

المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على طلبة

سنة اولى ليسانس علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو)

**Psychological immunity and its relationship to the thinking style of the university student**

**(A field study on first-year students of the Bachelor of Social Sciences at the University Center of Aflou)**

عبد الكريم مأمون<sup>1</sup>، سهام صادمي<sup>2</sup>

1 المركز الجامعي افلو- الاغواط، الجزائر. a.maamoun@cu-aflou.edu.dz

2 المركز الجامعي افلو- الاغواط، الجزائر. sihamdida27@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/6/10

تاريخ القبول: 2023/4/22

تاريخ الاستلام: 2023/2/20

**ملخص:** هدفت هذه الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى الطالب الجامعي بالمركز الجامعي افلو، تم الاعتماد على المنهج الوصفي في الدراسة، وتم إجراء الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة وعينة أساسية قوامها (76) طالب وطالبة، كما استخدمنا في الدراسة مقياس المناعة النفسية أولاه وآخرون (2004) ومقياس نمط التفكير لحنان عبد العزيز (2011) وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية :  
-توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.  
-وجود مستوى متوسط في المناعة النفسية لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.  
**الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية، نمط التفكير، الطالب الجامعي.

**Abstract :**The current study aimed to know the reality of the relation between the psychological invincibility and the thinking type of the student in Aflou's university. We rely on the descriptive method in the study and esperienccend around thirty (30) students , and original sample component around seventy-six (76) students .

We also used in this study the psychological invincibility gauge " Olah" and others (2004) and the thinking type gauge "Hanane AbdellAzize " (2011) .The consequences of this study :

-there is a correlati between the psychological invincibility and thinking type for the social science first years students in the university of Aflou  
- the presence of the high level of the psychological invincibility for the social science first years students in Aflou's university .

**Key words :** Psychological immunity, thinking style, university student

المؤلف المرسل: عبد الكريم مأمون،

## 1. مقدمة:

تعتبر الصحة النفسية أحد ركائز العلم النفسي الإيجابي والذي يهدف إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وتحديد وفهم العوامل التي تمكن الفرد من الازدهار كما أن هناك علاقة بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية حيث تعمل المناعة النفسية على حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض وبما أن المناعة النفسية من الصفات التي يدرسها علم النفس الإيجابي والتي فيها تحقيق إيجابي في قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط والإحباطات والتأكيدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع وحل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة ويمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول أو توجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد.

## 1. مشكلة الدراسة :

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث انه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، وتعد المؤسسات التربوية الجامعية مؤسسات نمو وتطوير نحو الأفضل حيث تهيأ الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة التي تؤدي لتحقيق التغيير المرغوب، لاسيما إذا ما تناولنا جوانب بناء الشخصية فكريا وسلوكيا وبصورة مستمرة حيث يتعرض المتعلمون في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية التي يكون بعدها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، فالطالب الذي يتمتع بوعي نفسي جيد تجده يقف أمام الصعاب بنظام مناعة نفسية قوية (بشرى العكايشي، 2000) فالمناعة النفسية هي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، تحمل الصعوبات، المصائب، وسخط وعداوة، وانتقام، وأفكار، ومشاعر يأس وعجز، وانهزامية وتشاؤم (الزين، 1991، ص211)

في حين ذهب عصام زيدان (2013) إلى تعريف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات

النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والإبداع وحل المشكلات وضبط النفس والالتزان والصمود والتحدي والمثابرة.

كما خلصت دراسة جيسون (2016) بدراسة الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لـ 150 طالبة وطالبة وقد استخدمت مقياس الشخصية الصبورة ل (كريم 2012) ومقياس المناعة النفسية (عبد الجبار، 2010) وتوصلت لوجود علاقة ارتباطية بين الصبر والمناعة النفسية.

وفي هذا السياق كشفت دراسة (العكيلي، 2017) عن المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو، حيث تألفت عينة البحث من (420) طالب وطالبة وقد تم تطبيق مقياس المناعة النفسية الذي أعده (عبد الجبار، 2010) الوعي بالذات والعمو وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو.

كما يعد مفهوم نمط التفكير من المفاهيم الحديثة نسبيا ظهرت في السنوات الأخيرة في مجال علم النفس، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من العلماء والباحثين بغرض دراسته ووضع النظريات لتفسيره وإعداد المقاييس المناسبة لقياسه حيث تساعد أنماط التفكير على فهم حقيقي لقدرات واستعدادات الأفراد ( النجار، 2010، ص161).

ويضيف ستيرنبرغ الكثير من الطلبة نعتقد أنهم أغبياء، فهم يمتلكون القدرات اللازمة للنجاح ولكن أساليب تفكيرهم لا تتناسب مع طرائق التدريس التي يستخدمونها معهم، الاعتقاد بان الطلبة غير أكفاء ليس بسبب أساليب تفكيرهم التي لا تتطابق مع أساليب من يقومون بعملية التقويم وبصورة خاصة في التدريس فنحن بحاجة إلى أن نأخذ في أذهاننا أساليب تفكير الطلبة إذا أردنا أن نصل إليهم ونتواصل معهم ( واخرون، 2007، ص35)

وأشارت دراسة جريكو رينكو وستيرنبرغ(1997) إلى حدوث تحسن كبير في كل من الانجاز الأكاديمي للطلبة ودرجة انضباطهم عندما يكون تعلمهم متضمنا ما يفضلونه من أساليب تعلم، إذ أن إتاحة الفرصة للطلبة لكي يتعلمون بالأسلوب الذي يفضلونه له اثر ايجابي في توليد الحوافز لديهم وزيادة درجة الدافعية لديهم ( العلوان، 2010، ص2)

وإذا كانت المناعة النفسية تعد من المصطلحات العلمية الحديثة في علم النفس ومؤشر للصحة النفسية فإن نمط التفكير يعد أيضا من المتغيرات الحديثة نسبيا والمهمة فهو بمثابة قوام حياة الإنسان وأساس كيانه المعنوي وتفاعله مع مجتمعه ومعطيات حياته. وانطلاقا مما سبق فإن الدراسة الحالية تسعى لتقصي طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ونمط التفكير، من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو؟
- 2- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو؟

## 2. فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.
- نتوقع مستوى متوسط في المناعة النفسية لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.

## 3. التعاريف الإجرائية:

**3-1- المناعة النفسية:** هي منظومة عقلية من الأفكار المنهجية، القدرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد، أو المجتمع، ومن خلالها يكتسب الفرد منهجا فكريا موضوعيا يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض النفسية والأفكار التدميرية (كامل، 1995، ص51)

ويتم قياسها بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية (olah، 2004) المستخدم في هذه الدراسة.

**3-2- نمط التفكير:** عرف فروم (fromm) أساليب التفكير بأنها استراتيجيات مكتسبة لمواجهة مشكلات الحياة اليومية المختلفة يمكن الحكم على أساليب التفكير المستخدمة من خلال نتائجها فبعضها يساعد في التوصل لحلول مشكلات معينة تواجهها، وأخرى لا نتوصل من خلالها إلى أي حلول. (الهيالات، 2015، ص23)

**3-3- تعريف الطاب الجامعي:** هو شخص يتابع دروسه في الجامعة أو احد فروعها وهو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية للانتقال من مرحلة الثانوي أو التكوين المهني الفني العالي إلى الجامعة.

#### 1. منهج الدراسة :

في ضوء العمل والبحث في الدراسة الحالية الهادفة لمعرفة طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي- افلو، تم استخدام المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لهاته الدراسة لاحتوائه على خطوات علمية تنطلق من التساؤل والافتراض وصولا لاختبار الفرضيات واستخلاص نتائج أخيرة وجازمة عن موضوع الدراسة والعينة المختارة.

#### 4- حدود الدراسة :

لكل دراسة حدود تقف عندها، وقد عدت الطالبة محددات الدراسة الحالية في النقاط التالية والتي يتوقف عندها تعميم نتائج هذه الدراسة والمتمثلة في ما يلي:

(أ) **الحدود المكانية :** أجريت الدراسة الميدانية لموضوع المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.

(ب) **الحدود الزمانية :** تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، وهو في السنة الجامعية 2022/2021، واقتصرت الدراسة الميدانية على المدة الزمنية الممتدة من 20 سبتمبر الى 10 من شهر فيفري 2022.

(ت) **الحدود البشرية :** تم اختيار عينة أساسية بلغ عددها (76) طالب وطالبة يزاولون دراستهم بالمركز الجامعي افلو بطريقة عشوائية منتظمة، ومنها تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة.

#### 5- عينة الدراسة وخصائصها :

**1.5- الدراسة الاستطلاعية:** إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى الوقوف على الثغرات والنقائص المتعلقة خاصة بصياغة فقرات المقاييس المستعملة وهذا قصد صياغتها وتفتيحها، كما تمكن الباحثين من استطلاع الميدان للوقوف على الصعوبات التي تحول دون تطبيقها على الوجه الصحيح، كما تهدف أيضا إلى اختبار صدق وثبات المقياس المعتمدة فيها وقد تم تطبيق هذه الأخيرة على عينة

استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة بالمركز الجامعي أفلو وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية ملائمة المقياس وتمتعها بصدق وثبات مقبولين.

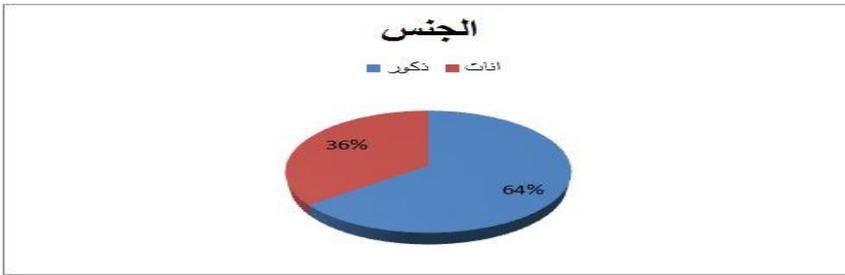
5-2- العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من (76) طالب وطالبة بالمركز الجامعي أفلو.

- **خصائص عينة الدراسة:** تتسم عينة الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء متغيرات الدراسة والتي يمكن أن نوضحها في الجداول التالية:  
الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
ذكور	49	%64.50	76	%100
إناث	27	%35.50		

المصدر: اعداد الباحثين

الشكل رقم (01) يبين أفراد العينة الأساسية حسب الجنس



يتضح من خلال الجدول والشكل أعلاه أن أفراد العينة الأساسية حسب الجنس ينقسمون إلى فئتين وهم فئة الذكور وقدر عددهم ب (49) ذكر ما نسبته (%64.50)، فيحين كانت الفئة الثانية للإناث وقدر عددهن ب (27) أنثى ما نسبته (%35.50).

## 6- أدوات جمع البيانات :

لجمع بيانات هاته الدراسة ولغاية تحقيق أهدافها ،والاجابة عن تساؤلاتها تطلبت الدراسة الحالية استخدام مقاييس تخدم موضوع الدراسة وتمثلت في :

- الأداة الأولى : مقياس المناعة النفسية.
- الأداة الثانية :مقياس نمط التفكير.

## 6-1- وصف مقياس المناعة النفسية:

استخدم في دراستنا مقياس المناعة النفسية تم تطويره من قبل أولاه وآخرون (OLAH, et. All. 2004)

وتنشطه لقياس المقاومة العقلية وقدرة الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة ويتكون من (80) عبارة تم توزيعها على (76) طالب جامعي تقيس المناعة النفسية، هذه العوامل موزعة على ثلاثة أنظمة فرعية استندت على أساس الوظائف النفسية الأساسية لهذه القدرات، وهي:

**النظام الفرعي الأول (الإقدام- الرصد):** ويشمل التفكير الإيجابي، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالسيطرة، الإحساس الذاتي للنمو، التوجه نحو التغيير والتحدي الرصد الاجتماعي، التوجه نحو الهدف.

**النظام الفرعي الثاني (التنفيذ\_الإبداع):** ويشمل مفهوم الذات الإبداعي، وحل المشكلات، الكفاءة الذاتية قدرة الحشد الاجتماعي، وقدرة الإبداع الاجتماعي.

**النظام الفرعي الثالث (القدرة عمى تنظيم الذاتي):** ويتضمن التزام، ضبط الانفعالي ضبط الاندفاعية وضبط التهيج المفرط . طبق هذا المقياس في دراسات عديدة وعلى مجتمعات مختلفة.

يجيب المفحوص على عبارات بوضع الإشارة (x) على إحدى البدائل الخمسة الموجودة أمام كل عبارة كالآتي: أوافق تماما، أوافق، أحيانا، لا أوافق، لا أوافق بشدة . وتصحح بتدرج قيمي من (1-5) للعبارات السلبية، وأما العبارات الإيجابية فتصحح بتدرج قيمي ومن (5-1) .

ويكون مستوى المناعة النفسية منخفضا ما بين (80-143)، ودون المتوسط ما بين (144-207)، ومتوسط ما بين (208-271)، وفوق المتوسط ما بين (272-335)، ومرتقا ما بين (336-400). (أولاه و اخرون 2004)

## 6-2- وصف مقياس نمط التفكير

صمم هذا المقياس من طرف الباحثة وذلك لتعذر إيجاد مقياس جاهز يقيس التفكير بنمطيه السلبي والايجابي، فبعد الإلمام بموضوع التفكير والإحاطة الشاملة بنمطيه السلبي والإيجابي حيث تم التعرف خصائص وسمات كل نمط على حدى فهذا

ما ساعد على وضع مجموعة من الفقرات منها ما تدل على التفكير السلبي واخرى توحي بالتفكير الايجابي من خلال تلك السمات، وذلك كان كخطوة أولى في الانطلاق لتكوين فقرات المقياس، حيث تم التوصل ب 39 فقرة، منها 17 دالة على التفكير السلبي، و22 ايجابية ثم وضع الإجابة ثنائية القطب كمحاولة أولى تحتوي على بديلين هما ( تنطبق / لا تنطبق ).

#### 4-2- أبعاد الاختبار :تنقسم فقرات المقياس إلى ما يلي :

جدول رقم (02) يوضح توزيع فقرات مقياس التفكير على بعديه الإيجابي والسلبي

فقرات التفكير الإيجابي	3-4-5-6-7-8-9-10-12-15-17-18-19-21-22-25-26-27-32-33-36-35
فقرات التفكير السلبي	1-2-11-13-14-16-20-23-24-28-29-30-31-34-37-38

#### 7- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

##### 7-1- الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

##### 7-1-1- صدق المقياس:

الجدول رقم (03) يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية.

المتغير المقياس	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	قيمة sig
الدرجة الكلية	الطرف الأعلى	08	321.25	15.600	14	6.406	0.0001
	الطرف الأدنى	08	265.13	19.253			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) المحصل عليه أن قيمة (t) بلغت القيمة (6.604) عند درجة الحرية (14) بمستوى دلالة احصائية (0.0001) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين العليا والدنيا، وكان ذلك لصالح المجموعة العليا، أي أن مقياس المناعة النفسية لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (321.25) بينما متوسط المجموعة الدنيا فقد بلغ (265.13) وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

##### 7-1-2- ثبات المقياس :

الجدول رقم(04) يبين معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس المناعة النفسية.

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الفا كرونباخ	معامل جوتمان
الدرجة الكلية	80	30	0.85	0.85

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (04) المتحصل عليها أن معامل الثبات ألفا كرونباخ بلغ القيمة (0.85)، وبعد التجزئة النصفية فردي زوجي باستخدام معامل جوتمان بلغ القيمة (0.85)، وهذا يدل على الثبات، وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي فإن مقياس المناعة النفسية ثابت.

## 7-2- الخصائص السيكومترية لمقياس نمط التفكير:

### 7-2-1- صدق المقياس:

الجدول رقم (05) يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس نمط التفكير:

المتغير المقياس	مجموعات المقارنة	العينة الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	قيمة sig
التفكير الإيجابي	الطرف الأعلى	81.13	2.357	14	9.345	0.0001
	الطرف الأدنى	63.13	4.912			
التفكير السلبي	الطرف الأعلى	53.37	1.685	14	12.862	0.0001
	الطرف الأدنى	32.62	4.240			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) المحصل عليه أن قيمة (t) في التفكير الإيجابي بلغت قيمتها (9.345) عند درجة الحرية (14) بمستوى دلالة إحصائية (0.0001)، أما في التفكير السلبي فقد بلغت قيمتها (12.862)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين العليا والدنيا، وكان ذلك لصالح المجموعة العليا أي أن مقياس نمط التفكير لديه قدرة تمييزية، وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

### 7-2-2- ثبات المقياس:

الجدول رقم (06) يبين معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس نمط التفكير

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الفا - كرونباخ	معامل جوتمان
التفكير الإيجابي	22	30	0.74	0.76
التفكير السلبي	16	30	0.84	0.78

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) المتحصل عليها أن معامل الثبات في التفكير الإيجابي بلغت قيمته (0.74)، أما بعد التجزئة النصفية باستخدام معامل جوتمان فقد بلغ (0.76)، أما في التفكير السلبي بلغت قيمته (0.84)، أما بعد التجزئة النصفية باستخدام معامل جوتمان فقد بلغ (0.78)، وهذا يدل على الثبات، وبما أن هذه

القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي فإن نمط التفكير ثابت.

### 8- الخطوات الإجرائية للدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاتها والتحقق من صحة فرضياتها فقد نفذت الطالبة هذه الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

1- إلقاء نظرة على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.  
2- اختيار المقاييس المناسبة لإجراء هذا البحث وتم اختيار كل من مقياس المناعة النفسية (اولاه واخرون 2004)، ومقياس نمط التفكير (.حنان عبدالعزيز 2011).  
3- تم تطبيق أدوات الدراسة للتحقق من صدق وثبات المقاييس على عينة استطلاعية بلغ عددها (30) طالب وطالبة من المركز الجامعي بأفلو، ثم بعد التحقق منهما تم تطبيق المقاييس على العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (76) طالب وطالبة من المركز الجامعي بأفلو.

4- استخراج البيانات وجمعها وتبويبها ومعالجتها إحصائياً بإستخدام برنامج SPSS، الخروج بنتائج البحث والعمل على تفسيرها ومناقشتها.

### 9- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

#### 9-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى السنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو ".  
وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمت الباحثتان معامل الارتباط برسون (R) وذلك للتحقق من وجود علاقة بين درجات المناعة النفسية ونمط التفكير، والجدول التالي يوضح النتائج التي عرضتها المعالجة الاحصائية:

الجدول رقم (07) يبين نتائج معامل الارتباط برسون بين المناعة النفسية ونمط التفكير.

المتغيرات		المناعة النفسية
		معامل الارتباط
نمط التفكير الإيجابي	0.23*	قيمة sig 0.043
نمط التفكير السلبي	-0.34**	0.002

● دالة عند "0.01".

يتضح من خلال الجدول (07) اعلاه عن وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية لنمط التفكير، حيث بلغ معامل الارتباط 0.41 عند مستوى الدلالة 0,01، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة زاد معه نمط التفكير، والعكس صحيح وبالتالي نقول بأن الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي --شريف بوشوشة بافلو قد تحققت.

من خلال ما خلصنا اليه من نتائج وجدنا ان للمناعة النفسية علاقة طردية بينها وبين التفكير الايجابي وعكسية بينها وبين التفكير السلبي، اي ان كلما كان الشخص يتمتع بتفكير ايجابي كانت مناعته النفسية قوية، والعكس صحيح ويعزو الباحثين هاته النتيجة الى كون الفرد يتمتع بالعديد من أوجه المناعة النفسية كالتفكير الايجابي الذي يجعله يفكر في الايجابيات، وتوظيف الخبرات الايجابية، في التعامل مع متطلبات العيش والثقة بالنفس والمرونة النفسية والضببط الانفعالي، التي تدعم قدرة الفرد على التحكم في مشاعر القلق

وتشير نتائج العديد من الدراسات أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في الفرد على قدرته على مجابهة نفسه من التأثيرات السلبية والتفكير فيها وكذا المخاطر والاحباطات المخاطر والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الخبرات النفسية في الشخصية مثل: التفكير الايجابي والتفاوض وضبط النفس والمرونة والتكيف مع البيئة.

وأن المناعة تحمي الفرد من العديد من الامراض المرتبطة بالضغوط وأن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية ويمنعنا من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة خاصة الأزمات وترتبط المناعة النفسية ببعض المتغيرات الايجابية للشخصية مثل: الالتزام الديني، والتفاوض.

من خلال هذا كله نخلص الى ان أولئك الاشخاص اصحاب التفكير الايجابي يتمتعون بمناعة نفسية جيدة على عكس اصحاب التفكير السلبي يكونون عرضة للأمراض النفسية أكثر ممن يعيشون بإيجابية، ولحسن الحظ نتمتع ببعض السيطرة على

عقولنا، أما الرابطة بين حالتنا العقلية والنفسية وبين قوة جهاز المناعة فلا يمكن انكارها حيث أن لها دورا في قوته وضعفه.

## 1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: "نتوقع مستوى متوسط في المناعة النفسية لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو".

وللتحقق من صحة فرضيتنا قامت الطالبة بحساب المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو في المناعة النفسية، والجدول رقم (08) يوضح النتائج التي عرضتها المعالجة الاحصائية:  
الجدول رقم (08) يوضح نتائج الفروق بين المستويين في المناعة النفسية.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	عدد البنود	عدد الأفراد	المقياس
متوسط	3.532	281.92	240	80	76	المناعة النفسية

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن المتوسط الحسابي قدر ب (281.92)، والمتوسط الفرضي قدر ب (240)، وهاته النتيجة تشير إلى أن طلبة السنة أولى علوم اجتماعية يتمتعون بمستوى متوسط من المناعة النفسية، وبالتالي لم تتحقق الفرضية. إختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة" سليمان وجاني (2015)، التي درست التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة" دراسة وصفية، حيث توصلت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى عالي في التوجه الديني والمناعة النفسية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان مستويات المناعة النفسية متوسطة لدى عينة الدراسة، ويمكن ارجاع هاته النتيجة كون الطلبة يتمتعون بمستويات كبيرة من التفكير الإيجابي وهذا لان من صفات المتمتع بمناعة نفسية جيدة نجده :

التفكير الايجابي والقدرة على حل المشكلات، مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة ايجابية القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي، مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، الإحساس بالسيطرة والتماسك نمو وتطور وتقدير الذات، التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة والإقبال عليها، الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب، المبادرة الذاتية والثقة

بالذات، المرونة الشخصية والقدرات الشخصية والتركيز نحو الهدف، وهذا ما لاحظناه عند افراد عينة الدراسة.

وتلعب المناعة النفسية دورا مهما في حياة الافراد وخصوصا الطلبة الجامعيين داخل المركز الجامعي بافلو حيث تقوم المناعة النفسية بالعديد من الأدوار والمهام الجوهرية والتي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات الانفعالية والضغط وحماية الذات من الأذى الانفعالي، المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة التبرير أو التفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست مندفة

كما حدد أولاه وآخرون (2010، ص104) دور المناعة النفسية في تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الايجابية الممكنة، تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة، الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة، اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد والتعامل الفعال مع الضغط النفسي.

ومن خلال هذا كله نجد ان طلبة المركز الجامعي افلو يتمتعون بمناعة نفسية جيدة وهذا راجع الى ان المناعة النفسية تسهم فيها مجموعة من المثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية في إيصال الشخص الي حالات من الانزعاج التوتر النفسي عليه يعمل الجهاز المناعي النفسي بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها والرد عليها ايجابيا بشكل يحفظ توازن العضوية نفسيا وجسميا واجتماعيا.

وأن الطالب الجامعي يمتلك نظام مناعي نفسي، الذي من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الطالب الجامعي بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة.

فهي تعبر عن مقاومة ومواجهة الأحداث الضاغطة أو الظروف العصيبة بصورة ايجابية والحيلولة دون التأثير السلبي بها.

ومن النتائج المتحصل عليها نرى أن الطلبة يتمتعون بمستوى مناعة النفسية متوسطة تتمثل في قدرة الطالب على التوافق الجيد والتفاعل الايجابي مع الأزمات والضغوط والبعد عن السلبية.

## قائمة المراجع:

- العنوم، عدنان يوسف (2004) علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)، الطبعة الاولى، الأردن: دار  
الميسرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- العنوم، عدنان يوسف، دياب الجراح، عبد الناصر، موفق، بشارة (2007). تنمية مهارات  
التفكير. ط2. دارالمسيرة للنشر، الاردن.
- الزين، سميح عاطف. (1991). علم النفس، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، دار الكتاب  
الليباني، بيروت ودار الكتاب المصري: القاهرة
- الهيلات، مصطفى قسيم (2015) مقياس هيرمان لأنماط التفكير. ط1. مركز دبيولو لتعليم التفكير،  
عمان. الاردن.
- العكايشي، بشرى جاسم ( 2000 ) قلق المستقبل وعالته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة  
ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (2010) المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات  
لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- بشرى أحمد العكايش (2005) الصحة النفسية وعلاقتها بذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في  
كلية التربية للبنات، كلية التربية ،جامعة بغداد
- سليمان جاني ،خديجة حسن نوال جوجي .(2015). مؤتمر التوجه الديني علاقته بالمناعة النفسية  
لدى طلبة الجامعة. جامعة المستنصرية. شارك المؤتمر العميد العلمي العالمي الثاني. مجلة العميد،4.
- عصام زيدان(2013)، المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا،  
العدد (151)
- العكيلي، جبار باهض.(2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي الذاتي والنفوس.  
مجلة الدراسات العربية في التربية ،وعلم النفس.
- العلوان، احمد فلاح(2010) اساليب التعلم المفضلة لدى طلبة المدارس الثانوي في مدينة معان  
وعلاقتها بالمتغيرين الجنس. التخصص. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية  
،مجلة7. عدد خاص
- كامل ،عبد الوهاب محمد(1995). أثر التدريب على التحكم الذاتي باستخدام العائد البيولوجي لنشاط  
العضلات الكهربائي والاسترخاء على خفض القلق والانفعالية دراسة معملية سيكوفسيولوجية المجلة  
المصرية للدراسات النفسية.
- Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. Empirical Text and Culture Research.(4), 102-108.

Oláh, A., (1996). Psychological immune system: An integrated structure Of coping potential dimensions. Paper presented at the 9th Conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway