

تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب

Developing Psychological Immunity to Reduce Life Stresses among Mothers of Secondary School Students in The Absence of The Father

أسماء علي أبو رحاب حسن¹

¹ باحثة ماجستير - قسم علم النفس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس، مصر

تحت إشراف

أ.م.د/ عواطف ابراهيم شوكت²

² استاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس - مصر

أ.م.د/ شادية عبد العزيز مهدي³

³ استاذ علم النفس المساعد- كلية البنات - جامعة عين شمس - مصر

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (20) أمًا لطالب أو طالبة بالمرحلة الثانوية يغيب الأب في الأسرة عنها، وتراوحت أعمار الأمهات ما بين (37-53) عامًا، وتراوحت أعمار الطلاب ما بين (16-18) عامًا، وتم تقسيمهم مجموعتين: ضابطة (10) أمهات بمتوسط عمري قدره (44,60)، وانحراف معياري قدره (5,03)، ومجموعة تجريبية (10) أمهات بمتوسط عمري قدره (43,90) عامًا، وانحراف معياري قدره (5,60)، وقامت الباحثة بتطبيق الأدوات التالية: مقياس المناعة النفسية، وذلك بعد التحقق من الصدق والثبات واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج المُعد في تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - أمهات طلاب المرحلة الثانوية - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي - غياب الأب.

Abstract:

The title: Developing Psychological Immunity among Mothers of Secondary School Students in The Absence of The Father.

The study aimed: The current study aims to know developing Psychological Immunity among Mothers of Secondary School Students in The Absence of The Father

Study method: The current study relies on the experimental method with an experimental design with two experimental and control groups to determine the effectiveness of the guided program.

Study sample: The experimental study sample consisted of 20 mothers

Study tools: Economic, social and culture level from, Psychological immunity criterion, Guided program for the development of subjective Psychological Immunity among Mothers of Secondary School Students Evaluation for guided program sessions (Prepared by/ the researcher).and a from the constructive and Final evaluation form for the program (Prepared by/ the researcher).

Study Results: The effectiveness of a program for developing psychological immunity among mothers of secondary school students.

Keywords: Immunity psychological - Mothers of Secondary School Students - The Absence of The Father.

مقدمة الدراسة:

تتعرض الأمهات إلى العديد من المشكلات التكيفية التي من شأنها أن تُضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلبيًا في سلوكهن وطريقة تعاملهن مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة. فضعف المناعة النفسية يولد خطرًا كبيرًا على صحة الأمهات، واتزانهن كما تهدد كيانهن لما ينشأ عنها من آثار سلبية: كضعف القدرة على التكيف مع مجريات الحياة، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية والشعور بالإرهاك النفسي، ولا سيما لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب؛ حيث إن للأب دورًا لا يمكن تجاهله أو إسناده للأُم، وخاصة عندما يكون الأبناء في مرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) التي تتسم بخصوصية معينة؛ فقد كان الأب وما يزال يحتل قمة الهرم في البناء الأسري ليشترك مع الأم مسؤولية البناء، فالزواج عبارة عن فريق عمل متكامل يسند فيه كل من الأب والأم بعضهما عاطفيًا وروحيًا، ووجود أب دائم وعطوف يسمح للأُم أن تعطي أبناءها أكثر، ويمنحها الطاقة التي تحتاجها لممارسة مهامها داخل البيت وخارجه، وغيابه يحملها العديد من المسؤوليات التي من شأنها زيادة أعبائها وصراعاتها؛ هذا الذي يجعلها تواجه بمفردها العديد من المشكلات. وفي ضوء ذلك تهتم الدراسة الحالية بتنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.

إشكالية الدراسة وأسئلتها:

إن أمهات طلاب المرحلة الثانوية هن التي تهتم الدراسة الحالية بأدوارهن المتعددة، فهي أم وعليها واجبات الأمومة من حرص في تكوين الأجيال الصاعدة، وربة بيت، ومنها موظفة وما تفرضه واجبات الوظيفة من التزام رسمي. علاوة على ذلك غياب الأب (انفصال أو وفاة) ومحاوله القيام بدوره. مما يجعلها تعيش صراعات مستمرة تؤثر في توازنهن النفسي، وحتى في أدائها. مع أننا نرى بعض النماذج من العمالات ممن استطعن التوفيق بين كل هذه الأدوار، وفي

الوقت نفسه يحتفظن بصحتهن النفسية والجسدية مع نسبية الأمر. مما يحرك الفضول للبحث في المتغيرات الداعمة التي تقف وراء احتفاظهن في أداء أدوارهن. كما تمثل المرحلة الثانوية مرحلة نمو حرجة لدى الأمهات بما تفرضه عليهن من تحديات وأعباء من شأنها أن تولد لديهن العديد من الصراعات.

أمام هذا الطرح، يصبح الحديث عن تنمية المناعة النفسية أمرًا ضروريًا، لا سيما في حالة إمكان تقليصه لتهديد المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرة تحمل الأمهات لها. كما قد تتفاوت الأمهات في طرق تعاملهن، تبعًا لاختلاف خصائصهن الشخصية والاجتماعية.

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات؛ حيث إن المناعة تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة في اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات التي ظهرت حديثًا، ولاقت قبولًا كبيرًا في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية. كما ظهر هذا المفهوم نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن، حيث اكتشف عالم النفس روبرت أدر Robert Ader في جامعة روتشستر Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم (Ader,2003).

لذا افترضت الباحثة أن التدخل الإرشادي القائم على تعزيز وتنمية المناعة النفسية، والتي من شأنها أن تتم من خلال تعلم الفنيات الإرشادية المسهمة في التصدي للمشكلات وزيادة فاعلية التوقع الإيجابي للأحداث.

وقد استهدفت بعض الدراسات التجريبية تنمية المناعة النفسية لدى الإناث عامة والأمهات خاصة، لبيان أهميتها في تحقيق الصحة النفسية لديهن، وكشفت نتائجها عن مدى التأثير الإيجابي في العينة، فبينت نتائج دراسة (عدلية بخش، 2011) قدرة نظام المناعة النفسية على خفض

2. تتناول الدراسة الحالية موضوعين مهمين وهما: المناعة النفسية وغياب الأب، وتأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكولوجي الذي من الممكن أن يسهم في إثراء المكتبات النفسية المصرية والعربية.
3. حداثة المتغير المستقل بالدراسة نسبياً حيث إن المناعة النفسية من المتغيرات الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي.

الأهمية التطبيقية:

1. وضع برنامج إرشادي علمي مقنن يمكن به تنمية المناعة النفسية لدى أفراد العينة المستهدف تنفيذ البرنامج معهم.
2. مساعدة الأمهات على تنمية مناعتهم النفسية من خلال تعرفهم على بعض الفنيات والمهارات المعرفية والسلوكية.
3. يتوقع أن تستثير نتائج هذه الدراسة إجراء دراسات مماثلة في مختلف المجالات والمهن ومع فئات أخرى.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تعريف المناعة النفسية: Psychological – Immunity

تُعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً: فُدرة الأم على التعامل مع المشكلات ومواجهتها في ضوء ما تمتلكه من السمات الشخصية الإيجابية متمثلة في "الإدراك والوعي - التفكير الإيجابي - الضبط الانفعالي- التكيف والمرونة - إدارة الوقت- حل المشكلات - المسؤولية الاجتماعية" ويترجم ذلك إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الأم على المقياس المُعد لذلك.

تعريف غياب الأب: the father's absence

وتعرف الباحثة غياب الأب إجرائياً: فقدان الأسرة للعائل الأساسي أو رب الأسرة، سواء كان هذا الغياب بسبب الوفاة أو الطلاق أو الهجرة.

اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض الأمهات، كما أسفرت نتائج دراسة (عبد الله إبراهيم، 2012) عن فعالية البرنامج التدريبي لرفع كفاءة المعلمات لمواجهة مطالب مهنة التدريس وتحدياتها بقوة وفعالية للتخلص من الاحتراق النفسي، ونشطت دراسة (إيناس سيد، 2021) المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة.

وعليه فقد لاحظت الباحثة في حدود اطلاعها عدم وجود دراسة تجريبية لعينة الدراسة الحالية من أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب، وهذا ما دعا الباحثة إلى فكرة الدراسة الحالية كمحاولة لإجراء تدخل إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لديهن.

وتأسيساً على ما سبق عرضه من أبحاث وكقراءة إجمالية، يمكن استخلاص بعض النقاط المهمة التي قد تعين على تحضير أرضية لطرح أسئلة الدراسة الحالية حول اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.

1. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية؟
2. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية؟
3. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي لمقياس المناعة النفسية؟

أهداف الدراسة:

معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب. ووفقاً لأهداف الدراسة كانت **أهمية الدراسة:**

الأهمية النظرية:

1. إلقاء الضوء على شريحة مهمة من المجتمع وهي شريحة الأمهات بشكل عام، وأمهات طلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص في حالة غياب الأب بشكل خاص، وتحديدًا فيما إذا كان بمقدورهن مواصلة التقدم بالحياة في ظل ظروفهن الراهنة.

الإطار النظري:

المحور الأول: المناعة النفسية Psychological Immunity

يصف أولاه Olah المناعة النفسية: بأنها نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية، والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تتمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه، فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah,2000).

ويتفق أولاه (Olah,2000) وفوتكين (Voitkane,2004) وجومبر (Gomber,2009) في تعريف المناعة النفسية من حيث إنها وحدة متكاملة لموارد الشخصية (المعرفية، والوجدانية، والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الثقة - مراقبة الأداء - التنظيم الذاتي) والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التماسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته.

كما اتفقت ناهد فتحي (2016) مع تعريف كمال مرسي (2000) بأنها مفهوم فرضي يُقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وانتقام أو أفكار يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم.

وتعرف المناعة النفسية أيضًا بأنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية (Albert et al.,2012).

ويعرفها الشريف (2015) بأنها "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على الاستقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة

الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية اللاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط الحياتية ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي قد تتمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق".

النظريات المفسرة للمناعة النفسية

تنوعت وتعددت مداخل تفسير المناعة النفسية تبعًا لتنوع المنحى الفكري ومن أبرز هذه المداخل على سبيل المثال لا الحصر المناعة النفسية لدى إليس (Ellis,2002)، والمناعة النفسية لدى سيجلمان وزملائه (2002)، وأولاه (Olah,2010).

1) نظرية العوامل السبعة (Wolin & Wolin 1993):

تطرقا إلى أن المناعة النفسية تتكون من سبعة عوامل وتتمثل في (النفسي، العقلي، الأكاديمي، الانفعالي، الديني، الخلق)، وقد عرفا المناعة النفسية بأنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية وكانت هذه السمات (نادية الأعجم،2013):

- 1- الاستبصار: هو معرفة المواقف وترجمتها ومعرفة الأشخاص والتواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم وكيفية سلوكهم في المواقف المختلفة.
- 2- الاستقلال: هو معرفة ما له وما عليه، والفرد المستقل هو الذي يمتلك القدرة على الرفض في الوقت المناسب ويكون دائمًا متفائلًا وإيجابيًا.
- 3- الإبداع: هو قدرة الفرد على إيجاد البدائل للتكيف مع صعوبات الحياة ويشمل الخيال الواسع لتتابع الأحداث لديه واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.
- 4- روح المرح والدعابة: وهو ما يتسم به الشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية، فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله قادرًا على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف والمرونة معها.

بديلة، وتوليد أفكار وإمكانات جديدة وهي أدوات مناسبة للتعامل مع الصعوبات الاجتماعية والتكيف.

ج. نظام المناعة النفسي الفرع الثالث (التنظيم الذاتي)

Self-Regulating Subsystem (SRS)

ويحتوي على (التفاوض، الضبط الانفعالي، السيطرة على الإحساس باليأس والعجز، السيطرة على الغضب) ويضمن هذا النظام استقرار وظائف نظام (الرصد- الإقدام) ونظام (الإبداع- التنفيذ) من خلال تنظيم التوترات والعواطف التي تتداخل مع الإجراءات المخطط لها، ويتم توجيهه (الإقدام) خلال التحكم في الدافع، ويتم التحكم في (الرصد) عن طريق التوازن، والحفاظ على (الإبداع- التنفيذ) من خلال ضبط الذات والانفعالات (Olah,A,2010;Voitkane,S,2015;Bredacs,A.M) (2016).

سادسًا: العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية:

أكد العديد من العلماء أن هناك عوامل عديدة تساعد في تنمية المناعة النفسية من هذه العوامل:

أ. الفاعلية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة:

يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بقدرة على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من العقلانية في مواجهة مواقف الإحباط والتخبط (موسى جبريل وآخرون،2009).

عندما يتعرض الإنسان السوي إلى مشكلة فإنه يفكر فيها، ويحدد عناصرها ويضع الحلول وبدائل الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها، وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة ويواجهها مواجهة صريحة؛ أما الإنسان غير السوي فهو لا يتجه مباشرة إلى المشكلة ويعتمد إلى الدوران حولها متهربًا من اقتحامها مباشرة (أشرف محمد عبد الغني وآخرون،2003). هذه المواقف تعد وقفة اختبار للفرد في مدى تغلبه عليها، أو خضوعه لها، والدخول في دائرة اضطرابات النفسية (رشاد علي عبد العزيز،2000).

5- المبادرة: وهي قدرة الشخص على المبادرة والبدء بالتحدي، ومواجهة الصعاب والقدرة على الحدس.

6- تكوين العلاقات: هي تمتع الفرد بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل مع ذاته والآخرين نفسيًا واجتماعيًا وعقليًا.

7- القيم الروحانية: تعني القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه.

(2) نظرية أولاه Olah:

فسر (أولاه Olah) المناعة النفسية كنظام متكامل دينامي متعدد الأبعاد (معرفية، دافعية، سلوكية، شخصية، وبيئية)، ويتكون من ثلاثة نظم فرعية يتم توضيحها فيما يلي:

(Olah,A,2010;Voitkane,S,2015;Bredacs,A.M) (2016)

أ. نظام المناعة النفسي الفرع الأول (الرصد- الإقدام) Monitoring Approaching Subsystem (MAS)

ويحتوي على (التفكير الإيجابي، التحكم والإدراك، الوعي) حيث يسهل تقييم البيئة على سلسلة متصلة من الإيجابية والقدرة على إدارة البيئة، حيث توفر المكونات الموجودة في هذا النظام الفرعي تعريفًا إيجابيًا للذات كعامل كفاء وموجه نحو الهدف ومتزايد باستمرار، وتوقع النتائج السلوكية الناجحة أو الإيجابية، والدافع القوي لتحقيق الذات وقبول التحديات وإدارة التغيير.

ب. نظام المناعة النفسي الفرع الثاني (الإبداع - التنفيذ) Creating -Executing Subsystem (CES)

ويحتوي على (مفهوم الإبداع الذاتي، القدرة على حل المشكلات، ضبط الذات، قدرة الإبداع الاجتماعي) ويشتمل هذا النظام على مكونات تؤكد القدرة الاجتماعية، حيث تقوم مكوناته المباشرة بإدارة الموارد الشخصية والاجتماعية الداخلية من أجل الوصول إلى توازن بين المتطلبات البيئية والأهداف الفردية طويلة الأجل. بالإضافة إلى ذلك، تتكون المكونات التنفيذية للنظام على قدرات مثل إيجاد حلول

الصعبة، وأن الفرد يتمتع بالتفكير الإيجابي وأن يتجنب التهيج الانفعالي مع المواقف الصادمة مما يساعده على التكيف والمرونة مع تلك الأحداث حتى يتمكن من حل تلك المشكلات بأفضل الحلول وأنسبها.

المحور الثاني: غياب الأب: the father's absence

إن غياب الأب عن الأسرة بشكل غير عادي، أو لمدة أطول من المعقول، يخلف فراغًا نفسيًا واقتصاديًا واجتماعيًا لدى الأم وأبناؤها، فإن غياب الأب يترتب عنه -علاوة على الحرمان من المدد العاطفي- افتقاد الأسرة للمحور الجامع والراعي الأمين، الذي يمثل المادية والمعنوية التي تعمل على حفظ التوازن الأسري.

أولاً: تعريف غياب الأب:

انقطاع الأب عن الوجود بالأسرة ليمارس مهامه بصورة مباشرة كلياً لمدة طويلة أو قصيرة، سواء من جراء السفر للعمل بالخارج أو الطلاق أو وفاته، إذ إن ذلك يؤدي إلى الانقطاع الجزئي أو الكلي عن أداء المهام المنوط بها بطريقة مباشرة (الكندري، 1992). في حين تعرف (رجاء، 2006) غياب الأب بأنه افتقاد الأسرة لوجود الأب أو وجود السلطة الأبوية بها، وهنا نشير إلى شكلين أساسيين من أشكال غياب الأب (رجاء صالح، 2006):

الأول: غياب جزئي: إذ يعيش الأبناء في منزل الأب، الذي يكون بعيداً عنهم لسبب ما، ولفترات زمنية تطول أو تقصر. الثاني: غياب كلي أو تام: إذ يكون الغياب ناتجاً عن وفاة الأب، أو الهجر أو الانفصال بعيداً عن الأسرة والأبناء.

وتتعدد صور غياب الأب عن الأم والأبناء، فمنها ما هو دائم ومنها ما هو مؤقت وأهم هذه الصور: الوفاة، والسفر، والطلاق، والسجن، والمرض، والانفصال، والهجر، والخدمة العسكرية، والزواج بأخرى، وتجدر الإشارة أيضاً إلى غياب (أو انسحاب) الأب عن وظائفه رغم وجوده فيزيقياً مع الأسرة وتحت سقف بيت واحد، إلا أن الدراسة الحالية تقتصر على الغياب الفعلي الفيزيقي (طلاق، وفاة) وما يترتب عليه من آثار نفسية واجتماعية واقتصادية في الأم.

فالصبر هنا يمثل قدرة الفرد على تحمل مثل هذه الصدمات النفسية التي تمس حياته مباشرة، بالإضافة لقدرة الفرد على تحمل المحن والصعاب، دون أن يختل ميزان مناعته النفسية، فالشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.

ب. الإيجابية:

إن الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية، يتميز بالسلوك الإيجابي تجاه المواقف الحياتية، وعادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه والبناء في مختلف الاتجاهات، كما أنه إيجابي في مواجهة دوافعه، بحيث لا يقف عاجزاً أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع (فوزي محمد، 2000). فالشخص الإيجابي يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدٍ تتطلب جهداً لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر. وينظر إلى الحياة نظرة مشرقة، يعيش يومه بعمق طوله وعرضه، مستمتعاً بكل مباحج الحياة المشروعة، ممثلئاً بالتفاؤل والحيوية، وحب الحياة.

ج. الواقعية:

إن إدراك الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين ومعرفته لمميزاته الخاصة ولحدود قدرته، إحدى الوسائل للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من مناعة نفسية، لأن هذه الصفة التي يتمتع بها بعض الأفراد تجنبهم الكثير من الإحباط والفشل وتساعدهم على الإنجاز والتوافق السليم (أشرف محمد وآخرون، 2003). فالواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع وضغوط الحياة، والفرد الذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكاناته الفعلية يعد فرداً سويًا (ابتسام أحمد، 2008). فالإنسان المتمتع بالمناعة النفسية هو ذلك الفرد الذي يختار مجموعة الأهداف الواقعية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته واستعدادته، حتى يتمكن من تحقيقها وإشباعها، وحتى لا يتسبب عدم تحقيقها في عدم تكيفه مع نفسه ومع البيئة.

وتستخلص الباحثة أن أهم العوامل المؤثرة في تنمية المناعة النفسية هي الإدراك والوعي الحقيقي للخبرات والمواقف

أ. العلاقة بين الآباء والأبناء:

فالاتصال بين الأب والأبناء يعكس أهم مقومات الصحة النفسية للأبناء، فلا شك أن التفاعل الإيجابي بين الأب والأبناء والتواصل الفعال بينهم يؤدي إلى خلق شخصية الأبناء على نحو سوي، فالمناخ الأسري الهادئ والاستقرار العائلي، يوفران التربية السوية لنمو الأبناء نفسيًا واجتماعيًا، وفي حالة عجز أو غياب دور الأب عن القيام بمسؤولياته بفعالية أو مواجهته لبعض الصعوبات؛ فإن ذلك يترك آثارًا سلبية في تنشئة الأبناء (مراد، 2009).

ب. العلاقة بين الأم والأبناء:

تتسم العلاقة بين الأم والأبناء بالتكامل الذي يبدأ بعوامل بيولوجية منذ لحظة الإخصاب لتتطور إلى عوامل تربوية وعاطفية ونفسية، فهناك أساليب الاتصال الثلاثة للاتصال بين الأم والأبناء وهي الديمقراطي والتسلطي والتساهلي (سهير إبراهيم، 2001).

تشير (هنا آ ل ثان، 1992) إلى أنه إذا اتسم الأسلوب بالمساندة والألفة والتشجيع والدفء، فإن ذلك يساعد على نمو السمات السوية لدى الأبناء مثل الشعور بالاستقلالية والاجتماعية والتوافق، في حين أنه إذا اتسم بالتباعد وعدم التشجيع يصبح الابن / الابنة عرضة لسوء التوافق ونقص الكفاءة النفسية.

ج. الاتصال بين الأب والأم:

إن العلاقة المنسجمة بين الأب والأم وتبادل مشاعر الحب والترابط تؤدي إلى خلق تكيف لدى الأم والأبناء، فأى صدام أو خلاف يقضي على الشعور بالانفصال الانفعالي عند كليهما فتصبح الأم غير ثابتة في انفعالاتها، فالأسرة المتوافقة زوجيًا تقدم لأبنائها نموذج التسامح والتعاون وتحيطهم بالاهتمام والرعاية، فإن سادت الروابط الحميمة الزوجية وعاشا مع بعضهما البعض في جو من المحبة، فكلهما يسهمان في تربية الأبناء ولا يمكن لأي منهما التخلي عن دوره للآخر، وينسحب جانبًا (Clare, et, al 2003).

ومن الطرح السابق نلاحظ أن الأم قد تجد نفسها تتحمل مسؤولية تربية الأبناء بمفردها سواء لوقوع الطلاق بين الزوجين أو الوفاة أو لهروب الرجل من المسؤولية المادية

وترى الباحثة أن الأب يعد -من خلال سلوكه- هو القدوة بالنسبة للأبناء وبالنسبة للأم والأمن والطمأنينة، وغياب الأب سواء وفاة أو انفصال أو طلاق يترتب عليه العديد من الآثار السلبية التي تؤثر تأثيرًا واضحًا في جوانب السلوك الاجتماعي والانفعالي لأب الأبناء والأبناء ذاتهم، وبالتالي فالحرمان قد يؤثر بشكل كبير في نفسية الأبناء وفي سلوكهم وخاصة إذا كان الأبناء في المرحلة الثانوية (لما لها من سمات واحتياج وتغيرات بيولوجية، بالإضافة إلى الضغط التعليمي والمادي) مما يمثل ضغطًا على الأم، بالإضافة إلى زيادة أدوارها والصراع بين هذا وحرمانها العاطفي والاجتماعي الذي يترتب على غياب الأب. وبذلك فإن غياب الأب بأشكاله المختلفة ينعكس على الأبناء من خلال سلوكهم وشخصياتهم، مما ينعكس على المناعة النفسية للأم بزيادة الضغوط الحياتية وتحملها بمفردها هذه الضغوط كافة.

ثالثًا: العوامل المؤثرة في المناعة النفسية للأم:

يتأثر الفرد في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، وبالعلاقات القائمة بين أهله، فالأسرة ليست مجرد مجموعة من الأفراد يعيشون معًا، بل إنهم يدخلون في تفاعلات وعلاقات مستمرة ووثيقة، فكلما كانت الاستجابة بين أفراد الأسرة استجابة سوية وملائمة بين بعضهم البعض كانت الأسرة مهيأة بصورة أفضل لبناء علاقات قوية، وتتعامل بنجاح مع مواقف الحياة المختلفة، ومن ثم تكون الأم قادرة على مواجهة المشكلات (صالح، 2009). وفيما يلي بعض العوامل المؤثرة في المناعة النفسية للأم:

- وتتضمن شبكة الاتصال الأسري:

وتعد شبكة الاتصال الأسري هي النموذج الأسري الذي يمثل العلاقات المتبادلة التي يدركها جميع أفراد الأسرة من خلال هذه العلاقات، كما توجد عوامل عديدة تتدخل في تكوين هذه الإدراكات؛ حيث إن الحالة النفسية والسيولوجية والانفعالية للأم ودفعها واتجاهاتها المختلفة، تعد أمرًا ضروريًا في أوقات الأزمات وفي المواقف الصعبة (مراد، 2009).

والمنعوية، وتجد نفسها تقوم بدور الأب والأم معاً، وهو ما يشكل ضغطاً كبيراً عليها وفي الوقت نفسه لا تكون مؤهلة للقيام بالدورين معاً. وتجد نفسها منخرطة لمواجهة الحياة بمفردها بعيداً عنه.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت التدخل لتنمية المناعة النفسية: هدفت دراسة عدلية بخش (2011) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعزيز المناعة النفسية بهدف خفض اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض الأمهات، وقد تكونت الدراسة من (30) من الأمهات (15 كمجموعة تجريبية و15 كمجموعة ضابطة)، وهدفت من خلالها إلى تعزيز المناعة النفسية لديهن لمواجهة أعراض الاكتئاب، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تعزيز المناعة النفسية بهدف خفض اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة لدى الأمهات.

في حين قامت ولاء أبو زيد (2014) بالتحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، وهدفت الدراسة إلى تناول مفهوم المناعة النفسية بكل مكوناتها وجوانبها وطرق واستراتيجيات بنائه، وكذلك إلقاء الضوء على مفهوم الاحتراق النفسي وأسبابه، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) من النساء العاملات بوزارة الكهرباء، وقد تم تطبيق مقياسي المناعة النفسية والاحتراق النفسي، وقد أسفرت النتائج عن فاعلية ونجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في المجموعة التجريبية، وقد استمرت فاعلية البرنامج مع أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.

وهدفت دراسة (أديان وآخرون 2019، Adrienn,et.al) إلى تنمية كفاءة المناعة النفسية لدى الأمهات المريضات بسرطان الثدي، حيث تلعب كفاءة المناعة النفسية دوراً مهماً في استراتيجيات ومهارات المواجهة، وبالتالي التكيف بنجاح مع سرطان الثدي، وقامت على عينة قوامها 61 مريضة بسرطان الثدي، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج تنمية

ومنخفضات المناعة النفسية في الرفاهية النفسية. مما سبق يتضح أن تنمية المناعة النفسية بوجه عام هي نظام انفعالي تفاعلي متغير، وتعمل كأجسام مضادة نفسية تساعد الفرد على تحمل الصعاب وتجنب الاستسلام للضغوط النفسية والمرونة في التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات.

ثانياً: دراسات تناولت غياب الأب عن الأم (أرملة، مطلقة) وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة الظفيري (2000) هدفت إلى التعرف على النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب في الكويت، واعتمدت الباحثة على استخدام منهج دراسة الحالة، وكانت العينة عمدية مسحية لأسر الشهداء التابعين لمكتب الشهيد وعددها 82 أسرة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة أرامل الشهداء يعانون من ضغوط نفسية كبيرة تنعكس على علاقتهم بالأبناء بصورة سلبية في كثير من المواقف كالتدليل الزائد، أو التزمتم في المعاملة، هذا بالإضافة إلى ضغط مشكلات الحياة اليومية.

كما أجرى مورل وآخرون دراسة (Murall,et.al,2000) خبرة الفقد لدى الأمهات الأرامل ودور المساندة الاجتماعية في التخفيف من غياب الأب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد، وشملت

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية في اتجاه القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس المناعة النفسية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية، الضابطة)، وذى القياسات (القبلي، البعدي، التبعي)، حيث إنه تم اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية المناعة النفسية لدى عينة من الأمهات، وتتمثل إجراءات البحث في: إجراء القياس القبلي والبعدي لمتغير البحث (المناعة النفسية) لدى الأمهات، وإجراء القياس التبعي بعد مرور شهر من توقف البرنامج.

مجتمع وعينة الدراسة:

1- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من أمهات طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة سمبيات أبيولا الثانوية ومدرسة نبوية موسى الثانوية، وكان عددهن (196) أما طبقاً لسجلات المدارس.

2- عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية:

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية من (30) أما لطالب بالمرحلة الثانوية يغيب الأب في الأسرة عنها، وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (37-53) عاماً بمتوسط عمري قدره (43,23) عاماً وانحراف معياري قدره (2,385)، من مدرسة سمبيات أبيولا الثانوية ومدرسة

(45) من الذين فقدوا أزواجهم، وقد طُبق عليهن مقياس رودولف للاكتئاب، ومقياس الضغوط المالية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وأوضحت الدراسة أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً فعالاً في التخفيف من خبرة الفقد المرتبط بالضغوط.

دراسة الحسين (2007) هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة حيث بلغت العينة 70 أرملة تم اختيارهن بالطريقة القصدية من مركز أمل لرعاية الأيتام. حيث توصلت الدراسة إلى نظرة المجتمع المتدنية، واحتلت المرتبة الأولى من حيث الأهمية، وجاء العوز المادي والتبعية الاقتصادية للآخرين بالمرتبة الثانية، وجاء الشعور بالعجز والضعف في المرتبة الثالثة، ثم ضعف الاهتمام من قبل أهل الزوج بالمرتبة الرابعة، أما الشعور بالفراغ النفسي والعاطفي فجاء بالمرتبة الخامسة، ثم تدخل أهل الزوج في الأمور التي تخص حياة الزوجة جاء في المرتبة السادسة، يليها الشعور بأن الحياة لا طعم لها المرتبة السابعة، والخوف من الإساءة التي تلحق بالأبناء بالمرتبة الثامنة، والشعور بالوحدة النفسية بالمرتبة التاسعة، والشعور بانعدام الأمان بالمرتبة العاشرة من حيث الأهمية.

وهدف دراسة (مرفت السيد، 2016) إلى التعرف على أساليب التكيف المعيشي للمرأة المعيلة في ظل غياب الأب، وطبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المدروسة والدرجة الكلية لأساليب التكيف المعيشي للمرأة المعيلة بقرى الدراسة، والمشكلات التي تواجه المرأة المعيلة لتحسين مستوى معيشة الأسرة، وتكونت العينة من (315) امرأة معيلة، وتم جمع البيانات باستخدام استمارة استبانة بالمقابلة الشخصية، والمقابلات الفردية المتعمقة، وتوصلت الدراسة إلى أن من أهم أساليب التكيف المعيشي الإيجابية التي تتبعها المرأة المعيلة أنشطة مدرة للدخل، وأن من أهم المشكلات التي تقابل المرأة المعيلة عدم وجود المال الكافي لتوفير متطلبات الأبناء.

نبوية موسى الثانوية بإدارة شرق مدينة نصر التعليمية، محافظة القاهرة. بين (37-53)، وتراوحت أعمار الطلاب ما بين (16-18) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة (10 أمهات بمتوسط عمري قدره (44,60) ، وانحراف معياري قدره (5,03) ، ومجموعة تجريبية (10) أمهات بمتوسط عمري قدره (43,90) عامًا وانحراف معياري قدره (5,60).

3- العينة الأساسية للدراسة تكونت من (20) أمًا لطالب أو طالبة بالمرحلة الثانوية يغيب الأب في الأسرة عنها، وتراوحت أعمار الأمهات ما

جدول (1) نتائج تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في العمر الزمني للأمهات

وللأبناء والمستوى الاجتماعي الثقافي والمناعة النفسية والضغوط الحياتية

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين للأمهات	الضابطة	10	44,60	5,03	10,90	109,00	46,00	0,303	غير دالة
	التجريبية	10	43,90	5,60	10,10	101,00			
العمر بالسنين للأبناء	الضابطة	10	16,71	0,472	10,50	105,00	50,00	0,00	غير دالة
	التجريبية	10	16,72	0,610	10,50	105,00			
المستوى الاجتماعي الثقافي	الضابطة	10	34,50	7,50	9,55	95,50	40,50	0,721	غير دالة
	التجريبية	10	36,70	6,65	11,45	114,50			
الإدراك والوعي	الضابطة	10	12,90	2,28	10,40	104,00	49,00	0,078	غير دالة
	التجريبية	10	13,00	2,16	10,60	106,00			
التفكير الإيجابي	الضابطة	10	13,40	2,11	10,00	100,00	45,00	0,390	غير دالة
	التجريبية	10	13,70	2,11	11,00	110,00			
الضبط الانفعالي	الضابطة	10	14,80	2,09	10,10	101,00	46,00	0,307	غير دالة
	التجريبية	10	15,00	2,00	10,90	109,00			
التكيف والمرونة	الضابطة	10	14,50	2,46	11,15	111,50	43,50	0,514	غير دالة
	التجريبية	10	14,00	2,40	9,85	98,50			
إدارة الوقت	الضابطة	10	14,20	1,54	11,30	113,00	42,00	0,619	

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
حل المشكلات	التجريبية	10	13,80	1,54	9,70	97,00	46,00	0,312	غير دالة
	الضابطة	10	12,60	1,83	10,90	109,00			
المساندة الاجتماعية	التجريبية	10	12,40	1,77	10,10	101,00	45,00	0,384	غير دالة
	الضابطة	10	12,70	3,05	11,00	110,00			
الدرجة الكلية	التجريبية	10	93,90	4,84	9,45	94,50	39,50	0,802	غير دالة
	الضابطة	10	95,10	5,56	11,55	115,50			
	التجريبية	10	160,30	2,71	11,15	111,50			

وكانت أغلب الاستجابات للعلم بمصطلح المناعة النفسية ضئيلة جداً، أما استجابات السؤال الثاني بعد علم الأمهات بماهية المناعة النفسية كانت المواقف السعيدة الخاصة بالأسرة هي التي تكون المناعة النفسية والتقاؤل الدائم.

كما اطلعت الباحثة على التراث النظري والإمبيرقي وثيق الصلة بمفهوم المناعة النفسية، وبالرجوع لتعريفات مفهوم المناعة النفسية من وجهات نظر علماء النفس المختلفة، التي أتيح للباحثة الإطلاع على آرائهم. وعليه قامت الباحثة بالتعريف الإجرائي للمناعة النفسية: فُدرة الأم على التعامل مع الضغوط الحياتية ومواجهتها في ضوء ما تمتلكه من السمات الشخصية الإيجابية متمثلة في "الإدراك والوعي - التفكير الإيجابي - الضبط الانفعالي- التكيف والمرونة - إدارة الوقت- حل المشكلات - المسؤولية الاجتماعية. الإطلاع على المقاييس السابقة في المناعة النفسية، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات أفراد عينة الدراسة من حيث العمر الزمني للأمهات والأبناء والمناعة النفسية؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

مقياس المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية

تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاستفتاء المفتوح: حيث طبق الاستفتاء على عينة استطلاعية من أمهات طلاب المرحلة الثانوية قوامها (30) أمًا، وتضمن الاستفتاء المفتوح الإجابة عن السؤالين التاليين:
- ما فكرتك عن مفهوم المناعة النفسية؟
- من وجهة نظرك ما هي المواقف التي تساعد الأمهات على تكون المناعة النفسية لديهن؟

تحديد الهدف من المقياس:

تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية، أنه تم إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تتناسب مع أهداف هذه الدراسة وخصائص عينتها الحالية.

تحديد مفهوم المناعة النفسية:

- تم تحديد مفهوم المناعة النفسية في ضوء التراث النظري والإمبيرقي في التعريف التالي: فُدرَة الأم على التعامل مع الضغوط الحياتية ومواجهتها في ضوء ما تمتلكه من السمات الشخصية الإيجابية متمثلة في "الإدراك والوعي - التفكير الإيجابي - الضبط الانفعالي- التكيف والمرونة - إدارة الوقت- حل المشكلات - المسؤولية الاجتماعية.

وصف المقياس وطريقة تقدير درجاته

يتكون مقياس المناعة النفسية من (69) مفردة، موزعة على سبعة مكونات هي: الإدراك والوعي، التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، التكيف والمرونة، إدارة الوقت، حل المشكلات، المسؤولية الاجتماعية.

وكانت طريقة تقدير درجاته، وضع تعليمات بسيطة للمقياس تتضمن أن يجيب المفحوص عن كل عبارة من عباراته تبعاً لأربعة اختيارات هي:

(أ) تنطبق دائماً: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص دائماً.

(ب) تنطبق غالباً: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص في أغلب الأوقات.

(ج) تنطبق أحياناً: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص في بعض الوقت.

(د) لا ينطبق: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص بشكل قاطع.

حيث تأخذ دائماً (4) درجات، وغالباً (3) درجات، أحياناً (2) درجتان، لا تنطبق (1) درجة واحدة للعبارة الموجبة وتأخذ

دائماً (1) درجة واحدة، وغالباً (2)، وأحياناً (3)، ولا تنطبق (4) درجات العبارات السالبة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية بتطبيقها على (30) من أمهات طلاب المرحلة الثانوية بمدريستي (سميات أبيولا الثانوية، ونبوية موسى الثانوية) بإدارة شرق مدينة نصر التعليمية بمحافظة القاهرة.

الصدق

صدق المحكمين للصورة الأولية للمقياس (1)

صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض عبارات المقياس في صورته الأولية على (7) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية قسم علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء آرائهم حول المفردات ومدى ملاءمتها للبعد وكذلك مدى وضوحها أو مناسبتها، واعتمدت الباحثة على الإبقاء على المفردات التي تراوح الاتفاق عليها من (80% - 100%) حسب معادلة (Lawshe) ص.م = ن_و - ن/2 ، حيث ن_و تدل على عدد المحكمين المتفقين على المفردة، ن هي العدد الكلي للمحكمين، وحذف البنود التي تقل عن نسب الاتفاق السابقة، مع إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض العبارات وفقاً لتعليمات السادة المحكمين.

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب الصدق التمييزي عن طريق حساب الفروق بين رتب متوسطات الأرباعي الأعلى ورتب متوسطات الأرباعي الأدنى على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=30) والتحقق من قدرة المقياس على التمييز، ولحساب دلالة الفروق قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- حساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في الأرباعي الأعلى وعدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في الأرباعي الأدنى، وكانوا (8) أمهات في الأرباعي الأعلى و(8) أمهات في الأرباعي الأدنى، ومثل كل أرباعي على

- حده حوالي (27,5%) من العدد الكلي لعينة الكفاءة - حساب قيمة Z لدلالة الفروق بين رتب المتوسطين. السيكومترية. ويوضح جدول (2) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.
- حساب المتوسط والانحراف المعياري لكل أرباعي على حدة.

جدول (2) قيم (Z) ودلالاتها للفروق بين رتب متوسطات درجات الأرباعي الأعلى والأدنى على مقياس المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب

مستوى الدلالة	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	المجموعة	المتغير	المناعة النفسية
0,01	3,376	0,00	36,00	4,50	1,59	12,37	8	الأدنى	الإدراك والوعي	
			100,00	12,50	1,60	35,50	8	الأعلى		
0,01	3,378	0,00	36,00	4,50	2,32	13,50	8	الأدنى	التفكير الإيجابي	
			100,00	12,50	1,90	34,75	8	الأعلى		
0,01	3,368	0,00	36,00	4,50	2,32	14,62	8	الأدنى	الضبط الانفعالي	
			100,00	12,50	2,26	39,00	8	الأعلى		
0,01	3,378	0,00	36,00	4,50	2,50	15,00	8	الأدنى	التكيف والمرونة	
			100,00	12,50	1,66	35,75	8	الأعلى		
0,01	3,378	0,00	36,00	4,50	1,28	13,75	8	الأدنى	إدارة الوقت	
			100,00	12,50	1,84	35,37	8	الأعلى		
0,01	3,378	0,00	36,00	4,50	1,84	12,37	8	الأدنى	حل المشكلات	
			100,00	12,50	2,07	32,50	8	الأعلى		
0,01	3,378	0,00	36,00	4,50	2,39	12,00	8	الأدنى	المسؤولية الاجتماعية	
			100,00	12,50	1,95	30,87	8	الأعلى		
0,01	3,373	0,00	36,00	4,50	5,20	93,62	8	الأدنى	الدرجة الكلية	
			100,00	12,50	3,28	243,75	8	الأعلى		

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى للمقياس، مما يعني قدرة المقياس التمييزية لكلا الأرباعين.

الثبات لمقياس المناعة النفسية

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الكفاءة بفاصل زمني (15) يوماً بين التطبيقين، وطريقة ألفا السيكومترية (ن=30) أمّا، بطريقتين: إعادة التطبيق كرونباخ، وجدول (3) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (3) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب

المكونات	معاملات ثبات إعادة التطبيق	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
الإدراك والوعي	0,814	0,723
التفكير الإيجابي	0,843	0,716
الضبط الانفعالي	0,827	0,719
التكيف والمرونة	0,820	0,721
إدارة الوقت	0,823	0,732
حل المشكلات	0,851	0,733
المسؤولية الاجتماعية	0,813	0,728
الدرجة الكلية	0,857	0,750

العبارات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (ن=30) أمّا، والجدولان (4، 5) يوضحان النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الثبات سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية كانت موجبة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس في الدراسة. **الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية.** قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات

جدول (4) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب

معامل الارتباط	المكون - العبارة	معامل الارتباط	المكون - العبارة	معامل الارتباط	المكون - العبارة
**0,736	47-5	** 0,588	24 -3	** 0,534	1 -1
** 0,633	48-5	** 0,744	25 -3	** 0,642	2 -1
** 0,439	49-5	** 0,720	26 -3	**0,622	3 -1
** 0,444	50-5	** 0,682	27 -3	** 0,770	4 -1
** 0,403	51-5	** 0,418	28 -3	**0,638	5 -1
** 0,653	52-6	** 0,678	29 -3	** 0,706	6 -1
** 0,688	53-6	** 0,693	30 -3	** 0,618	7 -1
** 0,429	54-6	** 0,469	31-3	** 0,592	8-1
** 0,719	55-6	** 0,634	32-4	** 0,701	9 -1
** 0,590	56-6	** 0,429	33-4	** 0,636	10 -1
** 0,528	57-6	** 0,629	34-4	** 0,632	11 -2
** 0,532	58-6	** 0,528	35 -4	** 0,566	12 -2
** 0,528	59-6	** 0,523	36 -4	** 0,608	13 -2
** 0,645	60-6	** 0,568	37 -4	** 0,594	14 -2
**0,702	61-7	**0,562	38 -4	**0,709	15 -2
**0,673	62-7	**0,608	39 -4	**0,673	16-2
**0,657	63-7	**0,612	40 -4	**0,635	17-2
**0,566	64-7	**0,598	41 -4	**0,597	18-2
**0,624	65-7	**0,499	42-5	**0,803	19-2
**0,702	66-7	**0,563	43-5	**0,673	20-2
**0,562	67-7	**0,701	44-5	**0,682	21 -3
**0,546	68-7	**0,490	45-5	**0,562	22 -3
**0,524	69-7	**0,641	46-5	** 0,682	23 -3

(**) دالة عند 0.01

(*) دالة عند 0.05

جدول (5) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الدرجة الكلية
الإدراك والوعي	**0,745	**0,713	**0,737	**0,724	**0,801	**0,789	**0,812
التفكير الإيجابي	-	**0,741	**0,802	**0,814	**0,767	**0,784	**0,825
الضبط الانفعالي		-	**0,725	**0,837	**0,785	**0,799	**0,854
التكيف والمرونة			-	**0,813	**0,743	**0,748	**0,829
إدارة الوقت				-	**0,809	**0,798	**0,831
حل المشكلات					-	**0,748	**0,798
المسؤولية الاجتماعية						-	**0,842

(**) دالة عند مستوى 0,01

مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد تقيس المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب، من خلال (5) مكونات فرعية ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية.

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية قيم موجبة ومرتفعة وقوية،

مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية: وبعد التأكد من صدق وثبات مقياس المناعة النفسية أصبح يتكون في صورته النهائية من (69) عبارة مقسمة على سبعة مكونات، حيث جاء المكون الأول والثاني والثالث والرابع والخامس في (10) عبارات، والمكون السادس والسابع في (9) عبارات، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (69)، والدرجة الكبرى (276).

جدول (5) توزيع أرقام العبارات على المكونات الفرعية لمقياس المناعة النفسية

عدد العبارات	العبارات	المكونات
10	64-57-50-43-36-29-22-15-8-1	الإدراك والوعي
10	65-58-51-44-37-30-23-16-9-2	التفكير الإيجابي
11	69-66-59-52-45-38-31-24-17-10-3	الضبط الانفعالي
10	67-60-53-46-39-32-25-18-11-4	التكيف والمرونة
10	68-61-54-47-40-33-26-19-12-5	إدارة الوقت
9	62-55-48-41-34-27-20-13-6	حل المشكلات
9	63-56-49-42-35-28-21-14-7	المسؤولية الاجتماعية

جلسات البرنامج، وكذلك التنوع في فنيات التدريب في كل جلسة من جلسات البرنامج تماشيًا مع ظروف وأحوال الأمهات، وصمم هذا البرنامج من 42 جلسة من ضمنها التعريف بالبرنامج، وجلسة ختام البرنامج، وكل جلسة تُعد في 90 دقيقة، موزعة على ثلاث جلسات أسبوعيًا.

برنامج تنمية المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الثانوية.

يهدف هذا البرنامج إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية من خلال بعض الفنيات والمهارات، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تم تحديد الإطار العام للبرنامج المُعد في هذا البحث الذي يشمل الأمور التالية: الاستفادة من خطوات

جدول (6) وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة
الأولى والثانية	التعارف والتمهيد	<p>إقامة علاقة طيبة بين الباحثة والأمهات (أفراد المجموعة التجريبية) وذلك يتم من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تلتقي الباحثة بالأمهات في أول لقاء بعبارات محفزة على الاستمرار حتى نهاية الجلسات. - العمل على خلق جو من الود بين الباحثة والأمهات. - مناقشة توقعات الأمهات عن البرنامج وعدد الجلسات وأماكن الالتقاء معهن والوقت المناسب لهن. - تعريف الأمهات بالخطوات الرئيسية التي ستتم في ضوءها جلسات البرنامج. - تعريف الأمهات بقواعد العمل داخل الجلسات. 	المحاضرة والمناقشة، التعزيز، العصف الذهني، الواجب المنزلي
الثالثة والرابعة	التفيس الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المشاركات على كيفية التخفيف من المعاناة النفسية والضغط والتوترات. - أن توضح للمشاركات للحد من الألم النفسي. - أن تتيح الفرصة للمشاركات للتفيس عما بداخلهن. 	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والدعابة، التفيس الانفعالي، التعزيز، الواجب المنزلي
الخامسة والسادسة	مفهوم المناعة النفسية وأهميته وتعليمه	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف الأمهات على مفهوم المناعة النفسية. - أن تشعر الأمهات بأهمية المناعة النفسية - أن تستنتج الأمهات صفات الأفراد ذوات المناعة النفسية المرتفعة. 	الحوار والمناقشة، المحاضرة، استراتيجية الإيجابيات، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز، المرح والدعابة الواجب المنزلي.
السابعة والثامنة	الإدراك والوعي	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف الأمهات على مفهوم الإدراك والوعي والفرق بينهما وأهميتهما. - أن تميز الأمهات بين إدراكهن لأنفسهن ومنظورهن لما يدور حولهن من أحداث. 	الحوار والمناقشة، المحاضرة، استراتيجية الإيجابيات، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز، القصة الرمزية، المرح والدعابة الواجب المنزلي.
التاسعة والعاشر	الوعي بالذات	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف الأمهات على أنماط الشخصية كي يمكنهن من معرفة الإدراك والوعي. - أن تعي الأمهات بذواتهن ومدى إدراكهن. - تدريب الأمهات على تغيير ذاتهن من السلبية إلى الإيجابية. 	المحاضرة، الحوار والمناقشة، المرح والدعابة، لعب الأدوار، الواجب المنزلي

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة
الحادية عشرة والثانية عشرة	دحض الأفكار السلبية	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الأمهات بمهارة مقاومة التفكير السلبي - اتباع خطوات نموذج إليس Ellis وتوضيح مفهوم كل رمز من هذه الرموز (A.B.C.D.E) على حدة في تفسير السلوك. - التطبيق العملي للنموذج (A.B.C.D.E) على بعض المواقف الحياتية. - تعلم مهارة دحض وتقييد الأفكار السلبية. 	الحوار والمناقشة، المحاضرة، التخيل، حديث الذات الإيجابية، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز، القصة الرمزية، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي
الثالثة عشرة والرابعة عشرة	تعديل الأفكار اللاعقلانية	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أخطاء التفكير. - تعديل سلوكي للأساليب الفكرية الخطأ. 	الحوار والمناقشة، استخدام استمارة تعديل الأفكار اللاعقلانية
الخامسة عشرة والسادسة عشرة	التفكير الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> - التغلب على الأفكار السلبية. - تعليم الأمهات كيف يكن إيجابيات. - تدعيم السلوك الجيد لدى الأمهات. - تدريبهن على إيقاف الأفكار السلبية لديهن. 	الحوار والمناقشة، المحاضرة، التخيل، التنفيس الانفعالي، التغذية الراجعة، التعزيز، لعب الأدوار، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.
السابعة عشرة والثامنة عشرة	التفكير وعلاقته بالانفعال والسلوك	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف بأثر التفكير في الانفعال والسلوك لدى المشاركات. - أن نمي الجانب الإيجابي لدى مشاركات المجموعات الإرشادية. 	المحاضرة والمناقشة، العصف الذهني، المرح والدعابة، الواجب المنزلي
التاسعة عشرة والعشرون	الضبط الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الضبط الانفعالي. - توضيح ضبط الانفعالات. - أن تكون لدى المشاركات القدرة على التحكم في الأحداث التي تحدث لهن. 	المحاضرة والمناقشة، التغذية الراجعة، النمذجة، التعزيز، استراتيجيات الإيجابيات، الواجب المنزلي
الحادية والعشرون والثانية والعشرون	التدريب على الضبط الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على تقنية وقف الأفكار وصرف الانتباه وتثبيت الانتباه. - ترسيخ هذه التقنيات لإعطاء فرصة لضبط النفس وتقادي ردود أفعال غير تكيفية. 	المحاضرة والمناقشة، إيقاف التفكير، صرف التفكير، تثبيت التفكير، الواجب المنزلي
الثالثة والعشرون والرابعة والعشرون	تحديد المشكلة	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف الأمهات على تحديد المشكلة - تعديل الأفكار المشوهة المتعلقة بالمشكلة. - تدريب المشاركات على اختبار هذه الأفكار بالواقع. 	المحاضرة والمناقشة، إعادة العزو، الواجب المنزلي

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة
والسادسة والعشرون والخامسة والعشرون	عرض المشكلة	- أن تتعرف الأمهات على كيفية عرض المشكلة. - التقليل من المصيبة. - تدريب الأمهات على التقليل من المبالغة والتضخيم للمشكلة.	المحاضرة والمناقشة، الجدل النازل، التخليل المضاد، الواجب المنزلي
والثامنة والعشرون والسابعة والعشرون	حل المشكلات	- أن تتعرف الأمهات على حل المشكلات. - تتدرب الأمهات على حل المشكلات. - البحث عن حلول بديلة. - تقييم واختيار الحلول المناسبة.	المحاضرة والمناقشة، التفيس الانفعالي، التعزيز، الواجب المنزلي
والثلاثون والتاسعة والعشرون	الاختيار ما بين البدائل (العصف الذهني)	- أن توضح مفهوم طرح وموازنة البدائل للأمهات. - أن تتدرب الأمهات على عملية الاختيار ما بين البدائل.	المحاضرة والمناقشة، لعب الدور، التعزيز، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي
والثلاثون والحادية والثلاثون والثانية والثلاثون	التكيف والمرونة	- التعرف على التكيف والمرونة. - ترسيخ قبول الذات - التجاوب مع الآخرين وقبولهم. - التمكين من الموائمة بين الحاجات والطموحات والرغبات وبين الواقع والمعطيات	المحاضرة والمناقشة، بطاقات التكيف، الواجب المنزلي
والرابعة والثلاثون والثالثة والثلاثون	التدريب على التكيف والمرونة	- أن تتعرف الأمهات على كيفية التخلص من المخاوف والصراعات. - ترسيخ حرية التعبير .	المحاضرة والمناقشة، الواجب المنزلي
والثلاثون والخامسة	إدارة الوقت	- أن تتعرف الأمهات على إدارة الوقت - أن تستطيع الأمهات التوفيق بين متطلبات البيت والعمل	المحاضرة والمناقشة، التفيس الانفعالي، الواجب المنزلي
والثلاثون والسابعة والثلاثون والثامنة والثلاثون	التدريب على إدارة الوقت	- التعرف على ترتيب الأولويات. - التدرب على قول كلمة "لا" لشخص طلب منك المساعدة قد يكون سبب تعرضك للضغط، لأنه ليس باستطاعتك أن تفي باحتياجات الآخرين ومتطلباتهم. - تنظيف البيت في نصف ساعة والاستعداد للزيارات المفاجئة.	المحاضرة والمناقشة، لعب الدور، التدريب على المهارات الاجتماعية، تأكيد الذات، الواجب المنزلي
الثالثة والثلاثون والأربعون والتاسعة والثلاثون	المسؤولية الاجتماعية	- تنمية قدرة المشاركات على تحمل المسؤولية تجاه ما يحدث لهن من أحداث. - تدريب المشاركات على أن يتحملن المسؤولية التي فيها تحد وصبر .	المحاضرة والمناقشة، المرح والدعابة، القصة الرمزية، الواجب المنزلي

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات المستخدمة
الحادية والأربعون	إنهاء البرنامج	1. حث الأمهات أن يكن معالجات لأنفسهن بناءً على ما تناولنه في الجلسات السابقة. 2. تأكيد الطبيعة التعليمية للعلاج المعرفي السلوكي وأن ما اكتسبته بمثابة مهارات تساعدن مدى الحياة ويمكن أن يستخدمنها في أي وقت يشعرن فيه بالحاجة إليها. 3. مراجعة المكاسب التي حصلت عليها الأمهات من خبرة العلاج باستباق المواقف الصعبة أو المشكلات التي قد تظهر في المستقبل.	المحاضرة والمناقشة، الحوار.
الثانية والأربعون	المتابعة	- معرفة مدى استمرارية ما تدرب عليه أفراد المجموعة التجريبية من مهارات من خلال تطبيق القياس التتبعي لمقياسي المناعة النفسية والضغوط الحياتية.	الحوار والمناقشة

(ج) الأسلوب الإرشادي المستخدم:

يتبع البرنامج الحالي الأسلوب الإرشادي الجماعي لتنفيذه؛ إذ إنه أنسب الأساليب استخداماً في هذا المجال وذلك ما أكدته دراسات عديدة، وذلك لارتكازه على التفاعل الاجتماعي من خلال العمل الجماعي، والمشاركة الإيجابية في المواقف المنظمة، ويقوم أيضاً على أساس تبديل السلوكيات غير المرغوب فيها اجتماعياً بسلوكيات أخرى مرغوبة عن طريق اكتساب مهارات جديدة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومنهجه ولمعالجة نتائجه اعتمدت الباحثة على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V23، بالإضافة لبرنامج EXCEL

في تحليل بيانات الدراسة بعد تطبيق المقاييس على أفراد عينة الدراسة، وأهم الأساليب الإحصائية التي استخدمت لاستخلاص النتائج واختبار صحة الفروض هي:

- 1- معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمعرفة فقرات المقياس.
- 2- اختبار مان وتني Mann Whitney لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- اختبار ويلكوكسن Wilcoxon لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.
- 4- معامل ارتباط بيرسون لقياس درجة الارتباط، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

"لاختبار صحة الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي

لابارامترى هو اختبار (مان ويتي) لحساب دلالة الفروق

بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

1- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات (المجموعة

الضابطة- المجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على

جدول (7) قيمة ي ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق

البرنامج على مقياس المناعة النفسية

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الإدراك والوعي	الضابطة	10	13,10	2,07	5,50	55,00	0,00	3,82	0,01	0,973
	التجريبية	10	33,60	1,50	15,50	155,00				
التفكير الإيجابي	الضابطة	10	13,50	2,06	5,50	55,00	0,00	3,81	0,01	0,972
	التجريبية	10	33,50	1,43	15,50	155,00				
الضبط الانفعالي	الضابطة	10	14,90	2,02	5,50	55,00	0,00	3,79	0,01	0,966
	التجريبية	10	38,30	2,54	15,50	155,00				
التكيف والمرونة	الضابطة	10	14,40	2,36	5,50	55,00	0,00	3,81	0,01	0,968
	التجريبية	10	34,50	1,35	15,50	155,00				
إدارة الوقت	الضابطة	10	14,10	1,44	5,50	55,00	0,00	3,82	0,01	0,984
	التجريبية	10	33,20	1,13	15,50	155,00				
حل المشكلات	الضابطة	10	12,60	1,83	5,50	55,00	0,00	3,79	0,01	0,946
	التجريبية	10	31,50	2,83	15,50	155,00				
المساندة الاجتماعية	الضابطة	10	12,80	3,04	5,50	55,00	0,00	3,80	0,01	0,945
	التجريبية	10	32,00	1,63	15,50	155,00				
الدرجة الكلية	الضابطة	10	95,40	4,99	5,50	55,00	0,00	3,78	0,01	0,996
	التجريبية	10	236,60	4,19	15,50	155,00				

المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

2- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى" لاختبار صحة الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامترى هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح أمهات المجموعة التجريبية، حيث إن جميع قيم Z تراوحت ما بين (3,79-3,82) للأبعاد الفرعية و(3,78) للدرجة الكلية للمناعة النفسية، وكانت قيمة مربع إيتا لحساب حجم التأثير ما بين (0,945-0,984) الأبعاد الفرعية، وللدرجة الكلية (0,996) للمناعة النفسية، وهي قيم مرتفعة، وجميعها كانت دالة عند مستوى 0,01، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (القبلي - البعدى)

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
0,971	0,01	2,814	55,00	5,50	صفر	صفر	2,28	12,90	10	القبلي	الإدراك والوعي
							1,50	33,60	10	البعدى	
0,971	0,01	2,812	55,00	5,50	صفر	صفر	2,11	13,40	10	القبلي	التفكير الإيجابي
							1,43	33,50	10	البعدى	
0,966	0,01	2,812	55,00	5,50	صفر	صفر	2,09	14,80	10	القبلي	الضبط الانفعالي
							2,54	38,30	10	البعدى	
0,968	0,01	2,809	55,00	5,50	صفر	صفر	2,46	14,50	10	القبلي	التكيف والمرونة
							1,35	34,50	10	البعدى	
0,983	0,01	2,816	55,00	5,50	صفر	صفر	1,54	14,20	10	القبلي	إدارة الوقت
							1,13	33,20	10	البعدى	

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
0,948	0,01	2,809	55,00	5,50	صفر	صفر	1,83	12,60	10	القبلي	حل المشكلات
							2,83	31,50	10	البعدي	
0,968	0,01	2,820	55,00	5,50	صفر	صفر	3,05	12,70	10	القبلي	المساندة الاجتماعية
							1,63	32,00	10	البعدي	
0,996	0,01	2,810	55,00	5,50	صفر	صفر	5,56	95,10	10	القبلي	الدرجة الكلية
							4,19	236,60	10	البعدي	

3- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس المناعة النفسية".

لاختبار صحة الفرض الثالث تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (القبلي- البعدي) لصالح القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z تراوحت ما بين (2,809- 2,820) للأبعاد و(2,810) للدرجة الكلية للمناعة النفسية، وكانت قيمة مربع إيتا لحساب حجم التأثير ما بين (0,948- 0,983) للأبعاد، وللدرجة الكلية (0,996)، وهي قيم مرتفعة، وجميعها كانت دالة عند مستوى 0,01، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي - التتبعي)

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,50	33,60	10	البعدي	الإدراك والوعي
						1,64	33,50	10	التتبعي	
غير دالة	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,43	33,50	10	البعدي	التفكير الإيجابي
						1,57	33,40	10	التتبعي	
غير دالة	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	2,54	38,30	10	البعدي	الضبط الانفعالي
						2,62	38,00	10	التتبعي	
غير دالة	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,35	34,50	10	البعدي	التكيف والمرونة
						1,31	34,20	10	التتبعي	
غير دالة	1,342	3,00	1,50	0,00	0,00	1,13	33,20	10	البعدي	إدارة الوقت
						1,17	33,50	10	التتبعي	
غير دالة	0,447	2,00	2,00	1,00	1,00	2,83	31,50	10	البعدي	حل المشكلات
						3,16	31,60	10	التتبعي	
غير دالة	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,63	32,00	10	البعدي	المساندة الاجتماعية
						1,49	31,70	10	التتبعي	
غير دالة	1,023	8,00	4,00	20,00	4,00	4,19	236,60	10	البعدي	الدرجة الكلية
						5,08	235,90	10	التتبعي	

أهمية التعاون مع أمهات الطلاب بالمرحلة الثانوية من أجل تنمية مناعتهم النفسية.
- ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بالمشاركة الفعالة داخل المدارس بين القائمين بالعملية التعليمية وأولياء الأمور وخاصة الأمهات.

البحوث المقترحة:

- تنمية المناعة النفسية لتحسين الرضا عن الحياة لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الابتدائية المطلقات.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لأمهات طلاب المرحلة الإعدادية الأرامل.

يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج المقترح في تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

وتستخلص الباحثة أنه عند مقارنة نتائج القياسين البعدي والتتبعي، تتضح فعالية البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية، وتعني هذه النتيجة استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة. وتُرجع الباحثة استمرارية الفعالية إلى كفاءة البرنامج، ورغبة الأمهات في البرنامج في تنمية المناعة النفسية لديهن لما لها من أثر إيجابي على مسار حياتهن في حالة غياب الأب، ومساعدتهن على تنمية مهاراتهن في حل المشكلات التي تواجههن مع الأبناء الناجمة من غياب الأب أو وجود الأبناء في مرحلة المراهقة والمرحلة الثانوية، وهو ما أدى إلى تعاون الأمهات، واستجابتهن لتعليمات الباحثة في أثناء الجلسات والتعاون معها، وإنجازهن للواجبات المنزلية التي ارتبطت بمفاهيم البرنامج وفتياته وأهدافه الإجرائية.

توصيات الدراسة:

- إقامة ندوات ومحاضرات وفتح قنوات حوار بين الأمهات والطلاب والمعلمين عن طريق اجتماعات مجلس الآباء والأمناء التي تساعد على تنمية المناعة النفسية.
- عمل ورش عمل داخل المدارس للتوعية بأهمية برامج التنمية النفسية وأثرها في خفض الضغوط الحياتية.
- ضرورة توجيه القائمين على العملية التعليمية وخاصة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على

المراجع العربية

1. ابتسام أحمد (2008): مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية، بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم، ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
2. أحمد الكندري (1992): علم النفس الأسري والعلاقات الأسرية، دار الفلاح، الكويت.
3. أشرف محمد عبد الغني وآخرون (2003): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.
4. السعادات خليل (2001): طرق تنمية الاعتماد على النفس ومراقبة الأبناء، مجلة كلية التربية، ع11، جامعة الإمارات.
5. إيناس سيد (2021): تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة العلمية، العدد (الحادي والعشرون)، كلية التربية للطفولة المبكرة، بورسعيد.
6. الظفيري عبد الوهاب (2000): النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، س26، ع98، الكويت.
7. جوزيت جورج (1988): أثر غياب في مرحلة الطفولة المبكرة، دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
8. رجاء صالح (2006): صورة الأب لدى أبناء المطلقات، ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
9. رشاد علي عبد العزيز (2000): المشكلات والصحة النفسية، الفروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.
10. رولا رمضان (2014): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة
- بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
11. ريهام أبو زيد (2018): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس، جامعة الأقصى.
12. سميرة ميسون وحمامة طاهري (2013): التوافق النفسي لدى أبناء الآباء ذوي الغياب المتكرر عن البيت، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجود الحياة الأسرية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
13. سهير إبراهيم (2001): العلاقة بين شبكة الاتصال داخل الأسرة وبين اختيار المراهقين لجماعة الرفاق غير السوية، ماجستير، كلية الآداب والتربية، جامعة عين شمس.
14. سهير فؤاد (1995): محددات فعالية وكفاءة وإنتاجية النساء في بعض محافظات الجمهورية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الإسكندرية.
15. صالح السميري (2009): قلق الانفصال وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الأطفال المحرومين من الأب بمحافظة غزة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
16. عبد الله إبراهيم (2012): برنامج إرشادي نفسي في تعزيز مستوى المناعة النفسية وخفض اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض الأمهات، رسالة ماجستير، جامعة تويكبان، إيران.
17. عبد الرازق عماد (2005): إدراك الغياب النفسي للأب والمشكلات السلوكية لدى الأبناء، المؤتمر السنوي الثاني عشر، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس.
18. عبد المعطي حسن (2004): الأسرة ومشكلات الأبناء، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
19. عدلية بخش (2011): فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين

28. نصار كريستين (1993): عُذ يا أبي، مشاكل يطرحها غياب الأب عن الأسرة، الجزء السابع، الكتاب الأول، ط1، جروس برس، طرابلس.
29. هناء آل ثان (1992): المناخ الأسري وعلاقته ببعض سمات الشخصية، ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
30. ولاء عوض أبو زيد (2014): فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المناعة النفسية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- المحترقين نفسياً، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
20. علاء الشريف (2015): فعالية برنامج إرشادي تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
21. فوزى محمد جبل (2000): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
22. كمال مرسي (2002): السعادة وتنمية الصحة النفسية - الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة.
23. كرمين سويلم (2001): دينامية العلاقة بين إدراك الصور الوالدية والبناء النفسي لدى الأبناء، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
24. مراد بوقطاية (2009): انعكاسات أساليب التنشئة الأسرية للأب في تطبيع سلوكيات الأبناء، مجلة العلوم الإنسانية، ع20، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
25. موسى جبريل وآخرون (2009): التكيف ورعاية الصحة النفسية، الشركة العربية المتحدة، القاهرة.
26. نادية الأعجم (2013): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
27. ناهد فتحي (2019): الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، مح29، ع3، أبريل، القاهرة، 549-618.

المراجع الأجنبية

- personality and life satisfaction as determinants of burnout, Ph, D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest .
7. Olah, A, (1996): Psychological immune system, An integrated structure of coping potential dimensions, Paper presented at the 9th conference of the European Health psychology Society, Bergen, Norway.
 8. Olah, A. (2000), Anxiety, Coping and Flow, empirical studies in interactional perspective, Budapest, Treffort Press.
 9. Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, ETC-Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
 10. Voitkane, S., (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia, Baltic Journal of Psychological, 5(2) 19-30.
 11. Wilson, T., & Gilbert, D., (2005): Affective Forecasting Knowing what to want, American Psychological Society, 14(3), 131-134.
 1. Abelson, R., Fery, K., & Gregg, A., (2004): Experiments with People revelation from social psychology, Inc, Mahwah, Nj 07430, Lawrence Erlbaum Associates, in Library of Congress Cataloging
 2. Ader, R., (2003): Conditioned Immunomodulation research needs and directions, Brain, Behavior, and Immunity, [http://doi.org/1.1016/50889-1591\(02\)00067-3](http://doi.org/1.1016/50889-1591(02)00067-3).
 3. Albert, E., & Kader, M., Krizabi, T., Marton, R., (2012): Relationship between characteristics of the psychological immune system and emotional tone of personality in adolescents, The Bew Education Review, Vol, 23, No, 1, 103-115.
 4. Barbaell, J., (2009): Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt, published by Jason Aaronson, an imprint of Roman & Littlefield publishers, Inc, 39-42.
 5. Eills, A., (2002): An interview with Albert Ellis about Rational Emotive Behavior Therapy, North American Journal of Psychology, 4, 3, 355-366.
 6. Gombor, A., (2009): Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses, Demographic Variables, work-related factors, social support,