

فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية
المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية
الاقتصاد المنزلى المتعرضات للابتزاز العاطفى

The Effectiveness of a cognitive behavioral
counseling program to developing
psychological immunity for female teachers at
the College of Home Economics who are
victims of emotional blackmail

إعداد

أ.م.د. / مروة صلاح إبراهيم سعادة

أستاذ الاقتصاد المنزلي والتربية المساعد - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

drmarwa_7368@yahoo.com



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/JEDU.2023.214663.1888

المجلد التاسع العدد 46 . مايو 2023

الترقيم الدولي

E- ISSN: 2735-3346 P-ISSN: 1687-3424

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

موقع المجلة <http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا . جمهورية مصر العربية



فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى المتعرضات للابتزاز العاطفى

أ.م.د / مروة صلاح إبراهيم سعادة

أستاذ الاقتصاد المنزلى والتربية المساعد - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية.

drmarwa_7368@yahoo.com

مستخلص البحث

هدف البحث التحقق من فعالية البرنامج المستخدم فى البحث لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات المتعرضات للابتزاز العاطفى، والتحقق من مدى استمراريته خلال الفترة التتبعية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 23 طالبة معلمة وأعدت الباحثة مقياس المناعة النفسية ومقياس الابتزاز العاطفى، وتوصلت الباحثة للنتائج التالية:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي
- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - الابتزاز العاطفى - الطالبات المعلمات.

The Effectiveness of a cognitive behavioral counseling program to developing psychological immunity for female teachers at the College of Home Economics who are victims of emotional blackmail

Abstract

The aim of the research is to verify the effectiveness of the program used in the research to develop psychological immunity among female teachers exposed to emotional blackmail, and to verify the extent of its continuity during the follow-up period, and the study was conducted on a sample of 23 female teachers and the researcher prepared the psychological immunity scale and the emotional blackmail scale, and the researcher reached the following results:

- The existence of a statistically significant difference at the level of (0.05) between the average ranks of the experimental group scores in the pre- and post-applications of the psychological immunity scale in favor of the post-application.
- There was no statistically significant difference at the level of (0.05) between the average grades of the experimental group in the dimensional and tracking applications of the psychological immunity scale.

Keywords: Psychological immunity, Emotional Blackmail- female teachers.

المقدمة

تُعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، حيث أنها مرحلة تتسم بالنضج العقلي والانفعالي والنفسي والاجتماعي عند الطالب، وتتبلور فيها شخصيته من خلال علاقته الانسانية، فطلبة الجامعة بصفه عامة والطلبة المعلمين بصفه خاصة هم اكثر الشرائح الاجتماعية بحاجة إلى التوافق مع متطلبات الحياة الجامعية والاجتماعية لما يحتاجونه في هذه المرحلة من قدرات نفسية لمواجهة التوترات والاحداث الطارئه.

ويوجد لدى الانسان جهاز مناعى جسدى (بيولوجى) يحمى الجسم من أى مواد ضارة كالسموم والبكتريا، كما يوجد جهاز مناعى نفسى يحمى من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، كما يحمى من السموم الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبى الذى يعانى منه الافراد، وكلا من الجهاز المناعى البيولوجى والجهاز المناعى النفسى يعملان معا للدفاع والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية. (Dubey,&Shahi,2011,36)

يعرف جهاز المناعة النفسى بأنه نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التى توفر مناعة ضد الضغوط وتعزز النمو الصحى وتكون بمثابة مصادر مقاومة للضغوط أو أجسام مضادة نفسية. (Shapan,&Ahmed,2020,345)

تُعد المناعة النفسية بمثابة القوة التى تسمح للانسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، حيث تعمل المناعة النفسية على صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئة المليئة بالمشكلات (الجزار، البلشونى وسليمان، 2018: 133)

كما ان المناعة النفسية أمرا حيويا فى مواجهة الازمات والضغوط والمشاعر السلبية وتلعب دورا اساسيا فى التفكير المنطقى والتحكم فى الانفعالات

وإرادتها والتفكير المرن والتفاؤل لتحقيق أهداف الحياة. (Hassan,2021:4300) والمناعة النفسية هي طبقة الحماية للنفس التي توفر وتزود الفرد بالقوة والمقاومة لمحاربة التوتر والخوف وعدم الامن والدونية ومحاربة الافكار السلبية وتحقق التوازن النفسى والعقلى.(Bhardwaj,&Agrawal,2015,6) والافراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يتمتعون بتقدير ومكانه غير عادية ويمكنهم حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة ووضع أهداف إيجابية لانفسهم (Hassan,2021: 4300) ونقص أو قلة المناعة النفسية تسبب أضرارا نفسية للفرد وأكد ذلك دراسة Hassan (2021: 4298) التى أشارت إلى أن نقص المناعة النفسية تجعل الفرد يفقد ضبط النفس، ويبالغ فى تقدير معايير الحكم على الاشياء، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى نضجة الانفعالى مما يسمح للافكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيره والتي غالبا ما تكون مدمرة، ويتعرض لاكتساب سمات سلبية تعرف بأعراض نقص المناعة النفسية التى تشمل نقص السعادة والمتعة بالحياة. كما ترتبط المناعة النفسية سلبيا بمشاكل تقدير الذات ومشاكل الاكتئاب، أى أن نقص المناعة النفسية للفرد تجعله عرضه للاضطرابات النفسية كالإكتئاب (psley,&Hill,2010:85) ومن أكثر الامور التى يمكن أن تؤثر على المناعة النفسية هى التلاعب بالمشاعر والاحاسيس التى قد يمارسه فرد على فرد آخر وهو ما يسمى بالابتزاز العاطفى.

ويُعد الابتزاز العاطفى نمطا سلبيا من أنماط التواصل الاجتماعى وشكل من أشكال التلاعب حيث يقوم القائم بالابتزاز باستغلال المُبتز عاطفيا من خلال خلق مشاعر الخوف والشعور بالذنب والالتزام لدى المُبتز بشكل مباشر بالعقاب أو التخويف أو التهديد أو بشكل غير مباشر كالصمت والتجاهل وتعبيرات الوجه ويستغل ظروفه الشعورية والنفسية، ويشعره أن المشكلة لديه، مما يحجب لديه

التفكير بشكل واضح ومنطقي الامر الذى يجعل من الابتزاز العاطفى نقيض للتوازن فى العلاقات الانسانية. (فورورد وفرازير، 2015: 58)

كما تتبع خطورة الابتزاز العاطفى من كون الأفراد الذين يلجئون لاستخدام الابتزاز العاطفى هم هؤلاء المقربون، الذى تربطهم علاقات قوية مع المُبتز الواقع عليه الابتزاز، ويستغلون رغبة المُبتز فى تعزيز تلك العلاقة، ومع معرفتهم القوية بتفاصيل المُبتز وأسراره يحاولون الفوز بأنصياعه لهم. (Mazetti, 2014: 24)

واوضحت دراسة القرالة، الختاتنه والهورارى(2021: 224) أن من أهم الاثار الناجمة عن الابتزاز العاطفى ومخاطره على الفرد والمجتمع: نشر الجريمة فى المجتمع، خلخله الجانب الاجتماعى للمجتمع، الصدمات والاضطرابات النفسية التى يتعرض لها المُبتز، الدخول فى بعض الاضطرابات الشخصية كالشخصية العدوانية او المضادة للمجتمع والتمادى فى الظلم والطغيان.

المشكلة:

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية الاقتصاد المنزلى وكعضو بمركز الاستشارات الاسرية التابع لقطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالكلية تم ملاحظة أن معظم مشكلات الطلاب متعلقة بالتواصل بين الطلاب والمقربين من الوالدين أو الاخوة أو الازواج أو الاصدقاء أو ذوى السلطة، حيث جاءت مشكلاتهم تتضمن تلاعب الآخرين بعواطفهم وإجبارهم على أنتهاج أفكار أو سلوك على غير رغباتهم، وذلك بدعوى انهم غير مؤهلين لاتخاذ القرار بأنفسهم، أو لان الاخرين أكثر دراية منهم بمواطن الامور.

ومما يبرز مشكلة البحث انتشارها بصورة سلبية بين طلاب الجامعة فى الالونه الاخيرة، وكذلك الآثار السلبية التى تنتج نتيجة انتشار ما يعوق مكونات المناعة النفسية، حيث ترى دراسة عصفور (2013: 17) أن افتقاد الطالب

المعلم للمناعة النفسية يؤدي الى استنزافه بدنيا وانفعاليا مما يعيق التوافق الفكري والنفسي له.

كما ان العصر الذي نعيشه ملئ بالضغوط والاحباطات والصراعات التي تواجهنا وتترك أثارا سلبية تؤثر على صحة الافراد الجسدية والنفسية، ويعتمد درجة التأثير بالضغوط على طريقة تفكير كل فرد، والحاله المزاجية له، بالاضافه الى القدرة على الصمود أمام الضغوط ومواجهتها والتغلب عليها. (السيد، 2021: 1433)

واشارت دراسة Gupta& Nebhinain (2020: 7) أن انخفاض المناعة النفسية يؤدي الى سوء التكيف وسلوكيات عدم التأقلم مثل (التدخين والادمان والسلوكيات عالية الخطورة، وضعف التنظيم الانعالي وخاصة لدى المراهقين، كما يمكن ان يصل الامر الى تصور الانتحار على انه فشل نهائي لنظام المناعة النفسية لدى الطالب.

وباستقراء الادبيات والدراسات السابقة وجد أن الابتزاز العاطفي من أشد أنواع الاساءه النفسية بل هو أعنفها وأشدّها إيذاء، لكونه يترك أثراً كبيراً في نفسية الضحية. (محمد، 2016: 30)

حيث يعمل القائم بالابتزاز على تشوية صورة الذات ورفع درجة لوم الذات والشعور بالذنب لدى المُبتز الواقع عليه الابتزاز، كما ان الابتزاز العاطفي يعمل على خفض تقدير الذات، وفقدان الشعور بالسعادة، والاصابة بالامراض والاكتئاب والغضب وفقدان الشعور بالأمن لدى المُبتز الضحية. (محي الدين، 2014: 276)

وتظهر مشكلة الدراسة ايضا من قلة الدراسات السابقة التي حاولت تنمية المناعة النفسية فرغم كثره الدراسات نسبيًا التي تناولت المناعة النفسية إلا انها دراسات وصفية في غالبيتها وهذا ما اشارت اليه دراسة Gupta& Nebhinain (2020: 10) أنه من الملاحظ قلة الدراسات حول بناء وتنمية

المناعة النفسية، وهذا ايضا ما اكدت عليه دراسة على (2021: 6) أن الدراسات التي تناولت البرامج الارشادية لتنمية المناعة النفسية مازلت في المهيد ونظرا لاهمية المناعة النفسية للفرد وما اشارت اليه دراسة Hassan (2021: 4299) إلى أهمية الحفاظ على مناعة نفسية مرتفعة لطلاب الجامعة لأنها تساعد على رفع الحالة الأخلاقية والفكرية لهم، وتعمل على إعادة بناء إدراكهم المعرفي وتعديل سلوكهم وتشكل طريقة تعاملهم مع مواقف وظروف الحياة والعمل، كما تجعلهم يبتعدون عن التفكير الخاطئ أو غير المنطقي وتجعلهم لا يلجأون للانتحار كحل للتخلص من مشاكلهم، وتعمل المناعة النفسية على تقوية وتعزيز الذات لمساعدته الفرد على التفاعل بكفاءة مع الظروف والأحداث الضاغطة العصبية.

ونظرا لان مرحلة التعليم الجامعي من أكثر المراحل أهمية في حياة الطلاب حيث من أهداف مؤسسات التعليم العالي هو إعداد الطلاب لمواجهة حياتهم المهنية العملية، لذا لا بد من الاهتمام بمساعدتهم على تعزيز آرائهم الايجابية والعمل على تنمية التفاؤل والمناعة النفسية لحمايتهم من الوقوع فريسه للاضطرابات النفسية ومساعدتهم على التفوق الاكاديمي. (السيد، 2021: 1434)

فكان لا بد من السعي وراء تحسين وتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات عينة البحث التي تعاني من ضعف المناعة النفسية كنتيجة لتعرضهم للابتزاز العاطفي من المقربين لديهن والذي تبين بعد إجراء دراسة استكشافية قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين وكذا مدى تعرضهن للابتزاز العاطفي من خلال مقياس المناعة النفسية وتكونت مفرداته من (75) مفردة ومقياس الابتزاز العاطفي وتكونت مفرداته من (25) مفردة والذي قامت الباحثة بإعداده، وبعد تطبيقه على عينه قوامها (230) طالبة معلمة تبين أن (207) طالبة معلمة يتمتعن بمناعة نفسية عالية وأنهن لم

يتعرضنا للابتزاز العاطفي وأن (23) طالبة معلمة يعانون من ضعف فى المناعه النفسية حيث تراوحت درجاتهن ما بين (76- 90) درجة على مقياس المناعة النفسية و(112- 124) درجة على مقياس الابتزاز العاطفي مما يشير الى انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهن نتيجة لتعرضهن للابتزاز العاطفي.

وتتبلور مشكلة البحث فى السؤال الرئيس التالي: ما فعالية البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى المتعرضات للابتزاز العاطفي؟

ويتفرع من السؤال الرئيس للبحث الاسئلة الفرعية التالية:

- ما البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى لتنمية المناعة النفسية للطالبات المعلمات؟
- ما الاسس التى يبنى عليها البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى لتنمية المناعة النفسية للطالبات المعلمات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المناعة النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المناعة النفسية؟

أهداف البحث:

- التحقق من فعالية البرنامج المستخدم فى البحث لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات المتعرضات للابتزاز العاطفي.
- التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج المستخدم فى البحث لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات خلال الفترة التتبعية.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى.
- لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المناعة النفسية.

أهمية البحث :

يستمد البحث الحالى أهميته من خلال ما يلى:

اولا: الاهمية النظرية

- أهمية الفئة المتناوله بالدراسة حيث أن تحقيق التوازن النفسى والصحة النفسية للطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر فى جودة العملية التعليمية باعتبارهن حجر الزاوية فى تلك العملية.
- أهمية الدور الذى يمكن أن تلعبه المناعة النفسية فى تحقيق التوافق النفسى للفرد ومن ثم انعكاس ذلك على أدائه الحياتيه.
- لا يوجد - فى حدود اطلاع الباحثة - دراسة تجريبية تصدت لإعداد برنامج ارشادى لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات المبتزات عاطفيا بل تم تناول المتغير فى ضوء علاقته ببعض المتغيرات الاخرى.
- حداثة متغير الابتزاز العاطفى، وقلة الدراسات التى تناولت المتغير بالبحث، الامر الذى قد يكون بداية لبحوث مرتبطة بمفهوم الابتزاز العاطفى على عينات مختلفة، لكونه احد المشكلات المجتمعية.

ثانيا: الاهمية التطبيقية

- قد تفيد نتائج البحث الحالى فى وقاية الطالبات المعلمات من العديد من الاضطرابات النفسية.

- من المتوقع أن تساهم نتائج هذا البحث في نشر الوعي بخطورة الابتزاز العاطفي.
- إضافة هذا البحث لمجال القياس النفسي والمكتبة السيكولوجية في مجال علم النفس المعرفي مقاييس وأدوات تساعد على إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال في ضوء التطور العلمي مثل مقياس " المناعة النفسية - الابتزاز العاطفي " (وهي من إعداد الباحثة) والتأكد من الخصائص السيكومترية له ، مما قد يسهم اسهاماً علمياً في إثراء مجال القياس النفسي والمعرفي والتأكد من تمتع هذه الأداة بدلالات مناسبة من الصدق والثبات .
- قد تقيد نتائج هذا البحث في وضع خطط واستراتيجيات وبرامج تربوية تساعد الطلاب على تنمية المناعة النفسية وتحقيق النجاح الأكاديمي في ضوء ما لديهم من خصائص انفعالية واقعية.

مصطلحات البحث :

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

هو مجموعة من الإجراءات المنظمةة المخطط لها في ضوء اسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للطالبات المعلمات حتى يستطعن حل المشكلات التي يقابلنها في حياتهن أو التوافق معها.

المناعة النفسية :

هي قدرة الطالبات المعلمات على التخلص من مسببات الضغوط والاحباطات من خلال تحصين انفسهن نفسيا وزيادة التفكير الايجابي لديهن، وقدرتهن على ضبط انفعالاتهن، الابداع في حل المشكلات، وزيادة فعالية ذاتهن، وتحسين مستوى تركيزهن على أهدافهن مع تحدى الظروف، وتكيفهن مع

البيئه، وتقاس اجرائيا بالدرجة التى تحصل عليها الطالبات المعلمات على استبيان المناعة النفسية.

الابتزاز العاطفى:

هو شكل من أشكال التلاعب النفسى، يستخدم فيه شخص ما قريب من الطالبات المعلمات مشاعرهن كطريقة للتحكم فى سلوكهن، وذلك من خلال زرع مشاعر الالزام والخوف والشعور بالذنب، ويقاس إجرائيا بالدرجة التى تحصل عليها الطالبات المعلمات على مقياس الابتزاز العاطفى.

حدود البحث:

فى ضوء مشكلة وأسئلة البحث تم وضع الحدود التالية:

حدود بشرية : تم تطبيق البحث على عينة قصدية قوامها (23) طالبة معلمة مبتزات عاطفيا بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية .

حدود مكانية : كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

حدود زمنية : الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي (2021/2022م).

حدود موضوعية : اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى - المناعة النفسية - الابتزاز العاطفى).

متغيرات البحث:

المتغير المستقل : البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى

المتغير التابع : المناعة النفسية

الاطار النظرى والدراسات السابقة:

المناعة النفسية :

يشير مفهوم المناعة النفسية إلى قدرة الأفراد على مواجهة الاحداث السلبية والازمات وتحصينهم ووقايتهم من المشاعر السلبية وعوامل الاحباط والقلق والتى تعد من أبرز مسببات الامراض النفسية .

وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية على يد Olah (1996: 18) والذي يرى أنها أحد عوامل الشخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط والاحتراق النفسى وعرفها بأنها ذلك النظام المتكامل من العوامل الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية والتي تحصن الأفراد ضد الضغوط وتعد مصدرا لتحقيق الصحة النفسية لديهم

تعرف دراسة Voitekane (2004: 23) المناعة النفسية بأنها وحدة متكاملة متعددة الابعاد من مصادر المرونة الشخصية او القدرات التكيفية التي تعطى مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمى وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الازمة النفسية.

واشارت دراسة Albert-Lorincz, Albert - Lorincz, Kadar , Krizbai& Marton (2012: 104) أن المناعة النفسية هي مجموعة السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسى، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها فى المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمى الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.

وترى دراسة زيدان (2013: 816) ان المناعة النفسية هي قدرة الفرد على التخلص من مسببات الأزمات والضغوط والمخاطر النفسية والاحباطات والتهديدات من خلال تحصين الفرد نفسيا وزيادة التفكير الايجابى لديه، وقدرته على ضبط انفعالاته، الابداع فى حل المشكلات، وزيادة فعالية ذاته، وتحسين مستوى تركيزه على هدفه مع تحدى الظروف، وتكيفة مع البيئه، كما تتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لتهديدات الحياة عن طريق تنمية الموارد الذاتية والامكانيات المادية فى شخصيته.

وأكدت دراسة أحمد(2019: 710) أن المناعة النفسية هي نظام وقائي يتكون من مجموعة من العوامل المتكاملة المتفاعلة مع بعضها البعض، وهي تستهدف تجهيز الفرد ورفع استعداداه لمواجهة أى احداث سلبية محتمله، بهدف حمايته من المشاعر والافكار السلبية التى قد ترتبط به، ومن ثم الحفاظ عليه من مهددات صحته النفسية المتمثلة فى القلق والاحباط.

واوضحت دراسة الليثى(2020: 186) أن المناعة النفسية هي نظام المتكامل تتعدد ابعاده ويشمل مصادر الحماية والمقاومة من الضغوط والازمات ويتضمن التفكير والمواجهه الايجابية والثقة بالنفس مع المرونة النفسية والضبط الانفعالى وتنظيم الذات.

واشارت دراسة عبد الواحد(2021: 153) أن المناعة النفسية هي ما يتمتع به الشخص من خصائص شخصية ومهارات تمكنه من الحفاظ على طاقته النفسية واستثمارها بفعالية بما يدعم صحته النفسية والجسدية ويعينه على تحقيق التوافق مع متطلبات الحياة والاعباء النفسية التى يواجهها.

واكدت دراسة يوسف والفضلى(2021: 467) أن المناعة النفسية منظومة عقلية تنتج الافكار المضاده للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ومن خلالها يكون لدى الفرد منهج موضوعى فى المجال الفكرى يساعد فى إنشاء الأفكار المضادة للاضطرابات الاجتماعية المدمرة.

أهمية المناعة النفسية:

حددت دراسة Gilbert , Pinel, Wilson, Blunbrg & Whealthy (1998: 620) أهمية المناعة النفسية فى أنها تساعد الافراد فى تحويل الفشل إلى النجاح ، التبرير العقلانى المنطقى، الإصلاح الشامل والمستمر وليس المؤقت أى مواجهة الاحداث السلبية فى المستقبل، تدعيم التفكير الايجابى، مقاومة الافكار والتوقعات السلبية، كما أشارت دراسة عصفور(2013: 28) إلى

أهمية المناعة النفسية فى أنها تصقل تفكير الفرد وتوجهة الى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئة المليئة بالمشكلات
النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

نظرية التحليل النفسى: تنظر نظرية التحليل النفسى الى المناعة النفسية على أنها تعبر عن قوة الانا التى تعمل على إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا والأنا الاعلى وأوضحت دراسة زهران (2005: 65- 66) أن فرويد يرى أن الجهاز النفسى لا بد أن يكون متوازنا حتى يكفل للفرد طريقة سليمة للتعبير عن الطاقة اللبديية، وحتى تسير حياته سيرا سويا، وقد نظر فرويد إلى الانا باعتباره مركز الشعور والإدراك الحسى الداخلى، والإدراك الحسى الخارجى، والعمليات العقلية، ويتكفل الانا بالدفاع عن الشخصية، ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنا الاعلى وبين الواقع، والأنا له جانبين أحدهم شعورى والآخر لا شعورى، ووظيفة الانا هى التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية كما يحاول حل الصراع بين الهو والأنا الاعلى فيلجأ إلى عملية تسوية ترضى ولو جزئيا كلا من الطرفين وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب.

نظرية العلاج العقلانى الانفعالى: تؤكد هذه النظرية على أن نظرة الانسان إلى الأحداث من حوله هى المسؤولة عن تشكيل مزاجه، أى أن جميع المشكلات النفسية التى تظهر على الانسان تعود بالدرجة الاولى إلى ما يقوم به الشخص ذاته من تفسير وتحريف للحقائق والوقائع من حوله بنىء على افتراضات خاطئه ومقدمات مغلوطة.

وضع Ellis أسس وقواعد العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى، ويرى أن المناعة النفسية تكمن فى مدى ما يمتلكه الفرد من معتقدات وأفكار عقلانية، وقدرته على تطوير نمط إيجابى من التفكير يؤثر على أفكاره ومشاعره بالإيجاب وما يتبع ذلك من سلوكيات تحمية من الاضطراب الانفعالى.

إن الاضطراب الانفعالي من خلال نموذج Ellis المعروف بنموذج "ABC" يرى أن هناك أحداثاً منشطة (A) تعوق رغبة الفرد في تحقيق النجاح والحب والراحة أو تهديد تلك الأهداف، ومن ثم تميل الى تحقيق نتائج (C) معرفية وإنفعالية وسلوكية تتعلق بها اي بتلك الأحداث المنشطة، ومن هذا المنطلق يخبر الفرد مشاعر قلق وأكتئاب هازمة للذات، ولعل مثل هذه النتائج (B) المدمرة للذات تتكون إلى حد كبير بسبب ما يسود من إعتقادات (B) لدى الفرد، قد تكون عقلانية تدفع الفرد إلى أن يخبر المشاعر الصحية أو لا عقلانية يخبر بسببها مشاعر غير صحية وهازمة للذات، ويرى إليس أن المعارف والانفعالات والسلوكيات لا توجد بشكل مستقل، ولكنها تتداخل معا وتتفاعل مع بعضها ويتأثر كل منها بالآخر ويؤثر فيه. (محمد، 2000: 123-125)

خصائص الافراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة :

أكدت دراسة زيدان (2013: 813)؛ أحمد (2019: 711)؛ حمد(2021: 253) أن الافراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة يتمتعون بخصائص وهى كما يلي:

- لديهم أهداف واضحة.
- يتمتعون بتوقعاتهم الايجابية.
- يلتزموا باداء الواجبات المكلفون بها.
- الاعتقاد فى القدرة على حل المشكلات
- يعتبروا العقبات والصعوبات تحديات يجب التصدى لها.
- الشعور بتقدير الذات.
- إدراك أوجه القصور وإمكانيه تغييرها للافضل.
- إدراك أوجه القوة.
- التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة
- توجيه الطاقات للمجالات الحياتية القابلة للتحكم والسيطرة.

الابتزاز العاطفي :

تعرف دراسة فورورد وفرانزير (1995: 18) الابتزاز العاطفي بأنه شكل قوى من أشكال التلاعب، يقوم فيه الأشخاص بتهديد المقربين منهم بشكل مباشر أو غير مباشر بمعاقبتهم إذا لم يفعلوا ما يريدون، وأكدت على أنه في قلب أى نوع من الابتزاز يوجد تهديد أساسي يمكن التعبير عنه بطرق مختلفة وهو " إذا لم تتصرف بالطريقة التي أريدها، فسوف تعانى..."

واشارت دراسة chen (2010: 295) أن الابتزاز العاطفي هو محاوله للتاثير والسيطرة على سلوك شخص آخر عن طريق التلاعب بعواطفه ويحدث بين الناس فى جميع أنواع التفاعل الانسانى.

وعرفت دراسة Karnani & Zelman (2019: 165) الابتزاز العاطفي بأنه نمط من التفاعل داخل العلاقات يحاول فيها المبتز التأثير أو السيطرة على سلوكيات شخص آخر، عن طريق التلاعب بعواطفه، ودفعه للقيام بفعل معين، والإستفادة من بعض المشاعر السلبية لدى الغير مثل الشعور بالخوف ، الذنب والإلتزام.

واوضحت دراسة عبد اللا(2019) أن الابتزاز العاطفي هو نمط سلبي من التعامل يحدث خلال استخدام منظومة من التهديدات وأنواع مختلفة من العقاب يوقعها شخص ما على آخر قريب منه فى محاوله للسيطرة على سلوكه.

واشارت دراسة (هادى ، 2020: 218) أن الابتزاز العاطفي هو نمط من التفاعل السلبي ، والتنافس غير السوي وغير المعلن ، للنيل من الطرف الآخر باستخدام القوة التي يمتلكها الفرد واللجوء إلى أسلوب الحرب الباردة ويكون بصورة مباشرة أو غير مباشرة لتحقيره وإذلاله وزعزعة الثقة بنفسه والانتقاص منه أمام الآخرين.

أبعاد الابتزاز العاطفي:

الابتزاز العاطفي يفقدنا القدرة على التفكير فيما يفعله المبتزون، وايضا الطريقه التي نستجيب بها، واستخدمت فورورد مصطلح الضباب (FOG) حيث أوضحت ان الابتزاز العاطفي كنمط سلبي لعملية التواصل الاجتماعى بين الافراد يزدهر فى ظل عناصر وأبعاد تشبه الضباب الكثيف الذى يفقد المبتز (الضحية) القدرة على التفكير بوضوح، وقد استخدمت (FOG) للتعبير عن الخوف Fear، الإلزام Obligation، الشعور بالذنب guilty كأبعاد وعناصر يعمل القائم بالابتزاز العاطفي على تقويتها داخل المُبتز (الضحية) واجمعت دراسه العزى (2007: 74-75)؛ Chen (2010: 296)؛ بن حميد (2011: 68)؛ فورورد (2015: 58)؛ عبد الله وشعبان (2019)؛ القاسم (2020: 535) هذه المشاعر الثلاثة هى العناصر الاساسية للابتزاز العاطفي وهى كما يلى:

الخوف: يحدث الخوف تحول داخل الشخص المبتز، فخوف المبتز من عدم حصوله على ما يريد يشد لدرجة تجعله شديد التركيز، قادرا على رؤية النتيجة التي يريدها بأدق التفاصيل، ويشمل الخوف الذى يشعر به الضحية جانبين، الأول: هو الخوف من تهديدات المبتز والعواقب التي ستلحق بالضحية إذا لم يستجب لمطالب المبتز، والثانى: هو الخوف على المبتز نفسه وما قد يقع عليه من ضرر، حيث يقوم المبتز بالتهديد بأنه سيقوم بإيذاء نفسه أن لم يستجب الضحية لمطالبه، ويعلم المبتز مسبقاً إن الضحية لن يتهاون بمثل هذه التهديدات، ولا يتردد المبتز فى استخدام هذه المخاوف ضد ضحيته حتى يمتثل لمطالبه، فشعور الضحية بالخوف يفقده القدرة على التفكير المنطقى، و يجعل من الصعب مقاومة الضحية لمحاولات التلاعب التي يمارسها المُبتز، والاستسلام له فى نهاية الأمر.

الالتزام: فالمبتز لا يتردد ابدا في اخضاع احساس الطرف الاخر بالالتزام للاختبار، حيث يؤكد مقدار ما تخلى عنه، ومقدار ما فعله من اجله، ومقدار ما يدين به الطرف الاخر له، وربما يستخدم ما يعزز موقفه من تعاليم دينية وتقاليد اجتماعية واعراف وغيره ليؤكد مدى الامتتان الذي يجب أن يشعر به الطرف الثاني نحوه.

الشعور بالذنب: الشعور بالذنب هو عاطفة أخرى غالبا ما يستغلها المبتزون ضد ضحا ياهم، ويرتبط الشعور بالذنب إلى حد كبير بالالزام، لأننا إذا لم نفعل شئ نعتقد أننا ملزمون به فإننا نشعر بالذنب، أو نشعر باننا نستحق العقاب بطريقة ما. و الذنب هو ما يشعر به الفرد عندما يتصرف ضد معتقداته الراسخه أو ما يقوله لهم ضميرهم أنه صواب، وأحيانا يكون الشعور بالذنب رد فعل طبيعي على القيام بشئ غير شرعى، أو مؤذى أو مسئ للأخرين، ولكن ما يسعى إليه المبتز هو خلق شعور بالذنب غير مستحق داخل الطرف الأخر (الضحية) ليسيطر به على عاطفته، و يستخدم المبتز الاتهامات واللوم والمقارنات السلبية مثل (ما يحدث أنت السبب فيه، أخوك أفضل منك،...) ليحمل الضحية مسؤولية الأشياء السلبية التى حدثت ، أو التى ستحدث له، وللتخفيف من حدة هذا الشعور يلجأ الضحية إلي الامتثال لطلبات ورغبات المبتز.

أنواع المبتزين عاطفيا:

يبدو الابتزاز العاطفى أنه شكل واحد من السلوك ، ولكن يستخدم المبتزون مفردات مختلفة، وكل منهم له أسلوب مميز في المطالب والضغط والتهديدات والاتهامات التى يستخدمها في ممارسة الابتزاز العاطفى، ويمكن للمبتز أن يمارس أشكال الابتزاز المختلفة لإنجاح عملية الابتزاز العاطفى، وما يحدد الوجه الذي يكون عليه المبتز طبيعة الموقف والطرف الأخر المستهدف من الابتزاز، وأوضحت دراسته فورورد وفرانزير (1995)؛ عمر ومحمد(2019)؛أبراهيم ،الشيخ وعبد الفتاح(2022) أن المبتزون يمكن تصنيفهم كما يلي

المُعاقب: فى هذا النوع من الابتزاز يكون المبتز على درايه بمخاوف الضحية جيداً، ويعتمد عليها للحصول على ما يريد، فيعمد المبتز إلى إخبار الطرف الاخر بما يريده بالتحديد، والعواقب التى ستواجه إذا لم يستسلم له ، وتتراوح هذه التهديدات وتلك العواقب من المعاملة الصامتة والتجاهل للضحية إلى التهديد بإنهاء العلاقة معه، وقد تصل إلى التهديد بالإعتداء الجسدى.

المُعاقب الذاتى: يلعب المبتز على الشعور بالذنب والخوف لدى الطرف الآخر، فهما سلاحه الرئيسى الذى يعتمد عليه للحصول على ما يريد، والمعاقب الذاتى هو الشخص الذى يحول التهديدات داخليا، فيخبر أو يلمح بما سيفعله من سلوكات مدمرة للذات إذا لم ينفذ الطرف الاخر ما يريد منه، و يعرف المبتز مسبقاً أن هذه التهديدات لن يستخف بها الطرف الأخر(الضحية) نظرا للعلاقة القوية التى تربطه به، وتتفاوت حدة التهديدات التى يستخدمها المبتز ما بين الامتناع عن تناول الطعام أوالدواء وتصل شدتها إلى التهديد بالانتحار.

المُعانى: فى هذا النوع من الابتزاز يعمد المبتز إلى استخدام الالزام والشعور بالذنب لدى الضحية ليحصل على ما يريد، فالمبتز المُعانى لا يهدد الآخرين بإلحاق الاذى بهم أو بنفسه إذا لم يفعلوا ما يريد، وإنما يخبر الضحية بأنه إذا لم يفعل ما يريد فسيكون سبب المعاناه التى يمر بها، وستكون مسؤولية الطرف الأخر (الضحية) التخفيف من هذه المعاناة، واستمرار معاناته هو خطأ الضحية، والبعض الأخر منهم لا يخبر الضحية بما يريد مباشرة، وإنما يتركه يستنتج ما يحتاج إليه، وعدم قدرته على قراءة ذهنه هو دليل على أنه لا يهتم لأمره.

المكافى أو المغرى: هو شخص يميل إلى استخدام المكافآت والوعود كوسيلة ضغط على الطرف الأخر لتحقيق مطالبته، و يستخدم المبتز المكافآت المادية الملموسة، أو المعنوية غير الملموسة التى يعلم مسبقاً أنها ستؤثر فى الطرف الأخر(الضحية) وأنها ستدفعه إلى تحقيق ما يريد منه خاصة إذا كانت شئ

يحتاجه الضحية أو يرغب فيه، ولكن تتحول هذه المكافآت وتلك الوعود إلى سراب بعدما يحصل المبتز علي ما يريد.

وفى هذا النوع من الابتزاز يثير المبتز الشعور بالخوف والإلزام والذنب لدى الضحية، فيتمثل الخوف فى فقدان المكافأة التى يرغب بها الضحية، والإلزام بأن عليه أن يستجيب لطلب المبتز خاصة أنه طلب بلطف، بل وعرض هدية ومكافأة، والشعور بالذنب أو سوء إذا رفض طلب الضحية بعد كل ذلك.

خطوات الابتزاز العاطفى :

هناك خطوات يتبعها المبتز لكى يسيطر على الضحية وهو ما اوضحته دراسه كل من فورورود وفراريز (2015: 18-21)؛ القاسم (2020: 549)؛ إبراهيم، الشيخ وعبد الفتاح (2022: 52-55) وهى كما يلى:

- **الطلب:** عندما يطلب المبتز من الضحية بطريقة (مباشرة او غير مباشرة) القيام بفعل شئ ما من اجله.
- **المقاومة:** عندما يظهر الضحية رفضه وقلقه من هذا الطلب.
- **الضغط:** عندما يضيق على الضحية الخناق ويجعله فى زاوية ضيقة.
- **التهديد:** عندما يجد المبتز المقاومة من قبل الضحية يبدأ بالتهديد والوعيد بالقول " أن عدم تنفيذ ما يريده سيكون له عواقب وخيمه "
- **الاذعان:** عندما لا يريد الضحية خسارة العلاقة ويحاول أقناع نفسه بأنه مخطئ فى الاعتراض هنا يبدأ للاستسلام والقيام بما يريده المبتز.
- **التكرار :** عندما تتكرر الخطوات السابقة مرة أخرى فى مواقف اجتماعية أخرى.

خطوات البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي من خلال بناء وتطبيق البرنامج موضع البحث لتنمية المناعة النفسية، فقد تم اختيار طالبات

معلمات متعرضات للابتزاز العاطفي ولديهن انخفاض فى مستوى المناعة النفسية

عينة البحث :

العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (50) طالبة معلمة بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية.

العينة الاساسية: تم تطبيق الادوات على عينة عشوائية من الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية الاقتصاد المنزلى وبلغ عددهن (230) طالبة معلمة، وتم اختيار العينة الاساسية بطريقة قصدية ممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس المناعة النفسية ودرجات مرتفعه على مقياس الابتزاز العاطفى وبلغ عددهن (23) طالبة معلمة.

مراحل اعداد استبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات

تم إعداد الاستبيان بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث ، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت المناعة النفسية وتم بناؤه وفقا للخطوات الآتية:

1- المرحلة الأولى : تحديد الهدف من الاستبيان حيث هدف الاستبيان التعرف على المناعة النفسية للطالبات المعلمات ، ومعرفة السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإرهاك النفسى.

2- المرحلة الثانية : الاستقراء النظري والدراسات السابقة في المناعة النفسية وتم الاطلاع على بعض الاستبيانات الخاصة بالمناعة النفسية للاستفادة منها في تحديد أبعاد الاستبيان الحالي وعباراته ومنها دراسة زيدان (2013)؛ دراسة عصفور(2013)؛ دراسة غنايم (2018)؛ مقياس أحمد(2019)؛ مقياس الشنونانى (2019)؛ مقياس المالكي (2019)؛ مقياس حمد(2021)؛ مقياس عبد الواحد(2021)؛ مقياس على(2021)؛ دراسة يوسف والفضلى (2021)

3- المرحلة الثالثة : تم إعداد عبارات الاستبيان المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لمفهوم المناعة النفسية وقد اشتمل الاستبيان على (80) مفردة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات الاستبيان تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي وعلم النفس ، عددهم (7) محكمين ، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها ، وكذلك للتأكد من عدم وجود أي عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات الاستبيان ، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (96%) إلي (100%)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (96%) فأصبح عدد العبارات (75) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الاجابة على الاستبيان وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة، وموزعة على ثمانية أبعاد هي:

البعد الأول: التفكير الإيجابي: هو نظرة الطالبه المعلمة الايجابية للامور والتقييم الموضوعى لها والاستفادة من التجارب والخبرات، وتبنى الافكار الايجابية المتفائلة والبعد عن الافكار السلبية غير العقلانية المتشائمة، ويتكون هذا البعد من (10) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (50) درجة.

البعد الثاني: الاتزان الانفعالي: هو سيطرة الطالبه المعلمة على انفعالاتها وكبح الانفعالات السلبية، والسيطرة على الاقوال والافعال فى مواقف الغضب، وعدم الاندفاع فى المواقف المثيرة للانفعالات. ويتكون هذا البعد من (12) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (60) درجة.

البعد الثالث : المسؤولية الذاتية: هى اعتقاد الطالبه المعلمة على بأنها كفاء وقادرة على تحقيق النجاح وانجاز الاهداف، ويتكون هذا البعد من (10) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (50) درجة

البعد الرابع: التفاؤل: هو مقدرة الطالبة المعلمة على التحلى بالامل والثقة بنتائج الموقف مهما بدا صعبا ويتكون هذا البعد من (9) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد الخامس: الدافعية: هى حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الطالبة المعلمة وتوجه نشاطها نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق، ويتكون هذا البعد من (9) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد السادس: تقبل الذات: هو قبول الطالبة المعلمة لجميع سماتها وصفاتها الشخصية إيجابية كانت أو سلبية، ويتكون هذا البعد من (7) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (35) درجة.

البعد السابع: اليقظة الذهنية: هو التركيز الواعى للطلبة المعلمة على اللحظة الحالية والانتباه الى الافكار والمشاعر والبيئة المحيطة فى الوقت الحاضر بنوع من التقبل بحيث لا تستغرق فى اجترار الماضى ولا تتشغل بالتطلع الى المستقبل فنفقد وعيها بالوقت الحاضر، ويتكون هذا البعد من (9) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد الثامن: حل المشكلات: هو قدرة الطالبة المعلمة على انتاج حلول ابتكارية غير مسبوقه والالتزام بالاسلوب العلمى فى تحديد المشكلات واسبابها وسبل حلها، ويتكون هذا البعد من (9) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

حساب صدق وثبات استبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات:

تم حساب صدق استبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات كالتالى:

1- **صدق المحكمين:** حيث عرض الاستبيان خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي وعلم النفس كما سبق عرضه.

2- **صدق الاتساق الداخلي :** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب:

أ- معاملات ارتباط درجات الطالبات المعلمات على كل مفردة باستبيان المناعة النفسية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وهذا ما يوضحه الجدول (1):
 جدول (1) معاملات الارتباط بين مفردات استبيان المناعة النفسية والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للاستبيان

التفاوت		المسئولية الذاتية		الاتزان الانفعالي		التفكير الايجابي		م			
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد				
**0,763	**0,588	7	**0,652	**0,712	4	**0,831	**0,781	3	**0,479	**0,714	1
**0,676	**0,530	14	**0,315	**0,486	11	**0,527	**0,515	10	**0,577	**0,743	8
**0,508	**0,572	21	**0,631	**0,570	18	**0,802	**0,878	17	**0,484	**0,666	15
**0,592	**0,561	28	**0,851	**0,683	25	**0,617	**0,614	24	**0,498	**0,631	22
**0,786	**0,686	64	**0,591	**0,753	32	**0,622	**0,622	31	**0,521	**0,748	29
**0,743	**0,731	65	**0,738	**0,499	39	**0,619	**0,617	38	**0,614	**0,561	36
**0,609	**0,613	66	**0,663	**0,777	44	**0,615	**0,745	43	**0,731	**0,743	41
**0,623	**0,635	67	**0,608	**0,616	55	**0,567	**0,578	50	**0,884	**0,592	46
**0,690	**0,712	68	**0,622	**0,712	56	**0,641	**0,687	51	**0,686	**0,661	47
			**0,622	**0,659	59	**0,565	**0,825	52	**0,602	**0,508	48
						**0,642	**0,747	53			
						**0,704	**0,619	54			
حل المشكلات		اليقظة الذهنية		تقبل الذات		الدافعية		م			
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد				
**0,712	**0,652	2	**0,622	**0,712	6	**0,641	**0,687	35	**0,686	**0,661	5
**0,609	**0,578	9	**0,782	**0,784	13	**0,565	**0,825	69	**0,602	**0,508	12
**0,688	**0,486	16	**0,397	**0,786	20	**0,642	**0,747	70	**0,731	**0,743	19
**0,588	**0,588	23	**0,769	**0,764	27	**0,567	**0,578	71	**0,884	**0,592	26
**0,486	**0,655	30	**0,802	**0,825	34	**0,704	**0,619	72	**0,622	**0,617	33
**0,658	**0,668	37	**0,671	**0,813	40	**0,615	**0,745	73	**0,614	**0,561	58
**0,459	**0,665	42	**0,627	**0,508	45	**0,591	**0,753	74	**0,659	**0,665	59
**0,606	**0,535	49	**0,622	**0,659	62				**0,606	**0,735	60
**0,631	**0,784	74	**0,738	**0,499	63				**0,669	**0,615	61

من جدول (1) يتضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان المناعة النفسية حيث جاءت معاملات ارتباط عبارات استبيان المناعة النفسية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تتراوح من (0.486) إلى (0.825) كما جاءت معاملات ارتباط عبارات استبيان المناعة النفسية بالدرجة الكلية للاستبيان الذي تنتمي إليه تتراوح من (0.397) إلى (0.884) وكانت القيم دالة عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) مما يؤكد صدق الاستبيان.

2- الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين : تم حساب معامل ارتباط درجات

كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للاستبيان وهو ما يوضحه جدول (2) .

جدول (2) معاملات الارتباط بين ابعاد استبيان المناعة النفسية

والدرجة الكلية للاستبيان

البعـد	التفكير الايجابي	الاتزان الانفعالي	المسئولية الذاتية	التفاؤل	الدافعية	تقبل الذات	اليقظة الذهنية	حل المشكلات
الارتباط بالمقياس ككل	**0,781	**0,723	**0,717	**0,757	**0,644	**0,728	**0,719	**0,746

** داله عند مستوى دلالة (0.01)

وينتضح من جدول (2) أن معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0,01) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ج- صدق المقارنة الطرفية:

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم الاستبيان الى قسمين ويقارن متوسط الثلث الاعلى في الدرجات بمتوسط الثلث الاقل في الدرجات وبعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية(الخواجة وحسب النبي ، 2000 : 236) بين اعلى (25%) من الدرجات واقل (25%) من الدرجات ،حيث تم احتساب المتوسط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0,01%) ويتضح ذلك من خلال جدول(3):

جدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق

بين متوسطى مرتفعى ومنخفضى الدرجات على استبيان المناعة النفسية

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني Z	الدالة الاحصائية
المرتفعة	13	20	260	4,338	دالة احصائيا عند مستوي 0,01
المنخفضة	13	7	91		

تبين من جدول (3) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للدرجة الكلية لاستبيان المناعة النفسية وهذا يعني ان الاستبيان يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لاستبيان المناعة النفسية وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثبات استبيان المناعة النفسية للطلبات المعلمات : تم ذلك من خلال ما يلي:
طريقة إعادة التطبيق : حيث تم تطبيق الاستبيان مرتين متتاليتين على العينة الاستطلاعية (50) بفواصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.86).

حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ Alfa-Cronbach لكل بعد ولاستبيان المناعة النفسية للطلبات المعلمات وهو ما يوضحه جدول (4):

جدول (4) معاملات الثبات لاستبيان المناعة النفسية للطلبات المعلمات

المقياس	حل المشكلات	اليقظة الذهنية	تقبل الذات	الدافعية	التفاؤل	المسئولية الذاتية	الاتزان الانفعالي	التفكير الاجابي	البعد
ألفا كرونباخ	0,731	0,727	0,730	0,731	0,725	0,732	0,729	0,728	0,733

ويتضح من جدول (4) أن درجات معامل ألفا لاستبيان المناعة النفسية ككل هو (0.733) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

طريقة التجزئة النصفية : حيث تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بقياس معاملات الارتباط للاستبيان وذلك عن طريق تقسيم كل بعد من أبعاد الاستبيان إلي نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردى ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل ، ثم تم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان ، وأشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=50) بعينة التقنين أن درجة ثبات الاستبيان مقبولة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان للاستبيان ككل (0.739)، كذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للاستبيان ككل حيث بلغت قيمته (0.737) وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل ولحساب الارتباط بين نصفي الاستبيان استخدمت الباحثة معادلة Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وأشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=50) بعينة التقنين أن درجة ثبات الاستبيان مقبولة مما يدل علي ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لاستبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات: (ملحق 1)
 أصبح الاستبيان في صورته النهائية مكونا من (75) عبارة منها (47) عبارة موجبة ، (28) عبارات سالبة ، ويوضح جدول (5) توزيع عبارات استبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات حسب نوعيتها داخل الاستبيان وأبعاده :

جدول(5)توزيع عبارات استبيان المناعة النفسية للطالبات المعلمات حسب نوعيتها داخل الاستبيان وأبعاده

عدد العبارات السالبة	عدد العبارات الموجبة	البعد
2	8	التفكير الايجابي
8	4	الاتزان الانفعالي
1	9	المسئولية الذاتية
4	5	التفاؤل
4	5	الدافعية
2	5	تقبل الذات
5	4	اليقظة الذهنية
2	7	حل المشكلات
28	47	المجموع
75		

ويوضح جدول (5) توزيع عبارات استبيان المناعة النفسية حيث ينقسم الاستبيان إلى ثمانية أبعاد فرعية هي:

البعد الأول: التفكير الايجابي: ويتكون هذا البعد من (10) مفردات منها (8)

مفردات موجبة و(2) والحد الأقصى لهذا البعد هو (50) درجة.

البعد الثاني: الاتزان الانفعالي: ويتكون هذا البعد من (12) مفرده منها (4)

مفردات موجبة و(8) مفردات سالبة والحد الأقصى لهذا البعد هو (60) درجة.

البعد الثالث : المسئولية الذاتية: ويتكون هذا البعد من (10) مفردات منها (9)

مفردات موجبة ومفردة واحدة فقط سالبة والحد الأقصى لهذا البعد هو (50) درجة .

البعد الرابع: التفاؤل ويتكون هذا البعد من (9) مفردات منها (5) مفردات موجبة و(4) مفردات سالبة والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد الخامس: الدافعية ويتكون هذا البعد من (9) مفردات منها (5) مفردات موجبة و(4) مفردات سالبة والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد السادس: تقبل الذات ويتكون هذا البعد من (7) مفردات منها (5) مفردات موجبة و مفردتين سالبتين والحد الأقصى لهذا البعد هو (35) درجة.

البعد السابع: اليقظة الذهنية ويتكون هذا البعد من (9) مفردات منها (4) مفردات موجبة و(5) مفردات سالبة والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

البعد الثامن: حل المشكلات ويتكون هذا البعد من (9) مفردات منها (7) مفردات موجبة ومفردتين سالبتين والحد الأقصى لهذا البعد هو (45) درجة.

تصحيح استبيان المناعة النفسية :

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات الاستبيان حيث وضع للاستبيان خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق بشدة، موافق، الى حد ما، معترض، معترض بشدة) اعطيت لها القيم (5- 4- 3- 2- 1) في حالة العبارات الايجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (75-375) درجة.

مراحل اعداد استبيان الابتزاز العاطفي :

تم إعداد الاستبيان بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث ، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت الابتزاز العاطفي وتم بناؤه وفقا للخطوات الآتية:

1-المرحلة الأولى : تحديد الهدف من الاستبيان حيث هدف الاستبيان التعرف

على مدى تعرض الطالبات المعلمات للابتزاز العاطفي

2- المرحلة الثانية : الاستقراء النظري والدراسات السابقة في الابتزاز العاطفي

وتم الاطلاع على بعض الاستبيانات الخاصة بالابتزاز العاطفي للاستفادة منها في تحديد أبعاد الاستبيان الحالي وعباراته ومنها مقياس محي الدين(2014)؛ مقياس فورورد (2015)؛ مقياس محمد(2016)؛ مقياس عبد الله وشعبان(2019)؛ مقياس عبداللا (2019)؛مقياس على (2019)؛ مقياس هادي (2020)

3- المرحلة الثالثة : تم إعداد عبارات الاستبيان المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي

لمفهوم الابتزاز العاطفي وقد اشتمل الاستبيان على (30) مفردة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات الاستبيان تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي وعلم النفس ، عددهم(7) محكمين ، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها ، وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات الاستبيان ، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (94%) إلي (100%)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات

التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (94%) فأصبح عدد العبارات (25) عبارة وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة، وموزعة على بعدين هما:

البعد الأول: الابتزاز العاطفي المباشر: يقصد بها استخدام المبتز وسائل وأساليب تيسر له ابتزاز الطرف الاخر بشكل واضح ومن هذه الاساليب التهديد بالعقاب سواء البدني أو اللفظي أو المعنوي أو المادي، ويتكون هذا البعد من (17) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (85) درجة.

البعد الثاني: الابتزاز العاطفي غير المباشر: يقصد بها استخدام المبتز وسائل وأساليب تيسر له الابتزاز الطرف الاخر بشكل غير مباشر، ويتكون هذا البعد من (8) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (40) درجة.

حساب صدق وثبات استبيان الابتزاز العاطفي :

تم حساب صدق استبيان الابتزاز العاطفي كالتالي:

- 1- صدق المحكمين: حيث عرض الاستبيان خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي وعلم النفس كما سبق عرضه.
- 2- صدق الاتساق الداخلي : للتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب:

أ- معاملات ارتباط درجات الطالبات المعلمات على كل مفردة باستبيان الابتزاز العاطفي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وهذا ما يوضحه الجدول رقم (6):

جدول (6) معاملات الارتباط بين مفردات استبيان الابتزاز العاطفي والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

الابتزاز غير المباشر		الابتزاز المباشر						
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**0,751	**0,742	18	**0,592	**0,761	10	**0,663	**0,777	1
**0,743	**0,731	19	**0,786	**0,686	11	**0,608	**0,616	2
**0,609	**0,613	20	**0,738	**0,699	12	**0,763	**0,588	3
**0,614	**0,561	21	**0,652	**0,712	13	**0,676	**0,530	4
**0,659	**0,665	22	**0,508	**0,572	14	**0,631	**0,570	5
**0,606	**0,735	23	**0,622	**0,712	15	**0,851	**0,683	6
**0,669	**0,615	24	**0,782	**0,784	16	**0,623	**0,635	7
**0,622	**0,712	25	**0,688	**0,688	17	**0,690	**0,712	8
						**0,678	**0,639	9

من جدول (6) يتضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الابتزاز العاطفي حيث جاءت معاملات ارتباط عبارات استبيان الابتزاز العاطفي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تتراوح من (0.530) إلى (0.784) كما جاءت معاملات ارتباط عبارات استبيان الابتزاز العاطفي بالدرجة الكلية للاستبيان تتراوح من (0.592) إلى (0.851) وكانت القيم دالة عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) مما يؤكد صدق الاستبيان.

2-الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين : تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للاستبيان وهو ما يوضحه جدول (7)

جدول (7) معاملات الارتباط بين ابعاد استبيان الابتزاز العاطفي

والدرجة الكلية للاستبيان

الابتزاز غير المباشر	الابتزاز المباشر	البعد
**0,797	**0,794	الارتباط بالمقياس ككل

** داله عند مستوي دلالة (0.01)

ويتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0,01) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ج- صدق المقارنة الطرفية:

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم الاستبيان الى قسمين ويقارن متوسط الثلث الاعلى في الدرجات بمتوسط الثلث الاقل في الدرجات وبعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية(الخواجة وحسب النبي ، 2000 : 236) بين اعلى (25%) من الدرجات واقل (25%) من الدرجات ،حيث تم احتساب المتوسط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0,01%) ويتضح ذلك من خلال جدول(3):

جدول(8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار(ت) لدراسة

الفروق بين متوسطى مرتفعى ومنخفضى الدرجات على استبيان الابتزاز العاطفى

مقياس الابتزاز العاطفى	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني Z	الدالة الاحصائية
	المرتفعة	13	20	260	4,338	دالة احصائيا عند مستوي 0,01
	المنخفضة	13	7	91		

تبين من جدول (8) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للدرجة الكلية لاستبيان الابتزاز العاطفى وهذا يعني ان الاستبيان يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لاستبيان الابتزاز العاطفى وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بمعامل صدق عالى.

ثبات استبيان الابتزاز العاطفى: تم ذلك من خلال ما يلي:

طريقة إعادة التطبيق : حيث تم تطبيق الاستبيان مرتين متتاليتين على العينة الاستطلاعية (50) بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.89).

حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ Alfa-Cronbach لكل بعد ولاستبيان الابتزاز العاطفي وهو ما يوضحه جدول (9):

جدول (9) معاملات الثبات لاستبيان الابتزاز العاطفي للطالبات المعلمات

المقياس ككل	الابتزاز غير المباشر	الابتزاز المباشر	البعد
0,741	0,736	0,740	ألفا كرونباخ

ويتضح من جدول (9) أن درجات معامل ألفا لاستبيان المناعة النفسية ككل هو (0.741) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

طريقة التجزئة النصفية : حيث تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بقياس معاملات الارتباط للاستبيان وذلك عن طريق تقسيم كل بعد من أبعاد الاستبيان إلي نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردى ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل ، ثم تم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان ، وأشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=50) بعينة التقنين أن درجة ثبات الاستبيان مقبولة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان للاستبيان ككل (0.728)، كذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للاستبيان ككل حيث بلغت قيمته (0.730) وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل ولحساب الارتباط بين نصفي الاستبيان استخدمت الباحثة معادلة Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وأشارت قيم معاملات

النبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=50) بعينة التقنين أن درجة ثبات الاستبيان مقبولة مما يدل علي ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لاستبيان الابتزاز العاطفي: (ملحق 2)

أصبح الاستبيان في صورته النهائية مكونا من (25) عبارة كلها عبارات موجبة مقسمين على بعدين.

البعد الأول: الابتزاز العاطفي المباشر: ويتكون هذا البعد من (17) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (85) درجة.

البعد الثاني: الابتزاز العاطفي غير المباشر: ويتكون هذا البعد من (8) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (40) درجة.

تصحيح استبيان الابتزاز العاطفي :

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات الاستبيان حيث وضع للاستبيان خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق بشدة، موافق، الى حد ما، معترض، معترض بشدة) اعطيت لها القيم (5-4-3-2-1) في حالة العبارات الايجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (25-125) درجة.

البرنامج الارشادي المعرفى السلوكى

الهدف العام للبرنامج

هدف البرنامج الى تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات المتعرضات للابتزاز العاطفي والعمل على تنمية بعض المهارات الحياتية للوصول إلى صحة نفسية أفضل.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف الطالبات المعلمات عينة البحث:
- مفهوم الارشاد وبعض الجوانب المرتبطة به بوضوح.
- بعض فنيات الارشاد وكيفية إجراؤها والتدريب عليها بطريقة صحيحة.
- معلومات عن أهمية المناعة النفسية.
- وظائف المناعة النفسية.
- مهارات الحديث الايجابي مع الذات
- أهمية تعزيز السلوك الإيجابي.
- الطرق العلمية لحل مشكلاتهن ومساعدتهن في تبني أسلوب حل المشكلات بشكل منطقي وإيجابي.
- المهارات التي تساعدن على الحكم بإيجابية في المواقف والأحداث.
- جوانب القوة والضعف في شخصيتهن.

محتوى البرنامج الإرشادي: ملحق (3)

الجلسة الاولى : الجلسة الافتتاحية والتهيئه – زمنها 60 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات	التقويم
بناء علاقة إرشادية (استقبال الطالبات المعلمات والترحيب بهن، وإيجاد جو من الألفة، والتعريف بالبرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى	- أن تتعرف الطالبات على الباحثة، وعلى بعضهن البعض. - أن توضح الباحثة مفهوم البرنامج الإرشادي للطالبات المعلمات. - أن تعدد الباحثة أهداف البرنامج الإرشادي للطالبات المعلمات. - أن تذكر الباحثة عدد الجلسات ومواعيدها للطالبات المعلمات. - أن توضح الباحثة مكونات البرنامج، وما يمكن تحقيقه نتيجة مشاركتهم في البرنامج. - أن تعمل الباحثة على كسر الجمود، و تحقيق درجة مقبولة من الألفة بينها وبين الطالبات المعلمات.	- المحاضرة - المناقشة - العصف الذهنى - التعزيز - تقوم الباحثة بتقديم نفسها للمجموعة ثم تطلب من كل طالبة معلمة تعريف نفسها والتعارف فيما بينهم. - تشجيع المجموعة على التحدث بصراحة - إلقاء الضوء على ماهية البرنامج الإرشادي المستخدم، وتحديد الأهداف المرجوة من وراء تطبيق جلسات البرنامج، وأهمية البرنامج، والطريقة التي تقوم عليها البرنامج	توجه الباحثة بعض الاسئلة - ما فائدة التعارف والعلاقة الاجتماعية. - تطلب الباحثة من كل طالبة وصف انطباعها عن الجلسة، وتقييم الجلسة

الجلسة الثانية: المناعة النفسية - زمنها 90 دقيقة

التقويم	الاساليب و الفنيات والانشطه	الاهداف السلوكية	الهدف العام
<p>ملء استمارة تقييم الجلسة توجه الباحثة للطلاب اسئلة كواجب منزلي: اذكرى موقف صعب مررت به فى حياتك؟ اوصفى حالك فى ذلك الوقت؟ كيف تتصرفى اذا مررتى بمثل هذا الموقف مرة ثانية؟</p>	<p>المحاضرة - المناقشة - العصف الذهنى- السؤال والجواب- النمذجة- التعزيز - تتناقش الباحثة مع الطالبات حول مفهوم المناعة النفسية</p> <p>- تسأل الباحثة الطالبات عن أهمية المناعة النفسية، وتسمع السيهن وتعززهن وتداول معهن موضحة أهمية المناعة النفسية .</p> <p>- تضع الباحثة داخل صندوق بطاقات ملونه مدون عليها وظائف المناعة النفسية ومن ثم تطلب من كل مشارك أخذ ورقة وقراءة ما عليها وتدوينه على السبورة ثم تتناقش معهن حول وظائف المناعة النفسية</p> <p>-تقوم الباحثة باستخدام اسلوب النمذجة بهدف التوضيح للطالبات المعلمات كيف يتم اكتساب المناعة النفسية</p> <p>-تطلب الباحثة منهن أن تكتب كل واحدة بعض الاعراض التى تتوقعها لنقص المناعة النفسية لدى الافراد.</p>	<p>-أن تُعرف الطالبات المعلمات مفهوم المناعة النفسية.</p> <p>-أن توضح الطالبات المعلمات اهمية المناعة النفسية.</p> <p>-أن تعدد الطالبات المعلمات وظائف المناعة النفسية.</p> <p>-أن تحدد الطالبات المعلمات كيفية اكتساب المناعة النفسية.</p> <p>-أن تتعرف الطالبات المعلمات على مظاهر فقدان المناعة النفسية.</p>	<p>التعرف على معلومات رئيسية حول طبيعة المناعة النفسية</p>

الجلسة الثالثة : ماهية التفكير الإيجابي – زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطه	التقويم
تطوير قدرة الطالبات المعلمات على ممارسة التفكير الإيجابي.	- أن تذكر الطالبات المعلمات مفهوم التفكير الإيجابي. - أن تفرق الطالبات المعلمات بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. - أن تعدد الطالبات المعلمات سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي. - أن تستنتج الطالبات المعلمات العوامل التي تساعد على التفكير الإيجابي.	المحاضرة ، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، النمذجة، الاسترخاء - تقوم الباحثة بعرض نموذج يوضح المقصود بالتفكير الإيجابي ثم تسأل الطالبات عن رأيهن وتعززهن موضحة المقصود بالتفكير الإيجابي - تطلب الباحثة من الطالبات كتابة مثال عن التفكير الإيجابي وآخر من التفكير السلبي ثم تتناقش مع الطالبات حول هذه الافكار. - تقوم الباحثة بعرض نموذج حول سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي وتسأل الطالبات عن ارائهن حول النموذج المعروض وتعززهن موضحة سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي - تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة مع الطالبات بنوع من الراحة وتصفية الذهن، وتطلب منهن ممارسة تمرين الاسترخاء .	ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات كتابه حدث غير سار حدث لها مؤخرًا؟ مع ذكر الجوانب الإيجابية للحدث والجوانب السلبية ايضا (كواجب منزلي)

الجلسة الرابعة : التحويل المضاد للانفعالات السلبية (التفريغ الانفعالي) -

زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطه	التقويم
اكساب المشاركين مهارات التفريغ الانفعالي للتحكم بالتحويل المضاد للانفعالات السلبية	- ان تتعرف الطالبات المعلمات على أهمية التغيير - ان تعدد الطالبات المعلمات مزايا وفوائد التعامل مع المشاعر. - أن تتعرف الطالبات المعلمات على كيفية التحرر من الطاقة السلبية الناتجة عن الحدث الصادم.	المحاضرة - المناقشة - النمذجة- العصف الذهني- فنية التفريغ الانفعالي- الاسترخاء - التعزيز - تطلب الباحثة من الطالبات ممارسة تمرين الاسترخاء -تقوم الباحثة بعرض نموذج على الطالبات المعلمات يتم من خلاله اكتشاف المقصود بالطاقة النفسية - تسأل الباحثة الطالبات المعلمات (ماذا تشعرين عندما تحدث مشاجرة بينك وبين أحد اقاربك أو أصدقائك أو جيرانك ؟ -تطلب الباحثة من الطالبات المعلمات كتابة مشاعرهن. -تقوم الباحثة بتوزيع بطاقات ملونة على الطالبات المعلمات تتضمن مجموعة من الاسئلة وتطلب منهن الاجابة عليها وتعززهن مؤكده أهمية التعبير عن الرأى - تطلب الباحثة من الطالبات المعلمات كتابة ثلاث أحداث تركت لديهن مشاعر سارة وثلاث أحداث تركت لديهن مشاعر صعبة. تتناقش الباحثة مع الطالبات المعلمات فيما تم كتابته والتركيز على أهمية التعبير عن المشاعر وأثره الايجابي في التخفيف من آثار الأحداث الصادمة والصعبة والتمييز بين المشاعر والأفكار والفصل بينهما.	ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات المعلمات ذكر خمس مثيرات تبعث الراحة والسرور بداخلهم وتدوينها فى ورقة الاعمال (كواجب منزلى)

الجلسة الخامسة : الاتزان الانفعالي – زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطة	التقويم
<p>تنمية قدرة الطالبات على السيطرة على انفعالاتهن والتحكم فيها.</p>	<p>- أن تذكر الطالبات المعلمات مفهوم الاتزان الانفعالي.</p> <p>- أن تعدد الطالبات المعلمات السمات التي يتسم بها المتوازن انفعالياً.</p> <p>- أن تتدرب الطالبات المعلمات على التحكم في الانفعالات.</p> <p>- أن تتقن الطالبات مهارة الاتزان الانفعالي.</p>	<p>المحاضرة ، السؤال والجواب، المناقشة، النمذجة، العصف الذهني، التعزيز، الاسترخاء، الدعم الاجتماعي.</p> <p>تسأل الباحثة الطالبات المعلمات عما يعرفونه عن معنى الاتزان الانفعالي، وتستمع لاجابتهن وتعززهن موضحة مفهوم الاتزان الانفعالي.</p> <p>-تقوم المعلمة بعرض نموذج يتم من خلاله معرفة سمات الشخص المتوازن انفعالياً.</p> <p>-تطلب الباحثة من الطالبات المعلمات ممارسة تمرين الاسترخاء وتكراره عدة مرات</p> <p>- تطلب الباحثة من الطالبات كتابة مواقف تم التصرف فيها بانفعال واخرى تم ضبط الانفعال فيها، وتناقش معهن في المواقف التي تم كتابتها، وتطلب منهن تمزيق الكروت المتضمنة المواقف التي تم التصرف فيها بانفعال للتخلص من المواقف السلبية.</p> <p>-توضح الباحثة للطالبات كيفية التحكم في الانفعالات خلال يومهم</p> <p>تقوم الباحثة بإعطاء الطالبات مجموعة من النصائح تساعدنهم على اكتساب مهارة الاتزان الانفعالي</p>	<p>ملاء استمارة تقييم الجلسة</p> <p>تطلب الباحث من الطالبات ذكر أحد المواقف التي تثير انفعالها؟ وكيف كانت تتصرف فيها قبل ذلك؟ وكيف تتصرف فيها الان؟</p>

الجلسة السادسة : مهارات الحديث الايجابي مع الذات - زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطة	التقويم
<p>تتمية قدرة الطالبات على ممارسة الحديث الايجابي مع الذات</p>	<p>-أن تذكر الطالبات المعلمات مفهوم الحديث الايجابي مع الذات.</p> <p>-أن توضح الطالبات المعلمات ماهية الحديث الايجابي مع الذات .</p> <p>-أن تعدد الطالبات المعلمات أهمية الحديث الايجابي مع الذات.</p> <p>-أن تتصدى الطالبات المعلمات للأفكار السلبية التلقائية.</p>	<p>المحاضرة ، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، النمذجة، التدعيم الإيجابي، الاسترخاء، تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها</p> <p>-توضح الباحثة للطالبات المقصود بالحديث الايجابي مع الذات، وتطلب منهن ممارسة تمرين الاسترخاء ثم تطلب الباحثة من الطالبات أن يتحدثن مع أنفسهن بعبارات إيجابية .</p> <p>- توزع الباحثة على الطالبات أفلام وكروت وتطلب منهن كتابة خمس عبارات ذاتية إيجابية لها تأثير ، وكذلك كتابة خمس عبارات سلبية ذاتية لها تأثير ، ثم تطلب منهن تمزيق الكروت المتضمنه للعبارات السلبية وإبقاء الأخرى الايجابية مع ممارسة تمرين الاسترخاء، موضحة كيفية اجراء الحديث الايجابي مع الذات.</p> <p>- تقوم الباحثة بتوضيح الأفكار السلبية التلقائية، ثم تطلب الباحثة من كل طالبة تدوين أي فكرة تفكر بها في ذلك الوقت.</p> <p>تقيم الباحثة مع الطالبات مدى صحة الأفكار، وتبحث عن أسباب تلك الأفكار</p>	<p>ملاء استمارة تقييم الجلسة</p> <p>-اكتبي خمس عبارات إيجابية تحدثي بها نفسك دائماً، وقومي في المقابل بالصياغة السلبية للعبارة.</p>

الجلسة السابعة : المسؤولية الذاتية – زمنها 90 دقيقة.

التقويم	الاساليب و الفنيات والانشطة	الاهداف السلوكية	الهدف العام
ملء استمارة تقييم الجلسة اكتبى بعض المواقف التي حدثت معك وتهرت منها (كواجب منزلى)	المحاضرة، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، النمذجة، التدعيم الإيجابي، الاسترخاء، تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها -تبدأ الباحثة بحديث نبوي شريف موضحه من خلاله مفهوم المسئوليه الشخصية. - تقوم الباحثة بتوزيع أقلام وكروت على الطالبات، وتطلب من كل طالبة كتابة بعض المواقف التي حدثت معهن وتهربوا منها، تقوم الباحثة بمساعده الطالبات على تقييم سلوكياتهن المدونه بالورقة، وتدريبهن على كيفية نقد الذات نقدا محايدا حتى ترى كل منهن ما إذا كان هذا السلوك مسؤولاً أم لا. - كما تقوم الباحثة بمساعده الطالبات على تنمية حس المسئوليه لديهن، وتطلب منهن ممارسة تمرين الاسترخاء. -تقوم الباحثة بتوزيع بطاقات مدون عليها بعض النقاط التي يمكن من خلالها تعزيز الثقة بالنفس. تقوم الباحثة بعرض فيديو بسيط يوضح كيف يصبح الفرد اكثر تحملا للمسئولية، وتطلب من الطالبات تلخيص ما تم سماعه.	-أن تتعرف الطالبات المعلمات على ماهية واهمية الشعور بالمسؤولية الشخصية حول نتائج السلوك -أن تلم الطالبات بالمعلمات بدورها في تدعيم الشعور بالاستقلال الذاتي. -أن تعدد الطالبات المعلمات أهمية القدرة على التخطيط للسلوك المسئول. -أن تقيم الطالبات المعلمات سلوكياتهن السابقة كونها تعني تحمل مسئولية ام تهرب. -ان تحدد الطالبات المعلمات سلوكياتهن والاعتراف بها دون تبريرات. -أن تذكر الطالبات المعلمات كيفية بناء الثقة بالنفس.	تنمية الشعور الطالبات المعلمات بالمسؤولية الشخصية حول نتائج السلوك

الجلسة الثامنة: مهارة التوقع الإيجابي - زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطة	التقويم
تدريب الطالبات المعلمات على مهارة التوقع الإيجابي.	- أن تذكر الطالبات مفهوم التوقع الإيجابي. - أن تشرح الطالبات خصائص مهارة التوقع الإيجابي. - أن تحدد الطالبات فوائد التوقع الإيجابي.	المحاضرة ، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، التدعيم الإيجابي -تقوم الباحثة بتوضيح (مفهوم التوقع الإيجابي) للطالبات، وذلك من خلال سؤال الطالبات عما يعرفونه عن معنى التوقع الإيجابي. - توزع الباحثة على الطالبات أفلام وكروت ملونة وتطلب منهن كتابة ما يفكرون به في نفس اللحظة في أسرع وقت، وتجمع الكروت من الطالبات، وتناقش مع كل طالبة فيما كتبتة داخل الكرت. - تتناقش الباحثة مع الطالبات حول فوائد التوقع الإيجابي	ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات استحضار مواقف مهمة حدثت في الماضي، وما هي أهم التوقعات والمعتقدات التي وضعتها حول هذه المواقف مع تحديد الإيجابية والسلبية منها. (كواجب منزلي)

الجلسة التاسعة : مهارة التفاؤل - زمنها 90 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطة	التقويم
التعرف على مهارة التفاؤل وتأكيد أهميته في حياتهن	- أن تُعرف الطالبات المعلمات مفهوم التفاؤل. - أن توضح الطالبات المعلمات أهمية التفاؤل بالنسبة للفرد. - أن تعدد الطالبات المعلمات مهارات التفاؤل.	المحاضرة - المناقشة- السؤال والجواب - العصف الذهني- القصة الرمزية - الاسترخاء - التعزيز -تقول الباحثة سوف نتحدث عن موضوع له أهمية كبيرة في التعامل مع الاحداث والمواقف في حياتنا، ألا وهو التفاؤل وتبدأ بشرح المقصود بالتفاؤل - تقوم الباحثة بطرح قصة على الطالبات المعلمات ويعد الاستماع الى القصة قوم الباحثة بطرح مجموعة من الاسئلة وتستمع لاجباتهن وتعزهن موضحة أهمية التفاؤل من موجب القصة. - تحت الباحثة كل طالبة معلمة أن تتعلم إرسال رسائل إيجابية الى الذات وقوم بطرح مجموعة من الامثلة، وتطلب منهن إرسال رسائل ايجابية الى الذات	ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات وصف آخر حدث سلبي حدث معهن خلال الاسبوع الماضي، وما هي التوقعات الايجابية لنتائج هذا الحدث، وكيف أثر هذا السلوك على الناحية النفسية وغير من مزاجهن (كواجب منزلي)

الجلسة العاشرة: مهارة الدافعية - زمنها 90 دقيقة

التقويم	الاساليب و الفنيات والانشطه	الاهداف السلوكية	الهدف العام
<p>ملاء استمارة تقييم الجلسة</p> <p>تطلب الباحثة من الطالبات تحديد أساليب مواجهة العقبات التي تحبط الدافعية عندك من خلال إيجاد بدائل تثير الدافعية لتحقيق أهدافك (كواجب منزلي)</p>	<p>المحاضرة ، المناقشة، السؤال والجواب، النمذجة، مجموعات تعاونية، العصف الذهني، التعزيز</p> <p>-تقوم الباحثة بعرض قصة أحد العلماء المشاهير وتسالهم عن السبب الذي جعل هؤلاء العلماء يثابرون بالرغم من فشلهم عدة مرات قبل تحقيق أهدافهم موضحة مفهوم الدافعية.</p> <p>-تقوم الباحثة بتقسيم الطالبات الى مجموعات وتترك لهم فرصة للنقاش حول خصائص الافراد الذين لديهم دافعية للانجاز وبعد النقاش فيما تم التوصل اليه توضح الباحثة خصائص الافراد الذين لديهم دافعية للانجاز.</p> <p>-تسال الباحثة الطالبات عن أهمية تنمية الدافعية للانجاز وتطلب منهن كتابة الاجابات فى البطاقات التى تم توزيعها وتتناقش معهن فيما تم كتابته وتعزهن .</p> <p>ثم توضح الباحثة للطالبات خطوات تنمية الدافعية للانجاز</p>	<p>- أن تذكر الطالبات المعلمات مفهوم الدافعية.</p> <p>- أن تشرح الطالبات المعلمات مكونات الدافعية.</p> <p>- أن تعدد الطالبات المعلمات خصائص الفرد الذي لديه دافعية للانجاز.</p> <p>أن تستنتج الطالبات المعلمات مميزات تنمية الدافعية للانجاز.</p> <p>-أن توضح الطالبات المعلمات خطوات تنمية الدافعية للانجاز.</p>	<p>تنمية قدرة الطالبات المعلمات على الوعي بمفهوم الدافعية.</p>

الجلسة الحادية عشر: مهارة تقبل الذات - 120 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطه	التقويم
<p>تتمية قدرة الطالبات المعلمات على تقبل ذاتهن والتعرف عليها.</p>	<p>-أن تذكر الطالبات المعلمات مفهوم تقبل الذات.</p> <p>-أن توضح الطالبات المعلمات مهارة تقبل الذات.</p> <p>-أن تتدرب الطالبات المعلمات على تمرين تقبل الذات.</p> <p>-أن تحدد الطالبات المعلمات كيفية تحقيق الانسجام مع الذات.</p>	<p>المحاضرة ، المناقشة، العصف الذهني، التعزيز، التدعيم الإيجابي، لعب الأدوار - تقوم الباحثة بتوضيح (مفهوم تقبل الذات) للطالبات، وذلك من خلال سؤال الطالبات عما يعرفونه عن معنى تقبل الذات.</p> <p>- تقوم الباحثة بعرض لوحة إرشادية للطالبات مكتوب عليها بعض العبارات الخاصة بتقبل الذات.</p> <p>-وتطلب الباحثة من كل طالبة من الطالبات بلعب الدور من خلال شرح موقف شعرت فيه بعدم تقبل ذاتها، وبعدها تقوم الباحثة بلعب الدور المعاكس وفي النهاية تقوم الباحثة بتعزيز كل سلوك تدريبي ناجح وتوضح الباحثة مجموعة من الإرشادات للطالبات لتقبل ذاتهن.</p> <p>- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تمرين تقبل الذات، ثم تتحدث مع الطالبات عن (كيفية تحقيق الانسجام مع الذات والتوصل الى تقبل الذات).</p>	<p>ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات استحضار موقف سيء حدث لك في الماضي، مع ذكر شعورك وقته، وكيف تخطيت هذا الموقف (كواجب منزلي)</p>

الجلسة الثانية عشر: اليقظة الذهنية – 120 دقيقة

التقويم	الاساليب و الفنيات والانشطة	الاهداف السلوكية	الهدف العام
<p>ملاء استمارة تقييم الجلسة</p> <p>- تطلب الباحثة من الطالبات تكرار استخدام فنية وقف الافكار القهرية في مكان خاص وهادي (كواجب منزلي)</p> <p>- طرح مشكلة واستخدام الخريطة الذهنية (كواجب منزلي)</p>	<p>المحاضرة- المناقشة - العصف الذهني - صرف الانتباه - ايقاف التفكير القهري - فنية الخريطة الذهنية- التعزيز</p> <p>-تقوم الباحثة بتنفيذ فنية صرف الانتباه لتنمية اليقظة الذهنية عبر اسلوب التركيز على شيء معين من خلال تدريب الطالبات المعلمات على التركيز على شيء ما ووصفه بالتفصيل لانفسهن.</p> <p>-تقوم الباحثة بالعمل على طرد الافكار القهرية، عبر فنية ايقاف التفكير القهري: والتي تتضمن التركيز على فكرة غير مرغوبة او مزعجة او مؤلمة لفترة قصيرة من الوقت ، ثم ايقافها فجأة وافراغ الذهن منها .يستخدم لذلك إطلاق الأمر الحازم(توقف)او(شد شريط مطاطي حول المعصم وارخائه كي يلسع المعصم .) وهي تساعد في ايقاف هذه الأفكار غير السارة او المؤلمة التي تستحوذ على ذهن الشخص رغما عنه.</p> <p>- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات المعلمات على مهارات استخدام الخريطة الذهنية موضحة كيف يتم مضاعفة القدرات الذهنية</p>	<p>-أن تتعرف الطالبات المعلمات على طرق تعزيز استخدام الخريطة الذهنية</p> <p>-أن تتقن الطالبات المعلمات القدرة على طرد الافكار القهرية أو التحكم فيها.</p> <p>-أن تتدرب الطالبات المعلمات على مضاعفة القدرات الذهنية.</p>	<p>التعرف على اهمية اليقظة الذهنية في تدعيم المناعة النفسية بمواجهة الضغوط النفسية.</p>

الجلسة الثالثة عشر : مهارات حل المشكلات – زمنها 120 دقيقة

الهدف العام	الاهداف السلوكية	الاساليب و الفنيات والانشطه	التقويم
التعرف على معلومات رئيسية حول مهارات حل المشكلات.	- أن تُعرف الطالبات المعلمات مفهوم حل المشكلات. - أن توضح الطالبات المعلمات خطوات حل المشكلات. - أن تعدد الطالبات المعلمات العوامل التي تساعد على تحديد المشكلة. - أن يتدرب الطالبات المعلمات على مهارة توليد البدائل. - أن تطبق الطالبات المعلمات مهارة اتخاذ القرار.	المحاضرة - المناقشة -السؤال والجواب- العصف الذهني- التدريب على اسلوب حل المشكلات- الاسترخاء- التعزيز -تسال الباحثة الطالبات عن المقصود بمهارات حل المشكلات وتستمع لاجابتهن وتعززهن. - تطلب الباحثة من الطالبات المعلمات كتابة مشكلة حدثت لهن في الفترة السابقة وتسالهن على الخطوات التي اتبعنها لحل هذه المشكلة، وتستمع لهن وتعززهن موضحة خطوات حل المشكلات. - توضح الباحثة للطالبات أن هناك عدة عوامل تساعد في تحديد المشكلة - تقوم الباحثة بمناقشة الطالبات المعلمات عن كيفية توليد البدائل مع طرح نماذج ومناقشة الطالبات فيها. - تتناقش الباحثة مع الطالبات المعلمات عن كيفية المفاضلة بين هذه البدائل للوصول الى القرار المناسب لحل المشكلة التي تواجهها، وتتم المفاضلة ما بين البدائل المتعددة بتفحصها ودراستها بشكل جيد وذلك من خلال الاجابة على عدة اسئلة تقوم الباحثة بطرحها والاستماع لاجابتهن وتعززهن. ثم تطرح بعض الامثلة وتناقش مع الطالبات موضحة انه لا بد من دراسة ايجابيات وسلبيات كل بديل. -تقوم الباحثة بتوزيع بطاقات ملونة مدون عليها مشكلة افتراضيه وتطلب منهن تطبيق خطوات حل المشكلة	ملء استمارة تقييم الجلسة تطلب الباحثة من الطالبات كتابة مشكلة حقيقية أو افتراضيه تواجهك الان أو واجهتك سابقا وطبقى عليها خطوات حل المشكلات بالكامل بدايه من التحديد الى التقويم (كواجب منزلي)

الجلسة الرابعة عشر: ختامية تقويمية - زمنها 90 دقيقة

التقويم	الاساليب و الفنيات والانشطة	الاهداف السلوكية	الهدف العام
توجه الباحثة سؤال للطلاب ماذا استقدتى من البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى	المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة تقوم الباحثة بعرض ملخص تستعرض فيه مضامين وأهداف البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى -تبلغ الطالبات بأنتهاء البرنامج . - تطبيق مقياس المناعة النفسية بعديا - تُذكر الباحثة الطالبات بأن اللقاء القادم سيكون عبارة عن تطبيق تتبعي للبرنامج سيتم فيه تطبيق مقياس (المناعة النفسية)، لمعرفة مدى استمرارية وديمومة أثر البرنامج وفاعليته عليهم بعد فترة زمنية (شهر) من تطبيقه عليهن	أن تحدد الطالبات مدى فاعلية البرنامج. أن تعدد الطالبات مدى الاستفادة من البرنامج.	إنهاء البرنامج الإرشادي وتقييم فاعليته من قبل الطالبات المعلمات

أسس اختيار المحتوى: تم اختيار محتوى البرنامج الارشادى وفقا للاسس التالية

- تناسق وتكامل موضوعات البرنامج مع مخرجات البرنامج المحققة للاهداف المنشودة.
- تنوع وشمول الفنيات الارشادية المختلفة، فى تنمية المهارات والمعارف المتعلقة بموضوعات البرنامج.
- استخدام اساليب ارشادية محققة للفنيات الارشادية.
- القابلية للتقييم.

فنيات البرنامج:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - التدريب على أسلوب حل المشكلات - الاسترخاء - العصف الذهني - التدعيم الايجابي - صرف الانتباه - إيقاف التفكير القهري - تحديد الافكار التلقائية - التفريغ الانفعالي - لعب الادوار - الضبط الذاتي - الواجبات المنزلية.

الفئة المستهدفة:

يستهدف البرنامج الارشادى الطالبات المعلمات منخفضى المناعة النفسية المتعرضات للابتزاز العاطفى .

ضبط البرنامج:

بعد تحديد أهداف البرنامج ومحتواه وانشطة التعليم والتعلم والوسائل التعليمية والفنيات ووسائل التقويم، ثم الانتهاء من إعداد البرنامج، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من خبراء الاقتصاد المنزلى وعلم النفس وذلك بهدف ابداء الرأى فى البرنامج من حيث (عنوان الجلسة، الاهداف، الفنيات، اساليب التعليم والتعلم، الانشطة، محتوى الجلسة، التقويم) وبعد ذلك تم تجميع آراء المحكمين، إجراء التعديلات التى أجمع عليها مجموعة المحكمين.

مراحل تطبيق البرنامج

- **مرحلة التهيئة:** التى اعتمدت على خلق أواصر الألفة والثقة بين الباحثة والطالبات المعلمات عينة البحث، حيث تجلت هذه المرحلة فى الجلسات الاولى من البرنامج، والتى تتم من خلالها التعارف بين الباحثة وعينة البحث، وتعريفهن بالبرنامج الارشادى المعرفى السلوكى وأهدافه وتوقعاتهن نحوه.

- **مرحلة الانتقال:** تتجلى هذه المرحلة بالجلسات التى تتناول الموضوعات التى تحسن المناعة النفسية، والتعرف على اهمية المناعة النفسية والعوامل والاسس التى تقى من الإصابة بالمشكلات النفسية.

- **مرحلة الارشاد والتوجيه:** وهى المرحلة التى يتم فيها العمل من خلال استخدام الفنيات الارشادية والاساليب والاستراتيجيات التدريبية.
- **مرحلة إنهاء البرنامج:** وهى المرحلة قبل الاخيرة التى يتم فيها التأكد من الوصول للاهداف الرئيسية للبرنامج والوصول للنتائج المرجوة فى الوصول إلى درجة مقبولة من اكتساب المهارات والقدرات الخاصة بخصائص الشخصية المحددة للذات لتدعيم فاعلية كفاءة المناعة النفسية، وذلك باستخدام وسائل وأساليب التقييم المناسبة، وتم تطبيق القياس البعدى فى هذه المرحلة.
- **مرحلة المتابعة:** وهى المرحلة النهائية تم التحقق من مدى استمرارية النتائج الايجابية التى تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج، وتم ذلك من خلال تطبيق القياس التتبعى بعد شهر من تطبيق القياس البعدى.

تقويم البرنامج:

التقويم القبلى: يتم تنفيذه قبل البدء فى تطبيق أنشطة البرنامج للتعرف على مستوى المناعة النفسية للطالبات المعلمات، ومعرفة مدى تعرضهن للابتزاز العاطفى.

التقويم التكوينى: يتم تنفيذه خلال تطبيق جلسات البرنامج وهو وسيلة للحكم على الانشطة وطريقة تنفيذها، حيث كانت الباحثة تقوم فى نهاية كل جلسة بعمل تقييم لمعرفة مدى استفادة الطالبات المعلمات من الجلسة، وتقييمهن للجلسة.

التقويم البعدى: يتم فى نهاية تطبيق البرنامج الذى يساعد على وضع حصيلة ما تحقق من أهداف وكذلك وكذلك يتيح إمكانية وضع خطة للدعم والتقويم

عند التأكد من عدم تحقيق الهدف، ويتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس
المناعة النفسية للطالبات المعلمات بعديا لمعرفة الأثر الذي قام به
البرنامج.

التقويم التبعي: حيث تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على الطالبات المعلمات
عينة البحث مرة أخرى بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة
مدى استمرارية تحقيق الهدف من البرنامج .

نتائج البحث :

- ينص على الفرض الأول على انه: " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي
(0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين
القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي".
ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب
(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، أكبر درجة، أصغر درجة) لدرجات
المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية، كما
يوضحها الجدول التالي:

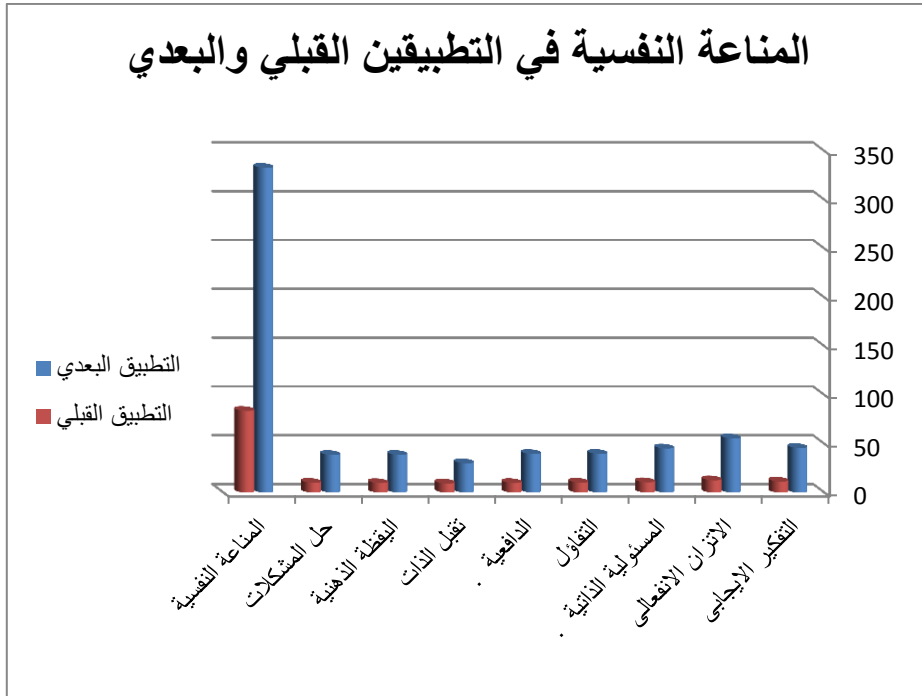
جدول (10) الإحصاءات الوصفية لدرجات التطبيقين

لمقياس المناعة النفسية

أكبر درجة	أصغر درجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيقين	البعد
49	43	1,33	45,71	24	البعدي	التفكير الايجابي
14	10	1,52	11,33	24	القبلي	
59	52	1,50	55,46	24	البعدي	الاتزان الانفعالي
15	11	0,97	12,58	24	القبلي	
49	42	1,63	45,17	24	البعدي	المسئولية الذاتية
12	10	0,83	10,58	24	القبلي	
44	36	1,64	39,63	24	البعدي	التفاؤل
13	9	1,14	10,21	24	القبلي	
44	36	2,15	39,54	24	البعدي	الدافعية
13	9	1,06	9,79	24	القبلي	
35	25	2,96	30,04	24	البعدي	تقبل الذات
12	7	1,50	9,38	24	القبلي	
42	35	1,74	38,63	24	البعدي	اليقظة الذهنية
13	9	1,03	9,75	24	القبلي	
42	34	2,30	38,54	24	البعدي	حل المشكلات
13	9	1,35	10,08	24	القبلي	
346	320	6,52	332,71	24	البعدي	المناعة النفسية ككل
90	76	4,46	83,71	24	القبلي	

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات التطبيق البعدي بالنسبة لمقياس المناعة النفسية ككل بلغت (332,71) درجة، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (83,71) درجة مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (برنامج ارشادي لتنمية المناعة النفسية) كذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية للمناعة النفسية.

وبتمثيل درجات التطبيقين باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح ما يلي:



شكل (1) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بيانياً بين درجات التطبيقين لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي الأعلى في قيم المتوسطات الحسابية.

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (11) نتائج اختبار (z: ولكوسون) لدرجات التطبيقين لمقياس المناعة النفسية

المهارة	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية	قيمة d	حجم التأثير
التفكير الايجابي	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,318	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,881	كبير
		موجبة	0	0	0				
الاتزان الانفعالي	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,311	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,880	كبير
		موجبة	0	0	0				
المسئولية الذاتية	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,307	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,879	كبير
		موجبة	0	0	0				
التفاؤل	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,3	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,878	كبير
		موجبة	0	0	0				
الدافعية	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,32	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,882	كبير
		موجبة	0	0	0				
تقبل الذات	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,293	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,876	كبير
		موجبة	0	0	0				
اليقظة الذهنية	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,308	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,879	كبير
		موجبة	0	0	0				
حل المشكلات	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,295	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,877	كبير
		موجبة	0	0	0				
المناعة النفسية ككل	بعدي - قبلي	سالبة	24	12,5	300	4,288	دال احصائيا عند مستوي 0,01	0,875	كبير
		موجبة	0	0	0				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,01 بين متوسطات رتب درجات التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وكذلك تم حساب حجم الأثر والفاعلية. تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسون اللابارامتري.

$$d = \frac{Z}{\text{sqrt} (N)}$$

وتكون قيمة d (أقل من 0,3 ضعيفة) (أكبر من 0,3 حتى 0,5 متوسط) (أكبر من 0,5 حتى 0,7 قوي) (أكبر من 0,7 قوي جداً).

يتضح من الجدول (11) أنه :

- بالنسبة للمناعة النفسية ككل :

جاءت قيمة (z) = 4,288 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن متوسط الرتب السالبة الاشارة (12,5) والموجبة الاشارة (صفر) مما يشير لوجود فرق بين متوسطي المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المناعة النفسية ككل لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي. وأن قيمة حجم التأثير = 0,881 أي أن لاستخدام البرنامج الارشادي تأثير قوي جداً وأن هناك فعالية مرتفعة في تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي.

بالنسبة للمهارات الفرعية للمناعة النفسية:

جاءت قيم (Z) جميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0,01 لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن متوسط الرتب السالبة الاشارة (12,5) والموجبة الاشارة (صفر) مما يشير لوجود فرق بين متوسطي المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية برنامج ارشادي في تنمية أبعاد المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي وأن قيم حجم التأثير جميعها أكبر من 0,70 أي أن لاستخدام برنامج ارشادي تأثير قوي جدا وأن هناك فعالية مرتفعة في تنمية أبعاد المناعة النفسية لدي الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي.

مما يعني قبول الفرض الأول : يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي =>

(0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي". وأن البرنامج الارشادي يحقق حجم تأثير كبير في تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي.

• ينص الفرض الثاني على انه: "لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية".

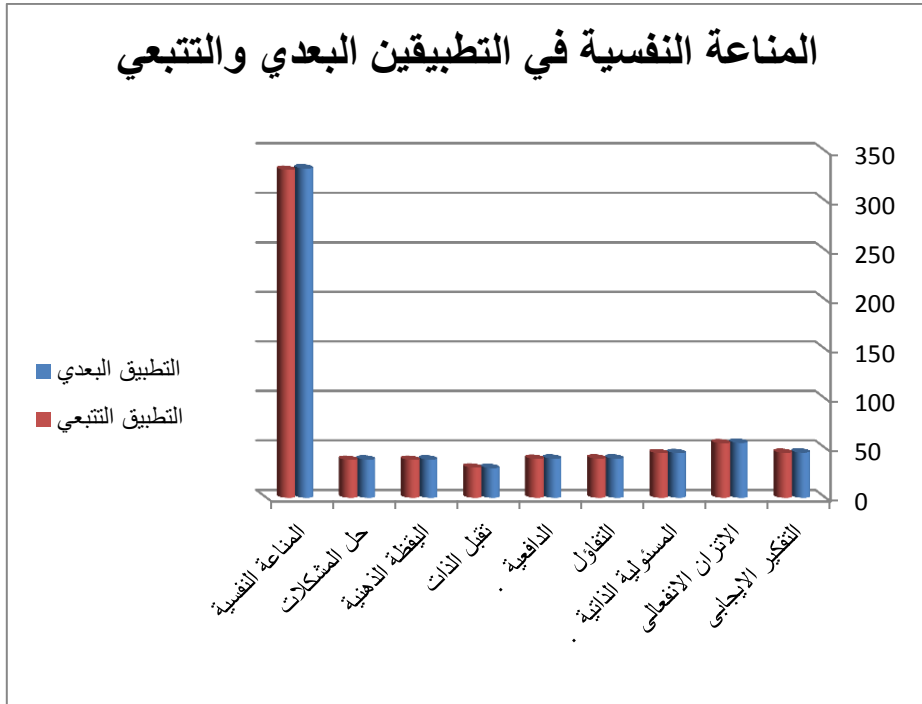
ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، أكبر درجة، أصغر درجة) لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (12) الإحصاءات الوصفية لدرجات التطبيقين

لمقياس المناعة النفسية.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أصغر درجة	أكبر درجة	التطبيقين	البعد
24	45,71	1,33	43	49	البعدي	التفكير الايجابي
24	45,38	1,53	42	48	التتبعي	
24	55,46	1,50	52	59	البعدي	الاتزان الانفعالي
24	55,00	1,67	50	58	التتبعي	
24	45,17	1,63	42	49	البعدي	المسئولية الذاتية
24	45,00	1,74	42	49	التتبعي	
24	39,63	1,64	36	44	البعدي	التفاؤل
24	39,54	2,11	36	44	التتبعي	
24	39,54	2,15	36	44	البعدي	الدافعية
24	39,29	2,39	36	45	التتبعي	
24	30,04	2,96	25	35	البعدي	تقبل الذات
24	30,46	2,67	26	35	التتبعي	
24	38,63	1,74	35	42	البعدي	اليقظة الذهنية
24	38,25	1,94	34	42	التتبعي	
24	38,54	2,30	34	42	البعدي	حل المشكلات
24	38,29	1,76	35	42	التتبعي	
24	332,71	6,52	320	346	البعدي	المناعة النفسية ككل
24	331,21	6,45	320	348	التتبعي	

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات التطبيق البعدي بالنسبة لمقياس المناعة النفسية ككل بلغت (332,71) درجة، وهو قريب من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي الذي بلغ (331,21) درجة مما يدل على هامشية الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس المناعة وذلك ما يعكس بقاء أثر التعلم والاحتفاظ بالمعرفة المكتسبة نتيجة التعرض للبرنامج الإرشادي. ويتمثل درجات التطبيقين باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح ما يلي:



شكل (2) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطي درجات

التطبيقين البعدي والتتبعي

ويتضح من التمثيل البياني السابق وجود فروق واضحة بين درجتي التطبيقين لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي الأعلى في قيم المتوسطات الحسابية.

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (13) نتائج اختبار (z: ولكوسون) لدرجات التطبيقين لمقياس المناعة

النفسية

المهارة	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية
التفكير الايجابي	بعدي - تتبعي	سالبة	7	4,21	29,5	1,651	غير دالة احصائيا
		موجبة	7	6,5	6,5		
		متعادلة	16				
الاتزان الانفعالي	بعدي - تتبعي	سالبة	8	6,75	54	1,923	غير دالة احصائيا
		موجبة	3	4	12		
		متعادلة	13				
المسؤولية الذاتية	بعدي - تتبعي	سالبة	5	5,8	29	0,811	غير دالة احصائيا
		موجبة	4	4	16		
		متعادلة	15				
التفاؤل	بعدي - تتبعي	سالبة	5	5,2	26	0,426	غير دالة احصائيا
		موجبة	4	4,75	19		
		متعادلة	15				
الدافعية	بعدي - تتبعي	سالبة	7	6,86	48	1,396	غير دالة احصائيا
		موجبة	4	4,5	18		
		متعادلة	13				
تقبل الذات	بعدي - تتبعي	سالبة	1	7	7	1,887	غير دالة احصائيا
		موجبة	8	4,75	38		
		متعادلة	15				
اليقظة الذهنية	بعدي - تتبعي	سالبة	8	5,5	44	1,727	غير دالة احصائيا
		موجبة	2	5,5	11		
		متعادلة	14				
حل المشكلات	بعدي - تتبعي	سالبة	8	6,38	51	0,966	غير دالة احصائيا
		موجبة	4	6,75	27		
		متعادلة	12				
المناعة النفسية ككل	بعدي - تتبعي	سالبة	15	13,1	196,5	1,792	غير دالة احصائيا
		موجبة	8	9,94	79,5		
		متعادلة	1				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,05 بين متوسطات رتب درجات التطبيقين البعدي والتتبعي وذلك ما يعني بقاء أثر التعلم والاحتفاظ بالمعرفة والتعديل في السلوك المستمر للبرنامج الارشادي في تنمية المناعة النفسية مما يعني قبول الفرض الصفري الثاني : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية.

تفسير نتائج البحث :

فقد توصل البحث الحالى إلى النتائج التالية:

- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\Rightarrow 0,05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية. ويمكن أرجاع هذه النتيجة مباشرة الى فعالية البرنامج الارشادي المعرفى السلوكى الحالى حيث أنه كان من الاسباب الرئيسية لإعداد البرنامج ما لحظته الباحثة من النظرة التشاؤمية وسرعة التأثر بالمحيطين وانهن ضحايا للشخص المَبْتَز وضعف المناعة النفسية لديهن، خاصة وسط الظروف المجتمعية المحيطة بهن مما يشير لان المشكلة حياتية وتمسهم جدا مما جعل كل أفراد المجموعة الارشادية مهتمات ومنضبطات فى جلسات البرنامج الارشادي، ومشاركات بفعالية، أضافه لما تضمنه البرنامج من أنشطة وتدريبات قائمة على فنيات إرشادية، والاساليب المتبعة فى أكساب المهارات والقدرات

تفسر الباحثة فعالية البرنامج فى ضوء الارشاد المعرفى السلوكى بحيث جعل الطالبات المعلمات أكثر إيجابية فى تفكيرهن وأقل قلقا فى مواجهة المواقف وشجعهن على التعامل مع المواقف السلبية، وبالتالي ساهم فى رفع مناعتهن النفسية.

كما تفسر الباحثة النتيجة من خلال التنوع فى الوسائل التدريبية ما بين عروض فيديو ك نماذج لبعض المهارات، مجموعات عمل صغيره، مناقشات عمل فردية وجماعية، أوراق عمل كل ذلك ساعد فى نجاح البرنامج الإرشادى.

وايضا ساهمت فنياته المختلفة مثل (المحاضرة - المناقشة الجماعية - التدريب على أسلوب حل المشكلات - الاسترخاء- العصف الذهنى - التدعيم الايجابى- صرف الانتباه - إيقاف التفكير القهرى- تحديد الافكار التلقائية - التفريغ الانفعالى- لعب الادوار - الضبط الذاتى - الواجبات المنزلية) أن تكون الطالبات المعلمات أكثر تفاؤلا واقبالا على الحياة، فالمناعة النفسية والتفكير الايجابى يجعلان الافراد أكثر قوة ونتاجا، وايضا ساهم استخدام البرنامج المعرفى السلوكى فى فعالية البرنامج وهذا ما اكدته نتائج بعض الدراسات السابقة التى تناولت برنامج ارشادى معرفى سلوكى مثل دراسة حرارة (2022) كما أن التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية كان له دور هام فى تغيير الاثار المترتبة على تعرضهن للابتزاز العاطفى ، وشعرن بقدر كبير من الراحة النفسية خاصة بعد التنفيس الإنفعالى عن مشاعر الغضب التى كانت تتناهن، مما جعلهن أكثر قدرة على السيطرة على الأمور وأكثر قوة وقدرة على تحمل الألم النفسى.

وهذا ما أكدته دراسة الشريف (2006) أن أبرز مايقوم به جهاز المناعة النفسية هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجابته لأثر حدث ما، وحقيقة استجابته الحقيقية(الفعلية) عند التعرض للحدث، مما يعمل على خفض حدة التوتر بين الواقع والفعل والتي من شأنها أن تصل إلى عملية التكيف مع

الحدث، حيث أن إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو يزول ولكن يقاوم من قبل الآليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل.

ويمكن الرجوع الى استخدام فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية التي دفعت الطالبات المعلمات للتفكير وابداء الرأى فى المواضيع المختلفة، وايضا استخدام فنية الاسترخاء التى كان لها دور فى التخفيف من الضغوط والتوترات والمتاعب التى يعانى منها، فعملية الاسترخاء كانت تعطيهن فرصه لشعور بالراحة العقلية والجسدية، فمن خلاله يتم اكساب الطالبات طريقة التنفس الصحيحة الذى يسمح لدخول الاكسجين للجسم من خلال تدفق الدم المغزى للدماغ والجسم، فيصبح الفرد أكثر حيوية ونشاط، ويصبح الدماغ أكثر نقاء وشفاء.

كما ساهمت فنية الواجبات المنزلية فى تحسين المناعة النفسية، حيث كان يتم تكليف الطالبات المعلمات فى نهاية كل جلسة بعمل واجبات يقمن بها فى البيت مثل اتباع خطوات حل المشكلات، وذلك لاعطائهن فرصه لاعاده بنائهن المعرفى تجاه بعض المهارات وتقييم ذواتهن، وإتاحه الفرصه لهن للتفكير بطريقة منطقية .

وتتفق نتيجة البحث الحالى مع ما توصلت اليه دراسة حمد(2021) التى أكدت فاعلية البرنامج الارشادى فى تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة على(2021) التى اثبتت فاعلية البرنامج الارشادى البنائى الذاتى فى تنمية المناعة النفسية، كما تتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة النقيب والامين(2022) التى أكدت فاعلية برنامج تدريبي قائم على تحسين المناعة النفسية لإدارة الغضب لدى عينة من الاطفال.

كما تتفق مع دراسة Simic, Jokic & Vukelic (2019)؛ دراسة Paz, Aguilera, Salla, Compan, Medina, Bados, Garcia-Grau, Castel, Crespillo, Montesano, Medeiros-Ferreira & Feixas (2020) التي اشارت إلى فاعلية الارشاد البنائي الذاتى فى تنمية متغيرات الشخصية.

يمكن أرجاع استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الى جلسات البرنامج الإرشادي التي تتاسب خصائص واحتياجات افراد العينة والتي أدت الى بقاء أثره بعد مرور فترة زمنية 4 اسابيع، وايضا ما حصلن عليه من تعزيز إيجابي بلسات البرنامج مما جعل لديهن رغبة فى الاستمرار والتقدم، بالإضافة إلى عمل المجموعات الإرشادية بعد الجلسات التي عززت الاستفادة من البرنامج، والتي إعتمدت على عقد جلسة حوارية ومناقشة بعد انتهاء كل موضوع إرشادي، وذلك من أجل بيان مستوى الاستفادة منه، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية الطالبات المعلمات في ضوء فهمهن لمحتوى الموضوع الإرشادي، وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمامهن لتناول مشكلاتهن الخاصة المتعلقة بالموضوع المحدد، وافساح المجال أمام الآخرين بتناول هذا الموضوع بشكل علني، حيث تقدم كل منهن رأيها الخاص ضمن قاعدة منطقية تنطبق على الموضوع، بهدف مساعدة الجميع على تخطي هذه المشكلة عبر بيان خصائصه والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع، كما تم تناول مخرجات الجلسات الإرشادية المتعلقة بالموضوع، من خلال إدراج مداخلات الطالبات المعلمات واستعراض مخرجات المداخلات كقواعد حياتية ضمن المخرجات النهائية للبرنامج.

توصيات البحث:

- نشر ثقافة المناعة النفسية بين فئة المراهقين.

- يوصى البحث الحالى بضرورة تحسين وتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، لكونه عاملا إيجابيا يساهم فى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية للفرد، ويساعده على التخلص من الاحباط والمشاعر السلبية ويحمى من الاصابة بالاضطرابات النفسية مستقبلا
- استمرار استخدام الانشطة والتدريب التى يتضمنها البرنامج الإرشادى بالدراسة لمدة اطول وذلك من اجل تثبيت نواتج البرنامج وتعزيز المهارات والقدرات التى تحتاج لفترة اطول من التدريب.
- الاهتمام بطلاب الجامعة ومساعدتهم على تعزيز آرائهم الايجابية وتعزيز قدراتهم المحتملة لأن هذا يمكن أن ينعكس على فعالية تعليمهم وبالتالي على صحتهم النفسية.
- تعميم تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى على عيادات الصحة النفسية كمدخل علاجي وقائي للمشكلات النفسية.
- أن تأخذ وسائل الاعلام طريقها لنشر ثقافة التسامح والابتعاد عن ابتزاز الاباء لاولادهم لكي لا يتخذ الاولاد هذا السلوك طريقا لحل المشكلات.

بحوث مقترحة:

- فعالية برنامج ارشادى لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات المتزوجات.
- فعالية برنامج معرفى سلوكى لتنمية المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعة.
- فعالية الارشاد البنائى الذاتى فى تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى.
- فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية المناعة النفسية لدى الاطفال ذوات والدين مطلقين.
- فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية المناعة النفسية وخفض الياس لدى الايتام المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية.

المراجع :

- إبراهيم، محمد عبد الرحيم، الشيخ، محمد عبدالعال وعبد الفتاح، أحمد سيد(2022). سلوك الابتزاز العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 16(10)، ديسمبر، 38-77.
- أحمد، دعاء عوض السيد(2019). فاعلية برنامج قائم على إدارة الانطباعات فى تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، 74(2)، إبريل، 681- 744.
- بن حميد، صالح(2011). الابتزاز " المفهوم والواقع" بحوث ندوه الابتزاز " المفهوم ، الاسباب، العلاج"، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية.
- الجزار، رانيا خميس، البلاشونى، شيماء أحمد وسليمان، سناء محمد(2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقى والأداء الاكاديمى، مجلة البحث العلمى فى الاداب، 7(19)، 130- 164.
- حرارة، شيماء محمود والمزيني، أسامة عطية(2022). فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين المناعة النفسية ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة الاسلامية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.
- حمد، نادرة جميل(2021). أثر برنامج إرشادى فى تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 146، 245- 280.
- زهران، حامد عبد السلام(2005). التوجيه للارشاد النفسى، القاهرة، عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط4، القاهرة، عالم الكتب.

زيدان، عصام محمد(2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، 3(51)، 811- 882.

السيد، هدى السيد شحاته(2021). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، 92، ديسمبر، 1427- 1495.

الشريف، علاء (2015). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحدده لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم(2019). تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الابتزاز العاطفي وأعراض اضطراب الشخصية النرجسية لدى عينة من الأزواج، مجلة الارشاد النفسى ، 60، ديسمبر، 1- 84.

عبدالواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط(2021). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره فى دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، مجلة البحث العلمى فى التربية، 22(9)، سبتمبر، 149- 201.

عبد الله، محمود شاكر وشعبان، حيدر عيسى(2019). قياس الابتزاز العاطفى لدى طلبة المرحلة الاعدادية بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية، 44(2)، 159- 178.

العزى، أروى أحمد(2007). إدراك المرأه للعنف الاسرى الواقع عليها والمعاناه من القلق والاكتئاب: دراسة مقارنة لعينة من اليمينيات والمصريات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17(55)، 9- 52.

عصفور، إيمان حسنين(2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الايجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات بشعبه الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، 3(42)، 11- 63.

- عمر، جيهان حسين ومحمد، سعيد محمد(2019). الابتزاز العاطفي لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية، 15(3)، 447- 473.
- على، حسام محمود(2021). فاعلية الارشاد البنائى الذاتى فى تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسى، 68، ديسمبر، 1- 54.
- على، فدوى أنور(2019). الابتزاز العاطفي كمنبئ بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات تربوية واجتماعية، 25(11)، نوفمبر، 413- 472.
- غنايم، أمل محمد(2018). برنامج إرشادى نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية واثره على الامن الفكرى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة مركز الارشاد النفسى، 5، 426- 484.
- فورورد، سوزان وفرانزير، دونا(2015). الابتزاز العاطفي: حينما يستخدم من حولك الخوف والالزام والشعور بالذنب للتلاعب بك، الرياض، مكتبة جرير.
- القاسم، نعمات أحمد (2020). الابتزاز العاطفي لدى الابناء من قبل الوالدين وعلاقتها بأنماط التعلق الوجداني لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. جامعة بنها - كلية التربية، 3(122)، 531- 572.
- القرالة، عبد الناصر موسى، الختاتته، سامى محسن والهورى، لمياء صالح (2021). فعالية برنامج جشثالتى فى تخفيض التوجس الاتصالى لدى مراجعات وحده الجرائم الالكترونية المتعرضات للابتزاز العاطفى فى الأردن، مؤته للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 36(1)، 217- 254.
- الشنوانى، إيمان مصطفى(2019). فاعلية برنامج إرشادى لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، (87)، 1-19.

- الليثي، أحمد حسن(2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، 21(8)، 183- 219.
- محمد، عادل عبد الله(2000). العلاج المعرفى السلوكي، أسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرشاد.
- محمد، هبة محمود(2016). سمات الشخصية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الابتزاز العاطفي وأعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة غير أكاديمية من المتزوجين، دراسات نفسية، 26(1)، يناير، 27- 84.
- محي الدين، ريهام محمد(2014). الابتزاز الانفعالي للزوجة من قبل الزوج وعلاقته ببعض متغيرات شخصية الزوجة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، 13(2)، إبريل، 267- 311.
- المالكي، خالد أحمد عبد الرحمن(2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، 55(5)، 195- 206.
- النجيب، أسماء فتحى والأمين، طاهرة حسن(2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تحسين المناعة النفسية لإدارة الغضب لدى عينة من الأطفال ضحايا سلوك التمر بمنطقة الجوف، مجلة الإرشاد النفسى، (70)،يناير، 1- 29.
- هادى، أنوار مجيد(2020). الابتزاز العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، مجلة الفتح، 81، 214- 236.
- يوسف، سليمان عبد الواحد والفضلى، هدى ملوح(2021). المناعة النفسية "وفق تصور عبد الوهاب كامل": دراسة عاملية عبر ثقافية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 129، 459- 490.
- Bhardwaj, A.,& Agrawal, G.(2015).Concept and applications of Psycho-immunity) Defense against ,mental illness):

- importance in mental health Scenario. Online Journal of multidisciplinary research(OJMR),1(3),6-15.
- Chen, S. Y. (2010). Relations of Machiavellianism with emotional blackmail orientation of salespeople. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 294-298.
- Dubey,A.&Shahi,,D.(2011).Psychological immunity and coping stratiges :A study on medical professionals. *Indian Journal Of Social Science Researches*,8(1),36-47.
- Gilbert ,D,; Pinel,E.; Wilson,T,; Blunbrg,S.& Whealthy ,T.(1998) . Immune neglect : A source of durability bais in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,617- 638.
- Gupta, T. & Nebhinani, N.(2020). Building psychological immunity in children and adolescents, *Journal of Indian Association for child & Adolescent Mental Health*, 6(2) ,1-12 .
- Hassan,A.(2021).A causal model of the mutual relationships between academic Bullying,Suicidal thinking, and psychological immunity among university students.*Turkish Journal of computer and mathematics education*,12(3),4298-4309.
- Karnani, S. R., & Zelman, D. C. (2019). Measurement of emotional blackmail in couple relationships in Hong Kong. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(3), 165- 168.
- Mazetti .H.M(2014)."Porta Dos Fundos:Uma Experiencia Multiplakaforma Na Cultura Da Convergencia "Thesis. University Federal de Vicosa.
- Olah, A. (1996): Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions, Paper presented at the (9 th) conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- Paz, C., Aguilera, M., Salla, M., Compan, V., Medina, J., Bados,A., Garcia-Grau, E. Castel,A., Crespillo,J.,

- Montesano , A., Medeiros- Ferreira,L.& Feixas, G. (2020). Personal construct Therapy vs cognitive behavioral therapy in the treatment of depression in women with fibromyalgia: Study protocol for a Multicenter Randomized Controlled Trial Neuropsychiatric Disease and Treatment, 16, 301- 311
- Shapan,N.,&Ahmed,A.(2020).Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents. International Journal for Innovation Education and Research,8(3),345-356 .
- Simic,N., Jokic,T.& Vukelic,M.(2019). Personal construct psychology in preservice teacher education: The path toward reflexivity , Journal of constructivist psychology, 32(1) 1- 17
- Voitkane , S. (2004) : Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in first - semester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2,19-30.