

## The level of Psychological Immunity among Secondary School Female Students in the Capital's secretariat-Sana'a.

Mrs. Afrah Qasem Yehia Al-Ammari\*<sup>1</sup>, Co-Prof. Elham Abdullah Mohammed Al-Eryani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Art | Sana'a University | Yemen

**Received:**

16/01/2023

**Revised:**

28/01/2023

**Accepted:**

13/02/2023

**Published:**

30/03/2023

\* Corresponding author:

[afrahalamari12@gmail.com](mailto:afrahalamari12@gmail.com)

**Citation:** Al-Ammari,

A. Q., & Al-Eryani, E. A.

(2023). The level of

Psychological Immunity

among Secondary School

Female Students in the

Capital's secretariat-

Sana'a. Journal of

Educational and

Psychological Sciences,

7(12),141 – 160.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.Q160123>

2023 © AJSRP • National

Research Center, Palestine,

all rights reserved.

• **Open Access**



This article is an open

access article distributed

under the terms and

conditions of the Creative

Commons Attribution (CC

BY-NC) license

**Abstract:** This current research aims to identify the level of Psychological Immunity among secondary school female students in Capital's secretariat-Sana'a, in addition, to identify the differences in the level of Psychological Immunity among the female students according to the variables of age and academic level.

The researcher used the descriptive approach. The research sample consisted of (500) female students they were selected by stratified Random Sample. The researcher used the list of Psychological Immunity prepared by Olah [2005] after being translated and adapted to fit the Yemeni environment and checking its psychometric efficiency, The results of the research revealed that the level of Psychological Immunity among secondary school female students in Capital's secretariat was above the average, the scores of the list of Psychological Immunity for the sample ranked between (83-165) with an arithmetic mean of (130), Furthermore, the research revealed that there are no statistically significant differences at a level of ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the level of Psychological Immunity among secondary school female students in Capital's secretariat-Sana'a according to variables of age and academic level, based on the finding of the research, the researcher recommends education offices to prepare and plan psychological counseling programs to enhance the level of psychological immunity among Secondary Students, as well as paying attention to the psychological awareness of the student on how to cope stress through the media, family, school.

**Keywords:** Psychological Immunity-Secondary school Female Students-Capital's secretariat-Sana'a.

### مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء

أ. أفراح قاسم يحيى العماري\*<sup>1</sup>، أ.م.د/ إلهام عبد الله محمد الإرياني<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كلية الآداب | جامعة صنعاء | اليمن

**المستخلص:** هدَفَ البحث الحالي إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء، ومدى وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات وفقاً لمتغيري (العمر، المستوى الدراسي). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وتمثلت الأداة في قائمة المناعة النفسية من إعداد أولاه Olah (2005) بعد ترجمتها وتكييفها لتتلاءم مع البيئة اليمنية، وتكونت عينة البحث من (500) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية. وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء فوق المتوسط، حيث تراوحت درجات قائمة المناعة النفسية لعينة البحث بين (83-165) بمتوسط (130 من 186)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية تبعاً لمتغير العمر والمستوى الدراسي، وبناءً على ما توصل إليه البحث أوصت الباحثة مكاتب التربية والتعليم بالإعداد والتخطيط لبرامج إرشاد نفسي لتعزيز مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية، والاهتمام بالتوعية النفسية للطالبات بكيفية مواجهة الضغوط من خلال وسائل الإعلام، الأسرة، المدرسة.

**الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية- طالبات الثانوية- أمانة العاصمة صنعاء.

## المقدمة.

عندما نتأمل في خلق الإنسان نتيقن أن الله تعالى أبدع في خلقه إبداعاً ليس له مثيل، يؤكد على عظمة الله، ومن ثم عظمة المخلوق، فقد خلق الله الإنسان من جسد ونفس، وإذا كان الجسد عبارة عن جهاز معقد، فإن النفس كذلك ومثل ما يصاب الجسد بالأمراض الجسدية، فالنفس أيضاً تصيبها الاضطرابات النفسية أو العقلية، وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوي لكي يقيه ويدافع عنه من الأمراض الجسدية، وفي المقابل لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ على النفس ويدافع عنها من الأمراض النفسية أو العقلية (زيدان، 2013، 814).

يعد مصطلح المناعة النفسية من أحدث المفاهيم في علم النفس الايجابي بشكل خاص وفي مجال الصحة النفسية بشكل عام، حيث يذكر أن المناعة النفسية هي الحصانة الذاتية التي تحصن الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية وذلك من خلال استراتيجيات وأنظمة فرعية تساعد الفرد بأن يكون متوازناً قوياً لديه قدرة عالية على مواجهة الضغوط والشدائد (عبد العزيز، 2019، 418).

فالمناعة النفسية تعد من مصادر القوة للإنسان التي تمكنه من التغلب على التحديات والضغوط والشدائد، فالمناعة النفسية لها دور هام في صقل تفكير الفرد وتوجيهه كيف يتعامل مع الضغوط والمشاكل التي تملأ بيئته (الجزار، 2018، 495).

إن الأفراد يواجهون الكثير من الضغوط والخبرات الحزينة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالكثير من الاضطرابات النفسية، والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها تبعاً للبناء النفسي للأفراد، إذ إن عدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والأزمات الانفعالية أو أي اضطراب في علاقته مع من يحيط به كل هذا ربما قد يدفعه إلى وجود حالة من التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي قد يؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية (منوخ والعبيدي، 2019، 373).

أن الإنسان يمتلك نظام للمناعة النفسية يقوم بحمايته من الضغوط والاضطرابات النفسية، فالمناعة النفسية عبارة عن وعاء يجمع الموارد النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر السلبية والضغوط والإرهاك وذلك عبر التكيف مع الضغوط الوجدانية ومواجهتها (Dubey & Shahi, 2011, 36).

## مشكلة البحث:

تُعد المناعة النفسية أحد المتطلبات الهامة والأساسية في جميع مراحل الحياة، خصوصاً المرحلة الثانوية نتيجة الضغوط التي يعاني منها الطالب في المرحلة الثانوية، والتي تستدعي تمتع الطالب بمستوى جيد من المناعة النفسية التي تحد من تلك الضغوط.

أن مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد المتعلم، لأنها المرحلة التي تفصل بين مرحلة التربية من جهة ومرحلة التعليم الجامعي والعالي وعالم العمل من جهة أخرى، فهذه المرحلة التعليمية التي تمتد لمدة ثلاث سنوات مقابلة لمرحلة المراهقة وهي مرحلة حرجة لما يصاحبها من تغييرات جسمية، نفسية، انفعالية، عقلية واجتماعية والتي تنعكس على البناء النفسي للطلاب لذلك تحتاج مرحلة الثانوية إلى نظرة ثاقبة (بن بسعي، 2015، 27).

وقد أشارت دراسة لعبيبي (2020) إن فئة الطلبة من الفئات التي تتعرض لأنواع كثيرة من الضغوط تثير لديهم القلق والتوتر وتضعف فرص تحقيق الراحة والشعور بالرضا لديهم ما يضعف مناعتهم النفسية وينعكس سلباً على سلوكهم وصحتهم واتزانهم النفسي.

كما أوضحت دراسات الأعجم (2013)؛ العدوي وآخرون (2018)؛ الحلبي (2021) إن فئة الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي يواجهن الكثير من الضغوط والمشاكل التي قد تكون ناتجة عن مجموعة من العوامل مثل الخوف من

المستقبل وصعوبة التواصل مع الآخرين وكذلك مطالبة الأسرة والبيئة منهن تحقيق التفوق والنجاح، لأن مرحلة الثانوية مرحلة هامة في تحديد مستقبل الطالبات خاصة فيما يتعلق بالحياة الجامعية، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف مناعتهن النفسية مما يؤثر على سلوك الطالبات وطريقة تفاعلهن مع الآخرين، وازدياد إحساسهن بالخوف والمشاعر السلبية.

إن التعرض الدائم للشدائد والضغوط يؤدي إلى انهيار مقاومة الفرد وقدرته على المواجهة، هنا يصبح الفرد ضعيفاً عاجزاً عن التوافق مع من يحيطون به، فالضغوط تؤثر على مشاعر الفرد وقدرته على المواجهة والتفكير السليم (Marzieh,2005,136).

هنا تعد المناعة النفسية هي العملية الوقائية التي تساعد الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة فهي تحميه من الأمراض المرتبطة بالضغوط، حيث يعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، فالمناعة النفسية تعني مقاومة الضغوط والشدائد (مالود، 2018، 416).

تنبع مشكلة البحث الحالي في أن متغير المناعة النفسية لم يلق الاهتمام الكبير، من قبل الباحثين في المجتمع اليمني، على الرغم من أهميتها في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات، إذ أن البحوث التي أجريت على متغير المناعة النفسية في مجتمعنا اليمني تكاد تكون معدومة، كما أن الباحثة شعرت بمشكلة البحث من خلال ملاحظاتها الشخصية والمهنية أثناء عملها كأخصائية نفسية في مدارس طالبات الثانوية والتي كانت تلاحظ معاناة الطالبات في مواجهة الضغوط والمشاكل مما يضعف مناعتهن النفسية.

بناءً على ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير العمر؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي؟

#### أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء.
- 2- التعرف على الفروق عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير العمر.
- 3- التعرف على الفروق عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

#### أهمية البحث

##### ● الأهمية النظرية:

- تسليط الضوء على متغير حديث هام في علم النفس الإيجابي وهو متغير المناعة النفسية.
- ندرة الدراسات اليمنية- في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت متغير المناعة النفسية.
- إثراء المكتبة البحثية بالمعلومات النظرية والمعرفية عن متغير المناعة النفسية.

● الأهمية التطبيقية:

- من المتوقع أن تسهم نتائج هذا البحث في إعداد الخطط والبرامج الإرشادية والدورات التدريبية والتي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية.
- مساعدة أعضاء هيئة التدريس، الطلبة، الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون وأولياء الأمور في التعرف على أهمية متغير المناعة النفسية.
- قد يترتب على نتائج البحث الحالي التوجه لمزيد من الدراسات للاهتمام بطالبات الثانوية وتقديم البرامج الإرشادية التعليمية التي تزيد من كفاءتهن وتحسن أدائهن الأكاديمي والاجتماعي.

حدود البحث:

يقتصر البحث على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: المناعة النفسية
- الحدود البشرية: عينة من طالبات الثانوية اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (15-18) عام.
- الحدود المكانية: المدارس الثانوية الحكومية للبنات في أمانة العاصمة صنعاء.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2022-2023 م.

مصطلحات البحث

● المناعة النفسية Psychological Immunity:

- جاء في القاموس المحيط بأنها: "منعه يمنعه بفتح نونها ضد إعطاه، فهو مانع ومناع ومنوع، فهو من عز ومنعه، والممتنع: الأسد القوي العزيز في نفسه" (الفيروز أبادي، 2008، 1558).
- "نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية، المعرفية، السلوكية، الانفعالية، الاجتماعية والبيئية والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الفرد ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية وتتكون من (3) أنظمة فرعية و(16) بُعداً لقياس المناعة النفسية" (Olah,2004,154).
- "مرشح لفحص المعنى العاطفي للأنشطة والأحداث والعلاقات التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية، ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف والقلق تقوم المناعة النفسية بمساعدة الفرد على إدراك واقعي وغير مبالغ فيه للحقائق يميز بين ما هو مفيد وما هو ضار" (Kagan,2006,95).
- "نظام حماية مثل نظام المناعة التقليدي الذي يحمي الجسم، وكفاءتها تجعل الأفراد قادرين على التخلص من التوتر" (Bredacs, 2016, 120).
- "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، التي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء – المواجهة التكيفية- تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين الفرد ومتطلبات السياق" (الشريف، 2016، 15).
- تعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها طالبة الثانوية على قائمة المناعة النفسية المستخدمة في البحث الحالي.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

### أولاً- الإطار النظري:

لقد ساعد علم النفس الإيجابي في الاهتمام بالجوانب الإيجابية ونقاط القوة والتميز في الشخصية، فتزايد التركيز على المتغيرات الداعمة للصحة النفسية للأفراد كالمناعة النفسية، فالشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية مرتفعة يكون له هدف في الحياة، ولا يتعامل مع ضغوط الحياة بالإنكار والهروب، بل يتقبلها ويواجهها وتكون لديه الرغبة في التعلم والتطور الشخصي (بن سالم، 2021، 851).

### أهمية المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، فهي تظهر من خلال قدرة الفرد على مواجهة الأحداث غير السارة الضاغطة والأزمات والشدائد التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، فالمناعة النفسية هي القوة التي تمكن الفرد من التغلب على التحديات والتعامل مع الضغوط التي تحيط به وهي مؤشراً لصحة الفرد النفسية (محمد، 2021، 94).

إن تعزيز المناعة النفسية يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية التي يشعر الفرد من خلالها بكفاءة حياته النفسية، الاجتماعية والأكاديمية (شمبوليه، 2021، 425).

وتشتمل المناعة النفسية على سمات وأفكار واعتقادات وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى الفرد، فالشخصية المرنة الناضجة تتميز بقدرتها على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة وتغيراتها، خاصة مع المواقف والظروف التي تحمل مشاعر سلبية غير سارة (كالصدمات العاطفية أو الخسائر المادية)، ففي مثل هذه الظروف يحتاج الفرد إلى مناعة نفسية قوية، حيث تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز الصعوبات، كما أنها تصقل تفكير الفرد وتوجهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المحيطة به، من هنا يمكن اعتبار المناعة النفسية عملية تحصين ضد الشعور بالغضب وتأثير المشاعر السلبية والأمراض النفسية، فالمناعة النفسية لها أهميتها الكبيرة لمواجهة الضغوط وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض مثلها مثل المناعة الحيوية وهذا يوفر للفرد التوافق النفسي والالتزان الانفعالي والحصول على الحياة الهادئة (بن راس وابو بلال، 2020، 225).

إن للمناعة النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد، فهناك تشابه كبير بينها وبين جهاز المناعة العضوي، فكلاهما يحمينا من المرض، وكلاهما له خصائص المعالجة الذاتية، كما أن كليهما متكيف بطبيعته وعملهما يتأثر بالضغوط ويمكن تحسين عملهما بتدخلات عمديه، فجهاز المناعة النفسي يساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتداخلة ويحفز على تحمل المسؤولية (Gupta & Nebhinani, 2020, 6).

### كيفية قياس المناعة النفسية:

قسمت (الشريف، 2016، 78) المناعة النفسية وفق ثلاثة أنظمة رئيسية ويشمل كل نظام مجموعة من الأبعاد الفرعية وهي كالآتي:

- 1- نظام الاحتواء: يتكون من (2) بُعدين [بعد الاحتواء- بعد الاستيعاب].
- 2- نظام المواجهة التكيفية: يتكون من (6) أبعاد [دفع القناع للسمة، الحد من التنافر، تبرير الدافع، النزعة الذاتية، تأكيد الذات، التخيلات الإيجابية].
- 3- نظام تنظيم الذات: يتكون من (4) أبعاد [قوة الإرادة، التزامن، السيطرة على الانفعالات، التحكم الوجداني].

بينما باربانيل (Barbanell, 2009, 26) استدلت على المناعة النفسية استناداً إلى مجموعة عبارة عن خمسة

معايير هي:

- معيار الاضطرابات الجسمية
- معيار آليات الدفاع
- معيار الصفات الشخصية
- معيار القناع (التخفي)
- معيار الدعم والمساندة

يحتوي كل معيار على مجموعة من الأسئلة المفتوحة والمغلقة وتسمى قائمة.

قام (زيدان، 2013، 826) بإعداد قائمة للاستدلال على نظام المناعة النفسية تكونت من (117) مفردة

توزعت على (9) أبعاد هي:

- التفكير الإيجابي.
- الإبداع وحل المشكلة.
- ضبط النفس والالتزان.
- الصمود والصلابة النفسية.
- فعالية الذات.
- الثقة بالنفس.
- التحدي والمثابرة.
- المرونة النفسية والتكيف.
- التفاؤل.

كما اعتمد أولاه (Olah, 2005, 12) ثلاثة أنظمة لقياس المناعة النفسية هي كالآتي:

- 1- الرصد والاقتراب: ويتكون من (7) أبعاد [التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي، التحدي والتغيير، الرصد الاجتماعي، توجيه الأهداف].
- 2- إنشاء التنفيذ: ويتكون من (5) أبعاد [الإبداع الذاتي، حل المشكلات، فاعلية الذات، التعبئة الاجتماعية، خلق القدرة الاجتماعية].
- 3- التنظيم الذاتي: ويتكون من (4) أبعاد [التزامن، التحكم في الاندفاع، السيطرة العاطفية، السيطرة على التهيج والغضب].

خصائص المناعة النفسية:

- 1- العمل على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال
- 2- تحويل المحنة إلى منحة
- 3- تنقيح المشاعر السلبية للأحداث ورفض التوقعات السلبية (الشنواني، 2019، 173)

صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

- 1- لديهم مرونة عالية.
- 2- ينظرون للضغوط والتغيرات الايجابية أو السلبية على أنها فرص وتحديات تمكنهم من التعلم والتطور.
- 3- يضعون لأنفسهم أهداف واضحة.

- 4- توقعاتهم إيجابية.
- 5- لديهم شعور بالمكانة ومقدرون لذواتهم.
- 6- الاعتقاد في القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.
- 7- مدركون ما هي أوجه القصور ومحاولة تغييرها للأفضل.
- 8- مدركون نقاط القوة ويعملون على استغلالها.
- 9- التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة.
- 10- يغلب على مفهوم الذات لديهم صورة القوة والكفاءة.
- 11- يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم التحكم فيها ويركزون طاقاتهم نحوها.
- 12- التخلص من العصائية.
- 13- قادرون على التحكم بالغضب. (أحمد، 2019، 721).

#### صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة:

- 1- متشائمون يتوقعون الشر
- 2- أفكارهم انهزامية
- 3- عاجزون على اتخاذ القرار
- 4- محتقرون لذواتهم
- 5- يشعرون بالتعاسة والحزن
- 6- لا يقبلون التحدي والمغامرة (أبو حلاوة، 2013، 53).

#### وظائف المناعة النفسية:

- 1- المناعة النفسية هي نظام حماية ووقاية تساعد على تحسين التفاعلات بين الفرد وبيئته
- 2- تسهل تقييم البيئة بطريقة ايجابية
- 3- تدعم توقعات النجاح
- 4- تساعد على اختيار استراتيجيات المواجهة
- 5- تعزز قدرة المراقبة الاجتماعية ومفهوم الذات الإبداعي. (Olah & Toth, 2010,103).

#### أعراض ضعف المناعة النفسية:

- تظهر أعراض عديدة لمن يعاني من ضعف المناعة النفسية، منها ما يلي:
1. القابلية للإيحاء تصبح مرتفعة فيصبح الفرد مهيناً لقبول أي فكرة حتى لو كانت خاطئة.
  2. فقدان السيطرة الذاتية.
  3. الاستسلام للفشل.
  4. الانعزالية.
  5. يفقد الفرد الإحساس بالبهجة والمتعة في حياته.
  6. التصلب فكرياً.
  7. ضعف درجة النضج الانفعالي.
  8. حدوث عجز في القدرة على الحكم على المواقف.
  9. ظهور علامات تدل على الكذب الدفاعي (كامل، 2002، 320-321).

## أنواع المناعة النفسية:

تقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- مناعة نفسية طبيعية: توجد عند الإنسان في طبيعة بناءه النفسي الذي ينمو معه وذلك من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب البناء النفسي السليم تكون مناعته النفسية طبيعية وعالية ضد الأزمات والشدائد ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط والوقوف أمام الصعاب وضبط النفس (الأعجم، 2013، 26).
- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: مناعة يكتسبها الإنسان من خلال تجاربه وخبراته ومعارفه التي تعتبر مقويات نفسية تقوم بوظيفة تنشيط المناعة النفسية وتقويتها، حيث كلما واجه الإنسان المشاكل والصعوبات تكون لها فائدة في تعزيز قدرته على التحمل وكسب خبرات وتجارب جديدة تنشط مناعته النفسية (الزين، 1991، 212).
- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: هي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد عند حقن الجسم بصورة متعمدة بالجرثومة المسببة للمرض وذلك للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (مرسي، 2000، 96-97).

## عوامل تساعد على تقوية المناعة النفسية:

- التفاؤل: الأشخاص المتفائلون تكون ردود أفعالهم أفضل في مواقف القلق ويتمتعون بصحة جيدة، فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها تحديات وتتطلب جهد لتحقيق ما يطمح إليه فالتفاؤل يمد الفرد بالصبر والقوة لتجاوز الضغوط بخسائر أقل (بركات، 2004، 9).
- الدعم الاجتماعي: يزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباط والدعم يساعد الفرد على حل مشكلاته، ويقلل من وطأة الضغوط ويسهم في توافقه الإيجابي ونموه الشخصي، فالدعم الاجتماعي يبعد الفرد عن الأثر السلبي الناتج عن الأحداث الضاغطة أو يقلل من حدة هذا الأثر (العكيلى، 2017، 435).
- ممارسة التمارين الرياضية: إن ممارسة التمارين الرياضية له تأثير إيجابي على جهاز المناعة النفسي ويخفف من الإصابة بالأمراض، فممارسة الرياضة تعزز القدرة على مواجهة الضغوط وتحملها، وتخفف الشعور بالتوتر، وتزيد من كمية تدفق الدم المندفعة إلى الدماغ وتساعد على إفراز هرمون السعادة وهذا يساعد الفرد على الشعور بالراحة والطمأنينة والتمتع بالمناعة النفسية التي يواجه بها ضغوط الحياة (خضير، 2010، 68).

## المناعة النفسية من المنظور الإسلامي:

باعتبار أن المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من القيود التي طالما ربطها بإرادة الآخرين، كما أنها تحرر الإنسان من الخوف، فالإيمان القوي يمنح الإنسان مناعة قوية تحت أي ظرف وفي أي مكان، والقُدوة في ذلك رسول الله (ﷺ) فقد أحاط المشركون بغار ثور وأخذوا يبحثون حتى قال أبو بكر (رضي الله عنه) لو نظر أحدهم تحت قدميه لرأنا فقال له رسول الله [ما ظنك باثنين الله ثالثهما] هذه الإجابة تبين قمة المناعة النفسية لرسول الله وهو قدوتنا وقد طلب رسولنا الكريم ﷺ من الإنسان عندما يخاف من شيء أن يدعوه سبحانه وتعالى وبذلك سوف يستعيد الإنسان مناعته التي تجنبه الحيرة والغموض، حيث كلما فقد الإنسان المناعة أصبح خائفاً إذا مسه الشر يخاف لوقوعه، ولقد بين الإسلام أن الحياة الراضية تجعل الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب، ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]. وأن المناعة النفسية في المنظور الإسلامي



تجعل الإنسان لديه القدرة في تحمل ما لا يتحمله غيره لأن ديننا الإسلامي بحثنا على اكتساب السمات الطيبة بدل السيئة (الشريف، 2016، 19).

فالإسلام حثنا على الصبر على البلاء والشكر على النعم والرضا بالقدر قال تعالى ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: 177]. قال عطاء قال لي ابن عباس ألا أريك امرأة من أهل الجنة قلت بلا قال هذه المرأة السوداء أتت إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت (إني اصرع واني انكشف فادعي الله لي قال إن شئت صبرت ولك الجنة وان شئت دعوت الله إن يعافيك فقالت اصبر فقالت إني انكشف فادعوا الله لي أن لا انكشف فدعي لها) (بيضا، 2015، 210).

لقد اجمع العلماء أن الحالة الوحيدة لتعزيز المناعة النفسية للفرد هي قدرته على الاستجابة للمعالجة الإيمانية فمن أهم العلاقات التي تجعل روح الفرد مليئة بالأمل هي العلاقة بالله تعالى، فعلاقة الفرد بالله الرؤوف الرحيم المعين له والقادر الذي بيده تسيير الأمور، هذا بلا شك يملأ روح الفرد بالأمل ويعزز مناعته النفسية (عطا، 2017، 48).

#### ثانياً- الدراسات السابقة:

- هدفت دراسة بونا (Bona,2014) إلى التعرف على نظام المناعة النفسية لدى لاعبات الجمباز الهنغاريات المراهقات واستكشاف الموارد الشخصية لديهن ما إذا كانت تساهم في أدائهن ومشاعرهن الشخصية بالرضا باستخدام قائمة المناعة النفسية إعداد (Olah)، تكونت العينة من المراهقات لاعبات الجمباز وعددهن (67) مراهقة تراوحت أعمارهن ما بين (14-24) عام، توصلت نتائج الدراسة بأن المراهقات سجلن درجات أعلى بشكل ملحوظ على بُعدي المقياس مفهوم الذات الإبداعي والقدرة الاجتماعية، بينما أظهرن درجات أقل على الشعور بالنمو الذاتي، التزامن.
- أجرى كالمار (Kalmar,2015) دراسة هدفت إلى التعرف على المناعة النفسية لدى طلاب الثانوية في المجر، أجريت الدراسة على (932) طالباً وطالبة، (421) ذكور، (511) إناث في (8) مدارس ثانوية، استخدمت الدراسة قائمة المناعة النفسية إعداد (Olah 2004)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المناعة النفسية منخفض بين طلاب الثانوية، وتفوق الذكور في بُعد مفهوم الذات الإبداعية وانخفض لديهم بقوة بُعد الإحساس بالنمو الذاتي، بينما تفوقت الإناث في بُعد التعبئة الاجتماعية.
- أجرت شعبان (2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين المناعة النفسية والاكنتاب لدى عينة من المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، بمتوسط عمري (16,5)، وانحراف معياري قدره (0,506) استخدمت الدراسة مقياس (بيك) للاكتئاب ومقياس المناعة النفسية إعداد الباحثة، كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المناعة النفسية والاكنتاب لدى عينة الدراسة، كما حددت نتائج الدراسة نسبة انتشار المناعة النفسية فوق المتوسط والتي دلت على أن الإناث أقل نسبة من الذكور في المناعة النفسية.
- في حين هدفت دراسة الأحمد (2021) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية العليا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، بلغت العينة (131) طالباً، وطبقت مقياس المناعة النفسية ومقياس السعادة من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة جاء بدرجة فوق المتوسط ودرجة متوسطة لمستوى السعادة، ووجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين معظم أبعاد المناعة النفسية والسعادة.
- كما هدفت دراسة عبدالله (2022) إلى التعرف على الاستقلال الذاتي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (260) طالباً وطالبة، (115) ذكور، (145) إناث، تم استخدام المنهج

الوصفي وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والاستقلال الذاتي، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تعزى لاختلاف النوع (ذكور- إناث) وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تعزى لاختلاف النوع (ذكور- إناث).

- أجرى فريخ والصالحى (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض اضطرابات القلق وتدعيم المناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي، وتناولت الدراسة متغير المستوى الاقتصادي، المستوى الدراسي للأبوين، عدد أفراد الأسرة، الترتيب الولادي، تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية، استخدمت الدراسة مقياس تايلور للقلق، ومقياس المناعة النفسية من إعداد رولا الشريف، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العينة تعاني من القلق وضعف مستوى المناعة النفسية وان البرنامج الإرشادي كان فعال في زيادة مستوى المناعة النفسية وخفض مستوى القلق.
- وهدفت دراسة يوسف (2022) إلى التعرف على مستوى الدعم الأسري ومستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي ودراسة العلاقة بين الدعم الأسري والمناعة النفسية، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس الدعم الأسري والمناعة النفسية وفق متغيري البحث "الجنس، التخصص الدراسي"، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وطبقت على (710) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الدعم الأسري ومستوى المناعة النفسية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الدعم الأسري والمناعة النفسية وفق متغيري "الجنس، التخصص الدراسي" وأن مستوى المناعة النفسية لديهم كان فوق المتوسط.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي في تناولها لمتغير المناعة النفسية، كما تناولت بعض الدراسات السابقة العلاقة بين المناعة النفسية والاكتئاب كدراسة شعبان (2020)، وعلاقة المناعة النفسية بالسعادة كدراسة الأحمد (2021)، ودراسة يوسف (2022) التي درست العلاقة بين المناعة النفسية والدعم الأسري، بينما تناولت دراسات (Bona (2014)، (Kalmar (2015) نظام المناعة النفسية لدى المراهقين من طلاب الثانوية.

أما من حيث العينة فقد تنوعت عينات الدراسات تبعاً لأهدافها، ففي دراسات Kalmar (2015)، شعبان (2020)، عبدالله (2022)، يوسف (2022) كانت عيناتها من المراهقين طلبة الثانوية، بينما دراسة الأحمد (2021) كانت عينة الدراسة هي طلاب المرحلة الأساسية، ودراسة فريخ والصالحى (2022) كانت عينتها من طالبات السادس العلمي، وكذلك تباينت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، أما نتائج الدراسة الحالية فقد اتفقت مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة الأحمد (2021)، يوسف (2022) واختلفت نتائجها عن البعض الآخر مثل دراسة Kalmar (2015)، ودراسة فريخ والصالحى (2022).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته.

#### 1- منهج البحث

في البحث الحالي استخدم المنهج الوصفي الملائم لهذا البحث.

## 2- مجتمع البحث:

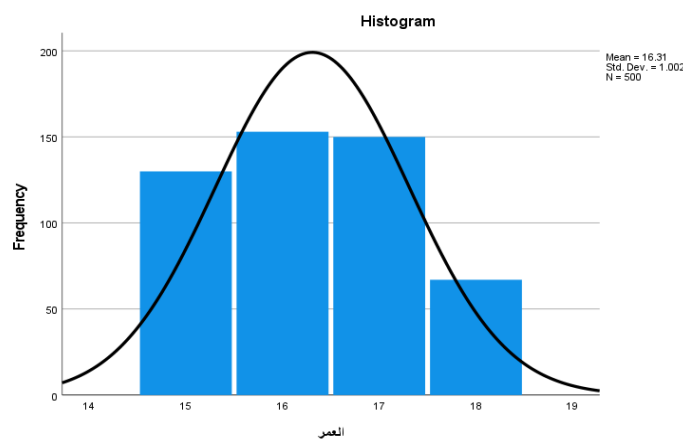
يتضمن مجتمع البحث الحالي الأعداد الإجمالية لطالبات المرحلة الثانوية [أول-ثاني- ثالث ثانوي] في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء للعام الدراسي 2022-2023م البالغ عددهن [51169] طالبة، موزعات على ثلاثة صفوف دراسية في [87] مدرسة و[10] مناطق تعليمية حسب التقسيم الإداري في أمانة العاصمة صنعاء.

## 3- عينة البحث

اعتمد البحث الحالي في اختيار العينة أسلوب العينة العشوائية مع الأخذ بأسلوب العينة الطبقية عند اختيار المستويات الدراسية وفئات العمر، وقد تكونت عينة الدراسة من [500]\*1 طالبة من المدارس الثانوية الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء ممن تتراوح أعمارهن ما بين [15-18] عام بمتوسط حسابي بلغ (16,3) وانحراف معياري (1).

جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة بحسب الفئة العمرية

النسبة	العدد	الفئات العمرية
56.6%	283	15- 16
43.4%	217	17- 18
100.0%	500	المجموع

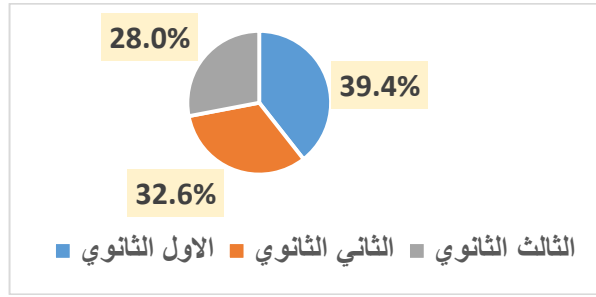


شكل رقم (1) توزيع العينة بحسب العمر

جدول رقم (2) توزيع العينة بحسب المستوى الدراسي

النسبة	العدد	المستوى الدراسي
39.4%	197	الأول الثانوي
32.6%	163	الثاني الثانوي
28.0%	140	الثالث الثانوي
100.0%	500	المجموع

• قامت الباحثة بتطبيق معادلة (ريتشارد جيغر، روبرت ماسون، هيربرت اركن، استيفن ثامبسون) لحساب حجم العينة.



شكل رقم (2) توزيع العينة بحسب المستوى الدراسي

## 4- أداة البحث:

استخدمت الباحثة قائمة المناعة النفسية من إعداد أتيلأ أولاه Attila Olah (2005) والمكونة من [80] عبارة موزعة على [3] أنظمة رئيسية و[16] بُعد موزعة كالآتي:

1. نظام الرصد والاقتراب يتكون من [7] أبعاد هي [التفكير الايجابي- الإحساس بالسيطرة- الإحساس بالتماسك- الإحساس بالنمو الذاتي- التحدي والتغيير- الرصد الاجتماعي- توجيه الأهداف].
2. نظام إنشاء التنفيذ ويتكون من (5) أبعاد هي [الإبداع الذاتي- حل المشكلات- فاعلية الذات- التعبئة الاجتماعية- خلق القدرة الاجتماعية].
3. نظام التنظيم الذاتي ويتكون من (4) أبعاد هي [التزامن- السيطرة العاطفية- التحكم في الاندفاع- سيطرة الفرد على التهيج والغضب] وكل بُعد يتكون من (5) عبارات، وقد قامت الباحثة بترجمة القائمة مع الاستعانة بمختص في اللغة الانجليزية وتمت الترجمة بطريقة روعي فيها المضمون الأصلي للعبارات ثم عرضت القائمة على مختص في اللغة العربية للحفاظ على سلامة العبارات لغوياً، وللقائمة أربعة بدائل هي [تصفي تماماً- تصفي عادةً- تصفي إلى حد ما- لا تصفي تماماً] تتمتع القائمة في النسخة الأصلية بدلالات صدق وثبات عالي، كما قامت الباحثة بإعادة تكييف القائمة لتناسب مع عينة طالبات الثانوية في البيئة اليمنية ثم القيام بإجراءات الصدق والثبات.

- **صدق القائمة:** للتحقق من صدق قائمة المناعة النفسية استخدمت الباحثة "الصدق الظاهري (صدق المحكمين)- الصدق التمييزي (القوة التمييزية لعبارات القائمة)- الصدق التكويني (صدق البناء).

## 1- الصدق الظاهري "صدق المحكمين":

لتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض عبارات قائمة المناعة النفسية بصورتها الأولية المكونة من (80) عبارة و(16) بُعد و(4) بدائل للإجابة هي [تصفي تماماً- تصفي عادةً- تصفي إلى حد ما- لا تصفي تماماً]، على (11) محكم من ذوي الاختصاصات النفسية، الاجتماعية والتربوية. وفي ضوء آراء المحكمين حول عبارات القائمة وأبعادها، فقد تم استبعاد (15) عبارة من القائمة وتم استبعاد بُعد (التزامن)، وحذف إحدى البدائل الأربعة وهي (تصفي عادةً)، بناءً على آراء جميع المحكمين، حيث أوضح المحكمون بأن التدرج الرباعي للبدائل غير مناسب لعينة البحث من طالبات الثانوية لصعوبة فهمه، ويجب الاكتفاء بالتدرج الثلاثي للبدائل، بذلك أصبحت قائمة المناعة النفسية في صورتها الأولية مكونة من (3) أنظمة رئيسية ومن (15) بُعد ومن (65) عبارة.

## 2- صدق التمييز "القوة التمييزية لعبارات القائمة":

للتحقق من القوة التمييزية لعبارات القائمة رتبت درجات أفراد العينة على هذه القائمة تصاعدياً وتم اختيار مجموعتان محكيتان تمثلان أعلى وأدنى (27%) من الدرجات الكلية للقائمة فضمت كل مجموعة (108) طالبة، وقد تراوحت الدرجات الكلية للمجموعة العليا بين (151- 173) درجة بمتوسط (157.7) وانحراف (5.1)،

بينما تراوحت الدرجات الكلية للمجموعة الدنيا بين (84-122) درجة، بمتوسط (112.6)، وانحراف معياري قدرة (8.2)، وتمت المقارنة بين هاتين المجموعتين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد حسبت القيمة التائية لكل عبارة وقورنت بالقيمة الجدولية (1.646) عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، ودرجة حرية (214) درجة، وقد أظهرت النتائج أن (3) عبارات كانت قيمتها المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وهي بهذا تعد غير مميزة ولذلك استبعدت من القائمة التي أصبحت تتكون من (62) عبارة.

### 3- الصدق التكويني (صدق البناء):

لتحقيق هذا النوع من الصدق تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين عبارات القائمة والدرجة الكلية من ناحية وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته من ناحية أخرى وقد تبين أن جميع قيم معامل ارتباط بيرسون (المحسوبة) أكبر من قيمة معامل بيرسون (الجدولية) البالغة (0.088) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير إلى إن جميع العبارات البالغ عددها (62) عبارة دالة إحصائياً وإن القائمة تتمتع بصدق البناء (الاتساق الداخلي).

### ثبات القائمة:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لمعرفة الثبات وكانت قيمة معامل الثبات (0.92).

جدول (3) يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ لثبات قائمة المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء

م	البعد	عدد العبارات	درجة الثبات
1	التفكير الإيجابي	5	0.86
2	الإحساس بالسيطرة	3	0.74
3	الإحساس بالتماسك	2	0.75
4	الإحساس بالنمو الذاتي	5	0.83
5	التحدي والتغيير	5	0.88
6	الرصد الاجتماعي	5	0.91
7	توجيه الأهداف	4	0.82
8	الإبداع الذاتي	5	0.88
9	حل المشكلات	5	0.81
10	فاعلية الذات	4	0.80
11	التعبئة الاجتماعية	4	0.89
12	خلق القدرة الاجتماعية	4	0.86
13	التحكم في الاندفاع	3	0.79
14	السيطرة العاطفية	3	0.80
15	السيطرة على التهيج والغضب	5	0.88
	المجموع	62	0.92

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:
- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف العينة.
  - 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار تمييز العبارات وكذلك معرفة الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير العمر.

- 3- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الصدق التكويني (صدق البناء).
- 4- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات قائمة المناعة النفسية
- 5- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على متوسط درجات العينة في المناعة النفسية ومدى انحراف تلك الدرجات عن المتوسط.
- 6- الاختبار التائي لعينة مستقلة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على قائمة المناعة النفسية.
- 7- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في المناعة النفسية لمتغير المستوى الدراسي (أول – ثاني – ثالث ثانوي).

#### 4- النتائج ومناقشتها.

- نتيجة السؤال الأول: "ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء؟"

وللتحقق من هذا السؤال فقد تم جمع درجات كل طالبة من طالبات العينة وتقسيم الدرجات إلى ثلاث مستويات وكذلك حساب التكرارات والنسب المئوية لمستويات المناعة النفسية ولعبارات قائمة المناعة النفسية والجدول رقم (4) و (5) يوضحان ذلك:

جدول رقم (4) التكرارات والنسب المئوية لمستويات المناعة النفسية

الدرجة	المستوى	العدد	النسبة
104 -62	ضعيف	28	5.6%
147-105	متوسط	417	83.4%
186-148	مرتفع	55	11.0%
الإجمالي		500	100%

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لإجابات العينة على عبارات قائمة المناعة النفسية

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	مقتنعة بأن معظم الأشياء التي تحدث من حولي إيجابية	2.10	0.662	31.5%
2	أنا مسؤولة عن ما يحدث لي وليس الظروف	2.09	0.850	40.6%
3	سعيدة جداً بما وصلت إليه في حياتي	2.22	0.797	35.9%
4	اعتبر التغييرات المفاجئة في حياتي تحديات مثيره لتطوري	2.51	0.686	27.3%
5	اكتشف الأدوار التي يلعبها من حولي حتى وان لم يلاحظها الآخرون	2.40	0.739	30.7%
6	إذا بدأت شيئاً لا بد أن أنهيه (أكملته)	2.53	0.668	26.4%
7	أرى نفسي إنسانة حاذقة (فطنة)	2.17	0.752	34.6%
8	عندما أكون تحت ظروف قاهرة (ضغوط) أستطيع إيجاد حلول بديلة	2.06	0.801	39.0%
9	واثقة من قيامي بما يجب عليا فعلة حتى أجد حلاً لأي مشكلة	2.34	0.716	30.6%
10	أجد الشخص الذي يساعدني في حل مشكلاتي عندما أكون بحاجة لذلك	2.04	0.876	43.0%
11	لدي القدرة في التأثير على الآخرين في كل ما يحدث	2.15	0.750	34.9%
12	أستمع لمشاعري دون أن اتركها تتحكم بي	2.32	0.791	34.1%
13	من الصعب أن أفقد أعصابي	1.82	0.809	44.3%
14	يراني الناس إنسانة متفائلة	2.41	0.704	29.2%
15	نجاحاتي مستمرة في معظم مجالات حياتي	2.22	0.682	30.7%
16	لا أحب المواقف المختلفة بالأخص الجديدة منها	1.71	0.454	26.6%

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
17	لدي القدرة على الحكم على الآخرين	1.94	0.801	41.3%
18	لدي القدرة على تحقيق الأهداف التي حددتها لنفسي	2.36	0.707	29.9%
19	أرى نفسي مبدعه مقارنةً بمن حولي	2.33	0.726	31.1%
20	يراني من حولي بأني قادرة على حل المشكلات	2.34	0.730	31.2%
21	اطلب المساعدة من الآخرين حتى لو كنت لا اعرفهم	1.52	0.787	51.8%
22	أفكاري تساعد الآخرين على التفكير بشكل أفضل	2.51	0.622	24.7%
23	أشعر أغلب الأوقات بالتوتر	1.38	0.486	35.2%
24	حتى المشاكل الصغيرة تشعرني بالقلق	1.40	0.491	35.0%
25	أفكاري حول مستقبلي تعطيني مشاعر جيدة	2.63	0.631	24.0%
26	لم تتغير شخصيتي خلال العام الماضي بالطريقة التي أطمح اليها	1.57	0.496	31.6%
27	أنا منفتحة (متفهمة) على التغييرات في حياتي	2.40	0.739	30.7%
28	أعرف بشكل صحيح كيف يفكر الناس	1.95	0.762	39.0%
29	أنا جيدة في الأعمال التي تحتاج إلى أفكار مبتكرة	2.25	0.720	31.9%
30	مهما كان العمل صعب فإنني أجتهد في حل أي مشكلة فيه حتى تنتهي.	2.42	0.722	29.8%
31	أعرف ما يجب عليا فعله ولكن لا أستطيع القيام بذلك	1.51	0.500	33.2%
32	أستطيع جعل الناس في محيطي يأتون بأفكار مبدعة	2.10	0.763	36.3%
33	من الصعب ان اشعر بالغضب	1.62	0.765	47.4%
34	حتى في المواقف الصعبة سيصبح كل شي على ما يرام في النهاية	2.43	0.728	30.0%
35	سبب نجاحي هو عملي الجاد وليس الحظ	2.37	0.752	31.8%
36	حياتي ذات قيمة عندما أنظر إلى ماضي ومستقبلي	2.49	0.712	28.6%
37	من خلال خبراتي السابقة، أنا راضية عن معظم الأشياء التي أفعالها	2.53	0.677	26.7%
38	أبحث باستمرار عن تحديات جديدة	2.44	0.746	30.5%
39	أتوقع ما سيقوله الناس قبل أن يقوله	2.28	0.781	34.3%
40	قبل أن أنتهي من تحقيق هدف سابق أبدأ بالتخطيط لهدف جديد	2.19	0.816	37.2%
41	لأفكاري أهمية بين زميلاتي	2.38	0.697	29.2%
42	هناك أشياء كثيرة تحدث لي محيرة	1.34	0.474	35.4%
43	لدي احترام لذاتي	2.87	0.409	14.2%
44	إذا احتجت إلى نصيحة في مشكلة شخصية لن أتردد في الاتصال بأي شخص	1.93	0.864	44.8%
45	يقول الناس أن أفكاري تحفزهم	2.18	0.738	33.9%
46	كلامي يسبق تفكيري	1.49	0.500	33.5%
47	أنا إنسانة حساسة تجاه الانتقاد	1.35	0.477	35.4%
48	إذا سارت الأمور عكس ما أريد اشعر بالغضب	1.38	0.487	35.2%
49	لدي وجهة نظر متفائلة تجاه الحياة	2.47	0.717	29.1%
50	يمكنني توقع معظم الأشياء الهامة التي تحدث لي	2.32	0.731	31.5%
51	يزعجني التفكير في المستقبل	1.72	0.448	26.0%
52	عندما أفكر كيف أصبحت شخصيتي اشعر بالفخر	2.59	0.647	25.0%
53	حتى المواقف غير المتوقعة تحديات تحفزني	2.25	0.735	32.7%
54	أستطيع الكشف عن دوافع الآخرين	1.87	0.753	40.2%

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
55	بحسب خبراتي فإن النجاح هو نتيجة التخطيط الجيد	2.55	0.667	26.2%
56	أستطيع إيجاد أكثر من حل عندما أواجه أي مشكلة	2.16	0.758	35.0%
57	إنجازي لما كنت أريد يساعدني في حل المشاكل التي تواجهني	2.16	0.699	32.4%
58	لا يهمني ما يظنه الآخرون عني، فأنا احترم نفسي لما حققته	2.75	0.544	19.8%
59	عندما تواجهني المشاكل أجد الأشخاص المناسبين لمساعدتي	2.14	0.846	39.5%
60	أتمنى أن أكون أقل تسرعاً	1.38	0.486	35.2%
61	اشعر بالاكتمال بسهولة عندما أواجه مواقف حزينة	1.30	0.459	35.3%
62	عندما أكون مركزة على شيء مهم وقاطعي أحدهم أفقد أعصابي	1.41	0.492	35.0%

ولمعرفة مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على قائمة المناعة النفسية التي تراوحت بين (83-165) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (130) درجة وانحراف معياري (14.7). ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (124) درجة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينه واحدة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (6) يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على قائمة المناعة النفسية

عينة البحث	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المحسوب	الفرضي		المحسوبة	الجدوليه		
طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء	500	130	124	14.7	9.26	1.96	499	0.000

نلاحظ من الجدول (6) بأن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (9.26) درجة، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96)، عند درجة حرية (499)، وقد بلغ مستوى الدلالة المحسوب (0.000) وهو أصغر من ( $\alpha \leq 0.05$ ) القيمة المتبناة، مما يعني أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء فوق المتوسط.

مناقشة نتائج السؤال الأول: تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الأحمد (2021): دراسة يوسف (2022) والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى المناعة النفسية فوق المتوسط لدى عيناتها من طلاب الثانوية، كما أن هذه النتيجة تتفق مع ما ذكره (سيلي) أن هناك من الأفراد من لديهم مناعة نفسية وقوة تساعد على مواجهة الضغوط، حيث أن لكل فرد منا مقدار معين من المناعة النفسية يستطيع من خلالها أن يتحمل الضغوط ويقاوم الشدائد، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه بالرغم من أن الثقافة اليمنية التقليدية تسهم في إضعاف المناعة النفسية للنساء بواسطة التربية النفسية الهشة والتي تركز على ضعف المرأة وتنمية احتياجها إلى السند والاعون من قبل الرجل، إلا أن الظروف التي مرت بها اليمن من حروب وصراعات شهدتها منذ (2011) وازدادت وطأتها في عام (2015) حتى يومنا هذا صنعت من الفتاة اليمنية إنسانة قوية قادرة على مواجهة الشدائد والضغوط والمشاكل وتسعى لحلها واتخاذ القرار المناسب لتجاوزها، واختلفت نتائجها مع نتائج دراسة (Kalmar 2015): دراسة فريج والصالحي (2022) التي أوضحت أن مستوى المناعة النفسية منخفض.

• نتيجة السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير العمر؟"



وللتحقق من هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة عمرية (15-16) و(17-18) على قائمة المناعة النفسية، وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العمرية (15-16) (130.2) درجة، وانحراف معياري (14.5)، وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العمرية (17-18) (129.9)، وانحراف معياري (14.9). جدول رقم (7) الاختبار التائي لمعرفة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات العمرية
		المحسوبة	الجدولية				
0.850	498	1.96	-0.189	14.467	130.18	283	15- 16
				14.914	129.93	217	17- 18

نلاحظ من الجدول (7) بأن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (-0.189) درجة، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96)، عند درجة حرية (498)، وقد بلغ مستوى الدلالة المحسوب (0.850) وهي أكبر من ( $\alpha \leq 0.05$ ) القيمة المتبناة مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير العمر.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: تختلف هذه النتيجة عن نتائج الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية، لكون تلك الدراسات لم تستهدف متغير العمر لدى طالبات الثانوية بل استهدفت متغيرات أخرى مثل دراسة Bona (2014) التي تناولت أبعاد المناعة النفسية لدى المراهقات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (14-24) عام، ولكنها لم تتناول الفروق تبعاً لمتغير العمر: دراسة فريج والصالح (2022) التي تناولت متغيرات أخرى مثل التخصص الدراسي للابوين، عدد أفراد الأسرة ولم تتناول متغير العمر لطالبات الثانوية، كما أن بقية الدراسات السابقة لم تقتصر على عينة الطالبات فقط بل كانت عيناتها من الجنسين (طلاب- طالبات) واختلفت متغيراتها، ولم تتطرق إلى متغير العمر لطالبات الثانوية، مثل دراسة (Kalmar 2015): شعبان (2020)؛ الأحمد (2021)؛ عبد الله (2022)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات في هذه المرحلة العمرية متشابهات في خصائصهن النفسية، الانفعالية والعقلية، حيث أنهن في مرحلة المراهقة الوسطى كما يقسمها بعض المنظرين في المراهقة، كذلك وقعن تحت تأثير ظروف تكاد تكون متشابهة في ظل ظروف الحرب التي تمر بها اليمن.

• نتيجة السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغير المستوى الدراسي؟ وللتحقق من هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل للمستويات الدراسية (الأول الثانوي) (الثاني الثانوي) (الثالث الثانوي) على قائمة المناعة النفسية، وبلغ المتوسط الحسابي لعينة المستوى الدراسي (الأول الثانوي) (130.9) درجة، وانحراف معياري (13.4)، وبلغ المتوسط الحسابي لعينة المستوى الدراسي (الثاني الثانوي) (129.5) درجة، وانحراف معياري (16.2)، وبلغ المتوسط الحسابي لعينة المستوى الدراسي (الثالث الثانوي) (129.6) درجة، وانحراف معياري (14.5)، وقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين ثلاثة مستويات (أول - ثاني - ثالث ثانوي) والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي
0.602	الجدولية	109.098	2	218.20	بين المجموعات	13.354	130.88	197	أول ثانوي
	0.507	214.997	497	106853.49	داخل المجموعات	16.198	129.46	163	ثاني ثانوي
	المحسوبة	-	499	107071.69	المجموع	14.543	129.63	140	ثالث ثانوي
	3.01								

نلاحظ من الجدول (8) بأن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (0.507) درجة، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.01) درجة، عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ودرجة حرية (497) وهي غير دالة إحصائياً كما أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة بلغت (0.602) وهي أكبر من ( $\alpha \leq 0.05$ ) القيمة المتبناة مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء -تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث ثانوي).

مناقشة نتائج السؤال الثالث: تختلف هذه النتيجة عن نتائج جميع الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية، لكونها لم تستهدف المقارنة بين الطالبات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، بل استهدفت متغيرات أخرى مثل متغير (التخصص الدراسي للأبوين - المستوى الاقتصادي)، مثل دراسة فريخ والصالح (2022) التي طبقت على طالبات السادس العلمي فقط ولم تتطرق لمتغير المستوى الدراسي لطالبات الثانوية، كما أن بقية الدراسات لم تتضمن عينات طالبات الثانوية فقط، بل تضمنت الجنسين (طلاب- طالبات)، وتم التطرق لمتغيرات أخرى مثل متغير النوع (ذكور- إناث)، مثل دراسة Kalmar (2015)، شعبان (2020)، عبدالله (2022)، في حين أن هناك دراسات اقتصر على عينة الطلاب الذكور فقط مثل دراسة الأحمدي (2021)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الثلاثة المستويات (أول-ثاني- ثالث ثانوي) خصائصها متشابهة جداً، فهي مرحلة تعد الأشد إرهاقاً على الطالبات في المستويات الدراسية الثلاث من حيث صعوبة توفير متطلبات الدراسة، والخوف من المستقبل، ومطالبة أولياء أمورهن بتحقيق درجة نجاح مرتفعة، والتشابه في المنهج الدراسي ومواده وطرائقه.

## التوصيات والمقترحات.

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج في البحث الحالي توصي الباحثة وتترح الآتي:

- 1- توصي الباحثة مكاتب التربية والتعليم بالإعداد والتخطيط لبرامج إرشاد نفسي بما يعزز مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات.
- 2- توصي الباحثة مكاتب التربية والتعليم بتدريب الأخصائيات في المدارس لتقديم خدمات إرشادية لتعليم الطالبات كيفية مواجهة الضغوط النفسية مما يساعد على تقوية المناعة النفسية لديهن.
- 3- الاهتمام بالتوعية النفسية للطالبات بكيفية مواجهة الضغوط وذلك من خلال وسائل الإعلام، الأسرة والمدرسة.
- 4- تبقى النتائج نسبية وتحتاج إلى بحوث أخرى في جوانب لم نتطرق إليها في هذا البحث، ويهدف إثراء البحوث العلمية في مجال علم النفس الإيجابي تترح الباحثة إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة: تتناول الآتي:
  1. متغير المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في باقي محافظات الجمهورية اليمنية.
  2. متغير المناعة النفسية لدى الطالبات في مستويات دراسية أخرى.
  3. متغير المناعة النفسية لدى طلاب الثانوية "الذكور".
  4. إعداد برامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى رفع مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية.
  5. متغير المناعة النفسية وعلاقتها بمتغير الجنس (ذكور-إناث) والتخصص العلمي (علمي- أدبي).

## قائمة المراجع.

### أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو حلاوة، محمد. (2013). الهزيمة النفسية ماهيتها- مؤشرات- محدداتها- تداعياتها والوقاية منها. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، ع(28).

- أحمد، دعاء. (2019). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية. مجلة كلية التربية، دار المنظومة، 74(2)، 681-744.
- الأحمّد، محمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 24(9)، 125-142. <http://search.mandumah.com/Record/1046681142-125>.
- الأعجم، نادية. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة ديالى]. قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للعلوم الإنسانية. <http://search.Shamaa.org>.
- بركات، مطاوع. (2004). العجز المكتسب. منشورات دار الثقافة، دمشق.
- بن بسعي، محمد. (2015). مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع والطموح. مجلة الأسرة والمجتمع، 3(2)، 27-45. <https://www.asjp.cerist.dz>
- بن راس، مسعودة، وأبو بلال، حليلة. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الأسري لدى النساء العاملات [رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقله]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية <https://dspace.univ.ouarala.dz>.
- بن سالم، خديجة. (2021). آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات (أزمة كورونا نموذجاً). مجلة المعيار-جامعة أحمد داديه أرار، 25(62)، 848-867.
- بيطاط، سعاد. (2015). الأمن "دراسة في الحديث الموضوعي". مركز الكتاب الأكاديمي.
- الجزائر، رانيا. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في التربية، 15(19)، 493-535.
- الحلبي، حنان. (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتنبات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 9(2)، 469-848. [Dot: http://doi.org/10.31559/EOS2021.9.2.848-469](http://doi.org/10.31559/EOS2021.9.2.848-469)
- خضير، محمد. (2010). الصحة والسلامة العامة. دار صفاء للنشر، عمان.
- زيدان، عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، 1(1)، 811-882. ISSN: 1110-1237.
- الزين، سميح. (1991). معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة "علم النفس مجمع البيان الحديث". المجلد(2)، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
- الشريف، رولا. (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014)[رسالة ماجستير منشورة، جامعة التربية الإسلامية]. غزة. <https://www.mob3ath.com>
- شعبان، نسمة. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 35(2)، 41-57. ISSN Print: 2090-0090.
- شمولية، هالة. (2021). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصرية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 131(1)، 419، 444.
- الشنواني، إيمان. (2019). بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 3(49)، 186 – 192.
- عبدالعزيز، محمود. (2019). كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمتنبات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، 1(60)، 418-495. <https://CPC.Journals.ekb.eg>
- عبدالله، حسنية. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، 3(3)، 145-174. <https://journals.ekb.eg>
- العدوي، دعاء، وأحمد، جمال، وحسين، محمود. (2018). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض التغيرات البيئية والاجتماعية. مجلة العلوم البيئية، جامعة عين شمس، 43(1)، 269-295.
- عطا، سارة. (2017). حوار مع النفس. دار الشهد للنشر والتوزيع.
- العكيلي، جبار. (2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعضو. رابطة التربويين العرب، 81(1)، 423-454.

- فريخ، فؤاد، والصالحي، حنان. (2022). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسي لدى طالبات السادس العلمي. مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، (3)، 447-480.
- الفيروز أبادي، مجد الدين. (2008). القاموس المحيط. راجعه أنس الشامي وذكريا أحمد، دار القاهرة الحديث.
- كامل، عبد الوهاب. (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس. مكتبة الأنجلو المصرية.
- لعبيي، فاتن. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، (3)31، 267-304. <https://search.emarefa.net>
- مالود، فاطمة. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. مجلة الباحث، (27)، 415-431.
- محمد، أمل. (2021). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذاتويين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (111)31، 93-132.
- مرسي، كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. دار النشر للجامعات.
- منوخ، صباح، والعبيدي، طه. (2019). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة تكريت للعلوم الإنسانية، (6)26، 372-393. DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh:26-2019.17>
- يوسف، ولاء. (2022). الدعم الأسري وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام بمدارس محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية، (3)38، 79-114. <http://journal.damascusuniversity.edu.sy>

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Barbanell, J. (2009). Breaking the addiction of please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson, An imprint of Roman & Littlefield Publishing Group, Inc.
- Bona, K. (2014). An Exploration of the Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts (Master's Thesis, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä). <https://jyx.jyu.fi>.
- Bredacs, A. M. (2016). Psychological Immunity Research to the improvement of the professional. Teacher Training's National Methodological and training development. Practice and Theory in systems of educational, 11(2), 118-141.
- Dubey, A; Shahi, D. (2011) Psychological Immunity and Coping Strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science researches, 8, (20) , 36-47. ISSN: 0974837.
- Gupta, T; Nebhinani, N. (2020) Building psychological immunity in children and Adolescent. Journal of Indian Association for child & Adolescent mental health, 6, (2), 1-12.
- Kagan, H. (2006). The Psychological Immune System, A New Look at protection and survival. Library of congress control, Printed in the United States of America, Bloomington, Indiana.
- Kalmar, S. (2015). Examination of Psychological Immune System among 932 Students in Eight Different Secondary School in Hungary. Research Papers. <https://www.internetandPsychiatry.com>.
- Marzieh, A. (2005). Identifying stressors and reactions to stressors-in Gifted and non – Gifted students. International Education Journal, 6(2), 136-140.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. Applied Psychology in Hungary, (56), 149-189.
- Olah, A. (2005). Anxiety, coping, and flow Empirical studies in International Perspective. Treffort Press
- Olah, A; Nagy, H; Toth, K. G. (2010). Life expectancy and Psychological immune competence in different cultures. ETC- Emirical Text and Culture Research, 4, 102-108.