



## The Effectiveness of a Program Based on Positive Pushing to De-escalate Psychological Vulnerability for Kindergarten Student Teachers

**Dr. Doaa F. Gad**

Lecturer, Department of Kindergarten  
Faculty of Human Studies, Al-Azhar University, Cairo, Egypt  
[Doaagad.el20@azhar.edu.eg](mailto:Doaagad.el20@azhar.edu.eg)

Received: 22-6-2025 Revised: 9-7-2025 Accepted: 13-7-2025  
Published: 31-10-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.396801.1803

Link of paper: [https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_456628.html](https://jsre.journals.ekb.eg/article_456628.html)

### Abstract

The current research aims at studying the psychological vulnerability of the student teachers through a positive pushing-based program. The research's survey sample contains (300) students, while the main sample consists of (60) student teachers of Kindergarten Department, Faculty of Human Studies, Girl's branch, Cairo - Al-Azhar University. They have been divided into two groups: (30) for the experimental and (30) for the control group. The researcher used the Quasi-Experimental methodology. The research tools contain the scale of psychological vulnerability of the student teacher (prepared by the researcher), and a program based on positive pushing to de-escalate psychological vulnerability of the kindergarten student teacher (prepared by the researcher). The research results found that there are statistically significant differences between the average levels of psychological vulnerability for both pre and post measurement of the experimental group of the kindergarten student teachers. There are also statistically significant differences between the average levels of psychological vulnerability in the post measurement of both experimental and control group of the kindergarten student teachers. No statistically significant differences have been recorded between the average levels of psychological vulnerability for the student teacher in the experimental group in both post and executive measurement on the scale of psychological vulnerability after the program.

**Keywords:** The program, positive pushing, psychological vulnerability, the student teacher.

## فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

د. دعاء فؤاد صديق جاد

مدرس بقسم رياض الأطفال

كلية الدراسات الإنسانية بنات القاهرة، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية

[Doaagad.el20@azhar.edu.eg](mailto:Doaagad.el20@azhar.edu.eg)

### المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات من خلال برنامج قائم على التدافع الإيجابي. وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٣٠٠) طالبة، بينما تكونت العينة الأساسية من (٦٠) طالبة معلمة من طالبات قسم رياض الأطفال، كلية الدراسات الإنسانية بنات القاهرة - جامعة الأزهر. تم تقسيمهن إلى مجموعتين: (٣٠) مجموعة تجريبية و (٣٠) مجموعة ضابطة. وقد استعانت الباحثة بالمنهج شبه التجريبي. واشتملت أدوات البحث على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة (إعداد: الباحثة) وبرنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (إعداد: الباحثة). وقد كشفت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في كلٍّ من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الطالبات المعلمات في رياض الأطفال، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الطالبات المعلمات في رياض الأطفال. وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية للطالبة المعلمة في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الهشاشة النفسية بعد تعرضهن للبرنامج.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج، التدافع الإيجابي، الهشاشة النفسية، الطالبة المعلمة.

## فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

### المقدمة:

تحمل الطالبة المعلمة أمانة عظيمة في مسيرتها التعليمية المستقبلية. فهي ليست مجرد معلمة تنقل المعلومات، بل موجهة تدرك الفروق الفردية بين الأطفال وتسعى لتطوير مهاراتهم. يجب عليها إدراك أهمية رسالتها في تعليم المبادئ الأساسية كالحروف والأرقام، بالإضافة إلى دورها في بناء شخصيات الأطفال وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. في إطار استعدادها لمهنة التدريس المستقبلية، يتعين عليها التعامل برفق ورعاية مع الأطفال، وفهم احتياجاتهم العاطفية والنفسية. من المهم أن توفر بيئة تعليمية آمنة ومشجعة تعزز الاكتشاف والتعلم. كما يجب عليها مواكبة التطورات التربوية والعمل على تحديث معلوماتها بطرق التدريس والوسائل التكنولوجية الحديثة.

علاوة على ذلك؛ فإنه ينبغي أن تكون نموذجاً يحتذى به، ملتزمة بأخلاقيات المهنة، وماهرة في بناء علاقات إيجابية مع الأطفال وأسرهم. تتميز الطالبة المعلمة بحبها للأطفال، مدركة أن مسؤوليتها تتخطى التعليم لتشمل التنشئة والإرشاد، فهي تسهم في تشكيل أجيال المستقبل وإعداد قادة الغد.

وقد تواجه الطالبة المعلمة عدداً من التحديات والمشكلات التي تؤثر في كفاءتها، ومن أبرز هذه التحديات ما يعرف "بالهشاشة النفسية"، وهي حالة تتميز بالانفعالات الزائدة وسرعة التأثر بالمواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإحباط وضعف القدرة على مواجهة الصعوبات.

وتمثل الهشاشة النفسية نوعاً من الأزمات التي تصيب نفسية الفرد نتيجة لمجموعة من العوامل والظروف التي يمر بها، مثل الشعور بالتوتر والقلق بشكل دائم وعدم الثقة في قدراتهم على إدارة الأزمات والتحديات اليومية، مما يجعلهم عرضة للتأثيرات السلبية والأزمات النفسية، ودفعهم للتعلق بالآخرين، حيث يظنون أنهم يحبونهم، لكنهم في الحقيقة يعوضون ضعفهم من خلال هذه العلاقات (الحداد، ٢٠٢٠).

وقد أطلق بعض الباحثين على الجيل الحالي لقب "جيل رقائق الثلج" لعدم قدرته على تحمل أي ضغوط، وتركيبته النفسية خالية من أي هيكل صلب يقويها ويدعمها في مواجهة تحديات الحياة. يشعر هذا الجيل بالتفرد، ويتم تغذيته دائماً بأفكار التميز والريادة، ويتوقع معاملة خاصة واهتماماً ملحوظاً، كما يتهرب من المسؤوليات، ولا يرغب في النضج أو تحمل ضغوط الحياة. فقد أكدت العديد من الدراسات أن متوسط مرحلة المراهقة في العالم ينتهي عند سن ٢٥ عاماً (عرفة، ٢٠٢٠).

يعد موضوع الهشاشة النفسية من القضايا المهمة بالنسبة للطالبة المعلمة بشكل خاص، حيث تتفاعل مباشرة مع الأطفال في فترة مهمة من مراحل نموهم. وهذا يتطلب منها أن تتمتع بصلاية نفسية وقدرة على خلق جو تعليمي مشجع ومحفز لهم. هنا برز دور التدافع الإيجابي كقوة دافعة لبناء دعائم نفسية قوية، واستخدام استراتيجيات إيجابية للتعامل مع التحديات والصعوبات، كالتركيز على الجوانب الإيجابية، والتفكير المتقائل، والبحث عن حلول للمشاكل.

كما أن التدافع الإيجابي يعتبر غريزة وسلوكا لجميع الكائنات الحية وعلى رأسها بني الإنسان، فهو سنة اجتماعية كونية من السنن الإلهية التي أودعها الله في المجتمع البشري الذي لا يتخلف ولا يتبدل، وهو حالة إيجابية تسعى إلى تحقيق الإنجاز والنجاح النماء، وهو سلسلة غير منتهية من السعي نحو تحقيق الأهداف، بغرض تنمية المجتمع وتحقيق الرخاء للجميع (النجار، ٢٠١٨: ٦٢).

لذا فإن البحث الحالي يسعى إلى تسليط الضوء على فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي في خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

### مشكلة البحث وتساؤلاته:

بدأ الإحساس بالمشكلة من خلال عمل الباحثة في الميدان الجامعي، حيث لاحظت أن الطالبات المعلمات يواجهن العديد من التحديات في بداية مسيرتهن التعليمية بسبب الضغوط الناتجة عن الدراسة والتدريب العملي، بالإضافة إلى التحديات الشخصية التي قد يواجهنها خلال هذه المرحلة العمرية، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ويزيد من شعورهن بالهشاشة النفسية. ومع تزايد هذه الضغوط، يزداد خطر ظهور أعراض سلبية مثل الاكتئاب والقلق والشعور بالعجز، مما يستدعي التدخل المبكر وتقديم الدعم اللازم.

تحدث الهشاشة النفسية لدى أي فرد أو مجموعة من الأفراد عندما يواجهون صعوبة في التعامل بشكل إيجابي مع مختلف الأحداث. في مثل هذه الحالات، يصبح الدعم من الأقران والأسرة ضرورياً (Qonaah, ٢٠٢٠). تمثل الهشاشة النفسية غياب أو انهيار العقد الاجتماعي بين الأفراد. يعاني الفرد الذي يواجه من الهشاشة النفسية من ضعف في القدرات الفكرية والدافعية، مما يزيد من خطر عدم الاستقرار والصراع العنيف، ويؤثر سلباً على مرونته الذاتية في مواجهة التحديات (Lindborg, ٢٠١٧).

وقد أوضح (عرفة، ٢٠٢٠) أن سبب الانتشار الهائل لوسائل التواصل الاجتماعي والتغيرات التي صاحبت بداية القرن الحادي والعشرين قد ساهمت في زيادة ظاهرة الهشاشة النفسية لدى بعض فئات الشباب من الطبقات الوسطى والعليا. حيث غابت القضايا الكبرى عن الأذهان، وابتعد الشباب عن تبني آمال وطموحات عالمية، حيث أصبح الأفراد محصورين في دوامة حياتهم الشخصية، غارقين في الأفكار غير العقلانية والمشاعر السلبية والأزمات النفسية. أثر ذلك سلباً على إمكانياته في مواجهة التحديات المختلفة في حياته، وجعله أقل مقاومة لعوامل الخطر وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وكذلك غير قادر على إدارة الضغوط والتكيف معها بشكل مناسب (جماطي، ٢٠٢١).

استناداً إلى ما سبق، تشير بعض الأبحاث المتعلقة بالاستجابات لحالات الهشاشة النفسية إلى أن الأفراد يواجهون صعوبة في إيجاد حلول فعالة، مما يؤدي بهم إلى الدخول في حالات حرجية. يتعرض هؤلاء الأفراد لمشاعر عدم اليقين، والشعور بالهجر أو الاقتراب من الموت (Cutuka & Aydogan, 2019).

كما تظهر على المصابين بالهشاشة النفسية أعراض مثل القلق، ونوبات الهلع، والعجز، واليأس، والضيق العاطفي الشديد، والخوف من فقدان شخص عزيز، بالإضافة إلى التعرض للهشاشة وفقدان الأمل. كما يتأثرون بالصدمات الناتجة عن الحوادث، إلى جانب حالات أخرى مثل الصدمة، وعدم التصديق، وفقدان الدعم الأسري، وفقدان الدعم المالي، والهشاشة الجسدية والعاطفية (Qonaah, 2020).

وقد أشارت نتائج العديد من إلى الأبحاث أن ما يعانيه الشباب الجامعي من مشكلات واضطرابات نفسية يرجع إلى الهشاشة النفسية، حيث أكدت بعض الأبحاث أن الهشاشة النفسية تعد من أهم عوامل الخطر التي تعرض الشباب للإنتحار (Barros,2020)، وأن الأفراد الذين يعانون من الهشاشة النفسية يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب والانهيار النفسي، كما توجد علاقات إيجابية بين الهشاشة النفسية والعجز المدرك، بالإضافة إلى التأثيرات السلبية (الجار، ٢٠٢٤؛ ٢٠١٨، Geijsen)، ودرجة منخفضة من السيطرة المدركة في المواقف العصيبة (Struijsa,2018)، وأنهم يعانون من شعور مفرط بالدونية والشعور بالذنب وعدم الجدارة والنقد ذاتي ولديهم مخاوف كبيرة من الرفض.

(Moroz & Dunkley, 2015).

كما تظهر نتائج الأبحاث أن الهشاشة النفسية تعتبر مؤشراً سلبياً على الصمود النفسي والرفاهية الذاتية والكفاءة الاجتماعية المدركة والكفاءة الذاتية الانفعالية والسعادة الذاتية والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والانبساطية وأبعاد التعاطف مع الذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

(Akin,2014, Uysal, 2015, Satıcı &Uysal, 2016, Satıcı,2016, Struijsa,2018, Cutuka &Aydoganb,2019, Demirci, 2021)

فحينما خلق الله سبحانه وتعالى الكون يسر له سبل العيش والتعايش ضمن منظومة في غاية الإبداع والإتقان، فوفر له سبل العيش بالتفاعل الإيجابي، العمل، الإنتاج، والبناء... الخ، وجعله في حالة تدافع تجاه الخير وهذه هي الفطرة التي فطرنا الله عليها في الأرض، وجاءت بها تعاليم الأديان وكانت من أهم الرسائل الربانية المباشرة في توجيه الحياة نحو التدافع السوي الإيجابي فشملت على التعاليم، الأوامر، النواهي، القيم، والسعي نحو السلام، المحبة، البناء، العمل، التعاون، الإيثار، التنافس، حب الآخرين، وكافة القيم الإيجابية التي من شأنها تعمير هذا الكون وإصلاحه وإعمال العقل والسعي نحو العلم والمعرفة والاكتشاف (الجار، ٢٠١٩: ١٩١).

ومن هنا تظهر ضرورة البحث إلى إيجاد حلول فعالة للحد من هذه المشكلة وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات المعلمات. ويعتبر التدافع الإيجابي أحد الأساليب التي يمكن أن تساهم في تحقيق ذلك، حيث يساعد على تنمية التفكير الإيجابي وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات.

ومن خلال ما سبق عرضه في مشكلة البحث، تتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي وهو: ما فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي في خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال؟ وينبثق من هذا السؤال أسئلة البحث الفرعية وهي:

١. هل تختلف المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
٢. هل تختلف المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
٣. هل تختلف المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

### أهداف البحث:

١. تصميم برنامج يهدف إلى خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
٢. التحقق من فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
٣. التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج القائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

### أهمية البحث:

#### الأهمية النظرية:

- قد يساهم هذا البحث في توضيح الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بالصحة النفسية للطالبات المعلمات، وخصوصاً في مرحلة رياض الأطفال.
- يحاول البحث دراسة أهمية التدافع الإيجابي كآلية للتغلب على الهشاشة النفسية، ويضيف إلى المعرفة الموجودة حول هذا الموضوع.
- قد يفيد هذا البحث في تأصيل مفهوم التدافع الإيجابي في مجال التربية وعلم النفس، وتوضيح أهميته في تحسين الصحة النفسية.
- قد يساهم هذا البحث في توضيح مفهوم الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات، والعوامل التي تساهم في ظهورها وتفاقمها. سيساعد ذلك على فهم أفضل للتحديات التي يواجهنها، وتطوير استراتيجيات فعالة لدعمهن.

#### الأهمية التطبيقية:

- تحسين الصحة النفسية للطالبات المعلمات، وتزويدهن بالأدوات والمهارات اللازمة يؤدي ذلك إلى خفض مستويات الهشاشة النفسية لديهن، وتحسين قدرتهن على التعامل مع ضغوط العمل والتحديات.
- يمكن أن تستفيد الكليات التي تعد معلمات رياض الأطفال من نتائج هذا البحث في تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للطالبات المعلمات.

### مصطلحات البحث الإجرائية:

- **البرنامج: program** وتعرفه الباحثة بأنه خطة منظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة والجلسات، تهدف إلى تزويد الطالبات المعلمات بالمعرفة والمهارات اللازمة للتدافع الإيجابي، وذلك لخفض مستوى الهشاشة النفسية لديهن، ويجعلهن أكثر صلابة في مواجهة التحديات والصعوبات النفسية بشكل فعال.
- **التدافع الإيجابي: Positive Pushiation** وتعرف الباحثة التدافع الإيجابي إجرائياً بأنه هو القوة المحركة التي تدفع الحياة في جميع جوانبها، من الفرد إلى المجتمع إلى الكون كله. فهو يمثل السعي المستمر نحو التكامل والكمال، و يتطلب الالتزام بمجموعة من القيم والمبادئ التي تنظم العلاقات بين الأفراد والمجتمعات.
- **الهشاشة النفسية: Psychological fragility** وهي حالة تنسم بضعف القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على أبعاد الهشاشة النفسية، والتي تتضمن أربعة أبعاد وهي :

١- **الإعتمادية:** ويقصد بها أنها حالة تشعر فيها الطالبة المعلمة بأن لديها تقدير ذاتي ضعيف، مما يمنعها من العمل بشكل مستقل دون مساعدة من الآخرين. كما تميل إلى الاعتماد على آراء من حولها وتسعى للحصول على موافقتهم على إنجازاتها، بالإضافة إلى اعتمادها على ردود فعل الآخرين لتلبية احتياجاتها.

٢- **انخفاض تقدير الذات:** ويظهر من خلال الأفكار السلبية التي تعاني منها الطالبة المعلمة في تقييم نفسها. حيث تشعر بعدم الثقة والاحترام لذاتها، مما يجعلها تشعر بالدونية وعدم الكفاءة. كما أنها تميل إلى الانتقاد الذاتي المفرط، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن حالتها. تنتابها مشاعر القلق حيال آراء الآخرين بها، وتعتقد أنها فاشلة ولها شخصية ضعيفة، مما يؤدي إلى شعورها بعدم الرغبة من الآخرين في بناء علاقة مستقرة معها.

٣- **ضعف القدرة على المواجهة:** وهي عدم قدرة الطالبة المعلمة على التكيف مع الضغوط، حيث تجد صعوبة في إدارة مشاعرها وردود أفعالها في مواجهة التحديات. هذا يؤدي إلى شعور بالإحباط المستمر وصعوبة في العودة إلى حالة التوازن النفسي، مما يؤثر سلباً على أدائها الأكاديمي والمهني.

٤- **الاضطرابات النفسية:** وفي هذه الحالة تعاني الطالبة المعلمة من اضطرابات نفسية متعددة الأوجه يتسم بالقلق المزمن ونوبات الاكتئاب المتكررة، بالإضافة إلى مشاعر الذنب والحزن المستمر. تؤدي هذا الاضطرابات إلى حساسية مفرطة تجاه المواقف الاجتماعية، وصعوبات في النوم، وأعراض جسدية متعددة. نتيجة لذلك تواجه الطالبة المعلمة تحديات في التكيف مع الحياة اليومية، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتحقيق أهدافها الأكاديمية والمهنية.

- **الطالبة المعلمة The student teacher:** يقصد بها إجرائياً في البحث الحالي طالبات الفرقة الثالثة بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية بنات القاهرة، للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م.

### محددات البحث:

١- **محددات منهجية:** يقوم البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي.

٢- **محددات بشرية:** وتتمثل في عينة البحث التي تتكون من (٦٠) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، مقسمات إلى مجموعتين (٣٠) تجريبية و(٣٠) ضابطة، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩ - ٢٠) سنوات.

٣- **محددات مكانية:** تم تطبيق عينة البحث الحالي بكلية الدراسات الإنسانية بنات القاهرة، جامعة الأزهر.

٤- **محددات زمنية:** وهي الفترة التي تم فيها تطبيق اجراءات الدراسة الميدانية خلال العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م، حيث يتكون البرنامج من (٣٦) جلسة للطالبة المعلمة لمدة زمنية تراوحت من (٩) أسابيع بواقع تطبيق (٤) جلسات أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة من (60- 90) دقيقة، وبعد مرور شهرين تم تطبيق التتبع.

٥- **محددات أدائية:**

- مقياس الهشاشة النفسية للطالبة المعلمة (إعداد/الباحثة).

- برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (إعداد/الباحثة).

## الإطار النظري ودراسات السابقة:

### أولاً: التدافع الإيجابي:

التدافع الإيجابي هو سنة كونية أودعها الله في نظام الكون، لتدفعنا نحو التطور والنمو، يسعى الإنسان بدافع فطري لتحقيق الأفضل، وتجاوز حدود إمكانياته، وبناء مجتمع أكثر ازدهاراً. هذه السمة النبيلة تجلت في تعاليم الأديان السماوية التي حثت على العمل والإنتاج، والتنافس، والتعاون، والإيثار. فالأديان لم تقدم لنا مجرد مجموعة من القواعد، بل رسمت لنا خارطة طريق للحياة، تدعونا للسعي نحو الكمال، وتحقيق الخير للجميع. إن التدافع الإيجابي هو أكثر من مجرد سلوك فردي؛ فهو قوة مجتمعية تساهم في بناء الحضارات وتطوير الأمم، وأيضاً هو المحرك الأساسي للابتكار والإبداع، والوقود الذي يدفع عجلة التقدم.

### تعريف التدافع:

### التدافع في القرآن الكريم:

وردت كلمة "دفع" في القرآن الكريم في مواضع متعددة، منها:

"وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ" (سورة البقرة: ٢٥١)

"وَابْتَئِلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا ۚ وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۚ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهِدُوا عَلَيْهِمْ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا" (سورة النساء: ٦).

### التدافع لغة:

يشير مصطلح "التدافع" إلى الفعل "دفع"، والذي يعني الدفع أو الإزالة بالقوة. يعني "دفعه" أنه دفعه، وتدل الأشكال مثل "يدفعه" و"دفاعاً" على فعل الدفع أو الدفاع. بالإضافة إلى ذلك، يشير "تدافع" إلى فعل دفع الناس بعضهم البعض، حيث يدافع كل شخص عن رفيقه. تعني عبارة "تدافع القوم" أن الناس دفعوا بعضهم البعض (النجار، ٢٠١٨: ١٧).

### التدافع اصطلاحاً:

إن التدافع وثبة تأملية في بعد المعنى والتأصيل للبحث والتفكير نحو تحقيق واحد من أهم أهداف العلم، وهو الفهم والتفسير لتلك الصيرورة الدينامية المتحركة والمتجددة والتي يجسدها المعنى الضمني والمباشر لكلمة التدافع، فتقاس بوحدة الزمن لكي نفهم أن تعاقب الليل والنهار هو تجسيد حي لأحد معاني التدافع، فالليل يدفع النهار بكل أحداثه وكذلك النهار يدفع الليل بكل تفاصيله ومحتواه لكي تطوى الأحداث ويبدأ يوم جديد بأحداث جديدة وآمال جديدة سعي جديد نحو تحقيق أهداف ربما لم يكن لها وجود بالأمس وأصبح لها وجود اليوم، وتتوالى الأيام متعاقبة ومتدافعة لكي نقف أمام دورة زمنية جديدة متمثلة في الأسابيع والشهور والسنين والعقود والقرون، تصنع مظاهر الحياة وتصنع الأحداث وتصنع الحضارة وتصنع التاريخ كله بدءاً من الفرد وحتى الدول والحضارات كلها (النجار، 2020: ٧٠٧).

## التدافع الإيجابي:

يذكر (النجار، ٢٠١٨: ١٦١) التدافع الإيجابي بأنه سلسلة لا تنتهي من السعي نحو تحقيق الأهداف، ويتطلب أن يخضع للعديد من القوانين والقواعد التي تنظمه وتساعد على تحقيقه في الوجود، بشكل إيجابي يعبر عن إرادة الله في خلقه، من خلال السعي إلى الخير، النماء، التعايش الإيجابي، والسلام النفسي الداخلي مع النفس والخارجي في التفاعل مع الآخرين.

وتعرف الباحثة التدافع الإيجابي إجرائياً بأنه هو القوة المحركة التي تدفع الحياة في جميع جوانبها، من الفرد إلى المجتمع إلى الكون كله. فهو يمثل السعي المستمر نحو التكامل والكمال، و يتطلب الالتزام بمجموعة من القيم والمبادئ التي تنظم العلاقات بين الأفراد والمجموعات.

## آليات التدافع الإيجابي:

يرى (النجار، ٢٠١٨) أن الإنسان يمتلك القدرة على التأثير إيجاباً في المجتمع من خلال استخدام مجموعة من الأدوات والأساليب التالية:

### ١. التعايش الإيجابي:

أوضحت (الصالح، ٢٠٢٢: ٥٧٦) أن معظم التعريفات المتعلقة بالتعايش الإيجابي تتفق على مفهوم واحد، وهو الاعتراف بحق الآخرين في الانتماء والتعايش السلمي في الحياة، حيث يعرف بأنه الاحترام والتقبل والتقدير للتنوع الثقافي وأشكال التعبير والصفات الإنسانية المختلفة. وهذا التعريف يتضمن اتخاذ موقف إيجابي فيه إقرار بحق الآخرين في التمتع بحقوقهم وحررياتهم الأساسية المعترف بها، والتعايش السلمي والإيجابي معهم.

يشير (إبراهيم، 2018: ٤٨٩) إلى أن مهارات التعايش تشمل ما يلي:

- المشاركة: تتطلب إدارة فعالة لتنظيم الذات، ومعرفة الأدوار، وبناء الثقة مع الآخرين، واحترامهم.
- التعاطف: يتعلق بمساعدة الآخرين، وفهم وتقبل الاختلافات، ومعرفة كيفية تفكير الآخرين، والاستفادة من التنوع.
- احترام التنوع: ويتضمن قبول الآراء المختلفة، ورفض العنف، وإظهار التأثيرات السلبية للتعصب والتمييز في المجتمع.

يذكر (النجار، ٢٠١٨: ١٤٠) عدة أنواع من التعايش تتمثل في الآتي (التعايش الديني، التعايش الاجتماعي، التعايش الاقتصادي، التعايش الثقافي).

تعرف الباحثة التعايش بأنه هدف نبيل تسعى البشرية لتحقيقه، ويتطلب تضافر جهود الأفراد والجماعات لبناء عالم أكثر عدلاً وسلاماً. يمكن تحقيق التعايش من خلال تطبيق مجموعة من القيم والسلوكيات الإيجابية، مثل الاحترام والتسامح والتعاون.

### ٢. التعاون:

تعتبر مهارات التعاون من أهم صور التفاعل الاجتماعي، لأنه لا يمكن أن تكون هناك حياة متقدمة دون تعاون يجمع بين الأفراد على الحب والألفة والمشاركة لتحقيق أهداف مشتركة، لذلك يعتبر التعاون من أهم عمليات التفاعل الاجتماعي ولا يعيش الإنسان بمعزل عن الآخرين، وهذا يرتبط بما قاله

العالم العربي(ابن خلدون): "الإنسان مدني بالطبع" فالتعاون مطلب بين الأفراد في مختلف الأعمال سواء كانت البسيطة أو المعقدة (النجار، ٢٠١٨: ١٤١).

وتعرف الباحثة التعاون بأنه سلوك اجتماعي متعدد الأبعاد يهدف إلى تحقيق أهداف مشتركة من خلال الجهد المشترك بين أفراد مجموعة ما. يتضمن التعاون مجموعة من السلوكيات والمهارات التي تساهم في بناء علاقات إيجابية وتعزيز العمل الجماعي مثل (المشاركة الفعالة، التواصل الفعال، احترام الآخرين، حل المشكلات المشتركة، والتضحية من أجل المصلحة الجماعية).

### ٣. التنافس:

أشار (النجار، ٢٠٢٠: ٦) إلى أن آليات التدافع هو التنافس الإيجابي، الذي لا يستهدف تدمير الآخرين وإلحاق الفشل بهم. فالتنافس محرك من محركات التدافع بين الناس، ولا يركز على استهداف الآخرين، حيث يقوم كل فرد أو جماعة على تحقيق أهدافهم واستثمار كل طاقاتهم وإمكانياتهم لتحقيق ما تسعى إليه بعيداً عن سعي الآخرين نحو تحقيق أهدافهم، وهذا هو التدافع الإيجابي على المستوى الفردي أو الجماعي.

وتعرف الباحثة التنافس أنه هو قوة داخلية تدفع الأفراد لبذل أقصى ما لديهم من جهد، بينما التعاون يساهم في مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم المشتركة.

### ٤. الإيثار:

الإيثار فعل يتم إجراؤه طوعاً وعن قصد بهدف أساسي هو إفادة شخص آخر وبالتالي المعيار الحاسم في تعريف الإيثار هو قاعدته التحفيزية. وهي ما تميز بين الإيثار الحقيقي والإيثار الزائف وهو ما كان فيه توقع مكاسب شخصية سواء كانت في شكل مكافآت داخلية أو خارجية (Feigin, 2014: 2).

وتعرف الباحثة الإيثار بأنه سلوك اجتماعي إيجابي يتمثل في تقديم مصلحة الآخرين على مصلحة الفرد، دون انتظار أي مقابل أو مكافأة. يعكس ذلك في القيم الأخلاقية العليا التي تدفع الفرد على العطاء والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. ويرتبط الإيثار بالتعاطف، والرحمة، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية، وهو سلوك تطوعي نابع من الرغبة الداخلية في مساعدة الآخرين.

### ٥. الحوار:

هي تلك العملية التي من خلالها نحدد مجموعة من الأطر والمبادئ والقيم المشتركة التي تضمن حواراً شاملاً فكرياً، وأخلاقياً، وعقائدياً، واجتماعياً، وسياسياً، واقتصادياً، وتربوياً بين الأفراد عبر آليات متفق عليها تراعي الثوابت والخصوصيات من جهة، والعموميات المشتركة من جهة أخرى وصولاً إلى بناء جسور الثقة المتبادلة بين الطرفين المتحاورين (جمعة، ٢٠١٥: ٢٠).

تعرف الباحثة الحوار بأنه عملية تفاعلية نشطة تشمل طرفين أو أكثر، حيث يتم تبادل الأفكار والآراء والمعلومات لتحقيق تفاهم مشترك أو لحل مشكلة أو لاتخاذ قرار جماعي. يتميز الحوار بكونه عملية بناءة تهدف إلى إيجاد نقاط تلاقي بين الأطراف المختلفة، مع احترام التنوع في وجهات النظر والمعتقدات.

## ٦. التفاوض:

هو نوع من الحوار أو تبادل الأفكار بين طرفين أو أكثر بهدف الوصول إلى اتفاق يحل قضية نزاع بينهم، وفي نفس الوقت الحفاظ على المصالح المشتركة فيما بينهم، أي أن للتفاوض عنصرين أساسيين هما وجود مصلحة مشتركة أو أكثر، ووجود قضية أو قضايا يجب مراعاتها (النجار، ٢٠١٨: ١٥٠).

وتعرف الباحثة التفاوض بأنه حوار بناء لتحقيق المصالح المشتركة وحل النزاعات.

## ٧. الإقناع:

هو عملية تهدف إلى تغيير أو تعزيز المواقف، أو المعتقدات أو السلوك، وتنقسم استجابتنا لرسائل الإقناع إلى قسمين بعد تفكير، ودون تفكير فحين نكون مفكرين نستمع بكل عناية إلى ما يقوله المقنع، ثم نقوم بقياس المميزات والعيوب ونقد الرسالة من حيث منطقيتها وتوافقها، وحين نستجيب للرسائل دون وعي فإن عقولنا تكون مغلقة بصورة آلية ولا يكون لدينا الوقت والحافز والقدرة على الإستماع بانتباه، لذا فإننا بدلا من اعتمادنا على الحقائق والمناطق والدليل في اتخاذ القرار نقوم باختصار ذهني ونعتمد على غرائزنا لتمنحنا مفاتيح الإجابة (النجار، ٢٠١٨: ١٤٨).

وتعرف الباحثة الإقناع بأنه عملية تفاعلية يهدف من خلالها شخص أو مجموعة للتأثير على معتقدات أو مواقف أو سلوكيات شخص آخر أو مجموعة أخرى، وذلك باستخدام مجموعة متنوعة من الوسائل والأساليب، بما في ذلك الحجة، والمنطق، والعاطفة، والتكرار، بهدف تحقيق هدف معين، سواء كان تغيير رأي أو دفع إلى اتخاذ إجراء معين.

## النظريات التي يقوم عليها التدافع:

### ١- نظرية المجال:

تستند هذه النظرية إلى مجموعة من الأسس والمسلمات وهي:

١. يعتبر السلوك نتيجة للموقف الحالي، المعروف باسم "المجال"، ولهذا أطلق على هذه النظرية اسم نظرية المجال.
٢. يبدأ تحليل المجال من دراسة الموقف ككل، ومن ثم يتم التعرف على الأجزاء المكونة له، ويقترّب كيرت ليفين مع أفكار الجشطالت التي تؤكد أن الأجزاء لا يمكن فهمها إلا في سياق الكل.
٣. يمكن تمثيل الفرد الفعلي والموقف بشكل رياضي.

تشير نظرية المجال أيضاً إلى أن المجال الحيوي يتغير ويتنوع بناء على المواقف والأشخاص والأحداث. فالتدافعات داخل الأسرة، والتي تتضمن تفاعلات بين أفرادها تختلف عن التدافعات التي يواجهها الفرد في مكان عمله أو مع أصدقائه أو جيرانه. كما أن التدافعات في مواقف الحزن تختلف عن تلك في المواقف السعيدة أو الضاغطة. وبالتالي، تتنوع التدافعات، ويصبح المجال هو الذي يحدد ويشكل نوع وشكل ونمط التدافع المناسبة للموقف الحالي (النجار، ٢٠١٨: ١٢٢).

في ضوء ما سبق يتبين للباحثة من خلال نظرية المجال أن مستوى الهشاشة النفسية للطالبات المعلمات يعد حالة تفاعلية وليس مجرد حالة فردية. يتأثر بعلاقاتهن مع زميلاتهن وأستاذتهن وتوقعاتهن

المستقبلية كمعلمات في مجال التعليم. من خلال آليات التدافع الإيجابي يمكن فهم العوامل المختلفة التي تلعب دوراً في تشكيل مستوى الهشاشة النفسية لديهن.

## ٢- النظرية السلوكية:

تعرف النظرية السلوكية باسم نظرية "المثير- الاستجابة" أو "نظرية التعلم". وتفترض هذه النظرية إن لكل سلوك "استجابة" مرتبطة بمثير. إذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة صحيحة، فإن السلوك يكون سويًا؛ أما إذا كانت العلاقة مضطربة، فإن السلوك غير سوى ويحتاج إلى دراسة ومساعدة. تستند نظرية التعلم على الدافع والدافعية في عملية التعلم. فلا يمكن أن يحدث التعلم بدون دافع، والدافع هو طاقة قوية تدفع الفرد نحو سلوك معين. يمكن أن يكون الدافع أوليًا، مثل الغرائز الفسيولوجية كالجنس، أو ثانويًا مُتعلمًا من خلال التجارب مثل الخوف من خلال التعلم، يكتسب الأفراد دوافع ثانوية تستند إلى الحاجات الفسيولوجية الأساسية، والتي تعتبر ذات طبيعة دافعية تحدد سلوك الفرد. وظيفة الدافع في عملية التعلم ثلاثية الأبعاد: تحرير الطاقة، ويوجه السلوك نحو أهداف محددة لتلبية حاجات معينة.

لذا يركز علماء النفس السلوكيون على نظرية "المثير والاستجابة"، من خلال دراسة المثيرات التي تسبب استجابات مختلفة، والتي تظهر غالبًا كسلوك، والمعروفة بالاستجابات السلوكية، بالإضافة إلى تأثير الثواب والعقاب على هذه الاستجابات. وبالتالي تظل هذه النظرية تظل متمركزة حول السلوك الظاهر ولم تسع إلى فهم العوامل المؤثرة على الاستجابات. ولذلك تُعتبر نظرية "المثير- الاستجابة" نظرية ميكانيكية آلية تفتقر إلى الفهم (معوض، ٢٠٢٢: ٢٤).

كما ركزت النظرية السلوكية على أهمية البيئة في التعلم، مُشيرة إلى أن ما يستحق الدراسة عن تعلم الإنسان هو فقط الجوانب القابلة للملاحظة. نتيجة لذلك تقتصر النظرية على منظور سلوكي، مما يجعلها نهجًا أحادي الجانب لفهم السلوك والشخصية. فالدوافع السلوكية لا تعكس جميع العمليات النفسية والعقلية التي تحدث خلفها (النجار، ٢٠١٨: ١٣٦).

وفي هذا الصدد، أشار بحث (همام، ٢٠٢٢) على أثر برنامج قائم على نظرية التدافع في خفض حدة اضطراب الهلع جراء فيروس كورونا عند طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بالإضافة إلى قياس أثره على النهوض الأكاديمي لديهن، واستخدمت الباحثة مقياس الهلع طبقاً للدليل التشخيصي الخامس، ومقياس النهوض الأكاديمي المترجم (Martin&March, 2008)، ثم قامت بتطبيق برنامج على نظرية التدافع لقياس فاعليته عليهن، وتم تطبيق الأدوات على عينة قوامها (١٦) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود أثر كبير للبرنامج القائم على نظرية التدافع في خفض اضطراب الهلع جراء فيروس كورونا لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما كان للبرنامج أثر إيجابي على مواجهتهن للصعاب الأكاديمية في العملية التعليمية.

في ضوء ما سبق يتضح للباحثة مدى استفادتها من النظرية السلوكية من تحديد السلوكيات الظاهرة لدى الطالبات المعلمات كالمشاركة في الأنشطة، التفاعلات الاجتماعية، القدرة على التعبير عن المشاعر، والتعامل مع الاضطرابات السلوكية من خلال البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي يعكس سلوكياتهن مثل التعاون مع الآخرين واكتسابهم سلوكيات إيجابية.

## ثانياً: الهشاشة النفسية:

الهشاشة النفسية هي مفهوم حديث في علم النفس يصف صعوبة الطالبة المعلمة في التكيف مع ضغوط الحياة اليومية. حتى الأحداث الصغيرة يمكن أن تؤثر على حالتها النفسية والعاطفية. نتيجة لذلك، تصبح أكثر قلقاً وتبدأ في التفكير في العواقب. كما أن ردود فعلها تكون سريعة ومندفعة. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم يكن لدى الطالبة المعلمة هدف تسعى لتحقيقه أو تطوير نفسها، فقد تشعر بالإحباط بسرعة. هذا يمكن أن يضعف ثقتها بنفسها ويجعلها تشعر بأنها أقل من الآخرين. تشعر الطالبة المعلمة بأنها عرضة للانتقاد وتصبح حساسة جداً تجاه أي ملاحظة. كما تواجه صعوبة في التعامل مع أبسط الأمور في الحياة.

بناءً على ما سبق، ركزت دراسة (دنقل، ٢٠٢٢) على فهم الهشاشة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث حللت الحالات الفردية للكشف عن أبعادها وعواملها وآثارها على الصحة والتكيف. أظهرت النتائج أن الهشاشة تتجلى في صعوبات التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وارتفاع القلق والاكتئاب، وضعف آليات المواجهة. وأوصت بأهمية التدخلات النفسية المبكرة لدعم طلاب الجامعة، وتعزيز مرونتهم النفسية، وتزويدهم بمهارات التكيف اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة الجامعية والوقاية من الاضطرابات النفسية.

ظهر مصطلح الهشاشة النفسية (Psychological Fragility) مؤخراً في مجال علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) الذي يهدف على تعزيز الكفاءة الشخصية والنفسية والسلوكيات الإيجابية والسعادة النفسية وامتلاك المشاعر والأفكار الإيجابية مع الأخذ في مراعاة العوامل المتسببة في خفضها لدى الفرد، والتي يؤدي عدم تحقيقها إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية (Temel, 2020).

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychiatric Association) الهشاشة النفسية بأنها مجموعة من المعتقدات التي تجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق (APA, 2022).

وتشير الهشاشة النفسية إلى وعى الفرد المستمر نسبياً للقابلية للتعرض للخطر مما يضعف لديه إمكانيات المواجهة وإدارة الضغوط، وتجعله أقل مقاومة لعوامل الخطر والإجهاد وأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية (دنقل، ٢٠٢٢: ٣٤٠).

الهشاشة النفسية هي تحيز معرفي أو اعتقاد خاطيء أو نمط تفكير يعرض الفرد لمشاكل نفسية، فبعد تعرض الفرد لتجربة المراهقة يشكل الضعف الإدراكي استجابة غير قادرة على التكيف لديه مما تزيد من احتمالية حدوث اضطراب نفسي لدى الفرد (Davis, 2020).

في ضوء ما سبق تعرف الباحثة الهشاشة النفسية (Psychological fragility) بأنها حالة تتسم بضعف القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المعلمات على أبعاد الهشاشة النفسية، والتي تتضمن أربعة أبعاد وهي (الإعتمادية- انخفاض تقدير الذات- ضعف القدرة على المواجهة- الاضطرابات النفسية).

أبعاد الهشاشة النفسية : تتمثل أبعاد الهشاشة النفسية (دنقل، ٢٠٢٢ : ٣٤١) في الآتي:

#### البعد الأول: الاعتمادية والبحث عن الموافقة الخارجية:

ويقصد بها الوعي الذاتي للشخص بضعفه وعدم القدرة على الاعتماد على نفسه بشكل كاف والحاجة الملحة للمساعدة من الآخرين. يسعى الشخص إلى الاعتماد على آراء من حوله والحصول على موافقتهم لأفعاله، مما يؤدي إلى اعتماد زائد على التعليقات الاجتماعية لتلبية احتياجاته.

وتعرف الباحثة الاعتمادية إجرائياً: على أنها حالة تشعر فيها الطالبة المعلمة بأن لديها تقدير ذاتي ضعيف، مما يمنعها من العمل بشكل مستقل دون مساعدة من الآخرين. كما تميل إلى الاعتماد على آراء من حولها وتسعى للحصول على موافقتهم على إنجازاتها، بالإضافة إلى اعتمادها على ردود فعل الآخرين لتلبية احتياجاتها.

#### البعد الثاني: انخفاض تقدير الذات:

تتمثل هذه الحالة في الاعتقادات السلبية الموجهة للذات ونقص الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى تقليل قيمة الشخص والشعور بالعجز والدونية، والشعور بعدم الكفاءة والانتقاد الشديد للذات، مع القلق بشأن آراء الآخرين والشعور بالفشل وضعف الشخصية، مما يجعله يشعر بعدم القدرة على بناء علاقات ثابتة مع الآخرين.

تعرف الباحثة انخفاض تقدير الذات إجرائياً: بأنه ويظهر من خلال الأفكار السلبية التي تعاني منها الطالبة المعلمة في تقييم نفسها. حيث تشعر بعدم الثقة والاحترام لذاتها، مما يجعلها تشعر بالدونية وعدم الكفاءة. كما أنها تميل إلى الانتقاد الذاتي المفرط، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن حالتها. تنتابها مشاعر القلق حيال آراء الآخرين بها، وتعتقد أنها فاشلة ولها شخصية ضعيفة، مما يؤدي إلى شعورها بعدم الرغبة من الآخرين في بناء علاقة مستقرة معها.

#### البعد الثالث: ضعف القدرة على المواجهة والصمود:

يعبر هذا البعد عن ضعف القدرة على التكيف مع الضغوطات وصعوبة استعادة التوازن النفسي بعد تجارب الضغط والتوتر. ينجم عن ذلك الشعور السريع بالإحباط ومقاومة التغيير، بالإضافة إلى تفاعلات غير متناسبة مع حجم المشكلات الفعلية.

تعرف الباحثة ضعف القدرة على المواجهة إجرائياً: وهي عدم قدرة الطالبة المعلمة على التكيف مع الضغوط، حيث تجد صعوبة في إدارة مشاعرها وردود أفعالها في مواجهة التحديات. هذا يؤدي إلى شعور بالإحباط المستمر وصعوبة في العودة إلى حالة التوازن النفسي، مما يؤثر سلباً على أدائها الأكاديمي والمهني.

استناداً إلى ما سبق، هدف بحث (خليل، ومحمود، ٢٠٢٠) إلى تحديد أبعاد الهشاشة النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بمتغيرات ديموغرافية ونفسية. كشفت النتائج عن أبعاد للهشاشة مثل الاكتئاب وضعف إمكانات المواجهة. كما وجدت أن ضعف مهارات المواجهة ونقص الدعم الاجتماعي يزيدان من الهشاشة، وقد تختلف مستوياتها بناءً على التخصص أو المستوى الأكاديمي أو الوضع الاجتماعي. وفي هذا الصدد، أكدت الدراسة على أهمية الدعم الوالدي أو وجود راشد داعم كعامل حماية يقلل من الهشاشة النفسية.

#### البعد الرابع : الاضطرابات النفسية:

يقصد بهذا البعد هو ظهور بعض العلامات التي تشير إلى الاضطرابات النفسية للأشخاص الذين يكونون هشين نفسياً، مثل: الاكتئاب والشعور بالتعاسة والحزن والقلق والشعور بالذنب، والحساسية المفرطة اتجاه المواقف والأحداث، ومشاكل النوم، والأعراض السيكوباتية.

تعرف الباحثة الاضطرابات النفسية إجرائياً: في هذه الحالة تعاني الطالبة المعلمة من اضطراب نفسي متعدد الأوجه يتسم بالقلق المزمن ونوبات الاكتئاب المتكررة، بالإضافة إلى شعور بالذنب وحزن مستمر. يؤدي هذا الاضطراب إلى حساسية مفرطة تجاه المواقف الاجتماعية، وصعوبات في النوم، وأعراض جسدية متعددة. نتيجة لذلك تواجه الطالبة المعلمة تحديات في التكيف مع الحياة اليومية، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتحقيق أهدافها الأكاديمية والمهنية.

في هذا السياق، هدف بحث (Wareth & Tawfiq، ٢٠٢٤) إلى العلاقة بين هزيمة الذات والهشاشة النفسية والاضطرابات النفسية الجسدية لدى طلاب الجامعات في مصر والإمارات. شملت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين كل من هزيمة الذات والهشاشة النفسية من جهة، والاضطرابات النفسية الجسدية من جهة أخرى. كما كشفت الدراسة عن فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المقاييس الثلاثة (هزيمة الذات، الهشاشة النفسية، الاضطرابات النفسية الجسدية) لصالح الإناث، ولصالح الطلاب ذوي الجنسية المصرية مقارنة بالجنسيات الأخرى.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في كلٍّ من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الطالبات المعلمات برياض الأطفال.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الطالبات المعلمات برياض الأطفال.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية للطالبة المعلمة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### إجراءات البحث:

أولاً: **منهج البحث:** استعانت الباحثة بالمنهج شبه التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي.

ثانياً: **مجتمع وعينة البحث:** تكون مجتمع البحث من جميع الطالبات المعلمات رياض الأطفال، والبالغ عددهم (١٤٠٤) طالبة معلمة طبقاً للإحصائية العامة لكلية الدراسات الانسانية، وفيما يلي صف عينة البحث ومصدرها:

أ- **العينة الاستطلاعية:** تضمنت العينة الاستطلاعية للبحث (٣٠٠) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، ومن خلالها تم حساب صدق وثبات أدوات البحث المتمثلة في مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة (إعداد الباحثة).

ب - العينة الأساسية: تضمنت عينة البحث الأساسية (٦٠) من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، تم توزيعها على مجموعتين متساويتان أحدهما ضابطة (٣٠) طالبة، والأخرى تجريبية (٣٠) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٠) سنوات.

وقد قامت الباحثة بالتكافؤ بين أفراد المجموعتين علي النحو الآتي:

تم تطبيق مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات رياض الأطفال قبليةً على عينة البحث، وتم تحليل نتائج التطبيق القبلي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، للتحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي للبطاقة عن طريق برنامج الإحصاء SPSS V23 وذلك لزوم الضبط التجريبي، حيث يتم معرفة مدى تجانس الطالبات المعلمات العينة (الضابطة - التجريبية)، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

#### جدول (١)

قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال قبليةً

| الأبعاد                 | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | درجات الحرية | ت     | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|-------------------------|-----------|-------|---------|-------------------|----------------|--------------|-------|----------------------|
| الاعتمادية              | الضابطة   | ٣٠    | ١٨,٥٠   | ١,٢٥٣             | ٠,٢٢٩          | ٥٨           | ١,٢٦٥ | ٠,٢١١                |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ١٨,٠٣   | ١,٥٨٦             | ٠,٢٩٠          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| انخفاض تقدير الذات      | الضابطة   | ٣٠    | ١٩,١٠   | ١,٢٤٢             | ٠,٢٢٧          | ٥٨           | ٠,٨٣١ | ٠,٤١٠                |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ١٩,٣٧   | ١,٢٤٥             | ٠,٢٢٧          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| ضعف القدرة على المواجهة | الضابطة   | ٣٠    | ٢٠,٠٣   | ٠,٨٥٠             | ٠,١٥٥          | ٥٨           | ٠,٧٧٣ | ٠,٤٤٣                |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ١٩,٨٧   | ٠,٨١٩             | ٠,١٥٠          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| الاضطرابات النفسية      | الضابطة   | ٣٠    | ١٧,٨٧   | ١,٦٥٥             | ٠,٣٠٢          | ٥٨           | ٠,١٥٨ | ٠,٨٧٥                |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ١٧,٩٣   | ١,٦١٧             | ٠,٢٩٥          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| المقياس                 | الضابطة   | ٣٠    | ٧٥,٥٠   | ٢,٣٦٠             | ٠,٤٣١          | ٥٨           | ٠,٤٧٠ | ٠,٦٤٠                |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٧٥,٢٠   | ٢,٥٧٨             | ٠,٤٧١          |              |       | غير دالة إحصائياً    |

باستقراء النتائج في الجدول السابق، يتضح أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0,05)$  في التطبيق القبلي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من عينة البحث؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٤٧٠) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٠٩) عند درجة حرية (٥٨)، وعليه يصبح هناك تكافؤ وتجانس بين عينة البحث على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال وأبعادها (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) والمقياس ككل.

ثالثاً: أدوات البحث: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

(١)- مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة " إعداد الباحثة"

- أ- الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال. يعتمد هذا المقياس على تدرج (دائماً – أحياناً – أبداً).
- ب- خطوات بناء المقياس: تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس واشتقاق أبعاده وعباراته وذلك من خلال المصادر التالية:
  - قامت الباحثة بالإطلاع على مجموعة الاختبارات والمقاييس المعدة لقياس الهشاشة النفسية مثل (جماطي، ٢٠٢١؛ دنقل، ٢٠٢٢).
  - تم تجميع هذه المقاييس وتفرغ المحاور الرئيسية لها وبنود هذه المحاور ومفتاح تصحيحها للاستفادة منها في تصميم البحث الحالي، وقد استفادت الباحثة من هذه المقاييس في صياغة عبارات البحث الحالي.
  - في ضوء الخطوات السابقة انتهت الباحثة إلى تحديد وصياغة عبارات مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة في صورته الأولية، وقد تضمن المقياس (٢٨) عبارة، وتتم عملية التطبيق بصورة فردية للطالبة المعلمة على حدة، كما تم إجراء تطبيق استطلاعي للمقياس على عينة قوامها (٣٠٠) من الطالبات معلمات بقسم رياض الأطفال بهدف تحديد (الزمن المستغرق، ثبات المقياس، صدق المقياس).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقها على عينة استطلاعية قدرها (ن=٣٠٠) من الطالبات معلمات بقسم رياض الأطفال، للتأكد من صدق وثبات المقياس:
- أولاً: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على اثنين من أنواع من الصدق وهما على النحو الآتي:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

- للتحقق من صدق المحكمين؛ تم عرض المقياس في صورتها المبدئية على مجموعة من الخبراء<sup>(١)</sup> لتحديد درجة أهمية كل ممارسة وتعديل وإضافة وحذف ما يلزم من وجهة نظرهم، وبناء على آراء المحكمين المختصين؛ قامت الباحثة بإجراء تعديلات تمثلت في الصياغة اللغوية لبعض البنود واقتراح بنود إضافية وحذف بعض البنود لتكرارها.

٢- الصدق العاملي للمقياس: Factorial Validity

- يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي Factorial Analysis؛ حيث تم حساب الصدق العاملي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة في صورتها الأولية من خلال المصفوفة الارتباطية لاستجابات الطالبات معلمات بقسم رياض الأطفال (عينة التقنين ن=٢٥٠).

(١) تمثل المحكمين في: (ن=١٠).

جدول (٢)

قيم تشبعتات العبارات على عواملها المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال والتباين والجذر الكامن (ن=٢٥٠)

| قيم الشيوخ | تشبعتات العوامل |        |        |        | أرقام العبارات         |
|------------|-----------------|--------|--------|--------|------------------------|
|            | الرابع          | الثالث | الثاني | الأول  |                        |
| ٠,٤٢٢      | ٠,٦٠٦           |        |        |        | ١                      |
| ٠,٤٩٠      |                 | ٠,٦٥٠  |        |        | ٢                      |
| ٠,٥١٩      | ٠,٦٥٧           |        |        |        | ٣                      |
| ٠,٥٩٤      | ٠,٧١٨           |        |        |        | ٤                      |
| ٠,٦٥٥      |                 |        |        | ٠,٨٠٣  | ٥                      |
| ٠,٣٩٦      |                 | ٠,٥١٩  |        |        | ٦                      |
| ٠,٧٨١      |                 |        | ٠,٨٦٨  |        | ٧                      |
| ٠,٦٩٥      |                 |        | ٠,٨٢٢  |        | ٨                      |
| ٠,٦٠٦      | ٠,٧٣٠           |        |        |        | ٩                      |
| ٠,٣٤٩      |                 | ٠,٥٧٦  |        |        | ١٠                     |
| ٠,٥٠٥      | ٠,٦٩٥           |        |        |        | ١١                     |
| ٠,٣٣٥      |                 |        |        | ٠,٥٥٣  | ١٢                     |
| ٠,٥٨٠      | ٠,٧٠٥           |        |        |        | ١٣                     |
| ٠,٧٦٦      |                 |        |        | ٠,٨٧٣  | ١٤                     |
| ٠,٦٢٠      |                 | ٠,٧١٧  |        |        | ١٥                     |
| ٠,٦٣٢      |                 |        |        | ٠,٧٩٠  | ١٦                     |
| ٠,٥٨٤      |                 |        | ٠,٧١٧  |        | ١٧                     |
| ٠,٣٦٠      |                 | ٠,٥٣٧  |        |        | ١٨                     |
| ٠,٧٧٢      |                 | ٠,٨٥١  |        |        | ١٩                     |
| ٠,٤٤١      |                 |        | ٠,٥٨٥  |        | ٢٠                     |
| ٠,٦١٨      |                 |        |        | ٠,٧٥٢  | ٢١                     |
| ٠,٤٤٢      |                 |        | ٠,٦١٠  |        | ٢٢                     |
| ٠,٥٦٠      |                 |        |        | ٠,٧٤٨  | ٢٣                     |
| ٠,٧٦٦      |                 |        | ٠,٨٦٤  |        | ٢٤                     |
| ٠,٤٧٤      | ٠,٦٠٦           |        |        |        | ٢٥                     |
| ٠,٥٩٣      |                 |        |        | ٠,٧٦٣  | ٢٦                     |
| ٠,٧٢٨      |                 | ٠,٨١٥  |        |        | ٢٧                     |
| ٠,٥١٩      |                 |        | ٠,٦٥٢  |        | ٢٨                     |
|            | ٣,٥٥٥           | ٣,٧٦٠  | ٤,١٩٣  | ٤,٢٩٥  | الجذر الكامن           |
|            | ١٢,٦٩٥          | ١٣,٤٢٨ | ١٤,٩٧٤ | ٣,٥٥٥  | نسبة التباين           |
|            | ٥٦,٤٣٨          | ٤٣,٧٤٣ | ٣٠,٣١٥ | ١٥,٣٤١ | نسبة التباين التراكمية |

يتضح من الجدول السابق استخراج (٤) عوامل بقيم (الجذر الكامن) لها أكبر من الواحد الصحيح كما تم التوصل إلى نسب تفسير التباينات من التباين الكلي لكل عامل على حدة والاربعة عوامل تكشف ما نسبته ٥٦,٤٣٨%، وهذه نسبة مرتفعة، ويمكن عرض تشبعتات كل عامل من العوامل الثلاثة كما يلي:

- جاءت العبارات (١٤، ٥، ١٦، ٢٦، ٢١، ٢٣، ١٢) على الترتيب، بقيم تشبعت دالة إحصائياً تراوحت ما بين (٠,٨٧٣) إلى (٠,٥٥٣) تحت العامل الأول، وعددها (٧) عبارة، والجذر الكامن لها (٤,٢٩٥) بنسبة تباين (٣,٥٥٥%)، ونسبة تباين تراكمية (١٥,٣٤١%)، وبفحص مضامين هذا العامل تبين أنه يقيس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال المرتبطة ب (تشكيك الطالبة المعلمة في قدراتها ومهاراتها باستمرار، وصعوبة في اتخاذ أي قرار دون استشارة الآخرين، واعتمادها بشكل كبير على آراء الآخرين في تقييم أدائها، والخوف من النقد السلبي لدرجة أنه يمنعها من القيام بأشياء

جديدة، والحاجة إلى موافقة الآخرين لاتخاذ قراراتها، والصعوبة في تحمل المسؤولية عن أفعالها، والشعور بالإحباط الشديد عند الفشل، مما يجعلها تتوقف عن المحاولة؛ لذا تم تسميتها بُعد (الاعتمادية).

- بينما سجلت العبارات (٧، ٢٤، ٨، ١٧، ٢٨، ٢٢، ٢٠) على الترتيب، قيم تشبع دالة إحصائياً تراوحت ما بين (٠,٨٦٨) إلى (٠,٥٨٥) تحت العامل الثاني، وعددها (٧) عبارة، والجذر الكامن لها (٤,١٩٣) بنسبة تباين (١٤,٩٧٤%)، ونسبة تباين تراكمية (٣٠,٣١٥%)، وبفحص مضامين هذا العامل تبين أنه يقيس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال المرتبطة بـ (تركيز الطالبة المعلمة على أخطائها وأغفالها إنجازاتها، ومقارنة نفسها باستمرار بزميلاتها والشعور بأنها أقل منهم، وخشية الفشل وتجنب المواقف التي قد تؤدي إليه، والشعور بأنها لا تستحق النجاح ولا تسعى لتحقيقه، وانتقادها لنفسها وضعف الإيجابية، وتجنب التفاعل مع الآخرين خوفاً من الحكم عليها، والشعور بعدم الرضا عن نفسها في بعض الأحيان)؛ لذا تم تسميتها بُعد (انخفاض تقدير الذات).

- بينما سجلت العبارات (١٩، ٢٧، ١٥، ٢، ١٠، ١٨، ٦) على الترتيب، قيم تشبع دالة إحصائياً تراوحت ما بين (٠,٨٥١) إلى (٠,٥١٩) تحت العامل الثاني، وعددها (٧) عبارة، والجذر الكامن لها (٣,٧٦٠) بنسبة تباين (١٣,٤٢٨%)، ونسبة تباين تراكمية (٤٣,٧٤٣%)، وبفحص مضامين هذا العامل تبين أنه يقيس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال المرتبطة بـ (شعور الطالبة المعلمة بالتوتر والقلق عند مواجهة أي ضغط، حتى لو كان بسيطاً، والتعامل مع الضغوط بسهولة والعود إلى حالتها الطبيعية بسرعة، وصعوبة تقبل التغيير والشعور بالقلق تجاه أي جديد، وصعوبة في الحفاظ على هدوئي عند مواجهة مشكلة، والتفاعل بشكل مبالغ فيه مع المشكلات والشعور بالقلق الزائد، والشعور بضغوط العمل التي تؤثر على أدائها بشكل كبير، الشعور بثقل المسؤوليات وصعوبة إدارتها)؛ لذا تم تسميتها بُعد (ضعف القدرة على المواجهة).

- بينما سجلت العبارات (٩، ٤، ١٣، ٣، ١١، ٢٥، ١) على الترتيب، قيم تشبع دالة إحصائياً تراوحت ما بين (٠,٧٣٠) إلى (٠,٦٠٦) تحت العامل الثاني، وعددها (٧) عبارة، والجذر الكامن لها (٣,٥٥٥) بنسبة تباين (١٢,٦٩٥%)، ونسبة تباين تراكمية (٥٦,٤٣٨%)، وبفحص مضامين هذا العامل تبين أنه يقيس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال المرتبطة بـ (الحالة تعاني الطالبة المعلمة فيها من ضعف الاهتمام بالأنشطة التي تستمتع بها سابقاً، والحكم علي الآخرين بشكل سلبي، وصعوبة في التأقلم مع التغيرات في روتيني اليومي، ولوم نفسها على المشاكل التي تحدث لها، والمعاناة من آلام جسدية مستمرة، والشعور بالقلق الشديد معظم الوقت، وتجنب تكوين علاقات جديدة والشعور بالوحدة)؛ لذا تم تسميتها بُعد (الاضطرابات النفسية).

- وجاءت قيمة التباين الكلي المفسر بنسبة (٥٦,٤٣٨%)، ليشير إلى أن الاربعة عوامل تفسر (٥٦,٤٣٨%) من تباين الدرجات.

### ٣- صدق التكوين:

كما تم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والبعد الآخر والدرجة الكلية لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (ن=٥٠)

| المقياس | ٤     | ٣     | ٢     | ١     | الأبعاد                 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------------------------|
|         |       |       |       |       | الاعتمادية              |
|         |       |       |       | ٠,٦٤٨ | انخفاض تقدير الذات      |
|         |       |       | ٠,٦٠١ | ٠,٧٣٧ | ضعف القدرة على المواجهة |
|         |       | ٠,٨١٣ | ٠,٥٦٣ | ٠,٧٤٠ | الاضطرابات النفسية      |
|         | ٠,٨٩٠ | ٠,٩٠٢ | ٠,٨١١ | ٠,٨٩٠ | المقياس                 |

(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١).

مما سبق يتضح أن جميع قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٦٣ - ٠,٩٠٢) دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس على عينة البحث من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال.

**ثانياً: الاتساق الداخلي:**

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (ن=٥٠)

| الاعتمادية |                | انخفاض تقدير الذات |                | ضعف القدرة على المواجهة |                | الاضطرابات النفسية |                |
|------------|----------------|--------------------|----------------|-------------------------|----------------|--------------------|----------------|
| المفردة    | معامل الارتباط | المفردة            | معامل الارتباط | المفردة                 | معامل الارتباط | المفردة            | معامل الارتباط |
| ١٤         | **٠,٨٩٤        | ٧                  | **٠,٨٥٦        | ١٩                      | **٠,٩٢٧        | ٩                  | **٠,٨٠٧        |
| ٥          | **٠,٨٩٤        | ٢٤                 | **٠,٤٩٠        | ٢٧                      | **٠,٦٦٩        | ٤                  | **٠,٧٩١        |
| ١٦         | **٠,٧٧٦        | ٨                  | **٠,٨٣٠        | ١٥                      | **٠,٩٠٣        | ١٣                 | **٠,٧٥٢        |
| ٢٦         | **٠,٦٩٥        | ١٧                 | **٠,٨٥٦        | ٢                       | **٠,٨٦٩        | ٣                  | **٠,٨٦٢        |
| ٢١         | **٠,٨٩٤        | ٢٨                 | **٠,٦٤٢        | ١٠                      | **٠,٨٨٦        | ١١                 | **٠,٧٧٤        |
| ٢٣         | **٠,٨٩٤        | ٢٢                 | **٠,٨٣٠        | ١٨                      | **٠,٨٠٧        | ٢٥                 | **٠,٩٠٨        |
| ١٢         | **٠,٧٩٩        | ٢٠                 | **٠,٧٧٠        | ٦                       | **٠,٩٢٧        | ١                  | **٠,٩٠٨        |
| المحور     | **٠,٨٩٠        | المحور             | **٠,٨١١        | المحور                  | **٠,٩٠٢        | المحور             | **٠,٨٩٠        |

(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١).

وباستقراء بيانات الجدول السابق نجد أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (٠,٤٩٠ - ٠,٩٢٧) وأن هذه القيم مقبولة إحصائياً، ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

**ثالثاً: ثبات المقياس:** تم حساب ثبات درجات المقياس بالآتي:

### ١- طريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين من نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث الحالي، كما يلي:

#### جدول (٥)

معاملات الثبات لمحاور مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال  
والدرجة الكلية باستخدام ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

| م | الأبعاد                 | عدد المفردات | معامل الثبات<br>"ألفا كرونباخ" |
|---|-------------------------|--------------|--------------------------------|
| ١ | الاعتمادية              | ٧ مفردات     | ٠,٩٧٩                          |
| ٢ | انخفاض تقدير الذات      | ٧ مفردات     | ٠,٩٧٧                          |
| ٣ | ضعف القدرة على المواجهة | ٧ مفردات     | ٠,٩٨٣                          |
| ٤ | الاضطرابات النفسية      | ٧ مفردات     | ٠,٩٧٥                          |
|   | المقياس                 | ٢٨ مفردة     | ٠,٩٨٢                          |

مما سبق يتضح أن قيم معاملات الثبات لمفردات كل مكون من مكونات المقياس تراوحت ما بين (٠,٩٧٧ - ٠,٩٨٣) كما كان معامل ثبات عبارات الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٨٢)، وهي قيم ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس لقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

### ٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بالتجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين من نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث الحالي، كما يلي:

#### جدول (٦)

معاملات الثبات لمحاور مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال  
والدرجة الكلية باستخدام التجزئة النصفية (ن=٥٠)

| م | الأبعاد                 | عدد المفردات | معامل ثبات<br>سبيرمان براون | معامل<br>ثبات جتمان |
|---|-------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------|
| ١ | الاعتمادية              | ٧ مفردات     | ٠,٩٨٣                       | ٠,٩٧٢               |
| ٢ | انخفاض تقدير الذات      | ٧ مفردات     | ٠,٩٩٧                       | ٠,٩٧٥               |
| ٣ | ضعف القدرة على المواجهة | ٧ مفردات     | ٠,٩٩١                       | ٠,٩٧٣               |
| ٤ | الاضطرابات النفسية      | ٧ مفردات     | ٠,٩٩٠                       | ٠,٩٧٩               |
|   | المقياس                 | ٢٨ مفردة     | ٠,٨٦٣                       | ٠,٨٦٢               |

مما سبق يتضح أن قيم معاملات الثبات لعبارات كل مكون من مكونات المقياس تراوحت ما بين (٠,٨٦٣ - ٠,٩٩٧) لسبيرمان براون، ما بين (٠,٩٧٩ - ٠,٨٦٢) جتمان، وهي قيم ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس لقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وعلى ذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات المقياس بطرق كثيرة ومتنوعة مما يجعل الباحثة مطمئن إلى استخدام المقياس مع العينة الحالية.

### جـ وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال أصبحت المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٨) مفردة تمثل الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، تتوزع مفرداته كما يلي:

#### جدول (٧)

الصورة النهائية لتوزيع عبارات مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال على كل بعد من محاورها

| م | الأبعاد                 | أرقام المفردات في المقياس ككل | المجموع | النسبة المئوية |
|---|-------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
| ١ | الاعتمادية              | ١٢، ٢٣، ٢١، ٢٦، ١٦، ٥، ١٤     | ٧       | ٢٥%            |
| ٢ | انخفاض تقدير الذات      | ٢٠، ٢٢، ٢٨، ١٧، ٨، ٢٤، ٧      | ٧       | ٢٥%            |
| ٣ | ضعف القدرة على المواجهة | ٦، ١٨، ١٠، ٢، ١٥، ٢٧، ١٩      | ٧       | ٢٥%            |
| ٤ | الاضطرابات النفسية      | ١، ٢٥، ١١، ٣، ١٣، ٤، ٩        | ٧       | ٢٥%            |
|   | إجمالي المفردات         | ٢٨ مفردة                      |         | ١٠٠%           |

(٢)- برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (إعداد/الباحثة).

**مفهوم البرنامج:** وتعرف الباحثة البرنامج بأنه خطة منظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة والجلسات، تهدف إلى تزويد الطالبات معلمات رياض الأطفال بالمعرفة والمهارات اللازمة للتدافع الإيجابي، وذلك لخفض مستوى الهشاشة النفسية لديهن، ويجعلهن أكثر صلابة في مواجهة التحديات والصعوبات النفسية بشكل فعال.

**فلسفة بناء البرنامج:** تعتمد فلسفة بناء البرنامج في البحث الحالي على آليات التدافع الإيجابي المتمثلة في (التعايش الإيجابي، التعاون، التنافس، الإيثار، الحوار، الإقناع، التفاوض)، والتي من شأنها تهدف إلى تحقيق التنظيم الذاتي للفرد، وتعزيز إقامة العلاقات الاجتماعية السوية بين الأفراد والجماعات وتحقيق التآلف بينهم. فالتدافع سلسلة لا تنتهي من السعي نحو تحقيق الأهداف والغايات التي تكون هدفًا للوجود في الحياة. ويتطلب التدافع الإيجابي للوجود في الحياة أن يخضع بدوره للعديد من القواعد والقوانين التي تنظمه وتساعد على تحقيقه، وترسم ملامح تحقيقه في الوجود المادي. فالتدافع الإيجابي الذي يعبر عن إرادة الله في خلقه تسعى إلى الخير والنماء، وإلى أسمى معاني التعايش الإيجابي والسلام النفسي الداخلي والمادي في العلاقة بالعالم الخارجي، والنمو والارتقاء الذي يمر به الإنسان عبر مراحل عمره المختلفة. يركز التدافع على تعزيز العلاقات الإيجابية والدعم المتبادل بين الطالبات والمعلمات مما يعزز صحتهم النفسية، ويقوى قدرتهم على مواجهة التحديات، وتنمية شعورهن بالكفاءة والثقة بالنفس، مما يساهم في خفض حدة الهشاشة النفسية لديهن.

**الهدف العام للبرنامج:** حيث يهدف البرنامج إلى خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات من خلال البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي.

### أهمية البرنامج:

- يساعد البرنامج الطالبات المعلمات على اكتشاف قدراتهن ونقاط القوة لديهن، مما يعزز من ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على التعامل مع التحديات.
- يتضمن البرنامج على تدريبات عملية للطالبات المعلمات على كيفية التواصل بفعالية مع الأطفال، والوالدين، وزميلاتهن مما يساعد في بناء علاقات إيجابية وتقليل سوء الفهم.
- يتضمن البرنامج تعليم الطالبات المعلمات تقنيات إدارة الضغوط مثل التنفس العميق، والاسترخاء والتأمل مما يساعدهن على الحفاظ على هدوئهن في المواقف الصعبة.
- يساعد البرنامج الطالبات المعلمات على فهم أنفسهن بشكل أفضل، وتحديد العوامل التي تؤثر على حالتهم المزاجية مما يمكنهن من اتخاذ خطوات لتحسين صحتهم النفسية.
- يوفر البرنامج فرصة للطالبات المعلمات للتواصل مع بعضهن البعض وتبادل الخبرات مما يشعرهن بالدعم والانتماء إلى مجتمع.

### الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يعتمد البرنامج على مجموعة من الأسس النفسية والتربوية والاجتماعية التي من شأنها نجاح البرنامج، وفيما يلي مجموعة من الأسس التي يقوم عليها البرنامج الحالي:

**الأسس النفسية:** تضمنت تلك الأسس ما يلي:

- العمل على نشر جو من الألفة والمودة بين الباحثة والطالبات المعلمات أفراد العينة، مما يؤدي لمشاركة إيجابية وفعالة أثناء تنفيذ البرنامج.
- يستند البرنامج إلى مبادئ علم النفس الإيجابي الذي يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد مثل السعادة، والمرونة النفسية، والتفاؤل، والشعور بالهدف. يعزز التدافع الإيجابي هذه الجوانب ويساعد في بناء القوة النفسية.

**الأسس التربوية:** راعت الباحثة أن يتناسب البرنامج على أساليب تعلم نشطة تشجع الطالبات المعلمات على التفاعل مع بعضهن البعض وتبادل الخبرات والمعرفة بشكل فعال.

**الأسس الاجتماعية:** يستفيد البرنامج من مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي حيث تتعلم الطالبات المعلمات من خلال ملاحظة الآخرين و تحسين سلوكياتهم الإيجابية، وذلك من خلال استخدام بعض فنيات تعديل السلوك التي تلعب دورًا حيويًا في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط. كما أن التفاعلات الإيجابية مع الآخرين توفر شعورًا بالانتماء والأمان وتقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.

**الاستراتيجيات (الفنيات) المستخدمة في البرنامج:** وهي (الحوار والمناقشة، النمذجة، التعزيز، العصف الذهني، التعلم التعاوني، التعلم الذاتي، السرد القصصي، التغذية الراجعة، حل المشكلات، الاسترخاء العضلي).

زمن الجلسات: من (٦٠ - ٩٠) دقيقة.

## تحديد محتوى جلسات البرنامج:

### جدول (٨) ملخص محتوى جلسات البرنامج القائم على التدافع الإيجابي

| م   | موضوع الجلسة                                          | هدف الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١   | الترحيب والتعارف                                      | أن تتعرف الطالبات على الباحثة وتتيح لهن الفرصة للتعارف المتبادل .<br>أن تشارك الطالبات مع الباحثة وتكسر الحواجز النفسية بينهن .<br>أن تكتسب الطالبات معلومات حول عدد الأنشطة ومواعيدها، وتلتزم بالحضور المنتظم في المكان والوقت المحددين .<br>أن تتعاون الطالبات معاً في نظام الأنشطة، من خلال المشاركة الفعالة والالتزام بالمواعيد واحترام آراء الآخرين.                                                                                                                                                                                                                               |
| 2-3 | الهشاشة النفسية                                       | أن تستطيع الطالبة المعلمة تعريف الهشاشة النفسية بوصفها حالة نفسية تتسم بـ ... (مثال: صعوبة في التعامل مع العواطف، انخفاض الثقة بالنفس، الميل إلى العزلة).<br>أن تتمكن الطالبة المعلمة من ذكر ثلاثة أمثلة على مظاهر الهشاشة النفسية في الحياة اليومية.<br>أن تعرف الطالبة المعلمة ثلاثة عوامل رئيسية تساهم في ظهور الهشاشة النفسية (مثل: الخبرات السابقة المؤلمة، التغيرات في الحياة، الضغوط الاجتماعية الكبيرة).<br>أن تستطيع الطالبة المعلمة ربط تجارب شخصية ببعض أسباب الهشاشة النفسية.<br>أن توضح الطالبة المعلمة كيف تؤثر الهشاشة النفسية على أدائهن الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي. |
| ٤   | في رحاب الطائف: بين الهشاشة النفسية والتدافع الإيجابي | أن تتعرف الطالبة المعلمة على الظروف الصعبة التي واجهها النبي صلى الله عليه وسلم في الطائف .<br>أن تستنتج الطالبة المعلمة مظاهر الهشاشة النفسية التي يمكن أن تنتاب الإنسان في مواقف الرفض والأذى .<br>أن تكتشف الطالبة المعلمة مظاهر التدافع الإيجابي والعزيمة القوية التي تجلت في موقف النبي صلى الله عليه وسلم .<br>أن تربط الطالبة المعلمة بين فهمها لهذا الموقف وتطبيقاته في حياتها المهنية والشخصية.                                                                                                                                                                                |
| ٥   | جيل رقائق الثلج                                       | أن تشجع الطالبة المعلمة على تطوير مهاراتها وهواياتها، وتعزيز ثققتها بنفسها وقدرتها على تحقيق أهدافها.<br>أن تغرس القيم الأخلاقية في نفوس الطالبات، وتشجعهن على اتباع تعاليم الدين الإسلامي في العلاقات الاجتماعية.<br>أن تشجع الطالبة المعلمة على تحمل مسؤولية أفعالها، وفهم أن لكل فعل رد فعل.<br>أن تدرب الطالبة المعلمة على كيفية حل المشكلات بطرق سلمية وبناءة، بدلاً من اللجوء إلى العنف أو الشكوى.<br>أن تساعد الطالبة المعلمة على بناء ثقة بنفسها وقدراتها، حتى تتمكن من مواجهة التحديات والتغلب عليها.                                                                          |
| 6-7 | الضغوط النفسية: واستراتيجيات التعامل معها             | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها المختلفة في سياق حياتها الجامعية والمستقبلية.<br>أن تحدد الطالبة المعلمة الأعراض الشائعة للضغوط النفسية على المستويات الجسدية والعقلية والسلوكية والعاطفية.<br>أن تناقش الطالبة المعلمة الآثار السلبية المحتملة للضغوط النفسية المزمنة على الصحة العامة والأداء الأكاديمي والمهني.<br>أن تستعرض الطالبة المعلمة مجموعة من استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضغوط النفسية وإدارتها بفاعلية.<br>أن تطبق الطالبة المعلمة بعض التقنيات العملية لتعزيز قدرتها على الصمود النفسي والرفاهية الشخصية.                                  |
| ٨   | الصلابة النفسية                                       | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الصلابة النفسية وتحدد مكوناتها الأساسية.<br>أن توضح الطالبة المعلمة أهمية الصلابة النفسية في مواجهة تحديات الدراسة والتدريب المهني.<br>أن تطور الطالبة المعلمة قدرتها على الالتزام بأهدافها ومواجهة الصعاب بثبات.<br>أن تعي الطالبة المعلمة أهمية بناء شبكات دعم اجتماعي قوية لتعزيز الصلابة النفسية.                                                                                                                                                                                                                                                |
| ٩   | استراتيجيات تعزيز الصلابة النفسية                     | أن تحدد الطالبة المعلمة مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة (السيطرة، والالتزام، والتحدى).<br>أن تفسر الطالبة المعلمة أهمية الصلابة النفسية في التغلب على التحديات والضغوط التي تواجهها.<br>أن تستعرض الطالبة المعلمة استراتيجيات عملية لتنمية وتعزيز الصلابة النفسية.<br>أن تطبق الطالبة المعلمة تقنيات لتعزيز الشعور بالسيطرة على الأحداث والتحديات.                                                                                                                                                                                                                               |
| 10  | قوة النمل: استراتيجيات نفسية للتغلب على تحديات الحياة | أن توضح الطالبة المعلمة مظاهر الصلابة النفسية التي تتجلى في سلوك النمل.<br>أن تذكر فلسفة النمل الرباعية (عدم الاستسلام، التفكير المستقبلي، التفاؤل، بذل الجهد) التي تدل على الصلابة النفسية في الحياة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | التركيز السلبي                                      | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم التركيز السلبي وأشكاله المختلفة التي قد تظهر في حياتها.<br>أن تميز الطالبة المعلمة بين التركيز السلبي والتفكير الواقعي أو التخطيط للمخاطر<br>أن تكتسب الطالبة المعلمة أهمية الوعي الذاتي كخطوة رئيسية للتعامل مع أنماط التفكير السلبية.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12 | الأفكار العقلانية واللاعقلانية                      | أن تعرف الطالبة المعلمة الأفكار العقلانية واللاعقلانية.<br>أن تحدد الطالبة المعلمة خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية في سياقات مختلفة.<br>أن تميز الطالبة المعلمة الأفكار اللاعقلانية الشائعة التي قد يواجهنها في حياتهن الشخصية والمهنية كمعلمات.<br>أن تقترح الطالبة المعلمة استراتيجيات أولية للتعامل مع الأفكار اللاعقلانية وتحويلها إلى أفكار أكثر عقلانية.<br>أن تبدي الطالبة المعلمة أهمية التفكير العقلاني في الصحة النفسية والنجاح المهني.                                                                                        |
| 13 | قصة سيدنا يونس - بوصلة التفكير العقلاني واللاعقلاني | أن تلخص الطالبة المعلمة جوانب التفكير العقلاني واللاعقلاني من قصة سيدنا يونس عليه السلام .<br>أن تحلل الطالبة المعلمة تأثير الأفكار اللاعقلانية على اتخاذ القرار والنتائج.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14 | الباحث عن الحقيقة                                   | أن تحدد الطالبة المعلمة الهدف الأسمى الذي سعى إليه سلمان الفارسي طوال رحلته.<br>أن توضح الطالبة المعلمة الدافع القوي الذي حرك سلمان الفارسي لتترك حياته المرفهة وتحمل مشقة السفر في سبيل الوصول إلى هدفه.<br>أن تذكر الطالبة المعلمة التحديات التي واجهت سلمان الفارسي في رحلته، وكيف تغلب عليها بمثابرتة.<br>أن تقارن الطالبة المعلمة بين الدافعية الداخلية لسلمان الفارسي وبين أهمية وجود دافع قوي لتحقيق الأهداف في حياتها.<br>أن تشعر الطالبة المعلمة قيمة تحديد الأهداف بوضوح والسعي لتحقيقها، مستنيرة برحلة سلمان الفارسي رضي الله عنه. |
| 15 | تحديد الأهداف                                       | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الهدف.<br>أن تتعرف الطالبة المعلمة على خصائص الأهداف الجيدة.<br>أن تتدرب الطالبة المعلمة على إعداد خطة لتنفيذ الأهداف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16 | بناء مستقبلك: خطوة بخطوة.                           | أن تكتسب الطالبة المعلمة مهارات تحديد الأهداف وتطوير خطط عمل فعالة لتحقيقها .<br>أن تشعر الطالبة المعلمة بالثقة في قدراتها وإمكاناتها لإحداث تأثير إيجابي على مجتمعها .<br>أن تتبنى الطالبة المعلمة ثقافة التخطيط الاستراتيجي كأداة أساسية لتحقيق النجاح في حياتها المهنية والشخصية .<br>أن تدرب الطالبة المعلمة على كيفية تطوير هرم الأهداف، مع التركيز على الأهداف قصيرة المدى قبل الانتقال إلى الأهداف طويلة المدى.                                                                                                                        |
| 17 | من الخجل إلى القيادة                                | أن تتعرف الطالبة المعلمة على كيفية التعبير عن أفكارها وآرائها بوضوح وثقة.<br>أن تحفز الطالبة المعلمة زميلاتها وتعمل كفريق.<br>أن تصبح الطالبة المعلمة أكثر استعداداً للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.<br>أن تتغلب الطالبة المعلمة على خوفها من التحدث أمام الجمهور .<br>أن تشعر الطالبة المعلمة بالإنجاز والرضا عن نفسها نتيجة لتجاوز تحدياتها.                                                                                                                                                                            |
| 18 | إدارة الوقت: مفتاح النجاح                           | أن تحدد الطالبة المعلمة مفهوم إدارة الوقت وأهميته في تحقيق الأهداف .<br>أن تستنتج الطالبة المعلمة التحديات الشائعة التي تواجهها في إدارة وقتها .<br>أن تطبق الطالبة المعلمة استراتيجيات عملية لتنظيم الوقت وتحديد الأولويات .<br>أن تقترح الطالبة المعلمة أدوات وتقنيات متنوعة لمساعدتها في إدارة وقتها بفاعلية .<br>أن تصمم الطالبة المعلمة خطة شخصية أولية لتنظيم وقتها الأسبوعي                                                                                                                                                            |

|    |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | التسويق يقود إلى العزلة: قصة المتخلفين عن الغزوة                      | <p>أن تذكر الطالبة المعلمة ثلاثة أسباب لتخلف الصحابة الثلاثة عن غزوة تبوك.</p> <p>أن تقارن الطالبة المعلمة بين موقف الصحابة الثلاثة وموقف المنافقين في طريقة تعاملهم مع النبي صلى الله عليه وسلم.</p> <p>أن تحلل الطالبة المعلمة سبب نجاة الصحابة الثلاثة من المحنة.</p> <p>أن تربط الطالبة المعلمة بين مفهوم التسويق وعواقبه من خلال أحداث القصة.</p> <p>أن تعبر الطالبة المعلمة عن تقديرها لصدق الصحابة الثلاثة وشجاعتهم في الاعتراف بخطئهم.</p> <p>أن تبدي الطالبة المعلمة شعوراً بالتعاطف مع المحنة التي مر بها الصحابة الثلاثة.</p> <p>أن تستنتج الطالبة المعلمة أهمية المسارعة في التوبة والرجوع إلى الله عند الوقوع في الخطأ.</p> |
| 20 | الغبين الحقيقي... في صحتك وفراغك                                      | <p>أن تستنتج الطالبة المعلمة بأن عمر الإنسان كنز ثمين كما ورد في الحديث .</p> <p>أن تقارن الطالبة المعلمة بين استغلال الوقت بوعي وإضاعته من حيث النتيجة.</p> <p>أن تبين الطالبة المعلمة بأن البدن هو أثمن آلة يمتلكها الإنسان.</p> <p>أن تذكر الطالبة المعلمة أمثلة على مضيعات الوقت التي يجب الحذر منها.</p> <p>أن تستنتج الطالبة المعلمة على أهمية شكر الله على نعمة الصحة.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 21 | معوقات الوقت                                                          | <p>أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم "معوقات الوقت" أو "لصوص الوقت" في سياق حياتها اليومية والدراسية.</p> <p>أن تستخدم الطالبة المعلمة أداة لتتبع الوقت لفترة قصيرة (مثل سجل يومي أو تطبيق) لتحديد أنماط استهلاك وقتها .</p> <p>أن توضح الطالبة المعلمة أهمية إدارة الوقت في تحقيق الأهداف الدراسية والشخصية وتقليل التوتر.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 22 | تحمل المسؤولية                                                        | <p>أن تعرف الطالبة المعلمة مفهوم تحمل المسؤولية بأبعادها المختلفة (الشخصية، الأكاديمية، المهنية، الاجتماعية).</p> <p>أن تحلل الطالبة المعلمة أهمية تحمل المسؤولية في تحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي والمهني كمعلمة مستقبلية.</p> <p>أن توضح الطالبة المعلمة الفرق بين تحمل المسؤولية وتجنبها، مع ذكر نتائج كل منهما.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23 | مفهوم الذات وأهميته                                                   | <p>أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الذات وأبعاده المختلفة.</p> <p>أن تذكر الطالبة المعلمة ثلاثة أبعاد رئيسية لمفهوم الذات.</p> <p>أن تحدد الطالبة المعلمة ثلاثة جوانب إيجابية وسلبية في ذاتها.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24 | الاسترخاء لتخفيف التوتر                                               | <p>أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الاسترخاء وأهميته للصحة الجسدية والنفسية.</p> <p>أن تطبق الطالبة المعلمة عملياً تقنية التنفس العميق وتقنية الاسترخاء التدريجي للعضلات.</p> <p>أن تبدي الطالبة المعلمة استعداداً لتطبيق الاسترخاء في حياتها اليومية</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25 | خبايا بن الأرت                                                        | <p>أن تتعرف الطالبة المعلمة على كيفية زيادة الإيمان من قوته الداخلية وصموده عند مواجهة صعوبات الحياة.</p> <p>أن تستنتج الطالبة المعلمة استراتيجيات على تحمل الضغوط النفسية والعاطفية من خلال ردود فعل خباب <small>عليه السلام</small></p> <p>أن تناقش الطالبة المعلمة أهمية تقبل المشاعر السلبية كجزء طبيعي في حياة الإنسان.</p> <p>أن تستوعب الطالبة المعلمة من هذه القصة أن العقاب للمتقين، وأن الفرج والنصر يأتي بعد الصبر.</p>                                                                                                                                                                                                       |
| 26 | ضبط النفس                                                             | <p>أن تذكر الطالبة المعلمة أهمية ضبط النفس في جوانب مختلفة من الحياة.</p> <p>أن تحدد الطالبة المعلمة بعض العوامل التي تساعد على تقوية ضبط النفس.</p> <p>أن تعبر الطالبة المعلمة عن تقدير قيمة ضبط النفس في تحقيق الطموح والشعور بالرضا.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 27 | قول (لا) في الوقت المناسب                                             | <p>أن تستنتج الطالبة المعلمة أهمية قول (لا) لحماية حدودها وتحقيق أولوياتها.</p> <p>أن تحدد الطالبة المعلمة المواقف المختلفة التي قد تحتاج فيها لقول (لا).</p> <p>أن تكتسب الطالبة المعلمة استراتيجيات عملية لقول لا بطريقة واضحة.</p> <p>أن تشعر الطالبة المعلمة بالثقة على قول (لا) في الوقت المناسب.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | مفاتيح الحل: كيف نتغلب على التحديات؟                                  | <p>أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم المشكلة بكلماتها الخاصة.</p> <p>أن تذكر الطالبة المعلمة على ثلاثة جوانب في حياتها اليومية التي تتطلب مهارة حل المشكلات.</p> <p>أن تحدد الطالبة المعلمة على الخطوة الأولى في عملية حل المشكلات بشكل صحيح.</p> <p>أن تقيم الطالبة المعلمة حلين مقترحين لمشكلة بسيطة وتختار الأنسب مع ذكر السبب.</p> <p>أن تذكر الطالبة المعلمة مثالا لمشكلة بسيطة واجهتها وكيف حاولت حلها.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 29 | حكمة النبي الأمين <small>عليه السلام</small> : كيف نحل خلافاتنا بذكاء | <p>أن تستخلص الطالبة المعلمة المشكلة الأساسية التي واجهت قريش.</p> <p>أن تحدد الطالبة المعلمة اقتراح أبي أمية بن المغيرة كخطوة أولى لحل الخلاف.</p> <p>أن تصف الطالبة المعلمة الحل الذي اقترحه النبي <small>عليه السلام</small> لوضع الحجر الأسود.</p> <p>أن تقترح الطالبة المعلمة حلول لمشكلات قد تواجههم في حياتهم اليومية، مستلهمين من حكمة النبي <small>عليه السلام</small>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | قوة الخيارات:<br>كيف نولد بدائل<br>إبداعية؟ | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم توليد البدائل.<br>أن تستخدم الطالبة المعلمة إستراتيجيات متنوعة لتوليد البدائل لمشكلة أو موقف معين.<br>أن تفرق الطالبة المعلمة بين البدائل التقليدية والإبداعية.<br>أن تتعاون الطالبة المعلمة مع زميلاتها في توليد البدائل.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31 | التعامل مع<br>مشاعر الغضب                   | أن تميز الطالبة المعلمة بين الطرق الصحية وغير الصحية للتعبير عن الغضب.<br>أن تطبق الطالبة المعلمة استراتيجيات عملية ل تهدئة الغضب عند الشعور به.<br>أن تحدد الطالبة المعلمة بعض الفوائد من وجود طرق التنفيس عن مشاعر الغضب.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 32 | صندوق الكلمات<br>السحرية                    | أن تحدد الطالبة المعلمة بوضوح أهمية تبادل عبارات المجاملة في بناء علاقات إيجابية بين الآخرين.<br>أن تعد الطالبة المعلمة أمثلة متنوعة لعبارات مجاملة يمكن تبادلها في مواقف مختلفة.<br>أن تعزز الطالبة المعلمة السلوكيات الإيجابية التي تظهر أثناء تبادل الكلمات الطيبة.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 33 | التواصل الإيجابي                            | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الخوف من الحكم وتأثيره عليها .<br>أن تستنتج الطالبة المعلمة أهمية التدافع الإيجابي في خلق بيئة داعمة ومتقبلة.<br>أن تحدد الطالبة المعلمة المواقف التي يزداد فيها شعورها بالخوف من الحكم .<br>أن تمارس الطالبة المعلمة تقنيات بسيطة لبدء المحادثات والحفاظ عليها بشكل إيجابي .<br>أن تشعر الطالبة المعلمة بزيادة في ثقتها بنفسها ورغبتها في التفاعل الاجتماعي.                                                                                                                         |
| 34 | علو الهمة                                   | أن تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم علو الهمة وإدراك أهميته في تحقيق الأهداف.<br>أن تشجع الطالبة المعلمة على تطوير المهارات اللازمة للوصول إلى مراتب عالية في مختلف المجالات.<br>أن تغرس الطالبة المعلمة قيم العمل الجاد والاجتهاد كوسيلة لتحقيق النجاح الشخصي والاجتماعي.<br>أن تبني الطالبة المعلمة الثقة بالنفس من خلال تحقيق الإنجازات.<br>أن تعزز الطالبة المعلمة فكرة أن علو الهمة يمكن أن يؤدي إلى تأثير إيجابي في المجتمع ككل.                                                                                    |
| 35 | محبة الأم تصنع<br>المعجزات                  | أن تتعرف الطالبة المعلمة على شخصية توماس أديسون كأحد المخترعين في التاريخ.<br>أن تتعرف الطالبة المعلمة على الدافع الإنساني وراء اختراع المصباح الكهربائي كما ورد في القصة.<br>أن تنمي الطالبة المعلمة لديها أهمية المثابرة والإصرار في تحقيق الأهداف.<br>أن تتذكر الطالبة المعلمة مقولة توماس أديسون حول نسبة الذكاء والجهد في تحقيق النجاح.<br>أن تشارك الطالبة المعلمة أفكارا حول كيف يمكنها تطبيق دروس القصة في حياتها.<br>أن تستشعر الطالبة المعلمة التعاطف مع معاناة الآخرين والتي يمكن أن تكون دافعا قويا للإبداع. |
| 36 | الجلسة الختامية                             | تقدير نجاح الطالبات في تقليل الهشاشة النفسية.<br>تلخيص أهم المفاهيم والمهارات الأساسية التي تم اكتسابها خلال البرنامج.<br>تقديم استراتيجيات لاستمرار التدافع الإيجابي في حياتهن الشخصية والمهنية.<br>تعزيز الشعور بالانتماء والدعم المتبادل بين الطالبات.                                                                                                                                                                                                                                                                |

**تقويم البرنامج:** يمثل الهدف من عملية التقويم تحديد ما اكتسبته الطالبات المعلمات من نواتج التعلم ومعرفة مدى استفادتهن مما تعلمنه، وتتمثل في:

- **التقويم القبلي :** تم في هذا التقويم في كل جلسة من جلسات البرنامج قبل البدء في تطبيق البرنامج، وذلك لمعرفة البداية الصحيحة لتطبيقه. ويتضمن مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق البرنامج، للتعرف على مدى نجاح البرنامج لديهن.
- **التقويم الاستمراري:** تم استخدام هذا التقويم أثناء كل جلسة للتعرف على مدى ملاءمة هذه الجلسة للطالبات والمعلمات، ونواحي القصور، والعمل على تلافيها، بالإضافة إلى التقويم في نهاية كل جلسة.
- **التقويم النهائي:** ولما كان الهدف من البرنامج هو خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات من خلال جلسات البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي، فإن ذلك يساعد في الحكم على مدى نجاح البرنامج.

- **التقويم التتبعي:** تم إعداد هذا التقويم من خلال المتابعة المستمرة للطالبات معلمات الذين طبق عليهم البرنامج لمعرفة مدى كفاءتهم أو الاستفادة من تطبيق البرنامج.

#### رابعاً: الإجراءات المنهجية للبحث: اتبعت الباحثة في إجراء البحث الخطوات التالية:

- قامت الباحثة بإجراء مسح للبحوث والأبحاث العربية والأجنبية التي تناولتها في عرض الإطار النظري والأبحاث السابقة، كما قامت بوضع مجموعة من الفروض.
- واجهت الباحثة صعوبة في العثور على مراجع كافية تتعلق بالتدافع الإيجابي، وذلك بسبب حداثة هذا المفهوم الذي ينسب إلى صاحبه الأستاذ الدكتور خالد النجار.
- قامت الباحثة بإعداد مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وعرضته على السادة المحكمين من أساتذة الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الخاصة وعلم النفس والصحة النفسية، وقد تم إجراء التعديلات بناءً على مقترحاتهم، ومن ثم تطبيق البرنامج.
- قامت الباحثة بإعداد برنامج قائم على التدافع الإيجابي وفاعليته في خفض الهشاشة النفسية وذلك وفقاً لأدوات البحث.
- قامت الباحثة بتطبيق مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات في رياض الأطفال قبل تطبيق البرنامج.
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة البحث، في مدة زمنية قدرها (٩) أسابيع.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات في رياض الأطفال، ثم المقارنة بين درجات الطالبات المعلمات قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بمدة شهرين، قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات في رياض الأطفال مرة أخرى لمعرفة مدى استمرار فاعليته.
- قامت الباحثة بعمل معالجة البيانات إحصائياً لاستخلاص النتائج، وتبين مدى فعالية البرنامج وذلك من خلال الفروق في الدرجات بين القياس القبلي والقياس البعدي، وكانت النتيجة لصالح القياس البعدي.
- قامت الباحثة بتفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والأبحاث السابقة.

**خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:** وهي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معاملات ارتباط سبيرمان وجتمان، اختبار "ت" (t.Test)، معامل ألفا- كرونباخ، التحليل العاملي).

#### سادساً: عرض نتائج البحث ومناقشتها:

##### ١. نتائج الفرض الأول ومناقشته

وللتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في كلٍّ من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الطالبات معلمات رياض الأطفال. تم حساب قيمة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (Paired Samples t-test) للتعرف

على الفروق بين متوسطي درجات البحث للمجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، لبيان فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وفيما يلي ملخص النتائج:

#### جدول (٩)

المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

| الأبعاد                 | القياسين | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | درجات الحرية | ت      | مستوى الدلالة (٠,٠٥) | حجم الأثر ( $\eta^2$ ) |
|-------------------------|----------|-------|---------|-------------------|----------------|--------------|--------|----------------------|------------------------|
| الاعتمادية              | القبلي   | ٣٠    | ١٨,٠٣   | ١,٥٨٦             | ٠,٢٩٠          | ٢٩           | ٢٦,٥٩١ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٦١                  |
|                         | البعدي   |       |         |                   |                |              |        |                      |                        |
| انخفاض تقدير الذات      | القبلي   | ٣٠    | ١٩,٣٧   | ١,٢٤٥             | ٠,٢٢٧          | ٢٩           | ٣٧,٦١٤ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٨٠                  |
|                         | البعدي   |       |         |                   |                |              |        |                      |                        |
| ضعف القدرة على المواجهة | القبلي   | ٣٠    | ١٩,٨٧   | ٨١٩               | ٠,١٥٠          | ٢٩           | ٥٣,٧١٥ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٩٠                  |
|                         | البعدي   |       |         |                   |                |              |        |                      |                        |
| الاضطرابات النفسية      | القبلي   | ٣٠    | ١٧,٩٣   | ١,٦١٧             | ٠,٢٩٥          | ٢٩           | ٢٨,٢٨٩ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٦٥                  |
|                         | البعدي   |       |         |                   |                |              |        |                      |                        |
| المقياس                 | القبلي   | ٣٠    | ٧٥,٢٠   | ٢,٥٧٨             | ٠,٤٧١          | ٢٩           | ٦٥,١٢٩ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٩٣                  |
|                         | البعدي   |       |         |                   |                |              |        |                      |                        |

باستقراء بيانات الجدول السابق اتضح أن :

- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (الاعتمادية) هو على الترتيب (١٨,٠٣)، (٨,٢٧).

- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (انخفاض تقدير الذات) هو على الترتيب (١٩,٣٧)، (٨,٥٣).

- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (ضعف القدرة على المواجهة) هو على الترتيب (١٩,٨٧)، (٧,٩٧).

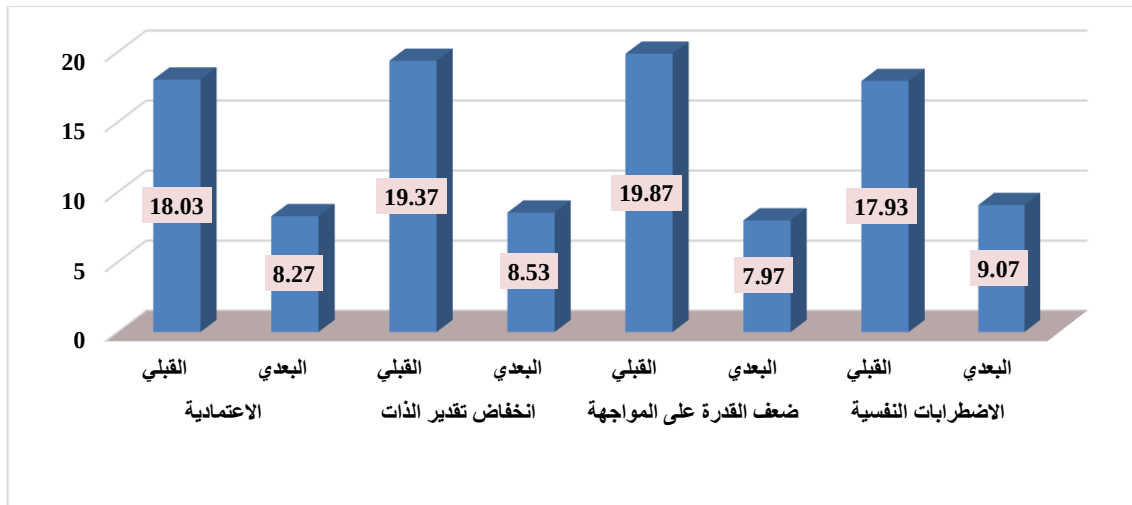
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (الاضطرابات النفسية) هو على الترتيب (١٧,٩٣)، (٩,٠٧).

- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (الكلية) هو على الترتيب (٧٥,٢٠)، (٣٣,٨٣).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢٩,٦٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي قيمتها (٢,٠٠٩)، عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، ومما يؤكد فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي في خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال؛ بلغت قيمة حجم الأثر المرتبطة بقيمة مربع إيتا ذات تأثير كبير (٠,٩٩٣).

- ولتجنب الوقوع في خطأ النوع الأول (رفض الفرض الصفري بينما هو في واقع الأمر صحيح)؛ فقد تم تعديل مستوى الدلالة لمحاو مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال باستخدام Bonferroni Adjustment، وذلك بقسمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) على عدد الأبعاد (٤) ليصبح مستوى الدلالة الجديد (٠,٠١٢٥)، ويتضح أيضاً أن الفروق عند المستوى الجديد دالة إحصائياً؛ حيث سجلت محاور (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) قيمة مرتفعة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١٢٥)، (ت) المحسوبة وهي (٢٦,٥٩١، ٣٧,٦١٤، ٥٣,٧١٥، ٢٨,٢٨٩) على الترتيب، وسجلت قيم حجم أثر كبيرة، مما يشير إلى أفضلية مستوى أداء أطفال المجموعة التجريبية التي تدربت من خلال برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض حدة الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

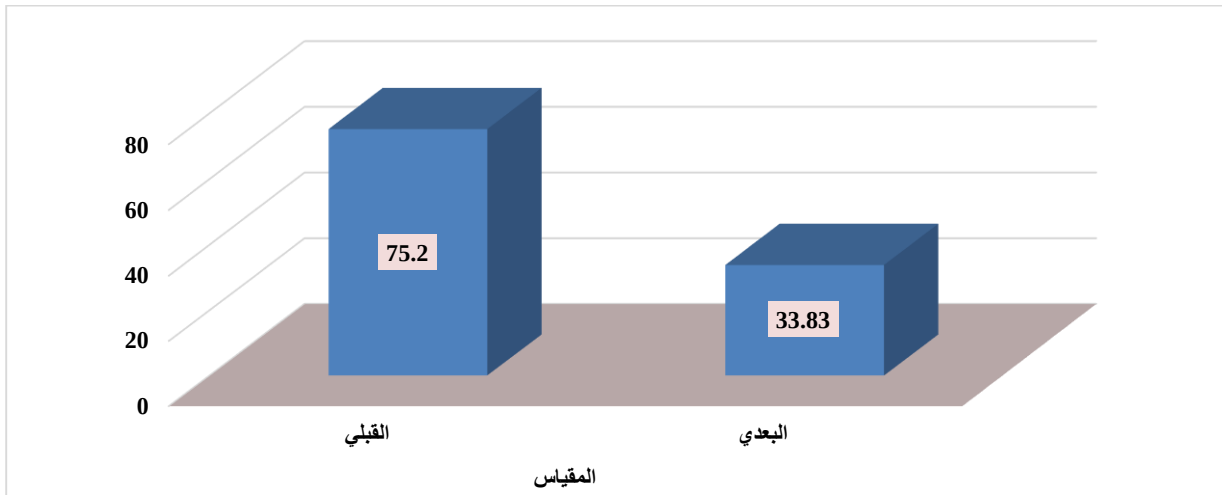
ويوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث لدى للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية بعد تقديم برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل (١)

الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على محاور مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

كما يوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث بعد تطبيق وحدات البحث على المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل ( ٢ )

الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على أنه: وجود فرق دال إحصائي عند مستوى ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الذين يتدربون من خلال برنامج قائم على التدافع الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال وذلك عند محاور (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) وللمقياس ككل لصالح القياس البعدي. وتفسر الباحثة تلك النتائج في ضوء ما تعرضت له الطالبات المعلمات من أنشطة البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي المتمثلة في (التعايش الإيجابي، التعاون، التنافس، الإيثار، الحوار، الإقناع، التفاوض)، والتي ساهمت في تطوير الجوانب النفسية الإيجابية لديهن وتعزيز شعورهن بالكفاءة الذاتية، مما قلل من اعتمادهن على الآخرين في اتخاذ القرارات وتنفيذ المهام، كما ساهم البرنامج في تحسين قدرتهن على مواجهة التحديات والضغوطات الحياتية بفاعلية، وبالتالي خفض مستوى الهشاشة النفسية لديهن. هذا الانخفاض يعكس اكتسابهن لصلابة نفسية ومرونة أكبر في الضغوطات وصعوبات الحياة.

وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى أن التدافع الإيجابي كأداة وقائية وتعزيزية للصحة النفسية، كدراسة (البصال، ٢٠٢٢)، اهتمت بتدريب الأطفال على آليات التدافع الإيجابي كاستراتيجية لخفض المشكلات الاجتماعية والانفعالية للطفل العادي بصفة عامة والطفل غير العادي بصفة خاصة لأنه أكثر عرضة للاضطرابات والمشكلات الاجتماعية والسلوكية. وضرورة اهتمام الأسرة والروضة بغرس القيم والعادات والمهارات السلوكية الاجتماعية الإيجابية للأطفال، وحثهم على التدافع الإيجابي منذ نعومة أظفارهم للعمل على تحقيق كل ما هو أفضل للفرد والمجتمع. وكذلك أشارت دراسة (همام، ٢٠٢٢) إلى أهمية نشر الوعي الثقافي والتربوي للعاملين في المجال التربوي بأهمية نظرية التدافع وآلياتها المختلفة، لما لها من أثر بالغ الأهمية في التعامل مع الضغوط التي يعاني منها الأفراد، ونشر ثقافة الإرشاد النفسي على مستوى الأفراد والجماعات والمجتمع المحلي، لما له من أثر كبير في دعم شخصيات الأفراد، والتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وعلاجها، والرجوع إلى مستويات مقبولة من الصحة النفسية والاستقرار النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تفسير أثر التدافع الإيجابي للبرنامج الحالي في ضوء الأبحاث التي تناولت فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تعزيز المرونة النفسية والحد من الهشاشة النفسية. فقد أظهرت دراسات حديثة أن التركيز على تعزيز الكفاءة الذاتية، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويحسن القدرة على التكيف مع الضغوط مثل دراسة (2024, Shehat) التي تناولت تأثير تدخلات علم النفس الإيجابي على التفاؤل والأمل.

وتعزو الباحثة إلى أن هذه النتيجة متوافقة مع ما يتضمنه البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي لدى الطالبات معلمات، حيث ساعدهن بشكل كبير على مواجهة المواقف الصعبة بمرونة، بدلاً من الاستسلام لمشاعر الهشاشة النفسية التي قد تدفعهن إلى القلق والتوتر كوسيلة للدفاع. لقد أصبح لدى الطالبات معلمات سلوكيات إيجابية تساعدهن على التوافق مع ضغوطات الحياة اليومية والمستقبلية، مما ساعدهن في بناء شعور أقوى بالكفاءة الذاتية والتفاؤل، وبالتالي قلل من حاجتهن إلى ممارسة أشكال سلبية من السيطرة السلبية على الآخرين ورفع قدرتهن على إدارة انفعالاتهن بشكل فعال، مما يعكس تحولاً إيجابياً نحو مزيد من الاستقرار والمرونة النفسية.

## ٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشته

وللتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الطالبات معلمات رياض الأطفال. تم حساب قيمة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent-Samples T Test) للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، لبيان فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وفيما يلي ملخص النتائج:

### جدول (١٠)

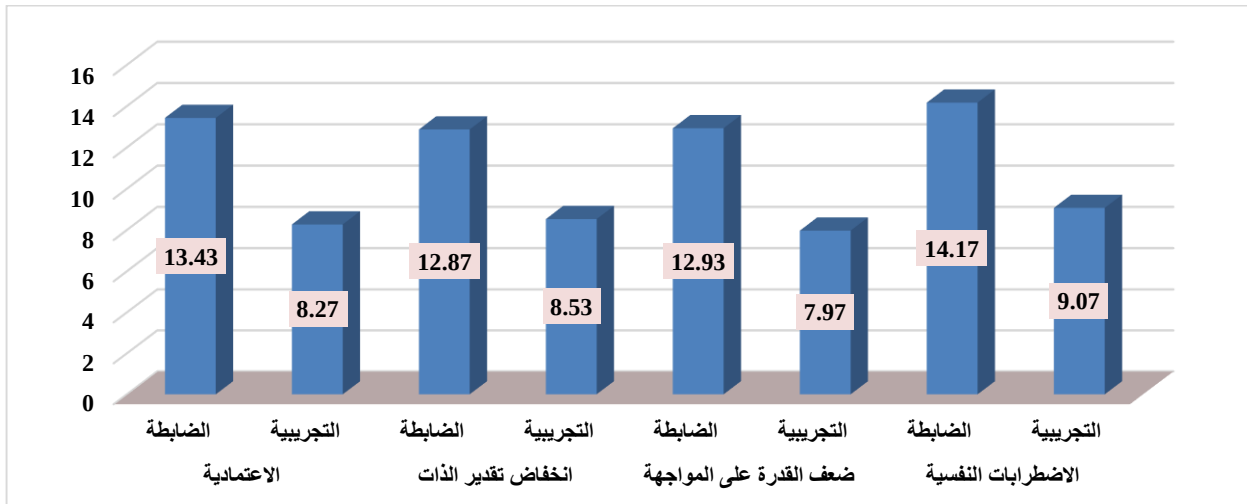
المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

| الأبعاد                 | القياسين  | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | درجات الحرية | ت      | مستوى الدلالة (٠,٠٥) | حجم الأثر ( $\eta^2$ ) |
|-------------------------|-----------|-------|---------|-------------------|----------------|--------------|--------|----------------------|------------------------|
| الاعتمادية              | الضابطة   | ٣٠    | ١٣,٤٣   | ١,٣٠٥             | ٠,٢٣٨          | ٥٨           | ١٧,٣٤١ | ٠,٠٠٠                | ٠,٨٣٨                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٨,٢٧    | ٠,٩٨٠             | ٠,١٧٩          |              |        |                      |                        |
| انخفاض تقدير الذات      | الضابطة   | ٣٠    | ١٢,٨٧   | ٠,٩٣٧             | ٠,١٧١          | ٥٨           | ١٦,٩٣٩ | ٠,٠٠٠                | ٠,٨٣٢                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٨,٥٣    | ١,٠٤٢             | ٠,١٩٠          |              |        |                      |                        |
| ضعف القدرة على المواجهة | الضابطة   | ٣٠    | ١٢,٩٣   | ١,٠٨١             | ٠,١٩٧          | ٥٨           | ١٩,٤٣٢ | ٠,٠٠٠                | ٠,٨٦٧                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٧,٩٧    | ٠,٨٩٠             | ٠,١٦٢          |              |        |                      |                        |
| الاضطرابات النفسية      | الضابطة   | ٣٠    | ١٤,١٧   | ١,٢٠٦             | ٠,٢٢٠          | ٥٨           | ١٩,٠٩٩ | ٠,٠٠٠                | ٠,٨٦٣                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٩,٠٧    | ٠,٨٢٨             | ٠,١٥١          |              |        |                      |                        |
| المقياس                 | الضابطة   | ٣٠    | ٥٣,٤٠   | ٢,١١١             | ٠,٣٨٥          | ٥٨           | ٣٧,٤٦٠ | ٠,٠٠٠                | ٠,٩٦٠                  |
|                         | التجريبية | ٣٠    | ٣٣,٨٣   | ١,٩٣١             | ٠,٣٥٣          |              |        |                      |                        |

### باستقراء بيانات الجدول السابق اتضح أن :

- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (الاعتمادية) هو على الترتيب (١٣,٤٣)،(٨,٢٧).
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (انخفاض تقدير الذات) هو على الترتيب (١٢,٨٧)،(٨,٥٣).
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (ضعف القدرة على المواجهة) هو على الترتيب (١٢,٩٣)،(٧,٩٧).
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببعد (الاضطرابات النفسية) هو على الترتيب (١٤,١٧)،(٩,٠٧).
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (الكلية) هو على الترتيب (٥٣,٤٠)،(٣٣,٨٣).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٧,٤٦٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي قيمتها (٢,٠٠٩)، عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، ومما يؤكد فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض حدة الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال؛ بلغت قيمة حجم الأثر المرتبطة بقيمة مربع إيتا ذات تأثير كبير (٠,٩٦٠).
- ولتجنب الوقوع في خطأ النوع الأول (رفض الفرض الصفري بينما هو في واقع الأمر صحيح)؛ فقد تم تعديل مستوى الدلالة لمحاوّر مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال باستخدام Bonferroni Adjustment، وذلك بقسمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) على عدد الأبعاد (٤) ليصبح مستوى الدلالة الجديد (٠,٠١٢٥)، ويتضح أيضاً أن الفروق عند المستوى الجديد دالة إحصائية؛ حيث سجلت محاور (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) قيمة مرتفعة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١٢٥)، (ت) المحسوبة وهي (١٧,٣٤١، ١٦,٩٣٩، ١٩,٤٣٢، ١٩,٠٩٩) على الترتيب، وسجلت قيم حجم أثر كبيرة، مما يشير إلى أفضلية مستوى أداء الطالبات معلمات المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

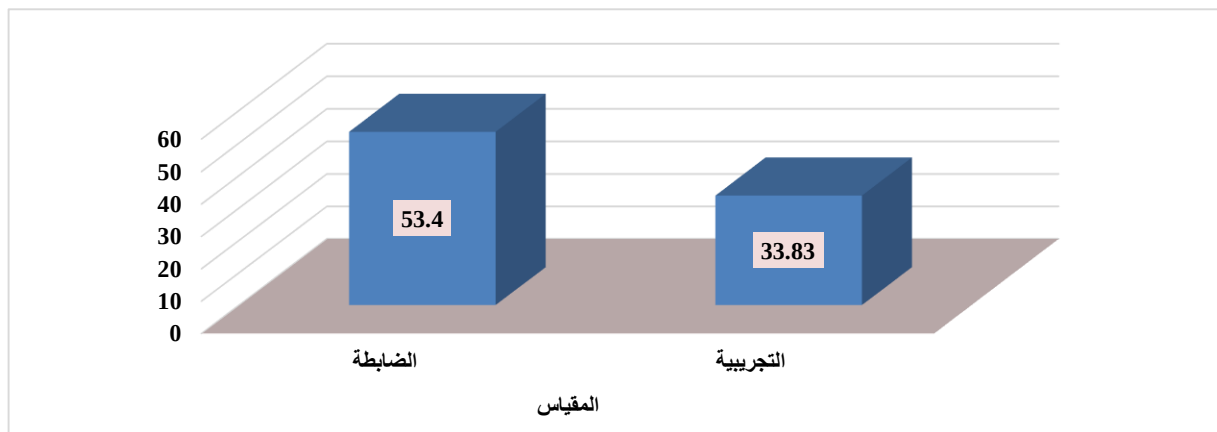
ويوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث لدى الطالبات المعلمات المجموعة الضابطة بعد تقديم برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل (٣)

الفرق بين متوسطي درجات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقاييس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

كما يوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث بعد تطبيق وحدات البحث على المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقاييس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل (٤)

الفرق بين متوسطي درجات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقاييس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على أنه: وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0,05)$  بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة الذين يتدربون بالطريقة السائدة، والمجموعة التجريبية الذين يتدربون من خلال برنامج قائم على التدافع الإيجابي في القياس البعدي لأبعاد مقياس الهشاشة النفسية (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) وللمقياس ككل لصالح المجموعة

التجريبية، مما يثبت فاعلية آليات التدافع الإيجابي كأداة تدخل قوية لتحسين الصحة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.

يمكن تفصيل هذا التفسير في ضوء فنيات البرنامج كما يلي:

قد ساعدت (فنية التعايش الإيجابي) كحافز داخلي قوي في تزويد الطالبات المعلمات بمنظور إيجابي للحياة ولذواتهن، مما عزز شعورهن بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، وهما عنصران أساسيان في مواجهة التحديات وتقليل الشعور بالعجز والدونية المرتبط بالهشاشة النفسية. وبالتالي فإن النظرة الإيجابية تقلل من الاستعداد للشعور بالقلق والتوتر عند مواجهة صعوبات الحياة. وكذلك (فنية التعاون) ساعدت الطالبات المعلمات كحافز لتنمية جوانب القوة لديهن، وهذا ما أكدته بحث (Li et al. 2023)، وجد أن المشاركة في أنشطة تعاونية يساهم في بناء المرونة النفسية ويقلل من الشعور بالوحدة، يوفر التعاون للطالبات بيئة داعمة يشعرن فيها بالانتماء والمشاركة، مما يعزز قوتهم النفسية ويقلل من اعتمادهن المفرط على الآخرين ويحسن قدرتهن على مواجهة الضغوط بشكل جماعي وفردى.

وأيضاً (فنية الإيثار) أن الطالبات المعلمات الذين يمارسون سلوكيات الإيثار يكونوا أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق. ويتفق هذا مع نتيجة بحث (Layous, 2020) بأن الانخراط في أعمال لطيفة ومساعدة الآخرين، فإنهن يشعرن بقيمتهم، مما يعزز تقدير الذات ويقلل من المشاعر السلبية التي تغذي الهشاشة النفسية.

ويذكر (النجار، ٢٠١٨) أن فنية الحوار تعتبر حاجة إنسانية لإشباع حاجة الإنسان للتواصل مع الآخرين، وتزداد أهميته في ظل متغيرات العالم العلمية والمعرفية، الذى أوجد فجوة دائمة بين ما يمتلكه الفرد من معلومات ومعارف وبين آخر ما توصل إليه العلماء. كما ساهم البرنامج في خلق بيئة تشجع على الحوار المفتوح والبناء بين الطالبات. هذا التفاعل الإيجابي ساعد في تعزيز قدرتهن على التعبير عن أنفسهن بفعالية، واكتساب استراتيجيات جديدة للتعامل مع التحديات، مما أدى إلى خفض مستوى الهشاشة النفسية لديهن. وكذلك (فنية الإقناع) عندما تمتلك الطالبات المعلمات مهارات الإقناع، يصبحن أكثر قدرة على التعبير عن احتياجاتهن بوضوح والتأثير في الآخرين للحصول على الدعم أو التعاون. هذا يقلل من شعورهن بالعجز والاعتماد المفرط على الآخرين لاتخاذ القرارات أو تلبية الاحتياجات، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بانخفاض الاعتمادية أحد أبعاد الهشاشة النفسية. وأيضاً أسهمت (فنية التفاوض) لدى الطالبات المعلمات في تحسين قدرتهن على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كما ساعدهن على تحقيق توازن أفضل في حياتهن واستثمار أوقات فراغهن بشكل إيجابي. هذه القدرة على إدارة جوانب حياتهن بفاعلية تقلل من شعورهن بالعجز، مما يساهم في خفض مستوى الهشاشة النفسية.

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن الطالبات معلمات قد حققن استفادة إيجابية من البرنامج، وذلك بفضل فنية (السرد القصصي)، كقصة الصحابي سلمان الفارسي، التي تشكل نموذجاً يلهم الحماس للتغلب على الهشاشة النفسية. وقد دفعته دوافعه الداخلية القوية إلى ترك حياة الرفاهية وتحمل مشقة السفر بحثاً عن الحقيقة. هذا البرهان على التحدي ضد الهشاشة النفسية ساهم في تزويد الطالبات بالمرونة والمثابرة كوسائل للتغلب على الصعوبات، مما يعزز ثقتهم بالنفس ويقلل من شعورهن بالضعف أو الاستسلام.

توضح الباحثة إلى أن الطالبات المعلمات أدركن أهمية الوقت والصحة، والابتعاد عن مضيعات الوقت، وشكر الله على نعمة الصحة هذا الوعي يدفعهن نحو العمل والعلم النافع، مما ساعدهن في تقليل مشاعر الكسل والإحباط، ويعزز من قدرتهن على التكيف النفسي ومواجهة التحديات بشكل فعال. كما أن الطالبات المعلمات أدركن أن التسويف والتهاون في الأمور التي تبدو بسيطة يمكن أن يكون لهما آثار سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية كما تبين ذلك في جلسة التسويف تؤدي إلى العزلة.

تفسر الباحثة أن هذا التحسن الملحوظ لدى الطالبات المعلمات يعود إلى أهمية استخدام فنيات الاسترخاء العضلي والتنفس العميق. فهي ليست مجرد تمارين مؤقتة، بل تعتبر مهارات للتحكم في الانفعالات. هذه المهارات تجعل الطالبات أكثر إيجابية ومرونة في مواجهة الضغوط، مما يقلل من شعورهن بالهشاشة ويدعمهن في تحقيق أهدافهن بفعالية.

### ٣. نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

وللتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الهشاشة النفسية للطالبة المعلمة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. تم حساب قيمة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (Paired Samples t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات البحث للمجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات رياض الأطفال، لبيان بقاء أثر فاعلية برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض حدة الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، وفيما يلي ملخص النتائج:

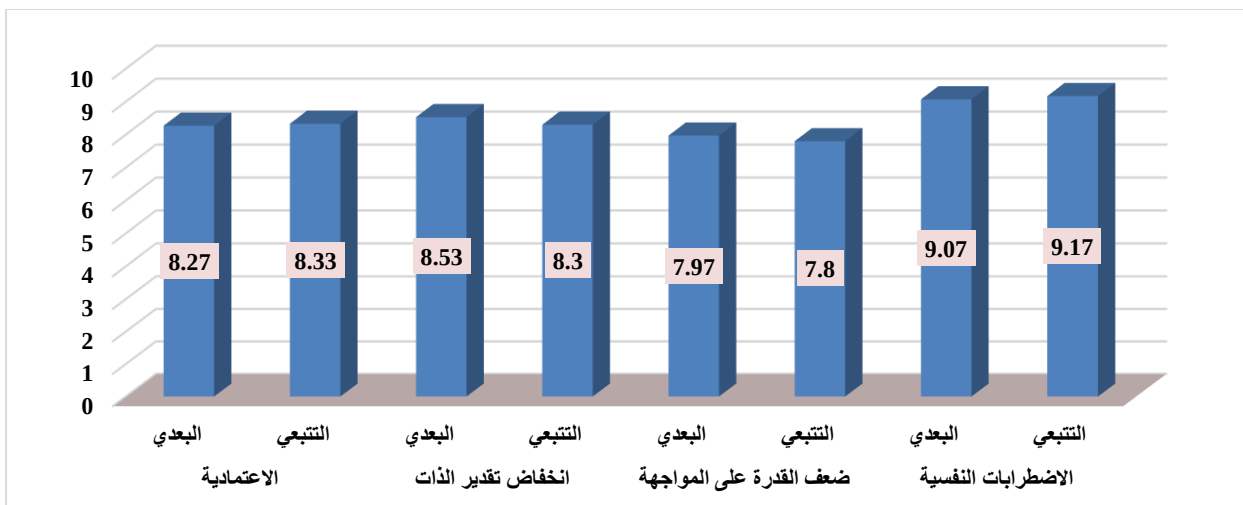
#### جدول (١١)

المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

| الأبعاد                 | القياسين | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | درجات الحرية | ت     | مستوى الدلالة (٠,٠٥) |
|-------------------------|----------|-------|---------|-------------------|----------------|--------------|-------|----------------------|
| الاعتمادية              | البعدي   | ٣٠    | ٨,٢٧    | ٠,٩٨٠             | ٠,١٧٩          | ٢٩           | ٠,٢٢٣ | ٠,٨٢٥                |
|                         | التتبعي  |       | ٨,٣٣    | ٠,٩٥٩             | ٠,١٧٥          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| انخفاض تقدير الذات      | البعدي   | ٣٠    | ٨,٥٣    | ١,٠٤٢             | ٠,١٩٠          | ٢٩           | ١,٠٢٢ | ٠,٣١٥                |
|                         | التتبعي  |       | ٨,٣٠    | ٠,٨٧٧             | ٠,١٦٠          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| ضعف القدرة على المواجهة | البعدي   | ٣٠    | ٧,٩٧    | ٠,٨٩٠             | ٠,١٦٢          | ٢٩           | ٠,٩٦١ | ٠,٣٤٤                |
|                         | التتبعي  |       | ٧,٨٠    | ٠,٨٠٥             | ٠,١٤٧          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| الاضطرابات النفسية      | البعدي   | ٣٠    | ٩,٠٧    | ٠,٨٢٨             | ٠,١٥١          | ٢٩           | ٠,٤٦٢ | ٠,٦٤٧                |
|                         | التتبعي  |       | ٩,١٧    | ٠,٨٣٤             | ٠,١٥٢          |              |       | غير دالة إحصائياً    |
| المقياس                 | البعدي   | ٣٠    | ٣٣,٨٣   | ١,٩٣١             | ٠,٣٥٣          | ٢٩           | ٠,٥٣٢ | ٠,٥٩٩                |
|                         | التتبعي  |       | ٣٣,٦٠   | ١,٨٨٦             | ٠,٣٤٤          |              |       | غير دالة إحصائياً    |

### باستقراء بيانات الجدول السابق اتضح أن:

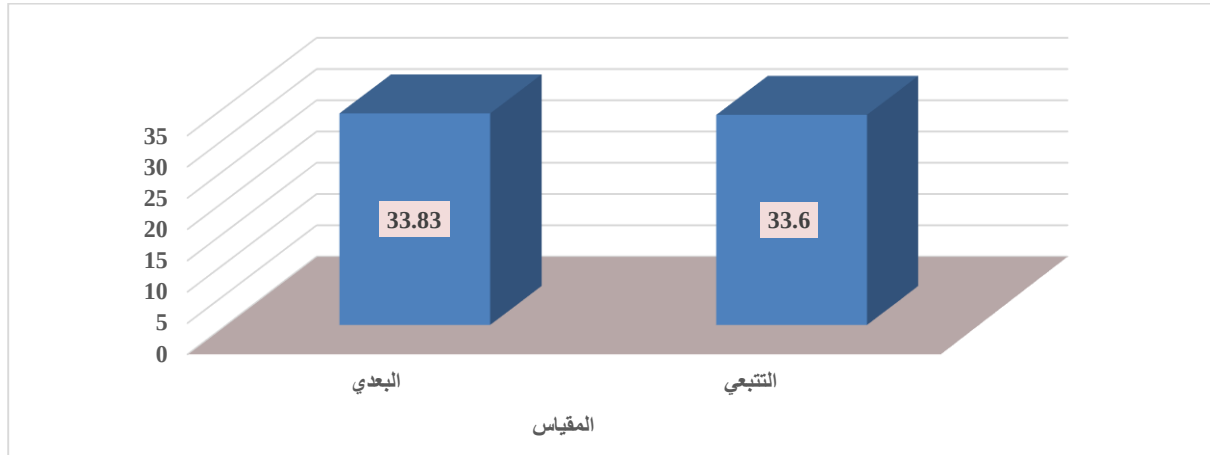
- المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببُعد (الاعتمادية) هو على الترتيب (٨,٢٧)، (٨,٣٣).
  - المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببُعد (انخفاض تقدير الذات) هو على الترتيب (٨,٥٣)، (٨,٣٠).
  - المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببُعد (ضعف القدرة على المواجهة) هو على الترتيب (٧,٩٧)، (٧,٨٠).
  - المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال ببُعد (الاضطرابات النفسية) هو على الترتيب (٩,٠٧)، (٩,١٧).
  - المتوسط الحسابي للطالبات المعلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال (الكلية) هو على الترتيب (٣٣,٨٣)، (٣٣,٦٠).
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٥٣٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي قيمتها (٢,٠٠٩)، عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، ومما يؤكد بقاء أثر برنامج قائم على التدافع الإيجابي في خفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.
- ويوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث لدى الطالبات المعلمات المجموعة التجريبية بعد فترة من تطبيق برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل (٥)

الفروق بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على محاور مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

كما يوضح الرسم البياني التالي حجم الفروق بين المتوسطين ومقدار التغير الذي حدث بعد تطبيق وحدات البحث على المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال.



شكل (٦)

الفروق بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال

وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الثالث سالف الذكر، والذي ينص على أنه: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الذين يتدربون من خلال برنامج قائم على التدافع الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهشاشة النفسية لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال وذلك عند محاور (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية) وللمقياس ككل.

تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات المعلمات في المجموعة التجريبية قد استقدن بشكل إيجابي من جلسات البرنامج القائم على آليات التدافع الإيجابي والذي يهدف إلى خفض الهشاشة النفسية مثل (الاعتمادية، انخفاض تقدير الذات، ضعف القدرة على المواجهة، الاضطرابات النفسية)، ولذلك تعد هذه النتيجة فهي مؤشراً على تحقيق تغيرات إيجابية في مفاهيم الطالبات المعلمات عن ذواتهن مثل الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، هذه التغيرات في المعتقدات والقيم الذاتية تكون أكثر استدامة، كما أن البرنامج شجع الطالبات على اكتساب مهارات انفعالية واجتماعية أصبحت جزءاً من سلوكهن مثل الحوار والتواصل الفعال وحل المشكلات وإدارة العلاقات وبناء علاقات إيجابية، مما وفر لهن مصادر دعم حتى بعد انتهاء البرنامج. وتتفق هذه النتيجة مع بحث (خليفة، ٢٠٢٤) الذي أظهر انخفاض دال إحصائياً في الهشاشة النفسية ومكوناتها لدى عينة البحث التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج، كما استمر الانخفاض الدال إحصائياً بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

**توصيات البحث:** في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- عقد ورش تدريبية للطالبات المعلمات حول كيفية تطبيق آليات التدافع الإيجابي وأهميتها في الأنشطة الثقافية والاجتماعية في الجامعة.
- توعية أعضاء هيئة التدريس و العاملين في الجامعة حول أهمية التدافع الإيجابي وكيفية تطبيقه في تفاعلاتهم مع الطالبات.
- ضرورة تقديم خدمات الإرشاد النفسي للطالبات، حيث تعمل هذه الخدمات على بناء علاقات إيجابية، وتعزيز التعاون، وتشجيع الحوار البناء، ومساعدتهن في التعامل مع الضغوط بشكل فعال.
- تنظيم دورات وورش عمل لأعضاء هيئة التدريس في الكليات لتوعيتهم بمفهوم الهشاشة النفسية وأعراضها وكيفية التعامل الحساس والفعال مع الطالبات اللاتي يظهرن علامات تدل على ذلك، التي تؤثر سلباً على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية والطموحات المستقبلية.
- تصميم برامج تدخل نفسية تستهدف خفض مستوى الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات، مع التركيز على بناء المرونة النفسية، وتعزيز تقدير الذات، وتنمية مهارات إدارة الضغوط، وتقليل الاعتمادية
- عقد ورش عمل ودورات تدريبية عملية تركز على تعليم الطالبات المعلمات استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط، وتنمية مهارتهن في حل المشكلات، وتعزيز مرونتهن النفسية وقدرتهن على مواجهة الصعاب.
- توعية للأسر حول أهمية غرس قيم التدافع الإيجابي لدى الأطفال منذ الصغر وأثرها على نموهم النفسي والاجتماعي.

#### بحوث مقترحة

- التدافع الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالبة المعلمة.
- التدافع الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة.
- برنامج قائم على التدافع الإيجابي لخفض الاضطرابات السلوكية لدى الطالبة المعلمة وأثره في تحسين التوافق النفسي لديهن.
- برنامج قائم على مهارات التواصل لتطوير التدافع الإيجابي لدى الطالبة المعلمة.
- دور الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بمستوى الهشاشة النفسية لدى طالبات الجامعات.
- دور التفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بالهشاشة النفسية لدى طالبات الجامعات.
- برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة.
- برنامج إرشادي معرفي سلوكي للحد من الهشاشة النفسية لدى الطالبة المعلمة.
- برنامج قائم على العلاج بالفن لخفض الهشاشة النفسية لدى الطالبات المعلمات.

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

- إبراهيم، هبة (٢٠١٨). أثر التفكير الإيجابي على اكتساب طفل الروضة المهارات الحياتية. مجلة الطفولة والتربية بالإسكندرية، مجلد ١٠، العدد (٣٦)، ص ص ٤٧٣-٥٠٦.
- البصال، إيناس (٢٠٢٢). برنامج قائم على التدافع الإيجابي لتحسين بعض مهارات السلوك الاجتماعي لدى أطفال الروضة المنبئين بصعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، العدد (٢٤)، ص ص ٢٢٦-٣١٨.
- جماطي، نبيهة (٢٠٢١). أنماط التعلق والهشاشة النفسية عند المراهقين غير المتوافقين دراسياً وعلاقتها بحاجاتهم الإرشادية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة ١، الجزائر.
- جمعة، محمد (٢٠١٥). رؤية تربوية للحوار والتسامح والتعايش. القاهرة: الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية المصرية.
- الحداد، نور (٢٠١٩). الهشاشة النفسية. مجلة المقالة العلمية، مجلد ٢٨، العدد (٦)، ص ١٠.
- خليل، عفرأ، ومحمود، ضحى (٢٠٢٠). أبعاد الهشاشة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مجلد ٤، العدد (١)، ص ص ١-٢٨.
- خليفة، سهام (٢٠٢٤). برنامج إرشادي لخفض الهشاشة النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى المراهقين ضحايا التنمر. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٣٤، العدد (١٢٤)، ص ص ٢٩٣-٣٤٤.
- دنقل، عيبر (٢٠٢٢). الهشاشة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة إكلينيكية. مجلة العلوم التربوية، العدد ٥٣، ص ص ٣٣٢-٤٠٢.
- الصالح، مروى (٢٠٢٢). التسامح والتعايش السلمي في الأدب العربي: معروف الرصافي أنموذجاً. وقائع المؤتمر العلمي السنوي الدولي السادس: التنوع الثقافي أساس الوحدة والتكامل الوطني، مجلد ٤٦، العدد (٣)، ص ص ٥٧٣-٥٨٥.
- عرفة، إسماعيل (٢٠٢٠). الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أكثر عرضة للكسر؟ المملكة العربية السعودية: دار وقف دلائل للنشر.
- النجار، خالد (٢٠١٨). نظرية التدافع نحو محاولة لفهم وتفسير السلوك الإنساني. مجلة كلية التربية بجامعة المنيا، العدد (١٣)، الجزء الثاني.
- النجار، خالد (٢٠١٩). نظرية التدافع: التدافع السوي والإيجابي. في المؤتمر الدولي الثاني: بناء طفل الجيل الرابع في ضوء رؤية التعليم ٢٠٣٠، كلية رياض الأطفال، جامعة أسيوط، ص ص ١٩٠-٢٠٧.
- النجار، خالد (٢٠٢٠). نظرية التدافع: نحو نظرية لفهم وتفسير السلوك الإنساني. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية.

شكير، زينب (٢٠٢١). بطارية تشخيص الإيثار (Altruism) المجالات والأنواع – الدوافع الشخصية والخارجية الإيجابية والسلبية. *مجلة إبداعات تربوية، رابطة التربويين العرب*، العدد (١٨)، ص ١٤١-١٣٦.

معوض، نهى (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على نظرية التدافع لتنمية سمات المسابرة وخفض المغايرة لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. *كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف*.

همام، نجوان (٢٠٢٢). برنامج قائم على نظرية التدافع للتقليل من حدة اضطراب الهلع جراء فيروس كورونا لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وأثره على النهوض الأكاديمي لديهن. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة*، مجلد ٩، العدد (٢)، ص ص ٧٠٢-٨٤٩.

### English References:

Akin, U. (2014). The predictive role of self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. *International Journal of Social Sciences and Education*, 4(3), 693–701.

American Psychological Association. (2022). *APA Dictionary of Psychology – Mood*. <https://dictionary.apa.org>

Barros, J., Morales, S., García, A., Echávarri, O., Fischman, R., Szmulewicz, M., Moya, C., Núñez, C., & Tomicic, A. (2020). Recognizing states of psychological vulnerability to suicidal behavior: A Bayesian network of artificial intelligence applied to a clinical sample. *BMC Psychiatry*, 20, 138.

Çutuka, Z., & Aydoğan, R. (2019). Emotional self-efficacy, resilience, and psychological vulnerability: A structural equation modeling study. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 1, 106–114.

Davis, K. (1940). The sociology of parent–youth conflict. *American Sociological Review*, 5(4), August.

Demirci, I., Ekşi, H., Ekşi, F., & Kaya, C. (2021). Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology*, 40, 5626–5636.

Feigin, S., Owens, G., & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories of human altruism: A systematic review. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 1(1), 1–9.

Geijsen, K., Ruiter, C., & Kop, N. (2018). Identifying psychological vulnerabilities: Studies on police suspects' mental health issues and police officers' views. *Clinical Psychology & Neuropsychology*, 5, 1–15.

Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2020). What drives the effects of kindness interventions? A series of randomized controlled trials testing mediating variables. *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 366–379.

- Li, Y., Wang, J., Zhang, S., & Chen, Q. (2023). The impact of collaborative learning on resilience and loneliness among adolescents: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1125487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1125487>
- Lindborg, N. (2017). Handle with care: The challenge of fragility. *Brookings Institution*. <https://www.brookings.edu>
- Moroz, M., & Dunkley, D. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174–179.
- Qona'ah, A., Rachmawati, S., & Chan, C. (2020). Families' psychological fragility during an emergency. *Ç É Social Rehabilitation*, 24(7), 9064–9071.
- Satici, S. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68–73.
- Satici, S., Uysal, R., Yilmaz, F., & Deniz, E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35, 22–28.
- Shehata, H., Farag, N., & Mohamed, B. (2024). Effect of positive psychology interventions on psychological flourishing, optimism, and hope among depressive patients. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 12(46), 280–292.
- Struijs, S., Lamers, F., Spinhoven, P., Does, W., & Penninx, B. (2018). The predictive specificity of psychological vulnerability markers for the course of affective disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 10–17.
- Tatlıhoğlu, K. (2015). An examination of the relation between undergraduates' monthly income and expenditure level with their psychological well-being (The sample of Bingöl University). *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 1–11.
- Temel, V., Nas, K., & Dalkilic, M. (2020). Positive perception and psychological vulnerability levels of academicians during COVID-19 quarantine period. *African Educational Research Journal*, 8(4), 876–883. <https://doi.org/10.30918/AERJ.84.20.201>
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 117(2), 554–565.
- Wareth, I. H. A., & Tawfiq, M. A. H. (2024). Self-defeat and psychological fragility as predictors of psychosomatic disorders: In light of climate changes among university students in Egypt and the Emirates. In *Global Perspectives on Climate Change, Social Resilience, and Social Inclusion* (pp. 131–152). IGI Global Scientific Publishing.

### Translation of Arabic References:

- Ibrahim, H. (2018). *The effect of positive thinking on kindergarten children's acquisition of life skills*. *Alexandria Journal of Childhood and Education*, 10(36), 473–506.
- El-Besal, E. (2022). *A program based on positive coping to improve some social behavior skills of kindergarten children predicted to have social-emotional learning difficulties*. *Studies in Childhood and Education Journal*, Assiut University, (24), 226–318.
- Ghamati, N. (2021). *Attachment patterns and psychological fragility among academically underachieving adolescents and their relation to their counseling needs* (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Batna 1, Algeria.
- Gomaa, M. (2015). *A pedagogical vision for dialogue, tolerance, and coexistence*. Cairo: General Authority for the Egyptian National Library and Archives.
- Haddad, N. (2019). *Psychological fragility*. *Al-Maqala Scientific Journal*, 28(6), 10.
- Khalil, A., & Mahmoud, D. (2020). *Dimensions of psychological fragility and their relationship to certain variables among female university students*. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4(1), 1–28.
- Khalifa, S. (2024). *A counseling program to reduce psychological fragility and improve academic adjustment among adolescents who are victims of bullying*. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 34(124), 293–344.
- Dongol, A. (2022). *Psychological fragility among a sample of university students: A clinical study*. *Journal of Educational Sciences*, 53, 332–402.
- Al-Salhi, M. (2022). *Tolerance and peaceful coexistence in Arabic literature: The case of Marouf Al-Rassafi*. In *\*Proceedings of the 6th Annual International Conference: Cultural Diversity as a Foundation for Unity and National Integration*, 46\_(3), 573–585.
- Arafa, I. (2020). *Psychological fragility: Why are we more susceptible to breaking?* Saudi Arabia: Waqf Dalail Publishing House.
- El-Naggar, K. (2018). *Defense theory: An attempt to understand and interpret human behavior*. *Journal of the Faculty of Education*, Minia University, (13, Part 2).
- El-Naggar, K. (2019). *Defense theory: Healthy and positive defense mechanisms*. In *Proceedings of the 2nd International Conference "Building Fourth-Generation Children in Light of the Education 2030 Vision"*, Faculty of Kindergarten, Assiut University, 190–207.
- El-Naggar, K. (2020). *Defense theory: Toward a theory to understand and interpret human behavior*. Cairo: Horus International Foundation.

- Shaqir, Z. (2021). *Altruism Diagnostic Battery: Domains and types—positive and negative personal and external motivations. Educational Innovations Journal, Arab Educators Association, (18), 136–141.*
- Moawad, N. (2022). *Efficacy of a coping-theory-based program to develop compliance traits and reduce nonconformity among early childhood children. Faculty of Early Childhood Education, Beni Suf University.*
- Hammam, N. (2022). *A coping-theory-based program to reduce panic disorder severity due to COVID-19 among female students in the Faculty of Early Childhood Education and its impact on their academic advancement. Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education, Mansoura University, 9(2), 702–٨٤٩.*