



مجلة التربية للعلوم الإنسانية

مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل



المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في مدينة الموصل

طه الياس احمد حمزة ¹ ID

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية نينوى / قسم تربية تلعفر / نينوى - العراق ¹

ملخص	معلومات الارشفة
يهدف البحث التعرف إلى:	تاريخ الاستلام : 2026/5/5
1- مستوى المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في مدينة الموصل	تاريخ المراجعة : 2026/8/12
2- الفروق في مستوى المناعة النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).	تاريخ القبول : 2026/8/20
3- الفروق في مستوى المناعة النفسية حسب متغير مدة خدمة (أقل من 6 سنوات، أكثر من 10 سنوات).	تاريخ النشر : 2026/9/1
تكونت عينة البحث من 100 مرشد ومرشدة من إجمالي (307) مرشد ومرشدة، ومثلت عينة البحث 30% من مجتمع البحث. وتم استخدام مقياس (المناعة النفسية) المعد من قبل الباحث والمكون من (50 فقرة). وبعد تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) لعينتين مرتبطتين وعينة واحدة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وبرنامج جداول البيانات Excel على الحاسوب، أظهرت النتائج ما يلي:	الكلمات المفتاحية :
1. إن المرشدين والمرشدات لديهم مستوى جيد من المناعة النفسية	المناعة ، المناعة النفسية ، المرشد
2. لا يوجد فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)	التربوي ، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية
2. لا يوجد فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير مدة الخدمة (أقل من 6 سنوات - أكثر من 10 سنوات)	معلومات الاتصال

طه الياس

tahapsychology3@gmail.com

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



Psychological Immunity among educational counselors in the city of Mosul

Taha Alyas Ahmad Hamza  ¹

Ministry of Education - General Directorate of Nineveh Education - Tal Afar Education Department / Nineveh – Iraq ¹

Article information

Received : 5/5/2026

Revised 12/8/2026

Accepted : 20/8/2026

Published 1/9/2026

Keywords:

Immunity, psychological immunity, educational counselor, the psychological rigidity, psychological resilience

Correspondence:

Taha Alyas

tahapsychology3@gmail.com

Abstract

The research aims to identify:

1- The level of psychological immunity of educational guides in Mosul

2 - differences in the level of psychological immunity according to the sex variable (male, female).

3. Differences in the level of psychological immunity according to the variable duration of service (less than six years, more than 10 years). The research sample consisted of (100) guides and guides out of a total of (307) guides, and the research sample was 30 percent. From the community of guides and guides, the research scale (psychological immunity) consisting of (50) paragraphs was applied, and after analyzing the data using the Pearson link coefficient, and the following test of two interconnected samples and one sample through the use of the statistical bag of social sciences SPSS and excel electronic tables program by computer.

DOI: *****,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

الفصل الأول

مشكلة البحث

إن تعرض الفرد للأزمات العديدة والخبرات الصادمة والمؤلمة قد تؤدي إلى العديد من الأزمات والاضطرابات النفسية، والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها تبعاً لبنائه النفسي وطبيعة تكوينه، إذ إن عدم القدرة على مواجهة الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في اتصال الشخص مع غيره من الأشخاص والمشكلات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته على مستوى البيت والمدرسة التي ربما تدفع إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي تؤدي إلى الاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية .

إن المجتمع العراقي من تلك المجتمعات التي يتعرض فيها الفرد للضغوط النفسية والأزمات والتجارب المؤلمة يومياً إما بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال سماع تلك الأحداث من الآخرين أو من خلال وسائل الإعلام، مما ينتج عنه آثار نفسية تتضاعف مع مرور الوقت، ويعتمد النجاح في إدارة الضغوط ومواجهتها على اكتشاف مصادرها وامتلاك مناعة نفسية والتي تتضمن عدد من الخصائص والسمات النفسية والجسمية والتي تعد مصادر هامة لمواجهة الصعوبات والشدائد، وتسهم في تخفيف أعراضها والتوافق معها، وإن عدم امتلاك الفرد مناعة نفسية سوف يزيد من وطأة الضغوط واستمرارها وتفاقم آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية. وقد يواجه بعض الأفراد الضغوط بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على تحمل الشدائد والصعوبات وقد يواجه البعض الآخر الضغوط بأسلوب الاستسلام والخضوع للشدائد والصعوبات وذلك لأن الأفراد يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط وفي استراتيجيات مواجهتهم لها تبعاً لاختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية وخبراتهم السابقة وتوقعاتهم بشأن الموقف الذي يمرون به .

(دافيدوف ، 1097 : 46)

وفي البيئة المدرسية قد تتفاقم الأزمات النفسية والشدائد والصعوبات التي يتعرض لها المرشدون ويشهد خطرهم عليهم، خصوصاً عندما يكون هناك قصور في الإمكانيات المادية والتربوية للمدرسة، فيؤدي تلقائياً إلى هبوط وتدني في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية والإرشادية فتؤثر في الصحة النفسية.

وطبقاً لباندورا (Bandura 1977:3) فإن المرشد التربوي النفسي لكي يتمكن من القيام بدوره الإرشادي في المدرسة بطريقة جيدة وفعالة فلا بد من توافر خصائص عدة لديه أهمها ثقته بقدراته على القيام بتقديم الخدمات الإرشادية على نحو فعال وتمتعته بمناعة نفسية جيدة أو ما يسمى بفعالية الذات الإرشادية.

(الخزاعي، وعزيز 658:2015)

ومن خلال ما تقدم يمكن ان تصاغ مشكلة البحث:

أنها تتمحور حول الاجابة عن السؤال الاتي:

ما مستوى المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في ضوء متغيرات (الجنس، سنوات الخدمة)؟

أهمية البحث

الإرشاد مهنة علمية وتقنية دقيقة تتطلب إعدادًا كافيًا لمن يمارسها. إنه ليس مهنةً يمكن لأي إنسان ممارستها بمجرد امتلاكه معلومات، بل هو مهنة ذات مبادئ، وعلم ذو عناصر، وفن ذو أدوات. وهو لا يعني نقل المعلومات أو تقديمها لمن يطلبها، بل يتطلب مهارات واسعة من ممارسيه. ولا يمارسه الشخص لفترة زمنية محددة أو مع مجموعة محددة من طالبي النصيحة، بل على مدى سنوات طويلة، وهي كفيلة بمساعدة أجيال متعاقبة، لذلك فإن أهمية الخدمات الإرشادية تصاحبها أهمية الشخص القائم بهذه الخدمات التي تحتاج إلى الشخص المؤهل مهنيًا، والذي يمتلك المناعة النفسية والكفاية في أداء هذه الخدمات لعموم الطلبة. (الحراشة، 2001، ص 60)

يعيش البشر في عالم يشهد تغيرًا سريعًا ومستمرًا وتقدمًا ملحوظًا في معظم جوانب الحياة. وتجعل مصادر الضغط العديدة من الصعب عليهم التغيير. فالتغيير السريع في القيم، واتساع الطموحات، وأسلوب الحياة العصري، كلها أمثلة على تغيرات سريعة ومتلاحقة فرضت على البشر السعي الدائم للتكيف مع معاييرهم وتطويرها. ومع ذلك، يواجهون مجموعة من التحديات والضغوط. (زارو وآخرون، 2001: 11)

يتميز عصرنا الحديث بالضغط والضييق والتوتر، بالإضافة إلى الأهداف والرغبات غير المحققة، بالإضافة إلى الوحشية والمواقف غير السارة وتفكك الأسرة التي تصاحب الصراعات. (القيسي و سالم ، 2001 : 99)

لقد تقاعمت المتغيرات السلبية التي تعرض لها الأفراد عمومًا، والعراقيون خصوصًا، في السنوات الأخيرة، وطالت جميع مناحي الحياة. وتسهم هذه المطالب المتزايدة في توترات واضطرابات عديدة في حياة الإنسان، فالفرد نتاج المرحلة التي يعيشها في مجتمعه، وتتعاكس ظروف مجتمعه على صحته النفسية والجسدية. عبد الجبار (2010: 4)

كما أشار كولد وروث (Cold & Roth: 1994) إن الإنسان نتيجة تعرضه لهذه المشكلات ذو نقاط طويلة من الزمن يشعر بالضغط. (الببلاوي، 2001 : 42)

فالحياة مليئة بالضغوط التي تعصف بهذا الانسان ، ويعتقد العلماء ان الضغوط قد بدأت مع خط الانسان وهي جزء من هذه الحياة ومع تقدم الحضارة زادت المشكلات التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد. (ملحم ، 1999 : 55)

فمن النادر أن نجد إنساناً لا يعاني من الضغوط ، لا سيما تلك الضغوط الناجمة عن الحروب وانعدام الأمن النفسي والاقتصادي والحياتي. (الخواجة ، 2000 : 24)

وإن تعرض الفرد لحالة متكررة من الألم تؤدي إلى ضعف قدراته الذاتية وعجزه عن التحكم في انفعالاته وتصرفاته وسلوكه العام. (السواس، 2001 : 247)

وإن مصدر الهم والقلق هو استشعار الفرد بضعفه أمام أحداث الحياة الضاغطة وعدم قدرته في السيطرة عليها ومواجهتها. (الدرمك ، 2001 : 63)

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات ، إذ أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية، فقد ظهر التنظير في مجال المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن . فقد اكتشف عالم النفس (روبرت آدر RoberAder) في جامعة روشستر (Rochester) أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في ذلك إذ كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع هذا الاكتشاف على اجراء الكثير من البحوث التي توصلت الى أن هناك طرائق كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي ، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت ان العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متظافرة معاً. (الجزار ، 2018 : 7)

وهذا ما أشار اليه (Shaffer) الى انه من السمات التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية (المقاومة النفسية): مرونته، إذ يتعامل مع التحديات بمرونة، ويتمتع بمنظومة حياة مفتوحة ومرنة، وينظر إلى الضغوط والتغيرات (الجيدة والسيئة) على أنها فرص وتحديات تدفعه للتعلم والتطور والنمو. ونتيجة للتعامل الفعال والمرن مع التحديات، يتمتع الفرد بقدرة عالية على التوقع والتنبؤ، ويوظف التغيير لصالحه. (Shaffer، 2022: 1982)

بحسب علماء النفس، فإن الأزمات النفسية الحادة، والصدمات العاطفية الشديدة، أو التحديات في حياة الإنسان قد تدفعه سريعاً إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، وهي جميعها ضغوط حياتية تؤثر على كيانه أو توازنه النفسي. وعندما يتعرض الإنسان لهذه الضغوط والكوارث، فقد يصمد أو ينهار، وهناك تفاوت بين الأشخاص في قدرتهم على التحمل والمواجهة لأطول فترة، لكن لا يمكن أن يستمر الوضع على ما هو عليه، وهذا يعني ان لكل إنسان قدرة محددة على التحمل تنتهي بالتدريج الى ان يفقد الانسان آخر قدرات التحمل والمواجهة طاقات المناعة البدنية والنفسية حتى يصاب بعض منهم بأمراض نفسية وعقلية. (الأعجم، 2013: 6-7)

ويختلف الناس فيما بينهم في مدى تحملهم لما يلاقونه من إحباط ويقال ان لكل فرد منا مستوى معيناً من التحمل اي ان لكل فرد مناعة نفسية تختلف عن الآخر فان زاد الضغط عنده فقد ينهار الفرد ويأتي بسلوك لا توافق عليه الجماعة ، فنحن نلاحظ ان هناك من المواقف ما يثير اضطراب و توتر فرد ما وقد يمر فرد اخر

يمثل هذا الموقف دون ان يؤدي الى احباطه وهناك عدد من العوامل تؤدي الى اختلاف الافراد فيما بينهم في مدى تحملهم للاحباط في كيفية ادراكهم لما يمرون به من مواقف وهي غالباً ما ترجع الى ما مر به الفرد من خبرات. (عبد الغفار، 1997: 110)

و المناعة النفسية من المصطلحات الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في الوسط العلمي وكشفت عن الكثير من اسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية ، وقد ظهر التنظير في مجال المناعة النفسية نتيجة الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال العلاقة بين . وقد توصل عالم النفس (روبرت أدلر) الى ان الجهاز المناعي له القدرة على التعلم وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في تلك الحقبة من الزمن لان الرأي الشائع وقتها يعتبر المخ والجهاز العصبي وهما فقط القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع هذا الاكتشاف على أجراء العديد من البحوث التي توصلت الى أن هناك طرائق كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تؤكد ان العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متظافرة معاً. (الجزار، 2018:7)

أهداف البحث

يهدف البحث إلى ما يأتي:-

- 1- قياس المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين 0
- 2- الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين على وفق المتغيرات الآتية
 - أ- الجنس (ذكور ، أناث)
 - ب - سنوات الخدمة : (أقل من 6سنوات) (أكثر من 10سنوات)

حدود البحث

تحدد هذا البحث بـ:

المرشدين والمرشيدات التربويين في المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية لتربية محافظة نينوى للعام الدراسي (2020-2021)

تحديد المصطلحات

قام الباحث بتحديد المصطلحات الواردة في البحث :

أولاً- المناعة النفسية Psychological immunity

عرفها كل من:

1- (الأعجم، 2013):

"هي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل أيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار." (الأعجم، 2013: 15)

2- (زيدان، 2013) :

"بأنه قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية". (زيدان، 2013 : 817)

3- (الشريف، 2016):

"انها الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني وتصل بالفرد إلى الشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأهداف السلبية". (الشريف، 1013: 13)

4- (احمد و قرني، 2018) :

"انه مفهوم يشير الى ارتفاع درجة وعي الفرد، وتوجيه فكره الى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الانهزامية، وامداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية". (احمد وقرني، 2018: 5)

التعريف النظري للمناعة النفسية :

يعرفها الباحث : على أنها: قدرة المرشد التربوي على مواجهة الضغوط والمشاكل النفسية والتربوية التي يتعرض لها في المدرسة والقدرة على الحفاظ على اتزانه العاطفي واستقراره النفسي بما يساعده على القيام بواجباته الارشادية بكفاءة وفعالية .

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد أو المرشدة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس المناعة النفسية الذي قام الباحث ببنائه.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

اولاً:الخلفية النظرية

المناعة النفسية: Psychological immunity

ان التعمق في بحث ودراسة متغيرات علم النفس وخاصة الإيجابية منها بات مطلباً إنسانياً ملحاً تفرضه تحديات وضغوط العصر الذي نعيشه ، بعدما اعياه البحث في تلك المفاهيم والمتغيرات السلبية، والأمراض النفسية التي استنزفت البشرية طويلاً وفاقمت من معاناتها وويلاتها، والمفاهيم التي شحنت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشوق، والرغبة والشوق إلى إنشاء فرع من علم النفس يهتم بالجانب المشرق من حياة الإنسان لا

الجانب المظلم، ذلك العلم الذي يبحث في جوانبها وأسرارها عن تلك الصفات الفعالة والإيجابية التي تنفر من قيمة الإنسان وتؤكد إنسانيته، كل ذلك كان مرهقاً له. (عبد العال ومظلوم، 2013 : 79)

ويجد سليجمان (Seligman) رائد هذا الاتجاه الايجابي في علم النفس والذي تركزت أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي من خلال تعزيز مكامن القوة الموجودة لدى البشر وتنميتها، إذ أنها تعمل كمضادات شديدة الفعالية ضد المرض النفسي، وتساعد على تحسين نوعية الحياة الإنسانية وجودتها. (Seligman and csikszentmihalyi . 2000 : p 5)

ويرى أولاه وزملائه (olah . 2010) ان لحماية النفس والعقل من الآثار السلبية الشديدة للضغوط النفسية، تُعدّ المناعة النفسية نظاماً معقداً يتكون من عدة أنظمة فرعية، يتكون كل منها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية. تُفعل هذه الأنظمة الفرعية استجابات سلوكية تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع الظروف البيئية، وتزيد من الفعالية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تنسيق (التوافق الزمني) الموارد والسمات السلوكية والتحفيزية والمعرفية للشخصية للتعامل مع الضغوط. (Oalh et al . 2010 : 104) بياً في مجال علم النفس والصحة النفسية والتي بدأت تأخذ مكانتها بالاهتمام والبحث - خاصة مع ظهور اتجاه علم النفس الإيجابي على يد سليجمان كما أشرنا وبالرغم من أن مفهوم المناعة النفسية قد ظهر في نهاية التسعينات من القرن الماضي .

تعددت مسميات هذا المفهوم :

- 1- نظام المناعة السلوكية (Behavioral immunity system)
 - 2- المناعة العقلية (mental immunity)
 - 3- كفاءة المناعة النفسية (psycholoical immunity competence)
 - 4- المناعة الانفعالية (Emotional immunity)
 - 5- المناعة الوجدانية (Affective immunity)
 - 6- نظام المناعة الانفعالي (Emotional immunity system)
 - 7- نظام المناعة الوجداني (Affective immunity system)
 - 8- نظام المناعة النفسية (psycholoical immunity system) (زيدان ، 2013 : 817)
- ويرتكز مفهوم المناعة النفسية على مبدأ ورؤية نفسية تشير الى امتلاك العقل البشري نظام يمكنه من مواجهة الخبرات السيئة والمشاعر السلبية التي يتعرض لها الفرد وتلافي آثارها الضارة وذلك من خلال محاولة إعادة تنظيم تلك الخبرات والمشاعر أو حتى إهمالها تماماً، كما يتعامل نظام المناعة الحيوي في دفاعه عن الجسم ضد أي فيروسات أو ميكروبات تحاول إلحاق الضرر به. (احمد وقرني ، 2018 : 4)
- وقد أشار بونانو (Bonanno. 2007) الى أن الاشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً وتفاعلاً اجتماعياً والاكثر قدرة على الأداء، وبالتالي فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على

التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص، فالمناعة هي قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (Bonanno et al. 2007 : 678)

المناعة النفسية من منظور اسلامي:

وفي ضوء أن المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين. كما أنها تحرره من الخوف فما أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يخاف في هذه الحياة والإيمان القوي يجعل الإنسان في مناعة كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان والقُدوة في ذلك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فقد أحاط المشركون بغار ثور وأخذوا يبحثون حتى قال أبو بكر (رضي الله عنه): "لو نظر أحدهم تحت قدميه لرأنا" فقال له رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "ما ظنك باتنين الله ثالثهما؟"، وهذه الإجابة تبين قمة المناعة النفسية وهو القدوة الحسنة وقد طلب من كل من خاف من شيء أن يدعو ربه قائلاً: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والخوف وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال". (الشريف، 2014 : 20)

أنواع المناعة النفسية

1- المناعة النفسية الطبيعية: وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروبات وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعوبات وضبط النفس.

2- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: هي التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف ويتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (مرسي، 2000: 96)

3- المناعة النفسية المكتسبة صناعياً: انها تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً - بالجرثومة المسببة للمرض، إذ يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد الوسوس والقلق والجزع والغضب، وابدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذا الموقف ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت ارادتنا فاننا نستطيع تنشيطها و تتميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير و تحسين سلوكياتنا. (حمادة ولؤلؤة، 2000: 221)

النظريات التي فسرت المناعة النفسية

المناعة النفسية من وجهة نظر سيلبي Selye

كان سيلبي طبيب غدد في جامعة مونتريال متخصصاً بالهرمونات ودراسة الفسيولوجيا والأعصاب وتسمى نظريته بالنظرية البايولوجية أو متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) وتكتب اختصاراً (GAS) وكان لهذه النظرية الدور الكبير للبحوث من ذلك التاريخ وحتى الوقت الحاضر، فقد شاع استعمال مصطلح الضغوط في (علم النفس الاكلينيكي).
(العيسوي، 2000 : 192)

يؤكد سيلبي على أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الأعضاء، مؤكداً على العلاقة بين الضغوط وما يصيب الإنسان من أمراض مختلفة .
(Meichenbom&Deffenbacher، 1982 : 291)

ويعتقد سيلبي أن الاستجابة للضغوط هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية والتي تعمل على وقاية الفرد، وأن (GAS) فيها ما هو (إيجابي) وما هو (سلبي)، فمن ناحية تزود الفرد بالطاقة اللازمة للمقاومة والنجاة، فإذا كان العمل هو المطلوب فالجسم يكون على استعداد للأداء الحسن والشعور بالتحسن كلما زادت درجة إفراز الأدرينالين، والعكس يحدث في الحالة السلبية فالسكر الذي يفرزه الكبد ليزود الجسم بالطاقة إذ لم يستخدم فإنه يؤدي الى خلق اختلال يؤدي بدوره إلى أمراض الشرايين، والإفراز الزائد لمادة (الأدرينالين والنورادرينالين) تتلف الأعضاء وتؤدي الى أمراض منها ارتفاع ضغط الدم والحساسية واختلال الغدد الأخرى وغيرها من الأمراض التي تسمى جميعاً بالأمراض السيكوسوماتية. ويعد المرض الجسمي ثمناً للدفاع والمقاومة ضد الضغوط التي تؤدي الى استجابات شديدة فينتج عنها أمراض التكيف. (دافيدوف، 2000 : 113)

ويحدد سيلبي ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط هي :

1 . مرحلة الإنذار :

وتسمى بمرحلة رد الفعل للأخطار أيضاً . تبدأ هذه المرحلة بإدراك الكائن الحي لوجود مصدر ضاغط اذ يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة الكظرية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم ، ويظهر الجسم تغيرات عديدة ، فتزداد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويزداد التعرق وتوتر العضلات ويزداد إفراز الأدرينالين، ويعتقد سيلبي أن الموت يمكن أن يحدث في أثناء هذه المرحلة إذا كان الضغط النفسي شديداً. (جبريل، 1995 : 14)

2. مرحلة المقاومة :

يؤكد سيلبي Selye على أنه في هذه المرحلة باستطاعة الكائن الحي التكيف كلياً للعامل الضاغط والوصول بالفرد الى التحسن واختفاء الأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى إذا كانت طرائق التعامل مع

الضغوط ناجحة، أما إذا استمر العامل الضاغط وكانت طرائق التعامل معه فاشلة فإنها ستؤثر في الفرد سلبياً. (حداد وحداد، 1998: 53)

3- مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف:

يتوقف التكيف في هذه المرحلة ، وتضعف مقاومة الجسم على العموم ، ويصاب الفرد بالوهن، وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي حاول الجسم جاهداً للتكيف معه فإن الطاقة اللازمة للتكيف تنهك ويحدث الانهيار، ويموت الكائن الحي نتيجة لاستنزاف طاقته. (هلال، 2000: 18)

الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية

1- دراسة عبد الجبار (2010)

عنوان الدراسة (المناعة النفسية و علاقتها بالكفاءة الشخصية و سمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على (المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية) ،تكونت عينة البحث من (200) فرد بواقع (100) فرد مصاب و(100) فرد غير مصاب بالمرض، استعملت الباحثة المقاييس النفسية وهي كل من (المناعة النفسية ،الكفاءة الشخصية وسمو الذات)، وبعد جمع البيانات ومعاملتها إحصائياً ببرنامج (spss) أسفرت النتائج على أن الكفاءة الشخصية وسمو الذات لهما مساهمة ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية، كما توصلت الباحثة من خلال استعراضها لموضوع البحث أن هناك عددا من العوامل تشترك مع بعضها وهي تسبب المرض منها عوامل مهيئة كالعوامل البايولوجية ومنها عوامل معجلة أو مرسبة لحدوث حالة مرضية كالشدة والضغوط التي يتعرض لها الفرد ،كما بينت الدراسة على أن هناك علاقة بين التعرض للضغوط والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية ومنها مرض الغدة الدرقية.

2- دراسة الأعجم (2013)

عنوان الدراسة (المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة الى التعرف على (علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ، تكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة ، واستعمل الباحث المقاييس النفسية و هي كل من (مقياس المناعة النفسية ، مقياس المساندة الاجتماعية) واستعمل الباحث الوسائل الإحصائية (معامل ارتباط بيرسون ، معامل الارتباط المتعدد ، الاختبار التائي) وبعد تحليل البيانات إحصائياً تبين أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور ، كما ان هناك فرقا ذا دلالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين التخصصات العلمية والإنسانية لصالح التخصص العلمي ، وهناك فرق ذو دلالة إحصائية

في درجة المساندة الاجتماعية بين الذكور والاناث لصالح الاناث ، وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والإنسانية.

3- دراسة الشريف (2016)

عنوان الدراسة (فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة)

هدفت هذه الدراسة الى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المقابلة الاكلينيكية ، تكونت عينة الدراسة من (40) مراهقة من الأسر المتضررة جراء العدوان الاخير على غزة (2014) تم تقسيمهم على مجموعتين (20) كعينة تجريبية و(20) كعينة ضابطة ، كما اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ذا التصميم القياس القبلي والبدي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ، وفق القياس الكمي والكيفي، واستعملت ايضا كل من الأدوات الآتية: (البرنامج الإرشادي، مقياس نظام المناعة النفسية، مقياس أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، المقابلة الاكلينيكية)، أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية في المجموعة التجريبية(نفسها) قبل وبعد البرنامج ولصالح التطبيق البعدي، كما أظهرت النتائج ايضا فاعلية البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كذلك فعاليته في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها (قبل وبعد)، ومقارنة مع المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

4- دراسة العكيلي (2017)

عنوان الدراسة (المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب الوعي بالذات و العفو)

هدف البحث الحالي الى التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذات والعفو، تكونت عينة البحث من (420) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بغداد ، استخدم الباحث كل من مقياس (المناعة النفسية، ومقياس الوعي بالذات، والعفو) واستعمل الباحث كل من الوسائل الإحصائية هي (معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي، وتحليل الانحدار المتعدد)، أظهرت نتائج البحث، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (المناعة النفسية) وكلا من (الوعي بالذات) و(العفو) ، كما يسهم متغير (الوعي بالذات) و(العفو) ب (28.4%) في التباين الكلي ل (المناعة النفسية) .

5- دراسة (محمد و محمد ، 2018)

عنوان الدراسة (المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين و اقارنهم غير العائدين من النزوح). حيث هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على(مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين و اقارنهم غير العائدين من النزوح) تكونت عينة البحث من (300) طالب من طلبة جامعة الأنبار ، استخدم الباحث كل من مقياس (المناعة النفسية) كما استعمل الباحث الوسائل الإحصائية (معامل ارتباط بيرسون ، المتوسط ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) و بعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحثان إلى

النتائج التالية (وجود فروق لصالح غير العائدين في المناعة النفسية و ذلك بالرغم من عدم استقرارهم و لكن يمتلكون ثروة نفسية عالية مكنهم من الاستمرار في الحياة).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث من وصف مجتمع البحث وعينته الأساسية التي تمثل هذا المجتمع، وشرح الخطوات التي اتبعت في بناء أداة البحث (مقياس المناعة النفسية) إبتداء من تحديد الفقرات مروراً بإجراءات التحقق من مميزاتها والتعرف إلى صدقها وثباتها وانتهاء بالوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، وفيما يأتي وصفاً لتلك الإجراءات.

أولاً: مجتمع البحث

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع المرشدين التربويين في مدينة الموصل للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (307) بواقع (162) مرشد و(145) مرشدة موزعين على المدارس إعدادية وثانوية ومتوسطة وابتدائية.

ثانياً: عينة البحث: وهي "مجموعة جزئية من مجتمع البحث، يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استعمال تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" (العباسي، 2018: 129) وبعد تحديد المجتمع تم اختيار عينة عشوائية طبقية، تكونت من (100) مرشدا ومرشدة واعتمد الباحث في تحديد حجم عينة البحث على المراجع العلمية التي ترى انه إذا أريد للعينة أن تكون ممثلة لمجتمع البحث في الدراسات الوصفية وبما يمثل نسبة (28%) من مجتمع البحث. (ملحم، 2012). وهي نسبة مقبولة مع مراعات طبيعة البحث وأهدافه والوقت والجهد والامكانيات المتاحة للباحث.

1- وصف المقياس: قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية وقد اعتمد في بناء فقرات المقياس على الخطوات الآتية:

أ- الاطلاع على عدد من الأدبيات والأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية ومراجعة المقاييس المتيسيرة لقياس المناعة النفسية.

ب- استشارة عدد من المختصين في العلوم التربوية والنفسية في إعداد فقرات المقياس .

ج- وفي ضوء ذلك قام الباحث بصياغة فقرات المقياس وقد بلغت فقراته (50) فقرة.

وللتعرف على صلاحية الفقرات التي تشير إلى قدرة المقياس لقياس المتغير، وإن مضمون الفقرات متفق مع الغرض الذي وضعت لأجله (النبهان، 2004، 275).

اعتمد الباحث أسلوب ليكرت (Likert) المدرج في إعداد البدائل، وتعد من أكثر الطرائق شيوعاً في القياس وأفضلها في التنبؤ، وبما أن عدد البدائل (5) وهي (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تتطبق عليّ بدرجة كبيرة،

تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) أعطيت عند التصحيح الدرجات (1.2.3.4.5) على التتابع.

3- الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

يقصد بصدق المقياس " أن يقيس المقياس ما يطلب منه قياسه، وأن يكون مفيداً في تحقيق هدف معين أو في العادة قياس أحد المتغيرات". (ربيع، 2009: 113)

- الصدق الظاهري:

ويعرف الصدق الظاهري بأنه "مظهر أولي من مظاهر صدق المحتوى يتم التوصل إليه من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين وذلك لتفحص الاختبار أو أداة القياس ظاهرياً والخروج باستنتاج أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه". (العباسي، 2018: 286)

وللتأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10)، من أجل إبداء آراءهم حول صلاحية الفقرات ومناسبتها للمجال الذي تنتمي إليه فضلاً عن اقتراحاتهم لتعديل الفقرات غير المناسبة منها، وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم فقد حصلت الفقرات على نسبة اتفاق (80%) ، إذ أشار بلوم انه عندما يتفق الخبراء بنسبة مقبولة ويفضل أن تكون هذه النسبة (75%) وأكثر يعد المقياس صادقاً. (السماك، 2006: 49)

ثبات مقياس المناعة النفسية :

تُعرف درجة خلوّ نتائج الاختبار من الأخطاء غير المنتظمة التي تُؤثر على القياس - أي مدى دقة قياس الاختبار للقيمة الحقيقية للخاصية المراد قياسها - بموثوقية نتائج الاختبار. إذا قاس الاختبار سمة معينة باستمرار في ظلّ ظروف مختلفة قد تُسبب أخطاء في القياس، تُعتبر نتائج الاختبار موثوقة. في هذا السياق، تُشير الموثوقية إلى دقة القياس أو اتساقه. (أبوعلام، 2015: 131)

وقد استخرج ثبات مقياس التدفق النفسي بالطريقة الآتية:

طريقة إعادة الاختبار:

اعتمد الباحث في استخراج ثبات مقياس المناعة النفسية على طريقة إعادة الاختبار وتعد هذه الطريقة من أهم طرائق حساب الثبات إنفا من أبسط الطرق لتحديد معامل موثوقية الاختبار. تتضمن هذه الطريقة تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم تطبيقه على المجموعة نفسها مرة أخرى في ظروف مماثلة لتلك التي خضعوا فيها للاختبار في البداية. ثم يُحدد معامل موثوقية نتيجة الاختبار بحساب معامل الارتباط المناسب بين التطبيقين. (إسماعيل، 2004: 27)

وتم استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (30) مرشداً اختيروا عشوائياً من المرشدين في مدينة الموصل وبعد مرور (14) يوم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، بدأ

التطبيق الاول يوم الاحد (2021/3/7) ثم أعيد التطبيق يوم الثلاثاء (2021/3/23) وتم حساب معامل ارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وكان معمل الارتباط (0,81) وهو المعيار الأكثر استخداماً. الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات إحصائياً. واستُخدم حاسوب إلكتروني لاستخراج نتائج البحث.

1- الاختبار التائي لعينة واحدة :

لإيجاد دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط المتحقق للمقياس

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

س : الوسط الحسابي المتحقق

أ : الوسط الفرضي .

ع : الانحراف المعياري .

ن : حجم العينة .

2. معامل ارتباط بيرسون:

لإيجاد معاملات الثبات ولحساب معاملات الارتباط، ولحساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

ن: عدد الافراد

ر : معامل ارتباط بيرسون

س، ص : قيم المتغيرات .

3. الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

(البياتي وأثناسيوس: 1977، 254)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها، في ضوء الأهداف التي تم تحديدها، وكما يأتي:

الهدف الأول: التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بلغ (214.67) بانحراف معياري قدره (24.54518) بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث المكونة من (100) مرشد ومرشدة، وتراوحت درجات أفراد العينة بين (117-260) نقطة. وتبين أن المتوسط الحسابي للعينة أعلى من المتوسط الفرضي عند مقارنة المتوسط المحصل عليه بالمتوسط الفرضي للمقياس، والذي بلغ (150). وهذا يدل على امتلاك أفراد العينة للمناعة النفسية. استخدم الباحث اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والافتراضي. وتبين أن قيمة التائية المحسوبة أعلى من قيمة التائية الجدولية، مما يرجح المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث، مقارنة بقيمة التائية الجدولية، التي بلغت (11.987) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (99). ويتضح ذلك في الجدول (1)..

نتائج الاختبار التائي لقياس المناعة النفسية لعينة البحث جدول (1)

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
				المحسوبة	الجدولية	
100	214.67	150	24.54518	987.11	1.987 (0.05) (99)	يوجد فرق دال إحصائياً

وتشير هذه النتيجة إلى أن متوسط درجات المناعة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي، وهذا يعني أن المرشدين التربويين لديهم مناعة نفسية جيدة، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية (سيلي) أن هناك بعض الأفراد يمتلكون من المناعة النفسية ما يمكنهم من الصمود أمام أي درجة من درجات الشدة والإرهاق أي أن لكل فرد مقياساً معيناً من المناعة النفسية يتمكن أن يحتمل به الضغوط إلى الحد الذي لا يستنفذ فيه الفرد حدود هذه المقاومة، والأفراد يختلفون في درجة مناعتهم ومواجهتهم للضغوط النفسية، ويعزو الباحث ذلك إلى متعرض له العراقيين من ضغوط نفسية عالية بصورة عامة ومدينة الموصل بجانبها بشكل خاص، وبحكم أن سكان هذه المدينة تقفوا أنفسهم على الصبر وتحدي الصعاب لما عانوه من الظروف القاسية التي مرت بهم سابقاً.

الهدف الثاني : التعرف على الفروقات تبعاً للمتغيرات :

أ.الجنس:

ب. مدة الخدمة:

أ- الجنس: (ذكور، إناث)

استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحقيق ذلك. بمتوسط حسابي قدره 215.6308 وانحراف معياري قدره 25.13375، كان هناك 65 مرشداً و35 مرشدة. وكان المتوسط الحسابي للمرشدات 212.8857 والانحراف المعياري 23.66652. وبلغت قيمة "ت" المحسوبة، وفقاً للنتائج، (0.531). وقد تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية البالغة (1.987) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبحسب متغير الجنس (ذكور – إناث) أظهرت هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين المرشدين والمرشدات مما يشير إلى عدم اختلاف مستوى المناعة النفسية لدى كل جنس.

الجدول (2) يوضح ذلك .

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	65	215.6308	25.13375	0.531	1.987	غير دال إحصائياً
إناث	35	212.8857	23.66652			

وفقاً لمتغير الجنس (ذكر مقابل أنثى)، لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في المناعة النفسية، كما يوضح الجدول أعلاه. ونظراً لأن التركيز سيكون على تعظيم الخبرة، يمكن القول إن الإبداع في عمل معين وتعزيزه ليس مرتبطاً بجنس معين، لأنه يمنح الفرد شعوراً بأن قدراته ومواهبه تُمكنه من مواجهة العقبات التي تواجهه. وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه دراسة الاعجم (2013). (المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)

ج- مدة الخدمة : (أقل من 6 – أكثر من 10) :

استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحقيق هذا الغرض. بمتوسط حسابي قدره 215.3750 وانحراف معياري قدره 19.32326، تكونت العينة من 48 مرشداً ومرشدة ممن تقل مدة خدمتهم عن ست

سنوات. وبلغ عدد المرشدين والمرشدات في العينة 52 مرشداً ومرشدة ممن تزيد مدة خدمتهم عن 10 سنوات، بمتوسط حسابي قدره 214.0192 وانحراف معياري قدره 28.71393. وأظهرت النتائج أنه عند مستوى دلالة إحصائية 0.05 ودرجة حرية 98، بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.275، مقارنةً بالقيمة الجدولية البالغة 1.987. وُجد أن قيمة التائية المحسوبة أقل من قيمة التائية الجدولية. ووفقاً لمتغير مدة الخدمة، أظهرت هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المناعة النفسية بين المرشدين والمرشدات. (أقل من 6 – أكثر من 10 سنوات) والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية تبعاً للمتغير (مدة الخدمة) عند مستوى الدلالة (0.050) ودرجة الحرية (98).

مستوى الدلالة عند (0.05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مدة الخدمة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال إحصائياً	1.987	0.275	19.32326	215.3750	48	1
	(98)(05.0)		28.71393	214.0192	52	2

وتعزى النتيجة إلى أن المرشدين والمرشدات متساوون في تنفيذ مهامهم الإرشادية بغض النظر عن سنوات الخدمة، أتاح التقدم العلمي للأفراد، بمن فيهم المرشدون التربويون، تطوير مهاراتهم وقدراتهم العلمية والتعليمية من خلال أساليب جديدة وتقنيات حديثة. كما يمكنهم المشاركة في المؤتمرات والبرامج العلمية وتبادل خبراتهم مع الآخرين يقلل من الفروق في تأثير متغير سنوات الخدمة.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء النتائج خرج الباحث بالاستنتاج الآتي
(تمتع المرشدين والمرشدات بمناعة نفسية جيدة)

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج يوصي الباحث الجهات ذات العلاقة بالتوصيات الآتية.

- 1- توجيه إدارات المدارس لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة من خلال أنشطة مدرسية وغير مدرسية.
- 2- توجيه الأعلام التربوي ببحث برامج توعوية تشيد وتعزز من المناعة النفسية لدى فئات المجتمع الأخرى.

ثالثاً: المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

- 1- المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية وعلاقتها بتحقيق الذات في ضوء بعض المتغيرات.
- 2- تصميم برنامج تربوي قائم على نظرية سيالي لتنمية المناعة النفسية لدى الطلبة فاقد أحد الوالدين أو كلاهما.

Bibliography of Arabic References (Translated to English)

- ❖ Ahmed, Ahmed Abdel Malek and Qurni, Suad Kamel (2018) Tadar Psychological Immunity Scale Modern Books, Cairo.
- ❖ Ismail, Bushra (2004) The Reference in Psychological Measurement , Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- ❖ Al-Ajam, Nadia Muhammad (2013): Psychological Immunity and Its Relationship to Social Support among University Students (Unpublished Master's Thesis), College of Education, University of Diyala, Iraq.
- ❖ Barakat, Mutawa (2001): Learned Helplessness, Dar Al-Thaqafa Publications, Damascus.

- ❖ Al-Bayati, Abdul-Jabbar Tawfiq and Zakaria Athanasius (1977): Descriptive and Inferential Statistics in Education and Psychology, Al-Mustansiriya University, Al-Thaqafa Foundation Press, Baghdad.
- ❖ Al-Harashseh, Salem Ahmed Saleh (2001) Evaluating the Professional Competence of Jordanian Educational Counselors in the Counseling Interview in Light of Counseling Theories and Training Programs, Thesis PhD (unpublished), Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad.
- ❖ Al-Jazzara, Rania Khamis (2018): Psychological Immunity among University Students and Its Relationship to Intelligence Morality and Academic Performance, Journal of Scientific Research in Arts, Ain Shams University, No. (19), 20 (2), 40-42
- ❖ Hamada, Abdul Latif and Lulua, Hassan (2000): Psychological Resilience and Desire for Control among University Students, Journal of Psychological Studies, No. (12), (2).
- ❖ Al-Khawaja, Jassim Muhammad (2000): The Relationship of Psychological Stress to Cancer Incidence, Journal of Psychological Studies, Vol. 10, No. 2, Cairo.
- ❖ Davidoff, Lindal (2000): Social Behavior, 1st ed., translated by Al-Sayed Al-Tawab and others, International House for Cultural Investments, Egypt.
- ❖ Rabie Mohamed Shehata (2009): Personality Measurement, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
- ❖ Zidan, Essam Mohamed (2013): Psychological Immunity: Its Concept, Dimensions and Measurement, Journal of the College of Education, Tanta University, Egypt, No. (51).
- ❖ Al-Sammak, Israa Alam Abdel Fathi (2006): The Effect of an Educational Program on Developing Some Teaching Skills among Special Education Students in the College of Basic Education. Unpublished Master's Thesis. College of Education, University of Mosul.

- ❖ Al-Sawas, Abdel Halim Ahmed (2001): The Arab Journal of Security Studies and Training. Naif Arab Academy for Security Sciences in Riyadh, No. (16), No. (31).
- ❖ Al-Sharif Rula Ramadan (2016): The Effectiveness of a Guidance Program to Strengthen the Psychological Immunity System and Reducing post-traumatic stress disorder among adolescents from families affected by the recent aggression on Gaza (unpublished master's thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza, Palestine).
- ❖ Al-Abbasi, Amer Fadel Khalil (2018): Scientific Research Methods and Statistical Analysis in Behavioral Sciences, Noon House for Printing, Publishing, and Distribution.
- ❖ Abdul-Jabbar, Mawaheb Abdul-Wahab (2010): Psychological Immunity and Its Relationship to Personal Competence and Self-Transcendence among Those with Thyroid Disease (unpublished doctoral dissertation), Faculty of Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.
- ❖ Abdel-Al, Tahia Muhammad, and Mazloun, Mustafa Ali (2013): Enjoying Life in Its Relationship to Some Positive Personality Variables - A Study in Positive Psychology, Journal of the Faculty of Education, Benha University - 932) 78-165.
- ❖ Abdel-Ghaffar, Abdul-Salam, and others (1997): Psychology of the Exceptional Child and Special Education, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Cairo.
- ❖ Al-Akeili, Jabbar Wadi (2017) Psychological Immunity among University Students and Its Relationship to Self-Awareness and Forgiveness, Arab Studies in Education and Psychology, No. (81), pp. 4230-455.
- ❖ Allam, Salah El-Din Mahmoud (2015): Educational and Psychological Measurement and Evaluation: Its Basics, Applications, and Contemporary Directions, Cairo, Dar Al-Fikr Al Arabi, 1st ed.
- ❖ Muhammad, Muid and Muhammad, Aseel (2018) Psychological Immunity

among Returning University Students and Their Non-Returning Peers from Displacement, Annual Scientific Conference, Mental Health Day, October 10, 2018, 176-190.

- ❖ Morsi, Kamal (2000) Happiness and the Development of Mental Health - Individual Responsibility in Islam and Psychology, Part One, University Publishing House, Cairo, Egypt.
- ❖ Malham, Aid Fadel (1999): Physiological Sports Medicine, 1st ed., Al-Kindi Publishing House.
- ❖ Al-Nabhan Musa (2001): Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences, Dar Al-Shorouk for Distribution and Publishing, Amman.
- ❖ Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC Empirical Text and Culture Research, Vol. 4, PP. 102-108.
- ❖ Selgman ,Martin E.P.& Csikszentmihalyi ,M.(2000):Positive Psychology.an introduction .Journal of american psychologist.55(1).5-14.
- ❖ Bonanno.G.A.Galea.S.Buceli A&vlahov .D.(2007):what predicts Psychological resilience after disaster ? the role of demographics . resources . and life stress . jouranal of consuling and clinical Psychology .75(5).671-682.
- ❖ Shaffer , Martin (1982); Life after stress .New York , plenumpress.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

زميلي المرشد التربوي -- زميلتي المرشدة التربوية

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات وأمام كل فقرة خمسة بدائل .. يرجى قراءة كل فقرة منها بدقة وألاجابة عليها بكل موضوعية من خلال وضع علامة (√) أمام البديل الذي يناسبك ويعبر بصدق عن رأيك من البدائل الخمسة، فضلاً عن انه يرجى الأجابة على جميع الفقرات دون ترك أي منها. علماً أن أجابتك لا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي ولا توجد أجابة صحيحة أو خاطئة وأنما وضع المقياس للأغراض العلمية فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

وبحسب تعريف الباحث: قدرة المرشد التربوي على مواجهة الضغوط والمشاكل النفسية والتربوية التي يتعرض لها في المدرسة والقدرة على الحفاظ على اتزانه العاطفي واستقراره النفسي بما يساعده على القيام بواجباته الارشادية بكفاءة وفعالية .

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا
1	اشعر أنني سعيد رغم الظروف التي تواجهني	√				

الباحث

م.م طه الياس أحمد حمزة

مقياس المناعة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي درجة كبيرة جداً	تتطبق علي درجة كبيرة	تتطبق علي درجة متوسطة	تتطبق علي درجة قليلة	تتطبق علي درجة قليلة جداً
1	اشعر بالسعادة رغم الظروف التي تواجهني					
2	أشعر بأنني غير نادم على الماضي					
3	أرى أن المستقبل مليء بما يسر					
4	أرضاً عن قدراتي وإمكاناتي					
5	أنا مقتنع بأن معظم الأشياء حولي ايجابية					
6	الايمان يجعل للحياة معنى					
7	يجعلني التفكير بالمستقبل متشائماً					
8	أتوقع تزايد الأمن والطمأنينة في المستقبل					
9	اشعر بالسعادة عندما أبتهل الى الله وأدعوه لقضاء حوائجي					
10	أفقد رؤيتي للخير الخاصة بالمستقبل					
11	احرص على أداء جميع العبادات					
12	يصفني الاخرين بانني شخص متقائل					
13	نظرتي الى المستقبل مليئة بالامل					
14	أسيطر على الأنشطة التي انفذها.					
15	أرضاً عن عملي في الإرشاد التربوي.					
16	أعتقد أن العمل الصالح ينجي في الدنيا والآخرة					
17	أخطط بما يناسب تحقيق الأهداف المطلوبة.					
18	لدي القدرة على تحمل الشدائد					
19	أقاوم الاجهاد والتعب في مختلف الأحداث					
20	يسأل عني زملائي اثناء غيابي					

21	أضبط أنفعالاتي في مختلف المواقف				
22	أرجو من الله التوفيق عندما أقدم على أي عمل				
23	بالرغم من تعرضي للضغوط والمصاعب إلا أنني أشعر بالرضا عن ذلك				
24	أتحمل المسؤولية امام الآخرين				
25	أثابر في المهام التي تعترضها صعوبات أو عقبات				
26	أضع الأهداف التي تزيد من دافعتي في الارشاد.				
27	ارى ان كل مشكلة لها حل				
28	أطلب المساعدة من الآخرين عندما احتاجهم				
29	أشعر أن الارشاد تجربة رائعة.				
30	يشاركني الآخريين حل مشكلاتي				
31	أضع أهدافي بما تناسب قدراتي وإمكانياتي.				
32	يقدر الآخريين جهودي وأعمالي				
33	أحس بما أقدمه لطلابي أثناء ارشادهم				
34	عنا اتعرض للمرض اشعر بأني سوف اتعافى				
35	أنجز المهام المكلف بها دون متابعة من الآخرين.				
36	أتغلب على التحديات الطارئة				
37	خبرة الارشاد تترك لي إحساساً جميلاً.				
38	أستطيع استعادة التوازن بعد الشدائد				
39	الذكريات المؤلمة لا تؤثر عليّ				
40	لدي انضباط ذاتي				
41	أخصص وقتاً كافياً لكل جزء من أجزاء الدرس				

42	أزداد نشاطاً عندما أكون مع الطلبة.				
43	أشعر أن عملي هو ذاتي.				
44	أسيطر على انفعالاتي داخل الجلسة الارشادية.				
45	إيماني بالله يجعلني أكثر قوة				
46	أسعى لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات				
47	أعتقد بأن الحياة لها مدبر حكيم				
48	أشعر بالراحة بسبب مهماتي الإرشادية.				
49	أأخذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب.				
50	أجتهد في مهنتي وأستعين بالله على النجاح				