

## فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة

د/أيمن عبد العزيز سلامه حماد

### مستخلص الدراسة:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٤٠ ) طالب من طلاب الجامعة المتعثرين، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) بواقع ( ٢٠ ) لكل منهما، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية من اعداد الشريف (٢٠١٥)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح لتقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة المتعثرين، واقترحت الدراسة العمل على الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي بالجامعة والعمل على اعداد مجموعة من البرامج الإرشادية للحد من المشكلات الأكاديمية لطلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - التعثر الأكاديمي - برنامج ارشادي انتقائي .

## فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة

د/أيمن عبد العزيز سلامة حماد

### مقدمة:

يمر الطالب خلال مسيرته التعليمية بعقبات تعرقل تقدمه الأكاديمي مما يتسبب في تعثره أكاديمياً، وعدم القدرة على اكمال دراسته في الوقت المحدد له ، وتجدد الاشارة الى ثمة عوامل تلعب دورا مؤثرا للتعثر الأكاديمي ومنها العوامل الشخصية للطالب والتي لها دوراً هاماً في ابراز هذه المشكلة، وعلى الطالب أن يتحصن نفسياً مما يمكنه من التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والأزمات ، وهذا ما دعمه كل من هورجر ( Hoerger, 2012 ) ، وجيلبرت وآخرون ( Gilbert, et. al, 1998 )، وكذلك صوالحة (٢٠١٣) من خلال توصياتهم التي اقترحوها في دراساتهم والتي تمثلت في تنمية بعض الجوانب الشخصية لدى الطلاب، ولذا تهتم الدراسة الحالية بتنمية شخصية الطلاب المتعثرين من خلال تنمية المناعة النفسية لديهم معتمدة في ذلك على الاسلوب الارشادي الانتقائي، وأشار كل من عزب (٢٠٠٢)، وكابوزي (Capuzzi, David,2000) أن الإرشاد الانتقائي يعد منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب الشخصية، وأبرزت بعض الدراسات أهمية المناعة النفسية في التغلب على المشكلات الأكاديمية ومنها التحصيل الدراسي مثل دراسة ستاك وباريلا وتوربا (Stack ,Parrila ,Torppa, 2014) ، كما توصلت نفس الدراسة الى وجود علاقة وطيدة بين المناعة النفسية والمثابرة والجد والاجتهاد ، والدافعية لدى طلاب الجامعة ،مما يحسن من التحصيل لديهم، وكذلك وجد أن ذوي المناعة المرتفعة نفسيا لديهم رضا عام عن الذات، وتشير إيمان عصفور (٢٠١٣،٢٧) أن المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط

والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة، وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، كما أن علم النفس الإيجابي له دور كبير في زيادة جودة الحياة Quality of Life وذلك من خلال استخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح وتجنب الفشل.

### مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بالجامعة ومرشد أكاديمي لاحظ زيادة أعداد المتعثرين من الطلاب، وبمراجعة التقرير الإحصائي لوحدة الدعم والتطبيقات بعمادة شئون القبول والتسجيل بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجد أن كلية العلوم الاجتماعية التي يعمل بها الباحث عدد الطلاب المتعثرين بها (٣٢٠) طالباً خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٩/١٤٤٠ هـ، وتشير الاحصائيات الى تزايد معدلات التعثر الدراسي بين طلاب الجامعة (وحدة الدعم الفني، ١٤٣٩/١٤٤٠ هـ).

وينظر للمتعثرين على أنهم طاقة مهددة لشباب المجتمع ومعطلة للتنمية، وهذا دعا الباحث الى استهدافها في بحثه الحالي، ومن أحد الجوانب التي عمل عليها الباحث في الارشاد الأكاديمي تنمية الجوانب الإيجابية، والعمل على تقوية المناعة النفسية لديهم ليستطيعوا مواجهة الصعاب وتخطي الأزمات، وجعل الفشل بداية نجاح، حيث يرى جليبرت وآخرون (Gilbert, et. al,1998) أن من خصائص المناعة النفسية أنها تحول الفشل الى نجاح والمحنة الى منحة، ويؤكد زيدان (٢٠١٣) أن المناعة النفسية تتضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية مما يساعد على تخطي التعثر الأكاديمي، وتوصلت دراسة الشريف (٢٠١٦) الى أن تدعيم المناعة النفسية لدى الفرد يساعد على خفض اضطرابات ما بعد الصدمة ، وبالقياس يعد التعثر صدمة في حياة الطالب، وتنمية

المناعة النفسية لديه تساعده على التكيف وتخطي عقبة التعثر والاندماج في الحياة الجامعية مرة أخرى .

وأظهرت نتائج دراسات عديدة حجم وأثار مشكلة التعثر الأكاديمي على الفرد والمجتمع ومنها دراسة كل من حساينة وقاسم (٢٠٠٦)، ودراسة البسيوني (٢٠٠٦)، ودراسة عثمان (٢٠٠٦) ، ودراسة العكايشي والزبيدي (٢٠٠٦)، ودراسة الشامسي (٢٠٠٢) .

وتوصلت دراسات عديدة الى أن الطلاب المتعثرين يرجع التعثر لديهم الى عوامل عديدة منها العوامل الشخصية في الطالب لما يتعرضون له من ضغوط ونقص القدرة على التكيف مثل دراسة ثومبسون (Thompson, Carteter, Warren, 2004) , ودراسة البسيوني (٢٠٠٦)، ودراسة حساينة وقاسم (٢٠٠٦) ، ودراسة الأستاذ وصيح (٢٠١٠)، ودراسة الصوالحة (٢٠١٣) ، ودراسة الشمري (٢٠١٤)، ولهذا تدخل الباحث باقتراح برنامج ارشادي انتقائي يدعم المناعة النفسية لدى المتعثرين مستفيدا من نتائج دراسات عديدة أوضحت أن تدعيم المناعة النفسية لدى الفرد يؤدي الى خفض ادارة الضغوط السلبية، وتخفيف الضغوط والانهاك النفسي ، وذلك من خلال ممارسة استراتيجيات ايجابية لمواجهةها، والقدرة على تطبيق استراتيجيات التكيف مع الحياة مثل القدرة على التخطيط وحل المشكلات، والتفسير الايجابي لحل المشكلات، وتوصلت أيضا الى أن المناعة النفسية المرتفعة تعتبر عاملا هاما ومؤثراً يؤدي الى انخفاض درجات الانهاك النفسي، وبالتالي تعد بمثابة الجانب الوقائي ضد الانهاك النفسي، والمناعة النفسية لها علاقة وطيدة بمعرفة وتأكيد واثبات الذات وادارته، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة كريسنسين وآخرون (Kristensen, et. al, 2005) ، ودراسة جومبر (Gombor,2009)، ودراسة ونستين وآخرون ( Weinstein, et. al ,2012) ، ودراسة الشريف (٢٠١٥).

ويذكر عبد الجبار (٢٠١٠) أن الشدة والضغوط التي يتعرض لها الفرد، تعتبر من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية لديه، وأشار (Marzieh,2005) أن استمرار التعرض للمحن والشدائد يؤدي تدريجيا الى انهيار مقاومة الفرد، ولا يستطيع المواجهة، ونقل معنوياته ويفقد القدرة على التواصل والتكيف، وأضاف عبد القادر وأبو هاشم (٢٠٠٦، ص ٢٤) أن الشخص قوي المناعة لديه ثقة بقدراته ويمتلك الأدوات مثل المثابرة والتدرج الواعي في

التفكير التي تساعده على التغلب على المشكلات الأكاديمية ، أما الأشخاص الآخرين فسرعان ما يستسلمون للفشل من أول تجربة يتعرضون لها .  
و ركزت دراسة هاريس وآخرون ( Harris, et. Al, 2007 ) على أهمية علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي من أجل الارتقاء بالقوى الإنسانية ، واستخدمت الدراسة استراتيجيات التسامح والروحانية كأتملة لتوضيح فرص استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي.

وعلى حد علم الباحث توصلت الدراسات السابقة التي تناولت أسباب التعثر الأكاديمي أنها تكمن في: العوامل الشخصية للطالب، والعوامل المرتبطة بالأستاذ والمقررات، والعوامل المرتبطة ببيئة الجامعة، ووضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات كان من أهمها الاهتمام بتدعيم الجوانب الإيجابية للطالب، لهذا فقد سعت الدراسة الحالية الى التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي قائم على الانتقائية لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة بهدف تخطي التعثر الأكاديمي لديهم .  
وفي ضوء ما سبق يسعى الباحث إلى اقتراح برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، بهدف مساعدتهم على تخطي مشكلة التعثر الأكاديمي لديهم .

### أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى:

التعرف على فاعلية برنامج ارشادي قائم على الانتقائية لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة.

### أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

#### ١ - الأهمية النظرية:

-أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة بالبحث (المناعة النفسية- التعثر الاكاديمي)، وكذلك أهمية عينة الدراسة (طلاب الجامعة) وانعكاس متغيرات البحث على توافق الشباب الجامعي، ومساهماتهم في مجالات التنمية المجتمعية داخل الجامعة وخارجها.  
-التعرف على الاطر النظرية وأدبيات البحث حول متغيرات الدراسة الحالية الا وهي:

الإرشاد الانتقائي - المناعة النفسية - التعثر الأكاديمي.

٢- الأهمية التطبيقية (العملية):

- اعداد برنامج ارشادي قائم على الانتقائية لتقوية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعثرين.

### مصطلحات الدراسة:

سوف يتم تناول ثلاث مصطلحات في هذا البحث وهي:

الإرشاد الانتقائي - المناعة النفسية -التعثر الأكاديمي.

يذكر العطاس (٢٠١٠) أن الإرشاد الانتقائي هو أحد أنواع الإرشاد النفسي الذي يقوم على الانتقاء من كل نظرية بما يتناسب مع المشكلة، أو السلوك، وهذا يتطلب من المرشد الإلمام بالنظريات الإرشادية، ومعرفة مصادر القوة والضعف في كل نظرية، ومعرفة عناصر بناء النظرية.

يعرف سعفان (٢٠١١، ٢٠١) البرنامج الإرشادي بأنه خطوه هامة من خطوات العملية الإرشادية التي تعتمد على مزيج من الأهداف الخاصة الاستراتيجيات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقييمه والتنسيق بين كل ما سبق .

ويعرف الشريف (٢٠١٥) المناعة النفسية بأنها "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية اللاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء- المواجهة التكيفية وتدعيم الصحة النفسية - التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين الفرد ومتطلبات السياق، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشريف (٢٠١٥)، وتعتبر الدرجة الكلية المنخفضة للمقياس على ضعف نظام المناعة النفسية لدى المفحوص، وتشير الدرجة

المنخفضة على بعد الاحتواء على ضعف الجانب الوجداني، وتشير الدرجة المنخفضة على بعد المواجهة التكيفية على ضعف الجانب المعرفي من نظام المناعة النفسية .  
- ويعرف الأستاذ و صبح (٢٠١٠، ٤٤) التعثر الأكاديمي بأنه : عدم قدرة الطالب على انجاز الساعات المقررة عليه خلال الفصول الدراسية المحددة له من جهة ، أو تدني مستوى تحصيله والذي يعكسه معدله التراكمي، الأمر الذي يترتب عليه حصول الطالب على انذار أكاديمي، أو وقف قيده ، أو اجباره على التحويل لكلية أخرى .

### الإطار النظري:

سوف اتناول ثلاث مباحث وهي: الارشاد الانتقائي-المناعة النفسية-التعثر الأكاديمي.

#### أ-الارشاد الانتقائي:

يذكر مالكولم (Malcolm Stuart payne,1997,52) أن الاتجاه الانتقائي يراعي الاحتياجات الخاصة التي تلائم العملاء طبقاً لفاعليتها التي دعمها نتائج العمل البحثي أي الاهتمام بالانتقائية بدلاً من الاتجاه الذي يهتم بالنظرية بمفردها.  
وفي هذا الصدد يذكر كابوزي (Capuzzi, David,2000,460) أن الارشاد الانتقائي يعتمد على اختيار أفضل الأساليب الإرشادية من كل نظرية، وهذا يتطلب من المعالج معرفة دقيقة بالنظريات العلاجية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية يتم الاستفادة منها وذلك من أجل تقديم أساليب علاجية فعالة للتعامل مع مشكلة العميل فالعلاج الانتقائي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية.

وأشار عزب (٢٠٠٢) أن الانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملاءمتها للخطة العلاجية ولطبيعة الاضطراب أو المشكلة السلوكية.

ويذكر العطاس (٢٠١٠) أن الإرشاد الانتقائي هو أحد أنواع الإرشاد النفسي الذي يقوم على الانتقاء من كل نظرية بما يتناسب مع المشكلة، أو السلوك، وهذا يتطلب من

المرشد الإلمام بالنظريات الإرشادية، ومعرفة مصادر القوة والضعف في كل نظرية، ومعرفة عناصر بناء النظرية.

وعرف أبو النور (٢٠١٠، ٢٥٢) الإرشاد الانتقائي على أنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل.

ويعرف العلم (٩، ٢٠١٨) الإرشاد الانتقائي بأنه النظام الذي يسمح للباحث باستخدام الفنيات التي تتناسب مع موضوع الدراسة وتتناسب مع العينة المستخدمة عن طريق جمع عدد من الفنيات المستمدة من النظريات مثل الاشراف الاجرائي للمدرسة السلوكية والإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد المعرفي السلوكي.

#### المنظور التاريخي للنظرية الانتقائية:

ارتبطت البدايات الانتقائية في الإرشاد النفسي مع ظهور وتطور النظريات النفسية الكلاسيكية القديمة، ومروراً بنظريات عديدة مثل نظرية التحليل النفسي الاجتماعي على يد سوليفان وهورني وفروم، ثم توالى النظريات وتبلورت التحليلية الشاملة على يد اريكسون، ثم ظهرت السلوكية القديمة على يد بافلوف وواطسون، وظهرت أيضاً السلوكية الاجتماعية على يد باندورا، ومما هو جدير بالذكر أن كل هذه النظريات شكلت الاتجاه الانتقائي التعددي، وهذا ما عرف بالانتقائية عديدة الطرز (الغريز وأبو أسعد، ٢٠١٢).

#### النظرية الانتقائية Eclecticism Theory

تذكر سهام أبو عطية (٢٠٠٠) بأن هذا الاتجاه الانتقائي يرجع لفريدريك ثورن (Frederick thorn)، وفيه يحاول المرشد جمع فنيات الإرشاد النفسي من خلال أسلوب انتقائي تكاملي، حيث يرى ثورن أن انتقائية الفنيات التي يتم استخدامها مع المرشد تتوقف على حالته، وعلى شخصيته، وخبرة، ومهارة المرشد المهنية.

ويؤكد ذلك ملحم (٢٠٠٧) حيث يرى بأن وجهة النظر الانتقائية في الإرشاد تعتبر التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم استراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها.



## د. أيمن عبدالعزيز سلامه

ويشير أبو النور (٢٠١٥) إلى الأهداف الإرشادية في الاتجاه الانتقائي:

١. تحسين وتقوية نوعية العملية التكاملية بهدف الوصول إلى مستويات أعلى من تحقيق الذات.

٢. تحديد المشكلة، وتعريفها، ومعرفة أسبابها.

٣. إعادة التوازن للشخصية.

وأجمع محمد وعبد الصمد وأبو النور (٢٠١٠) على أن الإرشاد الانتقائي لا يأتي بفنيات جديدة خاصة به، ولكنه يقوم على دمج مجموعة من الفنيات العلاجية التي تم انتقاءها وممارستها من خلال العلاج العلاجات النفسية المختلفة.

-مبادئ الإرشاد الانتقائي: أجزها الزيود (١٩٩٨) فيما يلي:

١. التعرف على العناصر المناسبة في جميع أنظمة الشخصية ودمجها في كل واحد يتمثل في السلوك لأجل تفسيرها.

٢. اعتبار جميع النظريات وأساليب القياس والتقييم من العوامل التي تساعد في علاج المسترشد.

٣. عدم التركيز على نظرية واحدة.

أنواع الإرشاد الانتقائي:

تشير إيمان الطائي (٢٠١٢) إلى أن أنواع الإرشاد الانتقائي هي:

١. الاختيار بين الأساليب: يتعامل المرشد التربوي مع أساليب متعددة ومختلفة بحياد، ولا يتحيز لأسلوب معين دون آخر، ولذا عليه أن يختار بمرونة وذكاء الأسلوب المناسب للحالة، أو المشكلة.

٢. الجمع بين الأساليب: قد يجمع المرشد التربوي بين الأساليب، فيختار من كل أسلوب أفضل ما فيه، ويمزجها معاً ليخرج بأسلوب جديد يكون مناسباً لحل المشكلة.

الأهداف الإرشادية في الاتجاه الانتقائي:

عددها أبو أسعد وعريبات (٢٠١٥) فيما يلي :

١. تحسين نوعية العملية التكاملية بهدف الوصول إلى مستويات أفضل في تحقيق الذات.

٢. تحديد المشكلة وتعريفها ومعرفة أسبابها.

٣. إعادة التوازن للشخصية .

استراتيجيات الإرشاد الانتقائي :

أوضحها فهمي (٢٠٠٨) فيما يلي:

يهتم المرشد أساساً على إقامة علاقة إيجابية مع لمسترشد من خلال ما يلي:

١. الجو الإرشادي:

يجب أن تكون الظروف المناخية الإرشادية فعالة من حيث الراحة الجدية،  
والعاطفية، والانفعالية، وكذلك جو (غرفة) الإرشاد يجب أن يكون مريحاً.

٢. مهارات العلاقة الإرشادية:

إن المرشد في الاتجاه الانتقائي يستخدم مجالاً كاملاً من مهارات العلاقة  
وأساليب تأسيس علاقة إيجابية مفتوحة، تتضمن الحضور، والإصغاء، والاحترام،  
والتقبل، والفهم، ومن وجهة نظر العميل تتمثل بالثقة في النفس، وبالأخرين، والشعور  
بأنه مفهوم وله قيمته.

- الاتصال(اللفظي - غير اللفظي):

يعتبر الاتصال مهارة تتطلب أن يكون المرشد واعياً ومهماً ومتقناً لها من حيث  
الإصغاء الذي يتطلب حضوراً كاملاً، والانتباه للرسالة اللفظية وغير اللفظية مع  
تفسيرها جيداً.

- خصائص المرشد في النظرية الانتقائية:

ذكرها أبو سعد وعريبات (٢٠١٥) فيما يلي :

١. الاهتمام بسلوك المسترشد الراهن والحالي.

٢. أن يجعل من عملية الإرشاد رحلة ممتعة للمسترشد في اكتشاف ذاته،  
ومساعدته على تنمية ذاته وخبراته.

٣. ألا يبني المرشد أدواراً تسلطية للتأثير على المسترشد.

٤. تأسيس علاقة إيجابية مفتوحة تتضمن الحضور، والتقبل، والعناية، وتنمية  
الثقة بنفس المسترشد، وأنه مفهوم وله قيمته.

٥. ألا يكون التدخل من قبل المرشد في شؤون حياة المسترشد إلا بالحد الأدنى لحماية صحته ورفاهيته.

٦. أن يكون مؤهلاً تأهيلاً كاملاً في مجال الإرشاد، وأن يكون عارفاً لطرق العلاج المختلفة بشكل جيد.

٧. أن يستخدم المنهج العلمي في القياس، وتحليل المعلومات.

- مراحل العملية الإرشادية في الإرشاد الانتقائي:

يذكر أبو النور وآخرون (٢٠١٠) أن :

العملية الإرشادية تمر وفقاً لنظرية الإرشاد الانتقائي بمجموعة من المراحل وهي:

أ- استكشاف المشكلة:

تعتبر هذه المرحلة أول مراحل العمل الإرشادي عند ثورن، بحيث يقوم بها المرشد النفسي من خلال (الإصغاء) لاهتمامات المسترشد، وإقامة علاقة يسودها الود والعطف لتحقيق أهداف العملية الإرشادية، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي وغير اللفظي للعميل، بما يساعده على تحديد المشكلة واكتشافها.

ب- تعريف المشكلة ذات البعدين:

تعتبر هذه المرحلة من أهداف العملية الإرشادية عند ثورن، والتي تؤدي إلى الوصول للمشكلة الحقيقية، ومنها يتوصل الطرفان إلى تعريف المشكلة، وأسبابها، وتحديد جوانبها الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وذلك من خلال استخدام العديد من الفنيات المناسبة.

ج- تحديد البدائل:

يكون دور المرشد هو التعرف على البدائل المتوفرة بجمع الخيارات المعقولة، ومساعدة العميل في تحديد واقتراح بعض البدائل الملائمة والواقعية كحلول لمشكلته، وكتابتها أثناء الجلسات الإرشادية أو في المنزل.

د- التخطيط:

تهدف هذه المرحلة إلى وصول المعالج إلى تطوير خطة ناجحة وقابلة للتنفيذ، كما يجب أن تكون واقعية ويقتنع بها المسترشد، وذلك من خلال أساليب علاجية منتقاة.

- بعض الفنيات العلاجية الانتقائية:

أوجزها الشناوي (٢٦٥،١٩٩٤) فيما يلي :

١. تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
٢. تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
٣. تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية .
٤. تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
٥. تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.
٦. تصحيح الأفكار الخاطئة.
٧. إكساب العميل المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
٨. المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية .

وتلعب الفنيات الارشادية دوراً ايجابياً في تنمية شخصية الطالب الجامعي ، وتدعم المناحي الإيجابية لديه وتسعى لتعديل ما هو سلبي لديه مما يحقق تنمية متكاملة للجوانب الشخصية والاجتماعية والروحية للطلاب بالجامعة.

-الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج الارشادي الانتقائي في البحث الحالي:

#### ١-الفنيات المعرفية:

وتتضمن عمليات إعادة البنية المعرفية لتعديل الأفكار السلبية والخاطئة للطالب من خلال العديد من الاساليب المعرفية التي تساعده على فهم نفسه وفهم الآخرين وفهم البيئة المحيطة.

أ-المناقشة المنطقية: ويتم ذلك من خلال قيام المرشد بحصر الأفكار السلبية لدي الطالب المتعثر ثم تصنيفها عن طريق المعرفة والتذكر والتحليل العلمي ويتم مناقشة تلك الأفكار بهدف تغييرها وتكوين أفكار إيجابية منطقية بديلة (كامل ٢٠٠١ ، ٣٧٦) ويتم مناقشة الطلاب في مشكلاتهم التي تعوق الاستمرار بالجامعة لديهم.

ب-التفكير الإيجابي وذلك من خلال تنمية التفكير الايجابي لدي الطالب المسترشد لفهم دوافع سلوكه وتصرفاته مع نفسه ومع الآخرين ففي كثير من الأحيان لا ينتبه الطالب إلى تأثير سلوكه وتصرفاته في الآخرين، ويعتمد المرشد على الاستدعاء والتفسير والتوضيح لتوجيه عمليات التفكير الايجابي للمسترشد (عبد الخالق ٢٠٠٠،١١١).

ج- مواجهة الواقع: كثيرا من المشكلات التي تواجه الفرد تكون نتيجة عدم قدرته على مواجهة الواقع والتعامل معه فالعديد من الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان لا يرجع إلى أسباب عضوية إنما يرجع إلى انشغالات الفرد بأمر كثيرة لا يملك حياها شيئا مثل الانشغال بالغد وبما فيه من الآمال والطموحات التي يأمل الفرد في تحقيقها (الشناوي، ٢٠٠٠، ١٠٥).

## ٢- الفنيات السلوكية:

ويقصد بها أن يقوم المرشد بدور أكثر إيجابية في مساعدة الطالب، ومن هذه الأساليب ما يلي:

أ- النمذجة السلوكية: أسلوب علاجي ينتمي إلى نظرية التعلم الاجتماعي وتعرف بالتعلم بالملاحظة والقائمة على رصد نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو صور أو مهارات تساهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية إما باكتساب سلوك جديد أو التتمية لسلوك حالي أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب من خلال محاكاة النماذج الإيجابية التي يغلب عليها الرفق والتسامح والالتزان، وتهدف النمذجة إلى مساعدة ومشاركة العميل في تعديل أنماط سلوكه والارتقاء بها (سعفان، ٢٠٠٣).

وترجع أهمية النمذجة إلى توفيرها النماذج السلوكية التي توفر لنا المعلومات التي يمكن عن طريقها اكتساب أنماط السلوك المختلفة، وتعتمد النمذجة كأسلوب ارشادي على التقليد والمحاكاة للسلوك الملاحظ وذلك من خلال تقديم نماذج القدوة لنماذج من الطلاب المتفوقين كالمعيدين بالأقسام العلمية.

ب- الواجبات المنزلية: هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل مقابلة يقوم العميل بتنفيذها في المنزل أو في العمل بعد التدريب عليها أثناء المقابلة وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال (سعفان، ٢٠٠٣) ، والواجبات المنزلية تقوم على فكرة تكليف العميل ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، فالمهارات التي تعلمها العميل لابد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية ويتم ذلك في نهاية كل مقابلة حيث يعطى الطالب واجب منزلي مثل مشاركة زملائه في القيام بنشاط معين أو وضع جدول لأوقات المذاكرة والالتزام به، أو تكليفه بقراءة كتيب يفيد في تعامله مع

مشكلاته الحالية ويساعده علي التوافق معها ويتم مراجعة ومتابعة تنفيذ العميل لهذه الواجبات في بداية المقابلة .

ج- لعب الدور: هو أحد أساليب التعلم الاجتماعي الذي يتضمن تدريب الفرد على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي، عليه أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها ويستخدم لعب الدور كأسلوب في العلاج لإعطاء الفرد فرصة مناسبة لممارسة التعايش، والتدريب على تحمل الإحباط والتحكم في الغضب واختبار الحلول المتعددة للمشكلة، كما يتضمن تصميم حدث مفتعل، من خلال المواقف المثيرة للغضب والإحباط (عبود وعبود، ٢٠٠٣).

د- التعزيز والعقاب الذاتي: يعد التعزيز من أكثر الفنيات العلاجية استخداماً وتأثيراً على السلوك، والتعزيز يشير إلى تقوية السلوك المرغوب فيه وتثبيته من خلال تقديم مكافآت أو معززات رمزية أو تعزيز معنوي بهدف تقوية السلوكيات لدى العميل وينقسم التعزيز إلى تعزيز إيجابي وتعزيز سلبي ويعمل كل منهما على تقوية السلوك والتعزيز الإيجابي يتضمن تقديم المثيرات السارة التي يرغب فيها العميل والتعزيز السلبي يتضمن إيقاف واستبعاد المثيرات المؤلمة التي لا يرغب فيها المسترشد، والتعزيز من أكثر فنيات العلاج السلوكي استخداماً وخاصة في المجال المدرسي والتربوي (بطرس، ٢٠٠٨).

ومن خلال التعزيز يتم ترغيب العميل في السلوك المرغوب بتقديم المكافأة المادية والمعنوية تشجيعاً وتثبيتاً على السلوك المرغوب وتتراوح الإثابة ما بين مجرد الشاء والإشادة على هذا السلوك إلى المكافآت بأنواعها المختلفة (زيدان، ٢٠٠٨).

### ٣- الفنيات الانفعالية:

يقوم المرشد بالتخفيف من المشاعر السلبية المرتبطة بالمشكلات التي تواجه العميل وذلك من خلال التنفيس الانفعالي، ويعتمد في ذلك علي العديد من الأساليب العلاجية نذكر منها.

أ- التنفيس الانفعالي: من الأساليب الفنية التي تنتمي للاتجاه التحليلي وتكتسب أهمية خاصة في النظرية التحليلية. والتنفيس الانفعالي تصريف أو تفرغ الشحنة الانفعالية عند العميل أو تطهير الذات من الانفعالات والتوترات ومشاعر الخوف والآلام المحبوسة أو المكبوتة داخل الذات (سيفان، ٢٠٠٤، ٢٨٧).

ب- الضبط الذاتي:

يمثل الضبط الذاتي الجهد الذي يبذله الفرد بهدف المبادأة في التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المسبق على السلوك الشخصي ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة العميل ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله الفرد والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم اكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث ويقوم الباحث بتدريب العميل علي الضبط الذاتي حتى يستطيع التحكم في انفعالاته والتعامل مع المواقف، ويستطيع الطالب من خلال الضبط الذاتي التحكم بسلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة ويستخدم أسلوب الضبط الذاتي في مواجهة العديد من المشكلات مثل: الصراعات الاجتماعية والاندفاع والخوف وعدم أداء المهمات الأكاديمية والإفراط الحركي وضعف الدافعية لديه (حداد، وأبو سليمان، ٢٠٠٣).

ج- التعاطف والتقارب: وفي الواقع أن التعاطف والتقارب يساعد الفرد على اطمئنانه إلى الأخصائي وأنه قادر على تفهم حقيقة موقفه وهذا يشجع الفرد على التعبير عن حقيقة مشاعره في المواقف المختلفة ويساعده على عدم إخفاء بعض جوانب الضعف أو المعلومات المرتبطة بالموقف لإحساسه بحرارة علاقته مع المرشد لأنه يشعر أنه بين أيدي تستطيع تناول الأمور بما يستحق من اهتمام (رمضان، ١٩٩٥).

ويستهدف التعاطف والتقارب كأسلوب علاجي تحقيق الاستقرار للفرد عن طريق إزالة مشاعر التوتر والخوف المصاحبة لمشكلة العميل وتقع مسئولية التعاطف والتقارب على الأخصائي الاجتماعي الأكثر علماً وخبرة ومهارة، وتعتبر استجابات الأفراد هي المحك الأساسي لبيان قدرة المرشد على تطبيق التعاطف والتقارب كأسلوب علاجي بمعنى أن العميل يحتاج في كثير من مواقف الألم والإحباط والمعاناة إلى الشعور بأن الأخصائي يقدر هذه المواقف ويشعر بمدى ألمها على المرشد (عبد الغفار، ٢٠٠٠).

٤- الفنيات البيئية:

والتي تتمثل في الخدمات المباشرة وغير المباشرة التي يتم تقديمها لمساعدة المرشد ويسعى الباحث إلي مساعدة المتعثر في الحصول علي الخدمات المتاحة بالجامعة لهم مثل

الخدمات التعليمية والاجتماعية والصحية والإعاشة والخدمات الترفيهية، ليساهم ذلك في التغلب على التعثر الأكاديمي لديه.

وتم قياس فاعلية الإرشاد الانتقائي في علاج الكثير من المشكلات، وتنمية الإيجابيات، وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلى فعاليته في تنمية السلوكيات المرغوبة والسوية مثل تنمية المكونات الإيجابية للذات، كما في دراسة شندي (٢٠٠٨)، أو فعاليته لخفض السلوك العدواني لدى المراهقين كما في دراسة الشهري (٢٠٠٨)، بينما أشارت دراسة سعفان (٢٠٠٣) إلى فعاليته في خفض الوسواس القهري للمرضى، ودراسة أبو النور (٢٠٠٠) التي أشارت إلى فعاليته في تعديل اتجاه طلاب الجامعة نحو الزواج العرفي، كما أشارت دراسة العطاس (٢٠١٠) إلى فعاليته في تحسين مستوى النضج المهني، وأشارت هالة السيد (٢٠٠٥) في دراستها إلى مدى فاعلية الإرشاد الانتقائي لرفع مستوى تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين.

#### ب- المناعة النفسية:

تعتبر المناعة النفسية من المفاهيم المهمة التي أسفر عنها علم النفس الايجابي في الوقت الراهن ويعبر عنها سويعد (٢٠١٦) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والانهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف وتعد المناعة النفسية نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو امكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية..

وقدم أولاه (olah,1996-2009) مفهوم المناعة النفسية على أنها وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة من موارد القدرة على الصمود الشخصي أو القدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الاضرار والاجهاد، وهذه الموارد متمثلة في التفكير الايجابي ، والشعور بالنمو الذاتي، وأيضا توجد أمور أخرى تساعد الفرد على التعامل بطريقة لا تضر بالشخصية بأي شكل من الاشكال بل تثري فعاليته وقدرته التتموية في المشاركة في الأنشطة الفعالة والبناءة .



وذكر لورنكز وآخرون (Lorincz, et. al, 2011) أن هناك علاقة ارتباطية بين الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية، وأن التفكير الايجابي والتفائل ومشاعر الضبط وكل ذلك يساعد في تدفق الخبرات وأنشطة الفرد والتحكم العاطفي (في سويعد، ٢٠١٦، ٦١). تتوعدت تعريفات المناعة النفسية، وكلها تدور في فلك الدعائم الايجابية للفرد نذكر منها : وينظر فايلنت (Vailliant, 1992, P.11) لميكانزمات دفاع العقل على أنها نظام مناعي للجسم.

بينما لخص جيلبرت وآخرون (Gilbert, et .al, 1998) نظام المناعة النفسية فيما يلي: ميكانزمات دفاع الانا - المنطق التحفيزي او التبريري - خفض التنافر - الاستنتاج الدافعي - الأوهام الايجابية والخيالات - النزعة الذاتية - تعزيز الذات - أثبات الذات -وتبرير الذات .

أما أولاه (Olah, 1998, p38) فيرى أن نظام المناعة النفسية مرتبط بالصحة النفسية والضغط البيئية، ويعتبره عاملاً من عوامل الشخصية التي تعكس بُعد الشخصية المرتبط بالتعامل مع الضغط والإنهاك النفسي .

ويتفق ابلسون وآخرون (Abelson, et .al, 2004, p31) مع افتراض جيلبرت وآخرين حول أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على أبعاد الوقاية من الميكروبات الخطيرة التي يتعرض لها الجسم.

واعتبر كاجان (Kagan, 2006) أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي -الهوية- والملكية الفكرية الابداعية تأتي عبر عمليات ونظم تحرك وتدعم نظام المناعة النفسية.

وذكر الشريف (٢٠١٥، ص١٣-١٥) أن امتلاك الفرد لنظام نفسي وقائي علاجي لاشعوري، يدعم نظام المناعة الحيوية الجسمية لديه مما يحافظ على حياته.

ويعرف جيلبرت وآخرون (Gilbert, et. al, 1993, p618) المناعة النفسية بأنه "مصطلح يستخدم لاختزال عدداً من التحيزات والآليات المعرفية التي تحمي من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة (الذات- الموضوع)، من خلال التجاهل - التحويل - وبناء المعلومات ،لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة في

تخطي الموقف حيث تعمل خارج أدراك ووعي الفرد وقد تم أعداد هذا التعريف استناداً إلى نظام المناعة الحيوية كرمز لهذه العمليات .

ويعرف مرسى (٢٠٠٠، ٩٦) المناعة النفسية بأنها "مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانزامية والتشاؤم". ويعرف ويلسون (Wilson, 2002, p.38-40) المناعة النفسية بانها "الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر أغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية".

ويتفق فوتكان (Voitkan, 2004, p.22)، وجومبير (Gomber, 2009) مع أولاه (Olah, 2004) في تعريف نظام المناعة النفسية من حيث أنه "وحدة متكاملة لموارد الشخصية المعرفية والوجدانية والسلوكية ، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر أنظمة فرعية متمثلة في (الثقة ومراقبة الأداء والتنظيم الذاتي ) ، والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته .

ويعرف كاجان (Kagan, 2006, p94) المناعة النفسية بأنها "نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة على التمييز بين ما يضر وما يفيد ، عبر الاستعانة بالتخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك ما يعزز الحياة، وأيضاً القدرة على صياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والاحساس بالهوية والذات.

ويعرفها باربانيل (Barbanell. 2009, p.16-17) بأنها "القدرة على التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني.

يعرفها دوبي وشاهي (Dubey and Shahi, 2011, p.40) بأنها "نظام متكامل لأبعاد الشخصية تهدف الى أحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي والفيزيقي.

ويعرفها البرت وآخرون (Aibert, et. al, 2012, p.104) بأنها "مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط ، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك ، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد ، كما انه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية ."

ويعرفها زيدان (٢٠١٣، ٨١٧) بأنها "قدره الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية".

ويذكر الشعراوي (٢٠١٤، ٢٠٥) أن المناعة النفسية من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس الايجابي" الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتمييزها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة على أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة".

وأشارت أسماء (٢٠١٤) أن الإيجابيين من الناس هم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية: كقدرة الفرد على مواجهة الصعاب وليس الهروب، الحل السهل السريع قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة، وسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس، والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.

ويعرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة ، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من

مدخلات الوعي ، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية وتدعيم الصحة النفسية - التنظيم الذاتي ) المتفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين الفرد ومتطلبات السياق، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشريف (٢٠١٥)، وتعتبر الدرجة الكلية المنخفضة للمقياس على ضعف نظام المناعة النفسية لدى المفحوص، وتشير الدرجة المنخفضة على بعد الاحتواء على ضعف الجانب الوجداني، وتشير الدرجة المنخفضة على بعد المواجهة التكيفية على ضعف الجانب المعرفي من نظام المناعة النفسية .

ويلاحظ أن تعريف الشريف (٢٠١٥) أكثر شمولية حيث اعتمد على قدرة الفرد على تخطي الأحداث الصادمة ببناء معرفي ووجداني، ووصف الشخصية اعتماداً على أكثر من مدرسة نفسية دمج من خلالها الخبرات السابقة والاهتمام بالإدراك الواضح للموقف والقدرات التنظيمية للشخصية وهو بذلك قريب جداً إلى مسببات تطور أعراض الاضطرابات التي تأتي من الخبرات الحادة كما أن تعريفه اختزل كافة المدخلات بالتعريفات المنسجمة مع توجهات بناء نظام المناعة النفسية كبناء شخصي متكامل الأركان، وتتبنى الدراسة الحالية تعريف الشريف للمناعة النفسية حيث أن المقياس المستخدم في الدراسة من اعداده.

ويشير مفهوم المناعة النفسية Psychoimmunology إلى أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية لدى الفرد. ومن رواد هذا المجال " جورج أنجل" George Engel " بجامعة روشيستر وجورج سولمون George Solmon بجامعة هارفارد. في (عصفور، ٢٠١٣، ٢٦)

وتذكر سويد (٢٠١٥) ن الله عز وجل قد خلق الانسان من نفس وجسد، فهذا الجسد هو عبارة عن أجهزة متكاملة ومتراصة بشكل دقيق جداً، وفي المقابل فإن النفس البشرية كذلك، فالجسد تصيبه الاعراض والاضطرابات البدنية والنفس كذلك تصيبها الامراض، والاضطرابات النفسية، وقد منح الله نظام مناعة عضوي للجسم كي يحميه ويقيه، ويدافع عنه ضد الامراض العضوية، وعلى التوازي في مقابل ذلك لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية كي يحافظ على الذات ويقيه ويحميها من الامراض النفسية، لذا نحتاج للمناعة النفسية لتكون المرفأ الآمن الذي نحفظ به ذواتنا، حيث يمكن القول أن القرن

العشرين هو عصر علم النفس الايجابي وتعد الحصانة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي وذلك بسبب ما يترتب عليها من آثار على التوافق النفسي للفرد. رغم أنه سبق أن تناول "فرويد" فكرة الدفاع النفسي من خلال الآليات النفسية الدفاعية، إلا أن مفهوم المناعة النفسية الجديد يختلف تماما عن مفهوم الدفاع النفسي القديم، وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، المناعة العقلية Mental Immunity، إمكانية (استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity، المناعة الانفعالية Emotional Immunity، المناعة الوجدانية Competence، ونظام المناعة الانفعالية Affective Immune System، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immune System، ونظام المناعة النفسية Psychological Immune System، إلا أن المصطلح الأكثر استخداما هو المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموله ودقته. (زيدان، عصام محمد: ٢٠١٣، ٨١٧).

**أهمية المناعة النفسية:**

تشير إيمان عصفور (٢٠١٣، ٢٧) إلى أن المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه ونساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة، وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة مواجهته للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تحسن الامور والمواقف، بالإضافة إلى أن الفرد ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها.

-أبعاد المناعة النفسية: يعددها الشريف (٢٠١٥) فيما يلي:

١-الاحتواء Introjection : ويقصد به الطابع الوجداني الذي يقيم المشاعر المتطرفة وتحويلها بعيدا عن الوعي، والتخلص من الطاقة السلبية، والذي يشمل الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية .

٢-المواجهة التكيفية Adaptable Confrontation : ويقصد بها مجموعة الاستراتيجيات التي تحت الأدوات المعرفية نحو التكيف مع الحدث، والتي تعتبر هامة لإنهاء تداعيات الحدث الوجدانية، وهي استراتيجيات متفاعلة تتشابه بالشكل العام بالحفاظ على كينونة ووجدان الفرد، وتتباين بصفات لتؤدي نحو تكامل الهدف.

٣-تنظيم الذات Self-Regulation: ويقصد به الاعتماد على مبدأ التعويض اللاوعي من ناحية، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لانقضاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية والتي تساعده على استخدام مصادر التكيف بفعالية وذلك بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والمعرفي، وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفذة من التكيف مع الضغط

-مكونات المناعة النفسية : أوجزها أبو العزائم (٢٠٠٠) فيما يلي :

التفكير الايجابي - الشعور بالاتساق - الشعور بنمو الذات - الشعور بالتحكم  
مفهوم ذات متطور - الكفاءة الذاتية - التوجه حيال الهدف - التوجه حيال التغيير والتحدي  
- القدرة على حل المشكلات.

-خصائص المناعة النفسية:

ويحدد جلبرت وزملاؤه (Gilbert, et. al,1998) الخصائص العامة للمناعة النفسية

فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني والمقنع.
- العمل على الاصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي الموقت.
- تعزيز التخيلات الإيجابية.
- إلغاء الاستجابة السلبية أو توقع أحداث سلبية.

بينما يرى أولاه وزملاؤه (Olah, 2005) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل  
فما يلي:

- أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة.
  - أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الايجابي.
  - أنها تسهم في تحقيق تغيرات ايجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
  - أنها تضمن اختيار اساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
  - أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.
- في (زيدان، عصام محمد: ٢٠١٣، ٨٢٢ - ٨٢١).

#### ج- التعثر الأكاديمي:

يعرف الرشدان (٢٠٠١، ٢٤٨) التعثر الأكاديمي بأنه: الخسارة الناجمة في عمليات التعليم من خلال أعداد الطلبة الذين تسربوا، وما ترتب على هذا من خسارة في الانفاق وفي الجهد المبذول فيه

-يعرف الأستاذ وصبح (٢٠١٠، ٤٤) التعثر الأكاديمي بأنه: عدم قدرة الطالب على إنجاز الساعات المقررة عليه خلال الفصول الدراسية المحددة له من جهة، أو تدني مستوى تحصيله والذي يعكسه معدله التراكمي، الأمر الذي يترتب عليه حصول الطالب على انذار أكاديمي، أو وقف قيده، أو اجباره على التحويل لكلية أخرى.

#### -الآثار المترتبة على التعثر الأكاديمي:

أوجزها القادر (١٩٩٣، ٨٤) فيما يلي :

- ١-إعاقة تنمية الموارد البشرية والقوى العاملة المدربة والمؤهلة لتلبية متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية.
- ٢- إعاقة تحقيق أهداف النظام التعليمي الجامعي.
- ٣-ضياع جزء من موارد البلاد الاقتصادية.
- ٤-تفشي ظاهرة البطالة حينما يترك الطالب الجامعة دون اكمال تأهيله فقد لا يجد عملاً، وهذا يؤدي الى خلل في النظام الاجتماعي والنظام الأمني للبلاد.

-أسباب التعثر الأكاديمي: عددها الشامسي (٢٠٠٢، ١٢٩-٢٤٠) فيما يلي:

- ١- عدم اهتمام الطالب بالأعمال الصفية.
  - ٢- ضعف الدرجات في الامتحانات في منتصف الفصل الدراسي.
  - ٣- كثرة الإنذارات التي يحصل عليها الطالب بسبب الغياب.
  - ٤- عدم اختيار التخصص المناسب لميول واستعدادات الطالب.
  - ٥- عدم دراسة العبء الدراسي الملائم لقدرات الطالب في ضوء التخصص العلمي.
  - ٦- الرسوب في التخصصات التي تدرس باللغة الإنجليزية.
- وصنف حماد والهباش (٢٥،٢٠٠٥) و مرابعة (٣٧، ١٩٩٧) أسباب التعثر الأكاديمي فيما يلي:

- أسباب شخصية تعود الى الطالب وقدراته -
  - أسباب اجتماعية وسياسية واقتصادية.
  - أسباب إدارية جامدة تمارسها الجامعة في تنفيذ اللوائح والقوانين.
  - أسباب اكااديمية ترجع الى الأستاذ الجامعي والمناهج
  - ويلخص الأستاذ وآخر (٢٠١٠) أسباب التعثر الأكاديمي فيما يلي:
  - ١- أسباب اجتماعية ونفسية وسياسية.
  - ٢- تغيير الخطط المستمر بالأقسام العلمية
  - ٣- عدم وجود مبدأ الثواب والعقاب فيما يخص المرشدين الأكاديميين، وبالتالي تكاسل بعض المرشدين وعدم قيامهم بالمهام المطلوبة منهم.
  - ٤- عدم توافر مرشد نفسي أو اجتماعي لحل مشاكل الطلاب.
- وتوصلت جوزيت عبد الله (٢٠٠٢) الى أن تعثر الطالب الجامعي يعود الى أسباب عديدة منها: أسباب نفسية أو اجتماعية أو عقلية أو مادية، وأن من أهم مظاهر تعثر الطالب بالتحصيل الدراسي الضعيف وزيادة مدة الدراسة والاضطرابات السلوكية مثل الغياب والغش والانذار بالطرد والطرد الفعلي والانسحاب من الدراسة.
- وأضاف البياري (١٩٨٩) ان من أسباب التعثر الأكاديمي عدم فهم الطالب للنظام الدراسي الأكاديمي، وتركيز الادارة على التدريس واهمالها الانشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية الضرورية لتجديد نشاط الطلبة، واجراءات العقاب والثواب لها دور كبير في ظهور



- المشكلات الأكاديمية وبالتالي تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي مما له دور كبير على ظهور التعثر الأكاديمي (في الشمري، ٢٠١٤).
- ويذكر مصطفى (٢٤، ١٩٩٥) أن أسباب التعثر الأكاديمي من وجهة نظر الطلاب هي:
- ١- مباني جامعية مهيبة الظاهر محبطة الباطن .
  - ٢- مكتبات جامعية متخلفة الامكانات.
  - ٣- برامج تعليم وتدريب مغرقة في بعدها التاريخي.
  - ٤- تسلط الادارة الجامعية القاهرة لأماني الشباب.
  - ٥- قصور المعامل والأجهزة والمراجع العلمية.
  - ٦- تخريج أعداد في تخصصات سوق العمل لا يحتاج إليها. (في الشمري، ٢٠١٤).

### الدراسات السابقة :

سيتناول الباحث دراسات سابقة في ثلاث محاور وهي :

المحور الأول: دراسات تناولت الارشاد الانتقائي:

قام أبو عراد (٢٠٠٨) بدراسة استهدفت الكشف عن فعالية برنامج ارشادي انتقائي في معالجة الممارسات العنيفة والتقليل من مستوى العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب بالمرحلة الثانوية تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة- تجريبية)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة أداتين وهما مقياس العنف لدى المراهقين وبرنامج ارشادي انتقائي لعلاج العنف لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى العنف وأبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى العنف وأبعاده بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يدل على فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية .

واستهدفت دراسة علي (٢٠١٤) التعرف على فعالية برنامج ارشادي انتقائي للحد من السلوك الفوضوي لدى الشباب، وكذلك التعرف على مدى استمرارية أثره، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) شابا ، وتراوحت أعمارهم من ١٨ الى ٢٠ عام، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي،

وطبقت الدراسة ادايتين هما مقياس السلوك الفوضوي والبرنامج الارشادي الانتقائي، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي حول مقياس السلوك الفوضوي لدى الشباب لصالح المجموعة التجريبية ، ووجد أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الرتب في درجات القياسين البعدي والتتابعي على مقياس السلوك الفوضوي مما يدل على استمرار فعالية البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة .

وقام محمد (٢٠١٥) بدراسة استهدفت فعالية برنامج ارشادي لمواجهة سلوك الاستقواء لدى طلاب الصف الأول المتوسط بإحدى مدارس مكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالب، واستخدمت الدراسة المنهج الشبه التجريبي، وطبقت الدراسة ادايتين وهما مقياس السلوك الاستوائي والبرنامج الارشادي الانتقائي المقترح في الدراسة، وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الاستقوائي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي المقترح لمواجهة سلوك الاستقواء لدى عينة الدراسة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس السلوك التتابعي.

وقامت حنان أبو العلا (٢٠١٧) بدراسة هدفت التعرف على فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض التمر الالكتروني لدى عينة من المراهقين دراسة وصفية - ارشادية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية من مدارس محافظة المنيا بمصر بواقع (٨٨) طالب، و(٩٢) طالبة ، وطبقت الباحثة أدوات الدراسة وهي مقياس التمر الالكتروني والبرنامج الارشادي المقترح (اعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج المقترح في خفض سلوك التمر الالكتروني لدى أفراد العينة وهذا ظهر من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس التمر لصالح طلاب المجموعة التجريبية .

وقام العلم (٢٠١٨) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الذكاء الطبيعي لدى طلاب المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.

وتكونت العينة من عدد (٤٥) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (٢٣)، ومجموعة ضابطة (٢٢)، من طلاب الصف الثالث والرابع الابتدائي، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٠) عاماً، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس الذكاء الطبيعي (من إعداد الباحث)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية الذكاء الطبيعي المصمم للدراسة من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد) لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية الدرجة الكلية وجميع الأبعاد قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لصالح التطبيق البعدي.

#### المحور الثاني : دراسات تناولت المناعة النفسية :

قامت ايمن عصفور (٢٠١٣) بدراسة استهدفت العمل على تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المتدربات على مهنة التعلم (شعبة الاجتماع والفلسفة)، وقامت الباحثة بإعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى عينة الدراسة ، وأعدت أيضا مقياسا للتفكير الايجابي، ومقياس قلق التدريس، وكانت عينة الدراسة (٢٢) طالبة من طلاب التدريب الميداني على مهنة التدريس، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقامت الباحثة بتطبيق المقياسين قبل وبعد البرنامج المقترح لتنشيط المناعة النفسية، وبالتحليل الاحصائي للنتائج التي حصلت عليها الباحثة توصلت الى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية التفكير والايجابي وخفض قلق التدريس لدى عينة الدراسة.

وقام ستاك وباريلا وتوريا (Stack, Parrila, Torppa, 2014) بدراسة استهدفت التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم في القراءة والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب جامعي، وتوصلت الدراسة الى أنه توجد علاقة وطيدة بين المناعة النفسية والمثابرة والجد والاجتهاد، والدافعية لدى عينة الدراسة مما يحسن من التحصيل لديهم، وكذلك وجد أن ذوي المناعة المرتفعة نفسيا لديهم رضا عام عن الذات. وقامت غنى نجاتي (٢٠١٦) بدراسة تهدف الى البحث عن العلاقة بين المناعة النفسية والتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، وتكونت العينة من (٤٣٥) طالب وطالبة من كلية التربية في تخصصات (ارشاد نفسي- المناهج وطرائق التدريس)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية ومقياس التقبل الوالدي، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والتقبل الوالدي لدى أفراد العينة، ووجدت فروق ذات دلالة احصائية في استجابة عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لاختلاف السنة الدراسية، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استجابات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية ترجع الى الجنس، ووجدت فروق ذات دلالة احصائية في التقبل الوالدي تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

واستهدفت دراسة العكيلي (٢٠١٧) التعرف على العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والوعي بالذات والعمو لدى طلاب الجامعة، وأيضاً التعرف على مدى اسهام متغيري الوعي بالذات والعمو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وتكونت عينة الدراية من (٤٢٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة بغداد، وتم تطبيق ثلاثة مقاييس وهي مقياس للمناعة النفسية ومقياس الوعي بالذات ومقياس العمو، وتحليل استجابات عينة الدراسة توصلت الى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك يسهم متغير الوعي بالذات والعمو ب (٢٨.٤%) في التباين الكلي للمناعة النفسية لدى أفراد العينة.

واستهدفت دراسة دنقل (٢٠١٨) التعرف على طبيعة مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ، والتي ترجع الى أساليب الدفاع التي يستخدمونها ، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها أفراد العينة من طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على الميكانزمات الدفاعية الأكثر استخداماً، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (٣٠٦) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، وتراوحت أعمارهم بين (٢٢-٢٧) عام، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)، واستبيان ميكانزمات الدفاع (DSQ-60) ، وتحليل نتائج استجابات العينة على الأدوات توصلت الدراسة الى النتائج الآتية : يتمتع عينة الدراسة بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى المناعة النفسية، ويستخدمون ميكانزمات دفاعية تنتمي الى أساليب أكثر نضجاً، وكانت أكثر الأساليب استخداماً أسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكميلي، وأقل الأساليب استخداماً أسلوب تشويه الصورة، ووجدت علاقة ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة وترجع الى أساليب الدفاع المستخدمة، وبينت الدراسة

أيضا أنه يمكن الندؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال أساليب الدفاع بنسبة (٤١%) .

وقامت ريهام خطاب (٢٠١٨)، بدراسة بعنوان: أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينه من طلاب جامعة حلوان من ذوي الاعاقة الحركية، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة المعاقين حركيا وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ : ٢٥) سنة، وتم تطبيق الدراسة خلال العام الجامعي ٢٠١٨، وأعدت الباحثة برنامج انتقائي ارشادي يتضمن أنشطة تعليمية وتربوية محفزة للطاقة الإيجابية لدى عينة الدراسة بهدف تقوية المناعة النفسية لديهم، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) على مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الارشادي المقترح في تقوية المناعة النفسية العينة.

#### المحور الثالث: دراسات تناولت التعثر الدراسي:

استهدفت دراسة حسن (٢٠٠١) التعرف على أسباب رسوب الطلاب بكلية التربية -جامعة الزقازيق وذلك من وجهة نظرهم ، وتوصلت الدراسة الى أن أسباب رسوب الطلاب عينة الدراسة تتلخص فيما يلي: أسباب مرتبطة بالظروف الشخصية للطالب، وأسباب مرتبطة بالظروف الاقتصادية والاجتماعية ، وأسباب مرتبطة بالنظام التعليمي في الكلية، وفي ضوء هذه النتائج تم وضع تصور مقترح لمعالجة أسباب الرسوب.

وقام ديجرسيا (DiGreasia, 2003) بدراسة استهدفت تحليل العوامل المؤثرة على الاداء الأكاديمي لطلاب الجامعات الأرجنتينية، وكانت عينة الدراسة طلاب الجامعات الحكومية ، وتوصلت الدراسة الى أن نظام الجامعات الارجننتينية بما فيها من مقررات تدريسية ومناهج تعليمية ونظم امتحانات وغيرها من العوامل الداخلية للجامعات من العوامل المؤثرة على مستوى تحصيل الطالب، وأضافت الدراسة أن مدى اهتمام الطالب وعضو هيئة التدريس بالعملية التعليمية له تأثير بالغ على مستوى الطالب وانتظامه في العملية التعليمية، وكذلك استثمار وقت الطالب وتنظيمه يعتبر من العوامل الهامة والمؤثرة على مستواه الاكاديمي . واستهدفت دراسة ثومبسون وكارتير ووارين (Thompson, Carteter, Warren, 2004)

التعرف على العوامل المؤدية الى تدني مستوى التحصيل لدى الطلاب من وجهة نظر معلميه، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) معلماً في المدارس العليا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت أهم سمة لدى المعلمين أنهم يلومون الطلاب واولياء أمورهم على المستوى المنخفض لهم، وتوصلت الدراسة الى أن: نسبة (٦٤%) من هؤلاء المعلمين اعتقدوا أن الآباء وأولياء الأمور يقع على عاتقهم بشكل كبير سبب تدني مستوى أبنائهم .

وقام حساينة وقاسم (٢٠٠٦) بدراسة هدفت التعرف على الأسباب الأكاديمية لتعثر الطالب الجامعي، وتقديم رؤية تحليلية للواقع والاشكاليات، وكانت أهم النتائج هي تبلور أسباب التعثر فيما يلي: طبيعة اعداد الأستاذ الجامعي ودوره في إرشاد الطلاب، وكذلك المنهج الدراسي وعدم ملاحظته للتطورات العالمية، وعدم كفاية المختبرات والكتاب الجامعي في اعداد الطلاب أكاديمياً، وقدمت الدراسة استراتيجية مقترحة مستقبلية للتغلب على التعثر الأكاديمي. وهدفت دراسة البسيوني (٢٠٠٦) التعرف على دور جامعة المنصورة في حل مشكلة التعثر الأكاديمي لطلابها، وأظهرت الدراسة حصراً أسباب التعثر الأكاديمي في: الأستاذ والمنهج والمختبرات، وفي ضوء ذلك تبنت الجامعة مشروعاً أكاديمياً لتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس، وأسست مركزاً لتطوير مهارات أعضاء هيئة التدريس والذي يضم وحدات فرعية منها وحدة المناهج ووحدة التعليم الالكتروني ووحدة التطوير الإداري ووحدة التدريس المستمر ووحدة مشروعات التطوير، وانشاء مختبرات لتعليم اللغة بكل كلية .

وقام السلطان وآخرون (٢٠٠٨) بدراسة استهدفت وضع استراتيجية لخفض تعثر الطلاب المتعثرين في ضوء العوامل الأكاديمية، وسعت الدراسة الى التعرف على أسباب التعثر الأكاديمي وحصول الطلاب على الانذار الأكاديمي في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، وبالتالي وضعت في ضوء نتائج التحليل استراتيجية لتقليل عدد المتعثرين أكاديمياً، واقترحت الدراسة أيضاً مجموعة من معايير القبول بالجامعة، وكذلك أوصت برفع معدل قبول طلاب السنة التحضيرية بالسنة الأولى بكلية الهندسة.

قام الأستاذ وصبح (٢٠١٠) بدراسة استهدفت التعرف على مستوى التعثر الأكاديمي وأسبابه لدى طلبة جامعة الأقصى ، وكذلك دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في معالجة هذا التعثر، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأعد الباحثان استبانة تتكون من ثلاثة محاور شملت أسباب التعثر الأكاديمي المرتبط بكل من الإرشاد الأكاديمي والقبول والتسجيل

والخطط الدراسية، وتم تناول أيضا دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في علاج هذه المشكلة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى التعثر الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأقصى لا يقل عن (٨٠%) كمعدل افتراضي، وأن أكثر أسباب التعثر الأكاديمي متعلق بالخطط الدراسية، وتلعب تكنولوجيا المعلومات والاتصالات دوراً كبيراً في معالجة التعثر الأكاديمي لدى عينة الدراسة بنسبة (٨٠%) .

وقامت صوالحة (٢٠١٣) بدراسة تهدف التعرف على مستوى تقدير الطلبة في جامعة عمان الأهلية لأسباب التعثر الأكاديمي، وعلاقة هذه الأسباب بمتغيرات الجنس ونوع الكلية والسنة الدراسية للطالب، لذا فقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة استبانة تكونت من ثلاثة مجالات لأسباب التعثر وهي : المجال التربوي (الأكاديمي)، والمجال المتعلق بشخصية الطالب، ومجال العوامل الأسرية والاجتماعية، وكانت عينة الدراسة (١٣٣) طال وطالبة من طلاب جامعة عمان وكانت العينة قصدية، وتوصلت الدراسة الى: مستوى تقدير الطلبة في جامعة عمان الأهلية لأسباب التعثر الأكاديمي على الاداة الكلية جاءت متوسطة، كما جاءت تقديرات الطلبة على جميع أبعاد الأداة كل على حدة ضمن الأهمية المتوسطة، وجاءت الصعوبات المترتبة بالمجال التربوي (الأكاديمي) في المرتبة الأولى، والصعوبات المتعلقة بشخصية الطالب في المرتبة الثانية، والصعوبات المترتبة بالعوامل الاسرية والظروف الاقتصادية جاءت بالمستوى الثالث، وجاءت الفروق الدالة احصائيا من حيث الجنس (طلاب/طالبات) لصالح الطالبات، ومن حيث التخصص (علمي /أدبي) جاءت الفروق لصالح الكليات العلمية، ومن حيث سنوات الدراسة جاءت الفروق لصالح أول سنتين جامعية.

وقامت موضي الشمري (٢٠١٤، ٥٤٤٥-٥٤٩١) بدراسة استهدفت تحديد أسباب التعثر الدراسي التي يوجهها طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة الدراسة (١٥٥) طالبة من كليات الآداب والتربية وادارة الأعمال، وأعدت الباحثة استبانة لتحديد العوامل المؤثرة أكاديميا على التعثر الأكاديمي، وتوصلت الدراسة الى أن أهم العوامل المؤثرة على التعثر الأكاديمي هي: صعوبة

مستوى المواد المقررة، واعتماد المقررات على الحفظ، وعدم التواصل الجيد مع الأستاذ، وأظهرت الدراسة انه لا توجد فروق في التعثر الأكاديمي ترجع الى متغير اختلاف الكلية، وبينت الدراسة ضعف الخدمة الإرشادية من قبل المرشد الأكاديمي بالكليات.

### سابعاً: فرضا الدراسة:

في ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط رتب درجات المناعة النفسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط رتب درجات المناعة النفسية بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي.

ثامناً: منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أ- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بدراسة المتغيرات الاتية : المناعة النفسية - التعثر الأكاديمي .

الحدود المكانية : جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية/كلية العلوم الاجتماعية .

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (١٤٣٩/١٤٤٠هـ).

الحدود البشرية: عينة من طلاب الجامعة المتعثرين - كلية العلوم الاجتماعية .

مجتمع الدراسة: تتكون من (٣٢٠) طالب متعثر من طلاب كلية العلوم الاجتماعية.

عينة الدراسة: تتكون من (٤٠) طالب متعثر، تم تقسيمهم الى (٢٠) طالب في كل من

المجموعة الضابطة والتجريبية، وتعتبر عينة البحث عينة قصدية، حيث أنها هي التي

أُتيحت للباحث، وتراوحت أعمار العينة بين (٢٠.٣-٢٤.٩) عام، وبانحراف معياري قدره

(٢.٥) عام.



ج- أدوات الدراسة:

-برنامج ارشادي انتقائي مقترح لتقوية المناعة النفسية لدى الطالب الجامعي المتعثر للمساهمة في تخطي مشكلة التعثر الأكاديمي من اعداد الباحث. ملحق (١)

مقياس المناعة النفسية اعداد الشريف (٢٠١٥). ملحق (٢)

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية بالدراسة الحالية، حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية مكونة من ٤٠ طالبا من طلاب الجامعة .

-صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالدراسة الحالية بطريقتين هما صدق المحكمين والصدق التقاربي، ففي صدق المحكمين، تم عرض مقياس المناعة النفسية اعداد الشريف (٢٠١٥) على مجموعة من المتخصصين في علم النفس لتعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول وضوح عبارات المقياس وانتماء العبارات للأبعاد الثلاثة للمقياس ملحق (٣) ، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين علي صلاحية ووضوح عبارات وبنود مقياس المناعة النفسية ما بين ٨٣% إلى ٩١%، وبالتالي يمكن الحكم بصدق مقياس المناعة النفسية بصورة أولية .

الصدق التقاربي: تم تطبيق مقياس الحصانة النفسية اعداد سويعد (٢٠١٦) ، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياسين، وأسفرت النتائج إلى معامل ارتباط قيمته (٠.٠٨١) بين الدرجة الكلية لكلا المقياسين.

-ثبات المقياس: تم حسب ثبات مقياس المناعة النفسية بالدراسة الحالية بطريقتين هما إعادة التطبيق بعد مرور خمسة عشر يوم على أفراد العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب معامل ألفا لمفردات المقياس، وكانت النتائج كالتالي

جدول ( ١ )

يوضح معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية ن=٤٠

أبعاد مقياس المناعة النفسية	إعادة الاختبار	معامل ألفا
تعرضك لخبرة مؤلمة	٠.٧١	٠.٨٠
المعتقدات والسلوكيات	٠.٧٥	٠.٨٢
امتلاك المهارات الحياتية	٠.٧٣	٠.٨٠
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٤	٠.٨٤

يوضح الجدول (١) معاملات ارتباط لدرجات مقياس المناعة النفسية بعد إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين (٠.٧١-٠.٧٥)، وتم حساب معامل ألفا لمفردات المقياس وتراوحت قيمته بين (٠.٨٤-٠.٨٠) ، وهذا يعبر عن ثبات المقياس.

وقد اطمأن الباحث للخصائص السيكومترية للمقياس، وبالتالي يتمتع مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

د-إجراءات الدراسة :

- تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة من الطلاب المتعثرين بكلية العلوم الاجتماعية وقوامها (١٢٣) طالب، واعتبار ذوي المناعة النفسية المنخفضة هم عينة الدراسة (عينة قصدية) وقوامها (٤٠) طالب، وتقسيم هذه العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) قوام كل منها (٢٠) طالب.

-تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح على طلاب المجموعة التجريبية.

-تطبيق مقياس المناعة النفسية على طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.

-التحليل الاحصائي المناسب للبيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام برنامج (SPSS)، في ضوء فروض البحث وأهدافه.

-تفسير نتائج البحث في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة، واقتراح التوصيات.

## د. أيمن عبدالعزيز سلامة

قام الباحث بتطبيق مقياس المناعة النفسية على كل من المجموعة الضابطة والتجريبية للتأكد من تكافؤ المجموعتين:

وذلك للتحقق من أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط رتب درجات المناعة النفسية. بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي، وللتحقق من ذلك تم حساب قيمة مان وتني، والجدول (٢) يوضح نتائج تلك المقارنات.

### جدول (٢)

يوضح نتائج اختبار مان وتني للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمناعة النفسية

الدلالة	Z	W	U	مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	التعرض لخبرة مؤلمة
٠.٨٩	٠.١٩	٣٣٣.٥	١٢٣.٥	٣٣٣.٥	١٦.٦	متوسط الترتب	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	المعتقدات والسلوكيات
				٣٣٥.٥	١٧.٣	متوسط الترتب	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	
٠.٨٧	٠.١٦	٤٠٤	١٩٤	٤١٦	٢٠.٨	متوسط الترتب	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	امتلاك المهارات الحياتية
				٤٠٤	٢٠.٢	متوسط الترتب	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	
٠.٦٩	٠.١٧	٢٩٢	١٤٦	٢٩٢	١٤.٦	متوسط الترتب	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	الدرجة الكلية
				٢٩٥	١٥.٤	متوسط الترتب	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	
٠.٧٧	٠.١٨	٣٠٠	١٣٣	٣٠٠	١٥	متوسط الترتب	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	
				٣٠٢	١٦	متوسط الترتب	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	

يتضح من الجدول (٢) النتائج التالية:

- ١- عدم وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات التعرض للخبرة المؤلمة بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي.
- ٢- عدم وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات المعتقدات والسلوكيات بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي.

٣- عدم وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات امتلاك المهارات الحياتية بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي.

٤- عدم وجود فروق دالة في متوسط رتب الدرجة الكلية لمقياس المناعة بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي.

ويتضح من النتيجة الكلية عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط استجابات عينة الدراسة (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) على مقياس المناعة النفسية في التطبيق القبلي للبرنامج موضع الدراسة، وهذا يوضح تجانس العينة، حيث أن جميع الطلاب المتعثرين تجمعهم خصائص وسمات شخصية مشتركة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

سوف يتم عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بما يقابل هدفها، والتحقق من الفروض التي تسعى إلى اختبارها وذلك على النحو التالي:

فيما يتعلق بالفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط رتب درجات المناعة النفسية. بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيمة مان وتي، والجدول (٣) يوضح نتائج تلك المقارنات.

جدول (٣)

يوضح نتائج اختبار مان وتني للفروق بين مجموعة والتجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية

التعرض لخبرة مؤلمة	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	متوسط الرتب	١٦.٦	مجموع الرتب	٣٣٣.٥	U	W	Z	الدلالة
	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	متوسط الرتب	٢٧.٣	مجموع الرتب	٥٤٦.٥	٦٥.٥	٢٧٣.٥	٣.٧	٠.٠٠٠٠
	المعتقدات والسلوكيات	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	متوسط الرتب	٢٠.٨	مجموع الرتب				
	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	متوسط الرتب	٢٦.٥	مجموع الرتب	٥٤٧	٦١	٢٧١	٣.٧	٠.٠٠٠٠
	امتلاك المهارات الحياتية	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	متوسط الرتب	١٤.٦	مجموع الرتب				
	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	متوسط الرتب	٢٤.٧	مجموع الرتب	٥٥٥.٥	٥٠.٥	٢٦٠	٤.٤	٠.٠٠٠٠
	الدرجة الكلية	مجموعة ضابطة (ن=٢٠)	متوسط الرتب	١٥	مجموع الرتب				
	مجموعة تجريبية (ن=٢٠)	متوسط الرتب	٢٧.٩	مجموع الرتب	٥٥٩.٥				

يتضح من الجدول (٣) النتائج التالية:

- ١ وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات التعرض للخبرة المؤلمة بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٢- وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات المعتقدات والسلوكيات بوصفه أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣- وجود فروق دالة في متوسط رتب درجات امتلاك المهارات الحياتية بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.

٤- وجود فروق دالة في متوسط رتب الدرجة الكلية لمقياس المناعة بوصفها أحد ابعاد المناعة النفسية بين مجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحث الفروق في رتب درجات مقياس المناعة النفسية (درجته الكلية - الابعاد) في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية ، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسات عديدة تؤيد فاعلية البرامج الارشادية في تنمية جوانب الشخصية الايجابية للطلاب أكاديميا ونفسيا، وتعديل السلوكيات السلبية لديهم، نذكر منها دراسة عجلان (٢٠٠٥)، ودراسة أبو عراد (٢٠٠٨)، ودراسة علي (٢٠١٤)، ودراسة محمد (٢٠١٥)، ودراسة صباح (٢٠١٧)، ودراسة أبو العلا (٢٠١٧)، ودراسة الحلبي (٢٠١٨)، ودراسة العلم (٢٠١٨)، ويفسر الباحث الفروق في هذا الفرض الى تعرض المجموعة التجريبية لأنشطة وجلسات البرنامج الارشادي الانتقائي المقترح والذي يتضمن فنيات وأنشطة تنمي الجوانب الايجابية لدى الطلاب المتعثرين مما يقوي المناعة النفسية لديهم وذلك من خلال مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات مثل تعديل بعض المعتقدات والسلوكيات السلبية وتنمية المهارات الحياتية لديهم ، ومن أهم ما تم العمل عليه في البرنامج الثقة بالنفس - توظيف قدرات الشخص - الثبات الانفعالي - القدرة على اتخاذ القرار - الضبط الانفعالي - التعزيز الايجابي الذاتي - الأمل والتفاؤل - التعاطف والحب - التصالح نحو الذات والآخرين ، وكل ما سبق أدى الى تقوية المناعة النفسية في درجتها الكلية وأبعادها ( الشعور عند التعرض لخبرة مؤلمة - المعتقدات والسلوكيات - امتلاك المهارات الحياتية، وتتفق أيضا هذه النتيجة مع نتيجة العكيلي (٢٠١٧، ٤٤٨) حيث أن وعي الفرد بذاته وقدراته وخبراته تساعده على تعظيم ما لديه من موارد وفرص للنجاح وهذا يقوي المناعة النفسية لديه، ومما هو جدير بالذكر أنه توجد علاقة وطيدة بين المناعة النفسية والحد من المشكلات الأكاديمية مثل دراسة عصفور (٢٠١٣) ، ودراسة ستاك وباريلا وتوريا (Stack, Parrila, Torppa, 2014) ، ودراسة دنقل (٢٠١٨، ٦٩) التي توصلت الى علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية لطلاب الجامعة والتكيف وأسلوب الضبط المؤثر ، وكلها لها علاقة مباشرة بتقوية المناعة النفسية ، وكذلك بالتعثر الأكاديمي لطلاب الجامعة، وما يذكر أيضا أن جلسات البرنامج المقترح تنمي التكيف الايجابي لدى الطالب المتعثر مما يجعله يتكيف مع ظروفه الخاصة، ويعد ذلك

## د. أيمن عبدالعزيز سلامة

بمثابة المصل الذي يقوي المناعة النفسية، ويحمي الفرد من الاصابة بالقلق والضيق والتوتر والانهاك النفسي، وتتفق أيضا نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ريهام (٢٠١٨) التي توصلت الى علاقة قوية بين المناعة النفسية والطاقة الايجابية لطلاب الجامعة، والطاقة الايجابية تجعل الفرد يواجه الصعاب والتحديات، وتتكون لديه القدرة على تحقيق أهدافه، وثقته في قدراته، وصموده أمام التحديات، واعتقاده الايجابي نحو ذاته، وكلها تؤثر بدرجة كبيرة على المناعة النفسية للفرد، ويذكر عصفور (٢٠١٣، ٢٧) أن الفرد ذو المناعة النفسية القوية يتعلم من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها. فيما يتعلق بالفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط رتب درجات المناعة النفسية. بين قياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون ، والجدول (٤) يوضح نتائج تلك المقارنات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي

"مجموعة التجريبية استخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon"

مستوى دلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	البيان	ابعاد المناعة النفسية
٠.٠٠٠٠	٣.٩٢٢	٠	٠	٠	الرتب السالبة	التعرض لخبرة مؤلمة
		٢١٠	١٠.٥	٢٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				٢٠	المجموع	
٠.٠٠٠٠	٣.٨١٣	١	١	١	الرتب السالبة	المعتقدات والسلوكيات
		٢٠٩	١١	١٩	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				٢٠	المجموع	
٠.٠٠٠٠	٣.٥٤٢	١٨٣.٥	١٠.١	١٨	الرتب السالبة	امتلاك المهارات الحياتية
		٦.٥	٦.٥	١	الرتب الموجبة	
				١	التساوي	
				٢٠	المجموع	
٠.٠٠٠٠	٣.٩٢٢	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٢١٠	١٠.٥	٢٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				٢٠	المجموع	

يشير الجدول (٤) إلى نتائج استخدام اختبار ولكوكسون لحساب دلالة الفروق بين درجات افراد العينة في التطبيقين للمجموعة التجريبية (القبلي والبعدي) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة في والفروق في اتجاه القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج).

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسات عديدة نذكر منها على سبيل المقال دراسة أحمد (٢٠٠٥)، ودراسة أبو عراد، ودراسة السيد، ودراسة الحلبي (٢٠١٨).

ويفسر الباحث هذه الفروق في مستوى المناعة النفسية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أن البرنامج الإرشادي الانتقائي موضع الدراسة قد نجح في تقوية المناعة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية من المتعثرين أكاديميا بالجامعة، وذلك من خلال تنفيذ مجموعة من الأنشطة التربوية القائمة على فنيات ارشادية انتقائية منها: مجموعة من الفنيات السلوكية (النمذجة- التعاقد السلوكي- لعب الدور- الواجبات المنزلية- التعزيز الذاتي الايجابي)، ومجموعة من الفنيات المهارية ( اقامة علاقات اجتماعية ايجابية - تنمية المسؤولية الاجتماعية)، ومجموعة من الفنيات المعرفية ( التفكير العلمي - تنظيم الوقت - التفكير الترابطي - الايمان بمبدأ الفروق الفردية)، ومجموعة من الفنيات الانفعالية ( الثقة بالنفس- الأمل والتفاؤل- الضبط الذاتي - التعاطف والحب)، وهذه الأنشطة المتضمنة في البرنامج المقترح تنمي شخصية الطالب المتعثر، وتعديل من الاتجاهات والمشاعر السلبية لديه، وتكسبه مجموعة من المهارات الحياتية تجعله يستطيع الانجاز في حياته والسيطرة على الأفكار السلبية لديه، والقوة النفسية مما يقيه من الاكتئاب والتوتر، والوثوق في قدراته، وكذلك التمكن من تكوين علاقات اجتماعية تحظى بالحب والتفاؤل وتحقيق الأحلام في المستقبل.

ويتوقع الباحث أن تساهم تقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين (عينة البحث) في الحد من التعثر الأكاديمي لديهم، وتخفي مشكلاتهم الدراسية، وذلك من خلال توظيف قدراتهم التحصيلية، وتحويل الفشل الى نجاح ، والمحنة الى منحة، والعمل على التعامل مع جميع أوجه التحسين للفرد ككل، وتعزيز الجوانب الإيجابية، والتأكيد على فرص النمو والتطور، وتساوده أيضاً على اختيار أساليب التكيف واستراتيجيات المواجهة التي تناسب



عناصر الموقف وجوانب القوة لديه، وهذا يتفق مع ما توصل اليه ( Gilbert, et al,1998 )، (Olah, 1998, p38).

#### عاشراً: توصيات البحث:

- اجراء دراسة تبحث في العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والتعثر الأكاديمي لطلاب الجامعة.
- تصميم برامج ارشادية وعلاجية للتغلب على المشكلات الأكاديمية لطلاب الجامعة.
- الاهتمام ببناء برامج تنمية الجوانب الشخصية لطلاب الجامعة من خلال الاهتمام بالأنشطة الصفية واللاصفية.
- بناء برامج ارشادية وعلاجية للتخفيف من حدة المشكلات الأكاديمية ودمجها في برامج البكالوريوس بالجامعة.
- الاهتمام بالوسائط التعليمية مثل المكتبة والانترنت، واستخدام التكنولوجيا في التعلم.
- تفعيل دور الارشاد الأكاديمي ليساهم في الحد من مشكلة التعثر الأكاديمي.
- تقديم بعض الدروس الاضافية للمتعثرين في بعض المواد، مثل تقديم دروس في مبادئ الرياضيات قبل مقررات الاحصاء.

## المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد وعبد اللطيف، وعربيات، أحمد (٢٠١٥م): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة.
- أبو عراد، عبد الله علي (٢٠١٤) : فعالية برنامج ارشادي انتقائي في مواجهة فوضى الشباب، مجلة الملك خالد للعلوم التربوية - جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية، العدد (٢٢) ، الصفحات ٢٦٧-٣١٢ .
- أبو العزائم، أحمد جمال ماضي (٢٠١٢) : الايمان وجهاز المناعة النفسي. WWW.abouelaazaym.com.
- أبو العلا ، حنان فوزي (٢٠١٧) : فعالية الارشاد الانتقائي في خفض التمر الالكتروني لدى عينة من المراهقين دراسة وصفية - ارشادية، المجلة العلمية، جامعة أسيوط، كلية التربية ، المجلد ٣٣، العدد ٦ .
- أبو النور، محمد؛ وسيد، عبد العظيم، وفضل، عبد الصمد (٢٠١٠م): فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو النور، محمد عبد التواب محمد وجمعة، عبد الجواد، وأحمد، سيد (٢٠١٥م): برامج التوجيه والإرشاد النفسي (النظرية والتطبيق)، الدمام: مكتبة المتنبّي.
- أبو عيطة، سهام (٢٠٠٠م): مبادئ الإرشاد النفسي، عمان: دار الفكر للطباعة والتوزيع.
- الأستاذ ، محمود حسن وصبح، أيمن محمود (٢٠١٠): التعثر الأكاديمي وأسبابه لدى طلبة جامعة الأقصى، ودور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في معالجته، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، مجلد ١٨، العدد الأول، الصفحات ٣٩-٨١.
- اسماء فتحي احمد، ميرفت عزمي زكي (٢٠١٤): التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد ( ٨٧ )، ص ص : 97- 58.
- البسيوني، محمد (٢٠٠٦) : دور جامعة المنصورة في حل مشكلة التعثر الأكاديمي لطلاب الجامعة، المؤتمر السابع والعشرون للمنظمة العربية للمسؤولين عن القبول والتسجيل في الجامعات العربية، جامعة الشارقة، في الفترة من ٢٧-٣٠ مارس .

## د. أيمن عبدالعزيز سلامه

- بطرس، بطرس حافظ (٢٠٠٨): *المشكلات النفسية وعلاجها*، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- دنقل، عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٨): *ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي*، مجلة *الإرشاد النفسي*، العدد ٥٣، الصفحات ٢٩-٨٨.
- الرشدان، عبد الله (٢٠٠٢): *في اقتصاديات التعليم*، الاردن: عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- زيدان، علي حسين (٢٠٠٨): *مجالات الممارسة المهنية في خدمة الفرد*، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- زيدان، عصام (٢٠١٣): *المناعة النفسية (مفهومها - أبعادها - قياسها)*، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، صفحات ٨١٢-٨٨٢.
- الزيود، نادر فهمي. (١٩٩٨م): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ط١. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- حداد، عفاف وأبو سليمان، بهجت (٢٠٠٣): *فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية*، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، ع ٣.
- حساينة، محمد وقاسم، محمد (٢٠٠٦): *الأسباب الأكاديمية لتعثر الطالب الجامعي، المؤتمر السابع والعشرون للمنظمة العربية للمسؤولين عن القبول والتسجيل في الجامعات العربية*، جامعة الشارقة، في الفترة من ٢٧-٣٠ مارس.
- حسن، رجب (٢٠٠١): *أسباب رسوب الطلاب بكلية التربية بجامعة الزقازيق*، مجلة كلية التربية بالزقازيق، يناير، العدد ٣٧.
- حماد، خليل والهياش، أسامه (٢٠٠٥): *تصور مقترح لتشخيص أسباب تدني التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة غزة وسبل معالجتها*، مؤتمر الطفل الفلسطيني، الجامعة الإسلامية، الجزء الثاني.

- خطاب ، ريهام عصام الدين (٢٠١٨): اثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينه من طلاب جامعة حلوان من ذوى الاعاقة الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية -جامعة حلوان .
- سعفان، محمد. (٢٠٠٣م): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٤(٢٧)، ٣٩٣-٤٤٩.
- سعفان، محمد (٢٠١١): العملية الإرشادية (التشخيص والطرق العلاجية الإرشادية) ، مصر: دار الكتاب الحديث .
- السلطان، خالد ودفوعه، صالح والمحتسب حسني وآخرون (٢٠٠٨): استراتيجية لخفض تعثر الطلاب مبنية على دراسة العوامل الأكاديمية، المؤتمر الثاني لتخطيط وتطوير التعليم والبحث العلمي في الدول العربية، المجلد الأول، الصفحات ٣٧٧-٤٠١.
- سويعد ، ميرفت ياسر (٢٠١٦) : الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية بغزة - فلسطين.
- السيد، هالة أحمد (٢٠٠٥م) : فعالية الارشاد الانتقائي في تحسين تقدير الذات السلبي لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية (دراسة تحليلية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية - جامعة أسيوط .
- الشامسي، ميثاء سالم (٢٠٠٢): أسباب التعثر الأكاديمي، المنظمة العربية للمسؤولين عن القبول والتسجيل في الجامعات العربية، العدد ٢٠، الصفحات ١٩٣-٢٧٦.
- الشريف، رولا رمضان محمد الشريف (٢٠١٦): فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤)، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية بغزة .
- الشريف، علاء (٢٠١٥): فعالية برنامج قائم على خصائص الشخصية المحددة لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مصر - جامعة المنصورة .

## د. أيمن عبدالعزيز سلامه

- الشعراوي، صالح فؤاد محمد ( ٢٠١٤): فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، المجلد/العدد ٤٩ع، ج٢، الصفحات: ٢٠١ - ٢٣٨.
- شندي، سميرة محمد (٢٠٠٨م) : فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية المكونات الإيجابية للشخصية لدى عينة من المراهقين. مجلة جامعة عين شمس، ع (٧٥)، ص ٢٠٤-٢٦٦.
- الشناوي، محمد محروس(١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- الشناوي، محمد محروس (٢٠٠٠م): بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشمري، موزي مطني (٢٠١٤): التعثر الدراسي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود (دراسة مطبوعة على كليات الآداب والتربية وإدارة الأعمال)، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة حلوان -كلية الخدمة الاجتماعية، العدد (٣٦)، الجزء ١٤، الصفحات ٥٤٤٥-٥٤٩١.
- الشهري، عبد الله. (٢٠٠٨م): فعالية الإرشاد الانتقائي في التقليل من مستوى سلوك العنف لدى المراهقين. حولية كلية المعلمين في أبها، (٣٢)، ٣٩١-٣٩٣.
- صوالحة، عوانية عطا الله الشيخ (٢٠١٣): أسباب التعثر الأكاديمي في جامعة عمان الأهلية كما يراها الطلبة المتعثرون، جامعة عمان الأهلية- عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، مجلد ١٦، العدد الأول، الصفحات ١٢٣-١٦٨.
- الطائي، إيمان (٢٠١٢م): الإرشاد الانتقائي التكاملي، ورقة عمل مقدمة في مؤتمر الإرشاد النفسي في جامعة بغداد، ٤٥-٨٧.
- عايش، صباح والشخيري، عمر خلف (٢٠١٧) : جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق: دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنبار وسعيدة، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية، العدد ٣، الصفحات ٤٢٢-٤٥٠.

- عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بالغدة الدرقية، أطروحة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية - الجامعة المستنصرية .
- عبد الخالق، جلال الدين (٢٠٠٠م): الملامح المعاصرة للموقف النظري في طريقة العمل في الحالات الفردية، الحدود المعالجة، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- عبد الغفار، إحسان زكي (٢٠٠٠م): لاتجاهات الحديثة في خدمة الفرد، القاهرة، الثقافة المصرية للطباعة والنشر .
- عبد القادر، فتحي عبد الحميد، وأبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٦): البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فعالية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٥٥، يناير ٢٠٠٧، ص ص ١٧١-٢٤٢.
- عبود، صلاح الدين وعبود، سحر عبدالغني (٢٠٠٣): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة العنف لدى المراهقين، المؤتمر السنوي العاشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس: مج ١.
- عصفور، إيمان حسنين محمد (٢٠١٣): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، المجلد/العدد: ع ٤٢، ج ٣، الصفحات: ١١ - ٦٣.
- العطاس، عبد الله أحمد. (٢٠١٠م): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين، ٥١-٨٢.
- العكيلي، جبار وادي باهض (٢٠١٧) : المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذات والعفو، رابطة التربويين العرب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٨١ الصفحات ٤٢٣-٤٥٤ .

## د. أيمن عبدالعزيز سلامه

- العلم ، بندر سعيد (٢٠١٨): فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي في تنمية الذكاء الطبيعي لدى طلاب المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، رسالة دكتوراه، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية - كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- الغرير، أحمد، أبو أسعد، أحمد (٢٠١٢م): التقييم والتشخيص في الإرشاد، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- فهمي، نادر (٢٠٠٨م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن: دار الفكر.
- القادر، علي عبد العزيز (١٩٩٣): الهدر الطلابي في التعليم الجامعي، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (٢٨).
- كامل، عبد الوهاب محمد (٢٠٠١م): التعليم العلاجي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .
- عيساوي، ايمان وعماري، نسبية (٢٠١٥): فاعلية برنامج ارشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، شعبة علوم التربية، قسم علوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي .
- محمد، ايمان نبيل (٢٠١٦): المناعة النفسية لدى امهات المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر، مجلد ٢٢، عدد ٣، الصفحات ٤٣٥-٤٨٦ .
- مرابعة، صالح (١٩٩٧): نظام التعليم الفلسطيني بين الواقع وطموحات بناء الجولة الفلسطينية، مجلة التقويم والقياس التربوي، جامعة الأزهر بغزة، العدد العاشر، السنة الخامسة، ص ٣٣١-٣٤٠ .
- مرسي، كمال (٢٠٠٠): التأصيل الاسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة، المجلة التربوية ، المجلد (٥٠)، العدد (١٣) ، الصفحات ١٠٣-٢٨٧.
- المبرجي، سالم محمد (٢٠١٥) : فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في خفض مستوى الاستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر بمصر، ٢١٦٤: الصفحات ١١-٦٠.
- ملحم، محمد سامي. (٢٠٠٧م): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار ميسرة.

-نجاتي، غنى (٢٠١٦): المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد ٣٨، العدد ١٨، الصفحات ١٤٣-١٧١.

-وحدة الدعم الفني (١٤٣٩هـ): عمادة شؤون القبول والتسجيل، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

المراجع الأجنبية :

- Abelson ,R ., Frey ,K.,& Gregg ,A.(2004) :*Experiments With people revelation From social psychology*. Inc. Mahwah, NJ 07430 : Lawrence Erlbaum Associates , in Library of Congress Cataloging.
- Albert-Lorincz , E. , Albert-Lorincz, M., Kadar , A., T. , & Marton , R.(2012): Relationshiq between the characteristics of the Psychological immune system and emotional tone of personality in adolescents . *The New Education Review* , 23(1) , P.103-115.
- Barbanell , l. , (2009) : *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt* .Published By Jason Aronson . An imprint of Roman & Roman & Littlefield Publishers . Inc.
- Capuzzi , David and Douglas R. Gross(2002 ) : Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective, American Counseling Association.
- DiGresia , L. Poryo & Ripani, L.(2002) : *student performance at public universities in Argentia*, center for latin American Econmics Researc.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 36-47.
- Gilbert ,T.,Pinel ,c., Wilson, D. ,Blumberg , J.,& Wheateley, p.,(1998) : immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting . *Journal of personality and psychology* , 75, p. 617-638.
- Gombor,A.(2009): Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses : Demographic Variables , Work-Related Factor , Social Support , Personality , and Live Satisfaction as Determinants of Burnout . *Ph.D Dissertation* , University of Eotvos Lorand Hungary , Budapest .



- Harris, A., et. al.(2007): Integrating Positive Psychology into counseling: why and (when appropriate) how. *Journal of counseling & development*, S5. 1,3-13.
- Hoerger ,M.,(2012): *Coping strategies and immune neglect in affective forecasting : Direct evidence and Key moderators* . Judgment and Decision MaKing , 7 (1) , P.86-96.
- Kagan , H. , (2006): *The Psychological immune system* , A new look at protection and survival-Herman. Library of Congress Control Number : 2005908995. U.S.A.
- Malcolm, P. (1997 ) : *Modern Social Work Theory, A Critical Introduction* .London :The Macmillan Press, LTD.
- Marzieh, A. , (2005) :Identifying Stressors and Reaction To Stressors-In Gifted and non- Gifted Students , *Journal of International Education* , 6(2) ,pp.136-140.
- Olah,A.,(1998): Psychological immune system : An integrated structure of coping potential dimensions .Paper presented at the 9<sup>th</sup> conference of the *European Health Psychology Society*, Bergen, Norway.
- Olah,A.,(2004) : *Psychological immunity : A new concept in coping With stress Applied Psychology in Hungary* , 56 , P.149-189.
- Olah, A. (2005) : *Erzelmek, megküzdes es optimalis elmeny* (Emotions, coping and the optimal experience). Budapest: Trefort Kiado.
- olah. A.(2009) : Psychological immunity :A new concept of coping and resilience. *Proceedings from Coping & Resilience International Conference*.
- Vaillant , G. ,(1992) : *The Wisdom of the ego* .Cambridge , MA : Harvard University Press.
- VoitKane , S.,(2004): Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction , Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia . *Baltic Journal Of Psychology* , 5(2) , P.19-30.
- Thompson ,etal (2004) : It s Not My FAULT Predicting High school Teachers Who Blame Parents and Student for student , Low Achievement , *High school Journal*: vol.87, issue 3. P5.
- Stack, C. ,Parrila, P., and Torppa.M. (2014): Using a Multidimensional Measure of Resilience to Explain Life Satisfaction and Academic Achievement of Adults With Reading Difficulties *Journal of Learning Disabilities* , Accepted for publishing Electronic Publication.

- Weinstein N., Brown , K., &Ryan , R., (2012): A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution , coping , and emotional Well-being .*journal of Research in Personality* ,43,374-385.
- Wilson , T. (2002) : *Stranger to ourselves* : discovering the adaptive unconscious .includes the President and Fellow of -Harvard Library of Congress Cataloging –in-Publication Data.