

البحث الخامس :

فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

المصادر :

د/ إيمان السيد عدوي السيد عطا
أستاذ مساعد بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة حائل
بالمملكة العربية السعودية

فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

د/ إيمان السيد عدوي السيد عطا

أستاذ مساعد بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة حائل

بالمملكة العربية السعودية.

• المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وذلك من استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) طالباً، مقسمين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كل مجموعة قوامها (٣٠) طالباً، وتم استخدام مقياس للمناعة النفسية مكون من أربع أبعاد هي (الضبط الانفعالي، وفعالية الذات، والمرونة، والتفكير الإيجابي)، وتم عدد عباراته (٤٠) عبارة، من إعداد الباحثة، والبرنامج التدريبي القائم على إدارة الانفعالات، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمناعة النفسية لصالح القياس البعدي، وقد أرجعت الباحثة تلك الفروق للبرنامج التدريبي، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: إدارة الانفعالات، المناعة النفسية.

The effectiveness of a training program based on emotion management in psychological immunity among students of the second cycle of basic education

Eman Alsaid Adawy Alsaid Atta

Abstract

The aim of the research is to identify the effectiveness of a training program based on managing emotions in psychological immunity among students of the second cycle of basic education, using the quasi-experimental approach, and the study was applied to a sample of (60) students, divided into two groups, one experimental and the other controlling, Each group consisted of (30) students, and a measure of psychological immunity was used consisting of four dimensions (emotional control, self-efficacy, flexibility, and positive thinking), and the number of (40) phrases was prepared by the researcher, and the training program based on emotion management. The results concluded that there were statistically significant differences between the mean scores of the students of the experimental and control groups in the post measurement of psychological immunity in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the students of the pre and post measurements of the experimental group of psychological immunity in favor of the post measurement, and the researcher attributed these differences to the training program, In light of these results, the researcher presented some recommendations and suggested research.

Keywords: emotion management, psychological immunity.

• المقدمة:

تنشأ الانفعالات نتيجة كثير من الصراعات التي قد يتعرض لها الإنسان، والتي قد تؤدي إلى قيامه باستجابات أو ردود أفعال غير متوافقة، كما قد تسهم في فقدان سيطرته على سلوكه، وفقدان السيطرة على انفعالاته، ويرى السلوكيون أن الانفعالات تنتج عن الصراعات التي يتعرض لها الإنسان، ولذا فإن إدارة الانفعالات تعد أساس الوعي الاجتماعي، والتواصل مع الآخرين، كما تعد أساس للنجاح في الحياة، فهي عبارة عن كفاءات ومهارات قابلة للتطوير، وضرورية لتكامل الشخصية، كما أنها ضرورية للتعايش، لدى كل الأفراد في مختلف الأعمار.

ويسعى المجتمع إلى تنمية وتطوير قدرات الفرد باستمرار حتى يصبح قادراً على تحقيق النجاح، والتقدم في جميع جوانب شخصيته، ومساعدته على النمو المتكامل، في كل الجوانب، مما ينعكس إيجابياً على تكيفه مع المحيط الاجتماعي، كما أن الفرد قد تعترضه في حياته العديد من الأزمات والمشكلات ذات الطابع الانفعالي، والتي تتطلب منه أن يكون متوازناً ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بامتلاكه القدرة على إدارة انفعالاته، والسيطرة عليها، والتحكم بها بطريقة إيجابية، بحيث لا تفقده علاقاته بالآخرين، كما تساعد على المحافظة على علاقات متوازنة تدفعه إلى إنجاز متطلبات العمل، وتساعد أيضاً في تنظيم خبراته، وزيادة خصوبة خياله، ومن ثم فإن إدارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً في البناء النفسي للفرد، وهي التي تحدد شخصيته وقدرته على أداء مهامه، وتحدد مستوى قدرته وطاقته، والأسلوب الذي يسير عليه في حياته، حيث إن إدارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات، الأمر الذي يمكن الفرد من تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي. (Tucker, Sojka, Barone & Cathy, 2000)

وتعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها المهم في سلوك الأفراد، ولذا فقد حظي موضوع الانفعالات باهتمام كبير من قبل علماء النفس، وقد تركز اهتمامهم على وصف الانفعالات ومسبباتها؛ ونتيجة لذلك صاغوا العديد من النظريات لعلمها وتفسيرها والتحكم فيها، كالنظريات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية، والتي ركزت على دور العوامل الفسيولوجية والإدراكية – المعرفية، والبيئية كمسببات لحدوث الانفعالات، وفيما بعد ظهر الاهتمام بجوانب تتعدى وصف الانفعال وسبب حدوثه إلى كيفية إدارته والتعبير عنه بطريقة يتم الحفاظ فيها على التكيف النفسي الاجتماعي للفرد (Cross, 2001)

وتعني إدارة الانفعالات قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاطفية ولا يكون عبداً لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه، بمعنى تنظيم الفرد لانفعالاته بصورة تأملية، لتفعيل النمو الوجداني والعقلي وتشمل: الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير

السارة، والاقتراب أو الابتعاد عن انفعال ما بشكل تأملي، وإدارة انفعالات الذات، وانفعالات الآخرين دون كبت أو تضخيم للمعلومات التي تحملها. (الكفوري، ٢٠٠٩، ٢٥٨)

وتعد صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، إحدى أهم الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية، حيث إن قدرة الفرد على فهم وتحديد مشاعره يسهم بشكل كبير في سهولة التواصل الاجتماعي، وعلى النقيض من ذلك فإن افتقاد الفرد لذلك يجعله أكثر حدة في الطبع وأقل تعاطفاً مع الآخرين. (محمد، ٢٠١١).

كما أن معرفة الفرد لعواطفه واستبصاره بها وإدراكه لها والحفاظ عليها له أهمية كبرى، حيث يقوم الفرد باستخدامها حتى يصل إلى أهدافه، ويصل إلى تقدير الآخرين، ويقدر على إقامة العلاقات السوية، علاقات تسودها المحبة والود والتلاؤم (الدليمي، ٢٠١٣).

وتشكل إدارة الانفعالات جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان، حيث تحدد معالم شخصيته، ومدى قدرته على التفاعل مع المواقف المختلفة، من خلال مواقع الضبط، والتوجه نحو هدف معين، كما تسهم في تحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه. (المحسن، ٢٠٢٠، ص ١٢٥٦)

كما أن نجاح الفرد في حياته لا يعتمد على كيفية إدارته لانفعالاته فقط، وإنما يعتمد أيضاً على كيفية إدارة علاقاته مع الآخرين من المحيطين به، ومدى قدرته على فهم وتحديد مشاعره، والتعبير عنها، أمام الآخرين، وامتلاكه لمستوى ذكاء انفعالي واجتماعي يستطيع من خلاله التواصل الفعال مع من حوله. (الكفوري وخليفة وحسن، ٢٠٢٠، ص ٦)

ويرتبط إدارة الانفعالات لدى الفرد بقدرته على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر، والأزمات النفسية، وذلك من خلال التحصين النفسي، عن طريق التفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلات، وزيادة كفاءة الذات، ونموها، وتركيز الجهود نحو الهدف، وتحدي المشكلات، والتغلب عليها، والتكيف مع البيئة، وهو ما يطلق عليه المناعة النفسية. (زيدان، ٢٠١٣، ص ٨٧٦)

حيث يمكن للفرد الوصول إلى الاتزان النفسي والفكري من خلال تفكيره بأهمية العوامل النفسية وتأثيرها على مسار حياته، كما أنه يمكن تنشيط المناعة النفسية لدى الفرد من خلال مراقبة الأفكار والتفؤل، وتقدير الذات، وإدارة الغضب والانفعالات. (عصفور، ٢٠١٣، ص ٢٨)

وتتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية، ومهاراته الاجتماعية، من أجل تحقيق أهدافه والتغلب على المصاعب التي تعترضه، في حياته اليومية، والسعي نحو تحقيق الإخفاق إلى نجاح، وفهم

المشكلات والصعوبات، والسعي نحو إيجاد حلول إيجابية لها، والتعامل الجيد مع الضغوط. (منوخ والبيدي، ٢٠١٩، ص. ٣٧٥)

كما أن تعرض الطالب للضغوط الحياتية ربما يؤثر على مستوى مناعته النفسية، ومن ثم تؤثر على علاقته وتفاعله مع الآخرين، كما أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالب قد يكون له انعكاسات على شخصيته، وصحته النفسية مما ينعكس على ذاته، وعلى علاقاته بالآخرين، وعلى قدرته على التعامل مع المواقف، وما تسببه من ضغوط واضطرابات نفسية. (عمر، ٢٠٢١، ص. ٦٦)

ومن ثم يتضح أن طلاب المرحلة الإعدادية في أمس الحاجة إلى تنمية مناعتهم النفسية حيث إنهم طاقة يجب استثمارها، ليتمتعوا بصحة جيدة من الناحيتين النفسية والجسمية، حيث إن هناك علاقة بين المناعة النفسية والصحة النفسية والجسدية للفرد، كما أن المناعة النفسية تعمل على حمايتهم من الإصابة بالعديد من الأمراض، كما تساعد على التعايش مع الصراعات الانفعالية، وحماية الذات من الأذى الانفعالي، والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة، وتفسير الانفعالات بصورة منطقية، ومن الطرق التي من الممكن أن يتم من خلالها تنمية المناعة النفسية التدريب على إدارة الانفعالات، حيث إن الإنسان إذا عجز عن إدارة انفعالاته بصورة بناءة فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى عديد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية، كما أن إدارة الانفعالات تساعد الطلاب على تنظيم حياتهم، وتوجيه سلوكهم، فهي تحفز السلوك وتوجهه أو توقفه وتعيقه، كما أن إدارة الانفعالات لها وظيفة مهمة في تفسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد، ومن ثم هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

« ما صورة وحدة تعليمية مصممة وفق استراتيجية المحاكاة في تنمية مهارات الإملاء لدى تلاميذ الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي؟

• مشكلة الدراسة :

معاونة طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي باعتبارهم في بداية مرحلة المراهقة من العديد من المشكلات المتعلقة بالقدرة على التعبير عن المشاعر الداخلية، وإدارة الانفعالات بطريقة إيجابية، بالشكل الذي يسمح لهم بالتفاعل والتواصل مع الآخرين من حولهم، حيث يعاني هؤلاء الطلاب من انخفاض التوافق الاجتماعي، وعدم الاستقرار في علاقات الحب، ووجود صعوبات في طرق مواجهة الضغوط، والتعامل معها، والقصور في معالجة الانفعالات وضبطها، ومن ثم فهم في أمس الحاجة إلى برامج تدريبية قائمة على إدارة الانفعالات. (الكفوري وخليفة وحسن، ٢٠٢٠، ص. ٧)

كما تعد إدارة الانفعالات مشكلة حقيقية تواجه العديد من الطلاب، لاسيما طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، حيث إن عدم قدرة الطلاب على إدارة انفعالاتهم يؤدي إلى كثير من العنف المدرسي، والذي أصبح يمثل مشكلة

اجتماعية خطيرة، حيث لا يكاد يمر يوم واحد إلا وهناك العديد من المشاحنات والمشاجرات بين الطلاب، ولعل من أهم حدوث هذه المشكلة وغيرها من المشكلات السلوكية الخطيرة عدم القدرة على إدارة الطلاب لانفعالاتهم، ولذا وجب تدريب الطلاب على إدارة انفعالاتهم إدارة سليمة. (البلاونة وعربيات، ٢٠٢٠، ص. ٣٨)

توصيات العديد من الباحثين بضرورة عمل برامج تدريبية لتنمية الطلاب على إدارة الانفعالات من أجل تحقيق الانسجام النفسي بين الطلاب وأنفسهم، وبينهم وبين المجتمع، وتشجيعهم على تنمية مهاراتهم في القدرة على التعبير عن مشارعتهم وانفعالاتهم، بصورة إيجابية، وبطريقة سليمة، ومن بين تلك الدراسات (الكفوري وخليفة وحسن، ٢٠٢٠؛ والبلاونة وعربيات، ٢٠٢٠؛ والمطيري، ٢٠٢١)

وفي البيئة المدرسية تتفاقم الأزمات النفسية، والشدائد والصعوبات التي قد يتعرض لها الطلاب، ويشتد خطرهما عليهم، مما قد يؤدي إلى هبوط وتدني في مستوى الخدمات التعليمية والتربوية والإرشادية، والتي تؤثر في صحة الطلاب النفسية، من حيث قدرتهم على مواجهة الضغوط والشدائد وتلبية متطلبات العملية التعليمية، خاصة وأن طلاب المرحلة الإعدادية كغيرهم من الشباب الآخرين يتعرضون إلى ضغوط عديدة تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية والخبرات القوية المهتدة، شأنهم شأن ما يمر به كل أفراد المجتمع، وبوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونوا أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، والتي من شأنها أن تزيد القلق والاكتئاب والتوتر لديهم، وتضعف مناعتهم النفسية، وتضعف قدرتهم على مواجهة الضغوط والتي تؤدي إلى انخفاض دافعيتهم للدراسة، وتزيد لديهم الشعور بالإرهاك النفسي، وبالتالي انخفاض تحصيلهم وعدم تحقيق أهدافهم، (Mnokh & Al-Obeidi, 2019, p. 374) ومن ثم كان من الضروري أن يتم تدريب هؤلاء الطلاب في هذه المرحلة العمرية الخطرة لتنمية المناعة النفسية لديهم .

كما أوصت الدراسات بضرورة تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب عامة وطلاب المرحلة الإعدادية بصفة خاصة لما لها من انعكاسات إيجابية متعددة على حياتهم، من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، وتسهم في تمتع الفرد بخصائص وسمات تجعله قادراً على تحمل ومواجهة الظروف والأحداث الضاغطة، التي يتعرض لها الطالب في مواقف حياته المختلفة، ومن بينها دراسات كل من: (العبادي، ٢٠١٤؛ وسويعد، ٢٠١٦؛ (Mnokh, & Al-Obeidi, 2019)

كما تتحدد مشكلة الدراسة من خلال الفجوة في الدراسات التي تناولت برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، حيث لم تحصل الباحثة في حدود ما اطلعت عليه على دراسة واحدة عربية أو أجنبية تناولت هذه المتغيرات مجتمعة لدى عينة الدراسة الحالية مع أهمية هذه المتغيرات لدى الطلاب بصفة عامة، وطلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بصفة خاصة.

كما أن الإنسان في كل الثقافات، وعلى مر العصور، يعد هو نقطة البدء، وهو الهدف، حيث إن الطلاب هم أمل الأمم والمجتمعات الإنسانية في البناء والتطور، فالاهتمام بهم والكشف المبكر عنهم، وإعداد البرامج التربوية الخاصة بهم ومعرفة حاجاتهم ومشكلاتهم وانفعالاتهم تعد مسألة تربوية في غاية الأهمية، كما أن الانفعالات لها دور مهم في حياة الأشخاص، من خلال وعي الشخص بانفعالاته وانفعالات الآخرين، وسلوكه وفقاً لهذا الوعي في جميع مراحل حياته، ولعل أحد أهم هذه المراحل وذات الأهمية الكبيرة للضرد هي المرحلة الاعدادية، ومن هنا تبلورت فكرة الدراسة الحالية وهي معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:
« ما فعالية برنامج قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس السؤالين الفرعيين التاليين:

« هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية؟
« هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية؟

• فروض البحث :

« توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على إدارة الانفعالات.
« توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي بعد تطبيق البرنامج القائم على إدارة الانفعالات.

• هدف البحث

يتمثل الهدف الرئيس للبحث الحالي في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من خلال برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات.

• أهمية البحث :

• أولاً: الأهمية النظرية:

تحدد أهمية البحث النظرية فيما يلي:

« يعد البحث الحالي استجابة للاتجاهات العالمية الحديثة حيث يهتم بمتغيرين من المتغيرات البحثية الحديثة نسبياً وهما (إدارة الانفعالات والمناعة النفسية)
« كما يهتم بفئة تعد من أهم فئات المجتمع وهم الطلاب في بداية مرحلة المراهقة ويواجهون العديد من التحديات والمشكلات، ولديهم عديد من

التغيرات، والانفعالات، والتي تتطلب التدخل السريع لتنمية مناعتهم النفسية، لأن لها تأثير في حياة الفرد من خلال صقل شخصيته وتهذيبها، وضعفها يترتب عليه ضعف الاتصال اللفظي وغير اللفظي، وظهور سلوكيات غير مرغوبة .

◀ فتح المجال أمام دراسات وبحوث مستقبلية حول موضوع المناعة النفسية وإدارة الانفعالات.

◀ تعد هذه الدراسة إضافة جديدة لإثراء البحوث حول المناعة النفسية وإدارة الانفعالات.

◀ توجيه نظر واضعي المناهج والمسئولين عن العملية التعليمية إلى أهمية هذه المتغيرات، ومن ثم الاهتمام بها في العملية التعليمية .

• ثانياً من الناحية التطبيقية:

تحدد أهمية البحث التطبيقية فيما يلي:

◀ تقديم برنامج قائم على إدارة الانفعالات قد يسهم في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي يمكن الاستفادة منه في التعامل مع هؤلاء الطلاب.

◀ تحسين المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي والتي تسهم في الارتقاء بهؤلاء الطلاب سلوكياً وأخلاقياً وفعالياً واجتماعياً.

◀ الحد من المشكلات السلوكية والانفعالية من خلال تنمية مناعة الطلاب النفسية لمواجهة المشكلات والحد من الاضطرابات والضغوط .

◀ توجيه الآباء والمعلمين إلى الاستفادة من الإجراءات المتبعة في البرنامج القائم على إدارة الانفعالات في البحث الحالي وتوظيفها أثناء تعاملهم مع هؤلاء الطلاب.

◀ تزويد المكتبة العربية بمقياس يمكن الاستفادة منه في بحوث مستقبلية وهو مقياس المناعة النفسية وتحديد أبعاده.

• مصطلحات البحث :

◀ إدارة الانفعالات: وتعرفها الباحثة بأنها: التعامل الجيد مع الوجدانات والتحكم فيها، وتنظيمها، وتحويل الوجدانات السالبة إلى موجبة، وإدارة وجدانات الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وكذلك المراقبة التأملية للوجدانات المرتبطة بالفرد وبالآخرين، والتي تتكون من خلال التعامل الجيد مع الوجدانات، وتنظيمها، ومراقبتها، وإدارتها .

◀ المناعة النفسية: وتعرفها الباحثة بأنها: متغير افتراضي يعد إحدى مجالات علم النفس الإيجابي، والذي يسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق الاستقرار، والاتزان، والمحافظة على حالة وجدانية جيدة، تحميه من تهديدات المشاعر السلبية، ودرجة عالية من الاستقرار تساعده على مواجهة تقلبات الحياة، والتعامل مع الضغوط، من خلال عمليات شخصية يقوم بها الفرد ذاتياً منها التفاؤل، والمثابرة، والمرونة، والاتزان، والصمود، وغيرها .

« طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي: وتعرفهم الباحثة بأنهم الطلاب الذين يطلق عليهم طلاب المرحلة الإعدادية، وهي الحلقة التي تضم الطلاب في الفئة العمرية من ١٢ - ١٥ سنة، ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات، ويشترط للالتحاق بهذه المرحلة النجاح في الصف السادس الابتدائي، وبعد اجتيازه الصف الثالث منها يلتحق بعدها بالمرحلة الثانوية، ومن ثم فهي المرحلة التي تتوسط المرحلتين الابتدائية والثانوية .

• محددات البحث:

« الحد البشري: طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية.

« الحد الزمني: خلال العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م.

« لحد المكاني: مدرستي (مصطفى عمر بيومي الرسمية للغات بينها، وأحمد زويل الرسمية للغات بينها)

« الحد الموضوعي: ويشمل متغيرات البحث المتمثلة في إدارة الانفعالات والمناعة النفسية.

• منهج البحث :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي للتعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات كمتغير مستقل في المناة النفسية كمتغير تابع لدى عينة من الطلاب هم طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، في ظروف ضبطت فيها الباحثة بعض المتغير التي قد تؤثر في إجراء التجربة، حتى تستطيع إرجاع التغير الحادث في المتغير التابع إلى المتغير المستقل .

• الإطار النظري:

• أولاً: المفاهيم النظرية:

• المحور الأول: إدارة الانفعالات :

عرفه (2000) Mayer & Salovey بأنه القدرة على التحكم في المشاعر الخاصة بالفرد والآخرين، والقيام بعملية التنظيم الذاتي لانفعالاته، وانفعالات الآخرين .

عرفتها معميرية (٢٠٠٥) بأنها قدرة الفرد على تنظيم وضبط عواطفه وأفكاره بطريقة متسقة، وأكثر مرونة عبر مواقف وبيئات مختلفة سواء كانت مادية أو اجتماعية، وتحمل المشاعر الانفعالية التي تأتي بها الحياة من خلال تقبلها وليس قمعها، فجميع الانفعالات لها قيمة وأهمية كبيرة في الحياة.

كما تعبر عن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، وتعتبر مفتاحاً للكفاءة الاجتماعية، واستعداداً انفعالياً مهماً لمواجهة أعباء الحياة، والقدرة على التعامل مع المشاعر الذاتية، ومشاعر الآخرين، وتعتبر فناً يمارسه الأفراد في إقامة علاقات اجتماعية، وتتطلب مهارة مهمة وهي مهارة القدرة على إدارة الانفعالات (حسين، ٢٠٠٧). كما تعبر عن: قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته والتحكم بها وضبطها . (Hansen, 2009, p. 10). كما تعني قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاطفية، ولا يكون عبداً لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه، وقدرته على إدارة انفعالاته وانفعالات

الآخرين، وتنظيم الانفعالات بصورة تأملية، لتفعيل النمو الوجداني والعقلي، وتشمل: الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير السارة، والاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي، وإدارة انفعالات الذات وانفعالات الآخرين دون كبت أو تضخيم للمعلومات التي تحملها. (الكفوري، ٢٠٠٩، ص. ٢٥٨)

والانفعال ظاهرة قبل - لفظية، بمعنى أنها ما بين قبل تعلمنا اللغة، مما يجعل اللغة قادرة أو غير قادرة على مواكبة الظاهرة الانفعالية، ومن جهة أخرى يكون الانفعال صفة مصاحبة للدافع وليس الدافع بذاته، كالدافع للعدوان يثير انفعالات من قبيل الحسد، الغضب، الخوف، ونشوة الانتصار على الخصم، بينما يثير الدافع الجنسي انفعالات الحب، والغيرة (موسى، ٢٠٠٩، ص. ١٥٣)

كما تعبر عن قدرة الفرد على عرض انفعالاته وعواطفه، والتعبير عن تلك العواطف والانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعياً، وغير مستفزة للآخرين، والتحكم في المشاعر، وعدم استخدام طريقة حادة في الحكم على سلوكيات الآخرين (Olson, et al, 2019, p. 129).

كما يشير Richard (2020) إلى أن إدارة الانفعالات تعبر عن قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وانفعالات الآخرين، من خلال الاعتماد على مدى معرفته بحالته المزاجية، ومدى قدرته على تقدير انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عن تلك الانفعالات، واستخدامها في موافق حياتية .

ومن خلال عرض الباحثة للتعريفات السابقة يتضح أنها ركزت على أن إدارة الانفعالات عبارة عن قدرة، وأن هذه القدرة تمكن الفرد من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وأن هذا الفهم يساعده على التصرف مع تلك الانفعالات بطريقة مناسبة، سواء كانت تلك الانفعالات متعلقة به أو بالآخرين .

• النظريات التي فسرت إدارة الانفعالات :

• نظرية بار- أون بار - Ons إدارة الانفعالات:

قام بار أون بتوسيع معنى إدارة الانفعالات من خلال دمجها بالسمات التي لا تتعلق بالقدرة، وينطلق أنموذج بار - أون بالإجابة عن سؤال لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ واستعرض بار أون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص، التي تمكن من النجاح في الحياة، وحددها في خمسة مجالات تتمثل في: الوظائف الشخصية، والمهارات الشخصية، والتكيفية، وإدارة الضغوط، والمزاج العام. (المحسن، ٢٠٢٠، ص. ١٢٦٣).

• نظرية ماير وسالوفي إدارة الانفعالات Mayer & salovey :

وتنص النظرية على أن الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية، والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين، والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم البعض أو نحو الشيء تتغير أيضاً، ويتم الإحساس بالخوف من الشخص الذي يعتبر مهدداً للغير، أما الشخص الذي

لا يتوقع منه ضرر أو تهديد فهناك على الأقل ميل تجاهه، وتصحب هذه العلاقات سواءً أكانت حقيقية أو متخيلة إشارات وتعبيرات تطراً عليها وهي الانفعالات، وأن تعرف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات، وقد عرف ماير وسالوفي إدارة الانفعالات بأنها: القدرة على الوعي بالانفعالات والانفتاح بها والتواصل والمشاركة مع الآخرين، والقدرة على إدراك المشاعر والانفعالات وفهماها، واستيعاب المشاعر في الأفكار، وفهم المشاعر وتبريرها في ذاته ومع الآخرين، وكيفية التوازن وإحكام السيطرة على الانفعالات (Mayer & salovey, 2003, p. 261- 263).

• النظرية المعرفية (Cognitive Theory)

حيث إن إدارة الانفعالات وفق النظرية المعرفية عبارة عن عملية معقدة تشمل عدة أنظمة مرتبطة، وهي الإدراك والانتباه والذاكرة، واتخاذ القرار، والوعي، فعلى سبيل المثال إن إدراك الخسارة قد يؤدي إلى استجابات انفعالية، على الرغم من أنه يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أن لها تأثير على صنع القرار، وأن عملية اتخاذ القرار له إجراءات مناسبة، تعمل على إدارة الانفعالات، وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها. (أرشيد، ٢٠١٨، ص. ٨)

• النظرية السلوكية

وترى أن الانفعالات تنشأ نتيجة الصراعات التي يتعرض لها الفرد، والتي قد تؤدي إلى قيام الفرد باستجابات أو ردود أفعال غير متوافقة، وقد تسهم في فقدان السيطرة على سلوكه، مما يفقده السيطرة على انفعالاته، وتفسر النظرية السلوكية الانفعالات من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له، مما يفقده السيطرة على انفعالاته (محمد، ٢٠٠٢، ص. ١٢٣).

وتبنى الباحثة النظرية المعرفية السلوكية في تفسير إدارة الانفعالات، التي تُرجع تحديد نوع الانفعال الذي يطغى على تفكير الفرد سلبي كان أو إيجابي، وطريقة تعامله معه، إلى الأفكار المعرفية العقلانية واللاعقلانية التي يكتسبها الفرد نتيجة خبراته المتتالية والتي يتفاعل من خلالها مع مواقف الحياة المختلفة، وبالتالي يتحدد السلوك الناتج عن هذه الأفكار تبعاً لطبيعتها، وقدرتها على السيطرة على تعاملات الفرد مع ذاته ومع الآخرين ومع المجتمع من حوله.

• العوامل المؤثرة في إدارة الانفعالات :

توجد عوامل متعددة تؤثر في إدارة الانفعالات منها:-

« الخبرات الشخصية: حيث يستطيع الفرد أن يكتسب خبراته الانفعالية من الأسرة، والبيئة التي يعيش فيها، أو من خلال مشاهدته للانفعالات التي تحدث أمامه.

◀ الرفاق: حيث إن الرفاق سواءً كانوا في البيت أو في المدرسة أو في المجتمع يؤثران بدرجة كبيرة على التطبع الاجتماعي الانفعالي.
 ◀ البيئة الانفعالية في المدرسة والمجتمع: فالبيئة الانفعالية إذا كانت سلبية فإنها تؤثر في الكفاية الانفعالية للفرد، فمثلاً: المعلمون أو قادة المجتمع يعبرون عن الغضب والقلق، مما يجعل الطلاب يكتسبون هذه الانفعالات العدائية ويطبّقونها في مواقف حياتية متنوعة. (أرشيد، ٢٠١٨، ص .)
 ◀ كما أن هناك العديد من العوامل والأسباب التي من شأنها أن تؤثر في قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، ومن هذه الأسباب والعوامل أساليب المعاملة الوالدية في تربية الأبناء، والتي من شأنها أن تؤثر في قدرتهم في إدارة انفعالاتهم، والأساليب السلبية تؤدي إلى آثار سلبية خاصة على الكفاءة الوجدانية، كما أن عدم التناغم بين الآباء ومشاعر أبنائهم تقلل من نسبة كفاءتهم الانفعالية، وتجعلهم غير قادرين على إدارة انفعالاتهم وعواطفهم بينما، الأساليب الإيجابية القائمة على التشجيع والتأييد للأبناء تتنبأ إيجابياً بالقدرة على إدارة الانفعالات والعواطف لدى الأبناء (Jordan & Troth, 2004, p. 196)

◀ كما أن التعلم الذي يؤدي إلى تحريك مشاعر الطلاب ويشير انفعالاتهم نحو التعلم هو أقوى أنواع التعلم، لأن الانفعالات تحتل مكان الصدارة في البناء، وتعمل على تنمية التفكير، وتحضره، وتساعد على التعلم الفعال، فالطلاب الذين يتمتعون بالقدرة على معرفة انفعالاتهم وتحديد انفعالات الآخرين، وكيفية الاستجابة لها، ولديهم علاقات اجتماعية ناجحة، فإنهم يتمتعون بحالة نفسية أفضل في الحياة الأكاديمية (Arguedas, Daradoumis & Xhafa, 2016, p. 519)

ومن خلال ما سبق أن البيئة المحيطة بالفرد سواءً في البيت أو في المدرسة أو مع الرفاق أو غير ذلك كلها تؤثر في طريقة إدارته لانفعالاته، وهذا يفسر أسباب انتشار العنف والعدوان بين طلاب المدارس في سن معينة، فإنهم ينخرطون في مجموعات، ويمارسون سلوكيات، وينظرون إلى انفعالات وسلوكيات غير مناسبة، ومن ثم فإنهم يتأثرون بها، ويقلدونها، ويكتسبون نفس الطريقة في إدارتهم لانفعالاتهم، ومن ثم كان لزاماً من ضبط سلوك طلاب المدارس، والتحكم في انفعالاتهم، وضبطها بالطريقة الصحيحة، قبل أن تتلقفهم الأمواج، ويتيهون في ظلمات الحياة .

• أهمية إدارة الانفعالات :

تتمثل أهمية إدارة الانفعالات فيما يلي :

◀ دارة الانفعالات تؤثر في طريقة التفكير، والذي يساعد الفرد على حل المشكلات التي تواجهه.

◀ الفشل في إدارة الانفعالات يؤدي إلى صعوبات في التكيف مع البيئة المحيطة.

◀ إدارة الانفعالات تسهم في النجاح سواءً في التعليم أو العمل .

« الأفراد الأكثر إدارة لانفعالاتهم محبوبين ومثابرين، وقادرين على التواصل، ولديهم إصرار على تحقيق الأهداف.

« تساعد إدارة الفرد لانفعالاته على تجاوز الأزمات، والتكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي (Baumeister, et al, 2007, p. 168).

« تساعد إدارة الانفعالات الفرد على إيجاد أساليب مناسبة للتعامل مع هذه الانفعالات، والتعرف عليها، وتوظيفها بشكل مناسب، وفهم انفعالات الآخرين، وإدارتها بشكل مناسب، ومعالجتها والتحكم فيها. (أرشيد، ٢٠١٨، ص. ٩)

« تؤثر إدارة الانفعالات في تكيف الأفراد وتوجيه انتباههم، ومعرفة التعامل مع الأخطار، واتخاذ قرارات عقلانية، وتجنب الوقوع في المشكلات .

« تسهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية، وزيادة فرصة المساندة للمجتمع (Lotze, Ravindran & Myers, 2010, p. 703)

« كما أن الفرد الذي يتمتع بمستوى عال من إدارة الانفعالات يتمتع بمستوى عاطفي عال أيضاً، ولديه القدرة على اتخاذ القرارات، والثقة بالنفس، ويتميزون بالاجتماعية، والتكيف مع الضغوط، ولديهم توازن مرتفع، ويستطيعون إقامة علاقات قوية مع الآخرين. (الدليمي، ٢٠١٣، ص. ٤٩٥)

ومن خلال ما سبق يتضح أن إدارة الانفعالات تعد مصدراً لاستمرارية الحياة، بما لها من خاصية موجّهة ومرشدة للسلوك، والحكم عليه، كما تعزز عملية صنع واتخاذ القرار، كما يعد إدارة الانفعال مساعداً للفرد على التحكم في مشاعره وتنظيمها، ويؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وفي نفس الوقت يعد مصدراً للاتصال والتواصل مع الآخرين.

• المحور الثاني: المناعة النفسية :

• مفهوم المناعة النفسية :

• أولاً - المناعة النفسية Psychological Immunity :

عُرفت بأنها: قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها، عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والصمود، والصلابة النفسية، والتحدي، والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة. (زيدان، ٢٠١٣)

وتم تعريفها بأنها: عبارة عنه نظام افتراضي وجداني، تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على استقرار ائزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية له، من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، التي يواجهها الفرد في حياته، ودرجة عالية من الاستقرار في مواجهة تقلبات الحياة من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستتقة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية. (الشريف، ٢٠١٥)

كما تم تعريفها بأنها عبارة عن نظام الحماية العقلية الذي يعطي للأفراد القدرة على مكافحة الإجهاد والخوف وعدم الأمان النفسي، والشعور بانخفاض تقدير الذات، ومقاومة الأفكار السلبية، والوصول إلى الاتزان النفسي، والثقة بالنفس، والتأقلم، والنضج الانفعالي (Bhardwaj & Agrawal, 2015)

كما تعبر المناعة النفسية عن قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية. (فتحي، ٢٠١٩، ص. ٥٥٦)

كما تشير المناعة النفسية إلى أنها عبارة عن قدرة يكتسبها الفرد للتعامل مع المواقف المختلفة، حتى يتغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه، وهي تختلف من فرد إلى آخر، ويرجع هذا الاختلاف إلى أساليب التنشئة الاجتماعية، والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، كما أن زيادة هذه المناعة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة، حيث يكسبه ذلك ثقة في ذاته، ويزيد من قدراته على تخطي الصعاب، والتعامل مع الصعوبات، التي قد تعترضه مستقبلاً. (شمس، ٢٠٢٠)

أما أبو حلالة (٢٠٢٠) فيرى أن المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق ما صحت تسميته بالوظيفة الوقائية، لكونها تعمل على تحقيق طبقة وقائية للعقل تمد الشخص بالقوة لمواجهة الضغوط، والمخاوف، والشعور بالتهديد والنقص، فضلاً عن تمكينه من التخلص من الأفكار والمعتقدات الخاطئة، وصولاً إلى الاتزان النفسي، وأن ما يزيد من تنمية المناعة النفسية لدى الفرد الوعي بالذات كتكوين نفسي يمكن الفرد من الإنصات إلى ذاته، وتفهم احتياجاته الشخصية .

كما تم تعريف المناعة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التكيف الإيجابي، والصمود النفسي أمام الأزمات والمحن، ومعالجة المشكلات الحياتية بمشاعر إيجابية، ومرونة، مع القدرة على ضبط النفس، والنضج الانفعالي، والتفاوض والأمل في المستقبل، والكفاءة الذاتية الإيجابية. (خريبة، ٢٠٢١، ص. ٢٤٣)

ومن خلال عرض التعريفات السابقة للمناعة النفسية يتضح أنها متغير إيجابي يضاها المناعة الجسدية، وهي المسئولة عن الاتزان النفسي للفرد، وعن تغلبه على الضغوط، والتحديات، وعن قدرته على حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصائبة، كما أن لها انعكاسات إيجابية على حياة الفرد في جميع النواحي الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية لطلاب المدارس .

• وظائف المناعة النفسية:

تحدد وظائف المناعة النفسية فيما يلي :

- ◀ تتضمن المناعة النفسية تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح.
- ◀ التأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى حدوث تغيرات إيجابية.
- ◀ تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

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

« مراقبة موارد التكيف لدى الفرد، وسرعة السلوك المناسب (Olah, Nagy & Toth, 2010, p. 10).

وترى الباحثة أن المناعة النفسية لها وظائف متعددة، حيث تسهم في النمو الانفعالي للفرد، وتزيد من صلابته تجاه التحديات، وتعزز ثقته في نفسه، وتجعله يواجه الحياة بمتغيراتها وتقلباتها وصعوباتها بثقة ويقين وقدرة على مواجهة المحن.

• مكونات المناعة النفسية:

تتمثل مكونات المناعة النفسية فيما يلي :

« الدفاع الذاتي.

« التحلي بصفة المساندة الذاتية.

« التفكير المحفز.

« تأكيد الذات.

« التحكم في المخاوف والاتساق الذاتي. (عصفور، ٢٠١٦، ص. ٢١).

كما تشمل المناعة النفسية (الالتزام الديني، والتفاؤل، وحل المشكلات، والمبادرة الذاتية، والثقة بالنفس). (غنايم، ٢٠١٨، ص. ٣٩٨) ومن ثم فالمناعة متغير إيجابي يشمل ما من شأنه أن يقوي قدرة الفرد الانفعالية، ويزيد قدرته على مواجهة الصعوبات والتحديات، كما تشمل التفاؤل، والثقة في النفس، والتفكير المرح.

وسوف يتم التركيز في الدراسة الحالية على ثلاثة مكونات أو أبعاد محددة للمناعة النفسية هي :

« البعد الوجداني: ويشمل قدرة الطالب على تحمل الضغوط الوجدانية، بما فيها من مرونة نفسية، وتحكم وجداني، وسيطرة على الانفعالات، والحارس الوجداني.

« البعد المعرفي: ويشمل استيعاب الأحداث، وإيجاد سلوكيات قادرة على تجاوز المحن التي قد يمر بها بما فيها من صمود، وحل مشكلات، وتأكيد ذات، وفعالية ذات، وتفكير إيجابي.

« البعد الخاص بسمات الشخصية والأنماط الحياتية القادرة على تنظيم المعارف والأفكار، بما فيها من التفاؤل والمثابرة، والإبداع، وقوة الإرادة.

• أنواع المناعة النفسية:

تتمثل أنواع المناعة النفسية فيما يلي :

« مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد الصدمات والأزمات، وهي مناعة موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات ومواجهة الصعوبات.

«**مناعة نفسية مكتسبة**: وهي مناعة يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والشدائد، حيث تعمل هذه الخبرات والمعارف كتطعيم نفسي ينشط الجهاز المناعي للفرد، وتزيد من قدرته على تحمل الأزمات.

«**مناعة نفسية مكتسبة صناعياً**: وهي مناعة يكتسبها الفرد من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر، والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته ومشاعره، وطرد وساوس القلق، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذا الموقف. (حنفي وآخرون، ٢٠١٦، ص. ٤٤٧)

«**وهذه المناعة النفسية في النوعين الثاني والثالث هي التي تركز الباحثة عليهما في البحث الحالي، حيث تسعى إلى إكساب طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي المناعة النفسية في مواجهة المحن والظروف الاجتماعية والصعبة والتحديات التي قد يمر بها الطالب .**

• **خصائص ذوي المناعة النفسية المرتفعة :**

- تتمثل خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية المرتفعة فيما يلي :
- «**التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.**
- «**مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية.**
- «**القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي.**
- «**مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.**
- «**الإحساس بالسيطرة والتماسك.**
- «**نمو وتطور وتقدير الذات والتفاؤل، والنظرة الايجابية للحياة، والإقبال عليها، الالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب.**
- «**المبادرة الذاتية، والثقة بالذات.**
- «**المرونة الشخصية، والقدرات الشخصية، والتركيز نحو الهدف (غنايم، ٢٠١٨، ص. ٣٩٨)**

وترى الباحثة أن ذوي المناعة النفسية المرتفعة يتمتعون بخصائص فريدة تميزهم عن غيرهم من ذوي المناعة النفسية المنخفضة، حيث يتصفون بالقدرة على تحمل الضغوط، ومواجهة التهديدات المحتملة، والإحباطات والأزمات النفسية، ويتمكنون من التخلص منها عن طريق التحصين النفسي، ويستخدمون مواردهم الشخصية وإمكاناتهم الذاتية في مواجهتها، ويسعون إلى الاتزان النفسي، والاستقرار العاطفي.

• **أهمية المناعة النفسية للفرد:**

للمناعة النفسية أهمية كبيرة في حياة الأفراد، وتتمثل تلك الأهمية فيما يلي :

- «**تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات الانفعالية، والضغوط النفسية، وحماية الذات من الأذى الانفعالي.**
- «**تزيد المرونة والتكيف للفرد مع التغيرات البيئية المختلفة.**

- « تكسب الفرد القدرة على التبرير والتفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست مندفة. (على، ٢٠١٩، ص. ١٠) »
- « تعزيز توقعات النجاح الممكنة. »
- « الإسهام في التغييرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة. »
- « اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد. »
- « التعامل الفعال مع الضغط النفسي (Olah, Nagy & Toth, 2010, p. 10) . »

ومن ثم يتضح أن المناعة النفسية مهمة للفرد حيث تعمل على حمايته من الضغوط، وتعمل على تعزيز الصحة العقلية والنفسية له، وتشمل متغيرات نفسية مهمة مثل التفاؤل واحترام الذات والسيطرة على الانفعالات، وتوفر مناعة للفرد ضد الإجهاد البيئي، ومن ثم فهي أصبحت ضرورة عصرية في ظل زيادة مسببات الضغوط، والتحديات المعاصرة المتزايدة مما يتطلب وجود نظام لدى الشخص يساعده على مواجهتها والتعامل معها بطريقة مناسبة، وهو ما يتمثل في المناعة النفسية .

• الدراسات السابقة :

سوف تعرض الباحثة الدراسات السابقة في ضوء محورين هما :

- **المحور الأول: دراسات تناولت إدارة الانفعالات مع بعض المتغيرات الانفعالية الإيجابية :**
- هدفت دراسة الأحمدى (٢٠١٠) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي وأثره على كل من المتغيرات التالية (الجنس والعمر والوضع الاجتماعي والثقافي للأسرة)، وذلك على عينة مكونة من (١٢٦) طالباً وطالبة بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، وتم استخدام مجموعة من المقاييس منها مقياس الذكاء الوجداني واختبار الذكاء المصور واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي والثقافي في البيئة السعودية، وأسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين التحصيل الدراسي والذكاء الوجداني كما كشفت النتائج بوجه عام عن وجود فروق دالة إحصائية تعزي لمتغيرات (الجنس والعمر والوضع الاجتماعي والثقافي للأسرة) لصالح الذكور .

وأجرى الزبيدي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية الذات وإدارة الانفعالات لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من المرحلة الاعدادية ومعرفة العلاقة بين إدارة الانفعالات وفاعلية الذات في مدينة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة كانوا يتمتعون بمستوى عالٍ من إدارة الانفعالات وفاعلية الذات وكذلك تبين وجود علاقة ارتباطية بين كل من إدارة الانفعالات وفاعلية الذات.

وقام الجريان (٢٠١٣) بدراسة بعنوان "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية" هدفت إلى تعرف أبعاد المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا بفلسطين، تضمنت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة

المرحلة الثانوية، وتم استخدام مقياسي المساعدة الاجتماعية وإدارة الانفعالات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي لإدارة الانفعالات جاء بدرجة متوسطة، وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزي لأثر النوع الاجتماعي والصف، وأشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى أنماط المساعدة الاجتماعية ومستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة.

وهدفت دراسة اللامي (٢٠١٤) إلى بيان طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط القيادة لدى مديري ومديرات المدارس الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (١١٧) مديراً ومديرة لمدينة بغداد، وقام الباحث ببناء مقياس خاص لإدارة الانفعالات، أما فيما يتعلق بالأنماط القيادية فقد قام الباحث بصياغة (٤١) فقرة، وأظهرت النتائج أن لدى مديري ومديرات المدارس الإعدادية القدرة على إدارة الانفعالات وفي الأنماط القيادية السائد لديهم وهو النمط الديمقراطي، وعدم وجود فروق دالة في إدارة الانفعالات، وفي أنماط القيادة (الديمقراطية، والتسلطي، التسيبي) بحسب متغير الجنس، ووجود علاقة دالة موجبة بين إدارة الانفعالات والنمط القيادي الديمقراطي، ووجود علاقة دالة سالبة بين إدارة الانفعالات والنمط القيادي التسلطي، وعدم وجود علاقة دالة بين إدارة الانفعالات والنمط القيادي.

وهدفت دراسة أرشيد (٢٠١٨) إلى الكشف عن إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة أربد، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٧) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية، في لواء المزار، وتم استخدام مقياس إدارة الانفعالات لفيلبس وبور، ٢٠٠٧، ومقياس التكيف الاجتماعي لـ (طشطوش وغرابية، ٢٠١٦)، وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات في مدارس مديرية لواء المزار الشمالي متوسط، ووجود فروق دالة إحصائياً تعزي لمتغير الجنس على بعد استراتيجية إدارة الانفعالات الداخلية الوظيفية، لصالح الذكور، ولصالح الإناث في بعدي إدارة الانفعالات الخارجية غير الوظيفية، وإدارة الانفعالات الداخلية غير الوظيفية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً تعزي لمتغير الفرع الأكاديمي على بعد استراتيجية إدارة الانفعالات الداخلية الوظيفية، لصالح الأدبي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الانفعالات والتكيف النفسي والاجتماعي .

هدفت دراسة البلاونة وعربيات (٢٠٢٠) إلى تعرف مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا المتضمنة الصفوف من السابع حتى العاشر في لواء الجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات والتوافق الأسري، وتعرف أثر متغير الجنس في كل من إدارة الانفعالات والتوافق الأسري لدى أفراد العينة، وتكونت عينتها من (٢٧٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة المرحلة الأساسية العليا في لواء الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطوير مقياسي

إدارة الانفعالات، والتوافق الأسري وتطبيقهما بعد التحقق من دلالات صدقهما، وثباتهما، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها: جاء مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الأساسية في المستوى المتوسط، وكذلك التوافق الأسري، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسري لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس في كل من مستوى إدارة الانفعالات، ومستوى التوافق الأسري.

وهدفت دراسة المطيري (٢٠٢١) إلى معرفة مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، والتعرف على مهارات ما وراء الانفعالات لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) طالباً وطالبة، من طلاب صعوبات التعلم، وتم استخدام مقياس مهارات ما وراء الانفعالات من إعداد الباحث وكذلك مقياس إدارة الانفعالات، وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة صعوبات التعلم كان بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج بأن مهارات ما وراء الانفعالات لا يختلف باختلاف الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية لدى طلاب صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.

• المحور الثاني: دراسات تناولت تنمية المناعة النفسية :

هدفت دراسة عصفور (٢٠١٣) إلى التعرف على فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع لدى (٢٢) من الطالبات المعلمات بشعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، واستخدمت برنامج تنشيط المناعة النفسية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس، وأثبتت النتائج فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات.

وقامت الشريف (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، وتكونت العينة من المراهقات من الأسر المتضررة من العدوان الأخير على غزة ٢٠١٤م، والتي سبق تشخيصهن من مركز الصحة النفسية بأنهن أظهرن أعراض ما بعد الصدمة بعد انتهاء العدوان والبالغ عددهن (٤٠) مراهقة، مقسمين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) كل مجموعة قوامها (٢٠) مراهقة، وأظهرت النتائج إثبات فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، وكذلك فاعليته في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد ومقارنة مع المجموعة الضابطة.

هدفت دراسة السهلي (٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وتم استخدام المنهج

الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (٢٢٥) طالباً من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد (2000) Olah وتقنين زيدان ٢٠١٣، ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد أحمد ٢٠١٢. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تعزى إلى متغير التخصص (العلوم الإنسانية - العلوم الطبيعية) لدى طلاب الجامعة لصالح طلاب تخصص العلوم الإنسانية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تعزى إلى متغير التخصص (العلوم الإنسانية - العلوم الطبيعية) لدى طلاب الجامعة لصالح طلاب تخصص العلوم الإنسانية، وأيضاً أوضح البحث عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (الأول - السابع) لدى طلاب الجامعة، وبين البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول - السابع) لدى طلاب الجامعة لصالح طلاب المستوى السابع، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية ومقياس الدافعية للإنجاز.

وأجرى البيومي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) طالباً من طلاب الجامعة، وبعد تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية تم اختيار (٢٠) طالباً ممن حصلوا على أعلى درجات في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأدنى درجات على مقياس المناعة النفسية، وأشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي وفعاليته وخبراته، وممارساته في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لم يطبق البرنامج الإرشادي عليهم، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية، وزيادة الأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة .

وهدف دراسة شمبولية (٢٠٢١) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصریات، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠) طالباً وطالبة من مرتفعي التفكير الخرافي بالفرقة الثانية بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقياس ستانفورد بينية للذكاء الصورة الخامسة تعريب: محمود أبو النيل ومحمد طه وعبد الموجود عبدالسميع (٢٠١١)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة لعبد العزيز الشخص (٢٠١٣)، والمقياس العربي للمناعة النفسية للمرحلتين الثانوية والجامعية لسليمان عبد

الواحد (٢٠٢٠ أ)، ومقياس التفكير الخرافي لطلبة الجامعة، وكذا برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية لدى طلبة تكنولوجيا البصريات وهما من إعداد / الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة تكنولوجيا البصريات حيث كان حجم تأثير البرنامج كبير، الأمر الذي أدى بدوره إلى خفض التفكير الخرافي لديهم، ولم يظهر هذا لدى نظرائهم في المجموعة الضابطة.

واستهدفت دراسة طريف والشواشرة (٢٠٢١) الكشف عن أثر برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الإنجاب في محافظة الكرك، والمكونة من (٢٨) سيدة من النساء المتأخرات في الإنجاب، حيث قسمن عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وتم تطوير مقياس المناعة النفسية، وتم التأكد من مؤشرات الصدق والثبات للمقياس، وكذلك تم إعداد برنامج مبني على التحصين ضد التوتر، والمكون من (١٤) جلسة، تطرقت النتائج إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي، وكذلك بينت النتائج عدم ظهور فروق دالة بين أداء المشاركات في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة على مقياس المناعة النفسية، وهذا يعني أن أثر البرنامج مستمر.

وهدف دراسة المولى (٢٠٢١) إلى إعداد برنامج إلكتروني قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين، واشتملت عينة الدراسة بحث على عدد (٦٠) أمّاً من أمهات الأطفال المكفوفين في محافظة القاهرة، وتم بناء الأدوات اللازمة لاستخدامها في تحقيق الأهداف المرجوة والتي تتمثل في المقياس الإلكتروني للمناعة النفسية لأمهات الأطفال المكفوفين (إعداد الباحثة)، برنامج إلكتروني قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين (إعداد الباحثة)، ودليل إرشادي للبرنامج الإلكتروني القائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين (إعداد الباحثة)، وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال المكفوفين لصالح المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات العينة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال المكفوفين.

• تعقيب الباحث على البحوث السابقة :

تناولت دراسات المحور الأول التعرف على علاقة إدارة الانفعالات بالعديد من المتغيرات مثل (الذكاء، والتحصيل الدراسي، وفاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية، وأنماط القيادة، والتكيف النفسي الاجتماعي، ومستوى التوافق

الأسري، ومهارات ما وراء الانفعالات)؛ بينما هدفت دراسات المحور الثاني إلى التعرف على فاعلية برامج متعددة في تنمية المناعة النفسية، ومن ثم فإن الدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات في أن واحدة منها لم تتناول فاعلية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

وفيما يتعلق بالعينات في الدراسات السابقة فقد تنوعت واختلقت، فكانت دراسات كل من (الأحمدي، ٢٠١٠؛ وعصفور، ٢٠١٣؛ والسهلي، ٢٠٢٠؛ وشمبولية، ٢٠٢١؛ والبيومي، ٢٠١٩) فكانت على طلاب الجامعة؛ وكانت دراسات كل من (الجريان، ٢٠١٣؛ وأرشيد، ٢٠١٨) فكانت على طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (اللامي، ٢٠١٤) فكانت على المديرين؛ ودراسة (طريف والشواشرة، ٢٠٢١) فكانت على السيدات المتأخرات في الإنجاب؛ ودراسات (المولى، ٢٠٢١) فكانت على أمهات الأطفال المكفوفين؛ أما دراسات كل من (الزيدي، ٢٠١٣؛ والبلاونة وعربيات، ٢٠٢٠؛ والمطيري، ٢٠٢١؛ والشريف، ٢٠١٦) فكانت على طلاب المرحلة الإعدادية أو المراهقين وهي نفس عينة الدراسة الحالية، ومن ثم فإن الدراسة الحالية تتشابه مع تلك الدراسات الأخيرة في العينة وهم طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ومن حيث النتائج: فإن الدراسات السابقة توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات والعديد من المتغيرات مثل (الذكاء، والتحصيل الدراسي، وفاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية، وأنماط القيادة، والتكيف النفسي الاجتماعي، ومستوى التوافق الأسري، ومهارات ما وراء الانفعالات)؛ كما توصلت دراسات المحور الثاني إلى وجود فاعلية للبرامج المستخدمة في تنمية المناعة النفسية، وأن هذه الفاعلية تتعدى إلى تنمية نواحي انفعالية كثيرة لدى العينات التي طبقت عليها تلك الدراسات.

• الطريقة والإجراءات:

• أولاً: منهج البحث:

اتبع الباحث في البحث الحالي المنهج التجريبي، لمعرفة أثر متغير مستقل وهو (البرنامج القائم على إدارة الانفعالات) في متغير تابع وهو (المناعة النفسية)، وقياسين قبلي وبعدي للمجموعتين، حيث تم اختيار مجموعتي البحث بطريقة عشوائية، وتم تعيينهم إلى تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية أيضاً، وأخضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج القائم على إدارة الانفعالات، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي معالجة.

• ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مركز (بنها) محافظة القليوبية، بلغ عددهم (٦٠) طالباً بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وتم تعيينهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، كل مجموعة قوامها (٣٠) طالباً.

• ثالثاً: أدوات البحث:

لتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد الأدوات الآتية:

• مقياس المناعة النفسية :

حيث تم إعداد مقياس المناعة النفسية، بهدف الوصول إلى أداة موضوعية لقياس المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وخرج المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة، موزعة على أربعة مجالات هي (الضبط الانفعالي، وفاعلية الذات والمرونة والتكيف النفسي، والتفكير الإيجابي)، وتم بناء المقياس في ضوء الخطوات الآتية:

• الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف من المقياس في قياس المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق الحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولى على (٩) محكمين من الأساتذة المتخصصين في مجالات (علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملاءمة صياغة عبارات المقياس ولغته لعينة البحث، ومدى وضوح العبارات، ومدى ارتباط كل عبارة بموضوع المقياس، وبالمحور الذي تنتمي إليه، ومدى ملاءمة تعليمات المقياس مع طبيعة المقياس . واتضح أن نسب اتساق المحكمين تراوحت ما بين (٨٨,٨٨٪) و (١٠٠٪) وهي نسب اتساق مقبولة، واقترح المحكمون بعض التعديلات وحرص الباحث على إجراء تلك التعديلات بما يناسب طبيعة المتغيرات وخصائص العينة.

• الاتساق الداخلي:

حسب الباحث الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المناعة النفسية عن طريق:

• حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

وذلك من خلال تطبيق المقياس على (٣٠) طالباً من طلاب الحلقة الثانية بالتعليم الأساسي غير عينة البحث الأساسية من مدرسة أحمد زويل ببنها، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه.

يتضح من جدول (١) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه من مقياس المناعة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالتالي فهي مقبولة، وبالتالي فإنه يمكن الثقة في نتائج المقياس، وصلاحيته استخدامه، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه من مقياس المناعة النفسية (الاتساق الداخلي). (ن=٣٠).

التفكير الإيجابي		المرونة		فاعلية الذات		الضبط الانفعالي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
♦♦٠,٨٠٧	٣١	♦♦٠,٦٣١	٢١	♦♦٠,٧٣٦	١١	♦♦٠,٨٩٣	١
♦♦٠,٧٣١	٣٢	♦♦٠,٨١٤	٢٢	♦♦٠,٧١٠	١٢	♦♦٠,٨٢٩	٢
♦♦٠,٦٥٢	٣٣	♦♦٠,٦٥٢	٢٣	♦♦٠,٨٦١	١٣	♦♦٠,٧٤٦	٣
♦♦٠,٥٧٥	٣٤	♦♦٠,٧١٢	٢٤	♦♦٠,٨٣٧	١٤	♦♦٠,٤٧٣	٤
♦♦٠,٨١٤	٣٥	♦♦٠,٤٧٣	٢٥	♦♦٠,٩٤٦	١٥	♦♦٠,٦٤٥	٥
♦♦٠,٤٧٣	٣٦	♦♦٠,٦٥٢	٢٦	♦♦٠,٧١٨	١٦	♦♦٠,٧٣٤	٦
♦♦٠,٦٠٧	٣٧	♦♦٠,٥٧٥	٢٧	♦♦٠,٩٦٤	١٧	♦♦٠,٨٠٩	٧
♦♦٠,٧٧١	٣٨	♦♦٠,٩٣٩	٢٨	♦♦٠,٨١٤	١٨	♦♦٠,٦٥٢	٨
♦♦٠,٧٣٣	٣٩	♦♦٠,٦٧٦	٢٩	♦♦٠,٦٦٨	١٩	♦♦٠,٧٣٣	٩
♦♦٠,٨٩٧	٤٠	♦♦٠,٦٥٩	٣٠	♦♦٠,٧١٢	٢٠	♦♦٠,٨٩٥	١٠

♦♦ دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ♦♦ دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (الاتساق الداخلي).

معامل الارتباط	محاور المقياس	م
♦♦٠,٥٣١	الضبط الانفعالي	١
♦♦٠,٧٩٦	فاعلية الذات	٢
♦♦٠,٧٠٥	المرونة والتكيف النفسي	٣
♦♦٠,٥٨٢	التفكير الإيجابي	٤

يتضح من الجدول (٢) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٥٣١ - ٠,٧٩٦) وهي قيم دالة كلها عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس.

• ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معامل ثبات المقياس:

جدول (٣) معامل ثبات مقياس المناعة النفسية

معامل الثبات	الأبعاد	م
٠,٧٥٥	الضبط الانفعالي	١
٠,٩٣٢	فاعلية الذات	٢
٠,٧٨٠	المرونة والتكيف النفسي	٣
٠,٨٥٧	التفكير الإيجابي	٤
٠,٨٥٤	المقياس ككل	

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط في محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت ما بين (٠,٧٥٥ - ٠,٩٣٢)، مما يدل على ثبات المقياس.

• طريقة تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بحيث يحصل الطالب على الدرجة (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) حسب نفس الترتيب على الاختيارات (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا)، ومن ثم تكون الدرجة الكلية للمقياس (٢٠٠) درجة، والصغرى (٥٠).

• البرنامج القائم على إدارة الانفعالات:

مر إعداد البرنامج بعدة خطوات تتمثل فيما يلي: قامت الباحثة بتصميم البرنامج بشكل مستقل، والمكون من (١٤) جلسة، تتناول مواضيع مختلفة متعلقة بإدارة الانفعالات، حيث بدأ البرنامج بجلسة تمهيدية تم تبع ذلك الجلسات المتعلقة بإدارة الانفعالات الآتية (الوعي بالذات - التحكم في الانفعالات - إدارة الانفعالات - الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي - فهم الانفعالات والسيطرة عليها - التوازن الانفعالي - الضبط الذاتي - الشعور بالمسئولية) وتم إعداد الجلسات في ضوء هذه المهارات.

• أهمية البرنامج:

تتمثل أهمية البرنامج في تدريب الطلاب على زيادة مستوى تفاعلاتهم الاجتماعية، ومحاولة الحد من مشكلاتهم النفسية والاجتماعية وذلك من خلال اكسابهم مهارات اجتماعية، وزيادة ثقتهم بأنفسهم لتخفيف الشعور بالغضب، وانخراطهم في العلاقات الاجتماعية، وترسيخ مبادئ وقواعد اكتساب مهارات إدارة الانفعالات والتحكم فيها، وتعويد الطالب على التحكم في شعوره وغضبه.

• أولاً: الهدف العام للبرنامج

يتمثل الهدف العام من البرنامج في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (المجموعة التجريبية).

• ثانياً: الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ◀◀ تكوين علاقة إرشادية موجبة بين الباحثة والمجموعة التدريبية.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على مفهوم الانفعالات.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على أنواع الانفعالات.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على التأثيرات الإيجابية والسلبية للانفعالات على الفرد.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على مفهوم إدارة الانفعالات.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على مهارات إدارة الانفعالات.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على أهمية إدارة الانفعالات.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على بعض الأفكار اللاعقلانية لديهم .
- ◀◀ أن يميز الطلاب بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- ◀◀ أن يتدرب الطلاب على تحديد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية.
- ◀◀ أن يتعلم الطلاب مهارة إيقاف الأفكار السلبية.
- ◀◀ أن يتعرف الطلاب على استراتيجيات الحديث الذاتي.
- ◀◀ أن تنمي الباحثة لدى الطلاب بعض القيم الإيجابية مثل المحبة، والتعاون، وتقبل النجاح والفشل.
- ◀◀ أن يعبر الطلاب عن أفكارهم ومشاعرهم.
- ◀◀ أن يكتسب الطلاب مهارة ضبط النفس والتصرف بهدوء وحكمة عند المواقف المثيرة للانفعالات.
- ◀◀ إكساب الطلاب القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة في النفس.

« أن ينمي الطلاب مفهوم إيجابي للذات .

• تحديد محتوى البرنامج التدريبي:

« استخدام أساليب التهيئة المناسبة والمحفزة عند بدء الجلسة: كأسلوب العصف الذهني، والعروض القصيرة (أفلام- صور - مواقف- قصص - صور - فيديو هات) ومناقشة الأطفال فيها .

« الارتباط الوثيق بين جميع عناصر كل جلسة من جلسات البرنامج بداية من أهداف الجلسة، والمحتوى، والمهارات المتضمنة في الجلسة، والزمن، والأنشطة، والأسئلة المطروحة من الباحثة، ووسائل التقويم .

« تقديم مشكلات حياتية وقضايا واقعية للطلاب، والتدرج في تقديمها، حتى يكون ذلك دافعا لهم على التواصل، والعمل على اكتساب مهارات إدارة الانفعالات، وتوفير بيئة آمنة للطلاب، وتشجيعهم على المثابرة والتحدي، وفتح المجال أمامهم للتفاعل مع الآخرين، والتشارك الاجتماعي .

« العمل على تنمية الثقة بالنفس من خلال إنتاج الحلول والأفكار، والتعاون مع الزملاء لحل المشكلات .

« تضمن البرنامج محتوى متحرراً ومُكوناً من مجموعة من الأنشطة والمواقف والمثيرات والمشكلات الحياتية، والتي تستثير تفكير الطلاب، وتنمي لديهم المناعة النفسية، كما يحتوي البرنامج على بعض المهام والتكليفات التدريبية المخططة والمتنوعة والمعدة في ضوء أهداف ومهارات محددة تساعدهم على اكتساب المناعة النفسية .

• الفنيات المستخدمة: تتمثل الفنيات المستخدمة في البرنامج فيما يلي:

(المناقشة والحوار، لعب الأدوار، والعرض البصري ، والتعزيز، والنشاط، العصف الذهني، التخيل، والتغذية الراجعة، العمل الجماعي، والتصنيف، والتساؤل، والحوار، وتصحيح الأفكار التلقائية).

جدول (٤) وصف البرنامج القائم على إدارة الانفعالات

عدد الجلسات	عنوان الجلسة
الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية
الثانية	التدريب على الاسترخاء من خلال الوعي بالذات
الثالثة	التحكم في الانفعالات (١)
الرابعة	التحكم في الانفعالات (٢)
الخامسة	إدارة الانفعالات
السادسة	الحديث الذاتي الإيجابي والسلبى (١)
السابعة	الحديث الذاتي الإيجابي والسلبى (٢)
الثامنة	التحصين ضد الضغوط
التاسعة	إدارة الضغوط
العاشر	فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها
الحادية عشرة	التوازن الانفعالي
الثانية عشرة	الضبط الذاتي
الثالثة عشرة	المشاركة والشعور بالمسؤولية
الرابعة عشرة	الجلسة الختامية

• نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

• أولاً نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على إدارة الانفعالات.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمناعة النفسية؛ والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمناعة النفسية

أبعاد القياس	المجموعه	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
الضبط الانفعالي	الضابطة	٢٥,٣٠	٦,٩١	٤,٦٨	*** دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	٣٢,٤٦	٤,٧١		
فاعلية الذات	الضابطة	٢٦,٣٦	٦,٢٧	٦,٥٦	*** دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	٣٥,٠٣	٣,٥٩		
المرونة	الضابطة	٢٦,٥٣	٦,١٦	٧,٠٨	*** دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	٣٦	٣,٩٤		
التفكير الإيجابي	الضابطة	٢٦,٤٠	٧,٠١	٦,٩٥	*** دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	٣٦,٢٠	٣,٢٤		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٤,٦٠	١٨,٢٤	٩,٣٣	*** دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	١٣٩,٧٠	٩,٥٦		

♦ درجات الحرية = ٥٨ ♦ قيمة ت الجدولية عند ٢=٥,٥ وعند ٠,٠١=٢,٦٦

يتضح من الجدول (٥) السابق ما يلي: أن قيمة ت لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية بلغت على الترتيب (٤,٥٧ - ٦,٦٨ - ٧,٥٩ - ٧,١٦) وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمحاور المناعة النفسية والدرجة الكلية، وهذه الفروق لصالح المتوسط الأعلى، والجدول (٥) السابق يشير إلى أن متوسط درجات المجموعة التجريبية أكبر من متوسط درجات المجموعة الضابطة مما يؤكد تحسن المناعة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بفروق دالة إحصائية، ومن ثم يتم قبول الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت بهدف تحسين المناعة النفسية مثل دراسة (الشريف، ٢٠١٦) والتي أظهرت فعالية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى، ودراسة (البيومي، ٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وكذلك دراسة (شموولية، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة تكنولوجيا البصریات.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى طبيعة البرنامج القائم على إدارة الانفعالات، حيث أدى التدريب إلى التفاعل المثمر والبناء بين الطلاب، وغرس فيهم التفكير النشط، والجاد، كما دفعهم إلى التفاعل مع الخبرات المقدمة لهم، مما ساهم في زيادة قدرتهم على ضبط انفعالاتهم، ونمى من قدرتهم على التصرف في المواقف الانفعالية المختلفة التي يتعرضون لها بطريقة مناسبة.

كما قد أتاح البرنامج القائم على إدارة الانفعالات الفرصة للطلاب من ممارسة عمليات انفعالية متعددة، وشجعهم على المرونة في التفكير، كما زاد من دافعيتهم وقدرتهم على فهم عواطف الآخرين، والتفاعل معها، والتعبير والتحدث والتواصل مع الآخرين.

كما ساعد البرنامج على تنظيم انفعالات الطلاب، ومكنهم من بناء انفعالات مناسبة، وأفسح المجال أمامهم للتعبير عن انفعالاتهم وأفكارهم وآرائهم، من خلال ممارسة التفكير العميق لإيجاد الحلول للمشكلات والتحديات التي تواجههم، كما ساعد على تنشيط ذهنهم وعمل على تنمية مهارات تفكيرهم.

كما أن التدخل السيكولوجي من خلال البرنامج القائم على إدارة الانفعالات كان مشوقاً، وكانت الأنشطة المتضمنة في البرنامج واضحة، وممتعة، حيث ركزت تلك الأنشطة على طرق التحكم في الانفعالات، والوعي بالذات، والحديث الذاتي الإيجابي والسلبي، وكيفية إدارة الضغوط، مما كان أثره في تنمية الضبط الانفعالي لدى الطلاب، وزيادة تفكيرهم الإيجابي.

كما أن أنشطة البرنامج القائم على إدارة الانفعالات عملت على جذب انتباه الطلاب، ومكنتهم من الضبط الذاتي، والتوازن الانفعالي، وحسنت قدرتهم على إدارة الضغوط، وفهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها، والمشاركة والشعور بالمسؤولية، مما زاد من مناعتهم النفسية، وأثر على قدرتهم في مواجهة الضغوط والتحديات.

كما تضمن البرنامج التدريبي أنشطة متنوعة عملت على تنمية المرونة لدى الطلاب، والبعد عن التعصب والجمود، وتطلبت بعض أنشطة البرنامج مثيرات سمعية وبصرية مكنت الطلاب من إصدار استجابات تعبر عن تنمية فاعليتهم الذاتية، وقدرتهم على مواجهة التحديات والصعوبات، ومن ثم فقد ساعد البرنامج التدريبي القائم على إدارة الانفعالات في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (المرحلة الإعدادية).

• ثانياً: نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي بعد تطبيق البرنامج القائم على إدارة الانفعالات.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية؛ والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية

أبعاد المقياس	القياسات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
الضبط الانفعالي	القبلي	٢٥,٨٣	٥,٩١	٥,٠٤	*** دالّ عند ٠,٠١
	البعدي	٣٢,٤٦	٤,٧١		
فاعلية الذات	القبلي	٢٦,١٦	٤,٧٠	٨,٨٢	*** دالّ عند ٠,٠١
	البعدي	٣٥,٠٣	٣,٥٩		
المرونة	القبلي	٢٥,٧٦	٥,٣٧	٧,٣٤	*** دالّ عند ٠,٠١
	البعدي	٣٦	٣,٩٤		
التفكير الإيجابي	القبلي	٢٥	٥,٥٥	١٠,٠٣	*** دالّ عند ٠,٠١
	البعدي	٣٦,٢٠	٣,٢٤		
الدرجة الكلية	القبلي	١٠٢,٧٦	١٦,٤٤	١٠,٠٤	*** دالّ عند ٠,٠١
	البعدي	١٣٩,٧٠	٩,٥٦		

يتضح من الجدول (٦) السابق ما يلي: أن قيمة (ت) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية بلغت على الترتيب (٥,٠٤ - ٨,٨٢ - ٧,٣٤ - ١٠,٠٣ - ١٠,٠٤) وهى قيم أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذه الفروق لصالح المتوسط الأعلى، والجدول (٦) السابق يشير إلى أن متوسط درجات القياس البعدي أعلى من متوسط درجات القياس القبلي مما يؤكد تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب، بفروق دالة إحصائية، ومن ثم يتم قبول الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية وأبعادها لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من: (البيومي، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية، ودراسة (شموولية، ٢٠٢١) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي، (طريف والشواشرة، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية؛ وكذلك دراسة (المولى، ٢٠٢١) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإلكتروني القائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآتي: أسهم البرنامج القائم على إدارة الانفعالات في تنمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، حيث أسهم في التخلص من العزلة الاجتماعية، والاضطرابات السلوكية، وعمل على تنمية علاقات الطلاب الاجتماعية، وزيادة وعيهم الاجتماعي، ويمكنهم من فهم تصرفاتهم بما أسهم في تنمية تفكيرهم الإيجابي وزيادة فاعليتهم النفسية. كما عمل البرنامج على توفير بيئة خصبة عملت على إزالة الخوف والقلق واللامبالاة التي يعاني منها الطلاب، حيث عملت الباحثة على سيادة علاقات الود والحب والألفة والتعاون مع الطلاب، من خلال تشجيعهم على التحدث أمام زملائهم واللجوء إلى الباحثة عند

مواجهة أية مشكلة قد تواجههم، وحثهم على الابتعاد عن الخوف، وضرورة المشاركة الإيجابية، مما أسهم في تنمية مرونتهم وتكيفهم النفسي. كما تضمن البرنامج مواقف وسلوكيات اكتسب الطلاب من خلالها انفعالات جيدة وأفكار إيجابية، والتي مكنتهم من التغلب على الانفعالات السالبة، والأفكار السلبية، وذلك من خلال النمذجة والمحاكاة، كما عملت الباحثة أثناء البرنامج على تقديم الحوافز والمكافآت للطلاب عند تقديم انفعالات أو أفكار إيجابية. كما تضمن البرنامج فنيات (العصف الذهني، التخيل، والتغذية الراجعة، العمل الجماعي، والتصنيف، والتساؤل، والحوار) والتي ساهمت في اكتساب الطلاب الفاعلية الذاتية والتحدي والمثابرة، من خلال البحث عن حلول وأفكار لبعض المواقف المتضمنة في البرنامج والتي تتطلب مشاركة الطلاب وتفاعلهم، مما انعكس وظهر في تنمية مناعتهم النفسية. كما تضمن البرنامج أنشطة ساعدت الطلاب على التحكم الذاتي، والتحدث عن الذات وضبطها، وإدارتها، وكيفية مواجهة الضغوط، وطرق حل الصراعات، مما أدى إلى تنشيط مناعتهم النفسية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على إدارة الانفعالات في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (طلاب المرحلة الإعدادية).

• توصيات البحث:

يقدم البحث التوصيات الآتية:

- ◀ الاهتمام بالتدريب على إدارة الانفعالات لدى الطلاب في مختلف المراحل الدراسية نظراً لأهميتها في التغلب على كثير من المشكلات المتعلقة التي تواجههم.
- ◀ التوسع في تقديم الخبرات التعليمية والتدريبية للطلاب في مرحلة التعليم الأساسي، نظراً لأن هؤلاء الطلاب في مرحلة من أهم وأخطر مراحل العمر التي تستحق الرعاية والاهتمام.
- ◀ استخدام أساليب التعزيز المادي والمعنوي في التعامل مع الطلاب لأنه يساهم في تنمية مناعتهم النفسية، ويساهم في الحد من عديد من المشكلات السلوكية .
- ◀ إتاحة الفرصة للطلاب داخل الصف الدراسي للتعبير عن انفعالاتهم من خلال الأنشطة المنهجية واللامنهجية.
- ◀ بث برامج توعوية عبر وسائل الإعلام المختلفة للأسر للسماح للأبناء بالتعبير عن انفعالاتهم بطريقة مناسبة، وكيفية إدارتها .

• بحوث مقترحة:

- يقترح البحث إجراء الأبحاث الآتية:
- ◀ أثر برنامج قائم على إدارة الانفعالات في الحد من السلوك غير المرغوب لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- ◀ دراسة مقارنة بين طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - نوع التعليم "أزهري/ عام" - الصف "أول / ثالث)

- ◀◀ إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي المعرفي .
 ◀◀ إدارة الانفعالات وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
 ◀◀ دراسة المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي والمقارنة بين فئات عمرية وتعليمية مختلفة .

• قائمة المراجع :

• أولاً: المراجع العربية :

- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠٢٠). المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق الوظيفة الوقائية. تحقيق صفحي، مجلة الأهرام العربي- (١٢٠٣)
- الأحمدى، محمد بن عليشة (٢٠١٠). الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب جامعة طيبة. مجلة العلوم الاجتماعية، ٣٥(٤)، ١٣-٤٠ .
- أرشيد، أمال محمد جمال (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة إربد. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك .
- بشير معمريّة (٢٠٠٥). علم النفس، الأردن: دار معاوية.
- البلاوتة، خديجة حسين، وعربيات، رند بشير (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٧(١)، ٣٦-٥٢ .
- البيومي، سعد (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العملية والتربوية، ١٦(١)، ١-٢٤ .
- الجريان، بكر ناجي (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا. رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن .
- حنفي، إيمان نبيل، ولاشين، ثريا يوسف، وعبد الحميد، عزة خضري (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، ٣٢(٣)، ٣٥-٤٨٠ .
- خريبة، صفاء صديق (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعلقي فيروس "كوفيد-١٩" في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٦(٦٦)، ٢٣١-٢٨٠ .
- الدليمي، طارق أحمد (٢٠١٣). نمط الشخصية الانبساط والانطواء وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٤(٤)، ٤٩١-٥٣٧ .
- رشاد عبد العزيز موسى (٢٠٠٩). سيكولوجية المعاق سمعيا. القاهرة: عالم الكتب
- الزبيدي، هيثم أحمد (٢٠١٣). فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- زيدان، عصام (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها، وأبعادها، وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١(٥١)، ٨١٢-٨٨٢ .
- السهلي، رشاد مسعود (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢١(٣)، ١٦٣-١٩٨ .
- سويعد، ميرفت ياسر (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الشريف، رولا رمضان (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

- الشريف، علاء (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاعترا ب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، مصر .
- شمولية، هالة محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريا ت. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٣١)، ٤٤٤-٤٤٤ .
- شمس، أمل (٢٠٢٠). المناعة خط الدفاع الأول. تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي، (١٢٠٣).
- طريف، سندس عمر، والشواشرة، عمر مصطفى (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينتة من النساء المتأخرات في الإنجاب في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، (٢)٢٩، ٣٨٦-٤٥ .
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر العربي.
- العبادي، نور فاضل محمود (٢٠١٤). العبء المعرفي وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى- العراق .
- عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى طالبات المعلما ت شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، (٤٢)، ١١-٦٣ .
- عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٦). تنشيط المناعة النفسية لتقويم التفكير الإيجابي. رؤية تربوية، ط١، القاهرة: مصر، المكتب المصري للتوزيع .
- علي، أماني عادل (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدرسة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢٩)١٠٤، ٥١-١٠٤ .
- عمر، ليلى بابكر (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، (٧)٣٧، ٦١-٩٥ .
- غنايم، أمل محمد حسن (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٥)، ٣٨٤-٤٢٦ .
- الكفوري، صبحي عبدالفتاح (٢٠٠٩). مقياس إدارة الضغوط النفسية لدى عينتة من طلاب الجامعة، بحوث دراسات في الصحة النفسية، ج٣، كفر الشيخ: السلام للطباعة.
- الكفوري، صبحي، وخليفة، مروة نبيل، وحسن، عزة (٢٠٢٠). الألكسيثيميا وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (١)٢٠، ١-٣٠ .
- اللامي، أحمد فاضل (٢٠١٤). علاقة إدارة الانفعالات بالأنماط القيادية لدى مديري ومديرات المدارس الاعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية.
- المحسن، رضاب منصور حسين (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة واسط، ١٢٥٥-١٢٨٢ .
- محمد، شعبان (٢٠١١). الألكسيثيميا وعلاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينتة من مراحل تعليمية مختلفتة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم .
- محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٢). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات، القاهرة: دار الرشاد.
- المطيري، عبد العزيز ناصر (٢٠٢١). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعال لدى طلبة صعوبات التعلم في ضوء بعض المتغيرات بدولة الكويت. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٦)، ٦١-٧٣ .
- منوخ، صباح مرشود، والعبيدي، طه عبد الحميد (٢٠١٩). المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، تكريت، (٦١)، ٣٧٢-٣٩٤ .
- المولى، آية مصطفى (٢٠٢١). برنامج إلكتروني قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين. مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، (١)١٨، ٥٧-٨٧ .

• ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Arguedas, M., Daradoumis, T., & Xhafa, F. (2016). Analyzing the effects of emotion management on time and self-management in computer-based learning. *Computers in Human Behavior*, 63, 517-529.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Nathan DeWall, C., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and social psychology review*, 11(2), 167-203.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6.
- Cross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Direction in Psychological Science*. (10), 214-219.
- Hansen, R. (2009). A Study of school district superintendents and the connection of emotional intelligence to leadership. PHD, Capella University.
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2004). Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. *Human performance*, 17(2), 195-218.
- Lotze, G. M., Ravindran, N., & Myers, B. J. (2010). Moral emotions, emotion self-regulation, callous-unemotional traits, and problem behavior in children of incarcerated mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), 702-713.
- Mayer ,D,J Salovy,P,& Caruso,D (2003);measuring Emotional intelligence with the MSCETTV2,0,Emotion.
- Mayer, J &Salovey, P. (2000). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A component of Emotional Intelligence, *Journal of Personality Assessment*, (54), 771- 781
- Mnokh, S., & Al-Obeidi, T. (2019). Psychological Immunity for Preparatory Students. *Journal of Tikrit university for humanities*, 26(6), 394-372.
- 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.
- Olson, R. E., McKenzie, J., Mills, K. A., Patulny, R., Bellocchi, A., & Caristo, F. (2019). Gendered emotion management and teacher outcomes in secondary school teaching: A review. *Teaching and Teacher Education*, 80, 128-144.
- Richard, E. M. (2020). Developing employee resilience: The role of leader-facilitated emotion management. *Advances in Developing Human Resources*, 22(4), 387-403.

