



المجلة



كلية التربية

مجلة علمية محكمة. ربع سنوية



السنة التاسعة
العدد (٢٨)



أكتوبر ٢٠٢١

البريد الإلكتروني: j_foea@Aru.edu.eg
الموقع الإلكتروني: <https://foej.journals.ekb.eg>

الترقيم الدولي للطباعة: 2314-7423
الترقيم الدولي الإلكتروني: 2735-5691

مجلة كلية التربية - جامعة العريش - مجلة علمية محكمة ربع سنوية - السنة التاسعة العدد (٢٨) أكتوبر ٢٠٢١



مجلة كلية

التربية

علمية محكمة ربع سنوية

(السنة التاسعة - العدد الثامن والعشرون - أكتوبر ٢٠٢١م)

<https://foej.journals.ekb.eg>

j_foer@aru.edu.eg





أسرة هيئة تحرير مجلة كلية التربية بجامعة
العريش تهنيء الشعب المصري باحتفالات
انتصارات أكتوبر المجيدة ١٩٧٣ م

وتهنيء جميع الباحثين بصدور أول عدد بعد

ترقية المجلة ، وحصولها على ٦.٥ من النقاط،

وتقدم جزيل الشكر لفريق الدعم الفني

للمعلومات بأكاديمية البحث العلمي لدعمهم

الدائم والمستمر وتتنمى المزيد من الترقى

للمجلة وللباحثين بمصر والوطن العربي





قائمة هيئة تحرير مجلة كلية التربية جامعة العريش

م	الاسم	الدرجة والتخصص	الصفة
رئيس هيئة التحرير: أ.د. محمد رجب فضل الله			
الهيئة الإدارية للتحرير			
١	أ.د. رفعت عمر عزوز	أستاذ أصول التربية	عميد الكلية - رئيس مجلس الإدارة
٢	أ.د. محمود علي السيد	أستاذ. رئيس قسم علم النفس التربوي	وكيل الكلية للدراسات العليا - نائب رئيس مجلس الإدارة
٣	د. فتحية على حميد	أستاذ مساعد (مشارك) - مناهج وطرق التدريس	وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب - عضو مجلس الإدارة
٤	د. إبراهيم فريج حسين	أستاذ مساعد (مشارك) - أصول تربية	وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع - عضو مجلس الإدارة
٥	أ.د. صالح محمد صالح	أستاذ التربية العلمية	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس - عضو مجلس الإدارة
٦	أ.د. السيد كامل الشريبي	أستاذ الصحة النفسية	رئيس قسم الصحة النفسية - عضو مجلس الإدارة
٧	أ.د. عبد الحميد محمد علي	أستاذ الصحة النفسية	المشرف على قسم التربية الخاصة - عضو مجلس الإدارة
٨	أ.د. أحمد عبد العظيم سالم	أستاذ أصول التربية	رئيس قسم أصول التربية - عضو مجلس الإدارة



الهيئة الفنية (الفريق التنفيذي) للتحضير			
رئيس التحرير (رئيس الفريق التنفيذي)	أستاذ المناهج وطرق التدريس	أ.د. محمد رجب فضل الله	٩
عضو هيئة تحرير - مسؤول الطباعة والنشر والتدقيق اللغوي	أستاذ مساعد (مشارك) - مناهج وطرق التدريس	د. كمال طاهر موسى	١٠
عضو هيئة تحرير - مسؤول متابعة أعمال التحكيم والنشر	مدرس (أستاذ مساعد) - مناهج وطرق التدريس	د. محمد علام طلبة	١١
عضو هيئة تحرير - مسؤول متابعة الأمور المالية	مدرس (أستاذ مساعد) - الصحة النفسية	د. ضياء أبو عاصي فيصل	١٢
عضو هيئة تحرير - إداري ومسؤول التواصل مع الباحثين	أخصائي علاقات علمية وثقافية - باحثة دكتوراه	أ. أسماء محمد الشاعر	١٣
عضو هيئة تحرير - إدارة الموقع الالكتروني للمجلة	أخصائي تعليم - باحث دكتوراه	أ. أحمد مسعد العسال	١٤
عضو هيئة تحرير - المسؤول المالي	مدير سفارة المعرفة بالجامعة	أ. محمد عربي	١٥

قائمة الهيئة الاستشارية الدولية لـمجلة كلية التربية جامعة العريش

م	الاسم	التخصص	مكان العمل وأهم المهام الأكاديمية والإدارية
١	أ.د إبراهيم احمد غنيم ضيف	أستاذ المناهج وطرق تدريس التعليم الصناعي	نائب رئيس جامعة قناة السويس، وزير التربية والتعليم والمستشار السابق للتخطيط الاستراتيجي وجودة التعليم لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية التابعة لجامعة الدول العربية.
٢	أ.د إمام مصطفى سيد محمد	أستاذ علم النفس التربوي	- رئيس قسم علم النفس التربوي، ووكيل كلية التربية بأسسيوط (سابقاً) - مدير مركز اكتشاف الاطفال الموهوبين بجامعة أسسيوط - - المستشار العلمي للمركز الوطني لأبحاث الموهبة والابداع بجامعة الملك فيصل - المملكة العربية السعودية.
٣	أ.د بيومي محمد ضحاوي	أستاذ الإدارة التعليمية والتربية المقارنة	وكيل شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة " سابقاً" - مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة والأساتذة المساعدين في الإدارة التعليمية والتربية المقارنة - المجلس الأعلى للجامعات. مراجع معتمد لدى الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد.
٤	أ.د حسن سيد حسن شحاته	أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس سابقاً - مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة تخصص المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم
٥	أ.د رضا السيد محمود حجازي	أستاذ باحث في المناهج وطرق تدريس العلوم	نائب مدير الأكاديمية المهنية للمعلمين - وكيل أول وزارة التربية والتعليم- رئيس قطاع التعليم. نائب وزير التربية والتعليم لشؤون المعلمين " حالياً "
٦	أ.د رضا مسعد ابو عصر	أستاذ المناهج وطرق تدريس	وكيل أول وزارة التربية والتعليم " سابقاً " - أمين اللجنة العلمية لترقيات الأساتذة والأساتذة المساعدين للمناهج وطرق

التدريس-رئيس الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات " حالياً"		الرياضيات		
عميد كلية التربية النوعية ببنها-مدير الأكاديمية المهنية للمعلمين " سابقاً " - مدير المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي " حالياً"	جامعة بنها مصر	أستاذ علم النفس التربوي	أ.د رمضان محمد رمضان	٧
العميد الأسبق لكلية التربية بالعريش- نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث - قائم " حالياً" بأعمال رئيس جامعة العريش.	جامعة العريش مصر	أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية	أ.د سعيد عبد الله رفاعي لافي	٨
نائب رئيس جامعة الإسكندرية، ورئيس جامعة دمنهور الأسبق - خبير التخطيط الاستراتيجي وإعداد التقارير السنوية بالجامعات السعودية.	جامعة الإسكندرية - مصر	أستاذ المناهج وطرق تدريس الاجتماعيات	أ.د سعيد عبده نافع	٩
العميد الأسبق لكلية التربية بجامعة أسيوط - مدير مركز تطوير التعليم الجامعي، والمشراف على فرع الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد - أمين لجنة قطاع الدراسات التربوية بالمجلس الأعلى للجامعات.	جامعة أسيوط مصر	أستاذ اجتماعيات التربية	أ.د عبد التواب عبد اللاه دسوقي	١٠
منسق الاعتماد الأكاديمي، وعميد كلية التربية - جامعة الإمارات " سابقاً" - وزير التربية والتعليم باليمن " سابقاً" - خبير الجودة بمكتب التربية العربي لدول الخليج	جامعة صنعاء اليمن	أستاذ مناهج وطرق تدريس العلوم	أ.د عبد اللطيف حسين حيدر	١١
منسق برنامج تطوير كليات التربية FOER التابع لمشروع تطوير التعليم ERP ، واستشاري التنمية المهنية والمؤسسية POD التابع لمشروع تطوير التعليم ERP (سابقاً). أستاذ زائر بكلية الإنسانيات، بجامعة كالرتون بكندا ٢٠٢٠	جامعة جنوب الوادي - مصر	أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية	أ.د عنتر صلهي عبد اللاه طليبة	١٢



١٣	أ.د عوشة احمد المهيري	أستاذ التربية الخاصة	جامعة الامارات الإمارات	رئيس قسم التربية الخاصة - مساعد عميد كلية التربية بجامعة الإمارات لشؤون الطلبة.
١٤	أ.د الغريب زاهر إسماعيل	أستاذ تكنولوجيا التعليم	جامعة المنصورة مصر	- مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة المساعدين في المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم . - رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية للتعليم والتعلم الالكتروني-مدير أمانة اتحاد جامعات العالم الإسلامي ، ومدير مديرية التربية بمنظمة الإيسيسكو " سابقاً "
١٥	أ.د ماهر اسماعيل صبري	أستاذ مناهج وطرق تدريس العلوم	جامعة بنها مصر	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم " السابق بكلية التربية - جامعة بنها" - رئيس مجلس إدارة رابطة التربويين العرب
١٦	أ.د محمد ابراهيم الدسوقي	أستاذ تكنولوجيا التعليم	جامعة حلوان مصر	نائب مدير الأكاديمية المهنية للمعلمين " سابقاً " - رئيس مجلس إدارة الجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي
١٧	أ.د محمد عبد الظاهر الطيب	أستاذ علم النفس الكلينيكي والعلاج نفسي	جامعة طنطا مصر	العميد الأسبق لكلية التربية بجامعة طنطا- خبير بالهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد بمصر، ويقطاع كليات التربية بالمجلس الأعلى للجامعات.
١٨	أ.د محمد الشيخ حمود	أستاذ الصحة النفسية	جامعة دمشق - سوريا	خريج جامعة لايبزيغ - ألمانيا -رئيس قسم الصحة النفسية والتربية التجريبية وعميد لكلية التربية جامعة دمشق - سوريا- "سابقاً" - عضو الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي ACA - رئيس التحرير " السابق " لمجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.
١٩	أ.د مصطفى بن أحمد الحكيم	أستاذ الأصول الدينية للتربية . التربية الأسرية	وزارة التربية الوطنية - المغرب	-خبير تربوي بوزارة التربية الوطنية والتعليم العالي والبحث العلمي بالمغرب - رئيس مجلس إدارة المركز الدولي للاستراتيجيات التربوية والأسرية- بريطانيا



٢٠	أ.د مهني محمد ابراهيم غنايم	أستاذ التخطيط التربوي واقصاديات التعليم	جامعة المنصورة - مصر	العميد السابق لكلية الآداب بدمياط - مدير مركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة المنصورة - مقرر اللجنة العلمية لترقية الأساتذة والأساتذة المساعدين في أصول التربية والتخطيط التربوي
٢١	أ.د ناصر أحمد الخوالده	أستاذ مناهج وطرق تدريس التربية الاسلامية	الجامعة الأردنية - الأردن	عميد كلية الدراسات الإنسانية التربوية بعمان - نائب ثم رئيس جامعة العلوم الإسلامية العالمية " سابقاً" - خريج جامعة نبراسكا - بريطانيا.
٢٢	أ.د نيفاء بن رشيد الجابري	أستاذ اقتصاديات التعليم وسياسته	جامعة طيبة - السعودية	عميد كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة " سابقاً" - المشرف العام على البحوث والبيانات مهيئة تقويم التعليم والتدريب بالملكة - وكيل وزارة التعليم بالسعودية " سابقاً".
٢٣	أ.د يوسف الحسيني الإمام	أستاذ تربويات الرياضيات	جامعة طنطا مصر	الوكيل السابق للدراسات العليا والبحوث بجامعة طنطا - عضو فريق الاعتماد الأكاديمي لكلية التربية بجامعة الإمارات " سابقاً" -



تواعد النشر بمجلة كلية التربية بالعريش

١. تنشر المجلة البحوث والدراسات التي تتوفر فيها الأصالة والمنهجية السليمة على ألا يكون البحث المقدم للنشر قد سبق وأن نشر، أو تم تقديمه للمراجعة والنشر لدى أي جهة أخرى في نفس وقت تقديمه للمجلة.

٢. تُقبل الأبحاث المقدمة للنشر بإحدى اللغتين: العربية أو الإنجليزية.

٣. تقدم الأبحاث - عبر موقع المجلة ببنك المعرفة المصري

<https://foej.journals.ekb.eg>

الالكترونياً مكتوبة بخط (Simplified Arabic)، وحجم الخط ١٤، وهوامش حجم الواحد

منها ٢.٥سم، مع مراعاة أن تنسق الفقرة بالتساوي ما بين الهامش الأيسر والأيمن

(Justify). وترسل إلكترونياً على شكل ملف (Microsoft Word).

٤. يتم فور وصول البحث مراجعة مدى مطابقتها من حيث الشكل لبنط وحجم الخط ، والتنسيق

، والحجم وفقاً لقالب النشر المعتمد للمجلة ، علماً بأنه يتم تقدير الحجم وفقاً لهذا القالب ،

ومن ثم تقدير رسوم تحكيمه ونشره.

٥. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث بما في ذلك الأشكال والرسوم والمراجع والجداول

والملاحق عن (٢٥) صفحة وفقاً لقالب المجلة. (الزيادة برسوم إضافية). ويتم تقدير عدد

الصفحات بمعرفة هيئة التحرير قبل البدء في إجراءات التحكيم

٦. يقدم الباحث ملخصاً لبحثه في صفحة واحدة، تتضمن الفقرة الأولى ملخصاً باللغة العربية،

والفقرة الثانية ملخصاً باللغة الإنجليزية، وبما لا يزيد عن ٢٠٠ كلمة لكل منها.

٧. يكتب عنوان البحث واسم المؤلف والمؤسسة التي يعمل بها على صفحة منفصلة ثم يكتب

عنوان البحث مرة أخرى على الصفحة الأولى من البحث ، والالتزام في ذلك بضوابط رفع

البحث على الموقع.

٨. يجب عدم استخدام اسم الباحث في متن البحث أو قائمة المراجع ويتم استبدال الاسم بكلمة

"الباحث"، ويتم أيضاً التلخيص من أية إشارات أخرى تدل على هوية المؤلف.

٩. البحوث التي تقدم للنشر لا تعاد لأصحابها سواء قبل البحث للنشر، أو لم يُقبل. وتحتفظ

هيئة التحرير بحقها في تحديد أولويات نشر البحوث.



١٠. لن ينظر في البحوث التي لا تتفق مع شروط النشر في المجلة، أو تلك التي لا تشتمل على ملخص البحث في أي من اللغتين ، وعلى الكلمات المفتاحية له.
١١. يقوم كل باحث بنسخ وتوقيع وإرفاق إقرار الموافقة على اتفاقية النشر. وإرساله مع إيصال السداد ، أو صورة الحوالة البريدية أو البنكية عبر إيميل المجلة J_foea@Aru.edu.eg قبل البدء في إجراءات التحكيم
١٢. يتم نشر البحوث أو رفض نشرها في المجلة بناءً على تقارير المحكمين، ولا يسترد المبلغ في حالة رفض نشر البحث من قبل المحكمين.
١٣. يُمنح كل باحث إفادة بقبول بحثه للنشر بعد إتمام كافة التصويبات والتعديلات المطلوبة.
١٤. في حالة قبول البحث يتم رفعه على موقع المجلة على بنك المعرفة المصري ضمن العدد المحدد له من قبل هيئة التحرير ، ويُرسَل للباحث نسخة بي دي أف من العدد ، وكذلك نسخة بي دي أف من البحث (مستلة).
١٥. يمكن - في حالة الحاجة - توفير نسخة ورقية من العدد ، ومن المستلات مقابل رسوم تكلفة الطباعة ، ورسوم البريد في حالة إرسالها بريدياً داخل مصر أو خارجها.
١٦. يجدر بالباحثين (بعد إرسال بحوثهم ، وحتى يتم النشر) المتابعة المستمرة لكل من:
- موقع المجلة المربوط ببنك المعرفة المصري

<https://foej.journals.ekb.eg>

-وبريده الإلكتروني الشخصي لمتابعة خط سير البحث عبر رسائل تصله تبعاً من إيميل

المجلة الرسمي على موقع الجامعة J_foea@Aru.edu.eg

١٧. جميع إجراءات تلقي البحث، وتحكيمه، وتعديله، وقبوله للنشر، ونشره ؛ تتم عبر موقع المجلة ، وإيميلها الرسمي، ولا يُعتمد بأي تواصل بأية وسيلة أخرى غير هاتين الوسيلتين الإلكترونيتين.



محتويات العدد (الثامن والعشرون)

السنة السابعة		هيئة التحرير
الرقم	عنوان البحث	الباحث
مقال العدد		
١	رؤية مستقبلية مقترحة لتطوير مجال القياس والتقويم والإحصاء النفسي والتربوي	أ.د/ محمد محمد فتح الله سيد أحمد أستاذ القياس والتقويم والإحصاء النفسي والتربوي المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي
١٩-٥٥		
بحوث العدد		
١	فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات كتابة الأطفال للأرقام ومعالجة عكس الرقم أثناء الكتابة لدى الأطفال في محافظة الخليل بفلسطين	د. إبراهيم إبراهيم أبو عقيل الأستاذ المشارك في المناهج وطرق تدريس الرياضيات جامعة الخليل/ فلسطين
١١٠-٥٨		
٢	درجة تطبيق الإدارة الإلكترونية وعلاقتها بالإبداع الإداري في المدارس الثانوية الحكومية للبنين (دراسة ميدانية)	أ. بدر عبد الله المطيري معلم ثانوي بإدارة تعليم محافظة حفر الباطن
١١٢ - ١٧٧		
٣	فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا	د. ضياء أبوعاصي فيصل مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة العريش
١٧٨ - ٢٣٨		



<p>أثر التفاعل بين (الأسلوب الكلي / الأسلوب التحليلي) للتعلم والروابط البسيطة / الروابط الكثيفة) للمحتوى بكتاب الواقع المعزز في تنمية التحصيل لدى الأطفال الصم ٢٣٩ - ٢٦٥</p> <p>أ.د. عادل السيد سرايا أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق د. محمد مختار المرادني أستاذ تكنولوجيا التعليم المساعد بكلية التربية - جامعة العريش أ. الشيماء محمد عبد الفتاح جمعه الجوهري معلمة حاسب آلي وأخصائي تكنولوجيا تعليم المرحلة الإعدادية والثانوية</p>	٤
<p>فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تنمية التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية ٢٦٦ - ٢٩٢</p> <p>أ.د. تهاني محمد عثمان منيب أستاذ التربية الخاصة المتفرغ كلية التربية - جامعة عين شمس أ.د. عبد الحميد محمد علي أستاذ الصحة النفسية المتفرغ كلية التربية - جامعة العريش د. أحمد السيد الخضري مدرس المناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية كلية التربية - جامعة العريش أ/ محمد فاروق حافظ محمد باحث تعليم بجامعة العريش</p>	٥
<p>فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى اضطراب العناد المتحدي المناهض لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ٢٩٣ - ٣٢٥</p> <p>أ.د. عبد الحميد محمد علي أستاذ الصحة النفسية المتفرغ كلية التربية - جامعة العريش د. ضياء أبوعاصي فيصل مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة العريش أ. ميادة علي أنيس علي</p>	٦



فاعلية برنامج تدريبي قائم على التجهيز الحسي لتنمية المهارات اللغوية

٣٥٢ - ٣٢٦

للأطفال ذوى الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج الشامل

أ.د تهاني محمد عثمان منيب

أستاذ التربية الخاصة المتفرغ كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د السيد كامل الشربيني

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة العريش

أ. نور محمود عبد الفتاح السيد الخميسي

معيدة بكلية التربية جامعة العريش

٧



تقديم

أكتوبر احتفالية ، وفرحة بإطلالة جديدة

شكراً للباحثين، والخبراء المحكمين
شكراً لفريق الدعم الفني للمعلومات بأكاديمية البحث
العلمي

بقلم : هيئة التحرير

نختتم السنة (التاسعة) من مجلتنا العلمية بالعدد الحالي ... العدد (٢٨)، وهو أول عدد بعد ترقية المجلة ، وحصولها على ٦.٥ من النقاط ، يصدر في أكتوبر ٢٠٢١ م على بعد نصف نقطة فقط من قمة التقييم ، وهو ما يعني أننا نتطلع أن تكون السنة (العاشرة) هي سنة التجديد والتطوير الهادف إلى قمة التقييم. وقبل أن نطرح في مقدمة هذا العدد لما نسعى لأن يكون عليه الثوب الجديد للمجلة، وإطالتهما على العام العاشر لها، وظهورها بصورة أفضل يجب علينا أن نتوقف لنتذكر نصر أكتوبر، ونستلهم من ذكرى النصر توجهات المجلة في سعيها لقمة التقييم.

إننا نعيش هذه الأيام الذكرى الـ (٤٨) لنصر أكتوبر العظيم ... هذا النصر الذي حققه جيشنا العظيم ، والذي أعاد به الهيبة لمصرنا الحبيبة، والفرحة لشعبنا بعد سنوات صعبة أعقبت نكسة العام ١٩٧٦م. لقد أثبت نصر أكتوبر أهمية الأخذ بالأسباب من حيث حسن التخطيط، والتجهيز المعنوي والمادي ، ثم التوكل على الله، والمباغته بجرأة وشجاعة تحت شعار (الله أكبر) ، ومن ثم كان النصر، وعودة الكرامة والأرض.



إنها ذكرى نعيشها كل عام في أكتوبر ، نستلهم منها في كل مناحي الحياة الحرص على الجاهزية ، والتحلي بالقوة، والسعي إلى الريادة ، وعدم الرضى إلا بالأفضل دائماً ، وعندها سنحصل على الأفضل بإذن الله .
الآن : نقول لشعبنا العظيم ، ولأسرة جامعتنا وكليتنا كل عام ومصرنا بخير ، وجامعتنا في تقدم وازدهار .

ونعود إلى مسيرة المجلة ، وسعيها لاستكمال الترتي ، وبلوغ نقطة القمة بالحصول على النقاط السبعة في التقييم القادم بإذن الله .

ويجدر بنا - هيئة تحرير المجلة - أن نشير في مقدمة هذا العدد إلى ما يلي :

- إدراج المجلة ضمن منظومة معامل التأثير العربي: حيث بدأت هيئة التحرير في إعداد ملف التقدم لذلك بتجهيز الوثائق والأدلة المطلوبة لذلك ، واعتبار هذا التقدم خطوة على طريق الوصول لاعتماد عالمي .
- ترقية المقالات التي تنصدر أعداد المجلة ، وذلك باستكتاب كبار الأساتذة في التخصصات التربوية المختلفة ، وقد بدأت هيئة التحرير التواصل مع أعضاء الهيئة الاستشارية للمجلة ، وكلهم أعلام في مجالات التربية على المستوى العربي ، وأصحاب إنتاج علمي متميز ، ومدارس علمية مشهود لها ، ورؤى تطويرية يمكن طرحها ، والإفادة منها في توليد أفكار بحثية جديدة ، يستفيد منها شباب الباحثين .
- تجويد البحوث المستلة من رسائل الماجستير والدكتوراه قبل نشرها ، وقد التزمت هيئة التحرير بتحكيم هذه البحوث المستلة عن طريق أساتذة خبراء ، مع إلزام شباب الباحثين بإجراء التعديلات اللازمة .
- إضافة أبواب جديدة ، يطل منها قراء المجلة على جهود بحثية أخرى ومتنوعة من مثل نشر تقارير عن فعاليات علمية ، مثل توصيات مؤتمر علمي ، دراسة عن وثيقة قومية ، وما يماثل .



- تطوير شكل المجلة وتنسيقها بدءاً من غلاف المجلة : بحيث يعبر الغلاف - بصورة أكثر تطوراً- ومروراً بمقدمة العدد ، وفواصل وأغلفة الأبحاث ، وانتهاءً بشكل المستلزمات ومضمونها . ويمتد الاهتمام من النسخة الورقية إلى النسخة الالكترونية.
 - رعاية المجلة لأية أحداث علمية ذات علاقة بمجالات التربية المختلفة ، بحيث تخصص أعداد المجلة ملف خاص لأي حدث علمي ، وفي هذا الإطار ؛ فإننا نتوقع أن يتضمن العدد الأول في السنة العاشرة : العدد (٢٩) يناير ٢٠٢٢ م ملفاً عن المؤتمر العلمي الدولي الذي سترعاه الكلية ، وتنظمه - عبر شراكة فاعلة - بالتعاون مع المركز الدولي للاستراتيجيات الأسرية والتربوية، ومقره لندن - بريطانيا.
 - إتاحة فرصة لنشر أدوات بحثية من مثل : القوائم ، والاختبارات ، والمقاييس ، وبطاقة الملاحظة ، والوحدات التعليمية ، وأوراق عمل التلاميذ، وأدلة المعلمين ، بحيث لا يقتصر النشر - خاصة الالكترونية منه - على تقارير البحوث.
- وفي كل الأحوال ؛ تتوقع هيئة التحرير أن يتم - عاجلاً - تلافي القصور الذي أضع على المجلة النصف نقطة، وأن يأتي الثوب الجديد للمجلة كاملاً مستوفياً لكل معايير الجودة التي أقرها المجلس الأعلى للجامعات ؛ لتتساوى المجلة من مجالات عريقة ، بل وتسبق مجلات لكليات أكبر ، وجمعيات علمية أكبر ، وليكن احتفالنا بذكرى نصر أكتوبر هو احتفال بالمجلة في ثوبها الجديد

والله الموفق

هيئة التحرير

البحث الثالث

فعالية برنامج تدريبي في تحسين مستوي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا

إعداد

د. ضياء أبو عاصي فيصل

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة العريش



فعالية برنامج تدريبي في تحسين مستوي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا إعداد

د. ضياء أبو عاصي فيصل
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة العريش

مستخلص الدراسة باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تحسين مستوي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة مكونة من (٣٣) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة العريش ، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٠) عام بمتوسط عمري ١٩,٥٢ عام وانحراف معياري ٠,٥١، حيث تم استخدام المنهج التجريبي(تصميم المجموعة الواحدة) بالقياسات القبلية والبعديّة والتتبعية، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية إعداد (Fehnel, et al. (2004)، تعريب وتقنين الباحث، ومقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣)، والبرنامج التدريبي إعداد الباحث. وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الطاقة النفسية والمناعة النفسية واستمرارية البرنامج في الفعالية.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية - المناعة النفسية - جائحة كورونا



Abstract

The effectiveness of a training program in improving the levels of psychological energy and psychological immunity among university students through the Corona pandemic

The current research aimed to verify the effectiveness of a training program in improving the levels of psychological energy and psychological immunity among a sample of university students consisting of (33) male and female students from the Faculty of Education at Al-Arisha University, with a mean of age is 19.52 years and a standard deviation is 0.51, and the Psychological energy scale was used translated by the researcher, the scale of psychological immunity prepared by Issam Zeidan (2013) and the training program prepared by the researcher.

The results indicated the effectiveness of the program used in improving the level of psychological energy. And the results also showed the effectiveness of the program in improving the level of psychological immunity.

Key Words :

Psychological energy- psychological immunity- Corona pandemic

مقدمة

تعرض العالم في الآونة الأخيرة ولاسيما في نهاية عام ٢٠١٩ وبداية عام ٢٠٢٠ إلى تفشي وباء جديد وانتشاره بشكل سريع وملحوظ تطور إلى الجائحة، ظهر في بداية الأمر في مدينة ووهان وسط الصين، وذلك عن طريق فيروس انتشر بسرعة إما من خلال المخالطة أو الملامسة أو السعال والعطس. وقد بادرت بعض الدول باتخاذ بعض الإجراءات الاحترازية التي تمنع ونقل من انتشار الفيروس بصورة سريعة فلجأت إلى فرض حظر التجوال وتخفيض العمالة في المصالح. وما يمر به العالم اليوم من تفشي فيروس كورونا وما يرتبط به من تصاعد عدد الوفيات والإصابات قد يؤدي إلى القلق والتوتر والخوف والضغط النفسية (عبلة الجابر، ٢٠٢٠)، فقد أثر على نمط حياة الأفراد في كافة الدول والمجتمعات. ولعبت الشائعات ومواقع التواصل الاجتماعي دور كبير في إثارة الهلع والفرع لدى البشر، نظراً لعدم توافر معلومات دقيقة في بداية الأمر حول الفيروس المنتشر. وصنفت منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) فيروس كورونا (كوفيد ١٩) على أنها جائحة. ونتيجة للإصابة به تزداد حدة أعراضه المرضية الممثلة في الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس والشعور بالتعب والإجهاد والتهاب الحلق وسيلان الأنف وفقدان حاستي الشم والتذوق واضطرابات المعدة.

وتمثل جائحة كورونا خطر وبائي كبير يتركز على انتشار فيروس ممرض ذو طبيعة انتقالية بين البشر، فيصيب صحة الانسان ويظهر أعراض تختلف من مريض إلى آخر لكنها تشترك في ارتفاع درجة الحرارة والسعال الحاد وضيق التنفس (زكرياء حرقاس ، عابدة مصطفى، ٢٠٢٠). كما له تأثيراته على الصحة البدنية والصحة العامة للمصابين به أو المعرضين للإصابة به، له أيضاً تأثيراته النفسية سواء على المصابين أو المعرضين أو العاديين نظراً للتهويل والشائعات المنتشرة حوله. ونظراً لانتشار جائحة كورونا في العالم بأسره، مما عرض الأفراد إلى مواجهة بعض المخاطر المؤثرة في حياتهم، وزيادة معدل الوفيات نتيجة هذه الجائحة، والجهود المبذولة من العالم من أجل اعتماد لقاح للقضاء على هذا الفيروس، وجهود الدولة

المصرية في الحد من انتشار هذا الوباء، فقد أصاب بعض الأفراد حالة من الحزن وتدنى مستوى الحالة المزاجية والانفعالية لهم، فهم بحاجة إلى دعم ومساندة لاحتواء مشاعرهم السلبية والتكيف معها لما لها من دور كبير في خفض مستوى الطاقة النفسية لديهم، وهنا يبرز دور جهاز المناعة النفسية لديهم بالإضافة إلى جهاز المناعة البيولوجي، فهم بحاجة إلى دعم نفسي للتغلب على الضغوط وزيادة قدرتهم على تحمل الضغوط والإحباط وتجاوز الألم النفسي.

وتعد الطاقة النفسية من المواضيع الهامة التي تؤثر في سلوك الفرد وفي أداء مهاراته، ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية الفعالة بالتبادل مع مصطلحات نفسية أخرى مثل: الدافعية (Motivation)، التنشيط (Activation)، الاثارة (Arousal) لكل من العقل والجسم (Gerben, 2004, 752). ويعد فرويد من أوائل الذين تعرضوا لهذا المصطلح؛ حيث أشار إلى مبدأ الحفاظ على الطاقة، وأكد على أن الجنس هو الطاقة والدافع الرئيسي لسلوكيات الأفراد. وكذلك اعتبر الغريزة على أنها شكل من أشكال الطاقة وأن الطاقة تساوي الغريزة، وأن الغرائز هي مصدر الطاقة الوحيد لتحريك السلوك، وقد أنتج فرويد مفهوم آخر للطاقة هو "الليبيدو" ليعبر به عن الطاقة النفسية (حسن الفلاح، ٢٠١١، ٥-٦).

والطاقة النفسية الفعالة هي قوة محركه بداخل الفرد إذا تواجدت واستغلت بالشكل الأمثل قادته نحو تحدى كل ما يعيقه ويقف أمامه ويحوّله إلى إبداع يُبهر عالمه، مما يساعد على إشباع الكثير من حاجاته النفسية ويتحقق له التوافق والسواء النفسي (صلاح مكاوي، ٢٠١٢، ٣١٠). كما أنها محفز داخلي يدفع الأفراد على التخلص من الجمود، والطاقة السلبية، واستخدام أساليب المواجهة في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها مما يشعرون بها بالطمأنينة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة والقدرة على تحمل المسؤولية وارتفاع مستوى كفاءتهم الاجتماعية (ريهام خطاب، ٢٠١٣، ٢٠)، ومن ثم فالطاقة النفسية بمثابة دافع ومحفز داخلي للفرد يدفعه نحو تحقيق أهداف محددة، وإذا فشل الفرد في وضع أهدافه والتخطيط لها تنخفض مستوى طاقته، ومن ثم ينخفض مستوى توافقه النفسي.

ويساعد نظام المناعة النفسية الفرد على تفسير الرسائل الانفعالية التي يستقبلها من خلال مواقفه الحياتية المختلفة ويحدد آلية التفاعل والتعامل معها، فيساعده على الإدراك الواقعي غير المبالغ فيه للحقائق وتقييم الأحداث والأفعال ومن ثم إصدار الاستجابة الانفعالية الملائمة لطبيعة الموقف (Kagan, 2006)، فالعقل البشري لديه نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية (Abelson, et al., 2004).

مشكلة البحث:

يعد طلاب الجامعة بناء المجتمع وأساس تقدمه، كما أنهم أكثر عرضة للضغوط التعليمية والاجتماعية، ومن ثم يؤثر ذلك على معتقداتهم وأنماط تفكيرهم ومن ثم توافقهم وصحتهم النفسية، وآليات مواجهتهم للضغوط والعقبات، وقد يؤثر ذلك على مستوى طاقاتهم الكامنة وميكانيزمات الدفاع وأساليب المواجهة لديهم ويظهر ذلك في قدرتهم على التغلب على تلك العقبات من خلال مناعتهم النفسية والبيولوجية ضد الأمراض النفسية والعضوية التي قد تصاحب تلك الضغوط. فقد تصاحب حياته الأكاديمية بعض العقبات التي تعوق تقدمه الأكاديمي كما ظهر في جائحة كورونا في أول مرحلة من حيث توقف الدراسة واقتصار سنوات النقل على الأبحاث التعليمية مما أدى إلى قصور في بعض المهارات التعليمية وكذلك تدنى في مستوى الطموح والرغبة في التعلم.

وانبثقت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث للخموم لدى بعض طلاب الجامعة ، وإظهار جوانب مختلفة للكسل لدى بعضهم من حيث التكاليفات الموكلة إليهم في المقررات الدراسية، بالإضافة إلى سعي معظمهم وكثرة سؤالهم حول تخفيض حجم المقررات الدراسية والتمركز حول ما يتدارسونه داخل الحرم الجامعي وتبرير ذلك بأننا في ظل ظروف راهنة تحتم علينا تخفيض تلك المقررات وصعوبة التواصل الالكتروني رغم انتشار وسائل التواصل المتاحة لدى الجميع من وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر المنصات التعليمية المختلفة، وكذلك عدم شغفهم وتدني اهتماماتهم حول الدراسة بالجامعة وانخفاض مستوى التحصيل لانشغالهم بالأوضاع

الصحية الحالية من تفشي جائحة كورونا التي سيطرت على عقول معظمهم، مما أدى إلى تدنى طاقاتهم ودافعيتهم نحو التعلم وانخفاض مستوى الجوانب الإيجابية في شخصيتهم إلا القليل منهم ممن حاول الحفاظ على مركزه آملاً تحقيق مستويات متقدمة داخل الجامعة والالتحاق للعمل بالجامعة. وكذلك كثرة الأخبار حول أعداد المصابين بكورونا وعدد المتعافين منها ووفياته مما أدى إلى تدهور الصحة النفسية لدى البعض منهم وتدنّى مناعته النفسية تبعاً لذلك.

وترتبط الطاقة النفسية الفعالة بقدرة الفرد على العمل والإنجاز، وأن الفرد ذو المستوى المرتفع من الطاقة النفسية الفعالة يكون أكثر حماساً من ذي المستوى المنخفض من الطاقة النفسية والذي لا يستطيع القيام بالمهام الموكلة إليه (Posner & Rothbart, 2010). وأشار براون (Brown (2012, 177 إلى أن انخفاض الطاقة النفسية يكون لها تأثير سلبي على أداء العمل والعلاقات الاجتماعية وجودة الحياة والحالة النفسية للفرد وإصابته ببعض الاضطرابات النفسية ومن أهمها الاكتئاب وعدم الإدراك وصعوبة التركيز.

وتتأثر الطاقة النفسية بالضغوط النفسية، فكلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية انخفضت مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الأفراد وهذا ما أكدته دراستي محمد كامل (2007)، Duffy (2007) وكذلك بالحالة المزاجية للفرد (محمد فهمي، 2007).

وتعتمد المناعة النفسية على استخدام آليات معرفية تقي الفرد من الشعور بالمعاناة وترفع من حالته المزاجية، ويحدث ذلك في منطقة اللاشعور دون إدراك الفرد ووعيه (Wilson & Glibber, 2005)، فاستجابات الأفراد تجاه المواقف الضاغطة وأحداث الحياة بصفة عامة تعتمد على مستوى المناعة النفسية لدى الفرد (Dubey & Shahi, 2011). فتؤثر المناعة النفسية على اعتقادات الفرد حول قدراته وطاقاته ودرجة صموده أمام التحديات والضغوطات (إيمان عصفور، 2013، 28).

وترتبط المناعة النفسية إيجابياً بالجوانب والسمات الإيجابية في الشخصية كالقدرة على التنظيم الذاتي والضبط الانفعالي (Lorincz et al., 2011) والرضا عن الحياة (Voitkane, 2004) ، والوظائف النفسية الصحية (Bona, 2014)

وجودة الحياة (ميرفت سويد، ٢٠١٦) ، والاستقلالية واليقظة الذهنية ومستوى الطموح (علاء الشريف، ٢٠١٥) والصحة النفسية (جعفر الحرايزة، ٢٠٢٠) والمثابرة والاجتهاد والدافعية (Stack et al., 2014) والطاقة الإيجابية (ريهام خطاب، ٢٠١٨)، والوعي بالذات والعمق (جبار العكيلي، ٢٠١٧).

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في السؤالين الرئيسيين التاليين:

س١ ما فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى الطاقة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

س٢ ما فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذين السؤالين الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الطاقة النفسية؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تحسين مستوى الطاقة النفسية ومستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، واستمرارية الفعالية في مرحلة المتابعة.

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي من خلال

- الفئة المستهدفة وهم طلاب الجامعة في أخطر مراحل حياتهم من حيث الاستقلالية والاعتماد على الذات والانفتاح على الثقافات الأخرى ولاسيما في ظل نظام التعليم الهجين والانطلاق في استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- تناوله لجائحة منتشرة في العصر الحديث في كافة أقطاب العالم مما سبب آثارا سلبية على الأفراد نتيجة تأثيراتها المختلفة من إصابات أو وفيات أو ظهور أعراض تستدعي العزل مما يؤثر على نفسية الفرد.
- تناوله لمتغير الطاقة النفسية حيث كثر استخدامها في مجال علم النفس الرياضي ولم تحظى بدراسات وفيرة في مجال الصحة النفسية في البيئة العربية والاهتمام بالحالة النفسية المتدهورة لمعظم طلاب الجامعة نتيجة جائحة كورونا.
- تعددت المقاييس المستخدمة لقياس الطاقة النفسية في البيئة العربية إلا أنها تجمعت حول الجانب الرياضي والأنشطة الرياضية مهمشة الجوانب النفسية الأخرى لدى الأفراد، ولذلك سعي البحث الحالي لتعريب مقياس يتناول الطاقة النفسية في ضوء أبعادها البدنية والعقلية والتحفيزية الاجتماعية مما يساعد في مواجهة المواقف الطارئة والضغوط.
- التطرق لمفهوم المناعة النفسية وكيفية تنميتها ودورها في الحفاظ على شخصية الفرد في ظل الأوبئة المنتشرة في العصر الحديث.

مصطلحات البحث:

الطاقة النفسية: يعرفها الباحث بأنها تكوين فرضي يتضمن الانفعالات وأنماط التفكير ومعتقدات الفرد التي تدفعه نحو إنجاز أهداف محددة تساعده على استعادة التوافق النفسي، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم.

المناعة النفسية: يعرفها الباحث بأنها نظام افتراضي وجداني ديناميكي قادر على استيعاب الرسائل الانفعالية السلبية من خلال المستقبلات الحسية للفرد وإعادة

تنظيمها بصورة لاشعورية من أجل حماية الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة لتلك الرسائل والنابعة من المواقف الضاغطة والأزمات النفسية التي يواجهها الفرد عن طريق التحصين النفسي باستخدام طاقات الفرد الكامنة وإمكاناته الشخصية. **طلاب الجامعة:** يقصد بهم في البحث الحالي طلاب الجامعة الملتحقين بكلية التربية من ذوي العمر الزمني ١٩ : ٢٠ عام ممن يعانون من تدني في مستوى الطاقة النفسية والمناعة النفسية نظرا لانتشار جائحة كورونا وخوفهم من المستقبل.

الإطار النظري للبحث:

أولاً الطاقة النفسية:

تعد الطاقة الإيجابية مفهوم فيزيائي ونفسي حديث، يختلف من شخص إلى آخر حيث يصدر من فرد ما مجموعة من الذبذبات والموجات الجسدية إلى ذبذبات وموجات جسدية لشخص آخر فإذا حدث تجاذب تتولد هنا الطاقة الإيجابية، أما إذا حدث تنافر تتولد الطاقة السلبية (رشاد عبدالعزيز، ٢٠١٤، ٢٦١) ومن ثم تنعكس على حالته النفسية ممثلة في الطاقة النفسية سواء الإيجابية أو السلبية، ولخبرة الفرد الإيجابية وما يمتلكه من معتقدات وأفكار وقدرات متنوعة ورضا عن الحياة ومدى تقييمه لهذه القدرات طبقاً لأفكاره ومعتقداته دور في قدرة الفرد الذهنية على مواجهة العمل الذي يؤديه (Seligman & Pawelski, 2003, 606).

وتتكون الطاقة النفسية من الحالة المزاجية للمشاعر أو الانفعالات المعبرة عن حضور الطاقة والتحفيز والإدراك (Brown, 2012, 177)، وأنه يوجد عدة طرق تتعلق بقوانين الطاقة النفسية التي تؤثر على طاقات الجسم من خلال: قوة الدافع - التحفيز - موجات الدلتا الكامنة في التعاليم الحسية أو الانفعالات غير المهيئة؛ حيث تُسجل الذكريات والمشاعر والانفعالات ومعتقدات الفرد وأفكاره في المخ وتعمل الطاقة النفسية على نقل هذه البيانات والمعلومات إلى مجال التفكير ومن ثم يظهر التفكير الإيجابي أو السلبي (Brown, 2012, 64)، فالطاقة النفسية قد تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي بناءً على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة؛ حيث تعتبر الإثارة

والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية بينما القلق والغضب مصدران للطاقة السلبية (أسامة راتب، ٢٠٠٠، ١٢٧)

وتستلزم الطاقة النفسية مراقبة العمليات ما وراء المعرفية المتعلقة بالدوافع الذاتية والتي تنتبأ بالأداء المحسن والتعلم والحيوية وتلعب دوراً هاماً في تنمية الشخصية (Ryan et al., 2016)، ولا يجب الخلط بين الطاقة النفسية والتعب أو الإرهاق البدني (Deli & Kisvarday, 2020,745)، فالجهد العقلي يشبه الجهد البدني (Camerer & Hogarth, 1999) إلا أن الجهد العقلي والإرهاق العقلي له تأثير كبير على أداء الفرد أكبر من تأثير الجهد البدني والذي يمكن التخلص منه بالراحة أو استعادة الصحة والطاقة البدنية (Coutinho et al., 2018; Meeusen et al., 2020) أما تعزيز الطاقة النفسية والجهد العقلي يتطلب تنمية طويلة الأمد (Boolani et al., 2019) وتدخلات شاملة ومرونة في التفكير (Heintzelman et al., 2013). وترتبط الطاقة النفسية مع الوظائف المناعية بحيث يؤدي تدنى الطاقة النفسية إلى مشكلات عقلية لدى الفرد ويجعله عرضة للإصابة بالأمراض (Deli & Kisvarday, 2020,752).

فالطاقة النفسية عبارة عن تنظيم ذاتي مستقل للفرد نحو السعي لتحقيق أهدافه الداخلية (Ryan & Deci, 2008). ويعرفها عبدالستار الضمد (٢٠١٩، ٨١) بأنها الشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة إليه. وهي قدرة الفرد ومسئوليته عن القيام بعمل يتطلب مجموعة من الأنشطة والمهارات، وفي نفس الوقت قدرته على التحكم في مصادر الطاقة الإيجابية، والتحكم في مصادر الطاقة السلبية لإنجاز هدف محدد (منى محمود، ٢٠١٦، ٧). فهي بمثابة قوة كامنة داخل الفرد يتم تحريكها من خلال المصادر الإيجابية والتي تساعد الفرد على شعوره بالطاقة الإيجابية وخفض الطاقة السلبية كما تساعده على أداء الأعمال بكفاءة والتكيف مع الحياة والتفكير بإيجابية (رابعة مسحل، ٢٠١٧، ١١)

وتعتبر عن إستعداد الفرد وقدرته على إنجاز الأعمال والمهام، حيث تعمل على تعديل ما يراه سيئاً في واقعه إلى واقع جديد يزرع الأمل في حياته، ويعيد الفرد

إلى حالة التوازن حتي يصل إلى معنى لحياته يتجه به نحو تحقيق التوافق النفسي من خلال الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والصلابة النفسية معبرا عنها بمجموع درجات استجابة الطلاب على مقياس الطاقة النفسية (سناء زهران، ٢٠١٨، ٩٨) وتتفق معها فاتن المتولي (٢٠١٦، ٢١٩) حيث ترى بأنها استعداد الفرد وقدرته على إنجاز عمل أو مهمة ما، حيث تعمل على تعديل أداؤه وتنميته إلى الأفضل.

ومن ثم يمكن تعريف الطاقة النفسية الفعالة بأنها تكوين فرضي يتضمن الانفعالات وأنماط التفكير ومعتقدات الفرد التي تدفعه نحو إنجاز أهداف محددة تساعده على استعادة التوافق النفسي، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم.

وتتباين مستويات الطاقة النفسية داخل الفرد الواحد طبقاً لطبيعة المواقف التي يمر بها الفرد (حمدي زيدان، ٢٠١٤، ٢٩) فهناك مواقف تستدعي طاقة نفسية منخفضة نسبياً كما في بعض حالات مشاهدة التلفاز أو الحديث مع الأصدقاء في حين بعض المواقف الأخرى تستدعي توفر مستويات مرتفعة من الطاقة النفسية كالمنافسات الرياضية أو موقف القيادة في الفريق.

وصنف (2008) Psicol الطاقة النفسية إلى مستويين يوضحان مدى استغلال الفرد لطاقاته وإمكاناته وهما:

- المستوى التحتي: يعبر عن ميل الفرد إلى الروتين، ويتسم الفرد بسرعة الإرهاق والحذر
 - المستوى الفوقي: يتسم الفرد بالحيوية والاستقلال العقلي والعطاء.
- قدم ثاير (1996) Thayer نموذج لتوضيح العلاقة بين الطاقة النفسية والتوتر والإجهاد، وطبقا للتفاعل بين هذه المكونات معاً فإن الحالة المزاجية للفرد قد تأخذ إحدى هذه الأشكال:

- الطاقة غير التوترية: حالة مزاجية إيجابية ذات مستوى تنشيط سيكوفسيولوجي متوسط ومستوى التوتر فيها منخفض بينما الطاقة النفسية مرتفعة، وتعد بمثابة المستوى الأمثل للإنجاز الإيجابي.
- الطاقة التوترية: حالة مزاجية ذات مستوى تنشيط سيكوفسيولوجي مرتفع مع مستوى مرتفع أيضاً لكل من التوتر والطاقة النفسية، يصاحبها مستوى أعلى من الدافعية والتأهب والعدوانية ومستوى منخفض لتركيز الانتباه ويكون الفرد أكثر عرضة للارتباك.
- الإجهاد غير التوترية: حالة مزاجية ذات مستوى تنشيط سيكوفسيولوجي متوسط مصحوبة بمستوى متوسط للطاقة النفسية ومنخفض من التوتر، وبدون التعرض للضغوط واستمرار المستوى المتوسط للطاقة النفسية تنتج حالة الإجهاد غير التوترية.
- الإجهاد التوترية: حالة مزاجية تتسم بمستوى منخفض من التنشيط السيكوفسيولوجي مصحوب بمستوى منخفض من الطاقة النفسية ومستوى مرتفع من التوتر والقلق، ينتج عنها ارتفاع مستوى المزاج السلبي وسرعة القابلية للإجهاد والمزيد من الأفكار السلبية.

ثانياً المناعة النفسية:

في الآونة الأخيرة تزايد الاهتمام والبحث في مجال المناعة النفسية باعتبارها موازياً للمناعة الحيوية ضد الأمراض العضوية؛ حيث تهتم المناعة النفسية بوقاية الفرد من الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية ليكون جهاز المناعة النفسية بمثابة جهاز وقائي ضد الأمراض النفسية والعقلية شأنه شأن جهاز المناعة البيولوجي.

ويرى (Olah 2005) جهاز المناعة النفسية بأنه أحد العوامل الشخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط والانهاك النفسي، وتحمل التأثيرات السلبية لعوامل الانهاك والضغوط، وأنه وحدة متكاملة من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية التي تحصن الفرد ضد الضغوط وتدعم الصحة النفسية لدى الفرد.

وتعرف (Barbanell, 2009) وتعرف المناعة النفسية بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية وتعمل لا شعوريا لمواجهة الضغوط الوجدانية وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية الداخلية والبيئية الخارجية. فهي بمثابة الآلية التي يتم بواسطتها حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة، وتعزيز قدرة الفرد على المواجهة والصمود أمام الأزمات والكروب ومقاومة الأفكار السلبية واللاعقلانية التي تؤدي إلى القلق والاضطراب (ولاء حسان، ٢٠٠٩). فتعنى رفع درجة وعي الفرد وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيراتها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل المواقف الصعبة ومواجهة التحديات والعقبات ومقاومة الأفكار الانهزامية السلبية وإمداءه بالطاقة النفسية والفكرية المحفزة على تحقيق أهدافه الحياتية والأكاديمية (إيمان عصفور، ٢٠١٣).

وتعبر عن الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة تشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد إلى الشعور الجيد من خلال إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية (Wilson, 2002).

ويعرفها (Kagan, 2006) بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط من أجل إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك صياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والاحساس بالهوية والذات.

ويعرفها عصام زيدان (٢٠١٣) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية. ويتبنى البحث الحالي الأبعاد الفرعية ومكونات المناعة النفسية لدى عصام زيدان (٢٠١٣) ويتم عرضهم لاحقا في جزء أدوات البحث؛ حيث تم استخدام مقياس المناعة النفسية لعصام زيدان.

فهي مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة بما لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد ومن ثم وقاية الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (Albert-Lőrincz, et al., 2012). ويتفق في ذلك سعد البيومي (٢٠١٩) حيث يعرفها بأنها قدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث بأسلوب مناسب وبطريقة لاشعورية مع وضع الآليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تؤثر على سلوكه أو أفكاره.

فهي وحدة متكاملة لموارد الشخصية المعرفية والوجدانية والسلوكية، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر أنظمة فرعية متفاعلة مع بعضها لتنمية القدرة التكيفية لدى الفرد بهدف تحقيق التوافق النفسي بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته (Voitkan, 2004; Gomber, 2009).

ومن ثم يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها نظام افتراضي وجداني ديناميكي قادر على استيعاب الرسائل الانفعالية السلبية من خلال المستقبلات الحسية للفرد وإعادة تنظيمها بصورة لاشعورية من أجل حماية الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة لتلك الرسائل والنابعة من المواقف الضاغطة والأزمات النفسية التي يواجهها الفرد عن طريق التحصين النفسي باستخدام طاقات الفرد الكامنة وإمكاناته الشخصية.

ويتداخل مصطلح الصلابة النفسية مع مصطلح المناعة النفسية إلا أن عصام زيدان (٢٠١٣) فسر الاختلاف بينهما بأن الصلابة النفسية تتم بشكل شعوري وبطريقة واعية لصد تأثير الأزمات النفسية والضغوط وتحييد نتائجها بعد وقوعها، بينما المناعة النفسية أكثر تعقيداً وشمولاً من الصلابة النفسية؛ حيث تتم بطريقة لاشعورية إذ تعتمد على قدرة العقل على تجنب وقوع الأزمات النفسية.

أشار حمدي ياسين (٢٠٠١) إلى دور العوامل الأسرية في تنمية وتطوير جهاز المناعة النفسية لدى الفرد. وأكد (Bhardwaj & Agrwal, 2015) على دور التفاؤل والتوجه نحو الحياة والتفكير الإيجابي والفكاهة والقدرة على التكيف والمرونة في تنمية وتطوير جهاز المناعة النفسية لدى الفرد. وتلعب الإيجابية والواقعية وإعادة

التقييمات المعرفية دور في نمو ودعم الوظائف الوقائية والعلاجية للجهد المناعي النفسي (Rachman, 2017). كما يؤثر كل من ضعف التفكير التنبئي والنظرة السلبية للذات وتدني مستوى اليقظة العقلية وعدم القدرة على التوافق على المناعة النفسية للفرد (Wilson, 2002). ولا يغفل دور الخبرات والأزمات الصادمة والضغط النفسية في مستوى المناعة النفسية (Barbanell, 2009)، وأكدت ذلك مواهب عبد الجبار (٢٠١٠) حيث أشارت إلى الشدة والضغط التي يتعرض لها الفرد من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية، كما أن استمرار التعرض للمحن والشدائد يؤدي إلى ضعف مقاومة الفرد وتدني أساليب المواجهة لديه (Marzieh, 2005).

وللتقييمات المختلفة السلبية والتشاؤمية والمثيرة للقلق دور كبير في إعاقة جهاز المناعة النفسية عن أداء وظائفه (Rachman, 2016) وهو ما أكدته دراسة (Olah, 2005) والتي بينت أن مستوى المناعة النفسية يرتبط عكسياً مع مستوى الانهك النفسي، وكذلك تدني مستوى المناعة النفسية لدى المكتئبين عن أقرانهم ذوي الحالة الانفعالية الجيدة (Bhardwaj & Agrwal, 2015).

تعددت أبعاد المناعة النفسية في ضوء آراء الباحثين والمنظرين فيها، فنجد أن Bhardwaj (2012) حدد أربعة أبعاد للمناعة النفسية هي الثقة بالذات والتوافق والنضج الانفعالي والرفاه النفسي، واتفق معه (Bhardwal and Agrwal, 2015) وأضاف عليه بعداً آخر هو النظرة الإيجابية تجاه الذكريات.

واقترض عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢) أن جهاز المناعة النفسية للفرد يتكون من أربع وحدات أساسية: وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية، وحدة التحكم الذاتي، وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل، وحدة التعبير عن الذات. واتفقت معه إيمان عصفور (٢٠١٣) مع تغيير المسميات حيث ترى بأن المناعة النفسية تتكون من أربع وحدات: مراقبة الأفكار، والتفاوض، والتقدير الذاتي، وإدارة الغضب.

بينما رأى علاء الشريف (٢٠١٥) أنها تتكون من ثلاث أبعاد رئيسية ممثلة في الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات تتدرج تحتها ١٢ بعداً فرعياً هم: التحكم الوجداني والاستيعاب والتحويل المضاد والقناع والحد من التنافر وتبرير الدوافع والذاتية

وتأكيد الذات والأوهام الإيجابية والتزامن وقوة الإرادة والعزيمة والسيطرة على الانفعالات.

في حين حدد (Olah et al. (2010, 2012) المناعة النفسية في ثلاث مكونات رئيسية تضم ١٦ بعداً فرعياً: التفكير الإيجابي والشعور بالتماسك والشعور بالسيطرة والشعور بالنمو الذاتي والتوجه نحو التغيير والتحدي والرصد الاجتماعي والتوجه نحو الهدف ومفهوم الذات الإبداعي وحل المشكلات والفاعلية الذاتية والقدرة على التعبئة الاجتماعية والتزامن والتحكم في الاندفاعات والسيطرة على الاستثارة والتحكم الانفعالي.

يرى (Vasudevan (2003 وفتحي عبد القادر والسيد أبوهاشم (٢٠٠٧) وعبير دنقل (٢٠١٨) أن الأشخاص ذوو المناعة النفسية المرتفعة والمعتدلة يتسمون ببعض السمات ممثلة في:

- الثقة بالذات
 - المثابرة والتدرج الواعي في التفكير
 - القدرة على التعامل مع الصراعات النفسية.
 - القدرة على الاستمتاع
 - المرونة والتوافق مع البيئة المتغيرة
 - قوة الشخصية والعزيمة
 - القدرة على التحرر من مشاعر الخوف والقلق
 - تحمل المسؤولية
 - تحقيق قدر مقبول من مفهوم الذات الإيجابي
 - القدرة على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين
 - القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات
 - يعتمدون على ميكانيزمات دفاع فعالة لمواجهة المواقف المختلفة.
- بينما إذا فقد الفرد مناعته النفسية أو تدهور مستوى المناعة النفسية لديه فإنه يكون عرضة لاكتساب صفات سيئة تتمثل في ارتفاع القابلية للإيحاء وفقدان السيطرة

الذاتية والتحكم الذاتي والاستسلام للفشل والانعزالية وفقدان الإحساس بالسعادة والانغلاق والجمود الفكري (عبدالوهاب كامل، ٢٠٠٢)

دراسات سابقة:

أولاً دراسات تناولت الطاقة النفسية:

سعى محمد كامل (٢٠٠١) إلى دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدي ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة، تكونت عينة الدراسة من ١٦٠ طالب وطالبة بكلية التربية جامعة طنطا من الشعب العلمية والأدبية، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٣) عاماً، استخدم الباحث مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس الإجهاد النفسي، ومقياس الطاقة النفسية الفعالة. وأشارت النتائج الي أن هناك فروق دالة إحصائية بين بروفيلات مجموعات الدراسة ذات المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة، حيث أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة والذين هم علي وعي بدرجة متوسطة أو مرتفعة بالتغيرات في مستوي الطاقة تجعلهم أكثر قدره علي مقاومة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية مما يخفض من درجة الشعور بالإجهاد النفسي ورفع مستوي الطاقة النفسية الفعالة من خلال عمل نظام الحث الذاتي للسلوك وخفض مستوي التوتر يساعد علي ظهور مؤشرات "الإجهاد غير التوتري" ثم "الطاقة التوتريّة" ثم "الطاقة غير التوتريّة" علي التوالي وفقاً لمستوى "الطاقة التنشيطية الفعالة" لدي الفرد وأفضل مستوي أداء الأفراد هو المستوي المتوسط والمرتفع نسبياً للطاقة النفسية الفعالة، حيث صاحبها أقل درجات للتوتر والشعور بالضغوط النفسية والإجهاد، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوي الطاقة.

اهتمت دراسة (Duffy 2007) بالمقارنة بين مستويات الطاقة النفسية لدى ثلاث مجموعات من الشباب تعرضن إلى ثلاث مستويات مختلفة (منخفضة - متوسطة - مرتفعة) من الضغوط النفسية بهدف توضيح العلاقة بين المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة ومقارنتها بثلاث مجموعات لديهم مستويات مختلفة من الضغوط النفسية. وأشارت النتائج الي ان هناك دلالة إحصائية لمستوى الطاقة النفسية

الفعالة لدي أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى متوسط من الضغوط النفسية، وانخفاض دال في مستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوي مرتفع من الضغوط النفسية، مقارنة بأفراد المجموعة الأولى التي تعرضت لمستوي منخفض من الضغوط النفسية، ومن ثَمَّ فإن الطاقة النفسية لدي الشباب تتأثر لحد كبير بمتغيرات كثيرة من أهمها الضغوط النفسية.

اهتمت دراسة (Psicol (2008 بدراسة الفروق الفردية في مجال الطاقة النفسية والتوتر والتنظيم الذاتي للمزاج وذلك بهدف التعرف علي الفرق الفردية في مستويات الطاقة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (١٧٦) طالب وطالبة، معتمدة على مقياس الطاقة النفسية ومقياس التنظيم الذاتي للمزاج، وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي الطاقة النفسية ومستويات التوتر.

بينما هدفت دراسة صلاح مكاوي (٢٠١٢) إلى التعرف على مستوى الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة مكونة من (١٣٠) من الشباب المشاركين في ثورة ٢٥ يناير، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية الفعالة وتقدير المعنى والمستوى الاقتصادي الاجتماعي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الطاقة النفسية.

وقامت دراسة داليا الشحات (٢٠١٢) على الكشف عن فعالية البرنامج الارشادي بالمعني في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدي عينة مكونة من ١٥ عاطل وعاطلة وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لديهم.

هدفت دراسة رابعة مسحل (٢٠١٧) إلى التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين وعلاقتها بكل من تقدير الذات ومستوي الطموح، والتعرف علي الفروق بين الجنسين في الطاقة النفسية الفعالة، ومدى إمكانية التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة من خلال تقدير الذات ومستوي الطموح. تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ -

٢٣) عام، واستخدمت الباحثة مقياس الطاقة النفسية الفعالة، ومقياس تقدير الذات، ومقياس مستوي الطموح، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات تقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطاقة النفسية الفعالة وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدي الشباب الجامعي لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات ومستوي الطموح وفقا لمستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي الشباب الجامعي مرتفع المنخفض لصالح مرتفعي الطاقة، ويمكن التنبؤ بالطاقة النفسية الفعالة في ضوء متغيرات الدراسة (تقدير الذات، ومستوي الطموح) لدي الشباب الجامعي

هدفت دراسة سناء زهران (٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسي لدى طلبة الجامعة المجبرين على التخصص بكلية التربية جامعة دمياط وذلك على عينة من ٣٠ طالب وطالبة مقسمة على مجموعتين متكافئتين وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسي لدى العينة.

هدفت دراسة صفاء الجمعان ومحمد شريف (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى (٣٦٨) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة دعاء فاروق حسن (٢٠١٩) إلى فحص العلاقة بين الطاقة النفسية والروح المعنوية والتحصيل الدراسي لدى (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وكذلك التعرف على الفروق في مستويات الطاقة النفسية والروح المعنوية وفقا لتقديرات الطالبات، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطاقة النفسية وكل من الروح المعنوية والتحصيل الدراسي، كما وجدت فروق في مستوى الطاقة النفسية والروح المعنوية تعزى إلى تقدير الطالبات.

ثانياً دراسات تناولت المناعة النفسية:

هدف سليمان عبد الواحد (٢٠١٦) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتحديد بروفيلات أساليب التفكير وعادات العقل التي يستخدمها طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، والتعرف على الفروق بين طلاب الجامعة في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة في ضوء أساليب تفكيرهم وعاداتهم العقلية. وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب - ٥١ مرتفعي المناعة النفسية، ٩٨ متوسطي المناعة النفسية، ٥١ منخفضي المناعة النفسية- تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢١ عام. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضي المناعة النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية لصالح التطبيق البعدي، كما لا تختلف أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة باختلاف مستوى المناعة النفسية، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية في عادات العقل وفق نموذج كوستا وكالينك، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية في ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية تعزى لعادات العقل.

سعت دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والوعي بالذات والعمو لدى طلاب الجامعة، وكذلك مدى إسهام متغيري الوعي بالذات والعمو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وذلك على عينة مكونة من ٤٢٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة بغداد. وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو لدى العينة، ويسهم متغيري الوعي بالذات والعمو بـ ٢٨.٤% في التباين الكلي للمناعة النفسية بين أفراد العينة.

هدفت أمل غنايم (٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنشيط المناعة النفسية والتعرف على أثر تنشيطها في تعزيز الأمن الفكري لدى

طلاب المرحلة الثانوية، وذلك على عينة من ١٤ طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي من الموهوبين، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنشيط المناعة النفسية وعدم وجود أثر لتنشيطها على الأمن الفكري.

استهدف أيمن حماد (٢٠١٩) التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة وذلك على عينة مكونة من ٤٠ طالب من طلاب الجامعة المتعثرين مقسمين على مجموعتين متكافئتين، وأسفرت الدراسة عن فعالية الإرشاد الانتقائي في تقوية المناعة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

تحقق سعد البيومي (٢٠١٩) من فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى (٢٠) طالباً من طلاب جامعة الطائف ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢١) عاماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العمر الزمني والنوع ومستوى الأفكار اللاعقلانية والمناعة النفسية، وأسفرت النتائج عن حدوث تدني ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى العينة التجريبية، كما أشارت النتائج السيكومترية على عينة ١٤٥ طالباً إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية لديهم.

هدفت دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠) إلى قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من ٧٥ طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الرياضيين، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وهدفت دراسة حمادة خلاف (٢٠٢٠) إلى تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني وذلك على عينة مكونة من (٦) أفراد من المصابين بفيروس كورونا بمستشفى بلطيم للعزل الصحي تراوحت أعمارهم بين ٣٥ - ٥٥ عام وتوصلت النتائج إلى فعالية الإرشاد

النفسية الديني في تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد كوفيد
- ١٩ .

هدفت دراسة مروان أبو سمهدانة (٢٠٢٠) إلى استكشاف فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين في دور الرعاية في الأردن، والتحقق من استمرار فعالية البرنامج وذلك على عينة مكونة من ٢٤ مسناً ومسنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كما فحصت مستوى المناعة النفسية وقلق الموت لدى المسنين على عينة مكونة من ١٢٠ مسناً ومسنة وأسفرت على وجود مستوى متوسط في كل من المناعة النفسية وقلق الموت، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية وقلق الموت لصالح المجموعة التجريبية.

واستهدف أحمد حنتول (٢٠٢١) إلى الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان بلغت (٧٠) طالباً وعلاقة ذلك بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لديهم إضافة إلى إمكانية التحقق من التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي بمعلومية كل من مستوى المناعة النفسية ومستوى الاتزان الانفعالي، وأشارت النتائج إلى بأن الغالبية العظمى من طلاب الجامعة يعانون مستوى مرتفعاً من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد، كما وجدت علاقات ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا والمناعة النفسية وكذلك مع الاتزان الانفعالي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت الطاقة النفسية والمناعة النفسية أنها انقسمت إلى شقين:

- دراسات اهتمت بالجانب الوصفي وتحديد علاقة تلك المتغيرات بمتغيرات أخرى ومدى إسهام بعض المتغيرات في كل من الطاقة النفسية والمناعة النفسية.
- فأشارت نتائج دراسة محمد كامل (٢٠٠١) إلى أن ذوي المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والمواقف الضاغطة، واتفقت معها دراسة (Duffy 2007).
 - تباينت نتائج الدراسات السابقة بخصوص الفروق بين الجنسين في الطاقة النفسية فتوصلت دراستي (Pisciol 2008)، صلاح مكاي (٢٠١٢) إلى عدم وجود فروق في الطاقة النفسية تعزي لمتغير الجنس بينما اختلفت تلك النتيجة في دراستي ريهام خطاب (٢٠١٣)، رابعة مسحل (٢٠١٧) مما يعنى أنها بحاجة إلى زيادة البحث وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الأدوات المستخدمة في القياس أو الظروف البيئية أثناء تطبيق المقاييس.
 - وجدت علاقات ارتباطية بين مستوى الطاقة النفسية ومعنى الحياة (صلاح مكاي، ٢٠١٢)، وتقدير الذات ومستوى الطموح (رابعة مسحل، ٢٠١٧)، والرضا عن الحياة (صفاء الجمعان، محمد شريف، ٢٠١٨) والروح المعنوية والتحصيل الدراسي (دعاء فاروق، ٢٠١٩).
 - وجدت علاقات ارتباطية موجبة بين كل من المناعة النفسية والوعي بالذات والعمق (جبار العكيلي، ٢٠١٧)، والصحة النفسية (جعفر الحرايزة، ٢٠٢٠)، كما وجدت علاقات ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية (سعد البيومي، ٢٠١٩)، وقد استفاد الباحث من تلك العلاقات في تصميم البرنامج المستخدم حيث تم التدريب على الوعي بالذات في جلسات البرنامج ومعرفة أثر ذلك في تنمية المناعة النفسية، وكذلك الأفكار اللاعقلانية.
 - توصل أحمد حنتول (٢٠٢١) إلى أن طلاب الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا وأنه يرتبط مع المناعة النفسية.
- دراسات اهتمت بالجانب التجريبي وتصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية والتدريبية لتحسين مستوى كل من الطاقة النفسية كدراسات داليا الشحات (٢٠١٢)، فاتن

المتولي (٢٠١٦)، سناء زهران (٢٠١٨) بالإضافة إلى أن معظم الدراسات التي تناولت متغير الطاقة النفسية تركزت في مجال علم النفس الرياضي ومن ثم لم يتطرق الباحث إليها، والمناعة النفسية كدراسات كل من سليمان عبد الواحد (٢٠١٦)، أمل غنايم (٢٠١٨)، أيمن حماد (٢٠١٩)، سعد البيومي (٢٠١٩)، حمادة خلاف (٢٠٢٠)، مروان أبو سميحة (٢٠٢٠).

فروض البحث:

من العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة المتاحة للباحث، ومن خلال مشكلة البحث يمكن صياغة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية والفروق لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الطاقة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية والفروق لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي المجموعة الواحدة بالقياسات القبلية والبعدي والتتبعية للتحقق من فعالية البرنامج التدريبي كمتغير مستقل في تحسين مستويي الطاقة النفسية والمناعة النفسية كمتغيرين تابعين.

ثانياً: عينة البحث: اعتمد على عينتين: إحداهما خاصة بتقدير الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، والأخرى للدراسة التجريبية، كما يلي:

عينة الخصائص السيكومترية: تكونت من (٨٥) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١) عام بالفرقتين الأولى والثانية بكلية التربية جامعة العريش من القسمين العلمي والأدبي، بمتوسط عمري ٢٠,١٥ عام وانحراف معياري ٠,٧٩

العينة التجريبية: تكونت من (٣٣) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة العريش من القسمين العلمي والأدبي تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٠) عام بمتوسط عمري ١٩,٥٢ عام وانحراف معياري ٠,٥١، تم اختيارهم بصورة عشوائية من إجمالي (٣٦٢) طالب وطالبة ممن انطبقت عليهم الشروط التالية:

- التكافؤ في المستوى الاقتصادي والاجتماعي
 - تدنى مستوى الطاقة النفسية لديهم بناءً على درجاتهم على مقياس الطاقة النفسية
 - تدنى مستوى المناعة النفسية لديهم بناءً على درجاتهم على مقياس المناعة النفسية
 - التكافؤ بينهم في مستويي الطاقة النفسية والمناعة النفسية
- وتم تحقيق التكافؤ بين الطلاب في متغيرات العمر الزمني والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، ومستوى الطاقة النفسية، ومستوى المناعة النفسية ويوضح الجدول (١) التكافؤ بين أفراد العينة في المتغيرات.

جدول (١) التكافؤ بين طلاب المجموعة التجريبية

التكافؤ	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغير / البعد	
			معامل الاختلاف	النتيجة أقل من ٣٠%
المجموعة متكافئة	٠,٥١	١٩,٥٢	٢,٦٠%	العمر الزمني
المجموعة متكافئة	٥,٩٥	٣٦,٩٤	١٦,١٢%	المستوى الاقتصادي الاجتماعي
المجموعة متكافئة	٤,٩٢	٤٦,٧٠	١٠,٥٤%	مستوى الطاقة النفسية
المجموعة متكافئة	٣١,٧٦	٣٩٠,٣٦	٨,١٤%	مستوى المناعة النفسية

يتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل الاختلاف لأي متغير من المتغيرات أقل من ٣٠% وهي النسبة المقبولة للتكافؤ مما يؤكد التكافؤ بين طلاب المجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ثالثاً: أدوات البحث:

اشتملت الأدوات على الآتي:

- **مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي:** إعداد عبدالعزيز الشخص (٢٠١٣) يهدف إلى تحديد الوضع الاقتصادي الاجتماعي للأسرة بالنسبة للمستوى العام للأسر المصرية من خلال معادلة تنبؤية تتضمن خمس مؤشرات هي مستوى التعليم للجنسين ومستوى المهنة أو الوظيفة للجنسين ومتوسط دخل الفرد في الشهر، ويتم تحديد درجات تلك المؤشرات على النحو التالي: مستوى التعليم (رب الأسرة - ربة الأسرة) على ضوء ثمانية مستويات مستوى المهنة أو الوظيفة (رب الأسرة - ربة الأسرة) في ضوء تسعة مستويات متوسط دخل الفرد ويتم تحديده في ضوء سبعة مستويات.
- **مقياس الطاقة النفسية:** إعداد Fehnel, Bann, Hogue, Kwong & Mahajan (2004) مترجمة وتعريب الباحث. يهدف المقياس إلى تقدير مستوى الطاقة والدافعية لدى الأفراد، وتم تصميم المقياس من ٣٣ بند ثم تقلصت إلى ٣٠ بند بناءً على أربع جولات من المقابلات المعرفية، مقسمة إلى ثلاث عوامل فرعية هي: الطاقة العقلية والدافعية الاجتماعية والطاقة البدنية. تم إجراء عدد من الدراسات للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وإجراء التحليل العملي للتحقق من صدق المقياس تم التوصل إلى ٢٧ بند موزعة على العوامل الثلاثة السابقة.

يتكون العامل الأول إلى حد كبير من عناصر تتناول الطاقة العقلية أو المعرفية وتشعب عليه البنود التي تتعلق بالإنتاجية والتركيز والذاكرة واتخاذ القرار، وتشبعت عليه البنود ٢، ٣، ٥-١٠، ١٤، ١٥

يقيس العامل الثاني القضايا الأكثر ارتباطاً بالدوافع الاجتماعية، بما في ذلك تواتر الاتصالات والأنشطة الاجتماعية والاهتمام بها، وتشبعت عليه البنود ١١، ١٣، ٢١-٢٣، ٢٦-٣٠

ويعبر العامل الثالث عن الطاقة البدنية والفيزيائية، وتشبعت عليه البنود ١، ٤، ١٧ - ٢٠، ٢٤

في حين البنود أرقام ١٢، ١٦، ٢٥ لم تحظى بمعامل تشعب أكبر من ٠.٣ على أي عامل من العوامل الثلاثة ومن ثم تم حذفهم، وتراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للعوامل الثلاثة ٠.٨٧، ٠.٨٢، ٠.٧٥ على الترتيب.

وتم التحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي عن طريق الصدق العائلي؛ حيث تم إجراء التحليل العائلي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج بالتدوير المتعامد بطريقة الفارماكس، وذلك على عدد ٢٧ عبارة، ووفقاً لمحك كايزر بأن لا يقل تشعب العبارة عن ٠.٣ ولا يقل عدد العبارات المشبعة على العامل عن ٣ عبارات، وأسفرت نتائج التحليل العائلي عن حذف (٤) عبارات انخفضت معاملات تشعبها عن ٠.٣ وهي العبارات أرقام ٦، ٢٠، ٢٦، ٢٩ ومن ثم أصبح العدد النهائي لعبارات المقياس في صورته النهائية هو ٢٣ عبارة موزعة على ثلاث عوامل بلغت قيمة تشبعت العبارات عليها أكثر من ٠.٣ كما يوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢) تشبعت العبارات على عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين

الطاقة الجسدية		الدافعية الاجتماعية		الطاقة العقلية	
معامل التشعب	العبارة	معامل التشعب	العبارة	معامل التشعب	العبارة
٠.٩١٥	١	٠.٨١٩	١١	٠.٣٦١	٢
٠.٣٧٩	٤	٠.٨٤٤	١٣	٠.٧٦٠	٣

الطاقة الجسدية		الدافعية الاجتماعية		الطاقة العقلية	
معامل التشبع	العبرة	معامل التشبع	العبرة	معامل التشبع	العبرة
٠.٥٨٨	١٧	٠.٨٠٥	٢١	٠.٨٠٤	٥
٠.٨٦١	١٨	٠.٨٥٤	٢٢	٠.٧٧٤	٧
٠.٦٥٤	١٩	٠.٨٢٦	٢٣	٠.٨٢٢	٨
٠.٧٠٤	٢٤	٠.٨١٤	٢٧	٠.٦٦٦	٩
		٠.٧٥٨	٢٨	٠.٨٧٤	١٠
		٠.٨٤٣	٣٠	٠.٦٧٩	١٤
				٠.٧٠٨	١٥
٣.٩١٠	الجذر الكامن	٥.٦٨٣	الجذر الكامن	٥.١٥١	الجذر الكامن
١٤.٤٨٢	نسبة التباين	٢١.٠٤٨	نسبة التباين	١٩.٠٧٩	نسبة التباين

يتضح من جدول (٢) تشبع (٩) عبارات على عامل الطاقة العقلية وحظيت بجذر كامن مقداره ٥,١٥١ وفسرت نسبة ١٩,٠٧٩ من التباين الكلي للطاقة النفسية، بينما تشبعت (٨) عبارات على عامل الدافعية الاجتماعية وبلغت قيمة الجذر الكامن لها ٥,٦٨٣ مفسرة نسبة ٢١,٠٤٨ من التباين الكلي للطاقة النفسية في حين تشبعت (٦) عبارات على عامل الطاقة الجسدية والبدنية وفسرت نسبة ١٤,٤٨٢ وبلغت قيمة التباين الكلي ٥٤,٦١.

وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للثبات سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو المقياس ككل، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة العبارة للتأكد من مدى ثبات المقياس، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات ألفا كرونباخ لثبات المقياس.

جدول (٣) معامل الثبات بألفا كرونباخ لمقياس الطاقة النفسية

الطاقة الجسدية		الدافعية الاجتماعية		الطاقة العقلية	
معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبرة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبرة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبرة
٠.٧٠١	١	٠.٩٢٥	١١	٠.٩٠٤	٢

الطاقة الجسدية		الدافعية الاجتماعية		الطاقة العقلية	
معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	العبارة
٠.٨٤٥	٤	٠.٩٢٧	١٣	٠.٨٧٦	٣
٠.٨٠٣	١٧	٠.٩٢٧	٢١	٠.٨٧١	٥
٠.٧٣٧	١٨	٠.٩٢٦	٢٢	٠.٨٧٨	٧
٠.٨٠٢	١٩	٠.٩٢٦	٢٣	٠.٨٦٩	٨
٠.٧٦٦	٢٤	٠.٩٣٠	٢٧	٠.٨٨٣	٩
		٠.٩٣٠	٢٨	٠.٨٦٦	١٠
		٠.٩٢٨	٣٠	٠.٨٩١	١٤
				٠.٨٨٢	١٥
٠,٨٠٩	معامل ألفا للبعد	٠,٩٣٦	معامل ألفا للبعد	٠,٨٩٢	معامل ألفا للبعد
معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس ٠,٨٤٢					

يتضح من الجدول (٣) تمتع المقياس بمعاملات ثبات قوية ومقبولة للدلالة على الثبات سواء للأبعاد الفرعية أو المقياس كاملاً؛ حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل بين ٠,٨٠٩ إلى ٠,٩٣٦، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ في حالة حذف درجة العبارة بين ٠,٧٠١ إلى ٠,٩٣٠ وهي جميعها قيم مرتفعة ومقبولة للثبات مما يؤكد على ثبات المقياس.

ومن ثم يتمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة العربية لتقدير مستوى الطاقة النفسية لدى الأفراد، حيث ركز على ثلاث جوانب أساسية في شخصية الفرد تمركزت حول الجانب العقلي والاجتماعي والبدني وهي أساسية للطاقة النفسية.

- مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣):

يهدف المقياس إلى تقدير مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، في ضوء الأبعاد التسعة المكونة للمناعة النفسية كما أسفر عنها نتائج التحليل العاملي والمتمثلة في الأبعاد التالية:

- التفكير الإيجابي: يعبر عن النظرة الواقعية للحياة والتقييم الموضوعي للأمور وتبني الآراء البناءة والأفكار الإيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية واللاعقلانية، ويشتمل على (١٤) عبارة
- الابداع وحل المشكلات: يعبر عن قدرة الفرد على إنتاج حلول وبدائل ابتكارية للمشكلات وأفكار غير تقليدية واستعمال العقل بفعالية، ويشتمل على (١١) عبارة
- ضبط النفس والالتزان: يعبر عن قدرة الفرد على التحكم في أعصابه وكبح غضبه وانفعالاته السلبية والسيطرة على أقواله وأفعاله والحفاظ على الاتزان النفسي، ويشتمل على (١٥) عبارة
- الصمود والصلابة النفسية: يعبر عن قدرة الفرد على التمسك بالثوابت والحفاظ على القيم ومواجهة الصعوبات وتحمل المسئوليات الذاتية والتصدي للمشكلات والصمود أمام الضغوط والأزمات، ويشتمل على (١٤) عبارة
- فاعلية الذات: يعبر عن استعمال الفرد لقدراته وإمكاناته في تحقيق النجاح وإدارة ذاته للوصول إلى أهدافه والنمو والتطور الشخصي، ويشتمل على (١٢) عبارة
- الثقة بالنفس: يعبر عن معرفة الفرد بذاته وحسن تقديره لإمكاناته وقدراته وثقته في أعماله وقراراته وآرائه وقبوله النقد وقدرته على الإقناع، ويشتمل على (١٢) عبارة
- التحدي والمثابرة: يعبر عن قدرة الفرد على تحدي الظروف والاحتفاظ بالجهد ومواصلة العمل رغم التحديات والحرص على كشف المجهول وبذلك كل الجهد لتحقيق الهدف بعزيمة، ويشتمل على (١٢) عبارة

- المرونة النفسية والتكيف: يعبر عن قدرة الفرد على تقبل كل الآراء المخالفة والقدرة على تغيير زوايا النظر إلى الأمور والتكيف مع كافة الظروف المتغيرة والمرونة في التفكير وعدم التصلب أو الجمود ومسايرة التغيرات والاستجابة لمتطلبات الموقف، ويشتمل على (١٥) عبارة
- التفاؤل: يعبر عن النظرة الإيجابية للمستقبل وتوقع الخير وتحقيق الأمنيات والشعور بالأمل في تحسين الأمور وانتشار قيم الحق والعدل والانصاف، ويشتمل على (١٢) عبارة

ومن ثم يتكون المقياس من ١١٧ عبارة موزعة على (٩) أبعاد السابقة منهم (٩١) عبارة موجبة، (٢٦) عبارة سالبة، يتم الاستجابة عليهم من ليكرت خماسي: تنطبق تماما = (٥) درجات، تنطبق كثيرا = (٤) درجات، تنطبق إلى حد ما = (٣) درجات، تنطبق قليلاً = (٢) درجات، لا تنطبق = (١) درجة واحدة. وتتراوح درجات الفرد على المقياس بين (١١٧ : ٥٨٥) وتمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة ومقبولة؛ تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق العاملي وصدق المحكمين والصدق التمييزي وصدق المحك وكانت معاملات الصدق مقبولة.

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بصورته بعد التحكيم والمكونة من ١٢٠ عبارة بطريقة الفارماكس بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية لهوثلينج وفقاً لمحك كايزر بأن لا يقل تشعب العبارة عن ٠,٣ ولا يقل عدد العبارات المشعبة على العامل عن (٣) عبارات وطبقاً لمعيار جتمان لتحديد عدد العوامل المكونة للمقياس يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو أكثر، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن حذف ثلاث عبارات انخفضت معاملات تشعبها عن ٠,٣ ومن ثم تكون المقياس في صورته النهائية من ١١٧ عبارة.

كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وذلك على عينة من (٢٥٠) طالبا وطالبة بتقسيم المقياس إلى قسمين العبارات الفردية قسم

(٥٩) عبارة والعبارات الزوجية قسم (٥٨) عبارة وتم حساب معامل ثبات جتمان للتجزئة النصفية والذي تراوحت قيمه بين ٠,٦٨٩ : ٠,٨٦٤ وتراوحت قيم معامل ثبات سبيرمان براون بين ٠,٧٢١ : ٠,٩١٠ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

كما تم تقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وتراوحت قيم معامل ثبات إعادة التطبيق بين ٠,٥٩١ : ٠,٨٠٣ وتراوح معامل ثبات ألفا كرونباخ بين ٠,٦٥٥ : ٠,٨٩٠ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس.

وتم التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي عن طريق الصدق التمييزي؛ حيث تم تقسيم طلاب عينة التقنين والخصائص السيكومترية إلى مجموعتين أحدهما أقل ٢٧% من العينة والأخرى أعلى ٢٧% من العينة بناء على درجاتهم على المقياس ثم اعتبار الدرجة الكلية للمقياس كمحك لتقسيم الطلاب إلى مجموعتين، ويوضح الجدول (٤) قيم ت لاختبار دلالة الفروق بين أعلى وأقل ٢٧% من الطلاب على المقياس

جدول (٤) قيمة (ت) للفروق بين الحاصلين على أعلى ٢٧% وأقل ٢٧% من درجات المقياس

المحور/ البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
التفكير الإيجابي	أقل ٢٧%	٢٢	٣٥.٨٦	٦.٣١٢	٤١	٤.٤٦٠-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤٤.٢٩	٦.٠٥٩			
الابداع وحل المشكلات	أقل ٢٧%	٢٢	٢٥.٤١	٥.٤١٣	٤١	١١.٦٧٦-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤٦.٩٠	٦.٦٢٥			
ضبط النفس والاتزان	أقل ٢٧%	٢٢	٤٣.٣٦	١٨.٩٦٨	٤١	٣.٨٣٥-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٦١.٢٤	١٠.٠٣٤			
الصمود والصلابة النفسية	أقل ٢٧%	٢٢	٣٨.٧٣	١٤.٨٥٩	٤١	٤.٧٥٨-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٥٨.٣٨	١١.٩٩٨			

المحور/ البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
فاعلية الذات	أقل ٢٧%	٢٢	٢٧.٠٥	٦.٥٢٨	٤١	٩.٠٤٧-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤٩.٢٤	٩.٣٧٠			
الثقة بالنفس	أقل ٢٧%	٢٢	٢٧.٩٥	٦.٦٨٠	٤١	٥.٣٢١-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤١.٥٢	٩.٨١٦			
التحدي والمثابرة	أقل ٢٧%	٢٢	٢٥.٧٣	٩.٠٧٧	٤١	١٠.٣١٦-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٥٠.٧٦	٦.٥٧٢			
المرونة والتكيف النفسي	أقل ٢٧%	٢٢	٥٣.٦٤	١٤.٨٩٨	٤١	١.٢٠٠-	غير دالة
	أعلى ٢٧%	٢١	٥٨.٥٢	١١.٥٠٩			
التفاوض	أقل ٢٧%	٢٢	٢٨.٠٥	٥.٢٣٢	٤١	١٣.٠٩٨-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤٩.٣٣	٥.٤٢٥			
الدرجة الكلية	أقل ٢٧%	٢٢	٣٠.٥٧٧	٢٧.٧٧٤	٤١	١٨.٨٧١-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢١	٤٦.٠١٩	٢٥.٧٨٣			

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (ت) لدلالة الفرق بين أعلى وأقل ٢٧% من العينة على مقياس المناعة النفسية سواء للأبعاد الفرعية على المقياس أو الدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين الفئات المختلفة في المناعة النفسية وأنه يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، باستثناء بعد المرونة والتكيف النفسي لم يحظى بدلالة إحصائية فتم استثناء ذلك البعد في التقسيم بناءً على الدرجة الكلية للمقياس وإعادة حساب قيمة (ت) لدلالة الفرق بين أعلى ٢٧% وأقل ٢٧% من الطلاب بناءً على درجاتهم على بعد المرونة والتكيف النفسي للتحقق من القدرة على التمييز بين أعلى وأقل ٢٧% من العينة ويوضح الجدول التالي قيمة (ت) للفرق في بعد المرونة والتكيف النفسي.

جدول (٥) قيمة (ت) للفرق بين أعلى وأقل ٢٧% على بعد المرونة والتكيف النفسي

المحور/ البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
المرونة والتكيف النفسي	أقل ٢٧%	٢٢	٣٤.٧٧	٨.٣٢١	٤٤	٢٠.٤٩٥-	٠,٠١
	أعلى ٢٧%	٢٤	٧٠.٢١	١.٥٦٠			

يتضح من الجدول (٥) أنه في حالة المقارنة بين أعلى وأقل ٢٧% من الطلاب على بعد المرونة والتكيف النفسي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين مما يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين أعلى وأقل ٢٧% من العينة ومن ثم صدق المقياس في بعد المرونة والتكيف النفسي. وبدراسة الجدولين السابقين معا يتضح قدرة المقياس على التمييز بين أعلى وأقل ٢٧% من الطلاب على مقياس المناعة النفسية ومن ثم تحقق الصدق التمييزي للمقياس.

وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للثبات ومعامل الثبات بإعادة التطبيق بعد مرور شهر بين التطبيقين على عينة الخصائص السيكومترية ويوضح الجدول (٦) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

المعامل الثبات بألفا كرونباخ	معامل الثبات بإعادة التطبيق	البعد أو المحور
٠,٧٢٣	**٠.٧٢٤	التفكير الإيجابي
٠,٩٣٣	**٠.٨٥٦	الإبداع وحل المشكلات
٠,٩٥٨	**٠.٧٩٢	ضبط النفس والاتزان
٠,٩٦٢	**٠.٧٧٤	الصمود والصلابة النفسية
٠,٩٣٤	**٠.٨٩٢	فاعلية الذات
٠,٨٨١	**٠.٨٠٦	الثقة بالنفس

المعامل الثبات بإعادة التطبيق	المعامل الثبات بألفا كرونباخ	البعد أو المحور
**٠.٨٤٩	٠,٩٦٤	التحدي والمثابرة
**٠.٧٥١	٠,٩٥٧	المرونة النفسية والتكيف
**٠.٨٥٦	٠,٩٠	التفاؤل
**٠.٨٧٦	٠,٩٥٨	المقياس كامل

يتضح من الجدول (٦) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات قوية ومقبولة مما يؤكد على ثبات المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك كما يوضحه الجدول التالي

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والبعد والدرجة الكلية لمقياس المناخ النفسية

الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة
التفكير الإيجابي								
**٠.٥١٣	**٠.٥٣٧	٩١	**٠.٣٠٦	**٠.٥٨٤	٤٦	*٠.٤٦٣	**٠.٦٦٥	١
**٠.٣٠٠	**٠.٤٠١	١٠٠	**٠.٣٢٩	**٠.٢٩٠	٥٥	**٠.٣٢٥	**٠.٣٩٨	١٠
**٠.٤٣٦	**٠.٥٢٩	١٠٨	**٠.٣١١	**٠.٢٧٨	٦٤	**٠.٣٨٥	*٠.٥٢٥	١٩
**٠.٣٦٦	**٠.٢٩٢	١١٧	**٠.٦٢٥	**٠.٧٤٠	٧٣	**٠.٣٦١	**٠.٤٨٥	٢٨
			**٠.٣٦٥	**٠.٦٦٠	٨٢	**٠.٢٨٨	**٠.٤٥٢	٣٧
الابداع وحل المشكلات								
**٠.٦٢٩	**٠.٨٦٣	٨٠	**٠.٧٤٤	**٠.٨٠٨	٤٤	**٠.٧٦٠	**٠.٩٨٢	٨
**٠.٤٦٥	**٠.٦٩١	٨٩	**٠.٤٣٥	**٠.٧٣٥	٥٣	**٠.٤٩٨	**٠.٦٧٠	١٧
**٠.٦٤٣	**٠.٧٦٥	٩٨	**٠.٥٢٣	**٠.٧٠٣	٦٢	**٠.٤٩٣	**٠.٧٣٨	٢٦
			**٠.٥٨٢	**٠.٧٩٩	٧١	**٠.٥٩٢	**٠.٧٤٨	٣٥
ضبط النفس والاعتزان								

الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة
** ٠.٣٩٤	** ٠.٥٦٨	٩٣	** ٠.٣٤٨	** ٠.٦٤٤	٤٨	** ٠.٣٧٦	** ٠.٥٤٨	٣
** ٠.٢٩٨	** ٠.٨٩٦	١٠٢	* ٠.٢٤٣	** ٠.٨١٦	٥٧	** ٠.٤٣٨	** ٠.٩٨٤	١٢
** ٠.٤٤٢	** ٠.٧٨٣	١١٠	** ٠.٣٢٢	** ٠.٨٣٠	٦٦	** ٠.٤١٣	** ٠.٨٥٢	٢١
** ٠.٤٥٤	** ٠.٨٨١	١١٢	** ٠.٤٢٤	** ٠.٨٦٩	٧٥	** ٠.٤١٥	** ٠.٨٢٠	٣٠
* ٠.٢٦٨	** ٠.٧٥٧	١١٥	** ٠.٣٠٣	** ٠.٦٩٩	٨٤	** ٠.٤٠٨	** ٠.٨٧٦	٣٩
الصمود والصلابة النفسية								
** ٠.٣٧٢	** ٠.٨٥٠	٩٦	** ٠.٣٧٠	** ٠.٨٨٥	٥١	** ٠.٤٥٥	** ٠.٩٨٦	٦
** ٠.٤٢٦	** ٠.٨٦٢	١٠٥	** ٠.٣٦٦	** ٠.٧٨٠	٦٠	** ٠.٤٨٢	** ٠.٨٢٢	١٥
** ٠.٤٢٢	** ٠.٨٧١	١١٣	** ٠.٤٩٥	** ٠.٧٨٤	٦٩	** ٠.٣٧٦	** ٠.٨٥٨	٢٤
** ٠.٤٩٨	** ٠.٥٨٤	١١٦	** ٠.٣٨٤	** ٠.٨٦٤	٧٨	** ٠.٣٨٧	** ٠.٨١٩	٣٣
			** ٠.٣٤٥	** ٠.٨١٦	٨٧	** ٠.٣٣٦	** ٠.٦٧٤	٤٢
فاعلية الذات								
** ٠.٤٤٦	** ٠.٦٨٩	٧٩	** ٠.٥٥٦	** ٠.٨٠٣	٤٣	** ٠.٥٣٦	** ٠.٧٣٦	٧
** ٠.٤٦٧	** ٠.٧٧٧	٨٨	** ٠.٦١٦	** ٠.٨٢٩	٥٢	** ٠.٦٤٣	** ٠.٩٧٣	١٦
** ٠.٦٦٩	** ٠.٩١٦	٩٧	** ٠.٦٣٠	** ٠.٧٦٠	٦١	** ٠.٥١٠	** ٠.٦٧٧	٢٥
** ٠.٤٤٦	** ٠.٦٥٨	١٠٦	** ٠.٤٢٧	** ٠.٦٥٩	٧٠	** ٠.٣٧٦	** ٠.٦٥٩	٣٤
الثقة بالنفس								
** ٠.٤٨١	** ٠.٦٣٧	٧٦	** ٠.٣٢٥	** ٠.٤٩١	٤٠	** ٠.٦٢٥	** ٠.٩٣٩	٤
** ٠.٤٥٨	** ٠.٦٧٩	٨٥	** ٠.٤٣٧	** ٠.٦٤٥	٤٩	* ٠.٢٧٢	** ٠.٥٩٥	١٣
** ٠.٥٥١	** ٠.٧٠٠	٩٤	** ٠.٣٢٦	** ٠.٦٢٧	٥٨	** ٠.٣٥٥	** ٠.٦٩٦	٢٢
** ٠.٣٣٨	** ٠.٦٤٧	١٠٣	** ٠.٣٨٩	** ٠.٧٠١	٦٧	* ٠.٢٧٦	** ٠.٦٣٩	٣١
التحدي والمثابرة								
** ٠.٤٧٨	** ٠.٧٢١	٧٧	** ٠.٧٣٥	** ٠.٨٩٥	٤١	** ٠.٧٤٤	** ٠.٩٨٩	٥
** ٠.٥٧٥	** ٠.٨٧٥	٨٦	** ٠.٦٢٣	** ٠.٨٣١	٥٠	** ٠.٦٢٥	** ٠.٧٩٣	١٤

الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة	الدرجة الكلية	البعد	العبارة
**٠.٦٧١	**٠.٨٢٠	٩٥	**٠.٥٦٣	**٠.٨٥٦	٥٩	**٠.٥٨٢	**٠.٧٥٣	٢٣
**٠.٦١٤	**٠.٨٦٩	١٠٤	**٠.٧٢٠	**٠.٨٩٠	٦٨	**٠.٥٩٣	**٠.٨٤٢	٣٢
المرونة والتكيف النفسي								
**٠.٥٩٨	**٠.٧٥٦	٩٢	**٠.٥٨٢	**٠.٨٦٣	٤٧	**٠.٦١٣	**٠.٩٨٤	٢
**٠.٥٥٣	**٠.٨٦٢	١٠١	**٠.٤٥٠	**٠.٧٢١	٥٦	**٠.٤٣٨	**٠.٨٥٧	١١
**٠.٣٥١	**٠.٨٤٣	١٠٩	**٠.٦٧١	**٠.٧٦٩	٦٥	**٠.٥٣٢	**٠.٦٤٦	٢٠
**٠.٤٩٦	**٠.٦٤٣	١١١	**٠.٧٧٢	**٠.٩٣٧	٧٤	**٠.٦٣٥	**٠.٨٦١	٢٩
**٠.٤٤٦	**٠.٧٧٦	١١٤	**٠.٦٨٧	**٠.٧٠٤	٨٣	**٠.٣٢٥	**٠.٥٨٣	٣٨
التفاؤل								
**٠.٦٢٠	**٠.٧٧٤	٨١	**٠.٥٧١	**٠.٥٨٧	٤٥	**٠.٧٦٠	**٠.٩٦٥	٩
**٠.٤٩٤	**٠.٧٢٥	٩٠	**٠.٥٣١	**٠.٧٢٣	٥٤	**٠.٢٧٤	**٠.٤٣١	١٨
**٠.٧٣١	**٠.٧٧٤	٩٩	**٠.٥٤١	**٠.٧٣٢	٦٣	**٠.٣٤٩	**٠.٥١٢	٢٧
**٠.٤٩٠	**٠.٧٧٦	١٠٧	**٠.٦٠٤	**٠.٧٤٨	٧٢	**٠.٣٨٢	**٠.٤٣٩	٣٦

يتضح من الجدول (٧) تمتع العبارات بمعاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية سواء عند مستوى دلالة ٠,٠٥ أو ٠,٠١ سواء مع درجة البعد او الدرجة الكلية على مقياس المناعة النفسية مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس. من العرض السابق يتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مقبولة مما يؤكد صلاحية تطبيقه في البحث الحالي لتقدير مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

- البرنامج التدريبي إعداد الباحث

يهدف البرنامج الحالي إلى تحسين مستوى الطاقة النفسية وكذلك المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال الاستناد على فنيات الإرشاد بالمعنى ومبادئ نظرية الإشراف الإجرائي لسكنر.

وتكون البرنامج من (٣١) جلسة تدريبية بواقع من ثلاث إلى خمس جلسات تدريبية أسبوعياً تتم بصورة جماعية، تم تطبيقها خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ بالقاعات الدراسية بكلية التربية جامعة العريش، وتراوح زمن الجلسة بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة حسب الأنشطة المقدمة خلال الجلسات.

تم تحديد محتوى جلسات البرنامج بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة وكذلك الإطلاع على بعض البرامج المقدمة للطاقة النفسية والمناعة النفسية كبرامج ودراسات داليا الشحات (٢٠١٢)، سليمان عبد الواحد (٢٠١٦)، فاتن المتولي (٢٠١٦)، أمل غنايم (٢٠١٨)، سناء زهران (٢٠١٨)، أيمن حماد (٢٠١٩)، سعد البيومي (٢٠١٩)، حمادة خلاف (٢٠٢٠)، مروان أبوسمهدانة (٢٠٢٠).

ومر إعداد البرنامج بثلاث مراحل تدريبية تمثلت في :

- مرحلة التمهيد: تضمنت أربع جلسات تدريبية بداية من الجلسة التمهيدية وانتهاءً بمخاطر كورونا وتأثيراتها السلبية على الطلاب.
- مرحلة التدريب: وتضمنت (٢٥) جلسة تدريبية انقسمت إلى ثلاث محاور رئيسية تمثل المحور الأول حول اكتشاف ذاتك وتحديد أساليب إدارة الذات الفعالة، والثاني حول أساليب المواجهة وكيفية التغلب على الضغوط النفسية والاجتماعية بينما ركز المحور الثالث حول مفهومي الطاقة النفسية والمناعة النفسية.
- مرحلة التثبيت والتدعيم: تضمنت ثلاث جلسات تدريبية تعتبر كتغذية راجعة حول البرنامج وما أفاد به الطلاب المشاركين وانتهت بشكر الطلاب على المشاركة الفعالة في البرنامج.

ويوضح جدول (٨) ملخص جلسات البرنامج بناءً على المراحل السابقة



جدول (٨) ملخص جلسات البرنامج التدريبي

الجلسة	عنوانها	أهدافها	فنياتها	الزمن
١	التعارف وتمهيد	تنمية روح الألفة بين الفريق التعرف على طبيعة البرنامج	الحوار والمناقشة التعزيز - اللعب	٤٥ ق
٢-٤	جائحة كورونا	التعرف على طبيعة كورونا سرد حكايات بعض المرضى تبصير الطلاب بالاثار السلبية لكورونا	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصة	٤٥-٦٠ ق
٥	الوعي بالذات	تعريف مفهوم الذات تبصير الطلاب بالفرق بين الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات الحقيقية	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصة - التعزيز	٥٠ ق
٦	كيف تكتشف ذاتك	تبصير الطلاب بنقاط القوة والضعف ارشاد الطلاب إلى كيفية التعبير عن الذات	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصة - التعزيز - التنفيس الانفعالي	٥٠ ق
٧	الثقة بالذات	تنمية مفهوم الثقة بالذات لديهم	الحوار والمناقشة - التعزيز	٥٠ ق
٨-١٢	أساليب إدارة الذات	تبصير الطلاب بأساليب إدارة الذات	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصة - التعزيز - الاسترخاء	٤٥-٦٠ ق
١٣-١٤	الضغوط النفسية والاجتماعية	التعريف بالضغوط النفسية والاجتماعية سرد أسباب الضغوط النفسية	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصة - التعزيز	٥٠ ق
١٥-٢٣	أساليب المواجهة والحيل الدفاعية	تبصير الطلاب بأساليب المواجهة والحيل الدفاعية	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السيكودراما - القصة - التعزيز	٤٥-٦٠ ق
٢٤-٢٦	الطاقة النفسية	التعريف بالطاقة النفسية	الحوار والمناقشة -	٥٠ ق

الجلسة	عنوانها	أهدافها	فنياتها	الزمن
		تبصير الطلاب بالية رفع مستوى الطاقة النفسية	العصف الذهني- القصة - التعزيز - الاسترخاء	
٢٧ - ٢٩	المناعة النفسية	التعريف بالمناعة النفسية	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- القصة - التعزيز - الاسترخاء	٥٠ ق
٣٠-٣١	تغذية راجعة	مراجعة أنشطة البرنامج	الحوار والمناقشة- التعزيز	٤٥ ق

تقويم البرنامج:

اعتمدت عملية التقويم على التقويم التكويني أثناء تنفيذ البرنامج من خلال الأنشطة العملية خلال البرنامج وكذلك الواجبات المنزلية والتقويم النهائي بعد انتهاء البرنامج من خلال استطلاع رأي الطلاب المشاركين في البرنامج بعد تطبيق البرنامج وكذلك من درجاتهم على القياس البعدي لمستوي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لديهم.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار ت لعينتين مرتبطتين
- حجم الأثر باستخدام مربع إيتا ومعامل كوهين
- وذلك باستخدام الرزمة الإحصائية Spss V.26 للمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية والفروق لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية، وكذلك تقدير



حجم الأثر للبرنامج باستخدام معامل مربع إيتا ومعامل كوهين، ويوضح الجدول (٩) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية. جدول (٩) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية

المحور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة	حجم التأثير	
							مربع إيتا	معامل كوهين
الطاقة العقلية	القبلي	١٦.٠٣	٢.٧٨	٣٢	٢١.١٤٤-	٠.٠١	٠.٩٣	٧.٤٨
	البعدي	٣٢.٠٦	٤.٢٧				كبير	كبير
الدافعية الاجتماعية	القبلي	١٦.٣٣	٢.٣٥	٣٢	٢٣.٠١١-	٠.٠١	٠.٩٤	٨.١٤
	البعدي	٣٢.٤٨	٤.٢٠				كبير	كبير
الطاقة الجسدية	القبلي	١٤.٣٣	٣.٤٩	٣٢	١٣.٠٨٥-	٠.٠١	٠.٨٤	٤.٦٣
	البعدي	٢٥.٨٨	٢.٩٤				كبير	كبير
الطاقة النفسية	القبلي	٤٦.٧٠	٤.٩٢	٣٢	٣٣.٧٥١-	٠.٠١	٠.٩٧	١١.٩
	البعدي	٩٠.٤٢	٦.٥٧				٣	كبير

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية وأبعاده الفرعية سواء العقلية أو الاجتماعية أو البدنية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، كما كانت قيم معاملات مربع إيتا ومعامل كوهين كبيرة ومن ثم كان حجم الأثر كبير، مما يؤكد صحة الفرض الاول.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من داليا الشحات (٢٠١٢)، فاتن المتولي (٢٠١٦)، سناء زهران (٢٠١٨) والتي اهتمت ببناء برامج إرشادية لتحسين مستوى الطاقة النفسية لدى عينة من الطلاب.

ويمكن تفسير ذلك من خلال الاحداث التي مرت بها البلاد في الفترة الاخيرة من تفشي جائحة كورونا ومن ثم انخفاض مستوى الطاقة النفسية لدى الطلاب وتدنت الحالة النفسية والانفعالية لديهم ومن ثم صحتهم النفسية، فكان لفترة تقديم البرنامج

دور بارز في تخلص الطلاب من الافكار الاعقلانية والتشاؤمية المسيطرة على عقولهم نتيجة كثرة الاخبار حول أعداد المصابين والوفيات إزاء انتشار جائحة كورونا. وبرز دور المحتوى المقدم في البرنامج؛ حيث اهتم البرنامج بتبصير الطلاب بمواطن القوة والضعف لديهم وكيفية استغلال تلك القوة في التغلب على العقبات وكذلك كيفية الاستفادة من مواطن الضعف لديهم في محاولة تغييرها وتقويمها للاحسن للتخلص منها.

كما كان للاسترخاء العضلي والعقلي أهمية في التخلص من المكبوتات ومن الافكار التشاؤمية المخزنة في الاشعور لديهم نتيجة تلك الجائحة وآثارها النفسية على الطلاب، فساعدهم على التخلص من المكبوتات وتفريغ الشحنات السلبية والطاقة السلبية منهم.

ويعد الاسترخاء وسيلة فعالة في التخلص من الضغوط والمواقف الضاغطة ومن المكبوتات السيئة والذكريات المؤلمة.

وكان للوعي بالذات وإدراك الذات الاجتماعية والحقيقية دور في تكوين وتوطيد العلاقات سواء في اطار الواقع الافتراضي من خلال وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي أو في الواقع من خلال محاولة التغلب على العقبات والخروج مع محاولة الالتزام بالضوابط الاحترافية وفرض غرامات على مخالفة تلك الإجراءات من قبل الدولة. فمعظم الطلاب حاولوا الخروج من الذات المغلقة الى الذات الاجتماعية للتخلص من الكبت والشعور بالراحة والبعد عن العزلة.

كما كان للمواقف الضاغطة التي تم التدريب عليها دور في توضيح قدرة الطلاب على التغلب على تلك الضغوط والمواقف وظهر ذلك من خلال التدريب على استراتيجيات التعايش مع الضغوط ومن خلال سرد الطلاب للمواقف وكيفية التغلب عليها، كما برز دور الحيل الدفاعية والتدريب عليها من أجل بث روح الامل لدى الطلاب وكيفية توظيف الحيل الدفاعية مع ضرورة التنبيه على استخدامها في أضيق الظروف وبصورة معتدلة حتى لا تؤثر على مستوى السواء لديهم.

كما برز دور التدريب على الدافعية والقدرات العقلية ومهارات التفكير وتنشيط الطاقة العقلية والبدنية لدى الطلاب في تحسين مستوى الطاقة النفسية لديهم وإخراجهم من حالة الفزع والقلق والتوتر نتيجة الخوف من الإصابة أو الموت أو القصور في الحياة فكان لدحض الأفكار اللاعقلانية والتشاؤمية دور بارز في تنمية الطاقة العقلية وكلما نشط العقل واهتم الطالب بصحته البدنية والتحفيز البدني وممارسة الرياضة دور كبير في تنشيط الدافعية لديهم ومن ثم الطاقة النفسية.

وكان للفنيات المستخدمة في البرنامج دور واضح في تنمية الدافعية الاجتماعية لدى الطلاب فبرز دور الحوار والمناقشة في توطيد العلاقة بين الطلاب وإكسابهم روح المشاركة والعمل الجماعي والمشاركة التفاعلية ومن ثم توطيد علاقاتهم ببعضهم والباحث.

وكانت القصة بمثابة المحفز لخيالهم والانطلاق بأفكارهم وتوارد الأفكار لديهم؛ حيث انطلقت من خلال قصص واقعية تمحورت حول العاطفة والانفعالات نتيجة جائحة كورونا وإثارتهم الانفعالية تجاه أصحابها ومن ثم إثارة خيال الطلاب بالتفكير في أسئلة حول ماذا تفعل لو كنت مكان صاحب القصة، ثم برز دور العصف الذهني ليستكمل المسيرة معهم وإخراج الأفكار وإنتاجها ومن ثم تنمية الطاقة العقلية لديهم، وكان لتلك القصص دور في تكوين عاطفة تجاه الراوي لها ومن ثم زيادة الدافعية الاجتماعية لديهم.

كما كان للاسترخاء وجلسات اليوجا المقدمة للطلاب دور في انبساط العضلات والاسترخاء البدني لتنفيذ بعض التمرينات الرياضية التي تساعدهم على زيادة الطاقة الجسدية والبدنية لديهم.

ومن ثم فكان للبرنامج المقدم دور في تنمية الطاقة العقلية والبدنية والدافعية الاجتماعية وتكوين العلاقات الشخصية وتوطيدها ومن ثم تحسين مستوى الطاقة النفسية لديهم.

جدول (١٠) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي على مقياس الطاقة النفسية

المحور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
--------	---------	---------	-------------------	----	----------	---------

المحور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
الطاقة العقلية	البعدي	٣٢.٠٦	٤.٢٧	٣٢	٠.٩١٩	غير دالة
	التتبعي	٣١.٦٧	٣.٧١			
الدافعية الاجتماعية	البعدي	٣٢.٤٨	٤.٢٠	٣٢	٠.٥٧١	غير دالة
	التتبعي	٣٢.٢٧	٣.٤٤			
الطاقة الجسدية	البعدي	٢٥.٨٨	٢.٩٤	٣٢	٠.٣٢٧	غير دالة
	التتبعي	٢٥.٧٣	٢.٩٦			
الطاقة النفسية	البعدي	٩٠.٤٢	٦.٥٧	٣٢	١.٠٧٥	غير دالة
	التتبعي	٨٩.٦٧	٦.١٠			

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الطاقة النفسية وأبعاده الفرعية مما يؤكد صحة الفرض الثاني، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الطاقة النفسية نابعة من ذات الفرد وأن الفرد يميل إلى ممارسة الأنشطة والهوايات التي تتفق مع ذاته، ومن ثم فتدريب الطالب على استغلال قدراته العقلية والدافعية والاجتماعية في التعرف على ذاته وتحقيق رغباته يسر عليه أمر الطاقة النفسية ومن ثم استمرار ممارسته للأنشطة التي تدرب عليها أثناء جلسات البرنامج خلال فترة المتابعة.

كما أن الطلاب بحاجة مستمرة للتذكير بالممارسة باستمرار نظراً لتدني متوسطات درجاتهم على القياس التتبعي عن القياس البعدي في الأبعاد الفرعية لمقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية مما يؤكد أنه مع استمرار الوقت لمدة أطول وإهمال عامل الممارسة فإن الطاقة النفسية لديهم سينخفض مستواها، ويمكن تفسير ذلك التدني بأنه نظراً للظروف الحالية من تفشي جائحة كورونا قد أثرت على دافعية وطاقت الأفراد ومن ثم الطاقة النفسية والصحة النفسية للطالب.

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية والفروق



لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية، وكذلك تقدير حجم الأثر للبرنامج باستخدام معامل مربع إيتا ومعامل كوهين، ويوضح الجدول (١١) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية. جدول (١١) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية

المحور/ البعدي	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة	حجم التأثير	
							مربع إيتا	معامل كوهين
التفكير الإيجابي	القبلي	٢٦.١٢	٧.٤٠	٣٢	١٥.٠١٢-	٠.٠٠١	٠.٨٨	٥.٣١
	البعدي	٤٨.٣٦	١١.٣٣				كبير	كبير
الإبداع وحل المشكلات	القبلي	٢٢.٩٤	٥.٨٢	٣٢	١٣.٩١٠-	٠.٠٠١	٠.٨٦	٤.٩٢
	البعدي	٤٠.٤٥	٦.٩٢				كبير	كبير
ضبط النفس والإتزان	القبلي	٢٨.٤٥	٦.٣٢	٣٢	١١.٢٨٧-	٠.٠٠١	٠.٨٠	٣.٩٩
	البعدي	٤٨.٧٣	١١.٠٦				كبير	كبير
الصمود والصلابة النفسية	القبلي	٢٥.١٢	٦.٣٠	٣٢	١٢.٣١٨-	٠.٠٠١	٠.٨٣	٤.٣٦
	البعدي	٤٥.٣٠	١٢.٤٢				كبير	كبير
فاعلية الذات	القبلي	٢٣.٠٠	٥.٦٨	٣٢	٩.٢٨٥-	٠.٠٠١	٠.٧٣	٣.٢٨
	البعدي	٣٨.٥٥	١١.٥٣				كبير	كبير
الثقة بالنفس	القبلي	٢٢.٣٦	٤.٧٣	٣٢	١٥.٣٩٤-	٠.٠٠١	٠.٨٨	٥.٤٤
	البعدي	٤٢.٤٥	٧.٤٥				كبير	كبير
التحدي والمثابرة	القبلي	٢٢.٣٠	٥.١٦	٣٢	١٨.٢٩٤-	٠.٠٠١	٠.٩١	٦.٤٧
	البعدي	٤٢.٠٩	٧.١٢				كبير	كبير
المرونة	القبلي	٢٧.٧٩	٦.١٠	٣٢	١٤.١٤٩-	٠.٠٠١	٠.٨٦	٥.٠٠

حجم التأثير		الدلالة	قيمة (ت)	df	الانحراف المعياري	المتوسط	التطبيق	المحور/ البعد
معامل كوهين	مربع إيتا							
كبير	كبير				٥.٢٨	٤٢.٠٣	البعدي	النفسية والتكيف
٤.٨٩	٠.٨٦	٠.٠١	١٣.٨٢٣-	٣٢	٦.١٢	٢٤.٠٠	القبلي	التفاؤل
كبير	كبير				٦.٠٩	٤٢.٣٩	البعدي	
١٢.٨	٠.٩٨	٠.٠١	٣٦.٣٨٨-	٣٢	٣٤.٠٧	٢٢٢.٠٩	القبلي	الدرجة الكلية
٧	كبير				٣١.٧٦	٣٩٠.٣٦	البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) سواء للأبعاد الفرعية على مقياس المناعة النفسية أو الدرجة الكلية على المقياس حظين بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ عند درجة حرية ٣٢ مما يؤكد صحة الفرض الثالث والخاص بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية، كما كان حجم الأثر كبير سواء باستخدام معامل مربع إيتا أو معامل كوهين لقياس حجم الأثر، مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في إحداث فروق بين القياسين.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات سليمان عبدالواحد (٢٠١٦)، أمل غنايم (٢٠١٨)، أيمن حماد (٢٠١٩)، سعد البيومي (٢٠١٩)، حمادة خلاف (٢٠٢٠)، مروان أبو سمهدانة (٢٠٢٠) والتي أسفرت جميعها عن أن البرامج الإرشادية والتدريبية تساعد في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى الأفراد وتنوعت تلك البرامج بين الإرشاد الانتقائي والإرشاد النفسي الديني والبرامج التدريبية.

ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء البرنامج المستخدم من حيث أنشطته وفتياته ومحتواه؛ حيث دارت جلسات البرنامج حول عدة محاور وقضايا متنوعة ساهمت في تقوية جهاز المناعة النفسي لدى الطلاب، فتمت مناقشة قضية جائحة كورونا وتأثيرها على البشرية والعالم أجمع ودور الهيئات المجتمعية ووزارات الصحة والدول في

مواجهة تلك الجائحة والتغلب على آثارها، كما تمت مناقشة الضغوط النفسية والاجتماعية وتأثيرها على الطلاب بصفة خاصة، وتم التعرض لمناقشة أساليب المواجهة والتعايش وكذلك ميكانيزمات الدفاع وكيفية التعامل مع الضغوط والمواقف الطارئة، ثم التعرض لقضية الطاقة النفسية الفعالة ودورها في تقوية الفرد وتبصيره بجوانب قوته والتغلب على نقاط ضعفه ومن ثم مساعدته على المرونة في مواجهة المواقف المختلفة، ثم مناقشة قضية المناعة النفسية والمناعة البيولوجية والفارق بينهما وكيف انهما مكملان بعضهما بعضا، ومن ثم فكان لموضوعات البرنامج المستخدم دور في تحقيق مستوى مرتفع ومقبول للمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وبرز دور الفنيات المستخدمة في البرنامج في تعزيز وتنمية مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب فكان لفنية الاسترخاء دور كبير في التخلص من الآلام النفسية والعضلية المصاحبة لتفشي جائحة كورونا حيث يتخلص الفرد في جلسات الاسترخاء من الضغوط الخارجية والتفكير اللاعقلاني المصاحب للظواهر والمواقف الطارئة والمتغيرة والمصاحبة لجائحة كورونا.

وبرز دور التنفسي الانفعالي في تخلص الفرد من مكبوتاته اللاعقلانية والسلبية والمؤثرة على صحته النفسية بما فيها مظاهر الاكتئاب والتعاسة، وكان للحوار والمناقشة دور في تبصير الطلاب ببعض الحقائق والمعلومات وكذلك عرض خبرات الطلاب بعضهم البعض مما أثر في سير جلسات البرنامج وساهم في ذلك أيضا فنية العصف الذهني مما جعل الطلاب يتطلعون إلى أنماط تفكير أعلى تعقيدا من التفكير السطحي للوصول إلى الحقائق والمعلومات سواء من خلال الانترنت أو بتبادل الخبرات مع بعض.

ويعد التعزيز من أكثر المحفزات لدى الطلاب لاستدعاء المعلومات؛ حيث يزداد معدل استجابة الطلاب على الأسئلة والاستفسارات أثناء الجلسات بناء على كمية ونوع التعزيز المقدم حيث تنوع التعزيز بين التعزيز المعنوي والتعزيز المادي والتعزيز بالأنشطة وكذلك تنوع بين مستمر ومتقطع وكذلك كمية التعزيز فاختلفت بناء

على طبيعة النشاط المقدم أو الاستجابة المطروحة من الطلاب وذلك بناء على جداول التعزيز لسكنر.

وكان لأنشطة البرنامج دور محوري لا يمكن إغفاله؛ حيث تنوعت بين الأنشطة القصصية واستمتاع الطلاب بالقصص المطروحة وتخيلهم لمدة معاناة أصحاب تلك القصص من واقع إصابتهم بالكورونا ولاسيما قصص الأطباء الذين عانوا من الإصابة بالكورونا، أو معايشتهم لحالات مرضية بالكورونا داخل المستشفيات وغرف العزل.

كما كان للأنشطة الدرامية والمسرحية دور في رفع مستوى تقبل الفرد لذاته وتقبله لوضعه الحالي وما تعرض له من أزمات مختلفة تكرر صفو حياته، وبرز ذلك من خلال تسجيل كل طالب مشكلة صعبة في حياته أو أزمة مر بها نتيجة للظروف المتغيرة دون ذكر اسمه على الورقة التي سجل بها قصته أو قصة أحد أقاربه أو أصدقاءه -تم التنبيه على عدم ذكر مواقف محرجة تحدد نوع الجنس لدى الطلاب أو تتعلق بالمشاكل العاطفية- ثم تجميع الأوراق وإعادة توزيعها بشكل عشوائي عليهم مرة أخرى ثم تسجيل انطباعات الطلاب على القصص المكتوبة لديهم من خلال إظهار بعض صور الإيماءات المتنوعة والعبارات المختلفة بين إيماءات تعجب أو دهشة أو حزن أو فرح أو رضا بمشكلته مما شجع الطلاب على المشاركة بفعالية أكثر في البرنامج.

ومن ثم فكان للبرنامج المقدم دور كبير في مساعدة الطلاب على التعايش مع الضغوط ولا سيما في ظل جائحة كورونا مما ساهم في تنمية ورفع مستوى المناعة النفسية لديهم.

رابعاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

وينص الفرض الرابع على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي



والتتبعي على مقياس المناعة النفسية، ويوضح الجدول (١٢) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية.

جدول (١٢) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية

المحور/ البعد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
التفكير الإيجابي	البعدي	٤٨.٣٦	١١.٣٣	٣٢	٠.٨٨٥	غير دالة
	التتبعي	٤٧.٧٠	٩.٣٥			
الإبداع وحل المشكلات	البعدي	٤٠.٤٥	٦.٩٢	٣٢	١.٤١٣-	غير دالة
	التتبعي	٤١.٦٤	٦.٩٦			
ضبط النفس والالتزان	البعدي	٤٨.٧٣	١١.٠٦	٣٢	٠.٣٩٤-	غير دالة
	التتبعي	٤٨.٩١	١٠.٦١			
الصمود والصلابة النفسية	البعدي	٤٥.٣٠	١٢.٤٢	٣٢	٠.٥٠٧	غير دالة
	التتبعي	٤٤.٩٧	١٠.٦٨			
فاعلية الذات	البعدي	٣٨.٥٥	١١.٥٣	٣٢	١.٤٠٧-	غير دالة
	التتبعي	٣٩.٧٣	٨.٨٤			
الثقة بالنفس	البعدي	٤٢.٤٥	٧.٤٥	٣٢	٠.٢٣١	غير دالة
	التتبعي	٤٢.٣٣	٧.٤٧			
التحدي والمثابرة	البعدي	٤٢.٠٩	٧.١٢	٣٢	١.٣٢٠	غير دالة
	التتبعي	٤١.٧٦	٧.٠٠			
المرونة النفسية والتكيف	البعدي	٤٢.٠٣	٥.٢٨	٣٢	١.١٢٢	غير دالة
	التتبعي	٤١.٧٣	٥.٣٣			
التفاؤل	البعدي	٤٢.٣٩	٦.٠٩	٣٢	٠.٢١٩	غير دالة
	التتبعي	٤٢.٣٠	٦.٢٨			
الدرجة الكلية	البعدي	٣٩٠.٣٦	٣١.٧٦	٣٢	٠.٣٢٣-	غير دالة

المحور/ البعد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	df	قيمة (ت)	الدلالة
	التتبعي	٣٩١.٠٦	٢٩.١٩			

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ت) لم تحظى بدلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية، وأن متوسطات درجات الطلاب في القياس التتبعي على المحاور التفكير الإيجابي والصمود والصلابة النفسية والثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والمرونة النفسية والتكيف والتفاؤل انخفضت عنها في القياس البعدي مما يدل على أن الطلاب في حالة زيادة المدة الزمنية بين التطبيق البعدي والتتبعي قد تنخفض لديهم تلك المهارات الفرعية والمحاور للمناعة النفسية مما يؤكد على أن البرنامج بحاجة إلى استمرار الممارسة من أجل استمرار الفعالية لفترات أطول، كما نلاحظ ارتفاع متوسطات درجات الطلاب على محاور الابداع وحل المشكلات وضبط النفس والالتزان وفاعلية الذات والدرجة الكلية على المقياس في القياس التتبعي عن القياس البعدي مما يؤكد على استمرار ممارسة الطلاب لبعض الأنشطة لفترات أطول ساهمت في تنمية تلك المستويات بصورة ملحوظة نوعاً ما رغم عدم دلالتها إحصائياً إلا أن المتوسط في القياس التتبعي أكبر من المتوسط في القياس البعدي، ومن ثم نلاحظ بناءً على ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على القياسين البعدي والتتبعي، ومن ثم تحقق الفرض الرابع للبحث.

الخلاصة والتوصيات:

أشارت نتائج البحث الحالي إلى تحقق فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستويي الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ حيث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الطاقة النفسية لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الطاقة النفسية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية.
- في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يوصي بـ
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى فئة الشباب الجامعي وتجنب تعرضهم للمواقف الإحباطية.
 - تقديم البرامج الإرشادية والندوات التوعوية حول الجوانب الإيجابية في الشخصية تستهدف فئات متعددة في مراحل عمرية مختلفة.
 - تضمين طلاب الجامعة في مبادرات حول إدارة الذات واكتشافها للتعرف على نقاط القوة والضعف لديهم.

بحوث مقترحة:

- الطاقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.
- فعالية برنامج إرشادي تكاملي في رفع مستوى الطاقة الانفعالية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ضحايا التمر.
- فعالية برنامج قائم على تنمية الطاقة النفسية في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات في ظل جائحة كورونا

مراجع البحث :

- أحمد موسى محمد حنتول (٢٠٢١). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد وعلاقته بكل من المناعة النفسية والالتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، (١٣١)، ٣٣٣ - ٣٥٤.
- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠). *علم نفس الرياضه المفاهيم / التطبيقات* ط ٢: القاهرة ، دار الفكر

العربي

أمل محمد غنايم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٥، ٣٨١ - ٤٢٦*

إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٤٢، ج٣، ١١ - ٦٣*.

أيمن عبد العزيز سلامة حماد (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٩، ٦٩ - ١١٨*

جبار وادي باهض العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذات والعفو، *رابطة التربويين العرب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٨١)، ٤٢٣ - ٤٥٤*.

جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. *دراسات، العلوم التربوية، ٤٧ (١)، ١١٨ - ١٢٧*.

حمادة محمد سليمان خلاف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩". *مجلة كلية التربية جامعة كفرالشيخ، ٢٠ (٤)، ٢٢١ - ٢٦٦*.

حمدي محمد ياسين (٢٠٠١). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات الأسرية. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الارشاد النفسي "الأسرة في القرن ٢١"، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤-٦ نوفمبر، مج (٢)، ١٦٣-١٦٧.

داليا أبو حامد الشحات (٢٠١٢). فعالية الارشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين: دراسة سيكومترية كLINيكية. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة العريش .

- دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٩). الطاقة النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان*، (٥٢)، ٧٧-١٠٧
- رابعة عبدالناصر محمد مسحل (٢٠١٧). الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. *المجلة الدولية للتنمية - المجلد السادس العدد الأول*، ٩ - ٢
- رشاد عبد العزيز موسي (٢٠١٤). الإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية طرح جديد لتحقيق التوافق النفسي. *المجلة العلمية لجامعة ٦ أكتوبر*، (٢)، ٢٥٥-٢٦٧.
- ريهام عصام الدين إبراهيم خطاب (٢٠١٣). *الطاقة الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين حركياً وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان
- ريهام عصام الدين إبراهيم خطاب (٢٠١٨). *أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية*. رسالة دكتوراة قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان
- زكرياء حرقاس، عايدة مصطفىاوي (٢٠٢٠). *التدخل الاستراتيجي المحلي في مواجهة جائحة فيروس كورونا كوفيد -١٩*. *المجلة الجزائرية للحقوق والعلوم السياسية*، ٥ (٣)، ٢٥٢-٢٧١.
- سعد رياض محمد البيومي (٢٠١٩). *فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، ع(١٦).
- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠١٦). *فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٦ (٩٠)، ٢٤٥ - ٢٩١.
- سناء حامد عبدالسلام زهران (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسي لدى طلبة الجامعة المجبرين على*

التخصص. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٣، ٩٣ - ١٥٠

صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان، محمد عبد الرضا شريف (٢٠١٨). الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٤٣ (٣)، ١-١٧

صلاح فؤاد محمد مكايي (٢٠١٢). الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة ٢٥ يناير. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع(٧٦).
عبدالستار جبار الضمد (٢٠١٩). تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للإعداد النفسي في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (١)، ٧٩ - ٨٨.

عبدالوهاب محمد كامل (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبلة محمد الجابر (٢٠٢٠). الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي "كوفيد-١٩" وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة عبر ثقافية مقارنة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، (٦٣)، ٢٧٧ - ٣٤٣.
عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٣، ٢٩ - ٨٨.
عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨١١ - ٨٨٢.

علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة المنصورة.

فانتن حسين محمد المتولي (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الطاقة النفسية لدى المراهقات ضعاف السمع. المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، ٣(١)، ٢٠٩ - ٢٥٧.



فتحي عبد الحميد عبد القادر، السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٧). البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فعالية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ع (٥٥)، ١٧١ - ٢٤٢.

محمد سيد فهمي (٢٠٠٧). العولمة والشباب من منظور اجتماعي. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر

محمد علي كامل (٢٠٠١). دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والجهاد النفسي لدي ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، (٣٠)

مروان مسعد ناصر أبو سمهدانة (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن. أطروحة دكتوراة، جامعة مؤتة كلية الدراسات العليا، الأردن.

مواهب عبد الوهاب عبد الجبار (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بالغة الدرقية. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الجامعة المستنصرية. ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء قطاع في غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة.

ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

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-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T.& Lukács-Márton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23(1), 103- 115

Barbanell, L. (2009). *Breaking the addiction to please goodbye guilt*. An



- imprint of Roman & Littlefield Publishers. Inc.
- Bhardwaj, A. & Agrwal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): mportance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*,1(3), 6-15
- Bhardwaj, A. (2012). A study of the effect of Pragyayoga Sadhana on adolescents' psycho-immunity. Unpublished doctoral dissertation, Dev Sanskriti University, Haridwar.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts. Unpublished master dissertation, University of Jyväskylä
- Boolani A, O'Connor PJ, Reid J et al (2019). Predictors of feelings of energy differ from predictors of fatigue. *Fatigue Biomed Health Behav.* 7(1),12–28
- Brown (2012). Nutritional brain energy enhancement for reducing mental fatigue and improving mood and cognition. *J.Orthomolecular*, 27(4).
- Camerer CF, Hogarth RM (1999) The effects of financial incentives in experiments: a review and capital-labor production framework. *J Risk Uncertain*, 19, 7–42
- Coutinho D, Goncalves B, Wong DP, Travassos B, Coutts AJ, Sampaio J (2018). Exploring the effects of mental and muscular fatigue in soccer players' performance. *Hum Mov Sci*, 58, 287–296, doi: 10.1016/j.humov.2018.03.004. Epub 2018 Mar 15.
- Deli E, & Kisvarday Z. (2020). The thermodynamic brain and the evolution of intellect: the role of mental energy. *Cognitive Neurodynamics*, 14, 743–756
- 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.
- Duffy, E. (2007). Activation and behavior. New York: Wiley Library
- Fehnel , S.E., Bann, C.M., Hogue , S.L., Kwong, W.J. & Mahajan, S.S. (2004). The development and psychometric evaluation of the Motivation and Energy Inventory (MEI). *Quality of Life Research*, 13, 1321–1336
- Gerben J. (2004). Search Of meaning: reminiscence program for older



- person. *Educational Gerontology*, 30: 751–766.
- Gomber, 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.
- Heintzelman SJ, Trent J, King LA (2013) Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychol Sci.*, 24, 991–998
- Kagan, H. (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman*. U.S.A: Library of congress.
- Lorincz, E., Lorincz, M. Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23(1), 103-114.
- Marzieh, A. (2005). Identifying Stressors and Reaction to Stressors-In Gifted and non-Gifted Students. *Journal of International Education*, 6(2), 136-140.
- Meeusen R, Van Cutsem J, Roelands B (2020) Endurance exercise-induced and mental fatigue and the brain. *Exp Psychol*. <https://doi.org/10.1113/EP088186>
- Olah, A. (2005). Anxiety, Coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treffort Press.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K . (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC-Empirical Text and Culture Research*, 4, 102 – 108.
- Posner, M..and Rothbart, M. (2010). The concept of energy in Psychological theory: Cognitive science program, technical. *American Psychologist*, 75 (4): 100-121
- Psicol, E. (2008) . Individual differences in energy tension Cycle and self-regulation of mood. *American Psychologist*, 45 (10), 109-127
- Rachman, S. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2-8.
- Rachman, S. (2017). Points of lights. *Behaviour Research and Therapy*, 88, 2-6.



- Ryan RM, & Deci EL (2008). From ego depletion to vitality: theory 242 WEINSTEIN AND RYAN and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Soc Pers Psychol Compass* 2, 702–717
- Ryan RM, Deci EL, Vansteenkiste M (2016) Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: research on motivation, attachment, and clinical process. In: D. Cicchetti (eds) *Developmental psychopathology*, vol. 1, 3rd edn. Theory and Method, pp. 385–438
- Seligman & Pawelski, J. (2003). *Positive Psychology*. FAQs. *Psychologica*
- Stack, C., Parrila, P. & 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*, 48(6), 646- 657.
- Vasudevan, M. (2003). *Emotional Stress*. New Delhi, India: Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt.Ltd.
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Lativa. *Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Wilson, T. & Gliber, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *American Psychological Society*, 14(3), 131-134
- Wilson, T. (2002). Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes the president Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.



رؤيتنا

أن نكون دورية علمية متميزة متخصصة في نشر المقالات والبحوث التربوية والنفسية. نسعى إلى التميز في نشر الفكر التربوي المتجدد والمعاصر، والإنتاج العلمي ذي الجودة العالية للباحثين في مجال: التربية وعلم النفس، بما يعكس متابعة المستجدات، ويحقق التواصل بين النظرية والتطبيق.

رسالتنا

نشر وتأسيس الثقافة العلمية بين المتخصصين في المعاهد والمؤسسات العلمية المناظرة والمختصين من التربويين في الميدان التربوي من المعلمين والقيادات التربوية والباحثين، والارتقاء بمستوى الأداء في مجال التدريس والبحث العلمي من خلال نشر الأبحاث المبتكرة وعرض الخبرات الإبداعية ذات الصلة بهذا المجال، وإيجاد قنوات للتواصل والتفاعل بين أهل التخصصات المختلفة في الميدان التربوي على المستوى المحلي، والعربي، والدولي، مع تأكيد التنوع والانفتاح والانضباط المنهجي، ومتابعة الاتجاهات العلمية والفكرية الحديثة في المجال التربوي ونقلها للأوساط التربوية في مستوياتها المختلفة بغرض المساهمة في صناعة المعرفة.

سياستنا

إتاحة فرص للنشر والتداول على المستويات المحلية، والإقليمية، والقومية، وذلك للإنتاج العلمي للباحثين على اختلاف درجاتهم وتخصصاتهم، وللتجارب الناجحة للممارسين في الميدان التربوي. والعمل على تنويع الإنتاج المنشور ليجمع بين الفكر والتنظير، والتجارب الفعلية والممارسات الأدائية. واتخاذ الإجراءات اللازمة، والتواصل مع الجهات المعنية لنقل المنشور من الأوراق إلى ميدان العمل. والحرص على الوضوح والمصداقية والتواصل الدائم مع الباحثين والمؤسسات والميدان التربوي.

الرؤية



أن تكون دورية علمية متميزة متخصصة في نشر المقالات والبحوث التربوية والنفسية. نسعى إلى التميز في نشر الفكر التربوي المتجدد والمعاصر، والإنتاج العلمي ذي الجودة العالية للباحثين في مجالي: التربية وعلم النفس، بما يعكس متابعة المستجدات، ويحقق التواصل بين النظرية والتطبيق

المجلة العلمية

للتربية

الرسالة



نشر وتاصيل الثقافة العلمية بين المتخصصين في المعاهد والمؤسسات العلمية المناظرة والمختصين من التربويين في الميدان التربوي من المعلمين والقيادات التربوية والباحثين، والارتقاء بمستوى الأداء في مجال التدريس والبحث العلمي من خلال نشر الأبحاث المبتكرة وعرض الخبرات الإبداعية ذات الصلة بهذا المجال، وإيجاد قنوات للتواصل والتفاعل بين أهل التخصصات المختلفة في الميدان التربوي على المستوى المحلي، والعربي، والدولي، مع تأكيد التنوع والانفتاح والانضباط المنهجي، ومتابعة الاتجاهات العلمية والفكرية الحديثة في المجال التربوي ونقلها للأوساط التربوية في مستوياتها المختلفة بغرض المساهمة في صناعة المعرفة

حقوق الطبع محفوظة

الترقيم الدولي للطباعة : 2314-7423

الترقيم الدولي الإلكتروني : 2735-5691