



بسم الله الرحمن الرحيم

∞∞∞∞

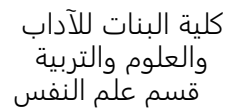
تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سامية زكى يوسف

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





الباحثة/ أسماء علي أبو رحاب حسن
 لنيل درجة الماجستير في فلسفة التربية
 تخصص (علم نفس تعليمي)

أ.م.د / عواطف إبراهيم شوكت
أستاذ مساعد علم النفس التعليمي
كلية البنات جامعة عين شمس

1443ھ - 2022م

عنوان الدراسة: تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.

هدفت الدراسة إلى : التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية.

منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : تكونت من (20) من الأمهات (أرامل- منفصلة) تم اختيارهن من الحاصلات على درجات أقل من الإرباعي الأدنى لمقياس المناعة النفسية، ودرجات أعلى من الإرباعي الأعلى لمقياس الضغوط الحياتية، وتم توزيعهن على مجموعتين إحداهما تجريبية تتلقى البرنامج وتضم (10) من أمهات، والأخرى ضابطة لم تتلق البرنامج وتضم أيضاً (10) أمهات.

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس الضغوط الحياتية واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، واستمارة التقييم البنائي لجلسات البرنامج وكذلك استمارة التقييم النهائي للبرنامج (وجميعها من إعداد الباحثة).

توصلت نتائج الدراسة إلى :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية والضغوط الحياتية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية والضغوط الحياتية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياسي المناعة النفسية والضغوط الحياتية.

كلمات مفتاحية:

المناعة النفسية

الضغوط الحياتية

أمهات طلاب المرحلة الثانوية

البرنامج الارشاد المعرفي السلوكي

غياب الأب

Study Abstract

The title:Developing Psychological Immunity to Reduce Life Stresses among Mothers of Secondary School Students in The Father's Absence.

The study aims :The current study aimed to develop Psychological Immunity to Reduce Life Stresses among Mothers of Secondary School Students in The case of The Father's Absence.

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 program.

Study sample : The experimental study sample consisted of 20 mothers from Mothers of Secondary School Students from (Naboiah and Cembiat Schools) .

Study tools:Economic , social and culture level form,Psychological immunity scale, Life stresses scale ,Guided program for the development of subjective Psychological Immunity to Reduce Life Stresses among Mothers of Secondary School Students for guided program sessions and a form the constructive and Final evaluation form for the program (all of them were prepared the researcher).

Study Results:

1. There are statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group members in the pre and post measurements of subjective psychological immunity scale and life stresses in the direction of the post measurement.
2. There are statistically significant differences between the mean ranks of the two experimental and control group members in the post measurements of subjective psychological immunity scale and life stresses in the direction of the experimental group members.
3. There are no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group members in the post and follow –up measurements on the criterion of subjective psychological immunity and life stresses.

Keywords:Immunity psychological -Life stresses-Mothers of Secondary School Students- The Father's Absence.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات ، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة ، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما تفرضه على نمط الحياة فيها ، لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط ، وبالتالي أصبحت الضغوط الحياتية هي سمة العصر، وغدت مظهرًا طبيعيًا من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه ، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد ، والتغيير السريع المتلاحق ، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز وعدم فهم هذه التغييرات ، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالعجز وعدم فهم هذه التغييرات ، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق ، هذا جعل الإنسان يواجه العديد من المواقف والأحداث غير السارة وهذا بدوره يؤثر على مناعته النفسية والجسمية ويعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة كنتيجة لتلك الأحداث وما يحيط به من ظروف . وتختلف الضغوط في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد، والأفراد يختلفون في سرعة تأثرهم بالضغوط الحياتية تبعًا لمناعتهم النفسية ، حيث إن المناعة النفسية للفرد تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات النفسية .

وفي هذا الصدد تشير نتائج الأبحاث ومنها دراسة كروستوفر وآخرين (Christopher et al.,2011) إلى أن البيئة تشكل ظروفًا تنطوي على مجموعة من الضغوط الحياتية التي تتطلب التعامل معها، وخلال هذه الظروف الضاغطة، تتفاعل عوامل شخصية مع أخرى اجتماعية. وفي ذلك يرى كل من ميكاي وآخرين (Mckay et al.,2008) أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه.

وتتعرض الأمهات إلى العديد من أنواع الضغوط الحياتية والمشكلات التكيفية التي من شأنها أن تُضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلبًا في سلوكهن وطريقة تعاملهن مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة. فضعف المناعة النفسية يولد خطرًا كبيرًا على صحة الأمهات وإتزانها كما تهدد كيانها لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية والشعور بالإرهاك النفسي ، وقد يصل الأمر إلى أكثر من ذلك لما تسببه الضغوط الحياتية. ولا سيما لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب؛ حيث أن للأب دور لا يمكن تجاهله أو إسناده للأم وخاصة عندما يكون الأبناء في مرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) التي تنسم بخصوصية معينة؛ فقد كان الأب ولا يزال يحتل قمة الهرم في البناء الأسري ليتشارك مع الأم مسؤولية البناء، فالزواج عبارة عن فريق عمل متكامل يساند فيه كل من الأب والأم بعضهما عاطفيًا وروحيًا، ووجود أب دائم وعطوف يسمح للأم أن تعطي أبنائها 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 وحدها العديد من الضغوط الحياتية . وفي ضوء ذلك تهتم الدراسة الحالية بتنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.

ثانيًا: مشكلة الدراسة :

ومن العرض السابق تمحورت إشكالية الدراسة حول تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب ، وفي إطار ذلك سيتم اختبار فعالية برنامج تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لديهن .

إن أمهات طلاب المرحلة الثانوية والتي تهتم الدراسة الحالية بها ليست بمنأى عن التعرض للضغوط فأدوارها متعددة ، فهي أم مع ما تتطلبه واجبات الأمومة من حرص في تكوين الأجيال الصاعدة ، وربة بيت ، ومنها الموظفة وما تفرضه واجبات الوظيفة من التزام رسمي . علاوة على ذلك غياب الأب (انفصال، وفاة) والامتنال لدوره . مما يجعلها تعيش صراعات مستمرة تؤثر على توازنها النفسي ، وأدائها لهذه الأدوار المتعددة. إن كان ذلك لا يمنع من وجود نماذج ممن توفقن بين كل هذه الأدوار ، وفي نفس الوقت تحتفظن بصحتهن النفسية والجسدية نسبيًا. كما تمثل المرحلة الثانوية مرحلة نمو حرجة لدى الأمهات بما تفرضه عليهن من تحديات وأعباء من شأنها أن تولد لديهن العديد من الضغوط والصراعات.

أمام هذا الطرح ، يصبح الحديث عن تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية " أمرٌ ضروري، لا سيما في حالة إمكانية تقليصه لتهديد المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرة تحمل الأمهات لها . فالأمهات تتفاوتن في طرق تعاملهن مع هذه الضغوط ، تبعًا لإختلاف خصائصهن الشخصية والاجتماعية.

في هذا الصدد أشار "ويثنجون وكازلر" Weithington & Kessler (1991) إلى أن الأفراد يختلفون استجاباتهم للأحداث الضاغطة ، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها ، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد ، وفعالية الذات ، ونمط الشخصية ، ومركز الضبط ، والمساندة الاجتماعية... الخ (داليا حسن، 2019).

ذلك ما يدعو إليه كل من "شمبرلين وزايكا" Chamberlain & Ziza (1987) إذ يشيران إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات الخفية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الحياتية الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها ، كما تؤثر أيضًا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث (أميرة أحمد، 2018).

إنّ التطرق لمثل هذه المتغيرات الإيجابية يخفف نوعًا ما من النظرة السوداوية لموضوع الضغوط ، ويفتح باب التفاؤل لإمكانية التصدي لها وتخفيفها. من بين هذه المتغيرات "المناعة النفسية" ذات الأهمية البالغة في زيادة قدرة الفرد على التحمل . لقد توصلت "كوباز ومادي" Kobasa and Maddi (1982) - من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية الخفية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية والجسدية أمام الضغوط (نصر ، 2014). وأن المناعة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية الشخصية التي من شأنها تفعيل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات ، حيث أن المناعة تعمل على صقل تفكير الفرد ، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات ، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول

قدراته ، ودرجة صموده أمام الضغوط ، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات التي ظهرت حديثاً ، ولاقت قبولاً كبيراً 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 روشستر Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم (Ader,2003).

لذا افترضت الباحثة أن التدخل الإرشادي القائم على تعزيز وتنمية المناعة النفسية قد يخفض من الضغوط الحياتية، والتي من شأنها أن تتم من خلال تعلم الفنيات الإرشادية المساهمة 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 على العينة فبينت نتائج دراسة (عدليه بخش، 2011) قدرة نظام المناعة النفسية في خفض اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض الأمهات، كما أسفرت نتائج دراسة (عبدالله إبراهيم، 2012) عن فعالية البرنامج التدريبي لرفع كفاءة المعلمات لمواجهة مطالب وتحديات مهنة التدريس بقوة وفاعلية للتخلص من الاحتراق النفسي، وتحققت دراسة (علاء الشريف، 2015) من فاعلية البرنامج الإرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي لدى 30 طالبة . وتؤكد دراسة (رولا رمضان، 2016) من فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقات الأسر المتضررة. وأسفرت دراسة (ريهام أبو اليزيد 2018) من فاعلية برنامج سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الإنفعالية لدى 20 يمنية، ونشطت دراسة (ايناس سيد، 2021) المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ظل الظروف الحياتية الصاغطة.

وعليه فقد لاحظت الباحثة في حدود بحثها وإطلاعها، 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 لخفض الضغوط الحياتية لديهن.

وتأسيساً على ما سبق عرضه من أبحاث وكقراءة إجمالية ، يمكن استخلاص بعض النقاط الهامة التي قد تعين على تحضير أرضية لطرح أسئلة الدراسة الحالية التي تبرز العلاقة بين تنمية المناعة النفسية والضغوط الحياتية التي تقع على عاتق أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب، واختبار فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية 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 لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية؟
2. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية ؟

3. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية ؟
4. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية ؟
5. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية ؟
6. ما مدى واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة :

الكشف عن فاعلية برنامج تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب وذلك من خلال:

1. الكشف عن مدى واتجاه الفروق في المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية.
2. الكشف عن مدى واتجاه الفروق في المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية.
3. الكشف عن مدى واتجاه الفروق في المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة المتابعة لدى المجموعة التجريبية.
4. الكشف عن مدى واتجاه الفروق في الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية.
5. الكشف عن مدى واتجاه الفروق في مستوى الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية.
6. الكشف عن مدى الفروق في مستوى الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة المتابعة لدى المجموعة التجريبية.

رابعاً: وطبقاً لأهداف الدراسة كانت أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. إلقاء الضوء على شريحة هامة من المجتمع وهم الأمهات بشكل عام، وأمهات طلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص في حالة غياب الأب.

2. تناول الدراسة الحالية موضوعين هامين وهما :المناعة النفسية والضغوط الحياتية، وتأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي الذي ربما يسهم في إثراء المكتبات النفسية المصرية والعربية.
3. حداثة المتغير المستقل بالدراسة نسبياً حيث أن المناعة النفسية من المتغيرات الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي.
4. يتوقع أن تستثير نتائج هذه الدراسة إجراء دراسات مماثلة في مختلف المجالات والمهن ومع فئات أخرى.

الأهمية التطبيقية :

1. وضع برنامج إرشادي على أساس علمي يمكن به تنمية المناعة النفسية لدى أفراد العينة المستهدف تنفيذ البرنامج معها، وذلك لخفض ضغوطتهن الحياتية ، بما يهيئ للمهتمين برعاية الأمومة والطفولة وتطبيق هذا البرنامج على هذه الفئة وعلى الأمهات بوجه عام في أماكن متنوعة من ج/م/ع.
2. إعداد مقاييس نفسية تشمل المناعة النفسية والضغوط الحياتية التي يمكن الاعتماد عليها في الدراسات المستقبلية المشابهة.
3. مساعدة الأمهات على تنمية مناعتهن النفسية من خلال تعرفهن على بعض الفنيات والمهارات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن تسهم في خفض الضغوط الحياتية لديهن.

خامساً:مصطلحات الدراسة:

تعريف المناعة النفسية: Psychological-Immunity

قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات والمصاعب، ومقاومة الأفكار أو المشاعر الإنهزامية أو التشاؤمية، ومنع تأثيراتها السلبية عليه ، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية.

تعرّفه الباحثة إجرائياً : قُدرة الأم على التعامل مع الضغوط الحياتية ومواجهتها في ضوء ما تمتلكه من السمات الشخصية الإيجابية المتمثلة في "الادراك 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 الضغوط الحياتية:The life pressure

عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد ، نتيجة لمروره بأزمة من الأزمات ، والتوترات ، والظروف الصعبة القاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية.

وتعرّفه الباحثة إجرائياً هي درجة شعور الأم بقدر الضغوط (أسرية، شخصية، اقتصادية، اجتماعية، مهنية، دراسية) التي تتعرض لها وما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية تؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي .ويتمثل ذلك بالدرجة الكلية على مقياس الضغوط الحياتية المستخدم في الدراسة.

تعريف غياب الأب: The father's absence

يقصد به انقطاع الأب عن التواجد بالأسرة ليمارس مهامه بصورة مباشرة كلياً أو مدة طويلة أو قصيرة سواء من جراء السفر للعمل بالخارج أو الطلاق أو وفاته وسوف تنصب الدراسة على الثلاث أنماط لغياب الأب ، إذ أن ذلك يؤدي إلى انقطاع جزئياً أو كلياً عن أداء المهام المنوطة بها بطريقة مباشرة.

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

تعريف البرنامج الإرشادي: Counseling Program

يُعرف بأنه مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بهدف مساعدة الأفراد في تحقيق التوافق والنمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتقبل، وتحقيق التوافق النفسي (حامد زهران، 1997).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه عدد من الجلسات المخططة المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي تهدف إلى تنمية المناعة النفسية، لخفض الضغوط الحياتية موجهاً إلى أمهات طلاب المرحلة الثانوية، وذلك خلال عام 2021-2022 بواقع (42) جلسة موزعة على ثلاث جلسات أسبوعياً.

سادساً: محددات الدراسة Determinants:

تحددت الدراسة الحالية بطبيعة الموضوع والمنهج المستخدم وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة ومتغيرات البحث موضوع الإهتمام والمحدد المكاني والزمني، وكان ذلك كما يلي:

1. الموضوع : تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى امهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.
2. المنهج: استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) نموذج المجموعة الواحدة تجريبية (قبلي- بعدي- تنبعي)، وذلك بإعتباره المنهج المناسب لطبيعة متغيرات الدراسة القائمة والهدف منها.
3. العينة : تم اختيار عيّنتين للدراسة وهما:

أ.عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:-

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة والتأكد من صلاحيتهما للقياس، وقد بلغ عدد العينة (30) من أمهات طلاب المرحلة الثانوية من مدرستي (سميات أبيولا، نبوية موسى) بمحافظة القاهرة، وتنوعت ما بين أمهات منفصلة وأرامل.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من (20) من الأمهات (أرامل- منفصلة) تم اختيارهن من الحاصلات على درجات أقل من الإرباعي الأدنى لمقياس المناعة النفسية، ودرجات أعلى من الإرباعي الأعلى لمقياس الضغوط الحياتية، وتم توزيعهم على مجموعتين إحداهما تجريبية تتلقى البرنامج وتضم (10) من أمهات، والأخرى ضابطة لم تتلقى البرنامج وتضم (10) أمهات.

4. أدوات الدراسة:

- مقياس المناعة النفسية للأم (إعداد الباحثة)
 - مقياس الضغوط الحياتية للأم (إعداد الباحثة)
 - استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأم (إعداد الباحثة)
 - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى الأمهات (إعداد الباحثة)
5. المحدد الجغرافي : بعض مدارس الثانوية (سمبيات أبيولا- نبوية موسى) – إدارة شرق مدينة نصر التعليمية – مديرية التربية والتعليم بمحافظة القاهرة.
6. المحدد الزمني : العام الدراسي 2022/2020.
7. الأساليب الإحصائية:

في ضوء اهداف وعينة الدراسة استخدمت الباحثة الاحصاء اللابارامتري:

اختبار "مان وتني" Mannwhitney

اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

تمهيد:

يعد الإطار النظري جزءاً أصيلاً في بناء أي منهجية علمية ، وتبدأ وظيفة الإطار النظري منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها البحث . ذلك أن الإطار النظري يؤثر في اختيار المشكلة ، ويبلورها . كما يوجه الفروض ويبلورها ويحدد مفهومات البحث ويدققها. وفي ضوءه يتم تحليل النتائج وتفسيرها (أحمد زايد، 2005) .

وتسعى الدراسة الراهنة إلى تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب ، وفي إطار خدمة أهداف الدراسة الراهنة ، يهدف هذا الفصل إلى محاولة التوصل إلى إطار نظري ملائم ينهض على مقولات نظرية مستمدة من أدبيات علم النفس التربوي، الذي يمكن من خلاله تفسير النتائج وصولاً إلى بعض القضايا التي قد توجه بحثاً مستقبلياً ، لهذا تم تقسيم محتوى هذا الفصل إلى أربعة محاور: المحور الأول: المناعة النفسية ويتضمن (تعريفها، ومكوناتها وأنواعها، والنظريات المفسرة لها، والعوامل المؤثرة فيها، وتنميتها المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياتية). ، المحور الثاني: الضغوط الحياتية (مفهومها والنظريات المفسرة لها ومصادرها، استراتيجيات التعامل معها) المحور الثالث: غياب الأب ومفهومه وشبكة العلاقات الأسرية، المحور الرابع الإرشاد المعرفي السلوكي: وفيما يلي عرض لهذه المحاور:

المحور الأول: المناعة النفسية Psychological Immunity :

وتعتبر المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية والحديثة نسبياً في مجال علم النفس والصحة النفسية والتي بدأت تأخذ مكانتها في الأونة الأخيرة لأن وجودها دلالة صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية (Seery, 2011). فبنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه.

أولاً: تطور مفهوم المناعة النفسية في الدراسات العربية والأجنبية :

بعد مطالعة الأدبيات النظرية والتراث السيكولوجي الذي يهدف تحديد الأنظمة الوقائية والدفاعية؛ فقد تبين أن بعض هذه الدراسات مثل دراسة (Kunda, 1990; & Freud, 1991)، وغيرها توصلت إلى عدة أنظمة منها البسيطة تماماً إلى المعقدة؛ يقوم بها العقل البشري ردّاً على التأثيرات التي تحدثها المواقف السلبية التي يواجهها الفرد (Gilbert, 1998) وذلك كمحاولة للإشارة إلى أن الفرد يمتلك نظاماً تستخدم مختلف الأساليب، لحمايته من التعرض للإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية.

وقد اتضح أن من أهم رواد هذا المجال، كما جاء في الدراسات الأجنبية (George Solmon) بجمعة هارفارد و (George Engel) بجامعة روشيستر؛ وأن أول من أشار إلى مفهوم المناعة النفسية (Olah,1996&Gilbert et al.,1998)، ولكن Olah هو الذي أبدى اهتمامًا كبيرًا بالمفهوم، وتناولت بحوثه من عام (1996 حتى 2010)؛ فكان من أكثر الباحثين نشرًا ودراسة لهذا المفهوم الذي ظهر في نهاية التسعينيات من القرن العشرين، وفي هذا الوقت ظهر عدد من الباحثين المؤيدين لتوجه ورؤية (Olah) في تعريفه وتفسيره لأبعاد ومكونات المناعة النفسية منهم:

(Gilbert et al., 1998; Voitekane,2004; Wilson&Gilbert,2005; Kagan,2006; Dubey &Shahi,2011; Hoerger,2012; KrisztinaBona,2014Bhardwaj&Agrawal,2015; Bredacs,2016).

وفي نطاق تطور المفهوم في الدراسات العربية، فهناك العديد ممن تناولوا مفهوم المناعة النفسية منهم (عبد الوهاب كامل، 1994؛ كمال مرسى، 2000؛ عصام زيدان، 2013؛ علاء الشريف، 2015؛ سليمان عبد الواحد، 2016)، وأكدت هذه الدراسات أهمية المناعة النفسية.

وعلى الوجه الآخر، كان ظهور توجه جديد في علم النفس على يد (Seligman)، حيث أشار إلى علم النفس الإيجابي، والذي يُعد رائد هذا الاتجاه الإيجابي في علم النفس، وركزت أبحاثه حول فكرة تعزيز مكامن القوة لدى البشر وتنميتها، إذ أنها تعمل كمضادات شديدة الفعالية ضد الظروف القاسية، وتساعد على تحسين الحياة الانسانية وجودتها (Seligman & Csikszentmihay,2000).

وغالبًا ما يتم تناول مفهوم المناعة النفسية في العلوم النفسية في إطار مواجهة الضغوط الحياتية بشكل عام؛ حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الفرد في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية (Serry,2011).

وعليه رأت الباحثة أن هذا توافق مع استناد المناعة النفسية على مبدأ ورؤية نفسية تشير إلى امتلاك العقل البشري لنظام يساعده على مواجهة الضغوط والخبرات والمشاعر السلبية التي يتعرض لها، وذلك في محاولة لإعادة ترتيب وتنظيم تلك الخبرات والمشاعر أو تجاهلها.

ثانيًا: تعريف المناعة النفسية:

- تعريف المناعة لغويًا:

المناعة : اسم مصدر منع، مناعة: قوة واعتزاز، منع يمنع، مناعة فهو منيع، منع الشيء: اعتز وتعسر، منع المكان ونحوه: قوى وصار منيعًا محميًا يتعذر الوصول إليه، جيش منيع: لا يُغلب ولا يقهر المناعة: الحصانة من المرض ونحوه (المعجم الوجيز، 1985). كما وردت في قاموس "مختار الصحاح" بمعنى المنع ، أي ضد الإعطاء، فلان في مناعة من أهله: أي في قوة شديدة واعتزاز. وكذلك وردت في قاموس "لسان العرب" خلاف الإعطاء، ويقال هو تحجير الشيء أي منعه منعًا؛ ومنعه فامتنع منه، وفي مُحكم

التنزيل: "مناخ للخير"، وفيه "وإذا مسه الخير منوعاً" ويقال فلان في منعة: أي في قوم يحمونه ويمنعونه، ورجل منبع: أي قوي البدن (ابن منظور، 1994).

- مفهوم المناعة النفسية:

وظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity في نهاية التسعينيات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، والمناعة العقلية Mental Immunity، إمكانية (استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity Competence، ونظام المناعة الانفعالية Immune System، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immune System، ونظام المناعة النفسية Psychological Immune System. وتفضل الباحثة استخدام مصطلح المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموله ودقته.

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

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

كما اتفقت ناهد فتحي (2016) مع تعريف كمال مرسى (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 وإنهزامية وتشاؤم.

ويعرفها ابيلسون واخرين (Abelson et al, 2004) بأنها عبارة عن التوجهات التكيفية غير مدركة التي تعمل على التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية.

ويعرف باربنال (Barbanell, 2009) المناعة النفسية: بأنها القدرة على التكيف الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، يتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط.

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

في حين رأى زيدان (2013) 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. وهذا ما نوهت إليه (إيمان عصفور، 2013) في تعريفها للمناعة النفسية حيث تعني رفع درجة وعي الفرد، وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيراتها على حالته النفسية والبدني؛ وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات ومقاومة الأفكار الإنهزامية وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية.

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 المستقاه من مدخلات الوعي ، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط الحياتية ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء- المواجهة التكيفية – تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومُتطلبات السياق" .

تعقيب:

ومن استعراض التعريفات السابقة نجد أن البعض منها ركز في تعريفه المناعة النفسية على سمات الشخصية (Barbanell2009 & Albert et, al.,2012) والبعض الآخر ركز على التوجهات التكيفية غير المدركة ومواجهة الأزمات (مرسي، 2000 ؛ وابيلسون وآخرون 2004؛ وزيدان 2013) ، وأشارت أغلب التعريفات على إنها نظامين معرفي ووجداني يعتمد على الخبرات اليومية (Olah,2000 & Voitkan,2004 & Gomber,2009). أي أنها تتضمن إدراكاً مرتفعاً في القدرة على منع التفاعل السلبي مع أحداث الحياة الضاغطة، واللجوء لمعالجة المواقف بفكر إيجابي وتنظيم إنفعالي مُحكم.

وعليه قامت الباحثة بالتعريف الإجرائي للمناعة النفسية: بأنها قدرة الأم على التعامل مع الضغوط الحياتية ومواجهتها في ضوء ما تمتلكه من السمات الشخصية الإيجابية متمثلة في "الادراك 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.

ثالثاً: النظريات المفسرة للمناعة النفسية

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