



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

مَجَلَّةُ الْجَامِعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ لِلْعُلُومِ التَّرْبَوِيَّةِ وَالْإِجْتِمَاعِيَّةِ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ دُرِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ

تصدر أربع مرات في العام خلال الأشهر:

(مارس، يونيو، سبتمبر، ديسمبر)

العدد 21 - المجلد 39

رمضان 1446 هـ - مارس 2025 م

معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

النسخة الورقية :

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

النسخة الإلكترونية :

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

الموقع الإلكتروني للمجلة :

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



البريد الإلكتروني للمجلة :

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة

iujourna14@iu.edu.sa

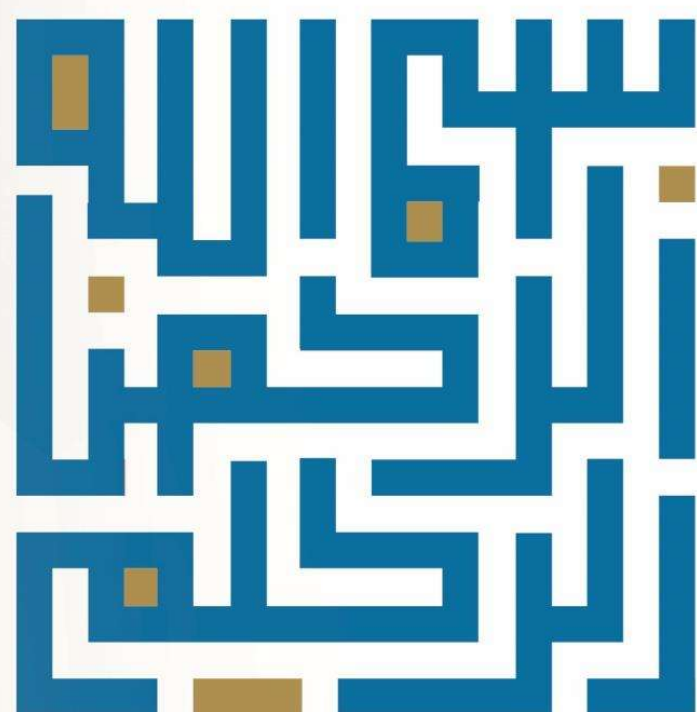




الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

البحوث المنشورة في المجلة
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة
للجامعة الإسلامية



قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأصالة والجدية والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
لم يسبق للباحث نشر بحثه.
أن لا يكون مستلّا من أطروحة الدكتوراه أو الماجستير سواء بنظام الرسالة أو المشروع البحثي أو المقررات.
أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث التربوية (25%)، وفي غيرها من التخصصات الاجتماعية لا تتجاوز (40%).
أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.
لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السابع، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.
أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وطلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.
أن يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.
يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.
المجلة لا تفرض رسوماً للنشر.



الهيئة الاستشارية :

معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي

رئيس جامعة حفر الباطن سابقاً

معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر

رئيس جامعة الحدود الشمالية سابقاً

معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب سابقاً

أ. د : سليمان بن محمد البلوشي

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس سابقاً

أ. د : خالد بن حامد الحازمي

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : سعيد بن فالح المغامسي

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود

أ.د. محمد بن يوسف عفيفي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية سابقاً



هيئة التحرير:

رئيس التحرير :

أ.د : عبدالرحمن بن علي الجهني

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

مدير التحرير :

أ.د : محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

أعضاء التحرير:

معالي أ.د : راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د : محمد بن إبراهيم الدغيري

وكيل جامعة شقراء للدراسات العليا والبحث العلمي
وأستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د : علي بن حسن الأحمدي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

أ.د. أحمد بن محمد النشوان

أستاذ المناهج وتطوير العلوم بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أ.د. صبحي بن سعيد الحارثي

أستاذ علم النفس بجامعة أم القرى

أ.د. حمدي أحمد بن عبدالعزيز أحمد

عميد كلية التعليم الإلكتروني
وأستاذ المناهج وتصميم التعليم بجامعة حمدان الذكية بدبي

أ.د. أشرف بن محمد عبد الحميد

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بجامعة الزقازيق بمصر

د : رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

د. منصور بن سعد فرغل

أستاذ الإدارة التربوية المشارك بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

الإخراج والتنفيذ الفني:

م. محمد بن حسن الشريف

التسيق العلمي:

أ. محمد بن سعد الشال

سكرتارية التحرير:

أ. أحمد شفاق بن حامد

أ. علي بن صلاح المجبري

أ. أسامة بن خالد القماطي



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية
المناعة النفسية لدى زوجات الجنود المرابطين
على الحد الجنوبي

The Effectiveness of A Selective Counseling
Program in Developing Psychological
Resilience among the Wives of Soldiers
Stationed on the Southern Border

إعداد

د. رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي المشارك

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة نجران

Dr. Rhmah Ali Al-ghamdi

Associate professor of counseling psychology

Department of Education and Psychology - College of Education - najran university

Email: raalgamdi@nu.edu.sa

د. فاتن هادي الحربي

أستاذ علم النفس الإرشادي المساعد

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - كليات عنيزة الأهلية

Dr. Faten Hadi Al - Hrbi

Assistant Professor Of Counseling Psychology

Department of Education and Psychology - College of Education - Unaizah Private Colleges

Email: fatin.h@oc.edu.sa

DOI:10.36046/2162-000-021-007

تاريخ القبول: ٢٠٢٤/٦/٥ م

تاريخ التقديم: ٢٠٢٤/٥/١ م

المستخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المناعة النفسية لدى زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي في المملكة العربية السعودية، ولتحقيق هذا الهدف، اعتمدت على المنهج الشبه التجريبي، وأعدت مقياس المناعة النفسية لزوجات المشاركين (إعداد الباحثة)، وبرنامجاً إرشادياً انتقائياً تكاملياً لتنمية مستوى المناعة النفسية (إعداد الباحثان). وتكوّنت العينة من (٤٠) زوجة من زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، قُسمنَ إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة)، قوام كل منهما (٢٠) زوجة، يتراوح عمرهن بين (٢٥-٣٥) عاماً، بمتوسط عمر (٢٦) عاماً، وانحراف معياري (١,٨٩) عام. قيس مستوى المناعة النفسية للزوجات قبل التدخل باستخدام المناعة النفسية، وتبين أن متوسط المناعة النفسية لديهن كان ٥٤,٥ درجة، بانحراف معياري ٨,٣ درجة، وهذا يعني أن مستوى المناعة النفسية لديهن كان منخفضاً جداً. طُبّق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط، وذلك على مدى (١٨) جلسة إرشادية. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ ما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى المناعة النفسية لزوجات المشاركين على الحد الجنوبي. كما أظهرت نتائج التحليل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية بين القياسين (البعدي والتتبعي)؛ ما يعني استمرار تأثير البرنامج بعد انتهاء تطبيقه. وعلى ضوء هذه النتائج، تُوصي الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية لزوجات المشاركين على الحدود؛ لزيادة قدرتهن على التكيف والصمود أمام التحديات والضغوطات التي يواجهنها، وكذلك تثقيف المجتمع عن أهمية دور المرأة في دعم زوجها وأسرتها في هذه المرحلة.

الكلمات المفتاحية: برنامج، إرشادي انتقائي، المناعة النفسية، زوجات، المشاركين الحدود.

Abstract

The study aimed to assess the effectiveness of a selective counseling program in fostering psychological resilience among the wives of soldiers stationed at the southern border of Saudi Arabia. To achieve this objective, the study employed a quasi-experimental design and developed a psychological resilience scale for the participants' wives (devised by the researcher), as well as an integrative selective counseling program to enhance the level of psychological resilience (also devised by the researcher). The sample consisted of (40) wives of the soldiers, divided into two equal groups (experimental and control), each comprising (20) wives, with ages ranging from (25) to (35) years, an average age of (26) years, and a standard deviation of (1.89) years. The level of psychological resilience was measured before the intervention using the psychological resilience scale, and it was found that the average psychological resilience was (54.5) points, with a standard deviation of (8.3) points, indicating a very low level of psychological resilience. The training program was applied only to the experimental group over (18) counseling sessions. The statistical analysis results showed significant differences between the average ranks of the two groups (experimental and control) on the psychological resilience scale in the post-test, favoring the experimental group, which indicates the program's effectiveness in improving the psychological resilience of the soldiers' wives on the southern border. The analysis also revealed no significant differences between the average ranks of the experimental group on the psychological resilience scale between the post-test and follow-up measurements, suggesting the program's lasting impact after its application. In light of these results, the study recommends the necessity of providing counseling programs for the soldiers' wives on the borders to increase their ability to adapt and persevere against the challenges and pressures they face, as well as educating society about the importance of women's role in supporting their husbands and families during this stage.

Keywords: Program, Selective Counseling, Psychological Resilience, Wives, Border Participants.

المقدمة

الدفاع عن الوطن واجب مقدس وحيوي يؤديه كل جندي ملتزم ومهتم بأمن وطنه، ومع ذلك، يتطلب هذا الواجب منه الابتعاد عن عائلته لفترات طويلة، مما قد يؤثر سلباً على الحالة النفسية والصحية والاجتماعية لأسرته، زوجات الجنود الذين يتمركزون على الحدود الجنوبية تواجهن تحديات وضغوطات متعددة بسبب غياب أزواجهن أو أبنائهن، والخوف من فقدانهم، أو إصابتهم في سبيل الدفاع عن الوطن، وقد أظهرت بعض الدراسات أن هؤلاء الزوجات يُعانين من مشكلات نفسية، وصحية، واجتماعية مختلفة، كما أظهرت دراسة فاطمة الزهراء (٢٠٢١) أن هؤلاء الزوجات يفتقرن إلى المستوى المطلوب من المناعة النفسية.

المناعة النفسية هي القدرة على التعافي والتأقلم مع الضغوط والصعوبات التي تواجه الفرد في حياته، وهي تُعتبر من المهارات الحياتية التي تساعد على تحقيق الصحة النفسية والرفاهية، وقد اهتم علماء علم النفس بدراسة مفهوم المناعة النفسية، وأبعاده، وطرق قياسه، فقد عرّفه كوبر (٢٠٠٩) بأنه "القدرة على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تظهر في حياتنا"، وذكر أن أهم عوامل المناعة النفسية هي: التفاؤل، المرونة، التحدي، التحكم، التزام، ثقافة، كما ذكر أن أهم مؤشرات المناعة النفسية هي: احترام الذات، رضًى عن الذات، سعادة، إيجابية.

ولأن زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي يكنّ أكثر تعرّضاً من غيرهنّ للضغوط النفسية والاجتماعية؛ فإنهنّ يحتجن إلى مزيدٍ من الدعم والاهتمام، من خلال تقديم برامج إرشادية مختلفة؛ حيث تشير نتائج بعض الأبحاث، مثل دراسة كل من العطوي والأسمري (٢٠٢٠)، والسميري (٢٠١٤)، وعبدالله (٢٠١٩) إلى آثار إيجابية لبرامج إرشادية قائمة على نظريات مختلفة في تنمية المناعة النفسية لمجموعات مختلفة؛ ولكن هذه الأبحاث لم تتناول بشكل كافٍ زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي كمجموعة مستهدفة، ولم تستخدم برنامجاً إرشادياً انتقائياً تكاملياً يجمع بين عدة نظريات وتقنيات في تصميمه.

ومن هنا، جاءت هذه الدراسة لمحاولة سدّ هذه الفجوة، وذلك من خلال تصميم برنامج إرشادي انتقائي تكاملي، يستهدف زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي بالملكة العربية السعودية؛ بهدف تحسين مستوى المناعة النفسية لديهنّ، ومن ثمّ تحسين صحتهن النفسية،

والصحية، والاجتماعية، وزيادة قدرتهن على التأقلم مع غياب أزواجهن، أو أبنائهن، ودعم رفاهية أسرتهن.

مشكلة الدراسة:

جاءت مشكلة الدراسة من خلال تجربة الباحثة في التعامل المباشر مع زوجات وأبناء أسر المشاركين في الحد الجنوبي، من خلال الزيارات المنظمة مع التعليم العام بمنطقة نجران التي تهدف لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، سواء من خلال البرامج التدريبية، أو الاستشارات الفردية؛ تبين لها وجود احتياجات إرشادية ماسة بأسر المرابطين كأسلوب وقائي من المشكلات النفسية التي تؤثر على حياة الفرد، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات ذات العلاقة، مثل دراسة كل من: العطوي والأسمرى (٢٠٢٠)، والسميري (٢٠١٤)، وعبدالله (٢٠١٩) التي تشير إلى وجود صعوبات وضغوط حياتية تواجه أسر المشاركين في الحروب، وخاصة المشكلات النفسية، مثل القلق، والاكتئاب، واضطرابات النوم، والخوف من فقدان عزيز عليهم في الحروب.

تعاني زوجات المشاركين في الحد الجنوبي من ضغوط نفسية واجتماعية؛ نتيجة غياب أزواجهن، والخوف على حياتهم، وهذا يؤثر على مستوى المنة النفسية لديهم التي تعتبر من المهارات الحياتية التي تساعد على التغلب على التحديات والصعوبات.

وقد أظهرت نتائج الاختبار القبلي لمقياس المنة النفسية أن مستوى المنة النفسية لدى عينة الزوجات كان منخفضاً جداً؛ حيث كان متوسط درجاتهن ٥٤,٥ درجة، بانحراف معياري ٨,٣ درجة، وهذا يقل عن الحد الأدنى للمستوى المقبول (٦٨ درجة)، وهذا يشير إلى وجود حاجة ماسة لتقديم برامج تدخلية، تهدف إلى تحسين مستوى المنة النفسية لديهم التي من شأنها أن تزيد من قدرتهن على التغلب على التحديات، وتحسين جودة حياتهن. ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي انتقائي قائم على العلاج المعرفي السلوكي الذي يُعتبر من أحدث التوجهات في مجال التدخلات الإرشادية.

من أجل أن تكون البرامج التنموية فعالة، عليها أن تركز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية، وفقاً لعلم النفس الإيجابي، ومن هذه الجوانب: المنة النفسية التي تُخفف من أعراض القلق والاكتئاب لدى أسر المشاركين في حرب الحد الجنوبي، فالمنة النفسية تساعد الأفراد في

التعايش مع الصراعات الانفعالية، وتحمل الضغوط دون صراعات، والمرونة والتكيف مع التغيرات البيئية، والعيش دون خوف، أو قلق، أو شعور بالذنب، كما تسهم في تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة (Bhardwaj & Agrawal, 2015).

وانطلاقاً من توصية بعض الدراسات (الشريف، ٢٠١٦؛ سلمان، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢١) بضرورة تقديم برامج تهدف إلى تنمية المناعة النفسية للفئات التي تواجه ضغوطاً، وفي ضوء المسؤولية الاجتماعية، وإيماناً بأهمية مساندة الجندي المربط؛ جاءت هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي قائم على العلاج الانتقائي، يهدف إلى تنمية مستوى المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين في الحد الجنوبي، وهذا يتفق مع أهمية تقديم برامج وقائية لأسر المشاركين في الحروب بشكل عام، وخاصة الزوجات (العطوي والأسمري، ٢٠٢٠؛ جابر ورفيق، ٢٠١٧؛ السميوي، ٢٠١٤).

أسئلة الدراسة:

وبناءً على ذلك، فقد رأت الباحثتان أن تُجرى الدراسة الحالية؛ لمساعدة زوجات المشاركين في الجوانب النفسية. وتطور الدراسة الحالية حول السؤال الرئيس: ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين في الحد الجنوبي؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

1. التحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي.
2. التحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي البعدي.
3. استقصاء وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتبعي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. تساهم الدراسة في إثراء المكتبة العربية بمعلومات قيمة حول الإرشاد الانتقائي وتجارب زوجات المرابطين على الحدود الجنوبية، مما يعزز البحث العلمي في هذا المجال.
2. توفر الدراسة فهماً أعمق للعلاقات بين المتغيرات المختلفة وتأثيرها على الصحة النفسية، مما يساعد في تطوير العملية الإرشادية.

الأهمية التطبيقية:

1. تبرز الدراسة الحاجة إلى توجيه الاهتمام نحو زوجات المرابطين وتصميم برامج إرشادية تكاملية تستهدف تحسين مستوى المناعة النفسية لديهن.
2. تقدم الدراسة للمرشدين النفسيين نظرة على التقنيات الفعالة في البرامج الإرشادية التكاملية، مما يسهل تطبيقها عند الحاجة.
3. تعزز الدراسة المجال التطبيقي للإرشاد الانتقائي، مما يسهل على المستفيدين الانخراط في عملية التغيير.
4. تمهد الدراسة الطريق لأبحاث مستقبلية تهدف إلى تقييم فعالية برامج إرشادية مختلفة في تحسين المناعة النفسية.

١. تساعد المقاييس المطورة في الدراسة على تحديد احتياجات ومشكلات زوجات المرابطين والتخطيط للتدخلات المناسبة لهن.

مصطلحات الدراسة

فاعلية: هي "الأثر الذي يمكن أن يحدثه البرنامج المقترح في التعامل مع المشكلات النفسية" (سرخس، ٢٠١٤، ص. ١٥)، ويُحدّد هذا الأثر إحصائياً من خلال اختبار إحصائي مستخدم في التحقق من تأثير البرنامج.

برنامج: هو "مجموعة من الأنشطة، والألعاب، والممارسات العملية التي يقوم بها الفرد تحت إشراف وتوجيه من جانب المشرفة التي تعمل على تزويده بالخبرات، والمعلومات، والمفاهيم، والاتجاهات التي من شأنها تدريبه على أساليب التفكير السليم، وحل المشكلات" (العودي، ٢٠١٨، ص. ٢٣).

البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي: ويعرفه كوري (٢٠١٢) بأنه "عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية المخطط لها؛ من حيث الإعداد، والتنظيم، والإشراف، والتقييم، والمتابعة، وتستخدم مع مجموعة معينة من الأفراد تكون محدودة العدد، ويُحدد البرنامج بضوابط إستراتيجية معينة، وأدوات خاصة، وزمن معين؛ من أجل هدف معين" (ص. ٤٥). كما يُعرف -أيضاً- بأنه "عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية، من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية وإيجابية" (السيد، ٢٠١٦، ص. ٣٢).

البرنامج الإرشادي الانتقائي:

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي الانتقائي: "نوع من أنواع الإرشاد النفسي قائم على النظرية الانتقائية لفرويد ثورن، ولازاروس؛ حيث يهدف إلى الانتقاء بين أساليب وفنيات أنواع الإرشاد النفسي، بما يتناسب مع السمة المراد التعامل معها، وبما يتناغم مع الفئة المستهدفة".

المناعة النفسية:

المناعة النفسية: يعرفها كيجان (٢٠٠٦) بأنها "نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام الفرد التمييز بين ما يضره وما يفيدّه عبر الاستعانة بالتخيّل، والقدرة على التخطيط؛ بهدف إعطاء الفرد القدرة على إدراك الخطر، والحماية منه، وكذلك إدراك ما يعزّز الحياة، وأيضًا على صياغة خطط العمل؛ من أجل الوقاية، والتدعيم، والإحساس بالهوية والذات" (ص. ٢٣). المناعة النفسية: تعرف إجرائيًا بـ: الدرجة التي تحضّل عليها زوجات المشاركين على الحدود الجنوبية على مقياس المناعة النفسية المطوّر في الدراسة الحالية، وهو مقياس يتألف من ٣٠ عبارة، تقيس خمسة أبعاد للمناعة النفسية، هي: التفاؤل، المرونة، التحدي، التحكم، التزام.

حدود الدراسة :

١. **الحدود الموضوعية:** تركز الدراسة على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي مُصمم خصيصًا لتنمية المناعة النفسية لدى زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي، وتقييم تأثير هذا البرنامج على تحسين قدرتهن على التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية.
٢. **الحدود المكانية:** تقتصر الدراسة على المملكة العربية السعودية، مع التركيز على المناطق التي يتواجد فيها الجنود المرابطون على الحد الجنوبي.
٣. **الحدود البشرية:** تشمل الدراسة عينة من زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي، اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥ و ٣٥ عامًا، واللاتي يعانين من ضغوط نفسية واجتماعية مرتفعة، واللاتي حصلن على أقل الدرجات في مقياس المناعة النفسية.
٤. **الحدود الزمانية:** أُجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المناعة النفسية:

تعريف المناعة النفسية: يعدّ مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس، وقد تزايد الاهتمام به في الآونة الأخيرة؛ لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهمّاً في حماية الفرد من الإصابة بعددٍ من الأمراض، وأن الإنسان كلّ متكامل، يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرّض له من ضغوط تُحدث تأثيرها في كلا الجانبين.

يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "القدرة على التأقلم مع التغيّر والشدائد، عندما يكون الفرد متمتعاً بالمناعة النفسية، يستخدم قوة داخلية تساعد على التعافي من الضربة، أو التحدي الذي يمرّ به، مثل فقدان العمل، أو المرض، أو الكارثة، أو وفاة أحد الأحباء، وبدلاً من أن يسمح للمشكلات، أو الأحداث المؤلمة، أو الفشل بالتغلب عليه، وإضعاف عزيمته؛ يجد الفرد المتمتع بالمناعة النفسية طريقةً لتغيير مساره، والشفاء العاطفي، والاستمرار في السعي نحو أهدافه". (Denckla et al., 2020, p. 2)

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "القدرة على التغلب على المصاعب والصدمات في حياته دون أن تؤثر سلباً على صحته النفسية. بدلاً من أن يجعلوا الصعاب، أو الأحداث المؤذية، أو الفشل يهزمهم، ويستنزف قوتهم؛ يجد الأشخاص ذوو المرونة النفسية طريقة لتغيير المسار، والشفاء عاطفياً، والاستمرار في التقدم نحو أهدافهم" (Connor & Davidson, 2003, p. 76).

كذلك يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "القابلية للاستجابة بشكل إيجابي لظروف صعبة؛ إذ تظهر المرونة النفسية عند استخدام الشخص لـ "العمليات الذهنية والسلوكية في تعزيز رصيده الشخصي، وحماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لضغوطات". هذه المرونة ناتجة عن تأثيرات جزئية لـ "الجودة في التطور" (Masten, 2001, p. 227).

علاوة على ذلك، يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "القابلية للتعافي من الصدمات النفسية، والتكيف معها بطريقة تحافظ على الصحة النفسية والجسدية، وتعتمد هذه القابلية على عدة

عوامل، منها: الشخصية، البيئة، والموارد المتاحة. وتشمل الموارد التي تساعد على تعزيز المناعة النفسية: "الدعم الاجتماعي، الإيمان، والتفاؤل" (Bonanno, 2004, p. 20).

أخيراً، يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "القدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات التي تواجه الفرد في حياته، وهي تشمل مجموعة من المهارات والصفات التي تساعد الفرد على التغلب على التحديات والضغوط، والاستفادة منها كفرص للتعلم والنمو، ومن بين هذه المهارات والصفات: "التفاؤل، المرونة، التحدي، التحكم، والالتزام" (Luthar et al., 2000, p. 543).

وقد أكد علماء علم النفس المجتمعي أهمية تحلي الفرد بالمناعة النفسية التي تجعله أكثر قدرة وصلابة في مواجهة المشاكل، والأمراض، والتحديات، والضغوطات المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته؛ هذا لأن المناعة النفسية للإنسان هي ضرورة مثلها مثل المناعة الجسدية التي يسمع بها الكثير من الناس، فالمناعة الجسدية تساهم في حماية الجسم من الأمراض المختلفة، بينما تساهم المناعة النفسية في قدرة الإنسان في الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي، وتجعل الإنسان أكثر قدرة على مواجهة الأزمات، والصدمات المختلفة، وتساعد في العودة إلى حالته الطبيعية بعد تعرضه للمشاكل المختلفة التي يمكن أن يواجهها في حياته (Gombor, 2009).

العوامل المؤثرة في المناعة النفسية:

يرى مرسى (٢٠٠٠) أن المناعة النفسية يجب أن تتشكل مع الإنسان منذ الصغر، وبالتحديد من مرحلة الطفولة، مؤكداً أهمية الأسرة والتربية، والتنشئة الاجتماعية والمدرسة في تنميتها، وتكريسها، فوجود المناعة النفسية في مرحلة الطفولة ينعكس بشكل إيجابي على شخصية الطفل في هذه المرحلة، وفي مراحل نموه المستقبلية؛ بحيث يقود ذلك إلى بناء شخصية سوية، تتمتع بالصحة النفسية التي تقود إلى بناء إنسان قادر على التوافق مع نفسه، ومع الآخرين من حوله، وقادر على التعامل مع المشاكل الحياتية المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها في حياته بطريقة تتسم بالنضج، والوعي، والمسؤولية.

وأشارت دراسة الملاح (٢٠٠٥) إلى تحديد أهم المشكلات الاقتصادية، والصحية، والاجتماعية، والنفسية المرتبطة بتحسين نوعية حياة المرأة المعيلة، كما استهدفت -أيضاً- تعرف الصعوبات التي تواجه جمعيات تنمية المرأة بدمنهور، ودورها في تحسين نوعية حياة المرأة المعيلة.

وأوضحت نتائج الدراسة أن أهم الصعوبات التي تواجه المرأة المقيمة، هي: انخفاض مستوى الدخل لدى المرأة المقيمة، وأن المعوق الاقتصادي يمثل أهم المعوقات الأساسية التي تمنعها من أداء مهام دورها بعد أن أصبحت هي العائل الأساسي للأسرة، بالإضافة إلى الإجراءات الروتينية المتبعة في الحصول على قروض من المؤسسات المعنية برعاية المرأة، وأيضاً عدم كفاية وعي المرأة المقيمة بالمشروعات المفيدة لها؛ لأن الغالبية العظمى من السيدات المقيلات لا يُجِدْنَ القراءة والكتابة، فضلاً عن عدم خبرتهنّ بإدارة المشروعات الصغيرة، ولم يَحْصُلْنَ على دورات تدريبية من خلال مؤسسات المجتمع المدني تفيدهنّ في تنفيذ هذه المشروعات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ما يمكن أن تسهم به طريقة تنظيم المجتمع في تحسين نوعية حياة المرأة المقيمة من خلال التصور المقترح الذي توصلت إليه الدراسة، ويتضمن إجراء برامج توعية؛ لتنمية وعي المرأة المقيمة بدورها في المجتمع.

أهمية المنة النفسية:

للمنة النفسية دورٌ مهم في حياة الأفراد، فيرى فارداويز وأجراول (Bhardwaj & Agrawal, 2015) أنها تساعد الأفراد في التعايش مع الصراعات الانفعالية، وتحمل الضغوط دون صراعات، والمرونة والتكيف مع التغيرات البيئية، والعيش دون خوف، أو قلق، أو الشعور بالذنب، وتحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة.

أبعاد المنة النفسية:

وضّح عددٌ من العلماء والباحثين أبعاد ومكونات المنة النفسية، فمنهم من يرى أن أبعاد المنة النفسية، هي: الثقة بالنفس، والتوافق العام، والنضج الانفعالي، والرفاهية النفسية، والنظرة الإيجابية إلى ذكريات الماضي (Bhardwaj & Agrawal, 2015)، كما رأى (فريد، ٢٠١٥) أنّ للمنة النفسية ثلاثة أبعادٍ رئيسة، هي: الاحتواء، والمواجهة التكيفية، وتنظيم الذات، وتشمل تلك الأبعاد (١٢) بُعداً فرعياً، هي: التحكم الوجداني، والاستيعاب، والتحويل المضاد، والقناع كسمة، والحد من التنافر، وتبرير الدوافع، والنزعة الذاتية، وتأكيد الذات، والإيجابية، والتزامن، وقوة الإرادة، والسيطرة على الانفعالات.

وتتكوّن المناعة النفسية من الأبعاد التالية: الاحتواء (Introjection): القدرة الوجدانية على تحييد وجدان الفرد من الانهيار؛ نتيجة للحدث (Gombor, 2009)، والمواجهة التكيفية (Adaptable Confrontation): عبارة عن إستراتيجيات تعتمد على آليات دفاع اللاوعي التوافقي (Barbanell, 2009)، وتنظيم الذات (Self-Regulation): هو القدرة على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية، ومعلومات موجّهة؛ لانتقاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية (Deci & Ryan, 2010).

ويقسّم مرسى (٢٠٠٠) المناعة النفسية -قياساً على المناعة العضوية- إلى ثلاثة أنواع، هي: مناعة نفسية طبيعية، ومناعة نفسية مكتسبة طبيعياً، ومناعة نفسية مكتسبة صناعياً.

مبررات الاهتمام بالمناعة النفسية:

إن زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي مثلاً حي على الحاجة لتنمية مستوى المناعة النفسية، فهن يواجهن ضغوطاً، وصدمات كبيرة في حياتهن؛ بسبب بُعدهن عن أزواجهن، وخوفهن على سلامتهم وأمنهم. لذلك، يحتاجن إلى تقوية هذه المناعة؛ حتى يتمكنّ من التغلب على هذه المشاعر السلبية، والحفاظ على صحتهن، وسلامتهن، ورفاهيتهن.

ولكي نفهم كيف يستجيب هؤلاء الزوجات للضغوط، وكيف يمكنهن تحسين قدرتهن على التكيف معها؛ فإنّ هناك بعض النظريات العلمية التي تشرح ذلك، (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p. 2) (Denckla et al., 2020) مثل:

- نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Theory) لكانون (Cannon): هذه النظرية تشير إلى أن الإنسان يستطيع مقاومة ضغوط منخفضة المستوى عبر استجابته بإما المواجهة، أو الهروب. هذه الاستجابة تحدث بشكل تلقائي، وتزيد من نشاط جهاز الدهلز المستقبل (Sympathetic Nervous System) الذي يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وإفراز هورمونات، مثل الأدرينالين (Adrenaline)، والكورتيزول (Cortisol). هذه الزيادة تساعد على تجهيز الجسم للتصدي للخطر، أو الابتعاد عنه. زوجات الجنود المرابطين قد يشعرون بالخوف أو التوتر عند سماع أخبار عن المعارك، أو التصعيد في الحدود، وقد يختار بعض من بين هؤلاء المواجهة بالصبر، والثبات،

والدعاء، وقد تختار أخريات الهروب بالانشغال بأمور أخرى، أو تجنب متابعة الأخبار. هذه الأشكال من التصرف تُبرز أهمية التحكم في المشاعر والانفعالات عند التعامل مع المواقف المخيفة، أو المؤلمة، وكذلك أهمية التخفيف من التوتر والقلق بشكل مناسب.

نظرية متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome Theory) لسيلي (Selye):
هذه النظرية تشير إلى أن هناك ثلاث مراحل يمر بها الإنسان عند التعرض لضغط شديد: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، ومرحلة الإجهاد. في كل مرحلة يحدث تغيير في جهاز المناعة والهورمونات. إذا استمر التعرض للضغط لفترة طويلة؛ فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض في قدرة الجسم على التكيف، وزيادة في خطر الإصابة بالأمراض والاضطرابات. زوجات الجنود المرابطين قد يتعرضن لضغوط مستمرة؛ بسبب فراق أزواجهن، وعدم توفر الاتصال المنتظم معهم، وقد يؤثر ذلك على صحتهم البدنية والنفسية. قد يشعرون بالصدمة، أو الذعر في بداية الفراق، ثم يحاولون التأقلم مع الوضع، والتكيف معه، ثم قد يُصَبَّن بالإجهاد، أو الإحباط إذا استمرّ الفراق لفترة طويلة. هذه المراحل تُبرز أهمية الوقاية من الضغوط الشديدة، أو المستمرة، وكذلك أهمية تحسين قدرة الجسم على التعافي والتجديد بعد التعرض للضغوط.

نظرية إيرهارت (Ehrhart) لأشكال المقاومة: هذه النظرية تُصنّف أشكال المقاومة إلى أربعة أنواع: الإرهاق الإيجابي (Eustress)، والإرهاق السلبي (Distress)، والمقاومة الإيجابية (Positive Resistance)، والمقاومة السلبية (Negative Resistance). هذه الأشكال تعتمد على مدى تأثير الضغط على الشخص، ومدى قدرته على التكيف معه. الإرهاق الإيجابي: يتوافق مع مشاعر الرضا والسرور، والتركيز القوي، ومشاعر احترام الذات، والإرهاق السلبي: يكون مزعجاً ومقبضاً، ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية. المقاومة الإيجابية: تعني استخدام إستراتيجيات فعّالة؛ للتغلب على الضغوط، مثل التخطيط والتنظيم، والتفكير النقدي، والحلول المبتكرة. المقاومة السلبية: تعني استخدام إستراتيجيات غير فعّالة؛ للتغلب على الضغوط، مثل التجاهل والإنكار، والهروب والانسحاب. زوجات الجنود المرابطين قد يتأثرن بأشكال المقاومة إلى أربعة أنواع مختلفة، وقد تختار كلٌّ منهن الشكل الذي يناسبها، أو يتوافق مع شخصيتها. هذه الأشكال تبرز أهمية التفريق بين أنواع الضغوط، وكذلك أهمية اختيار أساليب ملائمة للتعامل مع كل نوع منها.

وبناءً على ما سبق، فإن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على التأقلم مع الضغوط والصدمات التي تحدث في حياته، والحفاظ على صحته، وسلامته النفسية، هذه القدرة تختلف من شخص إلى آخر، وتتأثر بعوامل مختلفة، مثل الشخصية، والبيئة، والثقافة، والتجارب السابقة.

الإرشاد الانتقائي:

الإرشاد الانتقائي هو "أسلوب من أساليب الإرشاد النفسي الذي يستفيد من مختلف النظريات، والفنيات، والمدارس العلمية في علم النفس، والطب النفسي، دون الانحصار في واحدة منها؛ بل يتكامل ويتوافق بينها، بحسب احتياجات وخصائص وظروف المسترشد. وهو يعتمد على المرونة، والابتكار، والتجريب في تقديم الخدمة الإرشادية المناسبة لكل حالة على حدة" (اللوج والأكلي، ٢٠٢٣، ص. ١٤٠).

وهو قائم على النظرية الانتقائية التي تركز على جمع ودمج الأساليب الخاصة بالعلاج النفسي بطريقة تكاملية وانتقائية، تأخذ بعين الاعتبار كل جوانب الإنسان ككيان واحد، سواء على المستوى الجسدي، أو العقلي، أو الانفعالي، أو الاجتماعي. وهي تهدف إلى تحقيق التوازن والانسجام بين هذه الجوانب، وزيادة قدرة الإنسان على التكيف مع محيطه وتغييراته (القطار، ٢٠٢٣، ص. ٣٠٥).

إستراتيجيات الإرشاد الانتقائي:

أشار (باترسون، ١٩٩٠) إلى أنّ هنالك العديد من إستراتيجيات الإرشاد الانتقائي لثورن (Thorne)، وهي: إستراتيجية العلاقات، وقيم المرشد من خلالها العلاقات الإيجابية مع المسترشدين، ويحافظ عليها. وإستراتيجية المقابلة: وهي الأساس في تكوين العلاقات الجيدة، وإستراتيجية التنبؤ: التي من خلالها تطوّرت بعض النماذج الانتقائية الجيدة بناءً على التنبؤ من مخرجات عملية الإرشاد، وإستراتيجية توارد الأفكار: ويكتشف وتُعرّف من خلالها الخيارات المطروحة، والشعور، والرغبات، وإستراتيجية الاستبصار: ويكتشف من خلالها عن المشكلة التي يعاني منها المسترشد، وإستراتيجية توجيه السلوك: وتشمل الإجراءات والطرق السلوكية التي تساعد في التعامل مع الموقف الذي يواجهه، وأخيراً، التقييم والإنهاء: ويشمل مجموعة من

الأساليب؛ لتقييم فاعلية الإرشاد، ومساعدة كلٍّ من المرشد والمسترشد، ولتحديد درجة التقدم التي تمّ التوصل إليها، والحكم على مدى إنجاح العملية الإرشادية.

ويُشار إلى أن إستراتيجيات الإرشاد الانتقائي هي مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشد في عملية الإرشاد الانتقائي؛ لتحقيق أهدافه بأفضل طريقة. من هذه الإستراتيجيات (رزق، ٢٠٢٣، ص. ٣٨٢):

- إستراتيجية العلاقة: وهي إستراتيجية تهدف إلى إقامة علاقة إرشادية جيدة بين المرشد والمسترشد، تستند على الثقة، والاحترام، والتفاهم، والتقبّل.
- إستراتيجية المقابلة: وهي إستراتيجية تهدف إلى جمع المعلومات عن المسترشد، وحالته، ومشكلته، من خلال استخدام أساليب مختلفة، مثل الحوار، والسؤال، والاستماع، والملاحظة.
- إستراتيجية التنبؤ: وهي إستراتيجية تهدف إلى توقّع نتائج عملية الإرشاد، من خلال استخدام نظريات مختلفة؛ لتحديد أسباب المشكلة، وآثارها، وحلولها المحتملة.
- إستراتيجية توارد الأفكار: وهي إستراتيجية تهدف إلى اكتشاف خبرات المسترشد، وإبراز قواطعه، من خلال استخدام أساليب مختلفة، مثل التحفيز، والإثارة، والإبداع.
- إستراتيجية الاستبصار: وهي إستراتيجية تهدف إلى كشف حقائق المشكلة، وزوايا نظر المسترشد، من خلال استخدام أساليب مختلفة، مثل التفسير، والتوضيح، والإعادة.

وبعدّ الإرشاد الانتقائي إحدى قنوات الخدمة النفسية التي تُقدّم للأفراد والجماعات؛ بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيلهم، وتعوّق توافقهم وإنتاجيتهم، أو هو ذلك العلم الذي يسعى إلى تقديم الخدمة النفسية للأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية، سواء أكانت نفسية، أم انفعالية، أم اجتماعية، أم أكاديمية؛ بهدف التغلب عليها، والحدّ من آثارها، وتناجها السلبية، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية (عقل، ٢٠١٠).

ويمكن أن تلعب تنمية المناعة النفسية لدى الأبناء دوراً كبيراً في حياة الابن، فقد ذكر (Gupta, & Nebhinani, 2006) أن وظائف جهاز المناعة النفسي تشبه -لحدّ كبير- جهاز المناعة البيولوجي، فكلاهما يقيان من المرض، إضافة لأن كلاهما له خصائص الشفاء الذاتي، وآليّ في

عمله، كما أنَّ كليهما متكيفٌ بطبيعته، ويمكن أن يتأثر عملُهما بالضغط، وكلاهما غير مرئي، ولا يمكن الوصولُ إليهما بسهولة، ويمكن استهدافهما للتحسين بتدخلات مقصودة؛ لذلك فجهاز المناعة النفسية يساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتضاربة، ويشجّع على تحمّل المسؤولية للفرد. كما أنَّ هناك أعراضًا لفقدان المناعة النفسية، حسب ارتفاع القابلية للإيحاء، فيصبح الفرد مهياً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة، وفقدان السيطرة الذاتية، والتحكم الذاتي، والاستسلام للفشل والانعزالية، وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، وحدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء، والمواقف، والانغلاق، والجمود الفكري، وضعف درجة النضج الانفعالي، وظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي (عمرو ومها، ٢٠١٣).

ويتّضح من خلال فنيات الإرشاد الانتقائي أنَّها فنيات متكاملة فيما بينها، وشاملة لشخصية الفرد، ولا يوجد أسلوبٌ أفضل من آخر؛ بل مكملٌ لبعضها البعض، وخاصة للمرشد والمسترشد، وأنَّ هناك عوامل ساهمت في هذا الاتجاه كاتجاه علاجي، ويُعتبر الاتجاه الانتقائي من أهم وأكثر الاتجاهات النفسية، حتى أنَّه وُصف بأنه علاج العصر، وهناك العديد من العوامل التي ساهمت في ظهور هذا الاتجاه، ومنها: تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية على يد أنصارها الجدد، والسلوكية على يد سكرنر، وباندورا، وظهور الاتجاه الإنساني، واعتباره القوة الثالثة في علم النفس، وظهور النظريات المعرفية كنظريات بيك، واليس، وريمي، وتطور الدراسات النفسية، والممارسات العلاجية العلمية، والتراكم البحثي في هذا الاتجاه، والإسهامات الجادة التي قدمها أبرز علماء هذا الاتجاه، كإسهامات ثورن، ولازروس، وهارت (العودري، ٢٠١٨).

الدراسات السابقة:

تناول العديد من الدراسات الحديث عن المناعة النفسية؛ ولكنها لم تتطرق لدعم الأسر التي بها أفراد مرابطون على الحدود الجنوبية (وهذا ما يحاول البحث الحالي التطرق له):

دراسة (Voitkāne, 2004) هدفت إلى الكشف عن علاقة التوجّه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية، والاكتئاب. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، باستخدام أربعة مقاييس للمتغيرات المذكورة. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٣ طلاب في كليات بجامعة لاتفيا. أظهرت النتائج أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، والمناعة

النفسية، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالمناعة النفسية، وأن كلاً من التوجه للأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبياً بالاكتئاب.

هدفت دراسة (Olah et al, 2010) إلى مقارنة توقعات الحياة والمناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة، ومعرفة العلاقة بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة. استخدمت الدراسة المنهج المقارن، باستخدام مقياس المناعة النفسية، ومقياس توقعات الحياة. تكونت عينة الدراسة من ثلاثة آلاف مشارك من ١٧ دولة مختلفة حول العالم. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة وتوقعات الحياة تختلف بتباين الثقافة.

ودراسة (Dubey & Shahi, 2011) هدفت إلى معرفة دور المناعة النفسية في استخدام التكيف، وخفض الضغوط والإرهاك النفسي لدى أصحاب المهن الطبية. استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، باستخدام مقاييس للضغوط، والإرهاك، والمناعة النفسية. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طبيب. أظهرت النتائج أن الممارسين العاملين لديهم مستوى عالٍ من الضغوط والإرهاك، وأن المناعة النفسية لديهم لها تأثيرٌ على الضغوط والإرهاك، وإستراتيجيات التكيف، وأن المناعة النفسية تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية، ومثلها، وأنه يمكنها التغلب على الضغوط النفسية.

أما دراسة (Witbooi, 2013) فهدفت إلى تحديد دور الإرشاد النفسي في حياة أسر الأطفال الذين لديهم صعوبات تطويرية في المستشفى الأكاديمي. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي النوعي، باستخدام المقابلات شبه المنظمة. شارك في الدراسة أحد عشر من الوالدين، واختبروا بطريقة قصدية. حُللت المقابلات، ومُي الجانب العاطفي وأنظمة الدعم؛ للتعامل مع الضغوط المرتبطة بتقديم الرعاية، وحُدّدت الصعوبات التي تواجههم. أظهرت النتائج أن الوالدين يعانيان من العزلة، وأن الإرشاد ساعدهما في تطوير مهارات التكيف، وتلبية احتياجاتهما النفسية والاجتماعية، وأن الأسر حصلت على دعم للتعامل مع أبنائهما.

وهدف دراسة (Bona, 2014) إلى فحص المصادر الشخصية لدى لاعبات الجمباز المجريات المراهقات، باستخدام اختبار المناعة النفسية. استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، باستخدام مقياس مفهوم الذات، ومقياس القدرة على التحرك الاجتماعي، واستخبار المناعة

النفسية. تكونت عينة الدراسة من ٦٧ من لاعبات الجمباز المجريات، أظهرت النتائج أن لاعبات الجمباز حصلن على درجات مرتفعة بصورة دالة إحصائية على مقياس مفهوم الذات، ومقياس القدرة على التحرك الاجتماعي، وبالمثل على المقياس الفرعي للإبداع والإنجاز على اختبار المناعة النفسية. وأوضحت الدراسة أن هذه المصادر الشخصية تساعد لاعبات الجمباز على التغلب على التحديات والضغط التي تواجههن في رياضتهن.

ودراسة (Stack, Parrlla, & Torppa, 2014) هدفت إلى التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم. استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، باستخدام مقياس المناعة النفسية، ومقياس المثابرة، والجِدِّ، والاجتهاد، ومقياس الدافعية. تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً جامعياً. أظهرت النتائج أن هناك علاقة وطيدة بين المناعة النفسية، والمثابرة، والجِدِّ، والاجتهاد، والدافعية لدى عينة الدراسة، وأن هذه العوامل تُحسِّنُ من التحصيل الأكاديمي لديهم. كما وجدت الدراسة أن ذوي المناعة المرتفعة نفسياً لديهم رضا عام عن الذات.

وهدف دراسة العكيلي (٢٠١٧) إلى تعريف المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وعلاقتها بالوعي بالذات، والعفو، والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة، ومدى إسهام متغيري الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتألّفت عينة البحث من ٤٢٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة بغداد، واستُخدم مقياس المناعة النفسية، ومقياس الوعي بالذات، ومقياس العفو كأدوات لجمع البيانات، أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، وأن متغيري الوعي بالذات والعفو يسهمان بنسبة ٢٨,٤٪ في التباين الكلي للمناعة النفسية.

أما دراسة مسحل (٢٠١٨) فتهدف إلى التعرف على المناعة النفسية، وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية، والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة، ومدى إسهام متغير الكفاءة المهنية والضغط المهنية في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية. استخدمت الباحثة المنهج التحليلي، وتكونت عينة البحث من ٢٠٣ أفراد من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠-٤٠ سنة، واستخدمت مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة المهنية، ومقياس الضغط المهنية كأدوات لجمع البيانات. أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية

والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة. كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المنة النفسية تُعزى لمتغيري النوع ونوع العمل لصالح الذكور، والعمل الفني. وأوضحت نتائج التحليل التبايني أن متغيري الكفاءة المهنية والضغوط المهنية يساهمان بنسبة ٥٨,٥٪ في التباين الكلي للمنة النفسية.

وهدفت دراسة حماد (٢٠١٩) إلى فحص فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي؛ لتقوية المنة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبًا من طلاب الجامعة المتعثرين، قُسموا إلى مجموعتين: ضابطة، وتجريبية، بواقع ٢٠ لكل منهما. طُبّق مقياس المنة النفسية من إعداد الشريف (٢٠١٥)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح من إعداد الباحث على المجموعة التجريبية. نتائج الدراسة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تقوية المنة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة المتعثرين، واقترحت الدراسة العمل على الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي بالجامعة، والعمل على إعداد مجموعة من البرامج الإرشادية؛ للحدّ من المشكلات الأكاديمية لطلاب الجامعة.

وهدفت دراسة أحمد (٢٠١٩) لتحسين الشفقة بالذات والمنة النفسية لدى طالبات الفرقة الرابعة - شعبة علم النفس بكلية التربية، وذلك باستخدام برنامج قائم على إدارة الانطباعات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) طالبة بالفرقة الرابعة - شعبة علم النفس، متوسط العمر الزمني لهن (٢٢) عامًا، وانحراف معياري (٠,٨٨). استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد محمد السيد عبدالرحمن وآخرين (٢٠١٥)، ومقياس المنة النفسية من إعداد الباحثة، والبرنامج القائم على إدارة الانطباعات من إعداد الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس المنة النفسية لصالح القياس البعدي، كما أسفرت نتائج الدراسة عن استمرارية تأثير البرنامج بعد شهر من انتهاء تطبيقه، وذلك لكل من الشفقة بالذات والمنة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

ودراسة (Choochom, 2019) هدفت إلى فحص فاعلية تدخل التنمية الذاتية لتنمية وتعزيز المناعة النفسية لدى كبار السن في تايلاند. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، باستخدام مقياس المناعة النفسية، وبرنامج تدخل التنمية الذاتية. تكونت عينة الدراسة من ٤٨ من كبار السن، قُسموا إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة). استمر التدخل ١٠ جلسات في ٥ أسابيع، بواقع ساعتين لكل جلسة. أظهرت النتائج أن التدخل كان فعالاً في تحسين المناعة النفسية للمجموعة التجريبية، مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وفي دراسة أخرى، هدفت خلاف (٢٠٢٠) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني؛ لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، وهدف البحث إلى تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، واختبار استمرارية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ٦ أفراد من المصابين بفيروس كورونا بمستشفى بلطيم للعزل الصحي، وتراوح أعمارهم ما بين ٣٥ - ٥٥ سنة. طُبّق مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحث، والبرنامج النفسي الديني؛ لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) من إعداد الباحث على المجموعة التجريبية. أظهرت نتائج التحليل التبايني أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة أخرى، تناولت حمد (٢٠٢١) ضعف المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، التي تشكل خطورة على صحتهم النفسية والجسمية. لذلك، هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبناء برنامج إرشادي، وفق أسلوب التنظيم لـ جوليان وروتر؛ من أجل تنمية المناعة النفسية للطلبة. اعتمدت الباحثة على مقياس دواح ٢٠١٨؛ لقياس المناعة النفسية لهم بعد أن استُخرجت له الخصائص السيكمومترية للمقياس، وبعدها بُني برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذي تكوّن من ١٠ جلسات إرشادية. وكانت أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة، هي: ١. أن طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية، سواء الذين سبقوا إصابتهم بفيروس كورونا، أم الذين لم يُصابوا به. ٢. أثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة.

أما دراسة سالمان (٢٠٢١) فهدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات، وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 لدى عينة من معلمي التعليم الأساسي، بلغ عددهم ٩٣ معلماً ومعلمة. أعدت الباحثة واستخدمت كلاً من مقياس المناعة النفسية، ومقياس تسامي الذات، ومقياس قلق العدوى بفيروس كورونا. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة الأساسية بمستوى متوسط من المناعة النفسية، سواء الذين سبقت إصابتهم بفيروس كورونا، أم الذين لم يُصابوا به. وكانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وكل من تسامي الذات وأبعاده موجبة، ودالة إحصائية، في حين كانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وقلق العدوى بفيروس كورونا وأبعاده سالبة، ودالة إحصائية، فيما عدا العلاقة بين بُعدي المناعة النفسية والقناعة الشخصية، وبين كل من الأفكار القهرية واضطراب السلوك. وأوضحت نتائج التحليل التبايني أن متغير المناعة النفسية يسهم بنسبة ٣٢,٦٪ في التباين الكلي لمتغير تسامي الذات، وبنسبة ٢٩,٤٪ في التباين الكلي لمتغير قلق العدوى بفيروس كورونا.

أما دراسة توفيق (٢٠٢١) فتهدف إلى التعرف على المناعة النفسية والتعافي النفسي كمتنبئ بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-١٩، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا، بواقع (٣٠) ذكراً، و(٣٠) أنثى، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، والتعافي النفسي، والشعور بالتماسك والأمل من إعداد الباحثة. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المناعة النفسية والتعافي النفسي، وكل من الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياسي المناعة النفسية والتعافي النفسي لصالح الذكور. وأظهر التحليل التبايني أن متغيرات المناعة النفسية والتعافي النفسي تشكّل نموذجاً تحليلياً يشرح ٦٢,٣٪ من التباين في مستوى شعور أفراد عينة البحث بالتماسك، و٥٩,٧٪ من التباين في مستوى شعورهم بالأمل.

أما دراسة محمد وعلي ومحمد (٢٠٢٢) فهدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات تنظيم الانفعالات؛ لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين. استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من ٤٢ فتاة من دار المصطفى للأيتام بالقاهرة،

واستخدم مقياسُ المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الانفعالات كأدوات لجمع وتحليل البيانات. أظهرت نتائج التحليل التبايني وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي؛ مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية للمراهقات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تناولت الدراسات السابقة الموضوعات ذات العلاقة بالمناعة النفسية، وبعض الدراسات اتجهت للمنهج التجريبي، وبعضها للمنهج الوصفي، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير المقياس، وفي منهجية الدراسة، وعند مناقشة النتائج.

وقد اتفقت أهداف الدراسة الحالية مع أهداف بعض الدراسات؛ كدراسة (Dubey & Shahi, 2011)، ودراسة محمد وعلي ومحمد (٢٠٢٢)، ودراسة خلاف (٢٠٢٠)، ودراسة أحمد (٢٠١٩)، ودراسة حماد (٢٠١٩)؛ ولكنها اختلفت مع نتائج بعض الدراسات كدراسة مسحل (٢٠١٨)، ودراسة العكيلي (٢٠١٧)، ودراسة (Voitkāne, 2004)، وتمتاز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بكونها تُعنى بأسر المشاركين في الحد الجنوبي في المملكة العربية السعودية، وكونها تعتمد على العلاج الإنساني في مساعدتهم، وهذا ما لم تتطرق له أيُّ من الدراسات السابقة -حسب علم الباحثة-.

وتمتاز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تحاول دراسة فعالية برنامج إرشادي انتقائي متكامل في تنمية المناعة النفسية لدى أسر المشاركين في الحد الجنوبي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي؛ باعتباره تجربة هدفها التعرف على فاعلية برنامج إرشادي (متغير مستقل) في تنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي (متغير تابع)، إلى جانب استخدام التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية،

والضابطة)؛ للوقوف على أثر البرنامج (القياس البعدي) على متغيرات الدراسة. جرى قياس مستوى المناعة النفسية للزوجات في كل من المجموعتين باستخدام مقياس المناعة النفسية، وتبين أن متوسط المناعة النفسية لديهن كان ٥٤,٥ درجة بانحراف معياري ٨,٣ درجة؛ وهذا يعني أن مستوى المناعة النفسية لديهن كان منخفضاً جداً، وأقل من الحد الأدنى للمستوى المقبول (٦٨ درجة).

مجتمع الدراسة: “مجتمع الدراسة يتألف من زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي للمملكة العربية السعودية، حيث تم تحديده بناءً على معايير مثل الحالة الاجتماعية والعمر، وقد تم تقدير عدد الزوجات المؤهلات للدراسة بناءً على سجلات الخدمة العسكرية للجنود، من الزوجات المحتملات للمشاركة”.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٤٠) زوجة، واختارت الدراسة عينتها بطريقة قَصْدِيَّة من بين زوجات الجنود المرابطين على الحد الجنوبي، اللاتي يمثلن الفئة المستهدفة من الدراسة، واللاتي يعانين من ضغوط نفسية واجتماعية مرتفعة، كما اختارت الدراسة الزوجات اللاتي حصلن على أقل الدرجات في مقياس المناعة النفسية؛ لأنهن الأكثر حاجة للبرنامج الإرشادي، والأكثر استفادة منه. بعد ذلك قسمت الدراسة العينة إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية، وضابطة) بشكل عشوائي عن طريق القرعة؛ لضمان التحكم في التأثيرات المؤثرة على المتغير التابع، ولزيادة دقة مقارنة نتائج التدخل. أخيراً، حددت الدراسة عمر العينة بين ٢٥-٣٥ عاماً؛ لأن هذه المرحلة من العمر تشهد تغيرات كبيرة في حالات الزواج، والأسرة، والحمل، والولادة، والأبوة، وهذه التغيرات قد تؤثر على مستوى المناعة النفسية للزوجات.

واستُخدمت عدّة خطوات، هي:

- تطبيق مقياس المناعة النفسية لتحديد الزوجات ذوات المستوى المنخفض أو المتوسط من المناعة النفسية.
- عقد لقاءات لشرح مفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه.
- إعادة تطبيق مقياس المناعة النفسية على الزوجات اللاتي أبدين موافقتهن على المشاركة.
- تنفيذ البرنامج الإرشادي ومن ثم تحليل البيانات واستخلاص النتائج.

التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج؛ وذلك باستخدام اختبار مان-وتني Mann-Whitney Test للتحقق من تكافؤ المجموعتين في المناعة النفسية، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	٢٠	٢٣,٣٥	٤٦٧,٠٠	١,٥٤	غير دالة
الضابطة	٢٠	١٧,٦٥	٣٥٣,٠٠		
المجموع الكلي	٤٠				

يتضح من الجدول (١) أن قيمة Z المحسوبة أقل من القيمة الحدية (١,٩٦)، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المناعة النفسية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؛ مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة جري اعداد الأدوات الآتية:

١. مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة).
 ٢. البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتنمية مستوى المناعة النفسية (إعداد الباحثة).
- ويمكن عرض هذه الأدوات بالتفصيل على النحو التالي:

١ - مقياس المناعة النفسية لزوجات المشاركين في الحد الجنوبي:

وصف المقياس وهدفه:

يهدف مقياس المناعة النفسية إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لزوجات المشاركين في الحد الجنوبي في المملكة العربية السعودية، وذلك بالاستفادة من تطوير عدد من المقاييس مثل مقياس المناعة النفسية (الأحمد، ٢٠٢٠؛ عبد الجبار، ٢٠١٠؛ العكيلي، ٢٠١٧؛ محمد وعبد الحميد ولاشين، ٢٠١٦)، ويتألف هذا المقياس من (٣٤) فقرة، تندرج تحت خمسة أبعاد رئيسية، هي:

التفكير الإيجابي (٨ فقرات)، والاتزان وضبط النفس (٦ فقرات)، والمهارات الاجتماعية (٨ فقرات)، والصمود النفسي (٦ فقرات)، وفاعلية الذات (٦ فقرات). كل بُعد يحتوي على عدد من الفقرات التي تعكس جوانب مختلفة من حياة الأسر. للإجابة عن كل فقرة يختار المجيب خياراً من بين خمسة خيارات، هي: تنطبق عليّ تماماً، تنطبق، محايد، لا تنطبق، لا تنطبق عليّ تماماً. وجرى تعريف أبعاد المنة النفسية إجرائياً.

١- **بُعد التفكير الإيجابي:** يعرفه فريدريكسون (Fredrickson, 2013) بأنه: سلوكٌ عقليٌّ يتغلغل في التفكير، والكلمات، والتخيلات الخاضعة للنمو والتوسع والنجاح، ويتّصف الشخص ذو التفكير الإيجابي بأنه يرى الجانب الإيجابي في مواقف الحياة كلّها.

٢- **بُعد الاتزان وضبط النفس:** يعرف الاتزان الانفعالي بأنه: التحكم والسيطرة على الانفعالات، والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة؛ مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخريين (حمدان، ٢٠١٠). ويعرّف الضبط الذاتي: (-Self control) كل من بيرترامس وديكهائيسر (Bertrams & Dickhauser, 2009) بأنه: عمليات التغلب أو تعديل استجابات الفرد الداخلية بما تشمله من دوافع، وأفكار، وانفعالات، أو نزعات سلوكية.

٣- **بُعد الصمود النفسي:** عرف هاريس (Harris, 2007) الصمود النفسي بأنه: الأساليب التي يتبعها الفرد للبقاء على قيد الحياة أثناء الأزمات، والاعتقاد في قدرته على التغلب على الشدائد.

٤- **بُعد فاعلية الذات (Self - Efficacy):** عرّف باندورا و وود (Bandura, & Wood, 1989) الفاعلية الذاتية بأنها: المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد على التغلب على مواقف ومهمات بصورة ناجحة.

٥- **بُعد المهارات الاجتماعية:** يعرف موس (Moos, 2000: 370) المهارات الاجتماعية بأنها: مجموعة من السلوكيات التي تم تعلّمها، ويتم استخدامها من أجل تحقيق العديد من الأهداف المتنوعة، والحصول على مصادر للتعزيز أثناء موقف بينشخصي.

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

أولاً: صدق المقياس

الصدق الظاهري:

جرى التحقق من الصدق الظاهري بعرض المقياس على (٩) محكمين من أساتذة الجامعة المتخصصين في الإرشاد، وعلم النفس، والقياس، والتقويم؛ وذلك للتحقق من مدى صدق فقراته، وملاءمتها لمجتمع الدراسة، وصياغتها اللغوية، ومدى انتمائها، التعديل والحذف والإضافة بناء على رأي أعضاء هيئة التدريس؛ حيث استُند إلى محكّين رئيسيين لحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على كل عنصر في الاستبانة؛ المحك الأول هو Polit and Beck الذي يعتمد على عدد العناصر في الاستبانة (Polit & Beck, 2012)، والمحك الثاني هو Lawshe الذي يعتمد على عدد المحكمين (Lawshe, 1975)

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

جرى التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية، الذي يعكس قدرته على التمييز بين الأفراد ذوي المستوى الميزاني القوي والضعيف؛ لذلك رُتبت درجات (٣٠) زوجة من زوجات المشاركين على الحدود الجنوبية تنازلياً، واختيرت أول (٨) زوجات وآخر (٨) زوجات كممثلات للمستوى الميزاني المرتفع والمنخفض على التوالي. ثم استُخدم اختبار Mann-Whitney "U" للعينات المستقلة؛ لحساب دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين، وعُرضت النتائج في جدول.

جدول (٢): قيمة "z" لدلالة الفروق بين مجموعة الميزان المرتفع والمنخفض لمقياس المناعة

النفسية

الجموعه	العدد	المتوسط الرتبي	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
المستوى الميزاني المرتفع	٨	١٢,٥٠	١٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٦٦-	٠,٠٠١	دالة عند مستوى ٠,٠١
المستوى الميزاني المنخفض	٨	٤,٥٠	٣٦				

يتضح من الجدول (٢) أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض دالٌّ إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وفي اتجاه المستوى الميزاني المرتفع؛ مما يعني تمتع الاختبار بصدق تمييزي قوي.

ثانيًا: الاتساق الداخلي

١- الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له):

حُسِبَ صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على (٣٠) من زوجات المشاركين على الحد الجنوبي بإيجاد مُعامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، كما حُسِبَ مُعامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وبيان ذلك في الجدول (٣)

جدول (٣): مُعاملات الارتباط بين كل من درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناعة النفسية

بُعد التفكير الإيجابي		بُعد الاتزان وضبط النفس		بُعد الصمود النفسي		بُعد فاعلية الذات		بُعد المهارات الاجتماعية	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٩٩	١	**٠,٦٥٣	١	**٠,٥٢٧	١	**٠,٤٥٥	١	**٠,٦٨٣
٢	**٠,٥١٠	٢	**٠,٧٢٧	٢	**٠,٦٠١	٢	**٠,٧٦٥	٢	**٠,٦٤٢
٣	*٠,٤١٢	٣	**٠,٦٥٨	٣	*٠,٥٥١	٣	**٠,٦٧٥	٣	**٠,٦٦٣
٤	**٠,٤٥١	٤	**٠,٧٧٧	٤	*٠,٣٦٢	٤	**٠,٦٧٨	٤	**٠,٤٤٦
٥	**٠,٥٣٨	٥	**٠,٥٠٩	٥	**٠,٦٣٢	٥	*٠,٤٣٠	٥	**٠,٦٧٨
٦	**٠,٤٩١	٦	**٠,٦٣٥	٦	**٠,٤٨١	٦	**٠,٤٥٦	٦	**٠,٥٩٢
٧	**٠,٦٣٦			٧	**٠,٤٨٣				
٨	**٠,٤٩١			٨	**٠,٥١٥				

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١، ٠,٠٥، وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها؛ مما يدل على أن هناك اتساقًا داخليًا للمقياس ككل؛ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

٢- الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له):

حُسِبَ صدق الاتساق الداخلي من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد مُعامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤): معاملات الارتباط بين كل من درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناعة النفسية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٩٥	٨	*٠,٣٨٢	١٥	**٠,٦٠٨	٢٢	**٠,٤٧٩	٢٩	**٠,٥٩٦
٢	*٠,٣٨٣	٩	**٠,٦٤٦	١٦	**٠,٥١٢	٢٣	*٠,٤٥٢	٣٠	**٠,٥٤٩
٣	*٠,٣٦٩	١٠	**٠,٦١٧	١٧	*٠,٣٩٥	٢٤	**٠,٦٣٣	٣١	**٠,٦٢٢
٤	*٠,٣٦٧	١١	**٠,٦٤١	١٨	**٠,٦٥٤	٢٥	*٠,٤٤٢	٣٢	**٠,٥٢٤
٥	*٠,٣٩٥	١٢	*٠,٣٨٦	١٩	**٠,٤٤٥	٢٦	**٠,٦١١	٣٣	**٠,٦٢١
٦	**٠,٥٧٤	١٣	*٠,٤٦٧	٢٠	*٠,٣٩٧	٢٧	*٠,٤٣٢	٣٤	**٠,٥٢٣
٧	**٠,٥٢٠	١٤	*٠,٥٢٤	٢١	*٠,٣٨٧	٢٨	**٠,٤٨٠		

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أنَّ جميع مفردات مقياس المناعة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند (٠,٠١)؛ وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

ثالثًا: ثبات المقياس

حَسِبَت الباحثة مُعامل الثبات للمقياس بحساب قيمة مُعامل ألفا، والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس، وللدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٥): يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية (عدد العبارات = ٣٤)

الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
بُعد التفكير الإيجابي	٠,٧٤٤	٠,٧٤٠	٠,٧٢٦
بُعد الاتزان وضبط النفس	٠,٧١٦	٠,٧١١	٠,٧٠١
بُعد الصمود النفسي	٠,٧٥٤	٠,٧٠٩	٠,٧٠٤

الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
بُعد فاعلية الذات	٠,٧٢٣	٠,٧١٤	٠,٧١١
بُعد المهارات الاجتماعية	٠,٧١١	٠,٧٠٤	٠,٧٠٢
الدرجة الكلية	٠,٧٦٢	٠,٧١٧	٠,٧١٥

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس قيم مقبولة؛ مما يجعل هناك ثقة في استخدام المقياس.

تصحيح المقياس:

حُدِّد نظام الاستجابة على مفردات الاستبانة وتصحيحها، حيث صمَّمت الباحثة لكل مفردة خمس استجابات، هي: (تنطبق عليَّ تمامًا، تنطبق، محايد، لا تنطبق، لا تنطبق عليَّ تمامًا)، وترتيب الدرجات (٥-٤-٣-٢-١)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع المناعة النفسية لدى زوجات الجنود المرابطين على الحدود الجنوبية، والدرجة المنخفضة على انخفاضها.

٣- البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتنمية مستوى المناعة النفسية:

البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية عبارة عن برنامج يستند إلى الإرشاد الانتقائي، الذي يجري فيه الانتقاء والتكامل بين فنيات ثلاثة أنواع للإرشاد، هي: الإرشاد الواقعي، والإرشاد بالمعنى، والإرشاد من خلال التعاطف مع الذات. ويهدف هذا البرنامج إلى تنمية أبعاد المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين في الحد الجنوبي، وهي: التفكير الإيجابي، والالتزان وضبط النفس، والمهارات الاجتماعية، والصمود النفسي، وفاعلية الذات. ويتألف هذا البرنامج من عدة جلسات إرشادية جماعية تتضمن أنشطة وتمارين تطبيقية تستهدف تحسين مستوى المناعة النفسية للمستفيدات؛ من خلال تغيير مواقفهن وسلوكياتهن نحو أنفسهن وحياتهن، وتعرض الباحثة الإطار النظري للبرنامج في الخطوات التالية:

مصادر بناء البرنامج:

بُني هذا البرنامج على أساس دراسات سابقة في مجال المناعة النفسية، والإرشاد الانتقائي، وورش عمل ودورات تدريبية حول هذه الموضوعات، والخبرات المهنية للباحثة في مجال التدريب والإرشاد.

الأسس التي يقوم عليها:

تقوم فكرة هذا البرنامج على أساس فلسفي، ونفسي، واجتماعي، وتربوي يؤكد ضرورة تطوير المستوى المعرفي والانفعالي والسلوكي للأمهات أو الزوجات؛ من خلال تزويدهن بالمعارف، والمهارات، والاتجاهات اللازمة لتنمية المناعة النفسية، والتكيف مع الواقع، ومواجهة المشكلات بشكل إيجابي.

التوجهات النظرية التي انطلق منها:

يستند هذا البرنامج إلى التوجه الانتقائي للإرشاد النفسي، الذي يقوم على اختيار ودمج فنيات وأساليب مختلفة من أنواع الإرشاد الأخرى بما يتناسب مع طبيعة المشكلة، وخصائص المستفيدين. وفي هذا البرنامج دُمجت فنيات من الإرشاد الواقعي، والإرشاد بالمعنى، والإرشاد المبني على التعاطف مع الذات؛ لتنمية أبعاد المناعة النفسية لدى الأمهات أو الزوجات.

هدف عام وأهداف إجرائية للبرنامج:

هدف عام:

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية مستوى المناعة النفسية لدى أسر المشاركين في الحد الجنوبي؛ من خلال تطبيق برنامج إرشادي انتقائي يستغرق شهراً ونصف الشهر، بواقع ثلاث جلسات أسبوعية، كل جلسة تستغرق من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة.

مراحل تطبيق البرنامج:

المرحلة التمهيدية:

تتضمن هذه المرحلة التالي:

- اختيار عينة من زوجات المشاركين في الحد الجنوبي تتراوح أعمارهن بين ٣٥ و ٥٠ سنة، واللاتي يعانين من ضغوط نفسية واجتماعية نتيجة غياب أبنائهن أو أزواجهن.
- تقديم الباحثة للأسر المشاركة في البرنامج، وشرح طبيعة وأهداف وفوائد البرنامج، والحصول على موافقتهم على المشاركة فيه.
- توزيع مقياس المناعة النفسية على الأسر المشاركة في البرنامج؛ لتحديد مستوى المناعة النفسية لديهم قبل تطبيق البرنامج.
- تحديد مواعيد وأماكن ومدة الجلسات الإرشادية، بحيث تكون مناسبة للأسر المشاركة في البرنامج.

المرحلة الإرشادية:

تتضمن هذه المرحلة التالي:

- تطبيق ١٨ جلسة إرشادية، كل جلسة تستغرق من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً.
- استخدام فنيات وأساليب مختلفة في كل جلسة؛ لتزويد الأسر بالمعلومات، والمهارات، والاتجاهات التي تساعد على تطوير أبعاد المناعة النفسية لديهم.
- استخدام أسلوب إرشادي انتقائي يقوم على اختيار ودمج فنيات من أنواع إرشادية مختلفة، بما يتناسب مع طبيعة المشكلة، وخصائص المستفيدين.
- تقديم التغذية الراجعة للأسر في نهاية كل جلسة، والتأكد من فهمهم للفنية التي طُبِّقَتْ، والإجابة عن أية استفسارات أو تساؤلات لديهم.

- تحديد واجب منزلي في نهاية كل جلسة، يطلب من الأسر تطبيق ما تعلموه من مهارات في حياتهم اليومية.
 - ملاحظة سير التطبيق والتغيرات التي تحدث في سلوك وانفعالات واتجاهات الأسر خلال فترة التطبيق.
- المرحلة الختامية:

تتضمن هذه المرحلة التالي:

- توزيع مقياس المناعة النفسية على الأسر المشاركة في البرنامج؛ لتحديد مستوى المناعة النفسية لديهم بعد تطبيق البرنامج.
- توزيع استبانة تقييم البرنامج على الأسر المشاركة في البرنامج؛ لمعرفة رأيهم في البرنامج، ومدى استفادتهم منه، والصعوبات التي واجهوها خلاله.
- تقديم شهادات شكر وتقدير للأسر المشاركة في البرنامج، وتشجيعهم على مواصلة استخدام المهارات التي اكتسبوها في حياتهم.
- تحديد موعد لتطبيق قياس تتبعي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج؛ لمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج على مستوى المناعة النفسية للأسر.

مكان تطبيق البرنامج: تم تطبيقه في المراكز الإرشادية التي تخدم هذه الفئة في المنطقة الجنوبية

جدول (٦): يعرض ملخصاً لجلسات البرنامج

الجلسة	الهدف	إجراءات الجلسة	الغيات المستخدمة
٢+١	التعارف. بناء علاقة مهنية. نبذة عن برنامج القياس القبلي.	١. الترحيب والشكر. ٢. التعارف. ٣. تقديم نبذة عن البرنامج. ٤. القياس القبلي للمناعة النفسية. ٥- التطرق للجوانب الإيجابية والانعكاسات الإيجابية لزيادة مستوى المناعة النفسية والآثار السلبية لانخفاض مستوى المناعة النفسية لدى الفرد. ٦- الاتفاق على المكان والزمان والمعايير؛ كالسرية، وشروط التعامل مع الآخرين.	الاستماع والتواصل. التحالف الإرشادي (العقد العلاجي). التعزيز.

الجلسة	الهدف	إجراءات الجلسة	الفتيات المستخدمة
٤+٣	تنمية البعد الأول للمنة النفسية (التفكير الإيجابي).	١. الترحيب والشكر للحضور. ٢. مراجعة اتفاقية البرنامج (التحالف الإرشادي). ٣. عرض مقاطع فيديو توضح التفكير الإيجابي، وأهميته للفرد، ودوره في زيادة الإنتاجية. ٤. عرض صور لها معنى، وسؤال المتدربات عن أفكارهن حول الصور. ٥. التركيز على الأفكار الإيجابية وتشجيعها لدى الأمهات أو الزوجات. ٦. تقييم المعوقات التي تعوق التفكير الإيجابي، واقتراح الحلول. ٧- تحديد مواقف حصلت للمتدربات، واستخراج الأفكار الإيجابية. ٨- الاستماع لقصة شخص ناجح في حياته نتيجة تفكيره الإيجابي، وانعكاس ذلك على معنى الحياة. ٧. واجب منزلي (استخراج عدد من المعاني الإيجابية بعد إعادة التفكير بإيجابية في المواقف المحبطة) كتابة المشاعر- الإنجازات- المعاني.	التعزيز. المحاضرة والمناقشة. مراقبة الذات. تحديد المعنى للحياة. الحوار السقراطي. تحسين الذات التعويضي. الواجب المنزلي. تعديل الاتجاهات.
٧+٦+٥	تنمية البعد الثاني من أبعاد المنة النفسية (الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي).	١. الترحيب والشكر. ٢. مراجعة الواجب المنزلي السابق. ٣. الطلب من الأمهات أو الزوجات كتابة الصفات الإيجابية التي تسعد الفرد بوجودها. ٤. تحديد الأنشطة والممارسات التي تشبع الحاجات النفسية (الحب- الأمان). ٥. التدرب على مهارة التأمل الحنون على النفس، والاسترخاء، وكذلك اليقظة الذهنية. ٦. تقييم المشاركة لنفسها حول ضبط النفس والالتزان الانفعالي. ٧. تحدد المتدربة السلوكيات الخاطئة والنادمة عليها بسبب عدم ضبط الذات. ٨. الاستماع للوسائل والأساليب التي تساهم في تحقيق التوازن الانفعالي لدى المتدربات، وتقييمها. ٩. واجب منزلي (جدول تعديل السلوكيات أثناء الانفعالات).	الاستبصار بالذات. الأنشطة السارة. الاسترخاء. واجب منزلي. تقييم الذات. تحمل المسؤولية (لا للأعداء). التعزيز. تسمية المشاعر. واجب منزلي. اليقظة الذهنية.

الجلسة	الهدف	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
١٠+٩+٨	تنمية البعد الثالث من أبعاد المناعة النفسية (الصمود النفسي).	١. الترحيب والشكر. ٢. مراجعة الواجب المنزلي. ٣. الاستماع لأفكار المتدربات حول الصمود، مع طرح أمثلة توضيحية. ٤. تحديد المعوقات النفسية والاجتماعية التي تضعف تحقيق هذه المتطلبات، ومناقشتها؛ لاكتشاف خبرات جديدة. ٥. تقديم الإرشاد الديني (الاحتساب- الصبر- المغفرة). ٦. وضع معي لتحدى الصعوبات والسير لتحقيقه من خلال خطة لتحدي الصعوبات والتعامل الإيجابي معها. ٧- العمل على تعريض المتدربات لموقف ضاغط، وإدارة حوار بينهن حول طريقة التعامل معه بشكل يتوافق مع الصمود النفسي. ٨. الواجب المنزلي (قراءة قصص الناجحين الذين تغلبوا على مشكلات وضغوط الحياة).	المحاضرة والمناقشة. التعزيز. إيجاد معي لمواجهة. التعاطف مع الذات. تقييم الذات. تحديد الخبرات الجديدة.
١٣+١٢+١١	تنمية البعد الرابع من أبعاد المناعة النفسية (فاعلية الذات).	١. الترحيب والشكر، ومناقشة الواجب المنزلي. ٢. التعرف على معنى فاعلية الذات وأبعادها. ٣. يحدد المتدربات مدى انجازهم عدد من المهام وفق أبعاد الفاعلية الذاتية (القدرة . العمومية . القوة). ٤. التعرف على العقبات التي تعيق المشاركة لرفع الفاعلية الذاتية والتعامل معها. ٥. التدرب على مهارات تزيد من الفاعلية الذاتية وخاصة المهام الأدائية وحل المشكلات. ٦- تحديد نقاط القوة والتعاطف مع الذات وفق لها. ٧- مناقشة أسباب الفشل في التعامل مع متطلبات الحياة وتقييمها وفق أكثرها تأثير.	تقييم الذات من خلال تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية. المحاضرة والمناقشة. التعزيز. إيجاد معي للحياة. تحديد المسؤولية. التركيز على هنا والآن (اللحظة الحالية). صحيفة التعاطف مع الذات.

الجلسة	المهدف	إجراءات الجلسة	الفتيات المستخدمة
١٦+١٥+١٤	تنمية البعد الخامس من أبعاد المنة النفسية (المهارات الاجتماعية).	١. الترحيب والشكر. ٢. تقديم نبذة مختصرة عن المهارات الاجتماعية وأهميتها. ٣. رفع مستوى الوعي بالتعرف على المهارات الاجتماعية التي تتميز بها المشاركة. ٤. تحليل الخبرات التي تعوق المهارات الاجتماعية وإيجاد خبرات جديدة. ٥. تعديل إتجاهات المتدربات بما يساعد على تنمية المهارات الاجتماعية. ٦- تدريب المتدربات على التواصل معًا بحيث تقدم كل متدربة خمس طرائق تساعد في الوصول إلى المهارات الاجتماعية الإيجابية وتحدث عنها للمجموعة. ٧- التعاطف مع الذات من خلال إشباع الحاجات الاجتماعية وارتباطها بالمهارات الاجتماعية. ٨. التدرب على تنمية بعض المهارات الاجتماعية التي اتضح ضعفها لدى الأمهات من خلال لعب الأدوار.	الوعي بالذات. تقييم الذات. التعزيز. التغذية الراجعة. تحمل المسؤولية. لعب الأدوار. الاندماج مع الواقع.
١٨+١٧	تقييم البرنامج. الختام والشكر.	١. الترحيب والشكر للحضور. ٢. تغذية راجعة لأبعاد المنة النفسية. ٣. توضيح الترابط والعلاقة بين أبعاد المنة النفسية من خلال الأمثلة. ٤. القياس التبعدي. ٥. الشكر والتكريم.	المحاضرة والمناقشة. التغذية الراجعة. التعزيز.

الخطوات الميدانية للدراسة:

- في إجراء الباحثة للجانب التطبيقي من الدراسة الحالية؛ اتبعت الخطوات الآتية:
- أ. بناء مقياس المنة النفسية، والتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة.
- ب. إعداد برنامج قائم على أربع تقنيات من إستراتيجيات التعقل، مثل: تحديد وتوضيح القيم، وإنشاء خطط عمل، وإدارة المشاعر المزعجة، والتغلب على المخاوف والمعتقدات المحددة.
- ج. تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة وفق معايير مثل: المنة النفسية.

د. إجراء القياس القبلي لمقياس المناعة النفسية على زوجات المشاركين على الحد الجنوبي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة؛ بهدف التعرف على مستوى قلقهن قبل تطبيق البرنامج.

هـ. تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية من زوجات المشاركين على الحد الجنوبي بواقع ١٨ جلسة، كل جلسة تتراوح من ٤٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة، بشكل جماعي وحضوري.

و. إجراء القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية على زوجات المشاركين على الحد الجنوبي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة؛ بهدف مقارنة مستوى قلقهن بعد تطبيق البرنامج.

ز. قياس ما بعد المتابعة لمقياس المناعة النفسية على زوجات المشاركين على الحد الجنوبي لدى المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج؛ بهدف متابعة استمرارية تأثير البرنامج على مستوى المناعة النفسية.

ح. استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة للوصول إلى نتائج الدراسة.

ط. تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع مراعاة نطاق وحدود التفسير، والإشارة إلى أهم المحددات والمؤثرات في نتائج الدراسة.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

سعيًا للوصول إلى النتائج التي تحقق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات؛ استُخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة، وذلك عن طريق استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences، وذلك بعد أن جرى ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسوب، والأساليب الإحصائية التي استُخدمت في هذه الدراسة هي:

- لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس استُخدم معامل الارتباط (بيرسون)، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان)؛ بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس.

- اختبار مان-وتني، واختبار ويلكوكسون، ومعامل الارتباط الثنائي للرتب؛ وذلك للتحقق من فروض الدراسة بشأن تأثير البرنامج على مستوى المناعة النفسية لدى المشاركين.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج التساؤل الأول: ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس المناعة النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟".

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم اختبار مان-وتني (Mann-Whitney U) وقيمة (Z) كأحد الأساليب البارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس البعدي؛ وذلك للوقوف على دلالة ما قد يطرأ على المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي. تم حساب حجم تأثير البرنامج باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب، والذي يُعرف بـ (r_{rd})، في سياق اختبار مان-وتني لعينتين مستقلتين. يُحسب هذا المعامل بأخذ الفرق بين متوسطي رتب الأفراد في المجموعتين، ثم يُقسم هذا الفرق على مجموع أعداد العينتين. النتيجة تُعطي قيمة تتراوح بين صفر وواحد، وتُستخدم لتفسير حجم التأثير، حيث تُشير القيم من صفر إلى ٠,٣٩ إلى تأثير صغير، والقيم من ٠,٤ إلى ٠,٦٩ تُشير إلى تأثير متوسط، والقيم من ٠,٧ إلى ٠,٨٩ تُشير إلى تأثير كبير، بينما القيم من ٠,٩ إلى ١ تُشير إلى تأثير كبير جدًا.

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي وحجم الأثر لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي

الأبعاد	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
بُعد التفكير الإيجابي	الضابطة	١٤,٥٥	٢٩١,٠٠	٣١٩	٣,٢٣٨	٠,٠٠١	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,٤٥	٥٢٩,٠٠				
بُعد الاتزان وضبط النفس	الضابطة	١٤,٥٣	٢٩٠,٥٠	٣١٩,٥	٣,٢٦٥	٠,٠٠١	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,٤٨	٥٢٩,٥٠				
بُعد الصمود النفسي	الضابطة	١٤,٦٥	٢٩٣,٠٠	٣١٧	٣,١٨٢	٠,٠٠١	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,٣٥	٥٢٧,٠٠				
بُعد فاعلية الذات	الضابطة	١٤,٧٣	٢٩٤,٥٠	٣١٥,٥	٣,١٤٢	٠,٠٠٢	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,٢٨	٥٢٥,٥٠				

الأبعاد	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
بُعد المهارات الاجتماعية	الضابطة	١٤,٨٥	٢٩٧,٠٠	٣١٣	٣,٠٨٨	٠,٠٠٢	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,١٥	٥٢٣,٠٠				
المجموع الكلي	الضابطة	١٤,٧٠	٢٩٤,٠٠	٣١٦	٣,١٤١	٠,٠٠٢	٠,٦ متوسط
	التجريبية	٢٦,٣٠	٥٢٦,٠٠				

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة Z المحسوبة للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية أعلى من القيمة الحدية (١,٩٦)؛ مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية لزوجات المشاركين على الحد الجنوبي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح ارتفاع المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (١٣٩,٥) مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي للرتب (rprb) التي تساوي (٠,٦) إلى: وجود تأثير قوي جداً لـ (البرنامج الإرشادي) على مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتفسر هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، وأن زوجات المجموعة التجريبية استفدن من البرنامج بشكل أكبر من زوجات المجموعة الضابطة التي لم تتلقَ أي تدخل إرشادي؛ وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي قد ساهم في تحسين قدرة زوجات المشاركين على التعامل مع المواقف الصعبة والضغوط التي تواجههن في حياتهن، وهذا يتوافق مع هدف البحث من دراسة تأثير البرنامج الإرشادي على مستوى المناعة النفسية لزوجات المشاركين على الحد الجنوبي. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الفنيات المستخدمة في البرنامج لتنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي كانت متنوعة ومتكاملة، وأنها تغطي جوانب مختلفة من المناعة النفسية، مثل: التفكير، والمشاعر، والسلوك، والمعاني، كما أنها تعتمد على التفاعل والتعلم التجريبي، والإبداع، والمرح، وهذا يدل على أن البرنامج كان مصمماً بشكل علمي ومهني، وأنه استجاب لاحتياجات وظروف المستفيدات، وهذا يدعم فرضية البحث التي تفيد بأن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الإرشادي على مستوى المناعة النفسية لزوجات المشاركين على الحد الجنوبي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حماد (٢٠١٩) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية والصمود النفسي لدى عينة البحث،

ومع دراسة (Choochom, 2019) التي توصلت إلى فاعلية التدخل الإرشادي الجماعي في تحسين المناعة النفسية والصمود النفسي للعينة الإرشادية، واختلفت مع دراسة محمد وعلي ومحمد (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية وبين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، واختلفت مع دراسة (Bona, 2014) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية للاعبات الجمار قبل وبعد المشاركة في بطولات رياضية.

نتائج التساؤل الثاني: ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الرتب على مقياس المناعة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟".

ولاختبار صحة هذا الفرض استُخدم اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية؛ للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي وأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي.

جدول (٨): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي

الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
بعد التفكير الإيجابي	الرتب السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠	١,٧٣٢	٠,٠٨٣ غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٧				
	المجموع	٢٠				
بعد الاتزان وضبط النفس	الرتب السالبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	٠,٨١٦	٠,٤١٤ غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	١٧				
	المجموع	٢٠				
بعد الصمود النفسي	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠ غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٨				

الأبعاد	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
بُعد فاعلية الذات	المجموع	٢٠			١,٤١٤	٠,١٥٧ غير دالة
	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٨				
بُعد المهارات الاجتماعية	المجموع	٢٠			١,٦٠٤	٠,١٠٩ غير دالة
	الرتب السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠		
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	١٧				
المجموع الكلي	المجموع	٢٠			١,٦٣٣	٠,١٠٢ غير دالة
	الرتب السالبة	٤	٣,٣٨	١٣,٥٠		
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	١٥				

توضح نتائج الجدول (٨) أن قيمة Z المحسوبة لمقياس المناعة النفسية أقل من القيمة الحدية (١,٩٦)؛ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للدرجات في المناعة النفسية لزوجات المشاركين على الحد الجنوبي بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية؛ ما يعني استمرار تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي لم يكن له تأثير مؤقت أو عابر على مستوى المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي؛ بل كان له تأثير مستمر ومستقر؛ حيث إن زوجات المجموعة التجريبية استطعن الحفاظ على مستواه في المناعة النفسية بعد مرور فترة من انتهاء البرنامج، وهذا يدل على أن البرنامج كان ناجحاً في تغيير مفاهيم ومواقف وسلوكيات زوجات المشاركين نحو أنفسهن وحياتهن، وأن الفنيات المستخدمة في البرنامج لتنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي كانت ملائمة لطبيعة واحتياجات المستفيدات، وأنها تركزت على تطوير مهارات وصفات تساعد زوجات المشاركين على التغلب على التحديات والصعوبات التي تواجههن في حياتهن، مثل: الأسئلة الماهرة، والتعليمات، والمرح، والتفاعل، والتغذية الراجعة، وتحليل المعنى، والتأمل الحاني، والحديث الإيجابي مع الذات، والعفو عن الذات، واللعب الدوري. كما أن هذه الفنيات كانت متكاملة ومتزامنة؛ حيث إن كل فنية تدعم الأخرى في تحقيق الهدف

المрад. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حماد (٢٠١٩) التي توصلت إلى استمرار تأثير البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية والصمود النفسي لدى عينة البحث بعد فترة التتبع، ومع دراسة (Choochom, 2019) التي توصلت إلى استمرار تأثير التدخل الإرشادي الجماعي في تحسين المناعة النفسية والصمود النفسي للعينة الإرشادية بعد فترة التتبع، ودراسة أحمد (٢٠١٩) التي توصلت إلى استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى عينة البحث بعد فترة التتبع.

التوصيات المقترحة في ضوء نتائج البحث يمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

- تعميم البرنامج الإرشادي على زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، ومناطق أخرى؛ لزيادة مستواهن في المناعة النفسية، وتحسين جودة حياتهن.
- دعم وتشجيع الأمهات على اكتساب مهارات وصفات المناعة النفسية؛ مثل التفكير، والمشاعر، والسلوك، والمعاني، وتطبيقها في حياتهن العملية، والأسرية.
- إجراء مزيد من الدراسات والأبحاث حول موضوع المناعة النفسية، وعلاقته بالعوامل المختلفة؛ مثل الديانة، والثقافة، والصحة، والتعليم، ودراسة تأثير برامج إرشادية مختلفة على مستوى المناعة النفسية لفئات مختلفة من المجتمع.
- تقديم برامج توعوية وتثقيفية للمجتمع عن أهمية المناعة النفسية، وكيفية تنميتها، والاستفادة منها في مواجهة المشكلات، والضغوطات الحياتية.
- تعزيز دور الإعلام، ووسائله المتعددة في نشر ثقافة المناعة النفسية، وتقديم نماذج إيجابية، وملهمة لأشخاص يتمتعون بمستوى عالٍ من المناعة النفسية.
- التوعية بالمعوقات الشخصية للأبناء: ينبغي توفير برامج توعية للأمهات بشأن المعوقات الشخصية التي يواجهها الأبناء. يمكن تزويد الأمهات بالمعلومات والمهارات التي تساعدن في التعامل مع احتياجات الأبناء، وتعزيز التواصل العاطفي، والدعم لهم.

- التركيز على العوامل البيئية التي تحمي الأبناء: يُنصح بتوفير دعم وموارد بيئية للأبناء في المجتمع؛ مثل توفير فرص الترفيه الصحي، والتعليم المستدام، والمجتمعات الداعمة. يمكن تعزيز التواصل بين الأسرة والمدرسة والمؤسسات البيئية؛ لتحسين جودة حياة الأبناء.

البحوث المقترحة:

- دراسة تأثير برنامج إرشادي مقارنة بين زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، وزوجات المشاركين في مناطق أخرى على مستوى المناعة النفسية، والسعادة، والصحة.
- دراسة تأثير برنامج إرشادي مشترك بين الأمهات والأبناء على مستوى المناعة النفسية، والعلاقة الأسرية، والأداء الأكاديمي.
- دراسة دور الثقافة في تنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، ومقارنته بدورها في تنمية المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين في مناطق أخرى.
- دراسة مستوى المناعة النفسية لدى زوجات المشاركين على الحد الجنوبي، وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى أزواجهن، وأبنائهن.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- رزق، عزة حسن محمد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة العريش: [دراسة سيكومترية-كلينيكية]، *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، (١٠٧)، ١٠٧-٣٨١، ٥٠٩.
- أبو زيد، محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى المصابين بالسرطان. *مجلة البحوث النفسية*، ٢٢(١)، ١٢٣-١٤٥.
- أحمد، دعاء. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٧٤(٢)، ٦١-٧٤.
- أحمد، عبدالله. (٢٠١٨). تأثير برنامج إرشادي قائم على الوعي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، (٢)٣٤*، ٦٧-٨٩.
- الأحمد، محمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة*، ٤(٩)، ١٢٥-١٤٤.
- بطرس، حافظ. (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- توفيق، مروة. (٢٠٢١). المناعة النفسية والتعافي النفسي كمتنبئ بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-١٩. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ١١٣(٣١)، ٤٠٨-٣٦٩.
- جابر، رانيا عبدالحسن، ورفيق، رشا عبدالفتاح. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التغيرات المستقبلية في تحسين مستوى المرونة لدى طالبات جامعة حائل. *مجلة جامعة حائل للبحوث التربوية والإنسانية*، ٨(٢)، ٣٠-١.
- حلاوة، باسمه. (٢٠١١). دور الوالدين في تكوين الشخصية الاجتماعية عند الأبناء، دراسة ميدانية في مدينة دمشق. *مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٧)، العدد (٣)*، ص ٩١-١٠٩.
- حماد، أيمن. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٥٩، ٦٩-١١٨.

- حمد، نادرة. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤٦، ٢٤٥-٢٨٠.
- خلاف، حمادة. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩". *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ٢٠(٤)، ٢٦٦-٢٢١.
- خورشيد، سارة. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي مبني على نظرية التحولات في تنمية المناعة النفسية لدى المصابين بالإجهاد. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢٨(٣)، ٩٩-١١٢.
- دنيا، أحمد البدوي إبراهيم الدسوقي حسن. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي. *مجلة كلية التربية*، ٩٠(٢)، ٤٦-١.
- الرشدان، عبدالله زاهي. التربية والتنشئة الاجتماعية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الريماوي، محمد عودة. (٢٠٠٤). ما هو علم النفس في علم النفس العام؟ تحرير محمد عودة الريماوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- زغير، حسام. (٢٠١٩). تأثير برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٢٠(٤)، ٢٣١-٢٤٩.
- سالم، الشيماء. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس*، ٢٢(٣)، ٣٦٧-٤٠٢.
- سخسوخ، محمود عبدالفتاح. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التغيرات المستقبلية في تحسين مستوى المرونة لدى طلاب جامعة حائل. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة حائل.
- السميري، فائزة عبدالله. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية المعنى في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- السيد، سامية محمود. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التغيرات المستقبلية في تحسين مستوى المرونة لدى طالبات جامعة حائل. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة حائل.
- الشريف، علاء. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة المنصورة.

- عبدالجبار، موهب. (٢٠١٠). المنة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة المستنصرية.
- عبدالله، رغد عبدالرحمن. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعاطف مع الذات في تحسين مستوى المنة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العتار، محمود مغازي علي. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات الملمات بشعبة رياض الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣(١١٨)، ٣٠١-٣٦٨.
- العتوي، رانية عبدالله، والأسمري، عبيد سعود. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التحولات المستقبلية في تحسين مستوى المنة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والإنسانية*، ٣٢(١)، ٢٨-١.
- عقل، عبدالله محمود. (٢٠١٠). دور الإرشاد الانتقائي في تنمية المرونة لدى طلاب المرحلة الثانوية. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة المنصورة.
- العكيلي، جبار. (٢٠١٧). المنة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٨١(٥)، ٦٣-١١.
- عمرو، محمود، ومها، سامية. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية التغيرات المستقبلية في تحسين مستوى المرونة لدى طالبات جامعة حائل. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة حائل.
- فاطمة الزهراء، عبدالله محمد. (٢٠٢١). البرنامج الإرشادي الانتقائي لتنمية مستوى المنة النفسية لدى زوجات المشاركين في الحد الجنوبي. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- فايد، جمال عطية. (٢٠٠٧). أساليب المعاملة الوالدية كمتغير وسيط بين الخصائص المزاجية والمشكلات السلوكية لدى أطفال الروضة. *المؤتمر السنوي الرابع عشر- الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة - مصر، المجلد الأول*، ص ٣٤٧-٤٠٨.
- فريد، علاء. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المنة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طالبات الجامعات الفلسطينية. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة المنصورة.

- كوبر، روبرت. (٢٠٠٩). المناعة النفسية: كيف تتغلب على المشكلات والصعوبات في حياتك. ترجمة: أحمد عبدالقادر. دار الشروق.
- كوري، جيرالد. (٢٠١٢). نظرية وممارسة المشورة والعلاج النفسي. ترجمة: سامي عبدالغفار حسان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كيجان، روبرت. (٢٠٠٦). تطور الذات: دليل للمستشارين والمعالجين. ترجمة: عبدالله عبدالرحمن المحسن. الرياض: دار الملاحظة للنشر والتوزيع.
- اللواج، سطوحى سعد رحيم، والأكلبي، مفلح بن دخيل بن مفلح السعدي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة ببشة. دراسات تربوية ونفسية، ١٢١(١)، ١٣٩-٢٠٩.
- المجالي، مصلح مسلم مصطفى. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات أبعاد الذكاء الروحي وفق نموذج "ويجلس ورث، Wigglesworth" لدى الموهوبين من طلبة الجامعات بمجلة الواحات للبحوث والدراسات، ١٦(١)، ٥٧٦-٦٠٧.
- محمد، أحمد وعلي، ولأء ومحمد، أسماء. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات تنظيم الانفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين بمجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١٩(١١٢)، ٢٢٠-١٩١.
- محمد، إيمان وعبدالحميد، عزة ولاشين، ثريا. (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٢٢(٣)، ٤٣٥-٤٨٦.
- محمد، صلاح. (٢٠٢١). إسهامات المناعة النفسية المنبئة بالتغلب على اضطراب ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة تعز فرع التربية، ١٩، ٣٠٢-٣٥٥.
- محمد، هدى. (٢٠٢٠). العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالوصمة لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بمجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، ٢١(٤)، ٢٢٩-٢٧٠.
- مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية-الجزء الأول. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مسحل، رابعة. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ٢٢، ١١٦٥-١٢٣٨.

الملاح، سامية عبدالله. (٢٠٠٥). تحديد أهم المشكلات الاقتصادية والصحية والاجتماعية والنفسية المرتبطة بتحسين نوعية حياة المرأة المعيلة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة دمنهور.

ثانيًا: ترجمة المراجع العربية:

- Abd al-Jabbār, Mawāhib. (2010). al-manā'ah al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bi-al-kifāyah al-shakhṣīyah wa-sumū al-dhāt ladā al-muṣābīn bi-marad al-ghuddah al-darqīyah. Aṭrūḥah duktūrah ghayr manshūrah, al-Jāmi'ah al-Mustanṣirīyah. (in Arabic)
- Abdallāh, Raghid 'Abd al-Raḥmān. (2019). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī qā'im 'alā naẓarīyat al-ta'āṭuf ma' al-dhāt fī taḥsīn mustawā al-manā'ah al-nafsīyah ladā ṭālibāt Jāmi'at Umm al-Qurā. Rīsālah mājistīr ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at Umm al-Qurā. (in Arabic)
- Abū Zayd, Muḥammad. (2021). fā'ilīyat Barnāmaj irshādī ma'rīfī sulūkī li-Tanmiyat al-manā'ah al-nafsīyah ladā al-mṣābyn bālsrṭān. *Majallat al-Buḥūth al-nafsīyah*, 22(1), 123-145. (in Arabic)
- Aḥmad, 'Abdallāh. (2018). ta'thīr Barnāmaj irshādī qā'im 'alā al-wa'ī al-dhātī fī tanmīyat al-manā'ah al-nafsīyah ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah*, 34(2), 67-89. (in Arabic)
- Aḥmad, Do'ā'. (2019). fa'ālīyat Barnāmaj qā'im 'alā 'idārat al-'anṭibā'āt fī taḥsīn al-shafaqah bi-al-dhāt wa-al-manā'ah al-nafsīyah ladā ṭālibāt kullīyat al-tarbiyah. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at Ṭanṭā*, 74(2), 61-744. (in Arabic)
- Al-Aḥmad, Muḥammad. (2020). al-manā'ah al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bi-al-sa'ādah ladā 'aynat min al-ṭullāb al-aytām bi-al-marḥalah al-asāsīyah al-'ulyā fī muḥāfaẓat Jarash. *Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Nafsīyah*, al-Markaz al-Qawmī li-al-Buḥūth Ghazah, 4(9), 125-144. (in Arabic)
- Al-'Aṭṭār, Maḥmūd Maghāzī 'Alī. (2023). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī intiqā'ī li-ziyādah ra's al-māl al-nafsī wa-atharuh fī tanmīyat al-tadafuq al-nafsī ladā al-ṭālibāt al-mu'allimāt bi-shu'bah riyāḍ al-aṭfāl. *al-Majallah al-Miṣrīyah li-al-Dirāsāt al-Nafsīyah*, 33(118), 301-368. (in Arabic)
- Al-'Aṭṭawī, Rānīyah 'Abdallāh, wa-al-Asmarī, 'Ābir Sa'ūd. (2020). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī qā'im 'alā naẓarīyat al-taḥawwulāt al-mustaqbalīyah fī taḥsīn mustawā al-manā'ah al-nafsīyah ladā ṭālibāt al-marḥalah al-thānawīyah. *Majallat Jāmi'at al-Malik Sa'ūd li-al-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Insānīyah*, 32(1), 1-28. (in Arabic)
- Al-'Awdrī, Sārah 'Abd al-Fattāh. (2018). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī qā'im 'alā naẓarīyat al-tafkīr al-ibdā'ī fī taḥsīn mustawā al-murūnah ladā ṭālibāt Jāmi'at Ḥā'il. Rīsālah mājistīr ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at Ḥā'il. (in Arabic)
- Al-Lawāj, Sutūhī Sa'd Raḥīm, wa-al-Aklabī, Mufliḥ bin Dakhīl bin Mufliḥ al-Sa'dī. (2023). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī intiqā'ī fī takhḥīf ḥaddah al-ḍughūṭ al-akādīmīyah ladā ṭullāb al-dirāsāt al-'ulyā bi-Jāmi'at Bīshah. *Dirāsāt Tarbawīyah wa-Nafsīyah*, 121(1), 139-209. (in Arabic)
- Al-Majāli, Muṣliḥ Muslim Muṣṭafā. (2023). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī intiqā'ī fī tanmīyah mahārāt ab'ād al-dhakā' al-rūḥī wa-fuq namūdḥaj "Wigglesworth" ladā al-mawḥūbīn min ṭullāb al-jāmi'āt. *Majallat al-Wāḥāt li-al-Buḥūth wa-al-Dirāsāt*, 16(1), 576-607. (in Arabic)

- Al-Malāḥ, Sāmīyah ‘Abdallāh. (2005). taḥdīd ‘ahamm al-mushkilāt al-iqtisādīyah wa-al-ṣiḥḥīyah wa-al-ijtimā‘īyah wa-al-nafsīyah al-murtaḥah bi-taḥsīn naw‘īyah ḥayāh al-mar‘ah al-mu‘īlah. Rīsālah mājistīr ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Damanhūr. (in Arabic)
- Al-Rashdān, ‘Abdallāh Zāhī. al-tarbiyah wa-al-tanashshu‘ah al-ijtimā‘ī. ‘Ammān: Dār Wā’il li-al-Nashr wa-al-Tawzī‘. (in Arabic)
- Al-Rīmāwī, Muḥammad ‘Ūdah. (2004). mā huwa ‘ilm al-nafs fī ‘ilm al-nafs al-‘āmm? taḥrīr Muḥammad ‘Ūdah al-Rīmāwī. ‘Ammān: Dār al-Masīrah li-al-Nashr wa-al-Tawzī‘. (in Arabic)
- Al-Samīrī, Fā’izah ‘Abdallāh. (2014). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā’im ‘alā naẓarīyat al-ma‘nā fī taḥsīn mustawā al-manā‘ah al-nafsīyah ladā ṭalībāt Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd. Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd. (in Arabic)
- Al-Sayyid, Sāmīyah Maḥmūd. (2016). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā’im ‘alā naẓarīyat al-taghyīrāt al-mustaqbalīyah fī taḥsīn mustawā al-murūnah ladā ṭalībāt Jāmi‘at Ḥā’il. Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Ḥā’il. (in Arabic)
- Al-Sharīf, ‘Alā’. (2015) fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā’im ‘alā khawāṣ al-shakhṣīyah al-muḥaddadah li-dhātihā li-tad‘īm al-manā‘ah al-nafsīyah wa-atharuhu ‘alā khafd al-shu‘ūr bi-al-ightirāb ladā ṭullāb al-jāmi‘āt al-Filasṭīnīyah. Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Jāmi‘at al-Mansūrah. (in Arabic)
- Al-‘Ukīlī, Jabbar. (2017). al-manā‘ah al-nafsīyah ladā ṭullāb al-jāmi‘ah wa-‘alāqatuhā bi-al-wa‘ī bi-al-dhāt wa-al-‘afw. *Dirāsāt ‘Arabīyah fī al-Tarbiyah wa-‘Ilm al-Nafs*, 81(5), 11-63. (in Arabic)
- ‘Amrū, Maḥmūd, wa-Mahā, Sāmīyah. (2013). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā’im ‘alā naẓarīyat al-taghyīrāt al-mustaqbalīyah fī taḥsīn mustawā al-murūnah ladā ṭullāb Jāmi‘at Ḥā’il. Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Ḥā’il. (in Arabic)
- ‘Aql, ‘Abdallāh Maḥmūd. (2010). dawr al-irshād al-intiqā’ī fī tanmīyat al-murūnah ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah. Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at al-Mansūrah. (in Arabic)
- Butrus, Ḥāfīz. (2008). al-takādum wa-al-ṣiḥḥah al-nafsīyah li-al-ṭīfl. ‘Ammān: Dār al-Maysīrah li-al-Nashr wa-al-Tawzī‘ wa-al-Ṭibā‘ah. (in Arabic)
- Cooper, Robert. (2009). al-manā‘ah al-nafsīyah: kayfa tataghalab ‘alā al-mushkilāt wa-al-ṣu‘ūbāt fī ḥayātik. Tarjamat: Aḥmad ‘Abd al-Qādir. Dār al-Shurūq. (in Arabic)
- Corey, Gerald. (2012). naẓarīyah wa-mumārasah al-mashūrah wa-al-‘ilāj al-nafsī. Tarjamat Samī ‘Abd al-Ghaffār Ḥassān. al-Qāhirah: Dār al-Fikr al-‘Arabī. (in Arabic)
- Dunyā, Aḥmad al-Badawī Ibrāhīm al-Dusuqī Ḥasan. (2023). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī intiqā’ī li-tanmīyat al-sulūk al-tawkīdī ladā ‘aynat min talāmīdh al-marḥalah al-i‘dādīyah ḍuḥāyā al-tanmurr al-madrassī. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah*, 90(2), 1-46. (in Arabic)
- Farīd, ‘Alā’. (2015), fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī fī tad‘īm nizām al-manā‘ah al-nafsīyah wa-fuq khawāṣ al-shakhṣīyah al-muḥaddadah li-khafd al-shu‘ūr bi-al-ightirāb al-nafsī ladā ṭullāb al-jāmi‘āt al-Filasṭīnīyah, Rīsālah duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at al-Mansūrah. (in Arabic)
- Fatimah al-Zahrā’, ‘Abdallāh Muḥammad. (2021). al-Barnāmaj al-irshādī al-intiqā’ī li-tanmīyat mustawā al-manā‘ah al-nafsīyah ladā zawjāt al-mushārikīn fī al-ḥadd al-janūbī. Rīsālah mājistīr ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd. (in Arabic)
- Fāyid, Jamāl ‘Atīyah. (2007) Asālīb al-mu‘āmalah al-wālīdīyah ka-mutaghayyir wāsiṭ bayn al-khawāṣ al-mizājīyah wa-al-mushkilāt al-sulūkīyah ladā aṭfāl al-rūḍah, al-Mu’tamar al-

- Sanawī al-Rābi‘ ‘Ashar - al-Irshād al-Nafsī min Ajl al-Tanmīyah fī Zil al-Jūdah al-Shāmilah - Miṣr, al-mujallad al-awwal, 347-408. (in Arabic)
- Ḥalāwah, Bāsimah. (2011) dawr al-wālidayn fī takwīn al-shakhṣīyah al-ijtimā‘īyah ‘ind al-abnā’, dirāsah maydānīyah fī madīnat Dimashq. *Majallat Jāmi‘at Dimashq*, al-mujallad (27), al-‘adad (3), 91-109. (in Arabic)
- Ḥamd, Nādirah. (2021). athar Barnāmaj irshādī fī tanmīyat al-manā‘ah al-nafsīyah ladā ṭullāb al-jāmi‘ah. *Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Nafsīyah*, al-Jam‘īyah al-‘Irāqīyah li-al-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Nafsīyah, 146, 245-280. (in Arabic)
- Ḥammād, Aymān. (2019). fa‘ālīyat Barnāmaj qā‘im ‘alā al-irshād al-intiqā‘ī li-taqwīyat al-manā‘ah al-nafsīyah ladā al-ṭullāb al-muta‘aththirīn bi-al-jāmi‘ah. *Majallat al-Irshād al-Nafsī*, Jāmi‘at ‘Ayn Shams, 59, 69-118. (in Arabic)
- Jābir, Rāniyā ‘Abd al-Muḥsin, wa-Rafīq, Rashā ‘Abd al-Fattāḥ. (2017). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā‘im ‘alā nazarīyat al-taghyīrāt al-mustaqbalīyah fī taḥsīn mustawā al-murūnah ladā ṭālibāt Jāmi‘at Ḥā’il. *Majallat Jāmi‘at Ḥā’il li-al-Buḥūth al-Tarbawīyah wa-al-Insānīyah*, 8(2), 1-30. (in Arabic)
- Keegan, Robert. (2006). taṭawwur al-dhāt: dalīl lil-mustashārīn wa-al-mu‘ālijīn. Tarjamāt ‘Abdallāh ‘Abd al-Raḥmān al-Muḥsin. al-Riyād: Dār al-Mulāḥaẓah li-al-Nashr wa-al-Tawzī‘. (in Arabic)
- Khalāf, Ḥamādah. (2020). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī nafsī dīnī li-taḥsīn al-manā‘ah al-nafsīyah ladā muṣābī firus kūrūnā al-mustajadd “kūfid-19”. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah*, Jāmi‘at Kafr al-Shaykh, 20(4), 221-266. (in Arabic)
- Khurshīd, Sārah. (2020). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī mabnī ‘alā nazarīyat al-taḥawwulāt fī tanmīyat al-manā‘ah al-nafsīyah ladā al-muṣābīn bi-al-ijhād. *Majallat al-‘Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimā‘īyah*, 28(3), 99-112. (in Arabic)
- Mashāl, Rābi‘ah. (2018). al-manā‘ah al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bi-kull min al-kifā‘ah al-mihnīyah wa-al-ḍughūt al-mihnīyah ladā al-‘āmilīn bi-al-jihāz al-idārī bi-al-dawlah. *Majallat Qitā‘ al-Dirāsāt al-Insānīyah*, Jāmi‘at al-Azhar, 22, 1165-1238. (in Arabic)
- Muḥammad, Aḥmad wa-‘Alī, Walā’ wa-Muḥammad, Asmā’. (2022). fa‘ālīyat Barnāmaj irshādī qā‘im ‘alā ‘Istrāṭījīyāt tanzīm al-anfū‘ālāt li-taḥsīn al-manā‘ah al-nafsīyah ladā al-murāhiqīn. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah*, Jāmi‘at Banī Suwayf, 19(112), 191-220. (in Arabic)
- Muḥammad, Hudā. (2020). al-‘alāqah bayna al-manā‘ah al-nafsīyah wa-al-shu‘ūr bi-al-wiṣma ladā ‘aynat min ‘umahāt al-aṭfāl dhawī al-i‘āqah al-‘aqlīyah al-basīṭah. *Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī fī al-Ādāb*, Jāmi‘at ‘Ayn Shams, 21(4), 229-270. (in Arabic)
- Muḥammad, ‘Imān wa-‘Abd al-Ḥamīd, ‘Azzah wa-Lāshīn, Thuryā. (2016). al-manā‘ah al-nafsīyah ladā ‘umahāt al-aṭfāl al-mu‘āqīn ‘aqlīan al-qābilīn li-al-ta‘allum wa-‘alāqatuhā bi-al-kifāyah al-ijtimā‘īyah ladā abnā’ihim. *Dirāsāt Tarbawīyah wa-Ijtimā‘īyah*, Jāmi‘at Ḥulwān, 22(3), 435-486. (in Arabic)
- Muḥammad, Ṣalāḥ. (2021). ‘Ishāmāt al-manā‘ah al-nafsīyah al-munabbī‘ah bi-al-taghallub ‘alā idṭirāb mā ba’d al-ṣadma ladā al-muta‘āffīn min firus kūrūnā COVID-19. *Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Dirāsāt al-Insānīyah*, Jāmi‘at Ta‘izz Far‘ al-Turba, 19, 302-355. (in Arabic)
- Mursī, Kamāl ‘Ibrāhīm. (2000). al-sa‘ādah wa-tanmīyah al-ṣiḥḥah al-nafsīyah - al-juz’ al-awwal. al-Qāhirah: Dār al-Nashr lil-Jāmi‘āt. (in Arabic)

- Rizq, 'Izzah Ḥasan Muḥammad. (2023). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī intiqā'ī takāmuli fī khafd al-tashawhāt al-ma'rifiyah wa-taḥsīn al-ṣumūd al-akādīmī ladā ṭullāb al-dirāsāt al-'ulyā bi-Jāmi'at al-'Arīsh: dirāsah. (in Arabic)
- Sakhsūkh, Maḥmūd 'Abd al-Fattāḥ. (2014). fa'ālīyat Barnāmaj irshādī qā'im 'alā naẓarīyat al-taghyīrāt al-mustaqbalīyah fī taḥsīn mustawā al-murūnah ladā ṭullāb Jāmi'at Ḥā'il. Rīsālāh duktūrah ghayr manshūrah, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at Ḥā'il. (in Arabic)
- Sālimān, al-Shaymā'. (2021). al-manā'ah al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bi-kull min tasāmī al-dhāt wa-qalaq al-'udwā bi-firus kūrūnā al-mustajadd Covid-19 ladā mu'allimī marḥalah al-ta'līm al-asāsī 'alā ḍaw' ba'd al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfiyah. *Majallat al-Baḥth al-'Ilmī fī al-Tarbiyah*, Jāmi'at 'Ayn Shams, 22(3), 367-402. (in Arabic)
- Tawfīq, Marwah. (2021). al-manā'ah al-nafsīyah wa-al-ta'āfī al-nafsī kamutnabbī' bi-al-shu'ūr bi-al-tamāsuk wa-al-amal ladā a'ḍā' hay'at al-tadrīs bi-al-jāmi'ah dhawī al-iṣābah bi-firus kūrūnā kūfid-19. *al-Majallah al-Miṣrīyah li-al-Dirāsāt al-Nafsīyah*, al-Jam'īyah al-Miṣrīyah li-al-Dirāsāt al-Nafsīyah, 113(31), 369-408. (in Arabic)
- Zaghīr, Ḥusām. (2019). ta'thīr Barnāmaj irshādī qā'im 'alā al-tafkīr al-ijābī fī tanmīyat al-manā'ah al-nafsīyah ladā ṭullāb al-jāmi'āt. *Majallat al-Buḥūth al-Tarbawīyah wa-al-Nafsīyah*, 20(4), 231-249. (in Arabic)

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt*. Jason Aronson.
- Bhardwaj, K., & Agrawal, G. (2015). Concept and Applications of Psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health Scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. (Master's thesis, University of Jyväskylä).
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Choochom, O. (2019). The effectiveness of self-development intervention for developing and enhancing psychological resilience among Thai elderly. *Journal of Health Research*, 33(4), 287-296.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Deci, E., & Ryan, R. (2010). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and coping strategies: a study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researchers*, 8(1), 36-47.
- Gombor, A. (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. (Ph.D. dissertation, University of Eötvös Loránd, Hungary).

- Gupta, A., & Nebhinani, N. (2006). Psychological immunity: A concept revisited. *Indian Journal of Psychiatry*, 48(2), 105-109.
- Ilgan, A., Helvacı, M., Yapar, B., & Yapar, S. (2013). Examining perceived family support and family environment under different boundary conditions. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*, 3(2), 123-138.
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Library of Congress Control Number: 2005908995.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. (2010). Life expectancy and Psychological immune competence in different cultures. *ETC: Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Stack, D. M., Parrilla, R., & Torppa, M. (2014). The role of psychological resilience in coping with learning disabilities: A follow-up study from late adolescence to adulthood. *Learning Disabilities Research & Practice*, 29(1), 25-36.
- Voitkāne, S. (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System, and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Witbooi, S. (2013). The role of psychological counselling in the lives of families of children with developmental disabilities at an academic hospital. *South African Journal of Psychology*, 43(4), 498-509.

