



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة

إعداد

د/ رانيا عبد العظيم محمود أبوزيد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ١٠ أكتوبر ٢٠٢٢ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة من خلال برنامج قائم على هندسة الذات وتحقيقاً لهذا الهدف أجري البحث على عينة قوامها (١٦) من طلاب جامعة الزقازيق من كلية التربية وكلية الطفولة المبكرة وكلية الصيدلة منخفضي المناعة النفسية بمتوسط عمري (١٩.٧٠) وإنحراف معياري (٠.٥٩)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) تكون البرنامج من (١٥) جلسة و تراوح زمن الجلسة بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة وتم تطبيقه في مدة قدرها سبعة أسابيع ، وباستخدام عدد من الفنيات و الأساليب الإحصائية المناسبة أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة، وتم صياغة بعض التوصيات بشأن إمكانية تعميم البرنامج الحالي على عينات أخرى، كما تم تقديم بعض البحوث المقترحة ذات الصلة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، هندسة الذات، المناعة النفسية، طلاب الجامعة.

The effectiveness of a counseling program based on a self-engineering for developing psychological immunity for university students.

Dr. Rania Abdelazeem Mahmoud abozed

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education- Zagazig University

Abstract

The current study aimed to build a counseling program based on self-engineering, and to know its effectiveness in developing psychological immunity, the research was conducted on a sample of (16) students from Zagazig University, College of Education ,the College of Early Childhood, and the College of Pharmacy with mean age (19.70), and standard deviation (0.59) with low psychological immunity. The psychological immunity scale was used prepared by the researcher, and the counseling program prepared by the researcher consisted of (15) sessions and the sessions time ranged from(45-60) minutes, it was applied in a period of(seven weeks), using a number of techniques and statistical methods, The most important results resulted in: there are statistically significant differences at the significance level(0.01) between the mean scores of the two applications before and after on the scale of immunity, the effect of the counseling program continued in the follow-up period, and there were no between the post and follow-up measurements in the effectiveness of the counseling program on psychological immunity, some recommendations were formulated regarding the possibility of generalizing the current program to other samples, and some relevant proposed research was presented.

Keywords: counseling program, self-engineering, psychological immunity, university students.

مقدمة البحث:

إن المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد بسبب ما تُضيفه من فرص النمو الشخصي، فهي مزيج من النجاح والفشل والإجهاد والنشاط والمتعة والضجر، غير أن هذه المرحلة كأى مرحلة يمر بها الإنسان يواجه فيها الطالب بعض التحديات التي تجعله خارج نطاق الراحة بسبب اختلاف المشكلات التي يواجهها وتنوع مصادرها.

وهذا يؤكد أن أفضل ما يمكن أن يكتسبه الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته هو تطوير شخصيته؛ فهذا الأمر يحدد نجاحه المستقبلي الدراسي، ونجاحه المهني وتوافقه النفسي والاجتماعي، وكلها سمات تُحددها مهارة هندسة الذات لديه (محمود محمد، ٢٠١٩، ٦١).

إن الطالب الجامعي يعيش في عالم دائم التغير، وفي تجدد مستمر فأسلوب الحياة والأيدولوجيات والعادات تتغير، والأفراد أنفسهم يتغيرون، وعملية هندسة الذات تُمكن الطلبة من خوض المراحل الأكاديمية بنجاح ومواجهة مشكلاتهم عن طريق إتباع أبعاد هندسة الذات التي منها التخطيط الذهني، وإدارة الوقت حيث يحدد الطالب أهدافه، ويقوي تركيزه، ويدرب قدراته، ويوفق بين مشاعره الداخلية والخارجية ليتولد لديه شعور بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية وتقوى ثقته بنفسه (فايق رياض، ٢٠٢١، ١).

وهندسة الذات يطلق عليها هندسة النجاح وهي تساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته الشخصية ومع الآخرين، وتساعد على إتقان مهارات اتصال الإنسان بذاته فيكتشف طاقاته الكامنة وبالتالي يتمكن من استثمارها (مدحت محمد، ٢٠١٠، ٤١).

وقد أكدت العديد من الدراسات أن هندسة الذات تؤدي إلى توفير الوقت واستثماره والاستفادة من الفرص المتاحة له، لذا فإن فاعلية الشخصية لا تعني إنجاز أكبر قدر من المهام كل يوم، وإنما إنجاز أهم الأعمال في أقل وقت (Jafari, 2017).

إن العالم اليوم يشهد عددًا من التغيرات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والصحية أثرت في شتى مجالات الحياة، وانعكست آثارها السلبية والإيجابية على الشباب، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء على الطالب الجامعي، ونتيجة لذلك برز دور علم النفس

الإيجابي بعد أن زادت الانفعالات السلبية فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها ويركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد وكان من أبرز متغيراته المناعة النفسية.

إن الطالب الجامعي عندما يمر بمحن وشدائد ومواقف تتحداه لابد من استنهاض موارده ومصادره الشخصية للتعامل معها ومقاومة ما ينتج عن ذلك من أفكار ومشاعر كاليأس والعجز والانهازمية، فكما أن للجسم مناعة تنشطه وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض كذلك الحال بالنسبة للنفس، فللنفس مناعة تحصنها بقدرات تجعلها مهياً لمقاومة السوء والعراقل، ومفهوم المناعة النفسية مفاده التسليم بوجود جهاز دفاع نفسي في جسم الإنسان شبيه بجهاز المناعة الفسيولوجي.

والمناعة النفسية مكون عام له عدة جوانب فرعية تختلف وفق رؤية الباحثين، وتساعد في عيش الفرد بصورة توافقية مع ما يحيط به وتنمية الإيجابية لديه، وترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالب الجامعي لكونها القوى المحركة التي تساعده على تجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وتعمل على صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات (إيمان حسنين، ٢٠١٣، ٢٧).

ويتأثر تفكير الفرد ونفسيته في مواقف النجاح والفشل بمستوى المناعة النفسية لديه، وبما يمتلك من قدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات النفسية، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره أثناء الضغوط والأزمات منطقيًا ومشاعر إيجابية، أما إذا كانت مناعته النفسية ضعيفة فسيكون تفكيره غير منطقي ومشاعره سلبية، لذلك فالمناعة مطلب حيوي في ظل تلك الظروف النضاغة (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ٩٥).

وينظر للمناعة النفسية بأنها أكسيد الحياة والسبب الحقيقي لجودتها، ولكن يختلف الشعور به وطريقة التعبير عنه من فرد لآخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ولذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة، بل من أهم الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٩، ٢٢٢).

فقد ذكر (Gupta & Nebhinani, 2020, 6) أن المناعة النفسية تساعد الفرد على التعامل مع المشاعر المتضاربة، بل إنها تجعل من يمتلكها متكيفًا ومرنًا في تعاملاته الحياتية، كما أنها تشجع الفرد على تحمل مسؤولية قراراته واختياراته، وتعتبر هندسة الذات نمطًا إرشاديًا مناسبًا مفيداً في العديد من التدخلات مع فئات عمرية متنوعة كما أوضحت

العديد من الدراسات كدراسة (سناة حامد، ٢٠١٩؛ زينب محمد، ٢٠٢٠) فهي أسلوب ثبت فاعليته في التعامل مع طلاب الجامعة، لذا فالأسلوب الإرشادي الحالي يناسب عينة البحث الحالي من طلاب الجامعة، إضافة إلى مناسبتها لمتغير المناعة النفسية، ومما سبق وفي ضوء قلة البحوث العربية - في حدود اطلاع الباحثة - جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تسعى إلى تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة من خلال برنامج قائم على هندسة الذات.

مشكلة البحث:

من خلال الملاحظات والمشاهدات اليومية للطلاب الجامعي وما يتعرض له من ضغوط تتطلب الدفاع لاستمرار الحياة والحفاظ على مناعتهم النفسية وأن هذا الضعف له دور مؤثر في نشاطهم وحيويتهم فضلاً عن تأثيره على صحتهم الجسدية فمواجهة الصعاب يشكل جزءاً من توازن الشخصية وثباتها.

وكذلك انتشار النظرة السلبية للحياة وإعادة إدراك الفشل الذي يتعرض له الطلاب على أنه حدث سلبي يعوق الطالب عن تحقيق أهدافه ومهامه الحياتية العامة والجامعية خاصة (حسام محمود، ٢٠٢٠، ١٤٠).

لذا قامت الباحثة بعمل دراسة استكشافية على (١٦٤ طالباً) تبين أن أكثر من ٨٠% من طلاب الجامعة تعرضوا خلال الفترة السابقة للعديد من الاضطرابات النفسية والأمراض السيكوسوماتية والضغط النفسية، ووقعوا تحت تأثيرات متعددة سواء كانت اجتماعية أو صحية (بسبب فيروس كورونا) أو اقتصادية فضلاً عن التحديات الأخرى التي تحيط بهم سواء كانت أكاديمية (نظام المحاضرات الأونلاين) أو عاطفية، يضاف إلى ذلك مستقبلهم المُبهم. وهذا كله يبعث فيهم إحساساً بالضيق والقلق، ويؤثر بالسلب في صحتهم النفسية، وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات كدراسة أحمد حسن (٢٠٢٠، ١٨٤)، وهذا كله يوضح حاجة الطالب الجامعي إلى دعائم نفسية أساسية تساعده على النجاح وتحقيق أهدافه كالهندسة الذاتية، ومن هنا فقد اهتمت الباحثة الحالية بمحاولة تنمية المناعة النفسية من خلال برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لدى طلاب الجامعة من منطلق الإحساس بالمشكلة والشعور بها، ورغبة في مقاومة الآثار السلبية للمشكلة، هذا وقد تبين من دراسة (Gupta & Nebhinani, 2020, 7) أن انخفاض المناعة النفسية يؤدي إلى سوء التكيف وسلوكيات

عدم التأقلم مثل التدخين وإدمان الكحوليات وضعف التنظيم الانفعالي خاصة للمراهقين، كما يمكن أن يصل الأمر لتصور الانتحار على أنه فشل نهائي لنظام المناعة النفسية للفرد. وكذلك إن عدم توافر مهارة هندسة الذات عند طلاب الجامعة يجعلهم يتسمون بشخصيات سلبية تميل بهم إلى مسايرة الآخرين ولو على حساب حقوقهم وراحتهم، وضعف القدرة على اتخاذ القرار، وضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلية (Jafari, 2017, 199).

إن هندسة الذات تساعد الفرد على التكيف مع الحياة بمتغيراتها، وتمكن الشباب الجامعي من خوض مراحل حياتهم بنجاح، وهي التي تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم من خلال التخطيط الذهني؛ حيث إنه يدرّب قدراته، ويحدد أهدافه، وتمكنه من التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر، وتولد لديه شعوراً بالراحة النفسية، وتمنع عنه الاضطرابات النفسية المختلفة (هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٢٦).

إضافة لقلّة الدراسات التي حاولت تنمية المناعة النفسية، فرغم كثرة الدراسات نسبياً حول المناعة النفسية إلا أنها دراسات وصفية في غالبيتها، ويؤيد ذلك ما ذكر في دراسة (Gupta&Nebhinani,2020,10) أنه من الملاحظ قلّة الدراسات حول بناء وتنمية المناعة النفسية، حيث ما زال البحث في كيفية تنمية المناعة النفسية في مهده، كما أن ندرة الدراسات التي أجريت (في حدود علم الباحثة) لم تجمع دراسة (عربية أو أجنبية في حدود إطلاع الباحثة) بين المتغيرات الخاصة بالبحث الحالي، مما دفع الباحثة لدراسة هذه المتغيرات، بإعداد برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات، حيث تقوم هندسة الذات على فكرة إجراء تعديلات جذرية أساسية وإيجابية في كل من الذات والمشاعر والسلوك بما يحقق إيجابية في شخصية الطالب الجامعي.

بناءً على ما سبق فإن مشكلة الدراسة الحالية يمكن صياغتها في الأسئلة التالية:

- ١- مافعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة؟
- ٢- هل يمتد تأثير البرنامج القائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة إلى ما بعد المتابعة؟

أهداف البحث:

- ١- تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات.
- ٢- التعرف على امتداد تأثير البرنامج القائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة إلى ما بعد المتابعة.

أهمية البحث:

- ١- الأهمية النظرية: تتضح أهمية الدراسة نظرياً من خلال
 - أ- إلقاء الضوء على مفهوم هندسة الذات وهي من المتغيرات المهمة التي تسهم في إحداث تغييرات جذرية في شخصية الطالب الجامعي، وكذلك متغير المناعة النفسية الذي يساعد الفرد على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر في مواجهة المشكلات مما يساعده على تحقيق التوافق النفسي.
 - ب- تأتي أهمية الدراسة من أهمية العينة المتمثلة في فئة طلاب الجامعة وهي فئة عمرية مهمة مما قد يسهم في بناء شخصيتهم بطريقة إيجابية.
 - ج- الدراسة الحالية من المحاولات الأولى - في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت التدخل الإرشادي القائم على هندسة الذات .
- ب - الأهمية التطبيقية: تتضح أهمية الدراسة تطبيقياً من خلال
 - ١- إعداد أداة والاستفادة منها لقياس المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، إضافة لأداة البرنامج الإرشادي الحالي.
 - ٢- ارشاد طلاب الجامعة بكيفية التعامل بشكل إيجابي مع أي متغيرات قد تطرأ على الحياة العامة والحياة الجامعية.
 - ٣- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية أخرى لتنمية المناعة النفسية مما يوفر التنوع العلمي الثقافي أمام من يحاول تعميم مثل تلك البرامج على باقي فئات المجتمع.

مصطلحات البحث:**١- هندسة الذات Self-engineering:**

نوع من الإرشاد والعلاج النفسي يجمع بين أكثر من نوع إرشادي وعلاجي للتعامل مع الظواهر النفسية حيث يعمل على إعادة التصميم الجذري للتفكير والسلوك من خلال تدريب قدرات الفرد وتحديد أهدافه، حيث يعيد للفرد بناء عالمه بشكل مناسب وإيجاد بيئة نفسية متزنة.

٢- المناعة النفسية Psychological Immunity:

قدرة الطالب المفحوص على تحقيق الصحة النفسية والتوافق وتجنب الإنهاك النفسي ومقاومة الضغوط من خلال نظام نمائي وقائي يقوي قدرة الفرد على مواجهة أزماته ومشكلاته وعدم التأثر بما حوله بصورة سلبية، وذلك من خلال استخدام أربعة أبعاد رئيسية: البعد الروحاني والوجداني والاجتماعي والمعرفي، حيث يعبر البعد الروحاني عن أدائه للعبادات مما يساعده في الوقاية من الاضطرابات النفسية، أما البعد الوجداني فيقيس ضبط الطالب لنفسه ولانفعالاته ومرونته وتوافقه النفسي مما يساعد في وصوله للمناعة النفسية، والبعد الاجتماعي هو ما يتصل بالعلاقات الاجتماعية وإيجابياته في التفاعل مع الآخرين مما يزيد ويحافظ على المناعة النفسية لديه، والبعد المعرفي يشمل المعارف والأفكار الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة عقبات حياته والتفكير في حلول منطقية لمشكلاته ومن ثم تحقيق المناعة النفسية، وتعرف المناعة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تقدم الباحثة في هذا الجزء عرضاً نظرياً لمتغيرات البحث الحالي، والتي تتمثل في (هندسة الذات، والمناعة النفسية)، مع عرض لبعض الدراسات السابقة المرتبطة بهذه المتغيرات، بعضها مدمج في الإطار النظري والبعض الآخر منفصل، وذلك على النحو التالي:

أولاً : هندسة الذات Self-Engineering

تقوم عملية هندسة الذات على إجراء تغييرات جذرية أساسية إيجابية في كل من الذات والسلوك والمشاعر والتفكير بما يحقق للإنسان أهدافه المرجوة بشكل ناجح، وبالتالي يحقق للإنسان أعلى إنتاجية في حياته الخاصة والاجتماعية (مدحت محمد، ٢٠١٠، ٧١).

وهندسة الذات تستخدم في مجالات عديدة في التربية والعلاج والإدارة، حيث إنها تساعد على إيجاد البيئة المناسبة للتخلص من المخاوف العرضية لصحة الفرد، وكذلك التحكم في الانفعالات السلبية، وهي مصدر لإقامة علاقات جيدة مع أي شخص حتى مع أصعب الناس طباعاً، وتساعد على التمتع بحياة أكثر سعادة وهناءً وتساعد على إيجاد بيئة نفسية متزنة.

نبذة تاريخية عن هندسة الذات:

تاريخ هندسة الذات بدأ في منتصف السبعينات ما بين عامي (١٩٧٣ - ١٩٧٨) حيث وضع العالمان الأمريكيان الدكتور "جون غرندر" John Grender وعالم اللغويات "ريتشارد باندرل" Richard Bandler أصل هندسة الذات، وبنيا أعمالهما على أبحاث قام بها علماء آخرون منهم عالم اللغويات الشهير "نعوم تشكومسكي" Noam Chomsky، والعالم البولندي الفريد "كورزيبسكي" Aifrd Korzybsky، والمفكر "غريغوري باتيسون"

Gregory Batison، ورائد المدرسة السلوكية العالم الألماني "فرتز بيرلز" Fritz Perls، ونشر "جون وريتشارد" كتابهما عن هندسة الذات عام ١٩٧٥ في كتاب بعنوان The structure of magic، وشكل كتابهما أسساً وقواعداً لهندسة الذات (Zadeh,2009,529).

مفهوم هندسة الذات:

ظهرت مسميات عديدة ومكافئة لمصطلح هندسة الذات منها هندسة الحياة، والهندسة النفسية، وهندسة التطوير البشري، والبرمجة النفسية اللغوية، وهندسة العقول، وتكنولوجيا التفوق البشري، والبرمجة اللغوية العصبية (مدحت محمد، ٢٠١٠، ٩٥).

وهناك فرق واضح بين البرمجة اللغوية العصبية التي تعتمد على الجانب الفسيولوجي ونشاط الجهاز العصبي وهندسة الذات التي تعتمد على الجانب النفسي، فهندسة الذات تكشف هوية الفرد الحقيقية وتساعد على اكتشاف مواهبه، فهي الطريقة التي يبسط بها

المهندس الأشياء لتجعل حياة الفرد مريحة، وتهندس عالم الفرد الداخلي لتجعل حياة الفرد مليئة بالنشاط والحيوي (صبرينة سليمانى، ٢٠٢٠، ٤٥٨؛ Pamper, 2016, 11).
و وضع حسن الزبيدي (٢٠١٠، ١٠) أن هندسة الذات محاولة لرسم خطة واضحة للنجاح عن طريق تفكيك المعتقدات المفسدة للسلوك التي تعيق تطور الفرد وإنتاجه.
وعرفها علي حسن (٢٠١٧، ١١٦١) بأنها علم يرشد الفرد إلى كيفية استخدام موارده العصبية واللغوية لتحقيق السعادة والتوافق مع الآخرين.

من العرض السابق لتعريفات هندسة الذات اتضح للباحثة أن كل باحث تناول ذلك المفهوم لديه توجهات نظرية مغايرة عن الآخر، الأمر الذي ظهر جلياً في عرض كل منهم لمفهوم هندسة الذات بطريقة مختلفة، كما اتضح أنه بالرغم من اختلاف تلك التوجهات إلا أنها جميعاً تكاد تدور في حلقة واحدة وتجتمع على الشيء نفسه، وهو أن هندسة الذات طريقة ممنهجة تتكون من أساليب نفسية متنوعة تهدف إلى تعزيز وتحسين حياة الفرد وصحته النفسية، فهي منهج يتعامل مع السلوك البشري والوظائف المعرفية وبنيتها، ويستخدم في مجال العلاج النفسي ويهدف إلى إعادة صياغة صور الواقع في ذهن الفرد بحيث تصبح الصورة واقعية إيجابية في ذهن الفرد لتنعكس على تصرفاته.

أما مراحل هندسة الذات؛ فمن خلال تتبع الباحثة للدراسات السابقة والبحوث الأدبية كانت مراحلها هي إدارة الجوانب الإيجابية والسلبية للذات، ثم إيجاد الرغبة في تقويم الجوانب السلبية، ودعم الجوانب الإيجابية، والتخطيط والتنفيذ، والتدعيم (مدحت محمد، ٢٠١٠، ١٥٧؛ شهد محمد، ٢٠١٦، ٦٤؛ فائق رياض، ٢٠٢١، ٣).

تتنوع أبعاد عملية هندسة الذات بصورة كبيرة وذلك يرجع إلى رؤية الباحثين، ومن أبرز أبعادها: تحسين الصورة الذاتية ويتم ذلك من خلال تقبل الذات، والتعلم من الخبرات السابقة، ومقاومة خبرات الفشل، وإدراك الذات وذلك من خلال امتلاكك تقويم واقعي لذاتك وإدراكها كما يراها الآخرون، وتحفيز الذات وذلك من خلال تنمية بعض المشاعر الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل والإصرار مما يساعد الفرد على تحقيق أحلامه، والوعي بالذات وهو الوعي بالوجود ككائن منفرد، وتنمية الذات ويقصد بها تحسين الذات من خلال التفكير الإيجابي والمراقبة الذاتية، وإدارة الوقت حيث وجود مجموعة من السلوكيات التي تقود الفرد لتحقيق

أهدافه وذلك من خلال تحديد الأولويات لكل مهمة (كوثر إبراهيم وآخرون، ٢٠١٨، ٢٢٩؛ سناء حامد، ٢٠١٩، ٤٨٦).

وتنقسم مهارات هندسة الذات إلى مهارات اتصال الشخص بذاته وذلك عن طريق الأفكار والمعتقدات والإدراك، ومهارات الاتصال بالآخرين وتتمثل في مهارات التواصل الاجتماعي (مريم عبد الرحمن، ومحمد صالح، ٢٠١٦، ٤٦٤).

وحول ما يخص النماذج النظرية المفسرة لهندسة الذات فقد وُجدت العديد من النظريات والنماذج المفسرة منها:

نظرية خط الزمن Time Line Theory :

يعد " تاد جيمس " أبرز مؤسسي هذه النظرية وترجع لعام ١٩٨٨، وتوضح هذه النظرية أن إدراك الوقت ليس ثابتاً لكنه يختلف طبقاً لتوجهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها الفرد، فمفهوم الزمن في هذه النظرية نسبي وليس محددًا فيختلف حسب طبيعة إدراك الفرد له، وهنا تظهر أثر هندسة الذات على طبيعة إدراك الوقت، ففي أي موقف يمر به الفرد يقوم الذهن بإعداد صور والشعور بأحاسيس، وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها مملّة أو مثيرة (ضياء حسين، ٢٠٠٧، ١٧٣).

والعلاج وفق نظرية خط الزمن يعمل على تغيير الصور الذهنية المرتبطة بالمشاعر السلبية ومحاولة استبدالها بصورة إيجابية ترتبط بالبهجة والسرور، وهذا يعد إسقاط على التغييرات التي يقوم بها المرشد أو المعالج من إجراءات تسهم في تغيير طريقة تفكير المريض، بحيث يستطيع تغيير أفكاره وتوجهاته وبالتالي تغيير مشاعره السلبية، ويقوم العلاج بخط الزمن على التخيل (انتصار يوسف، ونادية خالد، ٢٠٢٠، ٢٤).

إن كل شخص لديه طريقة فريدة للتعبير عن خط الزمن الخاص به، فبعض الناس يركزون على الأحداث بالماضي، والبعض على الحاضر أو المستقبل، ويكون لديهم طريقتهم الخاصة في التعامل مع الذكريات المرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقبل (Kotera & Sweet, 2019, 744).

وخط الزمن فريد لكل شخص؛ فقد يتعرض شخصان لحدث ما، وكل واحد منهما يكون صور وخبرات عن هذه الصدمة على خط الزمن الخاص به بشكل مختلف عن الشخص الآخر، وهذا الاختلاف يرجع إلى طبيعة تفكير الشخص وخبراته التراكمية، وبما أن الفرد

يستطيع تذكر الأحداث السلبية ووصفها فيمكن أيضًا استرجاعها والتأثير فيها وتغيير صورتها ووصفها بشكل إيجابي، وهذا هو جوهر العلاج بخط الزمن (Ready & Burton, 2010).

نظرية الإدراك Perception Theory :

تشير هذه النظرية إلى أن الإدراك قدرة معرفية تساعد في تحديد طبيعة الأحاسيس الذاتية وتشخيص العوامل المؤثرة فيها، ويعتبر الإدراك أداة رئيسة في تحقيق الأحاسيس الإيجابية وتجنب الأحاسيس السلبية والمؤذية (محمد مسلم، ٢٠١٩، ٤٢).

وتوضح هذه النظرية الطرق المعتادة للإدراك والتفكير، وأنماط الإدراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص صاحب نمط التفكير السائد، وهناك عدد من الأنماط منها النمط الصوري ونستدل منه من الذاكرة، والنمط السمعي ونستدل عليه من شدة الصوت، والنمط الحسي وله أنماط خاصة مثل درجة الحرارة والبرودة والخشونة والنعومة (Jafira, 2017).

النظرية العقلانية الانفعالية Emotional Rationality Theory :

ركز "إليس" في هذه النظرية على أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من الاضطرابات النفسية، وذلك لأن الأفراد يتبنون أفكارًا غير عقلانية ربما نشأوا عليها منذ صغرهم، واعتمد منهج إليس في العلاج على أن الفرد إذا تبنى أفكارًا عقلانية بدلًا من الأفكار غير العقلانية، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تمتعه بالصحة النفسية، ويساهم في قدراته على مواجهة الأحداث التي يلاقيها في مسيرة حياته دون الحاجة للمساعدة من الآخرين (Ellis, 1993, 199).

نظرية معالجة المعلومات Information Processing Theory :

تعد معالجة المعلومات إحدى النظريات المشتقة من الاتجاه المعرفي، والاتجاه المعرفي ينظر للإنسان على أنه منظم للموقف والخبرة والمعرفة، ومعالج نشط بإمكانه بناء موقف وإعادة بناء بهدف استيعابه، ويفترض هذا الاتجاه أن الأفراد يختلفون في مستوى نشاط وآليات أعمالهم الذهنية المستخدمة في المواقف المختلفة (سعيد عبد العزيز، ٢٠١٣، ٢٤).

وتعقيبًا على ما سبق يتضح للباحثة أن العلاج بخط الزمن يركز على محورين: الأول تغيير الصور الذهنية عن الأشياء لدى الفرد بحيث يتم ربطها بالأشياء الإيجابية، والثاني نقله من الماضي بذكرياته المؤلمة إلى الحاضر والمستقبل المأمول، التفكير والانفعال بينهما علاقة قوية؛ فالتغيير في أحدهما تغيير في الآخر، فالتفكير يترجم في كثير من المواقف إلى

سلوك، فهندسة الذات تعمل على مساعدة الفرد على التعرف على أفكاره وتحديد المتناقض منها ومن ثم دحض المعتقدات اللاعقلانية، وهذا ما تؤكدته النظرية العقلانية الانفعالية، إن عملية معالجة المعلومات يحكمها المثير الذي يتعرض له الفرد والخبرات الموجودة لديه وحالته النفسية أثناء ظهور المثير، فالمعلومات تمر بعدد من المراحل قبل استقرارها بالعقل، واستخدام ناتج هذه المعلومات في مواجهة ظروف الحياة المتغيرة. وهذا ما أكدته نظرية معالجة المعلومات.

لذلك استعانت الباحثة عند إعداد البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات بفنيات تجمع بين تفسيرات مختلفة؛ وذلك لطبيعة المتغير المستقل (المناعة النفسية) حيث يشتمل على جوانب معرفية ووجدانية وسلوكية.

ثانياً: المناعة النفسية Psychological immunity:

هناك ارتباط قوي بين الجسد والنفس اعتباراً للتكامل بين الصحة الجسمية والصحة النفسية مما يستدعي دعم المتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الصدمات والأزمات، وكان من أهم وأبرز متغيرات علم النفس الإيجابي المناعة النفسية، فالمناعة النفسية من أهم مطالب الإنسان في هذه الحياة بل من أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، وهي السبب لجودته النفسية، ولكن يختلف الشعور والتعبير عنها من شخص إلى آخر، بل من مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى.

مفهوم المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية القوة التي تسمح للإنسان أن يواجه التحديات ويحقق النجاحات، حيث تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه، ولاقى مفهوم المناعة النفسية قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشف عن الكثير من أسباب القصور في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية (دانيال جولمان، ٢٠٠٤، ٢٢٦).

وهناك تشابه بين المناعة النفسية والمناعة الحيوية، فمن أهم وظائفها الحفاظ على حياتنا وتماسكنا، كلتاها تبحث عن طريقة للتعامل مع العناصر المؤذية التي تواجهنا، كلتاها تعتمد على ذاكرة المواجهات السابقة مع العناصر الخطرة لكي تستجيب بقوة أكثر عند مواجهتها مرة ثانية، كلتاها ينبغي أن تميز بين العناصر المفيدة والمؤذية التي تواجهنا

(Gupta & Nebhinani, 2020, 6; Kegan, 2006, 94).

تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، والمناعة الانفعالية، والمناعة الوجدانية، وتفضل الباحثة استخدام مصطلح المناعة النفسية لشموله ودقته.

وكان أول من أشار إلى مصطلح المناعة النفسية " دانيل جالبرت" وزملاؤه (Gilbrtet al., 1998) ومن بعد " آتيلأ أولاه" الذي وصفها بأنها نظام متعدد الأبعاد، وعرفها (Albert et al ,2011,104) بأنها مجموعة سمات شخصية تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناجمة عن الإنهاك النفسي، ودمج الخبرات المكتسبة لاستخدامها في مواقف مشابهة، وتشير إيمان نبيل، وثريا يوسف، وعزة خضري (٢٠١٦، ٤٤٥) إلى أنها قدرة الفرد على مقاومة الأحداث الضاغطة والمواقف المؤلمة والصدمات والتوافق مع التغيرات الطارئة لحماية الفرد من الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن الضغط العصبي.

كما عرفها أحمد عبد الملك وسعاد كامل (٢٠١٧، ٣٣٦) بأنها نظام متعدد الأبعاد به مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية، وقدرة على التحكم الذاتي مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لحياته الشخصية، أما ريهام عصام الدين فعرفتها (٢٠١٨، ٢٢) بأنها مظلة متعددة الأبعاد تشمل في طياتها منظومة سيكولوجية تعمل على زيادة قدرة الفرد على مواجهة الكروب والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار سلبية ومشاعر انهزامية وتشاؤم مما يعمل على حماية كيان الفرد النفسي، وأضافت نسمة لطفي وأسماء فتحي (٢٠٢٠، ٣٤٨) أنها خطة وقائية تساعد الفرد على التخلص من الاضطرابات النفسية. أما سليمان عبد الواحد وهدي ملح (٢٠٢١، ٤٦٧) فعرفاها بأنها منظومة عقلية تنتج الأفكار المضادة للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ومن خلالها يكون لدى الفرد منهج موضوعي في المجال الفكري يساعد في إنتاج الأفكار المضادة للاضطرابات الاجتماعية المدمرة.

من خلال العرض السابق لمفهوم المناعة النفسية يتضح للباحثة بأن المناعة النفسية يمكن اعتبارها جهاز حماية وقائي يرفع قدرة الفرد على التأقلم، ويحصنه ضد المشاعر السلبية والأمراض النفسية المختلفة، ويحاول أن يحافظ على صحة الفرد النفسية.

من خلال مراجعة الباحثة للأطر النظرية اتضح أن هناك اختلافًا بين مفهوم المناعة النفسية والصلابة النفسية **psychological hardiness** والمرونة النفسية **Psychological Resilience** فالمرونة النفسية هي الوجه الآخر للصلابة النفسية فهما مفهومان متداخلان،

فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة أمام الظروف السيئة فإن المرونة في المقابل هي عدم التصلب، بل القابلية للتغيير والعمل ويمكن اعتبار المرونة النفسية والصلابة النفسية أحد أبعاد المناعة النفسية، ويمكن اعتبار الصلابة النفسية والمرونة النفسية استعدادًا شخصيًا كاملاً، بينما يمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية، وكل منهما يتم تشكيله من بداية مرحلة الطفولة وعبر كافة مراحل العمر، ويتم تمتيتهما من خلال عملية التنشئة ومن خلال التجارب والخبرات، وإذا كانت الصلابة والمرونة عملية تالية للضغوط؛ فالمناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومستمرة للضغوط (عصام محمد، ٢٠١٣، ٨٣٩؛ حسام محمود، ٢٠٢١، ١٤).

مما سبق يتضح للباحثة أن الصلابة النفسية والمرونة النفسية يعملان على مستوى الشعور والوعي بينما المناعة النفسية تعمل على مستوى اللاشعور، ومفهوم المناعة النفسية أعم وأشمل من المرونة النفسية والصلابة النفسية، وإن كان أهدافها جميعاً واحدة وهي الحفاظ على صحة الفرد النفسية وجميعها من أهم وأبرز متغيرات علم النفس الإيجابي. تقسم أنواع المناعة النفسية إلى مناعة نفسية طبيعية تكون موجودة في تكوين الفرد النفسي وترجع لعوامل وراثية وبيئية مما تزيد من قدرته على مواجهة الضغوط، ومناعة نفسية مكتسبة تتكون نتيجة ما يمر به الفرد من خبرات وما يكتسبه من معارف وتعمل كمقويات نفسية، ومناعة نفسية مكتسبة صناعياً تتكون عندما يضع الفرد نفسه بإرادته في مواقف تثير لديه القلق بهدف السيطرة على الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات هادئة (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ٩٦).

المناعة النفسية تقوي عملية تفاعل الفرد مع البيئة حيث تكمن أهم وظائف المناعة النفسية في إلغاء الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية، وتعزيز التخيلات الإيجابية، والعمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت، وتحويل المحنة إلى منحة، كما أنها تساعد الجهاز المعرفي على إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتؤكد أيضاً على فرص النمو والتطور عند الفرد، وتضمن المناعة اختيار أساليب المواجهة التي تتناسب مع خصائص الموقف وحالة الفرد المزاجية، كما أنها تساعد على عقلنه أو إضافة تفسير منطقي للمشاعر السيئة، وتساعد على استعادة التوازن الانفعالي في أحلك الظروف،

وتساعد الأفراد على الشعور بالتحسن بعد ما عانى من عاصفة أو انفجار نفسي (Albert et al., 2012, 105)

من خلال العرض السابق لوظائف المناعة النفسية يتضح للباحثة أن المناعة النفسية تؤثر بشكل مباشر على طريقة تقييم الفرد للأحداث السلبية مما يقوي من قدراته على مواجهتها بطريقة إيجابية وتزيد من فاعليته الذاتية؛ مما يزيد قدرة الفرد على التكيف ويخفف من آثار الضغوط النفسية.

يوجد عدد من النظريات لتفسير المناعة النفسية منها :

نظرية المواجهة أو الهرب Fight or Flight Theory:

من أوائل الباحثين الذين استعملوا مصطلح الضغط كان (Walter Cannon 1926) وعرفه بأنه رد فعل في حالة الطوارئ ، فقد كان من أبرز نتائج دراسته أن مصادر الضغط الانفعالي كالخوف والقلق والغضب تسبب تغيراً في الوظائف الفسيولوجية للفرد، وذلك يرجع إلى إفراز عدد من الهرمونات، وقد كشفت أبحاثه وجود آلية في جسم الإنسان تسهم في حفاظه على الاتزان الحيوي والرجوع لمواجهة المواقف والضغوط (علي عسكر، ٢٠٠٠، ٣٤) ، يتضح من ذلك للباحثة أن الفرد يستطيع أن يواجه الضغوط المؤقتة والقابلة للتغيير بينما الضغوط والابتلاءات طويلة الأمد وغير القابلة للتغيير فمن الصعب مواجهتها إذا لم يحصن الفرد نفسه بمناعة نفسية عالية.

نظرية متلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome theory:

(GAS) من مسلمات هذه النظرية أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وهناك أنماط من الاستجابات تدل على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، وحددت هذه النظرية ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وهذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام، وهي: مرحلة الفرع أو التنبيه Alarm stage وفيها يظهر الجسم علامات تتميز بها درجة التعرض لضغط ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، ومرحلة المقاومة Resistance stage تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي العلامات والتغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر استجابات تدل على التكيف ، ومرحلة الإجهاد Exhaustion

stage هو مرحلة تحدث بعد المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، وتكون فيها طاقة الفرد قد استنفدت (فاروق السيد، ٢٠٠٠، ٩٨)، وهناك نوعين من الإجهاد وهما الإجهاد الإيجابي Eustress يتوافق مع مشاعر الرضا والتركيز القوي واحترام الذات، والإجهاد السلبي Distress يرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية ويكون مزعجاً (سامر جميل، ٢٠٠٩، ١٨٦).

بالإضافة لذلك هناك عدد من المداخل لتفسير المناعة النفسية :

المناعة النفسية في رأي جلبرت وزملائه (Gilbrt et al., 1998, 621) توقع الفرد لنتائج الأحداث المستقبلية يحدد طريقته لاتخاذ القرارات بشأنها، فعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي قوي تترتب عليه آثار سلبية حادة، وبمرور الوقت يتم استيعاب الحدث مع مواصلة الحياة، ويقوم العقل ببعض العمليات اللاشعورية للتخلص من الاستجابات المتطرفة، ومن هذه العمليات التجاهل، وإعادة صياغة المعلومات، والحد من التنافر، وتعزيز الذات، والتخيلات الإيجابية؛ وذلك بهدف تخفيف المشاعر السلبية.

المناعة النفسية في رأي كيجان (Kegan, 2006, 95) يرى " كيجان" أن المناعة النفسية تعمل كمرشح filter لتصنيف وفرز المعنى الوجداني للأحداث، وأنها تسمح بتقييم ردود الأفعال وإصدار استجابات وجدانية كالخزي، والاشمئزاز، والفخر، والعزم على التصرف بطريقة مختلفة المرة القادمة، وفق رأي "كيجان" تستنتج الباحثة أنه يجب أن يكون لدينا رد فعل للموقف ثم رد فعل تقويمي لرد الفعل؛ وذلك من أجل تحسين وتطوير ردود أفعالنا عن قبل؛ مما يساعدنا في تحقيق السواء النفسي.

المناعة النفسية في رأي "أولاه" وزملائه (Olah et al., 2010, 104) يرى "أولاه" أن المناعة النفسية تتكون من عدد من الأبعاد والأنظمة الفرعية تتفاعل جميعها لحماية الذات والعقل من التأثيرات السلبية للضغوط والمشكلات، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر وتفعيل بعض الاستجابات السلوكية الإيجابية لتحقيق نوع من التكيف مع ظروف البيئة.

هندسة الذات والمناعة النفسية:

العامل الجوهري في التحكم بالسلوك البشري هي الذات، والتي تعد قوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك، فالذات تعطي تفسيرات لاستجابات الآخرين، وتحدد أسلوب التعامل

معهم، وهو ما يمكن أن يعبر عنه بحجر الزاوية في الشخصية، فأفضل ما يمكن أن يكتسبه الطالب الجامعي أثناء سنواته الأكاديمية هي تطوير شخصيته؛ فهذا الأمر يحدد نجاحه في المستقبل في مختلف مجالات حياته، وكلها مهارات تُحددها هندسة الذات لديه (محمود محمد، ٢٠١٩، ٦١).

إن هندسة الذات علم يُعين الإنسان على تطوير نفسه وإصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنمية ملكاته وقدراته، ومهمة هذا العلم هي التطوير والتأثير، مما يساعد الفرد على اكتشاف ذاته وإدراك قدراته وإمكانياته الحقيقية، ويساعده على اكتشاف الهوية الحقيقية، وعلى هندسة عالمه الداخلي (سعاد سعيد، وشادية أحمد، ٢٠١٦، ٣٦٩؛ Pamper, M, 2018, 118).

إن هندسة الذات تعتبر نمطاً إرشادياً يُقدم لتنمية الإيجابيات والتخفيف وعلاج الاضطرابات، والبحث الحالي يحاول تنمية المناعة النفسية بمكوناتها الإيجابية؛ فإن عدم امتلاك مستوى مناسب من المناعة النفسية ربما يعرض الفرد ويجعله يعاني من بعض الاضطرابات والسلوكيات السلبية التي قد تؤذي وتؤذي الآخرين والمجتمع من حوله.

إن مفهوم الذات يكون أكثر إشكالية في مرحلة التعليم الجامعي؛ لأنها مرحلة تحمل مهام كبيرة ومسؤوليات عديدة في الدراسة والعمل والحياة الاجتماعية، وهناك العديد من الدراسات توضح أن الشباب يستخدمون في وصفهم لذواتهم عبارات فيها توجه نحو المستقبل وقلق حول ما يدور فيه (هدى كامل، ٢٠١٤، ٢٢٦).

وكل هذا يجعلهم يتسمون بضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلية وصعوبة إدارة الوقت وتنظيم جهودهم نحو تحقيق أهدافهم وامتلاكهم لمشاعر سلبية تميل إلى مسايرة الآخرين ولو على حساب حقوقهم، لذلك فهم بحاجة لإعادة هندسة وتطوير ذاتهم الأمر الذي يتماشى مع طبيعة هندسة الذات حول قدرة الفرد على التغيير.

وفي الوقت الذي تعتبر فيه المناعة النفسية من المهارات التوكيدية والتي تقوي الثقة بالنفس والإيجابية والصلابة النفسية والتفاؤل وكثير من الإيجابيات التي يمكن بناؤها في الشخصية، وتأتي هندسة الذات لتحاول بناء مثل هذه المتغيرات، لذلك فهناك مناسبة ومنطقية بين المتغير المدروس (المناعة النفسية) وبين الأسلوب الإرشادي الذي بصده البحث الحالي، حيث ذكر (Cal., Gulstak., & Barreto., 2015, 3) أن هندسة الذات تشير إلى قدرة الفرد على إيجاد معنى جديد وبناء مسارات جديدة في مواجهة الشدائد.

إن تقوية المناعة النفسية التي تعد عاملاً وقائياً لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد من خلال هندسة الذات تساعد الفرد على تحقيق التوازن النفسي له والوصول لمستوى جيد من الصحة النفسية (محمد أحمد، وآلاء أحمد، ٢٠٢١، ٩٠).

لذا فهناك توافق بين متغير البحث الحالي، وبين الأسلوب الإرشادي المستخدم خاصة لطلاب الجامعة، حيث يمتلكون قدرًا من الثقافة والتعليم تسمح لهم بهندسة ذاتهم وتطويرها، ومن ثم تطوير الذات والارتقاء بفاعليتها.

تعرض الباحثة الدراسات السابقة في محورين كالتالي:

المحور الأول: دراسات سابقة تناولت هندسة الذات:

دراسة (محمود عبد الرزاق، ٢٠٠٩) هدفت إلى معرفة أساليب إرشاديين للهندسة الذاتية والتقييم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الهندسة الذاتية والتقييم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتبين أن أسلوب الهندسة الذاتية والتقييم الذاتي لهما درجة الفاعلية نفسها.

دراسة (ذكري عبد الحافظ، ٢٠١٣) هدفت إلى التعرف أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية، تكونت العينة من ٢٦ مدرساً ومدرسة للمرحلة الثانوية، وتكونت الأدوات من مقياس التسامح وبوصلة التفكير وبرنامج لهندسة الذات، وأظهرت النتائج أثراً إيجابياً للبرنامج في رفع القدرة على التسامح.

دراسة (مريم مهذول، ٢٠١٦) هدفت إلى قياس الهندسة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتعرف العلاقة بين الهندسة النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، اشتملت الأدوات على مقياس الهندسة النفسية، ومقياس أساليب التفكير، وطبق المقياسين على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين هندسة الذات وأساليب التفكير.

دراسة (كوثر إبراهيم وآخرين، ٢٠١٨) هدفت إلى المقارنة بين أبعاد هندسة الذات بين الطلاب الموهوبين فنياً وأقرانهم المتكئين أكاديمياً، تكونت عينة الدراسة من ٢٥ طالباً من الموهوبين فنياً وأقرانهم الموهوبين فنياً المتكئين أكاديمياً بكلية التربية النوعية بجامعة

دمياط، وتم تطبيق مقياس هندسة الذات ومقياس التلكؤ الأكاديمي وقائمة تشخيص الموهوبين فنياً وقائمة بالخصائص المميزة للموهبة الفنية، وأظهرت النتائج وجود فروق في أبعاد هندسة الذات الستة لصالح الموهوبين فنياً.

دراسة (سناء حامد، ٢٠١٩) هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جماعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، منهم (١٨) ذكراً، (٦٢) أنثى، متوسط أعمارهم ما بين ٢١ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: ضابطة (٤٠) طالباً وطالبة، وتجريبية (٤٠) طالباً وطالبة، تم جمع البيانات من خلال أدوات من إعداد الباحثة وتشمل هذه الأدوات مقياس التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة، وبرنامج إرشادي جماعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة، ودلت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

دراسة (زينب محمد، ٢٠٢٠) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال وجوانب السلوك جراء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة، والتواصل لمعادلة تنبؤية بين جوانب السلوك جراء جائحة كورونا وكل من هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال، والكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من المتغيرات المستقلة، طبقت الدراسة على (٣٤٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكل التربية جامعة أسوان بمتوسط عمري (٨٨.٠٢) وانحراف معياري (٨٩.٢)، وقامت الباحثة بإعداد الأدوات التالية: مقاييس لـ (هندسة الذات وما وراء الانفعال، وجوانب السلوك جراء جائحة كورونا)، وتعريب اختبار الانعكاس المعرفي (للبخل المعرفي)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال وجوانب السلوك جراء جائحة كورونا، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال بين مرتفعي ومنخفضي جوانب السلوك جراء جائحة كورونا لصالح الطلاب مرتفعي جوانب السلوك جراء جائحة كورونا، وكذلك توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لكل من المتغيرات المستقلة على جوانب السلوك جراء جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة.

دراسة (فائق رياض محمد، ٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على هندسة الذات لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغيري (النوع الاجتماعي، التخصص)، لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة الدراسة (٣٧٦) طالباً تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي ، تبنى الباحث مقياس من دراسة محمد (٢٠٢٠) ، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ، إذ تم إيجاد الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي ، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بهندسة ذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات وفق متغيري (النوع الاجتماعي ، التخصص) .

المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت المناعة النفسية:

دراسة (أيمن عبد العزيز، ٢٠١٩) هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشاد الانتقائي في تقوية المناعة النفسية (الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) على عينة قوامها ٤٠ من الطلاب المتعثرين بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (إرشادية وضابطة) ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية لعلاء الشريف (٢٠١٥)، وبرنامج الإرشاد الانتقائي للباحث، ومما توصلت إليه الدراسة إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في تقوية المناعة النفسية للعينة الإرشادية.

دراسة (سعد رياض، ٢٠١٩) هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي للمناعة النفسية (الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لعينة من ٢٠ طالباً من طلاب جامعة الطائف ، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين (إرشادية وضابطة) ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية لعلاء الشريف (٢٠١٥)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (١٩٨٥) والبرنامج الإرشادي للباحث ، واستغرق البرنامج خمسة أسابيع و ١٥ جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ومن نتائجها إثبات فاعلية البرنامج المستخدم لخفض الأفكار اللاعقلانية وتنمية المناعة النفسية للعينة الإرشادية.

دراسة (أحمد حسن، ٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (٤٦٥) طالباً من بعض الجامعات المصرية تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨) ،منهم (٢٩٦) من الإناث، و(١٦٩) من الذكور، وقد أظهرت النتائج

وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض تعزى للنوع (ذكور-إناث) تجاه الإناث، ولم تتضح فروق دالة إحصائياً في القلق وتوهم المرض بين طلاب المناطق الحضرية والريفية، كما يتضح من نتائج هذا البحث أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمه في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.

دراسة (Yuan et al., 2020) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والتقرير الذاتي للاكتئاب في فترة النقاهاة من فيروس كورونا، وكان عدد العينة (٩٦) مريضاً من طلاب الجامعة في فترة النقاهاة من فيروس كورونا، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الاستجابات المناعية وأعراض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

دراسة (سليمان عبد الواحد، وهدى ملوح، ٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى التعرف على البنية العاملة للمناعة النفسية لدى الطلاب الجامعيين العرب بمصر والكويت، والتعرف على الفروق في المناعة النفسية لديهم تبعاً لنوع الجنس (ذكور، إناث)، والجنسية (مصري-كويتي)، وبتطبيق مقياس للمناعة النفسية (إعداد الباحثين) على عينة قوامها (١٢٠٠) من الجنسين من طلاب الجامعة بمصر والكويت، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المناعة النفسية لدى الطلاب الجامعيين العرب بمصر والكويت عبارة عن عامل عام كامن، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية بين الطلاب الجامعيين ترجع إلى كل من : نوع الجنس، والجنسية.

دراسة (هالة محمد، ٢٠٢١) هدفت إلى إعداد برنامج تنشيطي للمناعة النفسية (المعتقدات السلوكية، والمعتقدات الإحيائية، والمعتقدات الاجتماعية والثقافية والمعتقدات الدينية الخاطئة) لخفض التفكير الخرافي لعينة ٢٠ من طالبات تكنولوجيا البصريات بالقاهرة، وتم تقسيم العينة لمجموعتين بالتساوي (إرشادية وضابطة) ومن أدواتها برنامج عام تنشيطي إعداد الباحثة، ومقياس المناعة النفسية لسليمان عبد الواحد (٢٠٢١)، ومما توصلت له فاعلية البرنامج التنشيطي للمناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي للعينة الإرشادية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

١- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن البحث الحالي استفاد كثيراً مما سبقه من دراسات؛ فقد حاولت الباحثة أن توظف كثيراً من الجهود السابقة للوصول إلى معالجة مشكلة البحث بشكل شمولي ودقيق، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

أ. استفاد البحث الحالي من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي.

ب. استفاد البحث الحالي من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذا البحث.

ج. وظف البحث الحالي توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة البحث وأهميته خصوصاً دراسة (سناء حامد، ٢٠١٩؛ فائق رياض، ٢٠٢١؛ هالة محمد، ٢٠٢١).

د. استفاد البحث الحالي من دراسة (سعد رياض، ٢٠١٩؛ أحمد حسن، ٢٠٢٠) في صياغة أدوات البحث.

٢- الفجوة العلمية التي يعالجها البحث:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والبحث الحالي يتبين الفجوة العلمية التي يعالجها البحث الحالي:

- من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظت الباحثة ندرة الدراسات السابقة التي تناولت هندسة الذات في البيئة العربية وعدم وجود أي دراسة تتناول هندسة الذات والمناعة النفسية معاً (في حدود إطلاع الباحثة).
- اختلف الباحثون في أهدافهم المنشودة في الدراسات السابقة، كما أظهرت الدراسات الاهتمام بفئة طلاب الجامعة وهم عينة البحث الحالي ومن بين هذه الدراسات (أيمن عبد العزيز، ٢٠١٩؛ زينب محمد، ٢٠٢٠؛ هالة محمد، ٢٠٢١) من هنا اتضح أن المرحلة العمرية المستهدفة في الدراسات السابقة هي مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (١٨-٢٠ سنة) وهي نفس الفئة العمرية التي تناولها البحث الحالي.
- سوف تكون نتائج الدراسات السابقة هادياً للباحثة في الحصول على فروض لهذا البحث.

فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة يمكن صياغة الفروض التي تناولها البحث الحالي كالتالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة لصالح التطبيق البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة.

منهج وإجراءات البحث:

١- منهج البحث: أستخدم المنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي ذو المجموعة لتحقيق الهدف الحالي من البحث.

٢- عينة البحث: تكونت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من (٦٦٣) طالباً جامعياً بجامعة الزقازيق (كلية طفولة مبكرة وكلية تربية وكلية صيدلة) بالفرقة الأولى والثانية، أما العينة الأساسية فكانت قصدية تكونت من (١٦) طالباً ممن حصلوا على درجة منخفضة في مقياس المناعة النفسية، بمتوسط عمري (١٩.٧٠) وانحراف معياري (٠.٥٩).

٣- أدوات البحث:

مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة):

الهدف من المقياس: أعد المقياس لتحقيق أهداف البحث، ووفقاً لما ذكره أفراد العينة الاستطلاعية حيث إن مكونات وأبعاد المناعة النفسية تتنوع وفقاً لرؤية الباحثين وللمرحلة العمرية للعينة ومن خلال الاطلاع على المقاييس السابقة رغبت الباحثة في عمل مقياس يتلاءم مع الظروف الحالية التي يعيشها الطالب الجامعي مستخلصة من إجاباتهم على الاستبيان الاستطلاعي، كما أن بعض المقاييس تمت على فئات مختلفة عن عينة البحث الحالي فبعضها كان لفئة معلمي ذوي

- الاحتياجات الخاصة كمقياس (أحمد عبد الملك، وسعاد كامل، ٢٠١٨)، ومقياس (رولا رمضان، وميرفت سويد، ٢٠١٦) تم إعدادهم في المجتمع الفلسطيني.
- خطوات إعداد المقياس: مر المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في :
- أ- تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية الخاصة بالمناعة النفسية مثل (Gupta& Nebhinani,2020؛ سليمان عبد الواحد، وهدي ملوح ، ٢٠٢١).
- ب- تم توجيه سؤال عام مفتوح لعينة عشوائية من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١١٤) طالبًا / طالبة من التخصصات المختلفة مثل: ما مفهومك عن المناعة النفسية ومكوناتها؟ كيف يمكن تنمية المناعة النفسية؟
- ج- اطلعت الباحثة على بعض المقاييس المنشورة وغير المنشورة التي تناولت المناعة النفسية، وقد استفادت الباحثة بما تم الاطلاع عليه من مقاييس منها:
- مقياس قائمة جهاز المناعة النفسي (Albert et al,2011) وأبعاده (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الضبط الانفعالي، الشعور بالتحكم، تنظيم الذات).
 - مقياس المناعة النفسية (عصام زيدان، ٢٠١٣) وأبعاده (التفكير الإيجابي، التفاؤل، ضبط النفس، فاعلية الذات، الصلابة النفسية، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية).
 - مقياس الحصانة النفسية (ميرفت ياسر، ٢٠١٦) وأبعاده (التفاؤل، الثقة بالنفس، حل المشكلات، المبادرة الذاتية).
 - مقياس نظم المناعة النفسية (رولا رمضان، ٢٠١٦) وأبعاده (التنظيم الذاتي، المواجهة التكيفية، الاحتواء).
 - مقياس المناعة النفسية (أحمد عبد الملك، وسعاد كامل، ٢٠١٨) وأبعاده (الثقة بالنفس، المرونة، التحكم الذاتي، الالتزام الديني).
 - مقياس المناعة النفسية (محمد رفيق، ٢٠٢٠) وأبعاده (البعد النمائي الوقائي، الجانب النفسي الذاتي، الجانب الاجتماعي، الجانب الفكري الشعاعي).

- مقياس المناعة النفسية (سندس عمر، وعمر مصطفى، ٢٠٢١) وأبعاده (التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، الصمود النفسي، الإبداع وحل المشكلات، فاعلية الذات).

د- الصورة الأولية للمقياس: وضعت الصورة المبدئية للمقياس حيث تكونت من (٦٥) بنداً موزعاً على أربعة أبعاد وهي: المناعة (الروحانية، والوجدانية، والاجتماعية، والمعرفية)، ووضعت ثلاثة بدائل للإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة ٣، تنطبق بدرجة متوسطة ٢، تنطبق بدرجة منخفضة ١).

هـ- المؤشرات السيكمترية للمقياس:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري): تم تحكيم المقياس من قبل (١٠) محكمين من المتخصصين في مجالي علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك لأخذ آرائهم في مدى صحة الفقرات وملاءمتها لقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، تكون المقياس في صورته الأولية من (٦٥) فقرة تقيس أربعة أبعاد، تم الإبقاء على الفقرات التي حظيت بنسبة اتفاق تراوحت من (٨٠%) و(١٠٠%)، كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات بناءً على رأي المحكمين، ليصبح المقياس (في صورته النهائية بعد التحقق من الخصائص السيكمترية إحصائياً) مكوناً من (٦١) فقرة.

صدق البناء والثبات لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة:

أولاً - الاتساق الداخلي: لمعرفة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، تم استخراج ارتباط الفقرة في كل فقرة ببعدها أي بمجموع القيمة التي تمثلها واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من ذلك والجداول التالية توضح هذه العلاقة كمؤشر لاتساق فقرات كل بعد. والجداول التالي يوضح النتائج:

جدول (١):

معاملات ارتباط فقرات كل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
(ن=٦٦٣)

البعد الرابع المناعة المعرفية		البعد الثالث المناعة الاجتماعية		البعد الثاني المناعة الوجدانية		البعد الأول المناعة الروحانية	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
*.٥٦٧	٤٦	**٠.٣٣٦	٣١	**٠.٥٩٣	١٥	**٠.٣٣٤	١
**٠.٥٨٨	٤٧	**٠.٥٩٤	٣٢	**٠.٤٢٧	١٦	**٠.٤٠٧	٢
**٠.٤٤٣	٤٨	**٠.٦٠١	٣٣	**٠.٦٥٤	١٧	**٠.٤٥٥	٣
**٠.٦٣٩	٤٩	**٠.٥٧٢	٣٤	**٠.٦٤٠	١٨	**٠.٢٦٨	٤
**٠.٤٩٣	٥٠	**٠.٦٤٨	٣٥	**٠.٤٧٩	١٩	**٠.٤٠٩	٥
*.٤٨٩	٥١	**٠.٥٧٣	٣٦	**٠.٥٥٣	٢٠	**٠.٤٨٤	٦
**٠.٥٣١	٥٢	**٠.٤٧٦	٣٧	**٠.٣٥٥	٢١	*.٤٦٢	٧
**٠.٥٥٧	٥٣	**٠.٤٠٣	٣٨	**٠.٥٦٠	٢٢	**٠.٤٣٠	٨
**٠.٥٣٧	٥٤	**٠.٦٠٥	٣٩	**٠.٤٥٣	٢٣	**٠.٥٠٠	٩
**٠.٦٠١	٥٥	**٠.٤٤٦	٤٠	**٠.٣٢٠	٢٤	**٠.٤٤٨	١٠
**٠.٦٠٢	٥٦	**٠.٤٢٩	٤١	**٠.٥٩٤	٢٥	**٠.٣٤٢	١١
**٠.٣٩٠	٥٧	**٠.٥٧٧	٤٢	**٠.٦٤٩	٢٦	**٠.٢٧٢	١٢
**٠.٣٩٢	٥٨	**٠.٥١٩	٤٣	**٠.٦٥٣	٢٧	**٠.٥٥٦	١٣
**٠.٣٤٥	٥٩	**٠.٤٢٢	٤٤	**٠.٦٦٨	٢٨	**٠.٥٥٦	١٤
**٠.٥٠٥	٦٠	**٠.٤١٧	٤٥	**٠.٦٥٩	٢٩		
**٠.٤٢٧	٦١			**٠.٤٨٧	٣٠		

** دالة عند مستوى (٠.٠١). * دالة عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول (١) السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لكل فقرة من فقرات الأبعاد الأربعة لمقياس المناعة النفسية (البعد الأول: المناعة الروحانية، البعد الثاني: المناعة الوجدانية، البعد الثالث: المناعة الاجتماعية، البعد الرابع: المناعة المعرفية) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت بين (٠.٢٧٢-٠.٦٨٦) وهذه النتائج تعني اتساق جميع فقرات الأبعاد الأربعة لمقياس المناعة النفسية في قياس ما يقبسه كل بعد من الأبعاد الأربعة. ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٢):

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=٦٦٣)

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**٠.٨٠٨	الثالث: المناعة الاجتماعية	**٠.٧٢٤	الأول: المناعة الروحية
**٠.٨٥٢	الرابع: المناعة المعرفية	**٠.٨٦٧	الثاني: المناعة الوجدانية

** دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٢) السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لكل بعد من أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، حيث تراوحت بين (٠.٧٢٤ - ٠.٨٦٧) وهذه النتائج تعني اتساق جميع الأبعاد في قياس ما يقيسه المقياس ككل وهو: المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (في حال حذف الفقرة)، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) على نفس عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٦٦٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، والنتائج موضحة بالجدول التالية:

جدول (٣):

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لفقرات أبعاد مقياس المناعة النفسية (ن=٦٦٣)

البعد الرابع المناعة المعرفية		البعد الثالث المناعة الاجتماعية		البعد الثاني المناعة الوجدانية		البعد الأول المناعة الروحانية	
معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة
٠.٧٩٤	٤٦	٠.٧٩٨	٣١	٠.٨٣٨	١٥	٠.٦٥٣	١
٠.٧٩٢	٤٧	٠.٧٨٠	٣٢	٠.٨٤٨	١٦	٠.٦٣٦	٢
٠.٨٠٤	٤٨	٠.٧٨٠	٣٣	٠.٨٣٤	١٧	٠.٦٣٠	٣
٠.٧٨٨	٤٩	٠.٧٨٤	٣٤	٠.٨٣٥	١٨	٠.٦٤٨	٤
٠.٨٠٠	٥٠	٠.٧٥٥	٣٥	٠.٨٤٥	١٩	٠.٦٣٦	٥
٠.٧٩٩	٥١	٠.٧٨٢	٣٦	٠.٨٤١	٢٠	٠.٦٣١	٦
٠.٧٩٦	٥٢	٠.٧٩٠	٣٧	٠.٨٤٨	٢١	٠.٦٣٥	٧
٠.٧٩٥	٥٣	٠.٧٩٥	٣٨	٠.٨٤٠	٢٢	٠.٦٣٣	٨
٠.٧٩٦	٥٤	٠.٧٨٠	٣٩	٠.٨٤٥	٢٣	٠.٦٢٧	٩
٠.٧٩١	٥٥	٠.٧٩٣	٤٠	٠.٨٤٨	٢٤	٠.٦٤٢	١٠
٠.٧٩١	٥٦	٠.٧٩٣	٤١	٠.٨٣٨	٢٥	٠.٦٤٢	١١
٠.٨٠٥	٥٧	٠.٧٨٢	٤٢	٠.٨٣٥	٢٦	٠.٦٤٨	١٢
٠.٨٠٨	٥٨	٠.٧٨٧	٤٣	٠.٨٣٤	٢٧	٠.٦١٤	١٣
٠.٨٠٨	٥٩	٠.٧٩٦	٤٤	٠.٨٣٣	٢٨	٠.٦٢١	١٤
٠.٧٩٩	٦٠	٠.٧٩٣	٤٥	٠.٨٣٤	٢٩		
٠.٨٠٥	٦١			٠.٨٤٥	٣٠		
معامل ألفا كرونباخ للبعد الرابع = ٠.٨٠٩		معامل ألفا كرونباخ للبعد الثالث = ٠.٧٩٩		معامل ألفا كرونباخ للبعد الثاني = ٠.٦٦٦		معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول = ٠.٦٥٣	

يتضح من نتائج الجدول (٣) السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد (في حال حذف درجة الفقرة) أقل من أو يساوي قيمة معامل ألفا كرونباخ للبعد ككل، وكانت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية (الروحانية، الوجدانية، الاجتماعية، المعرفية) هي: (٠.٦٥٣، ٠.٨٤٩، ٠.٧٩٩، ٠.٨٠٩) على الترتيب، بينما كانت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية ككل (٠.٩٠٢)، مما يدل على ثبات جميع فقرات أبعاد مقياس المناعة النفسية.

وتم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والمقياس ككل والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٤):

معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية (سيبرمان - جتمان) (ن=٦٦٣)

معامل ثبات التجزئة النصفية		البعد/ المقياس
سيبرمان	جتمان	
٠.٦٤٧	٠.٦٤٤	الأول: المناعة الروحانية
٠.٨٤٤	٠.٨٤٣	الثاني: المناعة الوجدانية
٠.٧٨٤	٠.٧٧٤	البعد الثالث: المناعة الاجتماعية
٠.٧٩١	٠.٧٨٨	البعد الرابع: المناعة المعرفية
٠.٧٧٨	٠.٧٧٦	مقياس المناعة النفسية ككل

يتضح من الجدول (٤) السابق أن معاملات ثبات أبعاد مقياس المناعة النفسية والمقياس ككل جيدة ومرتفعة.

من الإجراءات السابقة تحقق للباحثة صلاحية مقياس المناعة النفسية وموثوقيته لقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والتحقق من فرضي البحث. البرنامج الإرشادي:

استند البحث الحالي لبرنامج إرشادي قائم على هندسة الذات وتم بناء البرنامج الحالي وتحكيمه من جانب بعض المختصين ولقد مر البرنامج بعدة خطوات:
(أ) تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

١- الهدف العام: يهدف البرنامج الإرشادي الحالي لتنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية ومساعدتهم لتطبيق ذلك في حياتهم العملية من أجل الوصول إلى صحة نفسية أفضل.

٢- الأهداف الفرعية الإجرائية:

تعريف أفراد المجموعة الإرشادية ما يلي:

- مفهوم هندسة الذات وبعض الجوانب المرتبطة به بوضوح.
- بعض فنيات هندسة الذات وكيفية إجرائها والتدريب عليها بطريقة صحيحة.
- مفهوم المناعة النفسية.
- مكونات المناعة النفسية بأسلوب تفصيلي.
- تقويم أفراد المجموعة الإرشادية لحياتهم في الجانب (الروحاني - الوجداني - الاجتماعي - المعرفي) بطريقة صحيحة.

- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على بعض السلوكيات الإيجابية.
- تنمية الجانب الروحاني كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- تنمية الجانب الوجداني كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- تنمية الجانب الاجتماعي كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- تنمية الجانب المعرفي كمكون للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

(ب) بناء البرنامج الإرشادي:

١- الأساس النظري للبرنامج:

بُنِيَ البرنامج على ما تناولته الباحثة في الإطار النظري من المداخل النظرية لهندسة الذات وللمناعة النفسية وبعض الدراسات السابقة بهدف تنمية المناعة النفسية من خلال تزويد الطلبة بمهارات التواصل الفعال وإكسابهم طرق اكتشاف ذواتهم وتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية وبث الأمل واستشعار معنى الحياة ورفع دافعيتهم للإنجاز.

(ج) فنيات البرنامج:

١- المحاضرة المصغرة: وهي محاضرات أعدتها الباحثة وتلقيها على أفراد المجموعة

الإرشادية في مدة زمنية قصيرة تتراوح بين ٢٠-٢٥ دقيقة وتعتمد على تقسيم المحتوى المعرفي إلى أجزاء صغيرة.

٢- الكفاءة الذاتية: قدرة الفرد على استعادة ثقته بنفسه وذلك بتنفيذ الأنشطة والمهام المطلوبة منه بصورة ناجحة وبمستوى مناسب من الإتقان، وبشكل يمكن الفرد من مواجهة الأزمات والصعوبات والتحديات (مروة مسعد، وفاطمة محمد، ٢٠١٨، ١٥٤).

٣- إعادة التأطير: إدراك الموقف بشكل مغاير ووصفه في إطار آخر غير الموجود به حالياً بحيث يكون أكثر إيجابية، وهو النظر إلى التحديات والعوائق من الزاوية المشرقة والجميلة وعدم النظر إليها بصورة تشاؤمية (أحمد عبد الرحمن، ٢٠١٢، ٥٥).

٤- التقارب: هو مساعدة الفرد على إيجاد علاقات جيدة بين الأفراد والعمل على استمرارها، حيث يُعد التقارب أولى خطوات دعم التواصل والتعاطف مع الآخرين (كارول هاريس، ٢٠٠٤، ١٠٣).

- ٥- الإطار الإيجابي: هو مجموعة أسئلة يسألها الفرد لنفسه وتكون السبب في تكوين شعور مؤثر في كل تصرفاته والنتائج التي يحصل عليها (مدحت أبو النصر، ٢٠١٠، ٨٧).
- ٦- التقبل والتحدي: الثقة في قابلية الفرد للتغيير للأفضل وقبول الأفكار الجديدة التي تساعده على حل مشكلاته مع الرغبة في تحدي الصعاب (على حسن المعموري، ٢٠١٧، ١١٧٥).
- ٧- الرجوع إلى الدين: هو إرشاد تدعيمي يقوم على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه وللقيم الروحية والأخلاقية، تتضمن تصحيح وتغيير خبرة تعلم سابقة خطأ بالاعتماد على المفاهيم الدينية والخلقية (حامد عبد السلام، ٢٠٠٢، ٣٤٦).
- ٨- خط الزمن: تقنية علاجية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التخلص من مشاعرهم وردود فعلهم السلبية دون شرح حيثيات المشكلة التي يعايشونها، وخط الزمن هو خط وهمي يصل بين أماكن ترتيب المعلومات المخزونة في الزمن الماضي وفي اللحظة الحالية ويمتد إلى المستقبل، وهذه التقنية ترى أنه ليس هناك فشل بل هناك خبرات وتجارب في الماضي يستفيد منها الفرد في المستقبل (انتصار يوسف، ونادية خالد، ٢٠٢٠، ٣٠).
- ٩- النمذجة: تحدث عندما يقوم المتعلم بتقليد سلوك النموذج ولها عدة أشكال منها النمذجة الحية وفي هذا النوع لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها، النمذجة المصورة ويتم فيها مشاهدة سلوك النموذج من خلال الأفلام أو القصص أو الفيديو، النمذجة من خلال المشاركة يقوم المسترشد بتأدية سلوكيات النموذج بمساعدة المرشد ثم يؤديها بعد ذلك بمفرده (Joen, 2018, 19).
- ١٠- المناقشة: هي نشاط جماعي منظم يدور حول موضوع معين، وفيه يتم التفاعل الكلامي بهدف الفهم وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة ويمكن تقسيم أنماط المسترشدين في المناقشة الجماعية إلى المُحتكر وهو العضو المسيطر على المجموعة بفرض أفكاره عليها وينتظر أن يوافق الجميع، الممتنع وهو العضو الذي يتجنب الحديث أو المشاركة وإذا طلب منه المشاركة يستخدم الإشارات والإيماءات، المشارك ويمكن الاستدلال عليه من خلال سلوكيات معينة مثل الإنصات للآخرين وتقبل

آرائهم وإن كانت مختلفة مع آرائه (محمد أحمد، ٢٠٠٦، ١٦١؛ نجلاء محمد محمد، ٢٠٢٠، ٨٣٠).

١١- إعادة البناء المعرفي والتقييم الإيجابي: فنية تهدف إلى تمكين الفرد من تحديد أفكاره الغير منطقية والتحقق من صحتها، ويعني ذلك وضعها موضع تساؤل ثم العمل على إيجاد أفكار أكثر منطقية (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ١١٠).

١٢- التعزيز: هو تدعيم السلوك المرغوب مما يضمن احتمالية حدوثه وتكراره في المستقبل وذلك عن طريق إضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية (Nestler, 2013, 433).

(د) مدة البرنامج ومكانه:

تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ واستمر البرنامج لمدة سبع أسابيع وكان البرنامج مقامًا في المكتب الخاص بالباحثة في كلية التربية.

(هـ) جلسات البرنامج:

احتوى البرنامج على عدد خمس عشرة جلسة يمكن عرض ملخص لها في جدول (٥).

جدول (٥):

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة وزمنها	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	الفنيات المستخدمة في الجلسة	أنشطة الجلسة
الأولى ٤٥ دقيقة	التمهيد	-التعارف بين الباحث والمشاركين. - توضيح أهداف وأهمية البرنامج		-النشاط الحركي (نصف المائدة). -التطبيق القبلي لمقياس المناعة النفسية. -الموافقة على التعاقد الإرشادي. -ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الثانية (٤٥-٦٠) دقيقة	المناعة النفسية	-تفاعل المشاركين مع الباحثة ومع بعضهم البعض. -التعرف على مفهوم المناعة النفسية وأبعادها وأنواعها ووظائفها.	المحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار	ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الثالثة (٤٥-٦٠) دقيقة	هندسة الذات	-التعرف على مفهوم هندسة الذات ومبادئها وأهميتها.	المحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار	ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الرابعة (٤٥-٦٠) دقيقة	لذة المناجاة	-تنمية الجانب الروحاني من المناعة النفسية.	الرجوع إلى الدين، النمذجة، التعزيز، المناقشة الجماعية	ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الخامسة (٤٥-٦٠) دقيقة	كن مع الله يكن معك	-تنمية الجانب الروحاني من المناعة النفسية.	الرجوع إلى الدين، النمذجة، التعزيز، المناقشة الجماعية	ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
السادسة (٤٥-٦٠) دقيقة	الرضا	-تنمية الجانب الروحاني من المناعة النفسية.	إعادة التأطير، المناقشة الجماعية، التعزيز	نشاط (قدم نصيحة) ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
السابعة (٤٥-٦٠) دقيقة	كُن إيجابياً	-تنمية الجانب الوجداني من المناعة النفسية.	تنمية الكفاءة الذاتية، المحاضرة، المناقشة الجماعية	نشاط (سؤال وجواب) ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الثامنة (٤٥-٦٠) دقيقة	زن تصرفاتك وأضبط انفعالاتك	-تنمية الجانب الوجداني من المناعة النفسية.	خط الزمن، المناقشة الجماعية، والتعزيز	نشاط (stop) ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
التاسعة (٤٥-٦٠) دقيقة	القنص	-تنمية الجانب الوجداني من المناعة النفسية. -التصويب على سمات الفرد الإيجابية.	التقبل والتحدى، المناقشة الجماعية، النمذجة	نشاط (التصويب) ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.

العاشرة (٦٠-٤٥) دقيقة	لين القلب	-تنمية الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية.	الإطــــار الإيجابي، المحاضرة، الرجوع إلى الدين	نشاط (التواصل الفعال) -ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الحادية عشرة (٦٠-٤٥) دقيقة	حُب الناس	-تنمية الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية.	التقارب، التعزيز، المناقشة الجماعية	نشاط (حدوتة اليوم) -ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الثانية عشر (٦٠-٤٥) دقيقة	التفكير خارج الصندوق	-تنمية الجانب المعرفي من المناعة النفسية	إعادة البناء المعرفي والتقويــــــــم الإيجابي، التقارب، المناقشة الجماعية	نشاط (مشكلة وحلولها) -ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الثالثة عشرة (٦٠-٤٥) دقيقة	تفنيــــــــد الأفكار اللاعقلانية	-تنمية الجانب المعرفي من المناعة النفسية	إعادة البناء المعرفي والتقويــــــــم الإيجابي، المحاضرة، المناقشة الجماعية	نشاط (إدارة الصراع) -ملء استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.
الرابعة عشرة (٦٠-٤٥) دقيقة	الإنهاء			-ملء استمارة نشاط "استنفدت أنا". -ملء استمارة تقويم البرنامج الإرشادي في صورته النهائية. -التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية. -الاتفاق على موعد ومكان لقاء المتابعة.
الخامسة عشرة (٦٠-٤٥) دقيقة	المتابعة			تطبيق مقياس المناعة النفسية تطبيقاً تتبعياً.

قسمت الجلسات لمراحل ثلاثة:

- المرحلة التمهيديّة: تألفت من جلسة واحدة تعرفت فيها الباحثة على المجموعة التجريبية، وحرصت فيها الباحثة على بناء علاقة إيجابية بينها وبينهم، وبينهم وبعضهم البعض.

- المرحلة التنفيذية: تألفت من اثنتي عشرة جلسة فكانت الجلسات جماعية تم من خلالها تعريفهم مفهوم هندسة الذات والمناعة النفسية وأبعادها، و تدريبهم على بعض السلوكيات الإيجابية.

- المرحلة الختامية: تألفت من جلستين هما الرابعة عشرة والخامسة عشرة، أنهت الباحثة خلالها البرنامج وأجرت القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية، كما اتفقت الباحثة على موعد تطبيق القياس البعدي.

(و) تقويم البرنامج الإرشادي:

تمت عملية تقويم البرنامج الإرشادي الحالي من خلال عدة أساليب تتمثل فيما يلي:

- التقويم القبلي: من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية (التطبيق القبلي) وتعرف درجتها لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية.
- التقويم التكويني (المستمر) من خلال توزيع استمارة تقييم الجلسة الإرشادية عقب كل جلسة بهدف تعديل ما يراه أفراد المجموعة الإرشادية والاستفادة منه فيما يلي من جلسات إرشادية.
- التقويم النهائي (البعدي) وذلك عقب الانتهاء من الجلسات الإرشادية الخاصة بالبرنامج بهدف قياس التغيير الذي حدث في سلوكيات أفراد المجموعة الإرشادية ومعرفة فعالية البرنامج الإرشادي الحالي.
- التقويم التتبعي وذلك بعد مرور فترة زمنية مساوية تقريباً لفترة تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج البحث من خلال اختبار صحة فرضي البحث الأول والثاني، وينتهي هذا الجزء بمناقشة نتائج البحث وتفسيرها في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة بالإضافة للخبرة الشخصية للباحثة. وتفصيل ذلك فيما يلي:

أولاً: نتائج البحث:

- التحقق من التوزيع الطبيعي للدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة:

للتحقق من فرضي البحث، قامت الباحثة بالتحقق من التوزيع الطبيعي للدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في التطبيق القبلي، من خلال حساب معاملي الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل منهما، والجدول (٦) التالي يوضح النتائج:

جدول (٦):

معاملا الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل منهما للدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في التطبيق القبلي (ن=١٦)

الإحصاءات				المتغيرات
الخطأ المعياري لمعامل التفرطح	معامل التفرطح	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء	معامل الالتواء	
١.٠٩١	٠.٧٥١	٠.٥٦٤	٠.٣٠١	الدرجات الكلية لمقياس المناعة النفسية

يتضح من النتائج بالجدول (٦) السابق ما يلي:

- كانت قيمة معامل الالتواء هي (٠.٣٠١) وتقع بين (+١) و (-١)، كما أن قيمة معامل الالتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما أن قيمة معامل التفرطح تساوي (٠.٧٥١) وتقع بين (+٣) و (-٣)، كما أن قيمة معامل التفرطح أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفرطح، مما يعني تحقق شرطي التوزيع الاعترالي للبيانات وهما التماثل والتفرطح على الترتيب؛ لذا فإن الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارمترية هي الأساليب المناسبة للتحقق من فرضي البحث.
- نتائج التحقق من الفرض الأول: ينص الفرض الأول للبحث على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة لصالح التطبيق البعدي". للتحقق من الفرض الأول للبحث تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين (Paired Samples T-Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة، والجدول (٧) التالي يوضح النتائج:

جدول (٧):

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة (ن=١٦)

الأبعاد	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول: المناعة الروحانية	القبلي	١٦	٣٦.٣١٣	٢.٤٤٢	٤.٤١٦	**.٠.٠٠١
	البعدي	١٦	٣٨.١٢٥	٢.٧٠٥		
البعد الثاني: المناعة الوجدانية	القبلي	١٦	٣٤.٣١٣	٦.٢٥٨	٦.٠٣٤	**.٠.٠٠٠
	البعدي	١٦	٣٩.٣٧٥	٥.٥١٢		
البعد الثالث: المناعة الاجتماعية	القبلي	١٦	٣٣.٦٢٥	٤.٥٠٠	٤.٧٥٦	**.٠.٠٠٠
	البعدي	١٦	٣٩.٢٥٠	٣.٧١٥		
البعد الرابع: المناعة المعرفية	القبلي	١٦	٣٦.٠٠٠	٥.٨٢٠	٤.٥٥٠	**.٠.٠٠٠
	البعدي	١٦	٤٠.٨١٣	٥.٢١٨		
المناعة النفسية ككل	القبلي	١٦	١٤٠.٢٥٠	١٦.٤١٧	٦.٤٤٦	**.٠.٠٠٠
	البعدي	١٦	١٥٧.٥٦٣	١٤.٢٠٨		

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٧) السابق أن قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لها، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة، وبالتالي تحقق الفرض الأول.

- نتائج التحقق من الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني للبحث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من الفرض الثاني للبحث تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين (Paired Samples T-Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة، والجدول (٨) التالي يوضح النتائج:

جدول (٨):

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة (ن=١٦)

الأبعاد	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول: المناعة الروحية	البعدي	١٦	٣٨.١٢٥	٢.٧٠٥	٠.٠٦٤	غير دالة
	التتبعي	١٦	٣٨.١٨٨	٣.٠٣٨		
البعد الثاني: المناعة الوجدانية	البعدي	١٦	٣٩.٣٧٥	٥.٥١٢	١.٢٤٣	غير دالة
	التتبعي	١٦	٣٦.٦٢٥	٩.٣٦٦		
البعد الثالث: المناعة الاجتماعية	البعدي	١٦	٣٩.٢٥٠	٣.٧١٥	٠.٨٥٥	غير دالة
	التتبعي	١٦	٣٧.٨١٣	٦.٦٨٥		
البعد الرابع: المناعة المعرفية	البعدي	١٦	٤٠.٨١٣	٥.٢١٨	٠.٢٧٣	غير دالة
	التتبعي	١٦	٤١.١٨٨	٥.٢٣١		
المناعة النفسية ككل	البعدي	١٦	١٥٧.٥٦٣	١٤.٢٠٨	٠.٧١٧	غير دالة
	التتبعي	١٦	١٥٣.٨١٣	٢٢.٣٧٣		

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)

ينضح من الجدول (٨) السابق أن قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة غير دالة إحصائياً في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لها، مما يعني عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة، مما يشير إلى استمرار بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات في تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة، وبالتالي تحقق الفرض الثاني.

مناقشة نتائج التحقق من فرضي البحث وتفسيرها:

أشارت نتائج الجداول إلى تحقق صدق فرضي الدراسة وفعالية إجراءات البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، حيث وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة لصالح التطبيق البعدي، ويمكن للباحثة أن ترجع ذلك مباشرة للبرنامج الإرشادي الحالي، حيث إنه كان من الأسباب الرئيسة لإعداد البرنامج ما لاحظته الباحثة من ضعف المناعة النفسية لدى عينة الدراسة خاصةً وسط

الظروف الراهنة لطلاب الجامعة، مما جعل كل فرد في المجموعة الإرشادية يشارك بفاعلية في حضور جلسات البرنامج الإرشادي، إضافة إلى ما تضمنه البرنامج من الأنشطة والتدريبات المبنية على فنيات هندسة الذات، وذلك لتحقيق الهدف الأساسي من الدراسة الحالية وهو تنمية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

إن البرنامج قد تتضمن جلسات مفيدة تجذب الطلاب للمتابعة والاستمرار، إضافة إلى حرصهم على عدم التغيب لما استشعروه من الفائدة التي ستعود عليهم بعد معرفتهم بأهداف البرنامج، كما ترجع هذه النتيجة إلى أن هندسة الذات التي يقوم عليها البرنامج تعمل على تغيير الأفكار السلبية التي يعتقدونها الفرد ويرسخها في نفسه وتصبح الموجهة لسلوكه فيما بعد وتحويلها إلى أفكار إيجابية بناءة ونافعة، فهندسة الذات تساعد الفرد على التعامل مع أفكاره ومشاعره وانفعالاته بشكل مناسب مما يؤدي لتكوين أبنية معرفية جديدة؛ فذلك كله يعطي الفرد إحساساً بالفهم والقدرة على التحكم. وجاءت النتائج مؤيدة لنتائج دراسات كل من (هبة صلاح، ٢٠٢٢؛ سناء حامد، ٢٠١٩؛ زكري عبد الحافظ، ٢٠١٣) التي أشارت إلى أن عدم قدرة الفرد على التعليم المسبق في كيفية إدارة القوى والمشاعر من الخبرات السابقة تؤدي إلى ضعف فعالية نظام مناعتهم النفسية، حيث اعتمدت الباحثة على فنيات هندسة الذات التي تعتمد على تعزيز الذات في محاولة من البرنامج لتعزيز قدرات الفرد على الاستفادة من الخبرات السابقة والتعامل معها كمعلومات موجهة للاستعانة بها في معالجة تطورات الخبرات اللاحقة المشابهة لها.

إضافة إلى ذلك، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الهدف الرئيس والأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي، وهي العمل على إكساب أفراد المجموعة الإرشادية المهارات التي تنمي الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، فهندسة الذات نموذج للسلوك البشري الذي يصف كيفية التعامل مع الأشخاص بعضهم بعض، وكيفية تعامل الشخص مع نفسه بنقاط قوتها وضعفها حيث يدربه على كيفية التعامل مع مواقف الإحباط واليأس وانخفاض الدافعية؛ مما يساعد الطالب الجامعي على تغيير إدراكه لما يواجهه من مشكلات ويكسبه طرق جديدة للتعامل معها وذلك يتفق مع نتائج دراسة (هدى كامل، ٢٠١٤).

ولا نغفل أيضاً دور العلاقة الإرشادية الإيجابية التي تشكل جزءاً ضرورياً من عملية الإرشاد النفسي الفعال، فالعلاقة الإرشادية تتشكل في الجلسات الأولى للبرنامج مع طرفي

العملية الإرشادية، ومشاركة كل منهم تسهم بصورة إيجابية في إنتاجية العلاقة، وذلك أيضًا ساهم في تحقيق الأثر الإيجابي العام للبرنامج الإرشادي الحالي في القياس البعدي.

بالنسبة للبعد الأول (المناعة الروحانية) فقد كان هناك فرق فيه بين القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة ت (٤.٤١٦) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١، وذلك قد يعود للتأثيرات التي عمد البرنامج لإحداثها في المجموعة الإرشادية وتدعيم السلوكيات الإيجابية المساعدة على الالتزام الديني، وكذلك الأنشطة كنشاط قدم نصيحة، وبيان الدور الفعال للالتزام الديني في تعزيز المناعة النفسية، كما أن حضور أفراد المجموعة الإرشادية لجلسات البرنامج وانضباطهم ساعدهم في بث وتنمية الالتزام الديني كمهارة إيجابية أثناء تعاملاتهم الاجتماعية، ولم يقتصر الأمر على مجرد تواجد المجموعة التجريبية معًا بل اقترح بعض أفراد المجموعة التجريبية عمل جروب على الواتس لتذكير بأوقات الصلاة وبعض الأدعية والتشجيع على أداء العبادات، وتم تبادل بعض المعلومات الدينية أثناء التواجد في الجلسات، وسرد بعض الأفراد مرورهم بمشكلات وكيفية استشارتهم بوقوف الله سبحانه وتعالى معهم فذلك كله ساعد على تقوية مناعتهم النفسية واعتقادهم الصحيح أن المولى عز وجل معهم ولن يتخلى عنهم ومن الفنيات المستخدمة في ذلك فنية الرجوع إلى الدين، وذلك يتفق مع بعض الدراسات التي تؤكد إمكانية تنمية المناعة النفسية من خلال التحفيز البيئي وتعزيز العلاقات الإيجابية (Kegan, 2006, 94 ؛ Gupta & Nebhinani, 2020, 5).

كما أن البرنامج الإرشادي ساعد في تنمية البعد الثاني (المناعة الوجدانية) فقد كان هناك فرق فيه بين القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة ت (٦.٠٣٤) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١ مما يعني التأثير القوي الإيجابي للبرنامج الإرشادي في تنمية المناعة الوجدانية لأفراد المجموعة الإرشادية، ومن أبرز الفنيات التي ساعدت في تنمية هذا البعد فنية خط الزمن والتي ساعدت في تغيير نظرة الأفراد المشاركين في البرنامج إلى الخبرات الصادمة السابقة والتي كانت من الأسباب الرئيسية للشعور باليأس والإحباط، حيث تؤكد هذه الفنية على أنه ليس هناك فشل بل هناك خبرات يمر بها الفرد يستفيد منها وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ذكرى عبد الحافظ، ٢٠١٣)، ومن الأنشطة التي دعمت هذه الفنية نشاط stop فنيته يتم فتح نقاش مفتوح وتعيين أحد الأفراد ليرفع بطاقة مكتوب عليها "stop" عندما يتحدث أو يشعر أحد الأفراد بأشياء سلبية، وذلك ساعد المشاركين على ضبط

انفعالاتهم والتحكم فيها، ومن أبرز الموضوعات التي ذكرها أفراد المجموعة الإرشادية الضغوط الواقعة عليهم من بينها (افتقارهم للطموح ، عدم حبهم للكلية ، مشكلات أسرية ، مشكلات عاطفية) ونظرًا للإحراج الذي قد يتعرض له بعض أفراد المجموعة المشتركة في البرنامج عرض بعض أفراد المجموعة الإرشادية المشكلات بشكل جماعي وللحفاظ على خصوصيتهم اقترحت الباحثة لتفادي هذه المشكلة ومحاولة للاستفادة من الجلسات كتابة المشكلة في ورقة وعرضها دون توضيح صاحب المشكلة ودعم ذلك فنية المناقشة الجماعية لتحقيق الاستفادة من خبرات المشاركين ولتنمية الود والألفة بين المشاركين، ومن الجدير بالذكر أن التدريب على بعد المناعة الوجدانية استمر أربعة جلسات، وهو ما لم يتوافر في أي بعد آخر للمناعة النفسية، نظرًا لكثرة وأهمية مهارات الجانب الوجداني ودوره القوي في تنمية المناعة النفسية.

كما أن التدريب أثناء البرنامج على تنمية البعد الثالث (المناعة الاجتماعية) ، وكانت قيمة ت (٤.٧٥٦) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ ، فساعدت جلسات هذا البعد على تنمية المساندة الاجتماعية والاحتواء وتحمل المسؤولية بين أفراد المجموعة الإرشادية ومن أبرز الفنيات التي دعمت تنمية هذا البعد فنيتي الإطار الإيجابي والتقارب عملت على مساعدة الأفراد المشاركين في البرنامج في التقارب مع الآخرين أثناء تفاعلهم الاجتماعي، وذلك كله ساعد في تنمية المشاركة الوجدانية والشعور بالآخرين وتقدير مشاعرهم ومعاناتهم وساعد ذلك على تفسير سلوكيات الآخرين ليس من زاوية إدراكنا فقط بل من زاوية إدراك الآخرين أيضًا، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه يكتسب عادات وتقاليد وقيم مجتمعه الذي نشأ فيه، ولكي ينجح في حياته عليه مواجهة بعض المشاكل والعقبات والتوافق معها كي لا يفشل أو يقابل بالرفض والنبذ الاجتماعي، ومن خلال ملاحظة الباحثة برز بشكل واضح من نقص المناعة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة نتيجة للظروف الحياتية الصعبة التي أثرت بشكل كبير على القيم والمعايير الاجتماعية السائدة، إذ تزايدت شكوى المؤسسات الاجتماعية كالأسرة والجامعة وغيرها عن تخلي الشباب عن روح التعاون والشعور بالمسؤولية وظهور السلوك الاجتماعي والألفاظ غير اللائقة وذلك يتفق مع نتائج دراسة (مظهر عبدالكريم، ٢٠٠٤، ٥٠؛ صالح محمد، ٢٠٠٤، ١٣٣؛ ماجد رحيمة، ٢٠١٠، ١٧٦)، وساعد البرنامج على تقوية بعد المناعة الاجتماعية حيث تقوم فكرة هندسة الذات على إجراء تعديلات جذرية أساسية إيجابية في السلوك الاجتماعي للفرد وذلك يساعد على تحقيق الفرد أعلى إنتاجية في

حياته الخاصة والاجتماعية ، فالإرشاد عبارة عن بناء خبرة جديدة للمسترشد ومما يؤيد ذلك أنه تم تدريب المجموعة الإرشادية على كثير من الأنشطة كنشاط "حدوتة اليوم" يقوم من خلاله أفراد المجموعة الإرشادية بحكاية قصة حقيقة شاهدها تجسد الإيثار وتقديم الآخرين على النفس وذلك كله ساهم في تنمية البعد الاجتماعي للمناعة.

وكذلك الحال بالنسبة للبعد الرابع من المناعة النفسية (المناعة المعرفية) ، فإن تنمية الأبعاد الثلاثة للمناعة النفسية - كما سبق التوضيح - قد يكون ساعد في تنمية البعد الرابع حيث تم في الجلسات ما يؤيد ذلك فكانت قيمة ت (٤.٥٥٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وذلك من خلال التدريبات والأنشطة المتضمنة في الجلسات كنشاط مشكلة وحلولها وفيها يطلب من أفراد المجموعة الإرشادية ذكر مشكلة مروا بها واقترح عدد من الحلول الابتكارية لها؛ وذلك يساعد على زيادة تفاعلهم الاجتماعي وتنمية الجانب الخبراتي لديهم، ونشاط إدارة الصراع وفيه يتم توجيه عدد من الأسئلة لأفراد المجموعة الإرشادية كسؤال هل تفكر فيما تقول قبل أن تقوله؟ هل تثق بطريقة تفكيرك في الأزمات؟ وذلك نظراً لأن أفراد المجموعة الإرشادية كانت عزمهم قوية وحماسهم متواصلاً كما اتضح في تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي ، ومن أبرز مصادر التطوير والتغيير الذاتي هو اعتقاد الفرد في فاعليته ومناعته حيث إن من المصادر الأساسية للتطوير والتغيير الذاتي مما يدعم ذلك ما ذكره (Bandura, 2006, 170) ، كما تم تعليمهم وتدريبهم على إعادة النظر في المشكلات والضغط بشكل إيجابي وزاوية مشرقة؛ فقد ذكر أحد أفراد المجموعة الإرشادية أنه في بداية دخوله الجامعة كان كارهاً لكليته لدخوله لها إرضاء لوالديه فطلبت منه المرشدة أن ينظر للجانب الإيجابي بوجوده في الكلية وإتاحه الفرصة لتعليمه وطلبت منه أن يغتنم هذه الفرصة التي لم يحظى بها غيره ، وذكرت أيضاً أحد أفراد المجموعة الإرشادية أنها كانت مخطوبة ولم يحدث نصيب فحزنت حزناً شديداً وأهملت كل جوانب حياتها، فقامت المرشدة في تشجيعها على التفكير بطريقة إيجابية فيما حدث لها لكي تتعلم منه وتحسن الاختيار بعد ذلك ، وعبرت أخرى عن تنمر صديقاتها بها بسبب وجود لدغة لديها في الكلام ساعدتها الباحثة في التواصل مع أحد دكاترة التخاطب مما ساعد على تعديل اللدغة وعبرت الطالبة المشاركة عن مدى فرحتها وأن ثققتها بنفسها زادت وبدأت تنظر للحياة بزاوية مشرقة ، وذلك يتفق مع نتائج دراسة (Stonjnov & Pavlovic (2010,137) أنه يجب على المرشد تشجيع

المسترشد على التفكير بشكل إيجابي ونبذ أي أفكار غير منطقية يمكنها إعاقة تنمية المناعة النفسية وذلك كله يساعد الطالب على النمو والارتقاء والتوافق العام ، ويتفق أيضًا مع نتائج دراسة (إيمان حسنين ، ٢٠١٣ ، ٣٧) في أن المناعة النفسية تساعد في تنمية التفكير الإيجابي للفرد وتوجيهه إلى حسن إدارة الضغوط والتوترات في البيئة حوله ، إضافة إلى تنمية القدرة على تحديد وتحقيق الأهداف المناسبة.

وجاءت نتيجة الفرض الثاني منطقية تدعم فاعلية البرنامج الإرشادي واستمراريته حيث عدم وجود فروق دالة بين متوسطى درجات التطبيقين البعدي والتبقي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب الجامعة ، حيث إن المجموعة الإرشادية بعد انتهاء التطبيق البعدي حاولوا تطبيق ما تدربوا عليه في البرنامج ، وفعلا نجحوا في ذلك ، فالنتيجة جاءت لتدعم وظيفة هندسة الذات التي تعمل على تبديل وتغيير الأفكار السلبية الداخلية التي يعتقدونها الفرد ويرسخها في نفسه وتصبح موجّهة لسلوكه فيما بعد وتحويلها إلى أفكار بناءة ونافعة ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (مدحت محمد ، ٢٠١٠ ، ٣٠؛ على حسن ، ٢٠١٧ ، ١١٨) ، كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية في أداء أنشطة البرنامج ومهامه وواجباته المنزلية المتعددة بفاعلية ساهم في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي ، مما يثبت حسن طريقة تطبيق المجموعة الإرشادية ، كما أن البرنامج قدّم بطريقة جماعية راعت فيها الباحثة إظهار جميع مكونات المناعة النفسية في معاملتها مع المجموعة الإرشادية ، الأمر الذي ساعد في جعل البيئة الإرشادية أقرب ما تكون من البيئة التفاعلية التي تعيشها المجموعة الإرشادية في الواقع بعد انتهاء الجلسات ، مما قد يساهم في تشجيعهم على تطبيق ما تعلموه داخل البيئة الإرشادية في حياتهم الخاصة ، وما لمسوه من نتائج إيجابية جعلهم يحافظوا على ماتعلموه.

وبناء على ما ذكره أفراد المجموعة الإرشادية أنهم كانوا في حاجة ملحة للبرنامج الإرشادي كما كانت مشاركتهم تطوعية حيث أتاحت لهم الباحثة الانسحاب في أى وقت وبالفعل تم انسحاب اثنين من أعضاء المجموعة الإرشادية قبل بدء الجلسات مما يدل على أن من استمر منهم كان ذلك يعبر عن رغبة حقيقة منه للاستفادة ، بل لقد ذكر أفراد المجموعة الإرشادية رغبتهم في الاستمرار في البرنامج حتى بعد انتهاء الجلسات ، وطلبوا أن يشاركوا مع الباحثة في برامج أخرى مما يدل على اقتناعهم بما جاء داخل البرنامج وذلك كله

دل على استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج ، فإن ما تعلمه أفراد المجموعة الإرشادية من خبرات ساعدهم بالفعل في تنمية المناعة النفسية لديهم، بالإضافة إلى استمرار التواصل عبر مجموعة الواتس ليذكروا بعضهم بأوقات الصلاة مما ساعد على استمرار تنمية بعد المناعة الروحانية وطرح بعض المشكلات والمساعدة في تبادل الاقتراحات والحلول لها مما يدعم استمرار تحسن أبعاد المناعة (الروحاني ، والمعرفي والوجداني والإجتماعي)، فبالتالي احتفظ أفراد المجموعة الإرشادية بما تم التدريب عليه وبما تم تعلمه من أمور تتصل بتغيير أنفسهم للأفضل بالاعتماد على فنيات وأنشطة هندسة الذات مما يسمح لهم بتنمية المناعة النفسية. وهذه النتيجة جاءت متسقة مع ما جاء في الإطار النظري حول أهمية هندسة الذات وفعاليتها مع طلبة الجامعة، حيث لديهم استعداد قوي لإعادة النظر وبناء ذاتهم بشكل أفضل، ومما ساعد في ذلك ما تم أثناء فترة المتابعة من حسن تواصل بين الباحثة والمجموعة الإرشادية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات حول استمرارية الأثر الإيجابي لهندسة الذات (ذكرى عبد الحافظ، ٢٠١٣؛ سناء حامد، ٢٠١٩) وبذلك أثبت البرنامج الإرشادي الحالي فاعليته واستمراريته وتحقيق أهدافه الموضوعية.

التوصيات:

- إيماناً بأهمية دور الإرشاد النفسي في المجتمع، وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة و نتائج البحث الحالي، حرصت الباحثة على وضع عدد من التوصيات هي:
- أ- تفعيل دور الجامعة الريادي في تنمية الجوانب الإيجابية للطلاب الجامعي.
 - ب- تبني الحكومة خطة للنهوض بالشباب وواقعهم الدراسي والاجتماعي والنفسي لتقوية مناعتهم النفسية.
 - ج- محاولة تطبيق البرنامج الإرشادي موضع الدراسة على عينات أخرى آملين في تحقيق نتائج إيجابية.
 - د- نشر ثقافة المناعة النفسية بين فئات أخرى غير طلبة الجامعة والعمل على سلامة المجتمع ونبذ أي اضطراب.
 - هـ- إعداد برامج إرشادية تقوم على التعاون بين المتخصصين والأسرة والمسؤولين في المؤسسات التعليمية لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة.

و- عمل ندوات لبث روح التفاؤل والإيجابية في نفوس الطلاب.

البحوث المقترحة:

- ١- المناعة النفسية وعلاقتها بكل من النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية تحمل المسؤولية لطلاب الجامعة.
- ٣- المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني للشباب الجامعي.

المراجع

- أحمد حسن محمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس، ١(٢١)، ١٨٣-٢١٩.*
- أحمد عبد الرحمن العرفج. (٢٠١٢). *التيسير في مفهوم نظرية التأطير. الرياض: مؤسسة المدينة للصحافة والنشر.*
- أحمد عبد الملك، وسعاد كامل قرني. (٢٠١٧). *التنبؤ بالهناؤ النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٥(٢)، ٣٢٩-٣٦٨.*
- أحمد عبد الملك أحمد، وسعاد كامل قرني. (٢٠١٨). *مقياس المناعة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.*
- أمل محمد حسن. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٥، ٣٨١-٤٢٦.*
- أيمن عبد العزيز سلامة. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي، ٥٦، ٦٩-١١٨.*
- انتصار يوسف محمد، ونادية خالد ساهر. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن في تحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتبات في الكويت. *مجلة القراءة والمعرفة، ٢٣٠، ١٥-٦٠.*
- إيمان حسنين محمد. (٢٠١٣). *تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، ٤(٣)، ١١-٣٦.*
- إيمان نبيل حنفي، وثرثيا يوسف لاشين، وعزة خضري عبد الحميد. (٢٠١٦). *المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية- جامعة حلوان، ٢٢(٣)، ٤٣٥-٤٨٦.*
- حامد عبد السلام زهران. (٢٠٠٢). *التوجيه والإرشاد النفسي (ط٣). القاهرة: عالم الكتاب.*

- حسام محمود زكى. (٢٠٢٠). نمط إدراك الفشل وخواء المعنى لطلاب الجامعة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية- جامعة الزقازيق*، ١٠٩ (١)، ١١٣-١٧١.
- حسام محمود زكى. (٢٠٢١). فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٨ (٢)، ١-٥٢.
- حمادة محمد سليمان. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩". *مجلة التربية، جامعة كفر الشيخ*، ٢٠ (٤)، ٢٢١-٢٦٦.
- حسين الزبيدي. (٢٠١٠). *نظام الهندسة النفسية والتنمية الاجتماعية*. عمان: مؤسسة الوراق.
- دانيال جولمان. (٢٠٠٤). *نكاه المشاعر* (ترجمة هشام الحناوي). القاهرة: الهيئة العامة للكتاب.
- ذكري عبد الحافظ عبد اللطيف. (٢٠١٣). *أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة تكريت.
- رانيا خميس الجزار، وشيماء أحمد مجاهد، وسناء محمد سليمان. (٢٠١٨). *المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي*. *مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس*، ٧ (١٩)، ١٣٠-١٦٤.
- رولا رمضان محمد. (٢٠١٦). *فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير في غزة*. رسالة ماجستير، كلية التربية- الجامعة الإسلامية في غزة.
- ريهام عصام الدين خطاب. (٢٠١٨). *أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة حلوان.
- زينب محمد أمين. (٢٠٢٠). *الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا "19-Covid"* لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية- جامعة عين شمس*، ٤ (٤٤)، ١٩٥-٣٠٠.
- سامر جميل رضوان. (٢٠٠٩). *الصحة النفسية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سعاد سعيد كلوب، وشادية أحمد عبد الخالق. (٢٠١٦). *أثر برنامج تدريبي قائم على بعض البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس: دراسة على المراهقات الأيتام المحرومين الأم*. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٧، ٣٦١-٤٠٣.

سعد رياض محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، ١٦، ١- ٢٤.

سعيد عبد العزيز. (٢٠١٣). *تعليم التفكير ومهاراته (ط.٣)*. عمان: دار الثقافة.
 سليمان عبد الواحد يوسف. (٢٠١٩، نوفمبر ١٧ - ١٨). *أساليب التفكير وأنماط معالجة المعلومات المرتبطة بنصفي المخ لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من المسنين مرضي باركينسون"* دراسة نيوروسيكولوجية في إطار التفاعل بين المخ وجهاز المناعة (بحث مقدم). المؤتمر الدولي الأول: "مشكلات المسنين بين الواقع والآفاق"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة آكلي محند، البويرة، الجزائر.

سليمان عبد الواحد يوسف، وهدي ملوح عسكر. (٢٠٢١). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل. *مجلة الدراسات العربية في التربية*، ١٢٩، ٤٥٩ - ٤٩٠.

سناء حامد عبد السلام. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١ (٥٩)، ٤٧٧ - ٥٢٧.

سندس عمر طريف، وعمر مصطفى الشواشرة. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الإنجاب في الأردن. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢ (٢٩)، ٣٨٦ : ٤٠٥.

سيريل بوفيه. (٢٠١٩). *مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية (ترجمة بوزيان فرحات)*. الجزائر: دار المجدد للنشر والتوزيع.

شهد محمد العسكر. (٢٠١٦). *هندسة الذات*. القاهرة: فيرست لوك.

صالح محمد علي. (٢٠٠٤). *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*. عمان: دار المسيرة.

صبرينة سليمان. (٢٠٢٠). الجريمة الإلكترونية بالهندسة النفسية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح- مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوي*، ١٣ (١)، ٤٥٦ - ٤٧١.

ضياء حسين. (٢٠٠٧). *اكتشف برنامج عقلك الباطن*. بيروت: دار الندى.

عصام محمد زيدان. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٥١، ٨١٢ - ٨٨٢.

على حسن المعموري. (٢٠١٧). أثر البرمجة اللغوية للجهز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. *مجلة جامعة بابل*، ٢٥ (٢)، ١١٥٧ - ١١٨٥.

على عسكر. (٢٠٠٠). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

- فائق رياض محمد. (٢٠٢١). هندسة الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٨ (٤)، ٩-١.
- فاروق السيد عثمان. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كوثر إبراهيم سعد، وجمال الدين محمد الشامي وفاطمة محمود الزيات ومنار سليمان المرسي. (٢٠١٨). أبعاد هندسة الذات لدى الطلاب الموهوبين فنياً المتكئين أكاديمياً (دراسة مقارنة). مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٥ (٩١)، ٢٢٠-٢٦٠.
- كارل هريس. (٢٠٠٤). البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة (ط ٢). الرياض: مكتبة جرير.
- كمال إبراهيم مرسي. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ماجد رحيمه جبر. (٢٠١٠). القبول والرفض والوالدي وعلاقته بشخصية أبنائهم التسلطية وسلوكهم الاجتماعي. رسالة دكتوراه، كلية تربية- جامعة المستنصرية.
- محمد أحمد خليل، وآلاء أحمد الريحات. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، ١ (٢)، ٨٨-١١٢.
- محمد أحمد سعفان. (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الجماعي "الفلسفة والمبادئ والأهداف". القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد أحمد سعفان. (٢٠١١). العملية الإرشادية التشخيص والطرق العلاجية والإرشادية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد رفيق الأحمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤ (٩)، ١٢٥-١٤٤.
- محمد مسلم الحسيني. (٢٠١٩). بواعث الإدراك عند الإنسان. مجلة الفكر، ٢٤، ٤٢-٤٣.
- محمود شاكر عبد الرزاق. (٢٠٠٩). أثر أسلوبيين إرشاديين (الهندسة النفسية والتفوييم الذاتي) في تنمية النكاء الأخلاقي لدى المرحلة الابتدائية. رسالة دكتوراه، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
- محمود محمد فرج. (٢٠١٩). الشباب بين الهوية وتحقيق الذات. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- مدحت محمد أبو النصر. (٢٠١٠). إعادة هندسة الذات. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- مروان مسعد ناصر. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا- جامعة مؤتة.

مروة مسعد السعيد، وفاطمة محمد أبو الفتوح. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية الكفاءة الذاتية للغارات لإدارة الأزمات الاقتصادية. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ١١، ١٤١ - ١٩٤.

مريم عبد الرحمن عبد العال، ومحمد صالح بنيهاني. (٢٠١٦). مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا. مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، ٣ (٢)، ٤٥٩ - ٤٦٧.

مريم مهذول محمد. (٢٠١٦). الهندسة النفسية "البرمجة الإيجابية- السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، كلية التربية- جامعة بغداد، ٢١٦، ١٣٣ - ١٦٨.

مظهر عبد الكريم العبيدي. (٢٠٠٤). قوة الأنا وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي وفق أساليب التنشئة الاجتماعية. رسالة دكتوراه، كلية تربية- جامعة بغداد.

مواهب عبد الوهاب عبد الجبار. (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة المستنصرية.

ميرفت ياسر سويعد. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية - الجامعة الإسلامية في غزة.

نجلاء محمد محمد. (٢٠٢٠). استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، ٤٩ (٣)، ٨١٩ - ٨٤٦.

نداء الشرييني بسيوني. (٢٠٢٢). جودة الحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى الأيتام بدور الرعاية بمحافظة دمياط. المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة سوهاج، ٩٧، ١٨٦ - ٢٣٣.

نسمة لطفي شعبان، وأسماء فتحى أحمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالاكتمال لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية- جامعة المنيا، ٣٥ (٢)، ٤١ - ٥٨.

هالة محمد كمال. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصریات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٣١، ٤٤٤ - ٤٤٤.

هبة صلاح بشير. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لدى أسر المصابين بالسرطان. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٣ (٤٥)، ٢٩٧ - ٣٣٢.

هدى كامل منصور. (٢٠١٤). هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢ (١٢٢)، ٢٢٣ - ٢٥٥.

Albert, E., Albert, M., Kadar, A., Krizbai, T. & Marton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103-115.,

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Psycholog Association for psychological science*, 1(2), 164-180.

Cal, S., Glustak, M., & Barreto, S. (2015). *Psychological resilience and Immunity*. Silvia Fernanda LMC.

Choochom, O. (2019 June 24- 27). *A Model of self- development for enhancing Psychological immunity of the elderly*. Behavioral science Research Institute, srinakariniwrot university, Thailand, the 48th international Academic conference ISES, Copenhagen.

Ellis, A. (1993). Reflections on rational- emotive therapy. *Journal Of counseling & Clinical psychology*, 61(2), 199- 202.

Gilbrt, D., Pinel, E., Wilson, T., Blumberg, S. & Wheatley, T. (1998). Immune Neglect: A source of durability bias in Affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*, 75, 617- 638.

Gupta, T. & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological immunity in Children and adolescents. *Journal of Indian Association for child & adolescent mental health*, 6(2), 1-12.

Jafari, M. (2017). Self-engineering strategy of six dimensional inter-Subcultural mental images. *Journal of Management & production*, 8(1), 193-204.

Joen, H. (2018). From neurons to social beings: short review of the Mirror Neuron system research and its socio-psychological and psychiatric Implications. *Journal of clinical psychopharmacology and Neuro science*, 16, 18- 31.

Kegan, H. (2006). *The Psychological immune system: A new look at Protection and survival*. India: Authorhouse.

- Kotera, Y. & Sweet, M. (2019). Comparative Evaluation of neuro- Linguistic Programming. *British Journal of Guidance & counseling*, 7(6), 744- 756.
- Momeni, N., Yousefi, A., Vand, A. & Rostamian ,A. (2020). Comparison Of the effectiveness coping therapy and cognitive-behavioral therapy in cognitive immunity and psychological well-being indicators Of patients with rheumatoid arthristis referring to imam Khomeini Hospital, Tehran, iran. *Majallah- I Danishgah- i Pizishki- I Qum(Qum Univ med sci J)*, 14(8), 39- 49.
- Nestler, E. (2013). Cellular basis of memory for addiction. *DialoguesCline. Neurosis*, 15(4), 431- 443.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life Expectancy and Psychological Immune competence In differerent Culture. *Empirical text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Pamper, M. (2016). *Self engineering "realization, celebration and Enlightenment: amulti-di dimensionallife experience*. [http:// www. Amazon. com](http://www.Amazon.com).
- Ready, R. & Burton, K. (2010). *Neuro- linguistic programming of Dummies (2nd)*. England : Johan Willy& Sons.
- Stonjnov, D. & Palovic, J. (2010). An invitation to personal construct coaching from personal construct therapy to personal construct. *International Coaching Psychology Review*, 25(2), 129- 132.
- Yuana, B., Lib, W., Liuc, H., Caia, X., Songc, S., Zhaoc, J., Huc, X., Lie, Z., Chenb, Y., Zhanged, K., Liu, D., Pengd, J., Wangb, C., Jianchum, W. & Anc, Y. (2020). Correlation between immune response and self-reported depression During convalescence from Covid-19, brain , Behavior, and Immunity.1-5,<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.062>.
- Zadeh, M. (2009). The missing link: Enhancing mediation success using Neuro- linguistic Programming. *Pepperdine Dispute Resolution Law Journal*, 9(3), 529- 540.