

**اثر برنامج ارشادي في تنمية المناعه النفسية لدى
طلبة الجامعة**

أ.م.د. نادرة جميل حمد
كلية التربية / ابن رشد للعلوم الانسانيه
Nadira Jameel 24@gmail.com

اثر برنامج ارشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. نادرة جميل حمد

المستخلص:

ان ضعف المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة تشكل خطورة على صحتهم النفسية والجسميه لذلك هدف البحث الحالي الى تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وبناء برنامج ارشادي وفق اسلوب التنظيم ل جوليان وروتر من اجل تنمية المناعة النفسية للطلبة وقد اعتمدت الباحثة على مقياس دواح ٢٠١٨ لقياس المناعة النفسية لهم بعد ان استخرجت له الخصائص السيكومترية للمقياس وبعدها تم بناء برنامج ارشادي باسلوب التنظيم والذي تكون من ١٠ جلسات ارشادية بدأت يوم ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ وانتهت يوم ١٣ / ٢ / ٢٠٢٠ واهم النتائج التي توصلت لها الباحثة هي ١. ان طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية و ٢. اثر البرنامج الارشادي في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة وتوصلت الباحثة الى جملة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية

المناعة النفسية ، البرنامج الارشادي باسلوب التنظيم ، طلبة الجامعة

The affect of heristic programme in psychological immological development for senior

Abstract

The psychological immological weakness of the senior configures dangerous on their ableism and psychological health that why the aim of the present research is to know the level of psychimmunological of the senior and building or (construct) heuristic programme according to the organaziation of (Julian and Roter) to develop the psych immunological of senior .

The research has depend on Duah scale 2018 to mesur the psychimmunological for them after getting out the sychometric featur of the scame than organized heuristic programme his been built (structured) .

Which consisted of heuristic (10) sessions began on 12 the jan-20 and ended on 13 th feb.20 and the important results that the researcher has arrived are:

- 1.the seior have weaknss in the psychimmun ological level .
- 2.the effect of heuristic programme in psychimmunological to in crease the psych immunological level for the senior and the researcher arrived to these reccommundalions and suggestions.

Key words: -

The psychoimmunological, the organized , heuristic programme ,senior

مشكلة البحث :

ان الطالب الجامعي جزء من المجتمع وبالتالي يتأثر بما يمر به من ظروف ضاغطة وتحديات والطالب الجامعي جزء من المجتمع العراقي يمر بنفس الظروف الضاغطة والوضع الامني الغير مستقر الذي يؤثر على حياتهم الجامعية وتحصيلهم الدراسي لذا فهم ليس بمأمن عن هذه التأثيرات التي تتطلب زيادة مناعتهم النفسية والحفاظ عليها (العكيلي ، ٢٠١٧ : ٢٤٢) فقد توصلت دراسة (عبد الجبار ٢٠١٠) الى ان : ان الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد تعد من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية (عبدالجبار:٢٠١٧، ٦) . فضعف المناعة يولد خطرا على صحة الطالب واتزانه تهدد كيانه لما ينشأ عنها اثار سلبية مثل ضعف المناعة النفسية مثل ضعف القدرة على التكيف وضعف قدرتهم على ممارسة حياتهم اليومية وانخفاض الدافعية وشعور بالانهماك النفسي (ابو مصطفى واخرون ،٢٠٠٨، ٣٥٠) ان الطالب الذي يتعرض للكثير من الخبرات المؤلمة قد تكون لديه الكثير من الاضطرابات النفسية فضعف المناعة النفسية يكون خطرا كبيرا على الصحة النفسية للطالب . وتختلف هذه الاضطرابات النفسية ودرجتها وقوتها تبعا لبنائه النفسي (الشريف :٢٠١٦، ٥) الشخص الذي يمتلك جهاز مناعي يحميه من الازمات النفسية على عكس الاشخاص الذين يمتلكون جهاز مناعي ضعيف اذا اشارت دراسة (stone &bovbjerg ، 1994) الى ان الافراد ضعيفي المناعة النفسية يكونون اقل حيوية ونشاط وكذلك اكثر تعرضا للامراض والاضطرابات النفسية

المختلفة (Olah, Stone & Bovbjerg, 1994) ويرى اولاه (Olah) ان تعرض الفرد وبصورة مستمرة الى الشدائد والمحن يؤدي تدريجيا الى استنزاف طاقتة وضعف قدرته على مواجهة المشاكل والتحديات التي تواجهه في حياته اليومية فيصبح شخصا ضعيفا متعبا لا يستطيع مواجهة ابسط المواقف اليومية ويكون غير متوافق وتفكيره سلبيا (Olah, 2002, 21) ووفقا ل(selye) ان تعرض الطالب الى الشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي تدريجيا الى ضعف وانهايار المقاومة والقدرة على مواجهه على مواجهه الاحداث المؤلمة اذا يصبح الانسان ضعيفا ذات معنويات منخفضة ويصبح عاجزا عن التواصل مع الاخرين ويجعله سلبيا كثير الشكوى والقلق من المستقبل (marzieh, 2005, 136). فمشكله البحث الحالي تتحدد بالاجابه عن التساؤلات الاتيه : ١. ماهو مستوى المناعة النفسية عند طلبة الجامعة ٢. ماهو اثر البرنامج الارشادي على طلبة الجامعة .
اهمية البحث :

اكد اولاه (olah) ان الجوانب النفسية الايجابية تأخذ مجالا كبيرا من الاهتمام في الحياة لان صحة الانسان لا يمكن ان تكتمل بدون الصحة النفسية ان الافراد الذين لديهم ضعف في الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي هم عرضة للمرض والفشل في المجتمع الذي يعيشون فيه لذا لابد من خلق ثقافة مجتمعية تؤمن باهمية وضرورة الصحة النفسية ودورها في حياة الطالب .وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للانسان ان يتغلب على المصاعب ويتجاوز العثرات ليحقق النجاح اذا تعمل المناعة النفسية على توجيه تفكير الطالب في كيفية التعامل مع ضغوط في البيئة المليئة بالمشكلات كما ان المناعة النفسية هي اعتقاد الفرد حول قرته ودرجة صموده امام التحديات اليومية التي يمر بها (دانيال جولمان ،٢٢٧:٢٠٠٤) .

ويشير اولاه (olah) الى ان هناك عوامل تداخل فيما بينها لغرض زيادة المناعة النفسية لدى الطالب ومنها (معرفي ، انفعالية ،سلوكية ،بيئية) اذا تساعد الطالب على تدعيم المناعة وحصانته النفسية) ان اهمية تطور نظام المناعة النفسية لدى الطالب مرتبطة بنمو شخصيتهم و وظيفتها داخل السياق الاجتماعي وان المناعة النفسية تتشكل مع الفرد في مرحلة الطفولة موكد على اهمية الاسرة والتنشئة الاجتماعية والمدرسة في

تتميتها ومن الممكن تطويرها وتنميتها في فترة المراهقة بحيث يقود ذلك الى بناء شخصية سوية

ان المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب وتحرر ارادة الانسان من الروابط التي طالما ربطها بارادة الاخرين كما انها تحرر من الخوف

ان اهمية التدخل الارشادي القائم على تعزيز نظام المناعة النفسية والسيطرة على نتائجها كمدخلات معرفيه ووجدانيه والتي من الممكن ان تتم عبر تعلم الفنيات الارشادية المساهمه في السيطرة على مواكبه الحياة وتطورها وزيادة فاعليه التوقع الايجابي للاحداث . (olah,2004,221)

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

- ١- تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .
 - ٢- بناء برنامج ارشادي باسلوب التنظيم لتنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.
 - ٣- اثر فعالية البرنامج الارشادي باسلوب التنظيم في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ولتحقيق هذا الهدف تم صياغه الفرضيه الاتيه :
- لايوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المناعة النفسية في المجموعه التجريبيه التي خضعت للبرنامج الارشادي ومتوسط درجات المجموعه الضابطه التي لم تتعرض للبرنامج في الاختبار البعدي .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من التخصصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)

تحديد المصطلحات :

اولا : المناعة النفسية (Psych0-Immunity)

- ١- (olah,2005) : هي نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية ،السلوكية والانفعالية، والاجتماعية والبيئية والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الاجهاد والتهديدات والتوتر

والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (olah,2005,31)

٢- (عصام، ٢٠١٣) : قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والازمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والابداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصمود والتحدي والمثابرة الفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة (عصام زيدان :٢٠١٣، ٨١٧).

التعريف النظري : اعتمد الباحثة تعريف (olah,2005) تعريفا نظريا كونها اعتمدت نظريته .

أما التعريف الاجرائي للمناعة النفسية :

"الدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب في ضوء اجابته لفقرات مقياس المناعة النفسية المستخدم في البحث الحالي"

ثانيا : البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

يعرفه سعفان (٢٠١١)

بانه خطوة هامة من خطوات العملية الإرشادية التي تعتمد على مزيج من الاهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجه لتحقيق هذه الاهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرامج والاجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقييمه والتنسيق بين كل ما سبق (سعفان ،٢٠١١:٢٠١١) .

وتعرف الباحثتان البرنامج الإرشادي تعريفا اجرائيا بدراستهما الحالية بانه عبارة عن العملية المنظمة التي تعتمد على مجموعة الاستراتيجيات الإرشادية ضمن مجموعة من طلبة الكلية لزيادة مناعتهم النفسية في زيادة قدرتهم ومعارفهم لمواجهة ضغوط الحياة ومساعدتهم في بناء الشخصية القوية الفاعلة بالمجتمع.

الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة

المناعة النفسية :

يقصد بالمناعة النفسية مفهوم فرضي وهو قدرة الشخص على مواجهة الازمات وتحمل الصعوبات ومقاومه ماينتج عنها من افكار ومشاعر غضب وسخط وانتقام او افكار ومشاعر يأس وتشاؤم ، وتمتد المناعة النفسية الجسم ب مناعه اضافيه تنتشط اجهزة المناعة الجسمية وتحمي الجسم من الامراض . (الزيتاني ٢٠٠٣ : ٤٤) .
وقد افترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز يتكون من الاعتقادات والاتجاهات والمشاعر والامال والتفكير والخبرات والذكريات ويعمل هذا الجهاز باريعة انماط : اثنان منها يولدان افكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر هما النمط الغضوب يضم انماط ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والحسد والحقد والنمط اليأس يضم انماط ومشاعر الذنب والعجز والانهمازيه والياس .

اما النمطان الاخران فيولدان افكار ومشاعر السعادة وهما النمط الصبور يضم افكار التحمل والصبر والشجاعه والعفه والحكمه والنمط الودود يضم افكار التسامح والرضى والثقه والتفاؤل والمودة وتهدف رياضه النفس الى التحكم في جهاز تحويل افكاره ومشاعره من نمط الغضوب الى النمط الصبور ومن النمط اليأس الى النمط الودود ففي هذه الرياضه تطعيمات نفسية تنتشط جهاز المناعة النفسية .

(الزيتاني ، ٢٠٠٣ : ٤٤)

مظاهر المناعة النفسية :

- ١.يستطيع الفرد تحرر الروح من الغضب وتحرر ارادة الانسان من الروابط التي طالما ربطتها بارادة الاخرين .
- ٢.يستطيع الفرد الثبات امام المطامع والشهوات وغيرها .
- ٣.يستطيع الفرد مواجهة المواقف الصعبة .
- ٤.يتسم الفرد بالهدوء والاطمئنان (القاضي ، ١٩٩٤ : ٦٤- ٦٧)

اعراض فقدان المناعة:

- ١.يتصف الفرد بالانعزاليه وقله التفاعل مع الاخرين .

٢. يتصف الفرد بضعف السيطرة الذاتية .

٣. يتصف الفرد بضعف مقاومه الفشل

٤. يتصف الفرد بضعف درجه النضج الانفعالي والانعزالية .

(كامل ، ٢٠٠٢ : ٣٢٠- ٣٢١)

صفات الافراد ذوي المناعة النفسية المرتفعه

١. ينظر الفرد الى التغيير على انه تحد اعتيادي بدلا من ان يشعروهم بالتهديد .

٢. يجد الفرد في ادراكه وتقويمه للمواقف الصعبة والضاغطة الفرصه لممارسه اتخاذ القرار .

٣. يلتزم باداء الواجبات التي يكلفون بها بدلا من شعورهم بالغريه .

٤. يشعر ان لديه القدرة على التحكم بالاحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة والمقاومه النفسية . (حمادة ولولة ، ٢٠٠٠ : ٢٣٧- ٢٣٨) .

صفات الافراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة :

١. يجدون انه لامعنى لحياتهم .

٢. لا يستطيعون ان يتفاعلوا مع بيئاتهم بايجابيه

٣. يجدون انفسهم غير قادرين على تحقيق الهدف .

٤. ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء .

٥. سلبيون في تفاعلهم مع بيئاتهم .

٦. عاجزون عن تحمل الاثر السلبي للمواقف والاحداث الضاغطة والقاهرة للذات .

٧. يحبون ثبات الاحداث الحياتيه . (محمد ، ٢٠٠٢ : ٢٢)

النظريه التي فسرت المناعة النفسية نظريه اولاه :

تم تطوير مفهوم المناعة النفسية على وفق مصادر التاثير النفسي المتمثل بنقاط

ضعف وقوة الشخصية التي تؤثر على المناعة النفسية للانسان . (Olah,1996:23

واستفاد اولاه Olah في نظريته من الجوانب الايجابية التي تمتلكها النفس الانسانيه

واكد ايضا على ان امكانيات وقوة شخصيه الانسان تعزز المناعة النفسية لديه ويجب

التركيز عليها بدلا من نقاط الضعف وعيوب الشخصية التي تقلل وتضعف المناعة النفسية . (Olah ,2002:104)

ان ادراك نقاط القوة في الشخصيه تساعد على جعل شخصيه الفرد مميزة وقويه ، اذ تنمي عنده القدرة على المواجهه وتكون لديه مناعه نفسية وايضا تكون لديه القدرة على حل المشاكل النفسية وغير النفسية التي تعترضه حتى يصل الى الهدف المنشود .
(Olah,2000:616)

ويشير (اولاه)Olah بان هناك عوامل عديده متداخله ومتشابكه تتفاعل فيما بينها لغرض تقويه المناعه النفسية لدى الانسان منها معرفيه وسلوكيه وانفعاليه وبيئيه ومجتمعيه ، اذ تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد ومناعته النفسية .اذ ان هذه الابعاد تزود الفرد بالمناعه النفسية ضد التوتر وتعززالنمو النفسي والجسمي ولذلك فالمناعه النفسية هي التي تجعل الشخص قادرا على تحمل التوتر وتجعله اكثر قدرة وصلابه في مواجهه الصعوبات والمشاكل والامرياض والتحديات والضغوطات المختلفه التي يواجهها الفرد في مسيرة حياته وان الكثير من الامراض والاضطرابات النفسية تؤدي الى امراض عضويه .

وقد اكد (اولاه) على ان الافكار والمعارف والاعتقادات التي يحملها الانسان تشكل حيزا كبيرا في بناء وتكوين المناعه النفسية لدى الفرد فتغير وتعديل افكار الانسان اي جعله يعتقد ان له قدرة وامكانيه وطاقه ايجابيه على تجاوز المواقف والاحداث الصعبه والضاغطة تنمي المناعه النفسية لديه .

(Olah ,2004:323)

الفصل الثالث منهجية البحث واجراءه

يتضمن هذا الفصل عرضا للمنهجيه التي اعتمدت عليها الباحثة من حيث التصميم التجريبي وتحديد مجتمع البحث وعينته وطريقه اختيارها تم استخراج الخصائص السيكومترية لادوات البحث وكيفيه تطبيقها واعداد البرنامج الارشادي والوسائي الاحصائية التي استعملتها الباحثة في معالجه البيانات تحقيقا لاهداف البحث وفيماياتي عرضا مفصلا لها .

اداتا البحث

١. مقياس المناعة النفسية ٢. البرنامج الإرشادي

مقياس المناعة النفسية :

لما كان البحث الحالي يرمي الى بناء برنامج إرشادي بأسلوب (التنظيم) يساعد على دعم نظام المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، كان من الضروري اعتماد مقياس له لتشخيص الطلبة الذين يعانون من خفض المناعة النفسية لديهم . قامت الباحثة باعتماد مقياس (دواح ٢٠١٨) حيث تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس .

الخصائص السيكومترية للمقياس

التحليل المنطقي لل فقرات :

يعد التحليل المنطقي ضروريا في اعداد الفقرات لانه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للموضوع الذي اعدت لقياسه (الكبيسي ، ٢٠٠٠ : ١٧١) وبناءا على ذلك عرض المقياس ملحق (٢) على (١٠) محكمين من المختصين في العلوم التربويه والنفسية ملحق (١) للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وصفت من اجله ومدى ملائمتها للقياس وبناءا على اراء الخبراء حصلت الموافقه على صلاحية جميع فقرات المقياس بنسبة اتفاق ٨٠% فأكثر والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس المناعة النفسية

ت	رقم الفقرات	عدد المحكمين	الموافقين	المعارضين	النسبة المئوية	قيمه مربع كاي		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدوليه	
١	١٠٠٠، ١٥١٣، ٢٢، ٣٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٠١، ٦، ١١، ١٢، ٢٧، ٢٩	١٠	١٠	صفر	%١٠٠	١٠	٨٤.٣	٠.٠٥
٢	٣٠، ٣١، ٣٢، ١٤، ٨.٩، ٣، ٢١١٦، ٢٠، ١٩	١٠	٩	١	%٩٠	١١.٧	٨٤.٣	٠.٠٥

٠.٠٥	٨٤.٣	٤.٥	%٨٠	٢	٨	١٠	١٨,٣٣ ، ١٧ ، ٤,٥,٧	٣
							٣٦ ، ٣٥ ٣٤	

صدق المقياس

يعد المقياس صادقاً عندما يقيس ماعد لقياسه (ثورندايك ، ١٩٨٩ : ٥٤) وللتثبت من صدق المقياس اعدت الباحثة ماياتي :-

الصدق الظاهري :يتحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعه من الخبراء وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعه من المحكمين ملحق (٢) وقد اتفق على صلاحية الفقرات ظاهريا لقياس ماوضعت لاجل قياسه .

ثبات المقياس : يقصد بالثبات هودقه المقياس في القياس او الملاحظة في القياس او عدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يعطينا من معلومات عن سلوك الفرد (ابو حطب واخرون ، ١٩٨٧ : ١٠١) والهدف من حساب الثبات هو تحديد اخطاء القياس وايجاد طرائق تقلل هذه الاخطاء ولغرض ايجاد ثبات المقياس الحالي استعملت الباحثة طريقه الفا كرونباخ يطلق على هذه الطريقه في حساب معامل الثبات بمعامل الفا او معامل الفا كرونباخ (عباس ، ٢٠٠٩: ٢٧٠) وتقوم فكرة هذه الطريقه التي تمتاز بتناسقها وامكانيه الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس بوصف ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس تم حساب الثبات بهذه الطريقه على عينه الثبات البالغه عددها ٥٠ طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات (٠.٨٢) وهو مؤشر ارتباط جيد لثبات المقياس ككل . (الرشيد ، ٢٠٠٠، ٧) .

٢.البرنامج الارشادي : بني البرنامج على وفق انموذج بوردرز ودراري ١٩٩٢

خطوات بناء البرنامج وفق انموذج بوردرز ودراري ١٩٩٢

١.تقدير حاجات المسترشدين وتحديدھا :-ان الحاجاتمن المواضيع ذات الاهميه الكبيرة في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وذلك لان الحاجه تخلق مستوى معين وفق قوة هذه الحاجه واهميتها فتصبح دافع للسلوك ، لذلك يتطلب من المرشد تخطيط البرنامج

الإرشادي من أجل تحقيق أهداف معينه لأشباع هذه الحاجات . ويعتمد هذا بالرجوع الى
عينه البحث وراء الخبراء من أجل نجاح عمل البرنامج الإرشادي . (حمد ، ٢٠١٣ ،
١٦٤ :)

٢. صياغة الاهداف في البرنامج الإرشادي بناء على حاجات المسترشدين : ان هذا
الاجراء يعمل على تحديد الاداء الناجح وتحديد المحتوى والتقنيات المستخدمه في
البرنامج الإرشادي . والهدف من ذلك توضيح ماسوف يكون عليه سلوك المسترشد بعد
اكتساب المهارات والخبرات المتنوعه ، ونتيجه لهذه المهارات والخبرات التي تم اكتسابها
من خلال البرنامج الإرشادي يمكن وصف السلوكيات المتوقعه والتغيرات المراد احداثها
للمسترشدين كما تعتبر هذه الخطوة مهمه لانها تقوم بتوضيح معالم البرنامج الإرشادي
واختيار الفنيات الإرشادية المناسبة للبرنامج الإرشادي . وقد تم تحديد اهداف البرنامج
الإرشادي لكل جلسة إرشاديه :-

*الهدف العام : ويكون على درجه عاليه من العموميه ،ويمكن ان تشتق منه اهداف
عديده تلبي الحاجات المطلوب اشباعها اثناء الجلسات الإرشادية والهدف العام يكون
واحد شامل للبرنامج وليس للجلسات (حمد ، ٢٠١٣ : ١٦٦) وقد حددت الباحثة الهدف
العام للبحث الحالي هو تنميه المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

*الهدف الخاص :وهو الهدف الضمني يصف السلوك المتوقع صدوره من المسترشد بعد
ان يتعلم السلوك المراد تعلمه (نشواتي ، ١٩٩٧ : ٥٠) وقد حددت الباحثة اهداف فرعيه
تضمنت كل جلسة مجموعه من الاهداف الخاصة وفق طبيعه المشكله .

*الاهداف السلوكية :وتعبر عن نواتج الجلسة الإرشادية من معارف او اداء او مهارات
مصاغه بعبارة سلوكية تبدا (ان + فعل مضارع يعبر عن السلوك) صياغه الاهداف
مهمه جدا وتكون هذه الاهداف اجرائية قابلة للقياس والملاحظه بشكل مباشر والهدف منها
هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجيا من مستوى الاداء الحالي الى تحقيق
الاهداف العامه (الخطيب ، ١٩٩٥ : ٨٣) .

٣.تحديد الاولويات : تم تحديد اولويات البرنامج الإرشادي بحسب اهميتها لتحقيق
الاهداف من خلال اختيار التصميم المناسب لعينه البرنامج وتحديد حاجاتهم والفنيات

الارشاديه المناسبة لهم اذ قامت الباحثة بتحويل جميع فقرات المقياس بالاعتماد على الاطار النظري المتبناه (نظريه اولاه للمناعه النفسيه) الى حاجات ارشادية تحمل عناوين مختلفه للجلسات الارشاديه تساعد على تنميه المناعه النفسيه لدى طلبة الجامعة .
والجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢) فقرات مقياس المناعة النفسية التي حولت الى عناوين للجلسات الارشادية

عنوان الجلسة	الفقرات	تسلسل الجلسة
التفكير الايجابي	١.انقبل الافكار الجديدة اذا كانت تخص مستقبلي الدراسي ٢.اشعر بالارتياح عندما افكر بالاجتهاد في دراستي ٣.استطيع ان افعل اشياء مفيدة لزملائي الاخرين ٤.اشعر اثق بقدراتي في التعامل مع المواقف الاجتماعية الجديدة. ٥. اجد صعوبه في ابعاد الافكار السيئه عن ذهني .	الجلسة الثانية
تنميه القدرة على النجاح	١.اشعر باضعف عندما تواجهني مواقف صعبة ٢.لدي القدرة على المثابرة وتحقيق النجاح في المدرسة ٣.احصل على درجات عاليه في الامتحان رغم الظروف الصعبه التي تواجهني . ٤. اقوم بالمهام الصعبه التي يتجنبها الاخرون.	الجلسة الثالثة
تحقيق الهدف	١.استطيع تحديد اهدافي التي ارغب بتحقيقها . ٢.عندما اقوم بعمل شيء انهيه . ٣.تفتقرحياتي الى اهداف واضحه ومحددة . ٤.لديه رغبه قويه في ممارسة هواياتي المفضلة مهما كانت الظروف	الجلسة الرابعة
تنميه التفاعل الاجتماعي	١.اقيم علاقات اجتماعيه جديدة مع زملائي في المدرسة . ٢.اجد صعوبه في ممارسة النشاطات المدرسية يوما بعد يوم . ٣.اشعر بانني اتفاعل بسهولة مع الاخرين .اشعر بانني بعيد عن المجتمع الذي اعيش فيه . ٤.اهتم بالاحداث الاجتماعية التي تدور حولي في المجتمع	الجلسة الخامسة

<p>تتميه الاتزان الانفعالي</p>	<p>١.لدي القدرة على الصبر والتحمل مهما كانت الظروف . ٢.استطيع السيطرة على نفسي في المواقف الصعبة . ٣.احافظ على هدوئي عندما يستفزني زملائي . ٤.استطيع السيطرة على غضبي عندما يستثيرني الآخرون ٥.اشعر بالغضب عندما يشفق على الآخرون . ٦. اشعر بالحزن والالام عندما ينادوني بغير اسمي</p>	<p>الجلسة السادسة</p>
<p>تتميه القدرة على حل المشكلات</p>	<p>١.لدى القدرة على حل المشاكل الاجتماعيه التي تواجهني ٢.اساهم في حل المشكلات التي تتعرض لها اسرتي . ٣.اواجه صعوبه في حل المشكلات التي اتعرض لها . ٤.اشعر بقوة تأثيري على اسرتي . ٥.ارتبك عندما اواجه موقفا جديدا .</p>	<p>الجلسة السابعة</p>
<p>تتميه الشعور بالتفاؤل</p>	<p>١.اشعر بالسعادة والفرح في حياتي . ٢.اشعر ان حياتي ليست لها معنى عند مقارنتها بحياة زملائي الآخرين . ٣.اصبح تأثيري ضعيفا على اصدقائي يوما بعد يوم . ٤.ارغب في المشاركة في المسابقات والنشاطات المدرسية</p>	<p>الجلسة الثامنة</p>
<p>تتميه روح المغامرة</p>	<p>١.احافظ على قيمي الاجتماعيه واتمسك بها مهما كانت الظروف . ٢.لدى رغبه في التنافس مع اصدقائي في الامتحانات . ٣.امتتع عن العاب كثيرة ارغب في ممارستها بسبب ظروف الصعبة .</p>	<p>الجلسة التاسعة</p>

٤. العناصر التي تقوم عليها البرنامج الإرشادي : يعتمد البرنامج الإرشادي على العديد من العناصر التي تعد المقومات الأساسية لتحقيق الأهداف منها الجانب النظري للبرنامج الإرشادي والمتمثل في الإطار النظري الذي اعتمده الباحثة المصمم للبرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والأهداف الإرشادية الخاصة بالبرنامج ، وتعد الباحثة والجهة المستفيدة وهم طلبة الجامعة من العناصر المهمة والأساسية في البرنامج الإرشادي .

٥. النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي : النشاطات والفعاليات المساعده تعد خطط عمل تصميم لتحقيق اهداف كل مسترشد او مساعده على الانتقال نحو الافضل، اذ ليس هناك فنيه او نشاط كامل لفهم مشكله ما ومن ثم لاتوجد فنيه ارشاديه واحده كامله تتاسب المواقف جميعها ، لذا فأن استعمال التقنيات المختلفه تساعد الافراد المختلفين على دراسة مشكلاتهم المختلفه (العزة ، ٢٠٠١ : ٩) .

اذ قامت الباحثة بتطبيق اسلوب التنظيم الذي انبثق من نظريه التعلم الاجتماعي وصاحب هذه النظرية العالم جوليان روتر وهي محاوله للجمع بين اتجاهين في علم النفس والارشاد النفسي وهما الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي الاجتماعي واستخدمت الباحثة عدد من النشاطات المساعده وهي (التنفيس ، الاستبصار ،التفسير ، المناقشة ، التعزيز) بتطبيق ١٠ جلسات ارشاديه اعتمادا على الارشاد الجمعي بواقع جلسات في الاسبوع واستغرقت كل جلسه ٦٠ دقيقه .وسيتم عرض النشاطات المستخدمه في البرنامج الارشادي وهي :

١ . تقديم الموضوع : ويعني تقديم موضوع الجلسة لافرادالمجموعه الارشادية .

٢. الحاجات المرتبطه بالموضوع : تعريفهم بموضوع الجلسة وكيفيه تنميته .

٣. الهدف العام والهدف الخاص

٤. الفنيات والانشطه المقدمه وهي:-

أ. التنفيس :يقصد به الراحة من التوتر الانفعالي عن طريق الحديث عن الموقف الاصلي الذي تسبب في التوتر . فالمرشد يترك المسترشد ان ينطق بكل ماياتي اليه او يخطر على باله كان موضع موافقه او معارضه وسواء كان ذو معنى اولامعنى منطقي او غير منطقي .

ب . الاستبصار : وهي اعاده تنظيم خبرات الفرد السابقه لتاخذ معنى جديدا اذ كلما كان الادراك واضحا كان الاستبصار للمواقف فعالا.

ج. التفسير : يساعد المرشد المسترشد اثناء تعبيره عن خبراته الماضيه على ان يركز انتباهه على مظاهر خاصه لهذه الخبرات .

د. المناقشه : اسلوب التنظيم قائم على اساس المناقشه والحوار فضلا عن الفعاليات المساعده لغرض تغيير الافكار غير الصحيحه .

هـ. التعزيز :هو عملية تقديم مثير مرغوب فيه او ازاله مثير غير مرغوب فيه بعد القيام بالسلوك المرغوب فيه مباشرة مما يزيد من احتمال ظهور السلوك المرغوب فيه (سلمان ، محمود ، ٢٠١٢ : ٦٠ - ٦٣).

٦. الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي: تتمثل خطوات البرنامج الإرشادي ب :
١. اختيار التصميم التجريبي المناسب : اختارت الباحثة التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي (مجموعه تجريبية ومجموعه ضابطه مع اختبار قبلي وبعدي .
٢. تحديد الاسلوب الإرشادي الملائم وهو اسلوب التنظيم ل جوليان وروتر مع المجموعه التجريبية في البرنامج الإرشادي .

٣. اختيار نموذج (بوردرز و دوروري ١٩٩٢) لتصميم البرنامج الإرشادي .
٤. اختيار عناوين الجلسات الإرشادية وذلك بالرجوع الى النظرية المتبناه وهي نظريه اولاه للمناعه النفسية .

٥. تحديد جلسات البرنامج الإرشادي والبالغ عددها ١٠ جلسات بواقع جلستين في الاسبوع وزمن الجلسه ٦٠ دقيقه .

٦. توزيع الرنامج الإرشادي على المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق () قامت الباحثة باختيار

٧. تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي : يهدف التقويم الى معرفه مدى تحقيق الاهداف العامه للبرنامج الإرشادي المتمثله في تنميه المناعه النفسيه لدى طلبة الجامعه ومعرفه مدى تحقيق الاهداف الفرعيه لكل جلسه وفقا لحاجات المسترشدين في كل جلسه من جلسات البرنامج الإرشادي .

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي : تم عرض البرنامج الإرشادي باسلوب التنظيم ل جوليان وروتر على مجموعه من المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٠) ملحق (١) لابداء اراءهم حول صلاحية البرنامج الإرشادي .

تطبيق البرنامج الإرشادي : تم تطبيق البرنامج الإرشادي باسلوب التنظيم ل جوليان وروتر وبالاتماد على الارشاد الجمعي في يوم الاحد ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ وحددت عدد الجلسات الإرشادية ب ١٠ جلسات بواقع جلستين في الاسبوع وزمن كل جلسه ٦٠ دقيقه

كل يوم احد ويوم خميس من كل اسبوع الساعة التاسعة صباحا وانتهى البرنامج الارشادي يوم ١٣ / ٢ / ٢٠٢٠ وحددت الباحثة يوم ١٦ / ٢ / ٢٠٢٠ موعدا لاجراء الاحتبار البعدي للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه .
جلسات اسلوب التنظيم الجلسة الاولى يوم الاحد ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفنيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
التهيئه للبرنامج الارشادي	١. تهيئه افراد المجموعه لتقبل التفاعل مع مضامين البرنامج الارشادي ٢. التعارف بين الباحث وافراد المجموعه. ٣. اقامه علاقات ايجابية على اساس الاحترام والتقبل ٤. التعرف على اهداف البرنامج الارشادي . ٥. التعرف على زمان ومكان	تهيئه الطلبة للبرنامج الارشادي	١. ان يتعرف افراد المجموعه على مضمون البرنامج والتفاعل معه . ٢. تبادل الثقه عن طريق التعارف بين الباحث وافراد المجموعه التجريبية ٣. تنميته العلاقات الايجابية على اساس الاحترام المتبادل ٤. معرفه اهداف هذا البرنامج	الحوار والمناقشه والتعزيز ١. تقوم الباحثة بتقديم نفسها واسمها للمجموعه ثم تطلب من كل الطلبة بتقديم اسمه والتعارف فيما بينهم ٢. تشجع المجموعه على التحادث بصراحه اثناء الجلسات الارشاديه ٣. تقوم الباحثة بالترحيب	توجه الباحثة بعض الاسئلة التقويميه مثل مافائدة التعارف والعلاقات الاجتماعيه . وهل هناك من لا يرغب بالمشاركه في البرنامج الارشادي .

	<p>والتأكيد على الشعور بالارتياح والطمأنينه وكذلك توضح الهدف من البرنامج الإرشادي هو تنمية المناعة النفسية</p> <p>٤. تقوم الباحثة بتوزيع الأسوي والمرطبات والعصائر لكسر الحاجز النفسي بين الباحثه وافراد المجموعه</p> <p>٥. ان يتعرف الطلبة على التعليمات والضوابط وتتفق معهم على سرية المعلومات التي تحدث في الجلسات الإرشادية.</p>	<p>٥. معرفه زمان ومكان انعقاد الجلسات الإرشادية</p>		<p>انعقاد الجلسات الإرشادية</p>	
--	--	---	--	-------------------------------------	--

الجلسة الثانية بأسلوب التنظيم يوم الخميس ١٦ / ١ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعة صباحاً
 زمن الجلسة ٦٠ دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفنيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
التفكير الايجابي	١. تعريف معنى التفكير الايجابي ٢. تنمية التفكير الايجابي لدى افراد المجموعه التجريبيه	مساعدته افراد المجموعه التجريبيه على كيفيه التفكير الايجابي الفعال	ان يتعرف الطالب على : ١. معنى التفكير الايجابي . كيفيه احداث التفكير الايجابي ٣. كيفيه تعليم التفكير الايجابي 2	التفيس ، الحوار ، والمناقشة ، التعزيز يقوم الباحث جموعه اسئله على السبورة ومعرفه التفكير الايجابي وممن يتكون . ٢. فسح المجال للمسترشدين بالتعبير عن ارائهم بكل جراه وحرية في وقت الجلسه ويقوم بعض المسترشدين ببعض النشاطات الرياضية وعما يحتاجون لانفسهم . ٣. يقوم الباحث بالاكيد على الجوانب الايجابيه في شخصيه المسترشد وتصحيح الجوانب السلبيه وازالتها . ٤. يستخدم الباحث فنيه التعزيز بتقديم	يسال الباحث المجمعه اسئله وهي ١. كيف توضح لنا مفهومك عن التفكير الايجابي كيف تغير التفكير السلبي الى تفكير ايجابي

عبارات تعززيه لفظيه مثل بارك الله فيك .				
---	--	--	--	--

جلسات اسلوب التنظيم الجلسة الثالثه يوم الاحد ١٩ / ٦ / ٢٠٢٠ الساعه التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه.

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفتيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تتميه القدرة على النجاح	. تعريفهم معنى النجاح لدى افراد المجموعه التجريبيه	مساعدته افراد المجموعه التجريبيه على تتميه القدرة على النجاح	ان يتعرف المسترشده على معنى النجاح . ٢. كيفه تتميه القدرة على النجاح لدى افراد المجموعه التجريبيه	التفيس - الحوار - المناقشه - التعزيز ١. يقوم الباحث بكتابه الموضوع على السبوره ومعرفه ماهو النجاح . ٢. فسح المجال للمسترشدين بالتعبير عن ارائهم بكل جراه وحرية في وقت الجلسة كذلك ممارسه الانشطه الرياضيه ٣. يقوم الباحث بالتاكيد على الجوانب الايجابيه في شخصيه	تسال الباحثه المجموعه اسئله تقويميه مثال ذلك : ١. كيف توضح لنا مفهوم النجاح ٢. كيف يمكن احداث تغير حول ان تكون ناجح .

	المسترشد ٤. تستخدم الباحثه فنيه التعزيز المعنوي				
--	--	--	--	--	--

جلسات اسلوب التنظيم الجلسة الرابعه يوم الخميس ٢٣ / ١ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفنيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تحقيق الهدف	١. تعرف المسترشدين على معنى تحقيق الهدف ٢. التعرف على مهارة تحقيق الهدف	تتميه الاتجاهات الايجابيه في نفوس المسترشدين ٢. معرفه معنى تحقيق الهدف	ان يتعرف المسترشد على ١. معنى تحقيق الهدف ٢. كيف يتم تحقيق الهدف ٣. اكتساب مهارة تحقيق الهدف	التعزيز - الحوار - المناقشه ١. تقويم التاثيره بتعريف معنى تحقيق الهدف وماهي اسباب تحقيق الهدف ٢. ماهي اسباب ضعف تحقيق الهدف والعوامل التي تساعد في تنميه الهدف ٢. تقويم الباحثه بالثناء والمدح للمسترشدين الذي يحقق الهدف ٣. استثاره انتباه	تقوم الباحثه بتوجيه الاسئله التقويميه الاتيه ١. كيف تحقق الهدف ٢. ماهي السبل التي تتبعها لتحقيق الاهداف

افراد المجموعه بتوجيه مجموعه من الاسئلة بشأن ارائهم وتصوراتهم حول مهارة تحقيق الهدف				
---	--	--	--	--

جلسات اسلوب التنظيم الجلسة الخامسة يوم الاحد ٢٦ / ١ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعه

صباحا الزمن ٦٠ دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصة	الفتريات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تنمية التفاعل الاجتماعي	١. تنميته التفاعل الاجتماعي ٢. معرفته اهمية التفاعل الاجتماعي	مساعده المسترشدين على التفاعل الاجتماعي مع بعضهم البعض	ان يتعرف المسترشدين على : ١. اهميته التفاعل الاجتماعي واثره على الشخصية ٢. تنميته التفاعل الاجتماعي في نفس المسترشدين ٣. الاسهام والمشاركه في	الحوار - المناقشة - التفتيس ١. التعرف على السلوك والافكار لدى المسترشدين بطريقه الحوار والمناقشة ٢. تقويم الباحثة بتحديد الاشخاص الذين بمقدورهم التفاعل الاجتماعي	يسال الباحث افراد المجموعه التجريبيه ١. كيف توضح لنا مفهوم التفاعل الاجتماعي ٢. هل ترغب في المشاركه مع زملائك

	الانشطة الاجتماعية المختلفة	الفعاليات ٣. تطلب الباحثة من المجموعه التجريبيه من ترتيب السجلات وتنظيمها ٤. تطلب المرشدة من اعضاء المجموعه التجريبيه بالمشاركات والتفاعل سواء كان داخل الجامعه او خارجها			
--	-----------------------------	---	--	--	--

جلسات اسلوب التنظيم الجلسة السادسة يوم الخميس ٣٠ / ١ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفيئات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تنميه الاتزان الانفعالي	التعرف على معنى الاتزان الانفعالي - كيف يكون الفرد متزن انفعاليا	تنميه الاتزان الانفعالي لدى المسترشدين	ان يتعرف المسترشدين على ١. مساعدة المسترشدين على تنميه الاتزان	التعزيز - التفسير - ١. تكتب الباحثة الموضوع على السبورة وتفسر معنى الاتزان الانفعالي	توجه الباحثة اسئلة تقويميه : ١. كيف يمكنك تنميه الاتزان الانفعالي ٢. كيف

يمكنك مواجهه	٢.توضح	الانفعالي			
موقف	الباحثة العوامل	٢.تدريبهم على			
تتعرض له او	التي تؤثر على	مهارة الاتزان			
وضع يفرض	الاتزان	الانفعالي			
عليك	الانفعالي	٣. كيفية ضبط			
	٣.تستعمل	النفس والاتزان			
	الباحثه فنيه				
	التعزيز				
	المعنوي				
	٤.تقوم الباحثة				
	باعطاء				
	تقسيمات				
	واضحه مع				
	افراد المجموعه				
	لتصحيح				
	الافكارغير				
	المتوافقه				
	وتصحيحها مع				
	معايير				
	المجتمع				

جلسات اسلوب التنظيم الجلسه السابعه يوم الاحد ٦ / ٢ / ٢٠٢٠ الساعه التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفيئات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تنميه القدرة على حل المشكلات	١.التعرف على معنى القدرة على حل المشكلات.٢.التدريب على حل مشكله	تنميه قدرة المسترشدين على حل المشكلات	ان يتعرف المسترشدين على ١.مساعدته المجموعه على تنميه	التعزيز التفسير ١. يكتب الباحث الموضوع على السبوره ويوضح	توجه الباحثه اسئله تقويميه : ١. كيف يمكنك حل

مشكلة	ويفسر معنى	القدرة على			
عارضه	حل	حل			
تواجهك في	المشكلات	المشكلات			
حياتك	٢. يوضح	٢. عرض			
٢. كيف	الباحث	مواقف			
تتصرف مع	العوامل التي	لمشكلات			
المواقف	تؤثر على	حقيقه وحلها			
الجديدة	حل	من قبل			
	المشكلات مع	المسترشدين			
	ذكر الامثله				
	٣. يقوم				
	الباحث				
	باعطاء				
	تفسيرات				
	واضحه مع				
	افراد				
	المجموعه				
	لتصحيح				
	الافكار غير				
	المتوافقه				
	وتصحيحها				
	مع معايير				
	المجتمع				

جلسات اسلوب التنظيم الجلسه الثامنه يوم الخميس ٢ / ٢ / ٢٠٢٠ الساعه التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفنيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تنميه الشعور بالتقاول	١. تنميه الشعور بالتقاول ٢. التعرف على الشعور بالتقاول	مساعدة المسترشدين على تنميه الشعور بالتقاول	ان يتعرف المسترشد على معنى التقاول ١. كيف ننمي الشعور بالتقاول ٢. كيف ننمي الشعور بالتقاول	التعزيز - التفسير - تقويم الباحثة بتفسير معن التقاول وتعرف ماهو	توجه الباحثة عدة اسئلة تقويميه وهي : ١. كيف تنمي الشعور بالتقاول

أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

لديك ٢. ماهي الإيجابيات والسلبيات في الجلسه الإرشاديه.	التقاؤل وأهميته للصحه النفسيه والجسميه - وماهي انواع التقاؤل وماهي فائدته للفرد	٣. اهميه الشعور بالتقاؤل للصحه الجسميه			
--	---	--	--	--	--

جلسات اسلوب التنظيم الجلسه التاسعه يوم الاحد ٩ / ٢ / ٢٠٢٠ الساعه التاسعه صباحا الزمن ٦٠ دقيقه

الموضوع	الحاجات المرتبطه بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصه	الفيدياات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
تنميته روح المغامرة	١. التعرف على مفهوم روح المغامرة ٢. كيف يمكن تنميته روح المغامرة لدى المسترشدين	مساعدة المسترشد على تنميته روح المغامرة لديه	ان يتعرف الطالب على ١. معنى روح المغامرة ٢. كيف ينمي المسترشد روح المغامرة	الحوار والمناقشة والتفيس ١. تقوم الباحثه بتعريف روح المغامرة ٢. تذكر الباحثه حكم واييات شعريه تقوي فيها روح المغامرة ٣. اعطاء فرصه للمسترشدين للتعبير عن اتجاهاتهم وافكارهم وتوقعاتهم حول روح المغامرة ٤. عن طريق الحوار تقوم الباحثه بكتابه الخطوات التي تدل على تنميته روح المغامرة	توجه الباحثه سؤال لافراد المجموعه التجريبيه * ماهي الامور التي تحفز فينا روح المغامرة

جلسات اسلوب التنظيم الجلسة العاشرة يوم الخميس ١٣ / ٢ / ٢٠٢٠ الساعة التاسعة صباحا الزمن ٦٠ دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الاهداف الخاصة	الفنيات والانشطه المقدمه	التقويم البنائي
انهاء البرنامج	١. تقديم ملخص مبسط عن الجلسات الارشاديه ٢. انهاء البرنامج الارشادي	مساعدة افراد المجموعه التجريبيه الى معرفه فاعليه البرنامج الارشادي	ان يتعرف الطالب على : ١. على الجوانب السلبيه والايجابيه في الجلسات الارشاديه ٢. الاتفاق على زمان ومكان للاختبار البعدي ٣. تقويم فاعليه البرنامج	التعزيز الاستبصار ١. تقوم الباحثه بملخص تستعرض فيه مضامين واهداف البرنامج الارشادي ٢. تبليغ افراد المجموعه بانتهاء البرنامج الارشادي وتحديد زمان ومكان الاختبار البعدي ٣. عن طريق الفهم للبرنامج الارشادي يستنتج معرفه الجوانب السلبيه في البرنامج ومدى استفادتهم من الجلسات الارشاديه وتطبيقها في الواقع الحالي	توجه الباحثه العديد من الاسئله مثال ذلك : ١. ماذا استفدت من البرنامج الارشادي ٢. ملاحظتك على الباحثه ٣. ماسئليات البرنامج الارشادي ؟

الفصل الخامس : يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل اليها ومناقشتها وفقا لفرضيات البحث الحالي :

تحقيقا للهدف الاول الذي يهدف الى (تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة) قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية على طلبة الجامعة البالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة ، وللتعرف على مستوى المناعة النفسية استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينه واحدة () وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (٨ . ٥٠١) بدرجة حريه ١.٩٩ عند مستوى دلالة ٠ ، ٠٥ ، ولصالح المتوسط الفرضي البالغ ١٠٨ وتشير هذه النتيجة الى ضعف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة . والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) نتائج الاختبار التائي لعينه واحدة لدرجات طلبة جامعه بغداد في مقياس

المناعة النفسية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الدلالة	
					المحسوبة	الجدولية
المناعة النفسية	٢٠٠	١٢٠.٣٣	١٥.٦٦	١٠٨	٨.٥٠١	١,٩٦ دالة

تحقيقا للهدف الثاني من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى بناء برنامج ارشادي باسلوب التنظيم ل جوليان روتر لدى طلبة الجامعة وتم تحقيقه في ضوء بناء البرنامج الارشادي والذي يتكون من ١٠ جلسات ارشادية مكثفه .

تحقيقا للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي والذي يهدف للتعرف اثر اسلوب التنظيم ل جوليان روتر للرفع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ولمعرفه الفروق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار (مان- وتي) للمقارنه بين المجموعتين كما موضح بالجدول (٤)

جدول (٤) نتائج اختبار مان - وتني (للمجموعتين التجريبيه والضابطه على مقياس المناعة النفسية

المتغير	المجموعه	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمه مان -وتني	مستوى الدلاله
الاختبار البعدي	التجريبيه	١٠	١١٠	١٩.٥٠٠	١٤٠.٣	١٣.٢٠	المحسوسه الجدوليه	دال
	الضابطه	١٠	٨٠.٥٠	١٤.٣٠	٦٥.٢٠	٥.٦٠	١١.٢	المجموعه التجريبيه

تفسير النتائج / تفسير الهدف الاول

تعزى هذه النتيجة الى تعرض الطلبة للضغوط في تراكم المواد الدراسية مقارنة بالوقت القصير لانهاء المقرر الدراسي من جانب وكذلك المظاهرات المستمرة وعدم استقرار الوضع السياسي والاقتصادي والاجتماعي في العراق اضافة الى قلة فرص العمل بعد التخرج من الجامعة مما ادى الى ضعف المناعة النفسية لطلبة الجامعة. وتتفق نتيجة هذا الهدف مع دراسته

تفسير الهدف الثالث :يمكن ان تعزو الباحثة هذه النتائج الايجابية الى استخدام اسلوب التنظيم والذي يستند الى نظريه جوليان وروتر وهو محاوله الجمع بين اتجاهين في علم النفس والارشاد النفسي وهما الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي الاجتماعي واستخدام فنيات التنفيس الاستبصار والتفسير والمناقشة والتعزيز

كان لها الاثر الكبير في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة اضافة الى علاقه التفاعليه التي اقامتها الباحثة مع المسترشدين لها اثر كبير في نجاح جلسات البرنامج الارشادي .

في ضوء اجراءات البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات التاليه :

١. فاعليه الاسلوب الارشادي (اسلوب التنظيم)في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢. ان طلبة الجامعة في ضل الظروف الحالي هم بحاجة الى برامج ارشاديه مبنيه على اسس علميه على وفق مشكلاتهم .

التوصيات :

- ١.إفادة المرشدين التربويين من البرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم
- ٢.تطبيق مقياس المناعة النفسية الذي اعتمده الباحثة على عينات اخلى من طلبة المراحل الدراسية المختلفه .

المقترحات :

- ١.اجراء دراسه تجريبية على الطلبة في المراحل الدراسية الاخرى باستخدام اسلوب التنظيم.
- ٢.اجراء دراسه للطلبة لتقويه المناعة النفسية بتطبيق برامج ارشاديه اخرى مثل (اسلوب ميكنبوم - واسلوب العلاج الواقعي).

المصادر

- *الزيتاني ، اعتماد يعقوب محمد (٢٠٠٣) انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الطالبات الجامعة الاسلاميه بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية .
- *القاضي ، علي (١٩٩٤) ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الاسلاميه ، مجله منبر الاسلام العدد ٣ .
- *كامل ، عبد الوهاب (٢٠٠٢) اتجاهات معاصرة في علم النفس ، القاهرة ، مكتبة الانجلو - المصريه .
- *حمادة ، عبد اللطيف ولؤلؤة ، حسن (٢٠٠٠) : الصلابه النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجله دراسات نفسية ، العدد (١٢) مجلد (٢).
- *ابو حطب ، فؤاد، عثمان احمد ، (١٩٨٧)التقويم النفسي دار الفكر القاهرة .
- *الرشيد بشير صالح والسهل ،راشد علي ٢٠٠٠ مقدمه في الارشاد النفسي ط١ مكتبه الفلاح .للنشر الكويت.
- *ثورنديك ، روبرت والبربيت هجين ، ١٩٨٩ القياس والتقويم في علم النفس والتربيه ترجمه عبدالله زيد الكيلاني ، مركز الكتاب الاردني عمان .

- * سلمان ، جودة مناع الشمري ، محمود ، كاظم محمود التميمي ، (٢٠١٢) الاساليب والبرامج الارشادية . الناشر مؤسسة مصر مرتضى .
- * حمد ايث كريم (٢٠١٣) الارشاد النفسي في التربية والتعليم ادبيات برامج دراسات المكتبة المركزية جامعه ديالى .
- * الخطيب جمال محمد (١٩٩٥) تعديل السلوك الانساني ط٣ مكتبة الفلاح الكويت
- * الكبيسي ، وهيب ، مجيد والجنابي ، يونس صالح ، (١٩٨٧) العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربويه والنفسية دراسات الاجيال العدد ٢ .
- * ابو مصطفى والسمريري ، نظمي عودة ، نجاح عودة (٢٠٠٨) علاقه الاحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى مجله جامعه الاسلاميه المجلد ١٦ .
- * دواح ، صاحب عبدالله حمد (٢٠١٨) اثر ثلاث اساليب ارشاديه (التخييل العقلي العاطفي ، التحصين ضد الضغوط ، ايقاف التفكير) في تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب مقتولي الاب في المرحله المتوسطة .

*Olah, A. (2000): Health protective and Health Promoting resources in personality, A framework for the measurement of the psychological Immune system, positive psychology meeting in Budapest. April 14-15. quality of life research center: Budapest, Hungary University.

* (—————)2002: Positive traits: Flow and Psychological Immunity, Paper presented at the first International positive Psychological Summit, 3-6 October, Washington D. C.

*.(—————) 2004: Goal Directedness in Relation to life satisfaction psychological Immune System and Depression in First, Sirst - Semest University students.).

*.(————— (1996) : Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions, paper presented at the 9 th conference of the European health psychological Society, Bergen,

Norway.

الملاحق

ملحق (١) أسماء المحكمين للمقياس المناعة النفسية والبرنامج الإرشادي

ت	اسم المحكمين	مكان العمل
١	أ.د. كامل ثامر الكبيسي	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد
٢	أ.د. عبد الامير الشمسي	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد
٣	أ.د. قبيل كودي	الجامعه المستنصرية / كلية التربية
٤	أ.د. نادية شعبان مصطفى	الجامعه المستنصرية / كلية التربية
٥	أ.د. رحيم جبر	الجامعه المستنصرية / كلية التربية
٦	أ.م.د. رحيم معارج هملي	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد
٧	أ.م.د. نوال مهدي صالح	الجامعه المستنصرية / كلية التربية
٨	أ.م.د. هند رحيم صبيح	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد
٩	أ.م.د. ايمان حسن الجنابي	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد
١٠	أ.م.د. صبا حامد حسين	جامعه بغداد / كلية التربية / ابن رشد

ملحق (٢) مقياس المناعة النفسية بصورته النهائية

عزيزي الطالب ... تحية طيبة

بين يديك مجموعه من الفقرات المطلوب منك قرائتها بدقه ، ثم ضع علامه صح في الحقل المناسب والذي ينطبق عليك اكثر من غيره ولا تترك فقرة واحدة دون الاجابه عليها ، ولتعام انه لا توجد اجابه صحيحه او خاطئه ومن المهم ان تعبر عن رأيك بصراحه ، واجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثه ولا داعي لذكر الاسم وان هذه المعلومات تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .

وشكرا لك على تعاونك معنا

الباحثة

أ.م.د. نادرة جميل حمد

ت	الفقرات
١	اتقبل الافكار الجديدة اذا كانت تخص مستقبلي الدراسي
٢	اثق بقدراتي في التعامل مع المواقف الاجتماعيه الجديدة.
٣	اشعر انحياتي ليس لها معنى عند مقارنتها بحياة زملائي الاخرين .
٤	احصل على درجات عاليه في الامتحان رغم الظروف الصعبه التي تواجهني .
٥	اقوم بالمهام الصعبه التي يتجنبها الاخرون .
٦	استطيع تحديد اهدافها التي ارغب بتحقيقها
٧	اواجه صعوبه في حل المشكلات التي اتعرض لها
٨	استطيع ان افعل اشياء مفيدة لزملائي الاخرون
٩	اهتم بالاحداث الاجتماعيه التي تدور حولي في المجتمع .
١٠	ارغب بالمشاركه في المسابقات والنشاطات المدرسيه
١١	اشعر بالحزن عندما يقللون من شاني
١٢	احافظ على هدوئي عندما يستفزني زملائي
١٣	استطيع السيطرة على غضبي عندما يستثيرني زملائي
١٤	اشعر بالضعف عندما تواجهني مواقف صعبه

				١٥	احافظ على قيمي الاجتماعي و اتمسك مهما كانت الظروف
				١٦	اقم علاقات اجتماعيه جديدة مع زملائي في الجامعة
				١٧	ارتبك عندما اواجه موقفا جديدا
				١٨	عندما اقوم بعمل شي انهيه
				١٩	اساهم في حل المشكلات التي تتعرض لها اسرتي
				٢٠	اشعر بقوة تأثيري على اسرتي
				٢١	اشعر بانني اتفاعل بسهولة مع الاخرين
				٢٢	امتنع عن العاب كثيرة ارغب في ممارستها بسبب ظروف الصعبه
				٢٣	لدي القدرة على الصبر والتحمل مهما كانت الظروف
				٢٤	اشعر بالارتياح عندما افكر بالاجتهاد في دراستي
				٢٥	اجد صعوبه في ابعاد الافكار السيئة عن ذهني
				٢٦	لدى القدرة على المثابره وتحقيق النجاح في الجامعة
				٢٧	اشعر بالسعادة والفرح في حياتي
				٢٨	اجد صعوبه في ممارسه النشاطات المدرسية يوما بعد يوم
				٢٩	لدى رغبة في التنافس مع اصدقائي في الامتحانات
				٣٠	تفتقر حياتي الى اهداف واضحه ومحددة
				٣١	لدى القدرة على حل المشاكل الدراسي التي تواجهني

					اصبح تائيري ضعيفا على اصدقائي يوما بعد يوم	٣٢
					اشعر بانني بعيد عن المجتمع الذي اعيش فيه	٣٣
					لدى رغبه قويه في ممارسه هواياتي المفضله مهما كانت الظروف	٣٤
					استطيع السيطرة على نفسي في المواقف الصعبه	٣٥
					اشعر بالغضب عندما يشفق على الآخرين	٣٦