

فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

إعداد

ميلاد منير حكيم*

المستخلص: يهدف البحث إلي معرفة فعالية البرنامج القائم علي الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة قناة السويس، والكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالمعنى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتضمن ذلك مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وإجراء القياس القبلي والبعدى والتتبعي لمقياس المناعة النفسية. وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة قناة السويس، وكانت عينة الدراسة الفعلية من (٦٠) طالب وطالبة، وتتراوح أعمارهم بين (١٨ - ١٩) عام، بمتوسط عمري (١٨.٥٩) عامًا، وانحراف معياري (٠.٤٩٢) وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١ وتم اختيار العينة ممن حصلو علي درجات منخفضة في مقياس المناعة النفسية، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين الأولى (المجموعة التجريبية وتكونت من ٣٠ طالب وطالبة) والأخرى (المجموعة الضابطة وتكونت من ٣٠ طالب وطالبة)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث)، بالإضافة إلي برنامج قائم علي الإرشاد بالمعنى، وأسفرت نتائج البحث إلي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس المناعة النفسية. وأوصي الباحث بضرورة أن يكون هناك تطوير للبرامج الإرشادية المتعلقة بتحسين مستوى المناعة النفسية مع مراحل العمر المختلفة، وبأساليب إرشادية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: نظرية الإرشاد بالمعنى - المناعة النفسية - طلاب الجامعة.

مقدمة:

المرحلة الجامعية من أخطر المراحل التي يمر بها الشاب فهي المرحلة التي يقوم بها الشباب ببناء مفاهيمه وعلاقاته وحياته، وشعوره بالنضج، إلا أنه في هذه المرحلة بحاجة ماسة للتوجيه

*بحث مشتق من رسالة دكتوراه، تحت إشراف:

أ.د/ صلاح فؤاد مكاي، أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة قناة السويس.

أ.د/ بديدة حبيب بنهان، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة قناة السويس.

والإرشاد وهي مرحلة حرجة، وبسبب كثرة الضغوط التي تقع على عاتقه، قد يصاب بالقلق والإحباط والفشل وعدم الارتقاء للمرحلة الأخرى عند شعوره بهذا القلق، كما أنه يجعله يمر بضغوط شديدة قد تؤثر سلباً على مجرى حياته (محمد عبد المعطي، ٢٠١٩: ٢).

وتعد المناعة النفسية Psycho-Immunity/ Psychological Immunity فكرة جديدة نسبياً في مجال علم النفس الحديث والصحة النفسية، ويتضمن معنى المناعة التحصين والوقاية والقوة في مواجهة الضغوط والمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية، وتتفاوت تلك القوة والقدرة على تحصين النفس ووقايتها من الآثار السلبية لمواقف الضغط والأحداث غير السارة من فرد إلى آخر، فلهذا قد يتعرض أفراد لمستويات صغيرة نسبياً من التحديات والصعوبات، لكنهم لا يتمكنون من التعامل معها، فيقعون فريسة للصراع والقلق والاكتئاب، والبعض الآخر قد يجد في تلك الصعوبات والمواقف الحرجة في حياته مناحاً للتحدي، وتعزيز الثقة بالنفس، وهذه الاستجابات أو تلك التي يحددها مستوى المناعة النفسية لدى الفرد (عبير أبو الوفا، ٢٠١٨، ٣٠).

فالمناعة النفسية هي نظام متكامل يقوم بالعديد من الأدوار والمهام الجوهرية والتي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات الانفعالية والضغوط وحماية الذات من الأذى الانفعالي، أي المرونة والتكيف مع التغيرات البيئة المختلفة، والتبرير أو التفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست مندفعة (أماني عادل، ٢٠١٩، ١٠-١١).

وترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالب لكونها القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وإلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حُسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي لدى الطالب لتنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها بطرق إيجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليه أو على الوسط الذي ينضج فيه (إيمان عصفور، ٢٠١٣، ٢٧).

مشكلة الدراسة:

إن جميع الأنشطة الإيجابية التي يمارسها الطالب الجامعي في حياته سواء فكرياً أم عملاً ترتبط بما يعمل في جهازنا النفسي وكفاءة الجهاز النفسي المناعي على العمل بأعلى مستوى ممكن، كما يتعرض طلاب الجامعة في الوقت الحالي لضغوط نفسية كثيرة ومتنوعة تؤثر هذه الضغوطات سلباً على قدرة المناعة النفسية لديهم، مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسمية وكذلك تؤثر

فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى ----- ميلاد منير حكيم

على طريقة تفكيرهم فتجعلهم متشائمين، مما يؤدي إلى انخفاض توجههم الإيجابي في الحياة والدافعية في سلوكهم لمواجهة الضغوط النفسية.

كما يتفرع من السؤال الرئيس عدة أسئلة فرعية كالتالي:

ما مدي فعالية برنامج قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى المنة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

وتتفرع منة مجموعة من الأسئلة التالية:

١ - هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المنة النفسية.

٢ - هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المنة النفسية.

٣ - هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المنة النفسية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١ - التعرف على مستوى المنة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة.

٢ - التحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في تحسين مستوى المنة النفسية لدى طلاب الجامعة.

٣ - التحقق من مدى استمرار أثر البرنامج من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

١ - تسليط الضوء على النظرية الإرشاد بالمعنى وتفسيرها للضغوطات النفسية ومعرفة أسبابها والتوقف على طرق الإرشاد.

٢ - تسهم الدراسة في تحسين مستوى المنة النفسية لطلاب الجامعة لحمايتهم من الإحباطات والأزمات النفسية.

٣ - ترشد الدراسة المسؤولين والمهتمين بالمجال النفسي والتربوي في وضع خطط إرشادية ووقائية للطلاب الجامعيين لمواجهة ما يعترضهم من مشكلات أخرى.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي بالمعنى:

هو برنامج علمي مخطط ومنظم يتضمن عدة جلسات تقدم لمجموعة من الطلاب خلال فترة زمنية محددة لتحسين ما وجد من اجله البرنامج مما ينعكس علي توافقهم الإيجابي ويستند برنامج الإرشاد بالمعنى في الدراسة الحالية على إعادة تشكيل المعنى في حياة الطالب الجامعي من خلال تغلبه على الواقع عليه بسبب الضغوطات والأزمات والقلق الدائم الذي يلاحقه من المجهول والخوف من الفشل، وذلك من خلال تحسين مستوى المناعة النفسية لديه التي تعمل على مساعدته على مواجهة المستقبل وتحدياته، ومحاولة إعادة بناء الذات وإعادة بناء الشخصية ويتم ذلك من خلال البرنامج الإرشادي بالمعنى.

المناعة النفسية:

يعرف الباحث المناعة النفسية بأنها قدرة الإنسان على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتدريب على كيفية التحصين الإيجابي، والقدرة على ضبط النفس والتحكم في المشاعر.

محددات الدراسة

-المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته متغيرات الدراسة

-المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي بالمعنى"

-المتغير التابع " المناعة النفسية"

-تتمثل عينة الدراسة والتحقيق من الخصائص السيكومترية من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتتراوح أعمارهم بين (١٨-١٩) عام، بمتوسط عمري (١٨.٥٩) عاماً، وانحراف معياري (٠.٤٩٢) وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

- تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعة تجريبية وتضم (٣٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (١٨.٧٣) عاماً، وانحرافاً معيارياً (٠.٤٤٩)، ومجموعة ضابطة وتضم (٣٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (١٨.٦٦) عاماً، وانحرافاً معيارياً (٠.٤٧٩).

٣-الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في خلال العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

وقد أستغرق البرنامج (شهرين ونصف شهر) حيث وصل عدد الجلسات إلي (٣٠) جلسة علي أن يكون تتابع الجلسات ثلاث جلسات أسبوعياً، وتراوح زمن كل جلسة إلي (٤٥-٦٠) دقيقة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتناول الباحث المتغيرات التي تتعرض لها هذه الدراسة، وتوضيحها من خلال التأصيل النظري لها واستعراض بعض من دراسات سابقة التي أُتيحت للباحث الحصول عليها والتي تناولت هذه المتغيرات.

ويوضح مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية (Seery M. D., 2011, 1603)

النظريات التي تناولت المناعة النفسية:

تنوعت وتعد النظريات التي تناولت المناعة النفسية ومنها

١ - نظرية التحليل النفسي

يري (فرويد) Freud أن الشخصية مكون من ثلاثة أجزاء كل من هذه الأجزاء يتمتع بمميزات خاصة، وهذه الأجزاء ليست منفصلة عن بعضها وإنما كل جزء منها مرتبط بالآخر ومكمل له حيث تؤلف الأجزاء وحدة متكاملة وهي الشخصية وهذه الأجزاء هي:

Id هو

وهي مستودع كل الغرائز وتحوي كل الطاقة النفسية وتتصل بشكل مهم ومباشر بإرضاء الحاجات النفسية. إذ تعمل الهو وفق ما يسميه فرويد هو مبدأ اللذة أي أنها تعمل من أجل تجنب الألم وزيادة اللذة عن طريق اهتمامها بخفض التوتر.

الأنا Ego

هي الجزء الثاني من الشخصية وهي قادرة على إدراك بيئة الفرد والتلاعب فيها بطريقة عملية وهي تعمل وفق ما يسميه فرويد مبدأ الواقع. وليس غرضها إعاقة أو اعتراض نزوات الهو، ولكن غرضها مساعدة (الهو) في الحصول على الخفض الضروري للتوتر (دارون شلتز، ١٩٨٣، ٣٦). كما ترى نظرية التحليل النفسي أن مناعة الفرد مرهونة بقوة الأنا وقدرتها على إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا العليا لأنها منطقية وواقعية تفكر بموضوعية وبما يتماشى مع القيم الاجتماعية المعروفة، كما يرى نموذج أعراض المواجهة أو الهروب أن الأفراد الذين يتمتعون

بمناعة نفسية قوية يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض العضوية. وذلك لقدرتهم على تحمل الضغوط، (رانيا خميس، ٢٠١٨، ٣٨).

٢- النظرية المعرفية

يرى بيك Beek أن مواجهة الفرد للأزمات يتوقف على المعنى Meaning الذي يضيفه الفرد على الأحداث، وكذلك طريقة تفكيره، ومدى إدراكه وتفسيره للحدث الضاغط، مما يؤثر في رد فعله، حيث يشير إلى أن ردود الأفعال ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية إنما هي نتاج الميراث الفكري ومن خلال هذا المنظور فتمتع الشخص بقدر من المناعة النفسية يتيح له القدرة على رؤية المواقف بأبعاد مختلفة تسمح له بأن يسلك مسلكاً إيجابياً (Beek, 1976, 32).

٣- نظرية متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome Theory (GAS)

تنطلق نظرية (Hans Selye, 1956) من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معيناً من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج له، ويعد (Hans) أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها هي المحافظة على الكيان والحياة (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ٩٨-٩٩).

٤- نظرية العوامل السبعة (Wolin & wolin (1993):

اعتقد ويلون أن المناعة النفسية تتكون من سبعة عوامل وتشمل البعد النفسي، العقلي، الاجتماعي، الأكاديمي، الانفعالي، الذاتي، الخلقي، وقد عرف المناعة النفسية على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة النفسية العالية ومن هذه السمات:

- الاستبصار - الاستقلال - الإبداع - روح المرح والدعابة - المبادأة - تكوين العلاقات - القيم الروحانية (رانيا خميس ٢٠١٨، ٣٥-٣٦).

وبناءً على ذلك قدمت دراسة رانيا خميس (٢٠١٨) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى الطلاب في المرحلة الجامعية.

وظائف المناعة النفسية :

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانات المناعة النفسية، وهي تقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية، ويحدد بعض الباحثين الوظائف للمناعة النفسية فيما يلي:

حيث يحدد باربانيل Barbanell هذه الوظائف للمناعة النفسية بأنها:

- تعزز آليات الدفاع النفسي- تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني- تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية.

- تعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر (عصام زيدان، ٢٠١٣، ٨٢١).

- ويحدد أولاه وآخرون (103, Olah et al 2010) هذه الوظائف بأنها تتضمن:

- تدعيم تفسير وتبرير السلوك الناجح.

- التأكيد على الفرص التنويه التي تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية.

- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد.

ومن الدراسات التي اهتمت بالوظائف المناعة النفسية كدراسة ألبرت- لورينز وآخرين -Albert et al.,Lorincz. (2012) إلى توصلت نتائجها إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين

الصحة النفسية للشخصية ووظيفة المناعة النفسية لصالح التكيف مقابل عدم التكيف.

ومن الدراسات التي هدفت على تعزيز الوظائف المناعة النفسية دراسة نادية رزوقي (٢٠١٣) التي توصلت نتائجها إلى أن طلاب الجامعة يتمتعون بالمناعة النفسية، مع وجود فروق دالة إحصائياً في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلم والتخصص الإنساني وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي.

بينما يشير (Olah, et al, 2010,104) إلى الأدوار التالية:

- تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الإيجابية الممكنة- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة-الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد.

بينما يري (Albert, et al, 2012, 105) أن المناعة النفسية تساعد الفرد على:

الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط النفسية-التبرير أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة.-استعادة التوازن الانفعالي وأحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة.

وبناءً على ما سبق فإن المناعة النفسية هي القدرة علي التمتع بأكبر قدر من التكيف والمرونة مع الضغوط النفسية والاجتماعية، مع العمل علي تقبلها وتجاوزها دون السماح أن تصيب الإنسان بالحزن أو القلق، مع ضبط الانفعالات مع النظر الدائم على الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات، مع تقبل الفشل والتجارب السلبية والتعامل بها علي أنها جزء من رحلة الحياة التي يسير فيها الإنسان؛ مع الإشارة هنا أنه لا تقل المناعة النفسية أهمية خاصة عن المناعة الجسدية.

الإرشاد بالمعنى:

ويُعد الإرشاد بالمعنى من أهم التطورات في علم النفس الحديث، إذا ازدادت العناية بأهمية التعرف إلى الذات والدخول إلى أعماق الروح، والبحث عن معاني الأشياء في الحياة ودورها في التفكير والتخيل من أجل تعديل السلوك، ومن الملاحظ أن العديد من الأساليب الإرشادية أصبحت تأخذ في عين الاعتبار إيجاد هدف واضح ومعنى للحياة (أمل عبد الرزاق، ٢٠١٨، ٥).

والمقصود بمصطلح "Logos" باليونانية ليس "المعنى" فحسب وإنما هو "الروح" أيضاً Spirit وكلمة Logos هنا تعني إنسانية الكائن الإنساني بالإضافة إلى معنى أن تكون إنساناً (فيكتور فرانكل، ٢٠٠٤، ٢٤).

ولاقَت قضية المعنى في الحياة اهتماماً كبيراً في شتى المجتمعات المتباينة، وذلك لأهميته الكبرى في مساعدة الأفراد على الاستمرارية والوصول إلى مستوى مناسب من التوازن الانفعالي والدفاعية من أجل تحقيق أهدافهم. فمنذ أن وجد المعنى في الحياة وهو مصدر إيجابي نفسي Psychological Positive يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى المجتمعات التي تعاني من، واجتماعية صعبة، وأصبحت تطبيقاته غاية في الخطورة والأهمية (نجوى عبد المنعم، ٢٠٠٨، ٥).

ويعتبر الإرشاد بالمعنى هو إحدى المدارس العلاجية التي تتبع تطبيقات العلاج بالمعنى، حيث توجد بعض العوامل المشتركة لمهام المعالجين ومسئولياتهم في العلاج الوجودي (بشير معمري، ٢٠١٢، ٩٦).

كما أن نظرية فرانكل للعلاج بالمعنى نظرية دافعية في المقام الأول، حيث أطلق عليها العلماء (الطرح الإنساني لنظرية الدافعية) فالمعنى بالنسبة لفرانكل هو القوة الدافعية الأولية في حياة الإنسان، فالمعنى الذي يضعه الإنسان لحياته والدور الذي يتمنى أن يحققه في الحياة والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها هي التي تدفعه إلى الإنجاز في أعماله كلها سواء كانت أكاديمية أو حياتية أو مهنية (داليا عثمان، ٢٠٠٨، ٨٩).

ويركز الإرشاد والعلاج بالمعنى على أهمية وجود نسق قيمي ابتكاري يحفز على العمل والإنجاز، ونسق آخر اتجاهاتي يحفز على الشجاعة في مواجهة الألم والمعاناة، ونسق ثالث خبراتي يشتمل على معاني الفلسفة والفهم والحب، وجميعاً يدعمها وجود مبدأ المسؤولية والإيمان بحرية اتخاذ القرار؛ (فيكتور فرانكل، ٢٠١١).

والإرشاد والعلاج بالمعنى يمكن أن يترجم إلى الشفاء من خلال المعنى، ومن حيث ما يركز عليه معتقدات ومبادئ هو معنى يتمحور حول العلاج النفسي (Maeshall & Marshal، ٢٠١٢).

يتضح البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الخطوات المحددة بشكل منظم وتستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة (طه عبدالعظيم، ٢٠١٥، ٢٨٣).

تعبيراً على ما سبق فإن برنامج الإرشاد بالمعنى في الدراسة الحالية يهدف على إعادة تشكيل المعنى في حياة الطالب الجامعي من خلال تحسين مستوى المناعة النفسية لديه التي تعمل على مساعدته على مواجهة المستقبل وتحدياته، ومحاولة إعادة بناء الذات وإعادة بناء الشخصية ويتم ذلك من خلال البرنامج الإرشادي بالمعنى.

أهداف الإرشاد بالمعنى:

١- زيادة وعي الطالب على اكتشاف المعنى المفقود في حياته، وعلى تغيير نفسه في الحاضر لتأكيد وجوده، وأنه يمكن مواجهة حياته باختياراته الحرة، بشرط أن يكون مسئولاً عن هذه الاختيارات وعن الحالة التي هو عليها الآن (إيمان الطائي، ٢٠١٣، ١٦٩).

٢- مساعدة الفرد على أن يدرك أن طرق الاختيار مفتوحة أمامه، على الرغم من المحددات والظروف المحيطة الحقيقية.

٣- فتح المجال أمام المسترشد ليتحمل مسؤوليته.

٤- جعل المسترشد يعتمد على نفسه رغم الظروف المحيطة به.

٥- جعل المسترشد يشعر بأن له قراراته الخاصة (يوسف مقدادي، ٢٠٠٣-٣٠٤، ٢٠١٥).

تعبيراً على ما سبق أن الإرشاد بالمعنى جزء من التيار الإيجابي لعلم النفس يقوم على مساعدة الطالب الجامعي على التوافق مع ظروف الحياة الصعبة، وزيادة المساحة النفسية السوية لديه، وأن يفهم الطالب نفسه، ويقوم باتخاذ قراراته بنفسه، وفنيات واستراتيجيات البرامج الإرشادية تقوم على تبصير الطلاب بضرورة اكتشاف معنى الحياة "كالقيم والحرة والمسؤولية والضمير والتسامي بالذات، والتنمية الذاتية الإيجابية.

إجراءات الدراسة:

يتضمن هذا وصفاً لمنهج الدراسة، والتعريف بمجتمع الدراسة، وعيبتها والأدوات المستخدمة فيها، وإجراءات التحقق من صدقها وثباتها، إضافة لمتغيرات الدراسة، وأساليبها الإحصائية المستخدمة للإجابة على أسئلة الدراسة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يختبر فعالية البرنامج الإرشاد بالمعنى ويمكن تحديد متغيرات الدراسة كالتالي:

- المتغير المستقل: برنامج الإرشاد بالمعنى.

- المتغير التابع: القلق الوجودي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- وذلك من خلال تطبيق مقياسي المناعة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة (التصميم التجريبي ذو المجموعتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
- مقياس المناعة النفسية: Psychological Immunity Scale
- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة من خلال الاستجابة على مفردات مقياس المناعة النفسية، ويشتمل على الأبعاد التالية "التحكم الذاتي، المرونة النفسية والتكيف، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية".
- خطوات بناء وتصميم المقياس: أتبع الباحث مجموعة من الخطوات في إعداد المقياس حتى وصل إلى صورته النهائية وذلك على النحو التالي:
- نظراً لعدم وجود مقياساً يحقق أهداف الدراسة الحالية، بناءً على ذلك قام الباحث بتصميم المقياس وفقاً للأهداف العامة للدراسة، ووفقاً للفروض التي تم تحديدها انطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة، قام الباحث الاطلاع على التراث السيكلوجي وأدبيات البحث من خلال الكتب والدوريات والدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية، كما ورد في دراسة عصام زيدان (٢٠١٣)، رانيا خميس (٢٠١٩)، ناصر محي الدين (٢٠١٩)، مما ساعد الباحث في تكوين مفهوم شامل لوضع أبعاد المقياس وكتابة مفرداته. الاطلاع على نماذج من مقاييس المناعة النفسية العربية والأجنبية التي تناولت المناعة النفسية مثل مقياس رولا الشريف (٢٠١٤)، أماني عادل (٢٠١٩).
- وذلك للتعرف على الأبعاد التي تكون منها المقياس ومدي صلاحية هذه الأبعاد في ضوء المرحلة الجامعية التي يجري عليها الباحث الدراسة، ومدي مناسبة عباراته للبيئة المصرية والعوامل الثقافية السائدة بهذه المرحلة.
- تم تحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية، وتكونت من أربعة أبعاد بناءً على ما سبق، وتم صياغة تعريف لكل بُعد كما يلي:
- ١- التحكم الذاتي: ويشير إلى قدرة الفرد على إدارة شئونه ذاتياً في مواجهة الصعاب، ويمتلك قدرة الحفاظ على ضبطه الانفعالي مع الثقة في النفس وقبوله النقد.
- ٢- المرونة النفسية والتكيف: وتشير إلى قدرة الفرد على تغير تفكيره في مواجهة المشكلات وقدرته على التعامل بمرونة مع المواقف الجديدة.

٣-التفكير الإيجابي: ويشير إلى قدرة الفرد على تقديم المبادرة وطرح الافكار الجديدة المتميزة والأفكار غير تقليدية.

٤-المهارات الاجتماعية: وتشير إلى قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين في سياق اجتماعي بما يحقق النفع لتنشيط مناعته النفسية.

- بلغ إجمالي عدد مفردات المقياس في صورته الأولى (٤٦) مفردة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، ويوضح الجدول التالي أبعاد مقياس المناعة النفسية وأرقام المفردات المتضمنة في كل بُعد في صورته الأولى كما يلي:

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بلغ عددهم (٩) محكماً للتأكد من أن الأداة تقيس ما أعدت لقياسه بالفعل وللحكم وإبداء الرأي.

- الصدق البنائي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principal Components Analysis)، كما أُجري التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة (Varimax Rotation)، وقد اعتمد محك كايزر (Kaiser)، وهو من أكثر المحكات شيوعاً ويعتمد على كون قيمة الجذر الكامن واحداً صحيحاً أو أكثر، وتم حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات المقياس، وبُينت نتائج التحليل العاملي وجود أربعة عوامل قيم الجذور الكامنة لها أكبر من الواحد الصحيح، وقيم تشبع المفردات على كل عامل تزيد عن (٠.٣٠)، وهي أقل قيمة للتشبعات الدالة، وكانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى مناسبة مصفوفة الارتباط لإدخالها للتحليل العاملي هي (٠.٦٥٣) وهي تزيد عن الحد الأدنى لمقبولية البيانات للتحليل وهي (٠.٦) علماً بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، وهي مناسبة للتحليل، وبالتالي يمكن أن نحكم بمناسبة عينة الارتباطات في المصفوفة لإجراء هذا التحليل، ويوضح الجدول التالي العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس المناعة النفسية.

- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقتين، وهما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية كما يأتي:

- طريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس كل على حدة بعد حذف المفردة، ويوضح الجدول التالي قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية بعد حذف المفردة.

- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية أيضاً لحساب ثبات كل بُعد على حده، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس المناعة النفسية كما يلي:

بعد حساب الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية من صدق وثبات، وما ترتب عنها من حذف بعض المفردات أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٢) مفردة تمثل أبعاد المناعة النفسية، ويوضح الجدول التالي توزيع أرقام مفردات الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية كما يلي:

جدول (١٩): توزيع أرقام مفردات الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة

م	الأبعاد	أرقام مفردات الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية		الإجمالي
		المفردات الموجبة	المفردات السالبة	
١	التحكم الذاتي	١٠-٩-٨-٣-٢-١	١١-٧-٦-٥-٤	١١
٢	المرونة النفسية والتكيف	٢١-١٩-١٨-١٧-١٥-١٤-١٣-١٢	٢٠-١٦	١٠
٣	التفكير الإيجابي	٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩	-	١١
٤	المهارات الاجتماعية	٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٥-٣٣	-٣٧-٣٦-٣٤ ٤٢	١٠
إجمالي المفردات		٣١	١١	٤٢

يتضح من الجدول السابق أن إجمالي مفردات مقياس المناعة النفسية بعد حساب الخصائص السيكمترية (٤٢) مفردة، ومن ثم فإن الدرجة العظمى للمقياس (٢١٠) درجة، وأدنى درجة للمقياس (٤٢) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المناعة النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى المناعة النفسية.

خطوات الدراسة:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة معاً علي طلاب جامعة قناة السويس واتخذ في سبيل ذلك الخطوات الآتية:

١ - بدأ التطبيق الفعلي لكلا من:

(أ) مقياس المناعة النفسية. /

في بداية الفصل الدراسي الثاني لسنة 2021 يبدأ في 2021/10/1.

(ب) - بدأ التطبيق الفعلي للبرنامج بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٥، وتم الانتهاء ٢٠٢١/١٢/٢٠، وتم تطبيق المقياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف الشهر.

البرنامج الارشادي

(١) التعريف بالبرنامج:

يعرف الباحث البرنامج الإرشاد بالمعنى بأنه عدد من الجلسات الإرشادية التي تضمن مجموعة من الفنيات والمهارات والأنشطة التي تستند على الإرشاد بالمعنى، وفق ضوابط استراتيجية تقدم لأفراد العينة في خلال فترة زمنية محددة، مع وجود علاقة إرشادية تتيح المشاركة الفعالة.

أهداف البرنامج :

- أن يقوم ببناء علاقة مهنية بين الباحث والطلاب إلي يتم التعارف وبناء الثقة وكسر الحواجز والجمود بين الباحث والطلاب.

- أن يتعرف الطلاب على ماهية الإرشاد بالمعنى من حيث أسسه، مبادئه، أهدافه، خطواته.

- أن يتعرف الطلاب على المناعة النفسية، أهدافها، روافدها، أنواعها، واستراتيجيات المناعة النفسية.

- تنمية قدرة الطلاب على إيجاد الهدف في الحياة وتحديد الالتزام به وذلك من خلال قدرتهم على تقييم الذات، ومساعدتهم عن طريق التدريبات والأنشطة المستخدمة في البرنامج.

مصادر إعداد البرنامج:

- الاطلاع على الكتابات التي تناولت نظريات الإرشاد بالمعنى وفنياته، كدراسة صلاح مكاوي (١٩٩٧)، بديعة حبيب (٢٠١٣).

الاطلاع على برامج تنمية المناعة النفسية التي استهدفت طلاب الجامعة كدراسة حسام ذكي (٢٠٢١)؛ سعد البيومي (٢٠١٩)؛ أمل غنايم (٢٠١٨).

الفنيات المستخدمة في البرنامج

(أ) - فنيات البرنامج الإرشادي

فنية الحوار السقراطي:

تهدف هذه الفنية إلى إثارة المعنى لتعريف المعنى المفقود في حياة الطالب وذلك من خلال توجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار مفيد، ولأبد من توافر جو آمن وهادئ، وقدرة على الاستماع واستخلاص المعاني في الحديث، وتوفير درجة كافية من المرح والفكاهة.

فنية تحسين الذات التعويضي:

تهدف تلك الفنية إلى زيادة إحساس الفرد بالإمكانيات المتاحة في جوانب أخرى في حياته، غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير أو التعديل عليها، كما أنه من الأفضل أن يتقبل هذه الجوانب كما هي.

فنية تعديل الاتجاهات:

جوهر هذه الفنية يتمثل في النظر إلى مواقف الحياة المتغيرة بصورة إيجابية على الرغم ان بعض المواقف لا يمكن تغييرها فإنه يوجد في كل موقف فائدة.

فنية التركيز:

إن التركيز هي عملية تتم فيها التواصل من نوع خاص مع الوعي الجسدي الداخلي، وهذا الوعي نسميه بالشعور المحسوس، وبالتالي على الإنسان أن يتعلم كيف يصل إلي هذا الشعور المحسوس من خلال الالتفات إلي ما يحويه في داخله، ويعني إحساس الجسم بالمشكلة أو بخبرة أو بموقف، وهو ليس انفعالا كالحزن أو الغضب أو السعادة (Frankl, 1988).

فنية القصة الرمزية:

أشار فرانكل إلي هذا الأسلوب بوصفه وسيلة مفيدة مع الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر نتيجة الضغوط الحياتية التي تقابلهم، ويتم ذلك من خلال سرد قصة توضح معني معين يصعب توصيلة بشكل مباشر (Marshall, M & Marshall, S, 2012).

المناقشة والحوار:

إن أسلوب المناقشة والحوار أسلوب يدل على الرقي والتحضر، ويكون لها الأثر الإيجابي على الفهم التام، كما أنه يشعر الطالب بأهمية كونه عضواً فعالاً في المجتمع، كما أن المناقشة تعتبر طريقة تربوية إرشادية تستهدف تعديل الأفكار والسلوكيات والمعتقدات والاتجاهات لدي الطلاب.

الفكاهة:

تكون الدعابة مناسبة في بيئة البرنامج الفعال والتي يقوم بتطويرها الباحث وبشكل طبيعي، ويكون لدى الطلاب أحياناً الفرصة مما يشجع الطلاب على الاندماج، وهذا يخفف الضغط على الطلاب.

الواجبات المنزلية:

هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية، وتعتبر وسيلة مساعدة للعلاج، كما أنها تتم من خلالها تعلم الشخص بعض المهارات والأساليب الجديدة، وتطبيق هذه المهارات خارج الجلسات العلاجية وتحدد الواجبات المنزلية عقب كل جلسة.

ملخص لمحتوي جلسات برنامج الإرشاد بالمعنى في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمنها
الأولى	تعارف وتمهيد	إجراء التعارف بين الباحث والطلاب، والتدريب على كيف تحقيق الألفة والانسجام بين الباحث والطلاب	المناقشة المحاضرة	(٦٠-٤٥) دقيقة
الثانية	التهيئة للبرنامج	أن يتعرف على طبيعة البرنامج والأهداف التي يسعى لتحقيقها وتوضيح آلية العمل به	المناقشة المحاضرة العروض التوضيحية	(٦٠-٤٥) دقيقة
الثالثة	التفاؤل والأمل	أن يتعلم الأنشطة الباعثة للتفاؤل والأمل وإن يقوم بمحاربة الأفكار التشاؤمية والبحث عن السعادة	تحسين الذات التعويضي المناقشة الحوار	(٦٠-٤٥) دقيقة
الرابعة	نظام المناعة النفسية	ان يتعرف على مفهوم المناعة النفسية، وعلى أهمية هذا النظام كأحد أبعاد الشخصية.	المحاضرة المناقشة التعزيز	(٦٠-٤٥) دقيقة
الخامسة	القدرة على التفوق والسمو	أن يعرف الطلاب ما هو التمثيل البشري، ويمارس ما يفعله من نماذج التمثيل البشري.	فنية النمذجة محاكاة اصحاب الامتياز البشري	(٦٠-٤٥) دقيقة
السادسة	إيجاد خطة للحياة لها معنى	أن يحدد أساليب الحياة التي تساعد على السير في حياتهم، وتحديد زمن لتنفيذ تلك الأساليب الحياتية	هنا والآن تنمية قدرات الأفراج محاكاة أصحاب الامتياز	(٦٠-٤٥) دقيقة
السابعة	مقاومة الضغوط	أن يعرف إن الحياة لا تخلو من الضغوط والمشكلات اليومية، وأن يتدرب على مواجهة	رفض الأعداء الفكاهة	(٦٠-٤٥) دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمنها
	الحياتية	المواقف والمشكلات التي يواجهها في يومه.	الإصغاء للمجازات	
الثامنة	التفكير الإيجابي	أن يمتلك القدرة على الإبداع والتجديد وحل المشكلات ورفع مستوى الكفاءة المعرفية	التعميم التدريب التوكيدي	(٦٠-٤٥) دقيقة
التاسعة	الضبط والتحكم الذاتي	أن يتعرف على مبادئ إدارة الذات، ويشعر بأهمية تعلمه مهارات إدارة الذات ليسعد في الحياة	التدعيم النمذجة الأحاديث الذاتية	(٦٠-٤٥) دقيقة
العاشر	إدارة المهارات الاجتماعية	أن يعي بضرورة اهتمامه بأداء الأدوار الاجتماعية المطلوبة منه، ويتعرف على مفاتيح النجاح في العلاقات الإنسانية	المحاضرة لعب الدور حل المشكلات	(٦٠-٤٥) دقيقة
الحادية عشر	السعادة	أن ينمي القدرة على الإنجاز والنجاح بما يحقق له السعادة، وتجاوز الأزمات بروحه مرحة	التعزيز - البناء المعرفي السيسودراما	(٦٠-٤٥) دقيقة
الثانية عشر	اتخاذ القرارات	أن يتعلم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة في الأوقات المناسبة	المناقشة والحوار ولعب الأدوار	(٦٠-٤٥) دقيقة
الثالثة عشر	نقاط الاستفادة من البرنامج	تمهيد لنهاية جلسات البرنامج وتثبيت فكرة المناعة النفسية كأسلوب حياة	المحاضرة الفكاهة والمرح	(٦٠-٤٥) دقيقة
الرابعة عشر	التقييم والاحتفال	١-تقييم ومتابعة البرنامج ٢-تقييم ما تم إنجازه خلال الجلسات السابقة ومدي استفادة المشاركين ٣-تطبي القياس البعد للقلق الوجودي والمناعة النفسية	المناقشة الحوار	(٦٠-٤٥) دقيقة

الأساليب الإحصائية:

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

للتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS, Ver. 26)، حيث تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة الأساليب الإحصائية الآتية:

اختبار "ت" لعينتين مترابطتين Paired Samples T-Test: وذلك لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - والبعدي) والقياسين (البعدي - والتتبعي) لمقياس القلق الوجودي ومقياس المناعة النفسية.

اختبار مربع إيتا (η^2) Effect Size (Eta squared): وذلك لحساب حجم الأثر للعينات المستقلة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (Paired Samples T-Test) عينات مرتبطة، ويوضح الجدول التالي قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية كما يلي:

جدول (١): قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية لإبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

أبعاد المناعة النفسية	القياسين	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر (η^2)	مقدار حجم الأثر
التحكم الذاتي	القبلي	٣٠	٢٤.٥٦	١.٧٧٤	٢٩	٣٣.٥٤٣	٠.٠١	٠.٩٤٩	كبير
	البعدي	٣٠	٤٤.٤٠	٢.٨٧١					
المرونة النفسية والتحكم	القبلي	٣٠	٢٥.٢٣	٠.٨١٧	٢٩	٢٦.٩٨٧	٠.٠١	٠.٩٣٢	كبير
	البعدي	٣٠	٤٤.١٣	٣.٥٧٨					
التفكير الإيجابي	القبلي	٣٠	٢٥.٠٣	١.٢٩٩	٢٩	٣٧.٥٩٢	٠.٠١	٠.٩٥٩	كبير
	البعدي	٣٠	٤٤.٢٠	٢.٣١٠					
المهارات الاجتماعية	القبلي	٣٠	٢٥.٢٠	٠.٧٦١	٢٩	٥٥.٦٣٢	٠.٠١	٠.٩٨٠	كبير
	البعدي	٣٠	٤٣.٩٠	١.٥١٦					
الدرجة الكلية	القبلي	٣٠	١٠٠.٠٣	٢.٧٩٧	٢٩	٥٨.٠٤٣	٠.٠١	٠.٩٨٢	كبير
	البعدي	٣٠	١٧٦.٦٣	٥.٧٤٤					

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأبعاد المناعة النفسية (التحكم الذاتي، المرونة النفسية والتحكم، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية لطلاب

المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما يتضح أيضاً وجود حجم أثر مرتفع، حيث يشير حجم الأثر إلى أن الإرشاد بالمعنى فعال وله تأثير كبير في ارتفاع وتحسين مستوى المناعة النفسية في القياس البعدي.

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض تم حساب الفروق باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples T-Test)، بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل بُعد من أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية، ويوضح الجدول التالي قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية كما يلي:

جدول (٢): قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

أبعاد المناعة النفسية	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر (η ²)	مقدار حجم الأثر
التحكم الذاتي	التجريبية	٣٠	٤٤.٤٠	٢.٨٧١	٥٨	٣٤.٥٢٧	٠.٠١	٠.٩٥٢	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٤.٣٣	١.٣٧٢					
المرونة النفسية والتكيف	التجريبية	٣٠	٤٤.١٣	٣.٥٧٨	٥٨	٢٨.٠٧٨	٠.٠١	٠.٩٢٩	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٤.٧٣	١.٢٢٩					
التفكير الإيجابي	التجريبية	٣٠	٤٤.٢٠	٢.٣١٠	٥٨	٣٩.٣٨٨	٠.٠١	٠.٩٦٢	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٤.٥٦	١.٤٥٤					
المهارات الاجتماعية	التجريبية	٣٠	٤٣.٩٠	١.٥١٦	٥٨	٥٥.٢٨٤	٠.٠١	٠.٩٨٠	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٤.٦٣	١.٥٩١					
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠	١٧٦.٦٣	٥.٧٤٤	٥٨	٦١.٢٧٩	٠.٠١	٠.٩٨٤	كبير
	الضابطة	٣٠	٩٨.٢٦	٤.٠٠٨					

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد المنة النفسية (التحكم الذاتي، المرونة النفسية والتحكم، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، كما يتضح أيضاً وجود حجم أثر مرتفع، حيث يشير حجم الأثر إلى أن الإرشاد بالمعنى فعال وله تأثير كبير في ارتفاع وتحسين مستوى المنة النفسية في القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية.

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المنة النفسية".
للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" (Paired Samples T-Test) عينات مرتبطة، ويوضح الجدول التالي قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المنة النفسية كما يلي:

جدول (٣): قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس المنة النفسية والدرجة الكلية

أبعاد المنة النفسية	القياسين	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التحكم الذاتي	البعدي	٣٠	٤٤.٤٠	٢.٨٧١	٢٩	٠.٧٥٤	٠.٤٥
	التتبعي	٣٠	٤٣.٨٦	٢.٧٧٥			
المرونة النفسية والتكيف	البعدي	٣٠	٤٤.١٣	٣.٥٧٨	٢٩	٠.٢٧٣	٠.٧٨
	التتبعي	٣٠	٤٣.٩٠	٣.١٣٣			
التفكير الإيجابي	البعدي	٣٠	٤٤.٢٠	٢.٣١٠	٢٩	٠.١٧٠	٠.٨٦
	التتبعي	٣٠	٤٤.١٠	٢.٤٢٦			
المهارات الاجتماعية	البعدي	٣٠	٤٣.٩٠	١.٥١٦	٢٩	٠.٤٧٢	٠.٦٤
	التتبعي	٣٠	٤٣.٩٧	١.٥٩٠			
الدرجة الكلية	البعدي	٣٠	١٧٦.٦٣	٥.٧٤٤	٢٩	٠.٦٢٤	٠.٥٣
	التتبعي		١٧٥.٦٣	٥.٨٨٦			

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لأبعاد المنة النفسية (التحكم الذاتي، المرونة النفسية والتحكم، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية، وهذا

يشير إلى أن الإرشاد بالمعنى فعال وما زال له أثر كبير في ارتفاع وتحسين مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور فترة من الزمن (شهر ونصف الشهر) عند إجراء القياس التتبعي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير هذه النتائج إلى أن التغيير الذي طرأ على مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية كان بشكل حاسم يعود لتلقيهم لفنيات البرنامج الإرشادي بالمعنى المقدمة في إطار البرنامج الإرشادي، وأن عامل الزمن والتطور لم يؤثر على نتائج البرنامج إذا ما تعرضت المجموعتين (التجريبية والضابطة) لنفس الظروف الحياتية، وأستمر هذا الأثر بعد البرنامج بشهر ونصف الشهر.

التعقيب العام على النتائج:

يفسر الباحث هذه النتيجة انطلاقاً من فعالية البرنامج قائم على الإرشاد بالمعنى الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في خفض القلق الوجودي لديهم، وفي تنمية المناعة النفسية، كما أن خضوع الطلاب إلي الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج كانت ذات فعالية في توضيح خفض القلق الوجودي، وتنمية المناعة النفسية، بالإضافة إلي التعليمات والتوجيهات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دور في خفض القلق الوجودي لديهم.

وهذا يرجع إلي الأسلوب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، حيث اتفق البرنامج مع العديد من البرامج الأخرى، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من هاله كمال (٢٠٢١)، أمل غنايم (٢٠١٨)، علاء الشريف (٢٠١٥)، وغيرها من الدراسات التي أشارت بنتائجها إلي وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تم إعداده لأغراض تحقيق هدف الدراسة لدي عينة الدراسة وذلك مما يجعل نتيجة الدراسة الحالية تتوافق مع اغلب نتائج هذه الدراسات التي تم إجراؤها لغايات تحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صحة فروض الدراسة.

المراجع

- أمانى عادل سعد (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٩)، العدد (١٠٤)، ص ص (٥١-١٠٤).
- أمل عبد الرازق نعيم، مروه خالد (٢٠١٨). فاعلية التحليل بالمعنى في تنميته الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد (٤٣)، عدد (١)، ص ص (٢١-١).
- أمل حسن غنايم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، عدد (٥٥)، ص ص (٣٨١-٤٢٦).
- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، مجلد (٣)، عدد (٤٢)، ص ص (١١-٦٣).
- بديعة حبيب بنهان (٢٠١٣). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الأكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (٢٣)، عدد (٨٠)، ص ص (١٤٥).
- حسام محمود ذكي (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٦٨)، الجزء (٢)، ص ص (٥-٥٣).
- 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. مجلد (٧)، عدد (١٩)، ص ص (٤٩٣-٥٣٥).
- رولا رمضان الشريف (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على عزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سعد رياض البيومي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، العدد (١٦)، ص ص (١-٢٤).

- صلاح فؤاد مكاي (١٩٩٧). فاعلية برنامج للعلاج بالمعني في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من شباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية، مفهوماً، وأبعادها، وقياسها، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، المجلد العدد (٥١)، ص ص (٨٨٢-٨٨١).
- عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفض المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد/ العدد (٥٣)، ص ص (٨٨-٢٩).
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد عبد المعطي (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الواقعي لخفض القلق الوجودي لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هالة كمال شمبولية (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طالب تكنولوجيا البصريات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، عدد (١٣١)، ص ص (٤١٩-٤٤٤).
- ناصر محي الدين ملوحي (٢٠١٩). الجهاز المناعي النفسي، سوريا، دار الغسق للنشر.
- يوسف مقدادي (٢٠١٥). الإرشاد النفسي، الرياض، قرطبة للنشر والتوزيع.

- Albert-Lorincz, E., Albert- Lorincz, M., Kadar, A., Krabi,T., Marton, R. (2012). Relationship Between the characteristics of the Psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, Vol. 23, No 1, 103-115.
- Beek, A.T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders, New York: International University Press.
- Marshall. M: &, Marshall. E. (2012). Logo Therapy Revisited, Review of the Tents of Viktor E. Franklin Logo Therapy Ottawa Institute of Logo Therapy ISBN 978-1-4781-9377-7.
- Marshall. M: &, Marshall. E. (2012). Logo Therapy Revisited, Review of the Tents of Viktor E. Franklin Logo Therapy Ottawa Institute of Logo Therapy ISBN 978-1-4781-9377-7.
- Olah, A., Nagy, H.& Toth, K. (2010). Life Expectance and Psychological immune Competence in Different Cultures. Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.

- Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes as resilience and vulnerability to potential stress in humans Neuroscience and Bio behavioral Reviews, 35, 1603-1610.
- Wolin &Wolin, (1993). Seven behaviors in the development of resilience. Physiological Assembly and Psychosocial Factors - Scientific Figure on Research Gate. Available from: <https://www.researchgate.net/figure/Wolin>.

Abstract: This research is to know the effectiveness of the program that you conducted on this model from samples of university students, and to reveal the differences between the control group and the experimental group in this experimental group in the sample after applying the indicative program using this experimental program, and this experimental method as it is suitable for the variables in this program. The research, and the result was cumulative and control, tribal, dimensional, and tracking measurement schemes. This study group consisted of (150) male and female students from Suez University.

The first (the experimental group and consisted of 30 students) and the second (the control group consisting of 30 students), and the psychological immunity scale was applied (prepared by the researcher), in addition to a program based on counseling in the sense, also the application of the clinical study (prepared by the researcher), and the results of The research found that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements of the psychological immunity scale in favor of the post measurement. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post measurement of the psychological immunity scale in favor of the experimental group.

Keywords: Meaning Guidance Theory- Psychological immunity- university students.