فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية لتنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقلياً منخفضى التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية

إعداد

الدكتورة / إحسان نصر عطاللّه هنداوي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية لتنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية

إعداد

الدكتورة / إحسان نصر عطاالله هنداوي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية– جامعةكفرالشيخ

المستخلـــص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية لتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي– الفخر الأكاديمي – الأمل الأكاديمي)، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي– الملل الأكاديمي– الخجل الأكاديمي – القلق الأكاديمي – اليأس الأكاديمي) لدى عينة من المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية بلغ قوامها(٤٠) طالبًا وطالبةً من طلبة الصف الثاني الثانوي بإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية (٢١ إناث و١٩ ذكور)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦–١٧) عام وتراوح ذكاؤهم على مقياس رافن للمصفوفات المتتابعة (١٢٠–١٣٠)،وكان تحصيلهم الدراسي أقل من (٧٥%)، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين(المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، واشتملت أدوات البحث على مقياس رافن للمصفوفات المتتابعة (تقنين/ عماد أحمد حسن، ٢٠١٦)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الانفعالات الأكاديمية (إعداد/ الباحثة)، والبرنامج القائم على المناعة النفسية (إعداد/ الباحثة)، وتوصل البحث إلى أن البرنامج القائم على المناعة النفسية فعالًا في تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي– الفخر الأكاديمي – الأمل الأكاديمي)، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي– الملل الأكاديمي– الخجل الأكاديمي – القلق الأكاديمي – اليأس الأكاديمي) لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الانفعالات الأكاديمية، المتفوقون عقليًا منخفضو التحصيل الدراسي.

Program Based on Psychological Immunity The Effectiveness of a Mentally Superior low to Regulate Academic Emotions Among Academic Achievement Students in Secondary School

Dr/ Ehsan Nasr Attallah Hendawy
Lecturer of Educational Psychology
Faculty of Education.
University of Kafr El Sheikh

Abstract:

This research aimed to detect the effectiveness a program based on psychological immunity to improve positive academic emotions (Academic enjoyment - academic pride - academic hope), and reduce negative academic emotions (Academic anger, academic boredom, academic shyness, academic anxiety, academic despair) among mentally superior low academic achievement students in secondary school,the research sample consisted of (40) (male and female) mentally superior low academic achievement students, in 2nd secondary school, east Kafr El-Sheikh, (21 female, 19 male), their age was between (16-17) years, their IQ ranged between (120-130) and their academic achievement was under (75%),divided into (2) equivalent groups: a control group and an experimental group) the research tools included Raven IQ scale (transelated by/ Emad Ahmed Hassan, 2016),psychological immunity scale (prepared by/ the researcher), academic emotions scale (prepared by/ the researcher), The program based on psychological immunity (prepared by/ the researcher), the research results revealed the effectiveness The Effectiveness of a Program Based on Psychological Immunity to Regulate Academic Emotions Among Mentally Superior low Academic Achievement Students in Secondary School, and there are differences between mentally superior low academic achievement students in secondary school in psychological immunity and academic emotions by kind.

Key Words: Psychological Immunity, Academic Emotions, Mentally Superior Low Academic Achievement Students

أولًا: مقدمه البحث:

يواجه الطلبة المتفوقون عقليا العديد من المشكلات التى تقف عائقا أمام انجازاتهم وطموحاتهم، ويعد انخفاض مستوى التحصيل أحد أهم المشكلات التى يعانى منها هؤلاء المتفوقون عقليًا والتى تؤدى إلى تبديد طاقاتهم، ويقصد بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي لديهم وجود التباعد بين القدرة العقلية العامة من جهه والاداء الاكاديمى الفعلى من جهه أخرى، أي أن مستوى الأداء أدنى من مستوى القدرة، وقد يرجع ذلك الى مجموعة من العوامل التى قد تكون نابعة من المتفوق نفسة مثل العوامل السلوكية كالانسحاب أو عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، وقد تنتج مشكله انخفاض التحصيل نتيجة للعوامل المدرسية مثل الاتجاهات السلبية نحو المدرسة، والعلاقات غير الجيدة مع الأقران، والتدريس غير الملائم، وتوقعات المدرسين المرتفعة والمنخفضة، وتلعب العوامل الأسرية أيضًا دورًا فى فى انخفاض التحصيل لدى المتفوفين عقليًا مثل الصراعات الأسرية والمناخ الأسرى غير المستقر، ومن الاسباب النفسية التى قد تؤدى الى انخفاض التحصيل لديهم نقص الدافعية وانخفاض تقدير الذات، والضغوط من الأقران، وقلق الامتحانات،

كما يعانى الطلبة المتفوقون عقليًا منخفضو التحصيل من ضغوط أكاديمية وعدم الحماس فيما يتعلق بالمواد الدراسية، وضعف المشاركة فى الصف، وما يترتب على ذلك من انفعالات، هذه الانفعالات تعد ضرورية فى عملية النمو والتعلم الإنسانى، ويطلق على هذه الانفعالات اسم الانفعالات الأكاديمية، ويشير Mayer & Turner (2007) إلى أن الانفعالات الأكاديمية هى المشاعر التى يشعر بها الطالب داخل الفصل، والتى ترتبط بمواقف التعلم، و التحصيل الدراسى، وتعتمد على إدراك الطالب والمعلمين لما يحدث فى العملية التعليمية، وتؤثر الانفعالات الأكاديمية الإيجابية والسلبية على قدرات الطلاب على معالجة المعلومات والفهم، وعلى الرغم من قدرة الانفعالات الأكاديمية الإيجابية على تحفيز التفكير إلا أن الحالة الانفعالية تؤثر سلبيًا على التعلم (Bush,2006).

وتعد تلك الانفعالات الأكاديمية بشقيها الإيجابى والسلبي أكثر انتشارًا بين الطلبة بسبب طبيعة المهام المكلفون بها؛ حيث يشعرون بالغضب عندما يتم تأجيل اختبار استعدوا له أو عدم قدرتهم على تذكر معلومة أو توجيه أسئلة يصعب عليهم إجابتها، أو يشعرون بالملل أو يقلقون من الحصول على درجات منخفضة (Pekrun,2005).

وكنتيجة انخفاض المستوى التحصيل الدراسي لدى الطالب المتفوق عقليًا تظهر لديه العديد من الانفعالات الأكاديمية السلبية، والمتمثلة فى الشعور بالغضب عندما يواجهه سؤال لا يستطيع الإجابة عليه، كما يصاب بالملل الأكاديمى نتيجة عدم قدرته على القيام بالأنشطة المختلفة أو لا يستطيع التركيز عليها، ويقلق عندما يجد موضوع التعلم صعبًا أو لحصوله على درجة منخفضة فى الاختبار، ويخجل عندما يشعر أنه مقصر فى اتباع التعليمات وحصوله على درجات منخفضة فى الامتحان، ويعتبر كل هذا من مظاهر الانفعالات الأكاديمية السلبية، كما يفقد الطالب المتفوق عقليًا القدرة على الاستمتاع بالتعلم عندما تقابل أسئلته التى يوجهها بالسخرية والاستهزاء، ، وهذا ما أكدته دراسة محمد (٢٠١٥) أن تدنى التحصيل مرتبط بوجود الانفعالات الأكاديمية السلبية مثل الخوف والقلق واليأس وانخفاض الانفعالات الإيجابية، ويعانى كذلك المتفوق عقليًا منخفض التحصيل من العديد من المشكلات التى لا تعرض استعداداته الفائقة للتبديد فقط وإنما تهدد أمنه النفسى، وتولد داخله الصراع والتوتر، كما تفقده الحماس والشعور بالثقة، وقد تنحرف استعداداته عن الطريق المنشود عليهم وعلى المجتمع (القريطى، ٢٠٠٥، ٢٢٥)، وكل هذه المشكلات هى أعراض فقدان المناعة النفسية عن الفرد، حيث يرى كامل(٢٠٠٢، ٣٢٠ – ٣٢١) أنه من بين أعراض فقدان المناعة ارتفاع القابلية للإيحاء، وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، والاستسلام للفشل، والعزلة، وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، والانغلاق والجمود الفكري، وضعف درجة النضج الانفعالي، وظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.

وتعرف المناعة النفسية بأنها امكانية الفرد لحمايه نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها بالتحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة فى الشخصية مثل التفكير الإيجابى، والإبداع، وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة، التحدى والمثابرة، والفاعلية، والمرونة والتكيف مع البيئة (زيدان، ٢٠١٣، ٨٤٦) .

فالأفراد ذوو المناعة النفسية المنخفضة لا يجيدون لحياتهم معنى، ولا يتفاعلون مع البيئة بإيجابية، كما أنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف، وعاجزين عن تحدى وتحمل الآثار السلبية للمواقف (محمد، ٢٢، ٢٠٠٢).

وترجع أهمية تنمية المناعة النفسية لدى الطالب لكونها القوى المحركة التى تسمح للطالب بالتغلب على التحديات والعثرات، وتحقيق النجاحات وحسن التعامل مع الضغوط (عصفور، ٢٧، ٢٠١٣).

وقد أشارت العديد من الدراسات مثل (Segerstrom &Sephton, 2010; Novotny&Jan,2011؛ الجزار و سليمان و مجاهد، ٢٠١٨؛ و مكاوى، ٢٠٢٠؛ الحاج، ٢٠٢٠؛ السيد، ٢٠٢١ ;Hassan,2021) إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمى لدى الطالب؛ حيث يساعد وجود مناعة نفسية مرتفعة لدى الطالب فى تحسن أدائه الأكاديمى وما يتبعه من مشكلات أكاديمية أخرى، كما أشارت رمضان (٢٠١٦) أن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبًا إلى جنب للحفاظ على جسد الفرد من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة.

وبالتالى فإن تحسن المناعة النفسية لدى الطلاب المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي قد يعود بالتحسن فى أدائهم الأكاديمى، وما يرتبط به من انفعالات أكاديمية إيجابية وسلبية؛ حيث إن تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التى ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التى يواجهها فى حياته (Dubey&Shahi, 2011,10) .

ثانيًا: مشكلــة البحــث

يعانى الطالب المتفوق عقليًا من مجموعة من المشكلات التى من أهمها مشكلة انخفاض تحصيله الدراسى، وما يترتب على ذلك من مجموعة من الانفعالات الأكاديمية السلبية المتمثلة فى القلق والغضب واليأس والملل الأكاديمى، بالإضافة إلى انخفاض الانفعالات الأكاديمية الإيجابية مثل فقدان القدرة على الاستمتاع الأكاديمى والفخر الأكاديمى والأمل الأكاديمى، كما يعانى من فقدان ثقة بالنفس وتظهر لديه مجموعة من الأفكار اللاعقلانية السلبية، ويفقد القدرة على التفكير الإيجابى ولا يجد لحياته معنى ولا يتفاعل مع البيئة بإيجابية، كما أنه يصبح غير قادر على تحقيق الأهداف مما يدل على وجود مناعة منخفضة، وقد توصلت عدد من الدراسات مثل دراسة عصفور(٢٠١٣)، و زيدان (٢٠١٣)، و غنايم

(٢٠١٨) وابراهيم(٢٠٢٠)، أن فقدان الأفراد بمختلف أعمارهم للمناعة النفسية يؤدى إلى اضطرابات نفسية وشعور بالعجز والخجل فى المواقف التعليمية، ولأن المناعة النفسية توجد لدى جميع الأفراد، كما وأثبتت الدراسات أن التدريب على المناعة النفسية يحسن من الحالة النفسية للفرد ومايترتب على ذلك من اندماجه الأكاديمى وتحصيله الدرسى، لذلك فإن تدريب هؤلاء الطلاب على المناعة النفسية وتنميتها لديهم يؤثر على حالتهم الصحة والنفسية وتحصيلهم الأكاديمى، وما يرتبط به من انفعالات أكاديمية تظهر داخل الفصل الدراسى أو خارجه.

وتتمثل مشكلة البحث الأساسية فى الاجابة على الأسئلة التالية:

١- هل توجد فروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلى، والبعدى) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الاكاديمية لصالح المجموعة التجريبية ؟

٤- هل توجد فروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلى، والبعدى) على مقياس الانفعالات الاكاديمية لصالح القياس البعدى؟

٥- هل توجد فروق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى والتتبعى) على مقياسي الانفعالات الاكاديمية والمناعة النفسية ؟

ثالثا: أهـداف البحـث:

١- التعرف على فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي- الفخر الأكاديمي – الأمل الأكاديمي لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية؟

٢- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي- الملل الأكاديمي- الخجل الأكاديمي – القلق الأكاديمي – اليأس الأكاديمي) لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية.

رابعًا: أهميـــة البحـــث:

١- الأهميـــة النظريـــة

أ- يتناول البحث الحالى أحد المفاهيم الأساسية فى مجال علم النفس الإيجابى وهى المناعة النفسية والتى اصبحت فى ظل الظروف التى يواجهها الطالب حاليا من ضغوط نفسية وأكاديمية مطلب أساسى للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

ب-يتعامل هذا البحث مع فئة المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل فى مرحلة شديدة الخطورة وهى مرحلة المراهقة، حيث يتعرض المراهق فى المرحلة الثانوية لكم هائل من الضغوط النفسية والمشكلات الأكاديمية، ووجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية يقى هذا المراهق من التأثيرات السلبية للضغوط والاحباطات.

ج-ندرة الدراسات فى حدود اطلاع الباحثه التى تناولت المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين منخفضى التحصيل.

٢- الأهميـــة التطبيقيـــة

أ- يقدم البحث برنامج قائم على المناعة النفسية لتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى طالب المرحلة الثانوية وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية التى تضر بتحصيلة وتقف عائقا امام آدائة الأكاديمى .

ب-أمداد المكتبة العربية بأدوات جديدة لقياس المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية تناسب عينة البحث وهم طلاب المرحلة الثانوية بالاضافة إلى البرنامج المستخدم .

ج- توجية اهتمام المعنيين بالعملية التعليمية باهمية الجانب النفسى والانفعالى لدى الطلاب المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل وتأثيرة على ادائهم الأكاديمى.

د- توضح الدراسة مدى تحسن الحياة الأكاديمية والأسرية والتأثير النفسى الإيجابى الحادث على المتفوق منخفض التحصيل من خلال التأثيرات الإيجابية التى يحدثها التدخل السيكولوجى لديهم

خامسًا: المصطلحات الإجرائية للبحث :

١- البرنامج القائم على المناعة النفسية:

تعرفة الباحثة إجرائيًا بأنه: مجموعة من الجلسات المنظمة التى قامت بها الباحثة على مدار (٢١) جلسة بواقع جلستين زمن كل جلسة (٤٠) دقيقة، تم فيها تعريف طلبة المجموعة

التجريبية بأهداف البرنامج والتعرف على مفهوم المناعة النفسية وأبعادها، حيث إن المناعة النفسية هى نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتى من شأنها أن تعطى للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحى، وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط، وتم الكشف عن فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية من خلال مقارنة متوسطات درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية، والانفعالات الأكاديمية فى القياسين القبلى والبعدى للمجموعات التجريبية والضابطة.

٢- الانفعالات الأكاديمية Academic Emotions

تعرف الانفعالات الأكاديمية بأنها المشاعر التى يشعر بها الطالب عند تواجده فى الفصل، وتؤثر فى عملية تحصيله الأكاديمى، وتتمثل فى بعض الانفعالات الأكاديمية الإيجابية مثل الاستمتاع الأكاديمى، والفخر الأكاديمى والأمل الأكاديمى، وبعض الانفعالات الأكاديمية السلبية مثل الغضب الأكاديمى، والملل الأكاديمى، والخجل الأكاديمى، والقلق الأكاديمى، واليأس الأكاديمى.

٣- المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل Mentally Superior Low Academic Achievement Students

يعرف سليمان (٢٠٠٤، ٣٠٢) المتفوق عقليًا منخفض التحصيل بأنه التلميذ الذى يمتلك استعدادًا أو قدرة عقلية عالية (ذكاء مرتفع) ولكن تحصيله الدراسى أقل من المستوى المتوقع لمن هم فى مستوى قدرته العقلية، وانخفاض التحصيل يعتبر عارضًا لظروف شخصية أو أسرية، ويكون شامل أكثر من مادة أو جميع المواد الدراسية.

وتعرف الباحثة المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل فى هذة الدراسة بأنهم الطلاب الذين يمتلكون قدرات عقلية عالية تتمثل فى مستوى ذكاء ١٢٠ فأكثر، ويحصلون على درجات تحصيل أقل من ٧٠% على اختبارات التحصيل المقننة.

سادسا: حدود الدراسة : وتتمثل فى الحدود الزمانية والمكانية للبحث ، حيث تم تطبيق ادوات البحث فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠٢٠/٢٠٢١ على عينه بلغ قوامها(٤٠) طالبًا وطالبة من المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالصف الثاني الثانوي الأدبي، بمدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات ومدرسة الشهيد هشام بركات الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عبدالمنعم رياض الثانوية العسكرية للبنين، ومدرسة الشهيد

السلام الثانوية العسكرية للبنين بكفر الشيخ، كما تتمثل حدود الدراسة فى متغيرات البحث وهى البرنامج القائم على المناعة النفسية (كمتفير مستقل)، والانفعالات الاكاديمية (كمتغير تابع)، وكذلك فى الادوات والمقاييس المستخدمة فى جمع البيانات واساليب المعالجة الاحصائية المستخدمة.

سابعًا: الإطار النظرى والدراسات السابقة:

١ – المناعة النفسية Psychological Immunity

أ- مفهوم المناعة النفسية

يعد مفهوم المناعة النفسية من مفاهيم علم النفس الإيجابى والتى تزايد الاهتمام بها فى الفترة الحالية حيث انها تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية، ويعد Olah من اكثر الباحثين نشرا ودراسة لهذا المفهوم، حيث يرى Olah (2000,2002) أن المناعة النفسية هى نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتى من شأنها أن تعطى للفرد مناعة ضد الضغوط وتدعم النمو الصحى، وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط، وعرف Kagan (2006,94) المناعة النفسية بأنها نظام وجدانى تفاعلى متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، ووضح (كامل، ٢٠٠٩ :٣١٨) المناعة النفسية بأنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع،

ويرى (زيدان، ٢٠١٣: ٨٤٦) المناعة النفسية بانها امكانية الفرد على حماية نفسة من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها بالتحصين النفسى بإستخدام الموارد الذاتية، والامكانات الكامنه فى الشخصية مثل التفكير الإيجابى، الابداع، حل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة، التحدى والمثابرة، الفاعلية، المرونة والتكيف مع البيئة، وقد أشارت فتحى (٢٠١٩، ٥٥٦) للمناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات االاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، والمسئولية الاجتماعية.

من العرض السابق لتعريف المناعة النفسية تستنتج الباحثة أنه يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها مساعدة الطلبة على مواجهة التحديات والضغوط من خلال تحصينه النفسى بزيادة الثقة بالنفس، وحله للمشكلات بطريقة ابتكارية، وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية بناءة، وتفاؤل، وقدرة على التكيف.

ب- أنواع المناعة النفسية وأهميتها

يقسم **مرسي** (٢٠٠٠، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية قياسًا على المناعة العضوية إلى أنواع ثلاث هم **مناعة نفسية طبيعية** وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، **ومناعة نفسية مكتسبة طبيعيًا** يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدًا في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه، **ومناعة نفسية مكتسبة صناعيًا** تتم عن طريق تعرض الفرد عمدًا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدًلا منها.

٢-الانفعالات الأكاديمية Academic Emotion

أ- مفهوم الانفعالات الاكاديمية:

عرف Pekrun, Lichtenfeld, Marsh, Murayama, & Goetz (2002) الانفعالات الأكاديمية بأنها الانفعالات المرتبطة بالتعليم والتحصيل الدراسى وطرق التدريس المختلفة داخل الصفوف الدراسية مثل الاستمتاع بالتعلم والفخر والنجاح والقلق الأكاديمى، وأشار شلبى (٢٠١٧) إلى الانفعالات الأكاديمية بأنها المشاعر الإيجابية والسلبية التى ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمى وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج قاعات الدراسة، وتتضمن انفعالات إيجابية مثل الاستمتاع، والفخر، والارتياح، وانفعالات سلبية مثل القلق، واليأس، والملل، والخجل.

بـ انواع الانفعالات الاكاديمية

صنف Homer & Hayward (2011) الانفعالات الأكاديمية إلى نوعين هما:-

- الانفعالات الأكاديمية الإيجابية Positive Academic Emotions وهى الاستمتاع بالتعلم، والأمل فى التعلم، والفخر، والراحة أو الاستمتاع.
- الانفعالات الأكاديمية السلبية Negative Academic Emotions وهى الغضب من التعلم، والقلق من التعلم، واليأس من التعلم، والخجل والملل من التعلم.

بعد العرض السابق لتعريفات الانفعالات الأكاديمية يمكن للباحثة تعريفها بأنها الانفعالات المرتبطة بالعملية التعليمية بجانبيها الإيجابى والمتمثل فى استمتاع الطالب بالعملية التعليمية والفخر الأكاديمى والأمل الأكاديمى فى الحصول على درجات مرتفعة فى الاختبارات، والجانب السلبي المتمثل فى القلق الأكاديمى نتيجة التوتر والاضطرابات والضغوط النفسية، وما ينتج عن ذلك من ملل أكاديمى ويأس أكاديمى، وخجل أكاديمى فى حالة عدم حصول الطالب على الدرجة التى يستحقها بالاختبار أو توجيه سؤال يعجز عن الإجابة عليه.

ج- نظريات الانفعالات الأكاديمية

- **نظرية ضبط القيمة للانفعالات الأكاديمية (التحصيلية)** صاحب هذة النظرية هو Pekrun (2006) وتعتبر هى الأساس النظرى للانفعالات الأكاديمية والتى وافترضت هذة النظرية ان انفعالات الطلاب تتأثر بما يدركونه عن الكفاءة والضبط والتحكم خلال قيامهم بالأنشطة الأكاديمية، وكذلك لتقديراتهم لقيمة هذه الأنشطة، كما تفترض تلك النظرية أن تقييمات الضبط والتحكم وهى (معتقدات الكفاءة والتوقع والعزو) وتقييمات القيمة وهى القيمة المدركة للأنشطة أو النواتج) تعد ضرورية للانفعالات الأكاديمية.
- **نظرية التوسيع والبناء(Fredrickson & Joiner,2002)** وتشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات الأكاديمية لها دور كبير فى توسيع الأفكار والإدراك، وتشجع على اكتشاف طرق جديدة للتفكير والبحث وتوسيع دائرة اهتمام التلاميذ، وينعكس ذلك على دافعية الإنجاز والإقبال على التعلم، والانفعالات السلبية تجعل التلميذ يشعر بالضيق والملل ويشعر بعدم الرغبة فى الإقبال على العملية التعليمية والنفور منها.

تعتبر الانفعالات الأكاديمية أحد الأسس المهمة فى التعليم لسببين: **أولهما** ما أكدت علية نظرية الضبط – القيمة لـــ(2006) Pekrun من أن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تؤثر على اهتمامات الطلبة، واندماجهم، وتحصيلهم، ونمو شخصيتهم، **ثانيهما:** أن الانفعالات تعتبر ركيزة أساسية بالنسبة للصحة النفسية، السعادة؛ مما يعنى أنه يجب أخذها فى الاعتبار كنواتج تعليمية مهمة فى حد ذاتها (Pekrun,2006,334) .

الدراســـات الســابقـــة:

اولا : الدراسات السابقة التى تناولت المناعة النفسية :

دراسة (2004) Voitane والتى هدفت إلى معرفة العلاقة بين توجهات الأهداف والرضا عن الحياة والمناعة النفسية والاكتئاب على عينة مكونة من ٢٥٣ طالبًا وطالبة من سبع كليات بجامعة لاتفيا، وأسفرت النتائج على أن المناعة النفسية ترتبط إيجابيًا مع الرضا عن الحياة وتوجهات الأهداف، فى حين ترتبط عكسيًا مع الاكتئاب، وأوصت الدراسة باهتمام الجامعات بتعزيز إرادة الطلبة فى حقهم باختيار نوعية الحياة، حتى يتحقق رضاهم عن الحياة وترتفع مناعتهم النفسية، وتتحقق لهم الصحة النفسية الإيجابية المنشودة، كما هدفت دراسة (2010) Olah لدراسة توقعات الحياة والمناعة النفسية فى عدة ثقافات مختلفة، ومعرفة العلاقة بين توقعات الحياة والمناعة النفسية على عينة مكونة من ثلاثة آلاف مشارك فى أكثر من اثنى عشر دولة مختلفة حول العالم، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة، وأكدت دراسة (2011) Dubey&Shahi أهمية دور المناعة النفسية فى التكيف وخفض الضغوط والانهاك النفسى لدى أصحاب المهن الطبية، توصلت أن المناعة النفسية لها تأثير على الضغوط والانهاك النفسى كما أنها تعمل على التوازى مع المناعة الحيوية للتغلب على الضغوط النفسية، أما عن دراسة غنايم (٢٠١٨) والتى هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنشيط المناعة النفسية والتعرف على أثر تنشيطها في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، على عينة مكونة من (١٤) طالبًا وطالبة من الذكور والإناث بالصف الأول الثانوي وأسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس

البعدي في المناعة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهدفت دراسة إبراهيم، والفضلى (٢٠٢١) إلى التعرف على البنية العاملية للمناعة النفسية "وفق تصور عبدالوهاب كامل" لدى الطلاب الجامعيين العرب بمصر والكويت، والتعرف على الفروق في المناعة النفسية لديهم تبعًا للنوع (ذكور –إناث)، والجنسية (مصري –كويتي)، وبتطبيق مقياس للمناعة النفسية في ضوء تصور "عبد الوهاب كامل" على عينة قوامها (١٢٠٠) من الجنسين الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية ببعض الجامعات بمصر والكويت، وخلُصت إلى أن المناعة النفسية لدى الطلاب الجامعيين العرب بمصر والكويت عبارة عن عامل عام كامن تنتظم حوله العوامل المشاهدة الأربع، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في المناعة النفسية بين الطلاب الجامعيين العرب ترجع إلى كل من النوع، والجنسية، وهدفت دراسة قاسم (٢٠٢١) التعرف إلى درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ودرجة المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وكذلك العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومعرفة الفروق الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعًا للنوع (ذكور–إناث) على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبٍ وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، أظهرت النتائج أن درجة الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية كانت (عالية) ووجدت علاقة (قوية موجبة) بين المتغيرين، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق في العلاقة بين المتغيرين تبعًا لمتغير النوع، ودراسة السيد(٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد التفاؤل المنبئة بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأجريت على عينة قوامها (٤١١) (١٠٠ طالبٍ – ٣١١ طالبة) بالفرقة الأولى من طلاب كليات نظرية وعملية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل والمناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في التفاؤل والمناعة النفسية ماعدا البعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) والبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والعلمية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمناعة النفسية ماعدا البعد الثالث (ضبط النفس) دال إحصائيًا لصالح التخصصات العلمية، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من

درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدى طلاب الجامعة. وتوصى الدراسة بضرورة تنمية التفاؤل لطلاب الجامعة لكونه عاملًا إيجابيًا يساهم في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية، وإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، ودراسة يوسف (٢٠٢١) والتى هدفت إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية، وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة، والتعرف على الفروق في متوسطات درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي- أدبي)، وكذلك الكشف عن إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية، وتكونت عينة البحث من (٢٦١) طالبًا وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس منهم (٦٩) من الذكور، و(١٩٢) من الإناث، و(١٩) علمي، و(٢٤٢)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعا لمتغير النوع (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي- أدبي) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

تستنتج الباحثة بعد العرض السابق أن للمناعة النفسية لها دور كبير فى حياة الأفراد بمختلف الأعمار وأن التدريب عليها يؤثر إيجابيًا على متغيرات كثيرة كالقلق والصلابة النفسية والضغوط النفسية والقلق والتوتر، واتجهت بعض الدراسات لتنمية المناعة لدى الطلبة بمختلف الأعمار للتقليل من الضغوط التى يتعرضون لها وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي، حيث بعد العرض السابق توصلت الباحثة إلى أن للمناعة النفسية دور كبير فى الاندماج الدراسى والتحصي الأكاديمى والذى سينعكس تنميتها والاهتمام بها، بالتأكيد على انفعالات الطلبة الأكاديمية كتقليل القلق والخجل وزيادة الاستمتاع الأكاديمى ومتابعة الدروس، مما أعطى الباحثة مبررًا لاستخدام المناعة النفسية لتحسين الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل.

ثانيًا: الدراسات السابقة التى تناولت الانفعالات الأكاديمية:

دراسة حنفى (٢٠١٩) هدفت للتعرف على علاقة الانفعالات الأكاديمية بالرفاهية النفسية لدي تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وتكونت عينة الدراسة من ١٩٦ تلميذاً (٩٠ ذكر، ١٠٦ أنثي) واستخدمت مقياس الانفعالات الأكاديمية (إعداد/ الباحث) ومقياس الرفاهية النفسية للأطفال (Opree et al., 2018 ترجمة /الباحث)، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (المتعة- الأمل- الفخر) والرفاهية النفسية ووجود علاقة ارتباطية سالبة الانفعالات الأكاديمية السلبية (القلق- الخزي- الملل) والرفاهية النفسية، الانفعالات الأكاديمية الإيجابية منبئات موجبة للرفاهية النفسية (نسبة التباين ٦٣.٩%)، في حين أن الانفعالات الأكاديمية السلبية منبئات سالبة للرفاهية النفسية (نسبة التباين ٣٧%)، والإناث أكثر متعةً وقلقًا وخزيًا من الذكور، كما أن الذكور أكثر مللًا من الإناث، ودراسة Kustyarini (2020) هدفت لمعرفة الدور الوسيط لأساليب التعلم النشط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والانفعالات الأكاديمية على مخرجات التعليم على عينة مكونة من ١٦٠طالبًا من طلاب الجامعة، وأسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الانفعالات الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية وأن لأسلوب التعلم النشط أثر كبير على مخرجات التعلم للطلاب، وأشارت **دراسة** عكاشة والمنشاوى وعمران (٢٠٢٠) والتى هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل، وتكونت العينة من (٢٣) طالبة واستخدم مقياس الشفقة بالذات إعداد :(Raes, Pommier, Neff, & Gucht, 2011)تعريب (المنشاوى، ٢٠١٦) / ومقياس الانفعالات الأكاديمية إعداد (Pekrun, Goetz, Frenzel, & Perry, 2011:)تعريب (المنشاوى)، ومقياس الصمود الأكاديمي، إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياسي الانفعالات الأكاديمية (السلبية والإيجابية) والصمود الأكاديمي الدرجة كلية- لصالح القياس البعدي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياسي الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي، ودراسة وهبه (٢٠٢١) والتى هدفت إلى التعرف علي العلاقة بين الانفعالات الأكاديمية وكل من الاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية،

وكذلك الكشف عن الفروق في كل من الانفعالات الأكاديمية والاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية وفقا لمتغير النوع (ذكور-إناث)، وأيضًا، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال الدرجة على مقياس الانفعالات الأكاديمية على عينة مكونة من (٣٠٠) تلميذٍ وتلميذة من تلاميذ الصف السادس، واستخدم مقياس الانفعالات الأكاديمية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التلاميذ على مقياس الانفعالات الأكاديمية ودرجاتهم على كل من مقياس الاندماج الدراسي ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التلاميذ على مقياس الانفعالات الأكاديمية لصالح الأناث فيما يخص انفعالات (الاستمتاع، والفخر، والقلق، واليأس، والغضب)، ولصالح الذكور فيما يخص (الأمل، والملل)، كما أسفرت النتائج أيضًا عن إمكانية التنبؤ بالاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال الدرجة علي مقياس الانفعالات الأكاديمية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، أما عن دراسة شلبى (٢٠٢١) والتى هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات ببن التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتحقق منه امبيريقيا. والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات البحث الثلاثة. على عينة مكونة من (٢٧٧) طالبًا وطالبة (١٤٥ذكور، ١٣٢إناث) تم اختيارهم عشوائيًا من طلبة كلية التربية بجامعة الملك خالد، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١.٢) بانحراف معياري (١.٤٤). طبقت عليهم مقاييس التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية. وقد دعمت البيانات الأمبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى أفرد العينة، وجود فروق دالة إحصائيًا في التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الإيجابية وفقًا للنوع لصالح الإناث، في حين وجدت فروق في الانفعالات السلبية لصالح الذكور.

وتستنتج الباحثة بعد العرض السابق أهمية الانفعالات الأكاديمية وأثرها على عملية التحصيل الدراسى حيث توصلت الدراسات مثل دراسة وهبة (٢٠٢١)؛ ودراسة Pekrun,

(2017) لوجود علاقة بين الانفعالات الأكاديمية والاندماج الدراسى والتحصيل الدراسى وطرق التعلم المختلفة، وأن لهذه الانفعالات دور كبير فى كل ما يدور داخل العملية التعليمية.

ثامنًا: فروض البحث: مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة الفروض التالية :-

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى والتتبعى) على مقياس المناعة النفسية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية وذلك لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية لصالح القياس البعدي.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى والتتبعى) على مقياس الانفعالات الاكاديمية.

تاسعًا: منهجية البحث وإجراءاته :

[١] منهج البحث: اعتمد البحث الحالى على المنهج شبه التجريبي، والذى يعد أنسب مناهج البحث ملائمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يتناول البحث فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية (كمتغير مستقل) لتنظيم الانفعالات الأكاديمية (الإيجابية/ السلبية) كمتغير تابع للطلاب المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل، ويشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث الحالي على مجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة بقياس قبلي وبعدي، ويقدم للمجموعة التجريبية البرنامج القائم على المناعة النفسية، ولا يطبق على المجموعة

الضابطة، وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة الدراسة.

[٢] عينة البحث: تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات (٢٠٠) طالبٍ وطالبة بمدرسة الشهيد هشام بركات الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عبد المنعم رياض الثانوية العسكرية للبنين، بمديرية شرق كفرالشيخ التعليمية بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٤٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٣٢٩) عامًا، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات ادوات الدراسة.

وتكونت **العينة الأساسية** من (٤٠) طالبًا وطالبة من المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالصف الثاني الثانوي الأدبي، بالمرحلة الثانوية، بمدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات ومدرسة الشهيد هشام بركات الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عبدالمنعم رياض الثانوية العسكرية للبنين، ومدرسة الشهيد السلام الثانوية العسكرية للبنين تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) عامًا، تم تقسيمهم إلى المجموعة الضابطة (٢٠) طالبًا وطالبة، وتكونت من (٩) إناث و(١١) ذكور بمتوسط عمر زمني قدره (١٦.٣٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٧١) عامًا، والمجموعة التجريبية (٢٠) طالبًا وطالبة وتكونت من (١٢) إناث و(٨) ذكور بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٢٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٧٥) عامًا، وتم التوصل لهذه العينة بعد تأكد الباحثة من انخفاض المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمة الإيجابية وارتفاع الانفعالات السلبية لدى الطلبة المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل؛ حيث قامت بتطبيق مقياس المناعة النفسية على ٣٥٠ طالبًا وطالبة من طلبة الصف الثانى الثانوى، وبحساب المتوسط والانحراف المعيارى اعتمدت الباحثة فى اختيارها للطلبة منخفضى المناعة على معيار (المتوسط – الانحراف المعيارى)، وكذلك تم حساب درجة الطلبة على مقياس الانفعالات الأكاديمية وفق نفس المعيار، وأصبح عدد العينة بعد هذا الإجراء ٥٠ طالبًا تم استبعاد (٥) طلاب لعدم رغبتهم فى تطبيق البرنامج عليهم، وتم استبعاد (٥) أخرون لعدم الجدية وعدم الالتزام فى حضور جلسات البرنامج القائم على المناعة النفسية، ليصبح عدد العينة النهائى (٤٠) طالبًا وطالبة من طلبة الصف الثانى الثانوى، وتم حساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية عن طريق استخدام اختبار ت بعد التأكد من مدى معامل الالتواء لمتغيرات الدراسة، وقد تراوحت قيمه ما بين

(٠,٨٨٣: -١,٩٥٢) وهي قيم تتراوح ما بين (-٣: +٣)، أي أن التوزيع اعتدالي لمنحنى توزيع الدرجات، وجدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ حيث قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في المتغيرات الوسيطة (العمر الزمني، والذكاء، والتحصيل الدراسي) ومتغيرات الدراسة (المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية) في القياس القبلي باستخدام اختبـــــار "ت" للعينات المستقلة

جدول (١) قيمة "ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الوسيطة ومتغيرات الدراسة قبل تطبيق البرنامج

المتغير		المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العمر بالسنين		الضابطة	٢٠	١٦,٣٣	٠,٢٧١	٠,٢٣١	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٦,٢٨	٠,٢٧٥			
نسبة الذكاء		الضابطة	٢٠	١٢٥,١٠	٢,٨٠	٠,٨٧٩	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٢٤,٣٥	٢,٥٨			
التحصيل الدراسي		الضابطة	٢٠	٧٢,٤٢	١,٥٩	٠,١٠٥	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٧٢,٤٧	١,٤٢			
المناعة النفسية	الثقة بالنفس	الضابطة	٢٠	١٣,١٠	١,٥١	٠,٨٧٦	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٢,٦٥	١,٧٢			
	ضبط النفس والاتزان	الضابطة	٢٠	١٠,٦٠	٢,٤١	٠,٧٧٠	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٠,٠٠	٢,٥١			
	الإبداع وحل المشكلات	الضابطة	٢٠	١٠,٧٥	٢,٥٧	٠,١٣٢	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٠,٨٥	٢,٢٠			
	التفكير الإيجابي	الضابطة	٢٠	١٢,٥٠	٠,٧٠٧	٠,٦٤٢	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١١,٠٥	٣,١٨			
	الصمود والصلابة النفسية	الضابطة	٢٠	٨,٥٠	٠,٧٠٧	٠,٦١٩	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٩,٣٨	١,٩٧			
	التفاؤل	الضابطة	٢٠	١٣,٥٠	٠,٧٠٧	٠,٢٣٩	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٣,٧٢	١,٢٧			
	التحدي والمثابرة	الضابطة	٢٠	١٠,٧٥	٢,٧١	٠,١١٩	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٠,٨٥	٢,٥٨			
	المرونة النفسية	الضابطة	٢٠	١٣,٤٥	١,٠٥	١,٢٨٥	٣٨	غير دالة

المتغير		المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		التجريبية	٢٠	١٢,٧٥	١,٥٥			
	فاعلية الذات	الضابطة	٢٠	١٣,٤٥	١,٠٥	١,٠١٧	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٢,٩٥	١,٩٣			
	الدرجة الكلية	الضابطة	٢٠	١٠٦,١٠	٦,٦١	١,١٢٢	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٠٣,١٥	٩,٧١			
الانفعالات الأكاديمية الإيجابية	الاستمتاع الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١٠,٩٠	٢,٦٩	١,٠٤٣	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٠,١٥	١,٧٥			
	الفخر الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١١,٧٥	١,٩٩	٠,١٦٧	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١١,٦٥	١,٧٨			
	الأمل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١٣,٦٠	١,٣١	٠,٥٢١	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	١٣,٨٠	١,١٠			
الانفعالات الأكاديمية السلبية	الغضب الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٢٠	٢,١٠	٠,١٥٥	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٣٠,٣٠	٢,٠٥			
	الملل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٧٥	٢,١٩	٠,٠٧٢	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٣٠,٨٠	٢,١٦			
	الخجل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٣٥	٢,٠٥	٠,٠٧٧	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٣٠,٤٠	٢,٠٦			
	القلق الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٧٥	٢,١٩	٠,١٤٧	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٣٠,٨٥	٢,١٠			
	اليأس الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٢,٠٥	٢,١٨	٠,٩٤٠	٣٨	غير دالة
		التجريبية	٢٠	٣١,٤٠	٢,١٨			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات طلاب عينة الدراسة الأساسية من حيث العمر الزمني ونسبة الذكاء والتحصيل الدراسي ومتغيرات الدراسة (المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية)؛ حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائيًا، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث والسن ونسبة الذكاء.

[٣] أدوات البحث:

١- مقياس المصفوفات المتتابعة (رافن) (ترجمة وتقنين/ عماد أحمد حسن، ٢٠١٦).

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الذكاء لدى الأطفال والراشدين ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات المتحررة من قيود الثقافة لقياس الذكاء، وقد استخدم على نطاق واسع وعلى عينات مختلفة ومن مجتمعات مختلفة (إنجليزية – أمريكية –مصرية – سعودية)، وقد أعد رافن ثلاثة أنواع من اختبار المصفوفات المتتابعة هي: اختبار المصفوفات المتتابعة العادي: ويصلح للأفراد من سن ٦ سنوات إلى ٦٠ سنة، اختبار المصفوفات المتتابعة الملون: ويصلح للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ١١ سنة.

ويتألف الاختبار من ثلاث مجموعات هى المجموعات (أ، أب، ب) تتكون كل مجموعة منها من (١٢) مفردة، أي أن المجموع الكلي لمفردات الاختبار (٣٦) مفردة، وتتتابع المجموعات الثلاث حسب درجة الصعوبة، فالمفردة الأولى في كل مجموعة عادة ما تكون واضحة بذاتها إلى حد كبير ثم تتزايد صعوبة المفردات داخل كل مجموعة تدريجيًا، وتتألف كل مفردة من رسم أو تصميم هندسي أو نمط شكلي حذف منه جزء معين، وعلى المفحوص أن يختار الجزء الناقص من بين ٦ بدائل حيث توجد إجابة واحدة صحيحة لكل مفردة من بين البدائل المقدمة.

تصحيح الاختبار: يجيب التلاميذ على المجموعات (أ، أب، ب) من اختبار المصفوفات المتتابعة العادي حيث إنه يلائم المرحلة العمرية لعينة الدراسة وعدد مفردات كل مجموعة (١٢) مفردة، وعدد مفردات الاختبار ككل ٣٦ مفردة ويعطى الفرد درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفر للإجابة الخاطئة.

صدق الاختبار: تم حساب صدق الاختبار في صورته الأصلية باستخدام طريقة صدق المحك الخارجي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الاختبار واختبار ستانفورد بينيه للذكاء وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٥٠، ٠,٨٦) ومع اختبار وكسلر للذكاء تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٥٠، ٠,٩١) وجميعها قيم مرتفعة وموجبة ودالة عن مستوى ٠,٠١ .

ثبات الاختبار: تم حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على مجموعات مختلفة من عينة التقنين في مختلف الأعمار المختلفة، وقد تراوحت قيم معاملات

الارتباط (الثبات) بين درجات التطبيقين بين (٠,٧٣، ٠,٨٦)، كما تم استخدام معادلة كيودر– ريتشارديسون على عينات عمرية بدءً من ٨ سنوات إلى أكثر من ٣٠ سنة، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات بين (٠,٨٧، ٠,٩٦) وجميعها قيم مرتفعة وموجبة ودالة تشير إلى ثبات الاختبار.

ثبات الاختبار في البحث الحالى:

قامت الباحثة فى البحث الحالي بحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق على عينة حساب الكفاءة السيكومترية (ن=٢٠٠) بفاصل زمني١٥ يوم، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٠١) وهى قيمة مرتفعة وموجبة وتشير إلى ثبات الاختبار

٢–مقياس المناعة النفسية إعداد / الباحثة

- **الهدف من المقياس**

يهدف المقياس الحالى لتحديد المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل بالصف الثانى الثانوى .

- **المصادر التى استعانت بها الباحثة فى اعداد المقياس**

قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظرى الخاص بالمناعة النفسية وعدد من الدراسات التى تناولت المناعة النفسية مثل دراسة Olah(2000,2002,2004)؛ زيدان، ٢٠١٣؛ غنايم، ٢٠١٨؛ فتحى، ٢٠١٩؛ الشنوانى، ٢٠١٩)، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس ليتلائم مع طبيعة وخصائص عينة البحث، وهم بعض الطلاب المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل بالمرحلة الثانوية.

أ– المقياس فى صورته الأولية:

يتكون المقياس فى صورته الاولية من (٧٠) عبارة موزعة على (٩) أبعاد وهم: الثقة بالنفس، وضبط النفس والاتزان، والإبداع وحل المشكلات، والتفكير الإيجابى، والصمود والصلابة النفسية، والتفاؤل، التحدى والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، وفاعلية الذات، وتم عرضه على خمسة من أساتذة علم النفس، وتم استبعاد (٧) عبارات تم الاتفاق على رفضها في قياس المناعة النفسية للمتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٦٣) عبارة.

حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية قدرها (٢٠٠) طالبًا وطالبة بالصف الثاني الثانوي العام بالمرحلة الثانوية، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس كالتالي:

- **الاتساق الداخلي**

تم حساب معامل الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع	الدرجة الكلية
الثقة بالنفس	٠,٨٠١**	٠,٨٠٩**	٠,٧٩٩**	٠,٨١٢**	٠,٧٩٨**	٠,٧٩٦**	٠,٠,٧٨٤**	٠,٧٨٥**	٠,٨٢٠**
ضبط النفس والاتزان	-	٠,٨١٣**	٠,٧٩٠**	٠,٨١٩**	٠,٧٨٥**	٠,٧٨٠**	٠,٧٨٥**	٠,٦٧٤**	٠,٨٢٣**
الإبداع وحل المشكلات		-	٠,٧٨٦**	٠,٧٦٨**	٠,٧٤٦**	٠,٧٥٤**	٠,٧٨٩**	٠,٧٧٧**	٠,٨٠٢**
التفكير الإيجابي			-	٠,٧٩١**	٠,٧٨٥**	٠,٧٩٣**	٠,٧٥٦**	٠,٧٤٣**	٠,٨٠٠**
الصمود والصلابة النفسية				-	٠,٨١٩**	٠,٧٨٨**	٠,٧٩٢**	٠,٧٦٤**	٠,٨٢٢**
التفاؤل					-	٠,٧٦٤**	٠,٧٦٣**	٠,٧٦٨**	٠,٧٥٤**
التحدي والمثابرة						-	٠,٧٦٣**	٠,٧٧٧**	٠,٧٩٩**
المرونة النفسية							-	٠,٧٨٢**	٠,٨٠١**
فاعلية الذات								-	٠,٠,٨٢٤**

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

من جدول (٢) نجد أن معاملات الارتباط موجبة وقوية وتدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

- **الثبات**

إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: **إعادة التطبيق** بفاصل زمني قدره (١٥) يومًا بحساب معاملات

الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، **وطريقة ألفا- كرونباخ**، وجدول (٣) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس المناعة النفسية.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الثقة بالنفس	٠,٨١١	٠,٧١٥
ضبط النفس والاتزان	٠,٨٢٢	٠,٧٢٣
الإبداع وحل المشكلات	٠,٨٤٣	٠,٧٦٥
التفكير الإيجابي	٠,٨١٦	٠,٧٨٠
الصمود والصلابة النفسية	٠,٨٢٥	٠,٧٠٩
التفاؤل	٠,٨٣٤	٠,٧٣٤
التحدي والمثابرة	٠,٨٣٢	٠,٧٣٤
المرونة النفسية	٠,٨٤٣	٠,٧٢٥
فاعلية الذات	٠,٨٠٩	٠,٧٨٢
الدرجة الكلية	٠,٨٤٠	٠,٧٩٩

يتضح من جدول(٣) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

- **الصـــــدق**

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات الطلاب بالمرحلة الثانوية (عينة الكفاءة السيكومترية =٢٠٠) على مقياس المناعة النفسية للمتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية (إعداد / زيدان، ٢٠١٥) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٠٩ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

- **المقياس في صورته النهائية :**

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٦٣) عبارة موزعين على (٩) أبعاد وهم: الثقة بالنفس وتتضمن العبارات من (١-٧)، ضبط النفس والاتزان ويتضمن العبارات من (٨-١٤)، الابداع وحل المشكلات ويتضمن العبارات من(١٥-٢١)، التفكير الإيجابى ويتضمن العبارات من(٢٢-٢٨)، الصمود والصلابة النفسية ويتضمن العبارات من (٢٩-٣٥)، التفاؤل ويتضمن العبارات من (٣٦-٤٢)، التحدى والمثابرة ويتضمن العبارات من (٤٣-٤٩)، المرونه النفسية والتكيف وتتضمن العبارات من (٥٠-٥٦)، فاعلية الذات وتتضمن العبارات من (٥٧-٦٣).

- **تصحيح الاجابات على المقياس وتقدير الدرجة**

يعطى المفحوص (٤) درجات في حالة الإجابة دائمًا، و(٣) درجات في حالة الإجابة غالبا، و(٢) فى حالة الاجابة بأحياناً، ودرجة واحدة في حالة نادرًا، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٦٣-٣١٥)، حيث تتراوح الدرجة المنخفضة للمقياس ما بين (٦٣-١٤٧)، والدرجة المتوسطة من (١٤٨-٢٣٢)، والدرجة المرتفعة من (٢٣٣-٣١٥)، وتشير الدرجة المرتفعة أبعاد المقياس والدرجة الكلية إلى تمتع الطالب بمستوى عال من المناعة النفسية

٣-مقياس الانفعالات الأكاديمية للمتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة).

الهدف من المقياس :

هدف المقياس إلى قياس الانفعالات الأكاديمية التى يمر بها المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل والتى ترتبط بعملية التعلم فى مواقف التعلم المختلفة

- **إعداد المقياس فى صورته الاولية**

قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظرى الخاص بالانفعالات الأكاديمية وكذلك الدراسات السابقة والابحاث التى تناولت الانفعالات الأكاديمية مثل (الجمال، ٢٠١٥؛ إبراهيم، ٢٠١٥؛ جابر، ٢٠١٦؛ المنشاوى، ٢٠١٦؛ شلبى، ٢٠١٧؛ الغنام، ٢٠١٩؛ حسن، ٢٠١٩؛ عكاشة، ٢٠٢٠؛ على، ٢٠٢١؛ عبدالعزيز، ٢٠٢١؛ وهبة، ٢٠٢١)، وتكون المقياس في صورتة الأولية من ٦١ عبارة تتناول مكونات الانفعالات الأكاديمية التى يمر بها الطالب المتفوق عقليًا منخفضى التحصيل، وقامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء وأساتذة

علم النفس والصحة النفسية لبيان مدى ملائمة كل عبارة من العبارات للبند الذى تنتمى له، وقامت الباحثة بحذف (٥) عبارات بناء على آراء السادة الخبراء ليصبح المقياس (٥٦) عبارة

- **الكفاءة السيكومترية للمقياس.**

قد تم تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية قدرها (٢٠٠) طالبٍ وطالبة بالصف الثاني الثانوي العام بالمرحلة الثانوية، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس كالتالي:-

الصدق قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق حساب

- **الصدق العاملي:** استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمَّ تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشبع الجوهرى للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٧) عبارات حيث قلت نسبة تشبعها على أي من العوامل < ٠,٣، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٥٦) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشبع العبارات على تسع عوامل، وجدول (٤) يوضح قيم تشبع العبارات على العوامل التسع.

جدول (٤) قيم تشبعات العبارات على عوامل الانفعالات الأكاديمية.

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
١	٠,٧٣٢	٢	٠,٦٧٨	٤	٠,٥٧٧
٥	٠,٧٤٥	٧	٠,٤٣٢	٩	٠,٧١٤
٦	٠,٧٤٢	٨	٠,٦٥٤	١٠	٠,٧٦٣
١١	٠,٥٨٠	١٢	٠,٣٥٧	١٥	٠,٦٩١
١٣	٠,٦٢٥	١٦	٠,٦٧٣	١٧	٠,٧٤١
١٤	٠,٧٢٦	١٨	٠,٥٣٤	١٩	٠,٦٨١
٢٠	٠,٦٧٥	٢١	٠,٨٧٦	٢٣	٠,٨٤١
نسبة التباين	٪١٤,٩٥	نسبة التباين	٪١١,٤٧	نسبة التباين	٪١٠,٦٢

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث
الجذر الكامن	١٠.٤٧	الجذر الكامن	٨.٠٣	الجذر الكامن	٧.٤٤
رقم العبارة	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الخامس	رقم العبارة	العامل السادس
٣	٠,٤٦٥	٢٢	٠,٤٤٥	٢٤	٠,٤٥٦
٢٥	٠,٤٣٩	٢٦	٠,٣٥٦	٢٧	٠,٧٠٢
٢٨	٠,٤٣٩	٣٠	٠,٦٤٥	٣١	٠,٥٣٢
٢٩	٠,٤٦٥	٣٢	٠,٦٤٣	٣٣	٠,٥٩٧
٣٨	٠,٥٣٣	٣٤	٠,٧٥٤	٣٥	٠,٤٩٠
٣٩	٠,٤٠٣	٣٦	٠,٣٨٩	٣٧	٠,٥٣٣
٤٠	٠,٦٦٢	٤١	٠,٦٣١	٤٢	٠,٥٣٢
نسبة التباين	٩,٥٤٪	نسبة التباين	٨,٢٥٪	نسبة التباين	٤,٥٥٪
الجذر الكامن	٦.٦٨	الجذر الكامن	٥.٧٨	الجذر الكامن	٣.١٩

رقم العبارة	العامل السابع	رقم العبارة	العامل الثامن
٤٣	٠,٤١٤	٤٤	٠,٥٢٧
٥١	٠,٥٥٦	٤٥	٠,٤٠٤
٥٢	٠,٧٨٣	٤٦	٠,٧٦٠
٥٣	٠,٤٣٧	٤٧	٠,٥٧٥
٥٤	٠,٧٣٢	٤٨	٠,٥٤٣
٥٥	٠,٦٥٢	٤٩	٠,٤٢٧
٥٦	٠,٥٦٢	٥٠	٠,٥٦٢
نسبة التباين	٤,٥٤٪	نسبة التباين	٤,٢١٪
الجذر الكامن	٣.١٨	الجذر الكامن	٢.٩٥

يتضح مما سبق تشبع (٥٦) عبارة على (٨) عوامل، بكل عامل (٧) عبارات، بعض هذه الأبعاد إيجابية هي كالتالي:-

١- العامل الاول وجذرة الكامن ١٠.٤٧ وفسر حوالى ١٤,٤٩% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل الاستمتاع الأكاديمى ويأخذ العبارات من١-٧

٢- العامل الثانى وجذرة الكامن ٨.٠٣ وفسر حوالى ١١,٤٧% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل بالفخر الأكاديمى ويأخذ العبارات من ٨-١٤

٣- العامل الثالث وجذرة الكامن ٧.٤٤ وفسر حوالى ١٠,٦٢% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل الأمل الأكاديمى ويأخذ العبارات من١٥-٢١

وبعض هذه الأبعاد سلبية وهي كالتالي:-

٤- العامل الرابع وجذرة الكامن ٦.٦٨ وفسر حوالى ٩,٥٤% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل الغضب الأكاديمى ويأخذ العبارات من٢٢-٢٨

٥- العامل الخامس وجذرة الكامن ٥.٧٨ وفسر حوالى ٨,٢٥% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل الملل الأكاديمى ويأخذ العبارات من٢٩-٣٥

٦- العامل السادس وجذرة الكامن ٣.١٩ وفسر حوالى ٤,٥٥% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل الخجل الأكاديمى ويأخذ العبارات من٣٦-٤٢

٧- العامل السابع وجذرة الكامن ٣.١٨ وفسر حوالى ٤,٥٤% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل القلق الأكاديمى ويأخذ العبارات من٤٣-٤٩

٨- العامل الثامن وجذرة الكامن ٢.٩٥ وفسر حوالى ٤,٢١% من التباين الكلى وتشبع هذا العامل (٧) عبارات من مفردات المقياس ويقترح تسمية هذا العامل اليأس الأكاديمى ويأخذ العبارات من٥٠-٥٦

- **صدق المحك الخارجي:** قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات الطلاب بالمرحلة الثانوية (عينة الكفاءة السيكومترية =٢٠٠) على مقياس الانفعالات الأكاديمية للمتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الانفعالية (إعداد / النجار، ٢٠١٤) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٧٦٩ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

- **الاتساق الداخلي**

تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والبعد الذي تنتمي إليه وجدول (٥) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات العبارة والبعد الذي تنتمي إليه

البعد - العبارة	معامل الارتباط	البعد - العبارة	معامل الارتباط	البعد - العبارة	معامل الارتباط
١-١	٠,٨٤١**	٣-٢٠	٠,٨٢٤**	٦-٣٩	٠,٧٥٥**
١-٢	٠,٨٦٢**	٣-٢١	٠,٨٦٥**	٦-٤٠	٠,٨٢٤**
١-٣	٠,٨٠٣**	٤-٢٢	٠,٧٩٧**	٦-٤١	٠,٨٤٦**
١-٤	٠,٧٩٤**	٤-٢٣	٠,٨٦٨**	٦-٤٢	٠,٨٣٧**
١-٥	٠,٨٣٦**	٤-٢٤	٠,٨٠٦**	٧-٤٣	٠,٨٤٤**
١-٦	٠,٨٢٨**	٤-٢٥	٠,٨٠٤**	٧-٤٤	٠,٨٦٦**
١-٧	٠,٨٤٤**	٤-٢٦	٠,٨١٢**	٧-٤٥	٠,٨١٨**
٢-٨	٠,٧٩٦**	٤-٢٧	٠,٨٤٦**	٧-٤٦	٠,٧٥٧**
٢-٩	٠,٧٦٢**	٤-٢٨	٠,٨٢٣**	٧-٤٧	٠,٨٨٥**
٢-١٠	٠,٧٦٧**	٥-٢٩	٠,٨٤٢**	٧-٤٨	٠,٨٢٧**
٢-١١	٠,٨٤٤**	٥-٣٠	٠,٨١٤**	٧-٤٩	٠,٨٤٥**
٢-١٢	٠,٨٦٧**	٥-٣١	٠,٨٢٣**	٨-٥٠	٠,٧٩٧**
٢-١٣	٠,٨١٣**	٥-٣٢	٠,٨٠٦**	٨-٥١	٠,٧٦٥**
٢-١٤	٠,٧٥٦**	٥-٣٣	٠,٧٩٧**	٨-٥٢	٠,٧٦٦**
٣-١٥	٠,٨٨٨**	٥-٣٤	٠,٨٣٣**	٨-٥٣	٠,٨٤٨**
٣-١٦	٠,٨٢٩**	٥-٣٥	٠,٨١٥**	٨-٥٤	٠,٧٩٩**
٣-١٧	٠,٨٤٣**	٦-٣٦	٠,٧٥٥**	٨-٥٥	٠,٧٦٠**
٣-١٨	٠,٨٦٨**	٦-٣٧	٠,٨٨٦**	٨-٥٦	٠,٧٦١**
٣-١٩	٠,٨١٠**	٦-٣٨	٠,٨٢٧**		

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

من جدول (٥) نجد أن معاملات الارتباط موجبة وقوية وتدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

- **الثبـــــات**

إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: **إعادة التطبيق** بفاصل زمني قدره (١٥) يومًا بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، **وطريقة ألفا- كرونباخ**، وجدول (٦) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الانفعالات الأكاديمية

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الاستمتاع الأكاديمي	٠,٨٣٥	٠,٧٤٤
الفخر الأكاديمي	٠,٨٤٢	٠,٧٥٢
الأمل الأكاديمي	٠,٨٦٤	٠,٧٣٥
الغضب الأكاديمي	٠,٨٥٦	٠,٧٦٨
الملل الأكاديمي	٠,٨٢٣	٠,٧٥٠
الخجل الأكاديمي	٠,٨١٢	٠,٧٧٣
القلق الأكاديمي	٠,٨٣٠	٠,٧٨٠
اليأس الأكاديمي	٠,٨٧٤	٠,٧٩١

يتضح من جدول(٦) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

- **وصف المقياس فى صورة صورته النهائية**

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٦) عبارة مقسمة على (٨) أبعاد بالتساوي كل بعد (٧) عبارات، به بعض الأبعاد الإيجابية وهي (الاستمتاع الأكاديمي- الفخر الأكاديمي- الأمل الأكاديمي)، والأبعاد السلبية وهي (الغضب الأكاديمي- والملل الأكاديمي- والخجل الأكاديمي- والقلق الأكاديمي- واليأس الأكاديمي).

- **طريقة تقدير درجات المقياس.**

تتم الإجابة على المقياس من خلال تدرج ليكرت خماسي (دائمًا، وغالبًا، وأحيانًا، ونادرًا، وأبدًا)، وتأخذ التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، بحيث تتراوح درجة كل بُعد من (٧-٣٥) درجة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٥٦-٢٨٠)، حيث تتراوح الدرجة المنخفضة

للمقياس ما بين (٥٦-١٣٠)، والدرجة المتوسطة من (١٣١-٢٠٥)، والدرجة المرتفعة من (٢٠٦-٢٨٠).

البرنامج القائم على المناعة النفسية (إعداد / الباحثة).

أ- التعريف بالبرنامج القائم على المناعة النفسية

هو مجموعة من الأجراء التى تتم في صورة جلسات منظمة تهدف هذه الجلسات لتحقيق أهداف معينة ومحددة وتكون كل جلسة محددة بفترة زمنية معينة داخل حجرة الدراسة.

ب- أهداف البرنامج

يهدف البرنامج لتدريب الطلاب على أبعاد المناعة النفسية لدى الطلاب المتفوقين منخفضى التحصيل بالمرحلة الثانوية

ج- خطوات إعداد البرنامج

١)قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظرى الخاص المناعة النفسية وعدد من الدراسات التى تناولت المناعة النفسية ومنها دراسة كامل (١٩٩٤)، (Olah,2002 (Admire,2011)؛ عصفور (٢٠١٣)، ابراهيم (٢٠١٦، ٢٠١٩، ٢٠٢٠)، الشنوانى (٢٠١٩).

٢)قامت الباحثة بالإطلاع على النظريات المفسرة للمناعة النفسية وأبعادها المختلفة .

٣)قامت الباحثة بصياغة الجلسات التدريبية في ضوء الأبعاد الرئيسية للمناعة النفسية.

٤)حيث تضمن جلسات البرنامج التعريف بالبرنامج القائم على المناعة النفسية، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء لابداء الرأى فية.

د- الفنيات المستخدمة في البرنامج

التساؤل الذاتى- النمذجة- الحوار- المناقشة- العصف الذهنى- التفريغ الإنفعالى- التخيل- حديث الذات الإيجابى- التوقع الإيجابى

ه- مدة البرنامج المستخدم

تكون البرنامج الحالى من (٢١) جلسة بواقع جلستان أسبوعيًا لمدة إثنى عشر أسبوع، زمن كل جلسة (٤٠) دقيقة

و- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمد البحث الحالى على حساب المتوسطات، الانحراف المعيارى، معامل الإرتباط، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة والمجموعات المرتبطة

نتائــج البحــث وتفسيرهــا:

١. نتائــج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية** ".

لاختبار الفرض الأول تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٧) قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس المناعة النفسية

البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الثقة بالنفس	الضابطة	٢٠	١٣,٠٥	١,٥٣	٣١,٣٠	٣٨	٠,٠١	٠,٩٦٣
	التجريبية	٢٠	٣٠,٨٠	٢,٠١				
ضبط النفس والاتزان	الضابطة	٢٠	١٠,٥٠	٢,٤١	٢٧,٠١	٣٨	٠,٠١	٠,٩٥١
	التجريبية	٢٠	٢٩,٥٠	٢,٠١				
الإبداع وحل المشكلات	الضابطة	٢٠	١٠,٧٥	٢,٤٦	٢٦,٢٧	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤٨
	التجريبية	٢٠	٣٠,٤٠	٢,٢٥				
التفكير الإيجابي	الضابطة	٢٠	١١,١٠	٣,١١	٢٢,٧٧	٣٨	٠,٠١	٠,٩٣٢
	التجريبية	٢٠	٢٩,٤٥	١,٨٢				

البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الصمود والصلابة النفسية	الضابطة	٢٠	٩,٣٠	١,٨٩	٣٣,٠٣	٣٨	٠,٠١	٠,٩٦٦
	التجريبية	٢٠	٣٠,٤٠	٢,١٣				
التفاؤل	الضابطة	٢٠	١٣,٦٠	١,٣١	٣٢,٠٥	٣٨	٠,٠١	٠,٩٦٤
	التجريبية	٢٠	٢٨,٩٠	١,٦٨				
التحدي والمثابرة	الضابطة	٢٠	١٠,٧٥	٢,٦٧	٢٥,٥٦	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤٥
	التجريبية	٢٠	٢٩,٦٠	١,٩٣				
المرونة النفسية	الضابطة	٢٠	١٣,٣٥	٠,٨١٢	٣٥,٩٢	٣٨	٠,٠١	٠,٩٧١
	التجريبية	٢٠	٣٠,١٥	١,٩٢				
فاعلية الذات	الضابطة	٢٠	١٣,٤٥	٠,٩٩٨	٣٣,٤٧	٣٨	٠,٠١	٠,٩٦٧
	التجريبية	٢٠	٢٩,٥٥	١,٩٠				
الدرجة الكلية	الضابطة	٢٠	١٠٥,٨٥	٦,٨٣	٨٧,١٩	٣٨	٠,٠١	٠,٩٩٥
	التجريبية	٢٠	٢٦٨,٧٥	٤,٧٩				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية؛ حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، كما كان حجم التأثير مرتفع فقد تراوح ما بين (٠,٩٤٥-٠,٩٩٥) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

٢. نتائـــج الفـــرض الثانـــي :

ينص الفرض الثاني على أنه " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي** ".

لاختبار الفرض الثاني تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٨) قيمة "ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (القبلي –البعدي) .

البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الثقة بالنفس	القبلي	٢٠	١٢,٦٥	١,٧٢	٣٤,٢٧	١٩	٠,٠١	٠,٩٦١
	البعدي	٢٠	٣٠,٨٠	٢,٠١				
ضبط النفس والاتزان	القبلي	٢٠	١٠,٠٠	٢,٥١	٢٣,٦٢	١٩	٠,٠١	٠,٩٥١
	البعدي	٢٠	٢٩,٥٠	٢,٠١				
الإبداع وحل المشكلات	القبلي	٢٠	١٠,٨٥	٢,٢٠	٢٨,٠٢	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٣
	البعدي	٢٠	٣٠,٤٠	٢,٢٥				
التفكير الإيجابي	القبلي	٢٠	١١,٠٥	٣,١٨	٢٤,٩٤	١٩	٠,٠١	٠,٩٣٨
	البعدي	٢٠	٢٩,٤٥	١,٨٢				
الصمود والصلابة النفسية	القبلي	٢٠	٩,٣٨	١,٩٧	٣٣,٤٠	١٩	٠,٠١	٠,٩٧٠
	البعدي	٢٠	٣٠,٤٠	٢,١٣				
التفاؤل	القبلي	٢٠	١٣,٧٢	١,٢٧	٢٦,٧٤	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٥
	البعدي	٢٠	٢٨,٩٠	١,٦٨				
التحدي والمثابرة	القبلي	٢٠	١٠,٨٥	٢,٥٨	٢٧,٢٦	١٩	٠,٠١	٠,٩٤٧
	البعدي	٢٠	٢٩,٦٠	١,٩٣				
المرونة النفسية	القبلي	٢٠	١٢,٧٥	١,٥٥	٣١,١٢	١٩	٠,٠١	٠,٩٦٣
	البعدي	٢٠	٣٠,١٥	١,٩٢				
فاعلية الذات	القبلي	٢٠	١٢,٩٥	١,٩٣	٢٧,٤٦	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٢
	البعدي	٢٠	٢٩,٥٥	١,٩٠				
الدرجة الكلية	القبلي	٢٠	١٠٣,١٥	٩,٧١	٦٣,٠٥	١٩	٠,٠١	٠,٩٩٢
	البعدي	٢٠	٢٦٨,٧٥	٤,٧٩				

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (القبلي– البعدي) لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفع فقد تراوح ما بين (٠,٩٣٨–٠,٩٩٢) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمناعة النفسية، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس المناعة النفسية** ".

لاختبار الفرض الثالث تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٩) قيمة "ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي) .

البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	البعدي	٢٠	٣٠,٨٠	٢,٠١	١,٤٥	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٣٠,٩٠	٢,٠٤			
ضبط النفس والاتزان	البعدي	٢٠	٢٩,٥٠	٢,٠١	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٩,٤٠	١,٩٨			
الإبداع وحل المشكلات	البعدي	٢٠	٣٠,٤٠	٢,٢٥	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٣٠,٣٥	٢,٢٧			
التفكير الإيجابي	البعدي	٢٠	٢٩,٤٥	١,٨٢	١,٤٥	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٩,٥٥	١,٩٣			
الصمود والصلابة النفسية	البعدي	٢٠	٣٠,٤٠	٢,١٣	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٣٠,٤٥	٢,٠٦			
التفاؤل	البعدي	٢٠	٢٨,٩٠	١,٦٨	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٨,٩٥	١,٦٣			
التحدي والمثابرة	البعدي	٢٠	٢٩,٦٠	١,٩٣	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٩,٥٥	٢,٠١			
المرونة النفسية	البعدي	٢٠	٣٠,١٥	١,٩٢	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٣٠,٢٠	١,٩٦			
فاعلية الذات	البعدي	٢٠	٢٩,٥٥	١,٩٠	١,٠٠	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٩,٦٠	١,٩٣			
الدرجة الكلية	البعدي	٢٠	٢٦٨,٧٥	٤,٧٩	١,١٦	١٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٦٨,٩٥	٤,٨٢			

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي)؛ حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

مناقشة وتفسير الفروض الأول والثانى والثالث

توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، حيث يشير جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ويشير جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى تحسن المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، حيث يفتقد الطلاب المتفوقون عقليًا منخفضو التحصيل الثقة بالنفس والقلق والتوتر والضغوط النفسية نتيجة لانخفاضهم الأكاديمى عما هو متوقع منه، وبعد تدريب هؤلاء الطالب على البرنامج القائم على المناعة النفسية تحسنت ثقتهم بنفسهم وتفكيرهم الإيجابى؛ حيث تتضمن المناعة النفسية زيادة ثقة الفرد بنفسة وتفكيرة الإيجابى، وهذا ما أكدته دراسة الشرنوبى(٢٠١٩) إلى أن زيادة المناعة النفسية لدى الأفراد كان له الأثر الإيجابى في تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابى، ووجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لهؤلاء الطلاب يؤدى إلى زيادة تكيفية مع البيئة المحيطة به، وقد أشارت إلى هذه العلاقة دراسة عبدالعزيز (٢٠١٢)، ودراسة الشريف (٢٠١٥) والذين أكدا على أن وجود جهاز المناعة النفسية لدى الفرد يقلل التوتر ويساعد على التكيف، ووجود مناعة نفسية أيضًا يساعد على ضبط اتزان الفرد والتحكم في مشاعره، وقد أظهرت دراسة Albert(2012) وجود علاقة بين التفكير الإيجابى والمناعة النفسية، والتفاعل وضبط المشاعر والانفعالات، كما أن لتحسين المناعة النفسية دور كبير فى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي المستمر لتحقيقها، كما توصلت نتائج البحث لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي) وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية.

٤. نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية لصالح طلاب المجموعة التجريبية** ".

لاختبار الفرض الثالث تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة كما يلي :

جدول (١٠) قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمي.

	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفعالات الإيجابية	الاستمتاع الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١٠,٧٥	٣,٠٥	٢٤,٦٠	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤١
		التجريبية	٢٠	٢٩,٦٥	١,٥٦				
	الفخر الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١١,١٥	٣,١٥	٢٢,٩٠	٣٨	٠,٠١	٠,٩٣٢
		التجريبية	٢٠	٢٩,٤٠	١,٦٦				
	الأمل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	١١,٨٥	٢,٥٣	٢٦,٤٩	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤٩
		التجريبية	٢٠	٣١,٣٠	٢,٠٧				
الانفعالات السلبية	الغضب الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,١٠	٢,٠٢	٢٧,٨١	٣٨	٠,٠١	٠,٩٥٣
		التجريبية	٢٠	١٠,٢٥	٢,٤٦				
	الملل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٥٥	٢,١٦	٢٩,٠٨	٣٨	٠,٠١	٠,٩٥٧
		التجريبية	٢٠	١٢,٧٠	١,٦٨				
	الخجل الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٤٥	١,٩٣	٢٨,٦٣	٣٨	٠,٠١	٠,٩٥٦
		التجريبية	٢٠	١٣,٣٥	١,٨٤				
	القلق الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣٠,٧٠	٢,٢٢	٢٥,٧٨	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤٦
		التجريبية	٢٠	١٠,٥٠	٢,٧٠				
	اليأس الأكاديمي	الضابطة	٢٠	٣١,٢٥	٢,١٤	٢٦,٧١	٣٨	٠,٠١	٠,٩٤٩
		التجريبية	٢٠	١١,٤٥	٢,٥٢				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث تم تحسن الانفعالات الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي والفخر الأكاديمي والأمل الأكاديمي) وانخفاض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي والملل الأكاديمي والخجل الأكاديمي والقلق الأكاديمي واليأس الأكاديمي)، حيث إن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد تراوح قيمة حجم التأثير بمربع إيتا ما بين (٠,٩٣٢ - ٠,٩٥٧) للانفعالات الإيجابية والسلبية وهو حجم تأثير مرتفع، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

٥. نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية لصالح القياس البعدي**".

لاختبار الفرض الخامس تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (١١) قيمة "ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية في القياسين (القبلي –البعدي) .

	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفعالات الإيجابية	الاستمتاع الأكاديمي	القبلي	٢٠	١٠,١٥	١,٧٥	٣٨,٢٠	١٩	٠,٠١	٠,٩٧٣
		البعدي	٢٠	٢٩,٦٥	١,٥٦				
	الفخر الأكاديمي	القبلي	٢٠	١١,٦٥	١,٧٨	٥٢,٧٠	١٩	٠,٠١	٠,٩٧٤
		البعدي	٢٠	٢٩,٤٠	١,٦٦				
	الأمل الأكاديمي	القبلي	٢٠	١٣,٨٠	١,١٠	٣٩,١٠	١٩	٠,٠١	٠,٩٦٦
		البعدي	٢٠	٣١,٣٠	٢,٠٧				
الانفعالات السلبية	الغضب الأكاديمي	القبلي	٢٠	٣٠,٣٠	٢,٠٥	٢٢,٦٨	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٤
		البعدي	٢٠	١٠,٢٥	٢,٤٦				
	الملل الأكاديمي	القبلي	٢٠	٣٠,٨٠	٢,١٦	٣١,٩٧	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٨
		البعدي	٢٠	١٢,٧٠	١,٦٨				
	الخجل الأكاديمي	القبلي	٢٠	٣٠,٤٠	٢,٠٦	٢٤,٨٤	١٩	٠,٠١	٠,٩٥٢
		البعدي	٢٠	١٣,٣٥	١,٨٤				
	القلق الأكاديمي	القبلي	٢٠	٣٠,٨٥	٢,١٠	٣٠,٣٧	١٩	٠,٠١	٠,٩٤٩
		البعدي	٢٠	١٠,٥٠	٢,٧٠				
	اليأس الأكاديمي	القبلي	٢٠	٣١,٤٠	٢,١٨	٢٧,٢٣	١٩	٠,٠١	٠,٩٤٨
		البعدي	٢٠	١١,٤٥	٢,٥٢				

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس

البعدي، حيث تم تحسن الانفعالات الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي والفخر الأكاديمي والأمل الأكاديمي) وانخفاض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي والملل الأكاديمي والخجل الأكاديمي والقلق الأكاديمي واليأس الأكاديمي)، حيث إن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير بمربع إيتا مرتفع فقد تراوح ما بين (٠,٩٤٨-٠,٩٧٤) للانفعالات الإيجابية والسلبية، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

٦. نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية**

لاختبار الفرض السادس تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (١٢) قيمة "ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية في القياسين (القبلي –البعدي) .

	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الانفعالات الإيجابية	الاستمتاع الأكاديمي	البعدي	٢٠	٢٩,٦٥	١,٥٦	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	٢٩,٧٠	١,٥٩			
	الفخر الأكاديمي	البعدي	٢٠	٢٩,٤٠	١,٦٦	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	٢٩,٤٥	١,٦٠			
	الأمل الأكاديمي	البعدي	٢٠	٣١,٣٠	٢,٠٧	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	٣١,٢٥	١,٩٩			
الانفعالات السلبية	الغضب الأكاديمي	البعدي	٢٠	١٠,٢٥	٢,٤٦	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	١٠,٣٠	٢,٤٥			
	الملل الأكاديمي	البعدي	٢٠	١٢,٧٠	١,٦٨	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	١٢,٧٥	١,٧١			
	الخجل الأكاديمي	البعدي	٢٠	١٣,٣٥	١,٨٤	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	١٣,٤٠	١,٨١			
	القلق الأكاديمي	البعدي	٢٠	١٠,٥٠	٢,٧٠	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	١٠,٥٥	٢,٦٤			
	اليأس الأكاديمي	البعدي	٢٠	١١,٤٥	٢,٥٢	١,٠٠	١٩	غير دالة
		التتبعي	٢٠	١١,٤٠	٢,٤٣			

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية في القياسين (البعدي والتتبعي)، حيث استمر تحسن الانفعالات الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي والفخر الأكاديمي والأمل الأكاديمي) واستمر انخفاض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي والملل الأكاديمي والخجل الأكاديمي والقلق الأكاديمي واليأس الأكاديمي)، حيث إن قيمة "ت" غير دالة، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية؛ مما يشير إلى قبول الفرض السادس.

مناقشة وتفسير الفروض الرابع والخامس والسادس

توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، حيث يشير جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ويشير جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانفعالات الأكاديمية في القياس البعدي، وهذا يشير إلى تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي– الفخر الأكاديمي – الأمل الأكاديمي)، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي– الملل الأكاديمي– الخجل الأكاديمي – القلق الأكاديمي – اليأس الأكاديمي) لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية

وحيث إن المناعة النفسية هى قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية بالتحصين النفسى بالتفكير الإيجابى وضبط الانفعالات وحل المشكلات (زيدان، ٢٠١٣)، فترى الباحثة أن تدريب هؤلاء الطلبة على المناعة النفسية سيكسب هؤلاء الطلبة حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات فى البيئة، وهذا ما أكدته دراسة عصفور (٢٠١٣)، وأضاف الليثى (٢٠٢٠) أهمية تنمية المناعة لدعمها

للطلبة فى مواقف الأزمات مما ينعكس إيجابيًا على الصحة النفسية للطلبة، وبالتالى فإن تدريب الطلبة المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل على المناعة النفسية بأبعادها المختلفة ورفع مستواها سيحسن لديهم الانفعالات الأكاديمية الإيجابية؛ حيث سيصبح الطالب أكثر استمتاعًا وتفاؤلًا وأملًا حيث توصلت العديد من الدراسات مثل دراسة Segerstrom & Sephton, (2010؛ السيد، ٢٠٢١) لوجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والتفاؤل، كما توصلت دراسة Khosroshahi &Rezaei(2018) لوجود علاقة بين التفكير الإيجابى والذى يعتبر أحد أبعاد المناعة النفسية بالتفاؤل، ودراسة الحاج (٢٠٢٠) والتى توصلت لوجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، كما أكدت دراسة Hassan (2021) لدور المناعة النفسية فى التفكير المنطقى والتفاؤل والتحكم فى الانفعالات وادراتها، وتتفق ذلك مع نتيجة دراسة Novotny&Jan (2011) والتى أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود يستخدمون انفعالات أكاديمية إيجابية للابتعاد عن الخبرات المؤلمة، وإعادة التوازن؛ مما ينتج عنه تقدير ذات إيجابى، وكذلك تكسب المناعة النفسية المرتفعة الطالب التفاؤل والأمل والاستماع، كما توصلت لوجود علاقة بين التفكير، ولأن المناعة النفسية نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتى من شأنها أن تعطى الفرد مناعة ضد الضغوط وتدعم نموه الصحى، فإن تدريب الطلاب على أبعاد المناعة المختلفة يعمل على خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية؛ حيث توجد علاقة عكسية بين المناعة النفسية والقلق فكلما ارتفعت مناعة الفرد النفسية قل مستوى القلق لديه، وأكدت ذلك دراسة كل من هلال (٢٠٢٠)، ودراسة مسكون والحسن(٢٠٢١)، ودراسة السطوحى (٢٠٢٠)، ودراسة الشعغل(٢٠٢١) حيث أكدوا وجود علاقة عكسية بين مناعة الفرد النفسية بجميع أبعادها والقلق من جهة أخرى، وقد توصلت دراسة المناعة النفسية المنشاوى و أبو حلاوة وإسماعيل (٢٠٢١) لوجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية، والتوجه السلبى نحو الحياة، كما توصلت نتائج البحث لعدم وجود فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى مما يوضح ثبات فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض انفعالاتهم الاكاديمية السلبية المتمثلة في الغضب الاكاديمى والقلق الاكاديمى والخجل الاكاديمى واليأس الاكاديمى والملل الاكاديمى،وتمتعهم بمستوى مناسب من المناعة النفسية التى تؤهلهم لتحسين الانفعالات الاكاديمية الايجابية المتمثلة في الاستمتاع الاكاديمى والفخر

الاكاديمى والامل الاكاديمى وقدرة هؤلاء الطلبة على استخدام ما تم تطبيقة في البرنامج وتستنتج الباحثة بعد العرض السابق مدى فعالية المناعة النفسية فى تنظيم الانفعالات الأكاديمية بتحسين التفاعلات الإيجابية وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية تعزى للبرنامج المستخدم.

التوصيات:

تستنتج الباحثة بعد العرض السابق الخروج ببعض التوصيات منها

١-ضرورة تقديم كافه لأنواع الدعم النفسى والاجتماعى للتلميذ المتفوق عقليًا منخفض التحصيل حتى لا يصبح طاقة مهدرة.

٢-يحتاج التلاميذ المتفوقون منخفضو التحصيل إلى برامج تربوية وتعليمية وإرشادية خاصة بهم وأسرهم ومعلميهم، وذلك لأن السبب في انخفاض التحصيل لديهم في كثير من الأوقات يرجع إلى عوامل أسرية أو شخصية أو مدرسية، وبالتالى قد تسهم هذه البرامج في تقليل العوامل والأسباب المسؤلة عن انخفاض تحصيلهم وأدائهم الأكاديمى.

٣-ضرورة التنويع في استخدام طرق التدريس المستخدمة مع الطلاب المتفوقين عقليًا منخفضى التحصيل للاستفادة قدر الإمكان من قدراتهم العقلية المرتفعة.

البحوث المقترحة:

١-فعالية برنامج تدريبى قائم المناعة النفسية في تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى التلاميذ الموهوبين منخفضى التحصيل.

٢-فعالية برنامج قائم على الإبداع الانفعالى في تنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى الموهوبين ذوى صعوبات التعلم.

٣-الإرجاء الأكاديمى وعلاقته بالانفعالات الأكاديمية السلبية لدى الموهوبين منخفضى التحصيل من طلبة الجامعة .

المراجـــع

إبراهيم، سليمان عبدالواحد (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. **بحوث في التربية النوعية**، جامعة القاهرة – كلية التربية النوعيه، (٣٧)، ٥٣١-٥٦٠

إبراهيم، سليمان عبدالواحد يوسف والفضلي، هدى ملوح عسكر (٢٠٢١). المناعة النفسية وفق تصور عبدالوهاب كامل: دراسة عاملية عبر ثقافية. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (١٢٩)، ٤٥٩ -٤٠٩

الأعجم، نادية محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الجتماعية لدى طلبة الجامعة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالي، العراق.

الجزار، رانيا خميس مجاهد، وشيماء أحمد سليمان، سناء محمد (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، **مجلة البحث العلمي فى التربية**، (١٩)، ٤٩٣-٥٣٥.

الجمال، حنان محمد (٢٠١٥). أثر استخدام التعلم المدمج في تدريس مادة الأحياء على التحصيل الدراسي والانفعالات الاكاديمية لطلاب الصف الاول الثانوي. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٠(٤)، ١٤٧-١٩٨.

الحاج، نبال (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. **المجلة العربية للنشر العلمي**، (٢٣)، ١٠٣-١٢٢

السطوحي، هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا-Covide19) . **مجلة كلية التربية**، ٣١(١٢٤)، ٦٥٩، ٦٩٢

السيد، هدى السيد (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٩٢، ١٤٢٧-١٤٩٥.

الشريف، علاء (٢٠١٥). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طالب الجامعات الفلسطينية. **رسالة دكتوراه**، جامعة المنصورة: مصر.

الشنوانى، إيمان مصطفى على (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**، (١)، ١٩-٧٨.

الطنطاوى، محمود محمد (٢٠٠٩). انخفاض مستوى التحصيل الدراسي لدى المتفوقين عقليًا أشكاله وأسبابه وأساليب مواجهته. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس ١(٣٣)، ٦٨٩-٧١١.

القريطى، عبد المطلب أمين (٢٠٠٥). **الموهوبون والمتفوقون: خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم**، القاهرة: دار الفكر العربى.

المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). التنبؤ بالانفعالات الاكاديمية في ضوء الوعى بتصورات التعلم والمعتقدات المعرفية لدى الطالب المعلم، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٢٦ (٩١)، ٢٤٧- ٢٩٧.

المنشاوي، عادل محمود وابو حلاوة، محمد السعيد وإسماعيل، وهناء محمد (٢٠٢١). التوجه السلبى نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. **مجلة سوهاج لشباب الباحثين**، جامعة سوهاج، (١)، ٢٢٧-٢٣٨.

أمين، سهير محمود (٢٠١٩). **سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين عقليًا الخصائص – المشكلات– طرق الرعاية**. القاهرة: الانجلو المصرية.

جابر، مروة مختار بغدادى (٢٠١٦). برنامج تدريبي للحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية لطلاب الجامعة وأثره في الذاكرة الدلالية واللفظية في ضوء نموذج ديزروديجر – ماكديرموت. **مجلة كلية التربية**، جامعة بنى سويف، كلية التربية، ١٣(٧٦)، ١-٤٨.

حسن، رمضان على (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي في تنمية الانفعالات الأكاديمية الإيجابية وأثره في خفض العجز المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة**، جامعة الزقازيق، كلية علوم الاعاقة والتأهيل، (٢٩)، ٣١٥-٣٧٧.

حمد، نادرة جميل (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، (١٤٦)، ٢٤٥ – ٢٨٠.

حنفي، علي ثابت (٢٠١٩). الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. **مجلة التربية الخاصة**، جامعة الزقازيق، (٢٨)، ١١٢-١٨٨.

رمضان، رولا شريف (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، ع (٥١)، ٨١١ -٨٨٢.

سليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠٤). **معجم التفوق العقلى**. القاهرة: مكتبة عالم الكتاب

شلبى، يوسف محمد (٢٠١٧). التحليل العنقودى لبروفيلات الانفعالات الأكاديميه والفروق بين استراتيجيات تنظيمها وبعض نواتج التعلم لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية**، جامعة كفر الشيخ، ١٩(١)، ٢٠٥-٢٣٤.

شمبوليه، هالة محمد كمال (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (١٣١)، ٤١٩ – ٤٤٤.

عبد العزيز، رندة أحمد (٢٠٢١). الانفعالات الأكاديمية الايجابية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة الاردنية في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة التربوية الأردنية**، الجمعية الأردنية للعلوم، ٦ (٣)، ١-٢٤.

عصفور، إيمان محمد حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، السعودية، ٤٢ (٣)، ١١-٦٣.

عكاشة، محمود فتحى والمنشاوى، عادل محمود وعمران، هبة سعد (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. **مجلة الدراسات التربوية والإنسانية**، كلية التربية، جامعة دمنهور، ١٢(٢)، ٢٨٧-٣٢٢.

علي، ابتسام محمود (٢٠٠٨). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طالب المرحلة الثانوية. **رسالة دكتوراه**، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

علي، أحمد الشيخ (٢٠١٤). مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الايتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي. **المجلة الاردنية في العلوم التربوية**، ٤(١٠)، ٤١١ -٤٣٠.

غنايم، أمل محمد (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. **مجلة الارشاد الاسرى**، جامعة عين شمس، (٥٥)، ٣٨١ -٤٢٦.

فتحى، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. **دراسات نفسية**، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

قاسم، جلال محمد (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة كلية التربية الأساسية**، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، (١١٢)، ٤٧٦-٤٢٩.

كامل، عبد الوهاب محمد (٢٠٠٢). **اتجاهات معاصرة في علم النفس**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

مرسى، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). **السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الاسلام وعلم والنفس**، القاهرة: دار النشر للجامعات

هلال، مروة حمدي عبدالله (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات بين قلق فيروس كورونا والمناعة النفسية والتسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. **المجلة التربوية**، ج٩١، ٤٥١٢ - ٤٥٧٣.

وهبة، سمر توفيق (٢٠٢١). الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالاندماج الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائي. **مجلة الارشاد النفسى**، جامعة عين شمس، (٦٦)، ١-٩٦.

يوسف، محمود رامز (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٣)، ٣٠٧- ٣٦٨.**

Albert, E; Kádár, A; Enikő, T & Lukács, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1), 103-123.

Bush, A. (2006). What comes between classroom community and academic emotions: testing, a self- determination model of motivation in the college classroom, *Doctoral Dissertation* ,the University of Texas at Austin.

Dubey, A.& Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professinals *indian Journal on social Science Researche*s, 8 (1-2), 36-47.

Fredrickson, B & Joiner ,T(2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional wellbeing, Psychological science, 13(2), 172-175

Hassan, A.(2021). A causal model of the mutual relationships between academic Bullying, Suicidal thinking and psychological immunity among university students, *Turkish Journal of computer and mathematics education*, 12(3),4298- 4309.

Homer, B & Hayward ,E(2011). Emotional Design in Multimedia Learning, *Journal of Educational Psychology*,14(5),1-10.

Kagan, H.(2006). *The Psychological Immune System :A New look at Protection and Survival*. Indiana. Author House

Kaur, T., Som, R., (2020).The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review,*International Journal of Current Research and Review* , 12(22), 139-143.

Kustyarini, K.,(2020). Self Efficacy and Emotional Quotient in Mediating Active Learning Effect on Students' Learning Outcome, *International Journal of Instruction* ,13(2):663-676

Novotny, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced adversities and various life disadvantages, *Journal Of New Educational Review*, 23(1),91- 101

Olah, A. (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9 th *conference of the European Health Psychology Society*, Bergen, Norway

Olah, A. (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented *at the positive psychology meeting*. *Quality of Life Research Center*, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary.

Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First *International Positive Psychology Summit*, 3-6 October, Washington, D.C.

Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149 - 189.

Olah, A. (2005). *Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective*. Budapest: Treffort Press.

Olah, A. (2009). *Psychological immunity: A new concept of coping and resilience.* Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference.

Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. (2010): Life Expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4(2010), 102–108.

Pekrun, R. (2005). Process and open problems in educational emotion research, Feelings and Emotions in the Learning process. Special Issue ,*Learning and Instruction* , 5, 497−506.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice, *Education Psychology*, 18, 315–341

Pekrun, R., & Stephens E. (2011). Achievement emotions: A control-value approach. *Soc Personal Psychol Compass*, 4, 238–254

Pekrun, R., & Garcia, L. (2012). *Academic emotions and student engagement.* In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), Handbook of research on student engagement (pp. 259– 282). New York, NY: Springe

Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H., W., Murayama, K. and Goetz, T. (2017). Achievement emotions and academic performance:

longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 88 (5), 1653-1670

Pekrun, R., Hall, C., Goetz, T., & Perry, P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106, 696– 710.

Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological science*, *21*(3), 448-455.

Voitkane, S. (2004). Goal Directedness in Relation to life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.