مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal

تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11

www.doi.org/10.62341/HCSJ

إسهام المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في تفسير الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين بوزارة التربية والتعليم الفلسطينية

الباحث: خالد دياب عبد حميد

علم النفس التربوي – جامعة القران الكريم والعلوم الإسلامية – السودان
Kh.d.h1981@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على إسهام المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في تفسير الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين بوزارة التربية والتعليم الفلسطينية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع العينة بإستخدام أسلوب طريقة العينة العشوائية الطبقية، وبلغ حجمها (197) مرشدًا ومرشدة. وقد تم اختيارهم وفقاً لهذه المنهجية من إجمالي المجتمع البحثي البالغ عددهم (433) مرشدًا تربويًا. حيث تم تطبيق مقاييس نفسية لقياس المناعة النفسية، استراتيجيات التعامل، والإجهاد النفسي، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال تحليل التباين ومعاملات الارتباط لاختبار الفرضيات. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين استراتيجيات التعامل الفعالة (مثل المواجهة النشطة وإعادة التقييم الإيجابي) وانخفاض مستويات الإجهاد النفسي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستويات المناعة النفسية والإجهاد النفسي واستراتيجيات التعامل كما اكدت الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لسنوات الخبرة، حيث أظهرت النتائج أن المرشدين ذوي الخبرة الطويلة لديهم مستويات أعلى من المناعة النفسية وأكثر كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل مقارنة بالمبتدئين كما اكدت نتائج الدراسة أن السمة العامة للمناعة النفسية تتسم بالارتفاع بوزن نسبي بلغ (87.71%)، توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

فلسطين، هذا وقد أوصت الدراسة بضرورة شعور المرشدين التربويين بالرضا عما حققوه في حياتهم العملية كما أوصت الدراسة بضرورة نشر التوعية وعقد دورات تدريبية تساهم في تحسين قوة المناعة النفسية والتي بدورها لا تقل عن أهمية على المناعة الجسدية.

الكلمات المفتاحية :المناعة النفسية، استراتيجيات التعامل، الاجهاد النفسي، وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

The Contribution of Psychological Immunity and Coping Strategies to Explaining Psychological Stress Among Educational Counselors in the Palestinian Ministry of Education

Khaled Diab Abed Hameed

Educational Psychology- Quran and Islamic Sciences University - Sudan
Kh.d.h1981@gmail.com

Abstract:

The study aimed to examine the contribution of psychological immunity and coping strategies to explaining psychological stress among educational counselors working at the Palestinian Ministry of Education. To achieve this objective, the researcher employed a descriptive-analytical research design. A stratified random sampling technique was used to select a sample of 197 male and female educational counselors from a total study population of 433 counselors. Standardized psychological scales were administered to assess psychological immunity, coping strategies, and psychological stress. The collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), employing analysis of variance (ANOVA) and correlation coefficients to test the study hypotheses and The findings revealed a statistically significant positive association between effective coping strategies, such as active coping and positive cognitive reappraisal, and lower levels of psychological stress. The results also indicated statistically significant gender differences in psychological immunity, psychological stress, and

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

coping strategies. Furthermore, significant differences were found according to years of professional experience, with more experienced educational counselors demonstrating higher levels of psychological immunity and greater proficiency in employing effective coping strategies than their less experienced counterparts. The study further showed that the overall level of psychological immunity was high, with a relative weight of 87.71%. In addition, statistically significant relationships were identified at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$) between the dimensions of psychological immunity and psychological stress among educational counselors working in the southern governorates of Palestine and Based on these findings, the study recommended promoting educational counselors' sense of professional accomplishment and satisfaction with their career achievements. It also emphasized the importance of implementing awareness programs and specialized training initiatives aimed at strengthening psychological immunity, highlighting that enhancing psychological immunity is no less important than maintaining physical immunity.

Keywords: Psychological Immunity. Coping Strategies. Psychological Stress, Educational Counselors. Palestinian Ministry of Education

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

إن الحياة المعاصرة بما تحمله من تطورات وتغيرات نفسية، واجتماعية، وثقافية وفكرية وتكنولوجية، جعلت الانسان يعيش في حالة من عدم الإستقرار والتوازن النفسي وتسببت في حدوث العديد من الضغوط النفسية ومنها الإجهاد النفسي. لذلك يحتاج المرشد التربوي إلى استراتيجيات تمكنه من التأقلم مع المواقف المختلفة والمهام الموكلة إليه، ليكون منسجماً ومتناغماً مع الموقف أو المهام المكلف بإنجازها، مما ينعكس إيجابياً على حالته النفسية والمزاجية. ويمثل الاجهاد النفسي تهديدا خطيرا على صحة الانسان، وتوازنه النفسي، ويهدد كيانه النفسي بكل مكوناته وما ينتج عن الاجهاد النفسي من آثار سلبية، كتدني القدرة

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

على التوافق النفسي والاجتماعي وضعف مستوى الأداء والإنجاز، والعجز عن ممارسة نشاطات الحياة اليومية وانخفاض المناعة والشعور بالإنهاك العصبي والنفسي (إسماعيل،2004: 22).

ويرى علماء النفس أن المناعة النفسية قائمة على الارتباط النفسي وفقاً لعلاقة الفرد الدائمة مع المجتمع، فهي تنظيم متسق من حيث قوة المناعة النفسية واستخدام فنيات التعامل المناسبة حسب الموقف والمشكلة والقدرة على التخفيف من الاجهاد النفسي. ويعد مفهوم المناعة النفسية في علم النفس من المفاهيم الايجابية التي تحافظ على التوازن بين الشخص وبين بيئته المادية والاجتماعية والنفسية، فهي من العمليات الوقائية تعني قدرة المختص في المجال الطبي والنفسي في التغلب على المواقف الضاغطة، وأن المناعة تحميه من العديد من الامراض المرتبطة بالإجهاد؛ كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها (رزوقي،2013: 63).

ويلجأ بعض الأفراد إلى استخدام استراتيجيات التعامل مع الاجهاد النفسي التي تشتمل على نتائج ضارة على المدى الطويل استجابة لنزعة غير مخطط لها وغياب كلي للتفكير، بدلاً من استراتيجيات مواجهة إيجابية مع كونها فعالة بشكل متوسط على المدى القصير، وقد تم ربط استخدام استراتيجيات مواجهة سيئة التكيف بمجموعة من الاضطرابات النفسية بما فيها الكآبة، واضطرابات الأكل واضطرابات استخدام الأدوية، إذ تعتبر استراتيجيات التعامل مع الاجهاد والضغوط النفسية عمليات مهمة وضرورية لجميع الأفراد، تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلب الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخلياً أو خارجياً، وهي عملية ذات مرونة وظيفتها مساعدة الفرد على تيسير وخفض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، وإنَّ استراتيجيات التعامل مع الاجهاد النفسي محاولات إرادية لمواجهة مشاكل آنية تحدث في الوقت الراهن (وتناول الباحث هذا الموضوع للبحث فيه من خلال عمله في الميدان ومشاهدته بعض المشكلات التي تشكل ضغط واجهاد للمرشدين التربويين وعملهم لفترتين وعملهم الميداني ومتابعة الحالات الفردية والإرشاد الجمعي، والتي تؤثر على مناعتهم النفسية إما سلباً أو إيجاباً واذا لم يتم معالجة الاجهاد النفسي والضغط في العمل

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

لفترات طويلة والاستماع للحالات الفردية وتهيئة الجو والمناخ الملائم للعملية الارشادية فهذا سوف يزيد من الاجهاد النفسي لدي المرشدين، وتكون النتائج سلبية وتؤثر على العملية التربوية والارشادية ويحصل احتراق نفسي لدى المرشد وتعصف بالمناعة النفسية كلما زاد الإجهاد النفسي.

مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية والملاحظة العملية يؤدي المرشدون التربويون في المدارس الفلسطينية دوراً محورياً في دعم الطلاب نفسياً وتعليمياً، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والسياسية والأمنية والاقتصادية التي تؤثر على البيئة التعليمية. ومع ذلك، من خلال الملاحظة الميدانية والتفاعل المباشر مع عدد من المرشدين التربويين، تبين أن العديد منهم يعانون من ضغوط نفسية شديدة نتيجة لعدة عوامل، منها:

- التعامل اليومي مع الطلبة الذين يعانون من اضطرابات نفسية وسلوكية بسبب الأوضاع الأمنية والاقتصادية الصعبة، ونقص الموارد والإمكانات التي تساعدهم على تقديم الدعم النفسي بالشكل المطلوب وغياب برامج الدعم النفسي المخصصة للمرشدين أنفسهم، مما يجعلهم عرضة للإجهاد النفسي والاحتراق الوظيفي.
- الخبرة العملية والتفاعل الميداني مع المرشدين التربويين في المدارس الفلسطينية، تبيّن أن هناك تفاوتاً في مستوى المناعة النفسية وقدرة المرشدين على التعامل مع الضغوط. وهذا التفاوت دفعنا إلى دراسة العلاقة بين المناعة النفسية، استراتيجيات التعامل، ومستويات الإجهاد النفسي، مع تحليل الفروق وفقًا للمتغيرات الديموغرافية مثل النوع، العمر، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، وذلك بهدف الوصول إلى توصيات تسهم في تحسين بيئة العمل للمرشدين وتعزيز صحتهم النفسية.

وفي ضوء ما تقدم، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: **ما دور إسهام المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في تفسير الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين بوزارة التربية والتعليم الفلسطينية؟**

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ويتفرع عن هذا السؤال عدد من الأسئلة الفرعية التي تعالج أبعاد المشكلة بشكل تفصيلي:

1. ما السمة العامة للمناعة النفسية لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟.
2. ما مستوى استخدام استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1- تسليط الضوء على أهم مظاهر الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين التي تحتاج الى تدخل.
2- إثراء المكتبة العربية والفلسطينية بأبحاث نفسية تربوية تُعنى بالمرشدين التربويين.
3- تشكيل إطار نظري في مجال المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل والاجهاد النفسي يمكن أن يفيد الباحثين والمرشدين.
4- إفادة المؤسسات المعنية وخاصة وزارة التربية والتعليم لتطوير الخدمات التي تقدم من المرشدين للمسترشدين.

الأهمية العملية:

1- يمكن أن يسهم هذا البحث في اكساب المرشدين التربويين مهارات واستراتجيات عملية تطبيقية في التخفيف من الاجهاد النفسي وتنمية المناعة النفسية.
2- وضع الخطط والاستراتجيات المناسبة التي تعمل على تقوية المناعة النفسية.
3- يمنح هذا البحث فرصة لفتح آفاق جديدة أمام الجهات المعنية بتطوير ودعم البيئة التربوية.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على السمة العامة للمناعة النفسية لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

2- معرفة مستوى إلتزام استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

3- معرفة درجة الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

فرضيات الدراسة: استناداً إلى مشكلة الدراسة وأهدافها، تتمثل فرضيات الدراسة فيما يأتي:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

الفرضية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية وأهدافها.

حدود البحث:

1. الحد المكاني: وزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين. (قطاع غزة).
2. الحد البشري: تم تطبيق أدوات البحث على المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.
3. الحد الزماني: العام الدراسي 2025م/1445هـ.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

الحد الموضوعي: المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل والإجهاد النفسي.

مصطلحات البحث:

أولاً: التعريف الاصطلاحي للمناعة النفسية: (Psychological Immunity)

تشير المناعة النفسية إلى "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة". (جولمان، 2004: 230).

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية: يُعرف الباحث المناعة النفسية بأنها الدرجة التي يحصل عليها المرشدين في مقياس المناعة النفسية المطبق في البحث الحالي.

ثانياً: التعريف الاصطلاحي لإستراتيجيات التعامل: (Dealing Strategies)

تعرف إستراتيجيات التعامل بأنها القدرة على إستخدام استراتيجيات التعامل من خلال الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (حسين، والزيود،1999).

ويعرفها لازورس وفولكمان (1984): هي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم والسيطرة وتحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد. (معروف،2014: 34).

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات التعامل: يعرف الباحث استراتيجيات التعامل بأنها القدرة على استخدام استراتيجيات التعامل التي يحصل عليها أفراد العينة في البحث الحالي.

ثالثاً: التعريف الاصطلاحي للإجهاد النفسي: (Psychological Stress)

هو ما يتعرض له الفرد من معاناة وارهاق نفسي وجسماني، ينتجان عن بيئة العمل، والظروف الشخصية والاجتماعية والمادية والمعنوية (العوالمة،1994).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

التعريف الإجرائي للإجهاد النفسي: يُعرف الباحث الاجهاد النفسي بأنه مجموع الدرجات لمقياس الاجهاد النفسي التي يحصل عليها المرشدين التربويين في البحث الحالي.

رابعاً: تعريف المرشد التربوي: (Educational Counselor)

هو الشخص المتخصص الذي يعمل داخل المؤسسات التعليمية لتقديم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي والاجتماعي للطلبة، بهدف مساعدتهم على فهم ذواتهم، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي، ومواجهة المشكلات التي تعترض طريق نموهم وتحصيلهم الدراسي، وذلك من خلال القدرة على استخدام أساليب واستراتيجيات الإرشاد الفردي والجماعي، وبالتعاون مع الأسرة والمعلمين وإدارة المدرسة. (أبو السعود، 2010).

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

يختلف نصيب كل فرد من الضغوط والمنغصات التي يتعرض لها على مدار حياته، كما يختلف كل منا عن الآخر في كيفية تعامله مع هذه الضغوط ودرجة تحمله لها، فمن الناس من يصاب بالاكتئاب النفسي، فإذا سئل عن أسبابه لم يجد له سبباً، فحياته شبه خالية من المشاكل، أو هو يعاني من مشاكل وضغوط الحياة العادية التي يتحملها الغالبية العظمى من البشر دون أن يصابوا بالاكتئاب، ومن الناس من يمر بأصعب الظروف وأقساها فيتحملها جهازه النفسي بجلد، وتكيف يحميه من الانهيار، ويقيه من الإصابة بأي من الاضطرابات النفسية المعروفة، بما في ذلك كرب ما بعد الصدمة أو الكرب التالي للرضح، والذي يصيب الكثيرين – وليس الجميع – ممن يتعرضون للضغوط الاستثنائية الهائلة (عكاشة، 41:2001).

تعريف المناعة النفسية:

راجع الباحث العديد من تعريفات المناعة النفسية ذات الصلة بموضوع البحث، وخلصت إلى أهم التعريفات الاصطلاحية على النحو التالي:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

أولاً: تُعرف المناعة لغوياً بأنها: الحصانة من المرض ونحوه (مجتمع اللغة العربية, 2008, 592).

وتُعرف المناعة النفسية اصطلاحاً بأنها: –

ويشير كل من (منوخ, العبيدي ,376:2019) بأن المناعة النفسية هي مقدرة الفرد على مواجهة الضغوطات والأزمات التي يتعرض لها، واحداث التوافق الإيجابي معها، لامتلاكه عدد من مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك.

تتعدد العوامل التي تتداخل وتؤثر على المناعة النفسية لدى الأفراد، ومن ضمن هذه العوامل ما يلي:

1. **الإنفعالات Emotions**: حيث تلعب الانفعالات السلبية أو النوبات الاكتئابية العارضة أو المستمرة، دوراً محورياً في تقليل مستويات الأجسام المناعية المضادة ومن ثم توجد صعوبة في التحكم في تلك النوبات وصدها Singh,Rajbir,et al.: 2004,66-67).
2. **الضغوطات النفسية Stress**: حيث أسفرت نتائج الدراسات عن وجود بعض العوامل المرتبطة بالضغوطات النفسية والتي تؤثر في كفاءة الجهاز المناعي على المستويين الجسدي والنفسي. وتتجسد بعض هذه الضغوطات في الامتحانات ومواقف المواجهة وضغوط الخوف المرضي وفقدان الأحبة والطلاق وضغوطات العمل والبطالة.
3. **العوامل الاجتماعية Social Factors**: حيث تتدخل الظروف الاجتماعية السيئة في إنهاك مستوى المناعة النفسية للأفراد، وتمثل بعض هذه العوامل الاجتماعية في انخفاض المستوى الاقتصادي الاجتماعي والانعزال الاجتماعي وإصابة أحد أفراد الأسرة بأمراض مزمنة، بالإضافة إلى الخلل في العلاقات الاجتماعية. (Irwin,Micael & Slavich , George: 2012, 384).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

الفروق الفردية في بنية الشخصية Individual Differences in Personality: حيث تلعب السمات الشخصية دوراً هاماً في تشكيل المناعة النفسية

مفهوم استراتيجيات التعامل: يعد مفهوم استراتيجيات التعامل حديث العهد، حيث ظهر لأول مرة عام 1966. وكتب ريتشارد ولازاروس كتابا تناول فيه الضغط النفسي والسياق استراتيجيات التعامل (Psychological stress And the Coping Process) الذي ساهم في إدخال مصطلح استراتيجيات التعامل ضمن اللغة العملية المتداولة، حتى يشير بها إلى اعتبارها: مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية المؤهلة للتحكم والتقليص أو التسامح إزاء المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تفوق مصادر الشخص وفيما بعد وفي سنة (1984) Lazarus et Folkman اعتبرت استراتيجيات التعامل حسب كل منهما بأنها: تلك الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي يقيمها الفرد على أنها ترهق موارده، وتتعرض هذه الجهود المعرفية والسلوكية بإستمرار إلى التغيير تبعًا إلى تقييمات وإعادة تقييمات دائمة للعلاقة بين الفرد ومحيطه، والتي تتغير هي الأخرى بإستمرار وتنتج بعض هذه التغيرات في العلاقة عن سياق التعامل الهادف إلى تعديل الوضعية التي تتسبب في الألم والحزن. (Lazarus et Folkman: 1984, p141) وتمثل إشكالية الضغط محور اهتمام وانشغال العديد من الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، والطب العقلي. وقد أدى تنوع وجهات نظر الباحثين واختلاف انتماءاتهم النظرية إلى ظهور العديد من النماذج التي تفسر ظاهرة الضغط النفسي، ومن أبرزها:

1. النموذج الحيواني:

يعد التعامل مع الضغط النفسي في ضوء هذا المنظور تعبير عن مجموعة استجابات سلوكية، تهدف للتكيف ومواجهة الفرد للتهديدات الخارجية أو الداخلية التي تعترضه بهدف التخفيض من حدة الاظطرابات النفس فيزيولوجية، إذ تبين بعض التجارب المخبرية لـ **Levine (1993)** أن استمرارية حياة الحيوانات مرتبطة بقدراتها على التنبؤ والسيطرة، من أجل تجاوز الأخطار والتحكم في الوضع وتقليص حدة النشاط الفيزيولوجي الناجم عن الموقف الضاغط.(Schweitzer et Dantzer:1994 ,p102) .

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

2. النموذج التحليلي:

لقد أدخل **فرويد** مفهوم الدفاع للمرة الأولى عام **1894** , وعرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي إلى العصيان، وقد رأى **فرويد** أن وظيفة الدفاع هي ضد الدفاع. وفي حين أنه قد وسعت مجال وظائف الدفاع لتشمل الانفعالات والمثيرات المحددة للمحيط أيضا وتعد هذه الميكانيزمات مجموعة الأفكار والعمليات المعرفية اللاشعورية الهادفة إلى التقليل أو إلغاء كل مايمكن ان ينتج الضغط. (رضوان:2002، ص 162)

وجملة هذه السياقات المعرفية تتمثل فيما يلي:

1. **الإنكار:** نجده عندما يدرك الفرد الحقيقة ويتنكر للعوامل التي لا يمكنه تحملها، مثل الإصابة بمرض خطير.
2. **العزل:** هنا يقوم الفرد بعدم التفكير فيما يترتب عن وضعيته بحيث المجال الفكري ينحصر حول فكرة معينة تحول دون فهم ما يقع.
3. **العقلنة:** يبحث الفرد هنا عن تفكير منطقي لما يحدث حوله.

وقد تطرق **فرويد** في دراسته لمفهوم الميكانيزمات الدفاعية مبينا دورها في حماية الفرد من الانفعالات والافكار والنزوات المؤلمة. وقد سلم بأن هذه الدفاعات هي دفاعات ضمنية لمختلف الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تكون سياقاً علاجياً. (Schwietzer et Dantcher:1994)

3. نموذج سمات الشخصية:

وجهة نظر أخرى تنبثق من نظرية الدفاعات وتعتبر التعامل مع الضغط النفسي كسمة شخصية أي أن بعض المميزات الثابتة للشخصية, كقمع الإحساسات والتحمل، تهيئ للفرد التعامل مع الضغط بطرق معينة، وحسب هذه الفرضية الفرد يسلك نفس الطرق مهما تغير الحدث الضاغط.غير أنه توجد دراسات وأبحاث عديدة تبين بأن مقياس السمات هو ضعيف التنبؤ بطريقة التعامل مع الضغط منها أسباب الطبيعة المتعددة الأبعاد للتعامل مع الضغط إذ أن الفرد يتعامل مع مختلف مصادر الضغط كحالات العنف، الإرهاب...الخ , إذ يواجه

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ضغوطات مختلفة وفي نفس الوقت يحاول الحفاظ على الاتزان الانفعالي والصورة الايجابية للذات. (Schweitzer et Dantcher:1994 ,p103) حيث يمثل الطبع المتغير ميزة أساسية تؤثر في سيرورات التعامل مع الضغط، وحيث أظهرت أن الفرد، في مواجهة ضغوط شديدة ناجمة عن أحداث غير متوقعة (مثل مرض خطير أو مواجهة الموت)، يميل إلى استخدام استراتيجيات تعامل انفعالية. في المقابل، عندما يحاول الفرد التعامل مع ضغوط عادية أو متوسطة.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات العربية:

1. **دراسة (رمضان، 2024) بعنوان: "المناعة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في مصر".** هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر من طلاب المرحلة الابتدائية، بالإضافة الى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى طلاب المرحلة الابتدائية الذين تعرضوا للتنمر واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق المقياس العربي للمناعة النفسية إعداد) سيد محمدي صميدة رانيا محمد سالم 2022 ومقياس مفهوم الذات لدى الأطفال (عادل) احمد عز الدين الاشول 1984) ومقياس القلق عند الأطفال اعداد وتقنين فيولا الببلاوي، 1974) ومقياس ضحايا التنمر (طه) ربيع طه العدوي، 2014) على (103) طالب وطالبة من طلاب المدارس الابتدائية الحكومية بمحافظة الجيزة في مصر، تتراوح أعمارهم من 12-9 عام. وتوصلت الدراسة للنتائج التالية وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، حيث ارتبطت المناعة النفسية ايجابيا بمفهوم الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ووقع عليهم التنمر، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية والقلق، حيث

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ارتبطت المناعة النفسية سلبيا بالقلق لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ووقع عليهم التنمر.

2. دراسة (خاسكيه، 2024) بعنوان: "**المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي في فلسطين**". هدفت الدراسة التعرف إلى درجة المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي، وتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغيري الجنس والصف والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (228) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية في مدينة الطيرة في فلسطين طبق عليهم مقياس المناعة النفسية (فتحي، 2019)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها والتحليل البيانات والوصول الى النتائج تم استخدام البرنامج الاحصائي. (SPSS). ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي كانت كبيرة وبوزن نسبي (81.6%). وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى الطلبة تعزى لمتغيري الجنس والصف. وتوصي الدراسة بضرورة تركيز معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية على تنمية الضبط الانفعالي لدى الطلبة ومساعدتهم في مواجهة ضغوطهم النفسية.

3. دراسة (صابر، 2024) بعنوان: "**استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة– كلية التربية/القبة**". هدف هذا البحث معرفة السلم الترتيبي لمصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير التخصص الدراسي، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية، ولتحقيق أهداف البحث جرى الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق هذا البحث على عينة مكونة من جميع طلبة المرحلة جامعية ذكوراً وإناثاً في كلية التربية – القبة بجامعة درنة، للعام الدراسي 2021 2022 حسب إحصائية مكتب الدراسات والامتحانات بالكلية، ومكون عددهم (516) الموزعين على الأقسام التالية رياض الأطفال – التربية الخاصة – اللغة الإنجليزية – معلم فصل الاحياء – الدراسات الإسلامية الحاسوب – التاريخ – الجغرافيا)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الأبعاد، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح متوسطات أفراد العينة في كل من الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية، وكذلك الضغوط الشخصية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط في هذه الأبعاد كان مرتفع لدى أفراد العينة.

المحور الثاني: الدراسات الأجنبية:

4. دراسة (AL - Ammari, & AL- Eryani, 2023) بعنوان: "مستوى المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بأمانة العاصمة صنعاء".

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

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية – الطبقية واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المسحي. وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات كان مرتفعاً، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغيري العمر والمستوى الدراسي (الصف).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

5. دراسة (Ahuvia, et, al., 2024) بعنوان: "تصنيف الاكتئاب لدى طلاب الجامعات الأمريكية: الارتباطات باستراتيجيات التحكم والتكيف المتصورة".

Depression self-labeling in U.S. college students: Associations with perceived control and coping strategies

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب و أساليب التكيف واستراتيجيات تنظيم المشاعر،، وتم استخدام مقياس الاكتئاب و مقياس أساليب التكيف، وتكونت العينة من (1423) من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أعراض الاكتئاب وثلاث بنيات مرتبطة بالإدارة الذاتية للاكتئاب السيطرة الملموسة على الاكتئاب واستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية، ومعتقدات طلب المساعدة فإذا زادت أعراض الاكتئاب فينقص قدرة الفرد على استراتيجيات تنظيم المشاعر وضعف القدرة على طلب المساعدة، وتوصلت النتائج أيضاً أن عدم قدرة الفرد على التكيف تؤدى إلى نتائج سلبية وإصابته ببعض الاضطرابات.

التعقيب العام على الدراسات السابقة: تشير نتائج الدراسات إلى وجود اتفاق واضح حول الدور الإيجابي للمناعة النفسية في دعم الصحة النفسية والتوافق النفسي، حيث أظهرت دراسة رمضان (2024) وجود ارتباط إيجابي بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، وارتباط سلبي بينها وبين القلق لدى ضحايا التنمر، وهو ما يؤكد أن ارتفاع مستوى المناعة النفسية يمثل عاملًا وقائيًا يحد من التأثيرات السلبية للضغوط والانفعالات النفسية. كما دعمت دراسة Ahuvia et al. (2024) هذه النتيجة بصورة غير مباشرة، إذ بينت أن ضعف استراتيجيات التكيف وتنظيم الانفعالات يرتبط بارتفاع أعراض الاكتئاب وانخفاض القدرة على طلب المساندة، الأمر الذي يعزز أهمية الموارد النفسية الداخلية في حماية الفرد من الاضطرابات النفسية، كما أظهرت الدراسات التي تناولت مستوى المناعة النفسية، مثل دراسة خاسكيه (2024)، ودراسة(2023) AL-Ammari and AL-Eryani ، أن طلبة المرحلتين الثانوية يتمتعون بمستويات مرتفعة نسبيًا من المناعة النفسية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس أو الصف أو العمر، وهو ما يشير إلى أن المناعة النفسية قد تمثل سمة نفسية مستقرة نسبيًا في هذه الفئات العمرية، وإن كانت

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

قابلة للتنمية من خلال البرامج التربوية والإرشادية وفي المقابل، أبرزت دراسة صابر (2024) أن الطلبة الجامعيين يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط الدراسية والأسرية والشخصية، وهو ما يؤكد استمرار تعرض الطلبة لمصادر متعددة من الضغوط خلال مراحلهم التعليمية، ويبرز الحاجة إلى دراسة المتغيرات الوقائية، وفي مقدمتها المناعة النفسية، بوصفها أحد الموارد التي يمكن أن تسهم في الحد من الآثار السلبية لهذه الضغوط وتعزيز التكيف النفسي والأكاديمي.

أوجه الاتفاق بين الدراسات السابقة: اتفقت الدراسات السابقة على مجموعة من النتائج الرئيسة، من أبرزها:

- أكدت معظم الدراسات أن المناعة النفسية تمثل أحد الموارد النفسية الوقائية التي تسهم في معها بفاعلية.
- أشارت غالبية الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وعدد من المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية؛ إذ ارتبطت إيجابياً بمفهوم الذات، واستراتيجيات التكيف الفعالة، وتنظيم الانفعالات، بينما ارتبطت سلبياً بالقلق والاكتئاب والضغوط النفسية.
- أظهرت الدراسات التي تناولت طلبة المراحل التعليمية المختلفة أن مستوى المناعة النفسية كان متوسطاً إلى مرتفعاً لدى أفراد العينات، بما يعكس امتلاكهم قدراً من الموارد النفسية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.
- اتفقت معظم الدراسات على اعتماد المنهج الوصفي، ولا سيما المنهج الوصفي المسحي أو الارتباطي، بوصفه الأنسب لدراسة المناعة النفسية والكشف عن علاقتها بالمتغيرات النفسية والتربوية المختلفة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة: على الرغم من اتفاق الدراسات في الإطار العام، إلا أنها اختلفت في عدة جوانب، من أهمها:

- اختلفت في أهدافها البحثية؛ إذ ركزت بعض الدراسات على قياس مستوى المناعة النفسية، في حين تناولت دراسات أخرى علاقتها بمتغيرات نفسية متعددة، مثل مفهوم الذات، والقلق، والاكتئاب، واستراتيجيات التكيف، والضغوط النفسية.
- تباينت الفئات المستهدفة، حيث شملت العينات طلبة المرحلة الابتدائية، وطلبة المرحلة الثانوية، وطلبة الجامعات، كما اختلفت الخصائص الديموغرافية للمشاركين من حيث العمر والجنس والمستوى الدراسي.
- اختلفت الدراسات في البيئات الجغرافية والثقافية التي أجريت فيها، إذ نُفذت في دول عربية متعددة، مثل مصر، وفلسطين، واليمن، وليبيا، إضافة إلى دراسات أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو ما يعكس تنوع السياقات الاجتماعية والثقافية التي تناولت موضوع المناعة النفسية.

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة: تميزت الدراسات السابقة بعدد من الجوانب العلمية، من أبرزها:

- تناولها موضوع المناعة النفسية في سياق بحثي مختلف، بما ينسجم مع طبيعة البيئة التي تُجرى فيها الدراسة الحالية وخصائص الفئة المستهدفة.
- سعيها إلى فحص العلاقة بين المناعة النفسية والمتغيرات محل الدراسة في إطار تكاملي، بما يتيح تفسيرًا أكثر شمولًا للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية والتوافق لدى أفراد العينة.
- اعتمادها على عينة تنتمي إلى بيئة تعليمية واجتماعية تختلف عن البيئات التي تناولتها معظم الدراسات السابقة، الأمر الذي يسهم في توسيع نطاق المعرفة العلمية المتعلقة بالمناعة النفسية.
- الإفادة من أحدث الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية في بناء الإطار النظري وتطوير أداة الدراسة، بما يعزز من جودة النتائج ودقتها العلمية.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

الفجوة البحثية للدراسات السابقة: يتضح من مراجعة الدراسات السابقة وجود عدد من الفجوات البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها، ويمكن تلخيصها حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على قياس مستوى المناعة النفسية أو الكشف عن علاقتها بمتغير نفسي واحد أو عدد محدود من المتغيرات، في حين لا تزال الحاجة قائمة إلى دراسة هذا المتغير ضمن نماذج تفسيرية أكثر شمولًا وقد ركزت الدراسة على المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة) وتناولت المرشدين في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

منهجية وإجراءات البحث

منهج البحث: يعتبر منهج البحث الطريقة التي يتبع الباحث خُطاها لتصل في النهاية إلى نتائج تتعلق بالموضوع محل البحث، وهو الأسلوب المنظم المستخدم لحل مشكلة البحث، إضافة إلى أنه العلم الذي يعني بكيفية إجراء البحوث العلمية، كما أن هناك مناهج عديدة تستخدم في البحث العلمي حيث يستخدم كل منهج من هذه المناهج حسب الظاهرة التي يتم دراستها وقد يتم استخدام أكثر من منهج لدراسة نفس الظاهرة (الخياط، 2011). حيث إتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي والذي يعرف بأنه " المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً حيث يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها (الأغا والأستاذ، 2004)،

مجتمع البحث: يُعرف مجتمع البحث بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة، وبناء على مشكلة البحث وأهدافها فإن المجتمع المستهدف يتكون من جميع المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، والبالغ عددهم (433) مرشد ومرشدة، كما موضح في الإحصائية التابعة لوزارة التربية والتعليم في فلسطين.

عينة البحث: أجرى الباحث البحث على عينة عشوائية من المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث تم توزيع العينة بإستخدام

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

أسلوب طريقة العينة العشوائية الطبقية، وبلغ حجمها (197) مرشداً ومرشدة، وقد تم اختيارهم وفقاً لهذه المنهجية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1): توزيع مجتمع وعينة الدراسة

المجتمع الكلي	المقاييس الموزعة	المقاييس المستردة	نسبة الاسترداد (%)
433	210	197	93.8

المصدر: من إعداد الباحث استناداً إلى مجتمع وعينة الدراسة، 2025م.

أدوات البحث:

1. **مقياس المناعة النفسية:** في ضوء أهداف البحث وأسئلته فإن الأداة المناسبة لتحقيق أهداف البحث هي المقياس، والتي أعدها الباحث بالاستعانة بآراء ذوي الخبرة والمختصين في هذا المجال، هذا وقد تم الاطلاع على الأدب الإداري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، والاستفادة منها في بناء المقياس وصياغة فقراته. وتكون هذا المقياس من ثلاثة محاور رئيسية، وسنوضحها فيما يلي:

القسم الأول: يستعرض البيانات الديموغرافية للمبحوثين، وتمثلت في (النوع، المؤهل العلمي، الفئة العمرية، سنوات الخبرة).

القسم الثاني: المناعة النفسية، وتم قياسها من خلال الأبعاد التالية:

البعد الأول: التفكير الإيجابي، ويتكون من (20) فقرة.

البعد الثاني: فعالية الذات، ويتكون من (20) فقرة.

البعد الثالث: الإبداع وحل المشكلات، ويتكون من (20) فقرة.

المقياس المعتمد: لتحديد المحك المعتمد في البحث فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (5/4=0.80) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح (وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جدول (2): المقياس المعتمد (مقياس المناعة النفسية)

طول الخلية (المتوسط الحسابي)		الوزن النسبي المقابل له		درجة الموافقة
من	إلى	من	إلى	
1	1.80	من 20%	36%	قليلة جداً
أكبر من 1.80	2.60	أكبر من 36%	52%	قليلة
أكبر من 2.60	3.40	أكبر من 52%	68%	متوسطة
أكبر من 3.40	4.20	أكبر من68%	84%	كبيرة
أكبر من 4.20	5	أكبر من 84 %	100%	كبيرة جداً

الإجابة على فرضيات الدراسة:

مناقشة نتائج إجابة السؤال الاول وهو: هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين ترجع لـ (النوع، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الرئيس الأول: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين. وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام تحليل اختبار ارتباط بيرسون، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3): يوضح نتيجة العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بالإجهاد النفسي

	محاور البحث	التابع " الإجهاد النفسي"		
		العدد	قيمة المعامل	مستوى الدلالة
المتغيرات المستقلة	التفكير الإيجابي	197	.378**	.000
	فعالية الذات		.360**	.000
	الإبداع وحل المشكلات		.622**	.000
	المحور الأول " المناعة النفسية"		.555**	.000

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ومن خلال النتائج نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية وذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.555) بمستوى دلالة (0.000) أقل من (0.05).

وهذه النتيجة تؤكد قبول الفرضية " التي تنص على "يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين"

وبناء على نتائج الجدول رقم (3) نستنتج **نتيجة الفرضية الرئيسة:** يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المرشدين الذين يتمتعون بمستوى أعلى من المناعة النفسية، التي تتضمن القدرة على التكيف مع التحديات والضغوط بشكل إيجابي، يستخدمون استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الإجهاد النفسي. وهؤلاء المرشدون يتمتعون بمرونة أكبر في التعامل مع الضغوط المهنية التي قد تنشأ نتيجة لمتطلبات العمل الثقيلة والمواقف العاطفية المعقدة التي يتعاملون معها، وإن وجود هذه العلاقة يعكس أهمية بناء المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين، حيث يمكن أن تعزز هذه المناعة قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر هدوءًا وفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية، مما يساهم في تحسين أدائهم المهني ورفع جودة الخدمات الإرشادية المقدمة. كما توضح النتائج أن تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الإجهاد النفسي، مثل تقنيات الاسترخاء وإدارة الوقت، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على رفاهية المرشدين وقدرتهم على تقديم الدعم المستمر للطلاب.

مناقشة نتائج إجابة السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التعامل بأبعادها والاجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين ترجع لـ (النوع، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)؟

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

للإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الرئيس الثاني: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين. وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام تحليل اختبار ارتباط بيرسون، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): يوضح نتيجة العلاقة بين استراتيجيات التعامل وعلاقتها بالإجهاد النفسي

محاور البحث		التابع " الإجهاد النفسي"		
		العدد	قيمة المعامل	مستوى الدلالة
المتغير المستقل	الاستراتيجية المركزة حول المشكلة	197	.376**	.000
	الاستراتيجية المركزة حول الانفعال		.626**	.000
	الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي		.265*	.020
	المحور الثاني " استراتيجيات التعامل"		.461**	.000

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ومن خلال النتائج نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية وذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.461) بمستوى دلالة (0.000) أقل من (0.05).

وهذه النتيجة تؤكد قبول الفرضية " التي تنص على "يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين" وبناء على نتائج الجدول رقم (4) نستنتج **نتيجة الفرضية الرئيسة:** يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.

ويعزو الباحث ذلك إلى أنه في ظل الضغوط النفسية والمهنية التي يواجهها المرشدون التربويون العاملون في وزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، تبرز

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

استراتيجيات التعامل كوسيلة جوهرية للتخفيف من حدة الإجهاد النفسي وتحسين الأداء الوظيفي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام هذه الاستراتيجيات وبين مستويات الإجهاد النفسي لدى المرشدين. فمن خلال تبني أساليب فعالة مثل حل المشكلات، إعادة التقييم الإيجابي، والتكيف مع الأزمات، يتمكن المرشدون من مواجهة التحديات اليومية بشكل أكثر توازناً. ويساهم ذلك في تحسين قدرتهم على التعامل مع الطلبة والمواقف التربوية المختلفة، مما يعزز من جودة العمل الإرشادي ودعم البيئة التعليمية بشكل إيجابي.

مناقشة نتائج إجابة السؤال: ما مستوى استخدام استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟ **نتائج تحليل الإحصاءات الوصفية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات التعامل):** فيما يلي عرض لنتائج التحليل الإحصاءات الوصفية الخاص بالمتغير المستقل (استراتيجيات التعامل)، حيث تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار (ت) ودرجة الموافقة، والترتيب لكل فقرة، وفيما يلي توضيح ذلك.

جدول (5): نتائج تحليل الإحصاءات الوصفية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات التعامل)

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة اختبار (ت)	قيمة (Sig.)	الترتيب	درجة الموافقة
1	الاستراتيجية المركزة حول المشكلة	4.241	0.360	84.81%	48.432	.000	1	كبيرة جداً
2	الاستراتيجية المركزة حول الانفعال	3.728	0.424	74.57%	24.103	.000	3	كبيرة
3	الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي	3.965	0.386	79.29%	35.071	.000	2	كبيرة
	الدرجة الكلية لمتغير استراتيجيات التعامل	3.978	0.244	79.56%	56.367	.000	كبيرة	

تشير النتائج الموضحة في الجدول (5): إلى أنه قد بلغت قيمة المتوسط للدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة البحث المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين على مجالات متغير استراتيجيات التعامل (3.978 من الدرجة الكلية

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

5)، وبلغ الوزن نسبي (79.56%) وتشير هذه النتيجة الى وجود موافقة كبيرة، بانحراف معياري بلغ (0.244) وهي قيمة تقل عن الواحد الصحيح مما يعني اتفاق استجابات المبحوثين، وقيمة اختبار (ت) بلغت(56.367)، وأن القيمة الاحتمالية (Sig.) تساوي (.000) ويعتبر هذا المتغير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وهذه النتيجة تعزز من الموافقة الكبيرة على فقرات هذا المتغير. أما تحليل مجالات متغير استراتيجيات التعامل، تراوحت المتوسطات بين الحد الأعلى للمجال الأول "الاستراتيجية المركزة حول المشكلة " وبلغ المتوسط الحسابي (4.241) وبلغ الوزن النسبي (84.81%) وتشير هذه النتيجة الي وجود بدرجة موافقة كبيرة جداً، بانحراف المعياري بلغ (0.360) وقيمة اختبار (ت) بلغت (48.432) ويعتبر هذا المجال دال إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وهذه النتيجة تعزز من الموافقة الكبيرة جداً لهذا المجال، ويليه المجال الثالث " الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي" بمتوسط الحسابي (3.965)، وبوزن نسبي بلغ (79.29%) وتشير هذه النتيجة إلى وجود موافقة كبيرة، بإنحراف معياري (0.386)، وقيمة اختبار (ت) بلغت (35.071)، وهي أقل من مستوي الدلالة (0.05)، لذلك تعتبر هذا الفقرة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وهذه النتيجة تعزز من الموافقة الكبيرة لهذا المجال، بينما الحد الأدنى للمجال الثاني جاء في الترتيب الثالث والأخير "الاستراتيجية المركزة حول الانفعال "، وبلغ المتوسط الحسابي (3.728)، وبوزن نسبي بلغ (74.57%) وتشير هذه النتيجة الي وجود موافقة كبيرة، بإحراف المعياري (0.424)، وقيمة اختبار (ت) بلغت (24.103)، وهي أقل من مستوي الدلالة (0.05)، لذلك تعتبر هذا المتغير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وهذه النتيجة تعزز من الموافقة الكبيرة لهذا المجال.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؛ تعد من العناصر الأساسية التي تسهم في تحسين جودة الإرشاد التربوي وتوفير بيئة تعليمية صحية وآمنة للطلاب. حيث أظهرت النتائج أن المرشدين التربويين يعتمدون على استراتيجيات تعامل نشطة للتكيف مع الضغوط

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

المهنية، وهو ما يتفق مع نموذج لازاروس وفولكمان (1984) الذي يشير إلى أن مواجهة الضغوط بشكل مباشر يقلل من آثارها السلبية. في السياق الفلسطيني، حيث يواجه المرشدون تحديات متزايدة بسبب عدم الاستقرار السياسي والاجتماعي، فإنهم يضطرون إلى تطوير آليات تكيف فردية مثل الدعم الزملائي وإعادة التقييم الإيجابي للمواقف. ومع ذلك، فإن غياب برامج الدعم النفسي المؤسسي قد يجعل هذه الاستراتيجيات غير كافة لحمايتهم من الاستنزاف النفسي على المدى الطويل.

نتائج وتوصيات الدراسة

أولاً: نتائج الدراسة:

1. السمة العامة للمناعة النفسية تتسم بالارتفاع بوزن نسبي بلغ (87.71%)، توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.
2. كما أظهرت النتائج ارتفاع قدرة أفراد العينة على استخدام استراتيجيات التعامل بوزن نسبي بلغ (77.72%)، توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين.
3. هناك علاقة قوية بين المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في تخفيف الإجهاد النفسي.
4. يتمتع المرشدون التربويون بمستويات مرتفعة من المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل الفعالة، لكن الإجهاد النفسي لا يزال يشكل تحديًا لهم.
5. العوامل الديموغرافية مثل النوع، العمر، سنوات الخبرة، ونوع المدرسة تؤثر على العلاقة بين هذه المتغيرات، مما يستدعي تطوير استراتيجيات دعم نفسي موجهة لكل فئة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ثانياً: توصيات الدراسة:

1. ضرورة شعور المرشدين التربويين بالرضا عما حققوه في حياتهم العملية.
2. ضرورة نشر التوعية وأيام تدريبية بأن المناعة النفسية لا تقل أهمية على المناعة الجسدية.
3. العمل على تعديل وتطوير البرامج النفسية المقدمة من طرف وزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين لفئة المرشدين التربويين.
4. ضرورة التركيز على تنمية الضبط الانفعالي لدى المرشدين التربويين ومساعدتهم في مواجهة ضغوطهم النفسية.
5. ضرورة وجود برامج إرشادية نفسية تنمي المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في المدارس، وتوعية العاملين في وزارة التربية والتعليم حول أهمية تعزيز الصحة النفسية الإيجابية للمرشدين التربويين خلال العملية الدراسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والتفاؤل والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية...إلخ.

ثالثاً: بحوث مقترحة:

1. دور المناعة النفسية في تقليل مستويات الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
2. تحليل استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بتخفيف الإجهاد النفسي في بيئة العمل التربوية.

المراجع:

1. أبو السعود، حنفي فؤاد (2010). الإرشاد النفسي: نظرياته وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إسماعيل، بشرى (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
3. الأغا، احسان خليل والأستاذ، محمود حسن. (2004). مقدمة في تصميم البحث التربوي، ط3، غزة: الرنتيسي للطباعة والنشر.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

4. جولمان، دو (2004): ذكاء المشاعر، ترجمة: هشام الحناوي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
5. حسين علي فايد (2004)– علم النفس العام، مؤسسة حورس الدولية ومؤسسة طيبة، الطبعة الأولى.
6. خاسكيه، خير الله حسن داود، (2024)، "المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي"، مجلة كلية التربية، المجلد (90)، جامعة طنطا، مصر.
7. الخياط، ماجد. (2011). أساليب البحث العلمي، الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار الراية للنشر والتوزيع.
8. رزوقي، نادية محمد (2013): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ديالي كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربية والنفسية.
9. رضوان زقار: (2002) – الصدمة والحداد، جمعية علم النفس الجزائر العاصمة
10. رمضان، مروة عاطف عبد المنعم، (2024)، "المناعة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر: دراسة ارتباطية مقارنة"، مجلة بحوث، المجلد (4)، العدد (9)، مصر.
11. صابر، إيمان جواد قاسي، (2024)، "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة– كلية التربية/القبة"، الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية، مجلة القرطاس، العدد (24)، المجلد (4).
12. العوالمة، نائل (1994): تحليل ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المديرين في الخدمة المدنية في الأردن، دراسة ميدانية، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلاقات الانسانية والاجتماعية جامعة اليرموك المجلد 10، العدد4.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

13. مجتمع اللغة العربية (2008). المعجم الوجيز. القاهرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
14. معروف محمد (2014): استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران
15. منوخ، صباح مرشود; والعبيدي، طه عبد الحميد محمود. (2019م). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. العراق: جامعة تكريت.

References:

16. Ahuva, Isaac L., Schleider, Jessica L., Kneeland, Elizabeth T., Moser, Jason S., Schroder, Hans S. (2024). Depression self-labeling in U.S. college students: Associations with perceived control and coping strategies, Journal of Affective Disorders, 351, 2022- 210.
17. Bachen, Elizabeth & Cohen, Sheldon & Marsland, Anna (1993). Psychoimmunology: Pschological Functions, USA: University of California.
18. Barker,A.G.et Moos, R.H.(1981), The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. Journal of behavioral medicine,4,139-15
19. Irwin, Micael & Slavich, George (2012). Psychoneuroimmunology, Journal of Neuroscience, Vol 30, p377-397.
20. Lazarus, R. S., folkman, S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
21. Schweitzer et Dentzer: (1994) *Introduction à la Psychologie de la santé*, PUF, Parts.
22. Singh,Rajbir & Shyam, Radhey & Singh,Shyodan (2004). Physiology and Psychoimmunology A Behavioral Approach, USA: Global Vision.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2026/06/20 تم القبول في: 2026/07/09 تم النشر في : 2026/07/11
www.doi.org/10.62341/HCSJ

23. -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.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع