

فاعلية برنامج ارشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسي لدى طالبات السادس العلمي

أ.م.د. فؤاد محمد فريح م.د. حنان خالد ابراهيم

جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية

المستخلص

يؤكد العديد من الباحثين ان العصر الذي نعيشه يشهد صراعات وحروب جعلت الانسان يعيش أجواء من الضغوط النفسية اثرت بشكل مباشر على سلامته النفسية والعضوية على حد سواء. تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من اثار سلبية على نمط شخصية الفرد بأبعادها المختلفة الامر الذي يؤدي بالتالي الى اختلال الاليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها، لذا ظهرت في الآونة الاخيرة المناهج الوقائية لتعزيز مهارات الافراد وتساعدهم على تجاوز الازمات النفسية. تستهدف الدراسة الحالية التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي في خفض اضطرابات القلق وتدعيم نظام المناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي. ولتحقيق اهداف البحث فقد اعتمد الباحثان المنهج التجريبي وصاغ العديد من الفرضيات. تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من (٨٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات بعد تطبيق أدوات البحث (مقياس المناعة النفسية Psychological Immune System Scale PISS الذي يتألف من ٦٩ فقرة موزع على ثلاثة ابعاد هي الاحتواء، المواجهة التكيفية وتنظيم الذات- ومقياس تاييلور للقلق الصريح الذي يتألف من ٤٨ (فقرة) وتوزيعهن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة بواقع (٤٠) طالبة في كل مجموعة بعد اجراء عملية التكافؤ في متغيرات العمر، عدد افراد الأسرة، الترتيب الولادي، المستوى الاقتصادي، المستوى الدراسي للأبوين. بعد اجراء التحليلات الإحصائية أشارت نتائج التطبيق القبلي الى ان عينة البحث كانت تعاني من القلق النفسي وضعف اليات المناعة النفسية المستخدمة. كما اشارت النتائج الى ان البرنامج الارشادي المستخدم كان فعالاً في زيادة فعالية المناعة النفسية وخفض مظاهر القلق لدى طالبات المجموعة التجريبية التي جرى عليها تطبيق البرنامج.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، القلق، المناعة النفسية .

The effectiveness of a counseling program in alleviating anxiety and strengthening the psychological immune system among students

Asst Prof Dr. Fuaad M. Freh Dr. Hanan K. Ibraheem
University of Anbar –College of Education for Humanities
Ed.fuad.muhammad@uoanbar.edu.iq

Abstract

Many researchers confirm that the time we live nowadays is witnessing conflicts and wars which made human being face psychological and biological stressors. Psychological literature suggested that such stressors could affect negatively our psychological and biological well-being. Therefore, so many studies were conducted investigating the negative impact of such stressors on personality and how our defense mechanisms could face such difficulties. The current study aims to identify the effectiveness of a counseling program in reducing anxiety disorders and strengthening the psychological immune system among students. To achieve the aims of the current study, the researchers adopted the experimental method and counseling program. The program was applied among a sample of (80) female students who got the highest scores on the Psychological Immune System Scale (PISS) and Taylor's Explicit Anxiety Scale which consists of 48 items. The group was divided into two groups (experimental and control group). Each group consisted of (40) students. After conducting the parity process in the variables of age, number of family members, birth order, economic and education level, the results showed that the counseling program was effective in increasing the effectiveness of psychological immunity and reducing the manifestations of anxiety among the experimental group. The recommendations and suggestions are discussed.

Key words: a counseling programe, Anxiety, Psychological Immunity.

المقدمة

يعتبر الجهازان النفسي والعضوي من الركائز الاساسية في جسم الانسان، ولاشك ان كلا الجهازين يتميزان بالتعقيد الشديد، فالجسد تصيبه الأمراض البدنية (العضوية) والنفس كذلك تصيبها الأمراض النفسية والعقلية، لكن كلا الجهازين مزودان بأنظمة حماية ووقاية، فالجهاز العضوي مزود بما يعرف بنظام المناعة العضوي أو الحيوي Biological Immune



System (BIS) من أجل وقايته وحمايته ويدافع عنه ضد الأمراض العضوية، وفي مقابل ذلك، لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية Psychological Immune System(PIS)، يحمي الذات ويقيها ويدافع عنها ضد الأمراض النفسية والعقلية.

إذا كان أسلوب الحياة والعادات والتغذية الغير صحية تؤدي الى إصابة الانسان بالأمراض العضوية، وتظهر مؤشرات وعلامات جسمية تحذر من خطورتها مثل الزيادة في الوزن أو نقصانه، الصداع، قلة النوم، التعب والاجهاد، كذلك فان سلوكيات الانسان وأفكاره ومعتقداته السلبية التي يستمر عليها، سوف تصيبه بالأمراض النفسية، ومن مؤشرات التي تدل على خطورتها القلق، والخوف، والتوتر، والمشاعر السلبية، الضغط، الغضب، اللوم، عدم التوازن، وغير ذلك من الأعراض النفسية.

لذلك أصبح الارشاد النفسي ضرورة من ضروريات الحياة في الوقت الحالي، وطريق الوصول لحياة انسانية متجددة ومتطورة؛ فهو يساعد الشخص على المضي قدماً في حياته بشكل عقلاي وفعال، وتكمن أهمية الارشاد في تغيير الكثير من العادات والسلوكيات غير التكيفية التي كان الفرد يمارسها قبلاً، لأنها كانت عادات غير فعّالة، ومساعدته على اكتساب وتعلم مهارات وقدرات قد تساعده على تخطي أزماته النفسية أو مشكلاته بيسرٍ وهدوء. وتشير الدراسات الى أن أهداف التدخل الارشادي أو العلاجي تكمن في قدرته على تحقيق التوافق النفسي لدى الافراد من خلال تعديل أو تغيير السلوك لإحداث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن اشباع الحاجات ومقابلة متطلبات البيئة، تحقيق الصحة النفسية والوصول بالفرد إلى إزالة أسباب مشكلاته وحلها والشعور الايجابي بالسعادة والكفاية.

وبما أن العصر الذي نعيش فيه يشهد صراعات وحروب جعلت الانسان يعيش أجواءً من الضغوط النفسية التي تؤثر على الجانبين الجسدي والنفسي لديه، انطلقت في الآونة الاخيرة البرامج الوقائية والعلاجية التي تسعة الى مساعدة الافراد لتخطي المشاكل النفسية التي يواجهونها بسبب تلك الصراعات والازمات، ومن هنا انطلقت فكرة هذا البحث في تقصي أهم هذه المداخل والتي تبلورت فيما يسمى ب"المناعة النفسية"، والتي تكمن فكرتها على أنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية)، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

مشكلة البحث :Problem Of Research

تعد المرحلة الثانوية من اهل المراحل التعليمية لأنها تحدد مستقبل الطالب دراسياً ومهنياً، هذا وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التعليمية المسؤولة عن إعداد الطلبة لحياة أسرية واجتماعية تحقق لهم التكيف والصحة النفسية، وأن مرحلة التعليم الثانوي في العراق تقابل أهم مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للأسرة والفرد على حد سواء، ففيها تظهر الأزمات نتيجة التغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية، واجتماعية، وعقلية) التي تؤثر على سلوك الفرد وقيمه واتجاهاته وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها (عربيات، ٢٠٠٥: ٤) والتي تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد (عبدالله، ٢٠١٨: ٦).

إن طالبات السادس العلمي شريحة من شرائح المجتمع يواجهن ضغوطا نفسية عديدة في حياتهن اليومية قد تكون ناجمة عن التغيرات الجذرية في المنظومة التربوية التي قامت بها وزارة التربية لتحسين نوعية التعليم لمواكبة العصر الحالي الذي يتميز بالتقدم العلمي والتكنولوجي، شملت تلك التحسينات المقررات الدراسية ونظام الامتحانات وغيرها من التحسينات، فضلا عن حالة الشد في الجانب الأمني، وما يتعرضن له من ضغوطات تتعلق بحياتهن الدراسية كالصعوبة في توفير متطلبات الدراسة، والخوف من المستقبل، ومطالبة أولياء أمورهن بتحقيق درجة نجاح مناسبة تؤهلن الدخول إلى الجامعات، الأمر الذي يتطلب منهن بذل الجهود مع الحرص على تنظيم الوقت والتخطيط للمذاكرة الجيدة لكل المواد المقررة والتي في أغلبها مواد مكثفة، هذه الضغوط تؤدي في كثير من الاحيان الى الشعور بالقلق وكثرة الشكوى الجسمية مع صعوبات في التركيز واضطرابات في النوم والخوف من الاخفاق وفشل الامتحان أو عدم الحصول على المعدل المطلوب للالتحاق بالتخصص المرغوب فيه.

وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهن بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض



منهن لعدم قدرتهن على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهن الآخر تحقيق قدرًا من التكيف والتلاؤم معها إدراكاً منهن بأنهن قادرات على تحديها ومواجهتها أياً كان مصدرها محاولات بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية. لذلك فهن ليس بمنأى عن تأثيرات تلك الظروف، التي تتطلب المقاومة والدفاع لاستمرار الحياة والحفاظ على مناعتهن النفسية والجسمية، فلا بد من تعزيز قدرات احتواء المشاعر السلبية والتكيف معها، والتي تعتمد على تدعيم وتحسين نظام المناعة النفسية، فقد توصلت دراسة (الشريف، ٢٠١٦) إلى أن الفرد الذي يمتلك نظام مناعي نفسي من شأنه جعله/ها أكثر قدرة وصلابة في مواجهة الضغوط النفسية والاحداث الصعبة والتحديات في حياته اليومية والعودة الى حالته/ها الطبيعية بعد التعرض للضغوط والاحداث الصادمة (الشريف، ٢٠١٦: ٢٥).

وقد أكد (سيلبي Selye) أن استمرار التعرض إلى الضغوط النفسية بمختلف مستوياتها يؤدي تدريجياً إلى انهيار مقاومة الفرد وأنه يفقد الفرد القدرة على المقاومة والمواجهة ويؤدي به الى ان يصبح انساناً ضعيفاً ذا صحة عضوية ونفسية مهددة ومعنويات منخفضة ويصبح عاجزاً عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به مما يجعله سلبياً كثير الشكوى وذلك لأن هذه الضغوط تصيب مشاعر الانسان وكل قدراته الأخرى بما فيها القدرة على المواجهة والتفكير السليم وادراكه لنفسه وللعالَم المحيط به (مالود، ٢٠١٨: ٢).

يعتبر القلق ظاهرة نفسية شائعة يعاني منها الجميع في العالم المعاصر لكن بنسب متباينة وهو -اي لقلق- يمثل أساس اغلب المشاكل والاضطرابات النفسية، ويمثل القلق حوالي (٣٠% - ٤٠%) من الاضطرابات العصبية وأكثرها شيوعاً في مراحل نمو الانسان المختلفة (زين الدين، ٢٠١٦: ٣)، والقلق ظاهرة لها تأثيرها على أداء الطالب التحصيلي، والذي قد يكون مصحوباً باضطراب في النواحي الفسيولوجية والانفعالية والاجتماعية لديه، فالأشخاص القلقون يفقدون الجزء الأكبر من تركيزهم أثناء حدوث الموقف الضاغط أو حينما يداهم القلق في مواقف الحياة المختلفة كأوقات الامتحانات مثلاً.

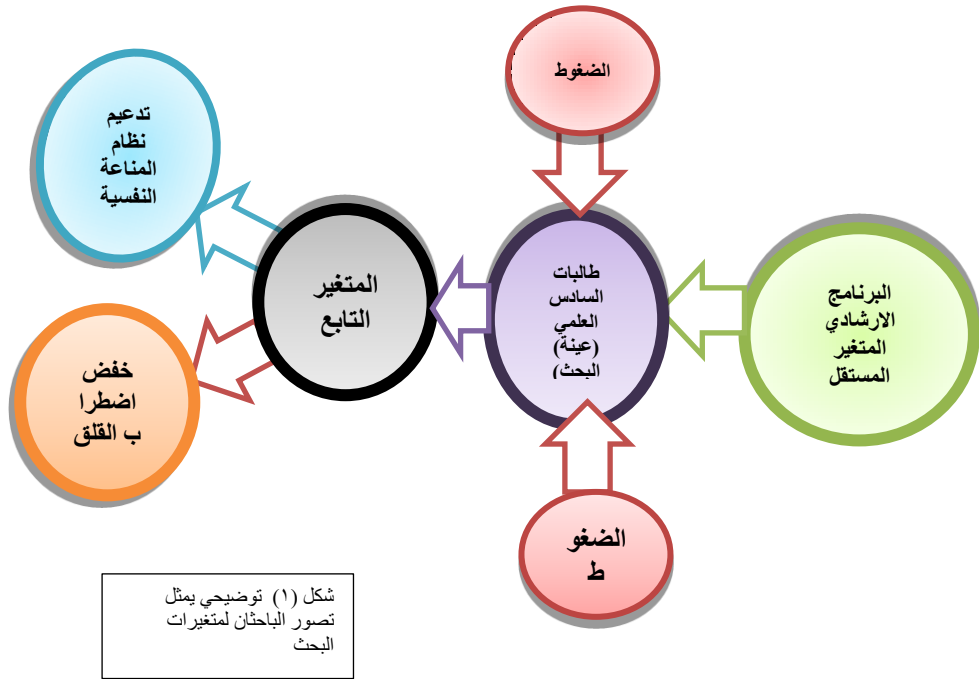
مع استمرار القلق شهوراً أو سنوات يئن الجسد بحمله، ويصبح الأمر فوق طاقته فتتأثر أنسجته وكأن القلق سكين يقطع في هذه الأنسجة فتظهر قرحة المعدة وقرحة القولون والربو الشعبي، والتهاب المفاصل وتضطرب شرايين القلب الى غير ذلك من الأمراض النفس جسمية (Psychosomatic Disorders)، وكما يعاني الجسد من تداعيات القلق تعاني

النفس أيضاً، فيصيبها الخوف والتوقع السيء والاضطرابات والتوتر وعدم الاستقرار الحركي وسهولة الاستتارة، فيثور أو يتهيج لأسباب بسيطة وينتابه إحساس بالضيق والاكتئاب وفقدان التركيز وفقدان الشهية وصعوبة اتخاذ القرارات والقدرة على النوم ومن ثم نسيان المواد الدراسية (صادق، ١٩٩٠: ٣٩).

ويُصنّف القلق من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية الى قلق طبيعي (واقعي) يكون دافع للفرد لإنجاز مهامه، وقلق عصابي مرضي يعيق التوافق والانتاج والتقدم، وتعتمد درجة تأثر الفرد بالقلق على مستوى القلق سواء كان مرتفعاً أو متوسطاً أو منخفضاً. وأن اضطرابات القلق نتيجة طبيعية لضعف كفاءة نظام المناعة النفسية لدى الطالبات خاصة في مرحلة السادس الاعدادي، لذا فان المناعة النفسية تعتبر بمثابة القوة التي تسمح للطالب أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، فالمناعة النفسية تعمل على صقل تفكيره/ها، وتوجيههم إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، وكذلك فان المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على ثقة هؤلاء الطلبة بقدراتهم ودرجة صمودهم أمام التحديات (الجزار، ٢٠١٨: ٤). على الجانب الاخر فان فشل هؤلاء الطلبة في مواجهة الضغوط يترتب عليه سوء التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تسبب في الهدر التربوي المتمثل في عدم استفادة الطالبات من نظام التعليم، وتكرار الرسوب أو الإعادة أو التسرب من التعليم، الامر الذي يؤدي الى مزيد من المشكلات الاجتماعية والصحية والتي تؤثر في المجتمع بأسره، اذاً ضعف المناعة النفسية يولد خطراً كبيراً على صحة الطالبات واتزانهن كما يهدد كيانهن لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي.

من هنا تتضح مشكلة البحث انه في حال تعرض طالبات الصف السادس العلمي للكثير من الضغوطات قد تظهر العديد من الاضطرابات النفسية التي تختلف في درجاتها وقوتها باختلاف بنائهن وتكوينهن النفسي، من جهة اخرى ولأن القلق يقلل من امكانيتهن في اجتياز هذه المرحلة المهمة وبالتالي يؤثر على ثقتهن بأنفسهن ويضعف تقدير الذات لديهن، فعليه يقوم هذا البحث بمحاولة تصميم برنامج لتعزيز وتدعيم نظام المناعة النفسية لتنظيم الانفعالات السلبية المرتبطة بالقلق وتغيير الطاقة السلبية الناتجة عن القلق الامر الذي يؤدي

بالتالي الى تغيير النظرة السلبية للذات من خلال البرنامج الارشادي الذي سيعد لهذا الغرض. يحاول البحث الحالي الاجابة على سؤال البحث الرئيسي: ما مدى فاعلية البرنامج الارشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق لدى طالبات السادس العلمي؟ والشكل (١) يوضح ذلك.



أهمية البحث :The Important Of The Research

تزايد اهتمام العلماء والباحثين حديثاً بمفاهيم الصحة النفسية وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية أو العمليات الوقائية التي يكون الأساس فيها قدرة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة الناتجة إزاء الشدائد والمحن، والتي ترجع في أصولها الى "هانز سيلبي" Hans Selye الذي عدّ الضغط مفهوماً فسيولوجياً له جذور لعمليات بيولوجية تحدث داخل الكائن الحي (سلمان وجاني، ٢٠١٨: ١٤)، كذلك أشار "ستيفن لوك" Steven Loche إلى أن ضعف خلايا المناعة في الجسم لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية، بل إلى نظرتنا لهذه الأزمات وتفسيرنا لها وتقديرنا لقدرتنا وكفاءتنا في مواجهتها، فأجهزة المناعة في الجسم لا تعمل بطريقة عشوائية انعكاسية بل تعمل بتوجيه من الدماغ، فكل فكرة أو احساس أو ميل أو انفعال يؤثر على أجهزة المناعة (مسحل، ٢٠١٨: ١١٧١).

وتمثل المناعة النفسية سمة من سمات الشخصية المساعدة للفرد على التعامل بشكل جيد مع القلق الذي يحتل مركزاً رئيسياً في علم النفس لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما. (عبدالله، ٢٠١٨: ٥)، بهذا المنطلق فإن المناعة النفسية عامل أساسي في مواجهة الضغوط والاحداث الضاغطة والمؤلمة التي قد تدفع بالفرد الى العدوان أو عدم المبالاة أو الاستسلام للأحلام أو الانسحاب، فالمناعة النفسية سوف تدفعه الى ايجاد حل معين يخلصه من هذه الضغوط ويعيد إليه توازنه النفسي (مالود، ٢٠١٨: ٤)

إن طالبات السادس العلمي من اكثر افراد المجتمع عرضة للشعور بالضيق وعدم الارتياح ومن القلق ذا الأثر على صحتهم النفسية والجسمية، لذا فان الإعداد النفسي من الأمور الأساسية لهن خاصة قبيل فترة الامتحانات ومن ثم محاولة ارشادهن لاستخدام إمكاناتهن وطاقتهن واستثمارها لأقصى حد ممكن بحيث تتلقى التغيرات والضغوط التي تتعرض لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات وبالتالي زيادة قدرتهن على حل المشكلات بطريقة إيجابية وتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما يستدعي منهن ان يجتهدن من أجل الحصول على ما يقينهن من فقدان الصحة النفسية وذلك عبر رفع مستوى المناعة النفسية، بكلمة اخرى محاولة تنمية قدرتهن على تحمّل الأزمات ومواجهة الضغط الناتج عن تلك المرحلة الدراسية الحاسمة.

أهداف وفرضيات البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- ١- مستوى القلق النفسي والمناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي.
- ٢- فاعلية برنامج ارشادي في تدعيم المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق النفسي لدى طالبات السادس العلمي.

لتحقيق هذا الاهداف صاغ الباحثان مجموعة من الفرضيات منها:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القلق النفسي بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات السادس العلمي في مدينة الرمادي مركز محافظة الانبار للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠م.

الحدود المكانية: تتمثل بمدرسة المعالي للبنات الواقعة في منطقة حي الضباط في مدينة الرمادي.

تحديد المصطلحات

أولاً- القلق: عرفه كل من:

- عثمان (٢٠٠١): هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم (عثمان، ٢٠٠١: ١٨).
- زهران ٢٠٠٥: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها غموض، وأعراض نفسية جسمية (زهران، ٢٠٠٥: ٤٨٤).
- عكاشة: شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد (ابو عذب، ٢٠٠٨: ١٣).
- معجم الطب النفسي: هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك ان تحدث (حجازي، ٢٠١٣: ١٢).
- زهران ٢٠٠٥: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها غموض، وأعراض نفسية جسمية (زهران، ٢٠٠٥: ٤٨٤).
- اما الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM VI) فيعرفه على انه حالة مرضية تتصف بالشعور بالفزع مع وجود عدد من الأعراض يشترط توفر ثلاث منها على الأقل هي: صعوبة في التركيز، سرعة الانفعال، وتوتر العضلات واجهادها، واضطرابات النوم، كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي (فريح، ٢٠٢٠: ٥٦).

من خلال التعاريف اعلاه يعرف الباحثان القلق على انه: خوف مجهول المصدر تصاحبه العديد من الاعراض النفسية والتغيرات الفسيولوجية. كما يعرف الباحثان القلق اجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات السادس العلمي على مقياس تايلور للقلق الصريح المتبنى في البحث الحالي.

ثانياً- المناعة النفسية Psychological Immunity: رغم حداثة مفهوم المناعة النفسية ومحدودية ما ورد حوله في التراث النفس، إلا أن تعريفاته قد تعددت واختلفت من باحث لآخر كغيره من المصطلحات النفسية، فقد دُرُس بمعنى (الحصانة والتحصين والحماية والمقاومة والدفاع النفسي، والطاقة النفسية) التي تستهدف حماية الانسان والحفاظ على وحدته (سلمان وجاني، ٢٠١٤: ١٧).

عرفها توكد (Tugade ٢٠٠٤) بأنها قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية. (مالود، ٢٠١٨: ٤).

كما عرف "Olah" (٢٠٠٥) المناعة النفسية بأنها مصادر المرونة الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الضارة لعوامل الاجهاد والمواقف الضاغطة، ودمج الخبرات المكتسبة من تلك المواقف بحيث لا تؤثر على فاعلية عمل الفرد، ويضمن عمل هذا النظام إنتاج اجسام مضادة نفسية Psychological Antibodies تحمي الفرد من الاثار والآلام السلبية والتكيف مع البيئة (الأحمد، ٢٠٢٠: ٥).

وعرفها (Albert-Lorincz, at. Al., 2012, 45) بأنها جهاز حماية وقائي يقوي اسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الافراد، وهي بذلك عملية ترشيح Filtering للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن ان تنتقل من فرد الى الآخر.

من خلال التعاريف التي طرحها الباحثان فانه يمكن تعريف المناعة النفسية على انها: قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصدمات التي يتعرض لها بشكل فعال تعيد له توازنه النفسي. اما التعريف الاجرائي لنظام المناعة النفسية بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات السادس العلمي على مقياس نظام المناعة النفسية المتبى في هذا البحث.

اطار نظري ودراسات سابقة

تطور اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة في الموضوعات التي تؤكد النواحي

الإيجابية للشخصية الإنسانية والذي يدعى بعلم النفس الايجابي Positive Psychology، والذي يؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب الايجابي للفرد ومن ثم إثراء الحياة الداخلية له بما يجعلها أفضل قدرة على التعامل الكفاء مع أصعب المواقف المحيطة به وينسجم هذا التوجه مع دعوة سيلجمان (Seligman, 1999) والذي يؤكد ضرورة أن يعمل علم النفس على ما يجعل الحياة أكثر سعادة وإنتاجاً، والى نشر الالتزام والعدالة وكل ما يحقق الراحة له (سلمان وجاني، ٢٠١٤: ١٣).

ولقد أسهم علم النفس الإيجابي بتحويل مسار البحث وذلك بالاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية فتزايد التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للأفراد كالتقاؤل والسعادة والتفكير الإيجابي والوجدان الإيجابي، ولعل ما دعم هذا المسار أكثر هو تأكيد اتجاه المناعة النفسية العصبية للتفاعل الحاصل بين مثل هذه العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية الغدية المناعية ما فسح المجال لظهور مصطلح الشخصية المناعية على يد Henry Dreher (حنصالي، ٢٠١٤: ٥). والشخصية المناعية من وجهة نظر Henry Dreher " تعني الفرد القادر على ايجاد الفرح والمعنى (أي الهدف في الحياة) وحتى الصحة حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها، فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار وإنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والتطور الشخصي، ففي خضم أزمت الحياة تحمي سمات كتلك الفرد من الانهيار انفعالياً وجسدياً ".

تقوم فكرة المناعة النفسية على المنع Prevention أو الحماية والوقاية Protection من التعرض لخطر الاضطراب والمرض النفسي، اي يمكن اخذها بالاعتبار عملية ترشيح أو تنقية Filtration تحجب الأسباب أو العوامل التي تؤدي للتأزم النفسي، وتمنع المنغصات أو الشوائب النفسية التي تتسبب في المعاناة والآلام النفسية التي ترتبط بأحداث الحياة غير السارة والضغوط التي يلاقها الفرد في الحياة اليومية نتيجة الظروف القاسية والمواقف العصبية والتحوليات الحادة المُعرض لها. (زيدان، ٢٠١٥: ٥٥). فالطالب الذي يتسم بنظام مناعي نفسي متكامل يساعده على فهم طبيعة مشكلاته والقدرة على حلها، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، والتمتع بالصبر والسيطرة على النفس، مما يجعل لحياته معنى وقيمة إيجابية.

تشير الدراسات النفسية الى ان هناك عددا من المظاهر التي يمكن من خلالها التعرف على أولئك الافراد الذين يتحلون بالمناعة النفسية تجاه الاحداث الصادمة والأزمات النفسية (دنقل، ٢٠١٨: ٤٥)، من بين تلك المظاهر التحرر من الغضب، وتحرر إرادة الانسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين، الثبات أمام المطامع والشهوات، قدرة التصدي للمواقف الضاغطة والمخيفة، الرضا عن الحياة التي تجعل الانسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه والحياة، وأخيراً قدرة الانسان على تحمل ما لا يتحمله غيره. أما صفات الافراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة وكما اشارت الادبيات النفسية بان لديهم استجابات سلبية لأحداث الحياة الضاغطة، التهرب وعدم تحمل المسؤولية، عدم القدرة على تحقيق الأهداف، واخيراً العجز في ضبط الانفعالات، وضعف الإرادة. (العكيلي، ٢٠١٧: ٤٣٢).

النظريات التي فسرت المناعة النفسية:

ظهر التنظير في مجال المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن. حيث أكتشف عالم النفس "روبرت آدر Robert Ader" إن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في ذلك الوقت، حيث كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع اكتشاف "آدر" على اجراء الكثير من البحوث التي توصلت الى أن هناك طرقاً كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متظافرة معاً (الجزار، ٢٠١٨: ٤) ومن أجل تقديم فهم أوسع لنظام المناعة النفسية سنستعرض أبرز وجهات النظر التي فسرت المناعة النفسية:

وجهة نظر أولاه Olah:

يرى "أولاه" Olah أن المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الابعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب السلوكية والمعرفية والانفعالية، وهي تمثل السمات الوقائية أو الدفاعية للشخصية، وتيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعم الصحة النفسية لذا فهي بهذا المعنى بمثابة أجسام مضادة نفسية للفرد تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية قدرات الفرد التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته. وأشار أيضاً الى أن التحكم بالنفس



والسيطرة عليها من الاعتبارات المهمة التي تقوي الفرد وتساعد على مقاومة التوتر والمواقف المحبطة التي تواجهه.

يتشكل نظام المناعة النفسية عند الإنسان حسب "أولاه" منذ اللحظات الأولى من حياته، أي في فترة الطفولة وينمو ويترسخ ويتطور شيئاً فشيئاً داخل الانسان، ويتعزز بالدعم الذي تقدمه البيئة سواء كان دعم مادي أو معنوي أو أسري أو مجتمعي، وبالإمكان أن يتشكل في مراحل تالية من العمر لأنه قوة كامنة داخل النفس البشرية. وحدد "أولاه" (٢٠١٠ و ٢٠١٢) أبعاد نظام المناعة النفسية فأشار إلى أن نظام المناعة النفسية يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تضم (١٦) بعداً حيث تمثل تلك الأبعاد مجموعة من الامكانيات التي تؤدي وظائف متماثلة، وهذه النظم الثلاثة تتفاعل فيما بينها لتيسير التكيف المرن والتنمية الذاتية للفرد، والانظمة هي:

النظام الأول: الإقدام - الرصد: Monitoring-Approaching

نظام يوجه انتباه الفرد نحو البيئة المادية والاجتماعية، ويساعده في اكتشاف المحيط وفهمه ومن ثم السيطرة عليه، ويشمل على: التفكير الايجابي Positive Thinking، الاحساس بالسيطرة Sense of Control، شعور بالتماسك Sense of Coherence، الشعور بنمو الذات Sense of Self-growth، التوجه نحو التغيير والتحدي Change and challenge orientation، الرصد الاجتماعي Social monitoring، التوجه نحو الهدف Goal orientation.

النظام الثاني: التنفيذ - الإبداع: Creating- Executing Subsystem

يتضمن هذا النظام الامكانيات التي يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة، أو اتاحة الفرص في البيئة المحيطة، وتتمثل بقدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من اجل تحقيق أهدافه القيّمة، ويتضمن هذا النظام: الفاعلية الذاتية Self-efficiency، مفهوم الذات الإبداعي Creative Self-concept، حل المشكلات Problem Solving، القدرة على التعبئة الاجتماعية Social mobilizing capacity.

النظام الثالث: القدرة على التنظيم الذات Self-Regulation

يتضمن الإمكانيات المتوفرة للفرد والقدرة على السيطرة على الادراك، والاهتمامات، والحوافز والانفعالات، التي غالباً ما تنشأ نتيجة الفشل أو الخسارة أو خيبة الأمل وهو يعزز الأداء

السليم للنظم السابقة من خلال المحافظة على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد، ويتألف هذا النظام من المكونات الفرعية التالية: التزامن أو التماشي Synchronicity، السيطرة على الاندفاعات Impulse Control، السيطرة على التهيج (الاستثارة) والتحكم الانفعالي Irritability Control and Emotional Control.

تعمل النظم الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي، وينظم كل منها عمل الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات (Olah, 2005; Olah and Kinga, 2010, 105) وبعبارة أخرى أن نظام المناعة النفسية يحافظ على استقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف.

القلق Anxiety:

تعد دراسة القلق من الموضوعات الهامة التي نالت حظاً وثيراً في الدراسات النفسية ولا زالت تحتل مكان الصدارة في البحوث النفسية والاكليينكية، خاصة ونحن نعيش في عصر غامض محفوف بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية. ولا يعتبر القلق السمة المميزة لعصرنا الحالي فقط، فالقلق قديم قدم الإنسانية، فالحياة البدائية لم تكن خالية من القلق، إلا أن القلق في العصر الحديث أصبح إشارة لظاهرة مرضية، يتعرض لها الأفراد بمستويات مختلفة، ولأسباب مختلفة، مثل: فقدان الاطمئنان، والأمان النفسي، وفقدان القدرة على إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية، وتحقيق الأهداف.

والقلق خبرة وجدانية غير سارة Unpleasant يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر "Tension" والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر، وينشأ القلق شأنه شأن سائر الانفعالات عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة ويؤدي الى سلوك يهدف الى إعادة التوازن (زين الدين، ٢٠١٦: ٥٣).

على الرغم من كون القلق خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي الى تصدع الشخصية، إلا أن وجود القلق بقدرٍ مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي، لأنه يعمل على تنبيه الفرد من أن هناك خطر على وشك الوقوع، فلا تخلو حياة الإنسان من القلق طالما يعيش في حياة مليئة بالمشكلات التي قد تواجهه ويصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، فالقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر.



النظريات التي فسرت القلق:

نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis Theory

اهتم فرويد بدراسة ظاهرة القلق التي كان يلاحظها بوضوح في معظم حالات الأمراض العصابية التي كان يعالجها، وأكد على أن المحددات الرئيسية للقلق هي الصراعات الداخلية والدوافع اللاشعورية، حيث ميز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي Objective Anxiety، والقلق العصابي Neurotic Anxiety). وفي هذا الصدد يميز "فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي (القلق العام General Anxiety، قلق المخاوف المرضية Phobia، والقلق الخلقي والاحساس بالذنب Moral Anxiety). بشكل عام ينشأ القلق العصابي حسب وجهة نظر فرويد في أعقاب حالات الاحباط المرتبطة بالاننا العليا التي تعمل على ضمان الآتيان بسلوك جيد لا يتعارض مع القيم والمعايير الاجتماعية، أما إذا سلك الفرد سلوكا يتعارض مع مثله العليا فإن هذا السلوك يشكل إحباطا لذاته العليا وان الأنا العليا Super Ego ستعاقبه بما تعكسه عليه من قلق تحركه مشاعر الذنب والخلج والاشمئزاز (فريح، ٢٠٢٠، ٦٠).

النظرية السلوكية Behaviorism Theory

ترى المدرسة السلوكية ان القلق سلوك متعلم من البيئة التي يعيش في وسطها الفرد، ويرى "واطسون" أن القلق هو خوف مرتبط بالتاريخ التعليمي للفرد الذي يشمل الاشتراطات والمعززات كافة التي مرت في حياته، فالعلماء السلوكيين لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ورغم ما يوجد من اختلافات جوهرية بين المدرسة السلوكية ومدرسة التحليل النفسي، إلا أنهما يشتركان في الرأي القائل بأن القلق يرتبط بماضي الإنسان، وما واجهه أثناء هذا الماضي من خبرات، وهما تتفقان أيضاً في أن الخوف والقلق كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد، وأن الاختلاف بين الاثنين يكمن في أن الخوف ذو مصدر موضوعي يدركه الفرد، في حين أن مصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد، أي أن الفرد ليس واعياً بما يثيره فاستجابة القلق إذن استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الاشتراطيين، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمراً طبيعياً، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدها عند الآخرين قدراً كبيراً، حيث تعتبر في هاتين الحالتين استجابة مرضية، وليس هناك

فرق بين استجابة القلق الطبيعية، واستجابة القلق المرضية من حيث التكوين والنشأة، فكلاهما استجابة (البطني، ٥٧:٢٠١٥).

النظرية المعرفية Cognitive Theory

التفسير المعرفي لاضطرابات القلق يركز على الطريقة التي يفكر بها الناس القلقون حول المشكلات والمواقف والأخطار المحتملة، فالأفراد القلقون يميلون إلى وضع تقييم غير واقعي للمواقف المعينة وبخاصة التي تكون فيها إمكانية الخطر بعيدة فهم يبالغون في تقييم احتمالية الأذى ودرجته، فهذا النوع من التفكير يجعل الفرد مفرط الحذر ودائماً يبحث عن إشارات الخطر، فالضجة أو الضوضاء في المنزل تفسر على أنها حريق قد حدث، وصوت توقف السيارة المفاجئ في الشارع يفسر على أن شخص ما في خطر وهذا يؤدي إلى تعبئة الجسم تجاه هذه المواقف مثل استجابة (القتال أو الهرب) (fight or flight) والاستجابة الفسلجية-مثل ارتعاش اليد وخفقان القلب والتوتر العضلي - موجودة في كثير من الأوقات (فريخ، ٢٠٢٠: ٧٨).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي تناولت المناعة النفسية

الدراسات العربية

❖ دراسة عصفور (٢٠١٣): استهدفت الدراسة إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات في مادتي الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق لك تم اعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية، واعداد أدوات للقياس وهي: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية لنبات جامعة عين شمس، وبعد تدريس البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً واجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل الى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات عينة الدراسة (عصفور، ٢٠١٣: ١٥).

❖ دراسة الأعجم (٢٠١٣): استهدفت الدراسة التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٣٠) طالب من طلاب جامعة ديالى/العراق موزعين على كليات مختلفة، وتوصلت الدراسة الى أن

طلاب الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية وأن هناك فروقا دالة احصائيا في درجة المناعة النفسية بين الذكور والاناث وكانت لصالح الذكور، وأن هناك فروقا دالة احصائيا في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي/ كما اشارت الدراسة الى ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية (الأعجم، ٢٠١٣: ٥).

❖ **دراسة نجاتي والعمار (٢٠١٦):** استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المناعات النفسية المتعددة والتقبل الوالدي. تكونت عينة البحث من (٤٣٥) طالبة وطالبا من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق/ سوريا. بعد جمع البيانات وتحليلها اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان هناك طلبة الجامعة يتمتعون بمستويات عالية من المناعات النفسية وان هنا علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المناعات النفسية ذات الابعاد المختلفة والتقبل الوالدي، كذلك اشارت النتائج الى ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية تبين متغيرات البحث الرئيسية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، بينما لم تؤكد الدراسة وجود اية فروق ذات دلالة احصائية بين متغيرات البحث الرئيسية و متغير الجنس (ذكور-اناث) (نجاتي والعمار، ٢٠١٦، ١٤٤).

❖ **دراسة الأحمد ٢٠٢٠:** هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة الطلبة الايتام في مرحلة الدراسة الاساسية في محافظة جرش/الاردن. لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باختيار عينة من طلاب الصفوف (الثامن والتاسع والعاشر) بلغ عددهم (١٣١) طالبا، ثم قام الباحث باختيار مقياسين أحدهما للسعادة والآخر للمناعة النفسية بعدها تم التحقق من الخصائص السيكومترية لهما. اشارت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات المستحصلة الى ان مستوى السعادة والمناعة النفسية لدى العينة كان متوسطاً وان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد السعادة والمناعة والنفسية (الأحمد، ٢٠٢٠: ١٢٦).

الدراسات الأجنبية:

❖ **دراسة فوراي (Forrai ، ٢٠١٠):** استهدفت هذه الدراسة التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين في الصفوف (السابع-

الثامن- التاسع)، والذين بلغ عددهم (٤٨٥)، بمتوسط عمري (١٣,٨٧) سنة. تم اعداد مجموعة من المقاييس منها مقياس "كاتل"، ومقياس نظام المناعة النفسية (٢٠٠٥ ، PISI: Olah). اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان عينة البحث يتمتعون بمستوى عال من المناعة وان الافراد الذين اكبر قدر من ادارة الذات كانوا اكثر كفاءة في تحقيق مستوى عال من المناعة النفسية ومقاومة الاجهاد والاحداث الصادمة (Mandelbaum, 2019, 142).

الدراسات التي تناولت القلق

الدراسات العربية

❖ **دراسة (دهراب، ٢٠٠٨):** استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية بعض فنيات الإرشاد الجمعي Group Therapy لخفض حدة اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة/ الكويت. تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٢٢) طالبا وطالبة مقسمين بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية واخرى ضابطة). أعدت الباحثة البرنامج الارشادي النفسي الجماعي ومقياس القلق الاجتماع من إعداد "كاترين كونور وآخرون" (٢٠٠٠م). بعد تحليل البيانات احصائياً اشارت النتائج الى فاعلية البرنامج النفسي الجماعي لخفض اضطراب القلق لأفراد عينة الدراسة (دهراب، ٢٠٠٨: ٥٥).

❖ **دراسة (أبو سلامة، ٢٠١٤م):** استهدفت هذه التحق من فاعلية برنامج تدريبي في خفض القلق وأثره على فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لطلاب المرحلة الثانوية. استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة مكونة من (٦٠) طالباً تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) بعد ان تم تشخيصهم والحصول على الطلبة الذين كانوا الأكثر شعور بالقلق وقل وأقل كفاءة وفاعلية واتزاناً من بين الطلبة موضع الدراسة. اشارت نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسة الى فاعلية البرنامج التدريبي المعتمد في الدراسة في خفض القلق والاعتراب النفسي ومن ثم زيادة درجة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لأفراد العينة (ابو سلامة، ٢٠١٤: ٣٥).

الدراسات الأجنبية

❖ **دراسة كاندال (Kendall, 2006):** هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية برنامج سلوكي معرفي للتخفيف من حدة القلق والمساعدة في تحليل مشاعر القلق من خلال التركيز على اربعة استراتيجيات هي الاعتراف بمشاعر القلق، توضيح مشاعر القلق،

وضع خطة للمواجهة، تقييم الأداء والإدارة الذاتية. لتحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة من الاطفال والمراهقين ممن تتراوح اعمارهم بين (٨-١٧) سنة وبمتوسط قدره ١٢,٥ سنة. تم استخدام استراتيجيات التدريب السلوكي المعرفي (المحاكاة-النمذجة- إعادة بناء المعارف- التخيل الموجه- واقع الحياة- لعب الأدوار- التدريب على الاسترخاء- مهارات التأقلم). بعد تحليل بيانات الدراسة احصائياً اشارت النتائج الى ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية (Weitz, et al., 2018, 2140).

منهجية البحث واجراءاته Methodology

تم اعتماد منهج البحث التجريبي، ذلك لأن البحوث التجريبية تعد من أدق البحوث العلمية، تمثل في الاعتماد على تصميم المجموعتين (تجريبية - ضابطة) بالقياسين القبلي والبعدي وذلك بهدف التحقق من تساؤلات البحث، والحكم على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في هذا البحث.

أولاً: مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بطالبات ثانوية المعالي للبنات في مدينة الرمادي لمرحلة السادس العلمي للعام ٢٠١٩م، وبعد الحصول على كتاب تسهيل مهمة الصادر من كلية التربية للعلوم الانسانية قام الباحثان بزيارة المدرسة للبدء بإجراء الدراسة. بلغ عدد طالبات المدرسة (٤٢١) طالبة، بواقع (٨٥) طالبة ممن ينتمين الى الصف السادس العلمي.

ثانياً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من كامل مجتمع الدراسة والتي بلغت (٨٠) طالبة بعد ان أبدت (٥) طالبات عدم رغبتهن بالاشتراك بالدراسة. ، ثم تم القيام بإعداد وتطبيق أدوات البحث وحسب الاجراءات الآتية:

ثالثاً: أدوات البحث

قام الباحثان بإعداد وتطبيق أدوات البحث وحسب الاجراءات الآتية:

١- مقياس المناعة النفسية Psychological Immune System Scale PISS

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المقاييس والدراسات السابقة في هذا المجال، وجدا ان المقياس الاقرب الى قياس المناعة النفسية هو مقياس (الشريف، ٢٠١٥) وذلك للاعتبارات العلمية التالية:

- أ- تم التحقق من صدق وثبات المقياس في اكثر من دراسة عربية، مع ذلك قام الباحثان بالتأكد مرة اخرى من الخصائص السيكومترية للمقياس والتي سيتم التطرق إليها لاحقاً.
- ب- المقياس ملائم لعينة البحث.
- ت- عدد فقراته ملائم للفئة العمرية المستهدفة.
- يتألف المقياس من (٦٩) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد (الاحتواء ويشتمل على ١٤ فقرة- المواجهة التكيفية وتشتمل على ٣٠ فقرة- واخيرا تنظيم الذات الذي يشتمل على ٢٥ فقرة) تقيس جميعها (١٢) هدف من اهداف المناعة النفسية والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) يوضح ابعاد مقياس المناعة النفسية وطريقة توزيعها

الهدف	عدد الفقرات	البعد
الاستيعاب	(٩) فقرة	الاحتواء
التحويل	(٥) فقرات	
دفع القناع للسمية	(٤) فقرات	المواجهة التكيفية
الحد من التنافر	(٥) فقرات	
تبرير الدافع	(٤) فقرات	
النزعة الذاتية	(٥) فقرات	
التخيلات الإيجابية	(٧) فقرات	
تأكيد الذات	(٥) فقرات	
قوة الإرادة	(٨) فقرات	تنظيم الذات
التزامن	(٤) فقرات	
السيطرة على الانفعالات	(٧) فقرات	
التحكم الوجداني	(٦) فقرات	

تكون طريقة الاجابة على المقياس باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل ويكون تصحيح المقياس وفق طريقة ليكرت الخماسي (تنطبق تمام ٥ درجات، تنطبق كثيراً ٤ درجات، تنطبق الى حد ما، ٣ درجات، تنطبق قليلاً ٢ درجة، لاتنطبق ١ درجة).

٢- مقياس القلق الصريح ل تايلور The Taylor Manifest Anxiety Scale :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس النفسية تم اختيار مقياس "تايلور للقلق الصريح" وذلك بسبب اللغة العلمية السهلة التي تناسب عينة البحث الحالي، كما ان المقياس



وحسب الدراسات السابقة يمكن تطبيقه بشكل فردي وجماعي اذا كان الافراد يجيدون القراءة وانه يناسب جميع الأعمار. يتألف المقياس من (٤٨) فقرة، تقيس مستوى القلق بشكل موضوعي عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما. أما طريقة تصحيح المقياس فتعتمد على ان لكل استجابة (نعم) تُحسب بدرجتين، واستجابة (لا) تُحسب بدرجة واحدة، بينما تفسر النتيجة ويمكن التعرف على مستوى القلق من خلال:

- الفئة أ خال من القلق في حال كانت الدرجة التي يحصل عليها المبحوث من ١-١٦.
- الفئة ب قلق بسيط في حال كانت الدرجة التي يحصل عليها المبحوث من ١٧-٢٠.
- الفئة ج قلق متوسط في حال كانت الدرجة التي يحصل عليها المبحوث من ٢١-٢٦.
- الفئة د قلق شديد في حال كانت الدرجة التي يحصل عليها المبحوث من ٢٧-٢٩.
- الفئة هـ قلق حاد (شديد جداً) في حال كانت الدرجة التي يحصل عليها المبحوث من ٣٠-٤٨. (Taylor, 2005, 290).

رابعاً: الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

على الرغم من ان المقاييس تم استخدامها مع عينات قريبة من عينة البحث الحالي الا اننا في هذا البحث عمد على استخراج الخصائص السيكومترية لكلا المقاييس من أجل زيادة الاطمئنان، الامر الذي يؤكد دقة وصحة النتائج.

الصدق: وتم استخراج الصدق بطريقتين وهما:

الصدق الظاهري: تم عرض المقاييس على مجموعة من المحكمين من أجل إبداء الرأي والملاحظات حول ملائمة الفقرات المتضمنة في المقاييس وأجراء التعديلات اللازمة بناء على آراء المحكمين اعتماداً على نسبة اتفاق (٨٠ %) من أجل الحكم على مدى صلاحية الفقرات. بعد تحليل الفقرات اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى سلامة جميع الفقرات.

الاتساق الداخلي: يقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات. تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٨٥) طالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون

بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية، والجداول (٢) و (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢) يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد
٠,٦٨	55	تنظيم الذات	٠,٤٣	37	المواجهة التكيفية	٠,٦٤	19	المواجهة التكيفية	٠,٥٥	1	الاحتواء
٠,٤٩	56		٠,٧١	38		٠,٩٠	20		٠,٥٠	2	
٠,٦١	57		٠,٢٧	39		٠,٦١	21		٠,٣٤	3	
٠,٤٣	58		٠,٤٩	40		٠,٧٠	22		٠,٧١	4	
٠,٣٧	59		٠,٥١	41		٠,٤٩	23		٠,٧٧	5	
٠,٨٠	60		٠,٣٢	42		٠,٧٦	24		٠,٥٥	6	
٠,٦٢	61		٠,٣٣	43		٠,٣٨	25		٠,٦٤	7	
٠,٤٧	62		٠,٥٩	44		٠,٤٢	26		٠,٣٩	8	
٠,٤٢	63		٠,٤٢	45		٠,٦٠	27		٠,٣٠	9	
٠,٤٥	64		٠,٢١	46	٠,٥٤	28	٠,٥٢		10		
٠,٥٩	65		٠,٢٥	47	٠,٣٧	29	٠,٦٢		11		
٠,٢٥	66		٠,٤١	48	٠,٣٥	30	٠,٩١		12		
٠,١٩	67		٠,١٨	49	٠,٣٢	31	٠,٨٥		13		
٠,٥٤	68		٠,٦١	50	0.45	32	0.66		14		
0.44	69		٠,٦٣	51	٠,٢٦	33	٠,٥٨		15	المواجهة التكيفية	
			٠,٤٧	52	٠,٥٨	34	٠,٢٩		16		
			٠,٧٩	53	٠,٤٠	35	٠,٢٢		17		
			0.33	54	٠,٤٥	36	٠,٣١		18		



جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس القلق الصريح والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقره	معامل الارتباط	رقم الفقره	معامل الارتباط	رقم الفقره	معامل الارتباط	رقم الفقره	معامل الارتباط
1	٠,٤٢	13	٠,٥٧	25	٠,٣٨	37	٠,٣٢
2	٠,٢٨	14	٠,٦٢	26	٠,٣٥	38	٠,٤٣
3	٠,٣١	15	٠,٦٨	27	٠,٥٠	39	٠,٥٤
4	٠,٦٦	16	٠,٣١	28	٠,٧٢	40	٠,٥٨
5	٠,٤٣	17	٠,٤٦	29	٠,٥٦	41	٠,٤٥
6	٠,٩٤	18	٠,٦٢	30	٠,٤٣	42	٠,٧٩
7	٠,٨٩	19	٠,٤٥	31	٠,٢٧	43	٠,٨٥
8	٠,٧٤	20	٠,٣٨	32	٠,٤٠	44	٠,٥٢
9	٠,٥٦	21	٠,٥٢	33	٠,٦٣	45	٠,٥٦
10	٠,٤٣	22	٠,٨٦	34	٠,٤٣	46	٠,٥٥
11	٠,٦٢	23	٠,٧٤	35	٠,٥٤	47	٠,٦٥
12	٠,٩٠	24	٠,٦٤	36	٠,٢٩	48	٠,٤٧

مؤشرات الثبات: يشير الثبات reliability إلى دقة المقياس في القياس أو الملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، وأتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المستجيب، وقد تم التحقق من معامل ثبات المقياسين باستخدام طريقة ألفا كرونباخ Alpha – Cronbach Method والتي تقوم على أساس حساب الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى ان معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية والقلق الصريح بلغ (٠,٩٥) و (٠,٩٣) على التوالي.

التكافؤ بين المجموعتين: تم توزيع عينة البحث بطريقة عشوائية الى مجموعتين، تمثل الأولى المجموعة التجريبية بواقع (٤٠) طالبة وتمثل المجموعة الثانية المجموعة الضابطة بواقع (٤٠) طالبة ايضاً.

نظراً لأهمية عملية التكافؤ في تحقيق الصدق والموضوعية والدقة العالية، تم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر، عدد افراد الأسرة، الترتيب الولادي، المستوى الاقتصادي، المستوى الدراسي للأبوين. بعد تحليل البيانات احصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اشارت نتائج التحليل الاحصائي ان القيمة التائية لجميع المتغيرات كانت غير ذات دلالة إحصائية (جدول ٤)، وبذلك لم تكن هناك فروقا بين المجموعتين مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان.

جدول (٤) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة		القيمة التائية		درجة الحرية DF	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	التجريبية		المحسوبة	الجدولية		
	المتوسط Mean	الانحراف المعياري SD				
العمر	17.95	1.20	0.33	1.96	٧٨	غير دالة
عدد افراد الأسرة	4.12	3.18	0.11	1.96	٧٨	غير دالة
الترتيب الولادي	3.15	1.45	0.65	1.96	٧٨	غير دالة
الحالة الاقتصادية	2.10	1.78	0.44	1.96	٧٨	غير دالة
المستوى الدراسي للأبوين	3.18	1.71	0.86	1.96	٧٨	غير دالة

خامساً: البرنامج الارشادي:

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج إلى زيادة أو رفع فاعلية نظام المناعة النفسية وخفض مستوى القلق النفسي، والتخفيف من الآثار السلبية الناجمة عنه عبر إكساب الطالبات مجموعة من المعارف والمهارات لتعزيز قدرات الاحتواء التي تعتمد على (التحكم الوجداني)،



وتعزيز قدرات المواجهة التكيفية المعتمدة على (قوة الإرادة، اليقظة الذهنية)، وكذلك استخدام فنيات العقل والجسم والتدريب على ممارستها خلال الحياة اليومية كي يتمكن من إدارة مصادر القلق النفسي ويتحقق ذلك من خلال: تنمية المعارف والقدرات الخاصة بالقدرة على إدارة الانفعالات الناتجة عن الاحداث الضاغطة (استيعاب واحتواء).

أسس بناء البرنامج:

الأسس العامة:

أن السلوك الإنساني مرن وقابل للتعديل، فتعديل الأفكار وتصحيح المعتقدات سوف يؤدي إلى تعديل السلوك، ومن خلال ذلك يمكن التخلص من السلوكيات السلبية واكتساب سلوكيات إيجابية وتحقيق الصحة النفسية، فكل فرد يتحمل مسؤولية أفكاره وسلوكياته واحترام حقوق وحريات الأفراد الآخرين.

الأسس التربوية:

بالإمكان أن تحل السلوكيات الجيدة والأفكار الإيجابية محل السلوكيات والأفكار السلبية من خلال عملية الإرشاد فهي تعد بمثابة عملية إعادة تعلم للعادات الجيدة المرغوبة وإطفاء للعادات السيئة الغير المرغوبة، ويتم تدعيمها بالتغذية الراجعة من أجل ضمان بقائها واستمرارها، ومن ثم إجراء عملية تقويم لكل جلسة وللبرنامج ككل وذلك بتكليف الطالبات بالواجبات المنزلية لتأكيد المعارف والمهارات الجديدة المكتسبة وضمان تثبيتها.

الأسس النفسية:

أهمها أن الصحة النفسية هي نتاج للأفكار والمشاعر وسلوكيات الفرد السوية، حيث يمكن تحسينها من خلال تنمية الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية والتخلص من الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية، ويتم ذلك باستخدام فنيات متنوعة ومتعددة تناسب الفروق الفردية بين الأفراد لتبصيرهم بمشكلاتهم ومساعدتهم على حلها بأنفسهم.

مراحل تطبيق البرنامج:

مرحلة التمهيد والتهيئة: تمثلت هذه المرحلة بالتعارف وخلق أواصر الألفة والثقة بين

الباحث الرئيسي والطالبات، وتعريفهن بالبرنامج الارشادي وأهدافه وماهيته وتوقعاتهن نحوه، حيث تجلت هذه المرحلة بالجلسات الأولى من البرنامج.

مرحلة الانتقال: تتجلى هذه المرحلة بالجلسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية، وعرفت بأهميته في بناء الاسس وعوامل الوقاية من الاصابة بالمشكلات النفسية.

مرحلة الارشاد والتوجيه: هي مرحلة العمل من خلال استخدام مجموعة الفنيات الارشادية والأساليب والاستراتيجيات التدريبية لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق.

مرحلة غلق البرنامج: هي المرحلة الاخيرة والتي يتم فيها التأكد من الوصول للأهداف الرئيسية للبرنامج وتحقيق النتائج المرجوة في الوصول الى درجة مقبولة من اكتساب المهارات والقدرات لتدعيم فاعلية كفاءة نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق، وتم تطبيق القياس البعدي في هذه المرحلة.

مصادر بناء البرنامج: تم تصميم البرنامج الإرشادي في هذا البحث في ضوء الخلفيات النظرية، ونتائج الدراسات والبحوث السابقة، ومراجعة وفحص البرامج الإرشادية السابقة.

تطبيق البرنامج: تم التنسيق مع العينة المستهدفة ومع المدرسة لأخذ الموافقة في ادراج الطالبات في هذا البرنامج، حيث تم تطبيق البرنامج الارشادي بعد التحقق من اجراءات ضبطه وتحكيمه من خلال (١٢) جلسة إرشادية. تم تطبيق اجراءات البرنامج الارشادي الذي هدف الى تدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق بمدة زمنية امتدت الى ثلاثة أشهر واحد من (١٥) ايلول ولغاية (١٤) كانون الأول بواقع (٣) جلسات اسبوعياً تتراوح مدة الجلسة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة حسب محتوى الجلسات وظروف الطالبات (عينة البحث). تم عقد جميع الجلسات الارشادية في مبنى مدرسة ثانوية المعالي للبنات الواقعة بحي الضباط في مدينة الرمادي بواقع (١٢) جلسة ارشادية والجدول (٥) يوضح ملخص الجلسات.

جدول (٥) ملخص الجلسات الارشادية

رقم الجلسة ومدتها	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة في الجلسة
الجلسة الأولى / ٤٥ دقيقة	التعارف والتهيئة والألفة	الحوار والمناقشة الجماعية.
الجلسة الثانية/ ٤٥ دقيقة	التعريف بنظام المناعة النفسية،العلاقة بين الجسد والنفس.	عروض توضيحية المحاضرة. الواجبات المنزلية
الجلسة الثالثة/ ٤٥ دقيقة	القلق النفسي وأنواعه وأسبابه وأعراضه وآثاره السلبية وطرق مواجهته، الرسومات الثلاث	المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، عروض توضيحية،الرسم،الواجبات المنزلية.
الجلسة الرابعة/ ٦٠ دقيقة	ضبط والتحكم بالانفعالات	المناقشة والحوارتحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها.
الجلسة الخامسة/ ٦٠ دقيقة	قوة الإرادة	المناقشة والحوار. المتصل المعرفي،التخيل الايجابي.
الجلسة السادسة/ ٦٠ دقيقة	التحكم بالأفكار القهرية	ايقاف التفكير القهري
الجلسة السابعة/ ٦٠ دقيقة	تنمية القدرات الذهنية	صرف الانتباه،الخريطة الذهنية
الجلسة الثامنة/ ٦٠ دقيقة	التنفس والحركة	التأمل والاسترخاءالمناقشة والحوارالأنشطة الترفيهية.
الجلسة التاسعة/ ٦٠ دقيقة	التأمل الغذائي والتغذية الصحية	التأمل والاسترخاءالمناقشة والحواروالتغذية الراجعة الواجبات المنزلية.
الجلسة العاشرة/ ٦٠ دقيقة	مسح الجسم	التأمل والاسترخاءالعصف الذهنيالمناقشة والحوار الواجبات المنزلية
الجلسة الحادية عشرة/ ٦٠ دقيقة	شجرة العائلة	التأمل والاسترخاء الرسم المناقشة والحوار التغذية الراجعة الواجبات المنزلية.
الجلسة الثانية عشرة/ ٤٥ دقيقة	الرسومات وطقوس الإغلاق.	التأمل والاسترخاء الرسم المناقشة والحوار

عرض النتائج ومناقشتها

١- التعرف على مستوى القلق النفسي والمناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي .
 للتعرف على نتيجة هذا الهدف تم تطبيق مقياس نظام المناعة النفسية PIS ومقياس القلق الصريح على عينة البحث البالغة (٨٠) طالبة من طالبات السادس العلمي، تم تحليل بيانات البحث احصائياً باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث، ومن ثم حساب القيمة التائية. أشارت النتائج أن القيمة التائية لمتغير للمناعة النفسية كانت غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٧٩)، بينما كانت القيمة التائية المحسوبة لمتغير القلق النفسي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧٩) والجدول (٦) يوضح ذلك، مما يشير الى ان عينة البحث كانت تعاني من القلق النفسي وضعف اليات المناعة النفسية المستخدمة في مواجهات التحديات وهي نتيجة منطقية ومتشابهة مع العديد من الدراسات والادبيات السابقة في هذا المجال وذلك بسبب الضغط النفسي الذي يعاني منه منه الطلبة بشكل عام وطلبة السادس العلمي بشكل خاص ومايرافق هذه المرحلة من شد عصبي وتوتر منذ بداية الدراسة لكل من الطالب وأهله على حد سواء.

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي لمستوى المناعة النفسية والقلق لدى عينة البحث

المتغير	العينة	الوسط الحسابي Meam	الانحراف المعياري SD	الوسط الفرضي	القيمة التائية	مستوى الدلالة 0.05
المناعة النفسية	٨٠	38,80	36,86	207	06,65	غير دالة
القلق	٨٠	76,48	7,23	72	41,48	دالة

٢- فاعلية برنامج ارشادي في تدعيم المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق النفسي لدى طالبات السادس العلمي.

لتحقيق هذا الهدف تمت صياغة فرضيتان صفريتان هما: أولاً- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القلق النفسي بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية، ثانياً- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المناعة النفسية بعد تطبيق

البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من فرضيات البحث عمد الباحثان الى اجراء بعض التحليلات الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين Paired t-test، حيث اشارت نتائج التحليل الاحصائي الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بينما لك تكن هناك فروق بين متوسط رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة، ما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في زيادة فعالية المناعة النفسية وخفض مظاهر القلق كان فعالاً لدى طالبات المجموعة التجريبية التي جرى عليهن تطبيق البرنامج. والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة القبلية والبعدي

المجموعة								المتغير
الضابطة				التجريبية				
الاختبار				الاختبار				
البعدي		القبلي		البعدي		القبلي		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
٥,٨٢	١٦١,٤٨	٥,٧٣	١٦١,٨٢	٣٧,١٧	٢٣٨,٢٧	٤٠,٦١	٢١٤,٤٧	المناعة النفسية
١,٣٧				٢,٩٢				t-test
غير دالة				دالة				مستوى الدلالة (٠,٠٥)
٤,٠٨	٨٤,١٥	٤,١٠	٨٤,٧٦	٤,٠٣	٨٣,٢٢	٤,٦٨	٨٥,٢٢	القلق النفسي
١,٥٠				٢,٨١				t-test
غير دالة				دالة				مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يمكن تفسير نتيجة التغير الحاصل في زيادة المناعة النفسية وخفض الشعور بالقلق النفسي بعد تنفيذ البرنامج الارشادي على وفق التوجه المعرفي الذي تم الاشارة إليه في هذا البحث، والذي يركز على ان القلق وضعف مناعة الفرد النفسية انما هي نتاج تقييم غير واقعي للمشاكل والمواقف والاحطار التي من الممكن ان تواجه الفرد. أدرك الباحثان هذه الحقيقة وتم التركيز في خطوات اعداد البرنامج وتنفيذه على هذه النقطة الجوهرية التي ساهمت بشكل أو بآخر في خفض القلق النفسي وتدعيم الأفكار الايجابية والتقييم الواقعي للمواقف التي قد يواجهها الطالبات في المستقبل.

الاستنتاجات

رغم فترة قصر تطبيق البرنامج والذي يعود الى عدم منح الباحثان المدة الكافية من ادارة المدرسة الا ان البرنامج الارشادي الذي تم تطبيقه اثبت فاعلية جيدة في تدعيم نظام المناعة النفسية وخفض القلق لدى الطالبات عينة البحث، وهذا ما اكدته النتائج التي خرج بها البحث وملاحظات كل من الباحثان وادارة المدرسة واولياء امور الطالبات للتغيرات الايجابية في سلوك وتفكير الطالبات. كذلك فان استخدام التقنيات والفنيات التي تعتمد على تعزيز الذات وقوة الارادة كان لها الاثر الفاعل في تعزيز نظام المناعة النفسي، كما وان افضل التقنيات التي لها الاثر الفاعل في خفض القلق النفسي تلك التي تعتمد على المزوجة بين الجانب المعرفي والسلوكي للتعامل مع القلق والمساعدة في تحليل المشاعر المصاحبة له والمساعدة في تحليل مشاعر القلق ووضع استراتيجيات للتعامل معه من خلال التركيز على أربعة عناصر هي الاعتراف بمشاعر القلق وتوضيح مشاعر القلق ووضع خطة للمواجهة وتقييم الأداء والادارة الذاتية ويتم ذلك من خلال دمج المهارات التكيفية لمنع أو الحد من مشاعر القلق وتطوير التوقعات المستقبلية، حيث تم استخدام فنيات الاسترخاء والتخيل والتفريغ الانفعالي، التي كان لها الدور الهام في إحداث التغيير.

التوصيات: في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بمايلي:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرامج الارشادية القائمة على تدعيم نظام المناعة النفسية وخفض القلق النفسي في مختلف المراحل الدراسية الجامعية منها والاعدادية نظراً لفاعليتها.
- ٢- نشر التوعية الحقيقية حول تدعيم المناعة النفسية وخفض اضطرابات القلق من خلال اعداد برامج توعية تلفزيونية أو اذاعية.

- ٣- استخدام الانشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج الارشادي لمدة أطول، وذلك لتثبيت نتائج البرنامج وتعزيز القدرات والمهارات التي تحتاج فترات أطول من التدريب.
- ٤- التركيز على البرامج ذات الطابع الوقائي مع عدم إغفال دور البرامج العلاجية والارشادية.

المقترحات: في ضوء ما توصل له البحث الحالي من نتائج، فذلك يستدعي ضرورة القيام بدراسات أخرى لان الدراسات العلمية العملية في هذا المجال بحاجة إلى المزيد من البحث فهي مازالت قليلة وشحيحة.

- ١- إجراء دراسات مشابهة لموضوع البحث لكن مع متغيرات اخرى مثل المخاوف المرضية، قلق المستقبل، الاكتئاب.
- ٢- اجراء دراسة للتأكد من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الثالث متوسط والسادس الابتدائي.

قائمة المصادر

١. ابو سلامة، ماجد محمد خليل (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي في خفض الاغتراب النفسي والقلق الاجتماعي واثره على فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية. جامعة الدول العربية. ١٦٦٨٠
٢. أبو عزب، نائل ابراهيم. (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٣. الأحمد، محمد رفيق محمد. ٢٠٢٠. المناعة النفسية و علاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية و النفسية، مج. ٤، ع. ٩، ص ص. ١٢٥-١٤٤.
٤. الأعجم، نادية محمد رزوقي (٢٠١٣) المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ديالى. العراق
٥. البطنجي، عايدة أحمد سليم. (٢٠١٥). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر.

٦. الجزائر، رانيا خميس. (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي والأداء الأكاديمي، **مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد (٩)، ج ٧.**
٧. حجازي، علاء علي. (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية- غزة.
٨. حنصالي، مريامه. (٢٠١٤). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعة (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، **اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.**
٩. دنقل، عبير أحمد أبو الوفا. (٢٠١٨). ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٥٣)، ج ٢.**
١٠. دهراب، سميرة (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي باستخدام فنيات الارشاد الجماعي، **اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت.**
١١. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، عالم الكتب نشر وتوزيع وطباعة.
١٢. زيدان، عصام محمد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين المناعة النفسية وأثره في خفض قلق الموت لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C"، **مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٤)، ج ٦٠.**
١٣. زين الدين، صباح خالد محمود. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام، **رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية- غزة.**
١٤. سلمان، خديجة حسن ؛ جاني، نوال جوي. (٢٠١٥). التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة العميد، العدد (١٥)، م ٤.**
١٥. الشريف، رولا رمضان محمد. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤)، **رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية- غزة.**



١٦. صادق، عادل.(١٩٩٠). كيف نواجه الضغوط النفسية، مجلة العربي، العدد(٢٨٢)، الكويت.
١٧. عبدالله، سارة.(٢٠١٨). تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد (٥).
١٨. عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط، ط١، دار الفكر العربي.
١٩. عربيات، احمد عبدالحليم. (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، العدد (٢)، مج ١٧.
٢٠. عصفور، ايمان حسنين محمد (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٤٢ (١١) 3-63.
٢١. العكيلي، جبار وادي باهض. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب الوعي بالذات والعفو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، العدد (٨١).
٢٢. فريح، فؤاد محمد.(٢٠٢٠). علم النفس الاكلينيكي (رؤية طب نفسية معاصرة)، ط١، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
٢٣. مالود، فاطمة ذياب. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة الباحث، العدد (٢٧).
٢٤. مسحل، رابعة عبدالناصر محمد. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة، مجلة كلية الدراسات الانسانية، العدد الثاني والعشرون، ديسمبر ٢٠١٨م.
٢٥. نجاتي، غني و العمار خالد (٢٠١٦). المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية، ١٨ (٣٨)، ١٤٣-١٧٢.

26. Albert – Lorincz, E., Albert – Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, Vol. 23, No. 1: 103 – 115.



27. Mandelbaum, E. (2018). Troubles with Bayesianism: An introduction to the psychological immune system. *Mind and Language*, 43, 2: 141-157.
28. Olah, A. (2005). *Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective.* Budapest: Treffort Press.
29. Olah, A. and Kinga G. T. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, *Empirical Text and Culture Research*, Vol. 4: 102 - 108.
30. Taylor. J. A., (2005). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psych.* 48, (2): 285-290.
31. Wietz, E., Kleiboer, A., Van Straten, A. and Cuijpers, P. (2018). The effects of psychotherapy for depression on anxiety symptoms: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48, 13: 2140-2152.