فاعلية برنامج مقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتحسين مستوي المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية
(تخصص المناهج وطرق التدريس)

إعـــداد

الباحثة / فاطمة كمال أيوب محمد
مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية – جامعة الفيوم

أ.د/ سعاد محمد فتحي محمود
أستاذ المناهج وطرق تدريس الفلسفة وعلم الاجتماع
كلية البنات _ جامعةعين شمس

أ.د/ آمال جمعة عبدالفتاح
أستاذ المناهج وطرق تدريس الفلسفة وعلم الاجتماع
ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة -جامعة الفيوم

أ.د/ سيد جارحي السيد يوسف
استاذالصحة النفسية المساعد وقائم بأعمال رئيس
قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الفيوم

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن:

- قضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- أبعاد المناعة النفسية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

وتوصلت نتائج البحث الحالي إلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب" عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب" عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.

Abstract

The current research aims at investigating the following:

- The issues of psychological pollution suitable for pre-service teachers. (Psychology Major).
- The psychological immunity dimensions suitable for pre-service teachers. (Psychology Major).
- The effectiveness of a suggested program in teaching the issues of psychological pollution for developing and enhancing the psychological immunity level of the pre-service teachers. (Psychology Major).

The current research found out the following results:

- There are statistically significant differences between the mean scores of the students "the research sample" in the pre-post administration of the psychological immunity scale as a whole in favor of the post administration.
- There are statistically significant differences between the mean scores of the students "the research sample" in the pre-post administration of the psychological immunity scale regarding each measured dimension in favor of the post administration.

مقدمة

يتسم العالم الذي نعيش فيه اليوم بسرعة التغيير والتطور, حيث تشهد الحياة المعاصرة العديد من هذه التغيرات في شتي مجالات الحياة الإنسانية, وبالدراسة المتعمقة لأحوال الإنسان المصري المعاصر– خاصة فئة الشباب– تتضح الآثار التي خلفتها رياح هذا التغيير من حدوث نوعًا من الهزة القيمية والهوة الثقافية لدي الشباب, وكان من نتائجها خلخلة التماسك الاجتماعي واهتزاز القيم, مما ساعد علي ظهور وانتشار العديد من السلوكيات المنحرفة والمشكلات النفسية والاجتماعية وصولًا إلي ما يعرف بالتلوث النفسي والذي ينبغي أن يكون الفرد علي دراية تامة به ولما يحدث حوله والإ عني هذا الفرد من اغتراب عن ذاته وعن عالمه.

ومن هنا اصبحت الحاجة ملحة إلي النظر في عملية إعداد المعلم, حيث يعتبر المعلم الركيزة الأساسية في تطوير العملية التربوية، كونه يسهم بفعالية كبيرة في تطوير إداء الطلاب وتوجيههم الوجهة السليمة نحو المواطنة الصالحة. كما أنه يتعامل مع العقول والأفكار وصقلها وتدريبها في جميع نواحي المعرفة والتقدم التكنولوجي.ونجاح أي نظام تعليمي يعتمد بالدرجة الأولى على مستوى إعداد المعلم، لذا أصبح تطوير مؤسسات إعداد المعلم مطلبًا هامًا وملحًا لتحقيق التنمية البشرية الشاملة، ولقد أكد «تقرير اللجنة الدولية المعنية في التربية في القرن الحادي والعشرين على مبدأ تكافؤ الفرص التربوية وضرورة تأهيل المعلمين المستمر المتواصل بين مرحلة إعداد المعلمين قبل الخدمة ومرحلة التدريب». (وزارة المعارف، ١٤٢٠ه، ٥).

وفي ضوء ذلك يعد تضمين التلوث النفسي ضمن برامج إعداد المعلمين بكلية التربية حاجة تربوية وفريضة عصرية, بإعتبار أن ذلك قد يفي ببعض الجوانب المهمة الخاصة بإعادة النظر في تأهيل وثقل المعلم خاصة في ظل هذا العصر وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الذي من المفترض أن يحقق السكينة والطمأنينة النفسية, فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية, وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة.

فالنفس الإنسانية تتلوث شأنها شأن البيئة والطبيعة، وكما أن تلوث البيئة يعنى حدوث خلل أو تغير في تركيبها أي أنها تتحول من صورة إلي صورة أخرى، فأن تلوث النفس يقصد به نفس المعني، أي أن النفس إذا تلوثت فإنها تتحول إلى حالةأخري، وتصير هذه النفس الملوثة طاقة معبرة عن التلوث الذي أصابها تمتلك آليات ومنهجية تتفق مع آلية ومنهجية ذلك التلوث، تلك الآليات والمنهجية تتسبب فيجعل النفس التي تقع أسيرة هذا التلوث تصنع لنفسها عالمًا خاصًا يتفق مع درجة التلوث الذي اصابها، ليس هذا فحسب بل تجعل العقل أيضًا يقع فريسة لهذا التلوث (صادق السامرائي، ٢٠١٣، ٢).

فالتلوث النفسي يعد بمثابة تعبير عن مشاعر اليأس والإحباط والفشل في الحياة, وينتج عن عوامل وأسباب عدة قد تكون نفسية أو اجتماعية وغيرها, هذه المشاعر تدفع الفرد إلي أن يسلك سلوكيات تتعارض مع القيم والمبادئ السائدة في مجتمعه الذي يعيش فيه (عصام محمد زيدان,٢٠٠١, ٣٦١).

فالمنطق الذى يقوم عليه" التلوث النفسى" ، هو منطق واقعنا الذى نعيشه, ذلك الواقع الذى يشهد ظاهرة سلبية لم يؤلف تفاقم حجمها بهذا الشكل والمضمون المهددين لوجود خصوصيتنا وقيمة هويتنا الحضارية (شروق كاظم ، طلل غالب ، ٢٠١٥ ، ٦٤). وفي ضوء ذلك تسجل مظاهر التلوث النفسى حضورًا قويًا لدى كافة المجتمعات سواء المتقدمة منها والنامية، فهو شديد العدوى وسريع الانتشار، وهو ليس بالأمر البسيط الذى يمكن التغاضى عنه والاستهانة به ، كونه يعد من أخطر المشاعر والسلوكيات التى تهدد البناء النفسى للشخصية الانسانية ، والاجتماعية فهو بحق مشكلة مؤرقة وتداعياته خطيرة، فوجب على المجتمعات أن تتصدى للتلوث باعتباره ظاهرة غير مألوفة وخارجة عن النسق القيمى ومعايير الحياة السوية المستقيمة (زهير عبد الحميد، ٢٠١٧ ، ٢٦٨).

وتري (أمل كاظم ميرة, ٢٠١٦, ١٤٩) أنه من الطبيعي أن يكون الفرد المصاب بالتلوث النفسي يعاني من سوء التوافق الاجتماعي وهذا يزيد من الضغوط والتوتر والطموحات والرغبات غير المتحققة والتي تنعكس سلبًا علي حالته النفسية.

وبما أن الجانب النفسي عند جميع الأفراد معرضًا للتلوث من خلال العادات والسلوكيات السيئة التى يكتسبها المتعلم من المحيط الذى يترعرع فيه خاصة في ظل

تحديات هذا العصر، فوجب على التربويين ومنهم أساتذة التربية، تنقية الجانب النفسى للطلاب وجعله خاليًا من الملوثات وخاصة ما يمر به الطالب خلال مرحلة الجامعة وفى فترة الشباب (شيماء على ، ٢٠١٦ ، ٣٢٨).

وبالرغم من أنّ الهدف من عملية إعداد المعلم خاصة في كليات التربية هو نشر المعرفة والعمل بها إلّا أنّ غرس القيم الروحية والأخلاقية لدى الطلاب إلى جانب التعليم يعدّ أمرًا مهمًا للغاية، فلا يمكن اعتبار المتعلّم مهما وصل من الدرجات مثقّفًا ما لم يكن قادرًا على التحلّي بالأخلاق النبيلة ونشرها(Sanjay Tripathi,2014,7:8).بالأضافة إلي بث روح التفاؤل والأمل ومواجهة التحديات والصعوبات والتوترات خاصة في ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة, والتي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعيًا وفكريًا.

ولقد اهتم علم النفس الإيجابي بالتركيز علي الجوانب الإيجابية لدي الفرد (الطالب) لمواجهة الضغوط والآثار النفسية والمشاعر السلبية, ومن أهم هذه الجوانب التي اهتم بها مفهوم " المناعة النفسية" التي تساعد الفرد في الدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية الذات من الإضطربات النفسية وقد تناولت بعض الدراسات المناعة النفسية وأظهرت نتائجها عن أهمية المناعة النفسية في التغلب علي العديد من التحديات والقضايا والمشكلات التي قد تواجه الفرد في حياته ومن هذه الدراسات: دراسة فويتكين (Voitkane,2004), التي أظهرت نتائجها أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة وبالمناعة النفسية, وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيًا بالمناعة النفسية , وأن كل من الأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبيًا بالاكتئاب, وكذلك (دراسة جبار وادي العكيلي,٢٠١٧) التي أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو, وكذلك دراسة (فاطمة ذياب ,٢٠١٨) والتي أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية فكلما قويت المساندة الاجتماعية قويت المناعة النفسية, ودراسة دوبي وشاهي (Dubey&Shahi,2011) التي أظهرت النتائج فيها أن الممارسين في المجال الطبي لديهم مستوي مرتفع من الضغوط والأنهاك وأن المناعة

النفسية لديهم كان لها تأثير في التخفيف من هذه الضغوط, وأن المناعة النفسية تعمل علي التوازن مع المناعة الحيوية, ويمكنها التغلب علي الضغوط النفسية. لذلك تتطورالصحة النفسية الإيجابية لدى الأفراد الذين يعمل لديهم جهاز المناعة النفسية بكفاءة، وتغيب عنهم أعراض الأمراض النفسية والجسمية، ويزيد الأداء الاجتماعي والمهني والانتاجية بوجه عام (مواهب عبد الوهاب عبد الجبار، ٢٠١٠) ؛ (Harter,Schmidt& Keyes,2003).

لذا؛ ويُمكن اعتبار المناعة النفسيّة بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البُعد عن السلبية، أو التعرُض للإصابة النفسيّة، ويرفع من القدرة على التأقلم لدي الأفراد. والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين "ضد العدوي" Infection بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبيةالمتطرفة، وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وانما البقاء صحيحًا معافىً، بل ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية...، وهي بذلك عملية" ترشيح" Filtering للمشاعر والوجدانات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (قصي خالد, وعبد الناصر موسي,٢٠١٨, ٨),(Albert–Lorincz., Albert–Lorincz, Kadar, Krizbai, Marton,2012).

وتستند المناعة النفسية"Psycho immunology"على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأنّ الدماغ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدي الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دومًا للضعف؛ بسبب الضغوطات الحياتية التي يتعرض لها الإنسان, وطريقة تفكير الفرد نفسه عند التعرض لها، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل ومواجهة الصعوبات والضغوط التي تواجهه، فإنه بذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي وظائفها على نحو صحيح، وتقوي عقله وجوهره، مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية،من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعرالسلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل ومن أهم رواد هذا المجال "جورج أنجل George Engel بجامعة "ورتشستر" وجولمانسولمون"George Solomon بجامعة 'هارفارد (إيمان حسنين محمد, ٢٠١٣, ١٦:١٧).

ومما سبق تتضح أهمية المناعة النفسية للطالب المعلم والتي تجعله قادرًا علي تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية سواء الدراسية أو الاجتماعية أو الأسرية وغيرها, كما أن قدرته علي مواجهة التلوث النفسي تأتي من زيادة ثقته بنفسه وفي مقدرته علي إنجاز المهام الدراسية ومواجهة الأزمات مما يؤثر تأثيرًا إيجابيًا في مواجهة قضايا التلوث النفسي المتضمنة في البحث الحالي.

وعلي الرغم من أهمية تضمين موضوعات كقضايا التلوث النفسي, والمناعة النفسية ضمن برنامج علم النفس بكليات التربية إلا أن واقع تدريس علم النفس يفتقر إلي مثل هذه الموضوعات كما أن تدريس علم النفس لا يحقق الأهداف المرجوة منه وهناك العديد من الدراسات التي تؤكد ذلك منها:(إبتسام فارس, ٢٠٠٣؛ عبير شفيق, ٢٠٠٣؛ ملكة حسين صابر, ٢٠٠٣؛ سعدية شكري, ٢٠٠٦؛ يسرا محمد سيد عبدالفتاح, ٢٠٠٧؛ ماجدة منير, ٢٠٠٨؛ ياسمين عبدالعزيز, ٢٠٠٩؛سعدية شكري,٢٠١١؛ نشوة محمدعبدالمجيد, ٢٠١٤؛ دراسة عائدة منصورصالح, ٢٠١٤؛ شيماء فكري,٢٠١٤؛ سارة يحيي, ٢٠١٦؛ فاطمة كمال ,٢٠١٦؛ نشوة محمد عبد المجيد ,٢٠١٧) .

وفي ضوء ما تقدم ولتحقيق ذلك تري الباحثة أنه يجب أن يتضمن منهج علم النفس الحاجات النفسية والمرتبطة بواقع الطلاب وكذلك قضايا التلوث النفسي والمناعة النفسية حتي تتحقق الوظيفة الحقيقية للمنهج وهي ربط مايدرسه الطلاب بحياتهم وبالمجتمع الذي يعيشون فيه, مما يؤدي إلي شعورهم بقيمة وأهمية ما يدرسونه , ولابد أن يقوم معلم علم النفس بتنوع طرق التدريس وأن يقوم بمجموعة إجراءات تدريسية يخطط لها مسبقاً لتعينه علي تنفيذ التدريس لتحقيق الأهداف التدريسية وأستخدامأستراتيجيات التعلم الذاتي حيث يعتبر التعلم الذاتي من الاستراتيجيات الحديثة التي تدعو اليها الكثير من الممارسات التربوية حيث أنها تضمن التعلم المستمر مدي الحياة في عصر أصبح التغير هو السمة الأساسية فيه.

ومن ناحية أخرى تري الباحثة أنه ينبغي الاهتمام بالاستراتيجيات الحديثة في تدريس قضايا التلوث النفسي ؛وذلك لأن الطرق المعتادة في تدريس علم النفس تقدمه للطلاب في صورة معلومات وحقائق مجزأة؛ وتركز على السرد والتلقين, وهذا لايحقق أهداف علم النفس عامة، خاصة تنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلةالبحث الحالي في:

تمثلت مشكلة البحث الحالي في وجود قصور في مستوي المناعة النفسية لدي طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك في ظل ما يدرس لهم من من مقررات دراسية وما يتبع من استراتيجيات وطرق تدريس في تدريس هذه المقررات واستخدام طرق التدريس التقليدية التي تقدمه للطلاب في صورة معلومات وحقائق مجزأة؛وعدم الأهتمام الكافي بتدريس قضايا التلوث النفسي للطلاب.

وبناءً علي ذلك يحاول البحث الحالي الأجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

- مافاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي في تحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي للبحث الأسئلة الفرعية التالية:

- ما قضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ماأبعاد المناعة النفسية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ما فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي في تحسين مستوي المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟

حدودالبحث:

اقتصر البحث الحالي على:

- بعض قضايا التلوث النفسي.
- بعض أبعاد المناعة النفسية.
- طلاب الفرقة الرابعة ــ كلية التربية ــ شعبة علم النفس البالغ عددهم (٣٢).
- الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠.

أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث ومواده التعليمية فيمايلي:

أدوات البحث:

- مقياس المناعة النفسية. (إعداد الباحثة)

المواد التعليمية:

- قائمة بقضايا التلوث النفسي. (إعداد الباحثة)
- كتاب الطالب المعلم. (إعداد الباحثة)
- دليل معلم المعلم (عضو هيئة التدريس). (إعداد الباحثة)

خطوات البحث وإجراءاته :

سار هذا البحث وفقًا للخطوات والإجراءات التالية:

١- مسح الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بمايلي:

- طرق واستراتيجيات التدريس المستخدمة في تحسين تدريس مادة علم النفس وقضايا التلوث النفسي.
- أبعاد المناعة النفسية.
- مقررات وبرامج علم النفس بكلية التربية.

٢- إعداد قائمة مبدئية بقضايا التلوث النفسي الأكثر شيوعًا عند طلبة الجامعات؛ لتحديد مدى مناسبتها لهم، وعرضهاعلى مجموعة من المُحكمين.

٣- إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية المناسبة لطلاب شعبة علم النفس، وعرضها على مجموعة من المُحكمين.

٤- إعداد البرنامج المقترح في "قضايا التلوث النفسي" من حيث الأهداف، المحتوى، طريقة التدريس، الأنشطة،الوسائل التعليمية، أساليب التقويم.

٥- إعداد دليل المعلم الخاص بإجراءات تدريس البرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات التدريس المتقدمة.

٦- إعداد مقياس المناعة النفسية، وعرضه على مجموعة من المحكمين لتحديد صلاحيته للتطبيق.

٧- حساب صدق وثبات المقياس.

٨- اختيار عينة البحث وهم طلاب وطالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس.

٩- تطبيق المقياس تطبيقًا قبليًّا على الطلاب عينة البحث.

١٠-تدريس البرنامج المقترح في المشكلات النفسية باستخدام استراتيجية بناء المعني للطلاب عينةا لبحث.

١١-تطبيق المقياس تطبيقًا بعديًّا على الطلاب عينة البحث.

١٢-رصد النتائج وإيجاد الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية.

١٣-رصد النتائج ومعالجتها إحصائيًّا.

١٤-تقديم التوصيات والمقترحات بناءً على نتائج البحث

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن :

- فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

أهميةالبحث:

من المتوقع أن يفيد البحث الحالي في:

- تنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- "أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية" في معرفة بعض قضايا التلوث النفسي التي يعيشها الطالب في هذه المرحلة من العمر، وهو ما يساعد في تحقيق بعض أهداف دراسة علم النفس.
- مساعدة الطلاب في التعرف علي بعض قضايا التلوث النفسي التي تواجههم، وبالتالي يساعدهم في مواجهتها بالطرق السليمة،أوتجنب أسبابها بقدرالمستطاع.
- تقديم نموذج إجرائي لاستخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية المتقدمة في تدريس قضايا التلوث النفسي.

فروض البحث:

هدف البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب" عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية ككل لصالحا لتطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب" عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.

منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهجين التاليين:

- "**المنهج الوصفي**"؛ تم استخدامه في الإطارالنظري للبحث، وفي بناءأدوات البحث.
- "**المنهج التجريبي**"؛ ذو المجموعة الواحدة للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي في تنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

تحديدمصطلحات البحث:

مفهوم التلوث النفسي:Psychological Pollution

ينبثق مفهوم التلوث النفسي من منطلق الواقع الذي نعيش فيه, ذلك الواقع الذي يشهد انتشار عدد من الظواهر السلبية التي زاد انتشارها وخاصة بين مجتمع الشباب, وهذه الظواهر التي جاءت كنتيجة لما يمر به هؤلاء الشباب من أزمات علي الصعيد المحلي وكذلك العالمي, مما جعل هؤلاء الشباب يقعون فريسة لتلك الأزمات التي جعلتهم يشعرون بالعجز والفشل والاحباط وافتقاد القدوة, بالصورة التي احدثت لديه عدد من الإضطرابات السلوكية. هذه الإضطربات السلوكية تتمثل في مصطلح " التلوث النفسي".

وبناءً علي ذلك فقد تعددت مفاهيم " التلوث النفسي" تبعًا لتعدد الدراسات التي تناولت ذلك المفهوم بالبحث والدراسة لذا, فسوف تستعرض الباحثة بعض هذه المفاهيم التي استفادت منها في صياغة مفهوم التلوث النفسي في البحث الحالي ومن ثم تحديد المقصود بقضايا التلوث النفسي فيما بعد, وفيما يلي بعض هذه المفاهيم منها:

- عرفه (**داود علي, ٢٠١٨, ٣٤١**) بأنه: خليط من السلوكيات الممزوجة بنوعية ذلك المحيط الذي ترعرع فيه والتي تكون عبارة عن استجابات وردود أفعال ناتجة عن تشوهات فكرية ومشاعر سلبية تعتري الطالب وتؤثر علي مجريات حياته.
- وعرفته الباحثتان (**رانيا محمد, إحسان شكري ,٢٠١٩, ٩٢:٩٣**) بأنه: عبارة عن حدوث مجموعة من الإضطربات في بيئة الفرد النفسية تجعله يتصرف بشكل لا يتماشي مع ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه وقيمه و عاداته, مما يتسبب في إحداث حالة من الفوضي والخلل في المجتمع.

ويعرف (التلوث النفسي في البحث الحالي) :بأنه إضطراب في البيئة النفسية للطالب المعلم يتبناه "فكرًا وسلوكًا " ويتجلي ذلك بوضوح بفقدانه المعني الوجودي لحياته الذي خلق من أجله، والتنكر لهوية وطنه، وتشوه الهوية الجنسية لديه، بالأضافة إلي وجود العديد من التشوهات المعرفية في نظرته للكون والأشياء من حوله، وينعكس ذلك بوضوح في سلوكه الذي يتشكل في صورة أفعال سلبية ضارة بنفسه وبالمجتمع والبيئة المحيطة به والذي يظهر بوضوح في الميول الانتحارية ثم الانتحار.

ويُقصد بقضايا التلوث النفسي في البحث الحالي أنها:

عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول مشكلات حول استجابات وردود أفعال ناتجة عن تشوه في "الفكر و السلوك" ومشاعر سلبية تعتري الطالب المعلم وتؤثر علي مجريات حياته، وقد تقوده إلي أن يسلك سلوكاً غير مألوف يتعارض مع القيم والمعايير والسلوكيات والأنظمة المجتمعية إذا لم يتم توجيهها الوجهة الصحيحة ،وتتعدد هذه القضايا منها: **(إدارة الهوية – المعني الوجودي في الحياة– المناعة النفسية).**

المناعة النفسية:

- وأشار **عبد الوهاب محمد كامل** إلى مفهوم المناعة النفسية على أنها منظومةعقلية من الأفكارالمنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أوالمجتمعمع ضرورة أن يكتسب الفرد منهجًا فكريًا موضوعيًايستخدمه في توليد أو تصنيع الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكارالتدميرية (عبد الوهاب محمد كامل، ٢٠٠٩، ٣١٨).
- كما يعرف "Olah" المناعةالنفسية كمفهوم متعدد الأبعاد ولكنه وحدة متكاملة لمصادر الصمود النفسي أو القدراتالتكيفية والتي تحمي الجهاز المناعي من عوامل الضرر والتوتر وتتمثل هذه المصادرفي التفكير الإيجابي والشعور بالتماسك والشعور بنمو الذات وإمداد الأفراد بالقدرةعلى تحمل التوتر والمواجهة بفعالية (Krisztina Bona,2014,14).

الأطار النظري للبحث:

- **أولًا: قضايا التلوث النفسي**

•مفهوم قضايا التلوث النفسي

يُقصد بقضايا التلوث النفسي في البحث الحالي أنها:

عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول مشكلات حول استجابات وردود أفعال ناتجة عن تشوه في "الفكر والسلوك" ومشاعر سلبية تعتري الطالب المعلم وتؤثر علي مجريات حياته، وقد تقوده إلي أن يسلك سلوكاً غير مألوف يتعارض مع القيم والمعايير والسلوكيات والأنظمة المجتمعية إذا لم يتم توجيهها الوجهة الصحيحة ،وتتعدد هذه القضايا منها: **(إدارة الهوية – المعني الوجودي في الحياة– المناعة النفسية).**

وفي ضوء هذا التعريف لطبيعة قضايا التلوث النفسي في البحث الحالي تتوصل الباحثة إلي ما يلي:

- أن قضايا التلوث النفسي هي التي يراها الناس كذلك, أي هي تلك المواقف أو الأحداث التي يجمع الناس في مجتمع ما علي أنها قضايا نفسية اجتماعية.
- أن قضايا التلوث النفسي تختلف من مجتمع لأخر, ومن زمان لأخر أو من جماعة لآخري, فهي نسبية وليست مطلقة.
- أن قضايا التلوث النفسي مواقف أو حالات أو أشكال من السلوكمتكررة الحدوث وهي تحدث لأسباب اجتماعية وغير اجتماعية, وتقابل هذه المواقف أو تلك السلوكيات بالرفض لأنها ضد المجتمع.
- أن قضايا التلوث النفسي تؤثر في عدد كبير من الناس بطريقة ما وتؤثر تأثيرًا سلبيًا في تفضيلات القيم لديهم.
- أن قضايا التلوث النفسي تعتبر انحرافًا عن المعايير الاجتماعية المتفق عليها, علمًا بأن هذه المعايير ذاتها تختلف باختلاف الزمان والمكان.
- أن قضايا التلوث النفسي مرتبطة ومتداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض, فالقضية الواحدة قد تكون سببًا لقضية آخري وفي نفس الوقت هي نتيجة مشكلة آخري.
- أن حل قضايا التلوث النفسي قد يتضمن صراعًا مع قيم اجتماعية راسخة لأن قضايا التلوث النفسي والقضايا التي تنجم عنها تتسم بالصعوبة لأنها تمس الفرد والمجتمع

معًا, وترتبط بكثير من العوامل والمتغيرات وذلك لأن هذه القضايا لا يمكن أن ترجع لسبب واحد مهما كان هذا السبب وجيهًا وقويًا.

- العلاقة بين قضايا التلوث النفسي كعلاقة السبب بالنتيجة, لأن قضايا التلوث النفسي إذا لم يجد لها حل وازدادت درجة الخلاف عليها تحولت إلي قضية نفسية اجتماعية كبري.
- أن قضايا التلوث النفسي هي درجات متفاوتة لشئ واحد وهو أنعدام التوازن في ناحية من نواحي الحياة النفسية الاجتماعية.

- **أهداف تدريس قضايا التلوث النفسي:**

إن من أهداف تدريس قضايا التلوث النفسي البحث عن أسباب وجودها وتقديم الحلول لمواجهتها، وكذلك مساعدة الأفراد على فهم أفضل أسبابها، وكيف يصبحون قادرين على رؤية القضايا التي تواجه المجتمع الذي يعيشون فيه، والقضايا التي تواجههم شخصيًّا، كما أنه يجب أن ندرس قضايا التلوث النفسي في ضوء الأسباب التي أدت إليها، وعلاقتها بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والتعليمية.

وإن تدريس قضايا التلوث النفسي لم يتوقف على مجرد التعريف للمتعلم بهذه القضايا لمجرد الإحاطة بها، وإنما لتوليد مشاعر قوية لديه يتأثر بها، ويقوم العقل بوظيفته الإرشادية في توجيه هذه المشاعر للتخلص منها أو التخفيف من حدة حدوثها، ومن ثمَّ إكساب المتعلم القدرة على تعديل سلوكه نحو الأفضل.

ويمكن تحديد أهداف تدريس قضايا التلوث النفسي كما حددها كل من(محمد سعيد فرج وآخرون ,١٩٩٩, ١٣:٧ ؛إبراهيم محمد سعيد,٢٠٠١, ٢٢٦؛ إبراهيم محمد كرم ,٢٠٠١؛ زينب بدر عبد الوهاب ,٢٠٠١, ٤٥؛ دعاء محمد نبيل,٢٠١٣, ١١١:١١٠؛ سلوي محمد عمار ,٢٠١٥, ١٣٢:١٣٠) فيما يلي:

- أن الهدف الأساسي من تدريس قضايا التلوث النفسي هو تكوين مواطن واعٍ بمشكلات مجتمعه ونفسه، قادر على المشاركة في حلها.. ولكي يتحقق ذلك ينبغي ما يلي:

(أ) تحديد قضايا التلوث النفسي المرتبطة بواقع الطلاب واهتماماتهم.

(ب)تعرُّف معتقدات الطلاب نحو هذه القضايا.

(ج) تحليل قضايا التلوث النفسي لتحديد الحقائق المتعلقة بها.

(د) قويم القضايا والوسائل الأكثر فاعليةً في حلها.

(ه) تنمية وعي الطلاب ب قضايا التلوث النفسي المختلفة.

(و) تدريب الطلاب وإكسابهم مهارات حل قضايا التلوث النفسي بطرق علمية وتربوية.

- إلمام الطالب ووعيه بهذه القضايا وتنمية إحساسه بضرورة التعاون مع الآخرين للإسهام في حلها.
- التدريس العلمية لقضايا التلوث النفسي هي محاولة جادة لحل هذه القضايا والحد منها.
- تنمية وعي الطلاب بمختلف المفاهيم، وخصائص القضية وما بها من علاقات.
- الكشف عن الأسباب المختلفة لكل قضايا التلوث النفسي على حدة، والأسباب التي تؤدي إلى قضايا أخرى، وذلك بهدف الوقاية منها والتوصل إلى حلول مناسبة لها.
- مساعدة الطالب على فهم قضايا التلوث النفسي التي تواجههم، فهمًا صحيحًا لتعرُّف أسبابها وإدراك خطرها.

ومما سبق تتضح أهمية تدريس قضايا التلوث النفسي للطلاب، وأنه من الأهداف الأساسية لتدريس قضايا التلوث النفسي,حيث سار الاهتمام بتدريس قضايا التلوث النفسي جزءًا مكملًا للاتجاه الأساسي في علم النفس، كما بات التأكيد على دراستها أمرًا ذا قيمة في وقتنا الحاضر؛ لأن دراستها تحد من خطورتها وتساعد في التوصل إلى حل لها.

- **أهمية تدريس قضايا التلوث النفسي:**

صار الاهتمام بتدريس قضايا التلوث النفسي جزءًا مكملًا للاتجاه الأساسي في علم النفس، كما بات التأكيد على دراستها أمرًا ذا قيمة في وقتنا الحاضر؛ لأن دراستها تحد من خطورتها وتساعد في التوصل إلى حل لها.

وفي ضوء ما سبق توضح الباحثة أهمية تدريس قضايا التلوث النفسي فيما يلي:

١) مساعدة الطلاب على فهم قضايا التلوث النفسي التي تواجههم، فهمًا صحيحًا لتعرُّف أسبابها وإدراك خطرها.

٢) واقع الحياة المعاصرة المعقدة والظروف الحالية، وزيادة الضغوط على الفرد تحتم زيادة الاهتمام بالأفراد.

٣) عدم المسارعة لحل قضايا التلوث النفسي الضاغطة يؤدي إلى هدم وتحطيم جسدي.
٤) تمكِّن الطلاب من التحرر من بعض المفاهيم الخطأ والغامضة عن كثير من القضايا التي يعيشونها ويتفاعلون معها.
٥) تعمل على تأكيد واضح على ضرورة الربط بين المناهج الدراسية والمجتمع بما فيه من مشكلات، وهذه الدراسة تزيد من الوعي بهذه القضايا لدى الطلاب.
٦) تتيح للطلاب فرصة للتعبير عن آرائهم وتوجيهاتهم إزاء القضايا التي تحيط بهم ولا تُصب في عقولهم صبًّا.
٧) تزود هذه القضايا الطلاب المعلمين بالمفاهيم الأساسية في علم النفس، كما تسهم في إشراكهم كمواطنين في حل مشكلات طلابهم وتساعدهم على مقاومة التغيرات السلبية.
٨) تزود الطلاب المعلمين بمهارات حل تلك القضايا وتنمي لديهم التفكير الناقد، والقدرة على اتخاذ القرارت بشكل ديمقراطي.

وبذلك تعدُّ دراسة قضايا التلوث النفسي ضرورة تربوية للطلاب عمومًا وللطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) خصوصًا؛ لأن دراستها تساعدهم على إدراكها إدراكًا موضوعيًّا قائمًا على أساس علمي، وستساعدهم أيضًا على تنمية وعيهم بها، وبالتالي تنمية الوعي النفسي لدى طلابهم فيما بعد.

➢ **ثانيًا: المناعة النفسية**

١. طبيعة المناعة النفسية

يعرف كمال مرسي (٢٠٠٠)المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم (كمال إبراهيم مرسي,٢٠٠٠, ٩٦).

تعقيب على تعريفات المناعة النفسية :

ترى الباحثة أن مفهوم المناعة النفسية يعد من المفاهيم حديثة العهد ونتيجة للإختلافات السابقة في تعريفات المناعة النفسية فأنه تتعدد التعريفات طبقًا للمنحى أو

الفكر أو الإتجاه الأيدولوجي للباحث وأن التعريفات تتضمن جميعها عناصر مشتركة تشير إلى قدرة المناعة على المواجهة والتصدي للازمات كالتالي:

- فقد ركزت بعض هذه التعريفات على تأثير الإنفعالات النفسية على جهاز المناعة .
- كما أن بعض التعريفات ركزت على القدرة على مواجهة الأزمات والكروب ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية .
- وكذلك ركزت بعض التعريفات علي وصفها بأنها منظومة عقلية لديها القدرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للذات والآخرين .
- كما أن بعض التعريفات اعتبرت المناعة النفسية وحدة متكاملة لمصادر الصمود النفسي التي تحمي الجهاز المناعي من عوامل الضرر والتوتر.
- كما أن بعض هذه التعريفات اعتبرت أن للمناعة النفسية شقين أحدهما بيولوجي والآخر نفسي ولهما هدف مشترك وهو تحقيق التوازن والتناغم والتواصل والترابط والحفاظ على سلامتنا النفسية والبدنية.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة المناعة النفسية في البحث الحالي بأنها: رفع درجة وعي الطالب المعلم شعبة علم النفس وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير الذي يمارسه وتأثيراته على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدراته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الإنهزامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتدريسية, وتقيه من النظرة السلبية للأمور والواقع من حوله الناتجة عن الأصابة بالتلوث النفسي.

٢. أنواع المناعة النفسية :

قد تم تقسيم المناعة النفسية كالتالي :

(أ) **المناعة النفسية الطبيعية :** وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينهالنفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة, فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحييتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهةالصعاب وضبط النفس .

(ب)**المناعة النفسية المكتسبة طبيعيًا:**هي التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية لتشط جهاز المناعة وتقويه ، وهذا يجعلتعرض الفرد للمصاعب مفيدة في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده (كمال مرسي ,٢٠٠٠، ٩٩).

(ج) **المناعة النفسية المكتسبة صناعيًا** : انها تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدًا– بالجرثومة المسببة للمرض، يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للتوتر والغضب، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وابدالها بافكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف ومع أن المناعة النفسية باشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من افكار ومشاعر تدخل تحت ارادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا (عبداللطيف حمادة , حسن لؤلؤة , ٢٠٠٠، ٢٢١).

٣. **خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:**

حدد (سام جولدشين، وروبرت ب. بروكس، ٢٠١١: ٥١٤:٥١٥) خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية المرتفعة ومنها:

- يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة.
- يضعون لأنفسهم أهدافًا وتوقعات إيجابية .
- يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.
- ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها.
- يعون جيدًا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكروها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين.
- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.
- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين.
- يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها، ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه.

٤. أهمية المناعة النفسية للطالب المعلم

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للطالب المعلم أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات.وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الطالب المعلم وتوجيهه إلى لحسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الطالب المعلم ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكيربطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعده على حل مشكلاته، وممارسة مهنة التدريس بروح إيجابية متفائلة. وهناك علاقة وثيقة بين طريقة تفكير الطالب المعلم، ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعةالنفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الطالب المعلم حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمورالمواقف، بالإضافة إلى أن الطالب المعلم ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديها (إيمان حسنين,٢٠١٣, ٢٧).

وقد هدفت دراسة سامي عبد القوي (٢٠٠٢) إلى التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، وأشارت النتائج إلى وجود تفاعل متبادل ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية. كماأجريت دراسة في جامعة "كينتاكي" Kentucky على عينة مكونة من (١٢٩) طالبًا للتعرف على العلاقة بين اتجاهات الطلاب واستجابة الجهاز المناعي لديهم، ولوحظ أن الطلاب المتفائلين كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي الاتجاهات السلبية، مما يدل على وجود علاقة كيميائية حيوية بين المخ والجسد (Admire ,2011)، واتفقت معها نتائج دراسة أجريت في جامعة "ميتشجان" Michigan، حيث توصلت إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى الأفراد، قلت نسبة تعرضهم لمخاطر الأمراض (Jared Wadley,2011)

وذلك لأن ضعف المناعة النفسية يولد مخاطر كبيرة على صحة الطالب المعلم واتزانه كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من أثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة

والشعور بالإنهاك النفسي (نظمي عودة ,ونجاح عودة ، ٢٠٠٨، ٣٠٠) . وقد يصل الأمر إلى أكثر من ذلك والاضطراب والمشاكل النفسية ومنها القلق, وضعف الاتزان الانفعالي إذ أنه في أقصى حالاته قد يؤدي إلى الانتحار الذي يعد ركيزة أساسية من ركائز التلوث النفسي في هذا العصر؛ ولذلك فالفرد الذي يتعرض للمواقف والأحداث الصادمة ولا يستطيع مواجهتها بطريقة سليمة في الوقت المناسب قد تنهار مقاومته وتضعف مناعته النفسية شيئا فشيئا, وإذا استمر الحال على ما هو عليه فإنه قد يشعر بفقدان الأمن والقلق تجاه حياته وتضطرب شخصيته ووقد ينتهي به الأمر إلى عدم الرغبة في الحياة (Maier & et . al , 2000,104) ويشير أولاه (Olah,2002 ,21) إلى أن تعرض الفرد إلى الشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي به تدريجيًا إلى استنزاف طاقته وضعف قدرته على المواجهة والمقاومة والصمود النفسي أمام المشاكل التي تواجهه في حياته فيصبح شخصًا منهكًا لا يستطيع تدبير أموره، وغير قادر على مواجهة أبسط المواقف الحياتية ويكون غير متوافق وتفكيره سلبيًا, وله أثر سلبي كذلك على نشاط وحيوية الفرد فضلًا عن تأثيره على الصحة الجسمية والنفسية وهذا ما توصلت إليه دراسة ستون وبوفبيرج (Stone&Bovbjerg ,1994, 49) حيث أشارت إلى أن الأفراد ضعيفي المناعة النفسية يكونون أقل حيوية ونشاطًا وكذلك أكثر تعرضًا للأمراض والاضطرابات النفسية والجسمية.

إعداد أدوات القياس والتجريب:

أولاً: إعداد أدوات البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف إلي **بناء برنامج مقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.** فأن ذلك يتطلب إعداد الأدوات التالية:

١. إعداد قائمة بقضايا التلوث النفسي .
٢. إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية.
٣. إعداد البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي (كتاب الطالب المعلم).
٤. إعداد دليل معلم المعلم.
٥. إعداد مقياس المناعة النفسية.

وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

بناء القائمة المبدئية لقضايا التلوث النفسي

(١) تحديد قضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين.

لما كان هدف الدراسة الحالية هو قياس فاعلية برنامج مقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي، فقد استلزم ذلك تحديد قضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين لكي يتم تضمينها في البرنامج المقترح، ولقد تم ذلك من خلال إعداد قائمة بقضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وسار إعدادها وفقاً للخطوات التالية:

(أ) تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد قضايا التلوث النفسي المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(ب) تحديد مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة قضايا التلوث النفسي على المصادر التالية:

- أهداف تدريس علم النفس.
- البحوث و الدراسات السابقة التي تناولت تلك القضايا (العربية والأجنبية).
- بعض المؤلفات النظرية التي تناولت قضايا التلوث النفسي.
- آراء بعض الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم الاجتماع.
- الاحداث الجارية في المجتمع المصري كما تعرضها وسائل الاعلام .
- آراء بعض الموجهين والمعلمين والطلاب المعلمين تخصص علم النفس.

(ج) الصورة المبدئية للقائمة:

قامت الباحثة بإعداد الصورة المبدئية لقائمة قضايا التلوث النفسي حيث تضمنت (٢٥) قضية اجتماعية وتم وضع أمام كل قضية خمسة اختيارات هي:

(مهمة جداً – مهمة – متوسطة الأهمية – قليلة الأهمية –غير مهمة) ليحدد السادة المحكمين من خلالها درجة مناسبة القضية للطلاب المعلمين.

(د) ضبط القائمة

تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس ([1]) وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها ولتحديد ما يلي:

- مدي أهميتها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تعديل أوحذف ما يرونه من قضايا.
- مدي مناسبة الصياغة اللفظية واللغوية للقضايا.
- إضافة قضايا أخري لم تتضمنها القائمة.

ولقد ابدي السادة المحكمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم تعديل صياغة بعض القضايا وحذف بعضها وإضافة قضايا أخري.

(هـ) الصورة النهائية للقائمة

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون، توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية التي تضمنت (٣٠) قضية نفسية اجتماعية ([2]) ولقد اقتصرت الباحثة في الدراسة الحالية على (٣) قضايا نفسية اجتماعية وهى التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين المحكمين و التي كان لها الصدارة في ترتيب الأولوية في استطلاع رأي الطلاب المعلمين والمدرسين الموجهين الأوائل وبعض السادة المتخصصين في علم النفس وهي (إدارة الهوية، المعني الوجودي للحياة، المناعة النفسية).

(٢) إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية.

لما كان البحث الحالي يهدف إلى تنمية وتحسين أبعاد المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية فقد استلزم ذلك تحديد أبعاد المناعة النفسية التي يتم تنميتها من خلال البرنامج المقترح، ولقد تمَّ تحديد هذه الأبعاد التي يتم تنميتها وَفْق بناء قائمة بأبعاد المناعة النفسية.

***وقد سار إعداد القائمة وفق الخطوات التالية:**

أ- تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد أبعاد المناعة النفسية المناسبة لدى طلاب كلية التربية شعبة علم النفس.

([1])ملحق أسماء السادة المُحَكِّمين علي أدوات البحث.
([2]) ملحق الصورة النهائية لقائمة قضايا التلوث النفسي.

ب- مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية على المصادر التالية:

١- أهداف تدريس المناعة النفسية.

٢- مراجعة بعض الأوليات والبحوث والدراسات التربوية السابقة (العربية والأجنبية) التي تناولت المناعة النفسية وأبعادها.

٣- بعض القوائم والتصنيفات (العربية والأجنبية) الخاصة بالمناعة النفسية.

٤- آراء بعض الأساتذة والمتخصصين في التربية وعلم النفس والمناهج وطرق التدريس.

ج- الصورة المبدئية للقائمة:-

تم إعداد الصورة المبدئية لقائمة المناعة النفسية من خلال ماتجمَّع لدى الباحثة من المصادر السابقة من اشتقاق بنود قائمة أبعاد المناعة النفسية في صورتها المبدئية حيث تضمنت (٦) أبعاد رئيسية وهي (**التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية ، ضبط الذات ، الثقة بالنفس ، الإحساس بالتحكم والسيطرة**) ويندرج تحت كل بعد التعريف الإجرائي حيث تمَّ صياغته صياغة إجرائية قابلة للقياس، وبهذا الشكل أصبحت القائمة مؤهلة لعرضها على المتخصصين لضبطها وإبداء رأيهم في مدى صدقها وصحة ما بها من أبعاد.

د- ضبط القائمة:

بعد الانتهاء من إعداد الصورة المبدئية لقائمة المناعة النفسية المناسبة لطلاب كلية التربية تمَّ عرض القائمة على السادة المحكمين المتخصصين وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها، وضبطها، وإجازتها، وتحديد مايأتى:

- مدى مناسبة الأبعاد لطلاب كلية التربية.
- وضوح الصياغة اللغوية لأبعاد المناعة النفسية.
- الأبعاد التي يرون تعديل صياغتها.
- إضافة أو حذف مايرونه من أبعاد.

وقد أبدى السادة المُحَكِّمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة بحذف البعد الخاص (بالإحساس بالتحكم والسيطرة) لأنه متضمن في البعد الخاص(بضبط الذات).

ه- الصورة النهائية للقائمة :-

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون أصبحت قائمة أبعاد المناعة النفسية تتصف بالصدق، وبهذا توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية[٣] والتي تضمنت (٥) أبعاد رئيسية، وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين السادة المُحَكِّمين وهي: **(التفكير الإيجابي**، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية ، ضبط الذات ، الثقة بالنفس).

١. إعداد البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي (كتاب الطالب المعلم).

تتضمن كتاب الطالب ما يلي:- [٤]

- المقدمة.
- أهمية كتاب الطالب.
- الأهداف العامة للبرنامج المقترح.
- الأهداف العامة لقضايا التلوث النفسي.
- موضوعات البرنامج المقترح .
- الاستراتيجيات التدريسية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- الأنشطة التعليمية المتضمنة في البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- المراجع التي يمكن للطلاب المعلمين الرجوع إليها في موضوعات البرنامج المقترح.

٢. إعداد دليل المعلم الخاص بموضوعات البرنامج المقترح.:- (٥)

تضمن الدليل ما يلى :-

- العنوان
- المقدمة
- أهمية الدليل
- الأهداف العامة لقضايا التلوث النفسي
- الأهداف المتعلقة بتنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية.
- الأهداف الإجرائية لموضوعات البرنامج المقترح.

---

(٣) ملحق (٣) قائمة بأبعاد مقياس المناعة النفسية.

(٤) ملحق (٤) كتاب الطالب المعلم في البرنامج المقترح.

(٥)ملحق (٥) دليل المعلم في البرنامج المقترح.

- موضوعات البرنامج المقترح.والخطة الزمنية لتدريسها
- استراتيجيات التدريس المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- الأنشطة التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- المراجع الخاصة بموضوعات البرنامج المقترح.
- أساليب التقويم المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.

٣. إعداد مقياس المناعة النفسية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس مهارات المناعة النفسيةوَفْقًا للخطوات التالية:

١) تحديد الهدف من المقياس

يهدف هذا المقياس إلى قياس المناعة النفسية لدي الطالب المعلم، والتي يكتسبها أثناء تدريس البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي، أو بعبارة أخرى يهدف المقياس إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي في تنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢) مصادر بناء المقياس

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس المناعة النفسية واشتقاق مادته على المصادر التالية:

- الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد الاختبارات.
- قضايا التلوث النفسي المتضمنة في البرنامج المقترح.

٣) تحديد أبعاد المقياس:

تمثلت أبعاد المقياس في الأبعاد التي أنتهت إليها القائمة النهائية لأبعاد المناعة النفسية والتي تمثلت في الأبعاد التالية (**التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية ، ضبط الذات ، الثقة بالنفس)**

٤) صياغة مفردات المقياس:

تَمَّ صياغة مفردات المقياس بحيث تضمن المقياس (٥٠) عبارة موزعة على خمس أبعاد رئيسية ، وقد استفادت الباحثة من خلال إطلاعها على بعض المقاييس التي أعدت لهذا الغرض وتَمَّ توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الخمس المتضمنة في المقياس، وذلك للتأكد من مدى شمول المقياس للأبعاد المحددة، وعدد العبارات، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول(١)

يوضح توزيع عبارات مقياس المناعة النفسية

م	البعد	رقم العبارات الموجبة	عددها	رقم العبارات السالبة	عددها	العدد الكلي للعبارات
١	التفكير الإيجابي	١، ٦ ، ١١ ، ٢١ ،٢٦، ٣١ ، ٣٦ ، ٤٦	٨	١٦، ٤١	٢	١٠
٢	الصلابة النفسية	٢ ،٧، ١٢، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢	٨	١٧، ٤٧	٢	١٠
٣	المرونة النفسية	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٣٣، ٣٨، ٤٣	٨	٢٨، ٤٨	٢	١٠
٤	ضبط الذات	٨ ، ١٤ ، ٢٩ ، ٣٤، ٣٩ ، ٤٤ ،٤٩	٨	٤، ١٩	٢	١٠
٥	الثقة بالنفس	١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٤٠، ٤٥	٨	٣٥، ٥٠	٢	١٠
المجموع		_	٤٠	_	١٠	٥٠

١. **تعليمات المقياس :-**

لقد اهتمت الباحثة بوضع تعليمات مقياس المناعة النفسية وذلك قبل تجربته ووضعه في صورته النهائية, ولقد راعت الباحثة عند أعداد تعليمات المقياس أن تكون واضحة وسهلة وصحيحة, ومباشرة وقصيرة, ومناسبة لمستوى الطلاب المعلمين وقد تضمنت التعليمات مثالاً محلولاً ليسترشد الطلاب في طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

٢. **تحديد طريقة تصحيح عبارات المقياس :-**

تم أعداد المقياس في صورة عبارات يستجيب لها الطلاب استجابة واحدة من بين (خمس استجابات) (دائمًا، غالبًا، أحيانًا ، نادرًا ، أبدًا) يوضح الجدول التالي طريقة تصحيح مقياس المناعة النفسية :-

جدول (٢) يعبر عن توزيع درجات مقياس المناعة النفسية .

مستويات الاستجابة					
العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
الموجبة	٥	٤	٣	٢	١
السالبة	١	٢	٣	٤	٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- أن أعلى درجة يحصل عليها الطالب في المقياس هي:
- ٥٠×٥= ٢٥٠ درجة وتدل على الموافقة التامة.
- وأن أقل درجة يحصل عليها الطالب هي:
- ٥٠×١=٥٠ درجة وتدل على عدم الموافقة التامة.
- وأن الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي:
- ٥٠×٣=١٥٠ درجة

١. الصورة المبدئية لمقياس المناعة النفسية:

للتأكد من صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله تَمَّ وضع مقياس المناعة النفسية في صورة مبدئية، شملت صفحة الغِلاف، وتعليمات المقياس، ثم وضع عبارات المقياس ثم عرض المقياس على مجموعة من السادة المُحَكِّمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس[٦] لتقدير صلاحية المقياس للتطبيق.

❖ وقد اقترح السادة المُحَكِّمون:

تعديل صياغة بعض المفردات مثل المفردة رقم (٨) من (أحاول الاستمرار في معالجة المشكلة التي -تواجهني إلى إن أجد حلًّا لها) إلى (أغير من ترتيب أولويات أهدافي لاستطيع تحقيقها) وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المُحَكِّمون، وأصبحت صالحةً لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد الزمن وتحديد الصدق والثبات الخاص به.

(٦) ملحق(٦) أسماء السادة المُحَكِّمين للمقياس

٢. الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

تَمَّ إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس المناعة النفسية على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية بجامعة الفيوم، وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (٢٢) طالبًا وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية تحديد ما يلي:

أ- التأكد من وضوح تعليمات المقياس ومفرداته.

ب-زمن المقياس.

ج- ثبات المقياس.

د- صدق المقياس.

وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، صححت الإجابات وتبين ما يلي:

أ- **وضوح تعليمات المقياس ومفرداته؛** حيث أشار الطلاب إلى وضوح الألفاظ وعدم وجود أية مفردات غريبة أو صعبة.

ب-زمن المقياس:

تَمَّ تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام التسجيل التتابع للزمن الذي يستغرقه كل طالب للإجابة عن المقياس، ثم تَمَّ حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن المقياس هو (٥٠ دقيقة).

ج- ثبات المقياس:

تَمَّ التحققُ من ثبات المقياس من خلال التجربة الاستطلاعية حيث تَمَّتطبيقُ المقياس علي (٣٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، عن طريق حساب " معامل ألفا – كرونباخ"، وقد وجد أن قيمة معامل الثبات (٠.٨٥)، وهو معامل ثبات عالٍ.

د- صدق المقياس:

يقصد بصدق المقياس "قدرته على قياس ما وضع من أجله والسمة المراد قياسها" (رمزية الغريب، ٦٧٧، ١٩٩٦) فالمقياس الصادق يصلح لقياس الجانب المقصود منه؛ أى أنه مقياسٌ يعطي درجة تعد انعكاسًا وتمثيلًا لقدرة الفرد (محمد عبد السلام، ١٧٩، ١٩٦٠) ولقد تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال:

١. **الصدق الظاهري**

للتأكد من صدق محتوى المقياس تَمَّ عرضه على مجموعة من المُحَكِّمين[٧] المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، والذين أقروا صدق وصلاحيته لتحقيق ما وضع من أجله، وقد تَمَّ الأخذ بما رآه المُحَكِّمون من مقترحات بغيةَ أن يصبح المقياس في أصدق صورة ممكنة من حيث المحتوى الذي يقيسه.

٢. **الصدق الذاتي :-**

وقد قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق الذاتي للمقياس، من خلال درجات الطلاب في الدراسة الاستطلاعية، وبما أن معامل ثبات الاختبار الذي تم حسابه هو ـــــــ (٠.٨٠) فإن الصدق الذاتي (=٨٠ـــــــ=٨٢). وهو معامل صدق مرتفع مما يشير إلى أن الاختبار صادق بدرجة كثيرة ومطمئنة، وكذلك يمكن الاعتماد عليه في عملية القياس.

٣. **الصورة النهائية للمقياس:**

بعد أن أعدت الباحثة المقياس وعرضته على السادة المُحَكِّمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، تَمَّ تجربة المقياس في صورته النهائية[٨] ووضعت التعليمات الخاصة به،وقد اشتمل المقياس على (٥٠) مفردة، كما تحددت الدرجة النهائية وهى (٢٥٠) وتحدد الزمن اللازم للإجابة علي المقياس وهو (٥٠ دقيقة).

ثانيا : إجراءات الدراسة الميدانية :

سارت الإجراءات التجريبية للبحث الحالي وَفْقًا للخطوات التالية:

١) أهداف تجربة البحث:

تهدف التجربة الأساسية للبحث الحالي إلى التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢) اختيار عينة البحث:

تَمَّ اختيار عينة البحث وَفْقًا للخطوات التالية:

(٧) ملحق(١) أسماء السادة المُحَكِّمين للمقياس
(٨) ملحق(٧) مقياسالمناعة النفسية

- تَمَّ تحديدُ المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة وهو شعبة علم النفس (تعليم عام) بكلية التربية _جامعة الفيوم.
- اختيار عينة من الطلاب المعلمين المقيدين بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس (تعليم عام) والذين بلغ عددهم (٣٢) طالبًا وطالبةً وتَمَّ اختيارُهم بناءً على رغبتهم في الاشتراك في تنفيذ البحث الحالي.

٣) الخطة الزمنية لتجربة البحث:

في ضوء الهدف الأساسي لهذا البحث، وفي ضوء ماسبق بيانه من الخطوات التي اتبعتهاالباحثة في إعداد أدوات البحث تَمَّ وضعُ خطة لتجربة البحث تتناسب وإجراءاتها، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٣) الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث

م	القضية	عدد الساعات التدريسية
١	إدارة الهوية	٨
٢	المعني الوجودي للحياة	٨
٣	المناعة النفسية	٨
المجموع		٢٤

يتضح من جدول (٥) أن كل قضية من القضايا المتضمنة في البرنامج المقترح أستغرق تدريسها ثمان ساعات تدريسية.

٤) متغيرات البحث:

- **المتغيرات المستقلة :**

تتمثل المتغيرات المستقلة في:

- البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي

- **المتغيرات التابعة:**

تتمثل المتغيرات التابعة في هذا البحث فيما يلي:

- تنمية وتحسين مستوي المناعة النفسية التي تمثلت أبعادها في(**التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية ، ضبط الذات ، الثقة بالنفس)**

- **المتغيرات الوسيطة:**

تم استخدام التصميم التجريبي المعروف باسم المجموعة التجريبية الواحدة في هذا البحث وبالتالي فقد ثبتت المتغيرات الوسيطة تلقائيًا، والتي تتمثل في العمر الزمني، المستوى الاجتماعي، والاقتصادي، وتجانس أفراد العينة، والقائم بالتدريس، وطبيعة المادة المتعلمة؛ وذلك لأن التجربة أُجريت علي نفس المجموعة فكان التطبيق القبلي لأدوات البحث ضابطًا للتطبيق البعدي.

٥) تطبيق أدوات البحث:

لتطبيق أدوات البحث وإجراء تجربته اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

✓ **التطبيق القبلي لأدوات البحث:**

- طبق مقياس المناعة النفسية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر مارس من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ في تاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٠ وتَمَّ تصحيحُ المقياس ورصدت نتائجه.

✓ **تدريس البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي.**

- تم تدريس البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي في الفترة من (٢٠١٩/٣/٢٠ : ٢٠٢٠/٥/٢٠).

✓ **التطبيق البعدي لأدوات البحث:**

- طبق مقياس المناعة النفسية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر مارس من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ في تاريخ ٢٠٢٠/٥/٢٠ وتَمَّ تصحيحُ المقياس ورصدت نتائجه

٦) نتائج البحث:

وسوف يتم عرض نتائج البحث من خلال اختبار صحة الفروض:

- **اختبار صحة الفرض الأول :**

بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على ما يلي :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي** "

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين **متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية ككل**، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٦) قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية

البيانات الإحصائية / التطبيق	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التأثير (d)
					٠.٠٥	٠.٠١			
القبلي	٣٢	٧٠.٨٤	٧.٦٧	٣١	٢.٠٢	٢.٧٠	١٠٣.٤٠	٠.٠٠٠١	٣٧.١٩
البعدي	٣٢	٢١٧.٥٩	٦.٨						

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية** عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢١٧.٥٩) ,بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٧٠.٨٤), وأن قيمة (ت) المحسوبة (١٠٣.٤٠) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٣٤) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من ٠.٨ وهو يساوي (٣٧.١٩) .مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي . وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول.

اختبار صحة الفرض الثاني:

بالنسبة للفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على ما يلي :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة لصالح التطبيق البعدي** "

ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية فى كل بعد من الأبعادالتى يقيسها كلاً علي حدة كما يلي :

جدول (٧)

قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية فى كل بعد من الأبعاد التى يقيسها

الأبعاد المتضمنة في مقياس المناعة النفسية	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (d)
التفكير الإيجابي	القبلى	٣٢	١٤.٢٥	٢.٤٣	٤٠.٤٣	٠.٠٠١	١٤.٥٤
	البعدي	٣٢	٤٣.٤٣	٣.٤١			
الصلابة النفسية	القبلى	٣٢	١٣.٦٨	٢.٦٠	٤٠.٢٩	٠.٠٠١	١٤.٤٩
	البعدي	٣٢	٤٣.٦٨	٣.٧٧			
المرونة النفسية	القبلى	٣٢	١٣.٨٧	٢.٧٨	٣٩.٥٥	٠.٠٠١	١٤.٢٢
	البعدي	٣٢	٤٣.٦٥	٣.٨٩			
ضبط الذات	القبلى	٣٢	١٤.٧٥	٣.١٠٠	٣٣.٥١	٠.٠٠١	١٢.٠٥
	البعدي	٣٢	٤٣.٤٠	٣.٥٥			
الثقة بالنفس	القبلى	٣٢	١٤.٢٨	٣.٠١	٤٣.٧٩	٠.٠٠١	١٥.٧٥
	البعدي	٣٢	٤٣.٥٠٠	٣.١٣			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) في كل بعد من أبعاد **مقياس المناعة النفسية**. مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين **متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية فى كل مهارة من المهارات التى يقيسها لصالح التطبيق البعدي وفيما يلي بيان ذلك:**

- **البعد الأول:التفكير الإيجابي**

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية** عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٤٣) ,بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٤.٢٥), وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٤٠.٤٣) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١),وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد(**التفكير الإيجابي**) **من مقياس المناعة النفسية** لصالح التطبيق البعدي.

- **البعدالثاني: الصلابة النفسية**

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية**عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٦٨), بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٣.٦٨), وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٤٠.٢٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١),وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في **بعد (الصلابة النفسية) من مقياس المناعة النفسية** لصالح التطبيق البعدي.

- **البعدالثالث: المرونة النفسية**

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية**عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٦٥) ,بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٣.٨٧) وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٣٩.٥٥) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١),وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في

التطبيقين القبلي والبعدي في بعد(**المرونة النفسية**) **من مقياس المناعة النفسية** لصالح التطبيق البعدي.

- **البعدالرابع: ضبط الذات**

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية**عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٤٠) ,بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٤.٧٥), وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٣٣.٥١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١),وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (**ضبط الذات**) من مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

- **البعدالخامس:الثقة بالنفس**

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي **في مقياس المناعة النفسية**عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي,حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٥٠٠) ,بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٤.٢٨), وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٤٣.٧٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١),وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (الثقة بالنفس) من مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

٧) مناقشة نتائج البحث في ضوء الادبيات النظرية والدراسات السابقة :

في ضوء النتائج التي اسفرت عنها الدراسة يتضح مايلي

- **أثبتت النتائج الخاصة بتطبيق مقياس المناعة النفسية علي المجموعة التجريبية بعديًا أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي ويمكن أرجاع ذلك إلي:**

- ان الانشطة والمواقف التي تضمنها دليل المعلم والتي دعمت أنواع السلوك المرتبطة بالمناعة النفسية المختارة في البحث الحالي, كما ان تدريب الطلاب علي القيام ببعض الانشطة من خلال الاستراتيجيات المختلفة المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح ساعد الطلاب علي التعرف علي المفاهيم المختلفة للقضية المطروحة وكذلك النظريات المفسرة لها والاسباب المؤدية إليها وكيفية مواجهتها وحلها بالطرق العلمية الصحيحة .
- تدريس قضايا التلوث النفسي قد ساهم بشكل فعال في أشباع حاجات الطلاب النفسية والعقلية من خلال قيام الطلاب بالانشطة المتضمنة في البرنامج المقترح سواء بشكل فردي أو جماعي مما ساعد علي التواصل المعرفي والاجتماعي الفعال وتبادل المعلومات وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي كفريق.

- **أثبتت النتائج الخاصة بتطبيق مقياس المناعة النفسية علي المجموعة التجريبية بعديًا أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي في كل ب من الأبعاد التي يقيسها مقياس المناعة النفسية ويمكن أرجاع ذلك إلي:**

- تم تقديم محتوي علمي ثري يلبي حاجات ومتطلبات الطلاب ويتماشي مع خصائصهم العقلية والنفسية, مع أرتباط المفاهيم المقدمة بالبرنامج المقترح بالمواقف الحياتية الحقيقية التي يتعرض لها الطلاب, بالأضافة إلي تزويد البرنامج المقترح بالعديد من الصور والرسومات والجداول والأشكال التوضيحية مما ساهم في فهم الطلاب لمحتوي البرنامج المقترح .
- أستخدام الوسائط التعليمية المختلفة من شرائح ولوحات وشفافيات وصور ومقاطع فيديو مما يزيد جذب أنتباه الطلاب وتفاعلهم مع المعلومات المقدمة, بالأضافة إلي

أستخدام المصادر الخارجية في الحصول علي المعلومات بخلاف البرنامج المقترح.

- توظيف المشاركات بين الطالب والمعلم والمناقشات داخل قاعة البحث وعلي الانترنت يؤدي إلي زيادة الود بين الطالب والمعلم ويزيد من مصداقية التعامل مع الطلاب وإشعارهم بالحرص عليهم وعلي مستقبلهم ومحاولة مساعدتهم علي مواجهة التلوث النفسي, كل هذا أدي بدوره إلي تنمية مهارات التفكير التوليدي لديهم .
- التنوع في أساليب التقويم, والتركيز علي تقويم سلوكيات الطلاب من خلال التقويم البنائي من خلال الملاحظة المباشرة للطلاب, وكذا عرض الخبرات الذاتية والمواقف الحياتية لبيان كيفة التصرف فيها بالأضافة إلي التقويم النهائي من خلال مقياس المناعة النفسية.

وفي النهاية تشير نتائج البحث الحالي في مجمله إلي فاعلية البرنامج المقترح في قضايا التلوث النفسي علي تنمية وتحسين المناعة النفسيةلدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس, وبذلك تم تحقيق الهدف الاساسي للبحث.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

١. ضرورة تضمين البرنامج المقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي ضمن موضوعات تدريس علم النفس التي تدرس للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بكليات التربية.
٢. إلا يقتصر دراسة قضايا التلوث النفسي علي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس بل يجب تقديم هذه القضايا إلي كل الأقسام في مختلف التخصصات الدراسية.
٣. .توجيه دعوة للقائمين علي تدريس علم النفس في الجامعات إلي أهمية تناولهم لقضاياىالتلوث النفسي فيما يقدموه من موضوعات للطلاب وذلك لتنمية المناعة النفسية لديهم.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة مايلي:

١. إجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
٢. إعداد دراسات تتناول أثر أستخدام استراتيجيةالخرائط المعرفية في مجالات دراسية آخري بمختلف مراحل التعليم.
٣. أجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية وتنمية مهارات حل المشكلات النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

المراجـــع

إبراهيم محمد كرم (٢٠٠١):فعالية أستخدام الأسلوب الأمبيريقي والأمثلة الشارحة في تدريس علم الاجتماعوالحساسيةالخلقية,**مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس ,الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس**,العدد (٧٤),أكتوبر.

أحمد نصر مبارك (٢٠١٠): التلوث النفسي وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية لدي طلبة جامعة بابل,**رسالةماجستير**,كلية التربية الرياضية (ابن رشد),جامعة بغداد.

أسامة حامد محمد (١٢٠٠٤):التلوث النفسي لدي طلبة جامعة الموصل ,**رسالة دكتوراة**, جامعة الموصل,العراق,كلية التربية.

أمل كاظم ميره (٢٠١٧): التلوث النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد , **مجلة الأستاذ** (جامعة بغداد ,كلية البنات ,قسم العلوم التربوية والنفسية) ،مج (٢) ,ع (٢٢٠) يوليو .

إيمان حسنين محمد عصفور(٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع", **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**, السعودية, ع(٤٢), ج (٣) أكتوبر.

جبار وادي باهض العكيلي:(٢٠١٧).المناعة النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو, **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ()**ASEP**, ع (٨١), يناير.

دعاء محمد نبيل على (٢٠١٣) :فاعلية برنامج مقترح قائم على الاستشعار عن بعد لطلاب كلية التربية في تنمية الوعي بالمشكلات الجغرافية ومهارات حلها ,**رسالة دكتوراه**, كلية التربية,جامعة الفيوم.

رانيا محمد علي, إحسان شكري عطية (٢٠١٩):العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوي كل منهما لدي طلبة كلية التربية – جامعة الزقازيق, **مجلة دراسات تربوية ونفسية**, ع (١٠٣) أبريل.

زهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٧) :التلوث النفسي لدي خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في محافظة رفح, **مجلة العلوم النفسية والتربوية** ,جامعة القدس المفتوحة, ع(١),مج (٤).

زينب بدر عبدالوهاب (٢٠٠١):أثر أستخدام الحوار السقراطي في تدريس بعض القضايا الاجتماعية علي وعي الطالبات المعلمات بهذه القضايا, **رسالة ماجستير**, كلية البنات ,جامعة عين شمس.

سارة يحيي محمد عبد القادر (٢٠١٦) : فاعلية برنامج إثرائي قائم علي المواقف الحياتية في تدريس مادة علم النفس لتنمية مهارات التوافق النفسي والوعي بالقضايا النفسية لطلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة حلوان .

سام جولدشين، وروبرت ب. بروكس، (٢٠١١): **الصمود لدى الأطفال**، ترجمة: صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

سعدية شكري عبد الفتاح (٢٠١١) : فاعلية برنامج في التربية المهنية في ضوء المدخل البنائي في تنمية بعض مهارات الدراسة وعاداة العقل لدى الطالبات المعلمات شعبة علم النفس – **رسالة دكتوراة غير منشورة** ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.

سلوى محمد عمار (٢٠١٥) : فاعلية برنامج مقترح قائم علي التعلم الخدمي لتدريس القضايا المعاصرة لطلاب شعبة التاريخ بكليات التربية في تنمية مهارات التفكير المستقبلي والوعي بهذه القضايا ,**رسالة دكتوراة**, كلية التربية , جامعة الفيوم .

شروق كاظم سلمان, طلل غالب علوان (٢٠١٥) : التلوث النفسي ، **مجلة كلية التربية للبنات, جامعة بغداد**، كليةالتربية للبنات، قسم العلوم التربوية والنفسية, جامعة السلمانية ,مج (٢٦),ع (٢).

شيماء علي خميس (٢٠١٦): تأثير استراتيجيتي "PQ4R &SWOM" في تنمية التفكير العلمي والحد من التلوث النفسي لدي الرياضيين, **مجلة علوم التربية الرياضية** جامعة بابل ,العراق, ,ع (٢), مج (٩).

شيماء فكري آمين (٢٠١٤) : تصميم مواقف تعليمية في تدريس مادة علم النفس وقياس فاعليتها لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدي طلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة حلوان .

صادق السامرائي (٢٠١٣): نفوس داخل شرنقة, مجلة شبكة العلوم النفسية العربية متاح في: **www.arabsynet.com/samarrai/DocSamarrai WaMasawahaa 10-250913.pdf**

عائدة منصور صالح بدر (٢٠١٤): تطوير منهج التربية وعلم النفس للصف الأول ثانوي بثانوية العلوم الاجتماعية بالجماهيرية العربية الليبية في ضوء المعايير العالمية والمحلية ,**رسالة دكتوراة**, كلية التربية ,جامعة عيم شمس.

عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٩). **اتجاهات معاصرة في علم النفس** ,القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.

عبداللطيف حمادة , حسن لؤلؤة (٢٠٠٠). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ,**مجلة دراسات نفسية** , ع (١٢)، مج (٢).

عبير شفيق عبدالوهاب (٢٠٠٣): تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية في مادة علم النفس على تنمية التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية, **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية التربية, جامعة الأزهر.

عصام محمد زيدان: (٢٠٠١).العلاقة بين البطالة والولاء للوطن والتطرف لدي خريجي الجامعة, **مجلة كلية التربية** جامعة المنصورة.

علي داود سليمان (٢٠١٨) : أزمة الهوية وعلاقتها بالتلوث النفسي لدي طلبة المرحلة الاعدادية, **مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية**, جامعة الأنبار,كلية التربية للعلوم الأنسانية.

فاطمة ذياب مالود (٢٠١٨).المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية, **مجلة الباحث**, ع (٢٧).

فاطمة كمال أيوب : (٢٠١٦)." فاعلية وحدة مقترحة في تدريس المشكلات النفسية على تنمية الوعي بها ومهارات الذكاء الوجداني لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس"**رسالة ماجستير** ,كلية التربية ,جامعة الفيوم.

قصي خالد التخاينة, عبد الناصر موسي القرالة :(٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدي طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, **رسالة ماجستير**, جامعة مؤتة.

كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠): **السعادة وتنمية الصحـــــة النفسية – الجزء الأول**، القاهرة :دار النشر للجامعات.

محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢) : الهوية والهوية والإبداع ،القاهرة :دار القاهرة.

محمد سعيد فرج وآخرون (١٩٩٩):**المشكلات الاجتماعية في المجتمع المصري**, القاهرة, دار المعرفة الجامعية.

محمد مسعد عبدالواحد :(٢٠١٠). المشكلات السلوكية لدي التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء (دراسة تشخصية). **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الفيوم.

ملكة حسين صابر (٢٠٠٣): أثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم في تدريس مادة علم النفس على اكتساب بعض المفاهيم وتنمية الاتجاه نحوه لدى طالبات السنة الثانية الثانوية, **مجلة القراءة والمعرفة**, العدد (٢٢).

مواهب عبدالوهاب عبد الجبار (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، **إطروحة دكتوراه** ، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ,كلية التربية, الجامعة المستنصرية.

نشوة محمد عبد المجيد فرج (٢٠١٤) : فاعلية استخدام خرائط العقل في تنمية التحصيل المعرفي وبعض مهارات الذكاء الوجداني لدي الطلاب الدراسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية ،**رسالة ماجستير**,كلية البنات ,جامعة عين شمس

نشوة محمد عبد المجيد فرج : (٢٠١٧) . "برنامج قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية التحصيل المعرفي والوعي بالذكاء الروحي والدافعية للتعلم لدي الطالبات معلمات علم النفس"،**رسالة دكتوراة**,كلية البنات ,جامعة عين شمس .

نظمي عودة أبو مصطفى , ونجاح عودة السميري (٢٠٠٨) . علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني ، **مجلد الجامعة الإسلامية** ,ع (١) ,مج (١٤).

ياسمين سمير عبدالعزيز (٢٠٠٩): فاعلية استخدام القراءات الخارجية في تنمية التحصيل، واستقلالية المتعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس, **رسالة ماجستير غير منشورة**, كلية التربية, جامعة عين شمس.

يسرا محمد عبدالفتاح (٢٠٠٧): فعالية تدريس وحدة مقترحة في علم النفس بالمرحلة الثانوية في تنمية الوعي بمشكلات المراهقة, **رسالة ماجستير**، كلية التربية, جامعة عين شمس.

Albert - Lorincz, E., Albert - Lorincz , M., Kadar , A., Krizbai, T., Marton, R. (2012): Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, Vol. 23 ,No. 1.

Bhardwaj, A. &Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR), 1(3).

Dubey, A. &Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches , Vol. 8, No. 1

Gilbert, D.T., Pinel , E. C., Wilson, T. D., Blumberg , S. J. & Wheatley, T.P. (1998): Immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 75.

Harier, LSchmidt, F. & Keyes, C. (2003). Wellbeing in the workplace and its relationship to business outcomes: a review of Galley Studies. From http://media.gallup.com/Wellbeing, Retrieved 12/5/2017.

Krisztina Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts.Unpublished master dissertation, University of Jyväskylä.

Sanjay Tripathi (2014), "Importance of Education | 21 Reasons why Education is Important" ،www.importantindia.com, Retrieved 16-5-2018. Edited