

تنمية المناعة النفسية لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً

إعداد:

أ.م.د/ عبد النادي موسي علي^١

أ.م.د/ هشام محمد كامل^٢

د/ نبيل وليم حنا^٣

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالب من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (ن = ٩)، ومجموعة ضابطة (ن = ٩)، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثين، ومقياس معنى الحياة من هشام محمد كامل ٢٠٢٠، فضلاً عن تصميم برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء على مقياس المناعة النفسية، ومقياس معنى الحياة) في اتجاه المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية:

المناعة النفسية – معنى الحياة – المعاقين بصرياً.

^١ أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب – جامعة المنيا.

^٢ أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب- جامعة المنيا.

^٣ مدرس علم النفس – كلية الآداب – جامعة الوادي الجديد.

The effectiveness of a Counseling Program to Development psychological immunity for improving the meaning of life among a sample of Blind Students University

Abstract:

The present study aimed to identify the effectiveness of a Counseling Program to Development psychological immunity For improving the meaning of life among a sample of Blind Students University , the sample of these study contain Two group: experimental group (N=9) Students. and control group (N=9) Students, so that, this study depended on psychological immunity Scale, meaning of life Scale Prepared by)Hesham kamel 2020) ,the results show that The program has succeeded in the development of psychological immunity For improving the meaning of life among a sample of Blind Students University.

Keywords:

Psychological immunity- meaning of life- Blind Students University

مقدمة الدراسة:

تعد المناعة النفسية من الموضوعات الحيوية المهمة في علم النفس الإيجابي لكونها محدداً من محددات الصحة النفسية وتعظم مكامن القوة والتمكين لدى الإنسان بشكل يسمح له بالإنتلاق والتوجه في الحياة بفاعلية، حيث تنعكس في قدرته المتنامية علي مجابهة الصدمات والمحن وعدم شعوره بالفشل عند عجزه عن مواجهتها، وسعيه الدؤوب صوب إنجاز أهدافه وبناء شبكة من العلاقات الإيجابية مع المحيطين (البحيري، ٢٠١٣).

فالمناعة النفسية تكون بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب علي التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، حيث تعمل علي صفل تفكير الفرد، وتوجيهه إلي كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تؤثر بدرجة كبيرة علي اعتقاد الفرد حول قدراته ودرجة صموده أمام التحديات (الجزار، ٢٠١٨).

وأكدت دراسة "دوبي وشاهي" (Dubey & Shahi, 2011) أن لنظام المناعة النفسية دور في تخفيف الضغوط والشعور بالكرب النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد، واتفقت دراسة "كريستينا وآخرون" (Kristenena et al, 2005) "جومير Gombor, 2009" علي أن المناعة النفسية المرتفعة أدت إلي انخفاض درجات الشعور بالكرب النفسي وكانت بمثابة العامل الوقائي ضد الإنهاك النفسي (الشريف، ٢٠١٦).

وعلى الجانب الأخر تفرض الإعاقة البصرية على صاحبها نوع من القصور يضعه أمام مشكلات بعينها مثل القصور الحركي، الاتكالية، الحماية الزائدة وغيرها من المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تتحدد درجتها في ضوء درجة الإعاقة البصرية، واتجاهات المجتمع نحو الشخص المعاق، وهذه المشكلات التي يعاني منها المعاقين بصرياً تسبب لهم الكثير من التوتر والضغوط النفسية المختلفة فهم يحتاجون إلى رعاية نفسية وتربوية واجتماعية من أجل مساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي، والقدرة على الحياة بحسب ما تسمح به إمكانياتهم.

ومن ثم فإن تعرض الفرد لأنواع مختلفة ومتنوعة من الضغوطات يجعل منه إنساناً رافضاً للحياة، وقد يكون للضغط المفرط والممتد والمستمر تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسمية وإذا ما تراكمت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والإكتئاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، فتراكم الضغوط يؤدي إلي عدم القدرة علي التحكم بالمشاعر وردود الأفعال فينتج عن ذلك خلل في السلوك والتفكير (صالح وحسين، ٢٠١٨)

وعلى نفس المتصل يسعى الإنسان دائماً لمعرفة معنى هذه الحياة بالنسبة له، واستكشاف الإنسان لمعني حياته ما هو إلا رسالة يعمل لها ويدافع عنها، وهو يدرك هذا الهدف ويعي الرسالة بل ويدرك إرادة تحقيقها لذا فإن الرسالة ليست مرتبطة بحاجة تشبع فتكف عن الدفع وإنما هي إرادة دائمة طالما يوجد الإنسان وهي إرادة الوجود، وإرادة الوجود تحركه نحو الارتباط بما يعطيه معنى لوجوده وتوجه السلوك على النحو المشبع لهذه الإرادة وهي ميكانيزم دفين في شخصية الإنسان وليس غامضاً بل يمكن أن يبصره بنفسه ويتلمس السلوك المترتب عليه (الفرماوي، ٢٠٠٤).

إلا أن الإنسان لا يستطيع العيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى، إذ أننا لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ما هي عليه، ولكننا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة إلينا، أي نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا (أدلر، ٢٠٠٥)

ويرتبط مفهوم معنى الحياة بقيمة حياة الإنسان ومدى رضاه عنها، وتقديره للمعنى التي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة (سالم، ٢٠٠٥).

فمعنى الحياة تعكس مدى إدراك الفرد أن لحياته قيمة ومغزى، وأن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد، وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، واتجاهاته المتكونة لديه (شند، ٢٠٠٢).

مشكلة الدراسة:

تظهر مشكلة الدراسة من خلال عينتها، ومتغيراتها الديموغرافية منها والدينامية، وما يدور حولها من أدبيات ذات طبيعة جدلية؛ مما يستتفر الإحساس بها، ومن ثم ولوج أبوابها وتلمس أدبياتها وتحليل نظرياتها.

و أشارت بعض الدراسات إلى أن الإعاقة البصرية كغيرها من الإعاقات تفرض تأثيرها على مختلف الجوانب النمائية للفرد، إلا أن التأثير الذي تفرضه على الأفراد ليس واحداً، فالأفراد المعاقين بصرياً كغيرهم من الأشخاص العاديين توجد بينهم فروق كبيرة، وهذه الفروق قد تعود إلى درجة الإعاقة ونوعها والعمر عند الإصابة والجنس والدعم الأسري والاجتماعي الذي يتلقاه المعاق بصرياً، بالإضافة إلى نوعية الخدمات التي يتلقاها من قبل المجتمع (خضير والبيلاوي، ٢٠٠٤). لذلك تتعاضد أهمية تنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باعتبار أن المناعة النفسية القوى الدافعة، والمحرك الأساسي لتعديل سلوك طلاب الجامعة للأفضل، وفي ضوء تحليل التراث أتضح لنا تعاضد مشكلة الدراسة من أهمية تنمية المناعة النفسية لهؤلاء الطلاب.

ولقد سعت الدراسة الراهنة إلى استقراء وتحليل الدراسات المختلفة عبر مواقع البحث العلمي للوقوف على دراسة مفهوم المناعة النفسية، والتعرف على طبيعة مفهوم معنى الحياة، ومن تلك الدراسات نشير لبعض منها مثل دراسة (Voitkane, 2004)، ودراسة (سالم، ٢٠٠٥)، ودراسة (Shrabski, et al., 2005)، ودراسة (King, et al., 2006)، ودراسة (Mascaro)، ودراسة (Rosen, 2006)، ودراسة (يونس، ٢٠١٠)، ودراسة (Rees, 2010)، ودراسة (Olah et al., 2010)، ودراسة (Carvalh, et al, 2011)، ودراسة (شراب، ٢٠١٣)، ودراسة (زيدان، ٢٠١٣)، ودراسة (عصفور، ٢٠١٣)، ودراسة (محمد، ٢٠١٥)، ودراسة (دنقل، ٢٠١٨)، ودراسة (اليومي، ٢٠١٩)، ودراسة (حنفى، ٢٠٢٠).

وعلى الجانب الآخر فقد اتفقت آراء معظم الباحثين في مجال الإعاقة البصرية مثل دراسة (القريطي، ١٩٩٦- الحديدي، ١٩٩٦- احمد ٢٠٠٨- المعايطه وآخرون، ٢٠٠٠- العزة، ٢٠٠٠- حسين، ٢٠٠٠- محمد، ٢٠٠٤- عبد القادر، ٢٠٠٥) على أن الإعاقة البصرية تفرض عليهم سوء

التوافق الانفعالي الاجتماعي، إلى جانب ما ينتج عن هذه الإعاقة من صعوبات في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي. وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتمال الذاتي.

لذلك تتخذ هذه الدراسة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً عينة لها، فعدد من الطلاب المعاقين بصرياً في حاجة ماسة إلى تنمية مستوى المناعة النفسية لديهم كي يتمكنوا من تحسين معنى الحياة، فضلاً عن إعداد مقياس لقياس المناعة النفسية ومعنى الحياة، إذ في ضوءها يبدأ تصميم برنامج لتنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة، وفي ضوء القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتم الوقوف على تحسن المناعة النفسية، وما يترتب على ذلك من تحسن معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما تقدم تثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية:-

١. هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس (المناعة النفسية- معنى الحياة)؟

٣. هل يختلف مفهوم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج؟

٤. هل يختلف مستوى المناعة النفسية، ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج؟

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:-

أ- الكشف عن اختلاف مستوى المناعة النفسية لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

ب- الكشف عن تباين مفهوم معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً بتباين القياسين القبلي والبعدي.

ج- الكشف عن اختلاف المناعة النفسية ومعنى الحياة عند طلاب الجامعة المعاقين بصرياً بتباين القياسين البعدي والتتبعي.

د- بناء مقياسين لقياس المناعة النفسية ومعنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً.

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة من خلال فحص المتغيرات التالية:

● **أهمية المجال البحثي:** تعزى أهمية هذه الدراسة لوقوعها في عدة مجالات بحثية وهي علم النفس الإيجابي من خلال تنمية المناعة النفسية، وعلم النفس الإرشادي من خلال الاعتماد على العديد من فنيات الإرشاد النفسي بهدف تنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة، والذي يقع ضمن اهتمامات علم النفس الإرشادي.

- **أهمية المتغيرات:** تقاس أهمية أى دراسة من خلال المتغيرات التي نتناولها من حيث ندرتها أو شيوعتها، حيث يمثل كل من المناعة النفسية ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً متغيرات حيوية ينبغي تناولها في ضوء ما تتركه من آثار على شخصية الفرد.
 - **الأهمية المنهجية:** ويتمثل ذلك في توظيف المنهج الوصفي بشقيه السيكومتری والإكلينيكي، فضلاً عن توظيف المنهج التجريبي.
 - **الأهمية السيكومترية:** وتتمثل الأهمية السيكومترية في إعداد مقياسين احدهما لقياس المناعة النفسية، والأخر لقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة المعاقين بصرياً.
 - **الأهمية الإرشادية:** وتتمثل في بناء برنامج تدريبي لعينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً لتنمية المناعة النفسية لتحسين معنى الحياة، وذلك من خلال استخدام فنيات ومبادئ كلا من الإرشاد النفسي وعلم النفس الإيجابي.
- محددات الدراسة:-**

تحدد نتائج أى دراسة علمية في ضوء ما يلي:

- (أ) **أسئلة الدراسة:** وقد سبق الإشارة إليها.
- (ب) **عينة الدراسة:** وسوف نصح عن تفاصيلها لاحقاً، وإن كان من المفيد الإشارة لها في ضوء ما يتطلبه السياق حيث تتضمن العينة عدد من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً، وهذه العينة هي التي سيتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها لتنمية المناعة النفسية لديهم، والهدف من هذه العينة هو التحقق من صحة الفروض التجريبية، واختبار فاعلية البرنامج الإرشادي، فضلاً عن أن عينة الدراسة التجريبية من الطلاب المعاقين بصرياً ممن حصلوا على درجات على المقياسين بما يفيد تدنى مستوى المناعة النفسية ومستوى معنى الحياة عند تلك العينة من طلاب الجامعة.
- (ج) **أدوات الدراسة:** حيث تحدد نتائج الدراسة من خلال مقياس الدراسة ونشير إليها بالتفصيل لاحقاً وهي:-

١. مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً إعداد الباحثين.
٢. مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً من إعداد/ هشام محمد كامل ٢٠٢٠.
٣. برنامج تنمية المناعة النفسية من إعداد الباحثين.

مفاهيم الدراسة:

نتطلع في هذا المقام بصياغة التعريف الإجرائي لكل مفهوم من مفاهيم الدراسة، فثمة مفهومان تتضمنهما هذه الدراسة وهما (المناعة النفسية - معنى الحياة)، وسوف نستعرض فيما يلي التعريف الإجرائي لكل منهما:-

أولاً: مفهوم المناعة النفسية:

في ضوء تحليل التعريفات النظرية والاطلاع على المقاييس السابقة، وفي ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم في الدراسات السابقة والأدبيات السلوكية، تم الإبقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على نسبة معامل شيوع بلغ (٨٠%) فأكثر كالتالي:

جدول (١): معامل الشبوع المفردات الأكثر تكرارا المفهوم المناعة النفسية الواردة فى (التعريفات النظرية – الدراسات السابقة – المقاييس السابقة)

م	مفردات ومكونات المناعة النفسية ذات الشبوع الأعلى	معامل الشبوع
١.	الصمود النفسي	٨٤,٢٥ %
٢.	التحدى وقوة الإرادة	٨٢,٢٥ %
٣.	الاتزان الإنفعالى	٨١ %

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة التعريف الإجرائي لمفهوم المناعة النفسية على النحو التالي:
مدى ما يمتلكه الفرد من قوى نفسية تعكس قدرته على الصمود أمام المشكلات بكل تحدى ومثابرة فضلاً عن تمتعه بالاتزان الإنفعالى فى المواقف الضاغطة ويتمثل ذلك فى الدرجة التى يحصل عليها الفرد على مقياس المناعة النفسية المستخدم فى الدراسة الراهنة.
ثانياً: مفهوم معنى الحياة:

فى ضوء تحليل التعريفات النظرية، والاطلاع على المقاييس السابقة، وفى ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم فى الأدبيات السيكولوجية تم الإبقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على معامل شبوع (٨٠%) فأكثر كالتالى:

جدول (٢): معامل الشبوع المفردات الأكثر تكرارا لمكونات مفهوم معنى الحياة الواردة (التعريفات – النظريات – الدراسات السابقة – المقاييس السابقة)

م	مفردات ومكونات مفهوم معنى الحياة	معامل الشبوع
١	القدرة على تحقيق الأهداف	٨٢,٥ %
٢	الرضا عن الحياة	٨٢ %
٣	المبادرة بالسلوك الإيجابى	٨٠ %

وبناء على ما سبق يمكن صياغة التعريف الإجرائي معنى الحياة بأنه:
"شعور الفرد بأهمية وقيمة الحياة، بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها متقبلاً لذاته وللآخرين، ويقاس المفهوم إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على المقياس المستخدم فى تلك الدراسة.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة:

أولاً: مفهوم المناعة النفسية:

فى ضوء الإطلاع على عدد من الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت مفهوم المناعة النفسية، وتباينت آرائها تارة، واتفقت آرائها تارة أخرى حول ذلك المفهوم، ففي ضوء الإطلاع على مفهوم المناعة النفسية فى العديد من الدراسات ونذكر منها دراسة كل من: (مرسي، ٢٠٠٠ - حسان، ٢٠٠٩ - زيدان، ٢٠١٣ - محمد، ٢٠١٦ - أحمد، ٢٠١٩ - Olah, A., 2000; 2002; - 2004; 2005 - Voitekane, 2004 - Kagan, 2006 - Barbanell, 2009 - Dubey & Bredacs, - Albert-Lorincz et al., 2012 -Shahi, 2011 & Dubey -Shahi, 2011

(2016)

تبين لنا تعريف المناعة النفسية بعدة اتجاهات من خلال الدراسات التي اتبعت للباحثين الإطلاع عليها، ومن ثم قمنا بالتعبير عنها كما حتى نتلاشى تكرر التعريفات العلمية لمفهوم "المناعة النفسية"

معامل الشبوع	مفهوم المناعة النفسية
٨٧ %	قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والامتنان والصمود والصلابة والتحدى والمثابرة والفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة.
٨٣ %	الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية.
٨٠ %	نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط، وتحسن النمو الصحي، وتعمل كمورد لمقاومة الضغوط أو كأجسام مضادة نفسية.
٨٠ %	وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتقوي عملية التوافق وتعمل كدروع و مصدات لمنع الأزمات النفسية.
٨٠ %	مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي.

المناعة النفسية " روى نظرية":

تعد المناعة النفسية نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانات المناعة النفسية، وهي تعظم وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبينته التي تدعم الذات بصفة أساسية. ويحدد "جلبرت" وزملاؤه (Gilbert et al., 1998)، و باربانيل (Barbanell, 2009)، وأولاه وآخرون (Olah et al., 2010) الخصائص العامة للمناعة النفسية كالآتي:

- تحويل الفشل إلى نجاح.
- التفسير العقلاني المنطقي
- العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل.
- تعزيز وتدعيم السلوك الإيجابي
- إلغاء الاستجابة السلبية.
- أنها تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- أنها تضمن اختيار استراتيجيات المواجهة Coping Strategies التي تناسب كل من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- أنها تدعم إستراتيجيات الدفاع النفسي.
- أنها تحمي الفرد من الأذى الإنفعالي.

• أنها تعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

وعلى نفس الاتجاه تعد المناعة النفسية عملية تحصين ضد العدوى والغضب والانفعالات والمشاعر السلبية الشديدة والأمراض النفسية من الآخرين، وعدم التدهور إلى المستوى المتدني الذي هم عليه، بل وللبقاء في صحة جيدة، ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والحالة الطبيعية السوية، وهي عملية تصفية المشاعر والمشاعر السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (زيدان، ٢٠١٣).

ويرى البعض أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والإنقام واليأس والعجز والإنهزامية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (حسان، ٢٠٠٩).

وتظهر المناعة النفسية في قدرة الفرد على الحفاظ على سعادته من خلال شعوره بأنه سيققق الهدف الذي يسعى لتحقيقه، وقدرة الفرد على الإنتاج بفاعلية، والقدرة على الحفاظ على أمنه النفسي، وتقبل ذاته، والوعي الحقيقي لها وللآخرين من حوله (الخطيب، ٢٠٠٧).

ولعل من أهم العوامل المؤثرة علي فعالية نظام المناعة النفسية كنظام وقائي هي الإدراك الحقيقي للخبرات كما هي- الإدراك الإيجابي للذات والخبرات الصادمة - الدعم والمساندة - التنشئة الاجتماعية - التخيل الإيجابي (الشريف، ٢٠١٦).

وتكمن أهمية المناعة النفسية في توجيه الفرد للتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتأثيرات البيئية المليئة بالمتاعب، حيث إنها تمكنه من أن يكون أكثر كفاءة في التعامل مع مجريات حياته بصعوباتها وتحدياتها وأيضا علي تحديد أهداف واقعية والسعي لتحقيقها (عصفور، ٢٠١٣).

واتجهت دراسة (Bhardwaj & Agrawal , 2015) إلي أهمية للمناعة النفسية تكمن في الآتي:

- المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية.

- التعايش مع الصراعات الانفعالية.

- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا.

- تحمل الضغوط بدون صراعات.

- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة.

- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب.

- التمييز بين الصواب والخطأ.

- زيادة الرضا الذاتي عن الإجازات الشخصية.

- أن تكون الانفعالات منطقية وليست مندفعة (Bhardwaj & Agrawal , 2015)

ويقسم مرسي (٢٠٠٠) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

١. **مناعة نفسية طبيعية:** وهي موجودة عند الإنسان في طبيعته تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية

عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

٢. **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

٣. **مناعة نفسية مكتسبة:** وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذا المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

ويشير "راشمان (Rachman, 2017) (إلى أن الدليل على الدور الدفاعي والعلاجي لجهاز المناعة النفسية يظهر في حدوث إختفاء بشكل تلقائي لتأثير الصدمات والمواقف الضاغطة على الفرد، مثل انخفاض مشاعر الحزن والقلق والانفعالات السلبية والمشاعر. ويذكر ولسن (Wilson, 2002) تعدد العوامل المؤثرة في كفاءة المناعة النفسية للفرد منها: ضعف التفكير التنبؤي، انخفاض اليقظة الذهنية، النظرة السلبية للذات عدم القدرة علي التوافق مع السياق.

وفي هذا الصدد يشير ألبرت لورنز وآخرون ((Albert - Lorincz et al. , 2012) إلى أن المناعة النفسية تعتبر جهاز وقائي يقوي أسباب وميول التعرض لإصابة نفسية ويزيد من القدرة على التكيف والتأقلم لدي الفرد، والشعور بنسبة كبيرة من التحسن بعد تعرض الفرد للضغوط النفسية، واستعادة القدرة علي التوازن الانفعالي وإحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة. ومن أهم دعائم المناعة النفسية الآراء المحفزة للذات، التحيز المعرفي الداعم للقدرة علي تقبل ما يرفضه الآخرون، التفاؤل بالمستقبل، التخيل الإيجابي. (Abelson et al , 2004) مكونات المناعة النفسية:

يرى (Wikipedia, 2012) أن المناعة النفسية تتكون من الآتي:

- التفكير الإيجابي، والشعور بنمو الذات، والشعور بالاتساق، والشعور بالتحكم.
- الكفاءة الذاتية.
- التوجه حيال الهدف.
- التوجه حيال التغيير والتحدي.
- التوافق الزمني، وضبط الاندفاعات، وضبط الانفعالات، وضبط الاهتمام.
- الدفاع الذاتي.

■ التحلي بصفة المساعدة الذاتية.

■ التفكير المحفز.

■ تأكيد الذات.

■ التحكم في المخاوف.

■ الاتساق الذاتي.

خصائص المتسمين بالمناعة النفسية القوية:

وهناك بعض الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية والصمود النفسي، وهي:

- يشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة.

- يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.

- يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.

- ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات عليهم أن يتجنبوها.

- يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.

- واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين.

- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.

- يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة.

- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.

- يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها ويركزون جهدهم وطاقاتهم نحوها، ولا يلتفتون إلى العوامل التي لا تدرج تحت سيطرتهم. (سام وروبرت، ٢٠١١).

ثانياً: مفهوم معنى الحياة: The Concept of the Meaning of Life

حظى مفهوم معنى الحياة باهتمام العديد من الباحثين، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته وإنسانيته، ويقبل على الحياة يتفاعل معها ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه، وباقتناع المعنى صار الإنسان مضطرباً مفعماً بكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، بل ربما تراوده أفكار الإنتحار والتخلص من الحياة.

ويعد "فيكتور فرانكل" من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، وأنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة (خوج، ٢٠١١) (Carlos, 2003).

ولقد ارتبط مفهوم معنى الحياة بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات، المسؤولية، التسامي بالذات، القيم علاوة على تداخل هذا المفهوم مع مصطلحات كالمهدف في الحياة، المعنى الشخصي، مهمات الحياة، أهداف الحياة (خضر، ١٩٩٧) (أبو غزالة، ٢٠٠٧) (Petra, 2003).

وأضاف معوض (٢٠٠٠) أن مفهوم معنى الحياة هو شعور الفرد بتحمل المسؤولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له في المجتمع.

وأضافت سالم (٢٠٠٥) أن معنى الحياة عبارة عن مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية - كالنجاح أو الفشل مثلاً - يكونها الفرد لتعبير عن حياته عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يخبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين.

و اتجهت أبو غزالة (٢٠٠٧) إلى أن معنى الحياة يعنى تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما أي أنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية.

واتفق ريكر، ستيجر (Steger,2007) & (Reker,2000) بأن معنى الحياة يعنى مدى اعتقاد الفرد بأن حياته مهمة وبمدى إدراك الفرد لأهدافه فى الحياة والعمل على تحقيق تلك الأهداف وإنجازها مهما واجه من صعاب.

وعلى نفس الاتجاه يرى البهاص (٢٠٠٩) أن معنى الحياة تعنى تفسير الفرد لأحداث الحياة وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته تتيح له توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه.

وأشار تايلور وآخرون (Taylor, et al,2000) إلى أن مفهوم معنى الحياة ما هو إلا انطباع نفسي لدى الفرد يتمثل في إدراك الحياة والتغلب على أزماتها والاستمتاع بها، فهي مصدرًا من مصادر الصحة النفسية.

واتجه الأبيض (٢٠١٠) إلى أن معنى الحياة مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة، أو عمل، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودفاعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

فمعنى الحياة تعنى معرفة الفرد لنظم أهدافه واتساقها في الحياة وفهمه لوجوده، والسعى لبلوغ أهدافه والإحساس لتحقيقها. (Gary et al,2004)

وتعرف معنى الحياة بأنها محصلة لجملة من المعاني كالحب والتسامح، الإيجابية، التسامي بالذات، الإحساس بالمسؤولية، الهدف والرضا عن الحياة، ويعكس مفهوم معنى الحياة شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها (أبو الهدي، ٢٠١١). (Hamidi, et al, 2010)

فمعنى الحياة تعنى الوعي المناسب من جانب الفرد بمعنى الحياة والمفهوم الشامل لأهدافها المختلفة وكيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة (سالم، ٢٠٠٥)، (عبد الصمد، ٢٠٠٢).

مكونات معنى الحياة: Components of the Meaning of Life

يسعى الأفراد إلى إتباع عديد من الأساليب لتحقيق معنى الحياة فعندما يشعر الأفراد بأن حياتهم ذات معنى فهذا يعكس رؤيتهم الإيجابية للحياة التي يعيشونها وأنهم لديهم أهداف واضحة يسعون إلى تحقيقها فى الحياة (stegar,2007).

و توصل "خضر، ١٩٩٧" إلى أن مفهوم معنى الحياة يتأثر بالمستوى الثقافي للأسرة والجنس والمرحلة الدراسية والعمر الزمني، وفيما يتعلق بالعمر الزمني رأى الباحثين أن الزيادة في العمر الزمني تضيف إلى رصيد الفرد من النمو والتراكم المعرفي في شتى المجالات العقلية والنفسية ومنها نمو مفهوم معنى الحياة.

ومن ثم يتضمن مفهوم معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسة هي:

- ١- المكون المعرفي: ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي نثري المعنى.
- ٢- المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.
- ٣- المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (أبو غزالة، ٢٠٠٧).

أبعاد مفهوم معنى الحياة:

ثمة اختلاف بين الباحثين حول أبعاد هذا المفهوم تبعا لاختلاف توجهاتهم النظرية فيرى جيم (Jim, 2004) أن معنى الحياة يتكون من أربعة أبعاد أساسية:

١. البعد الأول هو السلام الداخلي ويتضمن مشاعر الرضا والقناعة والتواؤم.
٢. البعد الثاني: الرضا عن الحياة.
٣. البعد الثالث: يتركز في الروحانية والإيمان.
٤. البعد الرابع والأخير فيتعلق بفقد المعنى ويعكس هذا البعد مدى انخفاض المعنى نحو فقد قيمة الحياة وأنها خبرة سالبة فضلا عن أنه مؤشر لانخفاض الدافعية للأهداف المهمة في الحياة بالإضافة إلى فقد المعنى الكلي للحياة ((Jim, 2004).

ويحدد ستيجار وآخرون (Stegar. et. al, 2006) أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي التدين، الرضا عن الحياة، المناعة النفسية، التفاؤل.

وتضيف يوسف (٢٠٠٨) خمسة أبعاد تُكون معنى الحياة لدى الفرد وهي (دافعية الإنجاز، التسامي بالذات، تقبل الذات، المسؤولية، القبول والرضا).

ويرى الأبيض (٢٠١٠) أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة تتمثل في القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات.

وأشار سليمان، و فوزي (١٩٩١) إلى أن أبعاد معنى الحياة هي: الرضا الوجودي Existential Satisfaction، والثراء الوجودي Existential Richness، وجودة الحياة Quality of Life، والتعلق بالحياة Clinging to life.

وأضاف خضر (١٩٩٧) إلى أن هناك ستة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: أهداف الحياة، التعلق الإيجابي بالحياة، التحقق الوجودي، الثراء الوجودي، نوعية الحياة، الرضا الوجودي (خضر، ١٩٩٧). وأشارت أبو غزالة (٢٠٠٧) إلى وجود أربعة أبعاد لمعنى الحياة وهي:

أ- **أهداف الحياة:** ويقصد به إدراك الفرد للهدف من حياته، ورسائله التي يعيش من أجلها، ويضحي في سبيل تحقيقها، وإحساسه بأهميته وقيمتها من خلال تحقيقه لمعنى حياته.

ب- **الدافعية في الحياة:** وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلى تقاؤله في الحياة.

ت- **تحمل المسؤولية:** ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسئولية تجاه نفسه، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، والتسامي بذاته نحو الآخرين، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية.

ث- **الرضا عن الحياة:** ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتقاؤله تجاه المستقبل، وتوافقها مع أسرته ومجتمعه، وشعوره بأنه فرد له قيمة تجاه الآخرين، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام. (أبو غزالة، ٢٠٠٧).

وأشار الرشيدى (١٩٩٦) إلى أن مفهوم معنى الحياة يتشكل من عدة عوامل هي (أهداف الحياة، التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة، التحقق الوجودي، الثراء الوجودي، نوعية الحياة، الرضا الوجودي) (الرشيدى، ١٩٩٦).

التوجهات النظرية المفسرة لمفهوم معنى الحياة:

يعد فيكتور فرانكل حيث يعد أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي لدى الإنسان، وقد تبلورت أفكاره حول هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، (عبد الوائلي، ٢٠١٢).

ولقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد، (Stegar, et al, 2006)، وتتلخص نظرية المعنى في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي:

أ- **حرية الإرادة:** وتشير إلى أن الإنسان يمتلك حرية اتخاذ قراراته تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

ب- **إرادة المعنى:** وتشير إلى سعي الفرد لتحقيق معنى في الحياة من خلال وضع أهداف والعمل على تحقيقها مهما اشتدت الظروف والأزمات.

ج- **معنى الحياة:** ويعكس هذا البعد أن المواقف الصعبة التي واجهت الفرد في الحياة وتمكن من مواجهتها وحقق من خلالها الخبرات تصنع معنى للحياة. (Mauser, et al, 2004) & (Eagleton, 2007).

ويوضح فرانكل أن سعى الإنسان لتحقيق معنى الحياة ليس سعياً للوصول لمعنى الحياة المجرد، وإنما معنى الحياة الشخصي فلكل فرد رسالته ومهمته في الحياة ولذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر ومن هنا كان معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، كما يجب ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته وإنما عليه هو نفسه أن يجيب عن هذا السؤال فالمعنى الحقيقي يوجد في العالم الخارجي وليس داخل الإنسان (عبد الحليم، ٢٠١٠).

وتؤكد نظرية المعنى على مبدأ المعنى في الحياة وهذا يكون دافعاً قوياً للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب والقيم لكي يشعرون أن لحياتهم مغزى وقيمة، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ و اللامعنى (Donna. & Amanda al, 2011).

وعلى نفس الاتجاه يرى "ماسلو" أن معنى الحياة خاصة وصفة إنسانية، والمعنى عند "ماسلو" يكمن في بلوغ الإنسان الخبرات عن طريق تحقيق ذاته بوصفه كائناً تحركه دافعية خلاقة لاستثمار قواه الإبداعية لبلوغ الأهداف (عيد، ٢٠٠٥)، (Hamidi, et al, 2010).

ويضيف كل من ماسكارو وروسن (Mascaro, 2006) & Rosen, أنه كلما كان للفرد معنى وهدفاً من حياته فإن ذلك يمثل متغيراً وقائياً من الضغوط ومنغصات الحياة التي حتماً تجلب الإكتئاب، كما أنه يزيد الإحساس بالأمل.

دراسات سابقة:

أولاً: الدراسات التي أهتمت بدراسة المناعة النفسية:

اتجهت دراسة (Voitkane, 2004) حيث هدفت إلى الكشف عن علاقة التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والإكتئاب، وتم استخدام مقياس الهدف، مقياس الرضا عن الحياة قائمة نظام المناعة النفسية (PISI) ومقياس "بيك" للإكتئاب، على عينة عددها (٢٥٣) طالباً، وأظهرت نتائجها أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، وبالمناعة النفسية، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالمناعة النفسية، وأن كلا من الأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبياً بالإكتئاب.

وهدف دراسة (Olah, 2009) إلى دراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد على عينة مكونة من (٦٥٧) فرداً، وقد استخدم مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية PIS الذي يتكون من ١٦ من المقاييس الفرعية الذي يشمل عدد من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، التماسك، الإبداع، مفهوم الذات، الشعور بالنمو الذاتي وغيرها من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية، وأظهرت النتائج حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوي المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وهذا يوضح مدي فاعلية البرنامج الإرشادي، و فنياته، وخبراته، وممارسته في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوي المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لم يطبق البرنامج الإرشادي عليهم، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوي الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل علي أهمية مثل هذه البرامج في تعديل السلوك.

وهدف دراسة (زيدان، ٢٠١٣) للتوصل إلي مفهوم للمناعة النفسية وتحديد أبعادها وتصميم مقياس لقياسها حيث أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٩٤٣) طالب وطالبة بمرحلة

الليسانس والباكالوريوس والدراسات العليا بكلية التربية - جامعة المنصورة، وقد أظهرت نتائج البحث: أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في " قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتعاون، والمرونة والتكيف مع البيئة" ، وهذا يمثل أبعاد أو مكونات المناعة النفسية، وقد تم تصميم وإعداد وتقنين مقياس (أداة) لقياس المناعة النفسية حيث تكون المقياس من (١١٧) عبارة موزعة علي تسعة أبعاد.

وسعت دراسة عصفور (٢٠١٣) إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهي: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس. وتكونت عينة البحث من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تدريس البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات مجموعة البحث.

وقامت (محمد، ٢٠١٥) بدراسة هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تدعيم نظام المناعة النفسية في خفض الشعور بالاغتراب النفسي، تمثل مجتمع البحث طلبة الجامعة الإسلامية في غزة، وقد طبق البرنامج على عينة من طلبة الجامعة الإسلامية في غزة تم اختيارها بطريقة قصدية وقد بلغت (٣٠) طالبا، وللتعرف على مستوى المناعة النفسية قام الباحث بإعداد مقياس نظام المناعة النفسية، ولقد أسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تدعيم المناعة النفسية في خفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

واتجهت دراسة (نجاتي، ٢٠١٦) إلى معرفة العلاقة بين المناعات النفسية والتقبل الوالدي لدي عينة مكونة من (٤٣٥) طالبة وطالبا من طلبة كلية التربية (إرشاد نفسي) - المناهج وطرائق التدريس) بجامعة دمشق، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس المناعات النفسية ومقياس التقبل الوالدي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعات النفسية والتقبل الوالدي لدي أفراد عينة الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعات النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية، بينما لم تظهر هذه الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في المناعات النفسية تبعا لمتغير الجنس، إضافة إلي أن مستويات المناعات النفسية كانت مرتفعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التقبل الوالدي تبعا لمتغير السنة الدراسية، بينما لم تظهر هذه الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التقبل الوالدي تبعا لمتغير الجنس.

وسعت دراسة (الصادق، ٢٠١٧) إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعة ، هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك عن طريق إعداد وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي والتحقق من فعالية البرنامج في تحقيق هذا الهدف، ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة. وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة في مرحلة البكالوريوس ممن لديهم قصور في أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وعددها ٥٠ طالب وطالبة والأخرى ضابطة وعددها ٥٠ أنصاء، وتم استخدام المنهج التجريبي، وقد تضمنت أدوات الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وجميعها من إعداد الباحثين. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تم في ضوء تفسير نتائج الدراسة تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

كما قامت (معايرة، ٢٠١٧) بدراسة هدفت الي التعرف الي فعالية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدي الطلبة المتوقع تخرجهم , وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبا وطالبة ومن الكليات العلمية والإنسانية ، وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين (الضابطة والتجريبية), وتم تطوير مقياس الدراسة حيث تم التحقق من صدقها وثباتها , وتم بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي تكون من ١٦ جلسة ، وأشارت النتائج الي ان هناك تحسن ملحوظ في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية وانخفض مستوى القلق ، كما تبين عدم وجود دلالة تعزي لأثر كل من الجنس والكلية والتفاعل بينهما.

هدفت دراسة (دنقل ، ٢٠١٨) إلي الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة، والتي تعزي إلي أساليب الدفاع التي يستخدمونها، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوي المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة عينة الدراسة، والميكانيزمات الدفاعية الأكثر استخداما، وتكونت عينة البحث من (٣٠٦) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا -جامعة جنوب الوادي، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)، واستبيان ميكانيزمات الدفاع (DSQ-60)، وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة (عينة البحث) بمستوي أعلي من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلي أساليب أكثر نضجا فكانوا أكثر استخداما لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداما لأسلوب تشويه الصورة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدي عينة البحث تعزي غلي أساليب الدفاع المستخدمة، وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدي طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

وقامت (معوذ ، ٢٠١٩) بدراسة بعنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدي طلاب الجامعة المكتئبين ، وهدفت الدراسة الي الكشف عن فعالية البرنامج العلاجي لخفض الهزيمة النفسية والاكئاب لدي طلاب الجامعة ، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكئاب لدي طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية بكفر الشيخ ، وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاما ، تم تقسيمهم الي مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٠)، ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب ، واشتملت أدوات الدراسة علي مقياس الهزيمة النفسية ، ومقياس (د-٢) للاكتئاب ، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ، وكشفت النتائج عن فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكئاب لدي طلاب الجامعة ، وكذلك استمرارية فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكئاب لدي طلاب الجامعة.

هدفت دراسة (اليومي ، ٢٠١٩) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدي طلاب جامعة الطائف ، وتكونت عينة البحث السيكومترية من (١٤٥) طالبا، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩ - ٢١) عاما ، وتم اختيارهم عينة قوامها (٢٠) طالبا، واعتمدت الدراسة على تطبيق مقياس المناعة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية ، البرنامج الإرشادي، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم في دعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.

ثانيا: الدراسات التي أهتمت بدراسة معنى الحياة لدى طلاب الجامعة:

قام (الرشيدي، ١٩٩٥) بدراسة عن معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) طالب من طبق عليهم مقياس التحكم الذاتي إعداد "ريم" (١٩٧٥)، "تون رزو تهوز" (١٩٨١) ترجمة "عبد الوهاب كامل" (١٩٨٨) ومقياس معنى الحياة إعداد كراميه، مهلك" (١٩٦٦) ترجمة الباحث، وأظهرت النتائج أن الطلاب مرتفعي معنى الحياة يتفوقون في التحكم الذاتي عن الطلاب منخفضي معنى الحياة، كما ظهر أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من تغيرات التحكم الذاتي.

واتجهت دراسة (خضر، ١٩٩٧) إلى الكشف عن معنى الحياة وأبعادها المختلفة لدى الشباب الجامعي حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٤٣) طالباً وطالبة واعتمدت الدراسة على مقياس معنى الحياة من إعداد الرشيدي (١٩٩٦) وتوصلت الدراسة إلى أن معنى الحياة يتأثر كثيراً بالمستوى الثقافي للأسرة والعمر الزمني والجنس والمرحلة الدراسية.

وأجرى (أبو النور، ٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية كالطموح. قوة الأنا. المرغوبة الاجتماعية. تأكيد الذات واعتمدت الدراسة على استخدام مقياسين للهدف في الحياة والطموح من إعداد الباحث، على عينة قوامها (٣٩٣) فرداً، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في الهدف في

الحياة ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الهدف في الحياة والمتغيرات النفسية موضع الدراسة.

وفي دراسة (عبد الصمد، ٢٠٠٢) التي هدف إلى فحص العلاقة بين معنى الحياة والصلابة النفسية والوعي الديني على عينة مكونة من (٢٤٨) طالباً وطالبة طبق عليهم: مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحث ومقياس الوعي الديني (البحيري ودمرداش، ١٩٦٨) ومقياس معنى الحياة (الرشيدي، ١٩٩٦)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والوعي الديني الجوهرى ومعنى الحياة علاوة على وجود فروق بين مرتقي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني الجوهرى ومعنى الحياة لصالح مرتقي الصلابة، كما بينت النتائج إسهام كل من معنى الحياة والوعي الديني الجوهرى إسهاماً دالاً في الصلابة النفسية.

كما أجرت (سالم، ٢٠٠٥) دراسة هدفت التعرف على معنى الحياة وعلاقتها ببعض أبعاد الشخصية والمراحل العمرية وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٨) فرداً وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين عينة الذكور والإناث في معنى الحياة في اتجاه الإناث مع وجود علاقة ارتباطية بين معنى الحياة ومتغيرات الدراسة (الانبساط- الطيبة- يقظة الضمير- الثبات الانفعالي). وهدفت دراسة شكرابسكي وآخرون (Shrabski, et al.,2005) التي أجريت على عينة قوامها (٦٤٠) فرداً من إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين معنى الحياة وكل من الفاعلية الذاتية والتدين والتحكم ومظاهره الإيجابية للصحة النفسية. واهتمت دراسة كنج وآخرون (King, et al.,2006) بالكشف عن طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والحالة المزاجية لدى الفرد، وطبقت هذه الدراسة على مجموعتين من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، وانتهت الدراسة على أن الحالة المزاجية الإيجابية ترتبط بشكل دال وموجب عن معنى الحياة حيث تزداد الدافعية للعمل والإنجاز.

وهدفت دراسة كل من ماسكارو وروسن ((Mascaro & Rosen,2006) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والاكنتاب وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة عددهم (١٤٣) فرداً وخلصت الدراسة إلى ارتباط الاكنتاب بشكل سلبي بمعنى الحياة. واتجهت دراسة الأعرجي (٢٠٠٧) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فقدان المعنى، التوجه الديني، الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس فقدان المعنى لكرومبو وماهولك (١٩٦٤)، مقياس الصداقة الشخصية لسويف (١٩٥١) وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة جوهرية دالة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة، وأن كلاً من التوجه الديني الجوهرى ونمط الاستجابة المتطرفة (العامة، السلبية) قد أسهمت وبقوة في التنبؤ بالمعنى في الحياة وفقدانه.

وهدفت دراسة العامري (٢٠١٢) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، وقد تبني الباحث مقياس أساليب التفكير، كما تم استخدام مقياس لقياس معنى الحياة "إعداد الباحث"، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة.

وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التفكير ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، فضلا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، ومتغير التخصص (علمي- إنساني).

تعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت بعض الدراسات على فاعلية البرامج الإرشادية لتنمية المناعة النفسية مثل: دراسة كل من عصفور (٢٠١٣)، الصادق (٢٠١٧)، معابرة (٢٠١٧)، البيومي (٢٠١٩)
١. أن الطلاب مرتفعي معنى الحياة يتفوقون في التحكم الذاتي عن الطلاب منخفضي معنى الحياة، كما ظهر أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من تغيرات التحكم الذاتي. (الرشيدي، ١٩٩٥)
٢. كشفت بعض الدراسات على وجود علاقة بين معنى الحياة وكل من الصلابة النفسية (عبد الصمد، ٢٠٠٢)، والمستوى الثقافي للأسرة والعمر الزمني والجنس والمرحلة الدراسية. (خضر، ١٩٩٧)، ولانبساط- الطيبة- يقظة الضمير- الثبات الانفعالي" (سالم، ٢٠٠٥) وأساليب التفكير (العامري، ٢٠١٢)، و فاعلية الذات (غندور، ٢٠١٦)، الحالة المزاجية الإيجابية (King, et al.,2006)

فروض الدراسة:

١. يختلف مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج.
٢. يختلف مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس (المناعة النفسية- معنى الحياة) لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في الأداء على مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة"

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على منهجين:- المنهج الوصفي حيث وصف متغيرات الدراسة ومعالجتها كميًا، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي والذي تمثل في تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية لتحسين مستوى معنى الحياة على عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريًا من خلال القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: خطوات الدراسة:

مرت الدراسة بعدة خطوات يمكن إجمالها فيما يلي:

- (١) الإطلاع على النظريات ذات الصلة بالمناعة النفسية، ومعنى الحياة، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة المعنية بالمتغيرين، وذلك بغرض الوقوف على الإطار المرجعي لفروض الدراسة، واستقراء وتحليل المقاييس السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة بهدف الإستعانة بها في بناء الأدوات السيكمترية على نحو ملائم لعينة الدراسة، بما تشمله من خصائص نفسية، واجتماعية يجعل من الصعب استخدام أدوات تم إعدادها مسبقاً، فمن المؤكد أن الأداة التي أعدت لقياس ظاهرة ما في زمان ومكان ما يصعب أن تشخص نفس الظاهرة في زمان ومكان آخر.
- (٢) بناء مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصرياً، وإعداد وبناء البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية للطلاب المعاقين بصرياً.
- (٣) اختيار عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً تمهيداً لتطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، ممن حصلوا على درجات تقيد تدنى مستوى المناعة النفسية، وتدنى مفهوم معنى الحياة طبقاً لدرجاتهم على المقاييس المستخدمة بالدراسة.
- (٤) تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب الجامعة المعاقين بصرياً لتنمية المناعة النفسية لديهم.
- (٥) التطبيق البعدي للأدوات على طلاب الجامعة لمعرفة أثر تطبيق البرنامج عليهم، ثم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة من أجل الوقوف على فاعلية البرنامج واستمرار تطبيقه على طلاب الجامعة.

- (٦) التحقق من فروض الدراسة وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة وحجم العينة.
- (٧) تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة:

- (أ) **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (٦٤) طالب من طلاب جامعة المنيا المعاقين بصرياً من كلية الجامعة المختلف تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٣) عام، بمتوسط عمري (٢٠,٤٤) وانحراف معياري (١,٠٤)، وكان الهدف من تلك العينة هو الوقوف على مدى مناسبة مقاييس الدراسة، فضلاً عن التأكد من سلامة الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة من خلال حساب صدق وثبات الاختبارات.
- (ب) **خصائص عينة البرنامج:** تكونت عينة البرنامج من (١٠) طالب من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً والذين يتسموا بانخفاض مستوى المناعة النفسية لديهم، وانخفاض درجاتهم على مقياس معنى الحياة حيث طبق عليهم البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة.

رابعاً: أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس تشخيص المناعة النفسية: من إعداد الباحثين

يهدف المقياس إلى تشخيص المناعة النفسية عند طلاب الجامعة حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس المناعة النفسية من المراجع العربية والأجنبية، والنظريات السابقة، والمقاييس السابقة التي تناولت المناعة النفسية كي يتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تأتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب الجامعة بغرض التعرف على مفهوم المناعة النفسية من وجه نظرهم، والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة به، وذلك من أجل بناء مقياس لقياس المناعة النفسية عند طلاب الجامعة المعاقين بصرياً، ويمكن إجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس المناعة النفسية في تحديد مكونات مقياس المناعة النفسية وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشبوع الأعلى (٨٠ % فاكثراً) بحيث تعكس أقصى تمثيل المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وفيما يلي تمثيل مكونات مقياس المناعة النفسية عبر الروافد السابقة نوضحها في الجدول التالي:

جدول (٣): المكونات الأكثر شيوعاً لمفهوم المناعة النفسية الواردة عبر (النظريات والدراسات السابقة – المقاييس السابقة – التعريفات الإجرائية – الاستبانة المفتوحة)

المصدر المكونات	الدراسات السابقة والنظريات	المقاييس السابقة	التعريفات الإجرائية	الاستبانة المفتوحة	متوسط معامل الشبوع
الصمود النفسي	٨٠ %	٨٧ %	٨٥ %	٨٥ %	٨٤,٢٥ %
التحدي وقوة الإرادة	٨٥ %	٨٣ %	٨٠ %	٨١ %	٨٢,٢٥ %
الاتزان الإنفعالي	٨١ %	٨٠ %	٨٣ %	٨٠ %	٨١ %

■ **المقياس في صورته النهائية:** بناءً على ما سبق تم إعداد مقياس المناعة النفسية ليضم مختلف الخصائص، وذلك بغرض معرفة مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب طلاب الجامعة المعاقين بصرياً وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٠ عبارة).

■ **تحديد بدائل الاستجابة:** تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم، ولكي يكون هناك مرونة أكبر في اختيار الإجابات كانت تلك البدائل كالتالي (أوافق – أحياناً – لا أوافق).

■ **تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي:
أ- العبارات الإيجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي:

جدول (٤): يوضح طريقة تصحيح المقياس

أوافق	(٣) درجات
أحياناً	(٢) درجات
لا أوافق	درجة واحدة

• والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى $(3 \times 30) = 90$ وتشير إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية عند طلاب الجامعة، وتصبح الدرجة الدنيا $(30 \times 1) = 30$ وتشير إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية عند طلاب الجامعة.
حساب الكفاءة السيكومترية:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال الآتي:

(١) صدق البناء والتكوين: يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات، والبحوث السابقة، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف إجرائي للمناعة النفسية ومكوناته الفرعية، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية، والمقاييس السابقة المتعلقة بالمناعة النفسية وأعراضه وخصائصه المختلفة، والتعريفات الإجرائية السابقة، وعمل إستبانة مفتوحة وهي جميعاً تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين.

(٢) صدق المحكمين: تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٩ عبارات)، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس، فقد تم حساب معامل الفا - كرونباخ، فضلاً عن الاعتماد على طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي:

جدول (٥): التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية

المناعة النفسية				مكونات المقياس الطريقة
الدرجة الكلية	الصمود النفسي	التحدي وقوة الإرادة	الاتزان الإنفعالي	
٠,٧٥	٠,٨٠	٠,٧٥	٠,٦٩	إعادة التطبيق
٠,٦٧	٠,٧١	٠,٦٢	٠,٦٩	معامل الفا - كرونباخ

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحاً للتطبيق.

ثانياً: مقياس معنى الحياة: إعداد /هشام محمد كامل ٢٠٢٠ م

يهدف المقياس إلى تشخيص معنى الحياة عند طلاب الجامعة حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة من المراجع العربية والأجنبية، والنظريات السابقة، والمقاييس السابقة التي تناولت معنى الحياة عند طلاب الجامعة مثل مقياس الاتجاه نحو الحياة (خليل، ١٩٩٠)، مقياس التوجه نحو الحياة (Scheier & Carver, 1994)، مقياس معنى الحياة (الرشيدى، ١٩٩٥)، مقياس معنى الحياة (الرشيدى (١٩٩٦)، مقياس معنى الحياة، سليمان وفوزي (١٩٩٩)، مقياس معنى الحياة (سليمان، فوزي، ١٩٩٩)، مقياس الهدف في الحياة (معوض، ٢٠٠٠)، مقياس معنى الحياة (عامر، ٢٠٠٢)، مقياس معنى الحياة (الضبع، ٢٠٠٦)، مقياس المعنى في الحياة (Farazier et al., 2006)، مقياس معنى الحياة عبد المنعم (٢٠٠٨)، مقياس معنى الحياة، أبو الهدى، (٢٠١١)، مقياس معنى الحياة عبد العزيز (٢٠١٣)، كي نتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تأتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب الجامعة بغرض التعرف على أكثر السمات، والخصائص المرتبطة بمفهوم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة، وذلك من أجل بناء مقياس لقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة.

ويمكن إجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس معنى الحياة في تحديد مكونات مقياس معنى الحياة وحصر مكوناته، حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشبوع الأعلى بحيث تعكس أقصى تمثيل معنى الحياة لدى الطلاب طلاب الجامعة.

جدول (٦): المكونات الأكثر شيوعا لمفهوم معنى الحياة عبر (النظريات والدراسات السابقة –

المقاييس السابقة – التعريفات الإجرائية – الاستبانة المفتوحة)

المصدر المكونات	الدراسات السابقة والنظريات	المقاييس السابقة	التعريفات الإجرائية	الاستبانة المفتوحة	متوسط معامل الشبوع
القدرة على تحقيق الأهداف	٠,٨٥%	٠,٨٠%	٠,٨١%	٠,٨٤%	٨٢,٥%
الرضا عن الحياة	٠,٨٣%	٠,٨٠%	٠,٨٠%	٠,٨٥%	٨٢%
المبادرة بالسلوك الإيجابي	٠,٨٠%	٠,٨٠%	٠,٨٠%	٠,٨٠%	٨٠%

■ **المقياس في صورته النهائية:** بناءً على ما سبق تم إعداد مقياس معنى الحياة ليضم مختلف الخصائص، وذلك بغرض معرفة مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً، وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٢٧ عبارة).

■ **تحديد بدائل الاستجابة:** تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ولكي يكون هناك مرونة أكبر في اختيار الإجابات، وكانت تلك البدائل كالتالي (أوافق – أحيانا – لا أوافق)، ويتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي:
(أ) - العبارات الإيجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي:

جدول (٧): يوضح تصحيح المقياس

أوافق	(٣) درجات
أحيانا	(٢) درجات
لا أوافق	درجة واحدة

والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى $(3 \times 27) = 81$ وتشير إلى ارتفاع مستوى معنى الحياة عند الطلاب طلاب الجامعة، وتصبح الدرجة الدنيا $(1 \times 27) = 27$ وتشير إلى انخفاض مستوى معنى الحياة عند طلاب الجامعة.

حساب الكفاءة السيكومترية:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال الآتي:

(١) صدق البناء والتكوين: يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات، والبحوث السابقة، والاستفادة من نتائجها، حيث تم اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية، والمقاييس السابقة المتعلقة بمعنى الحياة، والتعريفات الإجرائية السابقة، وعمل استبانة مفتوحة وهي جميعاً تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين.

(٢) صدق المحكمين: تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس، ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٧ عبارات)، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٧) عبارة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس، فقد تم حساب معامل الفا-كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنية خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي:

جدول (٨): طرق التحقق من ثبات مقياس معنى الحياة

معنى الحياة				مكونات المقياس	الطريقة
المبادرة بالسلوك الإيجابي	الرضا عن الحياة	القدرة على تحقيق الأهداف	الدرجة الكلية	إعادة التطبيق	
٠,٦١	٠,٧٣	٠,٧٧	٠,٧٠	الفا - كرونباخ	
٠,٧٠	٠,٧٣	٠,٦٩	٠,٧١		

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق.

ثالثاً: برنامج تنمية المناعة النفسية: إعداد الباحثين

الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج إلي تنمية المناعة النفسية ويستدل عليها من خلال زيادة الدرجات المعبرة عن مستوى المناعة النفسية (من خلال مقياس المناعة النفسية الذي أعده الباحثين) وذلك بفعل التعرض لتأثيرات برنامج إرشادي تنمية المناعة النفسية معتمداً علي بعض أساليب وفتيات الإرشاد النفسي وهي المحاضرات - المناقشة والحوار - التفرغ الانفعالي - الحديث مع الذات - كرسي الاعتراف - أنشطة).

ب - الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف المشاركين بمفهوم المناعة النفسية، وأسباب ضعفها، وكيفية رفع مستواها.
 - محاولة الوصول بهؤلاء المشاركين إلي درجة معقولة من المناعة النفسية، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
 - مساعدة المشاركين علي الاستبصار بأنفسهم والتعرف علي الطاقات الكامنة لديهم.
 - مساعدة المشاركين علي استثمار نقاط القوة لديهم، والعمل على تقوية نقاط الضعف لديهم.
 - تزويد أفراد العينة بالأسس والمهارات التي تساعد على المناعة النفسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية لدي أفراد العينة نحو ذواتهم.
 - مساعدة المشاركين في التخلص من المشاعر السلبية والتجارب السلبية.
 - إكساب المشاركين مهارات حل المشكلات بأسلوب فعال واتخاذ القرار.
 - إكساب المشاركين مهارات إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بصفة عامة.
 - تعريف المشاركين الوسائل والمهارات لتنمية تقّتهم بأنفسهم.
- مدة جلسات البرنامج: يتكون البرنامج من (١٦) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً حيث تراوحت الجلسة من ٦٠-٩٠ دقيقة.
- أسس بناء البرنامج: اعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الخطوات نجلها في العناصر الآتية:

١. دراسة الإطار النظرية التي تناولت المناعة النفسية ومعنى الحياة .
٢. الإطلاع على الأساس النظري والعملي في كيفية أداء وتصميم البرامج الإرشادية.
٣. التعرف على البرامج الإرشادية المهمة بتنمية المناعة النفسية لدى فئات مختلفة من المجتمع.
٤. الإطلاع على البرامج التي اهتمت بتنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة لدى عينة من الأفراد من طلاب الجامعة.

تصميم البرنامج:

تم إعداد برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، حيث تم الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والبرامج التي سعت وراء تنمية المناعة النفسية لفئات مختلفة من المجتمع بما يساهم في إعداد برنامج لتنمية المناعة النفسية لتحسين مستوى معنى الحياة عند طلاب الجامعة، حيث تم بناء عدد (١٦) ستة عشر جلسة موجهة إلى طلاب الجامعة ممن يعانون من انخفاض شديد في مستوى المناعة النفسية وانخفاض مستوى معنى الحياة، وذلك من خلال مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة المتنوعة.

تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على بعض أساتذة علم النفس المتخصصين في الإرشاد النفسي، وتم الأخذ بأرائهم العلمية وعمل التعديلات المطلوبة حتى وصل البرنامج في صورته النهائية بشكل أفضل.

مراحل تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بشكل جماعي حيث تم الاتفاق مع المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بجلسات البرنامج في مواعيدها المحددة.

خامساً: المعالجة الإحصائية للدراسة:

استخدم برنامج SPSS لمعالجة البيانات حيث اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة، وعدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة وفق حجم العينة، وفروض الدراسة حيث تمثلت هذه الأساليب في الآتي معامل ارتباط بيرسون، اختبار ويلكوكسون Willcoxon Test، اختبار مان - ويتني

Mann-Whitney Test

نتائج الدراسة: مناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: "يختلف مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية ($n=10$) على مقياس المناعة النفسية إحصائياً باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية، ونوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩): قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس المناعة النفسية
٠.٠١	٣,١٩	٠	٠	٠	الرتب السالبة	
		٤٥	٥	٩	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وأن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس المناعة النفسية في القياس القبلي (٤٧,٢٣) في مقابل (٧٩,٠٤) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج.

مناقشة النتائج:

في ضوء ما تقدم عرضه من نتائج المعالجات الإحصائية، نخلص إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً يتباين في القياسين القبلي والبعدي، وأن الفروق بين المتوسطات في استجابات طلاب الجامعة المعاقين بصرياً جميعها في الاتجاه البعدي، وبالتالي يمكن القول أن الفرض الأول تحقق بشكل كلي، وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها:

أولاً: الإطار النظري لتنمية المناعة النفسية:

يمكن تفسير النتيجة الراهنة في ضوء مراجعة الأدبيات السيكولوجية وما أسفرت عنه من أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وأن لنظام المناعة النفسية دور في تخفيف الضغوط والشعور بالكرب النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيث تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته ودرجة صموده أمام التحديات، وبناءً عليه يمكن تعزيز مفهوم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً من خلال تنمية المناعة النفسية (البحيري، ٢٠١٣)، (الشريف، ٢٠١٦)، (الجزار، ٢٠١٨)، (صالح وحسين، ٢٠١٨)، (Dubey & Shahi, 2011). واتفقت آراء معظم الباحثين في مجال الإعاقة البصرية مثل: (القرطي، ١٩٩٦، الحديدي، ١٩٩٦، احمد، ٢٠٠٨، المعايطه وآخرون، ٢٠٠٠، العزة، ٢٠٠٠، حسين، ٢٠٠٠، محمد، ٢٠٠٤، عبد القادر، ٢٠٠٥) إلى أن الإعاقة البصرية تفرض عليهم سوء التوافق الانفعالي الاجتماعي، إلى جانب ما ينتج عن هذه الإعاقة من صعوبات في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي، وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتمال الذاتي.

ومن ثم تتعكس أهمية تنمية المناعة النفسية لأنها تحسن من قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والإنهزامية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (الخطيب، ٢٠٠٧)، (حسان، ٢٠٠٩)، (سام جولدشين، وروبرت ب. بروكس، ٢٠١١)، (زيدان، ٢٠١٣). (عصفور، ٢٠١٣)، (Wikipedia, 2012)، (Albert, Lorincz et al., 2012)، (Bhardwaj & Agrawal, 2015)

ثانياً: تفسير النتيجة في ضوء البرنامج الإرشادي:

اعتمد البرنامج الإرشادي عبر جلساته المختلفة إلى التنوع بين تنمية المناعة النفسية تارة وتحسين معنى الحياة تارة أخرى، فضلاً عن مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على دحض التفكير السلبي، وتنمية التفكير الإيجابي ومساعدتهم على الإستبصار بمشكلاتهم بل والعمل على حلها، وتأسيس روح التفاعل الإيجابي أثناء التعامل مع الآخرين، مع تنمية الثقة في قدرتهم على مجابهة تحديات الواقع والتحكم بكل قوة في انفعالاتهم السلبية، ويعد كل ذلك بمثابة مدخلاً قوياً لتحسين معنى الحياة والتحكم فيه بما يثرى من رفع مستوى المناعة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية حتى ينتهي لهم دحض المفهوم السلبي لمعنى الحياة، والتعبير عن انفعالاتهم بشكل مناسب انطلاقاً إلى أفق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على "يختلف مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائياً (ن=١٠) على مقياس معنى الحياة باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٠): قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس معنى

الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصريا

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس معنى الحياة
٠.٠١	٢,٥٧	٠	٠	١	الرتب السالبة	
		٣٦	٤	٩	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس معنى الحياة في القياس القبلي (٤٤,١٧) في مقابل (٧٤,٠٣) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وفي ضوء ما

تقدم عرضه من نتائج القول أن الفرض الثاني قد تحقق بشكل كلى وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها:

أولاً: من منظور الاطار النظري:

يمكن تفسير النتيجة الحالية عن أهمية تنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة انطلاقاً من تتعدد العوامل التي تشكل المناعة النفسية لدى للطلاب المعاقين بصرياً لتتمثل في النظرة الإيجابية للذات، الشعور بالإنتماء، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، مواجهة التحديات، التدعيم المستمر للذات فإنه يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تنمية المناعة النفسية يعد مدخل لتحسن معنى الحياة (Baggerly & Max, 2005).

وفى ضوء الإطلاع تارة على مفهوم معنى الحياة الذى تعكس مدى إدراك الفرد أن لحياته قيمة ومغزى، وأن له أهدافاً يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد، وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، واتجاهاته المتكونة لديه. (شند، ٢٠٠٢) (أدler، ٢٠٠٥) وتارة على مفهوم المناعة النفسية فأن عديد من الباحثين مثل:

Olah, A., 2000; 2002; 2004; 2005) & (Voitkane, 2004) & (Wilson) Shahi, & Gilbert, 2005) & (Kagan, 2006) & (Barbanell, 2009) & (Dubey Shahi, 2011) & (Albert-Lorincz et al., 2012) & & 2011) & (Dubey (Bredacs , 2016)

أشاروا إلى أن المناعة النفسية تعكس قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والإتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة وبناءاً عليه يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة التي نحن بصدها في أن تعزيز المناعة النفسية يعد افضل مدخل لتحسين وتقوية معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً.

ولما كانت الأدبيات السيكولوجية على شبه اتفاق واضح من أن الإنسان يسعى إلى اتباع عديد من الأساليب لتحقيق معنى الحياة فعندما يشعر الأفراد بأن حياتهم ذات معنى فهذا يعكس رؤيتهم الإيجابية للحياة التي يعيشونها وأنهم لديهم أهداف واضحة يسعون إلى تحقيقها فى الحياة فمعنى الحياة ما هي إلا محصلة لجملة من المعاني كالحب والتسامح، الإيجابية، التسامي بالذات، الإحساس بالمسؤولية، الهدف والرضا عن الحياة، ويعكس مفهوم معنى الحياة شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها (أبو الهدي، ٢٠١١)، (Hamidi, et al, 2010)، (stegar,2007).

ويمكن تفسير النتيجة الحالية فى ضوء أن معنى الحياة مفهوم يتكون من عدة أبعاد أساسية هي السلام الداخلي، التدين، الرضا عن الحياة، المناعة النفسية، التفاؤل، دافعية الإنجاز، التسامي بالذات، تقبل الذات، المسؤولية، القبول والرضا، أهداف الحياة، الدافعية فى الحياة، تحمل

المسئولية، الرضا عن الحياة. (Stegar.et. al, 2006), Jim, 2004)) (Stegar.et. al,) (2006)، (يوسف، ٢٠٠٨)، (الأبيض، ٢٠١٠)، (أبو غزالة، ٢٠٠٧). وتتفق النتيجة الراهنة مع ما خلصت اليه دراسة كل من: (معوض، ٢٠٠٠)، (Reker, 2000)، (Steger, 2007) من أن معنى الحياة يعكس مدى شعور الفرد بتحمل المسئولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها ومدى إدراك الفرد لأهدافه في الحياة والعمل على تحقيق تلك الأهداف وإنجازها مهما واجه من صعاب.

ويمكن تفسير تلك النتيجة من ما خلصت اليه نتيجة بعض الدراسات التي أشارت إلى أن المناعة النفسية ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي والاجتماعي، و تعد دافعا قويا لاستغلال الفرد لقدراته وإمكانياته، وأن المناعة النفسية احد أهم مؤشرات الصحة النفسية للفرد، حيث يتضمن الشعور بالمناعة النفسية الإحساس بقيمة الذات والرضا عن الذات، بما يعكس إيجابياً على زيادة أداء الفرد تقدمه، فالشخص الوثاق بنفسه تزداد فرصة إظهار قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه، فضلاً عن قدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ولديه مبادرة قوية بالسلوك الإيجابي، علاوة على إمكانيته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها حتى إذا واجهته بعض الصعوبات والمعوقات، ولعل من أهم مؤشرات المناعة النفسية مدى شعور الفرد بالرضا عن الذات، والإحساس بالتفوق واليقينية والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي، والثقة بالعلاقات مع الآخرين، وهو محب لنفسه دون أن يتضمن ذلك بالضرورة شيئاً من الغرور أو الزهو (مصطفى، ١٩٩٢)، (Numi, Anu, 2003)، (Hannula, Markku, S., 2004)، (Rogat, Marcia,)، (2005)، (Plecha, Michelle, 2002)، (Gursen Otacioglu, Sena, 2008)

ثانياً: تفسير النتيجة في ضوء محتوى جلسات البرنامج، والمواقف التجريبية المستمدة منه: تميزت جلسات البرنامج بالتنوع ما بين (معرفية، ووجدانية، وسلوكية)، لتخاطب جوانب متعددة في شخصية الفرد، حيث تضمن البرنامج جلسات لتعزيز للفرد لما لها من نتائج مهمة في تعديل اتجاهات الأفراد نحو أنفسهم، ونحو الآخرين ومشكلاتهم، فضلاً عن تضمن جلسات البرنامج جلسات لمناقشة الأفكار السلبية وتقنيدها وإثبات زيفها واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية، ولعل هذا يتفق مع طبيعة معنى الحياة من حيث كونه مفهوم يعتمد بشكل رئيسي على العمليات المعرفية للفرد، وكيفية تفسيره للأحداث، فضلاً عن ارتباطه بأفكار عقلانية، كما اعتمد البرنامج في بنائه على تنمية الثقة في النفس، وهذه العملية تتضمن تقليل معنى الحياة المثار فضلاً عن تأمل الموقف. نتائج الفرض الثالث: الذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس (المناعة النفسية- معنى الحياة) لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتنى Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس (المناعة النفسية- معنى الحياة) في القياس البعدي من خلال الجدول التالي:

جدول (١١): قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتي الدراسة بعد تطبيق البرنامج على كل من مقياس (المناعة النفسية- معنى الحياة)

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	تجريبية	١٠	٧,١١	٧١,١	٢,١٨	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٣,٢٥	٣٢,٥		
معنى الحياة	تجريبية	١٠	٧,٧٩	٧٧,٩	٢,٢٤	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٣,٤٧	٣٤,٧		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس معنى الحياة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويمكن قراءة ذلك من أن المجموعة التي نالت نصيباً من التدريب على برنامج تنمية المناعة النفسية أدى ذلك إلى تحسن سلوكها وانخفاض مستوى معنى الحياة بين أعضائها، ويمكن تفسير تلك النتيجة وفق المحاور الآتية:-

أولاً: في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تميز أفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة في تحسن مستوى المناعة النفسية، وتحسن مستوى معنى الحياة انطلاقاً من أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من ضعف مستوى المناعة النفسية بما يعرضهم إلى فقدان الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث (Thomas, 2007 & Emmons)، (Jose E. Coll, 2007).

ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء دراسة "فويتكين" (Voitkane, 2004)، التي أشارت إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالمناعة النفسية.

وتتفق النتيجة الراهنة مع ما خلصت إليه دراسة كل من (Olah, 2009)، (حسنين، ٢٠١٣)، (محمد، ٢٠١٥)، (الصادق، ٢٠١٧)، (البيومي، ٢٠١٩) حول فاعلية البرامج الإرشادية لتنمية المناعة النفسية في التخلص من الأفكار اللاعقلانية تنمية مهارات التفكير الإيجابي

تفسير النتيجة في ضوء فنيات البرنامج:

١. **سرد القصص:** استطاع الباحث من خلال سرد القصص تزويد المجموعة التجريبية بالمعرفة والمعلومات بطريقة مشوقة ومحفزة من خلال مواقف تعليمية لتمكن أفراد المجموعة التجريبية من خلالها اكتساب الكثير من السلوكيات الإيجابية كالتعاون، والصدق، وحب الآخرين، كما أن أفراد البرنامج كانوا يتسابقون لتقديم ملخصا عن كل قصة، وسردها بأسلوب بسيط، والتحدث عن ما اكتسبوه من القصة من أفكار وسلوكيات أكثر إيجابية.

٢. **أسلوب المناقشة الجماعية:** ابدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركة والمناقشة الإيجابية والفعالة طوال فترة جلسات البرنامج، حيث تم توظيف هذه الفنية على طول جلسات البرنامج في جو يسوده حب الآخر والتعاون والإيجابية.

٣. **التعزيز:** حيث قام الباحث بتعزيز ودعم السلوكيات الإيجابية التي أظهرها أفراد عينة البرنامج طوال فترة جلسات البرنامج كالانضباط، والمشاركة، والتعاون من خلال التعزيز اللفظي بالكلمات، والمدح، ومن خلال التعزيز المادي بتقديم هدايا بسيطة لأفراد عينة البرنامج، وساعدت هذه الفنية على تعزيز السلوك الإيجابي، ودحض التفكير والسلوك السلبي لأفراد المجموعة التجريبية من خلال تقديم تغذية فورية لسلوكياتهم أثناء جلسات البرنامج.

٤. **لعب الدور:** ساعدت هذه الفنية أفراد المجموعة التجريبية على ضبط سلوكهم من خلال تعرضهم لمواقف تعمل على استثارة انفعالاتهم، حيث عمد الباحث إلى أفراد المجموعة التجريبية أداء عدد متنوع من الأدوار الذي من شأنه تعديل السلوك غير المرغوب، وتقديم التغذية الرجعية المناسبة لتحديد السلوك السوي والغير سوي، وتعد هذه الفنية من اهم الفنيات التي تزيد من وعى الأفراد بمشكلاتهم، وتعديل سلوكهم إلى السلوك الإيجابي. ومن ثم فقد ساهمت تلك الأساليب التي اتبعتها الباحثة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي إلى تنمية المناعة النفسية وتحسين معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الرابع: الذي ينص علي "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي فى الأداء على مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة"

للتحقق من هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائياً (ن=١٠) على كل من مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٢): قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	
غير دالة	١,١٣	٢٠	٤	٥	الرتب السالبة	مقياس المناعة النفسية
		١٥	٣	٥	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	
غير دالة	٠,٧٥	٢٠	٥	٤	الرتب السالبة	مقياس معنى الحياة
		١٨	٣	٦	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	

ونسنتج من اختبار ويلكوكسون Willcoxon أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس معنى الحياة فى القياسين البعدي والتتبعي، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية فى الأداء على مقياس المناعة النفسية فى القياس البعدي (٧٩,٠٤) فى مقابل (٧٧,٩٩) للقياس التتبعي

للبرنامج، وبلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس معنى الحياة في القياس البعدي (٧٤,٠٣) في مقابل (٧٣,١٤) في القياس التتبعي للبرنامج. وهذا يدل على أن التغيرات التي حدثت في القياسين القبلي والبعدي استمرت بمرور الزمن، ومن ثم فإن استجابات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ظلت محتقظة بتحسنها في القياس التتبعي، وهذا يدل على نجاح الإستراتيجيات التي اعتمدها البرنامج لتنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين معنى الحياة عند طلاب الجامعة واستمر تأثيرها لفترة من الزمن.

مناقشة النتائج:

في ضوء ما تقدم من نتائج يتضح لنا أن هذا الفرض قد تحقق بشكل كلي، وأن فاعلية البرنامج لازالت مستمرة، وأن تأثيره الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية ظل لفترة طويلة إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج، ويمكن أن نفسر تلك النتيجة في ضوء:

تفسير النتيجة في ضوء استراتيجيات البرنامج:

حيث اعتمد البرنامج على عدة استراتيجيات ثبتت فاعليتها في برامج إرشادية عدة ومنها استخدام الإستراتيجيات السلوكية التي تؤدي إلى تنظيم المشاعر، والانفعالات المضطربة، والتعبير عنها، وهو ما يؤدي بدوره إلى تحقيق الصحة النفسية لفترات طويلة؛ فضلاً عن أن البرنامج اعتمد في بعض جلساته على تدريب المشاركين على كيفية مواجهة الأفكار السلبية بصورة مستمرة، مع إثبات عدم منطقية هذه الأفكار السلبية، واكتساب طرق جديدة لمواجهة المشكلات، ولعل هذا يفسر جزئياً مدى احتفاظ المشاركين بالبرنامج الإرشادي وبالمكاسب التي حققت طوال فترة جلسات البرنامج.

كما أن توظيف البرنامج لفنية الواجب المنزلي والذي ساعد على تأصيل انتقال أثر التدريب من الجلسات إلى الواقع المعاش، حيث تعتمد هذه الفنية على محاولة ممارسة المهارات والفنيات التي سبق تعلمها أثناء الجلسات ضمن الحياة الواقعية، ثم قيامه بعد ذلك بمحاولة إعادة تذكر لما قام بممارسته، وإبداء رأيه عن سبب نجاح، أو فشل جهوده من خلال مراجعة هذا الواجب، وذلك انطلاقاً من فكرة أن احتمال استمرار التحسن الذي يتم في الجلسات الإرشادية يكون ضئيلاً إذا لم تتم ممارسة ما تم التدريب عليه في مواقف الحياة الواقعية.

البحوث المقترحة والتوصيات:

أولاً: البحوث المقترحة: تقترح الدراسة الحالية مجموعة من الدراسات المنبثقة منها في الجوانب التالية:

١. تنمية المناعة النفسية كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً.
٢. المناعة النفسية والرضا عن الحياة كمحددات للتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً.
٣. المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً.
٤. الأثنية والمناعة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلاب المعاقين بصرياً.

توصيات الدراسة:

توصي هذه الدراسة بما يلي:

١. العمل على عقد دورات تدريبية لتنمية السلوك الإيجابي لطلاب الجامعة.
٢. عمل برامج إرشادية لطلاب الجامعة لرفع الروح المعنوية ودحض الأفكار السلبية.
٣. على الأسرة تشجيع أبنائها على وضع أهداف قيمة لهم في حياتهم والوقوف بجانبهم حتى يكونوا أفراد مفعمين بالأمل والتفاؤل.
٤. على وسائل الإعلام زرع روح التفاؤل والأمل في نفوس أبنائنا من طلاب الجامعة لأنهم عماد المجتمع من خلال تقديم برامج تثقيفية تنمي الجانب المعرفي وترفع من الروح المعنوية وتقوى من إرادتهم أمام التحديات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو الهدى، إبراهيم محمود. (٢٠١١). دراسة سيكومترية إكلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٣٥)، ٧٨٩-٨٢٢.
- الأعرجي، إبراهيم مرتضي. (٢٠٠٧). فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدي طلبة جامعة بغداد. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- البحيري، محمد رزق. (٢٠١٣). تنمية المرونة النفسية لدي عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدي أبنائهن من أطفال الرؤية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨١ (٢٣)، ٣٦١-٤٢٢.
- آدler، ألفريد. (٢٠٠٥). معنى الحياة. ترجمة عادل نجيب بشري، الطبعة الأولى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة
- غندور، أحمد طلعت. (٢٠١٦). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبد الحليم، أشرف محمد. (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. لمؤتمر السنوي الخامس عشر - الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٣٥-٣٦٨.
- عصفور، إيمان حسنين. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالب المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب ٣ (٤٢)، ١١-٦٣.
- الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٢). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصف مقياس للتأؤل، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٠ (٤)، ٧٧٥-٨١٢.
- عبد الوائلي، جميلة رحيم. (٢٠١٢). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B). مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة بغداد، (٢٠١)، ٦٠٩-٦٦٤.
- المعاينة، خليل عبد الرحمن والبوليز، محمد والقمش، مصطفى. (٢٠٠٠). الإعاقة البصرية. دار الفكر، عمان.
- الصادق، عادل محمد. (٢٠١٧). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ٩ (٣)، ٧٩-١٢٠.

عبد المعطي، حسن مصطفى (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٩)، ٢٦١-٣٢٥.

الفرماوي، حمدي علي. (٢٠٠٤). دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة. دار الفكر العربي، القاهرة.

خوخ، حنان أسعد. (٢٠١١). معنى الحياة والرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٣ (٢)، يوليو ١١ - ٤٤.

يوسف، داليا عبد الخالق. (٢٠٠٨). معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

الجزار، رانيا خميس. (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، ١٥ (١٩)، ٤٩٣-٥٣٥.

الشريف، رولا رمضان. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير علي غزة (٢٠١٤)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

البيومي، سعد رياض. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، (٦)، ١-٢٣.

صالح، زينة علي وحسين، نغم هادي. (٢٠١٨). الشعور بالذنب وعلاقته بالأحكام التلقائية الذاتية لدي النساء المطلقات في محافظة القادسية. مجلة لارك للفلسفة والإنسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة القادسية، العراق، ٣ (٢٨)، ٢٤٦-٢٦٠.

سام جولدستين، روبرت بروكس. (٢٠١١). الصمود لدي الأطفال، ترجمة صفاء الأعسر، المركز القومي للترجمة، القاهرة.

العزه، سعيد حسني. (٢٠٠٠). الإعاقة البصرية، عمان، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع. زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ٨١١-٨٨٢.

أبو غزالة، سميرة علي. (٢٠٠٧). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة (في) المؤتمر السنوي الرابع عشر للإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١، ١٥٧-٢٠٢.

شند، سميرة محمد. (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٨ (٣)، ١١٢-١٨١.

احمد، سهير كامل. (٢٠٠٨). سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة. مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.

سالم، سهير محمد. (٢٠٠٥). معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه غير منشور، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

البهاص، سيد أحمد. (٢٠٠٩). سيكولوجية اللغة واضطراب التواصل، ط ٢، النهضة العربية، القاهرة.

خضر، عبد الباسط متولى. (١٩٩٧). معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات. بحوث المؤتمر الدولي الرابع - الإرشاد النفسي والمجال التربوي، القاهرة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١، ٣٢٧-٣٥٠.

سليمان، عبد الرحمن سيد وفوزي، إيمان. (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكتمال النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة" - توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، في الفترة ١٠-١٢ نوفمبر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٠٣١-١٠٩٥.

القريطي، عبد المطلب أمين. (١٩٩٨). في الصحة النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.
دنقل، عبير احمد. (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٣، ٢٩-٨٨.

نجاتي، غني. (٢٠١٦). المناعات النفسية وعلاقتها بالنقل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث، مج ٣٨ (١٨)، ١٤٣-١٧٢.

عبد الصمد، فضل إبراهيم. (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، ١٦ (٢)، ٢٢٩-٢٨٤.

مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية "مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس". دار النشر للجامعات، القاهرة.

الأبيض، محمد حسن. (٢٠١٠). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٣٤)، ٧٩٩-٨٢٠.

معوض، محمد عبد التواب. (٢٠٠٠). الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الأول، ١٤ (١)، ١٤٥-١١٣.

- خضير، محمد محمود والنبلاوي، إيهاب عبد العزيز. (٢٠٠٤). المعاقون بصرياً. الأكاديمية العربية للتربية الخاصة، الرياض.
- حنفي، إيمان نبيل. (٢٠٢٠). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، ٢٢ (٣)، ٤٣٥-٤٨٦.
- أبو النور، محمد عبد التواب. (٢٠٠٠). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، ١٤ (١)، ١١٣-١٤٥.
- معوض، مروة نشأت. (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، ١٦ (٥)، ٣٠٥: ٣٩٢.
- معوض، مروة نشأت. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٤ (٢)، ٩٠٩-٩٦٦.
- معابرة، شروق محمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الاتجاه المعرفي سلوكي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.
- الحديدي، منى صبحي. (١٩٩٦). رعاية وتأهيل المكفوفين. سلسلة الدراسات الاجتماعية، مطبوعات جامعة الدول العربية، القاهرة.
- محمد، علاء فريد. (٢٠١٥). إفاعلية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدي طلاب الجامعة الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- محمد، عادل عبد الله. (٢٠٠٤). الإعاقات الحسية. دار الرشاد للنشر والتوزيع، القاهرة.
- محمد، النابغة فتحي. (٢٠١٦). من ضغوط الحياة اليومية إلي الهناء النفسي. دار غريب، القاهرة.
- احمد، ناهد فتحي. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية). دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، ٢٩ (٣)، ٥٩٤-٦١٨.
- الرشيدي، هارون توفيق. (١٩٩٥). معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، ١١ (٣)، ١٥٥-١٩٥.
- الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٦): مقياس معنى الحياة، المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس (الإرشاد النفسي في عالم متغير) ٢٣-٢٥ ديسمبر، ٢، ١٠٢٦ - ١٠٥٥.
- الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٨): مقياس معنى الحياة. كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging
- Albert – Lorincz, E.; Albert – Lorincz, M.; Kader, A. Krizbai, T. & Marton, R. (2012). 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
- Baur, W. & Farran, C. (2005). Meaning in life and psychospiritual functioning a comparison of breast cancer survivors and health women. Journal of Holistic Nursing, (23), 2 p 172 – 190
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR), 1 (3), 6-15.
- Bredacs, A. (2016). Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. Practice and theory in systems of Education, 11 (2), 118-141.
- Carlos, L. (2003). The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomat Educator, Administrator Credential, Viktor Frankly Institute of Logo therapy, 1 – 40.
- D'Annunzio-Green Barron, Paul; Norma (2009): A Smooth Transition? Education and Social Expectations of Direct Entry Students, Active beaming in Higher Education, v10 n1 p7-25
- Di Muzio, G. (2006). Theism and the Meaning of Life. Journal of Disputandi, 6, 1-12.

- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2) , 36- 47
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Britain: Oxford University Press.
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Britian, Oxford University Press,p.135&;
- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain form religiousness well-being. *Journal of counseling psychology*, 52, (4), pp. 574- 582.
- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617- 638
- Gombor, A. (2009) *Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: demographic variables, work-related factors, social support, personality, and life satisfaction*, University of Eotvos Lorna, Budapest
- Hamidi, S., Yetkin, A., & Yatkin, Y. (2010). The Meaning of Life: Health, Disease, and the Naturopathy. *Journal of Psychology and Counseling*, 2, (1), 9-16.
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Indiana: Author House
- King, L. Hicks, J. Krull, J. and Delgaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90 (1), pp 179 – 196.
- Krause, E. (2005). Stressors arising in highly valued roles meaning in life and the physical health status of older adults. *Journal of Gerontology series psychological sciences and social sciences*, 59, pp. 287 – 297.

- Leangle, E. Tnnsbruck, G. and Buenos, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental. Journal of existential psychology & Psychotherapy, Vol. (1), 2, pp 28 – 38.
- Lorincz, E., Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T. & Marton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotion tone of personality in adolescents. The New Educational Review, 23 (1), 103-114.
- Mascara, N. & Rosen, D. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. Journal of humanistic psychology, 46 (2) pp 168 – 190
- Mauser, M., King, R & .Young, M. (2004). The Meaning of Life: Long Prison Sentences in Context. Washington, The Sentencing Project,p.1-3.
- Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and Psychological immunity. Paper Presented at the First International Positive Psychology Summit , 3-6 October, Washington , D.C
- Olah, A. (2005): Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Trafford Press.
- Olah, A., & Kapitany-foveny, M. (2012). Apposite pszichologiatiz eve (Ten years of positive psychology , Magyar , pszichologiai seemly, 67 (1), 19-45 Doi: 10 , 15561 / Missile. 67. 2012. 1.3
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC- Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
- Petra , O. (2003). Meaning in Life , and Depression: A comparative Study of the Relation between them acors the Life Span Dissertation Abstracts International. 64 (2). 927.
- Rachman, S. (2017). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune System. Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry, 53, 2-8
- Skrabski, A. Kopp, M. Rozsa, S. Janos, R. and Richard, H. (2005). Life meaning correlate of health in the Hungarian population.

International journal of behavioral Medicine, vol.12 (2) p78 – 85

- Steger , M ; Frazier ; P ; Oishi, S & Kaler , M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. Journal of Counseling Psychology. 53. 80 - 93,
- Steger, M & Dik , B. (2009). if one is Looking for Meaning in Life , does it help to find Meaning in Work ? . Applied Psychology: Health and Well-Being. 1. 303 - 320
- Steger, M. F., Frazier, Patricia, Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire (MLQ): Assessing the presence of and search for meaning, Journal of Counseling Psychology, 53 (1), 80-93. 48- Stupak, D.J. (1981). Social-motivational development in first grade.
- Steger, Michael. (2007). Meaning in life, handbook of positive psychology. Oxford university press. 2nd ed.
- Voitkāne, S. (2004). Goal directedness in relation to live satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. Journal of Psychology, 5 (2), 19-30
- Wilson, T. (2002). Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Wilson , T. & Gilbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. American psychological Society , 14 (3)