

فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية^١

د/ محمد إبراهيم أبوالسعود خليل^٢

مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض كلٍّ من الضغوط الأكاديمية (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية - الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم- لوم الذات- الضجر) لدى طلبة كلية التربية، تكونت عينة البحث من (٣٢) طالبًا وطالبةً من طلبة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ (١٧ من الإناث -١٥ من الذكور)، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٨٣- ٢٠,٦٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢٣) عامًا، وانحراف معياري قدره ($\pm 0,26$) عامًا، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية- المجموعة الضابطة)، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، اشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية (إعداد/ زيدان ٢٠١٣)، ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد/ السيد ٢٠١٨)، ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد/ الباحث)، والبرنامج القائم على المناعة النفسية (إعداد/ الباحث)، توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الضغوط الأكاديمية (الأبعاد-الدرجة الكلية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد- الدرجة الكلية) في اتجاه القياس البعدي؛ ممّا يوضح فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية، والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الضغوط الأكاديمية، التوجه السلبي نحو الحياة، طلبة كلية التربية.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٤/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/٥/٢٥

^٢ ت: ٠١٠١٢٨١١٣٥٧ Email: mohammedkhali1882018@gmail.com

مقدمة:

تُعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطلاب في حياتهم؛ حيث إنها تمدهم بالخبرات التي تنمي مهارتهم وقدراتهم وإمكاناتهم العلمية والمهنية، والاجتماعية والنفسية، ففي هذه المرحلة تتضج الأفكار وتتفتح الأذهان لدى هؤلاء الطلاب ناحية الحياة المستقبلية فهي بداية للتغير والتطور والتقدم في حياتهم؛ الأمر الذي قد يعرضهم إلى كثيرٍ من التحديات والصعوبات التي تفرضها متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

ويذكر (Kumaraswamy (2013,137) أن طلاب الجامعة في الوقت الراهن يُعانون من مشكلات وتحديات أكثر تعقيداً من المشكلات التي كانوا يُعانون منها في العقد الماضي بما تتضمنه من متطلبات أكاديمية أكبر، ويدعم ذلك السيد (٥،٢٠١٨) في أن طلاب الجامعة يمرون في حياتهم اليومية بالكثير من المشكلات والتحديات المرتبطة بعملية التعلم، وقد ينجح البعض في حلّ تلك المشكلات والتغلب عليها؛ وذلك بما يتمتع به من خصائص إيجابية ومقومات نفسية، وقد يفشل البعض في حلّ تلك المشكلات والتغلب عليها بسبب ضعف مقوماته النفسية وما لديه من خصائص سلبية تسيطر عليه، مثل: القلق، والضغوط الأكاديمية، وإذا ما استمرت هذه الضغوط في التغلغل في حياة الطلاب لفترة طويلة؛ فسوف تؤثر سلباً على صحتهم العقلية والنفسية والجسدية؛ ممّا يؤدي لضعف قدرتهم على أداء المهام الأكاديمية بكفاءة؛ ومن ثم الشعور بسوء التوافق الأكاديمي مع تندي المستوى التحصيلي لديهم، ويدعم ذلك العديد من الأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث ذات الصلة بالضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مثل: (Kumaraswamy (2013، Olufunke (2017)، عبد الرزاق (٢٠١٢)، أحمد (٢٠١٨)، عفيفي (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، Aih & (2019) Ohanaka، إبراهيم (٢٠٢١)، عبد العزيز (٢٠٢١)، عبد الحميد (٢٠٢١)، غريب وحماد (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، (Jaber.,et. al (2022) التي تشير إلى أن طلاب الجامعة يُعانون من ضغوط ومشكلات أكاديمية بشكل مستمر.

ويشير عبد الله (١٢٣،٢٠٠٧) إلى أنه عندما يواجه طلاب الجامعة الضغوط الأكاديمية أثناء الدراسة يؤدي ذلك بهم إلى سيطرة التوجهات السلبية نحو الحياة في سلوكياتهم؛ لشعورهم بالقلق والخوف، والضيق والحزن، ولوم الذات والتشاؤم من الحياة واليأس والعجز، وتدعم ذلك دراسة كل من: (Ferencz, & Seňová (2020)، السيد (٢٠٢١)، العقاد (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة؛ حيث إنّ الضغوط بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة هي المكون الأساسي لظهور مثل هذه التوجهات

السلبية نحو الحياة الراهنة والمستقبلية لدى طلاب الجامعة، وأوصت بضرورة تدريب الطلاب ذوي الضغوط المرتفعة نفسياً وأكاديمياً على تحصين أنفسهم بمقومات نفسية تزيد من قدرتهم على مواجهة هذه الضغوط والتحلي بالتفاؤل، من ثمّ التخلص من التوجهات السلبية تجاه الحياة وتظهر تلك المقومات في المناعة النفسية.

وتُعدّ المناعة النفسية من المتغيرات الجديدة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، وتعني قدرة الفرد على التحصين والوقاية عند مواجهة الضغوط والمواقف المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها في مجالات حياته اليومية، ويذكر محمد (٢٢،٢٠١٢) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة لا يجيدون لحباتهم معنى، ولا يتفاعلون مع البيئة بإيجابية، كما أنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف، وعاجزين عن تحدي وتحمل الآثار السلبية للمواقف، كما أشارت الجزار (١٤١،٢٠١٨) أن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب؛ للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة.

والنظام المناعي النفسي يعني قدرة الفرد على مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية عن طريق قدرته على التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حلّ المشكلات المختلفة، مع زيادة مستوى فاعلية الذات وتركيز الجهد المبذول نحو الهدف، مع تحدي الظروف المسببة للضغوط ومحاولة تغييرها والتكيف مع البيئة؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية (Dubey & Shahi,2011.34)

ويذكر زيدان (٨٤٦، ٢٠١٣) أنّ المناعة النفسية تعني قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها بالتحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل: التفكير الإيجابي، والإبداع، وحلّ المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة، التحدي والمثابرة، والفاعلية، والمرونة والتكيف مع البيئة، ويدعم ذلك عصفور (٢٧،٢٠١٣) حين أشار إلى أهمية تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ لكونها القوى المحركة التي تسمح له بالتغلب على التحديات والعثرات، وتحقيق النجاحات وحسن التعامل مع الضغوط المختلفة التي تواجهه.

وفي هذا الصدد فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل دراسة: (Segerstrom & Sephton (2010)؛ (Novotny (2011) عبد الرازق (٢٠١٢)،

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة
الجزائر (٢٠١٨)؛ الحاج (٢٠٢٠)؛ السيد (٢٠٢١) إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث تساعد المناعة النفسية الطالب على تحسين أدائه الأكاديمي والتغلب على المشكلات المرتبطة به، ويذكر (Dubey&Shahi (2011,10) أن تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وما يرتبط به من توجهات سلبية؛ حيث إنّ تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب، والإرهاك والتشاؤم، وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية والمواقف المؤلمة التي يواجهها في حياته.

ومن العرض السابق فإنّ طلاب الجامعة الذين يتعرضون للضغوط الأكاديمية وما يترتب عليها من مشاعر التوتر والقلق، وفقدان الأمل والتشاؤم ولوم الذات والضيق والحزن المؤدية إلى تغلغل الاتجاه السلبي لديهم نحو الحياة بحاجة ماسة إلى مقاومة تلك الضغوط والاتجاه السلبي نحو الحياة، وذلك من خلال تدريبهم على التمتع بمجموعة من الطاقات النفسية التي تساعدهم على التوافق مع المشكلات التي تواجههم سواء الأكاديمية أو الحياتية، ويكمن ذلك في التدريب على المناعة النفسية؛ حيث إنها تساعد الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعجز والانهزامية، واليأس والتشاؤم.

مشكلة البحث:

بدأ إحساس الباحث بالمشكلة من خلال تدريسه للعديد من المقررات الدراسية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ لجميع الفرق الدراسية وتفاعله المستمر مع جميع الطلاب بالكلية بحكم أنه منسق عام للأنشطة الطلابية على مستوى الكلية، فضلاً عن تقديمه للعديد من الندوات وورش العمل في العديد من الموضوعات النفسية التي تخدم طلاب الكلية على المستوى النفسي والأكاديمي؛ حيث لاحظ الباحث وجود تباين بين الطلاب في درجة تنفيذ المهام التعليمية والمشاركة الفعّالة أثناء التدريس وتنفيذ الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية داخل قاعات التدريس وخارجها، فمنهم من يؤدي هذه المهام بكفاءة، ومنهم من يفتقر القدرة على القيام بهذه المهام؛ ممّا دفع الباحث إلى سؤال الكثير من هؤلاء الطلاب سواء بطريقة جماعية في المحاضرات أو فردية حول عدم مقدرتهم على التفاعل في الأنشطة والمهام الدراسية والحصول على أعلى التقديرات؛ فانتضح للباحث أنهم يُعانون من ضغوط أكاديمية داخل الكلية وخارجها، فمنها ما يرتبط بصعوبة وكثرة المهام الأكاديمية المقدمة لهم، ومنها ما يرتبط بالأسرة ومستواها المادي والثقافي الذي لا يلبي احتياجاتهم الدراسية، ومنها ما يرتبط بالبيئة الجامعية من كتب جامعية ونظم امتحانية وطرق تعامل أعضاء هيئة التدريس وغيرها، وتدعم ملاحظة الباحث عديداً من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تشير إلى أن طلاب الجامعة

يُعانون ضغوط ومشكلات أكاديمية، مثل: (Kumaraswamy (2013)، (Olufunke (2017)، (Jain & singhai (2017)، عبد الرازق (٢٠١٢)، عفيفي (٢٠١٨)، السيد (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، (Aihie Ohanaka (2019)، إبراهيم (٢٠٢١)، عبد العزيز (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، (Jaber et. al (2022).

كما لاحظ الباحث عند الحديث مع هؤلاء الطلاب أنهم لا يمتلكون القدرة على مواجهة مثل هذه الضغوط، بل يُعانون من الجمود الفكري، والاستسلام للفشل، والانعزالية، مع فقدان الشعور بالسعادة أثناء الدراسة، ويذكر زيدان (٨٢٧،٢٠١٣) أن مظاهر فقدان الأفراد للمناعة النفسية تتحدد في الانغلاق حول الذات وحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء والاستسلام للفشل والانغلاق الفكري، والانهك والاستنزاف النفسي، وفقدان الشعور بالسعادة؛ مما يعني أنهم يُعانون من ضعف في مستوى المناعة النفسية عند التعامل مع الضغوط المختلفة والمواقف المؤلمة، ويدعم ذلك دراسة كل من: (Segerstrom & Sephton (2010)، (Novotny (2011)، العكلي (٢٠١٧)، الجزار (٢٠١٨)، دنقل (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوحى (٢٠٢٠)، السيد (٢٠٢١)، (Li & Sun (2022) التي أشارت إلى تدني مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وقد لاحظ الباحث أيضًا من خلال تفاعله المستمر معهم أنه ترتب على ضعف مناعتهم النفسية في مواجهة تلك الضغوط أنهم أصبحوا يتصفون بالنظرة التشاؤمية تجاه الدراسة والحياة، فضلًا عن فقدان الأمل في المستقبل والحزن والضييق، والعجز واليأس؛ وعليه بدأ هؤلاء الطلاب بتكوين اتجاه سلبي نحو الدراسة الجامعية والحياة المستقبلية، ويذكر أبو حلاوة (١٥،٢٠٢٢) في أن مظاهر الأفراد ذوي الاتجاه السلبي نحو الحياة تشمل التشاؤم والتفكير الخرافي ولوم الذات، والشعور بالفشل واليأس، والضجر والحزن، وتوقع الشر في المستقبل، ويدعم ملاحظة الباحث عديدًا من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تشير إلى أن طلاب الجامعة يُعانون من التوجه السلبي نحو الحياة والنظرة التشاؤمية نحو المستقبل مثل دراسة: (Ferencz (2012) Ferencz, & Senová (2020)، السطوحى (٢٠٢٠)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، العقاد (٢٠٢١).

لذلك هؤلاء الطلاب بحاجة ماسة إلى مقاومة هذه الضغوط الأكاديمية والاتجاه السلبي نحو الحياة، وذلك من خلال التمتع بمجموعة من الطاقات النفسية التي تساعدهم على التوافق مع المشكلات التي تواجههم سواء الأكاديمية أو الحياتية ويكمن ذلك في التدريب على المناعة النفسية؛ حيث إنها تساعد الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعجز والانهازمة، واليأس والتشاؤم، ويدعم ذلك توصيات العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة مثل: Stack, Parrila, Torppa (2015)، عبد الرزاق (٢٠١٢)، عصفور (٢٠١٣)، الجزار (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوحى (٢٠٢٠)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، عبد الحميد (٢٠٢١)، عبادة (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، عبد العزيز (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢) التي أوصت بتدريب طلبة الجامعة على المناعة النفسية؛ حيث يساعد ذلك في تحسين الحالة النفسية لديهم وما يترتب عليه من اندماجهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي وخفض الضغوط الأكاديمية ومشاعر القلق والتشاؤم تجاه حياتهم الراهنة والمستقبلية.

ويدعم ذلك Dubey & Shahi (2011,10) حيث إنَّ تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وما يرتبط به من توجهات إيجابية وسلبية؛ حيث إنَّ تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب، والإنهاك والتشاؤم وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته؛ لذلك يحاول الباحث في بحثه الحالي تدريب طلبة الجامعة على المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لديهم.

ومن خلال ما سبق؛ يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- ما فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية - الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية) لدى طلبة كلية التربية؟
- ٢- ما فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم- لوم الذات- الضجر) لدى طلبة كلية التربية؟
- ٣- ما استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بعد فترة المتابعة؟
- ٤- ما استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية بعد فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية - الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية) لدى طلبة كلية التربية.

- ٢- التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم- لوم الذات- الضجر) لدى طلبة كلية التربية.
- ٣- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بعد فترة المتابعة.
- ٤-الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية، وتمثل في:

- ١- يتناول البحث الحالي أحد المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس الإيجابي وهي المناعة النفسية والتي أصبحت في ظلّ الظروف التي يواجهها الطالب حاليًا من ضغوط نفسية وأكاديمية مطلبًا أساسيًا للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد.
- ٢- يتعامل هذا البحث مع فئة طلاب الجامعة باعتبارهم مستقبل المجتمع؛ حيث يتعرض هؤلاء الطلاب لكمّ هائل من الضغوط الأكاديمية والاتجاه السلبي نحو الحياة؛ ممّا يؤثر ذلك على توافقهم الأكاديمي والحياتي، ووجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية يقي هؤلاء الطلاب من التأثيرات السلبية للضغوط الأكاديمية والإحباطات النفسية والنظرة السلبية للتشاؤمية للحياة.
- ٣- ندرة الدراسات (في حدود اطلاع الباحث) التي تناولت التدريب على المناعة النفسية لخفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة.

الأهمية التطبيقية، وتمثل في:

- ١- يقدم البحث برنامجًا تدريبيًا قائمًا على المناعة النفسية يساعد في خفض الضغوط الأكاديمية التي تضر بتحصيل الطلاب وتقف عائقًا أمام أدائهم الأكاديمي، وخفض الاتجاه السلبي نحو الحياة الذي يقلل من قيمة وأهمية الحياة لديهم.
- ٢- إمداد المكتبة العربية بأداة تقيس الاتجاه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية.
- ٣- توجيه اهتمام المعنيين بالعملية التعليمية الجامعية بأهمية الجانب النفسي والانفعالي عند التعامل مع طلبة الجامعة الذين يُعانون من ضغوط أكاديمية أثناء الدراسة لتأثيره على أدائهم

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة الأكاديمي، وكذلك مراعاة تقديم الدعم والمساندة والنصح للطلاب الذين ينظرون لمستقبلهم المهني بصفة خاصة وللحياة بصفة عامة بنظرة سلبية تشاؤمية حتى لا يؤثر ذلك بالسلب على الفرد والمجتمع.

٤- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تقديم الأسس والمقومات التي تساعد القائمين على برامج طلاب الجامعة وحثهم على تدريب وتنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة؛ مما يساهم في خفض الضغوط الأكاديمية والحياتية لديهم وتحسين نظرهم للمستقبل.

٥- تحسين مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب من خلال التدخل السيكولوجي المقدم لهم.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- المناعة النفسية: Psychological Immunity

يُعرفها زيدان (٢٠١٣) بأنها: قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية التي يمرّ بها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحلّ المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والتحدي والمثابرة، والفاعلية والنفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس المناعة النفسية (إعداد زيدان، ٢٠١٣).

٢- الضغوط الأكاديمية: Academic Stress

يُعرفها السيد (٢٠١٨) بأنها: ضعف قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات أو القوى الخارجية التي تنتج من مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء، والضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية والضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد/ السيد ٢٠١٨).

٣- التوجه السلبي نحو الحياة: Negative attitude towards Life

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه: استعداد الطالب للتوقع السلبي العام لأحداث الحياة التي يعيش بها ورويته للمستقبل؛ نتيجة أفكاره السلبية وشعوره بانعدام المعنى والنظرة التشاؤمية تجاه الحياة، ويتضمن ثلاثة أبعاد هي التشاؤم؛ ويشير إلى إحجام الفرد عن الحياة نتيجة توقعاته السلبية المستمرة عن الحياة والمستقبل، والبعد الثاني لوم الذات؛ ويعني توبيخ الفرد لذاته وجلدها على ما سبق من أحداث سلبية

مما يشعره بالاستياء النفسي، والبعد الثالث الضجر: ويقصد به حالة انفعالية سلبية تنتاب الفرد فتتقص من اهتماماته في التفاعل مع الحياة وتدفعه إلى زيادة قمع الإثارة في الحياة، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد/ الباحث).

٤- البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية:

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تدريب المشاركين على أبعاد المناعة النفسية، وهي: التفكير الإيجابي والإبداع وحلّ المشكلات وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات والثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والمرونة النفسية والتكيف والتفاوض، من خلال تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، بهدف إكساب المشاركين المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم المناعة النفسية.

الإطار النظري:

أولاً: المناعة النفسية Psychological Immunity

يُعد مفهوم المناعة النفسية من مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي تزايد الاهتمام بها في الفترة الحالية؛ حيث إنها تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية، وفيما يلي عرض للمناعة النفسية من حيث المفهوم، والأنواع، والأهمية، وخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، وذلك على النحو التالي:

١- مفهوم المناعة النفسية:

يُعد Olah من أكثر الباحثين نشرًا ودراسة لهذا المفهوم فيشير Olah & Nagy (2010,108) أن المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط وتدعم النمو الصحي، وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط، وعرف (Kagan 2006,94) المناعة النفسية بأنها: نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، ووضح (كامل، ٢٠٠٩، ٣١٨) المناعة النفسية بأنها: منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع.

ويذكر زيدان (٢٠١٣، ٨٤٦) أن المناعة النفسية تعني قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية التي يمرّ بها عن طريق التحصين

■ **فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة النفسية، باستخدام الموارد والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحلّ المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والتحدي والمثابرة، والفاعلية والتفاوض، والمرونة والتكيف مع البيئة، وفي هذا الصدد يشير حماد(٢٠١٩، ٧٥) أن المناعة النفسية تعني: قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحلّ المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، والمسئولية الاجتماعية.**

من العرض السابق لتعريف المناعة النفسية؛ يستنتج الباحث أن المناعة النفسية منظومة من الأفكار المنهجية التي تساعد الفرد في تكوين الأفكار المضادة للتصدي للأفكار المدمرة له وللمجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال تحصين ذاته بمجموعة من المقومات المعرفية والنفسية والسلوكية السوية مثل التفكير الإيجابي عند التعامل مع المواقف المختلفة، والسعي نحو حلّ المشكلات لاسيما الحل الإبداعي لها، وضبط النفس والالتزان عند التعامل مع المواقف الصعبة والضغوط المختلفة، والتحدي والمثابرة وعدم الاستسلام لليأس عند مواجهة الأزمات النفسية، والفاعلية والتفاوض بالمستقبل، والمرونة والتكيف مع مخاطر وضغوط البيئة التي يعيش بها.

وقد تبنى الباحث تعريف زيدان (٨٤٦، ٢٠١٣) للمناعة النفسية وهو قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية التي يمرّ بها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحلّ المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والتحدي والمثابرة، والفاعلية والتفاوض، والمرونة والتكيف مع البيئة، وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس المناعة النفسية.

٢- مكونات (أبعاد) المناعة النفسية:

يشير (Olah 2000,14) في نموذج المناعة النفسية أنها عبارة عن نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية يعطي للفرد ضد الضغوط البيئية المختلفة التي يتعرض لها، ويعمل هذا النظام في ضوء ثلاثة نظم فرعية متفاعلة وهي: معتقدات المقاربة (الإقدام)، وتنفيذ المراقبة والإبداع، وتنظيم الذات، ينتدرج تحت هذه الأنظمة الفرعية مجموعة من المكونات (الأبعاد) للمناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، والإحساس بنمو وتطور الذات، ومفهوم الذات الإبداعي، والتوجه نحو التحدي والتغيير، والتوجه نحو الهدف، والقدرة

على المراقبة الاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات، وفعالية الذات، والقدرة على التحرك (الحشد) الاجتماعي، والقدرة على الإبداع، والقدرة على السيطرة على الغضب، والتحكم في الاندفاع، والتحكم الانفعالي.

ويقسم مرسي (٢٠٠٠، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى أنواع ثلاث، هم: أ-مناعة نفسية طبيعية: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس.

ب-مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة؛ حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعواقب المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

ج-مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

بينما يشير (Kagan 2006,94) في نموذج المناعة النفسية أنها نظام يعمل كمرشح أو منقي لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والأحداث والمواجهات اليومية حتى تسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية تجاه الموقف الحالي أو العزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة، وينتدج تحت هذا النموذج عدة أبعاد وهي: القدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة، والذاكرة والقدرة المفاهيمية، والتخطيط المسبق، وتقبل الذات، التماسك النفسي، وفي هذا الصدد يذكر زيدان (٢٠١٣، ٨٧٦) أن المناعة النفسية تتمثل في تسعة أبعاد وهي: التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفعالية الذات، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاوض، وقد تبنى الباحث هذه الأبعاد في البحث الحالي عند بناء البرنامج التدريبي وذلك لأنها الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات العربية والمصرية مثل دراسة كل من: إبراهيم (٢٠١٦)، العكيلي (٢٠١٦)، الجزار (٢٠١٨)، دنقل (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوح (٢٠٢٠)، الحلبي (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، المنشاوي، محمود عادل، وأبو حلاوة، محمد السعيد، وغانم، هناك محمد (٢٠٢١)، حسين (٢٠٢١)،

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة عبادة (٢٠٢١)، عبدالعزيز (٢٠٢١)، وثمة الإشارة إلى أن الباحث أعتد في البحث الحالي على مقياس زيدان (٢٠١٣) الذي أعدده لقياس المناعة النفسية في ضوء هذه الأبعاد لتحديد عينة البحث الأساسية وسوف يتم عرض ذلك لاحقاً.

٣- أهمية المناعة النفسية:

يشير (Dubey & Shahi (2011,10 إلى أن المناعة النفسية تشبه المناعة الجسدية، فكما أن المناعة في الجسم تنشطه وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض فإن المناعة النفسية تحسن الفرد بقدرات تجعله يكون قادراً على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية والتغلب عليها، ويدعم ذلك (Stack & Torppa (2015.66 عندما أشار إلى أن المستوى المرتفع من المناعة النفسية للفرد يساعده في المرونة والقدرة على التوافق مع تغيرات البيئة التي يعيش فيها، مع زيادة قوة الشخصية عند مواجهة الصعاب، والنظرة الإيجابية تجاه الذات والحياة.

وفي هذا الصدد يشير زيدان (٨٢٥،٢٠١٣) أن الأفراد ذوي مستوى المناعة النفسية المرتفع يتمتعون بالقدرة على التفكير الإيجابي، والعزيمة عند التخلص من الضغوط النفسية والإحباطات والأزمات التي يمرون بها، والقدرة على ضبط الانفعالات الملازمة للضغوط، والإبداع في التعامل معها وحلّ المشكلات والمواقف الضاغطة بطريقة جيدة، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، ويضيف حسين (٣١٦،٢٠٢١) أن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يساعده في التحرر من مشاعر الخوف والقلق والعجز واليأس المصاحبة للمواقف والمشكلات الضاغطة والمؤلمة، والتخلي بالتنازل والنظرة الإيجابية تجاه الحياة.

٤- خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة:

يشير زيدان (٨٢٥،٢٠١٣) أن من خصائص الفرد ذوي مستوى المناعة النفسية المنخفض ارتفاع مستوى القابلية للإيحاء؛ حيث يصبح الفرد مهيناً للاقتناع بكل الأفكار حتى وإن كانت غير صحيحة أو غير منطقية، وفقدان الشعور بالسعادة والرضا، والشعور بالعجز والاستسلام والضعف، والإنهاك والاستنزاف النفسي، ويضيف (Stack & Torppa (2015.69 أن الأفراد ذوي مستوى المناعة النفسية المنخفض يُعانون من التشاؤم وصعوبة مقاومة الضغوط اليومية التي يتعرضون لها في البيئة التي يعيشون فيها، مع فقدان السيطرة على الذات والانعزالية عن العالم المحيط، وفقدان قيمة الحياة؛ لذلك فهم بحاجة إلى التدريب على كيفية اكتساب وممارسة المناعة النفسية عند التعامل مع الضغوط بشتى أنواعها التي تقابلهم بشكل مستمر في حياتهم.

ثانياً: الضغوط الأكاديمية Academic Stress

تُعد الضغوط الأكاديمية من أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة في الفترة الحالية وتؤثر على مستوى تحصيلهم من جهة وحالتهم النفسية من جهة أخرى، ففيما يلي يعرض الباحث الضغوط الأكاديمية من حيث المفهوم، والمصادر، وذلك على النحو التالي:

١- مفهوم الضغوط الأكاديمية:

يُعرفها Kumaraswamy (2013,139) على أنها: تلك الضغوط المرتبطة بالجوانب الأكاديمية للطلاب والتي يحاول مواجهتها، ولكنها تتجاوز قدراته فلا يستطع التغلب عليها؛ ممّا يؤدي به إلى سوء التوافق الأكاديمي، ويدعم ذلك Olufunke (2017,62) في تعريفه للضغوط الأكاديمية بأنها: عدم قدرة الطالب على التكيف مع ضغوط المهام الأكاديمية المقدمة له والمنافسة مع الطلاب الآخرين؛ وذلك لتدني الدعم المادي والأكاديمي الذي يقدم له من أولياء الأمور والمرشدين الأكاديميين وعدم مراعاة أعضاء هيئة التدريس للفروق الفردية بين الطلاب.

ويعرفها السيد (٢٠١٨، ١٣) بأنه: ضعف قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات أو القوى الخارجية التي تنتج من مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسية، كما تعرفها عفيفي (٢٠١٨، ١٥) بأنها: التحديات والصعوبات التي يدركها الطالب الجامعي وتعيق إنجاز مهامه الدراسية وتحقيق أهدافه ويصدر الطالب نتائجها استجابات انفعالية سلبية تعبر عن صعوبة توافقه مع البيئة الدراسية المحيطة، ويذكر Denga & zhang (2020,3) أن الضغوط الأكاديمية تعني جميع المواقف الصعبة والمؤلمة التي تثير الضغوط لدى الطالب، ويمكن أن تكون شخصية، أو اقتصادية، أو صحية، أو بيئية، أو اجتماعية، والتي تعيق النمو الأكاديمي للطلاب في أثناء دراسته، وفي هذا الصدد يذكر حامد، وعامر (٢٠٢١، ٢١٤) بأنها: مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة ولا يقدر على مواجهتها؛ ممّا تسبب الكثير من المشاعر السلبية، مثل: الضيق، والقلق، والتوتر.

ومن العرض السابق لمفهوم الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة يستنتج الباحث أن الضغوط الأكاديمية لديهم ظاهرة متعددة الجوانب، فهي تتضمن جوانب نفسية وجسمية، ومعرفية واجتماعية، كما أن الطلاب الذين يُعانون من الضغوط الأكاديمية يسيطر عليهم الكثير من المشاعر السلبية، مثل: القلق والتوتر، والعجز أثناء تنفيذ المهام والأنشطة الأكاديمية؛ ممّا يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي وصعوبة توافقهم مع البيئة الدراسية المحيطة، وقد ترجع الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة لظروف أو أسباب شخصية، أو اقتصادية، أو صحية، أو بيئية، أو

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة الاجتماعية.

٢- مصادر الضغوط الأكاديمية:

تتفق عديدٌ من الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة مثل: (Miller (2012,223)، Jain & singhai (2017,61)، السيد (٢٠١٨، ١٨)، (Aihie Ohanaka(2019,60)، (luo,Denga&zhang(2020,10)، إبراهيم(٢٠٢١، ٢٦٠)، (Jaber.,et. al (2022,34) أن الضغوط الأكاديمية التي تظهر لدى طلبة الجامعة أثناء دراستهم الجامعية ترتبط بثلاثة أبعاد، وهي:

أ- الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء:

حيث يتقل أولياء الأمور أحياناً كاهل الطلاب بالتوقعات المتعددة العالية من أجل أن يحصلوا على أعلى الدرجات والتقدير، وقد لا تتناسب تلك التوقعات مع قدراتهم وإمكاناتهم؛ ممّا يؤدي بالطلاب إلى الدراسة بلا هودة وينتهي بهم الأمر إلى المزيد من الضغوط، فضلاً عن قلة الدعم المادي والمعنوي من جانب أولياء الأمور تجاه أبنائهم الطلبة، كما أن ضعف مستوى تفاعل الطلاب مع الاصدقاء والرفاق بالدراسة عند تنفيذ الأنشطة والمهام الأكاديمية؛ يؤدي بهم إلى الضغوط الأكاديمية.

ب- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية:

يظهر ذلك في صعوبة بعض المهام الأكاديمية بالفعل، أو تصور الطلاب بأنها صعبة لا يمكن إنجازها يؤدي بهم إلى الشعور بالعجز واليأس، وصعوبة التكيف الأكاديمي؛ ومن ثمّ تظهر الضغوط الأكاديمية.

ج- الضغوط المرتبطة بالبيئة الأكاديمية:

تتطلب بعض المؤسسات التعليمية من الطلاب المشاركة في الأنشطة اللامنهجية لتحسين سلوكهم وتنمية قدراتهم، ويؤدي عدم وجود إرشاد كافٍ للطلاب حول كيفية ممارسة تلك الأنشطة بكفاءة إلى شعورهم بالتوتر والارتباك والقلق؛ ممّا يؤدي إلى شعورهم بالضغوط، كما أن المؤسسة التعليمية قد تتبنى بعض أساليب التعلم والتعامل الصارمة مع طلابها؛ الأمر الذي قد يؤدي لشعورهم بالخوف والقلق والضغط، فضلاً عن ضعف مستوى الدعم الأكاديمي والتفاعل المستمر المقدم لهم من أعضاء هيئة التدريس للتغلب على ضغوط البيئة الجامعية من الأسباب الرئيسة المؤدية لظهور الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب بالجامعة.

وفي هذا الصدد فقد أشارت عيفي (٢٠١٨، ١٥) أن مصادر الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة تتضمن ضغوط العلاقات الاجتماعية والمناهج والمقررات الدراسية، ونظم الامتحانات والأنشطة الأكاديمية، وأساليب التدريس والجوانب المادية والنظام الإداري والظروف الشخصية، لكن تقع هذه المصادر ضمنياً تحت مظلة المصادر الثلاثة المشار لها؛ حيث إن العلاقات الاجتماعية والجوانب المادية والشخصية تندرج تحت مصدر الضغوط المرتبطة بالأسرة والمدرسة، والمقررات الدراسية ونظم الامتحانات وأساليب التدريس والنظام الإداري تندرج تحت مصدر الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية، والأنشطة الأكاديمية تندرج تحت مصدر الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية.

٣-دراسات سابقة تناولت المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة:

هدفت دراسة (Dubey&Shahi (2011، إلى معرفة أهمية دور المناعة النفسية في التكيف وخفض الضغوط والإرهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، توصلت أن المناعة النفسية لها تأثير على الضغوط والإرهاك النفسي، كما أنها تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية للتغلب على الضغوط النفسية، وهدفت دراسة عبد الرازق (٢٠١٢) إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، وقام الباحث بتطبيق أدوات البحث ولتحقيق أهدافه على عينة مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة المتفوقين عقلياً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية)، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: فعالية البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي في الحد من الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث، كما هدفت دراسة الجزار (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية والكشف عن مدى الاختلافات في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (١٩٥) طالباً وطالبة، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث كلما تمتع الطالب بمقومات المناعة النفسية تحسن أداءه الأكاديمي ومن ثم تخلص من الضغوط الأكاديمية المصاحبة لضعف أدائه.

وهدفت دراسة حماد (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة المتعثرين بالجامعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من طلاب الجامعة المتعثرين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (المجموعة الضابطة-المجموعة التجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (٢٠) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

الجامعة المتعثرين، وأوصت الدراسة بضرورة تدريب طلاب الجامعة على المناعة النفسية للحد من المشكلات والضغوط الأكاديمية، وهدفت دراسة إبراهيم (٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من (٥٢٨) طالبًا وطلبة من طلبة كلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتوصل البحث لمجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، ويُعد التفكير الإيجابي أحد أبعاد المناعة النفسية، كما هدفت دراسة عبد الحميد (٢٠٢١) إلى تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية؛ حيث تمّ تطبيق البحث على الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية من شعبة علم النفس للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ وعددهم (٤٠) طالبًا وطلبة وتمّ تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (٢٢) ومجموعة ضابطة وعددهم (١٨) طالبًا وطلبة، أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها: وجود أثر دال إحصائيًا للبرنامج التدريبي القائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كلٍّ من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي؛ حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيري الصمود النفسي والتفكير الإيجابي وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني أن التدريب على كلٍّ من التفكير الإيجابي والصمود النفسي وهما من أبعاد المناعة النفسية قد ساعد في خفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

يستنتج الباحث بعد العرض السابق للدراسات التي تناولت المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة في ضوء اطلاعه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي مثل دراسة الجزار (٢٠١٨)، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية أو بعض مكوناتها والضغوط الأكاديمية كما أشارت دراسة إبراهيم (٢٠٢١)، كما أن للمناعة النفسية دورًا كبيرًا لدى طلبة الجامعة في تقليل الضغوط التي يتعرضون لها وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي فتدريبهم على مقومات وأبعاد المناعة النفسية يساعدهم في مقاومة الضغوط الأكاديمية ومن ثمّ زيادة التحصيل الأكاديمي كما أشارت دراسة كل من: (Dubey&Shahi (2011)، عبدالرازق (٢٠١٢)، حماد (٢٠١٩)، عبد الحميد (٢٠٢١)؛ كما يستنتج الباحث أنه لا توجد دراسات تدخل في البيئة المصرية والعربية (في ضوء اطلاعه) قد تناولت تدريب طلاب الجامعة ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة على المناعة النفسية لخفض تلك الضغوط، ممّا أعطى الباحث مبررًا للقيام بالبحث الحالي.

ثالثاً: التوجه السلبي نحو الحياة Negative attitude towards Life

يُعد مفهوم التوجه نحو الحياة بنوعيه الإيجابي والسلبي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والصحة النفسية والتي تزايد الاهتمام بها في الفترة الحالية، وفيما يلي عرض لأحد نوعي التوجه نحو الحياة وهو التوجه السلبي؛ لأنه المستهدف دراسته في البحث الحالي؛ حيث المفهوم، الأسباب، الأبعاد، وأهمية تنميته لدى الأفراد، وذلك على النحو التالي:

١- مفهوم التوجه السلبي نحو الحياة:

يعرفه (Khosroshahi & Rezaei (2018,5 بأنه: إحجام الفرد عن الحياة نتيجة توقعاته السلبية المستمرة تجاه الحياة والمستقبل، ويُعرفه أبو حلاوة (٢٠٢٠، ٢١) بأنه: نزعة الفرد نحو رؤية ذاته والحياة والخبرة والمستقبل من منظور مظلم قائم على التشاؤم واليأس والقلق، في حين يُعرفه المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١، ٢٣٠) بأنه: التوقع السلبي من جانب الفرد للحياة الراهنة والنظرة التشاؤمية لكل أحداثها المتعددة وانعدام قيمتها وما يعتقد عن المستقبل، بينما يذكر صميلى (٢٠٢١، ١٧٩) أن التوجه السلبي نحو الحياة يعني: نظرة الفرد التشاؤمية للحياة والمستقبل وشعوره بالضعف والعجز واليأس من تحقيق إنجاز في الحياة التي يعيشها؛ نتيجة الضغوط المتلاحقة.

ويضيف حسين (٢٠٢١، ٥٦) أنه يصاحب نظرة الفرد السلبية للحياة قيام الفرد بجلد الذات ولومها على ما يحدث له في الحياة، وفي ذات الشأن يشير إسماعيل (٢٠٢١، ٥٨) في أن الفرد الذي يعاني من التوجه السلبي تجاه الحياة يشعر بالضيق والحزن وفقدان متعة الحياة وضعف مستوى الإنجاز فيعتقد أن جهده لا قيمة له، فالحياة لا تستحق العمل.

ومن خلال عرض التعريفات والمفاهيم السابقة التي تناولت التوجه السلبي نحو الحياة؛ يُمكن للباحث أن يستنتج أنّ التوجه السلبي نحو الحياة يقصد به استعداد الفرد للتوقع السلبي العام لأحداث الحياة التي يمرّ بها وما يعتقد عن المستقبل؛ نتيجة أفكاره السلبية وشعوره بالضجر المصحوب بجلد الذات، وانعدام المعنى والنظرة التشاؤمية تجاه الحياة التي يعيشها.

٢- أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة:

يتفق كلٌّ من: (Dubey&Shahi (2011، والسطوحي (٢٠٢٠)، Ferencz, & Senová (2020)، إسماعيل (٢٠٢١)، حسين (٢٠٢١)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١) في أن التوجه السلبي نحو الحياة يتحدد في الأبعاد التالية: التشاؤم ويعني إحجام الفرد عن الحياة نتيجة التوقعات السلبية المستمرة عن الحياة والمستقبل، ولوم الذات ويقصد به جلد الذات نتيجة كل المشاعر والأحداث السلبية التي تحدث للفرد والتي تسبب له الحزن والضيق، والضجر وهو حالة

■ **فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة**
انفعالية سلبية تنتاب الفرد وتؤدي به إلى فقدان قيمة الحياة ونقص الاهتمام بالتفاعل معها، وفي هذا الصدد يضيف الحسن (٢٠٢١) بُعدًا جديدًا لأبعاد التوجه السلبي نحو الحياة وهو السخط على الحياة، بينما يشير صميلي (٢٠٢١) أن أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة تحدد في: قلق المستقبل أو ما يسمى بصدمة المستقبل، والإحباط المستمر للفرد تجاه المواقف المؤلمة في الحياة، والتشاؤم، وضعف مستوى التدين.

ومن العرض السابق يستنتج الباحث أن أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة متعددة، ولكن الأبعاد التي نالت اتفاق الكثير من العلماء والباحثين، مثل: (Dubey & Shahi (2011)، والسطوحي (٢٠٢٠)، (Ferencz, & Senová (2020)، إسماعيل (٢٠٢١)، حسين (٢٠٢١)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١) تتمثل في: التشاؤم ولوم الذات والضجر، وقد تبني الباحث هذه الأبعاد المتفق عليه في إعداده مقياس التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة في البحث الحالي، والذي سوف يعرضه الباحث لاحقًا بالتفصيل.

٣-العوامل المسببة للتوجه السلبي نحو الحياة:

يتفق كلٌّ من: (Caprara (2008,62)، (Ferencz & Senová (2020,23)، هلال (٥٥،٢٠٢٠) في أن العوامل المؤدية إلى تغلغل الاتجاه السلبي تجاه الحياة في نفوس الأفراد، تتلخص في: العوامل الوراثية والبيولوجية التي تلعب دورًا كبيرًا في توجه الفرد الإيجابي والسلبي تجاه حياته، والعوامل الاجتماعية من خلال الوسط الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، فكلما كان أفراد المجتمع الذي يعيش فيه الفرد يتصف من حوله بالنظرة التشاؤمية للحياة؛ يسهم ذلك في تبني الفرد الاتجاه السلبي تجاه الحياة، والمواقف والضغوط المفاجئة التي يصعب عليه مواجهتها، والتدين فيميل ذوو مستوى التدين المنخفض إلى التوجه السلبي نحو الحياة، والإحباط الذي يمتلك الفرد نتيجة ضعف قدرته على حلّ المشكلات التي تواجهه في حياته، والتشاؤم من خلال النظر للحياة بأنها سلسلة من المشكلات يصعب التعامل معها، ويضيف صميلي (١٨٢،٢٠٢١) أن قلق المستقبل قد يؤدي إلى شعور الفرد بالنظرة السلبية للحياة على مستوى المهن والحياة بصفة عامة، فضلًا عن القلق الاجتماعي؛ حيث الخوف من التفاعلات الاجتماعية، مع تدني مستوى جودة الحياة التي يعيشها يُعد مؤثرًا في توجه الفرد السلبي نحو الحياة.

٤-أهمية تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الحياة:

يشير العقاد (١٨١،٢٠١٩) أن تمتع الفرد بالاتجاه الإيجابي نحو الحياة يساعده على الشعور بالأمن النفسي، وتكوين العلاقات الاجتماعية السوية، والإقبال على الحياة بسعادة وطموحات

ونشاط يحقق هذه الطموحات، ومقاومة الضغوط والمواقف المؤلمة، وخفض مشاعر القلق والخوف، والعجز والتوتر، وقلق المستقبل، ومن ثمّ التوافق السوي مع الحياة التي يعيش فيها والتوقع الإيجابي المستمر للمستقبل، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كل من: (Ferencz, & Senová (2020) والسطوحي (٢٠٢٠) في أن اتجاه الفرد نحو الحياة كلما كان إيجابياً ساعده على الشعور بالسعادة والتحدي والثقة بالنفس في كل عمل ونشاط يقوم به، ويدعم ذلك Gregersen & Hermans (2015,77) في أنه كلما كان للفرد دور في مجتمعه وبيئته كلما كان مؤثراً ومحققاً للسعادة النفسية وخفض مشاعر الإحباط؛ لذلك يحاول الباحث في بحثه الحالي خفض التوجه السلبي نحو الحياة والسماح لظهور الاتجاه الإيجابي وذلك من خلال التدريب على المناعة النفسية.

٥-دراسات سابقة تناولت المناعة النفسية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة:

هدفت دراسة (Olah & Nagy (2010) لدراسة توقعات الحياة والمناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة، ومعرفة العلاقة بين توقعات الحياة والمناعة النفسية على عينة مكونة من ثلاثة آلاف مشارك في أكثر من اثنتي عشرة دولة مختلفة حول العالم، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة، وهدفت دراسة 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، على عينة مكونة من (١٤) طالباً وطالبة من الذكور والإناث بالصف الأول الثانوي وأسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المناعة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما هدفت دراسة السيد (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد المناعة النفسية المنبئة بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، على عينة قوامها (٤١١) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى من طلاب كليات نظرية وعملية، وأظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل والمناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتفاؤل من درجات أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. وتوصي الدراسة بضرورة تنمية التفاؤل لطلاب الجامعة لكونه عاملاً إيجابياً يساهم في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية، وإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة حسين (٢٠٢١) إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية، وكل من

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، وتكونت عينة البحث من (٢٦١) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والاتجاه الإيجابي تجاه الحياة، وأوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة تدريب طلبة الجامعة ذوي التوجه السلبي نحو الحياة على المناعة النفسية لمواجهة مشكلات وضغوط الحياة المختلفة، كما هدفت دراسة المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوي الاتجاه السلبي نحو الحياة، تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٠) طالباً وطالبة من جامعة دمنهور بكليات (التربية- الآداب-الصيدلة-العلوم)، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتوجه السلبي نحو الحياة، وأوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة تدريب طلبة الجامعة ذوي التوجه السلبي نحو الحياة على المناعة النفسية لمواجهة مشكلات وضغوط الحياة المختلفة، بينما هدفت دراسة الحلبي (٢٠٢١) إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، والتعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبة من طالبات كلية التربية، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة، ومقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: للمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

يستنتج الباحث بعد العرض السابق للدراسات ذات الصلة التي تناولت المناعة النفسية والتوجه نحو الحياة بنوعيه الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة (في ضوء اطلاعه) أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات الايجابية مثل توقعات الحياة الايجابية كما أشارت دراسة (Olah & Nagy 2010) والتناول كما أشارت دراسة السيد (٢٠٢١)، والتوجه الإيجابي نحو الحياة كما أشارت دراسة حسين (٢٠٢١)، كما تنبئ المناعة النفسية بكل من التناول كما في دراسة السيد (٢٠٢١)، والتوجه الايجابي نحو المستقبل كما في دراسة الحلبي (٢٠٢١)، كما يستنتج الباحث أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتوجه السلبي نحو الحياة كما أشارت دراسة: المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، ومن ثم فإن تدريب طلبة الجامعة

على مقومات وأبعاد المناعة النفسية قد يساعدهم في خفض الاتجاهات والمشاعر السلبية تجاه الحياة لديهم؛ كما يستنتج الباحث لا توجد دراسات تدخل بالبيئة المصرية والعربية (في ضوء اطلاع الباحث) قد تناولت تدريب طلاب الجامعة ذوي التوجه السلبي المرتفع على المناعة النفسية لخفض هذا التوجه لديهم، ممّا أعطى الباحث مبررًا للقيام بالبحث الحالي، كما استفاد الباحث من هذه الدراسات والبحوث في إعدادة لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة من خلال تحديد الأبعاد الأكثر شيوعًا لمتغير التوجه بنوعيه السلبي والإيجابي نحو الحياة وفقًا لهذه الدراسات، فضلًا عن الاستفادة من الأدوات المستخدمة بهذه الدراسات والبحوث السابقة في كيفية صياغة مفردات المقياس الحالي، كما تم الاستفادة من هذه الدراسات والبحوث في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

فروض البحث:

استنادًا إلى مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة؛ صيغت فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي، والذي يُعد أنسب مناهج البحث لملاءمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج التدريبي القائم على أبعاد المناعة النفسية في متغير تابع أو أكثر والذي يتمثل في الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية، اشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث على مجموعتين؛ أحدهما المجموعة التجريبية بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، وتلقت التدريب على أبعاد المناعة النفسية، والأخرى المجموعة الضابطة لم تتلقَ التدريب على أبعاد المناعة النفسية؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

ويقصد بها المشاركون الذين طبق عليهم الباحث أدوات الدراسة في صورتها الأولية لحساب خصائصها السيكومترية وتقنينها لتطبيقها بعد ذلك على عينة الدراسة الأساسية، وتكونت تلك العينة من (١٠٥) طالباً، (٤٢) من الذكور، و(٦٣) من الإناث من طلبة الفرقة الثالثة -كلية التربية جامعة كفر الشيخ بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٧٨-٢٠,٥٩) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٢٠,١٨) عاماً، وانحراف معياري قدره $(\pm ٠,٢٥)$ عاماً.

ب- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٢) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ (١٧ من الإناث - ١٥ من الذكور) بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٨٣-٢٠,٦٣) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢٣) عاماً، وانحراف معياري قدره $(\pm ٠,٢٦)$ عاماً، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد المناعة النفسية وتكونت من (١٦) طالباً بواقع (٨) من الذكور و(٨) من الإناث، ومجموعة ضابطة لم تتلقَ التدريب على أبعاد المناعة النفسية وتكونت من (١٦) طالباً بواقع (٧) من الذكور و(٩) من الإناث.

وتَمَّ توصل الباحث لهذه العينة بعد تأكد الباحث من انخفاض مستوى المناعة النفسية وارتفاع الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لديهم؛ حيث قام الباحث بتطبيق مقياس المناعة النفسية على (٣٥٠) طالبًا تمَّ اختيارهم بطريقة عشوائية مع مراعاة تمثيل جميع شعب الفرقة الثالثة، بواقع (١٤٢) من الذكور و(٢٠٨) من الإناث من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية- جامعة كفر الشيخ، واعتمد الباحث في اختياره للطلبة منخفضي المناعة النفسية على معيار مُعد المقياس فتَمَّ التوصل إلى (١٦٥) طالبًا بواقع (٦٧) من الذكور و(٩٨) من الإناث يُعانون من انخفاض مستوى المناعة النفسية، ثمَّ تمَّ تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية عليهم وبحساب درجة الطلبة على هذا المقياس تبعًا لمعيار معد المقياس، أصبح عدد العينة بعد هذا الإجراء (٨٦) طالبًا بواقع (٣٦) من الذكور و(٥٠) من الإناث لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية وارتفاع في مستوى الضغوط الأكاديمية، ثمَّ تمَّ تطبيق مقياس التوجه السلبي نحو الحياة وبحساب درجة الطلبة على هذا المقياس تبعًا لمعيار معد المقياس، أصبح عدد العينة بعد هذا الإجراء (٣٨) طالبًا بواقع (١٦) من الذكور و(٢٢) من الإناث لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية وارتفاع في مستوى الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة، وتمَّ استبعاد (٤) طالبات؛ لعدم رغبتهنَّ في تطبيق البرنامج عليهنَّ، وكذلك استبعاد (٢) من الطلاب بواقع (١) من الإناث و(١) من الذكور؛ لعدم الجدية وعدم الالتزام في حضور جلسات البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية؛ ليصبح عدد العينة النهائي (٣٢) طالبًا وطالبة بواقع (١٥) من الذكور و(١٧) من الإناث من طلبة كلية التربية يشتركون في ضعف مستوى المناعة النفسية وارتفاع مستوى كلِّ من الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة، تمَّ تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد المناعة النفسية وتكونت من (١٦) طالبًا بواقع (٨) من الذكور و(٨) من الإناث، ومجموعة ضابطة لم تتلقَّ التدريب على أبعاد المناعة النفسية وتكونت من (١٦) طالبًا بواقع (٧) من الذكور و(٩) من الإناث، وتمَّ حساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية وجدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ حيث قام الباحث بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في متغيرات البحث الأساسية (المناعة النفسية - الضغوط الأكاديمية- التوجه السلبي نحو الحياة) في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

جدول (١) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية

والضابطة في متغيرات البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	الضابطة	١٦	١٥,٢٣	١,٥١	٠,٨٧٦	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٥,١٩	١,٧٢			
الإبداع وحلّ المشكلات	الضابطة	١٦	١١,٣٤	٢,٤١	٠,٧٧٠	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١١,٢٩	٢,٥١			
ضبط النفس والاتزان	الضابطة	١٦	١٦,٧٥	٢,٥٧	٠,١٣٢	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٦,٧١	٢,٢٠			
الصمود والصلابة النفسية	الضابطة	١٦	١٥,٥٥	٠,٧٠٧	٠,٦٤٢	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٥,٤٩	٣,١٨			
فاعلية الذات	الضابطة	١٦	١٤,٥٠	٠,٧٠٧	٠,٦١٩	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٤,٤٨	١,٩٧			
الثقة بالنفس	الضابطة	١٦	١٦,١٢	٠,٧٠٧	٠,٢٣٩	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٦,٠٨	١,٢٢			
التحدي والمثابرة	الضابطة	١٦	١٥,٧٥	٢,٧٤	٠,١١٨	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٥,٦٨	٢,٥١			
المرونة النفسية والتكيف	الضابطة	١٦	١٦,٤٥	١,٠٨	١,٢٧٥	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٦,٣٩	١,٥٥			
التفاؤل	الضابطة	١٦	١٤,٣٣	١,٠٤	١,٠١٩	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٤,٢٨	١,٩١			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٦	١٣٦,٠٢	٦,٦١	١,١٢١	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٣٥,٥٩	٩,٧١			
الضغوط المرتبطة بالأصدقاء	الضابطة	١٦	٣٩,٩٠	٢,٦١	١,٠٤٤	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	٣٩,٨٧	١,٧٢			
الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية	الضابطة	١٦	٥٧,٣٢	١,٩٢	٠,١٦٨	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	٥٧,٢٧	١,٧١			
الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية	الضابطة	١٦	٥٣,٨٥	١,٩١	٠,١٦٤	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	٥٣,٧٩	١,٧٨			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٦	١٥١,٠٧	١,٣١	٠,٥٢٣	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٥٠,٩٣	١,١٠			

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التشاؤم	الضابطة	١٦	١٢,٢٠	٢,١١	٠,١٥٤	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٢,١٧	٢,٠٨			
لوم الذات	الضابطة	١٦	١٣,٧٥	٢,١٧	٠,٠٧١	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٣,٦٩	٢,١٥			
الضجر	الضابطة	١٦	١٢,٣٥	٢,٠٩	٠,٠٧٦	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	١٢,٣٨	٢,٠٨			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٦	٣٨,٣	٢,١٩	٠,١٤٨	٣٠	غير دالة
	التجريبية	١٦	٣٨,٢٤	٢,١٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات الطلاب عينة الدراسة الأساسية في متغيرات الدراسة الأساسية وهي (المناعة النفسية الضغوط الأكاديمية-التوجه السلبي نحو الحياة)؛ حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائياً؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث الأساسية.

ثالثاً: أدوات البحث:

أ- الأدوات الخاصة بتحديد عينة البحث الأساسية:

١- مقياس المناعة النفسية: إعداد (زيدان ٢٠١٣)

يهدف المقياس إلى قياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتمّ استخدام هذا المقياس لتحديد أفراد عينة الدراسة الأساسية، ويتكون من (١١٧) مفردة بلغت المفردات الموجبة (٩١) مفردة وبلغت المفردات السالبة (٢٦) مفردة موزعة على تسعة أبعاد، وهي (التفكير الإيجابي، الإبداع وحلّ المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل)، وتمّ تصحيح المقياس وفقاً لمقياس تقدير خماسي متدرج (تنطبق تماماً- تنطبق كثيراً- تنطبق إلى حد ما- تنطبق قليلاً- لا تنطبق)؛ حيث يقابل كل مفردة تدرج من خمسة بدائل لاختيار ما ينطبق منها بدقة على الفرد وتتراوح درجاتها ما بين (٥-٤-٣-٢-١) درجات بذات الترتيب في حالة المفردات الموجبة، و(١-٢-٣-٤-٥) درجات بذات الترتيب في حالة المفردات السالبة، لتصبح الدرجة العظمى للمقياس (٥٨٥) درجة والدرجة الصغرى (١١٧)، ويوضح جدول (٢) التالي عدد المفردات المخصصة لكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية.

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

جدول (٢) عدد المفردات المخصصة لكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية

المجموع	عدد العبارات السالبة	عدد العبارات الموجبة	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	العبارات الأبعاد
١٤	٢	١٢	١١٧-١٠٨	-٧٣-٦٤-٥٥-٤٦-٣٧-٢٨-١٠-١ ١٠٠-٩١-٨٢	التفكير الإيجابي
١١	١	١٠	٩٨	-٧١-٦٢-٥٣-٤٤-٣٥-٢٦-١٧-٨ ٨٩-٨٠	الإبداع وحلّ المشكلات
١٥	١٠	٥	-٥٧-٣٩-٣٠-٢١ -٩٣-٨٤-٧٥-٦٦ ١١٥-١١٠	١١٢-١٠٢-٤٨-١٢-٣	ضبط النفس والالتزان
١٤	١	١٣	١١٣	-٦٩-٦٠-٥١-٤٢-٣٣-٢٤-١٥-٦ ١١٦-١٠٥-٩٦-٨٧-٧٨	الصمود والصلابة النفسية
١٢	٤	٨	٧٠-٤٣-٢٤-٢٥	١٠٦-٩٧-٨٨-٧٩-٦١-٥٢-١٦-٧	فاعلية الذات
١٢	٢	١٠	٦٧-٣١	-٨٥-٧٦-٥٨-٤٩-٤٠-٢٢-١٣-٤ ١٠٣-٩٤	الثقة بالنفس
١٢	٢	١٠	٦٨-٥٩	-٨٦-٧٧-٥٠-٤١-٣٢-٢٣-١٤-٥ ١٠٤-٩٥	التحدي والمثابرة
١٥	١	١٤	١١٤	-٦٥-٥٦-٤٧-٣٨-٢٩-٢٠-١١-٢ ١١١-١٠٩-١٠١-٩٢-٨٣-٧٤	المرونة النفسية والتكيف
١٢	٣	٩	١٠٧-٩٩-٨١	٧٢-٩٠-٦٣-٥٤-٤٥-٣٦-٢٧-١٨-٩	التنازل
١١٧	٢٦	٩١	المجموع الكلي		

الخصائص السيكومترية للمقياس

قام مُعد المقياس بحساب الصدق بالطرق التالية:

١- صدق المحكّمين:

قام بعرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والقياس النفسي؛ لتحكيمها وإبداء الرأي في كافة جوانب المقياس ومحتوياته وبنوده حتى يصل إلى أفضل صيغة ممكنة، وقد بلغت نسب الاتفاق بينهم على مفردات المقياس ما بين (٨٠-١٠٠%) .

٢- الصدق العاملي

تمّ إجراء تحليل عاملي بطريقة "فارماكس" Varimax بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية "لهوتيلنج" Hottelling وفقاً لمحك "كايزر" Kaiser بأن لا يقل تشعب العبارة عن (٠.٣) ولا يقل عدد العبارات المشبعة على البُعد عن (٣) عبارات، وطبقاً لمعيار "جتمان" Guttman لتحديد عدد الأبعاد المكونة للمقياس؛ حيث يُعد البُعد جوهرياً إذا كان جذره الكامن

== (١٧٠) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

يساوي واحد صحيح أو يزيد، وتمّ الأخذ بالتشعب الأعلى إذا تشبعت العبارة على أكثر من بُعد، وأسفرت نتيجة التحليل العاملي عن حذف ثلاث عبارات كان تشعبها أقل من (٠.٣)، وبذلك أصبح العدد النهائي لبنود المقياس في صورته النهائية هو (١١٧) بنداً، موزعة على (٩) أبعاد بلغت قيمة تشبعات البنود عليها أكثر من (٠.٣) وقد أسهم البُعد الأول في التباين الكلي بنسبة (١٥٠.٠٤)، ويسهم البُعد الثاني في التباين الكلي بنسبة (١٣.٨٢)، ويسهم البُعد الثالث في التباين الكلي بنسبة (١١.٩٥)، ويسهم البُعد الرابع في التباين الكلي بنسبة (١١.٣١)، ويسهم البُعد الخامس في التباين الكلي بنسبة (٩.٢٦)، ويسهم البُعد السادس في التباين الكلي بنسبة (٦.١٧)، ويسهم البُعد السابع في التباين الكلي بنسبة (٤.٤٣)، ويسهم البُعد الثامن في التباين الكلي بنسبة (٣.٧٩)، ويسهم البُعد التاسع في التباين الكلي بنسبة (٣.٦٤)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

٣- الصدق التلازمي:

تمّ تقدير الصدق التلازمي (الارتباطي) للمقياس بعد تطبيقه مع مقياسين آخرين هما: استبيان الصلابة النفسية (عماد مخيمر، ٢٠٠٢)، ومقياس الصلابة النفسية (آمال باظة، ٢٠١١) على عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة بلغ عددها (٢٥٠) طالباً وطالبة خلال العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١١، وتمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للطلاب على المقياس ودرجاتهم الكلية على المقياسين الآخرين، فكانت قيمة معامل الارتباط بين المقياس واستبيان الصلابة النفسية كمحك ٠.٧٢٤. وبين المقياس ومقياس الصلابة النفسية ٠.٧٨٦، فكانت القيم موجبة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى توفر الصدق التلازمي لمقياس المناعة النفسية بدرجة كبيرة.

ثبات المقياس

قام مُعد المقياس بحساب الثبات بالطريقتين التاليتين:

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق

تمّ حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على كلٍّ من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، فكانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائية.

٣- طريقة ألفا كرونباخ:

تمّ تطبيق معادلة كرونباخ على درجات طلاب الجامعة في كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت قيم معامل الارتباط دالة إحصائية، وجدول (٣) التالي يشير إلى قيم معاملات الارتباط (الثبات) بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية كما قام بها معد المقياس.

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة
جدول (٣) قيم معاملات الارتباط (الثبات) بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس المناعة
النفسية كما قام بها معد المقياس

أبعاد المقياس	معامل ثبات إعادة التطبيق	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	٠.٨٠٣	٠.٨٨٧
الإبداع وحلّ المشكلات	٠.٧٢١	٠.٨٩٠
ضبط النفس والالتزان	٠.٦٩٩	٠.٧٦٤
الصمود والصلابة النفسية	٠.٧١٠	٠.٧٨٧
فاعلية الذات	٠.٥٩١	٠.٦٠٥
الثقة بالنفس	٠.٦٧٩	٠.٧٨٣
التحدي والمثابرة	٠.٦١١	٠.٨٣٢
المرونة النفسية والتكيف	٠.٧٣٣	٠.٧٥٦
التفاوض	٠.٧٣٢	٠.٨٢١
الدرجة الكلية	٠.٧٤٣	٠.٨٦٥

وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب الثبات لهذا المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً على عينة بلغت (١٠٥) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكمترية)، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس (٠.٨٥٦ - ٠.٨٣٣ - ٠.٧٨٤ - ٠.٨٣٨ - ٠.٧٣٢ - ٠.٨٢٦ - ٠.٧٧٣ - ٠.٧١٥ - ٠.٧٦٧ - ٠.٨١١) على أبعاد المقياس والدرجة الكلية بذات الترتيب؛ ممّا يشير إلى أن مقياس المناعة النفسية يتمتع بمستوى جيد من الثبات.

ب- الأدوات الخاصة بمقياس متغيرات البحث:

١- مقياس الضغوط الأكاديمية: (إعداد/ السيد، ٢٠١٨)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) عبارة لقياس الضغوط الأكاديمية، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية- الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية)؛ حيث اشتمل البعد الأول على (٩) عبارات، والبعد الثاني على (١٢) عبارات، والبعد الثالث من (١١) عبارات، وقد تمّ صياغة بعض عبارات المقياس بطريقة إيجابية والأخرى بطريقة سلبية، ويلي كل عبارة خمسة اختيارات وهي (دائمًا- غالبًا- أحيانًا- نادرًا- أبدًا)، ويصحح المقياس بإعطاء خمس درجات لاستجابة الطالب على العبارة باختياره دائمًا، وأربعة درجات لاختياره غالبًا، وثلاث درجات لاختياره أحيانًا، ودرجتين لاختياره نادرًا، ودرجة واحدة لاختياره أبدًا، أي أن احتساب الدرجات يكون (٥-٤-٣-٢-١) للعبارة الإيجابية، وتعكس كالاتي (١-٢-٣-٤-٥)

د / محمد إبراهيم أبو السعود خليل .

٥) للعبارات السلبية المعكوسة، والدرجة المرتفعة تشير إلى شدة الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويوضح جدول (٤) التالي توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الفرعية.

جدول (٤) توزيع عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية على الأبعاد الفرعية المكونة له.

المجموع	أرقام العبارات	الأبعاد
٩	٢٤-٢١-٩-٨-٧-٦-٣-٢-١	الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء
١٢	٣١-٢٥-٢٠-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١١-٥-٤	الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية
١١	٣٢-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٣-٢٢-١٩-١٢-١٠	الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية
٣٢	-----	إجمالي العبارات

الخصائص السيكمترية للمقياس:

الصدق:

قام مُعد المقياس بحساب صدق المقياس بالطريقتين التاليتين:

١- صدق المحكّمين:

حيث عرض المقياس في صورته الأولى على أساتذة من المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي وعددهم (٧) محكّمين، وتراوحت نسب اتفاق السادة المحكّمين ما بين (٨٧.٧١%-١٠٠%) وهي نسب اتفاق مرتفعة تشير إلى صدق المقياس.

٢- التحليل العاملي:

تمّ التأكد من توافر جميع شروط التحليل العاملي من خلال فحص مصفوفة الارتباط، والتأكد من عدم وجود مشكلة الازدواج الخطي، وكفاية عدد العينة لإجراء التحليل العاملي؛ حيث تمّ حساب اختبار KMO حيث بلغت قيمته (٠.٧٠٥) وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه kaiser، وقد تمّ التوصل إلى ثلاثة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن على التوالي هي (٣.٤٨٨-٧.٦٣٠-١.٩٩٢)، ولإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بُعد تمّ عمل التدوير المعتمد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريمكس، وتمّ اتباع محك Kaiser لاختيار تشعبات عبارات المقياس في صورته الأولى والتي بلغت (٣٦) عبارة بالعوامل والذي يعتبر التشعبات التي تصل إلى (٠.٣٠) أو أكثر تشعبات دالة إحصائية؛ حيث تشعب العامل الأول بعدد (١٠) عبارات تكشف الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء، وتشعب العامل الثاني بعدد (١٢) عبارات تكشف الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية، وتشعب العامل الثالث بعدد (١١) عبارات تكشف الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية، واستبعاد عدد (٣) عبارات لم يكن لها أي تشعبات دالة إحصائية، وعليه تكونت عبارات المقياس في صورته النهائية من (٣٣) عبارة.

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

النتائج:

قام مُعد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس من خلال باستخدام طريقة ألفا كرونباخ من خلال تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية والتي بلغ عددها (١٠٦) طالبًا من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، وبلغ معامل الثبات للبعد الأول: الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء (٠.٨٠٠) والبعد الثاني: الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية (٠.٨٢٣) والبعد الثالث: الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية (٠.٧٨٤) والدرجة الكلية (٠.٨٧٧) وجميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية مقبولة إحصائيًا؛ مما يشير إلى صلاحية استخدام هذا المقياس.

وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب الثبات لهذا المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يومًا على عينة بلغت (١٠٥) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية)، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس (٠.٨٣٢ - ٠.٨١٢ - ٠.٧٨٨ - ٠.٨١٥) على أبعاد المقياس والدرجة على ذات الترتيب؛ مما يشير إلى أن مقياس الضغوط الأكاديمية يتمتع بمستوى جيد من الثبات.

الاتساق الداخلي:

قام مُعد المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي بلغت (١٠٦) طالبًا، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٢٤ - ٠.٧٥٦) وجميعها قيم دالة إحصائيًا، وكذلك تمَّ حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٧٢٣ - ٠.٨٦٧) وجميعها قيم دالة إحصائية؛ وبذلك تمَّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- مقياس التوجه السلبي نحو الحياة: (إعداد/ الباحث)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، وقد تمَّ إعداده من خلال الاطلاع على المقاييس والاختبارات التي تناولت قياس التوجه نحو الحياة بنوعيه الإيجابي والسلبي مثل: (Olah&Nagy (2010)، (Gregersen Hermans (2015)، العقد (٢٠١٩)، (Ferencz, & Senová (2020)، حسين (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، صميلي (٢٠٢١)، الحلبي (٢٠٢١)، والاستفادة من الأدوات والمقاييس

التي أعدت بها لقياس التوجه بنوعيه الإيجابي والسلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال الاطلاع على مفردات كل مقياس وتحليلها وتحويلها إلى مواقف حياتية وتعليمية يعيشها الطلاب داخل الجامعة وخارجها من خلال المقياس الحالي، وتحديد أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة الأكثر شيوعًا والتي نالت اتفاق معظم مُعدي هذه المقاييس والاختبارات وقد تحدد في (التشاؤم - لوم الذات - الضجر)، فضلًا عن استفادة الباحث أيضًا من طريقة تقدير الاستجابة ومفاتيح التصحيح المختلفة على تلك المقاييس والاختبارات في تحديد طريقة التقدير المناسبة للاستجابة على المقياس الحالي.

وثمة الإشارة لم يستخدم الباحث أي أداة من هذه المقاييس والاختبارات التي أعدت بهذه الدراسات لقياس التوجه نحو الحياة في البحث الحالي لسببين، الأول يرجع إلى أن معظم هذه الأدوات كانت تقيس الاتجاه الإيجابي نحو الحياة وليس السلبي، والثاني يرجع إلى أن باقي هذه الأدوات التي أهتمت بقياس التوجه السلبي نحو الحياة اعتمدت على التقرير الذاتي في القياس، والاتجاه الحديث في العلوم النفسية والتربوية يناهز بإعداد المقاييس والأدوات في صورة مواقف أدائية وحياتية باعتبارها أكثر مصداقية عن التقرير الذاتي، مما دفع الباحث إلى إعداد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة الحالي في صورة مواقف حياتية وتعليمية لدى طلبة الجامعة.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٥) موقفًا ما بين مواقف حياتية وتعليمية يعيشها طلبة الجامعة كل يوم، موزعين على ثلاثة أبعاد للمقياس، وهي (التشاؤم - لوم الذات - الضجر) بواقع (٥) مواقف لكل بُعد، ويلى كل موقف من مواقف المقياس ثلاثة بدائل للحل (أ- ب- ج) على أن يختار الطالب بديلاً واحداً فقط ملائماً لاستجابته على الموقف، ودرجات البدائل هي (١-٢-٣) بذات الترتيب؛ حيث يمثل البديل (أ) بكل المواقف المستوى المرتفع للاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والبديل (ب) المستوى المتوسط، والبديل (ج) المستوى المنخفض الذي يشير إلى النظرة السلبية تجاه الحياة، وبذلك تتحدد الدرجة الصغرى لكل بُعد من أبعاد المقياس في (٥) درجات والدرجة العظمى في (١٥)، وعليه تصبح الدرجة الصغرى للمقياس ككل هي (١٥) درجة والدرجة العظمى هي (٤٥)، وتشير درجة الطالب المنخفضة على المقياس إلى اتجاه الإيجابي نحو الحياة والدرجة المرتفعة إلى الاتجاه السلبي نحو الحياة.

وقد تمَّ عرض المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (١٨) موقفًا على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية للتحقق من صلاحيته وقد أجريت التعديلات اللازمة، وقد اعتمد الباحث على قبول المواقف التي بلغت نسبة الاتفاق غليها من السادة المحكمين (٨٥%) فأكثر

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة فقط، ولذلك تمَّ قبول عدد (١٥) موقفاً بواقع (٥) مواقف لكل بُعد، واستبعاد (٣) مواقف حيث بلغت نسبة اتفاق السادة المحكمين عليهم أقل من (٨٥%).

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق المقياس بالطرق التالية:

١- صدق المفردات:

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المفردات عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف ودرجة البُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة هذا الموقف من الدرجة الكلية للبُعد الذي ينتمي إليه على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=١٠٥)، وجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف المقياس والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس التوجه السلبي نحو

الحياة والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد

الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة	الموقف	علاقته بالبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف الدرجة
١	**٠.٨٣٢	٩	**٠.٧١١
٢	**٠.٧٧٦	١٠	**٠.٧٥٤
٣	**٠.٨١٢	١١	**٠.٧٣١
٤	**٠.٧١٨	١٢	**٠.٨١٢
٥	**٠.٧٧٩	١٣	**٠.٧٨٨
٦	**٠.٨٧٧	١٤	**٠.٧٢٢
٧	**٠.٨٨٤	١٥	**٠.٨٣١
٨	**٠.٧٣٤	-	-

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والبُعد الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد تراوحت ما بين (٠.٧١١) للموقف (٩) و(٠.٨٨٤) للموقف (٧) وهي قيم موجبة ومرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١؛ ممَّا يشير ذلك إلى مدى ما يتمتع به الاختبار من درجة عالية من الصدق.

٢- صدق المحك الخارجي:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المحك الخارجي من خلال الاستعانة ببطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (الجزء الخاص بقياس التوجه

الإيجابي نحو الحياة)، إعداد/ شقير (٢٠١٥) وهذه البطارية تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومناسبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية سالبة ومرتفعة بين المقياسين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحك الخارجي والدرجة الكلية للمقياس الحالي (-٠.٨١٩)، ممّا يشير ذلك إلى مدى ما يتمتع به المقياس الحالي من درجة عالية من الصدق.

٢- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بالاطلاع على المقاييس والاختبارات التي تقيس التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، فلم يجد في حدود بحثه واطلاعه؛ لذلك اعتمد الباحث على البحث عن السمة الأكثر ارتباطاً من الناحية العكسية بالتوجه السلبي نحو الحياة، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة مثل: (Olah & Nagy (2010)، العقاد (٢٠١٩) حسين (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، صميلي (٢٠٢١)، تمّ تحديد التوجه الإيجابي نحو الحياة أكثر السمات ارتباطاً من الناحية العكسية بالتوجه السلبي نحو الحياة؛ لذلك قام الباحث بالاستعانة ببطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (الجزء الخاص بقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة)، إعداد/ شقير (٢٠١٥) كمحك خارجي لحساب صدق المقارنة الطرفية، ثمّ قام الباحث بتطبيق (الجزء الخاص بقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة) على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=١٠٥) طالباً وطالبة، ثمّ قام الباحث بتحديد مجموعة المرتفعين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على اختبار المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأعلى (ن=٢١)، ثمّ قام بتحديد درجات هؤلاء الطلاب على مقياس الباحث الحالي وهو التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد/ الباحث) والتي تمثل درجات المجموعة (أ)، ثمّ نتطرق الباحث لتحديد مجموعة المنخفضين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على اختبار المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأدنى (ن=٢١)، ثمّ قام بتحديد درجات هؤلاء الطلاب على مقياس الباحث الحالي والتي تمثل المجموعة (ب)، ثمّ قام بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (أ- ب) على أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة/ إعداد الباحث، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (ن=٢)، ويشير جدول (٦) إلى دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) في التوجه السلبي نحو الحياة (ن=٢١ بكل مجموعة).

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) في التوجه السلبي نحو

الحياة (ن=٢١ بكل مجموعة)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التشاؤم	المرتفعة (أ)	٢١	١٠.٥٦	٢.٤٥	**٢.٣١٢	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٢١	١٠.٦٦	٤.٦٦		
لوم الذات	المرتفعة (أ)	٢١	١١.٥٤	٢.٣٥	**٣.٦٣٤	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٢١	١١.٦١	٣.٤٤		
الضجر	المرتفعة (أ)	٢١	١٠.١٤	٢.٦٦	*٤.٢٧٨	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٢١	٩.٩١	١.٢٥		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة على الترتيب بلغت (٢.٣١٢-٣.٦٣٤-٤.٢٧٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ ممّا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة (أ) والمنخفضة (ب) في مقياس التوجه السلبي نحو الحياة، أي أن المقياس يميز بين المرتفعين والمنخفضين في هذا المقياس؛ ممّا يشير لصدق المقياس.

الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة طلبة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٠٥) طالباً وطالبة، ويوضح جدول (٧) التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس

م	البُعد	علاقته بالدرجة الكلية للمقياس
١	التشاؤم	**٠.٧٤٤
٢	لوم الذات	**٠.٨١٢
٣	الضجر	**٠.٧٨٢

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة والدرجة الكلية بلغت (٠.٧٤٤) للبُعد الأول، و(٠.٨١٢) للبُعد الثاني، و(٠.٧٨٢) للبُعد الثالث وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١؛ وتشير إلى مدى ما يتمتع به المقياس من اتساق

== (١٧٨) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

داخلي.

الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (١٠٥) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكمترية)، والجدول (٨) التالي يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٨) قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد الباحث)

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
التشاؤم	٠.٧٩٢	٠.٨١١
لوم الذات	٠.٧٧٤	٠.٧٩١
الضجر	٠.٨١٢	٠.٨٢٣
الدرجة الكلية	٠.٧٩٢	٠.٨٠٨

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات المقياس.

ويعد أن تمّ حساب الصدق والاتساق الداخلي والثبات لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة (إعداد/ الباحث) يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات، تكفي للثقة في استخدامه لقياس ما وضع من أجله، وعليه أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من عدد (١٥) موقفاً موزعين بالتساوي على ثلاثة أبعاد وهي (التشاؤم- لوم الذات- الضجر) لكل بُعد (٥) مواقف، يندرج تحت كل موقف ثلاثة بدائل على كل طالب اختيار البديل الملائم لاستجابته.

٣- البرنامج القائم على المناعة النفسية: (إعداد / الباحث)

قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة بالمناعة النفسية لاسيما الدراسات التجريبية لدى طلبة الجامعة، مثل: (Stack, Parrila, Torppa (2015)، عبد الرازق (٢٠١٢)، عصفور (٢٠١٣)، الجزائر (٢٠١٨) غنايم (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوحي (٢٠٢٠)، المنشاوي، وأبو حلاوة، وغانم (٢٠٢١)، عبد الحميد (٢٠٢١) عبادة (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، عبد العزيز (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢) والاستفادة من برامجها التدخلية

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة في تصميم البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في البحث الحالي من حيث طريقة صياغة (أهداف البرنامج- والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة- والأدوات الملائمة- والزمن المناسب لكل جلسة - وتقييم أداء المشاركين- وطريقة تقييم المشاركين لمحتوى كل جلسة تدريبية).

يهدف البرنامج في البحث الحالي إلى تدريب المشاركين على المناعة النفسية في ضوء أبعاد نظام المناعة النفسية الذي أشار لها زيدان (٢٠١٣) وتمثل تلك الأبعاد في: (التفكير الإيجابي- الإبداع وحلّ المشكلات- ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية- فاعلية الذات - الثقة بالنفس- التحدي والمناورة- المرونة النفسية والتكيف - التفاؤل) من خلال تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة والمتمثلة في: الحوار والمناقشة - النمذجة-التعلم التعاوني- القصص (التعليمية-الحياتية)- التعزيز (المادي -المعنوي)- التخيل- لعب الأدوار- التخيل - التمثيل - العصف الذهني- التساؤل الذاتي؛ بهدف إكساب المشاركين المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم المناعة النفسية، ويكون البرنامج من (٢٧) جلسة تدريبية، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، بالإضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية ليصبح العدد الإجمالي للجلسات (٢٩) جلسة، وقد تمّ تطبيق البرنامج على مدى شهرين بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وقد استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تتراوح ما بين (٤٠-٥٥) دقيقة، وللتحقق من صلاحية محتوى البرنامج التدريبي قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين تخصص علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ وذلك لأخذ آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج وأهدافه، وبعد تجميع آراء ومقترحات السادة المحكمين تمّ تعديل البرنامج وإضافة آرائهم ومقترحاتهم السديدة، لا سيما ذات الصلة بأهداف البرنامج الإجرائية والفنيات والاستراتيجيات التدريبية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث معامل الارتباط في تقنين أدوات البحث، وحساب الإحصاء الوصفي المتمثل في المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المرتبطة في تحليل نتائج الفروض الأول والثالث والرابع والسادس، واختبار (ت) للعينات المستقلة في تحليل نتائج الفرضين الثاني والخامس، كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، وكل هذه الأساليب الإحصائية تمّت من خلال استخدام الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v21) في تحليل نتائج البحث من خلال الحاسب الآلي.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي". ولاختبار هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، وجدول (٩) التالي يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات التجريبية في الضغوط الأكاديمية في القياسين (القبلي-البعدي).

جدول (٩) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات التجريبية في الضغوط الأكاديمية في القياسين (القبلي-البعدي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
الضغوط الأكاديمية	الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء	قبلي	١٦	٣٩,٨٧	١,٧٢	١٥	٤,٠٤٥	٠,١	٠,٨٤٦
		بعدي	١٦	٢١,٤٤	٠,٦١٧	١٥	٥,٢٢٩	٠,١	
	الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية	قبلي	١٦	٥٧,٢٧	١,٧١	١٥	٣,٤٤٩	٠,١	٠,٨٦٨
		بعدي	١٦	٢٥,٦٨	٠,٤١٨	١٥	٥,١٨٩	٠,١	
	الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية	قبلي	١٦	٥٣,٧٩	١,٧٨	١٥	٥,١٨٩	٠,١	٠,٨٧٧
		بعدي	١٦	٢٢,٨٩	٠,٤١٤	١٥	٥,١٨٩	٠,١	
الدرجة الكلية	قبلي	١٦	١٥٠,٩٣	١,١٠	١٥	٥,١٨٩	٠,١	٠,٨٨١	
	بعدي	١٦	٧٠,٠١	١,١٧٤	١٥	٥,١٨٩	٠,١		

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية عليهم؛ حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، كما كان حجم التأثير مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٨٤٦-٠,٨٨١) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينصّ الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة التجريبية". ولاختبار هذا الفرض تمّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، وجدول (١٠) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي.

جدول (١٠) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي

المتغير	البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربع إيتا
الضغوط الأكاديمية	الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء	الضابطة	١٦	٣٨.٦٦	٢.٣٦١	٣٠	٤.٠٤٢	.٠١	كبير
		التجريبية	١٦	٢١.٤٤	٠.٦١٧				
	الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية	الضابطة	١٦	٥٦.٩٠	٣.٧٥٨	٣٠	٥٢٢٩	.٠١	كبير
		التجريبية	١٦	٢٥.٦٨	٠.٤١٨				
	الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية	الضابطة	١٦	٥١.٩٨	٢.٨٨٧	٣٠	٦.٦٤٩	.٠١	كبير
		التجريبية	١٦	٢٢.٨٩	٠.٤١٤				
	الدرجة الكلية	الضابطة	١٦	١٤٧.٥٤	٢.٢٥٦	٣٠	٥.١٨٩	.٠١	كبير
		التجريبية	١٦	٧٠.٠١	١.١٧٤				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية عليهم؛ حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٨١٠-٠,٨٤٥) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية، ولم تنخفض لدى طلاب المجموعة الضابطة؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في خفض الضغوط الأكاديمية لدى من طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث:

ينصّ الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي" ولاختبار هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات

المجموعات المرتبطة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، والجدول (١١) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين (القبلي - البعدي).

جدول (١١) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين (القبلي - البعدي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربع إيتا
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	قبلي	١٦	١٢,١٧	٢,٠٨	١٥	٥,٠٤٢	٠,١	٠,٨٧٧
		بعدي	١٦	٧,٣١	٠,٤٢١				
	لوم الذات	قبلي	١٦	١٣,٦٩	٢,١٥	١٥	٤,٢٢٩	٠,١	٠,٨٠١
		بعدي	١٦	٧,٩٩	٠,٥٢٣				
	الضجر	قبلي	١٦	١٢,٣٨	٢,٠٨	١٥	٣,٦٤٩	٠,١	٠,٨٣٣
		بعدي	١٦	٨,١٢	٠,٤٨٨				
	الدرجة الكلية	قبلي	١٦	٣٨,٢٤	٢,١٠	١٥	٤,١٨٩	٠,١	٠,٨١١
		بعدي	١٦	٢٣,٤٢	١,٦٤١				

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية عليهم؛ حيث إنّ قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٨٠١-٠,٨٧٧)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الثالث.

الفرض الرابع:

ينصّ الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التوجه السلبي نحو الحياة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية" لاختبار هذا الفرض تمّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، والجدول (١٢) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة الضابطة والتجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياس البعدي.

جدول (١٢) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياس البعدي

المتغير	البُعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحريرة	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	الضابطة	١٦	١٢.٧٢	٢.٠٠٤	٢٨	٦.٠٤٢	.٠١	.٠٧٩٩
		التجريبية	١٦	٧.٣١	٠.٤٢١				
	لوم الذات	الضابطة	١٦	١٣.٠٩	١.٧٥٨	٢٨	٤.٢٤٩	.٠١	.٧٨٩
		التجريبية	١٦	٧.٩٩	٠.٥٢٣				
	الضجر	الضابطة	١٦	١٢.٨١	١.٨٨٧	٢٨	٥.٦١٩	.٠١	.٨٠١
		التجريبية	١٦	٨.١٢	٠.٤٨٨				
	الدرجة الكلية	الضابطة	١٦	٣٩.٤٣	٢.٢٥٦	٢٨	٤.١٨٩	.٠١	.٨٢٢
		التجريبية	١٦	٢٣.٤٢	١.٦٤١				

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية عليهم، ولم تنخفض درجات طلبة المجموعة الضابطة؛ حيث إن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٧٨٩-٠,٨٢٢)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة المجموعة التجريبية من طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الرابع.

نتائج الفرض الخامس:

ينصّ الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الضغوط الأكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي" ولاختبار هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، والجدول (١٣) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياسين (البعدي-التتبعي).

جدول (١٣) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياسين (البعدي-التتبعي).

المتغير	البُعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحريرة	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
الضغوط الأكاديمية	الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء	بعدي	١٦	٢١.٤٤	٠.٦١٧	١٥	٥.٠٤٣	٠.١	٠.٨٢٣
		تتبعي	١٦	١٤.٢٣	٠.٤١٧	١٥	٥.٠٤٣	٠.١	٠.٨٢٣
	الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية	بعدي	١٦	٢٥.٦٨	٠.٤١٨	١٥	٥.٢١٩	٠.١	٠.٨١٢
		تتبعي	١٦	١٨.٣٦	٠.٥١٠	١٥	٥.٢١٩	٠.١	٠.٨١٢
	الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية	بعدي	١٦	٢٢.٨٩	٠.٤١٤	١٥	٦.٦٥٩	٠.١	٠.٨٢٠
		تتبعي	١٦	١٧.٦٩	٠.٤٨٩	١٥	٦.٦٥٩	٠.١	٠.٨٢٠
	الدرجة الكلية	بعدي	١٦	٧٠.٠١	١.١٧٤	١٥	٣.١٩٩	٠.١	٠.٨٢٥
		تتبعي	١٦	٥٠.٢٨	٢.١٨٩	١٥	٣.١٩٩	٠.١	٠.٨٢٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياسين البعدي والتتبعي في اتجاه القياس التتبعي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد الضغوط الأكاديمية في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد تراوح قيمة حجم التأثير بمربع إيتا ما بين (٠,٨٢٥ - ٠,٨٢٠) وهو حجم تأثير مرتفع؛ ممّا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة المجموعة التجريبية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ ممّا يشير إلى رفض الفرض الخامس.

الفرض السادس:

ينصّ الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين البعدي والتتبعي" لاختبار هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما تمّ استخدام مربع إيتا للتحقق من حجم التأثير، والجدول (١٤) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين (البعدي - التتبعي).

فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

جدول (١٤) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين (البعدي - التتبعي)

المتغير	البُعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	حجم التأثير مربعاً إيتا
التوجه السلبي نحو الحياة	التشاؤم	البعدي	١٦	٧.٣١	٠.٤٢١	٢٨	٤.٠٤٢	.٠١	.٠٨١١
		التتبعي	١٦	٤.٣١	٠.٥١٧				
	لوم الذات	البعدي	١٦	٧.٩٩	٠.٥٢٣	٢٨	٣.٢٢٩	.٠١	.٠٨٣٥
		التتبعي	١٦	٣.٩٩	٠.٣١٧				
	الضجر	البعدي	١٦	٨.١٢	٠.٤٨٨	٢٨	٥.٦٤٩	.٠١	.٠٨١٢
		التتبعي	١٦	٣.١٢	٠.٢١٢				
	الدرجة الكلية	البعدي	١٦	٢٣.٤٢	١.٦٤١	٢٨	٣.١٨٩	.٠١	.٠٨٣٤
		التتبعي	١٦	١١.٤٢	٠.٣٠٤				

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه السلبي نحو الحياة في القياسين البعدي والتتبعي في اتجاه القياس التتبعي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفعاً فقد تراوح ما بين (٠,٨١١-٠,٨٣٥)؛ وهذا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ؛ مما يشير إلى رفض الفرض السادس.

المناقشة والتفسير :

يمكن للباحث عرض مناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء فروض البحث، والإطار النظري، والدراسات ذات الصلة، وتعقيب الباحث، وذلك على النحو التالي:

١- مناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس :

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس ذات الصلة بالضغوط الأكاديمية، توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية؛ كما أشارت نتائج الفرض الأول جدول

(٩)، ونتائج الفرض الثاني جدول (١٠)، واستمرارية فعاليته بعد توقف تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين) كما جاء بجدول (١٣)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالمناعة النفسية والضغط الأكاديمية، مثل: (Segerstrom & Sephton 2010)؛ عبد الرزاق (٢٠١٢)، الجزار (٢٠١٨)؛ الحاج (٢٠٢٠)؛ السيد (٢٠٢١)؛ التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، حيث يساعد مستوى المناعة النفسية المرتفع لدى الطالب على تحسين أدائه الأكاديمي والتغلب على ما يتبعه من مشكلات أكاديمية أخرى، كما تتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة عبد العزيز (٢٠٢١)، التي أشارت إلى أن وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى زيادة تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم والتخلص من الضغوط بأنواعها المختلفة؛ لأن وجود جهاز المناعة النفسية لدى الفرد يقلل التوتر ويساعد على التكيف، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Albert 2012) التي أشارت إلى أن المناعة النفسية له دور كبير في توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها المختلفة، كما يدعم تلك النتائج (Dubey & Shahi 2011,33)، زيدان (٨٣٢،٢٠١٣) حينما أشارا إلى أن النظام المناعي النفسي كلما كان قوياً لدى الفرد ساعده ذلك على مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية عن طريق مساعدته على التحصين النفسي من خلال التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حلّ المشكلات المختلفة، مع زيادة مستوى فاعلية الذات وتركيز الجهد المبذول نحو الهدف، مع تحدي الظروف المسببة للضغوط ومحاولة تغييرها والتكيف مع البيئة؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية، وفي هذا الصدد يشير عصفور (٢٠١٣) إلى أهمية تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة لكونها القوى المحركة التي تسمح له بالتغلب على التحديات والعثرات والضغط الأكاديمية وحسن التعامل معها، وتحقيق النجاحات المختلفة، في حين يذكر (Dubey & Shahi 2011,10) أن تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وتتفق أيضاً هذه النتائج مع دراسة (Novotny 2011) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي وهو بُعد من أبعاد المناعة النفسية لديهم القدرة على مقاومة الضغوط الأكاديمية وتحويلها لتحديات إيجابية للابتعاد عن الخبرات المؤلمة المصاحبة لها، ويشير (Dubey&Shahi, 2011,10) إلى أن تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي.

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

وثمة الإشارة إلى أن تدريب المشاركين على أبعاد المناعة النفسية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة-التعلم التعاوني- الوسائل التعليمية- القصص (التعليمية-الحياتية)- التعزيز (المادي-المعنوي)- التخيل- لعب الأدوار-التخيل - التمثيل- العصف الذهني- التساؤل الذاتي، ساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية ومن ثم خفض الضغوط الأكاديمية لديهم، حيث أن ممارسة الطلاب للحوار والمناقشة والعصف الذهني أثناء التدريب والتعلم بشكل تعاوني ساعد في تحسين قدرتهم على الثقة بالنفس عند التعبير عما يواجههم من مشكلات، كما أن استخدام لعب الأدوار والتمثيل لمواقف انفعالية أثناء التدريب ساعدهم على التدريب على ضبط النفس والالتزان والصمود النفسي والتدقيق عند التفكير في كل الأقوال والأفعال والحركات قبل القيام بها، واستخدام التعزيز كأحد فنيات التدريب سواء أكان مادي أو معنوي ساعد في زيادة رغبة الطلاب في حل المشكلات والمواقف الصعبة الذي تضمنها محتوى البرنامج التدريبي، واستخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية ساعدهم في التدريب على استخدام المرونة والتكيف عند التعامل مع المواقف المختلفة لتحقيق أهدافهم المنشودة، ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي استخدمت أثناء تدريب المشاركين ساعدت في تحسين مستوى المناعة النفسية لديهم مما ساعد في خفض الضغوط الأكاديمية لديهم؛ حيث أصبحوا قادرين على التعامل السوي من الأزمات والمواقف والمشكلات الأكاديمية الصعبة التي تقابلهم في الحياة الجامعية من خلال تمتعهم بالثقة بالنفس في التعبير عنها والقدرة على حلها بطرق مختلفة مع التحلي بالمرونة والتفاوض عند حلها، وحسن التكيف مع الضغوط والصمود أمامها وعدم الاستسلام لها، مع النظر لها نظرة إيجابية، ممّا سبق عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

٢- مناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس:

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الرابع والرابع والسادس ذات الصلة بالتوجه السلبي نحو الحياة، توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفعي التوجه السلبي نحو الحياة؛ كما أشارت نتائج الفرض الأول جدول (١١)، ونتائج الفرض الثاني جدول (١٢)، واستمرارية فعاليته بعد توقف تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين) كما جاء في جدول (١٤)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة: Olah & Nagy (2010) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة، ودراسة عصفور (٢٠١٣) التي أشارت إلى أن الطالب يصبح أكثر استمتاعًا وتفاؤلاً وأملاً إذا تمتع بمستوى عالٍ من المناعة النفسية، ودراسة (Segerstrom & Sephton) (2010) التي أشارت إلى وجود

علاقة سالبة بين المناعة النفسية والتوجه السلبي نحو الحياة؛ ممّا يشير ذلك إلى كلما تمتع الفرد بالمناعة النفسية انخفض لديه مستوى التوجه السلبي نحو الحياة، ودراسة السيد (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتفاؤل؛ ممّا يشير إلى تمتع الفرد بالمناعة النفسية يجعله ينظر للحياة والمستقبل بنظرة إيجابية ويبعد عن النظرة السلبية نحو الحياة، ودراسة (Khosroshahi&Rezaei 2018) التي أشارت إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي كأحد أبعاد المناعة النفسية والتفاؤل، ودراسة الحاج (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية كأحد أبعاد المناعة النفسية والتفاؤل، كما تدعم نتائج البحث دراسة كلّ من: هلال (٢٠٢٠)، والحسن (٢٠٢١)، والسطوحى (٢٠٢٠)؛ التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين مناعة الفرد النفسية بجميع أبعادها والقلق من المستقبل والحياة، وقد توصلت دراسة المنشاوي، أبو حلاوة، إسماعيل (٢٠٢١) إلى وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية، والتوجه السلبي نحو الحياة، فكلما تمتع الفرد بمستوى عالٍ من المناعة النفسية كلما انخفض لديه مستوى التوجه السلبي نحو المستقبل والحياة. وفي هذا الصدد يذكر (Dubey&Shahi 2011,10) أنّ تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وخفض ما يرتبط به من توجهات وسلبيّة؛ حيث إنّ تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك والتشاؤم وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته، ودراسة حسين (٢٠٢١) التي أسفرت عن مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والاتجاه الإيجابي تجاه الحياة، وأوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة تدريب طلبة الجامعة ذوي التوجه السلبي نحو الحياة على المناعة النفسية لمواجهة مشكلات وضغوط الحياة المختلفة، ودراسة الحلبي (٢٠٢١) التي أشارت إلى مجموعة من النتائج أهمها أنّ للمناعة النفسية قدرة تنبؤيه بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

كما أن تدريب المشاركين على أبعاد المناعة النفسية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة-التعلم التعاوني- الوسائل التعليمية- القصص (التعليمية-الحياتية)- التعزيز(المادي-المعنوي)- التخيل- لعب الأدوار-التخيل- التمثيل- العصف الذهني- التساؤل الذاتي، ساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية ومن ثم خفض الضغوط الأكاديمية لديهم، حيث أن ممارسة الطلاب للحوار والمناقشة والعصف الذهني أثناء التدريب والتعلم بشكل تعاوني ساعد في تحسين قدرتهم على الثقة بالنفس عند مواجهة الضغوط والأزمات والسعي الدائم لحلها وعدم السماح لمشاعر اليأس والتشاؤم من التغلغل في نفوسهم عند حلها، واستخدام لعب

■ **فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة**

الأدوار والتمثيل لمواقف انفعالية أثناء التدريب ساعدهم على التدريب على ضبط النفس والالتزان والصمود النفسي والتدقيق عند التفكير في كل الأقوال والأفعال والحركات قبل القيام بها، واستخدام التعزيز كأحد فنيات التدريب سواء أكان مادي أو معنوي ساعد في زيادة رغبة الطلاب في حل المشكلات والمواقف الصعبة الذي تضمنها محتوى البرنامج التدريبي، واستخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية ساعدهم في التدريب على استخدام المرونة والتكيف عند التعامل مع المواقف المختلفة لتحقيق أهدافهم المنشودة، ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي استخدمت أثناء تدريب المشاركين ساعدت في تحسين مستوى المناعة النفسية لديهم مما ساعد في خفض التوجه السلبي نحو الحياة لديهم؛ حيث أصبحوا يمتلكون توقعات إيجابية نحو الحياة سواء الجامعية أو المستقبلية ورغبة في المواجهة لكل الأزمات والمواقف والمشكلات الأكاديمية أو الحياتية التي تواجههم وعدم الاستسلام لها والبعد عن النظرة التشاؤمية للحياة وتجنب التفكير السلبي في الحياة، وذلك من خلال تدريبهم على الثقة في أنفسهم عند التعامل مع مشكلات وأزمات الحياة والقدرة على حلها ومواجهتها بطرق مختلفة مع التحلي بالمرونة والتفاؤل عند حلها، وحسن التكيف معها والصمود أمامها وعدم الاستسلام لها، مع النظر لها نظرة إيجابية، مما سبق عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض مستوى التوجه السلبي لدى طلاب الجامعة.

التوصيات التربوية:

يستنتج الباحث بعد العرض السابق الخروج ببعض التوصيات، منها:

- ١- ضرورة توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي من خلال ورش عمل وندوات داخل الجامعة للطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية أثناء الدراسة؛ حتى لا تتفاقم لديهم تلك الضغوط وتؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي.
- ٢- ضرورة توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي من خلال ورش عمل وندوات داخل الجامعة للطلاب الذين يعانون من توجه أو نظرة سلبية تجاه المستقبل المهني أو الحياة بصفة عامة؛ حتى لا يفقدون الدافعية نحو التعلم والابتكار والتوافق مع الحياة.
- ٣- تقديم برامج تربية ونفسية وإرشادية لطلاب الفرق النهائية بالكليات المختلفة تتضمن تلك الدورات الحث على النظرة الإيجابية للمستقبل المهني والحياتي، وبذل الجهد المتواصل وثقل القدرات؛ لتحقيق الذات وتحقيق الأهداف المأمولة للفرد في المستقبل.
- ٤- تقديم برامج تربية ونفسية وإرشادية لطلاب الجامعة لا سيما طلاب الفرق النهائية تتضمن تلك الدورات التدريب على التحصين الجيد ضد الأفكار السلبية الهدامة من خلال التمتع بأبعاد

المناعة النفسية وممارستها بشكل عملي في الحياة؛ ممّا يسهم في تجنب الفرد للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والتوافق السوي مع الواقع والنظرة الإيجابية للمستقبل.

٥- البحوث المقترحة:

- ١- فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في تحسين الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في تحسين التوافق الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٣- فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين التوافق الأكاديمي والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

قائمة المراجع

إبراهيم، رضا محروس (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (١١٣) ٣١، ٢٤٩-٣١٤.

إبراهيم، سليمان عبد الواحد (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.

إبراهيم، يوسف عبد الواحد، الفضلي، هدى ملوح (٢٠٢١). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل: دراسة عاملية عبر ثقافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١٢٩) ٤٥٩ - ٤٠٩.

أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠٢٠). التوجه الإيجابي في الحياة منظور فلسفي نفسي، *المؤتمر الأول لقسم علم النفس قضايا منهجية وبحثية معاصرة في علم النفس*، كلية الآداب، جامعة المنوفية.

الجزار، رانيا خميس (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (١٩) ١٣٠، ٧-١٦٤.

الحاج، نبال أحمد (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. *المجلة العربية للنشر العلمي*، (٢٣) ١٠٣-١٢٢.

الطبي، حنان خليل (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، (٩)، ٤٦٩-٤٨٧.

السطوحى، هاني عبد الحفيظ (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (Covid 19)، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، (١٢٤) ٣١، ٦٥٩-٦٩٢.

السيد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٧١(٣)، ٨٥-١٠١.

السيد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٨). مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٧١(٣)، ٨٥-١٠١.

السيد، هدى السيد (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية*، ٩٢، ١٤٢٧-١٤٩٥.

العقاد، عصام عبد اللطيف (٢٠١٩). مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين*، (٧) ٢، ١٧٧-٢٠٥.

العكيلي، جبار باهض (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والاعفو، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٨١) ٥، ٤٢٣-٤٥٤.

المنشاوي، محمود عادل، وأبو حلاوة، محمد السعيد، وغانم، هناء محمد (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، *مجلة سوهاج لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج*، (١) ١، ٢٢٧-٢٣٨.

حسين، يوسف محمود رامت (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨.

حماد، أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٥٩) ٤، ٦٩-١١٨.

دنقل، عيبر أحمد أبو الوفا (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٥٣) ٢١، ٢٩-٨٨.

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، *مجلة كلية التربية*،

جامعة طنطا، ٣(٥١)، ٨١١-٨٨٢.

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). مقياس المناعة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا،

٢٢(٥١)، ٨١١-٨٨٢.

شقيير، زينب محمود (٢٠١٥). بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية، القاهرة: مكتبة الأنجلو للنشر والتوزيع.

صميلي، حسن إدريس عبده (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان، مجلة العلوم الانسانية (١١)

١٧٥، ٤-٢٠٤.

عبادة، إيمان عزت (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق

الامتحان لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب

والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (٢٢) ٢، ٢٤٢-٢٧٩.

عبد الحميد، إيمان عبد الرؤوف (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم

الانفصالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

مرتفعي الضغوط الأكاديمية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم

والتربية، جامعة عين شمس، (٢٢) ٣، ٤٠٣-٤٥٥.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى

عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي،

جامعة عين شمس، (٣٢) ٦، ٤٩٩-٥٧٩.

عبد العزيز، أسماء حمزة محمد (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي

الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلبة

الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، (١٥) ٣،

١٨٧-٢٩٩.

عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠٧). مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، الأردن، دار الفكر للنشر.

عصفور، إيمان محمد حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي

وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات

عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٤٢ (٣)، ١١-٦٣.

عفيفي، منال شمس الدين أحمد (٢٠١٨). الإسهام النسبي لأساليب التفكير والضعف الأكاديمية في

التنبؤ بالتسوية الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية،

■ فعالية برنامج تدريبي قائم علي المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

جامعة كفر الشيخ، (١٨)٣، ١-٨٨.

غريب، حامد سامي، عامر، عبد الناصر السيد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين الخوف من جائحة كورونا (Covid 19) والضغوط الأكاديمية وجودة الحياة الأكاديمية والتوافق المهني لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالإسماعلية، جامعة قناة السويس، (١٥)٣، ٢١٠-٢٦٢.

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

قاسم، محمد عبد الله (٢٠٠٧). مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، الأردن: دار الفكر للنشر. كامل، عبد الوهاب محمد (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد، صابر فاروق (٢٠٢٢). مستوى التسويق الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٥٦)٥، ٧٩-١٣٠.

مرسى، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم والنفس، القاهرة: دار النشر للجامعات.

Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56-65.

Albert, E; Kádár, A; Enikő, T & Lukács, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1), 103-123.

Bush, A. (2006). What comes between classroom community and academic emotions: testing, a self- determination model of motivation in the college classroom, *Doctoral Dissertation*, the University of Texas at Austin.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, 8(1-2), 36-47.

Duncan-Williams, B. (2015). Academic stress, academic performance and the psychological well-being of senior high school remedial students in the greater ACCRA Region of Ghana (Doctoral dissertation, University Of Ghana).

- Ferencz, V., D., & Seňová, A. (2020). Higher education require adaptation of students study abroad programs. *In SHS Web of Conferences* (Vol. 74, p. 02003). EDP Sciences.
- Fredrickson, B & Joiner ,T(2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional wellbeing, *Psychological science*, 13(2), 172-175
- Hassan, A.(2021). A causal model of the mutual relationships between academic Bullying, Suicidal thinking and psychological immunity among university students, *Turkish Journal of computer and mathematics education*, 12(3),4298- 4309.
- Homer, B & Hayward ,E(2011). Emotional Design in Multimedia Learning, *Journal of Educational Psychology*,14(5),1-10.
- Jaber, M., Al-Samarrai, B., Al-Obaidee, A., Varma, S. R., Karobari, M. I., & Marya, A. (2022). Does General and Specific Traits of Personality Predict Students' Academic Performance?. *BioMed research international*, 2022.
- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic stress amongst students: a review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 4(2), 58-67.
- Kagan, H.(2006). *The Psychological Immune System:A New look at Protection and Survival*. Indiana. Author House
- Kaur, T., Som, R., (2020).The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review,*International Journal of Current Research and Review* , 12(22), 139-143.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.
- Kustyarini, K.,(2020). Self Efficacy and Emotional Quotient in Mediating Active Learning Effect on Students' Learning Outcome, *International Journal of Instruction* ,13(2):663-676
- Li, Y., & Sun, X. (2022). Data Analysis and Feedback System Construction of University Students' Psychological Fitness Based on Fuzzy Clustering. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.
- Novotny, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced adversities and various life disadvantages, *Journal Of New Educational Review*, 23(1),91- 101.
- Oláh, A. (2000, April). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. In *Positive Psychology Meeting, Quality of Life*

■ فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة

Research Center, Claremont Graduate University.

Oláh, A., & Nagy, H. (2010): Life Expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4(6), 102–108.

Olufunke, B. R. (2017). Academic stress and drug abuse as factors inhibiting psychological well-being among undergraduates: its counseling implications. *European Scientific Journal*, 13(8), 60-74.

Pekrun, R., & Stephens E. (2011). Achievement emotions: A control-value approach. *Soc Personal Psychol Compass*, 4, 238–254

Pekrun, R., & Garcia, L. (2012). *Academic emotions and student engagement*. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 259– 282). New York, NY: Springe

Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H., W., Murayama, K. and Goetz, T. (2017). Achievement emotions and academic performance: longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 88 (5), 1653-1670

Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological science*, 21(3), 448-455.

Stack, H. L., Parrila, R. K., & Torppa, M. (2015). 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.

Thompson, C. W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: *Evidence from salivary cortisol patterns*. *Landscape and urban planning*, 105(3), 221-229.

The Effectiveness of Training Program Based on Psychological Immunity in reducing Academic Stress and negative attitude towards Life among Faculty of Education's Students

Dr/ Mohammed Ibrahim Abo Elsoud Khali

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education.

University of Kafr El Sheikh

Abstract:

This research aimed to detect the effectiveness of Training Program Based on Psychological Immunity in reducing each of Academic Stress (Stress related to family and friends - Stress related to academic tasks - Stress related to the university environment), and negative attitude towards life (pessimism - self-blame - boredom) among Faculty of Education's Students, the research sample consisted of (32) male and Female of Faculty of Education's Students, University of Kafr El Sheikh, (17 female- 15 male), their age was between (19.83-20.63) years, with age mean (20.23) year and standard deviation (± 0.26), divided into (2) equivalent groups: (experimental - Control) group, the research depended on semi-experimental approach, the research tools included The Psychological Immunity scale (prepared by/ Zidan, (2013), Academic Stress Scale(prepared by/ Al-Sayed , (2018), negative attitude towards life scale (prepared by researcher), and The program based on Psychological Immunity (prepared by researcher), the research results revealed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the (pre-post) measurements on the academic stress scales (dimensions-total), and the negative attitude towards life (dimensions-total) for the post measurement; Which means the effectiveness of the program based on psychological immunity in reducing academic stress, and the negative attitude towards life among.

Key Words: Psychological Immunity, Academic Stresses, Negative attitude towards life, Faculty of Education's Students.