

د/ محمد عبدالعظيم أحمد

مدرس الصحة النفسية- كلية التربية جامعة

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وكل من طيب الحياة النفسية، والمناعة النفسية لدى شعبة معلمي علم النفس الفرقة الثالثة، والرابعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) طالب وطالبة من شعبة معلمي علم النفس؛ للتحقق من كفاءة أدوات البحث السيكومترية، والعينة الأساسية، شملت (١٥٠) من طلاب الفرقة الثالثة فقط، طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في: مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد عصام زيدان)، ومقياس طيب الحياه النفسية (إعداد مصطفى الحديبي واخرون)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط والمناعة النفسية ، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية ، كذلك لم توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وقد فسر الباحث نتائج البحث في ضوء معطيات البحث استناداً إلى الإطار النظري والدراسات ذات الصلة، وبناء على ما أسفرت عنه البحث من نتائج قدم الباحث عدداً من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ، المناعة النفسية، طيب الحياة

النفسية.

Strategies of coping academic stress, And its relationship to both psychological immunity and good psychological Well -Being among students psychology at the College of Education

Abstract

The current research aimed to identify the correlation between strategies for coping with academic pressures and both psychological well-being and psychological immunity among the third-year psychology teachers' division. The study sample consisted of (50) male and female students from the psychology teachers' division; To verify the efficiency of the psychometric research tools, the basic sample included (150), and the research tools were applied to them: the scale of strategies for coping with academic pressures (prepared by the researcher), the psychological immunity scale (prepared by Issam Zaidan), and the psychological well-being scale (prepared by Mustafa Al-Hudaibi and others).), The results of the research resulted in the existence of a positive significant correlation between the scale of strategies for coping with stress and psychological resilience. A positive significant correlation was also found between psychological immunity and good psychological life. Also, there were no statistically significant differences between males and females on the scale of strategies for coping with academic stress. The researcher interpreted the results. The research, in light of the research data, based on the theoretical framework and related studies, and based on the results of the research, the researcher presented a number of recommendations.

Keywords: Strategies of coping academic stress, psychological immunity, psychological well-being

أولاً: مقدمة البحث

تعتبر المرحلة الجامعية واحدة من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطلاب في حياتهم؛ لأنها تمدهم بالخبرات التي تنمي مهاراتهم، وقدراتهم، وإمكاناتهم العلمية، والمهنية، والاجتماعية، والنفسية، ففي هذه المرحلة تتضح الأفكار وتتفتح الأذهان لدى هؤلاء الطلاب ناحية الحياة المستقبلية فهي بداية للتغير والتطور والتقدم في حياتهم.

وقد يواجه طلاب الجامعة كثيراً من التحديات اثناء سعيهم لتحقيق التفوق الأكاديمي؛ نتيجة لما يتسم العالم في هذه الأونة بالتنافس المعرفي والتكنولوجي المعقد ، فالسعي لتحقيق التميز الأكاديمي هو المسئول عن مشاركة الطلاب في الاحداث المختلفة التي لا تقتصر على النواحي الأكاديمية فقط، بل العلاقات الشخصية أيضاً، وكذلك الحياة الاجتماعية؛ والتي يرى طلاب الجامعة انها تمثل تجارب ضاغطة بالنسبة لهم لذلك فالضغوط بين طلاب الجامعة تعد من الأمور الحتمية التي لا مفر منها، والتي يخبرها معظم الطلاب (46 , 2004, Donatelle).

والضغوط الأكاديمية من اهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب، وتشمل صعوبة التعامل مع الزملاء، والمعلم ، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، والفشل في الامتحانات (زينب شقير ، ٢٠٠٢)، وتتعدد مصادر الضغوط بالجامعة، والتي تمتد من تلك الأشياء الملموسة مثل الاستعداد للاختبارات، وحضور المحاضرات الى تلك غير الملموسة، مثل الخوف المرتبط بدراسة مقررات لأول مرة، ويشير، (Rogers et al., 2012)، انه بالرغم من ذلك، فإن هذه الضغوط لا تحدد بطريقة مباشرة التحصيل الدراسي للطلاب حيث انها تتفاعل مع إدراكاتهم لإنتاج ردود الأفعال التي من شأنها يكون لها دورا كبير في تحديد قدراتهم، وتحقيق أهدافهم الأكاديمية. وتؤثر الضغوط على أداء الطلاب وتوافقهم الأكاديمي، فيمكن للطلاب النظر للأحداث الضاغطة على انها تمثل تحديا او تهديدا لهم، فعندما ينظر الطلاب الى التعلم على أنه تحديا فالضغط يمكن ان يجلب لهم الشعور بالتمكن وزيادة قدرتهم على التعلم، اما عندما يدرك الطلاب التعلم على انه يمثل تهديدا لهم فالضغط في هذه الحالة يمكن ان يولد مشاعر اليأس والخسارة مما يؤدي الى انخفاض تحصيلهم وتوافقهم الأكاديمي (Dusselier et al., 2005).

وتشير دراسات كل من (Radillo,et al.,2014;Pascoe,et al.,2020) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعتبر المصدر الأول للضغوط التي تواجه الطالب في هذه المرحلة العمرية؛ حيث تعتبر مرحلة التعليم الجامعي قمة الهرم التعليمي، وهي تهدف بشكل اساسي إلى الإعداد المهني الجيد، والمتخصص الذي يُمكن الفرد من المساهمة في دفع عجلة التطور، والتنمية في مجتمعه، ويواجه الطالب في هذه المرحلة في أثناء سعيه لتحقيق الإنجاز الأكاديمي بالعديد من التحديات والضغوط ، حيث يشير (Kumaraswamy,2013) الى ان طلاب المرحلة الجامعية يواجهون مشكلات أكثر تعقيدا في الوقت الراهن مقارنة بما كانوا عليه خلال العقد الماضي؛ لتشمل مطالب أكاديمية بشكل أكبر وأكثر تعقيداً، وكنتيجة للتغيرات في العلاقات الأسرية من جانب، والحياة الاجتماعية، ومن جهة اخرى التعرض لأفكار، ومغريات جديدة من قبل غيرهم؛ يظهر بعض الطلاب أثناء التحاقهم بالجامعة إستراتيجيات مختلفة للتكيف مع بيئتهم الجديدة، ورغم أن بعض مصادر هذه الضرورية الضغوط ضرورية لنمو الشخصية في الكثير من الاحيان، إلا أن مقدار الضغط يمكن أن يطغى على الطلاب ويؤثر سلبا على قدرتهم في التعامل مع هذه الضغوط .

وتعد الضغوط الأكاديمية Academic Stress من أكثر المشكلات التي يتعرض لها طلاب الجامعة ، حيث تمثل الجامعة مصدرا للضغوط الأكاديمية فغالبا ما يشعر الطالب بالضغط نتيجة تحمله أعباء تفوق قدراته مما يؤدي إلى عدم تكيفه مع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء، والأساتذة، والامتحان، والمنهج (نوال محمد عطية ،٣٨٠، ٢٠٠١، 36؛ Vincent et al., 2019). ويذكر كل من (نبيل عبد الهادي السيد (٢٠١٨، ٥)؛ و (Kumaraswamy (2013,137) أن طلاب الجامعة في الوقت الراهن يُعانون من مشكلات كثيرة، وتحديات اصبحت أكثر تعقيداً من المشكلات التي كانوا يُعانون منها في العقد الماضي؛ بما تتضمنه من متطلبات أكاديمية أكبر وأكثر تعقيداً، ويدعم ذلك في أن طلاب الجامعة يمرون في حياتهم بالكثير من المشكلات، والتحديات المرتبطة بعملية التعلم، وخاصة الضغوط الأكاديمية، وقد ينجح البعض في حلّ تلك المشكلات، والتغلب عليها ؛ وذلك بما يتمتع به من خصائص إيجابية، ومقومات نفسية، وقد يفشل البعض في حلّ تلك المشكلات، والتغلب عليها؛ بسبب ضعف مقوماته النفسية، وما لديه من خصائص سلبية تسيطر عليه، مثل: القلق والضغوط الأكاديمية ، وإذا ما استمرت هذه الضغوط في التغلغل في حياة الطلاب لفترة طويلة ؛ فسوف تؤثر سلباً على صحتهم العقلية، والنفسية، والجسدية؛ مما يؤدي لضعف قدرتهم على أداء المهام الأكاديمية بكفاءة؛ ومن ثم الشعور بسوء التوافق

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

الأكاديمي مع تدني المستوى التحصيلي لديهم وظهور مشكلات اخرى ، ويدعم ذلك العديد من الأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث ذات الصلة بالضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة (Fram & Bonvillian, 2001) (محمد عبد الرازق ، ٢٠١٢)؛(Olufunke, 2017) (منال شمس عفيفي ، ٢٠١٨)؛ (ايمن عبد العزيز حماد ، ٢٠١٩)؛(Aihi& Ohanaka, 2019)؛(رضا محروس إبراهيم ، ٢٠٢١)؛(أسماء حمزة عبد العزيز ، ٢٠٢١) ، (ايمان عبد الرؤوف عبد الحميد ، ٢٠٢١)؛ (حامد سامي غريب، وعبد الناصر السيد حامد ، ٢٠٢١)؛(صابر فاروق محمد ، ٢٠٢٢)؛ (Jaber et al., 2022) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة يُعانون من ضغوط ومشكلات أكاديمية بشكل شبة مستمر .

وقد ينتج عن الضغوط الأكاديمية (Academic pressures) عدد من الأعراض الجسدية السيكوسوماتية المزعجة للطلاب مثل:الصداع (Headache)، كما إنها تؤثر سلباً على الصحة النفسية للطلاب فيعانون الاكتئاب (Depression)، والقلق (Anxiety) (Contrada, R & Baum, A. , 2011)، حيث تؤثر الضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً على الصحة العامة لطلاب الجامعة، فقد تكون سبباً وراء إصابتهم بالعديد من الأمراض، كارتفاع ضغط الدم، وتؤثر سلباً على الإنجاز الأكاديمي، وتدني الثقة بالذات ،ومفهوم الذات السلبي (Michie et al., ., 2005) (2001; Zajacova et al).

ولتفسير التباين في ردود أفعال الطلاب تجاه التعامل مع المواقف السلبية ومن اهمها الضغوط الأكاديمية (Academic pressures) التي يتعرضون لها في الحياة الجامعية، فقد افترض (Lazarus & Folkman , 1984) وجود عملية تلعب فيها سعتهم المدركة دورا هاما لمواجهة مثل هذه الاحداث، فالطلاب يواجهون هذه الاحداث السلبية عن طريق ثلاث خطوات هي : التقييم الأولى للموقف والتحقق من الخطر، التقييم الثانوي وتجهيز الاستجابات التي يمكن تنفيذها، ثم المواجهة او تنفيذ استجابات المواجهة، ويتداخل مع هذه العملية طريقتان للمواجهة هما : المواجهة بالتركيز على المشكلة والمواجهة بالتركيز على الانفعالات.

وتشير الأدلة المسحية والامبيريقية الى أن أسلوب المواجهة (Confrontational style)،الذي يتبعه الطالب يلعب دورا هام في تحديد الطريقة التي سيدير بها الطلاب الاحداث الأكاديمية ،التي تمثل ضغطا عليهم، وكذلك تحدد مستوى أدائهم الأكاديمي في الجامعة؛ فطلاب الجامعة يواجهون العديد من التحديات اثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم الدراسية، فعندما تدرك خبراتهم بطريقة سلبية

سوف يؤثر سلبيًا على أدائهم، وكذلك دافعيتهم الدراسية، وإذا طالت مدتها وتم ادراكها على أنها غير قابلة للسيطرة فإن هذه الخبرات ستولد مشاعر العجز عندهم (Carver & Scheier, 1994). وتعمل إستراتيجيات المواجهة على تقليل مستويات الضغوط الأكاديمية، ومع ذلك توجد بعض الإستراتيجيات غير تكيفية فهي من مسببات عدم التكيف حيث أنها ترفع مستوى الإحساس بالضغوط؛ لذلك فهي غير فعالة، وليست تكيفية، وعلاوة على ذلك فإن مصطلح المواجهة يشير عموماً إلى رد الفعل المواجهة البعدية والذي يشير إلى استجابة المواجهة التي تلي مسببات الضغوط، والتي تتناقض مع إستراتيجيات المواجهة الاستباقية proactive coping والتي تهدف إلى منع الضغوط في المستقبل. (Carver & Connor-Smith, 2010).

وقد كشفت نتائج دراسة (Ward et al., 2000) أن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية (Academic pressures) لطلاب الجامعة، ودرجاتهم في المقررات الدراسية كانت متأثرة بأسلوب المواجهة الذي يركز على المشكلة والدافعية، ولكنه لا يتأثر بأسلوب المواجهة الذي يركز على الانفعال، وأن الضغوط الأكاديمية الكبيرة تتلازم مع الدرجات التحصيلية المنخفضة، ومع ذلك فإن الطلاب الذين انخرطوا في ممارسة أسلوب المواجهة الذي يركز على المشكلة كانوا أكثر دافعية، وجاء أدائهم أفضل من هؤلاء الطلاب الذين انخرطوا في ممارسة الأسلوب الذي يركز على الانفعالات، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية بين الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها طلاب الجامعة، وطبيعة المقررات التي يدرسونها في الجامعة، وأن هذه الضغوط تؤثر تأثيراً سلبياً على دافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي في المقررات الدراسية المختلفة التي يدرسونها وأظهرت نتائج دراسة (Kausar, 2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عبء العمل الأكاديمي، والضغوط المدركة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين عبء العمل الأكاديمي وإستراتيجيات المواجهة الإجرائية / التنفيذية.

وتُعد المناعة النفسية (Psychological immunity) من المتغيرات الجديدة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي (Positive psychology)، وتعني قدرة الفرد على التحصين القوي، والوقاية عند مواجهة الضغوط المختلفة، والمواقف المؤلمة، والمحبطة التي يتعرض لها في مجالات حياته اليومية أثناء سعيه للتوافق مع البيئة، ويذكر (صابر فاروق محمد، ٢٠٢٢، ٢٢) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة لا يجيدون لحياتهم معنى، ولا يتفاعلون مع البيئة بإيجابية، كما أنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف التي وضعها، وعاجزين عن تحدي وتحمل الآثار السلبية للمواقف، و

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

أشارت (رانيا امين الجزار ٢٠١٨، ١٤١)، أن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً إلى 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 إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط، والأحداث الحادة.

ويشير (Dubey & Shahi (2011,34) أن النظام المناعي النفسي للفرد يعني قدرة الفرد على مواجهة، ومقاومة الضغوط المختلفة، والإحباطات، والتهديدات، والأزمات النفسية عن طريق قدرته على التفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات ، والإبداع في حلّ المشكلات المختلفة مع زيادة مستوى فاعلية الذات، وتركيز الجهد المبذول نحو الهدف المنشود، مع تحدي الظروف المسببة للضغوط ليس فقط ولكن محاولة تغييرها والتكيف مع البيئة؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية.

وأشار الكثير من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل دراسة (Novotny,2011) (محمد مصطفى عبد الرازق، ٢٠١٢)؛ (رانيا خميس الجزار، ٢٠١٨) ؛ (نبال احمد الحاج، ٢٠٢٠) ؛ (هدى السيد السيد، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث تساعد المناعة النفسية الطالب على تحسين أدائه الأكاديمي، والتغلب على المشكلات المرتبطة به، ويذكر (Dubey &Shahi, 2011,10) أن تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي، وبالتالي تحصيلهم الدراسي، وما يرتبط به من توجهات سلبية؛ حيث إنّ تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب، والإنهاك والتشاؤم ، وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية والمواقف المؤلمة التي يواجهها في حياته .

وتعتبر الرفاهية النفسية Well-being أمل يتطلع إلى تحقيقه كل إنسان، ولا تقتصر على الرفاهية المادية فقط كما كان البعض يعتقد، بل تتعداها لتشمل طيب الحياة النفسية التي لا تقل أهمية عنها، بل تتفوق عليها، حيث أن الشخص لن يستطيع التمتع بالرفاهية المادية مالم يكن يتمتع بطيب الحياة النفسية (psychological Well-being) التي تعني "الإحساس الإيجابي بحسن الحال الذي يتمثل في المظاهر السلوكية الدالة على مستويات مرتفعة من رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المستمر لتحقيق أهداف ذات قيمة ومعنى، وتتميز بالاستقلالية في الحياة، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه ، وتنظيم شئون حياته المختلفة، والاستفادة من جميع ظروف بيئته المحيطة به، وقدرته على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين" (Ryff, C. ,1995).

كما ربطت منظمة الصحة العالمية (WHO) بين الصحة النفسية والرفاهية من خلال تعريفها للصحة النفسية حيث عرفت بأنها ، " تلك الحياة الغنية بالرفاهية، والاستقلال، والكفاءة العالية التي تعيشها الأجيال ضمن الإمكانيات الفكرية والعاطفية"، وبذلك فإن نصوص المنظمة تضم مدى قدرة الأفراد على تحقيق الرفاهية من خلال الإدراك والقدرات التي يمتلكونها في التعامل مع ما يحيط بهم من ضغوطات فمنظمة الصحة العالمية أكدت على تحقيق طيب الحياة النفسية من خلال طريقة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة (ومنها الضغوط الأكاديمية) بناء على مدى إدراكه لقدراته وإمكانياته التي تجعله يستخدم أساليب متعددة في مواجهة هذه الاحداث الضاغطة التي ستؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على صحة الفرد النفسية، وبالتالي على مستوى طيب الحياة النفسية لديه، وهو يعتبر من المفاهيم المركبة التي تتكون من مجموعة من المكونات التي تختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر، ومن وقت وظروف إلى وقت وظروف أخرى، ويرجع الاختلاف إلى اختلاف طبيعة طيب الحياة النفسية التي يتم من خلالها إشباع حاجات الأفراد المتغيرة بحسب ظروف وطبيعة كل شخص، ولكن وبرغم هذا الاختلاف إلا انها تعتبر مظلة تتدرج تحتها العديد من المعاني التي تعتبر حاجات مشتركة يسعى الجميع لإشباعها مثل؛ الفناعة وتحقيق الذات والرضا عن الحياة والأمان النفسي والسعادة انتهاء بالرفاهية.

وطيب الحياة النفسية تشمل مجموعة من الخصائص من أهمها التركيز على الخبرة الداخلية للفرد إذ لا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء النفسي، كما يركز على المشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة (رينين احمد صباح، ٢٠١٨، ٦-٧)، كما يتصف الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من طيب الحياة النفسية بمجموعة من الخصائص المشتقة من نموذج (Ryff (2008 إذ يتصفون بالاستقلالية، والتي تظهر من خلال القدرة على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط اليومية المختلفة ومنها الضغوط الأكاديمية ، والحياة الاجتماعية، والتفاعل معها بطرق إيجابية، كما يتصفون بالسيطرة البيئية والاحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة شئون الحياة اليومية والقدرة على التغيير والتحسين في البيئة المحيطة، ويميزهم أيضاً النمو الشخصي الذي يجعلهم متفائلين، منفتحين على الحياة، وعلاقتهم بالآخرين إيجابية، ولديهم أهداف موضوعية في تلك يطمحون لتحقيقها، والشعور بمعنى للحياة في الماضي، والحاضر، والتطلع للمستقبل بتفاؤل، وأمل، كما يتبنون اتجاهات موجبة نحو الذات تجعلهم يتغلبون على مختلف المشاكل الأكاديمية، وتقبلها

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

بما تشتمله من إيجابيات وسلبيات، بينما يتصف الأشخاص المنخفضين في درجة طيب الحياة النفسية بعكس الخصائص السابقة.

وقد لوحظ في السنوات الاخيرة اهتمام متزايد بمفهوم طيب الحياة النفسية والمناعة النفسية للأفراد، وكيف ترتبط بالنتائج الايجابية في التعليم ، اضافة الى ارتباطها بالتحصيل الدراسي، والانجاز الأكاديمي المرتفع ، والقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحسين إستراتيجيات مواجهتها، فقد اكد العلماء على ان من لدية رفاهية نفسية مرتفعة ومناعة نفسية مرتفعة اكثر قدرة على استخدام إستراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغوط الأكاديمية، حيث انهم اكثر قدرة على الاستجابة للظروف الصعبة والابتكار والمشاركة البناءة مع الاخرين، اضافة الى تحقيق العديد من النتائج الايجابية اهمها الحقل التعليمي(Maha,2020).

ان الافراد الذين يستخدموا إستراتيجيات ايجابية للتعامل مع الضغوط الأكاديمية هم اشخاص يتصفون بمستوى عالي من المناعة النفسية ، ورفاهية نفسية مرتفعة حيث انهم اكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية ، وانهم يستخدمون اساليب مواجهة فعالة تسهم بشكل اكبر في التخفيف من الضغوطات الأكاديمية والقلق ومن ثم حياة اجتماعية افضل من غيرهم، وهذا ما أكدته دراسة كلا من (Wilkinson et al.,2000 ؛ ودراسات نجوى اليحفوفى، وخميس فيفيان، ٢٠١٤).

ومما سبق عرضة من إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، ومدى ما يمتلك الفرد من المناعة النفسية ، واتصاف حياته بطيب الحياة النفسية ، يقوم الباحث بمحاولة معرفة العلاقة الارتباطية بين الاساليب التي يتبعها الطلاب اثناء مواجهة الضغوط الأكاديمية التي يواجهونها ، وكلا من المناعة النفسية للأفراد، ومستوى رفاهيتهم النفسية، وهذا يساهم كثيرا في معرفة طرق مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وذلك برفع مناعتهم النفسية، وكذلك مستوى طيب الحياة النفسية لديهم مما يساعد المجال التربوي كثيرا ، والذي تمثل في مشكلة البحث.

ثانيا: مشكلة البحث

بدأ إحساس الباحث بالمشكلة من خلال تدريسه لعدد من المقررات الدراسية لقسم علم النفس بكلية التربية جامعة اسيوط وتفاعله المستمر مع الطلاب اثناء التدريس لهم بالكلية ، فضلا عن تقديمه للعديد من الندوات وورش العمل في العديد من الموضوعات النفسية التي تخدم طلاب الكلية على المستوى النفسي والأكاديمي؛ حيث لاحظ الباحث وجود تباين بين الطلاب في درجة تنفيذ المهام التعليمية والمشاركة الفعالة أثناء التدريس وتنفيذ الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية داخل

قاعات التدريس وخارجها، فمنهم من يؤدي هذه المهام بكفاءة، ومنهم من يفتقر القدرة على القيام بهذه المهام؛ مما دفع الباحث إلى سؤال الكثير من هؤلاء الطلاب سواء بطريقة جماعية في المحاضرات أو فردية حول عدم مقدرتهم على التفاعل في الأنشطة والمهام الدراسية والحصول على أعلى التقديرات؛ فاتضح للباحث أنهم يعانون من ضغوط أكاديمية داخل الكلية وخارجها، فمنها ما يرتبط بصعوبة وكثرة المهام الأكاديمية المقدمة لهم، ومنها ما يرتبط بالأسرة ومستواها المادي والثقافي الذي لا يلبي احتياجاتهم الدراسية، ومنها ما يرتبط بالبيئة الجامعية من كتب جامعية ونظم امتحانيه وطرق تعامل أعضاء هيئة التدريس وغيرها، وتدعم ملاحظة الباحث عديدا من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تشير إلى أن طلاب الجامعة يعانون من ضغوط ومشكلات أكاديمية بشكل شبة مستمر مثل دراسة (Fram & Bonvillian, 2001)؛ (محمد عبد الرزاق، ٢٠١٢)؛ (Olufunke, 2017)؛ (منال شمس عفيفي، ٢٠١٨)؛ (ايمن عبد العزيز حماد، ٢٠١٩)؛ (Aihi & Ohanaka, 2019)؛ (رضا محروس إبراهيم، ٢٠٢١)؛ (أسماء حمزة عبد العزيز، ٢٠٢١)، (ايمن عبد الرؤوف عبد الحميد، ٢٠٢١)؛ (حامد سامي غريب، وعبد الناصر السيد حامد، ٢٠٢١)؛ (صابر فاروق محمد، ٢٠٢٢)؛ (Jaber et al. ٢٠٢٢).

كما لاحظ الباحث عند الحديث مع هؤلاء الطلاب أنهم يختلفون في مستوياتهم التعليمية، وبصورة اوضح اقر الطلاب انهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية عليهم، فمنهم من يمتلك بعض الصفات، والجوانب الإيجابية في حياته، وتمتعه باستقرار نفسي، ويهتم بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ويتمتع بجانب إيجابي من الأفكار المناسبة التي تعمل على تحصينه من الانحرافات النفسية، وهي مؤشرات المناعة النفسية المرتفعة، هؤلاء الطلاب كانوا يحققون مستوى اكايمي اعلى من زملائهم الاخرين الذين لا يمتلكون القدرة على مواجهة مثل هذه الضغوط، بل يعانون من الجمود الفكري، والاستسلام للفشل، والانعزالية، مع فقدان الشعور بالسعادة أثناء الدراسة وهذه مؤشرات ضعف المناعة النفسية.

ودعم ذلك دراسة احمد عبد الرحمن عثمان (٢٠٠١)، ودراسة يوسف موسى مقداوي (٢٠١٥)؛، حيث اشار الى ان الطلاب الذين يمتلكون رفاهية نفسية هم اقل من غيرهم مقاومة للضغوط باختلاف انواعها، ويتجنبون المشاكل الأكاديمية عوضاً عن مواجهتها وحلها، ويستخدموا إستراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط بصورة عامة.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

مما سبق يتضح للباحث ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث- التي تناولت متغيرات البحث مجتمعة ، مما جعل الباحث يحاول معرفة العلاقات الارتباطية بين اساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمناعة النفسية ، والوجود النفسي الافضل لدى طلاب كلية التربية، شعبة معلمي علم النفس وعلى هذا الأساس يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي: " ما العلاقة الارتباط الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وكلا من المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية لدى طلاب الفرقة الثالثة شعبة معلمي علم النفس بكلية التربية؟"، ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية، والمناعة النفسية لدى عينة البحث؟

٢- ما العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية وطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث ؟

٣- ما الفروق بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية السائدة لدى عينة البحث فى ضوء النوع الاجتماعي؟

٤- ما العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث؟

ثالثاً: أهداف البحث: هدف البحث الى :

١- معرفة العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية ، والمناعة النفسية لدى عينة البحث.

٢- معرفة العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ، وطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث.

٣- توضيح الفروق بين الذكور والاناث في الإستراتيجيات التي يستخدمها طلاب الفرقة الثالثة شعبة معلمي علم النفس لمواجهة الضغوط الأكاديمية لديهم.

٤- تحديد العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية لدى عينة البحث.

رابعاً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية :

١ - الاهتمام بفئة هامة، وعريضة يقع على عاتقها تقدم الأمم وهم طلاب الجامعة، وهي تحتاج مزيد من الرعاية، والتوجيه في ظل مرحلة حاسمة من عمر الطالب خاصة الطالب المعلم بكلية التربية.

٢- تناول نوع حديث نسبيًا من أنواع المتغيرات الايجابية في علم النفس، وهو المناعة النفسية للطلاب، ودورها في زيادة وعي الطالب المعلم، وتغيير سلوكه، وتقبل الأزمات ومحاولة حلها بفاعلية، وخدمة التعلم وحل المشكلات الأكاديمية التي تواجهه.

٣- تناول متغير هام جدا يؤثر على تحصيله الطالب بشكل مباشر وهي إستراتيجيات التعامل مع الضغوط الأكاديمية وعلاقة ذلك بالمناعة النفسية وطيب الحياة النفسية .

٤- معرفة العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات التعامل مع ضغوط الطالب الأكاديمية ومناعته النفسية وطيب الحياة النفسية .

الأهمية التطبيقية :

١- تنمية القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية بمعرفة العلاقات الارتباطية بينها وبين كلا من المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية.

٢- إعداد مقاييس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، والمناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية .

رابعاً: المفاهيم الإجرائية للبحث:

١- إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية: **Strategies of coping academic stress**

ويعرف الباحث إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية إجرائياً بأنها "الطرق أو الأساليب التي يستخدمها الطالب المعلم للتعامل مع الضغوط والصعوبات التي تواجهه في حياته الأكاديمية والتي تمثل تهديداً، وتحدياً له ؛ بهدف خفض من مستوى الإحساس بتلك الضغوط أو حل الموقف الضاغط، أو التخفيف من التوتر والانفعال المترتب عليه، وتعرف ونقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية المستخدم والمعد من قبل الباحث.

٢- المناعة النفسية: **Psychological Immunity**

ويعرف الباحث المناعة النفسية إجرائياً بأنها "قدرة الطالب المعلم على مواجهة الضغوط النفسية باختلاف أنواعها، والصدمات، والمخاطر، والتهديدات، ومقاومة التحديات، والعقبات والتغلب على

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

الأفكار، والمشاعر السلبية التي يمكن أن يواجهها الفرد خلال يومه بما يمكنه من التحصين النفسي؛ لوقاية الذات من التأثيرات السلبية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية المعد من قبل الباحث.

٣- طيب الحياة النفسية: psychological well-being

ويعرف الباحث طيب الحياة النفسية بانها "حالة وجودية إيجابية يشعر بها الفرد، ويتم قياس درجة تحققها من خلال عدد من المؤشرات تشمل إحساس الطالب المعلم العام بالسعادة والرضا عن ذاته ، إضافة إلى عدد من المؤشرات الموضوعية التي تتضمن تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، ووضوح الهدف من الحياة، والنمو الشخصي، والسيطرة على البيئة تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم في مقياس طيب الحياة النفسية المعد من قبل الباحث.

رابعا: أدوات البحث: تمثلت ادوات البحث الحالي في الآتي:-

١- مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية "إعداد الباحث"

٢- مقياس المناعة النفسية "إعداد زيدان"

٣- مقياس طيب الحياة النفسية "إعداد مصطفى عبد المحسن واخرون"

خامساً: محددات البحث: تضمن البحث المحددات الآتية:-

١- الحد الزمني: العام الجامعي ٢٠٢٣ الفصل الدراسي الاول.

٢- الحد المكاني: قسم علم النفس بكلية التربية - جامعة اسبوط.

٣- الحد الموضوعي: وشمل إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ، والمناعة النفسية ، وطيب الحياة النفسية ، لدى طلاب الجامعة بالفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية - جامعة أسبوط.

٤- الحد البشري: وتضمن عينة من الطلاب والطالبات المقيدين بالفرقة الثالثة شعبة علم النفس .

الاطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الاول: إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

يواجه الطالب المعلم، وخاصة في كلية التربية كثيرا من الضغوط الأكاديمية من تكاليفات، ومهام أكاديمية معقدة، ومن ثم يحاول التعامل من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه، وتجعله في حالة من التوازن، مما لا شك فيه أن التعامل مع الضغط الأكاديمي يتطلب استخدام أساليب متنوعة تهيئ للمتعامل مع الضغوط حرية أكبر.

١- تعريف الضغوط الأكاديمية:

وعرف الضغط الأكاديمي بأنه عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة العوامل تنتج من مختلف العلاقات النفس اجتماعية، والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب، ويدركها علي أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي ، وبناء علي ما سبق فيمكن تعريفها بأنها تقييم معرفي لمجموعة القدرات، والمشاعر، والتي تكشف عن عجز الطالب لحل مشكلاته التعليمية ، والمستقبلية، والنفسية، والتي قد تسبب الضيق والكدر النفسى (لطي إبراهيم، ٢٠٠٩).

وتعرف (Sonia, 2015, 385) الضغوط الأكاديمية بأنها المواقف النفسية غير السارة التي تحدث بسبب التوقعات التعليمية سواء من الآباء، والمعلمين، والأقران، وأفراد الأسرة المختلفة، وكثرة الضغوط من الآباء؛ لزيادة مستوى تحصيل أبنائهم .

٢- تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية:

ينظر إلى أساليب المواجهة علي أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات - سلوكية أو معرفية، والتي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط، وحل المشكلة Solving Problem، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (إبراهيم عبد الستار، ١٩٩٤، ٢٣).

وعرفت بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ومنها الضغوط الأكاديمية، والتي تتوقف مقومتها الإيجابية أو السلبية نحو الأقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك ، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية علي (علي عسكر، ٢٠٠٨)، كما يستخدم الطلبة إستراتيجيات مواجهة أكاديمية متنوعة عندما يعانون من الضغوط الأكاديمية ،فالبعض يلجأ إلى تجنب مواجهة هذه الضغوط بينما يتخذ البعض خطوات إيجابية للتغلب علي الضغوط الأكاديمية مثل التعامل بنشاط وفعالية وتخطيط ونظام (Sonia, 2015, 386).

عرفها أيضا سفيان أبو نجيله (٢٠٠٩، ٥٧) ، بأنها "عملية إدارة المواقف (Situation)، وبذل المجهود لحل المشكلات الشخصية والبين شخصية ، والعمل علي التغلب علي الضغوطات، وهي ذلك التغير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية ، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تعوق إمكاناته (Folkman, & Lazarus, 1984).

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

ومن العرض السابق لمفهوم الضغوط الأكاديمية، ومفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية يمكن استنتاج ان إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية مصطلح مركب يتضمن جهودات معرفية وانفعالية وسلوكية مثل التعامل بنشاط وتخطيط ويقظة ومراقبة ذاتية من اجل مواجهة ضغوطات الحياة المختلفة ومن اهمها الضغوط الأكاديمية .

ومما سبق عرضة، يمكن تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية "بأنها الوسائل التي يستخدمها الطالب المعلم في التغلب على الضغوط التي يتعرض لها أثناء الدراسة، والتي تؤثر كثيراً على تفكيره، ووجدانه، والتي قد تشمل العديد من هذه الإستراتيجيات، وهى إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، الدعابة والسخرية، التكيف الروحاني الديني، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط، التروي، وذلك اثناء محاولة التأقلم مع الضغوط الأكاديمية التي قد تواجهه اثناء الدراسة.

٣- أنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية:

يمكن وصف الضغوط بأنها حالة أو موقف يتعرض لها الطالب حيث المطالب البيئية تتجاوز قدرة الطالب على الاستجابة الفعالة، ويكون لها عواقب نفسية وجسدية فى اغلب الاحيان (Bamuhair et al., 2015,1).

ويعد أسلوب تعامل الطالب مع الضغوط Stress التي تواجهه عاملا مهما لتحقيق الاستقرار، والتكيف النفسي للطالب خلال الأحداث، والمواقف الضاغطة وخاصة الضغوط الأكاديمية (Bamuhair et al., 2015, 2).

ولذلك يلجأ الطلبة إلى استخدام أساليب متنوعة لمواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها فى دراستهم؛ مما يعكس شخصيتهم على أساليب مواجهتهم للمشكلات، وهى طرق سلوكية استباقية قد تشمل: إدارة وقتهم، وحل المشكلات الخاصة، وطلب المساعدة، كما يستخدم الطلبة أيضاً السلوكيات المعرفية، والوجدانية المرتبطة لتحمل عبء الضغوط الأكاديمية لتقليل التوتر والقلق المرتبط بتلك الضغوط (Kausar, 2010,34-35).

وهناك عدة إستراتيجيات يستخدمها الطلبة لمواجهة الضغوط الأكاديمية والحد من التوتر، وتشمل : إدارة الوقت الفعال، وتلقى الدعم الاجتماعي (Social Support)، وإعادة التقييم الإيجابي، وتحمل المسؤولية الأكاديمية، ولوم الذات في بعض الاحيان (Bamuhair et al.,2015,2).

وهناك من يصنف إستراتيجيات المواجهة إلى نوعين: إستراتيجيات المواجهة الفعالة (Effective coping strategies)، وتعنى اتخاذ الإجراءات، أو بذل الجهود للتخلص من الضغوط مثل التخطيط ، والتفكير حول كيفية مواجهة تلك الضغوط، وقبول حقيقة أن الحدث الضاغط هو حقيقي، ومن ثم رؤيته بصورة أكثر إيجابية، وإعادة تقييم له، وإستراتيجيات التجنب (Avoidance strategies)، وتؤدى بالطلبة إلى الانسحاب، وعدم المعالجة المباشرة منهم للأحداث الضاغطة، وتعد إستراتيجيات المواجهة الفعالة طريقة أفضل لمواجهة الأحداث الضاغطة (Al-Dubai et al., 2011,58).

وحدد نبيل فضل شرف الدين (٢٠١٢ ، ٤٨-٥٢) ثلاثة أبعاد رئيسية لإستراتيجيات المواجهة الأكاديمية وهي:

أ- المواجهة الموجهة نحو المهمة (Task-oriented confrontation) : وقد ذكر كلا من Lazarus&Folkman,(1984,141) ان هذه الاستراتيجية تشير إلى محاولات الفرد الحصول على معلومات اضافية؛ لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، وهذه الاستراتيجية يلجا اليها الطلاب حيث انها تركز على حلول للمشكلات الأكاديمية؛ وذلك من خلال الاستعداد للامتحانات، وتطوير مهارات الدراسة، وتنظيم الوقت، والتركز على الأولويات الدراسية، ومتابعة شرح الدروس، والاستعانة بالمراجع، وخبرات الطلاب، والأساتذة بهدف النجاح في المسئوليات الأكاديمية، وتعتبر هذه الاستراتيجية عن الأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف تغيير مسببات الضغوط البيئية، أو تغيير الذات؛ بهدف التوافق الإيجابي مع مسببات تلك الضغوط (Donkoh et al., 2011,294) .

ب- المواجهة الموجهة نحو العاطفة (Emotion-oriented confrontation): وقد ذكر كلا من Lazarus&Folkman,(1984,141) أن هذه الاستراتيجية تؤكد على الأساليب السلوكية والمعرفية، التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار، التفكير التفاوضي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين وتجنب مسببات الضغط قدر الامكان. وهذه الإستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة، بل انها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة؛ وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط، وحجمه، والأشياء المادية والشخصية، والاجتماعية المتاحة وهي المواجهة المعتمدة على تحفيز الذات، والثقة بها في إدارة المهام الدراسية، والدعم العاطفي من خلال توقعات الأهل، والجيران،

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

والتفاؤل بشأن المستقبل المهني، والطموح، والحصول على فترات راحة، وممارسة الأنشطة الرياضية، وتحصيل نتيجة التحمل في مواجهة المواقف الأكاديمية.

وتعتبر هذه الاستراتيجيات عن الأفعال التي يقوم بها الفرد؛ بهدف تقليل التوتر الانفعالي الناتج عن الموقف الضاغط وهو الضغوط والاعباء الأكاديمية، ويتم ذلك عن طريق إعادة تقييمه للموقف المشكل من خلال تغيير المعنى المرتبط به، أو عن طريق إهمال بعض خصائص الموقف، أو صرف الانتباه عنه (Rijavee&Loncarica 2006,54).

ج- تجنب المواجهة (Avoidance strategies): وهو النمط السلبي في مواجهة المواقف الجادة بالانسحاب، أو تجنبها بالمبررات؛ فهو لا يشغل نفسه بالتفكير في مسؤولياته الأكاديمية، أو يجتهد في التصدي للمشاعر السلبية؛ فيجد أسلوباً للهروب في مشاهدة التلفاز، أو الادعاء بأهمية زيارة الأقارب، أو التعمد بالانشغال في مشكلات الأسرة للتخلص من التفكير في همومه الدراسية.

د- استراتيجية الدعم الاجتماعي (Social Support)، وتعد واحدة من أهم الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية؛ فيلعب الآباء دور كبير في توجيه طاقات الطلبة، ومساعدتهم في اتخاذ قرارات صائبة، والتي قد تؤثر على مستقبلهم فيما بعد، وبالتالي يحتاج الطلبة إلى الحصول على الرعاية والتوجيه والتشجيع من الأسرة قدر الامكان (Sonia, 2015, 387). ويتم ذلك من خلال بناء ثقة متبادلة مع أبنائهم، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم، وتعليم أبنائهم بكيفية مواجهة المشكلات التي تواجههم، وحلها، وتجاوز الأوقات الصعبة، وتكوين صداقات صحية مع الآخرين.

وينظر إلى استراتيجية الدعم الاجتماعي بتلقي التوجيه من الأساتذة والتعبير عن مشاعرهم، أو

التحدث إلى طالب آخر، وتلقى الدعم العاطفي، والتحدث إلى شخص يمكن الوثوق به (61)

(Kuncharin& Mohamad, 2014).

ويذكر طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦ ، ٢١) ان الطلاب يستخدمون أساليب المواجهة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وقد كشفت الدراسات أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، تكون مفيدة في التكيف مع المواقف الضاغطة، وذلك مقارنة بإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال؛ وذلك لأن الطلاب يشعرون بالتحسن عندما يتعاملون بشكل مباشر مع المشكلة، حيث أنهم يستخدمون أساليب فعالة، مثل وضع خطة لحل المشكلة، والسعي إلى المساندة (Support) والحصول على المعلومات (Information) بشكل اكبر. كما أنهم يستخدمون المساندة

الاجتماعية Social Support، ويناقشون مشاكلهم، ويشاركون بشكل كبير في الأنشطة المدرسية؛ وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها.

٤ - طرق التغلب على الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة:

لذا، تكمن أهمية إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في توفير الدعم النفسي، والعاطفي للأفراد، وتعزيز الرفاهية النفسية وهناك بعض الإستراتيجيات التي يمكن أن تتبعها (Vella- Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C., 2013).

١. تنظيم الوقت: قم بتخطيط الأعمال الأكاديمية وتحديد الأهداف الواقعية وتحديد الأولويات. توزع المهام على فترات زمنية مناسبة لتجنب التراكم والتوتر وتحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والاستراحة.

٢. استخدام تقنيات إدارة الضغوط: جرب تقنيات التنفس العميق والاسترخاء العضلي والتأمل للتخلص من التوتر وزيادة الاسترخاء والتركيز.

٣. العناية الذاتية: قم بالاهتمام بصحتك العامة بتناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم. كل هذه الأمور من شأنها تعزيز التحمل الجسدي والعقلي.

٤. الحصول على الدعم الاجتماعي: حاول التواصل مع الأصدقاء والعائلة والمشاركة في أنشطة اجتماعية وداعمة. قد يكون الحديث مع أشخاص يواجهون نفس التحديات ذاتها مفيداً للحصول على الدعم والتوجيه.

٥. الاستراحة والاستجمام: من الضروري أن تتخذ وقتاً لنفسك للاستراحة والاستجمام. قم بممارسة الهوايات التي تستمتع بها والقيام بأنشطة تخفف التوتر وتستعيد طاقتك.

باختصار، عندما يتعلق الأمر بمواجهة الضغوط الأكاديمية وتعزيز الرفاهية النفسية، فإن اتباع إستراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط والاهتمام بالصحة النفسية والحصول على الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير كبير على تحقيق التوازن والرفاهية الشخصية العامة.

تأثير أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية على الصحة النفسية وفيما يلي بعض التأثيرات الرئيسية التي يمكن أن تحدث:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

١. القدرة على التحمل النفسي: تعزز أساليب إيجابية مثل التخطيط والتنظيم ومواجهة المشاكل القدرة على التحمل النفسي. عندما يتمتع الأفراد بالقدرة على التحمل النفسي، فإنهم يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية والتصدي لها بشكل فعال.
 ٢. الاستجابة العاطفية الإيجابية: يمكن لأساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الأكاديمية، مثل التفكير الإيجابي واستخدام الدعم الاجتماعي، أن تساهم في إثارة استجابات عاطفية إيجابية. يتمثل ذلك في شعور الفرد بالثقة بالنفس، والتفاؤل، والسعادة، وتحسين التواصل والعلاقات الاجتماعية.
 ٣. الاكتئاب والقلق: ومع ذلك، قد تؤدي بعض الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الأكاديمية، مثل التفكير السلبي والتجنب، إلى زيادة مخاطر الاكتئاب والقلق. عندما يشعر الفرد بالعجز وعدم السيطرة على الضغوط الأكاديمية، فقد يعاني من تدهور في الصحة النفسية.
 ٤. الرفاهية النفسية: يمكن أن ترتبط أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية بمستوى الرفاهية النفسية للفرد. عندما يتبنى الأفراد أساليب صحية وإيجابية لمواجهة الضغوط الأكاديمية، فإنهم يميلون إلى الشعور بالرضا النفسي وتحسين الجودة العامة لحياتهم.
- مع ذلك، يجب أن نلاحظ أن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية تعتمد على عوامل مختلفة مثل الشخصية والبيئة والدعم الاجتماعي المتوفر. من المهم أن يتعامل الأفراد مع الضغوط الأكاديمية بطرق إيجابية وصحية للمساعدة في الحفاظ على صحة نفسية جيدة وتعزيز الرفاهية، فالعلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية، والمناعة النفسية تشير إلى كيفية تأثير طرق التعامل مع الضغوط الأكاديمية على قوة ومرونة التحمل النفسي للأفراد، تعزز القوة النفسية، والمناعة النفسية لدى الأشخاص القدرة على التكيف مع التحديات والضغوط الحياتية بشكل صحي وإيجابي.
- ومن الدراسات التي بحثت العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، والتحصيل الدراسي دراسة (نبيلة احمد، ٢٠١٠)، والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين معظم الضغوط والتحصيل الدراسي، حيث أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال، والتحصيل الدراسي ومن هذه الإستراتيجيات التدعيم الاجتماعي والسخرية، ووجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١. وعند مستوى ٠.٥ في إستراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية مثل إعادة التقييم الإيجابي،

والتعامل الفعال النشط، والتكيف الروحاني الديني، والسيطرة على الاعصاب، والتخطيط لدى أفراد العينة تبعاً لمستوى الضغوط الأكاديمية، وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط الدراسية ومرتفعي التحصيل الدراسي .

في حين يرى (Bernardo et al., 2002, 55)، أن الطلاب الذين يستطيعون تحقيق مستويات عالية من التحصيل الدراسي عند مواجهة الضغوط بالتركيز على الانفعال (Emotion-oriented confrontation)، والعاطفة؛ لأن الطالب عندما يقوم باستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال يستطيع أن يتوافق مع أسرته ومعلميه وزملائه في المدرسة ويجد متنفساً بعيداً عن الضغوط فيزيد تحصيله الدراسي.

و توصلت دراسة (Cooper et al., 2003)، إلى أن استخدام الطلاب لإستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على المشكلة أفضل بكثير من الإستراتيجيات المرتكزة على الانفعال وذلك لتحقيق مستويات عالية من التحصيل الدراسي.

في دراسة (Crockett, 2007)، أشارت النتائج إلى أن مواجهة الضغوط من خلال الدعم الاجتماعي، والتعامل الفعال النشط، وتعزيز العلاقات العائلية يساعد على تحقيق التوافق النفسي. وتحقيق مستويات عالية طويلة الأمد من التحصيل الأكاديمي.

في دراسة (Crockett, 2007)، أشارت النتائج إلى أن مواجهة الضغوط من خلال الدعم الاجتماعي، والتعامل الفعال النشط، وتعزيز العلاقات العائلية؛ وذلك يساعد على تحقيق التوافق النفسي، وتحقيق مستويات عالية طويلة الأمد من التحصيل الأكاديمي.

وكذلك أكدت نتائج دراسة (Saldo, 2008) ان هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط مثل التقييم الإيجابي والتخطيط وحل المشكلة، وبين التحصيل الدراسي، وان المتفوقين دراسياً يستخدمون هذه الإستراتيجيات.

وبحثت دراسة (Wale, 2009)، أثر الضغوط السياسية، والاقتصادية في نيجيريا على الطلاب، وأن ذلك يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، وأن إستراتيجيات مواجهة الضغوط ذات علاقة طردية مع التحصيل الدراسي، ومن وسائل المواجهة التي كشفت عنها الدراسة الدعم الاجتماعي من المعلمين.

وأشارت نتائج دراسة (Saiful, 2010)، إلى أن هناك العديد من الضغوط التي يعاني منها الطلاب ومنها الضغوط الأكاديمية والتي تؤثر على التحصيل الدراسي، وقد استخدم المراهقين إستراتيجيات

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

مواجهة الضغوط، مثل إعادة التقييم الإيجابي، والتعامل الفعال النشط، والتخطيط والدعم الاجتماعي، والتي أدت إلى التغلب على الضغوط، وخفض التوتر، وزيادة التحصيل الدراسي، وأشارت الدراسة إلى فعالية الإستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط.

وفي دراسة (Shah-Mohammad, 2011)، كشفت نتائج الدراسة عن العديد من الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب. والعديد من إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلاب في عملية المواجهة مثل التدوين، والتعامل الفعال النشط، والتخطيط، والدعم .

وفي دراسة (Kumart, 2011)، كانت إستراتيجيات المواجهة الإيجابية المستخدمة من قبل الطلاب، مثل التفكير الإيجابي، والاستماع إلى الموسيقى، والانغماس في الأنشطة الإبداعية، والصلاة مجدية في التغلب على الضغوط الأكاديمية، وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب. وتوصلت نتائج دراسة (Moghinslam, 2013)، الى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية الإيجابية والتحصيل الدراسي، ولذلك أهمية كبيرة .

كما أوضحت دراسة عثمان (Usman, 2013) أن الطلاب الذين يركزون على إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة؛ أفضل أكاديمياً من الطلاب الذين يركزون على إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على العاطفة؛ وذلك لان الذين يركزون على المشكلة، لديهم ثقة عالية بالنفس، ويستطيعون السيطرة على الضغوط، ويستطيعون التفوق في دراستهم وتحصيلهم الدراسي أفضل من الطلاب الذين يركزون على إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على العاطفة.

وأظهرت نتائج دراسة (Tulip, 2013) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية، والتحصيل الدراسي، وأن ادارة الضغوط الأكاديمية ترتبط بالتحصيل الدراسي ومن إستراتيجيات المواجهة التي نستطيع بها التغلب على الضغوط الأكاديمية إدارة الوقت وكذلك معاونة الاباء، والمعلمين للطلاب وأن مواجهة الضغوط الأكاديمية؛ تؤدي إلى تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

وأشارت نتائج دراسة (Kuncharin & Mohamed, 2014) إلي أن الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة لمواجهة الضغوط الأكاديمية ساعدتهم علي تعزيز أدائهم الأكاديمي وزيادة الحضور في الفصل الدراسي والمشاركة والمثابرة عند مواجهة صعوبات أكاديمية يكون هناك مرونة مع الذات، وساعدت علي تحسين الرفاهية النفسية والجسدية والعاطفية والروحية للطلبة، وتعد استراتيجية الدعم

الاجتماعي من أهم الإستراتيجيات بلعب الآباء دور كبير في توجيه الطلبة و مساعدتهم في اتخاذ قرارات صائبة والتي قد تؤثر علي مستقبلهم لذلك يحتاج الطالب الحصول علي الرعاية والتشجيع من الأسرة، وتلقي الدعم والتوجيه من الأساتذة والتعبير عن مشاعرهم أو التحدث إلي طالب آخر وتلقي الدعم العاطفي والتحدث لشخص موثوق به .

واجرى عبد الله عبد الله (٢٠٢٠) دراسة هدفت الى التعرف على اساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى الشباب الجزائري، واسفرت النتائج عن وجود فروق بين افراد العينة تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين ما عدا أسلوب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية حيث كانت النتيجة لصالح غير المتزوجين ووجود فروق في بعد التفاعل الإيجابي لصالح سكان المدينة عن سكان الضواحي تعزى لمكان السكن.

ودراسة عثمان حسن محمد (٢٠٢٠) والتي توصلت الى ان هناك علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وجوده الحياة والتفاؤل لدى طلاب الثانوية العامة.

ودراسة محمد جميل الحري (٢٠٢١) والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين اساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي، كما تبين وجود فروق بين طلاب المرحلة الثانوية على اساليب التحليل المنطقي والتركيز على الحل وتحمل المسؤولية وإعادة التفسير الإيجابي .

من خلال استعراض إستراتيجيات المواجهة السابقة والدراسات المرتبطة بها؛ تعدد إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية المستخدمة في البحوث السابقة والذي تضمن ثلاث إستراتيجيات اساسية وهي أولاً: إستراتيجيات الإقدام ومنها إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة والتي تتضمن تفعيل إستراتيجيات التنظيم الذاتي كما حددها (pintrich, 2004) حيث تتضح الإستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية في تحديد المشكلة، والتخطيط وإعادة التقييم. وهي إستراتيجيات إيجابية يحاول الطالب من خلالها مواجهة المواقف، والضغوط الأكاديمية بطريقة مباشرة؛ للحد من آثارها السلبية قدر الامكان، وتخفيفها، أو التخلص منها من خلال تحديد الموقف الضاغط بشكل سريع، وتعديل طريقته إلى ما يناسب الموقف الضاغط، وهي تختلف من طالب لآخر حسب شخصية الطالب الذي يتعرض للضغوط وشجاعته في المواجهة، وثقته بنفسه، ونوع المشكلة الذي يتعرض له، وطريقته في جمع المعلومات، والتخطيط للحل، وتحديد الأولويات، وإدارة الوقت بفاعلية، واختيار الطريقة المناسبة الهادفة، ثانياً: إستراتيجيات

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

تجنب المواجهة وتسمى فى بعض الاحيان المواجهة التي تركز على الانفعال فهي تتضمن الإستراتيجيات غير التوافقية للتنظيم الانفعالي فى اغلب الاحيان كما حددها (Garnefski&Kraaij, 2007) ، كما يتضح في لوم الآخرين، والتنفيس الانفعالي، والانكار، وهي إستراتيجيات سلبية، وتستخدم مقابل إستراتيجيات الإقدام، وفيها يحاول الطالب المعلم الهروب بوعى وربما بدون وعي من مواجهة تلك الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها في حياته الدراسية، وتجنبها والانسحاب وإنكار وجودها؛ وذلك عندما تتعدى قدرات الطالب العلم لتخفيف آثارها السلبية النفسية والجسدية عليه، ثالثا : إستراتيجيات الدعم الاجتماعي وهي طلب المساعدة والمساندة من الأفراد المحيطين في المجتمع كشبكة العلاقات الاجتماعية مثل الأسرة والمعلم واخرين على ممن لهم علاقة طيبة معهم، ويكون ذلك في الجوانب الاجتماعية والمعرفية والوجدانية، ويميل بعض الطلبة إلى استخدام هذه الإستراتيجيات، وتختلف درجة هذه الإستراتيجيات بين الذكور والإناث، وتقل من مستوى الضغوط التي يتعرض لها الطالب بشكل مباشر وتعمل على تحسين الصحة النفسية لديه.

المحور الثاني: المناعة النفسية Psychological Immunity

يُعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة فى علم النفس، والتي تزايد الاهتمام بها في الفترة الحالية، وتنتمي الى علم النفس الإيجابي ؛ حيث إنها تعبر عن تمتع الفرد بالصحة النفسية، والجسمية، وفيما يلي عرض للمناعة النفسية من حيث المفهوم، والأنواع، والأهمية، وخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، وذلك على النحو التالي:

١ - مفهوم المناعة النفسية:

من أكثر الباحثين الذين نشروا ودراسوا هذا المفهوم هو (Olah)، حيث يشير (Olah & Nagy, 2010, 108) أن المناعة النفسية هي نظام متكامل يشمل أكثر من بعد، وهي (الأبعاد المعرفية، والدافعية، والسلوكية للشخصية للفرد)، والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط المختلفة التي يواجهها فى تفاعله مع البيئة، ومنها الضغوط الأكاديمية، وتدعم النمو الصحي والسوى للأفراد، وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط.

وعرف (Kagan, 2006, 94)، المناعة النفسية على انها: نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره، وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة، والضارة، والمحايدة؛ وذلك من خلال الذاكرة، والقدرة على التخيل، والتخطيط المنظم، وتقييم الخطر الحقيقي، وتوقع الحماية والدفاع، وعرفها (عبد الوهاب محمد كامل، ٢٠٠٩، ٣١٨) بأنها : منظومة عقلية من الأفكار المنهجية المنظمة، والقادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد .

ويذكر عصام محمد زيدان (٢٠١٣ ، ٨٤٦) أن المناعة " تعبر عن قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات، والتهديدات الداخلية والخارجية، وكذلك الأزمات النفسية المختلفة التي يمرّ بها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد، والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل التفكير الإيجابي، والإبداع ، وحلّ المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والتحدي، والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع البيئة".

وعرفها ايمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩ ، ٧٥) على انها قدرة الفرد على استخدام السبل، والآليات والإستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية ، والتكيفية، والضغوط النفسية، فهي بناء يتميز بالديناميكية في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة، والتوكيدية، والإبداع ، وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، والتدين، والمسئولية الاجتماعية.

من العرض السابق لتعريف المناعة النفسية، استنتج الباحث أن المناعة النفسية منظومة متكاملة من الأفكار المنهجية التي تساعد الفرد على تحصين ذاته بمجموعة من المقومات المعرفية، والنفسية، والسلوكية السوية، مثل (التفكير الإيجابي عند التعامل مع المواقف المختلفة، والسعي نحو حل المشكلات بطريقة ابداعية، وضبط النفس، والالتزان عند التعامل مع المواقف الصعبة، والضغوط المختلفة، والتحدي، والمثابرة، وعدم الاستسلام لليأس عند مواجهة الأزمات النفسية، والفاعلية والتفاؤل بالمستقبل، والمرونة والتكيف مع مخاطر وضغوط البيئة التي يعيش بها) وانها تعبر عن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية الحياتية المختلفة، والصدمات التي يتعرض لها في سعيه للتعايش مع البيئة، وكذلك المخاطر، والتهديدات، ومقاومة التحديات، والعقبات، والتغلب على الأفكار والمشاعر السلبية ،التي يمكن أن يواجهها الفرد خلال يومه.

استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

وقد تبني الباحث تعريف عصام محمد زيدان (٢٠١٣،٨٤٦) للمناعة النفسية: وهو "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية التي يمر بها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان والتحدي والمثابرة والفاعلية والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة، وتتحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس المناعة النفسية".

٢ - مكونات المناعة النفسية:

أ- مكونات المناعة النفسية عند (Olah): يشير (Olah, 2000,14) في نموذج المناعة النفسية: أنها عبارة عن نظام متكامل من الأبعاد المعرفية، والدافعية، والسلوكية للشخصية يحصن الفرد ضد الضغوط البيئية المختلفة التي يتعرض لها، ويعمل هذا النظام في ضوء ثلاثة نظم فرعية متفاعلة، وهي (معتقدات المقاربة (الإقدام)، وتنفيذ المراقبة والإبداع، وتنظيم الذات)، يتدرج تحت هذه الأنظمة الفرعية مجموعة من المكونات (الأبعاد) للمناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، والإحساس بنمو، وتطور الذات، ومفهوم الذات الإبداعي، والتوجه نحو التحدي، والتغيير، والتوجه نحو الهدف، والقدرة على المراقبة الاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات، وفعالية الذات، والقدرة على الحشد الاجتماعي، والقدرة على السيطرة على الغضب والتحكم في الاندفاع، والتحكم الانفعالي.

ب- مكونات المناعة عند كامل ابراهيم مرسى (٢٠٠٠،٩٦-٩٧): تقسم المناعة النفسية قياساً على شاكلة المناعة العضوية للفرد إلى أنواع ثلاث، هم:

١ - **مناعة نفسية طبيعية**: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال 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، ولديه القدرة على ضبط النفس.

٢ - **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً**: وهي التي يكتسبها الفرد من الخبرات، والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، والصعوبات السابقة؛ حيث تعتبر هذه الخبرات، وتلك المهارات تطعيمات نفسية 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 صناعياً:** تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق، والتوتر، والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته، وأفكاره، ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق، وهواجس الخوف، والجزع، وإحلال أفكار إيجابية، ومشاعر مبهجة بدلاً منها تساعد الفرد على اجتياز الازمات.

بينما يشير (Kagan (2006,94) في نموذج المناعة النفسية: أنها نظام معقد يعمل كمرشح، أو منقي لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة المختلفة، والأحداث، والمواجهات اليومية؛ حتى تسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله الصادرة عن اثناء المواقف، وإصدار استجابات وجدانية تجاه الموقف الحالي، أو العزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة في احيانا اخرى، ويندرج تحت هذا النموذج عدة أبعاد وهي: القدرة على التمييز بين الأمور المفيدة، والضارة، والمحايدة، والذاكرة، والتخطيط المسبق، وتقبل الذات، التماسك النفسي.

وفي هذا الصدد يذكر عصام محمد زيدان (٢٠١٣، ٨٧٦) أن المناعة النفسية تتمثل في تسعة أبعاد وهي: التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات والثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والمرونة النفسية والتكيف والتفاؤل، وهي المكونات الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات العربية والمصرية مثل دراسة كل من (سليمان عبد الواحد إبراهيم، ٢٠١٦)؛ (جبار باهض العكيلي، ٢٠١٦)؛ (رانيا خميس الجزار، ٢٠١٨)؛ (عبير أحمد ابو الوفا دنقل، ٢٠١٨)؛ (ايمن عبد العزيز حماد، ٢٠١٩)؛ (هانى عبد الحفيظ السطوحى، ٢٠٢٠)؛ (حنان خليل الحلبي، ٢٠٢١)؛ (هدى سيد السيد، ٢٠٢١)؛ (يوسف محمود حسين، ٢٠٢١)؛ (ايمان عزت عبادة، ٢٠٢١)؛ (اسماء حمزة عبدالعزيز، ٢٠٢١)، وثمة الإشارة إلى أن الباحث أعتمد في البحث الحالي على مقياس زيدان (٢٠١٣) الذي أعده لقياس المناعة النفسية .

ومما سبق عرضة يتضح ان المناعة النفسية عاملا وقائياً لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد لتحقيق التوازن النفسي، حيث تعد من العوامل المهمة في بناء الشخصية والوصول بالفرد للصحة النفسية الجيدة، كما أن المناعة النفسية تُشكل خط الدفاع الأول

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

نحو الدفع بالضغوط النفسية، وتحقيق التوافق النفسي، وانها مكون متعدد الابعاد كما اوضح الباحثين مثل (عبير أحمد ابو الوفا دنقل، ٢٠١٨)؛ (ايمن عبد العزيز حماد، ٢٠١٩)؛ (هانى عبد الحفيظ السطوحي، ٢٠٢٠)؛ (حنان خليل الحلبي، ٢٠٢١)؛ (هدى سيد السيد، ٢٠٢١)؛ (يوسف محمود حسين، ٢٠٢١)؛ (ايمان عزت عبادة، ٢٠٢١)؛ (اسماء حمزة عبدالعزيز، ٢٠٢١).

٣- أهمية المناعة النفسية للطالب المعلم:

وتُعتبر المناعة النفسية (Psychological Immunity) عن نظام وجداني تفاعلي متغير؛ يجعل الفرد يستخدم مشاعرة على نحو إيجابي، ويزيد من قدرته على التمييز والتخطيط، كما أن تُمثل الأساس لتحسين التوافق النفسي (Kagan, 2006).

ويرى محمد الرفوع (٢٠٢١)، (Stein, 2006) ان المناعة النفسية تعد عاملاً وقائياً لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد لتحقيق التوازن النفسي، حيث تعد من العوامل المهمة في بناء الشخصية الانسانية، والوصول بالفرد للصحة النفسية الجيدة، كما أن المناعة النفسية تُشكل خط الدفاع الأول نحو الدفع بالضغوط النفسية ومواجهتها، وتحقيق التوافق النفسي (أن كفاءة أنظمة المناعة النفسية تتحدد في إطار نمط تنشئة الأسرة التي يمارسها الآباء والأمهات، ودرجة وعي وإدراك الطفل لها).

كما أشار (Choochom, Sucaromana Chavanovanich, & Tellegen (2019, 85) أن المناعة النفسية تمثل عامل وقائي ضد المشاكل السلوكية، والمواقف الضاغطة، والمشكلات الأكاديمية، وعلى راسها التسوية الأكاديمي بما ينعكس في تحقيق التوافق النفسي للفرد.

واوضح حمدي ياسين (٢٠٠١) عدد من المقومات السلوكية للوالدين المعززة لبناء المناعة النفسية لأبنائهم، والمتمثلة في (العطف، والحب، النمذجة الوالدية، والصورة المشرفة لكل من الأب والأم في سلوكياتهم، وما يستخدمونه من أساليب للتنشئة الاجتماعية، ودرجة التماسك والترابط بين الوالدين، تمتع الوالدين بصحة نفسية متحررة نسبياً من العصابية .

وعن أهمية توافر المناعة النفسية لدى الطلاب يرى (Engeland, et al., 2016, 13) أن المناعة النفسية تمثل إحدى الخصائص والسمات الشخصية؛ حيث يمتلك كل الفرد قدرًا من المناعة النفسية التي تعينه على تحمل الجهد والإرهاق، ومواجهة الضغوط الحياتية والأكاديمية، ومنها

ضغوط التحصيل، وإداء الواجبات المدرسية التي قد تكون مرهقة لأغلب الطلاب ، وتحقيق التوافق النفسي.

فبنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه (Mckay et al.,2008,145) ويرى (Kagan,2006,17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الإنفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم، وهو ما أشار إليه أيضا (Rachman, 2016,)، وأكدته دراسة (Dubey& Shahi,2011) فالمناعة النفسية هي نظام وقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية لمواجهة الضغوط النفسية والإنفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية (Kagan,2006, 17) (Barbanell,2009:17) (Albert-Larincz et al.,2012,15).

وتتسم المناعة النفسية بدورين أساسيين هما دور وقائي دفاعي، ودور تقويمي علاجي، ويظهر الدور الوقائي الدفاعي في تحصين الفرد من التأثيرات المؤلمة للمواقف الضاغطة ؛ ويتمثل الدور التقويمي العلاجي في مساعدة الفرد على إجراء تداخلات هادفة ومقصودة من أجل التخلص من تلك الاضطرابات المصاحبة للمواقف الضاغطة، وعادة ما يتم التعامل مع هذا المفهوم في العلوم النفسية في سياق صعوبات الحياة بشكل عام ، حيث يتم الحكم على مستوى مناعة الشخص العقلية في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من التجارب المجهددة، سواء كانت إيجابية أو سلبية وتتشأ المناعة النفسية في ظل الظروف التي تتحدى الفرد لإيقاظ موارده الشخصية؛ من أجل التعامل مع هذه المواقف العصيبة التي تعيق تحقيق أهدافه (Dubey,A.,&Shahi,D.,2011). ويذكر (Choochom et al., (2019, 85) أن المناعة النفسية هي عامل وقائي مهم ضد المشاكل السلوكية، والشدائد مثل القلق، والخوف، ومشاكل التحصيل لدى الطلاب وبالتالي اذا ارتفعت وتم تتميتها لدى الطلاب ادى ذلك الى تقليل تسويقهم الأكاديمي .

كما ان المناعة النفسية تلعب دورا بارزا في صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى حسن التعامل مع التوترات ، والضغوطات في البيئة المليئة بالمشكلات، فتساعد على حل المشكلات التي تواجه الفرد، وتساعده على ممارسة الحياة بروح إيجابية متفائلة، وتجعل الفرد قادرا على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بتحدياتها وصعوباتها المحتملة، وتساعده على التفكير بطرق مختلفة، وتحديد أهداف واقعية مناسبة لإمكانياته وقدراته، والسعي الدؤوب لتحقيقها؛ فهي تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

حول قدراته الخاصة، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحثه عن الطرق التي تحسن من الموقف، كما يتعلم ويستفيد صاحب المناعة النفسية القوية من الخبرات الصعبة حتى إذا تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها (ايمان حسنين عصفور، ٢٠١٣، ٢٧).

كما يرى عبد الوهاب كامل (١٩٤،٢٠٠٢) أن من بين أعراض فقدان المناعة: ارتفاع القابلية للإيحاء لدى الفرد، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي للفرد، الاستسلام للفشل دون مقاومة، الانعزالية المحبطة، فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف درجة النضج الانفعالي، ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.

ويدعم ما سبق ما ذكره Baker,et al.,(1998) من أن التوافق الدراسي يُعد من عوامل التوافق العام؛ ذلك لأن المتوافقين لديهم فهم أفضل لذواتهم، وللآخرين؛ بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة؛ ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل، ويطرق صحية مقارنة بأقرانهم، كما أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي والأكاديمي ومنها دراسة (Haskett et al.,2006)، والتي اهتمت بتقصي العوامل المسؤولة عن المناعة النفسية التي قد تلعب دوراً إيجابياً في الأداء الأكاديمي، ودراسة (Swanson et al.,2011)، التي اوضحت الدور الهام للمناعة النفسية كمتغير وسيط بين الدعم الوالدي من جهة، والتحصيل الأكاديمي، والفاعلية الاجتماعية من جهة أخرى دراسة (أحمد الشيخ علي ، ٢٠١٤) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي. ووجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب.

وقد أشارت نتائج دراسة كل من (Cartrico,2006؛ فاتن العيبي، ٢٠٢٠؛ محمود يوسف، ٢٠٢١؛ محمد الرفوع، ٢٠٢١) إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والتوافق النفسي للأفراد وهذا يحدث عند التخلص من بعض ضغوطات الحياة، ومنها الضغوط المرتبطة بالعملية التعليمية التي قد تؤدي الى تسويق بعض الطلاب لبعض مهامهم المدرسية. كما توصلت دراسة (Lapsley & Hill 2010) أنه يُمكن التنبؤ بالتوافق النفسي للطفل من خلال كفاءة أنظمة المناعة النفسية لديه، كذلك توصلت دراسة (Dowling, et al.,2003) أن المناعة النفسية تؤثر بمسارات غير مباشرة في التوافق النفسي عبر سمة الدعاية.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية والضغط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة: هدفت دراسة (Dube&Shahi (2011 إلى معرفة أهمية دور المناعة النفسية في التكيف وخفض الضغوط والإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، توصلت أن المناعة النفسية لها تأثير على الضغوط والإنهاك النفسي، كما أنها تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية للتغلب على الضغوط النفسية. كما أشارت دراسة (Albert-Lorincz,et al.,2011)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية.

وهدفت دراسة محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢) إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: فعالية البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي في الحد من الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.

كما هدفت دراسة رانيا خميس الجزار (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية والكشف عن مدى الاختلافات في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث كلما تمتع الطالب بمقومات المناعة النفسية، أداءه الأكاديمي ومن ثم تخلص من الضغوط الأكاديمية المصاحبة لضعف أدائه.

كما أوضحت نتائج دراسة عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨) عن وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها حيث كانوا أكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداماً تشويه الصورة.

وهدفت دراسة ايمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة المتعثرين بالجامعة، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب واوضحت نتائج دراسة (Kupcewicz&Jozwik (2019 وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين التوجه الإيجابي في الحياة وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتدعيم المناعة النفسية التي تعد خط

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

الدفاع الأول لمواجهة النوائب والضغوط والمشكلات والمصائب وكل أمر يرمي الإنسان في دائرة القلق والصراع والألم.

وجاءت دراسة فاتن كاظم لعبيبي (٢٠٢٠)، ودراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠٢١) التي وضحت نتائجها أنه كلما زاد الشعور بجودة الحياة، والوعي بالذات والعفو، والكفاءة الذاتية والمهنية، والتمكين النفسي، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، والصحة النفسية التكيف الأكاديمي، واليقظة العقلية كلما زادت المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. ودراسة أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠) التي اشارت نتائجها الي انة كلما زادت الضغوط والقلق وتوهم المرض كلما انخفضت المناعة النفسية لدى الطلاب.

اما دراسة محمود رامز يوسف (٢٠٢١) والتي هدفت إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة والتعرف على الفروق في متوسطات درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) وكذلك الكشف عن إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية، كما أسفرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي- أدبي) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية. الكلمات المفتاحية المناعة النفسية، التوجه الإيجابي نحو الحياة، أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

يستنتج الباحث بعد العرض السابق للدراسات التي تناولت المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى الطلبة في ضوء اطلاعه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي مثل دراسة رانيا خميس الجزار (٢٠١٨)، كما توجد

علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية أو بعض مكوناتها والضغط الأكاديمية كما أشارت دراسة رضا محروس إبراهيم (٢٠٢١)، كما أن للمناعة النفسية دورًا كبيرًا لدى طلبة الجامعة في تقليل الضغوط التي يتعرضون لها وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي فتدريبتهم على مقومات وأبعاد المناعة النفسية يساعدهم في مقاومة الضغوط الأكاديمية ومن ثم زيادة التحصيل الأكاديمي كما أشارت دراسة كل من : (2011) bey&Shahi ، عبد الرازق (٢٠١٢)، ايمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩)، ايمن عبد الرؤف عبد الحميد (٢٠٢١)؛ كما يستنتج الباحث أنه لا توجد دراسات تدخل في البيئة المصرية والعربية (في ضوء اطلاعه) قد تناولت طبيعة العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والمناعة النفسية ، مما أعطى الباحث مبررًا للقيام بالبحث الحالي.

كما يلاحظ من خلال نتائج بعض الدراسات التي تناولت المناعة النفسية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وجودة الحياة ، والوعي بالذات والعمو والكفاءة الذاتية المدركة ، والكفاءة المهنية ، والتمكين النفسى، والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، والصحة النفسية.

بينما أوضحت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والضغط المهنية، والقلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨)، ودراسة أحمد حسن محمد الليثى (٢٠٢٠) أي كلما زادت الضغوط والقلق وتوهم المرض كلما انخفضت المناعة النفسية لدى الطلاب.

بينما أوضحت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والضغط المهنية، والقلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨)، كما أوضحت نتائج دراسة عيبر أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨) عن وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها حيث كانوا أكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداماً تشويه الصورة.

المحور الثالث: طيب الحياة النفسية

يعد الوجود النفسي الأفضل أحد الغايات الكبرى التي يسعى لتحقيقها اغلب البشر، وهو بُعد أساسي من أبعاد الصحة النفسية الجيدة، ومؤشر من المؤشرات الأساسية للتكيف النفسي، ويعتبر الإحساس بعدم الرضا بالوجود النفسي نقطة لبء الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية المتعددة: مثل الاكتئاب، والقلق، والشعور، بالوحدة، ويقوم الوجود النفسي الأفضل على قاعدة الرضا بالقضاء والقدر؛ الذي هو الركن السادس من أركان الإيمان فاعتقاد المؤمن أنه يتحرك ضمن دائرة الإرادة الإلهية يعطيه شعورًا بالاطمئنان، وأن أمور الحياة مرتبة من قبل رب العالمين (أحمد شحاتة مرسي وآخرون ، ٢٠٢٠، ٣).

وترى (Ryff, 1998) أن مصطلح الوجود النفسي الأفضل (Psychological Well Being) كان مركز دراسات امبريقية استمرت طوال السنوات من (١٩٩٣-٢٠٠٣) ، وهو مفهوم من المفاهيم الديناميكية التركيب يشتمل على أبعاد متعددة بالإضافة لارتباطه بالصحة النفسية.

١- ماهية طيب الحياة النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة وغير المحددة الماهية، وقد تناولها الباحثون من زوايا متعددة، كذلك تم ترجمته بمصطلحات مختلفة مثل طيب الحياة النفسية أو حسن الحال، أو جودة الحياة النفسية، أو السعادة النفسية (حامد زهران ، ٢٠٠٥)، ويرى (Mayer's, 1992) أن الرفاهية النفسية مفهوم معقد يشتمل على عدة أبعاد مثل المغزى من الحياة العقلية الحيوية، والسعادة. وسيستخدم الباحث مصطلح طيب الحياة النفسية في هذه الدراسة .

وترجع المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاهية النفسية لأبحاث (ryff&keyes, 1995) إلا أن أبحاثهم لم تقدم صياغات نظرية توضح هذا المفهوم؛ وأرجع رايف هذا إلى صعوبة تعريف الكثير من المصطلحات في مجال الصحة النفسية بشكل دقيق..

فقد عرفها (1978) shine&gohnson بأنها تقييم شامل لطيب الحياة النفسية للشخص وفق المعايير التي يختارها لنفسه"، كذلك عرفتها أماني عبد المقصود (٢٠٠٦)، والتي أطلقت عليها السعادة النفسية بانها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والبهجة، والاستمتاع، والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

كذلك عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه وعلاقة هذا بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته فالرفاهية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وعلاقة بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة (world health organization,1997).

- مما تم استعراضه أعلاه اختلفت تعريفات الرفاهية النفسية حسب المداخل المعرفية، والمدارس المختلفة التي تناولت هذا التعريف، وذلك لتداخل المفهوم مع مفاهيم أخرى؛ وهذا ما يجعل من تحديد مفهوم الرفاهية النفسية بشكل دقيق من الأمور الصعبة، ولذلك فطيب الحياة النفسية مفهوم يتضمن الصحة الإيجابية من حيث اشتماله على المكونات النفسية، والبدنية، والكيفية التي يؤثر كل منهما على الآخر والحقيقة التي لا يمكن الجدل فيها أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانزمات التي تتضمن الصحة النفسية الإيجابية، لذلك فالرفاهية النفسية هي عبارة عن بنية متعددة الأبعاد يمثل كل بعد منها جزء من الرفاهية النفسية، وانها تشتمل على عدة نقاط مهمة وهي:

- الشعور بالسعادة مع النفس بحيث يكون الانسان مطمئنا من خلال الروح الطيبة، والامن والطمأنينة
- تحقيق عناصر الانفعال الإيجابي والتي لو شعر بها الفرد لمدة بسيطة.
- الشعور العام بالراحة، والسعادة النفسية عن الحياة، أو بعض مجالاتها
- الشعور الإيجابي نحو الحياة التي انقضت، والرضا بما قد كان فيها من احداث.
- السعادة المتبادلة، والتي يظهر من خلال القبول الاجتماعي، والتحقيق الاجتماعي، والنضج الشخصي، والهدف من الحياة، والاسهام الاجتماعي، والتمكن من البيئة والتماسك الاجتماعي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الاخرين والتكامل الاجتماعي.

٢- العوامل المؤثرة على طيب الحياة النفسية:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على طيب الحياة النفسية وتشمل:-

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

أ- الطموح والإنجاز: حيث اشار (Pandyaswargo Abe & Fransiscus, 2015,208)

الشعور بطيب الحياة النفسية يكون أكبر عندما تقترب الإنجازات من الطموحات، وتكون أقل عندما تبتعد عنها؛ فالجوة بين الطموح والإنجاز هي التي تحدد درجة الوجود النفسي الأفضل .

ب- العمل: ويمثل العمل مصدرًا للشعور بالرضا، ويزداد الشعور بالرضا إذا كان العمل جذابًا وإذا استطاع الناس استخدام مهاراتهم (Liddle& Carter, 2015, 175) .

ج- وقت الفراغ: يعد تمرين وقت الفراغ من المصادر الكبرى للشعور الوجود النفسي الأفضل وأكثر أنشطة وقت الفراغ إشباعًا هي تلك الأشكال التي تقتضي تمرينًا وإنهماكًا ومشاركة (Panchal et al., 2016).

د- خبرة الأحداث السارة: الشعور بالوجود النفسي الأفضل لا يتأثر دائمًا بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة للشعور بالرضا عن الحياة ككل والناس تستخدم الحالات المزاجية الإيجابية سواء كانت في الماضي او في الحاضر كدليل على مستوى شعورهم بالرضا، والصحة الجسدية، حيث تعتبر الصحة الجسمية من أهم العوامل المؤثرة على مفهوم الوجود النفسي الأفضل لدى الأفراد، فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقة مباشرة. (سلوى فهاد المري، ٢٠١٨).

٣- أبعاد طيب الحياة النفسية:

أشارت العديد من الكتابات إلي أبعاد الوجود النفسي الأفضل وتعد دراسات رايف عن الوجود النفسي الأفضل من أكثر هذه الدراسات حيث وضعت نموذجًا للوجود النفسي الأفضل، يعرف بأسم: نموذج العوامل الستة، يتضمن ستة جوانب مختلفة للوجود النفسي الأفضل ، تمثل هذه الأبعاد افتراضات أساسية لتحديات مختلفة يواجهها الناس في كفاحهم من أجل الأداء الأمثل، فطبقا لهذا التصور تتحدد الخصائص النفسية للأفراد الذين يتمتعون بالوجود النفسي الأفضل كالتالي :

١-تقبل الذات Self-acceptance:

وقد وصفهم يوسف موسى مقدادي (٢٠١٥ ، ٢٧٢) أن لديهم تقدير ذاتي إيجابي، يتضمن الوعي بحدودهم الشخصية ، و القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات

٢- علاقات ايجابية مع الآخرين Relations With Positive others:

لديهم القدرة على تنمية والحفاظ على روابط قوية مع الآخرين ، ويؤكد هذا الاتجاه على أهمية العلاقات الشخصية الإيجابية مع الآخرين، التي تتسم بالعمق، والدفاء، والثقة المتبادلة، والقدرة على الحب، والأشخاص الذين يمتلكون مشاعر وأحاسيس قوية في الحب والحنان (نادية حسن جودت، ٢٠١٠، ١).

٣- الاستقلالية Autonomy :

لديهم إحساس قوي بفرديتهم وحريةهم الشخصية وتعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل، وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه، وأن يكون مستقلاً بذاته، ويتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين، كما إن الاستقلالية توفر مقاومة للضغوط الاجتماعية.

٤- التمكن البيئي: Master EnvironMental

أي ان الافراد لديهم القدرة على خلق سياق محيطي يستطيعون من خلاله تلبية احتياجاتهم ورغباتهم ، يؤكد هذا البعد على قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة، وفق ما يراه الفرد، ومناسباً معه من خلال خبراته الماضية والحاضرة ، ومدى الاحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى لو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها والقدرة على التجديد والابتكار (Ryff,2008, 36).

٥- الغرض من الحياة: Purpose in Life

ويعني الحياة الهادفة أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية، يحمل هدفاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته، فالفرد الذي يمتلك أيماناً بفعله الماضي والحاضر، وتوجهه نحو مستقبله بثقة شديدة؛ تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى (يوسف موسى مقدادي، ٢٠١٥، ٢٧٢).

٦- النمو الشخصي: Personal Growth

ويشير النمو الشخصي الى تنمية موارد وواجه اقتدار جديدة تشكل سداً في وجه المحن التي تتطلب التنقيب بالعمق من مصادر الاقتدار ، ويكتشف الناس أوجه الاقتدار هذه عندما يصابون بالخيبات، والعثرات، ويفتشون عن طاقات ذاتية دفيئة للتعامل معها، والتغلب عليها، وتلك هي ظاهرة النمو الناتج عن الصدمات والمحن (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٢٨٥-٢٨٦).

٤- نظريات تفسير طيب الحياة النفسية

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

أ- نظرية (Zimmerman): تقول تلك النظرية أن النشاطات تصبح ممتعة بشكل أكبر عندما تتساوق التحديات مع مستوى كفاءة الإنسان، فكلما اتسمت الأنشطة بالصعوبة لكن الأهداف المنشودة تكون شديدة الأهمية بالنسبة للمرء، فإن القيام بهذه النشاطات يكون ممتعاً ويشعر الفرد بالسعادة، برغم الصعوبات الموجودة؛ حيث إن ذلك يولد خبرات واسعة وإيجابية للمرء. وترى هذه النظرية أن الرفاهية النفسية تعبر عن رأي الإنسان من خلال خبراته الحياتية المتعددة سواءً أكان مسروراً، أو غير مسرور؛ إذن فالإنسان هو عماد هذه النظرية؛ حيث إنه يحس بالرفاهية النفسية إذا حققت له بيئته الأريحية السيكلوجية، فالرفاهية النفسية المقصودة هنا رفاهية كلية أكبر من مجموع أجزائها، وهي تستند إلى قاعدتين رئيسيتين اولهما: أن يكون المرء مسروراً في حياته بدايةً، ثانياً: يحاول إسعاد ذاته بعد ذلك، فيسعى لوضع هدف يبغى تحقيقه بشكل جدي من ناحيته، بما يضمن له تحقيق مقداراً كبيراً من الرفاهية السيكلوجية (سها عبد الوهاب أبو وردة، ٢٠٢٠، ١٦٥).

٢- نظرية (Raff): توضح رايف إيجابية أحاسيس الرفاهية النفسية، وأنها تتكون من ست عناصر ذاتية الاستقلال، والتوافق البيئي، تطوير الشخصية إيجابية العلائق مع الغير الأهداف الحياتية، قبول الذات. بيد أنها عادت وطرحت نظريتها مرةً أخرى بعد إيضاحها للفرق بين أصحاب الرفاهية النفسية المرتفعة، والرفاهية النفسية المنخفضة في كل عنصر من العناصر التالية كما وضحا (سارة عبد الله السويلم، ٢٠١٩، ٥١٣):

١. ذاتية الاستقلال: إمكانية إثبات الذات بأكبر مستوى ممكن من المهارات والمكنات والنضوج الذاتي والنظرة الإيجابية للذات.
٢. التوافق البيئي: إمكانية انتقاء وتحديد المناخ الملائم لأداء الأعمال، والتمتع بالمرونة، وهذا في كافة البيئات.
٣. تطوير الشخصية : إمكانية قيام الشخص بالارتقاء بمهاراته وخبراته الذاتية بغية تحقيق الإثراء الذاتي.
٤. إيجابية العلائق مع الغير استطاعة المرء تكوين علائق اجتماعية سليمة مع غيره بحيث تقوم على الثقة المتبادلة.
٥. الأهداف الحياتية: ضرورة قيام المرء بتحديد هدفه ورؤيته، والعمل في سبيل الوصول للهدف بإصرار، مع التخلص من كافة المحبطات التي تعوق تحقيق الهدف.

٦. قبول الذات: بمعنى تقبل الشخص لنفسه، وبذل الجهد لمحاولة تحقيق ذاته بأكبر قدر تسمح به مهاراته وخبراته ونضوجه الذاتي والنظرة الإيجابية للذات.

٣- **نظرية سيلجمان (Seligman):** هو الأسترالي (مارتن سيلجمان عالم نفس، اتفق مع نموذج "رايف"، وأظهر أنه بالإمكان الارتقاء بالرفاهية النفسية للمرء، كما أشار انه يمكن التنبؤ بعلائقها بالمتغيرات الأخرى، مثل الذكاء ومستوياته، أو التحصيل الدراسي، أو التفوق، ونظرية عالم النفس سيلجمان "الحديثة في الرفاهية النفسية، ذلك الأنموذج يتألف من خمسة عناصر. (إيجابية المشاعر، الانهماك في المسؤوليات، العلاقات مع الغير المراد أو الهدف، إتمام المهمة)، وقد قدم سيلجمان مقترحاً لتبني هذا الأنموذج كهدف وطني لتعزيز الرفاهة النفسية عند الأفراد، وتم تطبيق هذا الأنموذج في أستراليا، حيث يستند في عناصره الخمسة على جماعية العمل، والانخراط مع المجموعة، وبالتالي فإن أفضل الأماكن لقياس الرفاهة النفسية وتعزيزها، يكون عن طريق هذا الأنموذج من خلال عناصره، أو ربطه بغيره من المتغيرات بالمؤسسات التعليمية، وأروقة العمل والأماكن التي يتواجد بها مجموعات عمل، أو تعليم (Seligman, 2013, 219).

ويرى الباحث من خلال عرض النظريات السابقة لطبيب الحياة النفسية، يمكن القول بأن الآراء حولها تنحصر في رأيين هما أنها صفة (Traits) -على اعتبار كونها صفة من الصفات الذاتية للمرء، والتي تفرقه عن الآخرين، فثمة الشخصية السعيدة، المتفائلة المنفتحة والمعقدة، وأنها حالة باعتبارها حالة (State) هي وضعية مزاجية جيدة تعكس أحاسيس المرء الشخصية، كما أنها قد تكون طارئة أو دائمة.

ولأن تحقيق الرفاهية النفسية للفرد أصبح الهدف الأساسي في جميع المجالات فقد عكف الباحثين في دراستها من زوايا مختلفة وربطها بمتغيرات وعينات مختلفة في محاولات لسبر أغواها والكشف عنها ومعرفة الطرق والوسائل التي تؤدي إلى بلوغها وتحقيق أعلى مستوياته.

فجاءت دراسة (Varaee et al (2018 بالتنبؤ بمستوى الرفاه النفسي على أساس الموقف من الدين وقلق الموت، والنظر إلى دور الرفاهية النفسية للمسنين ودراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية والتدين والقلق لدى الرجال المسنين، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والتدين، وعلاقة سلبية بين الرفاهية النفسية وقلق الموت، وأظهرت أن النظرة الدينية والقلق من الموت والمناسك الدينية يمكن أن تتنبأ بنسبة %٢٢ من الرفاهية النفسية لدى كبار السن.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

أما سارة سليمان السويلم (٢٠١٩) فقد أجرت دراسة للتعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، فيما عدا بعد الاستقلالية.

وأجرى Stevenson et al (٢٠١٩) دراسة لفحص العلاقة الأساسية بين ارتباط اليقظة الذهنية، وتنظيم العاطفة، والتحقيق في مدى جودتها في التنبؤ بالتكيف والرفاهية . لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ١٧٤ لتقييم التعلق القلق، التجنب غير منظم)، تنظيم العاطفة ، اليقظة الذهنية سلوكيات المواجهة، والرفاهية النفسية باستخدام مقياس المتغيرات المذكورة وكشفت نتائج الدراسة أن التكيف الانهزامي كان وسيطاً مهماً في العلاقة بين الأداء العقلي المرن ومقياس الرفاهية النفسية.

وأجرت رنين احمد صباح (٢٠٢١) دراسة تهدف إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقاً للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية وفحص تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمحافظات ومكان السكن، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاهية النفسية مرتفعاً لدى جميع الحالات الزوجية مرتفعاً.

كما أجرت منى محمد عبدالكريم (٢٠٢١) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من جامعة جنوب الوادي بقنا، وأيضاً معرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما أظهرت إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

فجاءت دراسة سالم محمد المبرجي (٢٠٢٢) تناولت القدرة التنبؤية للتسامي بالذات في الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص وسنوات الخبرة ، وأسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع من الرفاه النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى أفراد العينة، ووجود تأثير ومساهمة نسبية كبيرة للمتغيرات المستقلة أبعاد التسامي) على المتغير التابع الرفاه النفسي ومن ثم إمكانية التنبؤ به.

ويستنتج الباحث مما سبق عرضة من نتائج للدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ومن خلال الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث قسم الباحث

العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية إلى عوامل وراثية، وشخصية تعود للفرد، وعوامل بيئية متعلقة بالظروف المحيطة به، تتفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض محددة طريقة الفرد في التعامل أحداث مع الحياة الضاغطة، وخاصة الضغوط الأكاديمية التي تحدد مستوى الرفاهية لديه، كما أن بعض هذه العوامل إيجابية تساعد على رفع درجة الرفاهية النفسية، وبعضها سلبية تخفض من درجتها لدى الفرد ومن هذه العوامل؛ مدى إدراك الفرد لذاته، وللحياة ومدى تكيفه مع ظروفها المتقلبة، واحداثها المتغيرة الديناميكية، وقدرة الفرد على اختيار نمط الحياة المناسب مع هذا الإدراك، ويتوقف عليه نوعية القرارات التي يتخذها بشأن احتياجاته البيئية، والظروف المهنية التي يعيشها الفرد، وقدرته على إنجاز الأعمال التي تُطلب منه، ومعنى الحياة التي يؤمن بها، والمستوى المعيشي، والتعليمي، والصحي الذي ينتمي إليه ذلك الفرد، كما لا نستطيع إغفال تأثير ضغوط أحداث الحياة، وقدرة الفرد على التعامل معها باختيار أحد أساليب مواجهة الضغوط الذي أعتاد على استخدامها، كلها عوامل تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على تحديد مستوى الرفاهية النفسية لديه، وتعتبر الضغوط الأكاديمية من أكثر العوامل التي يواجهها الطلاب في مرحلة التعليم العالي، ولكن كيفية التعامل مع هذه الضغوط يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الرفاهية النفسية والمناعة النفسية.

ولأن تحقيق جودة الحياة أصبح من أهم الأهداف في جميع المجالات ولا سيما في مجال الصحة النفسية فيعتبر تحقيق درجة عالية من الرفاهية النفسية من أهم المؤشرات الدالة عليها. ولأن التطور والتغيير السريع أصبح من سمات هذا العصر الأمر الذي يتطلب من الفرد بذل جهد أكبر لملاحقته ومواكبة متطلباته مما جعله أكثر عرضة لضغوط الحياة بكافة أنواعها، واختلفت الأساليب التي أتبعها الأفراد لمواجهة هذه الاحداث الضاغطة مما أدى إلى اختلاف وتباين في مستوى المناعة النفسية لديهم.

العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط، والرفاهية النفسية والمناعة النفسية:

الرفاهية تعتبر Well-being أمل يتطلع إليه كل إنسان، ولا تقتصر على الرفاهية المادية فقط؛ بل تتعداها لتشمل الرفاهية النفسية التي لا تقل أهمية عن الرفاهية المادية- بل تتفوق عليها-، حيث أن الشخص لن يستطيع التمتع بالرفاهية المادية مالم يكن يتمتع بالرفاهية النفسية Psychological Well-being (التي تعني بحسب تعريف ريف وآخرون al (1995,99-104) et Ryff؛

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

"الإحساس الإيجابي بحسن الحال الذي يظهر في المظاهر السلوكية الدالة على مستويات مرتفعة من رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المستمر لتحقيق أهداف ذات قيمة، ومعنى، وتتميز بالاستقلالية، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وتنظيم شئون حياته المختلفة، والاستفادة من جميع ظروف بيئته المحيطة به.

كما ربطت منظمة الصحة العالمية بين الصحة النفسية، والرفاهية من خلال تعريفها للصحة النفسية حيث عرفت بأنها " تلك الحياة الغنية بالرفاهية، والاستقلال، والكفاءة العالية التي تعيشها الأجيال ضمن الإمكانيات الفكرية والعاطفية"، وبذلك فإن نصوص المنظمة تضم مدى قدرة الأفراد على تحقيق الرفاهية من خلال الإدراك، والقدرات التي يمتلكونها في التعامل مع ما يحيط بهم من ضغوطات (PAHO,n.d,Para.1) <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>

،) ونلاحظ من تعريف منظمة الصحة العالمية أنها أكدت على تحقيق الرفاهية النفسية؛ وذلك من خلال طريقة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة بناء على مدى إدراكه لقدراته، وإمكانياته التي تجعله يستخدم أساليب متعددة في مواجهة هذه الأحداث الضاغطة التي ستؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على صحة الفرد النفسية، وبالتالي على مستوى الرفاهية النفسية لديه، حيث يعتبر مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وقد اختلف الباحثين في ترجمة المصطلح فمنهم من أطلق عليه مصطلح الرفاه النفسي كدراسة منال الحملاوي (٢٠١٩)، والهناء النفسي كدراسة عيشة علة، وتيجاني أبو تاهر (٢٠٢٠)، والسعادة النفسية كما ترجمتها دراسة ممدوح بينية الزين (٢٠٢٠).

كما تساعدنا النظريات المفسرة للرفاهية النفسية في فهم طبيعتها، فقد ذكرت زينب محمد (٢٠١٨) ١٠٠، عدة نظريات منها النظرية المزاجية التي تتلخص أن هناك فرق فردية بين الافراد في الرفاهية النفسية؛ باعتباره أحد متغيرات الشخصية، وتعتبر الصفات الوراثية هي سبب هذه الفروق، وهذا يعني أن الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة، يتحدد من خلال استعداداتنا الوراثية، كما أن أحداث الحياة لها دور في تحديد مستوى الرفاهية، وفسرت هذه النظرية أسباب إحساس السعادة والرضا لدى البعض في مقابل الشعور بالسخط والتعاسة لدى الآخرين.

أما النظرية الترابطية المشتقة من نظرية العالم أرون بيك Aaron T. Beck توضح أن الشخص المكتئب ينظر لأحداث الحياة بأسلوب هزيمة الذات، ويتصرف بطرق سلبية بعكس الافراد السعداء الذين لديهم نزعة تمكّنهم من تفسير الاحداث غير السارة على إنها أحداث جيدة .

وجود إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية والمناعة النفسية. أولاً، يمكن أن تساعد الإستراتيجيات المؤثرة في التعامل مع الضغوط في تخفيف الأعباء العقلية التي ترافق الأحداث الصعبة، مما يمكن أن يقلل من القلق والتوتر، ويزيد من الشعور بالرضا عن الحياة. ثانياً، يمكن أن تساعد هذه الإستراتيجيات الفرد في العودة إلى الوضع الطبيعي بعد التعرض للضغط، وهذا يمكن أن يعزز المناعة النفسية (Dolev-Cohen, M., & Barak-Elhanan, T., 2018).

فمن الإستراتيجيات الشائعة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية تشمل الإدارة الجيدة للوقت، والتخطيط والتنظيم، وتطوير مهارات الدراسة، والراحة الكافية، والتغذية الجيدة، والتمارين البدنية. توجد أيضاً إستراتيجيات أخرى تركز على الجوانب العاطفية والنفسية، مثل تقنيات التأمل والاسترخاء، والتحدث مع الأصدقاء أو المرشدين الأكاديميين، والبحث عن الدعم النفسي عند الحاجة، ومع ذلك، من الجدير بالذكر أن الاحتياجات والتجارب تختلف من فرد لآخر، وما قد يعمل لشخص قد لا يعمل للآخر. لذا، من المهم أن يكون الطلاب قادرين على تقييم وتغيير إستراتيجياتهم للتعامل مع الضغوط بناءً على ما يعمل بالنسبة لهم (Kang, M., Chun, M. S., & Yoon, E., 2016).

من ناحية أخرى، قد يجد الأفراد الذين يعانون من مستويات أقل من الرفاه النفسي صعوبة أكبر في التعامل مع التحديات والمشكلات، قد يكون من المرجح أن يعانون من التوتر، والقلق، والاكتئاب، الذين يمكن أن يجعل من الأصعب عليهم التعامل مع الصعوبات والتغلب عليها، على سبيل المثال، قد يرى شخص لديه رفاه نفسي عالي، ولديه شعور قوي بالغرض في الحياة، التحدي كفرصة للتعلم والنمو. قد يتعامل مع المشكلة بفضول وتفاؤل، معتقداً في قدرته على التغلب عليها. يمكن أن يساعد هذا التوجه الإيجابي في إدارة التوتر بشكل أكثر فعالية وفي الخروج بطول مبتكرة، بالمقابل، قد يشعر شخص لديه رفاه نفسي منخفض بالإرهاق بسبب نفس التحدي. قد يشك في قدرته على التعامل معه ويشعر بالقلق أو الاكتئاب. يمكن أن تجعل هذه المشاعر السلبية من الأصعب عليه التفكير بوضوح والعثور على حل للمشكلة.

لذلك، يمكن أن يكون تعزيز الرفاه النفسي إستراتيجية ذات قيمة لتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع التحديات والمشكلات وخاصة المشكلات الأكاديمية، ويمكن تحقيق هذا من خلال وسائل مختلفة

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

مثل تطوير العادات الصحية (مثل الرياضة بانتظام، والنوم الكافي، والنظام الغذائي المتوازن)، وممارسة التأمل وتقنيات الاسترخاء، وتعزيز العلاقات الإيجابية، والبحث عن المساعدة المهنية عند الحاجة، وخلق بيئة داعمة تشجع على النمو الشخصي والاستقلالية

هناك العديد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية والمناعة النفسية. وتشير العديد من هذه الأبحاث إلى أن استخدام اساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، مثل التخطيط المسبق والتفكير الإيجابي، يمكن أن يساعد على تعزيز الرفاهية النفسية والمناعة النفسية، وفي دراسة أجريت على طلاب الجامعات في الصين، تم العثور على دليل على أن استخدام اساليب مواجهة الضغوط الإيجابية يمكن أن يساعد على تعزيز الرفاهية النفسية والمناعة النفسية (Jin et al., 2020). وفي دراسة أخرى، تم العثور على دليل على أن استخدام اساليب مواجهة الضغوط الإيجابية يمكن أن يساعد على تقليل الإجهاد وتعزيز الرفاهية النفسية (Vella-Brodrick et al., 2013).

ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسات تعد دراسات مرتبطة بالأفراد، وليست دراسات مرتبطة بالمدارس أو المؤسسات التعليمية، بشكل عام، العمل على تنمية أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الأكاديمية ورفع مستوى الرفاهية النفسية والمناعة النفسية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تجربة الفرد الأكاديمية وصحته النفسية (Shin, H., Lee, J. K., & Kim, J., 2016).

وقد اوضح (Stankov, L., Kleitman, S., & Jackson, S. A. (2006) هناك العديد من الإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط الأكاديمية وتحسين الرفاهية النفسية والمناعة النفسية وهي

1. التخطيط والتنظيم: قم بتخطيط وتنظيم وقتك ومهامك الأكاديمية بحيث تتمكن من إدارة وقتك بشكل فعال وتجنب التراكمات والضغوط الزائدة.
2. البحث عن الدعم الاجتماعي: قم بالبحث عن دعم من الأصدقاء والعائلة والمجتمع الأكاديمي. وجود دعم اجتماعي يمكن أن يساعد في خفض مستوى الضغط ورفع روحك المعنوية.
3. التفكير الإيجابي: حاول أن تركز على الجوانب الإيجابية لتجربتك الأكاديمية وتحديد العوامل التي تساعدك على التحصيل العلمي والتطور الشخصي.

٤. التحفيز الذاتي: استخدم تقنيات تحفيز الذات مثل وضع أهداف ملموسة وتقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة وقابلة للقياس.
٥. رعاية الصحة العامة: قم بالاهتمام بنمط حياة صحي من خلال ممارسة الرياضة، وتناول طعام صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم.
٦. تطوير مهارات إدارة الضغوط: اعتم تقنيات إدارة الضغوط مثل التنفس العميق وتمارين الاسترخاء والتأمل للتخفيف من التوتر والقلق.
٧. العمل على تحقيق التوازن: حاول تحقيق التوازن بين الأعمال الأكاديمية والأنشطة الاجتماعية والوقت الشخصي.

يجب على الافراد العثور على الإستراتيجيات التي تتاسبك بشكل فردي وتعمل بشكل جيد لتحسين رفاهيتك النفسية ومناعتك النفسية. قد تكون مشورة من مستشار أو محاور مؤهلة مفيدة أيضاً في توجيهك نحو الإستراتيجيات المناسبة، وقد اشار الباحثين الى مجموعة من الارشادات يمكن بواسطتها مواجهة الضغوط الأكاديمية وصلتها بالرفاهية النفسية والمناعة النفسية للأفراد؛ (Folkman, S., & Moskowitz, J. T., 2004)؛ (Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007)؛ Sali, P., & Mattson, M. (2019)

قد تشمل الأهداف المثالية ما يلي:

١. زيادة الوعي بالضغوط الأكاديمية: حاول تحديد مصادر الضغط الأكاديمي وتعريفها وفهم الأثر الذي يمكن أن يكون لها على حالتك النفسية والصحية.
٢. تحسين إستراتيجيات التعامل مع الضغوط الأكاديمية: حاول تعلم وتنمية إستراتيجيات مواجهة الضغوط المناسبة مثل التخطيط والتنظيم والتفكير الإيجابي وتقنيات الاسترخاء.
٣. تحقيق التوازن بين الأعمال الأكاديمية والحياة الشخصية: حاول تحديد كيفية تنظيم وقتك بشكل فعال بحيث يمكنك العمل على متطلبات الأعمال الأكاديمية وأيضاً الاستمتاع بنشاطات شخصية واجتماعية.
٤. تحقيق التحصيل الأكاديمي الجيد: حدد أهدافاً ملموسة وواقعية للتحصيل العلمي والتقدم في دراستك. قد تشمل الأهداف زيادة ترتيبك الأكاديمي أو الحفاظ على معدل درجات عالٍ.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

٥. الحفاظ على الصحة العامة والعافية النفسية: حاول أن تهتم بصحتك العامة من خلال ممارسة الرياضة، وتحسين نمط النوم وتوازن التغذية، والعمل على تقديم الراحة النفسية لنفسك من خلال الاسترخاء والتأمل وغيرها من الأنشطة المهدئة، فمن خلال تحديد هذه الأهداف والعمل على تحقيقها، يمكنك تحسين قدرتك على التعامل مع الضغوط الأكاديمية وتعزيز الرفاهية النفسية والمناعة النفسية. قم بتحديد خطة عمل واضحة لتحقيق هذه الأهداف وتقييم تقدمك بشكل منتظم، فالضغوط الأكاديمية هي جزء لا يتجزأ من حياة الطلاب، وقد تواجهها في مراحل التعليم المختلفة، والقدرة على مواجهة هذه الضغوط بفعالية يمكن أن تؤدي إلى الرفاهية النفسية.

فحسب البحوث العلمية المتعلقة بهذا الموضوع، يمكن أن تكون العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية كما يلي:

١. إستراتيجيات التعامل الإيجابية: تشمل هذه الأساليب التحليل العقلاني، وحل المشكلات، والتحليل الإيجابي. هذه الأساليب تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط بطرق تعزز الرفاهية النفسية.

٢. إستراتيجيات التعامل السلبية: من الجانب الآخر، الأساليب السلبية مثل الهروب، والانكار، والانسحاب الاجتماعي، قد تضر بالرفاهية النفسية للطلاب.

٣. الأساليب الذاتية: تشمل هذه التقنيات القدرة على الاعتراف بالمشاعر والتحكم فيها، وتعلم كيفية التعامل مع الضغوط بطرق صحية. هذه الأساليب تساعد على تعزيز الرفاهية النفسية.

فالعلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية يمكن أن تفسر من خلال العديد من النظريات النفسية والسلوكية، فهناك بعض النقاط الهامة التي يجب التفكير فيها (Aldwin, C. M., 2017):

١. التكيف الإيجابي: يشير هذا إلى القدرة على التعامل مع الضغوط بطرق تعزز الصحة النفسية والجسدية على المدى الطويل، فطرق التكيف الإيجابية مثل حل المشكلات، الإبداع، والتحكم في العواطف يمكن أن تساعد في تعزيز الرفاهية النفسية.

٢. التكيف السلبي: تعتبر هذه الأساليب غير فعالة عندما يتعلق الأمر بتحقيق الرفاهية النفسية. تشمل الإنكار، التجنب، والانسحاب الاجتماعي. لا تساعد هذه الأساليب على تخفيف الضغوط الأكاديمية وقد تؤدي في الواقع إلى زيادة الضغط النفسي والإجهاد.

٣. المرونة النفسية: تعتبر المرونة النفسية مكونًا أساسيًا لتحقيق الرفاهية النفسية. تشمل القدرة على التعافي من الضغوط والتحديات، والقدرة على التكيف مع التغييرات في حياة الشخص. الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من المرونة النفسية عادة ما يتعاملون بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية.

٤. تقدير الذات: الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من تقدير الذات عادة ما يميلون إلى التعامل مع الضغوط الأكاديمية بشكل أفضل ولديهم مستويات أعلى من الرفاهية النفسية.

في النهاية، العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية معقدة وتتأثر بالعديد من العوامل الفردية والاجتماعية. التعلم كيفية التعامل مع الضغوط بطرق صحية يمكن أن يكون أداة فعالة لتعزيز الرفاهية النفسية.

العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية والرفاهية النفسية تكون طردية في الغالب. يعني ذلك أن استخدام إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرفاهية النفسية.

عندما يواجه الأشخاص ضغوطاً أكاديمية مثل الضغط من قبل المدرسين أو الأهل أو الزملاء أو الحاجة إلى تحقيق نجاحات أكاديمية مرتفعة، فإنهم يشعرون بالتوتر والضغط النفسي. للتعامل مع هذه الضغوط، يقوم الأشخاص بتطبيق إستراتيجيات مختلفة، وتشمل بعض إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية تنظيم الوقت وتحديد أولويات العمل وتنظيم المهام الدراسية، واستخدام تقنيات إدارة الضغوط مثل التنفس العميق والاسترخاء العضلي، والحصول على الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة، فعندما يقوم الأشخاص بتطبيق هذه الإستراتيجيات بشكل فعال، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تخفيف التوتر والضغط النفسي، وبالتالي يمكن أن يزيد من مستوى الرفاهية النفسية للأفراد، وبالعكس، عندما يفشل الأشخاص في مواجهة الضغوط الأكاديمية بفعالية ولا يتبنون

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

إستراتيجيات ملائمة، فإنهم قد يواجهون زيادة في التوتر والقلق، وبالتالي قد ينخفض مستوى رفايتهم النفسية (Fredrickson, B. L., & Losada, M. F., 2005).

بالتالي، قد يكون استخدام إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط الأكاديمية هو عامل مهم لتحسين الرفاهية النفسية والحفاظ على صحة الأفراد النفسية أثناء مواجهتهم للتحديات الأكاديمية، فعندما يتعرض الأفراد للضغوط الأكاديمية، فإنهم يواجهون تحديات تتطلب منهم القدرة على التكيف والتحمل. قد تشمل هذه الضغوط مواعيد تسليم المشاريع، اختبارات مهمة، مسؤوليات إضافية في المدرسة أو الجامعة، وتوقعات المدرسين والوالدين بتحقيق نتائج جيدة في الدراسة، فالضغوط الأكاديمية العديد من التحديات النفسية والعاطفية، فقد يشعر الأفراد بالتوتر والقلق من عدم تحقيق النجاح الأكاديمي، وقد يدفعهم هذا التوتر إلى العمل بشكل متواصل أو تأجيل الاستراحة والاسترخاء، مما يؤثر على رفايتهم النفسية. يمكن أن يؤدي الضغط الأكاديمي المستمر إلى الإرهاق والاحباط وحتى الاكتئاب.

ويذكر (Folkman, S., & Moskowitz, J. T., 2004) أن هناك بعض العوامل التي يمكن

أن تؤثر في العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية، والمناعة النفسية.

١. التفكير الإيجابي: يمكن أن يكون للتفكير الإيجابي دور هام في تعزيز المناعة النفسية ومواجهة الضغوط الأكاديمية؛ عندما ينظرون إلى التحديات بإيجابية ويدركون الفرص الواعدة، والتعلم من الصعاب؛ فإنهم يكبرون مرونة عقلية، ويتعاملون مع الضغوط بطرق أكثر تحملاً.

٢. الدعم الاجتماعي: الحصول على الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون مرتبطاً بمستويات أعلى من المناعة النفسية؛ عندما يكون للأفراد دعم من العائلة، والأصدقاء، والتعاطف من الناس المحيطين بهم، يكونون قادرين على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية، ويشعرون بالدعم والانتماء.

٣. التخطيط والتنظيم: يمكن أن يلعب التخطيط والتنظيم دوراً مهماً في تعزيز المناعة النفسية؛ عندما يواجه الأفراد طاقتهم، ومهاراتهم في التخطيط، والتنظيم لمواجهة الضغوط بعناية وفعالية، يزداد شعورهم بالسيطرة، والثقة في جاهزيتهم للتحديات الأكاديمية.

٤. التعامل المرن: القدرة على التعامل مع التغيرات، والتكيف مع الضغوط الأكاديمية بشكل مرن هي مهمة للمناعة النفسية، بدلاً من الوقوع في القلق، أو الاستسلام، يكون للأفراد القدرة على التكيف، وتغيير الإستراتيجيات إذا لزم الأمر، وتحويل الضغوط إلى فرص للنمو، والتطور الشخصي.

٥. التحكم في الضغط: يمكن للتحكم في مستوى الضغط أن يكون له تأثير كبير على المناعة النفسية؛ عندما يكون للأفراد القدرة على إدارة وتنظيم مستوى الضغط الذي يتعرضون له، يمكنهم تقليل التوتر والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية.

٦. العواطف الإيجابية والتفاؤل: يمكن أن تساهم العواطف الإيجابية، والتفاؤل في تعزيز المناعة النفسية، ومواجهة الضغوط الأكاديمية؛ عندما يكون للأفراد القدرة على الاحتفاظ بمشاعر إيجابية، والتفاؤل بإمكانية تحقيق النجاح، والتغلب على التحديات، يكونون أكثر قوة لمواجهة الضغوط.

٧- التشجيع والتعزيز الذاتي: يمكن للتشجيع والتعزيز الذاتي أن يعزز من المناعة النفسية، وقدرة الفرد على التأقلم مع الضغوط الأكاديمية.

وجاءت دراسة محمد ابراهيم خليل (٢٠٢٣) بهدف البحث عن فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض كل من الضغوط الأكاديمية (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء - الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية - الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم - لوم الذات - الضجر) لدى طلبة كلية التربية، توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الضغوط الأكاديمية (الأبعاد - الدرجة الكلية، والتوجه السلبي نحو الحياة) (الأبعاد - الدرجة الكلية) في اتجاه القياس البعدي؛ مما يوضح فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية، والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الضغوط الأكاديمية، التوجه السلبي نحو الحياة، طلبة كلية التربية.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

اما دراسة هلال بن سالم العبري (٢٠٢٣)، والتي اسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين تعزى للكلية ، وان هناك علاقة طرية بين التحصيل الدراسي والرفاهية النفسية ولكنها ضعيفة.

ومن الدراسات التى تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية واساليب مواجهة الضغوط دراسة الجوهرة بنت عبد القادر (٢٠٢٢) والتي أسفرت نتائجها الدراسة عن أكثر الأساليب استخداماً حيث جاء الأسلوب التفاعل الإيجابي في الترتيب الأول من حيث نسبة الشيعوع. وجاء مستوى أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية أعلى من المتوسط. كما كانت الفروق بين العوامل وغير العوامل في أساليب مواجهة الضغوط غير دالة في أسلوب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية، بينما كانت دالة في أسلوب التفاعل الإيجابي في اتجاه النساء العوامل. بينما كانت الفروق بين أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمكان الإقامة غير دالة وفقاً للجنسية وأيضاً في أسلوب التفاعل الإيجابي بينما كانت دالة في أسلوب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية في اتجاه عينة الطائف. أما الفروق بين أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للعمر جاءت غير دالة في أسلوب التفاعل الإيجابي بينما كانت دالة في أسلوب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية لصالح فئات العمر الأصغر سناً. وكانت الفروق بين أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للحالة الاجتماعية غير دالة في أسلوب التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي، بينما كانت دالة في أسلوب التصرفات السلوكية في اتجاه النساء غير المتزوجات، كما توجد علاقة دالة موجبة بين أسلوب التفاعل الإيجابي والرفاهية النفسية، وعلاقة دالة سالبة بين أسلوب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والرفاهية النفسية. كما كشفت النتائج دقة التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أساليب مواجهة الضغوط جميعها.

كما هدفت دراسة ايمان عبد الرؤف عبد الحميد (٢٠٢١) إلى تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية، أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها: وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج التدريبي القائم على الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي؛ حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيري الصمود النفسي والتفكير

الإيجابي وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني أن التدريب على كلٍّ من التفكير الإيجابي والصمود النفسي وهما من أبعاد المناعة النفسية قد ساعد في خفض الضغوط الأكاديمية

وتوصلت دراسة منال منصور الحملاوي (٢٠١٩)، إلى أن اساليب مواجهة الضغوط تؤدي دورًا مهمًا في تحقيق الرفاهية النفسية، وكذلك وجود فروق بين المتزوجات والغير متزوجات في جميع ابعاد مقياس الرفاهية النفسية ماعدا بعد الاستقلالية، وايضا اساليب مواجهة الضغوط الايجابية فيما عدا اساليب الدعم الاجتماعي والترفيه.

وهدفت دراسة ايمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة المتعثرين بالجامعة، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة، وأوصت الدراسة بضرورة تدريب طلاب الجامعة على المناعة النفسية للحد من المشكلات والضغوط الأكاديمية.

كما هدفت دراسة رانيا خميس الجزار (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكلٍّ من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية والكشف عن مدى الاختلافات في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ حيث كلما تمتع الطالب بمقومات المناعة النفسية ، أداءه الأكاديمي ومن ثم تخلص من الضغوط الأكاديمية المصاحبة لضعف أدائه.

اما دراسة حصة طارق الايوب (٢٠١٦) والتي توصلت الى قدرة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط في التنبؤ بالرفاهية النفسية والشقاء النفسي .

بينما هدفت دراسة محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢) إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، وتوصل البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي في الحد من الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

وهدفت دراسة (Dube&Shahi 2011) إلى معرفة أهمية دور المناعة النفسية في التكيف وخفض الضغوط والإرهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت أن المناعة النفسية لها تأثير على الضغوط والإرهاك النفسي، كما أنها تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية للتغلب على الضغوط النفسية.

ونستنتج من العرض السابق للاطار النظري للعلاقات بين المتغيرات ودراساته السابقة، أن هناك علاقة وثيقة بين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية، وكل من الرفاهية النفسية، والمناعة النفسية للأفراد، فعندما يواجه الفرد ضغوطاً أكاديمية، يمكن للأساليب المستخدمة للتعامل مع هذه الضغوط أن تؤثر على حالته النفسية ومناعته النفسية.

على سبيل المثال، إذا تعامل الفرد مع الضغوط الأكاديمية من خلال استخدام أساليب سلبية مثل الابتعاد عن المشكلة، أو تجنبها، فقد يكون لهذا تأثير سلبي على رفايته النفسية، قد تزداد مشاعر القلق، والتوتر لديه، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور حالته العامة.

على الجانب الآخر، إذا استخدم الفرد أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الأكاديمية مثل التخطيط، والتنظيم، والتفكير الإيجابي، فقد يكون لهذا تأثير إيجابي على رفايته النفسية ومناعته النفسية، قد يشعر بأقل قلق وتوتر، وقد يكون أكثر قدرة على التحكم في تجربته الأكاديمية ومواجهة التحديات.

علاوة على ذلك، يمكن أن تؤثر الرفاهية النفسية والمناعة النفسية بشكل عام على القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية. إذا كان لدى الفرد رفاية نفسية عالية ومناعة نفسية قوية، فقد يكون أقل عرضة للتأثر بالضغوط الأكاديمية وأكثر قدرة على التعامل معها بشكل صحيح.

فروض البحث: من الاطار النظري ومراجعة الدراسات ذات الصلة اشترك الباحث مجموعة من الفروض وهي

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، والمناعة النفسية لدى عينة البحث"
- يختلف ترتيب ابعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث بصورة دالة احصائياً"

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط (أبعاده والدرجة الكلية)، وطيب الحياة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين طيب الحياة النفسية والمناعة النفسية لعينة البحث"،
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والاناث في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية"

منهجية البحث

أولاً: منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يهدف الى تحقيق الفهم العام للظواهر المتضمنة، كما يهتم بتحليل الظاهرة المقصودة لفهمها، أو التأكد منها، أو تفسيرها، وهو التعامل مع الظواهر كما هي في الواقع دون إحداث تغيير متعمد فيها (فؤاد أبو حطب، آمال صادق، ١٩٩١، ٥٥)، وهو الانسب لمتغيرات الدراسة، وهو معرفة العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وكلا من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية لدى الطالب المعلم بقسم علم النفس.

ثانياً: عينة الدراسة وشملت:-

١- عينة البحث الاستطلاعية

وقد بلغت ١٤٥ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية بقسم علم النفس ، وقم تم تطبيق ادوات الدراسة عليهم للتأكد من ثبات وصدق الادوات

٢- عينة الدراسة الاساسية

تم إجراء الدراسة الحالية باستخدام عينة للحصول على البيانات الأساسية للدراسة، وفيما يلي وصفا لها وذلك على النحو التالي: تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة ، شعبة معلمي علم النفس بكلية التربية جامعة اسيوط ، ويتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠:٢٢) سنة، بمتوسط قدره (١١.٠٣) وانحراف معياري قدرة (١٨) للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

ثالثاً: ادوات الدراسة

- ١- مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية: إعداد الباحث، ملحق (١)

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

- قام الباحث بالاطلاع على عدة مقاييس، وتحديد أبعادها ومن هذه المقاييس: مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لـ (Stutther, et al., 2000) ترجمة: يوسف شلبي، وسام القصيبي (٢٠١٧)، مقياس إستراتيجيات المواجهة الأكاديمية (Sullivan, 2010)، ترجمة / كمال عطية (٢٠١٧) ومقياس المواجهة لـ (Krohne, et al., ٢٠٠٠)، ومقياس مواجهة المواقف الضاغطة (Krohne, et al., 2000) ، وانتهى الباحث من مراجعة تلك المقاييس إلى أن: تم تصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في معظم المقاييس السابقة إلى بعدين أساسيين هما: الإستراتيجيات التي تركز على المشكلة، والإستراتيجيات التي تركز على الانفعال، في حين صنفها مقياس (Krohne, et al., 2000) إلى بعدين هما التيقظ والتجنب المعرفي ويحمل المعنى الإجرائي لهما نفس الأبعاد التصنيفية السابقة، أما مقياس (Sullivan, 2010) فقد صنف إستراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة أبعاد هي: الإستراتيجيات المباشرة، وإستراتيجيات التجنب ، والدعم الاجتماعي، ويلاحظ أن الدعم الاجتماعي قد ينقسم إلى طلب دعم وسيلي وهو يتبع الإستراتيجيات التي تركز المشكلة، وطلب الدعم العاطفي وهو يتبع الإستراتيجيات التي تركز على الانفعال.

وانتهى الباحث إلى تصنيف إستراتيجيات المواجهة وتحديد الإستراتيجيات التي يتضمنها كل نوع منهما إلى ثلاث انواع كما يلي:

- بعد إستراتيجيات المواجهة الفعالة (Effective coping strategies) ، وتعنى اتخاذ الإجراءات، أو بذل الجهود للتخلص من الضغوط مثل التخطيط ، والتفكير حول كيفية مواجهة تلك الضغوط، وقبول حقيقة أن الحدث الضاغط هو حقيقي، وتكون من (١١) عبارة .

- بعد إستراتيجيات التجنب (Avoidance strategies)، وتؤدي بالطلبة إلى الانسحاب، وعدم المعالجة المباشرة منهم للأحداث الضاغطة، وشمل (٩) عبارات .

- بعد استراتيجية الدعم الاجتماعي (Social Support)، وتعد واحدة من أهم الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب لمواجهة الضغوط الأكاديمية، وفيها يطلب الطالب الدعم من الاسرة او المعلم او الاصدقاء، وشمل (٩) عبارات.

وقد قام الباحث بصياغة عدد من المواقف تعبر عن بعض إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتبعها الطالب الجامعي، ويوجد لكل موقف ثلاثة (دائماً- أحياناً - نادراً، وتحدد درجة الفرد على كل موقف من (١-٣) درجة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

١- صدق المقياس

أ- صدق المحكمين ملحق (٢)

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في تخصصي الصحة النفسية وعلم النفس التربوي، وتم اخذ العبارات التي لاقت قبول بنسبة ٩٠% وتم استبعاد العبارات دون ذلك ، وبناءً على ذلك تم استبعاد عبارة واحدة، حيث تم الحصول على نسبة اتفاق اقل من ٩٠% ، وهي في البعد الثالث، وبذلك اصبح عدد العبارات ٢٨ عبارة بأقصى درجة ٦٤ درجة، واقل درجة على المقياس هي ٢٨.

ب- صدق المحكات

تم ايجاد معاملات الارتباط بين هذا المقياس المعد من قبل الباحث وبين مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ل(Sullivan, 2010) ترجمة وتعريب /يسرا شعبان ابراهيم وبلغت معامل ارتباط ٠.٧٨٤ وهو معامل ارتباط عالي ومقبول ويدل على صدق المقياس.

ج- صدق التحليل العاملي

قام الباحث بحساب صدق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية (١٤٥) طالب وطالبة، باستخدام طريقة الصدق العاملي باستخدام المكونات الأساسية والتدوير المائل، وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاث عوامل يزيد قيمة جذرهما الكامن عن الواحد الصحيح، وفيما يلي وصف للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي والتي فسرت نسبة (٧١.٨٧٩ %) من التباين الكلي في أداء أفراد العينة على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية.

ويعد استبعاد القيم التي تقل تشبعاتها عن (٠.٣٣)، واطهرت النتائج تشبع جميع المفردات السلوكية على البعد الاول ويسمى إستراتيجيات المواجهة الفعالة ليتكون من (١١) عبارة وقد استوعب هذا العامل (٣٢.٧٧١) من حجم التباين، البعد الثاني ويسمى إستراتيجيات التجنب ويتكون من (٩) عبارات وقد استوعب هذا العامل (٢١.١٧٢) من حجم التباين، البعد الثالث وشمل

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

إستراتيجيات الدعم الاجتماعي ويتكون من (٨) عبارات وقد استوعب هذا العامل (٦.٨٧٢) من حجم التباين ، وفيما يلي

جدول (١) يوضح تشبعات العوامل الثلاثة للمقياس

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث	
م	التشبع	م	التشبع	م	التشبع
١	٠.٥١٩	١٢	٠.٦٠٩	٢١	٠.٦٠٣
٢	٠.٧٨٥	١٣	٠.٧٤٠	٢٢	٠.٥٩٤
٣	٠.٥٤٦	١٤	٠.٧٧٠	٢٣	٠.٥٥٥
٤	٠.٥٥٠	١٥	٠.٥٨٤	٢٤	٠.٥٧٢
٥	٠.٥٥١	١٦	٠.٥٣٣	٢٥	٠.٥١١
٦	٠.٥٥٩	١٧	٠.٦٢٢	٢٦	٠.٥٦٥
٧	٠.٦٥٢	١٨	٠.٦٧٩	٢٧	٠.٧٩٤
٨	٠.٦٣١	١٩	٠.٦٠١	٢٨	٠.٥٧٨
٩	٠.٧٠٥	٢٠	٠.٧٢٢		
١٠	٠.٦٠٣				
١١	٠.٤٢١				

جدول (٢)

نتائج التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لفقرات المقياس

قيمة الجذر الكامن			التباين الكلي العامل
الاشتراكيات	نسبة التباين %	الكلي	
٣٢.٧٧١	٣٢.٧٧١	١٣.٥٣٠	١
٥٣.٩٤٣	٢١.١٧٢	١٠.٠٠٣	٢
٧١.٨٧٩	٦.٨٧٣	٥.٨٠٢	٣

٢- ثبات المقياس : وقام الباحث من التحقق من ثباته من خلال ما يلي :

أ- طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method:

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك (صفوت فرج، ٢٠٠٧) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، ويوضح جدول (٣) قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية .

م	قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية
	إعادة تطبيق المقياس	ألفا كرونباخ	
١	٠.٧٩	٠.٨٧	البعد الأول: إستراتيجيات المواجهة الفعالة
٢	٠.٧٢	٠.٨٠	البعد الثاني: إستراتيجيات التجنب
٣	٠.٦٩	٠.٧٧	البعد الثالث: إستراتيجيات الدعم الاجتماعي
	٠.٦٨	٠.٧١	مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

ب - طريقة إعادة تطبيق المقياس Test- Retest

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على الطلاب المشاركين بالدراسة الاستطلاعية (ن = ١٤٥)، بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المشاركين بالدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على أبعاد المقياس الثلاثة، ويوضح جدول (٣) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية الثلاثة.

يتضح من جدول (٣) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وأبعاده الفرعية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار؛ مما يشير إلى تمتع المقياس ككل وأبعاده بدلالات ثبات لاستخدامه البيئة العربية .

٢ - مقياس طيب الحياة النفسية: (إعداد: مصطفى الحديبي وآخرون) ملحق (٣)

يتكون مقياس طيب الحياة النفسية Psychological Well-being في البيئة الأمريكية (Ryff, 1989b) من ٤٢ عبارة موزعة على ستة أبعاد مستقلة، هي: (لاستقلال الذاتي، التمكن من البيئة، النضج الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، تقبل الذات، ويحتوي كل بعد على (٧) عبارات، ويوضح جدول (٤) توزيع عبارات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) للمراهقين والراشدين على أبعاده الست .

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

جدول (٤)

توزيع عبارات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) للمراهقين والراشدين على أبعاده الست (*)

م	أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية (PWB)	عبارات أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية (PWB)
١	١ ٧ ١٣ ١٩ ٢٥ ٣١ ٣٧	البعد الأول: الاستقلال الذاتي
٢	٢ ٨ ١٤ ٢٠ ٢٦ ٣٢ ٣٨	البعد الثاني: التمكن من البيئة
٣	٣ ٩ ١٥ ٢١ ٢٧ ٣٣ ٣٩	البعد الثالث: الإنماء الشخصي
٤	٤ ١٠ ١٦ ٢٢ ٢٨ ٣٤ ٤٠	البعد الرابع: العلاقات الإيجابية
٥	٥ ١١ ١٧ ٢٣ ٢٩ ٣٥ ٤١	البعد الخامس: الهدف من الحياة
٦	٦ ١٢ ١٨ ٢٤ ٣٠ ٣٦ ٤٢	البعد السادس: تقبل الذات

يتكون مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) في (٤٢) عبارة ، يتم الإجابة عليها من خلال متصل يبدأ بالموافقة الشديدة وينتهي بالرفض الشديد، حيث يُدرج أمام كل عبارة بالمقياس ستة بدائل على ذلك المتصل، وهي: (أوافق بشده - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق - أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشده) على أن تكون درجات كل عبارة على الترتيب (٦-٥-٤-٣-٢-١) وللعبارات الإيجابية، و(١-٢-٣-٤-٥-٦) للعبارات السلبية، حيث يكون الحد الأدنى (٤٢) درجة، وتشير إلى انخفاض مستوى طيب الحياة النفسية، والحد الأعلى (٢٥٢) درجة، ويشير إلى ارتفاع مستوى طيب الحياة النفسية، ويوضح جدول (١) السابق توزيع عبارات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) على أبعاده.

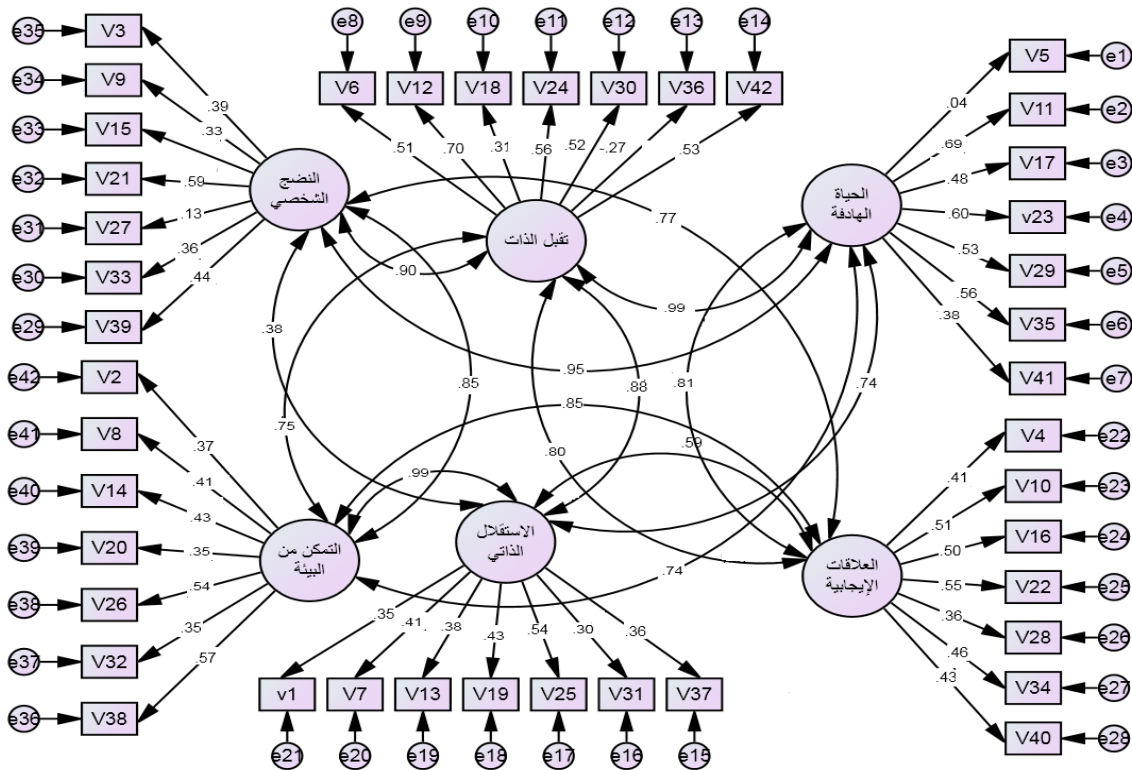
الصدق Validity :

قام معدوا مقياس طيب الحياة النفسية في صورته الأجنبية بحساب صدق المقياس باستخدام التحليل العائلي Factor Analysis، حيث تم إجراء تحليل عائلي بواسطة المكونات الرئيسية مع

(*) تم تظليل العبارات السلبية في كل بعد من أبعاد المقياس للتعرف عليها بسهولة، والتي ستظهر بوضوح في مفتاح التصحيح للمقياس في تقدير درجات استجابات

تدوير Varimax على المقاييس الفرعية لمقياس طيب الحياة النفسية (PWB)، وتم استخلاص ست أبعاد/عوامل.

وقام معربوا المقياس من التحقق من صدق مقياس طيب الحياة النفسية من خلال التحليل العامل التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٦٥٠) طالباً وطالبة بواسطة برنامج IBM SPSS Amos v20؛ للتحقق من صدق البناء الكامن أو التحتي لمقياس طيب الحياة النفسية عن طريق اختيار نموذج العوامل الكامنة، حيث تم افتراض أن العوامل المشاهدة في مقياس طيب الحياة النفسية تتنظم حول ست عوامل هي: الحياة الهادفة، تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة، ويوضح شكل (٢) نموذج العوامل الكامنة لمقياس طيب الحياة النفسية.



شكل (٢)

نموذج العوامل الكامنة لمقياس طيب الحياة النفسية

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

وقد حظي نموذج العوامل الكامنة لمقياس طيب الحياة النفسية (على مؤشرات حسن مطابقة جيدة؛ حيث إن قيمة كاي² غير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العوامل الكامنة) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر (*))؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيد للبيانات موضع الاختبار، ويوضح جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العوامل الكامنة لمقياس طيب الحياة النفسية، وأسباب اختيار كل مؤشر وقيمة مقبوليته.

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العوامل الكامنة لمقياس طيب الحياة النفسية (PWB)، وأسباب اختيار كل مؤشر وقيمة مقبوليته (ن = ١٦٥٠)

م	المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي Chi-Square كاي ² درجات الحرية df (**) مستوى دلالة Chi-Square	٣٣٥٢.٩٧٣ ٨٠٤ ٠.٠٦٥	أن تكون قيمة كاي ² غير دالة إحصائياً
٢	الاختبار مربع كاي النسبي (Chi-Square / df) ()	٤.٧١٠	صفر - ٣
٣	مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI)	٠.٦٩٢	١ - ٠.٠٩٥
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	٠.٦٥٤	١ - ٠.٠٩٥
٥	جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR	٠.٠٧٩	صفر - ٠.٠٦
٦	مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	٠.٠٨١	صفر - ٠.٠٨
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (ECVI) مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (MECVI)	٥.٧٤٤ ٥.٧٤٦	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعيارية Normed Fit (NFI)	٠.٥٢٦	١ - ٠.٠٩٥

(*) تم تحديد المدى المثالي للمؤشر في ضوء الأطر النظرية للإحصاء المتقدم للعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
(**) تم تحديد درجة الحرية طبقاً لعدد المتغيرات المشاهدة والكامنة.

		Index	
١ - ٠.٠٩٥	٠,٥٤١	Comparative (CFI) مؤشر المطابقة المقارن Fit Index	٩
١ - ٠.٠٩٥	٠.٤٩٢	Relative Fit Index مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	١٠
١ - ٠.٠٩٥	٠,٥٤٢	Incremental Fit مؤشر المطابقة التزايدية Index (IFI)	١١

يتضح من جدول (٥) أن النموذج المقترح جاء متطابقاً مع البيانات في ضوء العديد من المؤشرات ومنها مؤشر كاي^٢ Chi- Square (٣٣٥٢.٧٩٣)، ومؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI) (٠.٦٩٢) ومؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) (٠.٦٥٤)، ومؤشر المطابقة المعياري Incremental Fit Indexes (IFI) (٠.٥٢٦)، ومؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) (٠.٥٤١)، ومؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI) (٠.٤٩٢)، ومؤشر المطابقة التزايدية Incremental Fit Index (IFI) (٠.٥٤٢)، ومؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) (٠.٠٨١).

الثبات Reliability :

قام معدوا مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) في صورته الأجنبية بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method، ويوضح جدول (٧) قيم معامل ثبات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) في صورته الأجنبية باستخدام معامل ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method.

وقام معدوا مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) للمراهقين والراشدين التحقق من ثباته من خلال ما يلي :

أ- طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method:

استخدم معدوا مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) للمراهقين والراشدين معادلة ألفا كرونباك (صفوت فرج، ٢٠٠٧) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، ويوضح جدول (٧) قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية الستة .

ب - طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest

استخدم معدوا مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) للمراهقين والراشدين طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على الطلاب المشاركين بالدراسة الاستطلاعية (ن =

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

(١٦٥٠)، بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المشاركين بالدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول، ودرجاتهم في التطبيق الثاني على أبعاد المقياس الستة، ويوضح جدول (٦) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) الستة.

جدول (٦) قيم معامل ثبات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) وأبعاده بطريقتي

ألفا كرو نباخ وإعادة تطبيق الاختبار (ن=١٦٥٠)

م	قيم معامل الثبات		أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية (PWB)
	إعادة تطبيق الاختبار	ألفا كرونباخ	
١	٠.٧٩	٠.٨٧	البعد الأول: الحياة الهادفة
٢	٠.٧٢	٠.٨٠	البعد الثاني: تقبل الذات
٣	٠.٦٩	٠.٧٧	البعد الثالث: الاستقلال الذاتي
٤	٠.٦١	٠.٦٤	البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين
٥	٠.٦٠	٠.٦٥	البعد الخامس: النضج الشخصي
٦	٠.٦٦	٠.٦٩	البعد السادس: التمكن من البيئة
	٠.٦٤	٠.٦٨	مقياس طيب الحياة النفسية (PWB)

يتضح من جدول (٦) ارتفاع قيم معامل ثبات مقياس طيب الحياة النفسية (PWB) وأبعاده الفرعية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار؛ مما يشير إلى تمتع المقياس ككل وأبعاده بدلالات ثبات عالية ومناسبة لاستخدامه في البيئة العربية .

٣- مقياس المناعة النفسية: (إعداد عصام محمد زيدان، ٢٠١٣) ملحق (٤)

قام عصام محمد زيدان بإعداد مقياس المناعة النفسية على طلاب وطالبات كلية التربية جامعة المنصورة ويتكون المقياس من (١١٧) عبارة تتضمن الأبعاد التالية (التفكير الإيجابي، الإبداع و حل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، فاعلية الذات الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل وخلال مرحلة إعداد المقياس قام معد المقياس بالخطوات والإجراءات التالية:

١- استقرار التراث النظرى :

لاحظ معد المقياس أن المقياس الوحيد لقياس المناعة النفسية الذي ظهر حتى الآن، هو ما "قائمة نظام المناعة النفسية" (Psychological Immunity System Inventory (PISI) التي أعدها الباحث النفسي المجري آتيلأ أولاه" Attila Olah.

٢ - وضع المقياس في صورته الأولية وتحكيم الخبراء:

تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (١٢٥) بنداً على عشرة خبراء محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والقياس النفسي. وقد أسفر هذا الإجراء عن تعديل الصياغة اللفظية لتسع عبارات، وحذف خمس عبارات. وبذلك أصبح عدد بنود المقياس بعد التحكيم (١٢٠) بنداً، منها (٢٦) بنداً سلبياً أو عكسياً، وبقية البنود في الاتجاه الإيجابي.

٣ - التحقق من سلامة الصياغة اللغوية للمقياس وتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥٠) مائتين وخمسين طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة المنصورة. وقد أسفرت هذه التجربة الاستطلاعية عن تعديل صياغة إحدى عشرة عبارة. وبذلك يتكون المقياس في صورته قبل النهائية من (١٢٠) عبارة، منها (٢٦) عبارة سلبية أو عكسية.

٤ - التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: • صدق المقياس:

تم تقدير صدق المقياس بعدة طرق منها:

١ - الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة "فارماكس" Varimax بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية Components Principal "لهوتيلنج" Hottelling وفقاً لمحك "كايزر" Kaiser بأن لا يقل تشعب العبارة عن (٣،٠) ولا يقل عدد العبارات المشبعة على العامل عن (٣) عبارات. وطبقاً لمعيار "جتمان" Guttman لتحديد عدد العوامل المكونة للمقياس، يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد. وتم الأخذ بالتشعب الأعلى إذا تشبعت العبارة على أكثر من عامل. وأسفرت نتيجة التحليل العاملي عن حذف ثلاث عبارات كانت تشبعتها اقل من (٣) وبذلك أصبح العدد النهائي لبنود المقياس في صورته النهائية هو (١١٧) بنداً، موزعة على (٩) عوامل بلغت قيمة تشعبات البنود عليها أكثر من (٣،٠).

٢ - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، تم تطبيقه على عينة قدرها (٢٥٠) مائتان وخمسون طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة، وتم تحديد

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

متوسط درجات مرتفعى المناعة النفسية، الذين حصلوا على أعلى (٢٧٪)، ومتوسط درجات منخفضى المناعة النفسية، الذين حصلوا على أدنى (٢٧٪) من الدرجات على المقياس. وتم حساب قيمة "ت" والنسبة الحرجة لدلالة الفروق بينهما في درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

٣- الصدق التلازمي:

تم تقدير الصدق التلازمي (الارتباطي) للمقياس بعد تطبيقه مع مقياسين آخرين هما استبيان الصلابة النفسية (عماد مخيمر ، (٢٠٠٢) ، ومقياس الصلابة النفسية (آمال باظة، ٢٠١١) على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة حجمها (٢٥٠) مائتان وخمسون طالباً وطالبة خلال العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١١ ، وتم حساب معاملات ارتباط درجات العينة على كل بعد من أبعاد المقياس ودرجته الكلية مع درجاتهم على كل مقياس من المقياسين الآخرين. وجدول (9) التالي يتضمن قيم معاملات الارتباط والصدق التلازمي.

مقياس الصلابة النفسية (آمال اباطة، ٢٠١١)	استبيان الصلابة النفسية (عماد مخيمر، ٢٠٠٢)	المحك المرتبط مقياس المناعة النفسية
*0.774	* 0.732	١- التفكير الإيجابي. -
*0.713	*0.686	٢ - الإبداع وحل المشكلات
*0.793	*0.623	٣- ضبط النفس والأتزان
* 0.708	*0.901	٤ . الصمود والصلابة النفسية
* 0.708	*0.750	٥- فاعلية الذات
*0.695	*0.713	٦- الثقة بالنفس
* 0.786	*0.708	٧- التحدى والمثابرة
* 0.756	*0.756	٨- المرونة والتكيف .
* 0.710	*0.710	٩- التفاؤل
*0.786	*0.724	الدرجة الكلية

القيمة دالة عند مستوى (0.1)

• ثبات المقياس:

١ - ثبات إعادة التطبيق:

بعد أن تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٤١) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة وتصحيح المقياس، ورصد نتائجه، تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة مرة ثانية بفاصل زمني قدره أسبوعان، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة في التطبيق

الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على كل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بكامله وكانت قيم معاملات الثبات جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١).

٢ - طريقة ألفا كرونباخ

بعد تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة، تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات العينة في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وكانت قيم معاملات الثبات جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١).

• الاتساق الداخلي:

يرى بعض الباحثين أن الاتساق الداخلي هو نوع من الصدق البنائي أو التكويني Construct Validity. بينما يرى البعض الآخر أنه يصلح أكثر لحاسب الثبات، ولذلك يشيع استخدامه كأحد أنواع الثبات. ويرى معد المقياس أن الاتساق الداخلي يصلح كدليل على كل من الصدق والثبات معاً، فهو يؤكد على وحدة المقياس وترابطه وتماسك بنيته، وفي ذات الوقت يضمن صلاحية المقياس لتحقيق الهدف منه في قياس السمة المقاسة، وأن الدرجة الناتجة عنه على قدر كبير من الاستقرار والثبات المصدقية.

ولحساب الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية، تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة حجمها (٢٥٠) من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة المنصورة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم على كل عبارة من عبارات المقياس، ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه العبارة، وكذلك درجاتهم على المقياس ككل الدرجة الكلية. وكانت معاملات الارتباط مرتفعة مما أكد تمتع المقياس بصدق اتساق داخلي مرتفع .

الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث الحالي: تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية في البحث الحالي

- معاملات ارتباط بيرسون
- المتوسطات والانحرافات المعيارية
- اختبار (ت) للعينات الغير مرتبطة

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

نتائج الفروض ومناقشها

الفرض الاول والذي نص على انه" توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، والمناعة النفسية لدى عينة البحث" وللتحقق من نتائج هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وابعاده، وبين مقياس المناعة النفسية وابعادها، والجدول التالي يوضح هذه النتائج

جدول(10)العلاقة الارتباطية بين مقياس المناعة النفسية وابعادها وإستراتيجيات مواجهة الضغوط وابعادها (ن=١٥٠)

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية				المناعة النفسية
الدرجة الكلية	الدعم الاجتماعي	التجنب	المواجهة الفعالة	
٠.٦٥٤	٠.٦٥٤	٠.١١١	٠.٦٦٧	١- التفكير الإيجابي
٠.٤٥٧	٠.٤٢١	٠.١٢١	٠.٦٩٨	٢- الإبداع وحل المشكلات
٠.٦٥٨	٠.٧٣٢	٠.٢٢١	٠.٩٨٥	٣- ضبط النفس والالتزان
٠.٤٥٧	٠.٣٥٤	٠.١٢٤	٠.٦٣٢	٤- الصمود والصلابة النفسية
٠.٦٣٢	٠.٦٥٤	٠.١٣٣	٠.٥٢٣	٥- فاعلية الذات
٠.٤٧٨	٠.٩٥٤	٠.٢٥٠	٠.٤٢٥	٦- الثقة بالنفس
٠.٩٣٢	٠.٣٦٥	٠.٢٢١	٠.٧٥٤	٧- التحدي والمثابرة
٠.٥٤١	٠.٦٥١	٠.٢٢٨	٠.٦٣٢	٨- المرونة والتكيف
٠.٣٣٣	٠.٤٥٦	٠.٢٢١	٠.٨٢١	٩- التفاؤل
٠.٦٦٦	٠.٥١٢	٠.٣٢٥	٠.٧٧٧	الدرجة الكلية

ومن الجدول السابق يتضح ان هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المناعة النفسية بأبعادها المختلفة وهي التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة والتكيف، التفاؤل، وبين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية خاصة بعدى المواجهة الفعالة والدعم الاجتماعي حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠.٣٥٤ الى ٠.٨٢١ .

بينما كانت هناك ارتباطات غير دالة بين ابعاد المناعة النفسية، واستراتيجية التجنب حيث كانت معاملات الارتباط اقل من ٠.٣ حيث تراوحت بين ٠.١١١ الى ٠.٢٥٠ . ويفسر الباحث هذه النتيجة بان هناك ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية بجميع ابعادها والإستراتيجيات الايجابية لمواجهة الضغوط مثل استراتيجيتي المواجهة الفعالة والدعم الاجتماعي، وهذه نتيجة منطقية حيث ان الطالب الذى يمتلك قدرة على التفكير الإيجابي، وكذلك لديه تفاؤل عالي وقدرة على التحدي والمثابرة سيتمكن من المواجهة الفعالة لمشكلاته الأكاديمية التي تواجهه، ويستطيع الاعتماد على نفسه في حلها وطرح العديد من البدائل لحلها .

ويفسر الباحث ذلك من خلال أنه على الرغم من الضغوط الدراسية، والمشكلات الحياتية التي تواجه الطلاب- إلا أن الكثير- منهم يتخطون هذه الظروف ويتفوقون عليها بفضل دراستهم للعديد من المواد الأكاديمية النفسية ، وهذا بينه ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب من طلاب علم النفس الذكور والاناث، ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم المناعة النفسية التي تعمل كواقٍ ضد ما يقابل الفرد من ضغوط سواء كانت أكاديمية ام حياتية، وفي ضوء مكوناتها، حيث يصف (Kagan,2006 &Mc Kay,et al., 2008) أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل هذه مع المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه؛ فالإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية والاجتماعية والأكاديمية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. كما أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من ضبط النفس والاتزان والصلابة النفسية والتحكم فإنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة، والتي تشكل نوعاً من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم وضبط النفس والاتزان لا يميلون على تحدي انفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة ومنهم الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها داخل الجامعة واثناء دراستهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالمناعة النفسية والضغوط الأكاديمية، مثل: (Septon & Segerstrom (2010؛ محمد عبد الرازق (٢٠١٢)، رانيا الجزار (٢٠١٨) ؛ نبال الحاج (٢٠٢٠)؛ هدى السيد (٢٠٢١) ؛ التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؛ حيث يساعد مستوى المناعة النفسية المرتفع لدى الطالب على تحسين أدائه الأكاديمي والتغلب على ما يتبعه من مشكلات أكاديمية أخرى.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

نتائج الفرض الثانى ومناقشته: والذى ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط (أبعاده والدرجة الكلية)، وطيب الحياة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) لدى طلاب شعبة معلمي علم النفس.

وللتحقق من نتائج هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وابعاده، وبين مقياس طيب الحياة النفسية وابعادها، والجدول التالي يوضح هذه النتائج

جدول (11) العلاقة الارتباطية بين مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وابعاده، وبين مقياس طيب الحياة النفسية وابعادها (ن=150)

طيب الحياة النفسية							إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية
الدرجة الكلية	التمكن من البيئة	النضج الشخصي	العلاقات الايجابية مع الاخرين	الاستقلال الذاتي	تقبل الذات	الحياة الهادفة	
٠.٦٥٤	٠.٤٥٢	٠.٣٦٩	٠.٥٤١	٠.٩٨٧	٠.٣٦٥	٠.٧٧٤	١- المواجهة الفعالة
٠.٧٥٤	٠.٤١٢	٠.٣٢١	٠.٣٢١	٠.٧٤٥	٠.٤٥٢	٠.٤٧٨	٢- التجنب
٠.٦٢٢	٠.٥٤١	٠.٤٢١	٠.٧٥٤	٠.٦٥٤	٠.٦٨٩	٠.٥٨٤	٣- الدعم الاجتماعي
٠.٧٢٢	٠.٦٢١	٠.٦٥٤	٠.٦٢٢	٠.٧٧٧	٠.٥٦٦	٠.٦٦٦	الدرجة الكلية

وتعتبر هذه العلاقة منطقية ؛ حيث انه كلما استخدم الفرد اسلوب التفاعل الإيجابي واسلوب المواجهة الفعالة كلما قل تأثير الضغوط الأكاديمية لديه وبالتالي ارتفعت الرفاهية النفسية ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة المحلاوي (٢٠١٩) التي اكدت على ان مستوى الرفاهية النفسية لدى الفرد يتوقف على الاسلوب الذى يعتمد عليه في مواجهة الضغوط.

فالعلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط، وخاصة إستراتيجيتي مواجهة المشكلات والدعم الاجتماعي، وطيب الحياة النفسية مدعومة بقوة من قبل العديد من الدراسات الأكاديمية. هذه الدراسات تؤكد أن الأفراد الذين يستخدمون إستراتيجيات فعالة في مواجهة الضغوط ويحظون بدعم اجتماعي قوي يتمتعون بمستويات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الحياة. هذه المعرفة يمكن أن تكون مفيدة في تطوير برامج إرشادية وتعليمية تهدف إلى تعزيز استخدام هذه الإستراتيجيات بين

الأفراد، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم النفسية، هذه العلاقة تشير إلى أن استخدام الأفراد لاستراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط، مثل التركيز على حل المشكلات والاعتماد على الدعم الاجتماعي، يعزز من طيب حياتهم النفسية.

فقد اوضح (Lazarus & Folkman, 1984) أن استخدام استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو المشكلة (Problem-focused coping) والدعم الاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي بتحسين طيب الحياة النفسية وتقليل مستويات التوتر.

كما وجد (Cohen & Wills, 1985) أن الدعم الاجتماعي يعمل كعازل (buffer) ضد التأثيرات السلبية للضغوط، مما يعزز من طيب الحياة النفسية لدى الأفراد. الأفراد الذين يحصلون على دعم اجتماعي قوي يميلون إلى الشعور بمستويات أعلى من الرضا النفسي والتوازن العاطفي.

وتتفق مع دراسات كلٍ من (Taylor et al., 2000; Schwarzer & Knoll, 2007) الى توصلت إلى أن الدعم الاجتماعي، سواء من الأصدقاء أو العائلة، يرتبط بشكل كبير بتحسين طيب الحياة النفسية، حيث يساعد الأفراد في التعامل مع الضغوط بشكل أكثر فعالية ويقلل من مشاعر القلق والاكتئاب، وأن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة مثل حل المشكلات ويحصلون على دعم اجتماعي قوي يظهرون مستويات أعلى من طيب الحياة النفسية. هؤلاء الأفراد قادرون على إدارة الضغوط بفعالية، مما يسهم في تعزيز شعورهم بالرضا والسعادة.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

والذي ينص على انه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين طيب الحياة النفسية والمناعة النفسية لعينة البحث"، ولإيجاد ذلك تم استخدام معامل الارتباط بين المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية والجدول التالي يوضح ذلك

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

جدول (12) العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية (ن=١٥٠)

طيب الحياة النفسية							المناعة النفسية
الدرجة الكلية	التمكن من البيئة	النضج الشخصي	العلاقات الايجابية مع الاخرين	الاستقلال الذاتي	تقبل الذات	الحياة الهادفة	
٠.٦٥٤	٠.٤٥٢	٠.٣٦٩	٠.٥٤١	٠.٩٨٧	٠.٣٦٥	٠.٧٧٤	١- التفكير الإيجابي
٠.٧٥٤	٠.٤١٢	٠.٣٢١	٠.٣٢١	٠.٧٤٥	٠.٤٥٢	٠.٤٧٨	٢- الإبداع وحل المشكلات
٠.٦٢٢	٠.٥٤١	٠.٤٢١	٠.٧٥٤	٠.٦٥٤	٠.٦٨٩	٠.٥٨٤	٣- ضبط النفس والالتزان
٠.٥٥٥	٠.٣٢١	٠.٦٥٤	٠.٦٥٤	٠.٣٢١	٠.٤١٢	٠.٥٢١	٤- الصمود والصلابة النفسية
٠.٦٢٣	٠.٥٤١	٠.٥١٢	٠.٥٣٢	٠.٧٤١	٠.٥٢١	٠.٣٥٤	٥- فاعلية الذات
٠.٦١١	٠.٦٨٧	٠.٤١٢	٠.٣٤٥	٠.٦٣٢	٠.٦٣٢	٠.٦٥٤	٦- الثقة بالنفس
٠.٥٨٧	٠.٤٧١	٠.٦٥٢	٠.٨٥٤	٠.٣٥٦	٠.٣٢١	٠.٦٥٢	٧- التحدى والمثابرة
٠.٤٩٩	٠.٥٢٤	٠.٣٢١	٠.٥٤٢	٠.٤١٢	٠.٥٣٧	٠.٤٢١	٨- المرونة والتكيف
٠.٤١٢	٠.٤٢٧	٠.٥٤١	٠.٣٣٣	٠.٤١٢	٠.٣٥٤	٠.٣٦٥	٩- التفاؤل
٠.٧٢٢	٠.٦٢١	٠.٦٥٤	٠.٦٢٢	٠.٧٧٧	٠.٥٦٦	٠.٦٦٦	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المناعة النفسية وابعادها الفرعية وطيب الحياة النفسية وابعادها الفرعية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بانها تبدو منطقية حيث أن الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية يصبح شخصا واثقا من نفسه وقل عرضه للضغوط النفسية وأكثر مقاومة للإحباط وقادراً على حل مشكلاته بشكل ايجابي وتصبح حياته اكثر سعادة .

حيث ان المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية ليست خاصية ثابتة نسبياً لدى الفرد أو البيئة وانما هي عملية ديناميكية متغيرة معقدة تتضمن التفاعل بين الفرد وشبكة المساندة بما تشتمل عليه من مصادر متعددة مثل الزوج، الزوجة، الأم، الأب، الزملاء، الجيران، وغالباً يجب على الفرد أن يبحث بنشاط عن المساندة من اعضاء شبكة المساندة ويستخدم المساندة الاجتماعية التي تقدم له في اشباع حاجاته. وهذا يتناغم مع ما اشارت إليه الكثير من الأبحاث والدراسات على أن المناعة النفسية عنصر هام من مقومات الحياة الهانئة؛ وذلك عندما يحتاجها الفرد صغيراً أم كبيراً رجلاً أو امرأة في حالات الأحزان والأفراح، الأمر الذي يعزز من نظرة الفرد إلى ذاته ونظرته إلى الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية بالشكل الايجابي، وبالتالي يشعر بالأمن والطمأنينة النفسية ويصبح أكثر اعتماداً على ذاته واكثر تعاوناً وتفاعلاً مع الآخرين.

كما أن القائمين على التربية في مؤسسات التنشئة الاجتماعية سواء الأسر أو في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات يدركون اهمية احتياج الشباب والشابات بقدر المساواة إلى رفع المناعة النفسية وطيب الحياة النفسية؛ وذلك من جميع الأطراف ذات العلاقة، وبالقدر الذي يحتاجونه خاصة مع ارتفاع المناعة النفسية يساهم في تخفيف الضغوط الحياتية التي تعترض طريق الشباب والشابات نظير اتصاف هذا العصر بالضغوط وتعدد أدوارها المتنوعة سواء على المستوى النمائي أو الوقائي.

نتائج الفرض الرابع ومناقشته:

والذي ينص على انه" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والاناث في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية" وللتحقق من صحة الفرض تم ايجاد

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

الفروق بين الذكور والاناث باستخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (13) الفروق بين الذكور والاناث في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

المجموعة	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	المواجهة الفعالة	٥٠	٢٣.٨٠	٧.٧٦	١.١٥٨-	غير دالة
		١٠٠	٢٥.٢٤	٦.٨٦		
اناث	التجنب	٥٠	١٧.٦	٥.٥٢	١٦٢-	غير دالة
		١٠٠	١٧.٧	٤.٦٨		
ذكور	الدعم الاجتماعي	٥٠	١٨.٢	٦.١١	١.٥٩-	غير دالة
		١٠٠	١٩.٩	٦.٢٥		
اناث	الدرجة الكلية	٥٠	٥٩.٦	١٨.٩٧	١.٠٦-	غير دالة
		١٠٠	٦٢.٩	١٩.٢٤		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروقا دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية .

ويفسر الباحث ذلك من خلال أنه على الرغم من الضغوط الدراسية والمشكلات الحياتية التي تواجه الذكور والاناث إلا أن كلامهم يتخطون هذه الظروف ويتفوقون عليها ، وهذا بينه ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب من طلاب علم النفس بسبب العلوم النفسية التي يتدارسونها سوياً. وإذا اعتبرنا التحصيل الدراسي ومواجهة الضغوط الحياتية، والدراسة في ظل الدراسة الجامعية المعقدة من الصعوبات التي يعاني منها الطلاب، فإن الطلاب الأكثر مناعة هم الأكثر مقاومة، وقدرة على تحمل الظروف القاسية، وبالتالي يعكس ذلك على تحسن ادائهم في مختلف المستويات. وتختلف نتيجة هذا الفرض مع ما اشار إليه (عبدالله سيد جاب الله، ٢٠١٤، ٢٢٥) إلى أن الذكور أكثر قدرة على التوافق مع المواقف الجديدة المتعلقة بالجو الجامعي واكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية ، وأن الذكور عادة ما يبدأون في الاستقلال والاندماج في نواحي الأنشطة الجامعية فيكتسبون بالإناث، وبالتالي اتاحة الفرصة لهم في الاستقلال والاندماج في نواحي الأنشطة الجامعية فيكتسبون خبرات اكثر من الاناث، حتى وإن كان يتطلب ذلك البقاء خارج المنزل لأيام طويلة عكس ما يتاح للأنثى وهذا ما يتيح للذكور فرصة اكتساب خبرات وفهم انفسهم وقدراتهم وامكاناتهم وفهم طريقة التعامل مع الآخرين ومهارات التكيف وادارة الضغوط المختلفة، مما يساعد على التوافق الجامعي

تحت أي ظروف ضاغطة، وفي ضوء قدرة الطالب على تحقيق الانجازات وشعوره بها، حيث يشعر بالتفاؤل والتعبير عنها بسهولة ويسر أكثر من الطالبات، وكذلك للطلاب فرصة أكبر في التعامل مع مواقف الحياة العامة والتعليمية وبالتالي انجازاتهم متاحة من خلال تلك الفرصة.

وتختلف مع دراسات (Naqvi, et al., 2005), (Brown, 2004), (Daalen et al., 2005), (Ahnquist, et al., 2007), (Weck, et al., 2006), (Berntsson, et al., 2006) والتي

ترى ان الاناث اكثر من الذكور فى استخدام الإستراتيجيات التى تعتمد على التجنب.

كما ترى (إبتسام محمود علي ، ٢٠٠٨) أن الإناث يستخدمن إستراتيجيات للمواجهة تميل إلى التجنب (Avoiding) مقارنة بالذكور؛ لذا ووفقا لما أشار إليه (Wilson, 2003) فإن النوع كان من بين المتغيرات التي تحدد أساليب المواجهة؛ حيث كانت الإناث أكثر استخدامًا لأساليب المواجهة السلبية بينما اظهر الذكور اساليب مواجهة ايجابية سلوكية. ولعل ما سبق توقعه الباحث؛ حيث تساهم تقوية المناعة النفسية لدى الطلاب في الحد من التعثر الأكاديمي لديهم وتخطي مشكلاتهم الدراسية، وذلك من خلال توظيف قدراتهم التحصيلية، وتحويل الفشل إلى نجاح، والمحنة إلى منحة فى كثير من الاحيان، والعمل على التعامل مع جميع اوجه التحسين للفرد ككل، وتعزيز الجوانب الايجابية، والتأكيد على فرص النمو والتطور، ومساعدة الفرد أيضا على إختيار أساليب التكيف وإستراتيجيات المواجهة التي تناسب عناصر الموقف وجوانب القوة لديه.

الفرض الخامس ومناقشته:

والذى ينص على انه "يختلف ترتيب ابعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث بصورة دالة احصائياً" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم ايجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية والمتوسط الوزنى لأبعاد المقياس ومعرفة ترتيب هذه الابعاد والجدول التالي يوضح ذلك جدول (14) يوضح ترتيب ابعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

الترتيب	المتوسط الوزنى	الانحراف المعيارى	المتوسط	العدد الكلى للطلاب	ابعاد المقياس
1	2.950	7.18470	24.7600	150	استراتيجية المواجهة الفعالة
2	2.888	6.24122	19.3467	150	استراتيجية الدعم الاجتماعى
3	2.55	4.96205	17.7133	150	استراتيجية التجنب

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

ومن الجدول السابق يتضح ان الطلاب اختلفوا في استخدامهم لإستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون اليها ، حيث كان إستراتيجية المواجهة الفعالة هي الاولى في الاستخدام ، تليها إستراتيجية الدعم الاجتماعي ، بينما جاءت إستراتيجيات التجنب في المرتبة الاخيرة .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بانها تبدو منطقية ؛ حيث ان طلاب علم النفس يدرسون العديد من المواد الأكاديمية التي تنمي ادراكهم وعلاقتهم الانسانية مع المحيطين بهم، فهم اكثر من غيرهم في الاعتماد على انفسهم اكثر من الاعتماد على اسرهم او اقربانهم في مشكلاتهم الأكاديمية التي يتعرضون لها حيث انهم يدرسون مواد مثل اساليب الاستذكار الجيدة تساعدهم كثيرا في كيفية مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها في دراستهم فهي تساعدهم على تنظيم وقت المذاكرة : وذلك من خلال تنظيم أوقات القيام من النوم، أوقات الطعام، اليوم الدراسي، جدول المذاكرة الأسبوعي، أوقات المذاكرة، كيفية استخراج الأفكار الرئيسية للدرس من خلال شرح المحاضر، كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه بنجاح.

كما يدرسون علم النفس التربوي ونظريات التعلم وغيرها من المواد الأكاديمية التي تساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق مع النفس والآخرين.

التوصيات والبحوث المقترحة:

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحات يمكن اجمالها في الاتي:

التوصيات

- 1- توعية الطلبة بمفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، والرفاهية النفسية وابعادهم الفرعية وتأثيرهم على مستوى صحتهم النفسية وتحصيلهم الدراسي من خلال ورش العمل أو الدورات التدريبية.
- 2- ضرورة تطبيق الدراسة على فئة أخرى من فئات التربية الخاصة كذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحل التعليمية المختلفة.
- 3- إعداد وتصميم برامج تربوية ومقررات تساعد على تنمية وتحقيق الرفاهية النفسية ورفع مستوى المناعة النفسية.

- ٤- تضمين المفاهيم الإيجابية في المناهج التعليمية للطلبة في مراحل التعليم المختلفة، وطرق تعلمها كمهارات حياتية مثلها مثل المهارات الأكاديمية.
- ٥- تطوير مستوى الخدمات النفسية والإرشادية التي تقدم لمساعدة طلبة الجامعة بحيث تساعدهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية.
- البحوث المقترحة:**
- ١- العلاقة بين طيب الحياة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- برنامج تدريبي لتحسين المناعة النفسية لخفض اساليب التوافق الغير سوية المرتبطة بالضغط لدى طلاب الجامعة.
- ٣- نمذجة العلاقة بين طيب الحياة النفسية، واساليب مواجهة الضغوط، والمناعة النفسية.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكلٍ من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

قائمة المراجع والمصادر:

- ابتسام محمود على (٢٠٠٨).العلاقة بين ادارة الوقت واساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للطفولة،جامعة عين شمس.
- احمد الرفوع(٢٠٢١).المناعة النفسية، وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الهندسة فى جامعة الطفيلية التقنية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية ،١(٢)،٨٨-١١٢.
- أحمد الشيخ(٢٠١٤).مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الايتام وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي، والتحصيل الدراسي، المجلة الاردنية للعلوم التربوية، ٤(١٠)،٤١١-٤٣٠.
- أحمد شحاتة مرسى، مصطفى هلال رضا، هيثم محمد حسنين . (٢٠٢٠) . السلوك الإيجابي وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ لمعلمي السباحة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ، المجلد ٢٦، العدد ٨ (٣١ ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٠)، ١٧-١٧.
- احمد عبد الرحمن عثمان(٢٠٠١).المساندة الاجتماعية من الازواج وعلاقتها بالمساعدة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٣٧(٥)،٦٩-١١٠.
- أسماء حمزة عبد العزيز (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية جامعة الفيوم، ٣(١٥)، ١٨٧- ٢٩٩ .
- أماني عبد المقصود عبد التواب(٢٠٠٦).السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٢(١٥)،٢٥-٩٦.
- امل محمد عطية(٢٠٠١).التكيف النفسي والاجتماعي ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والتوزيع.
- إيمان عبد الرؤوف عبد الحميد (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفصالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية ، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس، ٣(٢٢)، ٤٠٣-٤٥٥.
- إيمان عزت عبادة(٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآدابوالعلوم والتربية جامعة عين شمس ٢(٢٢)، ٢٢-٢٧٩.
- إيمان محمد حسين(٢٠١٣).تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٤٢(٣)،١١-٦٣.

أيمن عبد العزيز حماد.(٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٩) ٤٦٩-١١٨.

الجوهرة بنت عبدالقادر الشيبى (٢٠٢٢). أساليب مواجهة ضغوط الحياة كمنبئ بالرفاهية النفسية لدى العاملات وغير العاملات في منطقة مكة المكرمة. العلوم التربوية (٤) ٣٠، ٦٧ - ١٠٦
حامد سامي غريب ، عبد الناصر السيد عامر(٢٠٢١) نمذجة العلاقات بين الخوف من جائحة كورونا (١٩) Covid والضغوط الأكاديمية وجودة الحياة الأكاديمية والتوافق المهني لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالإسماعلية ، جامعة قناة السويس، ٣(١٥)، ٢١٠-٢٦٢.

حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسى، القاهرة ، دار الكتب ط٢
حصه طارق الأيوب (٢٠١٦) . إستراتيجيات التعامل وعلاقتها بمتغيرات الرفاه والشقاء النفسى لدى عينة كويتية من مرضى ضغط الدم المرتفع [رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك].

حمدي ياسين(٢٠٠١).الوالدية وتنمية المناعة النفسية ازاء المشكلات الاسرية، المؤتمر الثانوي الثامن لمركز الارشاد النفسي بعنوان "الأسرة فى القرن ٢١"، مركز الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس،(١)٢، ٨٦٣ - ٨٦٩

حنان خليل الحلبي (٢٠٢١) . المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحوالمستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، (٩) ٤٦٩، ٢-٤٨٧.
رانيا خميس الجزار (٢٠١٨) . المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٧(١٩)، ١٣٠-١٦٤.

رانيا خميس الجزار (٢٠١٨) . المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٧(١٩)، ١٣٠-١٦٤.

رضا محروس ابراهيم (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٣)، ٢٤٩-٣١٤ .
رنين أحمد صباح(٢٠٢١). التشوّهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقاً للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية [رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

زينب شقير (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية) كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة النهضة الحديثة، ط٢.

سارة سليمان السويلم (٢٠١٩) . الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مجلة البحث العلمي في التربية، ٩ (٢٠)، ٥٣٣-٥٠٣

سارة سليمان عبد الله السويلم (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مجلة البحث العلمي في التربية ٩ (٢٠)، ٥٠٣-٥٣٣

سارة سليمان عبد الله السويلم (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مجلة البحث العلمي في التربية ٩ (٢٠)، ٥٠٣-٥٣٣

سالم محمد المفرجي (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للتسامي بالذات في الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، ١٢ (١١٧)، ٢٥٩-٣٢٦

سلوى فهاد المري. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥ (٢٠)، ٣٧-٣٤٩ .

سليمان عبد الواحد ابراهيم (٢٠١٦) . فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (٢٦) ٩٠، ٢٤٥-٢٩١.

سها عبد الوهاب بكر ابو وردة (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية ١٢ (١٤)، ١٥٥-٢١٢

صابر فاروق محمد (٢٠٢٢) مستوى التسوية الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٥ (٥٦)، ٧٩-١٣٠.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): إستراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر

عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٩). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الله سيد جاب الله (٢٠١٤). التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الابداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والتخصص الدراسي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،

السعودية، ٥٣ (١٢)، ٢٢٧-٢٦٢

عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة

، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢١ (٥٣)، ٢٩-٨٨

عصام محمد زيدان (٢٠١٣، ب). مقياس المناعة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٢(٥١)، ٨١١-٨٨٢

عيشة علة، تيجاني بن طاهر (٢٠٢٠). علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية، مجلة دراسات وابحاث، ١٢(١)، ١٩٦-٢٠٨.

فاتن كاظم العبيبي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية العراقية، ٣(٣١)، ٢٦٧-٣٠٤.

فؤاد ابو حطب، امال صادق (١٩٩١). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.

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

لطفي عبد الباسط إبراهيم (٢٠٠٩) مقياس الضغوط الأكاديمية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

محمد إبراهيم خليل (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة الن خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣(١٢٠)، ١٤٥-١٩٧.

محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦(٣٢)، ٤٩٩-٥٧٩.

محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية، وعلاقتها بالتوجه الايجابي نحو الحياة، واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، المجلة المصرية للدراسات المصرية، ٣١(١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨.

مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.

ممدوح بينية الزين (٢٠٢٠). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطلبة الجامعة الاردنية المتوقع تخرجهم، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٢)، ٢٥١-٢٦٩.

منال شمس عفيفي (٢٠١٨). الإسهام النسبي لأساليب التفكير والضغط الأكاديمية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٣(١٨)، ١-٨٨.

منال منصور الحماوي (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين مجلة دراسات نفسية، ٢٩(٢)، ٢١٧-٣٠٧

إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وعلاقتها بكل من المناعة النفسية، وطيب الحياة النفسية

- منى محمد عبدالكريم (٢٠٢١) . كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، ٣٠ (٥٢) الجزء الثاني، ٤٦١-٤٧٣. عبدالله عبدالله (٢٠٢٠). أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ٨ (٣)، ١٠٨-١٣٠.
- نادية حسن جودت (٢٠١٠) . جودة الحياة لدى طلبة الجامعات ، مجلة الحوار المتمدن.
- نبال أحمد الحاج(٢٠٢٠).الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين ، المجلة العربية للنشر العلمي،٥(٢٣)،١٠٣-١٢٢.
- هاني عبد الحفيظ السطوحى (٢٠٢٠) . المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (١٩ Covid)، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٢٤ (٣١) ٦٥٩-٦٩٢).
- هدى السيد السيد (٢٠٢١) التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٨(٩٢)، ١٤٢٧-١٤٩٥.
- هدى السيد السيد(٢٠٢١) التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٨(٩٢)، ١٤٢٧-١٤٩٥.
- يوسف محمود حسين (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٣٠٧ - ٣٦٨.
- يوسف موسى مقداوي (٢٠١٥) . التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٣(١١)، ٢٧٣ .

Ahnquist,J.,Fredlund,P.,and Wamala,S.,P.,(2007). Is Cumulative Exposure to economic -hardships more hazardous to Women's health than men's? a 16- year Follow-up study of the Swedish Survey of Living Conditions, Journal of Epidemiology and Community Health, 61, 331-336.

Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. Journal of Educational and Social Research, 9(2), 56-65.

Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kádár, A., Enikő, T., & Lukács-Márton ()2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. The New Educational Review, 23 (1), 103-123.

-
- Baker, J. A., Bridger, R & Evans, K., (2018). Models of underachievement among gifted Preadolescents: The role of personal, family, and school factors. *Gifted Child Quarterly*, 3(42), 5 -14
- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. London :
- BrownJ., Hill,T.,D., (2004). Every day Life for black American adults, *Western Journal -of Nursing Research*, 26(5), 499-514.
- Berntsson,L.,Lundberg,L.,(2006).Gender Differences in work- home interplay and - Symptom Perception among Swedish White- Collar Employees,*Journal of epidemiology and Community Health*,60, 1070-1076.
- Carrico, A.(2006). Effects of cognitive behavioral stress management on psychosocial adjustment, neuroendocrine functioning, and immunity in heart-treated hiv+ gay and bisexual men. Ph.D., the university of Miami
- Carver, C. S., and Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66,pp. 184–195.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357 .
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(5),679–704.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P(2019). Model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107
- Contrada, R. J., & Baum, A. (2011). *The Handbook of Stress Science :Biology, Psychology, and Health*. New York: Springer Publishing Company.
- Dolev-Cohen, M., & Barak-Elhanan, T. (2018). Optimism, coping strategies, and psychological distress among college students. *Journal of College Student Development*, 59(2), 194-208.
- Donatelle , R. (2004). *Stress*. Pearson Higher Education. Chp. 3, 45-65.
- Dowling, S.; Hockenberry, M. and Gregory, R.(2003). Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment ,immune function, and infection, *pedia-tric oncology nursing*, 20(6), 271-292.
- 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.
-

- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence Hall students. *Journal of American College Health*, 54(5), 15-24.
- Daalen, G., Sanders, K., and Willemsont, T., (2005). Sources of Social Support as Predictors of Health, Psychological Well-being and Life Satisfaction among Dutch male and Female dual- earners, *Women Health*, 41(2), 43-62 .
- Engeland, C., Hugo F., Hilgert J., Nascimento G., & Junge R., (2016). Psychological distress and salivary secretory immunity, *Brain`Behavior and Immunity*, 52(1), 11-17.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Greenaway, K.; Louis, W; Parker, S.; Kalokerinos, E.; Smith, J & Terry, D. (2015). Measures of coping for psychological well-being , In G. Boyle; D. Saklofske & G. Matthews) Ed., *Personality and social psychological constructs* (322-351), Elsevier Inc.
- Haskett, M., E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (2006). Diversity in immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2- 8.
- Hilal S. Suleiman Al-Abri (2023). Psychological well-being and its relationship to academic achievement at Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman, *Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS)* 7 (1), 20-42
- Jaber, M., Al-Samarrai, B., Al-Obaidee, A., Varma, S. R., Karobari, M. I. Marya, A. (2022). Does General and Specific Traits of Personality Predict Students' Academic Performance?. *BioMed research international*,
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System :A New look at Protection and Survival*. Indiana. Author House
- Kang, M., Chun, M. S., & Yoon, E. (2016). Academic stress and self-esteem as predictors of psychological well-being among college students. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 1-10.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of Behavioral Sciences*, 20(6), 31-45.
- Kumaraswamy, N. , (2013) . Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*. 5(1), pp. 135-143.
- Lapsley, D. and Hill, P. (2010). Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood, Youth and Adolescence, 39(8), 847- 857.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *stress appraisal, and coping*. New York :springerpublishing company.
-

-
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185.
- Maha, A. H. A., (2020) . Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University .*International Journal of Higher Education* .9(4),138-152.
- Mayer, R. E. (1992). (2nd ed.). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co Littlefield Publishers.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
- Mishie, F.; Glach, M. & Bray, D. (2001). An evaluation of factors Influencing the academic self- concept self- esteem and academic Stress for direct and re-entry students in higher education, *Educational psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 21(4), 455- 472.
- Novotny, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced adversities and various life disadvantages, *Journal Of New Educational Review*, 23(1),91- 101.
- Olah, A. (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary
- Oláh, A., & Nagy, H. (2010): Life Expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4(6), 102–108.
- Olufunke, B. R. (2017). Academic stress and drug abuse as factors inhibiting psychological well-being among undergraduates: its counseling implications. *European Scientific Journal*, 13(8), 60-74.
- Pandyaswargo, A. H., Abe, N., & Fransiscus, Y. (2015). Objective and Subjective Measurements for Development and Well-being: Some Perspectives from a Bottom-up Study in Indonesia, *Global Environmental Research*, 207-216.
- Pascoe, M.; Hetrick, S. & Parker, A.(2020) the impact of Stress on Students in Secondary School and higher education,*International J. of Adolescence and Youth*,25(1),104-112.
- Pintrich , P. (2000). An Achievement goal theory perspective on issues in motivation: Terminology, theory, and research, *Contemporary Educational psychology*,25(1),92-104.
- Rachman, S., J., (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, (5)53, 2- 8.
-

- Radillo, B.; Serrano, M.; Fernandez, M.; Velasco, M. & Garcia, D. (2014). Academic Stress as a predictor of chronic stress in university students; *Psicologia Educative*, (2)20, 47-52.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sali, P., & Mattson, M. (2019). Associations between coping strategies and mental health outcomes among undergraduate students. *Journal of American College Health*, 67(5), 461-469
- Seligman, M. (2013). Building the state of wellbeing a strategy of south AUSTRALIA crown, south Australia.
- Seligman, M. (2013). Building the state of wellbeing a strategy of south AUSTRALIA crown, south Australia.
- Shin, H., Lee, J. K., & Kim, J. (2016). The effects of mindfulness-based stress reduction program on the mental health of Korean university students. *Mindfulness*, 7(3), 649-659.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252 .
- Sonia, S. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents, *International Journal of Applied Research*, 1 (10), 385-388.
- Stankov, L., Kleitman, S., & Jackson, S. A. (2006). Psychological distress, personality, and attributional style in gifted adolescents. *Gifted & Talented International*, 21(1), 43-53..
- Stevenson, J.C., Millings, A. & Emerson, L.M. (2019). Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness* 10(2), 256-27.
- Swanson, J., Valiente, C., Lemery, K., and Obrien, T., (2011). Educational Resilience: the Relationship between School Protective Factors and Students Achievement. *Journal of Early Adolescence*, 31(4), 548-576.
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Review*, 103(1), 193-210 .
-

-
- VaraeeP, MomeniKh, MoradiA. (2018). Prediction of psychological well-being based on attitude toward religion and death anxiety in the elderly men of Kermanshah's part-time elderly care center. *JRes Relig Health*. 4(2),54- 68.
- Vincent,P.,Yahya,M.,Julinamary,P.,Sarimah,L.,Nagoor,M. & Abdrahim,M. (2014).Symptoms of stress among students athletes of university technology Mara (uitm) Malaysia .*British Journal of Education* , 4(1) ,34-42.
- Weck.A.,C., and Flym,D.,M.,(2006). Effect of Sex on Perceived Support and burnout in University Students, *College Students Journal*, 40(2), 237-249.
- Ward, S .; Raymond P, P. & Verena H, M.(2000) An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*,. 41 (5), 581-592.
- Zajaciva, A.; Lynch, M. & Espenshada, J. (2005). Self- efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677- 706.