



ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



## Developing Psychological Immunity According to Olah Theory to Decrease the Academic Stress during Corona Pandemic for Sample of Female University Students

**PhD. Sara Ahmed Zidane**

Department of psychology Faculty of Woman for Arts, Science and Education, Ain shams university, Egypt

[Sarazidane15@yahoo.com](mailto:Sarazidane15@yahoo.com)

**Prof. Asmaa Abdel Moneim Ibrahim**

Department of psychology Faculty of Woman for Arts, Science and Education, Ain shams university, Egypt

[Asmaa.abdel moniem@women.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.abdel moniem@women.asu.edu.eg)

**Ass. Prof. Awataf Ibrahim Shawkat**

Department of psychology Faculty of Woman for Arts, Science and Education, Ain shams university, Egypt

[awatef.shawkat@woman.asu.edu.eg](mailto:awatef.shawkat@woman.asu.edu.eg)

Receive Date :28 March 2025, Revise Date: 3 May 2025,

Accept Date: 5 May 2025.

**DOI: [10.21608/buhuth.2025.371761.1847](https://doi.org/10.21608/buhuth.2025.371761.1847)**

**Volume 5 Issue 6 (2025) Pp. 351-391.**

### Abstract

The study aims to develop psychological immunity according to the (Olah) theory to reduce academic stress in light of Corona pandemic among a sample of female university students. The study relied on a two-group design, and the sample consisted of 20 female students at the Faculty of Women, Ain Shams University, aged (18-20 years). They were selected from those who had the lowest quartile scores on psychological immunity. They were distributed into 2 groups, one of which was an experimental group receiving the program and including 10 students and the other was a control group that did not receive the program and included 10 students. The researcher relied on the psychological immunity scale (Olah, 2012), and the academic stress scale (prepared by the researcher), statistically significant differences between average scores of the experimental and control groups in the post-test of the psychological immunity scale, statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre-test and post-test of the psychological immunity scale, and no statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the post-test and follow-up measurements of the psychological immunity scale, Statistically significant differences between average score of the experimental and control groups in the post-test of the e stress scale statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in the pre-and post-measurements of the academic stress scale and no statistically significant differences between the average ranks of experimental group's scores in the post- and follow-up measurements of the academic stress scale.

**Keywords:** Psychological immunity, Academic stress, Female University

## تنمية المناعة النفسية وفق نظرية آولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة

سارة أحمد زيدان محمد

باحثة دكتوراة (علم النفس تربوي- صحة نفسية) - قسم علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس - مصر

[Sarazidane15@yahoo.com](mailto:Sarazidane15@yahoo.com)

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم

كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر

[Asmaa.abdelmoniem@women.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.abdelmoniem@women.asu.edu.eg)

ا.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

كلية البنات - جامعة عين شمس- مصر

[Awatef.shawkat@women.asu.edu.eg](mailto:Awatef.shawkat@women.asu.edu.eg)

### المستخلص:

تهدف الدراسة إلي تنمية المناعة النفسية وفق نظرية آولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة ، اعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين، وتكونت عينة الدراسة من 20 طالبة بكلية البنات جامعة عين شمس تتراوح أعمارهن (18-20 سنة) وتم اختيارهن من الحاصلات أقل الإربعاء الأدنى لمقياس المناعة النفسية، ودرجات الأرباعي الأعلى لمقياس الضغوط الأكاديمية وتم توزيعهن علي مجموعتين أحدهما تجريبية تتلقي البرنامج وتضم 10 طالبات والأخري ضابطة لم تتلق البرنامج وتضم 10 طالبات، اعتمدت الباحثة علي مقياس المناعة النفسية (آولاه، 2012) ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، توصلت نتائج الدراسة إلي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية"، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط الأكاديمية .

**الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية - الضغوط الأكاديمية - طالبات الجامعة

## مقدمة

يعيش العالم في الأونة الأخيرة حالة من القلق والتوتر جراء تفشي فيروس كورونا covid19 في معظم دول العالم بعد ظهوره عام 2019 بمقاطعة ووهان الصينية حيث تسبب في إيقاف حركة الطيران وإغلاق الحدود بين الدول. كما تسبب في إيقاف كافة الأنشطة الدراسية في جميع دول العالم، وتسبب في اضطرابات في الحياة اليومية. أما علي المستوي النفسي تسببت جائحة كورونا شعور عام بالقلق بين الأفراد. وأن هذه الجائحة أحدثت تغيرات دراماتيكية مذهلة في الأنظمة التعليمية خاصة في المجال التربوي والتعليمي وأغلقت معظم الحكومات والمدارس والجامعات لمنع انتشار فيروس كورونا وتم الاعتماد بشكل كبير علي التعلم من بعد من خلال الوسائل التكنولوجية المختلفة مثل الوتساب وبرنامج زووم وغيرها لمنع انتشار فيروس كورونا وزيادة الأصابات مما تسببوتسبب في اضطرابات في الحياة اليومية. أما علي المستوي النفسي تسببت جائحة كورونا شعور عام بالقلق بين الأفراد.

وأن هذه الجائحة أحدثت تغيرات دراماتيكية مذهلة في الأنظمة التعليمية خاصة في المجال التربوي والتعليمي وأغلقت معظم الحكومات والمدارس والجامعات لمنع انتشار فيروس كورونا وتم الاعتماد بشكل كبير علي التعلم من بعد من خلال الوسائل التكنولوجية المختلفة مثل الوتساب وبرنامج زووم وغيرها لمنع انتشار فيروس كورونا وزيادة الأصابات مما تسبب في مشكلات في النظام التعليمي المصري منذ إبريل 2021.

مما إدي إلي نقص دافعية التعلم لدي الطالبات، شعور الطالبات بحالة من الارتباك والحيرة خاصة في المرحلة الجامعية، والطلاب الذين ليست لديهم خبرة في التعامل مع الأساليب والوسائل التكنولوجية الحديثة وعدم توافر البنية التحتية التكنولوجية بالقدر الكافي خاصا للطلاب البيئة الريفية كما أنها أضافت عبئاً إضافياً علي حياة الطلاب الجامعية واصبح عائقا عليهم حيث يعيشون ضغوطاً أكاديمية ونفسية. وتعد الضغوط الأكاديمية أكثر انتشاراً في ظل جائحة كورونا بين الطلاب خاصة في المرحلة الجامعية نتيجة جائحة كورونا ولها تأثير علي أنفعالات وتحصيل الطالبات وتوافقهم الدراسي والاجتماعي وتقدير الذات لديهن، ويعرف (Wiks&spievy,2009) الضغوط الأكاديمية: هي الصعوبات التي تواجه الطالبات في المواقف الدراسية وهذا ما أكدت دراسة (Moad,2020) إلي أن أهم الضغوط الأكاديمية إلي أن أهم الضغوط الأكاديمية أثناء التعلم من بعد في ظل جائحة كورونا بين طلاب الجامعة في السعودية هي الاختبارات، ووقت المحاضرات، وكيفية استخدام منصات التعلم، وصعوبة فهم المحاضرات الإلكترونية.

بالإضافة إلي الي أن المناعة النفسية من موضوعات علم النفس الحديثة نسبياً وإن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحثة حيث أن الله خلق الإنسان من جسد ونفس فالجسد تصيبه العديد من الأمراض الجسمية بينما النفس يصابها الأمراض النفسية أو العقلية وهناك جهاز للمناعة ضد الأمراض الجسمية لابد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ علي الذات ضد الأمراض النفسية والعقلية (عصام زيدان، 2013، 1).

وتعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي ويرى أولاه (Qlah,1996,38) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط والانهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية.

وفي الدراسة الحالية تسعى الباحثة إلي إعداد برنامج لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Qlah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدي عينة من طالبات الجامعة.

## أولاً : مشكلة البحث وأسئلته :

يعد وباء فيروس كورونا هو المشكلة الصحية الأهم عالمياً حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية بأن وباء عالمياً أدى إلي تعرض كافة فئات المجتمع في العالم كلة إلي تغير سريع في فترة زمنية قصيرة جداً حيث أنه أثر علي نظام التعليمي في كافة أنحاء دول العالم خاصاً نظام التعليمي المصري حيث يتعرض الطلاب الجامعة للعديد من الضغوط الأكاديمية وبعد الاعتماد علي الوسائل التكنولوجية الحديثة فادي ذلك إلي عدم قدرة الطلاب علي استيعاب المحاضرات الدراسية، قلة الخبرة في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة ولاحظت الباحثة تغييراً في سلوكيات طلاب الجامعة وعدم القدرة علي حل المشكلات التي يتعرضون لها في الدراسة مثل عدم إدارة الوقت بشكل جيد، كثرة المقررات الدراسية، الوسائل التكنولوجية غير متاحة (عبد الناصر سيد، 2020، 3).

حيث يتعرضن الطالبات الجامعة إلي مستوي عال من الضغوط الأكاديمية وهذا ما أكدت دراسة (Mckean,etal,2000) بأن طالبات الجامعة يتعرضن للضغوط الأكاديمية في نقص المهارات إدارة الوقت وانهيار البنية التكنولوجية.

لذلك سوف تقوم الباحثة بأعداد برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Qlah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة .  
وبناءً علي ذلك تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي :  
إلي أي مدى يمكن تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال البرنامج التدريبي ؟

## ثانياً : أهداف البحث :

- (1) تتحسن درجة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- (2) تتحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج.
- (3) تتحسن درجة المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.
- (4) خفض درجة الضغوط الأكاديمية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- (5) خفض درجة المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الضغوط الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج.
- (6) خفض درجة الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.

## ثالثاً : أهمية البحث

### الأهمية النظرية :

- (1) تنبع أهمية الدراسة إلي أهمية الموضوع الذي تتناوله الباحثة وهو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Qlah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.
- (2) توضيح الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية وخاصاً للشريحة مهمة وهي طالبات الجامعة.
- (3) تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية العينة إذ تستهدف إحدى أكثر الفئات الخاصة أهمية وهي فئة طالبات الجامعة ؛ حيث الاهتمام بهذه الفئة يساعد في تقدم المجتمع وتطوره.

### الأهمية التطبيقية :

- (1) تتطلع هذه الدراسة لإعداد مقياسي المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة مما قد يساهم في إثراء مكتبة القياس النفسي.

(2) إعداد برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Qlah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

(3) لاستفادة من نتائج التي تسفر عنها الدراسة الحالية لتمكين المسؤولين في المؤسسات التربوية والتعليمية والجهات المختلفة بالاهتمام بهذه الفئة بصورة أفضل في كل المجالات .

#### رابعاً : المفاهيم والإطار النظري مفاهيم البحث

(1) مفهوم المناعة النفسية psychological immunity : التعريف الإجرائي للمناعة النفسية سوف تبنت الباحثة التعريف الإجرائي لمفهوم المناعة النفسية عند أولاه: هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية تتسبب الفرد لمواجهة الضغوط ومقاومتها وتدعم الصحة النفسية بإجراء ثلاثة محاور تضم 16 بعداً تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته ثلاثة محاور:

1- المحور الأول: معتقدات المقاربة (الإقدام): وهذا النظام يواجه الفرد نحو بيئته، ويسهل عملية تقييم البيئة يبدأ من إيجابي قابل التشغيل والإدارة وينتهي عند الفوضوي والمهدد، والمكونات التي تدرج تحت هذا الفرع التفكير الإيجابي، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالنمو الذاتي، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو التغيير والتحدي، الرصد الاجتماعي.

2- المحور الثاني: تنفيذ المراقبة والإبداع: وهذا يبدأ ويستهل بالبحث عن المعلومات، و تفعيل الموارد الضرورية للتأثير وخلق احتمالات داخل البيئة والمكونات التي تدرج تحت هذا المحور مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات ، الفاعلية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية ، إبداع القدرات الاجتماعية

3- المحور الثالث: تنظيم الذات: وهذا النظام يضمن عمل النظامين السابقين الأول والثاني عن طريق الحفاظ علي ثبات واستقرار الحياة الانفعالية للفرد، ويضمن ثبات واستقرار عمل النظامين السابقين عن طريق ضبط الانفعال والمراقبة الفعالة والمرونة التي يتم تحكم فيها والحفاظ علي سلوكيات التحرك والحشد والتعبئة والإبداع والسيطرة علي الانفعال والغضب والهيّاج، والمكونات التي تدرج تحت هذا المحور التزامن، ضبط الانفعال، ضبط الاندفاع، السيطرة علي الغضب، ويترجم ذلك إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة علي المقياس المعد لذلك.

#### (2) مفهوم الضغوط الأكاديمية academic stress :

عدم قدرة الطالبات علي التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضهن للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل ضغوط المقررات الدراسية بسبب الإنترنت وضغوط التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا، ضغوط إدارة الوقت، وتمثل الدرجة الكلية للطالبة علي مقياس الضغوط الأكاديمية المستخدم في الدراسة.

1- ضغوط الكتاب الإلكتروني: صعوبة فهم الطالبة للمقررات الدراسية الإلكترونية نظراً لاختصار المادة العلمية لكونها علي أسطوانة مدمجة، وتشتت الانتباه في أثناء عرض المحاضرة إلكترونياً، وفقدان التفاعل المتبادل بين الطالبة وأستاذ المادة ووجود بعض النقاط الغامضة في المنهج الذي كان يحتاج إلي شرح مستفيض.

2- **الضغوط المادية:** الصعوبات التي تواجهها الطالبة علي توفير المبالغ المادية التي تغطي التكاليف الدراسية الالكترونية بسبب التعلم الالكتروني (الكمبيوتر الشخصي، وباقات الإنترنت، الأسطوانة المدمجة).

3- **ضغوط إدارة الوقت:** ضعف قدرة الطالبة علي حسن استثمار الوقت بشكل فعال نظرا لوجود معوقات في النواحي الأكاديمية في ظل جائحة كورونا مثل سوء البنية التكنولوجية في المجال الأكاديمي، قصور مهارات بعض الطالبات في الاستخدام التكنولوجي بشكل فعال، القصور في تجهيز النواحي التكنولوجية في الجامعات، سوء استخدام الطالبات للتكنولوجيا وإضاعة الوقت علي مواقع السوشيال ميديا.

4- **ضغوط أداء الامتحانات إلكترونيا:** ضعف قدرة الطالبة علي أداء الامتحانات الالكترونية في ظل جائحة كورونا أو حالة من الخوف وعدم الانسجام الذي تتعرض له الطالبة عند التعامل مع الاختبارات الالكترونية.

**الإطار النظري :**

### 1) **المناعة النفسية psychological immunity :**

(أ) **أهمية المناعة النفسية :** ذكر حلاوة أن المناعة النفسية تتضمن سمات نفسية وأفكار، واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة علي التكيف، والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة، وخصوصاً مع المواقف الضاغطة كالصدمات النفسية والخسائر المادية، إن هذه المواقف في حاجة إلي المناعة النفسية، وترجع خاصية المناعة إلي ديناميكية الفرد الذي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار، والتفاعل الجيد مع الآخرين (خالد شكر الصرايرة، 2017، 341).

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب علي التحديات، ويتجاوز العثرات، ليحقق النجاحات، كما تصقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلي حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية التوجه العقلي للفرد لكي يتم تنشيط المناعة النفسية لديه، يكون أكثر قدرة في التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها، وتحدياتها، وتحديد الأهداف الواقعية والسعي الدؤب لتحقيقها، والتفكير بطرق إيجابية يساعد علي التخلص من القلق وحل المشكلات وممارسة الحياة بروح إيجابية متفائلة (إيمان حسنين محمد، 2013، 28).

وذكر فرانيري أنه أصبح من المقبول وجود مفهوم الشخصية المحصنة، التي يعني الشخصية التي تتوافر لديها القدرة علي تحمل الضغوط والمشقة، بسبب توافر أساليب فعالة للتعامل مع الضغوط بكفاءة، مما يقلل الآثار السلبية لها ومن ثم تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالمرض (نادية محمد، 2013، 21).

تكتسب المناعة النفسية أهميتها بما يتضمنه من منح الفرد القوة والقدرة علي مواجهه تحديات الحياة، فقد اتفقت العديد من الدراسات في أهمية المناعة النفسية كحصانة ووقاية للفرد في ظل ضغوطات الحياة المختلفة وأهمية المناعة النفسية للفرد كما ذكرتها الدراسات في النقاط التالية:

- 1- تساعد علي مواجهه الضغوط والآثار النفسية والمشاعر السلبية الناتجة عن تلك الضغوط لحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- 2- تساعد علي التكيف مع المجتمع والتعايش معه (سعد رياض ، 2019 ، 3).
- 3- تصقل تفكير الفرد وتوجهه إلي حسن التعامل مع الضغوط وتجعله أكثر قدرة علي التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها.

4- تمنحه التفكير بطرق إيجابية ينطبع بممارستها للتخلص من قلقه (دعاء أحمد، 2019، 710).

5- تعتبر بمثابة جهاز وقائي لصحة الفرد النفسية يساعده علي مواجهه تجارب الحياة ومنحها فعالية لإدارة المواقف المقلقة، وحماية الجهاز النفسي للأفراد من الانهيار الناتج عند التعرض للضغوط (عبد الستار محمد، 2019، 80).

6- تكسب المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة والتبرير والتفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست متهورة (أماني علي، 2019، 60).

7- تمدد بطاقة النفسية والفكرية لكي تحفز علي تحقيق الأهداف الحياتية ومقاومة الأحداث الضاغطة وإحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي (أسماء عبد العزيز، 2021، 222)0

(ب) مداخل تفسير المناعة النفسية :

1- المناعة النفسية عند جلبت وزملاته:

يري أن المناعة النفسية نتيجة توقعات الفرد بسبب نتائج والأثار الوجدانية للأحداث المستقبلية وبسببها يتم اتخاذ القرارات ويترتب عليها النتائج والأحداث مما يشكل للفرد النزعة والميل تجاه الأحداث ونتائجها حيث إن عندما يتعرض للفرد للأثار السلبية حاده تظهر لديه استيعاب أو احتواء للموقف والحدث وذلك للتخلص من الأحداث المتطرفة، يقوم العقل بعمليات لاشعورية للتخلص من الاستجابات المتطرفة حيث يصل لجهاز المناعة النفسية علي تجاهل النزعة الثانية لتوضعا الأثار السلبية المستقبلية للتجاهل والتحويل وإعادة صياغة المعلومات لاستنتاج الدوافع، الحد من التنافر، تعزيز الذات، التخيلات الإيجابية.

2- المناعة النفسية عند أولاه وزملاته:

يري أولاه أن المناعة النفسية هي نظام من عدة أنظمة فرعية تتكون مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل مع بعضها لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية لمقاومة الضغوط وتحقيق التكيف مع ظروف البيئة وزيادة التفاعل والتكامل ونمو الشخصية بسبب تجميع ومزامنة الموارد والسمات المعرفية والسلوكية للشخصية للتفاعل الفعال مع الضغوط وهذه الأنظمة ثلاثة:

#### 1- النظام الأول: الرصد – الإقدام Monitoring-Approaching

انتباه الفرد نحو البيئة المادية والاجتماعية ويساعده علي اكتشاف المحيط به ومن ثم السيطرة عليه ويشمل علي التفكير الإيجابي positive thinking، الشعور بالسيطرة sense of control، الشعور بالتماسك sense of coherence، الشعور بالنمو الذاتي sense of self-growth، الرصد الاجتماعي social Monitoring، التوجه نحو الهدف Goal orientation، التوجه نحو التغير والتحدي Change and challenge orientation.

#### 2- النظام الثاني: التنفيذ والإبداع Creating-Executing subsystem

تضمن هذا النظام الإمكانيات التي يمكن أن تساعد الفرد علي تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة أو إتاحة الفرص في البيئة المحيطة، وتتمثل في قدرة الفرد علي تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل تحقيق أهدافه القيمة ويتضمن هذا النظام الفاعلية الذاتية Self- efficiency، مفهوم الذات الإبداعي Creative self- concept، حل المشكلات Problem solving، القدرة علي التعبئة الاجتماعية Social mobilizing capacity.

**3- النظام الثالث: تنظيم الذات Self-Regulation :** يتضمن الإمكانيات المتوفرة للفرد والقدرة على السيطرة والإدراك والاهتمامات والحوافز والانفعالات التي غالباً تنشأ نتيجة الفشل وخيبة الأمل وهو يعزز الأداء السليم للنظم السابقة بسبب المحافظة على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد ويتكون من المكونات الفرعية التالية: التزامن Synchronicity، السيطرة على الاندفاعات Impulse Control، السيطرة على التهيج والتحكم الانفعالي Irritability Control and Emotional control (Olah,2005: olahandkinga,2010,105).

تعمل الأنظمة الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي وينظم كلا منهما الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات، وبمعنى آخر أن نظام المناعة النفسية يحافظ على استقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف.

**(ج) العوامل التي تؤثر على تقوية المناعة النفسية :**

#### 1- العوامل الدينية والروحية

يوجد تأثير إيجابي لسماع القراءن الكريم على جهاز المناعة النفسية حيث أجريت دراسة (احمد القاضي، 2009) على أشخاص غير مسلمين لا يعرفون اللغة العربية وقد تم الاتفاق مع المستشفيات وباتفاق مع المرضى أنفسهم حيث تم تقسيم المرضى إلى عدة مجموعات، مجموعة سمعت لغة القرآن الكريم ومجموعة سمعت لغة عربية بنفس لغة القرآن الكريم ومجموعة سمعت موسيقى ومجموعة لم تسمع شيئاً، ووضعت أجهزة على الدماغ وتم قياس موجات الدماغ يسمى الذبذبات تسمى موجات الهدوء وموجات التوتر فوجد أن المجموعة التي استمعت إلى القرآن هم الأشخاص ظهرت عليهم الراحة النفسية والسكينة وتكون لديهم المناعة النفسية عالية، وبذلك تمثل المناعة النفسية قدرة الجسم على مقاومة الأمراض النفسية والعصبية، وأكدت معظم الدراسات والأبحاث أن الكثير من الأمراض النفسية تؤدي إلى أمراض عضوية فكلما قويت المناعة النفسية قل حدوث الأمراض النفسية والعضوية.

#### 2- المرونة النفسية :

تعد أحدي مؤشرات المناعة النفسية حيث يمتاز الأشخاص المرنون نفسياً بالصمود والمقاومة أمام المصاعب والخروج منها بشكل إيجابي (مصطفى حجازي، 2006: 334)، إذ إن غياب المرونة يعني التصلب والانغلاق وفقدان التواصل مع الآخرين ويصبح الفرد مغلقاً داخل أفكاره (حسن الشعري، 2006: 3).

وتشير دراسة (Bond Bunce,2004) إلى أن المرونة النفسية تزيد من الصحة العقلية أما دراسة (Bond&flaxman,2006) أثبتت أن العمال ذوي المرونة العالية أكثر صحة وإنجاز وأداء فعال، كما أثبتت (دراسة Hegmdule,2007) أن الأفراد الذين يتميزون بمناعة نفسية عالية لا يصابون بالأعراض الاكتئابية.

وهذا ما أشار إليه شافر أن الخصائص التي تميز الشخص ذات المناعة النفسية العالية هي اتصافه بالمرونة وتعامله مع التحديات بأسلوب مرن حيث ينظر إلى الضغوط على أنها تحديات تدفعه إلى التطور والتعلم وأن يكون ذو قدرة على التنبؤ والتغير (Shaffer,1982,2)

**3- الأمل والتفاؤل :** إن الأشخاص المتفائلين تصرفاتهم تكون أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل بالمقارنة بغيرهم (Stipp,2010,1)، فقد وجد (Toshihiko,2000) في دراسته ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والأمل والصحة وزيادة العمر فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدي

تتطلب الجهد لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر (مطالع بركات، 2004: 9).

4- الارتباط الجماعي – العاطفي : تؤكد علي ذلك الارتباط الأديان السماوية وذلك من خلال ضرورة العناية بالآخرين وتقديم الإحسان لهم والغرض من ذلك ليس مجرد تقديم المساعدة للآخرين وإنما تعزيز الصحة النفسية لديهم حيث إن الفرد إذا حرم لسبب ما من تحقيق رغبته في تشكيل علاقة عاطفية قوية فقد تضررت بتبدلات جهاز المناعة لديه وفي ظل الصراعات الحضارية التي يعيش الإنسان المعاصر يكون لديه الحاجة إلي الحب وأن الحياة لا يمكن أن يكون لها معنى وأهمية دون وجود الحب (Flach,2003,3).

5- المساندة الاجتماعية : أشار روتر أن المساندة الاجتماعية لها دور هام في تحقيق الصحة النفسية لأجراء الوقاية من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة فهي ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته ويكون لديه القدرة علي مواجهة الأحداث الضاغطة وتخفيف من آثارها، أما في حالة عدم إدراك الفرد لوجود المساندة الاجتماعية يؤدي إلي ضعف القدرة علي المواجهة وانخفاض الشعور بقيمة الذات وانخفاض مستوي الصحة النفسية، المساندة الاجتماعية لها تأثير هام علي صحة الفرد النفسية وانعدامها يؤدي إلي اختلال الصحة النفسية (شعبان جاب الله، 1993: 3).

## 2- الضغوط الأكاديمية Academic stress :

### 1) مصادر الضغوط الأكاديمية :

تعتبر زينب عبد العليم أن مصادر الضغوط الأكاديمية هي (المناخ الأسري السائد، متطلبات الحياة الأكاديمية، الأهداف المستقبلية) (زينب عبد العليم، 2002: 3). ويذكر عبد الرؤوف اليماني ونزار الزغبى أن الضغوط الأكاديمية تتمثل في تلك الضغوط التي يعيشها الطالب في مختلف المراحل التعليمية، وتختلف في شدتها من مرحلة تعليمية لأخرى، الحياة الجامعية تمثل مصادر للضغوط في النواحي الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والسلوكية (عبد الرؤوف اليماني، نزار الزغبى، 2013: 26).

ويوضح كلا من Riolli,Savicki أن الضغوط التي تواجه طلاب الجامعات تتعدد كي تشمل متطلبات دراسية، وتحديات أكاديمية، وعلاقات شخصية، مقررات دراسية، أعباء الواجبات المنزلية، عدم وضوح المهام المطلوبة، وعدم توافر البيئة الدراسية المريحة، علاقة الطلاب بأعضاء هيئة التدريس، علاقة الطلاب ببعضهم (Riolli,Savicki,Richards,2012,1202).

ويذكر أشرف إبراهيم محمد أن عدم تنظيم المقررات الدراسية وكثرة التكاليف الدراسية والقلق من الامتحانات والعلاقات السائدة مع الأساتذة والزملاء، وضعف القدرة علي التحكم في الوقت تعتبر مصادر للضغوط للطلاب الجامعة (أشرف محمد، 2009: 86).

وتشير دعاء محمد أحمد أن مصادر الضغوط الأكاديمية تتمثل في البيئة الفيزيائية للجامعة، أسلوب التقويم ونظام الامتحانات، طرق التدريس التقليدية، القلق من المستقبل، الخوف من النبذ (دعاء محمد أحمد، 2009: 68).

وهناك مصادر أخرى للضغوط الأكاديمية تتمثل في الآتي:

1- سوء التكيف: شعور الطالب بالتوتر والضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة، ومع المواقف الدراسية المختلفة التي تواجهه وتؤثر عليه (كلير فهم، 2004 ، 22).

- 2- **الشُرود الذهني:** وهو الإغراق في أحلام اليقظة، وهي ظاهرة تعيق السير الفعال للعملية التربوية وتؤدي إلى ملل وانزعاج الطلاب (كلير فهميم، 2004، 33).
  - 3- **التفكير في المستقبل:** يؤدي التفكير في المستقبل إلى القلق، ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة (حنان عبد الحميد، 2000).
  - 4- **العوامل الأسرية والاقتصادية:** يعد الوضع الاقتصادي للأسرة عاملاً للضغوط الأكاديمية، فانخفاض الدخل يؤدي إلى عدم قدرة تلبية حاجات الأبناء، مما يدفعهم للعمل خارج أوقات الدراسة (Jabeen,2016,144).
  - 5- **جماعة الأقران:** تلعب جماعة الأقران دور هاماً في حياة الطالب، تعنيه علي تحمل المسؤولية وتنمي فيه روح الانتماء، كما قد تسلك مسلكاً رديئاً وتنمي فيه روح العدوان مما يسبب له ضغط أكاديمي. (Yang&Zuhong,2012,341).
  - 6- **القصور في التجهيزات التعليمية:** عدم ملائمة الأثاث لحجم الطلاب وضيق القاعات الدراسية واكتظاظها بالطلاب يؤدي إلى عدم ارتياح الطلاب (كلير فهميم، 2004، 30).
  - 7- **قلق الاختبار:** هناك بعض الطلاب يعانون قلق الاختبار المرتفع يعد تهديد شخصي لهم وغالباً يكون لديهم توتر وقلق زائد، فضلاً عن التمرکز السلبي للمعرفة المضطربة، وتلك نتيجة خبراتهم السابقة التي تؤثر علي انتباههم وتتداخل في تركيزهم أثناء الامتحان (Abiola&Garba,2015,81).
- (2) النظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية :**
- 1- نظرية موراي :**

يعد موراي مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومي أساسيين في تفسير السلوك الإنساني، وبعد الفاصل تحريفاً خطيراً وهي وحدة سلوكية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط)، ويصنف موراي الحاجات إلى نفسية المنشأ وهي حاجات داخلية، وحاجات ظاهرة تأتي وتستثار من البيئة تسمى ضغوط خارجية، سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد علي أن خبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها يسمى مفهوم تكامل الحاجة والضغط تمثل المحددات المؤثرة في السلوك، يقسم موراي الضغوط إلى ضغوط الفا الضغوط الواقعية في بيئة الفرد، وضغوط بيتا تمثل سلوك الفرد، وأن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة يسمى تكامل الحاجة، حدوث تفاعل بين الموقف الضاغطة والحاجة بعبء عنه مفهوم ألفا (Murray,1963,30).

## 2- نظرية سلبيرجر:

تعد هذه النظرية ذات أساس نفسي حيث ترتبط بين الضغط وحالة القلق، يعد الضغط الناتج عن موقف ضاغطة بسبب حالة القلق ويستبعد القلق كسمة من سمات شخصية الفرد، أهتم سلبيرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية التي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها وبين ميكانيزيمات الدفاع التي تساعد علي تجنب النواحي الضاغطة، حيث يقدر الفرد الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزيمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط والقلق مثل الكبت والإنكار والإسقاط للهروب من الموقف الضاغطة (Spielberger,1977,37).

## 3- نظرية سيللي :

يتألف النسق الفكري للنظرية علي أن الضغوط تؤثر علي الاستجابة، كما ترتبط بين التقدم والدفاع ضد الضغوط والتعرض المستمر للضغط وحدد سيللي ثلاثة مراحل للدفاع وهي تسمى مراحل التكيف العام وهي كما يلي:

- 1- **مرحلة رد الفعل أو الإنذار:** تتميز بزيادة النشاط والجهد بعد التعرض للموقف الضاغط.
  - 2- **مرحلة المقاومة:** محاولات الفرد للتغلب على آثار المرحلة السابقة، تتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط، وتتطلب كثيراً من الجهد وإذا استمر الضغط يؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.
  - 3- **مرحلة الانهك والاستنزاف:** حيث يبقى استمرار الضغط على الفرد وتكون المقاومة ضعفت ويكون الفرد عاجز عن المقاومة وعند تكرارها يصاب الفرد بالاكتئاب والأمراض النفسية.
- خامساً: الدراسات السابقة**

**المحور الأول: دراسات سابقة تناولت الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة .**  
**دراسة مروي محمد عبد الوهاب (2015):** تهدف الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 30 طالبة من طلاب السنة التمهيديّة من جامعة الملك فيصل، تمثلت أدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط الدراسية والبرنامج التدريبي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات الضغوط الدراسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات الضغوط الدراسية بعد تطبيق البرنامج التدريبي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، يرجع إلى مدي فعالية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة.

**دراسة أسماء مسعود البليطي (2022):** هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم 15 طالبة ومجموعة ضابطة وعددهم 15 طالبة وتراوحت أعمارهم 18-19 سنة، واستخدمت الباحثتان مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثتان) ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثتان)، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (عبد العزيز الشخص، 2013)، وأشارت نتائج النتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتابعي، وأكدت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأشارت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتابعي مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية.

**دراسة لمياء صالح محمد 2024:** تهدف الدراسة إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة مؤتة، تكونت عينة الدراسة من 30 طالب وطالبة حيث تضمنت المجموعة التجريبية 15 طالب وكذلك المجموعة الضابطة 15 طالب، اعتمدت الباحثة على مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة) وكذلك البرنامج الإرشادي، توصلت نتائج الدراسة

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط الأكاديمية نتيجة لبرنامج الإرشاد، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتابعي مما يشير إلى استمرارية البرنامج.

#### تعقيب علي المحور الأول :

(1) **من حيث المنهج:** تتفق الدراسات التي سبق عرضها أنها اعتمدت علي المنهج التجريبي لخفض الضغوط الأكاديمية وكذلك اتفقت حول الهدف من الدراسة وهو خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة .

(2) **من حيث العينة:** استخدمت الدراسات عينات من طالبات الجامعة وتفاوت حجم العينة إلى 30 طالبة .

(3) **من حيث الأدوات:** اعتمدت الدراسات علي مقياس الضغوط الأكاديمية من اعداد الباحثين

(4) **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس في القياسين البعدي والتتابعي، وهذا يدل علي استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط الأكاديمية.

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

دراسة : إيمان مصطفى 2019: تهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي فاعلية برنامج لتحسين المناعة النفسية لطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، تكونت عينة الدراسة من 22 طالبة تم اختيار العينة التجريبية والضابطة 12 طالبة لتنفيذ البرنامج، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي للمناعة النفسية (إعداد الباحثة)، تمثلت نتائج الدراسة في توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، يوجد تحسن في المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لدى عينة البحث.

دراسة : سهيلة عبد البديع 2022: تهدف الدراسة إلي اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند علي الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي المعتمد علي المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، تكونت عينة الدراسة من 25 طالبة كمجموعة تجريبية والفرقة الأولى جامعة الأزهر تتراوح أعمارهم من 18- 19 سنة، أدوات الدراسة تمثلت في مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمقياسين من إعداد الباحثة، توصلت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي علي مقياس المناعة النفسية.

دراسة : فؤاد محمد 2022: تهدف الدراسة إلي التعرف علي مدي فعالية برنامج إرشادي لخفض اضطرابات القلق ودعم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي، تكونت عينة الدراسة من 80 طالبة تم تقسيمهم إلي 40 طالبة تمثل المجموعة التجريبية و40 طالبة تمثل المجموعة الضابطة بعد اجراء التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوي الدراسي وعدد أفراد الأسرة، وتمثلت أدوات الدراسة علي مقياس المناعة النفسية ومقياس تايلور للقلق الصريح، وأشارت النتائج إلي أن البرنامج الإرشادي لخفض اضطرابات القلق ودعم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي، تكونت عينة الدراسة من 80

طالبة تم تقسيمهم إلى 40 طالبة تمثل المجموعة التجريبية و40 طالبة تمثل المجموعة الضابطة بعد إجراء التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوي الدراسي وعدد أفراد الأسرة، وتمثلت أدوات الدراسة علي مقياس المنة النفسية ومقياس تايلور للقلق الصريح، وأشارت النتائج إلى أن عينة البحث تعاني القلق النفسي وضعف آليات المنة النفسية المستخدمة، وكذلك أكدت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في زيادة فعالية المنة النفسية وخفض مظاهر القلق للطالبات المجموعة التجريبية التي تم إجراء تطبيق البرنامج عليه.

دراسة مروة صلاح 2023 تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج المستخدم لتنمية المنة النفسية لدي الطالبات المعرضات للابتزاز العاطفي، تكونت عينة الدراسة من 23 طالبة وأعدت الباحثة مقياس المنة النفسية ومقياس الابتزاز العاطفي، توصلت نتائج الدراسة إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المنة النفسية لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتابعي.

### تعقيب علي المحور الثاني :

يتبين من الدراسات التي سبق عرضها ما يلي :

(1) من حيث الأهداف :هدفت الدراسات المذكورة إلى التحقق من فعالية البرامج لتنمية المنة النفسية لدي طالبات الجامعة .

(2) من حيث العينة :استخدمت الدراسات عينات تفاوتت في الحجم (23-80) طالبة من طالبات الجامعة.

(3) من حيث الأدوات :اعتمدت الدراسات علي مقاييس المنة النفسية تم أعدادها من قبل الباحثين .

(4) من حيث نتائج الدراسة : وأظهرت جميع نتائج الدراسة فعالية البرامج في تنمية المنة النفسية لدي طالبات الجامعة.

### فروض الدراسة

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المنة النفسية".

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المنة النفسية".

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتابعي لمقياس المنة النفسية .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية .

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتابعي لمقياس الضغوط الأكاديمية.

### سادساً : منهج البحث وإجراءاته

(1) **منهج البحث:** نظراً لطبيعته البحث وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي في تصميم مجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي بعدي وتتبعي .

#### (2) عينة البحث :

##### (أ) مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم نفس بكلية بنات جامعة عين شمس انتظام وانتساب في العام الدراسي (2023-2024) وبلغ عددهن (200) تتراوح أعمارهن من (18-22 سنة).

##### (ب) عينة الدراسة تشتمل علي :

#### 1- عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية :

تكونت مجموعة التحقق من الكفاءة السيكمترية من 200 طالبة من طالبات بالفرقة الثانية قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس تترواح (18-22 سنة).

#### 2- مجموعة الدراسة التجريبية :

تكونت من 20 طالبة من حصلن علي أقل الدرجات في مقياس المناعة النفسية، وأعلى الدرجات في مقياس الضغوط الأكاديمية وتم تقسيمهن إلي مجموعتين مجموعة تجريبية 10 طالبات، ومجموعة ضابطة 10 طالبات وذلك للتحقق من فروض الدراسة تترواح أعمارهن (18-22) سنة بالفرقة الثانية تخصص أدبي (قسم علم النفس) انتظام وانتساب.

### (3) أدوات البحث

#### (أ) مقياس المناعة النفسية إعداد olah وتعريب الباحثة :

الهدف من المقياس قياس المناعة النفسية التي يعرفها أولاه بأنها: نظام متكامل للمعرفة وحصانة ضد الإجهاد وتعزيز التنمية الصحية لمقاومة الإجهاد وهذا النظام بمنزلة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها الجسم كجهاز وقائي، ويتكون جهاز المناعة النفسية من 16 بعد وهي (التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغير والتحدى، التوجه نحو الهدف، الرصد الاجتماعي)، الإبداع الذاتي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية، التزامن، ضبط الاندفاع، ضبط الانفعال، التهيج المفرط (السيطرة علي الغضب).

**وصف المقياس :** يتكون المقياس من 80 عبارة وقد صاغ أولاه خمس عبارات لكل بعد من الأبعاد السابقة التي تم ذكرها سابقاً، يتم تصحيح الإجابة وفقاً للمقياس من 1: 4 (لاتصفي إطلاقاً، عادة لاتصفي، تصفي إلي حد ما، تصفي تماماً) العبارات الإيجابية من 1: 4 درجات والعبارات السلبية عكس تماماً، تترواح الدرجات من 80-320 درجة والدرجة العليا تشير إلي ارتفاع المناعة النفسية والدرجة المنخفضة تشير إلي انخفاض المناعة النفسية ، مقياس أولاه يتكون من 53 عبارة إيجابية 27 عبارة سلبية.

#### الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية :

##### صدق المقياس :

1- **التحليل العاملي التوكيدي:** نظراً لأن الباحثة تبنت مقياس المناعة النفسية (إعداد: Olah, 2000) وقامت بترجمته إلى اللغة العربية، الذي يتكون من ستة عشرة بعداً، لذا فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً من قبل معد المقياس، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.24 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من

التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) مشاركة من طالبات الجامعة كما موضح في جدول (1).

### جدول 1

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس المناعة النفسية

| البعد                      | معاملات الانحدار المعيارية | معاملات الانحدار اللامعيارية | الخطأ المعياري | القيمة الحرجة | مستوى الدلالة |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| التفكير الإيجابي           | 0,430                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,408                      | 0,658                        | 0,141          | 4,663         | ***           |
|                            | 0,193                      | 0,869                        | 0,333          | 2,606         | **            |
|                            | 0,711                      | 1,465                        | 0,238          | 6,161         | ***           |
|                            | 0,659                      | 1,334                        | 0,223          | 5,985         | ***           |
| الإحساس بالسيطرة           | 0,474                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,632                      | 1,305                        | 0,197          | 6,626         | ***           |
|                            | 0,677                      | 1,920                        | 0,280          | 6,849         | ***           |
|                            | 0,347                      | 0,464                        | 0,103          | 4,505         | ***           |
|                            | 0,453                      | 1,198                        | 0,220          | 5,454         | ***           |
| الإحساس بالتماسك           | 0,424                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,514                      | 0,938                        | 0,157          | 5,982         | ***           |
|                            | 0,505                      | 0,736                        | 0,124          | 5,927         | ***           |
|                            | 0,254                      | 0,898                        | 0,238          | 3,766         | ***           |
|                            | 0,295                      | 0,978                        | 0,232          | 4,219         | ***           |
| الشعور بالنمو الذاتي       | 0,321                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,546                      | 0,836                        | 0,172          | 4,850         | ***           |
|                            | 0,587                      | 1,371                        | 0,277          | 4,947         | ***           |
|                            | 0,069                      | 0,257                        | 0,233          | 1,103         | 0,270         |
|                            | 0,203                      | 0,693                        | 0,240          | 2,888         | ***           |
| التوجه نحو التغيير والتحدي | 0,557                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,582                      | 1,574                        | 0,217          | 7,25          | ***           |
|                            | 0,440                      | 0,708                        | 0,121          | 5,873         | ***           |
|                            | 0,371                      | 0,627                        | 0,123          | 5,102         | ***           |
|                            | 0,500                      | 0,806                        | 0,124          | 6,495         | ***           |
| الرصد الاجتماعي            | 0,193                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,457                      | 1,338                        | 0,505          | 2,648         | **            |
|                            | 0,46                       | 0,986                        | 0,372          | 2,651         | **            |
|                            | 0,200                      | 1,114                        | 0,425          | 2,623         | **            |
|                            | 0,605                      | 2,021                        | 0,736          | 2,745         | **            |
| التوجه نحو الهدف           | 0,519                      | 1                            |                |               |               |
|                            | 0,408                      | 0,223                        | 0,040          | 5,592         | ***           |
|                            | 0,370                      | 0,498                        | 0,096          | 5,178         | ***           |
|                            | 0,451                      | 0,438                        | 0,073          | 6,028         | ***           |
|                            | 0,522                      | 0,605                        | 0,091          | 6,672         | ***           |

| البعد                    | معاملات الانحدار المعيارية | معاملات الانحدار اللامعيارية | الخطأ المعياري | القيمة الحرجة | مستوى الدلالة |
|--------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| الإبداع الذاتي           | 0,230                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,263                      | 1,964                        | 0,738          | 2,663         | **            |
|                          | 0,228                      | 1,696                        | 0,584          | 2,904         | ***           |
|                          | 0,192                      | 1,216                        | 0,471          | 2,582         | **            |
|                          | 0,753                      | 3,528                        | 1,024          | 3,445         | ***           |
| حل المشكلات              | 0,299                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,466                      | 1,547                        | 0,385          | 4,015         | ***           |
|                          | 0,441                      | 0,974                        | 0,247          | 3,939         | ***           |
|                          | 0,502                      | 2,018                        | 0,491          | 4,110         | ***           |
|                          | 0,633                      | 2,058                        | 0,472          | 4,358         | ***           |
| الفاعلية الذاتية         | 0,534                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,456                      | 0,600                        | 0,101          | 5,956         | ***           |
|                          | 0,508                      | 0,672                        | 0,104          | 6,445         | ***           |
|                          | 0,526                      | 0,517                        | 0,078          | 6,606         | ***           |
|                          | 0,466                      | 0,612                        | 0,101          | 6,055         | ***           |
| حشد القدرات الاجتماعية   | 0,495                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,378                      | 0,862                        | 0,180          | 4,79          | ***           |
|                          | 0,301                      | 1,259                        | 0,316          | 3,984         | ***           |
|                          | 0,711                      | 1,657                        | 0,232          | 7,150         | ***           |
|                          | 0,653                      | 1,438                        | 0,210          | 6,850         | ***           |
| إبداع القدرات الاجتماعية | 0,468                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,331                      | 1,455                        | 0,348          | 4,182         | ***           |
|                          | 0,377                      | 0,782                        | 0,170          | 4,609         | ***           |
|                          | 0,572                      | 2,274                        | 0,377          | 6,030         | ***           |
|                          | 0,245                      | 1,340                        | 0,412          | 3,253         | ***           |
| التزامن                  | 0,426                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,492                      | 1,595                        | 0,278          | 5,733         | ***           |
|                          | 0,141                      | 0,938                        | 0,358          | 2,621         | **            |
|                          | 0,345                      | 1,948                        | 0,422          | 4,616         | ***           |
|                          | 0,676                      | 2,456                        | 0,372          | 6,597         | ***           |
| ضبط الاندفاع             | 0,717                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,632                      | 1,060                        | 0,118          | 9,008         | ***           |
|                          | 0,340                      | 0,856                        | 0,178          | 4,811         | ***           |
|                          | 0,681                      | 1,054                        | 0,108          | 9,734         | ***           |
|                          | 0,684                      | 0,94                         | 0,096          | 9,773         | ***           |
| ضبط الانفعالات           | 0,474                      | 1                            |                |               |               |
|                          | 0,250                      | 0,604                        | 0,168          | 3,602         | ***           |
|                          | 0,593                      | 0,693                        | 0,104          | 6,669         | ***           |
|                          | 0,666                      | 0,723                        | 0,102          | 7,061         | ***           |
|                          | 0,478                      | 0,617                        | 0,105          | 5,887         | ***           |
|                          | 0,289                      | 1                            |                |               |               |

| البعد             | معاملات الانحدار المعيارية | معاملات الانحدار اللامعيارية | الخطأ المعياري | القيمة الحرجة | مستوى الدلالة |
|-------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| ضبط التهيج المفرط | 0,133                      | 0,457                        | 0,314          | 1,455         | 0,132         |
|                   | 0,525                      | 1,800                        | 0,387          | 4,647         | ***           |
|                   | 0,256                      | 1,036                        | 0,300          | 3,456         | ***           |
|                   | 0,502                      | 0,883                        | 0,192          | 4,595         | ***           |

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.001-0.01)، مما يشير إلى صدق البيئة العاملية لعبارات المقياس ، وذلك باستثناء عبارتين أرقام (32-54) ، وبالتالي تم حذفهما ، وأصبح المقياس مكون من 78 عبارة .

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما موضح في جدول (2).

## جدول (2)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية

| مؤشرات المطابقة                               | قيمة المؤشر | المدى المقبول للمؤشر | القرار |
|-----------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|
| النسبة بين $X^2$ ودرجات الحرية $CMIN / DF$    | 2,231       | أقل من (5)           | مقبول  |
| جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)                | 0,035       | الاقترب من الصفر     | مقبول  |
| مؤشر حسن المطابقة (GFI)                       | 0,771       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) | 0,745       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المعياري (NFI)                  | 0,729       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة النسبي (RFI)                    | 0,725       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)                  | 0,731       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر توكر لويس (TLI)                          | 0,711       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المقارن (CFI)                   | 0,749       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)           | 0,054       | 0,08 فأقل            | مقبول  |

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

## 2- الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (200) مشاركاً من طالبات الجامعة،

وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

للمقياس:

### جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

| العبارة | ارتباطها<br>بالبعد | ارتباطها<br>بالدرجة<br>الكلية | العبارة | ارتباطها<br>بالبعد      | ارتباطها<br>بالدرجة<br>الكلية | العبارة | ارتباطها<br>بالبعد | ارتباطها<br>بالدرجة<br>الكلية |
|---------|--------------------|-------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------|
| 1       | **0,467            | **0,424                       | 28      | **0,615                 | **0,503                       | 55      | **0,399            | **0,345                       |
| 2       | **0,492            | **0,374                       | 29      | **0,516                 | **0,455                       | 56      | **0,527            | **0,484                       |
| 3       | **0,488            | **0,480                       | 30      | **0,466                 | **0,340                       | 57      | **0,581            | **0,515                       |
| 4       | **0,321            | **0,311                       | 31      | **0,423                 | **0,379                       | 58      | **0,512            | **0,492                       |
| 5       | **0,495            | **0,441                       | 32      | حذفت في التحليل العاملي |                               | 59      | **0,588            | **0,462                       |
| 6       | **0,556            | **0,521                       | 33      | **0,448                 | **0,425                       | 60      | **0,417            | **0,372                       |
| 7       | **0,313            | **0,328                       | 34      | **0,537                 | **0,469                       | 61      | **0,643            | **0,528                       |
| 8       | **0,339            | **0,329                       | 35      | **0,493                 | **0,467                       | 62      | **0,569            | **0,519                       |
| 9       | **0,549            | **0,538                       | 36      | **0,446                 | **0,411                       | 63      | **0,455            | **0,354                       |
| 10      | **0,454            | **0,492                       | 37      | **0,514                 | **0,510                       | 64      | **0,699            | **0,542                       |
| 11      | **0,473            | **0,434                       | 38      | **0,449                 | **0,443                       | 65      | **0,424            | **0,337                       |
| 12      | **0,474            | **0,456                       | 39      | **0,576                 | **0,514                       | 66      | **0,527            | **0,478                       |
| 13      | **0,583            | **0,583                       | 40      | **0,437                 | **0,426                       | 67      | **0,440            | **0,494                       |
| 14      | **0,632            | **0,599                       | 41      | **0,383                 | **0,358                       | 68      | **0,619            | **0,548                       |
| 15      | **0,465            | **0,345                       | 42      | **0,572                 | **0,501                       | 69      | **0,611            | **0,598                       |
| 16      | **0,401            | **0,396                       | 43      | **0,420                 | **0,364                       | 70      | **0,626            | **0,592                       |
| 17      | **0,397            | **0,352                       | 44      | **0,379                 | **0,362                       | 71      | **0,350            | **0,353                       |
| 18      | **0,562            | **0,524                       | 45      | **0,583                 | **0,522                       | 72      | **0,565            | **0,474                       |
| 19      | **0,536            | **0,533                       | 46      | **0,612                 | **0,523                       | 73      | **0,536            | **0,513                       |
| 20      | **0,478            | **0,392                       | 47      | **0,628                 | **0,580                       | 74      | **0,579            | **0,457                       |
| 21      | **0,483            | **0,448                       | 48      | **0,379                 | **0,348                       | 75      | **0,496            | **0,451                       |
| 22      | **0,563            | **0,539                       | 49      | **0,596                 | **0,513                       | 76      | **0,564            | **0,523                       |
| 23      | **0,456            | **0,419                       | 50      | **0,373                 | **0,366                       | 77      | **0,439            | **0,361                       |
| 24      | **0,541            | **0,500                       | 51      | **0,546                 | **0,523                       | 78      | **0,513            | **0,491                       |
| 25      | **0,453            | **0,449                       | 52      | **0,375                 | **0,369                       | 79      | **0,482            | **0,411                       |
| 26      | **0,430            | **0,424                       | 53      | **0,605                 | **0,559                       | 80      | **0,537            | **0,486                       |
| 27      | **0,433            | **0,397                       | 54      | حذفت في التحليل العاملي |                               | -       | -                  | -                             |

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حذف العبارة 32 و 54 لأن تم حذفهما في التحليل العاملي.

**ثبات المقياس :**

تم تحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية في الدراسة الحالية باستخدام طريقتين :

### الطريقة الأولى : معامل الفا كرونباخ

حسب معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية وللدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ألفا وقد تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.702- 0.758) والدرجة الكلية بلغت (0.794) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

### الطريقة الثانية : التجزئة النصفية

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (200) مشاركاً من طالبات الجامعة، وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون.

أن معاملات الثبات بعد التصحيح لأبعاد المقياس تراوحت بين (0,707- 0,760)، وللدرجة الكلية بلغت (0,774) وهي قيم مقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

### مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية :

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس المناعة النفسية أصبح يتكون في صورته النهائية من (78) عبارة مقسمة علي 16 مكون فكان المكون الأول والثاني والثالث يتكونوا من 5 عبارات، والمكون الرابع يتكون من 4 عبارات تم حذف عبارة 32 في التحليل العاملي التوكيدي، المكون الخامس والسادس والسابع والثامن والعاشر والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر يتكونوا من 5 عبارات، والمكون السادس عشر يتكون من 4 عبارات تم حذف العبارة 53 في التحليل العاملي التوكيدي، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (78) والدرجة الكبرى للمقياس (312).  
ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حذف العبارة 32 و 54 لان تم حذفهما في التحليل العاملي.

### ب) مقياس الضغوط الأكاديمية إعداد الباحثة

#### 1- الهدف من إعداد المقياس:

أعد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية بصفة عامة، ومعطيات الثقافة المصرية بصفة خاصة حيث إن الهدف من إعداد هذا المقياس هو قياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة.

2- خطوات إعداد المقياس: تم إعداد المقياس وفق خطوات منهجية علمية بدءاً من الإطار النظري إلي التحقق من وضوح الفقرات والملاءمة للتطبيق حتي التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وتمثل في :

#### أ) الإطار النظري والدراسات السابقة :

تمت مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم الضغوط الأكاديمية مما يتيح تحديد أبعاد هذا المقياس وتعريف هذا المفهوم ضعف قدرة الطالبة علي التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضها للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل ضغوط الكتاب الالكتروني، الضغوط المادية، ضغوط إدارة الوقت، ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً.

### (ب) الاطلاع على المقاييس السابقة :

تم تحليل ستة مقاييس لفهم كيفية إعداد الفقرات وصياغتها ، وهي مقياس الضغوط الدراسية 2010 لاين وشاين

ترجمة (سعيد عبد الغني، عادل الشناوي) ، مقياس الضغوط الأكاديمية (سمر عب البديع ، 2011 ، ( ، مقياس الضغوط الأكاديمية (Bedwy, Gearel, 2015) ، مقياس الضغوط الأكاديمية (زينب عبد العليم ، 2020 ، الضغوط الدراسية (هبة جمال أحمد، 2021) ، الضغوط الأكاديمية (رشا محمد أحمد ، 2021).

### (ج) إعداد النسخة الأولية من المقياس :

استناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة بالإضافة إلى المقاييس السابقة تم إعداد المقياس في صورته الأولية بما يتناسب مع طالبات الجامعة ، وتمثلت أبعاد المقياس في أربعة أبعاد هي ضغوط الكتاب الالكتروني ، الضغوط المادية ، ضغوط إدارة الوقت ، - ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً ، وفيما يتعلق بصياغة فقرات المقياس فقد تم الالتزام بمجموعة من القواعد التي تمثلت في الوضوح والبساطة مع تجنب التعقيدات اللغوية وصياغة الفقرات بشكل قصير ومباشر .

### (د) الخصائص السيكومترية للمقياس :

#### صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام نوعين من الصدق وهما صدق التحليل العاملي وصدق المحكمين ، وتهدف هذه الخطوة إلى التأكد من صدق المقياس عملياً ونظرياً للتطبيق على الفئة المستهدفة .

**1- صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (8) من أعضاء هيئة التدريس بكلية البنات جامعة عين شمس قسم علم النفس، وذلك لبدء آرائهم حول المفردات ومدي ملائمتها للبعد وكذلك مدي وضوحها، واعتمدت الباحثة على الإبقاء على المفردات التي تترواح الاتفاق عليها من (75%-100%) حيث ن تدل على عدد المحكمين المتفقين على المفردة، ن هي العدد الكلي للمحكمين، وحذف الفقرات التي تقل عن نسبة الاتفاق، مع إجراء بعض التعديلات في صياغة العبارات وفقاً لتعليمات السادة المحكمين جدول رقم يوضح نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية للطالبات الجامعة.

**2- صدق التحليل العاملي :** نظراً لأن الباحثة قامت ببناء المقياس قامت ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس الضغوط الأكاديمية وتحديد أبعاده، واتفاق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم الذي يتكون من أربعة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات والبحوث، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.24 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) مشاركة من طالبات الجامعة.

#### جدول (4)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الضغوط الأكاديمية

| البعد                           | معاملات الانحدار المعيارية | معاملات الانحدار اللامعيارية | الخطأ المعياري | القيمة الحرجة | مستوى الدلالة |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| ضغوط الكتاب الإلكتروني          | 0,651                      | 1                            |                |               |               |
|                                 | 0,624                      | 0,981                        | 0,149          | 6,566         | ***           |
|                                 | 0,463                      | 0,835                        | 0,160          | 5,229         | ***           |
|                                 | 0,154                      | 0,322                        | 0,119          | 2,705         | ***           |
|                                 | 0,240                      | 0,433                        | 0,150          | 2,883         | ***           |
|                                 | 0,362                      | 0,592                        | 0,140          | 4,218         | ***           |
|                                 | 0,657                      | 1,119                        | 0,165          | 6,774         | ***           |
|                                 | 0,262                      | 0,530                        | 0,169          | 3,130         | ***           |
|                                 | 0,281                      | 0,464                        | 0,139          | 3,341         | ***           |
| الضغوط المادية                  | 0,530                      | 1                            |                |               |               |
|                                 | 0,771                      | 1,757                        | 0,251          | 7,003         | ***           |
|                                 | 0,543                      | 1,157                        | 0,202          | 5,742         | ***           |
|                                 | 0,668                      | 1,504                        | 0,231          | 6,519         | ***           |
|                                 | 0,454                      | 1,055                        | 0,208          | 5,065         | ***           |
|                                 | 0,381                      | 1,044                        | 0,236          | 4,422         | ***           |
|                                 | 0,685                      | 1,620                        | 0,245          | 6,612         | ***           |
|                                 | 0,512                      | 1,134                        | 0,205          | 5,518         | ***           |
| ضغوط إدارة الوقت                | 0,656                      | 1                            |                |               |               |
|                                 | 0,612                      | 1,053                        | 0,165          | 6,382         | ***           |
|                                 | 0,401                      | 0,620                        | 0,136          | 4,575         | ***           |
|                                 | 0,528                      | 0,989                        | 0,172          | 5,744         | ***           |
|                                 | 0,371                      | 0,610                        | 0,143          | 4,27          | ***           |
|                                 | 0,352                      | 0,635                        | 0,156          | 4,079         | ***           |
|                                 | 0,461                      | 0,814                        | 0,158          | 5,158         | ***           |
| ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً | 0,486                      | 1                            |                |               |               |
|                                 | 0,307                      | 0,597                        | 0,173          | 3,446         | ***           |
|                                 | 0,566                      | 1,231                        | 0,235          | 5,239         | ***           |
|                                 | 0,439                      | 0,746                        | 0,166          | 4,493         | ***           |
|                                 | 0,63                       | 1,372                        | 0,248          | 5,526         | ***           |
|                                 | 0,329                      | 0,533                        | 0,146          | 3,636         | ***           |
|                                 | 0,580                      | 1,118                        | 0,211          | 5,307         | ***           |

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,001), مما يشير إلى صدق البيئة العاملية لعبارات المقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

#### جدول (5)

### مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية

| مؤشرات المطابقة                               | قيمة المؤشر | المدى المقبول للمؤشر | القرار |
|-----------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|
| النسبة بين $X^2$ ودرجات الحرية /DF<br>CMIN    | 2,148       | أقل من (5)           | مقبول  |
| جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)                | 0,036       | الاقتراب من الصفر    | مقبول  |
| مؤشر حسن المطابقة (GFI)                       | 0,737       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) | 0,695       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المعياري (NFI)                  | 0,679       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة النسبي (RFI)                    | 0,634       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)                  | 0,607       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر توكر لويس (TLI)                          | 0,663       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| مؤشر المطابقة المقارن (CFI)                   | 0,695       | صفر إلى 1            | مقبول  |
| جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)           | 0,046       | 0,08 فأقل            | مقبول  |

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

3- الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (200) مشاركة من طالبات الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لمواقف المقياس عن طريق:

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

| ارتباطها بالدرجة الكلية | ارتباطها بالبعد | العبارة | ارتباطها بالدرجة الكلية | ارتباطها بالبعد | العبارة | ارتباطها بالدرجة الكلية | ارتباطها بالبعد |
|-------------------------|-----------------|---------|-------------------------|-----------------|---------|-------------------------|-----------------|
| **0,429                 | **0,521         | 23      | **0,530                 | **0,599         | 12      | **0,43                  | **0,644         |
| **0,513                 | **0,582         | 24      | **0,553                 | **0,694         | 13      | **0,312                 | **0,601         |
| **0,537                 | **0,568         | 25      | **0,396                 | **0,561         | 14      | **0,426                 | **0,578         |
| **0,361                 | **0,535         | 26      | **0,409                 | **0,569         | 15      | **0,325                 | **0,418         |
| **0,480                 | **0,663         | 27      | **0,504                 | **0,724         | 16      | **0,330                 | **0,443         |
| **0,431                 | **0,560         | 28      | **0,483                 | **0,643         | 17      | **0,470                 | **0,491         |
| **0,553                 | **0,696         | 29      | **0,470                 | **0,641         | 18      | **0,409                 | **0,640         |
| **0,434                 | **0,476         | 30      | **0,445                 | **0,610         | 19      | **0,382                 | **0,483         |
| **0,541                 | **0,593         | 31      | **0,317                 | **0,576         | 20      | **0,436                 | **0,450         |
| -                       |                 |         | **0,482                 | **0,678         | 21      | **0,492                 | **0,593         |

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0,01), مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية في الدراسة الحالية بطريقتين :

##### 1- الطريقة الأولى : معامل ألفا كرونباخ :

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس, وذلك بعد تطبيق المقياس على (200) مشاركة من طالبات الجامعة, وقد تراوحت معامل قيم الثبات (0.714- 0.790) والدرجة الكلية بلغت (0.837) وجميعها معاملات ثبات مقبولة, مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

##### 2- الطريقة الثانية التجزئة النصفية :

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (200) مشاركاً من طلاب الجامعة, وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية ويتضح أن معامل الثبات تراوحت بين (0,702- 0,726), وللدرجة الكلية بلغت (0,766) وهي قيم مقبولة إحصائياً, مما يدل على ثبات المقياس.

#### مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية :

وبعد التأكد من ثبات وصدق مقياس الضغوط الأكاديمية, أصبح يتكون في صورته النهائية من 31 عبارة, مقسمة علي أربعة مكونات وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس 31 والدرجة الكبرى 93, حيث يتم حساب الدرجة علي كل بند وفقاً لبدائل الإجابة علي كل بند, ثم يتم جمع درجات كل طالبة علي بنود كل بعد من أبعاد المقياس, وعلي جميع الفقرات, يتم الحصول علي درجة كل طالبة في كل بعد من أبعاد 4 وفي المقياس الكلي, تتراوح درجات المقياس (31) و(93), وتشير الدرجات المرتفعة إلي ارتفاع درجة الضغوط الأكاديمية للطالبة, والدرجات المنخفضة تشير إلي انخفاض الضغوط الأكاديمية لديها.

#### البرنامج التدريبي لتنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة :

##### 1- أهداف البرنامج :

**الهدف العام للبرنامج** هو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة, وذلك من خلال إعطاء طالبات الجامعة (المجموعة التجريبية) مجموعة من المعلومات والمهارات والاستراتيجيات التي تساعدن علي تنمية المناعة النفسية, وسوف يتحقق الهدف العام من خلال الأهداف الإجرائية التي تتم من خلال الجلسات الإرشادية في البرنامج.

##### الأهداف المعرفية :

- تتعرف الطالبات بمفهوم المناعة النفسية وأبعادها.
- أن تعي الطالبة بأهمية مفهوم المناعة النفسية.
- أن تتعرف الطالبات علي كيفية التخفيف من الضغوط والتوتر في ظل جائحة كورونا.
- أن تتعرف الطالبات علي مهارة التفكير الإيجابي أثناء الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا.
- تدريب الطالبات علي كيفية السيطرة علي الانفعالات السلبية أثناء مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- أن يكتسب الطالبات مهارات التفكير الإيجابي وخطوات حل المشكلة من خلال تعزيز قدراتهن علي إيجاد حلول للضغوط الأكاديمية.

### الأهداف الوجدانية :

- إقامة علاقة طيبة بين الباحثات والطالبات .
- إتاحة فرصة للطالبات للتنفيس عما بداخلهن، للتعبير عما يشعرن به.
- أن يشعر الطالبات بالثقة بالنفس وتتفادي من ردود الأفعال السلبية.
- أن تسعى الباحثة لتنمية الجانب الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- أن يكون لدى طالبات حرية التعبير .

### الأهداف السلوكية :

- مناقشة الطالبات عن البرنامج وجلساته وأماكن اللقاء والتوقعات لديهن من خلال الجلسات.
- أن يتدرب الطالبات علي تحمل المسؤولية أثناء جلسات البرنامج .
- أن تتدرب الطالبات علي كيفية تحقيق أهدافهن.
- أن تخطط الطالبات القيام بأنشطة مبهجة للنفس.

### 2- مصادر تصميم البرنامج :

استند البرنامج إلي مجموعة من الأطر النظرية والدراسات السابقة العلمية المتعلقة بالمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة لخفض الضغوط الأكاديمية وتوظيف جلسات البرنامج بشكل فعال.

### 3- أسس البرنامج :

- **الأسس العامة :** تقوم الباحثة عند إعداد البرنامج الإرشادي بمراعاة سلوك الطالبات خلال الجلسات الإرشادية وحق كل طالبة في التعبير عن رؤيتها خلال الجلسة الإرشادية، وتقبل الطالبات للباحثة، والهدف من ذلك هو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة.

- **الأسس النفسية :** راعت الباحثة ظروف الطالبات عند بنائها للبرنامج الإرشادي، خاصاً أنهم في المرحلة الجامعية، والظروف الدراسية التي يتعرضن لها لذلك أختارت الباحثة أنسب طرق التوجيه والإرشاد النفسي المناسبة التي تتناسب مع ظروف الطالبات، وذلك لمساعدة الطالبات علي تنمية المناعة النفسية لديهن وخفض الضغوط الأكاديمية لتحقيق أهداف البرنامج وكذلك راعت الباحثة المرحلة العمرية للطالبات (المجموعة التجريبية) عند بنائها للبرنامج الإرشادي، وكذلك راعت الخدمة الإرشادية للطالبات هي محور العملية الإرشادية.

- **الأسس التربوية :** تحرص الباحثة أن تكون أهداف البرنامج تربوية ومتنوعة ومتوافقة مع أهداف الجلسات، وتوظيف الفنيات داخل كل جلسة بشكل تربوي ومناسب حتي تكون أهدافه واضحة ومحددة لكي يستفاد منها طالبات المجموعة التجريبية لكي تسهم بشكل أساسي في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية، وكذلك من خلال الأنشطة والتدريبات خلال الجلسات لذلك قامت الباحثة بوضع عدد من الخطوات التربوية عند بناءها للبرنامج:

- وضع البرنامج التدريبي علي أساس فهم وإلمام كامل بالموضوع.
- وضع خطة واضحة للبرنامج بحيث تكون أهدافه واضحة ومحددة علي كافة المستويات.
- اختيار المشكلات بشكل تربوي ليستفاد الطالبات منها لتعبير عن حاجاتهم .
- **الأسس الأخلاقية :** تأكيد سرية المعلومات خلال الجلسات بين الباحثة والمجموعة التجريبية.
- العلاقة القائمة داخل الجلسات قائمة علي الثقة المتبادلة والاحترام.
- الحرص علي إظهار الاحترام بين أفراد المجموعة التجريبية داخل الجلسات.

- أن يكون هناك حرية التعبير والمناقشة بين أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج.
- إعطاء الحرية في اختيار مواعيد الجلسات بما يتناسب مع ظروف الطالبات واحترام وجهة نظرهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم.
- 3- الأدوات والوسائل المستخدمة :**  
تضمنت الأدوات والوسائل المستخدمة لاب توب – بالونات – كروت ملونة – استمارات التقييم – قص ولزق – فيديوهات .
- 4- مدة تطبيق البرنامج :**  
امتد البرنامج ما يقرب من ثلاثة أشهر في التطبيق ، متضمناً 29 جلسة جماعية بواقع ثلاثة جلسات أسبوعية ، كل جلسة تتراوح 90 دقيقة .
- 5- محتوى البرنامج التدريبي:**  
يحتوي البرنامج علي 29 جلسة يتم تقسيمهم علي النحو المبين بالجدول.

**جدول رقم (7) جدول جلسات البرنامج التدريبي**

| الجلسة           | العنوان          | الأهداف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | الفنيات المستخدمة في البرنامج                               | الأدوات والأنشطة والتدريبات            |
|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| الأولي           | التعارف والتمهيد | 1- إقامة علاقة طيبة بين الباحثة والطالبات والعمل علي خلق الود والثقة بين الطالبات والباحثة.<br>2- تناقش الباحثة الطالبات عن البرنامج الارشادي من حيث الهدف والجلسات ومدتها والنتائج التي سوف يتم التوصل إليها من خلال البرنامج ومكان اللقاء الجلسة ومدة الجلسة وقواعد وشروط الجلسات تعريف طالبات بأن هناك واجب منزلي نهاية كل جلسة.<br>3- تعريف طالبات بأن هناك واجب منزلي كل جلسة. | المحاضرة والمناقشة والحوار                                  |                                        |
| الثانية والثالثة | المناعة النفسية  | 1- أن تتعرف الطالبات علي مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها.<br>2- أن تتفهم الطالبات أهمية مفهوم المناعة النفسية وطرق تدعيمها.<br>3- التعرف علي صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة.<br>4- أن تشعر الطالبة بأهمية دورها في البرنامج.                                                                                                                                             | الحوار والمناقشة الجماعية – الواجب المنزلي – القصة الرمزية. | أوراق – أقلام – لاب توب – نشاط القرعة. |

| الجلسة                   | العنوان                               | الأهداف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | الفنيات المستخدمة في البرنامج                                                                                                                                                | الأدوات والأنشطة والتدريبات                                                                                                              |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الرابعة والخامسة         | أهمية المناعة النفسية لطالبات الجامعة | 1- أن تتعرف الطالبات علي طرق اكتساب المناعة النفسية.<br>2- أن تتعرف الطالبات علي أهمية المناعة النفسية بالنسبة للصحة النفسية والجسمية.<br>3- أن تتعرف الطالبات علي أهمية المناعة النفسية علي المستوي الأكاديمي.<br>4- أن تقدرن أهمية المناعة النفسية في حياتهن وصحتهن النفسية بشكل عام.<br>5- أن تعبر الطالبات عن مشاعرهن بالرسم والكتابة. | الحوار والمناقشة –<br>الجماعية –<br>التنفيس الانفعالي –<br>التعزيز –<br>الواجب المنزلي –<br>لعب الأدوار وتبادل الأدوار.                                                      | أوراق – أقلام –<br>لاب توب –<br>تدريب التنفيس الانفعالي –<br>بالمشاعر عن طريق الكتابة والرسم، تدريب افتح قلبك                            |
| السادسة والسابعة         | الإحساس بالنمو الذاتي                 | 1- التعرف علي قدرات الطالبات والإمكانات لديهن والعمل علي تعزيزها.<br>2- تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي كيفية تعزيز الإمكانات والقدرات.<br>3- تنمية الشعور بأن هذه القدرات والإمكانات تساعد علي دعم المناعة النفسية لديهن.                                                                                                              | المناقشة والحوار –<br>الحديث –<br>الإيجابي مع الذات –<br>الضبط الذاتي –<br>الواجب المنزلي.                                                                                   | أوراق – أقلام –<br>بطاقات. تدريب كيف تري ذاتك؟ – تدريب ذكريات الماضي – كتابة السيرة الذاتية                                              |
| الثامنة والتاسعة والعاشر | التفكير الإيجابي                      | 1- أن تتعرف الطالبات علي مفهوم التفكير الإيجابي<br>2- أن تتدرب الطالبات علي كيفية التغلب علي الأفكار السلبية<br>3- أن تتدرب الطالبات علي معرفة الأفكار الإيجابية العقلانية وتتخلص من الأفكار السلبية اللاعقلانية.<br>4- الحد من الأفكار السلبية وتحويلها إلي أفكار إيجابية.                                                                | المحاضرة –<br>والمناقشة –<br>والحوار – إعادة البناء المعرفي –<br>التخيل – التعزيز –<br>التغذية الراجعة –<br>نحويل الفكرة –<br>الحوار –<br>الإيجابي مع الذات. الواجب المنزلي. | أوراق – أقلام –<br>بطاقات –<br>فيديو –<br>تدريب لتعديل الأفكار –<br>إيجابية إلي أفكار سلبية. –<br>تدريب وقف الفكرة –<br>تدريب كسر الحاجز |
| الحادية عشر والثانية عشر | الفاعلية الذاتية                      | 1- توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية للطالبات<br>2- تعزيز القدرات والإمكانات لدي المجموعة التجريبية<br>3- تدريب الطالبات علي عدم اليأس وإعادة المحاولة                                                                                                                                                                                          | المناقشة والحوار –<br>التخيل – الحديث –<br>الإيجابي مع الذات –<br>الواجب المنزلي.                                                                                            | أوراق – أقلام –<br>لاب توب –<br>بالونات. –<br>تدريب بالونات –<br>تدريب الحوار الإيجابي                                                   |

| الجلسة                   | العنوان                     | الأهداف                                                                                                                                                                                                                                              | الفنيات المستخدمة في البرنامج                                                                           | الأدوات والأنشطة والتدريبات                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                             | 4- مساعدة الطالبات علي تحقيق الرضا والتوافق النفسي.<br>5- التدريب علي تنمية الثقة بالنفس لديهن.                                                                                                                                                      |                                                                                                         | مع الذات –<br>تدريب<br>الثقة بالقدرات.                                                                                               |
| الثالثة عشر والرابعة عشر | ضبط الانفعال والاندفاع      | 1- أن توضح الباحثة للطالبات مفهوم ضبط الانفعال والاندفاع وأهميتها للفرد لرفع مستوي كفاءة المنة النفسية<br>2- التدريب علي ضبط مستوي الانفعالات<br>3- مواجهه الطالبات لتوتراتهم ودوافعهم<br>4- التدريب علي طرق الاستجابات الانفعالية لكل موقف انفعالي. | المناقشة والحوار- الضبط الذاتي – القصص الرمزية – التنفيس الانفعالي- الواجب المنزلي.                     | أقلام – أوراق –<br>لاب توب –<br>بطاقات ملونه.<br>نشاط تخيل<br>موقف أثناء<br>الانفعال –<br>تدريب إشارة المرور.                        |
| الخامسة عشر              | التدريب علي الضبط الانفعالي | 1- التدريب علي فنية صرف الانتباه وفنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل علي تصحيحها.<br>2- إكساب الطالبات مهارة التحكم في الانفعالات.                                                                                                                  | المناقشة والحوار – تعديل الأفكار وتصحيحها –<br>التنفيس الانفعالي-<br>اصرف الانتباه –<br>الواجب المنزلي. | أقلام – أوراق –<br>لاب توب.<br>تدريب تحديد الأفكار وتصحيحها.<br>تدريب فنية صرف الانتباه، تدريب ساعة المشاعر                          |
| السادسة عشر والسابعة عشر | السيطرة علي الغضب           | 1- أن تتعرف الطالبات علي أنواع المشاعر.<br>2- أن تدرك الطالبات التعامل الصحيح مع المشاعر.<br>3- التدريب علي استراتيجيات إدارة الغضب.                                                                                                                 | المناقشة والحوار – القصص الرمزية – إعادة البناء المعرفي – طرح الأسئلة- الواجب المنزلي.                  | أقلام – أوراق –<br>لاب توب.<br>تدريب لعبة الزهر-تدريب استراتيجيات إدارة الغضب –<br>تدريب استراتيجية إدارة الذات للحد من انفعال الغضب |
| الثامنة عشر              | التوجه نحو                  | 1- التعرف علي مفهوم التوجه نحو التغيير والتحدى.                                                                                                                                                                                                      | المناقشة والحوار-<br>التخيل – إعادة                                                                     | أقلام – أوراق –<br>لاب توب.                                                                                                          |

| الجلسة                                                                     | العنوان                 | الأهداف                                                                                                                                                                                                           | الفنيات المستخدمة في البرنامج                                              | الأدوات والأنشطة والتدريبات                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | <b>التغيير والتحدي</b>  | 2- التدريب علي المثابرة والاصرار لتحقيق الأهداف.<br>3- تعزيز القدرة علي التحكم الذاتي وتحمل الضغوط لتحقيق المزيد من النجاحات.                                                                                     | البناء المعرفي –<br>الواجب المنزلي.                                        | استراتيجية تحديد الهدف                                                                    |
| <b>التاسعة عشر والعشرون</b>                                                | <b>التوجه نحو الهدف</b> | 1- تنمية القدرة علي اختيار الهدف بدقة.<br>2- التدريب علي ترتيب الأهداف حسب الأولويات.<br>3- تدعيم السعي نحو تحقيق الأهداف والتخطيط لها.<br>4- التدريب علي تطوير القدرات والإمكانات ووضع أهداف بديله في حالة الفشل | المناقشة والحوار –<br>التحصين ضد الضغوط –<br>التخيل –<br>الواجب المنزلي.   | بطاقات – أوراق – أقلام – فيديو. تدريب خطوات ضياغة الأهداف – تدريب تحديد نقاط القوة والضعف |
| <b>الواحد والعشرون والثانية وعشرون والثالثة والعشرون والرابعة والعشرون</b> | <b>حل المشكلات</b>      | 1- أن توضح الباحثة مفهوم حل المشكلات للطالبات.<br>2- أن تدرب الطالبات علي كيفية رسم خطوات حل المشكلة.                                                                                                             | المحاضرة –<br>والمناقشة –<br>حل المشكلات –<br>الواجب المنزلي.              | بطاقات – أوراق – أقلام – فيديو. التدريب علي استراتيجية حل المشكلات.                       |
| <b>الخامسة والعشرون والسادسة والعشرون</b>                                  | <b>الإبداع الذاتي</b>   | 1- أن توضح الباحثة للطالبات مفهوم الإبداع الذاتي.<br>2- أن توضح الباحثة للطالبات صفات الشخص المبدع.<br>3- تدريب الطالبات علي التفكير الإبداعي المنظم.                                                             | المناقشة والحوار –<br>التخيل –<br>القصّة –<br>الرمزية –<br>الواجب المنزلي. | أوراق – أقلام – فيديو – لاب –<br>توب. تدريب التخيل وكتابة الأفكار الإبداعية.              |
| <b>السابعة والعشرون والثامنة والعشرون</b>                                  | <b>الإحساس بالسيطرة</b> | 1- توضيح مفهوم الإحساس بالسيطرة للطالبات.<br>2- تعريف الطالبات بأهمية الإحساس بالسيطرة.<br>3- تدريب الطالبات علي التحكم في انفعالاتهن والسيطرة علي الذات.                                                         | المناقشة والحوار –<br>تبادل الأدوار –<br>الضبط الذاتي –<br>الواجب المنزلي. | لاب توب – أقلام – أوراق – بطاقات. تدريب افتح قلبك – تدريب الضبط الانفعالي.                |
| <b>التاسعة والعشرون</b>                                                    | <b>الختامية</b>         | 1- تلخيص وتقييم وانهاء جلسات البرنامج.                                                                                                                                                                            | المناقشة والحوار –<br>والتغذية الراجعة                                     | أقلام – أوراق                                                                             |

| الجلسة | العنوان | الأهداف                                                   | الفنيات المستخدمة في البرنامج | الأدوات والأنشطة والتدريبات |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|        |         | 2- الشكر والتقدير للطالبات لتعاونهن الاشتراك في البرنامج. |                               |                             |

## تقويم البرنامج :

شمل التقييم المبدئي للجلسات ، المستمر خلال الجلسات،والنهائي بعد التطبيق لتحديد الفعالية .

## إجراءات البحث :

1- مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالمناعة النفسية والضغوط الأكاديمية ، بالإضافة إلى دراسة المبادئ النظرية لمفهوم المناعة النفسية بهدف تصميم الأنشطة والتدريبات وفق الجلسات التي تم تصميمها لتنمية المناعة النفسية.

2- تحديد مجتمع الدراسة من خلال الطالبات التي حصلن علي أقل درجة علي مقياس المناعة النفسية وأعلي درجة علي مقياس الضغوط الأكاديمية .

3- اختيار عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة في ضوء المعايير والمقاييس التي تم تطبيقها علي العينة.

4- اشتقاق العينة التجريبية من عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية في ضوء عدد من المعايير كالعمر الزمني ودرجات الطالبات علي مقياس الضغوط الأكاديمية والمناعة النفسية لتصبح عينة الدراسة التجريبية والضابطة 20 طالبة من الفرقة الثانية علم النفس انتظام وانتساب ،تم تقسيمهم إلي عينتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

5- تطبيق أنشطة و جلسات البرنامج علي المجموعة التجريبية ، حيث عقدت ثلاثة جلسات أسبوعياً لمدة 90 دقيقة للجلسة الواحد.

6- بعد اتمام تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتحديد فعالية البرنامج، وبعد مرور شهر تم إجراء القياس التتابعي بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات لقياس استمرارية فعالية البرنامج .

7-تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض الدراسة، وتم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ونظرية أولاه المفسرة للمناعة النفسية والدراسات السابقة.

## الأساليب الإحصائية المستخدمة :

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ CronbachAlpha والتجزئة النصفية Split half لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

اختبار مان ويتني MannWhitney لحساب متوسطات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

التحليل العاملي التوكيدي.

ويلكوكسون wilcoxon لحساب متوسطات الفروق بين القياس القبلي والبعدي والتتابعي للمجموعة التجريبية.

## سابعاً:نتائج البحث ومناقشتها :

## نتائج الفرض الأول

للتحقق من صحة نتائج الفرض الأول ت استخدام اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري ويوضح ذلك جدول رقم 8

جدول 8 قيمة د ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس المناعة النفسية

| الأبعاد                    | المجموعة  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "ي" | قيمة "د" | مستوى الدلالة  | حجم التأثير (ر) |
|----------------------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|----------|----------|----------------|-----------------|
| التفكير الإيجابي           | التجريبية | 10    | 17,20           | 2,62              | 13,50       | 135,00      | 20,00    | * 2,282  | 0,05 دالة      | 0,510 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 14,40           | 1,95              | 7,50        | 75,00       |          |          |                |                 |
| الإحساس بالسيطرة           | التجريبية | 10    | 16,30           | 1,82              | 13,10       | 131,00      | 24,00    | * 1,985  | 0,05 دالة      | 0,443 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 13,70           | 2,98              | 7,90        | 79,00       |          |          |                |                 |
| الاحساس بالتماسك           | التجريبية | 10    | 16,60           | 2,50              | 14,10       | 141,00      | 14,00    | ** 2,743 | 0,01 دالة      | 0,613 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 12,40           | 3,06              | 6,90        | 69,00       |          |          |                |                 |
| الاحساس بالنمو الذاتي      | التجريبية | 10    | 15,50           | 2,75              | 13,40       | 134,00      | 21,00    | * 2,221  | 0,05 دالة      | 0,496 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 12,90           | 1,91              | 7,60        | 76,00       |          |          |                |                 |
| التوجه نحو التغيير والتحدي | التجريبية | 10    | 16,10           | 2,60              | 13,20       | 132,00      | 23,00    | * 2,057  | 0,05 دالة      | 0,459 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 12,90           | 3,51              | 7,80        | 78,00       |          |          |                |                 |
| الرصد الاجتماعي            | التجريبية | 10    | 14,30           | 3,56              | 11,25       | 112,50      | 42,50    | 0,571    | 0,568 غير دالة | -               |
|                            | الضابطة   | 10    | 13,00           | 3,62              | 9,75        | 97,50       |          |          |                |                 |
| التوجه نحو الهدف           | التجريبية | 10    | 15,70           | 2,98              | 13,25       | 132,50      | 22,50    | * 2,099  | 0,05 دالة      | 0,469 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 12,80           | 1,87              | 7,75        | 77,50       |          |          |                |                 |
| الابداع الذاتي             | التجريبية | 10    | 17,40           | 0,966             | 14,95       | 149,50      | 5,50     | ** 3,408 | 0,01 دالة      | 0,762 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 14,10           | 2,33              | 6,05        | 60,50       |          |          |                |                 |
| حل المشكلات                | التجريبية | 10    | 16,40           | 1,50              | 14,00       | 140,00      | 15,00    | ** 2,672 | 0,01 دالة      | 0,597 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 13,10           | 2,92              | 7,00        | 70,00       |          |          |                |                 |
| الفاعلية الذاتية           | التجريبية | 10    | 16,80           | 2,34              | 13,85       | 138,50      | 16,50    | * 2,548  | 0,05 دالة      | 0,569 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 13,40           | 2,50              | 7,15        | 71,50       |          |          |                |                 |
| حشد القدرات الاجتماعية     | التجريبية | 10    | 15,10           | 3,24              | 13,25       | 132,50      | 22,50    | * 2,103  | 0,05 دالة      | 0,470 كبير      |
|                            | الضابطة   | 10    | 11,70           | 2,05              | 7,75        | 77,50       |          |          |                |                 |
| ابداع القدرات الاجتماعية   | التجريبية | 10    | 14,90           | 1,66              | 11,55       | 115,50      | 39,50    | 0,812    | 0,417 غير دالة | -               |
|                            | الضابطة   | 10    | 13,90           | 2,60              | 9,45        | 94,50       |          |          |                |                 |
| التزامن                    | التجريبية | 10    | 12,20           | 1,81              | 12,25       | 122,50      | 32,50    | 1,341    | 0,180 غير دالة | -               |
|                            | الضابطة   | 10    | 10,60           | 2,79              | 8,75        | 8,50        |          |          |                |                 |

| الأبعاد           | المجموعة  | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "ي" | قيمة "د" | مستوى الدلالة | حجم التأثير (ر) |
|-------------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|-----------------|
| ضبط الاندفاع      | التجريبية | 10    | 14,40           | 2,63              | 13,60       | 136,00      | 19,00    | *2,327   | 0,05          | 0,520 كبير      |
|                   | الضابطة   | 10    | 11,00           | 2,82              | 7,40        | 74,00       |          |          |               |                 |
| الضبط الانفعالي   | التجريبية | 10    | 14,90           | 1,85              | 13,55       | 135,50      | 19,50    | *2,327   | 0,05          | 0,520 كبير      |
|                   | الضابطة   | 10    | 10,60           | 4,11              | 7,45        | 74,50       |          |          |               |                 |
| ضبط التهيج المفرط | التجريبية | 10    | 14,70           | 2,58              | 13,75       | 137,50      | 17,50    | *2,486   | 0,05          | 0,556 كبير      |
|                   | الضابطة   | 10    | 11,90           | 1,37              | 7,25        | 72,50       |          |          |               |                 |
| الدرجة الكلية     | التجريبية | 10    | 238,40          | 40,63             | 14,50       | 145,00      | 10,00    | **3,025  | 0,01          | 0,676 كبير      |

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,05 - 0,01)، وبالرغم من ذلك فإن الجدول (24) يوضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعد التماسك الاجتماعي عند مستوى 0,01 وحجم التأثير كبير، وأيضاً في بعد حشد القدرات الاجتماعية عند مستوى 0,05 وحجم التأثير كبير.

ولم تظهر فروق داله إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد (الرصد الاجتماعي، وإبداع القدرات الاجتماعية، والتزامن) في القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (8) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد المناعة النفسية الدالة إحصائياً والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (0,510 - 0,443 - 0,613 - 0,496 - 0,459 - 0,469 - 0,762 - 0,597 - 0,569 - 0,470 - 0,520 - 0,520 - 0,556 - 0,676) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في بعض أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية.

### نتائج الفرض الثاني :

. للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري ويوضح ذلك جدول رقم (9).

### جدول (9)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتب   | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "د" | مستوى الدلالة | حجم التأثير (ر) |
|--------|-----------------|-------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|-----------------|
| القبلي | 13,70           | 2,54              | السالبة | 1     | 3,50        | 3,50        | *2,275   | 0,05          | 0,508 كبير      |
| البعدي | 17,20           | 2,62              | الموجبة | 8     | 5,19        | 41,50       |          |               |                 |
|        |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |               |                 |
| القبلي | 14,90           | 3,21              | السالبة | 3     | 5,50        | 16,50       | 1,125    | 0,261         | -               |

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتب   | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "د" | مستوى الدلالة | حجم التأثير (ر) |
|--------|-----------------|-------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|-----------------|
| البعدي | 16,30           | 1,82              | الموجبة | 7     | 5,50        | 38,50       | *2,536   | غير دالة      | 0,567 كبير      |
| القبلي | 12,70           | 3,33              | السالبة | صفر   | صفر         | صفر         |          |               |                 |
| البعدي | 16,60           | 2,50              | الموجبة | 8     | 4,50        | 36,00       |          |               |                 |
| القبلي | 12,40           | 2,31              | السالبة | 2     | 5,50        | 5,50        | *2,018   | دالة          | 0,451 كبير      |
| البعدي | 15,50           | 2,75              | الموجبة | 1     | 4,94        | 39,50       |          |               |                 |
| القبلي | 12,80           | 1,68              | السالبة | 8     | 1,50        | 1,50        |          |               |                 |
| البعدي | 16,10           | 2,60              | الموجبة | 1     | 5,44        | 43,50       | *2,497   | دالة          | 0,558 كبير      |
| القبلي | 14,80           | 3,48              | السالبة | 8     | 6,50        | 26,00       |          |               |                 |
| البعدي | 14,30           | 3,56              | الموجبة | 5     | 3,80        | 19,00       |          |               |                 |
| القبلي | 12,80           | 3,11              | السالبة | 1     | 3,33        | 10,00       | 1,495    | غير دالة      | -               |
| البعدي | 15,70           | 2,98              | الموجبة | 3     | 5,83        | 35,00       |          |               |                 |
| القبلي | 14,80           | 3,11              | السالبة | 6     | 6,50        | 6,50        |          |               |                 |
| البعدي | 17,40           | 0,966             | الموجبة | 9     | 5,39        | 48,50       | *2,149   | دالة          | 0,480 كبير      |
| القبلي | 13,30           | 2,58              | السالبة | صفر   | 1,50        | 3,00        |          |               |                 |
| البعدي | 16,40           | 1,50              | الموجبة | 2     | 6,50        | 41,50       |          |               |                 |
| القبلي | 13,10           | 1,79              | السالبة | 8     | 1,75        | 3,50        | *2,261   | دالة          | 0,505 كبير      |
| البعدي | 16,80           | 2,34              | الموجبة | صفر   | 5,93        | 41,50       |          |               |                 |
| القبلي | 12,60           | 3,43              | السالبة | 2     | 4,83        | 14,50       |          |               |                 |
| البعدي | 15,10           | 3,24              | الموجبة | 7     | 5,79        | 40,50       | 1,337    | غير دالة      | -               |
| القبلي | 12,80           | 3,11              | السالبة | 3     | 3,33        | 10,00       |          |               |                 |
| البعدي | 15,70           | 2,98              | الموجبة | 6     | 5,83        | 35,00       |          |               |                 |

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، تحققت صحة الفرض الثاني حيث وجدت فروق دالة إحصائية وحجم تأثير كبير بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية في الدرجة الكلية للمقياس، ولم توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في ستة أبعاد (الإحساس بالسيطرة، الرصد الاجتماعي، التوجه نحو الهدف، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية، ضبط الاندفاع).

من الأبعاد الستة التي لم تحصل علي دلالة إحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ثلاثة لم يتناولها البرنامج الإرشادي بالشرح والتدريب وهي (الرصد الاجتماعي، حشد القدرات الاجتماعية، وإبداع القدرات الاجتماعية)، وبالرغم من بعدي الإحساس بالتماسك، والتزامن لم يتم تناولها في البرنامج إلا أن النتائج أوضحت أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وحجم التأثير كبير.

كما يتضح من جدول (9) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد المنة النفسية الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (0,508- 0,567- 0,451- 0,558- 0,480- 0,561- 0,505- 0,558- 0,627- 0,491- 0,467) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في بعض أبعاد المنة النفسية والدرجة الكلية مما سبق ثبت صحة الفرض الثاني.

### نتائج الفرض الثالث :

للتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، جدول رقم (10) يوضح ذلك.

### قيمة "د" ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمنة النفسية

| الأبعاد                    | القياس  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتب   | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "د" | مستوى الدلالة  |
|----------------------------|---------|-----------------|-------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| التفكير الإيجابي           | البعدي  | 17,20           | 2,62              | السالبة | 4     | 5,75        | 23,00       | 0,461    | 0,645 غير دالة |
|                            | التتبعي | 17,30           | 2,90              | الموجبة | 6     | 5,33        | 32,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| الإحساس بالسيطرة           | البعدي  | 16,30           | 1,82              | السالبة | 6     | 4,83        | 29,00       | 0,155    | 0,877 غير دالة |
|                            | التتبعي | 16,20           | 2,52              | الموجبة | 4     | 6,50        | 26,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| الإحساس بالتماسك           | البعدي  | 16,60           | 2,50              | السالبة | 8     | 5,13        | 41,00       | 1,390    | 0,165 غير دالة |
|                            | التتبعي | 15,50           | 2,01              | الموجبة | 2     | 7,00        | 14,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| الإحساس بالنمو الذاتي      | البعدي  | 15,50           | 2,75              | السالبة | 4     | 7,25        | 29,00       | 0,154    | 0,878 غير دالة |
|                            | التتبعي | 15,10           | 1,79              | الموجبة | 6     | 4,33        | 26,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| التوجه نحو التغيير والتحدي | البعدي  | 16,10           | 2,60              | السالبة | 4     | 6,25        | 25,00       | 0,298    | 0,766 غير دالة |
|                            | التتبعي | 15,70           | 2,79              | الموجبة | 5     | 4,00        | 20,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| الرصد الاجتماعي            | البعدي  | 14,30           | 3,56              | السالبة | 4     | 6,13        | 24,50       | 0,307    | 0,759 غير دالة |
|                            | التتبعي | 14,70           | 2,49              | الموجبة | 6     | 5,08        | 30,50       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| التوجه نحو الهدف           | البعدي  | 15,70           | 2,98              | السالبة | 6     | 4,17        | 25,00       | 0,983    | 0,326 غير دالة |
|                            | التتبعي | 14,70           | 2,49              | الموجبة | 2     | 5,50        | 11,00       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | 2     |             |             |          |                |
| الابداع الذاتي             | البعدي  | 17,40           | 0,966             | السالبة | 4     | 3,13        | 12,50       | 0,256    | 0,798 غير دالة |
|                            | التتبعي | 17,50           | 1,50              | الموجبة | 3     | 5,17        | 15,50       |          |                |
|                            |         |                 |                   | التساوي | 3     |             |             |          |                |
| حل المشكلات                | البعدي  | 16,40           | 1,50              | السالبة | 4     | 5,00        | 20,00       | 0,777    | 0,437          |
|                            | التتبعي | 17,00           | 1,88              | الموجبة | 6     | 5,83        | 35,00       |          |                |

| الأبعاد                  | القياس  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتب   | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "د" | مستوى الدلالة  |
|--------------------------|---------|-----------------|-------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
|                          |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          | غير دالة       |
| الفاعلية الذاتية         | البعدي  | 16,80           | 2,34              | السالبة | 5     | 4,10        | 20,50       | 0,238    | 0,812 غير دالة |
|                          | التتبعي | 17,20           | 1,75              | الموجبة | 4     | 6,13        | 24,50       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| حشد القدرات الاجتماعية   | البعدي  | 15,10           | 3,24              | السالبة | 5     | 5,00        | 25,00       | 0,297    | 0,766 غير دالة |
|                          | التتبعي | 14,90           | 2,72              | الموجبة | 4     | 5,00        | 25,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| إبداع القدرات الاجتماعية | البعدي  | 14,90           | 1,66              | السالبة | 5     | 4,60        | 23,00       | 0,060    | 0,952 غير دالة |
|                          | التتبعي | 14,90           | 2,72              | الموجبة | 4     | 5,50        | 22,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| التزامن                  | البعدي  | 12,20           | 1,81              | السالبة | 2     | 6,75        | 13,50       | 0,639    | 0,523 غير دالة |
|                          | التتبعي | 12,50           | 1,43              | الموجبة | 6     | 3,75        | 22,50       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 2     |             |             |          |                |
| ضبط الاندفاع             | البعدي  | 14,40           | 2,63              | السالبة | 5     | 5,00        | 25,00       | 0,257    | 0,797 غير دالة |
|                          | التتبعي | 14,50           | 2,36              | الموجبة | 5     | 6,00        | 30,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| الضبط الانفعالي          | البعدي  | 14,90           | 1,85              | السالبة | 4     | 6,25        | 25,00       | 0,297    | 0,767 غير دالة |
|                          | التتبعي | 14,60           | 3,13              | الموجبة | 5     | 4,00        | 20,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| ضبط التهيج المفرط        | البعدي  | 14,70           | 2,58              | السالبة | 7     | 4,29        | 30,00       | 0,892    | 0,327 غير دالة |
|                          | التتبعي | 13,70           | 3,16              | الموجبة | 2     | 7,50        | 15,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | 1     |             |             |          |                |
| الدرجة الكلية            | البعدي  | 238,40          | 40,63             | السالبة | 4     | 6,75        | 27,00       | 0,051    | 0,959 غير دالة |
|                          | التتبعي | 246,20          | 18,82             | الموجبة | 6     | 4,67        | 28,00       |          |                |
|                          |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |

يتضح من جدول رقم (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية، حيث جاءت جميع قيم "د" غير دالة إحصائياً.

**نتائج الفرض الرابع :** ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان- ويتني Mann-Whitney لعينتين مستقلتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري، كما موضح في جدول (11).

### جدول (11)

قيمة دلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية

| الأبعاد                            | المجموع<br>ة  | العد<br>د | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | قيمة<br>"ي" | قيمة "د" | مستوى<br>الدلالة | حجم<br>التأثير (ر) |
|------------------------------------|---------------|-----------|--------------------|----------------------|----------------|----------------|-------------|----------|------------------|--------------------|
| ضغوط الكتاب<br>الإلكتروني          | التجريب<br>ية | 10        | 11,20              | 2,39                 | 5,90           | 59,00          | 4,00        | **3,508  | 0,01<br>دالة     | 0,784<br>كبير      |
|                                    | الضابطة       | 10        | 17,80              | 3,52                 | 15,10          | 151,00         |             |          |                  |                    |
| الضغوط المادية                     | التجريب<br>ية | 10        | 13,60              | 1,50                 | 7,45           | 74,50          | 19,00       | *2,347   | 0,05<br>دالة     | 0,524<br>كبير      |
|                                    | الضابطة       | 10        | 17,10              | 3,54                 | 13,55          | 135,50         |             |          |                  |                    |
| ضغوط إدارة الوقت                   | التجريب<br>ية | 10        | 11,00              | 3,36                 | 6,60           | 66,00          | 11,00       | **2,965  | 0,01<br>دالة     | 0,662<br>كبير      |
|                                    | الضابطة       | 10        | 16,80              | 2,82                 | 14,40          | 144,00         |             |          |                  |                    |
| ضغوط أداء<br>الامتحانات الكترونيًا | التجريب<br>ية | 10        | 10,80              | 1,98                 | 6,20           | 62,00          | 7,00        | **3,274  | 0,01<br>دالة     | 0,732<br>كبير      |
|                                    | الضابطة       | 10        | 15,90              | 3,03                 | 14,80          | 148,00         |             |          |                  |                    |
| الدرجة الكلية                      | التجريب<br>ية | 10        | 46,60              | 4,19                 | 5,60           | 56,00          | 1,00        | **3,708  | 0,01<br>دالة     | 0,829<br>كبير      |

يتضح من جدول رقم 11 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية مما يشير على انخفاض الضغوط الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,01-0,05).

كما يتضح من جدول (11) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (0,784-0,524-0,662-0,732-0,829) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في الضغوط الأكاديمية.

#### نتائج الفرض الخامس :

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري ، كما موضح في جدول 12.

#### جدول (12)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الأكاديمية

| الأبعاد                | القياس | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | الرتب   | العدد | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | قيمة "د" | مستوى<br>الدلالة | حجم<br>التأثير (ر) |
|------------------------|--------|--------------------|----------------------|---------|-------|----------------|----------------|----------|------------------|--------------------|
| ضغوط الكتاب الإلكتروني | القبلي | 18,30              | 3,16                 | السالبة | 10    | 5,50           | 55,00          | **2,809  | 0,01<br>دالة     | 0,628<br>كبير      |
|                        | البعدي | 11,20              | 2,39                 | الموجبة | صفر   | صفر            | صفر            |          |                  |                    |
|                        |        |                    |                      | التساوي | صفر   |                |                |          |                  |                    |
| الضغوط المادية         | القبلي | 16,50              | 2,63                 | السالبة | 7     | 4,79           | 33,50          | *2,198   | 0,05<br>دالة     | 0,491<br>كبير      |
|                        | البعدي | 13,60              | 1,50                 | الموجبة | 1     | 2,50           | 2,50           |          |                  |                    |

| الدرجة الكلية                  | القبلي | 16,20 | 3,65 | التساوي السالبة | 2  | 6,25 | 50,00 | 2,301** | 0,05 دالة | 0,514 كبير |
|--------------------------------|--------|-------|------|-----------------|----|------|-------|---------|-----------|------------|
|                                |        |       |      |                 |    |      |       |         |           |            |
| ضغوط إدارة الوقت               | القبلي | 11,00 | 3,36 | الموجبة         | 2  | 2,50 | 5,00  | 2,820** | 0,01 دالة | 0,630 كبير |
|                                |        |       |      |                 |    |      |       |         |           |            |
| ضغوط أداء الامتحانات الكترونيا | القبلي | 16,70 | 2,94 | السالبة         | 10 | 5,50 | 55,00 | 2,805** | 0,01 دالة | 0,627 كبير |
|                                |        |       |      |                 |    |      |       |         |           |            |
| الدرجة الكلية                  | القبلي | 69,70 | 8,13 | السالبة         | 10 | 5,50 | 55,00 | 2,805** | 0,01 دالة | 0,627 كبير |
|                                |        |       |      |                 |    |      |       |         |           |            |

توضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح القياس القبلي مما يشير إلى انخفاض الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,05-0,10).

كما يتضح من جدول (12) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (0,628-0,491-0,514-0,630-0,627) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في الضغوط الأكاديمية.

#### نتائج الفرض السادس :

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، والجدول 13 يوضح ذلك :

#### جدول (13)

قيمة د ولادتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية للقياس البعدي والنتابعي لمقياس الضغوط الأكاديمية

| الأبعاد                        | القياس  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتب   | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "د" | مستوى الدلالة  |
|--------------------------------|---------|-----------------|-------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|----------------|
| ضغوط الكتاب الالكتروني         | البعدي  | 11,20           | 2,39              | السالبة | 5     | 4,20        | 21,00       | 1,187    | 0,235 غير دالة |
|                                | النتبعي | 9,00            | 2,18              | الموجبة | 2     | 3,50        | 7,00        |          |                |
|                                |         |                 |                   | التساوي | 3     |             |             |          |                |
| الضغوط المادية                 | البعدي  | 13,60           | 1,50              | السالبة | 3     | 6,00        | 18,00       | 0,000    | 1,000 غير دالة |
|                                | النتبعي | 13,60           | 2,06              | الموجبة | 5     | 3,60        | 18,00       |          |                |
|                                |         |                 |                   | التساوي | 2     |             |             |          |                |
| ضغوط إدارة الوقت               | البعدي  | 11,00           | 3,36              | السالبة | 6     | 5,83        | 35,00       | 0,767    | 0,443 غير دالة |
|                                | النتبعي | 9,80            | 2,74              | الموجبة | 4     | 5,00        | 20,00       |          |                |
|                                |         |                 |                   | التساوي | صفر   |             |             |          |                |
| ضغوط أداء الامتحانات الكترونيا | البعدي  | 10,80           | 1,98              | السالبة | 6     | 4,42        | 26,50       | 1,199    | 0,230 غير دالة |
|                                | النتبعي | 10,00           | 1,41              | الموجبة | 2     | 4,75        | 9,50        |          |                |
|                                |         |                 |                   | التساوي | 2     |             |             |          |                |
| الدرجة الكلية                  | البعدي  | 46,60           | 4,19              | السالبة | 7     | 5,64        | 39,50       | 1,230    | 0,219          |
|                                | النتبعي | 43,30           | 5,79              | الموجبة | 3     | 5,17        | 15,50       |          |                |

|             |  |  |  |     |         |  |  |  |
|-------------|--|--|--|-----|---------|--|--|--|
| غير<br>دالة |  |  |  | صفر | التساوي |  |  |  |
|-------------|--|--|--|-----|---------|--|--|--|

يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط الأكاديمية، حيث جاءت جميع قيم "غير دالة إحصائية".

### ويمكن إجمال ما توصل إليه البحث من نتائج

- 1- فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية أثبت البرنامج القائم علي تنمية المناعة النفسية تأثيراً إيجابياً في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا.
- 2- استمرارية التأثير اظهرت النتائج استمرارية تأثير البرنامج بعد انتهاء التطبيق ، حيث لم تسجل فروق دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي .
- 3- توافق مع الدراسات السابقة خاصاً دراسات الخاصة ببرامج المناعة النفسية جاءت النتائج متسقة مع نتائج دراسة الباحثة التي أكدت علي فعالية البرنامج تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية.
- 4- إمكانية تطبيق هذا البرنامج بشكل عملي في مختلف الجامعات كبرنامج إرشادي قابل للتطبيق في البيئات التعليمية المختلفة.

### التوصيات

#### في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي بما يلي:

- 1- إقامة ندوات ومحاضرات داخل الجامعات بين طلاب الجامعة وأساتذته الجامعة التي تساعد علي تنمية المناعة النفسية وعمل برامج إرشادية داخل الجامعات حول المناعة النفسية وكيفية تمهيتها لمواجهه ضغوط الحياة في شتي المجالات.
- 2- عمل ورش عمل داخل الجامعات المصرية للتنوعية بأهمية المناعة النفسية وبرامجها وأثرها في خفض الضغوط الدراسية والحياتية المختلفة.
- 3- ضرورة اهتمام وزارة التعليم العالي بهذه البرامج خاصاً في الأقسام النفسية والتربوية وكذلك برامج الصحة النفسية التي تهتم بهذه النوعية من البرامج الإرشادية.
- 4- ضروري توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية وهذا الدعم يكون من خلال ورش العمل والندوات داخل الجامعة.
- 5- استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج التدريبي لمدة أطول وذلك لتثبيت وتعزيز القدرات التي تحتاج إلي وقت أطول في فترات التدريب.
- 6- الاهتمام بالأنشطة والبرامج التي تعزز المناعة النفسية باعتبارها عامل رئيسي في خفض الضغوط.
- 7- العمل علي تعزيز الأفكار الإيجابية والتعامل مع المواقف الضاغطة بصورة إيجابية.

### البحوث المقترحة

- 1- تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الثانوية العامة.
- 2- الإيجابي وعلاقته بالضغوط الأكاديمية لدي عينة من طلاب الجامعة.
- 3- تنمية ضبط الانفعال لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة .
- 4- الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدي طالبات الجامعة .
- 5- تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدي عينة من العاملين بالدولة.

### قائمة المراجع

#### المراجع العربية:

- إبراهيم ، مروة صلاح . (2023) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، 9 (46) ، 865-936.
- الأعجم ، نادية محمد . (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ( رسالة ماجستير ). كلية التربية ، جامعة ديالى .

- البليطي ، أسماء مسعود ، عثمان ، مها محمد إبراهيم . (2021). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة . مجلة قطاع الدراسات الإنسانية ، 30 (1) ، 1546-1650.
- البيومي ، سعد رياض . (2019). فعالية برنامج تدريبي في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض الأطفال أثره علي الكفاءة المهنية لديها (رسالة دكتوراة). معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- جاء الله ، شعبان . (1993) . علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية . القاهرة : دار الغريب .
- حجازي ، مصطفى . (2006). الإنسان المهدور . المغرب : المركز الثقافي للنشر .
- زيدان ، عصام محمد . (2013). المناعة النفسية وأبعادها . مجلة كلية التربية ، 67 (81) ، 811-822.
- السيد ، دعاء أحمد عوض . (2019). فعالية برنامج قائم علي إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة . مجلة كلية التربية ، 2 (174) ، 682-744 .
- شريف سعيد ، سهيلة عبد البديع . (2022). برنامج تدريبي مستند إلي الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر . مجلة كلية التربية ، 96 (96) . 402-502.
- الشنوني ، إيمان مصطفى . (2019) . (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية). المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، 87 (1) ، 37-53
- الصراريرة ، خالد شكر . (2017) . علاقة المناعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين الموهوبين في الأردن. مجلة العلوم التربوية ، 25 (2) ، 338-366 .
- عبد الحميد ، حنان العناني . (2000). الطفل والأسرة والمجتمع . الأردن : دار الصفاء للنشر .
- عبد العليم ، زينب . (2002) . النموذج السببي للعلاقات بين الانبساطية والعصابية والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والضغوط الأكاديمية . مجلة كلية التربية ، 26 (3) ، 9-49 .
- عبد الوهاب ، مروي محمد . (2015) . فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية ، 23 (3) ، 1110-7847.
- العشري ، حسن بن نافع . (2006) . مستوي الانغلاق الفكري لمعلمي ومعلمات مراحل التعليم العام . مجلة التربية وعلم النفس ، 27 (3) ، 227-333.
- عصفور ، إيمان حسنين محمد . (2013) . تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى طالبات المعلمات شعبة فلسفة واجتماع . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، 42 (3) ، 37-52.
- الغزار ، أشرف إبراهيم محمد . (2009) . فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت لخفض الضغوط الأكاديمية وزيادة التوجهات الدفعية لدى طلاب الجامعة (رسالة دكتوراة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

- فريح ، فؤاد محمد ر ، إبراهيم ، حنان خالد . (2022) . فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حده القلق وتدعيم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي . مجلة العلوم الإنسانية ، 2 (3) ، 422 – 480.
- فهيم ، كلير . (2004). الأسرة والمدرسة والمعلم وتحقيق النجاح للأبناء وتحقيق الجناح للأبناء . القاهرة : المكتبة الثقافية الدينية .
- القاضي ، أحمد . (2009) . تأثير القراءن علي جهاز المناعة النفسية لدي الإنسان [.fromwww.islamic.com](http://www.islamic.com)
- محمد ، أسماء عبد العزيز . (2021) . الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي بالتنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدي طلاب الجامعة . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، 3 (15) ، 187 - 299 .
- محمد ، عبد الستار . (2019) . المناعة النفسية وعلاقتها بنمو مابعد الصدمة لدي المصابات بمرض السرطان . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية ، 11 (4) ، 682-744.
- محمد ، لمياء صالح . (2024) . فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدي طلاب جامعة مؤتة . مجلة كلية التربية ، 2 (202) ، 528 - 557 .
- اليمني ، عبد الرؤوف ، الزغبى ، نزار محمد . (2003). استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدي عينة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية الجامعات الأردنية الرسمية . مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، 195 (3) ، 214-24.

### English references

- Abiola, I. & Garba, H. (2015). Psychological Distress due to Academic stress among Clinical students In Nigerian Tertiary Institution Comparison between Medical and Physiotherapy students. *Journal of Basic and clinical Sciences*, 12(2), 81-85.
- Flach, F.F. (2003). **Resilience, Discovering Strength At Times of stress**. New York, NY: Hatherleigh press.
- Jabeen, K. (2016). Effect of Perceived Academic Stress Students. *Performance Journal of Social Sciences Winter*. 7(2), 146-151.
- <https://reschgate.net/publication/3272807750>.
- Misra, McKean, M., West, Russo, T. (2000). **Academic Stress of College Students: Comparison of students and faculty perceptions**. *College student's journal*. 34 (2), 236-367.
- <https://psycnet.apa.org/record/200-00307-007>.
- Moewd, R.A. (2020). Online Learning During the covid-19 Pandemic and Academic stress in University students, *Journal of Multidimensional Education*, 12(2), 100-107.
- <https://Ideas.repce.org/a/lum/rev1>.

- Murray,H.(1963).Studies of stressful interpersonail Disputations.**Journal of American Psychologist**,18(1),28-36.
- Olah , A. (1996,9 November). Psychological immune system: An retrieved from [Http//scirp.org/reference/references\\_papers/ 3539326](http://scirp.org/reference/references_papers/3539326).
- Olah, A. (2005).Anxiety, coping and flow. *Empirical studies in international perspective. Budapest: Trafford Press*.11 (8), 30-50.
- Rioli, L.Savicki,V.&Richard's.(2012). Psychological Capital as buffer to students stress. **Journal of Psychology**.12 (3), 202-207.  
<https://www.scirp.org/journal/paperinformation>.
- Shaffer,M. (1982).**Life after stress**. New York: Plenum press
- Stipp,D. (2010). **A little worry is good for business optimists may not be prepared when things wrong- defensive pessimists are ready**. New York: Penguin.
- [Group.Books google.com/eg/book](http://Group.Books.google.com/eg/book).
- Selye,H.(1976).Brith of stress.what is stress.New yourk:academic press.
- Spielberger,C.(1972).Anxiety:Current Trends in theory and research. New York: Academic Press.
- Toshihiko, M.Malinchoc, M. (2002).Optimism- Pessimism Assessed in the 1960S and Self-Reported Health Status 30 years' later. **Mayo clinic proceedings**. 177 (8), 748-753.  
[pumbe.ncbi.nlm.nih.gov/12173709](http://pumbe.ncbi.nlm.nih.gov/12173709).
- Wilks, S.E, & Spivey, C.A. (2010).Social work students: Social support and Adjustment to Academic stress. **Social Work Education**. 29 (3), 276-288.  
[Tandfonline.com/doi/abs/101090](http://Tandfonline.com/doi/abs/101090).