

فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم علي التنظيم الانفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً

إعداد

أ.د/ آمال عبدالسميع باظه	د / أنسام مصطفى بظاظو
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

الباحثة/ أسماء محروس عبدالله محمد رزق

باحث دكتوراة – قسم الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم علي التنظيم الانفعالي

لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً

إعداد / أسماء محروس عبدالله محمد رزق

مستخلص البحث:-

هدفت البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تعزيز المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، واعتمدت البحث على المنهج شبه التجريبي، بتصميم مجموعتين: تجريبية وضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي يستند إلى نموذج *Gross (2002)* في التنظيم الانفعالي ونظرية التوسيع والبناء لـ *Fredrickson*. وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلمة من المعلمات المتأخرات زواجياً تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٥-٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٥,٧٨) عاماً، وانحراف معياري قدره (٥,٦٩)، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. وتم استخدام مقياس المناعة النفسية إعداد/عصام زيدان (٢٠١٣)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي السلوكي، التنظيم الانفعالي،

المناعة النفسية، المعلمات المتأخرات زواجياً.

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on emotion regulation strategies in enhancing psychological immunity among late-married female teachers. The research employed a quasi-experimental design with two groups: experimental and control. The experimental group received a counseling program grounded in Gross's (2002) emotion regulation model and Fredrickson's broaden-and-build theory. The study sample consisted of 20 late-married female teachers, whose ages ranged between 35 and 50 years, with a mean age of 45.78 years and a standard deviation of 5.69. The participants were equally divided into an experimental group and a control group. The Psychological Immunity Scale (prepared by Essam Zidan, 2013) was used as the measurement tool. The results revealed statistically significant differences between the mean scores of the two groups in the post-test, in favor of the experimental group. Significant differences were also found between the pre-test and post-test scores of the experimental group, whereas no significant differences appeared between the post-test and follow-up measurements, indicating the sustained effect of the program.

Keywords: Emotional regulation, psychological immunity, behavioral counseling program, late-marriage female teachers.

١ - مقدمة:

تُعد قضية الزواج وتأخره من القضايا الاجتماعية والنفسية البالغة الحساسية في المجتمعات العربية، حيث ما تزال البنية الثقافية السائدة تُعلي من شأن الزواج وتعتبره خطوة جوهرية لاكتمال الهوية الاجتماعية للمرأة، بل وتُعرّفها من خلال أدوارها التقليدية كزوجة وأم. ففي ظل هذا التصور، تواجه النساء غير المتزوجات أو المتأخرات في الزواج تحديات وضغوطاً نفسية واجتماعية مضاعفة، تتمثل في النظرة المجتمعية التي تميل إلى الشفقة أو الريبة، وما يترتب عليها من وصمة اجتماعية وشعور بالنقص أو الفشل.

ويُضاف إلى ذلك أن هذه الفئة من النساء -ومن بينهن المعلمات- قد تعاني من مشكلات نفسية متنوعة، مثل انخفاض تقدير الذات، والشعور بالوحدة أو العزلة، والقلق المرتبط بتقدم العمر واحتمالات عدم الزواج. كما قد ينعكس هذا الوضع على أدائهن المهني وتفاعلهن الاجتماعي داخل بيئة العمل، ويجعل بعضهن أكثر عرضة للاكتئاب والقلق، لا سيما في ظل غياب الدعم الأسري والمجتمعي الكافي، والتعرض للتعليقات السلبية أو المقارنة المستمرة مع الزميلات المتزوجات (عبدالرحمن، ٢٠٢٢).

وتُعد المناعة النفسية إحدى أهم المتغيرات النفسية الإيجابية التي تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط ومواجهة الأزمات بثبات نفسي ومرونة انفعالية. (Kumpfer, 2020)

ومن هنا تبرز أهمية التدخلات الإرشادية السلوكية المستندة إلى التنظيم الانفعالي، والتي أثبتت فاعليتها في تعزيز المناعة النفسية وتخفيف الضغوط الانفعالية لدى النساء في مواقف حياتية ضاغطة (Gross, 2015).

فالتنظيم الانفعالي يُمكن الفرد من التعرف على مشاعره السلبية وتعديلها بطرق تكيفية، بما ينعكس على الصحة النفسية (Aldao et al., 2010).

ومن جانب آخر، تشير الأدبيات الحديثة إلى أن التنظيم الانفعالي يُعد آلية مركزية يمكن من خلالها تعزيز المناعة النفسية. فاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، مثل إعادة التقييم المعرفي أو القبول الذاتي، تساعد على إعادة تفسير الخبرات الضاغطة بطرق أكثر تكيفاً، والحد من الانفعالات السلبية، مما يؤدي بدوره إلى تعزيز مناعة الفرد النفسية. (Gross, 2015) وقد أوضح Aldao وآخرون (٢٠١٠) أن التنظيم الانفعالي لا يسهم فقط في خفض معدلات القلق والاكتئاب، بل يعمل أيضاً على رفع مؤشرات التكيف النفسي. كذلك بينت (Neff & Germer, 2013) أن ممارسات القبول والرحمة الذاتية تدعم عملية مواجهة الضغوط وتعزز الرضا عن الذات والحياة، بينما أكدت دراسة الشربيني (٢٠٢١) على فعالية البرامج الإرشادية القائمة على التنظيم الانفعالي في تحسين الصحة النفسية للنساء غير المتزوجات.

فبرامج الإرشاد النفسي القائمة على أساليب التنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي والقبول الذاتي تُسهم بشكل فاعل في خفض مستويات القلق والاكتئاب وتحسين مؤشرات الرضا النفسي لدى النساء غير المتزوجات (الشربيني، ٢٠٢١؛ Neff & Germer, 2013).

إذن، يمكن النظر إلى العلاقة بين المتغيرات على أن التنظيم الانفعالي يمثل المدخل التدخلي الذي يزود المرأة باستراتيجيات فعالة لإدارة مشاعرها السلبية. وهذه الاستراتيجيات تساهم في تعزيز المناعة النفسية، بما يضمن قدرة أكبر على التكيف ومقاومة الضغوط. وارتفاع المناعة

النفسية ينعكس بدوره على تحسين الرضا النفسي والاجتماعي، وخفض القلق المرتبط بتأخر الزواج، ودعم الأداء المهني والتفاعل الاجتماعي.

٢ - مشكلة البحث: تتمثل مشكلة البحث في:

تواجه المعلمات غير المتزوجات أو المتأخرات في الزواج تحديات نفسية واجتماعية معقدة، تتداخل فيها العوامل الثقافية والاجتماعية مع المحددات الفردية. ففي المجتمعات العربية، لا يزال الزواج يُنظر إليه باعتباره مؤشراً رئيسياً على اكتمال الهوية الاجتماعية للمرأة، ما يجعل النساء اللاتي لم يتزوجن بعد عرضة لنظرات الوصم، والشفقة، والمقارنة مع نظيراتهن المتزوجات (عبدالرحمن، ٢٠٢٢). هذه الضغوط لا تقتصر على المستوى الاجتماعي فحسب، بل تمتد لتؤثر في تقدير الذات، والرضا عن الحياة، وأداء المرأة في بيئة العمل، الأمر الذي يزيد من احتمالية تعرضهن لاضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب (الشربيني، ٢٠٢١).

وقد أكدت عدة دراسات أن النساء المتأخرات زواجياً يعانين من مستويات أعلى من الضغوط النفسية والانفعالية مقارنة بغيرهن، خاصة في ظل غياب الدعم الاجتماعي الكافي (Al-Krenawi & Graham, 2011). كما أوضحت أبحاث أخرى أن الضغوط الاجتماعية المتعلقة

بتأخر الزواج ترتبط بانخفاض تقدير الذات والشعور بالوحدة والانطواء (Mahmoud, 2019)؛ (Ibrahim, 2020). هذه النتائج تبرز الحاجة الملحة إلى تدخلات إرشادية ونفسية تستهدف هذه الفئة تحديداً.

في المقابل، تُعد **المناعة النفسية** من المتغيرات الإيجابية الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة الأزمات والانفعالات السلبية بمرونة وقدرة على التكيف. (Kumpfer, 2020) وتشير الأدلة البحثية إلى

أن تعزيز المناعة النفسية يرتبط بانخفاض أعراض القلق والاكتئاب وارتفاع مستويات الرضا النفسي والاجتماعي (Connor & Davidson, 2003) ؛ (Maddi, 2013).

ومن بين الأساليب الإرشادية الفعالة، برز التنظيم الانفعالي بوصفه آلية محورية لتحسين الصحة النفسية، حيث يتيح للفرد التعرف على مشاعره السلبية وإعادة صياغتها أو ضبطها بطرق أكثر تكيفاً. فقد أثبتت دراسات (Gross, 2015) ؛ (Aldao et al., 2010) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي والقبول الذاتي تسهم في خفض القلق والاكتئاب وتعزيز التوازن النفسي. كما أوضحت Neff & Germer (2013) فعالية ممارسات القبول والرحمة الذاتية في دعم المناعة النفسية والرضا عن الذات، فيما أشارت دراسة عربية حديثة (الشرييني، ٢٠٢١) إلى فعالية البرامج القائمة على التنظيم الانفعالي في تحسين الصحة النفسية للنساء غير المتزوجات.

ورغم هذا الاهتمام، يلاحظ ندرة الدراسات العربية وخاصة في السياق المصري- التي تناولت العلاقة المباشرة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى فئة المعلمات المتأخرات زواجياً، وهو ما يمثل فجوة بحثية تستدعي الدراسة.

وترى الباحثة أن هذه الفئة في حاجة إلى تدخل نفسي قائم على أسس علمية، يراعي خصوصيتهن النفسية والاجتماعية، ويعزز قدراتهن على التنظيم الانفعالي، مما ينعكس إيجابياً على مناعتهن النفسية.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في:

١- ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم على التنظيم الانفعالي

في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً؟

- ٢- ما استمرار فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم على التنظيم الانفعالي في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً؟
- ٣- أهداف البحث : تتمثل في:
- ١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم على التنظيم الانفعالي في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً.
- ٢- الكشف عن استمرار فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم على التنظيم الانفعالي في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً.
- ٤- أهمية البحث : تأتي أهمية البحث الحالي من:
- أ- الأهمية النظرية:
- ١- تُمثل هذا البحث إضافة علمية إلى الأدبيات النفسية التي تتناول المناعة النفسية لدى المعلمات، حيث تركز على فئة قلماً تناولتها الدراسات وهي المعلمات المتأخرات زواجياً، بكل ما يحيط بهن من تحديات مجتمعية وانفعالية خاصة.
- ٢- يسهم البحث في الربط بين ثلاثة مفاهيم نفسية مهمة :التنظيم الانفعالي، المناعة النفسية من خلال نموذج إرشادي سلوكي متكامل يمكن الاستفادة منه في أبحاث لاحقة.
- ٣- تبرز أهمية البحث في تركيزه على البُعد الوقائي والتنموي في الإرشاد السلوكي، بما يتماشى مع التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي والتدخلات المعتمدة على تنمية المهارات الذاتية والانفعالية.
- ب- الأهمية التطبيقية:

١- يوفر البحث برنامجاً إرشادياً سلوكياً يمكن تطبيقه في المدارس ومراكز الإرشاد التربوي بهدف دعم الصحة النفسية للمعلمات المتأخرات زواجياً وتحسين توافقهن المهني والاجتماعي.

٢- تساعد نتائج البحث في تقديم مقترحات عملية للمسؤولين في وزارة التربية والتعليم، تمكنهم من تصميم برامج دعم نفسي داخل المؤسسات التعليمية.

٣- تسهم في توعية المجتمع التربوي بأهمية مراعاة الفروق الفردية والاجتماعية بين المعلمات، وضرورة تقديم الدعم النفسي اللازم للحد من الآثار السلبية للتصنيفات المجتمعية المرتبطة بالحالة الاجتماعية.

٤- يمثل البحث استجابة لحاجة فعلية ظهرت من ملاحظات الباحثة المباشرة، حيث لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً في آليات التنظيم الانفعالي، وارتفاعاً في مؤشرات التوتر والانزعاج النفسي لدى معلمات متأخرات زواجياً في مدارس مختلفة.

مصطلحات البحث الاجرائية:

- البرنامج الإرشادي السلوكي:

هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المُعدّة وفقاً لمبادئ الارشاد السلوكي ، ويهدف إلى تعديل أنماط التفكير والانفعال والسلوك غير التكيفي لدى المعلمات المتأخرات زواجياً. ويتم تنفيذه على المشاركات في المجموعة التجريبية بواقع عدد محدد من الجلسات، تتضمن التدريب على إدراك الانفعالات، تقنيات الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، واستراتيجيات حل المشكلات...إلخ.

ويُقاس أثر البرنامج من خلال الفروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل التطبيق وبعده على مقياسي المناعة النفسية.

-التنظيم الانفعالي:

"ويقصد به إجرائياً في البحث الحالي مجموعة العمليات المعرفية والسلوكية التي يتعلمها الفرد داخل البرنامج الإرشادي، والتي تهدف إلى خفض شدة الانفعال السلبي، وزيادة التحكم الانفعالي، وتعزيز الاستجابات التكيفية، كما يظهر من خلال محتوى الجلسات وتحسن الأداء في المقاييس التابعة".

-المناعة النفسية:

ويقصد به إجرائياً في البحث الحالي "قدرة المعلمة المتأخرة زواجياً على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة والاحتفاظ بدرجة من التوازن النفسي والانفعالي، في مواجهة الضغوط المجتمعية المرتبطة بالحالة الاجتماعية". وتُقاس المناعة النفسية إجرائياً من خلال الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمات غير المتزوجات على مقياس المناعة النفسية المعدل أو المستخدم في البحث، قبل وبعد تطبيق البرنامج.

-المعلمات المتأخرات زواجياً:

يقصد بهن إجرائياً في البحث الحالي "المعلمات اللاتي تجاوزن سن الثلاثين دون زواج، ويُنظر إليهن اجتماعياً من خلال تصورات نمطية تؤثر في تقديرهن لذواتهن، وتجعلهن أكثر عرضة للضغوط النفسية والانفعالية". وتم تحديد العينة من خلال بيانات رسمية من المدارس الحكومية الثانوية، ومعايير عمرية واجتماعية تم الاتفاق عليها مسبقاً.

أدبيات البحث وفروضها:

أولاً: التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)

يُعد التنظيم الانفعالي أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، حيث يشير إلى العمليات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها

الفرد لمتابعة وتعديل شدة أو مدة أو نوع الانفعالات التي يمر بها، وذلك من أجل التكيف مع متطلبات المواقف الحياتية المختلفة (Gross, 2015).

وتتضمن استراتيجيات التنظيم الانفعالي عدة أساليب رئيسية، أبرزها:

إعادة التقييم المعرفي: (Cognitive Reappraisal) أي إعادة تفسير الموقف المثير للانفعال بصورة تقلل من شدته.

الكبت أو القمع: (Suppression) محاولة منع التعبير السلوكي عن الانفعال بعد نشوئه.

القبول والرحمة الذاتية-Acceptance & Self-Compassion):

Compassion): السماح للمشاعر بالظهور دون مقاومة، مع التعامل معها بتفهم ورحمة. (Neff & Germer, 2013)

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن استخدام استراتيجيات تكيفية مثل إعادة التقييم والقبول يرتبط بارتفاع الصحة النفسية، بينما يرتبط الاعتماد المفرط على القمع أو التجنب بزيادة أعراض القلق والاكتئاب (Naragon, 2017). كما أظهرت الأبحاث العصبية أن التنظيم الانفعالي يرتبط بتفعيل مناطق في قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن الضبط التنفيذي والانتباه. (Morawetz et al., 2020)

وفي السنوات الأخيرة، توسعت الأبحاث لتشمل **التنظيم الانفعالي في البيئات التعليمية والمهنية**، حيث بينت أن قدرة المعلمين على ضبط مشاعرهم تساهم في تحسين أدائهم المهني وجودة تفاعلهم مع الطلاب (Taxer & Gross, 2018). كما أكدت دراسات أخرى أن التدريب على مهارات التنظيم الانفعالي يمكن أن يقلل من الاحتراق النفسي ويزيد من

المرونة الانفعالية. (Aldao et al., 2016; Buhle et al., 2022).

ثانيًا: المناعة النفسية / (Psychological Immunity / Resilience)

تشير المناعة النفسية إلى مجموعة من القدرات والموارد النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والأزمات والتكيف معها بنجاح، مع الحفاظ على الصحة النفسية والنمو الإيجابي. (Kumpfer, 2020). ويُنظر إليها كمنظومة ديناميكية تضم المرونة الانفعالية، التفاؤل، الدعم الاجتماعي، والقدرة على إعادة البناء بعد الأزمات.

وقد ارتبط مفهوم المناعة النفسية بأطر حديثة في علم النفس الإيجابي، إذ يُعتبر مكونًا أساسيًا في تعزيز الرفاهية النفسية ومقاومة الاضطرابات. على سبيل المثال، بيّنت دراسات أن الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية أكثر قدرة على مواجهة الأزمات الصحية مثل جائحة COVID-19، حيث أظهروا مستويات أقل من القلق والاكتئاب مقارنة بغيرهم. (Chen & Bonanno, 2020).

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن المناعة النفسية ليست خاصية ثابتة، بل يمكن تنميتها عبر التدخلات الإرشادية والتدريبية التي تستهدف تقوية مهارات التكيف، تنظيم الانفعال، التفكير الإيجابي، والدعم الاجتماعي. (Kalisch et al., 2017). كما أوضحت دراسة (Hu et al., 2019) أن المناعة النفسية ترتبط بشكل مباشر بارتفاع مستويات الرضا عن الحياة وخفض الانفعالات السلبية.

وعلى المستوى العملي، أظهرت برامج تدريبية قائمة على العلاج المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية والتنظيم الانفعالي فعالية كبيرة في تعزيز المناعة النفسية لدى فئات متنوعة مثل المعلمين، العاملين في الرعاية

الصحية، والطلاب الجامعيين (Gloster et al., 2020; Xu et al., 2021).

ج- التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً:

يُعد التنظيم الانفعالي أحد المهارات النفسية الجوهرية التي تلعب دوراً محورياً في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة، والتعامل مع التحديات المهنية والاجتماعية والانفعالية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإناث - وعلى وجه الخصوص المعلمات - يواجهن ضغوطاً نفسية وانفعالية خاصة تتطلب مستويات عالية من التنظيم الانفعالي، سواء في علاقاتهن الأسرية أو في السياقات المهنية التربوية.

حيث تشير الأدبيات النفسية إلى أن الإناث يتميزن بمستويات أعلى من الوعي الانفعالي والتعبير عن المشاعر مقارنة بالذكور، إلا أنهن أكثر عرضة لاستخدام استراتيجيات غير تكيفية مثل الاجترار، مما يجعلهن أكثر عرضة للقلق والاكتئاب في ظل غياب دعم نفسي أو اجتماعي (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011, p. 704).

وقد أوضحت دراسة Zimmermann & Iwanski (2014)

أن الإناث يستخدمن استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والتنفيس العاطفي بشكل أكبر من الذكور، بينما يُظهر الذكور ميلاً أكبر للكبت الانفعالي، الأمر الذي يعكس فروقاً اجتماعية وثقافية في التنشئة والانماط المتوقعة للسلوك العاطفي. (p. 190)

كما بيّنت Cabello et al. (2016) أن الذكاء الانفعالي

المرتفع لدى الإناث غالباً ما يرتبط بقدرات أفضل على التنظيم، بشرط أن يُدعم بيئة آمنة وفرص للتعبير دون أحكام. (p. 93)

أما عن التنظيم الانفعالي لدى المعلمات؛ فنُعد مهنة التعليم،

وخاصة بالنسبة للمعلمات، من أكثر المهن تعرضاً للمثيرات الانفعالية، نظراً لتعدد الأدوار (تعليمية، تربية، أسرية)، وتراكم الضغوط الإدارية، ومواجهة المشكلات السلوكية للطلاب، وارتفاع سقف التوقعات المجتمعية. حيث تمثل مصادر الضغط التي تتطلب تنظيمًا انفعاليًا مرتفعًا:

- كثافة العمل اليومي وتنوع المهام.
- التعامل مع طلاب ذوي احتياجات خاصة أو سلوكيات صعبة.
- التوفيق بين أدوارهن في العمل والأسرة.
- ضغوط التقييم المستمر من الإدارة وأولياء الأمور.

وقد وجدت بحث Hülshager et al. (2020) أن التنظيم الانفعالي لدى المعلمات يرتبط سلبًا بمستوى الإرهاق المهني، وإيجابًا بالرضا الوظيفي والانخراط في العمل. (p. 78)

بحسب بحث Perry et al. (2021)، فإن المعلمات غالبًا ما يستخدمن استراتيجيات مثل:

- إعادة التقييم المعرفي للمواقف الصعبة.
- التنفيس اللفظي مع الزميلات.
- أحيانًا الكبت الانفعالي خاصة أمام الطلاب، حفاظًا على "الصورة المهنية".

وقد أظهرت دراسة Al-Zoubi & Al-Fuqaha (2022) أن ارتفاع قدرة المعلمة على التنظيم الانفعالي يرتبط بانخفاض أعراض القلق والاكتئاب، وتحسن القدرة على إدارة الصف، وزيادة التفاعل الإيجابي مع الطلاب، وفي دراسة حديثة في السياق العربي، توصلت الأنصاري (٢٠٢٣) إلى أن التنظيم الانفعالي كان متغيرًا وسيطًا مهمًا بين الضغوط المهنية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، ما يؤكد دوره الحاسم في الحفاظ

على التوازن النفسي.

وتشير الأدبيات إلى وجود فروق بين الجنسين في طرق التنظيم الانفعالي، حيث تميل النساء إلى استخدام استراتيجيات تعبيرية أكثر، فيما يُظهر الرجال ميلاً أكبر للكتب الانفعالي. ومن جهة أخرى، تُعد مهنة التعليم محفوفة بمثيرات انفعالية، ما يتطلب قدرة عالية لدى المعلمات على استخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم مشاعرهن. (Perry et al., 2021)، وقد أشارت دراسة Hülshager et al. (2020) إلى أن تدريب المعلمات على التنظيم الانفعالي أدى إلى انخفاض مستويات الإرهاق المهني وزيادة الارتباط بالوظيفة

لذلك تجد الباحثة إن التنظيم الانفعالي لدى الإناث، وخصوصاً المعلمات، يُعد عنصراً بالغ الأهمية في تعزيز الصحة النفسية والتكيف مع الضغوط اليومية المتزايدة. ويتطلب الأمر من المؤسسات التعليمية دعم برامج تدريبية متخصصة لتنمية هذه المهارة، سواء من خلال استراتيجيات معرفية سلوكية، أو باستخدام تدخلات مبنية على اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

كما تُعد كل من **المناعة النفسية والتنظيم الانفعالي** من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. وقد أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن هناك **علاقة ترابطية قوية بين المفهومين**، حيث يُعتبر التنظيم الانفعالي أحد المحددات الجوهرية التي تسهم في تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد، خاصة في البيئات التي تتسم بالضغوط المستمرة كالعمل التربوي والتعليمي.

ويشير Gross (2015) إلى أن التنظيم الانفعالي هو آلية مركزية تساعد الفرد على التعامل بمرونة مع مشاعره في أثناء المواقف الضاغطة،

ما يجعله خط الدفاع الأول في جهاز المناعة النفسية. (p. 8).
وقد أوضح (Oláh (2009) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة يمتلكون بالضرورة استراتيجيات تنظيم انفعالي فعالة، تمكنهم من السيطرة على ردود أفعالهم تجاه المثيرات السلبية، مما يعزز من توازنهم النفسي في المواقف الضاغطة. (p. 76)

كما بينت دراسة (Aldao et al. (2010 أن التنظيم الانفعالي الناجح (مثل إعادة التقييم المعرفي وقبول المشاعر) يرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية والمناعة ضد الاضطرابات الانفعالية.

وقد توصلت دراسة الأنصاري (٢٠٢٣) (إلى أن التنظيم الانفعالي يُعد متغيراً وسيطاً ذا دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية لدى المعلمات، وأشارت إلى أن المعلمات اللاتي يمتلكن مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي كن أكثر تمتعاً بالمناعة النفسية (ص. ٩٤).

وفي دراسة عربية أخرى أجرتها إبراهيم (٢٠٢١) على عينة من معلمات رياض الأطفال، تبين أن التدريب على مهارات التنظيم الانفعالي أدى إلى تحسن كبير في مستوى المناعة النفسية والشعور بالتحكم الذاتي والثقة بالنفس (ص. ٧٣).

كما أشار (Hülshager et al. (2020 إلى أن وجود استراتيجيات فعالة للتنظيم الانفعالي في بيئة العمل يقلل من الإرهاق النفسي ويُعزز مشاعر الكفاءة الذاتية، والتي تُعد من مكونات المناعة النفسية الأساسية. (p. 82)

محمل القول تشير هذه الأدلة إلى أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية علاقة تبادلية تفاعلية: فالفرد الذي يُحسن تنظيم مشاعره قادر على منع تراكم الضغوط وتحويلها إلى صدمات، مما يعزز مناعته

النفسية. في المقابل، فإن الفرد الذي يتمتع بمناعة نفسية جيدة غالبًا ما يُظهر مرونة في تعديل استجاباته الانفعالية، ما يعكس تكاملًا وظيفيًا بين المهارتين. لذلك، فإن أي برنامج نفسي يهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لا بد أن يتضمن في مكوناته تدريبًا على استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل: (إعادة التقييم المعرفي-تقبل الانفعال-التنفس العميق واليقظة الذهنية-كبح الاندفاعات وتفريغ المشاعر بطرق صحية) ويُعد هذا التكامل بالغ الأهمية خاصة لدى المعلمات والعاملين في مجالات التربية، حيث يتعرضون لمواقف انفعالية متكررة تتطلب استجابة منظمة ومتزنة.

وعن المناعة النفسية لدى المعلمات: تُعد المناعة النفسية من المتغيرات النفسية المهمة التي تُساعد المعلمات على التكيف مع الأعباء المهنية المتزايدة والضغوط اليومية المرتبطة بالعملية التعليمية. فالمعلمة، كونها تتعامل مع فئات متعددة من الطلاب، وتحمل أدوارًا إدارية وتربوية، تكون عرضة لمواقف تتطلب قدرًا عاليًا من الصلابة النفسية والقدرة على ضبط الانفعالات. وتؤكد الأدبيات أن المناعة النفسية تُمكن المعلمة من الحفاظ على التوازن النفسي والتفاعل الإيجابي في ظل بيئة العمل الضاغطة. (Compton & Hoffman, 2020, p. 231)

وتشير دراسة الأنصاري (٢٠٢٣) إلى أن المعلمات اللاتي يتمتعن بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يُبدن قدرة أفضل على مواجهة الضغوط المهنية المرتبطة بتراكم الأعباء، وانخفاض التقدير المجتمعي، والتعامل مع سلوكيات الطلاب الصعبة، كما يرتفع لديهن مستوى جودة الحياة النفسية والمهنية (ص. ٩١). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مهارات التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية، مما يؤكد أهمية تدريب المعلمات على استراتيجيات الانضباط الذاتي وإعادة التقييم المعرفي كجزء من برامج الدعم

النفسي.

وفي السياق ذاته، أوضحت إبراهيم (٢٠٢١) أن تدريب معلمات رياض الأطفال على اليقظة الذهنية ساهم بشكل ملحوظ في تعزيز أبعاد المناعة النفسية مثل التفاؤل الواقعي، والكفاءة الذاتية، وضبط الاندفاع، مما انعكس إيجاباً على انخفاض مؤشرات القلق والتوتر المهني (ص. ٧٣). وتشير إلى ضرورة إدماج هذه البرامج في خطط التنمية المهنية للمعلمات. ومن منظور تنظيمي، أوضح (Hülshager et al., 2020) أن بيئة العمل التي تدعم التنظيم الانفعالي لدى الموظفين تُسهم في تقوية مناعتهم النفسية، وتقلل من الإرهاق النفسي الناتج عن الضغوط التراكمية، وهو ما ينطبق على السياق التعليمي تحديداً. (p. 82) كما أن توفير بيئة داعمة نفسياً يُعد من العوامل المهمة في تنمية الشعور بالقدرة على المواجهة والصمود.

وتؤكد الأدلة أن المناعة النفسية لدى المعلمات ليست فقط أداة وقائية ضد الاضطرابات، بل هي أيضاً عنصر فعال في تعزيز الرضا الوظيفي، وضبط العلاقات الصفية، والاحتفاظ بالمرونة الذهنية في مواجهة الضغوط اليومية. (Aldrup et al., 2017, p. 240)

تعقيب:

يتضح من العرض السابق أن التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية مفهومان متداخلان يشكلان معاً آلية دفاعية متكاملة في مواجهة الضغوط. ورغم ثراء الأدبيات الأجنبية (Gross, 2015; Hülshager et al., 2020; Perry et al., 2021) في توضيح الأسس النظرية والعصبية للتنظيم الانفعالي، إلا أن تطبيقاتها العملية في السياق العربي لا تزال محدودة، خصوصاً لدى المعلمات المتأخرات زواجياً. كما أن معظم

الدراسات ركزت على عينات غربية أو مهنية عامة (مثل العاملين في الصحة والتعليم)، بينما الندرة واضحة في تناول الفئات الهشة اجتماعياً ونفسياً. يلاحظ أيضاً أن البحوث السابقة تعاملت مع التنظيم الانفعالي كمهارة فردية دون الربط المنهجي الكافي بمفهوم المناعة النفسية كمنظومة متكاملة. (Kalisch et al., 2017) إضافة إلى ذلك، فإن الدراسات العربية (إبراهيم، ٢٠٢١؛ الأنصاري، ٢٠٢٣) تؤكد على أهمية إدماج برامج اليقظة الذهنية وإعادة التقييم المعرفي في تعزيز المناعة النفسية، لكنها لم تختبر بشكل مباشر فعالية التدخلات القائمة على نموذج Gross أو نظرية Fredrickson. ومن هنا تكمن قيمة البحث الحالي، إذ يسعى لردم هذه الفجوة عبر اختبار تدخل إرشادي سلوكي منظم يربط بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية في بيئة عربية، بما يوفر إثراءً نظرياً وتطبيقياً لمجال علم النفس الإرشادي والتربوي.

الفجوة البحثية:

من هنا يمكن إبراز الفجوة البحثية بأنه رغم وجود دراسات تناولت المناعة النفسية (Connor & Davidson, 2003؛ Kumpfer, 2020) وأخرى اهتمت بـ التنظيم الانفعالي (Gross, 2015؛ Aldao et al., 2010)، إلا أن معظم هذه الدراسات انصبّت على عينات طلابية أو إكلينيكية. فالدراسات العربية حول **المعلومات المتأخرات زواجياً** ما تزال محدودة، وغالباً تركز على *الضغوط النفسية، القلق، أو تقدير الذات* (عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ الشربيني، ٢٠٢١)، ولم تتناول بوضوح دور البرامج الإرشادية السلوكية القائمة على التنظيم الانفعالي في **تعزيز المناعة النفسية** لدى هذه الفئة. لذا نجد ما يميز البحث الحالي أنه يجمع بين متغيرين معاصرين في إطار واحد (التنظيم الانفعالي ← المناعة النفسية).

ويطبق برنامجاً إرشادياً مقتناً على فئة مهمشة في البحوث (المعلمات المتأخرات زواجياً). ويقدم أدلة تجريبية على فعالية التدخل الإرشادي باستخدام تصميم شبه تجريبي (مجموعتين: تجريبية وضابطة) مع متابعة أثر البرنامج (قياس تتبعي).

فرض البحث: تمثل في:

١- " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.

٢- " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

٣- " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية .

٦- محددات البحث: تتضمن ما يلي:

أولاً: منهج البحث والتصميم التجريبي:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج الإرشادي السلوكي القائم على التنظيم الانفعالي على (المتغير التابع) المناعة النفسية، و لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، وبالنسبة للتصميمات التجريبية، تم استخدام التصميم القائم على وجود مجموعتين متكافئتين أحدهما مجموعة ضابطة (تستخدم كمعيار للمقارنة)، والأخرى مجموعة تجريبية (يطبق عليهم البرنامج

الإرشادي السلوكي القائم على التنظيم الانفعالي) بثلاث قياسات قبلي وبعدي وتتبعي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١- عينة حساب الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٥٠) معلمة غير متزوجة، تراوحت أعمارهن بين (٣٥-٥٠) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (٤٢,٠٧)، وانحراف معياري قدره (٢,١٩)، تم تطبيق مقياس البحث عليهن للتحقق من الخصائص السيكومترية.

٢- عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث من (٢٠) معلمة غير متزوجة بمحافظة كفر الشيخ بطريقة عشوائية ، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٥-٥٠) عاماً، يعانين من انخفاض المناعة النفسية، ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين كالتالي:-

- المجموعة الضابطة (١٠) معلمات، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٥-٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٥,٧٠) عاماً، وانحراف معياري قدره (٥,٦١)، تستخدم كمعيار للمقارنة.

- المجموعة التجريبية (١٠) معلمات، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٥-٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٦,١٠) عاماً، وانحراف معياري قدره (٦,٤٨)، يطبق عليهن البرنامج الإرشادي السلوكي القائم على التنظيم الانفعالي.

تكافؤ العينات الضابطة والتجريبية

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في العمر الزمني والمناعة النفسية لدى المعلومات المتأخرات زواجياً في القياس القبلي باستخدام اختبار "مانويتتي" للعينات المستقلة.

جدول (١) نتائج تكافؤ أفراد عينة البحث (الضابطة- التجريبية) في العمر الزمني

والمناعة النفسية لدى المعلومات المتأخرات زواجياً

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	الضابطة	١٠	٤٥,٧٠	٥,٦١	١٠,١٥	١٠١,٥٠	٠,٢٦٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٦,١٠	٦,٤٨	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠		
التفكير الإيجابي	الضابطة	١٠	٢٣,٠	١,٦٣	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠	٠,١٥٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٣,١٠	١,٦٦	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠		
الإبداع وحل المشكلات	الضابطة	١٠	١٦,٠٠	٢,٤٩	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠	٠,١٩٢	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٦٠	١,٨٣	١٠,٢٥	١٠٢,٥٠		
ضبط النفس والتوازن	الضابطة	١٠	٢٢,٧٠	٢,٥٤	٩,٨٥	٩٨,٥٠	٠,٥٠١	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٣,١٠	٢,٢٠	١١,١٥	١١١,٥٠		
الصمود والصلابة	الضابطة	١٠	٢٢,٨٠	٢,٢٩	٩,٩٥	٩٩,٥٠	٠,٤٢٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٣,١٠	٢,٣٧	١١,٠٥	١١٠,٥٠		
فعالية الذات	الضابطة	١٠	١٥,١٠	١,٦٦	١١,٥٥	١١٥,٥٠	٠,٨٠٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤,٦٠	١,٥٠	٩,٤٥	٩٤,٥٠		
الثقة بالنفس	الضابطة	١٠	٢٢,٠٠	٢,٦٢	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٠,٠٣٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٢,٠٠	٢,٥٣	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠		
التحدي والمثابرة	الضابطة	١٠	١٥,٧٠	١,٨٨	١٠,٣٥	١٠٣,٥٠	٠,١١٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٨٠	١,٨٧	١٠,٦٥	١٠٦,٥٠		
المرونة النفسية	الضابطة	١٠	١٨,٢٠	٢,٨٥	٩,٣٥	٩٣,٥٠	٠,٨٧٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٩,١٠	٢,٥٥	١١,٦٥	١١٦,٥٠		
التفاؤل	الضابطة	١٠	١٦,٠٠	١,٨٢	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠	٠,٣٤٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٦٠	٢,٣١	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٧١,٥٠	٣,٣٥	١٠,١٠	١٠١,٠٠	٠,٣٠٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٧٢,١٠	٤,٦٠	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات أفراد البحث من حيث العمر الزمني والمناعة النفسية لدى المعلومات المتأخرات زواجياً؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً،

وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس المناعة النفسية (إعداد/ عصام محمد زيدان، ٢٠١٣)

يتكون المقياس من (117) عبارة، منها (26) عبارة سالبة موزعة على تسعة أبعاد هي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، مهارات النفس والالتزام، الصمود، المرونة النفسية، الصلابة النفسية، فعالية الذات، الثقة بالنفس، التكيف والتفاوض. يقابل كل عبارة تدرج من خمس درجات: (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، حيث تتراوح الدرجات بين (1-5) في العبارات السالبة والعكس في العبارات الموجبة. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (117) كأدنى درجة و(585) كأعلى درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الفرد.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق: تحقق صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي بطريقة "فارماكس" ومقارنة الطرفية، وجاءت جميع القيم دالة عند مستوى (0.01) **الثبات:** بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.891)، وبطريقة ألفا كرونباخ (0.86)، وبإعادة التطبيق (0.74)

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي

الصدق

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المفردات عن طريق حساب معامل الارتباط المصحح على عينة الخصائص

السيكومترية (ن=٥٠) معلمة على عبارات مقياس المناعة النفسية (إعداد/ عصام محمد زيدان، ٢٠١٣) المستخدم في البحث، وقد تراوح معامل الارتباط المصحح لعبارات المقياس بين (٠,٦٠١ : ٠,٨١٨)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بمعاملات صدق مرتفعة في البحث الحالي.

الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٥٠)، بطريقة: إعادة التطبيق بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين، وجدول () يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية في البحث

الأبعاد الفرعية	معاملات ارتباط إعادة التطبيق
التفكير الإيجابي	٠,٨١٦
الإبداع وحل المشكلات	٠,٨٢٣
ضبط النفس والتوازن	٠,٨٠٩
الصمود والصلابة	٠,٨٣٧
فعالية الذات	٠,٨٠٦
الثقة بالنفس	٠,٨١٤
التحدي والمثابرة	٠,٨٠١
المرونة النفسية	٠,٨٢٢
التفاؤل	٠,٨١٣
الدرجة الكلية	٠,٨٨١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس كانت موجبة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس في البحث الحالي.

٢-برنامج إرشادي سلوكي قائم على التنظيم الانفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً (إعداد الباحثة)

أولاً: مقدمة وتعريف بالبرنامج

يُعد التنظيم الانفعالي أحد أهم المهارات النفسية التي تساعد الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة ومواجهة الأزمات بمرونة وثبات. وبالنظر إلى ما تواجهه المعلمات المتأخرات زواجياً من تحديات نفسية واجتماعية قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية ومناعتهم الانفعالية، تم إعداد هذا البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gross, 2015) ؛ (Fredrickson, 2001) بهدف تعزيز المناعة النفسية وتخفيف حدة الضغوط الانفعالية.

ثانياً: الهدف العام للبرنامج

تحسين مستوى المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً من خلال التدريب على استراتيجيات سلوكية ومعرفية قائمة على التنظيم الانفعالي.

ثالثاً: الأهداف الإجرائية

يُتوقع بعد الانتهاء من البرنامج أن تكون المعلمة قادرة على:

- التعرف على مشاعرها السلبية بدقة والتمييز بينها.
- توظيف استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي في مواقف الضغوط اليومية.
- ممارسة مهارات الاسترخاء والتنفس العميق للسيطرة على التوتر.
- استخدام أسلوب القبول والرحمة الذاتية في التعامل مع الذات والمواقف الضاغطة.
- التعبير الانفعالي بطريقة صحية بدلاً من الكبت أو الانفجار.
- بناء اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة وتعزيز التفاؤل الواقعي.

- تطوير مهارات الدعم الاجتماعي والمشاركة الوجدانية مع الزميلات.

رابعاً: مصادر إعداد البرنامج

- الأدبيات والدراسات السابقة حول المناعة النفسية والتنظيم الانفعالي.
- الأسس النظرية للتنظيم الانفعالي. (Gross, 2015)
- نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية. (Fredrickson, 2001)
- برامج إرشادية عربية وأجنبية مماثلة.

خامساً: أهمية البرنامج

- تلبية احتياجات نفسية واقعية لفئة مهمشة اجتماعياً (المعلمات المتأخرات زواجياً).
- تقديم برنامج عربي قائم على أسس نظرية وعلمية حديثة.
- الإسهام في رفع الكفاءة المهنية والنفسية للمعلمات.
- إمكانية تطبيقه لاحقاً في مؤسسات تربوية ومراكز إرشادية.

سادساً: محددات البرنامج

- المدة الزمنية محدودة (عدد جلسات معينة).
- يقتصر على معلمات في الفئة العمرية (35-50 سنة).
- لا يتناول علاجاً سريريّاً للاضطرابات النفسية الشديدة.

سابعاً: الفئة المستهدفة

- المعلمات المتأخرات زواجياً في المرحلة العمرية (35-50) عاماً.

ثامناً: الأسس النظرية

- نظرية Gross في التنظيم الانفعالي (2002).
- نظرية التوسيع والبناء. (Fredrickson 2001)
- مبادئ علم النفس الإيجابي.
- الارشاد السلوكي المعرفي.

تاسعاً: الفنيات المستخدمة

- إعادة التقييم المعرفي.
- الاسترخاء والتنفس العميق.
- لعب الأدوار والمحاكاة.
- اليقظة الذهنية
- التفكير الإيجابي.
- الحوار الجماعي والمناقشات الإرشادية.

عاشراً: الوسائل والأساليب

- أوراق عمل وأنشطة.
- قصص وحالات واقعية.
- مقاطع فيديو تعليمية.
- تدريبات تطبيقية فردية وجماعية.
- الحطة الزمنية وعدد الجلسات

حادي عشر: عدد الجلسات : ٢٤ جلسة إرشادية

ثاني عشر: إجراءات تنفيذ البرنامج:

أسلوب التطبيق: أسلوب جماعي (Group Counseling) مع إمكانية التدعيم بجلسات فردية.

مكان التطبيق: غرفة إرشاد نفسي/قاعة تدريب في مدرسة أو مركز تدريبي مجهز.

التعاقد الإرشادي، يتضمن:

- الالتزام بسرية ما يُطرح.
- الانتظام في حضور الجلسات.
- احترام الوقت والالتزام بالتكليفات.

ثالث عشر: تقييم ومتابعة البرنامج: يتضمن التقييم اتباع الإجراءات التالية:

- ١- قياس قبلي لتحديد مستوى المعلومات المتأخرات زواجياً في المتغيرات التابعة للبحث وهو المناعة النفسية للمجموعات التجريبية والضابطة.
- ٢- قياس بعدي يهدف للكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي قائم علي التنظيم الانفعالي في المناعة النفسية ؛ لدى عينة البحث من خلال إعادة تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣- قياس تتبعي يهدف للكشف عن بقاء اثر برنامج إرشادي سلوكي قائم علي التنظيم الانفعالي في المناعة النفسية ؛ وذلك بعد (٤٥) يوماً من إجراء القياس البعدي على المعلومات المتأخرات زواجياً للمجموعة التجريبية.

رابعاً: خطوات البحث الإجرائية

- ١- الإطلاع على بعض المراجع العربية والمصادر الأجنبية المتعلقة بمتغيرات البحث وأيضاً مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث واستخلاص أوجه الإفادة منها.
- ٢- تجهيز أدوات البحث الحالي والتحقق من مناسبتها لعينة البحث.
- ٣- اختيار عينة البحث في مجموعتين بالتساوي (تجريبية-ضابطة) .
- ٤- تم رصد القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة. ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، ولا تتعرض لذلك المجموعة الضابطة.
- ٥- تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من خلال تطبيق الادوات

٦- تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة واستخلاص النتائج وتفسيرها واقتراح بعض البحوث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :-

نظراً لصغر حجم عينة البحث ، فقد تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية بالاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً SPSS وهي : المتوسطات والانحرافات المعيارية التي تمثل الإحصاء الوصفي. واختبار مان ويتني Mann – Whitney و اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

من خلال برنامج (SPSS) " الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية " (الإصدار ٢٦).

عرض النتائج:

١-نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية لصالح معلمات المجموعة التجريبية".

لاختبار الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٣) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الترتيب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التفكير الإيجابي	الضابطة	١٠	٢٢,٧٠	١,٤٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨٣٩	٠,٠١	٠,٨٣٢
	التجريبية	١٠	٤٩,٢٠	٥,١١	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
الإبداع وحل المشكلات	الضابطة	١٠	١٦,٨٠	٥٢,٤٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨١٩	٠,٠١	٠,٨٨٣
	التجريبية	١٠	٥٢,٤٠	٢,٧٨	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
ضبط النفس والتوازن	الضابطة	١٠	٢٢,٥٠	١,٩٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٧٨٨	٠,٠١	٠,٨٥٢
	التجريبية	١٠	٦٥,٦٠	٣,٩٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
الصمود والصلابة	الضابطة	١٠	٢٣,٥٠	١,٩٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨١٤	٠,٠١	٠,٨٠١
	التجريبية	١٠	٤٨,٠٠	٣,٧٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
فعالية الذات	الضابطة	١٠	١٥,٧٠	٢,٢١	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٧٩٢	٠,٠١	٠,٨٨٩
	التجريبية	١٠	٥٤,٠٠	٢,٠٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
الثقة بالنفس	الضابطة	١٠	٢٢,١٠	٢,٤٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨٢٢	٠,٠١	٠,٨٨٤
	التجريبية	١٠	٥٣,١٠	١,٥٢	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
التحدي والمثابرة	الضابطة	١٠	١٥,٨٠	١,٤٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٥٣
	التجريبية	١٠	٤٥,٣٠	٤,٦٤	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
المرونة النفسية	الضابطة	١٠	١٧,٧٠	٢,٢٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٧٩٢	٠,٠١	٠,٨١٠
	التجريبية	١٠	٤٦,٢٠	٣,٢٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
التفاؤل	الضابطة	١٠	١٦,٧٠	١,٣٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨١٤	٠,٠١	٠,٨٩٣
	التجريبية	١٠	٥٤,٨٠	١,٩٣	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٧٣,٥٠	٤,٣٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٧٩٥	٠,٠١	٠,٨٩٥
	التجريبية	١٠	٤٦٨,٦٠	٥,١٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠			

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح معلمات المجموعة التجريبية؛ حيث إن قيمة Z تراوحت بين (٣,٨٣٩-٣,٧٨٨)، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١؛ وتراوح حجم التأثير بمعادلة مربع إيتا بين (٠,٨١٠-٠,٨٩٥)، وهو حجم تأثير كبير، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي سلوكي القائم على التنظيم الانفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً؛ مما يشير على قبول الفرض الأول، الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية لصالح معلمات المجموعة التجريبية".

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى".

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

جدول (٤) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية

البعـد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع			
التفكير الإيجابي	القبلي	١٠	٢٣,١٠	١,٦٦	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٢٩
	البعدى	١٠	٤٩,٢٠	٥,١١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٢٩
الإبداع وحل المشكلات	القبلي	١٠	١٥,٦٠	١,٨٣	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢٩	٠,٠١	٠,٨٨٦
	البعدى	١٠	٥٢,٤٠	٢,٧٨	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٤٩
ضبط النفس والتوازن	القبلي	١٠	٢٣,١٠	٢,٢٠	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٤٩
	البعدى	١٠	٦٥,٦٠	٣,٩٦	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٧٩٩
الصمود والصلابة	القبلي	١٠	٢٣,١٠	٢,٣٧	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٧٩٩
	البعدى	١٠	٤٨,٠٠	٣,٧٥	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٧٩٩
فعالية الذات	القبلي	١٠	١٤,٦٠	١,٥٠	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢١	٠,٠١	٠,٨٩٣
	البعدى	١٠	٥٤,٠٠	٢,٠٥	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢١	٠,٠١	٠,٨٩٣
الثقة بالنفس	القبلي	١٠	٢٢,٠٠	٢,٥٣	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٨٨٤
	البعدى	١٠	٥٣,١٠	١,٥٢	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٨٨٤
التحدي والمثابرة	القبلي	١٠	١٥,٨٠	١,٨٧	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٥١
	البعدى	١٠	٤٥,٣٠	٤,٦٤	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٨٥١
المرونة النفسية	القبلي	١٠	١٩,١٠	٢,٥٥	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٣	٠,٠١	٠,٧٩٩
	البعدى	١٠	٤٦,٢٠	٣,٢٦	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٣	٠,٠١	٠,٧٩٩
التفاؤل	القبلي	١٠	١٥,٦٠	٢,٣١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٨٨٩
	البعدى	١٠	٥٤,٨٠	١,٩٣	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٨٨٩
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	١٧٢,١٠	٤,٦٠	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٣	٠,٠١	٠,٨٩٤
	البعدى	١٠	٤٦٨,٦٠	٥,١٥	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٣	٠,٠١	٠,٨٩٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة

النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبُعدي لصالح القياس البُعدي؛ حيث إن قيمة Z تراوحت بين $(-2,803 - 2,829)$ وهي دالة عند $(0,01)$ ، كما تراوحت قيمة مربع إيتا لحساب حجم التأثير $(-0,799 - 0,894)$ ، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي سلوكي القائم على التنظيم الانفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً؛ مما يشير على قبول الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبُعدي) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البُعدي".

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية".

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

جدول (٥) قيمة Z دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة

التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي - التتبعي) .

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	١,٤١٤	٣,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,١١	٤٩,٢٠	١٠	البعدي	التفكير الإيجابي
						٢,٩٢	٤٩,٤٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٢,٧٨	٥٢,٤٠	١٠	البعدي	الإبداع وحل المشكلات
						٢,٧٥	٥٢,٤٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٣,٩٦	٦٥,٦٠	١٠	البعدي	ضبط النفس والتوازن
						٢,٨١	٦٥,٥٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٣,٧٥	٤٨,٠٠	١٠	البعدي	الصمود والصلابة
								١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٥	٥٤,٠٠	١٠	البعدي	فعالية الذات
								١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٨١٦	٤,٥٠	٢,٢٥	١,٥٠	١,٥٠	١,٥٢	٥٣,١٠	١٠	البعدي	الثقة بالنفس
								١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٤	٤٥,٣٠	١٠	البعدي	التحدي والمثابرة
								١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٣,٢٦	٤٦,٢٠	١٠	البعدي	المرونة النفسية
								١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٥٣٥	٢,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	١,٩٣	٥٤,٨٠	١٠	البعدي	التفاؤل
								١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٣٧٨	٤,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٣,٠٠	٥,١٥	٤٦٨,٦٠	١٠	البعدي	الدرجة الكلية
								١٠	التتبعي	

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي)، حيث إن جميع قيم Z تراوحت بين (٠,٠٠-١,٤١٤) وهي قيم غير دالة، وهذا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي سلوكي القائم على التنظيم الانفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً؛ مما يشير على قبول الفرض الثالث الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس المناعة النفسية".

تفسير النتائج:

أظهرت نتائج البحث تحقق الفروض الثلاثة بشكل متكامل؛ إذ تبين وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتحسن كبير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مع ثبات هذا التحسن في القياس التتبعي.

تتوافق هذه النتائج مع ما ورد في الخلفية النظرية حول أن **المناعة النفسية** ليست صفة جامدة، وإنما مهارة يمكن تنميتها من خلال التدريب على **استراتيجيات التنظيم الانفعالي**، وهو ما أكدته نموذج *Gross* (2002) الذي يرى أن التنظيم الانفعالي يتضمن عمليات معرفية وانفعالية منظمة تسمح للفرد بالتحكم في طبيعة وشدة ومدى استمرار استجاباته الانفعالية، بما يرفع من قدرته على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة.

اعتمد البرنامج الإرشادي في هذه البحث على أساليب تنظيم انفعالي مثبتة الفعالية مثل **إعادة التقييم المعرفي**، و**تبني التفكير الإيجابي**، و**تنمية المرونة الانفعالية**، وهي استراتيجيات أظهرت الدراسات الحديثة (مثل *Mestre et al., 2017* و *Liu et al., 2021*) قدرتها على رفع مستويات الصمود النفسي، وزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز التفاؤل، وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط.

إن تحقق الفرضين الأول والثاني معاً يشير إلى أن أثر البرنامج لم يكن نتيجة تأثير مؤقت أو عوامل خارجية، وإنما نتائج **تغيير جوهري في أنماط التفكير والانفعال والسلوك** لدى المعلمات، بما ينسجم مع "نظرية التوسيع والبناء" لـ *Fredrickson* التي ترى أن المشاعر الإيجابية

الناتجة عن إعادة التقييم وبناء المعنى توسع مدارك الفرد وتبني لديه موارد نفسية دائمة.

أما نتائج الفرض الثالث، المتمثلة في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، فتؤكد ما ورد في الخلفية النظرية عن أن اكتساب استراتيجيات فعالة للتنظيم الانفعالي يؤدي إلى إعادة هيكلة المعالجة المعرفية للمواقف الضاغطة، بحيث تصبح استجابات الفرد أكثر اتزانًا واستقرارًا بمرور الوقت حتى بعد انتهاء البرنامج، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه *Bandura* من أن التعلم القائم على الممارسة والخبرة الفعلية يرسخ أنماطًا سلوكية ومهارية ثابتة.

أظهرت نتائج البحث تحقق الفروض الثلاثة على نحو متكامل؛ إذ تبين وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، وتحسن واضح بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، مع ثبات هذا التحسن في القياس التتبعي.

واعتمد البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات النفسية مثل إعادة التقييم المعرفي، والتنفس العميق، والتصور الإيجابي للمستقبل، وإدارة الأفكار السلبية. هذه الفنيات ساعدت المعلمات على إعادة صياغة مواقف الحياة الضاغطة، وخفض حدة الانفعال، وزيادة القدرة على التفكير المرن، مما عزز المناعة النفسية في بعدها المعرفي والانفعالي والسلوكي.

وتم تطبيق استراتيجيات تنظيم انفعالي مثبتة الفعالية، أبرزها التفكير الإيجابي، وبناء المعنى، وحل المشكلات بطريقة منهجية،

وتنمية المرونة الانفعالية. هذه الاستراتيجيات، كما أوضحت الدراسات السابقة (مثل *Mestre et al., 2017* و *Liu et al., 2021*)، تعمل على توسيع نطاق الاستجابة الانفعالية وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط، وهو ما انعكس في ارتفاع متوسطات المناعة النفسية للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

والنتائج تتسق مع نموذج *Gross (2002)* في التنظيم الانفعالي، الذي يوضح أن القدرة على التحكم في شدة وتواتر ونوعية المشاعر ترتبط مباشرة بالمرونة النفسية والصمود. كما تدعم النتائج "نظرية التوسيع والبناء" لـ *Fredrickson*، التي تؤكد أن المشاعر الإيجابية توسع التفكير وتبني موارد داخلية دائمة، وهو ما يفسر استمرار أثر البرنامج حتى في القياس التتبعي. كذلك تتسجم النتائج مع نظرية التعلم الاجتماعي لـ *Bandura* التي ترى أن الممارسة المباشرة وتكرار السلوكيات الإيجابية يرسخها كسلوك دائم، وهو ما يفسر ثبات أثر التحسن بعد انتهاء البرنامج.

وبذلك يمكن القول إن الفروض الثلاثة مجتمعة أثبتت أن البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي أسهم في: تحقيق تحسن فوري وملحوظ في جميع أبعاد المناعة النفسية. وتعزيز هذه المناعة على نحو عميق ومستمر داخل المجموعة المستهدفة. والحفاظ على الأثر الإيجابي بعد مرور فترة زمنية على انتهاء البرنامج.

التوصيات التربوية : تتمثل في:

- ١- إدماج برامج تدريبية حول التنظيم الانفعالي ضمن خطط التنمية المهنية للمعلمين والمعلمات، بهدف تنمية قدراتهم على إدارة الضغوط المدرسية وتحسين التكيف النفسي.
- ٢- تضمين مناهج كليات التربية مقررات أو وحدات تدريبية تركز على استراتيجيات المناعة النفسية والتفكير الإيجابي والمرونة الانفعالية، لتأهيل المعلمين قبل الخدمة.
- ٣- تطبيق فنيات البرنامج الإرشادي (مثل إعادة التقييم المعرفي، التصور الإيجابي، إدارة الأفكار السلبية) في حصص الإرشاد النفسي المدرسي، بما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب والمعلمين.
- ٤- تفعيل دور الأخصائي النفسي والتربوي في تصميم وتنفيذ برامج إرشادية تستهدف الوقاية من الانهاك النفسي وتعزيز الصمود لدى العاملين في الميدان التربوي.
- ٥- إجراء دورات متابعة دورية للمعلمين الذين يشاركون في البرامج الإرشادية لضمان استمرارية الأثر الإيجابي وتطوير المهارات المكتسبة.
- ٦- تعزيز ثقافة الصحة النفسية في المؤسسات التربوية عبر الندوات والورش، بهدف نشر الوعي بأهمية التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية كجزء من الحياة المهنية.

الدراسات والبحوث المقترحة: تتمثل في:

- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة (مثل: الطلاب، المرشدين التربويين، القيادات المدرسية) لبحث أثر البرامج الإرشادية القائمة على

- التنظيم الانفعالي في بيئات تعليمية متنوعة.
- ٢- اختبار فعالية برامج إرشادية إلكترونية أو عبر التعلم المدمج لتنمية المناعة النفسية لدى المعلمين والمعلمات، خاصة في البيئات النائية أو ذات الموارد المحدودة.
- ٣- مقارنة فعالية استراتيجيات تنظيم انفعالي مختلفة (مثل: إعادة التقييم المعرفي، كبت الاستجابة الانفعالية، التركيز الواعي) لمعرفة الأكثر تأثيراً في تحسين المناعة النفسية.
- ٤- بحث الأثر طويل المدى للبرامج الإرشادية في التنظيم الانفعالي عبر قياسات تتبعية تمتد لأكثر من ستة أشهر، للتحقق من استمرارية النتائج.
- ٥- بحث العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي، التحفيز المهني، والإجهاد النفسي، لمعرفة الأبعاد المرتبطة بالتنظيم الانفعالي.
- ٦- تصميم برامج إرشادية متخصصة للوقاية من الانهك النفسي لدى المعلمين ذوي الخبرة الطويلة أو العاملين في بيئات تعليمية عالية الضغط.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، س. (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية
المناعة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة العربية
للإرشاد النفسي، ١٢(١)، ٦٥-٨٠.
- الأنصاري، م. (٢٠٢٣). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالضغط المهنية
والمناعة النفسية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً. مجلة العلوم
التربوية، ١٥(٢)، ٨٥-١٠٢.
- الحري، محمد بن صالح. (٢٠١٩). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في
خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة العلوم التربوية
والنفسية، ٣١(٤)، ١١٥-١٤٠.
- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). مقياس المناعة النفسية. القاهرة: دار النشر
للجامعات.
- سلامي، أحمد، وغياط، فاطمة. (٢٠٢٥). الصور النمطية والوصمة
الاجتماعية تجاه النساء المتأخرات في الزواج. المجلة العربية
لعلم النفس الاجتماعي، ١٢(١)، ٥٥-٨٠.
- الشربيني، هالة محمود. (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على التنظيم الانفعالي
في خفض القلق والاكتئاب لدى النساء غير المتزوجات. مجلة
كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٥(٣)، ٢١٠-٢٤٠.
- عبد الرحمن، منى حسن. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على التنظيم
الانفعالي في تعزيز الصمود النفسي لدى المعلمات. مجلة كلية
التربية، جامعة عين شمس، ٤٤(٢)، ٢٥٥-٢٩٠.

عبدالرحمن، منى حسن. (٢٠٢٢). التحديات النفسية والاجتماعية للنساء غير المتزوجات في المجتمع العربي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٣٥(٢)، ١٤٥-١٧٢.

عبد الرحمن، نجلاء. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى النساء المتأخرات في الزواج وعلاقتها بتقدير الذات. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة القاهرة*، ٩٦(٢)، ٧٧-١٠٢.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 343-354. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9768-9>

Aldrup, K., Klusmann, U., Lüdtke, O., Göllner, R., & Trautwein, U. (2017). Student misbehavior and teacher well-being: Testing the mediating role of the teacher-student relationship. *Learning and Instruction*, 58, 126-136. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.010>

Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2011). Mental health and social adjustment of unmarried women: A cross-cultural study. *Community Mental Health Journal*, 47(5), 594-601. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9333-3>

- Buhle, J. T., Silvers, J. A., & Ochsner, K. N. (2022). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex*, 32(4), 899–915. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhab268>
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Science*, 31(6), 617–628. <https://doi.org/10.1177/0956797620921202>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fahmy, M., Osman, S., & Khalil, A. (2022). Occupational stress and psychological resilience among female teachers: A cross-sectional study. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 16(4), 567–582. <https://doi.org/10.24200/jeps.vol16iss4pp567-582>

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gloster, A. T., et al. (2020). Psychological flexibility and emotion regulation as resilience factors in times of crisis: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28–38.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.001>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2019). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 135, 18–27.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>

- Hülshager, U. R., Lang, J. W., Depenbrock, F., Fehrmann, C., Zijlstra, F. R., & Alberts, H. J. (2020). The power of presence: The role of mindfulness at work for daily levels and change trajectories of psychological detachment and sleep quality. *Journal of Applied Psychology*, 99(6), 1113–1128. <https://doi.org/10.1037/a0037702>
- Ibrahim, S. (2020). Social stigma and self-esteem among late-married women in Arab societies. *Journal of Social Psychology*, 160(4), 452–468. <https://doi.org/10.1080/00224545.2020.1722712>
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2017). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 40, e93. <https://doi.org/10.1017/S0140525X16001770>
- Kumpfer, K. L. (2020). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience* (pp. 179–188). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_14
- Kumpfer, K. L. (2020). *Resilience and development: Positive life adaptations*. Springer.
- Liu, Y., Wang, Z., & Chen, H. (2022). Psychological resilience and job burnout among teachers: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1201–1225. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09631-w>

- Maddi, S. R. (2013). Hardiness as the existential courage to grow through searching for meaning. In S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 128–137). Oxford University Press.
- Mahmoud, R. (2019). Psychological well-being and loneliness among single women in Middle Eastern contexts. *International Journal of Psychology*, 54(2), 215–223. <https://doi.org/10.1002/ijop.12412>
- Morawetz, C., Bode, S., Baudewig, J., Jacobs, A. M., & Heekeren, H. R. (2020). Neural correlates of individual differences in emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(3), 303–313. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa030>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>

- Oláh, A. (2009). A szervezeti egészség pszichológiai szempontjai. In L. Kopp & M. Berghammer (Eds.), *A pszichológia alapkérdései II.* (pp. 75–89). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Perry, N. E., Winne, P. H., & Perry, R. P. (2021). Teaching and learning in higher education: Perspectives from self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 56(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1864916>
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”. *Teachers College Record*, 120(1), 1–34.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., & Sun, Y. (2021). The role of resilience in mitigating stress and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>