



# "نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس"

إعداد

أ. أية خليل عبد الله ابراهيم  
معيدة بقسم المناهج وطرق التدريس  
كلية التربية – جامعة عين شمس

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٤٢ اديسمبر ٢٠٢٣م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري – روكسي – مصر الجديدة – القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. [e.a.for.social.studies@gmail.com](mailto:e.a.for.social.studies@gmail.com)

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

## نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس"

أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

### مستخلص

هدف البحث الحالي إلى بناء برنامج في علم النفس ضوء نموذج PERMA لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت عينة البحث من (٢٧) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي. تم تطبيق قياس قبلي على الطالبات للمناعة النفسية وتطبيق الدراسة ثم قياس بعدي لمتغير المناعة النفسية. وأشارت نتائج البحث إلى يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي و البعدي في الدرجة الكلية لاختبار المناعة النفسية ككل وفي كل مهارة على حده لصالح القياس البعدي .

وقد كان حجم الأثر كبيراً في كل الحالات التي كان الفرق دالاً بها، ومن ثم فإن للفروق دلالة علمية مهمة، بالإضافة إلى الإحصائية. وقد خلصت النتائج في مناقشتها إلى أنه من المرجح إلى حد كبير أن هذا الفرق يعود إلى المعالجة التجريبية وليس إلى متغيرات دخيلة ومن ثم فإنه من الممكن تعميم نتائج البحث.

### Abstract

The current research aimed to build a program in psychology in light of the PERMA model in order to have a psychological target for secondary school students. The research included (27) female students in the second year of secondary school. The measurement was previously applied to the students for psychological immunity and the application of the study, and then the measurement was post-tested for psychological change. The average and the results of the research indicated that there was a statistically significant difference between the three students of the experimental group in both the pre-test and innovator measurements in the score of the Edward Voltaire Candidates of each skill, as he put it, the Al-Bawabi measurement.

The size of the effect was large in all cases in which the difference was significant, and therefore the differences have important scientific significance, in addition to statistical significance. The results discussed concluded that it is highly likely that this difference is due to the experimental treatment and not to extraneous variables, and therefore it is possible to generalize the research results.

## نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس"

أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

### مقدمة البحث :

عاصر المجتمع العربي في القرن الحادى والعشرون العديد من التغيرات المتلاحقة صاحبها صراعات متعددة بين القديم والجديد، وتحديات اجتماعية وفكرية وسياسية وثورات أسرع من ايقاع الحياة وزادت من معدلات القلق والاكتئاب والضغط النفسية ، لدى فئات المجتمع عامة لاسيما النشئ الذى أثرت عليه متغيرات كثيرة جعلته يشعر بالقلق وعدم الثقة بالنفس وأضعفت لديهم القدرة على مواجهة المواقف والصمود أمامها. الأمر الذى أدى إلى إنسحابهم من المشاهد الحياتية وتفضيلهم للعزلة تارة وإلى انحرافهم وتطرفهم فكراً تارة أخرى وهو ما تسبب فى تهديد النسيج الأجتماعى وظهور العديد من الأمراض والأضطرابات الأجتماعية والنفسية.

وتعد المناعة النفسية من أهم الحاجات النفسية فى عصرنا المعاصر، وهى ليست موجودة بالفطرة عند الإنسان ولكن يستطيع الفرد أن يكتسبها ويتدرب عليها. ويشير البرت لورينز وآخرين Albert et al (2011) (\*) إلى أن المناعة النفسية تعتبر بمثابة حماية وقائية تقوى أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الأستهداف أو التعرض للأصابة النفسية وترفع من القدرة على التأقلم لدى الفرد.

ويؤكد عبدالوهاب كامل (٢٠٠٢) إلى أن فقد الفرد لمناعته النفسية يعرضه لأكتساب صفات سيئة وخبيثة مثل ارتفاع القابلية للإيحاء، وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتى، والأستسلام للفشل، والإنعزالية، وفقدان الاحساس بالسعادة وجودة الحياة ، وحدوث خلل فى معايير الحكم على المواقف وإتخاذ القرارات، والانغلاق والجمود الفكرى...وغيرها.

وبناءً عليه أشارت بعض الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة ( Gillbert 2005 )، ودراسة (Debey 2011)، ودراسة (إيمان حسنين ٢٠١٣) ، ودراسة (سليمان عبدالواحد ٢٠١٨) ، ودراسة ( محمد غازى ٢٠١٩ )، ودراسة (نهال مسكون ٢٠٢١ ) إلى أن المناعة النفسية تسهم فى تنمية الكفاءة والثقة بالنفس والتخطيط الجيد للمستقبل لدى الأفراد.

\* تتبع الباحثة نظام توثيق APA

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

وفى ضوء ماسبق يتضح مدى أهمية تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية لاسيما وهم يعيشون مرحلة مليئة بالاضطرابات الانفعالية والتقلبات النفسية. وتعتبر مناهج التعليم الأداة الرسمية والترجمة الحقيقية لتحقيق أهداف أى منظومة تعليم خاصة مناهج علم النفس التى تهتم بموضوعات وقضايا تتصل اتصالاً وثيقاً بالطالب وما يحتاج إليها لفهم نفسه وفهم حركة المجتمعات الإنسانية بصفه عامة، وحركة مجتمعه الذى يعيش فيه بصفه خاصة، حتى يتسنى له تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى ، وتحقيق التكيف الإيجابى مع المجتمع. ولعل نموذج PERMA واحد من أهم هذه المداخل .

يرجع نموذج PERMA إلى عالم علم النفس الايجابى مارتين سليجمان Seligman الذى صاغه فى نظريته ( عن الرفاهة النفسية) ويأتى الاختصار PERMA من الأبعاد التى يتكون منها النموذج ، حيث يشير الحرف P إلى الانفعالات الايجابية Positive Emotions أى شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والقناعة والبهجة، والحرف E إلى الاندماج Engagement أى أن الشخص يكون فى حالة من الاستغراق والاستمتاع بالمشاركة فى النشاط ويعرف بحالة تسمى التدفق وهى تعنى الأستغراق الكلى فى النشاط وفقدان الشعور بالذات والوقت، أما الحرف R يشير إلى العلاقات الإيجابية Relationships التى تشير إلى مشاعر الحب والدعم والتقدير من قبل الآخرين، والحرف M إلى المعنى Meaning أى إمتلاك الفرد هدفاً فى الحياة وشعوره بقيمتها وأنها جديرة بأن تعاش، والحرف A يأتى من الانجاز Achievement الذى يعنى القدرة على استكمال المهام والمسئوليات اليومية بما يضمن العمل فى اتجاه الوصول للهدف ( Seligman ٢٠١١ ).

ومن ناحية أخرى أشارت دراسة كل من (Seligman 2011) ، و (سها ابوردة ٢٠١٧)، و (حنان السيد ٢٠٢٠) إلى أهمية نموذج PERMA باعتباره نموذج متعدد الأبعاد إذ يسهم فى تنمية الذكاء الوجدانى وزيادة وعى الفرد بقدراته وتطوير الأداء الوظيفى للفرد ومساعدته فى تحقيق ذاته. بينما أكدت دراسة كل من ( Vitterso 2004 )، و ( Gillson 2007 )، و (Huta 2016) على أهمية الرفاهة النفسية فى تحقيق الرضا عن الحاجات والتحفيز والسلوك الإيجابى .

فى ضوء ماتم عرضه تبرز أهمية نموذج PERMA. لذلك يحاول البحث الحالى بناء برنامج فى علم النفس فى ضوءه لتنمية المناعة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

### مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث فى ضعف المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الذاتية مما يؤثر سلباً على تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذا ماتعكسه نتائج

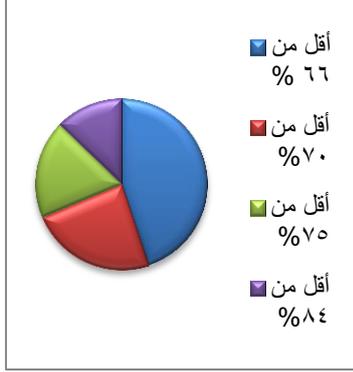
## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

الدراسة الاستكشافية التي أجرتها الباحثة على عينة من طلاب الصف الثالث الثانوى عددهم ١٩ طالبة من الطالبات الدارسات لمادة علم النفس بمحافظة القاهرة. حيث طبقت الباحثة مقياس المناعة النفسية. وكانت نتائج الدراسة كالتالى :

بالنسبة لدرجات العينة على مقياس المناعة النفسية (إعداد حسن مسلم ٢٠٢٠):

٧٠ طالبات من عينة الدراسة حصلوا على الدرجة أقل من ٧٠ أى بنسبة أقل من ٦٦ % من الدرجة الكلية للمقياس.



٦٠ طالبات من عينة الدراسة حصلوا على الدرجة أقل من ٧٥ أى بنسبة أقل من ٧٠ % من الدرجة الكلية للمقياس.

٤٠ طالبات من عينة الدراسة حصلوا على الدرجة أقل من ٨٠ أى بنسبة أقل من ٧٥ % من الدرجة الكلية للمقياس.

٣٠ طالبات من عينة البحث حصلوا على الدرجة أقل من ٩٠ أى بنسبة أقل من ٨٤ % من الدرجة الكلية للمقياس.

ووفقاً لنتائج الدراسة الاستكشافية فإنه يتضح أن النسبة الأكبر من الطالبات ٦٣ % لديهم ضعف المناعة النفسية .

بناءً عليه يمكن تحديد مشكلة البحث فى السؤال الرئيس التالى :

ما أثر نموذج PERMA فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١. ما أبعاد المناعة النفسية التى ينبغى تنميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. ما أثر نموذج PERMA فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

### أهداف البحث:

- ١- قياس أثر نموذج PERMA فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

### أهمية البحث:

قد يفيد البحث الحالى كلا من:

- ١- مخططى مناهج علم النفس: قد يقدم البحث نموذج لتخطيط وبناء برنامج فى علم النفس فى ضوء نموذج PERMA لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس " أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

٢- معلمى مادة علم النفس: قد يوجه البحث المعلمين إلى كيفية تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٣- طلاب المرحلة الثانوية: يهدف البحث إلى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤- الباحثين: يوجه البحث الحالى أنظار الباحثين إلى إجراء دراسات وبحوث تتعلق بمحاولة توظيف نموذج PERMA فى اقتراح استراتيجيات تدريس جديدة و بناء برامج تربوية.

### حدود البحث:

١- عينة من طلاب الصف الثانى الثانوى حيث يكون الطلاب فى مرحلة أنتقالية بين الصفين الأول والثالث الثانوى ويكونون بحاجة إلى إعدادهم وتهيئتهم نفسياً فى مثل هذه المرحلة تمهيداً لأنتقالهم لنهاية المرحلة الثانوية والأستعداد للتعليم الجامعى.

٢- أبعاد المناعة النفسية التى يتوصل إليها البحث الحالى.

### خطوات البحث وإجراءاته:

١. تحديد أبعاد المناعة النفسية التى ينبغى تتميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال:

أ- مراجعة الدراسات والأدبيات السابقة التى تناولت المناعة النفسية .

ب- تحليل خصائص ومطالب نمو طلاب المرحلة الثانوية.

ج- استطلاع آراء الخبراء والمحكمين.

د- إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية.

٢. قياس فاعلية تدريس علم النفس فى ضوء نموذج PERMA وذلك من خلال:

أ- اختيار عينة البحث من طلاب الصف الثانى الثانوى كمجموعة تجريبية.

ب- تطبيق مقياسى ( المناعة النفسية) على عينة البحث قبل تطبيق نموذج PERMA .

ج- التدريس للطلاب فى المجموعة التجريبية .

د- تطبيق مقياسى ( المناعة النفسية) على عينة البحث بعد تطبيق نموذج PERMA .

هـ- تحليل البيانات ومعالجتها احصائياً وتفسيرها ومناقشتها.

و- تقديم التوصيات والمقترحات.

## مصطلحات البحث:

## نموذج PERMA :

تُعرفه الباحثة أجرائياً بأنه نموذج في الرفاهة النفسية صاغه عالم علم النفس الإيجابي "سليجمان Seligman" ويعد اختصاراً لخمسة أبعاد رئيسية هي الأنفعالات الإيجابية Positive Emotions ، والاندماج Engagement، والعلاقات الإيجابية Relationships، والمعنى Meaning، والانجاز Achievement. وتتعلق الأبعاد الخمسة في مجملها بشعور الفرد بالاطمئنان والرضا والقناعة والبهجة ، وإندماجه في حالة من الإستغراق والأستمتاع بالمشاركة في النشاط بما يُعرف بحالة التدفق والتي تعنى الاستغراق الكلى في النشاط وفقدان الشعور بالذات والوقت ، فضلاً عن شعور الفرد بالعلاقات الإيجابية بما تتضمنه من مشاعر الحب والدعم والتقدير من قبل الآخرين، وامتلاكه لمعنى وهدف في الحياة والشعور بقيمتها ، إلى جانب قدرته على إستكمال المهام والمسئوليات اليومية وتحقيق الانجاز.

## المناعة النفسية Psycho Immunity:

تُعرفها الباحثة أجرائياً أنها قدرة الفرد على التعامل مع أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدى الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة.

## الإطار النظري:

### (المناعة النفسية، و نموذج PERMA)

لما كان الهدف من البحث الحالى يتمثل في قياس أثر نموذج PERMA في تنمية المناعة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. فإن الفصل الحالى يهدف إلى تحديد المناعة النفسية والكفاءة الذاتية من ناحية وتحديد أسس نموذج PERMA من ناحية أخرى ، و تعرض الباحثة ذلك في الإطار النظري من خلال المحاور الآتية:

○ المحور الأول : المناعة النفسية .

○ المحور الثانى: نموذج PERMA.

وفيما يلى تفصيل ذلك.

## المحور الأول: المناعة النفسية:

يهدف هذا المحور إلى تحديد مفهوم المناعة النفسية، وأهميتها، وكيفية تنميتها، والمناعة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى، وأنواعها، ووظائف المناعة النفسية، ومكوناتها، والنظريات المفسرة لها.

### أولاً: مفهوم المناعة النفسية:

تتوعدت المفاهيم المختلفة التي صاغها الباحثون لمصطلح المناعة النفسية.

عرفها سيلبي ١٩٧٦ بأنها المقاومة والصمود أمام الضغوط التي يواجهها الفرد ( جبار وادي، ٢٠١٧، ٤٢٨)، في حين عرفها كمال مرسى (٢٠٠٠، ٩٦) أنها مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. وتمد الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معاً.

وحدها ( ٢٠٠٠ ollah) بأنها الجهاز المناعي النفسي كنظام شامل للموارد التكيفية التي توفر مناعة ضد الإجهاد، وتعزيز تنمية الشخصية الصحية والعمل النفسي ضد الأجسام المضادة. ويشمل مختلف نقاط القوة المعرفية والسلوكية والتحفيزية التي تشجع قدرة الأفراد على تحمل التوتر والتعامل مع التهديدات وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية.

وأشارت رانيا خميس وآخرون (٢٠١٨، ٤٩٥) أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، حيث أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية.

وأوضح سليمان عبدالواحد (٢٠١٨، ٦٥١) أن المناعة النفسية بشكل عام هي نظام انفعالي تفاعلي متغير وتعمل كأجسام مضادة نفسية، وهي مطلباً أساسياً للتوافق مع مجتمع المعرفة والمعلومات الحالي، وهي الطريق لتطوير العلم والمعرفة ورفق الإنسان.

### أهمية المناعة النفسية:

١- يدعم النظام المناعي النفسي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، عن طريق تحصين النفس بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وتركيز الجهد وتحدي الظروف ( Dubey &Shahi, 2011,40 ) .

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

### أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

٢- تقوى موقف الذات بداية من عملية التكيف والسيطرة عليها من أول خطوة ( أى التقييم المعرفى للتهديدات من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية المناسبة، وتنتهى بتصعيد مقاومة الذات للتهديدات والضغط )، بالإضافة أنها تعمل على تكامل ونمو إمكانيات وقدرات الفرد، وتجميع وتأزر عمل موارد الشخصية: السمات، المعرفة، والخبرة المرتبطة بالتعامل النشط والفعال (الإيجابي) مع الضغوط. (Albert-Lorincz et al., 2012, 105).

وأكد سليمان عبدالواحد ( ٢٠١٨ ، ٦٥٣ ) أن المناعة النفسية يحتاج اليها كل فرد وخصوصاً أنها تعود بالفائدة على المتعلمين من عدة أوجه، حيث وجد أنه:

- تجعل الخبرات المدرسية ذات معنى وتعزز من سعى المتعلم لتطبيقها وممارستها.
- ترفع من المستوى التحصيلي للمتعلم .
- تجعل المتعلم أكثر إيجابية وتفاعلاً ومشاركة في عملية التعلم .
- تعزز من قدرة المتعلم على تلمس الحلول لمشكلاته وإتخاذ القرارات المناسبة بشأنها .
- تزيد من ثقة المتعلم في نفسه وترفع مستوى تقديره لذاته.

في حين أكد سليمان عبدالواحد (٢٠١٨ ، ٦٥٤ ) أن تنمية المناعة النفسية تتطلب توافر ثلاثة شروط هي:

١. المعرفة النظرية **the oretical knowledge** : هى تلك القواعد والحقائق التى يجب معرفتها لكى نقتنى المهارة، فالفرد على سبيل المثال لا يمكن أن يكون لاعباً جيداً لكرة السلة دون معرفة قواعد اللعبة، فرفس كرة السلة مثلاً من الأشياء غير المسموح بها، وبطريقة مماثلة، فإن المناعة النفسية تتطلب معرفة مؤكدة لقدر من المنطق.
٢. الممارسة **practice**: الهدف منها هو أن تصبح المناعة النفسية عادة طبيعية **natural habit**، وأسلوب حياة.
٣. **الإتجاهات attitude**: توجد بعض الإتجاهات الإيجابية التى تؤدى إلى مناعة نفسية مرتفعة ومن هذه الإتجاهات: الإستقلال فى التفكير، والتفتح العقلى، والإتجاه التحليلي والتأملي.

بالإضافة إلى أن المناعة النفسية تساعد الفرد على الشفاء من الأمراض المختلفة، حيث أشار (Fernández ٢٠١١) أن التدخلات النفسية والاجتماعية يمكن أن تحسن مؤشرات التكيف النفسي (مثل الدعم الاجتماعي)، ولكن بالإضافة إلى هذه التدخلات يمكن أن تعزز وظيفة المناعة (الخلايا الليمفاوية) وتقليل علامات الالتهاب في مرضى السرطان.

## المناعة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى:

### المناعة النفسية والمناعة الحيوية:

المناعة الحيوية هي قدرة جسم الإنسان على حماية نفسه والدفاع عن بقائه من خلال آليات لمواجهة الفيروسات والميكروبات والجراثيم والبكتريا الضارة والسموم والتخلص منها للحفاظ على سلامته ومقاومة الأمراض المعدية. ويتكون جهاز المناعة الحيوية Biological Immunity من بلايين الخلايا الليمفاوية والأجسام المضادة (عصام زيدان ٢٠١٣، ٨٣١).

### المناعة النفسية والصلابة النفسية:

يرى عصام محمد زيدان (٢٠١٣، ٨٣٦) أن الفرق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية يكمن في أن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو درع واقى ضد تأثيرات الأزمات النفسية والضغط وتحييد نتائجها بعد وقوعها، وتتم بطريقة شعورية واعية، أما المناعة النفسية فهي قدرة العقل على تجنب وقوع الأزمات والضغط وسد الطريق أمامها، ومن ثم منع آثارها السلبية ونتائجها قبل أن تحدث، وتتم بطريقة لا شعورية في اللاوعى، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية.

### المناعة النفسية والبرمجة العصبية اللغوية:

ويؤكد عصام زيدان (٢٠١٨، ٣٠) أن البرمجة العصبية اللغوية هي عملية إعادة صياغة لأفكار الفرد وتصحيحها، والتخلص من اللاعقلاني أو غير المنطقي منها، وإحلال أفكار ومعتقدات جديدة إيجابية بدلاً من تلك السلبية، كأحد أساليب تعديل السلوك وتصويب أخطائه من أجل تحقيق التوافق وتحسين الصحة النفسية. ومن ثم يوجد تشابه في الأسس والمبادئ بين البرمجة العصبية اللغوية كعملية علاج وتعديل وتحسين التفكير والسلوك تتم بطريقة شعورية واعية وإرادية بعد التعرض لصعوبات وأزمات ومشاعر سلبية، وبين المناعة النفسية التي تعتبر عملية دفاع وتحصين أو حماية نفسية قبل التعرض لصعوبات أو أزمات أو مشاعر سلبية لمنع حدوثها، أى أن المناعة النفسية سابقة على مواجهة الضغوط والمشقة والكروب، بينما البرمجة العصبية اللغوية لاحقة لها وهذا هو الفرق الجوهرى بينهما إضافة إلى الإرادة والوعى بها.

### أنواع المناعة النفسية:

يقسم كمال مرسى (٢٠٠٠، ٩٦) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

أ- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان في طبيعة

تكوينه النفسى، الذى ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين

النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

### أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

ب- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية Psycho- Vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويهز وهذا يجعلى تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا فى تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

ج- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهى تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها فى الجسم لمدة طويلة. فكذاك المناعة المكتسبة صناعيا تتم عن طريق تعرض الفرد عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم فى انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلا منها.

### وظائف وخصائص المناعة النفسية:

حدد أولاه وزملاؤه ( Olah et al., 2010. 103 ) أن الوظائف و الخصائص العامة للمناعة النفسية هي:

- تضبط حركة الجهاز المعرفى نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابى.
- تسهم فى تحقيق تغيرات إيجابية فى حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف ( استراتيجيات المواجهة ) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.
- تدعم تفسير وتبرير السلوك الناجح.
- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة.
- وضع أهداف وتوقعات إيجابية.
- المرونة والقدرة على التكيف والتوافق مع البيئة المتغيرة.
- تعزيز آليات الدفاع النفسى.
- النظر إلى العثرات والأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات.

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

### أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

- تساعد على التقييم الذى يحث الفرد على الانتباه للسياق الاجتماعى وتقديره إيجابيا على أنه يمكن التحكم فيه من خلال عدة كفاءات هى: التفكير الإيجابى - الغشاس بالسيطرة - الإحساس بالتماسك - الإحساس بنمو الذات، ويعمل كل من نظامى مراقبة التنفيذ والتنظيم الذاتى على إيجاد استراتيجيات نشطة للتكيف مع الضغوط.

### خصائص الأفراد ذوى المناعة المنخفضة:

حدد عبدالوهاب كامل (٢٠٠٢) خصائص الأفراد ذوى المناعة المنخفضة كالأتى:

- إرتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيناً للاقتناع بكل الأفكار، حتى لو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لاعقلانية وضارة.
- حدوث خلل فى فى معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة فى الحياة.
- فقدان السيطرة والتحكم فى الذات.
- الانهاك والاستنزاف النفسى.
- الانغلاق والجمود الفكرى.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية (عصام زيدان ٢٠١٥ . ٨٢٥).

### مكونات المناعة النفسية :

يقدم دوى وشاهى (Dubey & Shahy, 2011, 37) وصفا موجزا لمكونات المناعة النفسية طبقا لنموذج أولاه ٢٠٠٠ الذى يتكون من ثلاثة نظم فرعية متفاعلة، وكل منها يندرج تحته مجموعة من العوامل أو الأبعاد أو المكونات كما يلى:

#### ١- معتقدات المقاربة (الإقدام):

هو الذى يحرك توجه الفرد نحو البيئة، وهذا النظام الفرع ييسر عملية تقييم البيئة على انها بيئة إيجابية، يمكن إدارتها وذات معنى، أو أنها بيئة فوضوية ومصدر للتهديد. والنظم الفرعية لمعتقدات المقاربة هى التفكير الإيجابى، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، والإحساس بنمو الذات.

#### ٢- معتقدات تنفيذ المراقبة والإبداع:

يشرع فى البحث عن المعلومات وتمائلها، ويضع الضرورى منها موضع التنفيذ للتأثير فى إيجاد احتمالات داخل البيئة وتساعد على اكتشاف البيئات الطبيعية ( الفيزيائية) والاجتماعية والبنفسية (داخل النفس) لإيجاد تحديات وخبرات جديدة. والنظم الفرعية

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس " أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

لمعتقدات تنفيذ المراقبة والإبداع هي: التوجه نحو التحدي، والتغيير، مفهوم الذات الإبداعي، فاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، حل المشكلات، والقدرة على الإبداع

### ٣- معتقدات تنظيم الذات:

وهو الذى يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق تثبيت والحفاظ على الحياة الانفعالية الداخلية للفرد، والنظم الفرعية التى تضمنها معتقدات تنظيم الذات هي: التزامن، التحكم فى الاندفاع، الضبط الانفعالى، والسيطرة على الغضب والثورة والهياج.

### النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

#### ١- نظرية متلازمة التكيف العام The General adaptation syndrome Theory:

صاغ هانز هنسلى Hans Selye (١٩٥٦, ١٩٧٤) نظرية تسمى التكيف العام وهى نموذج لاستجابة الجسم للضغوط، وتتكون من ثلاث مراحل: مرحلة الانذار Alarm، ومرحلة المقاومة Resistance، ومرحلة الإرهاق Exhaustion، حيث فى المرحلة الأولى يحدث رد فعل إنذار عندما يدرك الكائن الحى لأول مرة وجود تهديد تحدث الإثارة الفسيولوجية عندما يحشد الجسم موارده لمواجهة التحدى. مع استمرار الضغوط، قد يتقدم الكائن الحى إلى المرحلة الثانية، مرحلة المقاومة. خلال هذه المرحلة، تستقر التغيرات الفسيولوجية مع بدء جهود المواجهة عادة، يستمر الاستثارة الفسيولوجية مع بدء جهود المواجهة عادة، يستمر الاستثارة الفسيولوجية فى الارتفاع عن المعتاد، على الرغم من أنها قد تستقر إلى حد ما مع اعتياد الكائن الحى على التهديد إذا استمرت الضغوط على مدى فترة زمنية طويلة، فقد يدخل الكائن الحى المرحلة الثالثة، مرحلة الإرهاق (Weiten 2007, 520)..

#### ٢- نظرية المواجهة أو الهرب Fight or Theory:

يعد (Walter Cannon 1926) من أوائل الباحثين الذين إستعملوا عبارة الضغوط، فقد أوضحت دراسته بأن مصادر الضغوط الإنفعالية مثل الألم والخوف والغضب تسبب تغييراً فى الوظائف الفسيولوجية للكائن الحى نتيجة التغييرات فى إفرازات عدد من الهرمونات. وقد كشفت أبحاثه أيضاً وجود آلية لمواجهة المواقف الضاغضة فى جسم الإنسان تسهم فى إحتفاظه بحالة من الإتزان الحيوى أو أستعادته التوازن Homeostasis لأنها تمكن الناس من التكيف داخلياً وخارجياً مع التهديدات فى بيئتهم، مما يسمح لهم بالأستمرار فى البقاء على قيد الحياة والتغلب على التهديد (حسن مصطفى عبدالمعطى، ٢٠٠٦، ٤٣٢). (محمود رامز ٢٠٢١، ٣١٨).

### ٣- النظرية السلوكية لولب فنية التحصين التدريجي Systematic Desensitization:

قدم ولب ( Joseph Wolpe, 1958) ( فى كتابه " العلاج النفسى عن طريق الكف بالنقيض شرحاً لفنية التحصين التدريجي Systematic Desensitization: وهى فنية من فنيات تعديل السلوك . ومصطلح التحصين كما صاغه ولب يشير إلى الفنية التى يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الاستجابة ويصور ولب على إنهع إضعاف لعادات استجابة القلق العصابية بأسلوب تدريجى .أسماء أمين ٢٠٢١ . ٣٤٤ ) .

### ٤- نظرية أولاه Attila Oláh Theory:

نشأت نظرية Attila Oláh للمناعة النفسية من خلال الأستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتزز النمو النفسى والجسمى، وكذلك تؤدى وظيفة المقاومة والحصانة (أسماء أمين ٢٠٢١ ، ٣٤٦).

وبمراجعة الباحثة لماتم عرضه بالمحور السابق، يمكنها استنتاج بعض المهارات التى قد تصلح أن تكون مهارات للمناعة النفسية منها:

- التفكير الإيجابى.
- المرونة النفسية والتكيف.
- تنظيم الذات.
- الثقة بالنفس.
- التحدى والمثابرة.

### المحور الثانى: نموذج PERMA :

#### المقصود بنموذج PERMA.

يرجع نموذج PERMA إلى عالم علم النفس الايجابى مارتن سليجمان Seligman الذى صاغه فى نظريته ( عن الرفاهة النفسية) ويأتى الاختصار PERMA من الأبعاد التى يتكون منها النموذج ، حيث يشير الحرف P إلى الانفعالات الايجابية Positive Emotions أى شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والقناعة والبهجة، والحرف E إلى الاندماج Engagement أى أن الشخص يكون فى حالة من الاستغراق والاستمتاع بالمشاركة فى النشاط ويعرف بحالة تسمى التدفق وهى تعنى الأستغراق الكلى فى النشاط وفقدان الشعور بالذات والوقت، أما الحرف R يشير إلى العلاقات الإيجابية Relationships التى تشير إلى مشاعر الحب والدعم والتقدير من قبل الآخرين، والحرف M إلى المعنى Meaning أى إمتلاك الفرد هدفاً فى الحياة وشعوره بقيمتها وأنها جديرة

بأن تعاش، والحرف A يأتي من الانجاز Achievement الذي يعنى القدرة على استكمال المهام والمسئوليات اليومية بما يضمن العمل فى اتجاه الوصول للهدف ( Seligman ٢٠١١ ).  
ويعتبر مارتن سيلجمان المؤسس الأول لعلم النفس الإيجابى الحديث، وأشار سيلجمان فى كتابه (Seligman 2011) على عدة نقاط وهى:

- أن المشاعر الإيجابية كالفرح، والبهجة، والسرور، كلها تشير إلى المزاج السار. ولا يمكن اختصار موضوعات علم النفس الايجابى فى مفهوم السعادة التى تعكس الحالة المزاجية للفرد.
- أن السعادة تصف علاقة الفرد بذاته فقد، دون الاهتمام بانجازات الفرد أو بعلاقته مع الآخرين .
- أن السعادة هى مؤشر من مؤشرات الرفاهة النفسية، والتى تؤدى للفرد إلى حالة أسمى وهى حالة الازدهار.

وأكد سليجمان ( ٢٠١٣ . ٥ ) أن عناصر PERMA تمنح الأفراد الأدوات للشعور بالرضا والازدهار. أولئك منا الذين يتأقلمون أو يعيشون بشكل جيد يمكنهم الآن البدء فى البناء على الإيجابيات فى حياتنا ونعيش بشكل أفضل ولدينا المزيد من المرونة للتعامل مع الحياة التحديات. يمكن لأولئك الذين يميلون منا نحو اعتلال الصحة العقلية تطوير استراتيجيات لتقليل أو التغلب على التحديات مثل الاكتئاب والقلق.يركز "الازدهار" على البناء على نقاط القوة لدى الفرد لبناء المرونة للتغلب على التحديات وتعزيز الرفاهية. القدرة على العمل من مواطن القوة يخلق علاقات أفضل وأقوى وأكثر إيجابية بين الأفراد وداخلهم ، العائلات والمجتمعات من خلال قياس وبناء الرفاهية والمرونة فى المجتمعات يمكننا البدء فى معالجة أسباب المرض العقلي ، بدلاً من معالجته الأعراض ، وإعطاء كل فرد المهارات اللازمة لتزدهر فى حياته اليومية.  
ويعد نموذج PERMA من النظريات المفسرة للرفاهة النفسية؛ لذلك سوف تعرض الباحثة تعريفات الرفاهة النفسية والنظريات المفسرة لها.

### تعريفات الرفاهة النفسية:

هناك العديد من التعريفات للرفاهية حيث تعرف رايف وسينجر (Rrff & Singer) (2008) الرفاهة النفسية بأنها تتمثل فى الأحساس الإيجابى بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التى تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته فى تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والأستمرار فيها، كما ترتبط الرفاهة النفسية أيضا بالاحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. وعرفها عادل المنشاوى (٢٠١١، ٧) بأنها الشعور الإيجابى المتكون

لدى الفرد بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها، واعتماد الفرد على ذاته وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين، ويكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته، وقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها وكفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية.

وأشارت (Margret, et, al 2015.265) أن الرفاهية هي ليس مجرد الافتقار إلى سوء الأحوال. كما هو متوقع، فإن المجالات الإيجابية المرتبطة بشكل عام بالحياة الأكبر الرضا والأمل والامتنان والمشاركة المدرسية والنمو العقلية والروحانية والحيوية الجسدية والجسدية النشاط، في حين أن المجالات السلبية تتعلق أكثر الأعراض الجسدية وأحداث الحياة المجهدة.

### الرفاهة النفسية والمتغيرات الأخرى:

#### الرفاهة النفسية (P.W.B) والرفاهة الذاتية (S.W.B):

على الرغم أن كلا من الرفاهة النفسية والرفاهة الذاتية يقيس الشعور بطيب الحال (الرفاهة) Well being إلا أنهم مفهومان مختلفين. فقد ظهر مفهوم الرفاهة الذاتية لأول مرة ١٩٥٠ في محاولات العلماء لتقدير نوعية الحياة التي يعيشها الأفراد، وتشير الرفاهة الذاتية إلى الكيفية التي يرى بها الأفراد أنفسهم، ويتضمن تقديرات الأشخاص المعرفية والمزاجية لحياتهم. في حين يعود مفهوم الرفاهة النفسية لعام ١٩٨٠ حيث ظهر من خلال نظريات علم النفس الاكلينيكي وعلم النفس النمو، وتركز هذه النظريات على إمكانات الشخص وقدرته على تحقيق حياة ذات معنى، وإدراك الذات في مواجهة تحديات الحياة (Ziskis. 2010).

#### الرفاهة النفسية وجودة الحياة Psychological well being & Quality of life :

يرى بعض الباحثين أن الرفاهة النفسية احد مكونات جودة الحياة. حيث يشير (Gillson et al 2008.150) أن مفهوم جودة الحياة مفهوما متعدد الأبعاد يتضمن: الكفاءة السلوكية، ضبط البيئة أو السيطرة عليها، جودة الحياة المدركة، الرفاهة النفسية. ويوضح (Jonker et al 2004.159) أن الرفاهة النفسية مكون أساسي لجودة الحياة فالرفاهة النفسية تتضمن التقدير الإيجابي للذات، والالتزان الانفعالي، الإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين، بالإضافة إلى خلو الفرد من الأمراض والاضطرابات النفسية.

#### النظريات المفسرة للرفاهة النفسية:

يرى (Compton et al, 2013,42) أن هناك تفسيرات ونظريات تناولت الرفاهة النفسية، بعضها أحادي البعد، والآخر متعدد الأبعاد. لذلك يجب التنويه على نظريات الرفاهة النفسية وهي كالتالي:

١- النظريات أحادية البعد **One- Dimensional Theories** :

تتمثل في منظور: المتعة، الفضائل، والاندماج.

أ- منظور المتعة **Hedonic Perspective** :

أرسطوبيس هو أول من تبني مذهب المتعة لتحقيق رفاهية الانسان بغض النظر عن الكيفية التي يحصل عليها الفرد للشعور بالمتعة، فقد عاش أرسطوبيس في القرن الرابع عشر قبل الميلاد وذكر أن المتعة هي الخير الوحيد في الحياة والشر هو الألم الوحيد ( Huta, 2016, 3 ).

ب- منظور الفضائل **Eudemonic Perspective** :

ظهر من قبل أرسطو في القرن الرابع قبل الميلاد، حيث رفض مبدأ المتعة حتى لا يتساوى الإنسان مع سلوك الحيوان. وأكد أن الحياة الجيدة يجب أن تعرف بأسم Eudemonic أى العمل وفقا للقيم والفضائل من أجل تحقيق رفاهية الأفراد ( Huta, 2016, 3 ).

ت- منظور الإندماج **Engagement Perspectives** :

يؤكد هذا المنظور أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإحساس الداخلي بالبهجة الناتج عن الاستغراق الكلي في أنشطة الحياة بسبب التركيز وتوجيه الانتباه كليا، ويركز بشكل أقل على الانفعال ( Compton & Hoffiman , 2013.44 ).

٢- النظريات متعددة الأبعاد **Multidimensional Theories** :

يقترح العديد من الباحثين في هذا التوجه أن الفهم الشامل للرفاهة النفسية يتطلب أكثر من بعدا واحدا كالتالي:

أ- نظرية تقرير المصير أو حرية الإرادة **Self- Determination Theory** (

**SDT**) :

ترجع هذه النظرية إلى إدوارد وريتشارد ١٩٨٥ حيث افترضا أن الحاجات الفطرية أو النفسية الداعمة للدافع الداخلي لدى الفرد تتلخص في ثلاث مكونات وهي : حرية الاختيار، الكفاءة، الارتباط. وكلما زاد دعم الآخرين لهذه الحاجات كلما ازداد الدافع الداخلي لدى الفرد وكلما زادت إبداعاته السلوكية وصحته النفسية وهي كذلك تزيد من مستوى السعادة والرفاهة للفرد ( Ryan et al, 2017, 3 ).

ب- نظرية الرفاهة الذاتية **Subjective Well-Being (SWB)** :

ظهرت هذه النظرية لأول مرة على يد العالم Diener حيث أكد أن للرفاهة الذاتية ثلاث مكونات كالتالي : الرضا عن الحياة، الشعور الإيجابي ، الشعور السلبي. وأكد

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

أن الرفاهة الذاتية تتمثل فى تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لحياته (Diener et al,1997).

ت- نظرية الرفاهة النفسية ( PWB ) Psychological Well-Being :

قدمت (Carol Ryff.1998) نموذج للرفاهة النفسية (PWE) يعرف بأسم نموذج

العوامل الستة Six Factor ويتضمن العوامل الآتية:

- تقبل الذات Self-acceptance : ويشير إلى القدرة على تحقيق الفرد لذاته إلى أقصى مدى تسمح به قدراته وإمكاناته، بالإضافة إلى النضج الشخصى، والاتجاه الإيجابى نحو الذات ونحو الماضى.
- العلاقات الاجتماعية الإيجابية Positive Rrlashion with Others : وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على التوحد مع الآخرين والقدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين.
- الاستقلالية Autonomy : تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصى أثناء التفاعل مع الآخرين.
- التمكن من البيئة Enveromental Mastery : تعنى القدرة على اختيار وتحليل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد فى مختلف السياقات البيئية.
- الغرض من الحياة Purpose of life : وتعنى أن يكون للفرد غرض فى الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الغرض، مع المثابرة والإصرار وتحية كل المغنصات التى تحول دون تحقيق هذا الغرض.
- النمو الشخصى Personal Growth : ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته الشخصية.

ث-نظرية الرفاهة وفقا لمنظور سيلجمان (نموذج PERMA ) :

قال سيلجمان: كنت دائم الاعتقاد أن موضوع علم النفس الإيجابى هو السعادة Happiness، وأن الرضا عن الحياة هو المعيار الذهبى لقياس السعادة، والهدف من علم النفس الإيجابى هو زيادة الرضا عن الحياة. الآن أعتقد أن الرفاهة Well Being هى موضوع علم النفس الإيجابى، وأن المعيار الذهبى لقياس الرفاهة هو الإزدهار Flourishing، وأن الهدف من علم النفس الإيجابى هو زيادة الإزدهار (شيماء

٢٠٢٠. ١٦٣). فوضع سيلجمان نظريته لتفسير الرفاهة النفسية والتي تألفت من خمسة أبعاد قابلة للقياس، ولا يعرى عنصر منهم منفردا للرفاهة، ولكن الكل يساهم في ذلك. وأطلق عليها نموذج PERMA نتيجة للأختصار التي تتكون منه الأبعاد وهي كالتالي: الانفعالات الايجابية Positive Emotion، الاندماج Engagement، العلاقات الإيجابية Relationships، المعنى Meaning، الإنجاز Accomplishment (Seligman, 2011, 16). وهما كالتالي بالتفصيل:

- ١- الانفعالات الايجابية Positive Emotion : تشير إلى الشعور بالاطمئنان، والرضا، والقناعة، والبهجة. المشاعر الإيجابية هي أكثر من مجرد "سعادة".
- ٢- الاندماج Engagement : يشير إلى أن الفرد يكون في حالة من الاستغراق والإستمتاع -بالمشاركة في النشاط أو العالم ذاته. وأعلى مستوى من الاندماج يعرف بحالة تسمى التدفق (Flow). وهي تعنى الإستغراق الكلى في النشاط وفقدان الشعور بالذات والوقت.
- ٣- العلاقات Relationships : تشير إلى مشاعر الحب، والدعم، والتقدير من قبل الآخرين. يتعلق الأمر بعلاقات الشخص مع العديد من الأشخاص المختلفين.
- ٤- المعنى Meaning : يشير إلى امتلاك الفرد شعور بالهدف في الحياة، الاتجاه الذى يسلكه فى حياته، وأن الحياة ذات قيمة وجديرة بأن تعاش، أو الارتباط بشئ يتجاوز ذاتنا. المعنى والهدف في الحياة ، الانتماء والخدمة شيء يعتقد المرء أكبر من الذات.
- ٥- الإنجاز Accomplishment : يشير إلى القدرة على استكمال المهام والمسئوليات اليومية، وهذا البعد موضوعي، ويلاحظ من خلال التكريم أو الجوائز. ويقاس من خلا استبيان يقيس الإحساس الذاتى بالإنجاز . أوأتقان وكفاءة.

وقد تبنت الباحثة نموذج بيرما لانه ثبتت فعاليته فى بعض المجالات كالتالى:

#### ١. تطبيق بيرما فى الادارة:

أصبحت رفاهية الموظفين قضية رئيسية فى مجتمع اليوم كما يتضح من الآونة الأخيرة إضافة " من بين الإجراءات الإدارية التي يمكن أن تسهم في رفاهية الموظف ، وبالتالي في تحقيق الأهداف الإستراتيجية للمنظمة هو مفهوم السعادة التنظيمية. هذا مفهوم ينبع من نظرية علم النفس الإيجابي لسليجمان ، والتي تشير إلى توليد ظروف عمل تسهل تنمية مهارات العمال حيث أن المنظمات ملتزمة بشكل متزايد باستراتيجيات التغيير والتنظيم لتحقيق السعادة في برامجهم لتحسين العمليات والعمليات الفرعية القائمة. وبالتالي فإن التحسن في جودة الحياة العملية للموظفين لها فوائد ملموسة وغير ملموسة من حيث الرضا والتحفيز والالتزام التنظيمي .

يجسد نموذج PERMA هذا المنظور ، بناءً على خمسة أبعاد وهي : المشاعر الإيجابية ، المعنى ، العلاقات الموثوقة ، المشاركة والإنجاز والاعتراف . واستكمل النموذج في وقت لاحق من قبل فرنانديز مع بعد التنمية المهنية والشخصية ، الذي يفترض أن المنظمة مهتمة أخلاقياً ومسؤولة عن وضع الاستراتيجيات والممارسات التي تسمح بنمو وتطور موظفيها. ويذكر واغنز وآخرون أن كل شيء أبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمؤشرات الرفاهية الأخرى وأن كل بعد من أبعاد PERMA ترتبط بشكل إيجابي بالرفاهية (Munar, et al , 2021,6).

### ٢. تطوير أداء الموظفين في المؤسسات المختلفة:

قد تساعد نتائج استبيان الرفاهية في رفع الوعي على المستوى الفردي للعوامل التي تحدد ما إذا كان الموظفون يشعرون بالرضا في العمل. مع التركيز على العوامل الإيجابية ، يمكنهم إعادة النظر في دورهم ومواقفهم وعلاقاتهم للعمل. يمكنهم البحث عن فرص للتغيير بطريقة بناءة من أجل تطوير بيئتهم الاجتماعية وبيئة العمل. بناءً على هذه:

- يمكنهم تقوية مواردهم الشخصية.
- يمكن أن يكونوا أكثر سعادة ويفخرون برؤيتهم بأنفسهم دور في المنظمة.
- يمكنهم العمل بأفضل ما لديهم من قدرات كأفراد ، يتعاونون مع زملائهم .
- يعزز بشكل عام تجربته / تجربتها الإيجابية مع الشغل.

حيث تعتقد العديد من الشركات بقوة أن أهم مواردها هي موظفيها. من أجل تحديد وتفعيل نقاط القوة الكامنة لدى الموظفين ، واحدة من أنسب الأدوات هي إجراء التشخيص القائم على PERMA. حيث يمكن أن تكون محددات الرفاهية نقطة البداية لتطوير المنظمة، ويمكن أن تساعد في تحقيق رؤية المنظمة (Cooperrider-Whitney-Stavros ، ٢٠٠٨).

### ٣. التخطيط الوظيفي:

في عملية التخطيط والتطوير الوظيفي، يحدد الأفراد المكان الذي يرغبون في الذهاب إليه. الحصول في المستقبل لا يعني بالضرورة مركزاً أعلى ، ولكنه قد يعني أيضاً الأهتمام بالتطوير المهني والشخصي ، أو المهام الجديدة الأكثر إثارة للاهتمام. في المؤسسة ذات الصلة قد يوفر استبيان الرفاهية قياساً مفيداً في التخطيط الوظيفي المتعلق بالاحتياجات والدوافع الشخصية، أو لأولئك الذين يخططون لتغيير حياتهم المهنية. بعد التغييرات في التوظيف، ويمكن تطبيق هذا الاستبيان لقياس النجاح ومدى التكيف مع الوظيفة الجديدة، أو حتى أين هو / هي في الواقع في طور تحقيق الذات الفردي.

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس " أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

### ٤. الرفاهية النفسية والمعلمين :

أكدت Shya 2021 على الرغم من أن هناك بحثًا محدودًا عن المعلمين والجوانب الجماعية التي تشمل على نظرية PERMA للرفاهية ، إلا أن هناك دراسات موجودة للجوانب الفردية من الرفاهية، بما في ذلك العاطفة الإيجابية ، والرضا الوظيفي ، والإنجاز ، والصحة الاجتماعية - على وجه التحديد، والعلاقات مع الطلاب والزملاء، و الشعور بالمعنى / الهدف، والصحة الجسدية.

علاوة على ذلك ، أوضح فيكس وآخرون (٢٠٢٠) أن المعلمين السعداء هم أكثر قدرة على تنفيذ ممارسات تربوية فعالة وأن العواطف تؤثر على الرفاهية لكل من المعلمين وتعلم الطلاب العلاقات الإيجابية مع الزملاء :

إن التأثير على حياة الطلاب يوفر للمعلمين إحساسًا بالمعنى والهدف ويعطى المعلمون معنى في عملهم بعدة طرق، بما في ذلك الأفكار المساهمة والعمل بشكل تعاوني مع الزملاء ودعم الزملاء مهنيًا وشخصيًا، و يساعد على تزويد الطلاب بفرص التعلم وخلق بيئات تعليمية ممتعة للطلاب. حيث يعد الاهتمام برفاهية المعلمين العاطفية والعقلية والاجتماعية والجسدية أمرًا ضروريًا للتأكد من أن الأفراد يشعرون بأفضل ما لديهم وبالتالي قادرون على جلب أفضل الأنفس للفصل الدراسي.

### ٥. من الناحية العملية تحقيق الرفاهية للطلاب:

بما أن الرفاهية متعددة الأبعاد فيجب الأهتمام بجميع الجوانب، حيث يمكن للمقاييس تحديد المجموعات ذات نقاط القوة و نقاط الضعف في التعليم، والمعدل التراكمي العام يشير إلى الإنجاز العام للطالب، ويجب أن تتجاوز تقييمات الرفاهية التقييمات العالمية لتقديمها للمعلمين ومرشدي المدارس بمعلومات محددة حول المجالات التي يزدهر فيها الطلاب أو التي يجتهدون فيها. حيث قد يحتاج بعض الطلاب إلى "تحسين" إحساسهم بالمعنى بينما قد يحتاج الآخرون إلى زيادة المشاعر الإيجابية أو تحسين العلاقات الاجتماعية. (Margaret et al. 2014, 163).

وتقدم الرفاهية متمثلة في أبعاد نموذج PERMA مزيدًا من المعلومات للسماح للمعلمين لتلبية احتياجات رفاهية الطلاب أو الفصول بشكل أفضل.

### توجهات وأسس نموذج PERMA :

يهدف البحث إلى جملة من الأسس والتوجهات على النحو التالي:

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

- تنمية المناعة النفسية بمهاراتها الفرعية تساعدنا على تعديل أفكارنا وتصوراتنا الخاطئة مما يؤدي إلى تنمية النظرة الايجابية للذات والتوجه بايجابية نحو مستقبل أفضل.

- توجيه الطلاب إلى أن دراسة موضوعات الرفاهة النفسية كمادة دراسية في علم النفس لا يقف عند مجرد ذكر ما ورد بها من آراء وأفكار، وإنما الفحص لإكتشاف معان جديدة وتنمية مهارات توظف في تعاملاتنا في الحياة اليومية .

- توجيه الطلاب من خلال نموذج PERMA إلى أن دراسة الرفاهة النفسية والموضوعات المتعلقة بها من شأنه الارتقاء بالصحة النفسية لدى الطالب وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

- تناول الموضوعات والصور التي تناقش القضايا التي تواجه الطلاب في حياتهم اليومية.

- استخدام الإستراتيجيات التي تتطلب القيام بأنشطة ومهام مختلفة تتيح للطلاب القيام بالعمليات التأملية والتحليلية والأبداعية مثل:التدريس التبادلي والتعلم التعاوني والعصف الذهني والدراما الابداعية والحوار والمناقشة وفكر - زوج - شارك والتي تساعد على تنمية المناعة النفسية .

- الأهتمام بالتأكيد على الناحية التطبيقية والوظيفية لموضوعات البرنامج (يجب أن يتضمن الجانب المعرفي للمهارة الجانب العملي والتطبيقي لها)، من خلال تشجيع الطلاب عرض آرائهم والتعبير عن أفكارهم وربط ما يدرسونه من موضوعات وبين ما يواجههم في حياتهم من مشكلات وقضايا معاصرة، وتشجيعهم على استخدام مخيلتهم في التفكير ومناقشة هذه القضايا.

- تدريب الطالبات على المناعة النفسية من خلال مجموعة من مناقشة المشكلات والقضايا بصورة واضحة ومركزة وطرح الآراء والأفكار المختلفة لمتخصصين في المجال.

- ربط ما يدرسونه الطلاب بواقع الحياة اليومية من خلال اختيار الموضوعات التي تتضمن قضايا ومشكلات معاصرة تتصل بالفرد والمجتمع في الوقت الحالي، وإتاحة الفرصة للطلاب لطرح تساؤلاتهم إزاء ما ورد حولها من آراء متعددة مما يزيد من الوعي بتلك القضايا والمشكلات .

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

- مناقشة المواقف المختلفة المرتبطة بنموذج PERMA والنتائج المترتبة على رأى ما أو فكرة معينة فى المجتمع مما يساهم فى تعديل الأفكار وتوضيح الأفكار الخاطئة الراسخة عند الطالبات اتجاه موقف معين وخصوصا فيما يخص الانجاز والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

- تزويد الطالبات بخلفية معرفية عن موضوع النص بتنشيط معرفتهم السابقة وإتاحه الفرصه لتوليد أفكار تتعلق بأبعاد النموذج.

هذه هي أهم التوجهات والأسس المختلفة التي اشتقتها الباحثة من تحليلها السابق لنموذج PERMA.

### إجراءات البحث:

#### جدول (١) الجدول الزمني للموضوعات

م	عنوان الموضوع	عدد الجلسات
١	الموضوع الأول: الرفاهة النفسية	جلستان
٢	الموضوع الثاني: التفاؤل	جلستان
٣	الموضوع الثالث: المعنى فى الحياة	جلستان
٤	الموضوع الرابع: التواصل الفعال	جلستان
٧	الموضوع الخامس: دافعية الإنجاز	جلستان
المجموع		١٠ جلسات

وقد رُعى عند تحديد محتوى الجلسات مراعاة الآتي:

- ترتبط بالهدف العام المراد تحقيقه.
- تتضمن جميع المهارات الرئيسية والفرعية التي تم تحديدها في البرنامج .
- إكساب الطالبات مهارات المناعة النفسية و معرفياً ومهارياً (عملياً) ووجدانياً.
- أن تكون المهارات المتضمنة في الجلسات في مستوى طلاب المرحلة الثانوية وقدراتهم.
- يراعى الواقع الحالي بما يثيره من قضايا ومشكلات يعيشها الطالب فى الفترة الحالية.
- تكون الموضوعات المتضمنة في الجلسات قصيرة وتعرض المشكلات بشكل مركز وعميق.

### (٣) - استراتيجيات التدريس ومصادر التعلم بالجلسات:

وفي ضوء الهدف العام التي حُدد من قبل، قامت الباحثة بإستخلاص أسس ومعايير أخرى تم اختيار استراتيجيات التعليم والتعلم المناسبة ، ، وتُحدد بناءا عليها أهم مصادر التعلم المناسبة، بما يمكن أن يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة. ولعل من أهم هذه الأسس والمعايير ما يلي:

- إتاحة الفرص للطالبات للتحليل المنطقي للمعارف والقضايا المتضمنة بمحتوى البرنامج.
- ربط الطالبات بواقع بيئتهم المعاشة والمشاركة في تطويرها، وحل مشكلاتها.
- تأكيد حرية الطالبة في التفكير وطرح الأفكار وتقبل النقد، والتسامح مع الرأي الآخر.
- تشجيع الطالبات على تفسير وجهات النظر المختلفة، وإعادة صياغة الأفكار التي تُطرح عليهم خلال دروس البرنامج.
- تشجيع الطالبات على التفكير المستقبلي وتحديد الأهداف التي يرغبون في تحقيقها وتحديد الكيفية التي تساعد على بلوغ تلك الأهداف.
- توعية الطلاب بأحترام الاختلاف بين الأشخاص في المستوى الاجتماعي والمادى والفكرى.
- تشجيع الطالبات لتبنى قيم أخلاقية وسلوكية توجه سلوكهم نحو تحقيق الأهداف المرغوبة.
- دعم وتعزيز مناقشات الطلاب للأفكار ووجهات النظر المختلفة.
- تشجيع الطالبات على الإبتكار، واقتراح الحلول المختلفة أثناء الدرس.
- إتاحة الفرص للطالبات للعمل الجماعي، والقيام بالعروض العملية، والانشطة التعليمية.
- دعم وتعزيز المنافسة بين الطالبات لتنمية توليد الأفكار المختلفة والمشاركة والتفاعل أثناء عرض الدرس.

#### مصادر التعلم:

أهتمت الباحثة عند تحديد مصادر التعلم المستخدمة أن تثير أهتمام الطلاب، وتراعي الفروق الفردية بين الطالبات، وتناسب طبيعة مهارات المناعة النفسية ، وطبيعة الإستراتيجيات والأساليب المستخدمة، وتشمل الآتي:

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

### أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

- روابط لمواقع إلكترونية عبر شبكة الإنترنت عن موضوع الدرس.
  - كتب إلكترونية حول موضوع الدرس.
  - مقاطع فيديو ذات علاقة بالدرس.
  - قراءات إثرائية ترتبط بموضوع الدرس.
- ووفقاً لهذه المعايير والأسس، قامت الباحثة بإختيار عدد من استراتيجيات التدريس التي تتسق معها ومنها: (العصف الذهني)، (التعلم التعاوني)، (الحوار والمناقشة)، (فكر-زواج-شارك)، (مسرحة المناهج)، و(التدريس التبادلي)، وسيتم توظيف هذه الاستراتيجيات وفقاً لمدى مناسبتها لطبيعة كل درس من دروس البرنامج، كما قامت الباحثة بأختيار مصادر تعلم تستند إلى نفس هذه المعايير.

### أدوات تقويم البحث:

### أولاً: إعداد قائمة مهارات المناعة النفسية:

#### أ- الهدف من بناء القائمة:

تهدف القائمة إلى تحديد مهارات المناعة النفسية التي يجب أن يمتلكها المتعلم.

#### ب- مصادر اشتقاق قائمة مهارات المناعة النفسية:

- قد تم اشتقاق قائمة مهارات المناعة النفسية من المصادر التالية:
  - الأدبيات المتعلقة بالكفاءة الذاتية بصفة عامة.
  - طبيعه نمو وخصائص طلاب المرحلة الثانوية.

#### ج- ضبط القائمة:

وقد تم وضع المهارات التي تم تحديدها في قائمة في صورتها المبدئية على شكل استبانة قسمت إلى العمود الأول لمهارات المناعة النفسية ، والعمود الثانى للمهارات الفرعية والعمود الثالث لتعريف كل مهارة على حدى، والعمود الرابع والخامس لإبداء رأى المحكمين حيث طلب منهم وضع علامة (✓) فى إحدى الخانات التى قسمت إلى

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

### أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

(متسقة وغيرمتسقة) مع طبيعته المناعة النفسية، والعمود الخامس (مناسبة وغير مناسبة) مع طبيعة طلاب المرحلة الثانوية، ويليهما الخانة الأخيرة لوضع المحكمين صياغات أخرى أو تعديلات، وفي نهاية القائمة وضعت ملاحظات خاصة بالمحكمين بمهارات أخرى تودون إضافتها.

\_ وقد اتفق المحكمون على مناسبة هذه المهارات للطلاب المرحلة الثانوية .

وقد اقتصرت التعديلات على:

- حذف بعض المهارات الفرعية لتكرارها.
- تحديد بعض المهارات المرتبطة بالمرحلة الثانوية .
- تقليل عدد عبارات المقياس.

### د- الصور النهائية للقائمة:

وقد تم التوصل إلى الصورة النهائية للقائمة بعد عرضها على المحكمين وإجراء التعديلات عليها؛ ومن ثم فقد اشتملت القائمة على خمس مهارات رئيسية وهي:

- التفكير الإيجابي.
- المرونة النفسية والتكيف.
- تنظيم الذات.
- الثقة بالنفس.
- التحدي والمثابرة.

### رابعاً: إعداد اختبار مهارات المناعة النفسية:

- وقد تم إعداد الاختبار باتباع الخطوات التالية:

#### أ- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف هذا الأختبار إلى اكساب الطلاب مهارات المناعة النفسية .

#### ب- إعداد عبارات المقياس وتعديلها وضبطها:

يتكون المقياس من ٣٢ عبارة ، في صورة عبارات، حيث يقدم للطالب في كل سؤال عبارة، ويطلب منه أن يجيب عنه وفق ما هو موضح له بالنسبة لكل سؤال على

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

حدة ، لقياس ٥ مهارات من مهارات المناعة النفسية يلي كل مهارة مجموعة من الأسئلة  
تعكس المهارات الأساسية السابقة.

وتوزعت على خمس مهارات أساسية، وهي على النحو التالي:

✚ ( التفكير الإيجابي) يعنى قدرة المتعلم على التخطيط الجيد لمستقبله، مع التركيز على الجوانب والطرق الإيجابية التى تحقق له النجاح، والأهتمام بتبريد عبارات التشجيع لنفسه عند أداء أى مهمة، والقدرة على مواجهة المشكلات بفاعلية و اختيار أكثر من بديل لحلها.

✚ ( المرونة النفسية والتكيف) تعنى قدره المتعلم على تعديل أهدافه وخطته وعاداته السلوكية وفق مقتضيات الأمور، وحرصه على إشباع حاجاته وأهدافه مهما اختلفت الظروف، مع الاستفادة من تجارب الفشل التى يمر بها، وقدرته على التأقلم مه الآخرين بسهولة، بالإضافة إلى استعادة توازنه بعد المرور بخبرات سيئة أو المرور بمواقف ضاغطة.

✚ ( تنظيم الذات ) تعنى قدره المتعلم على تنظيم وقته والتوجه نحو الهدف الذى يسعى إليه والتركيز عليه، مع حرصه الدائم على التصحيح الذاتى لسلوكه، وتحديد نقاط القوة والعمل على تطويرها مع تحسين نقاط الضعف لديه، بالإضافة إلى قدرته على ضبط انفعالاته.

✚ ( الثقة بالنفس) تشمل مفهوم الذات الإيجابي لدى المتعلم وقدرته على الإقدام على كل ما هو جديد وتحمله للمخاطرة، واعتماده على ذاته فى إتخاذ القرارات فى المواقف المختلفة، ومشاركته فى المناقشات وطرح آرائه وأفكاره بحرية.

✚ (التحدى والمثابرة) تعنى إصرار المتعلم على تحقيق الأهداف المرغوبة، ومحاولته أكثر من مرة عند الفشل فى أداء المهام الموكلة إليه وسعيه إلى التميز فى الأداء، وحرصه على التقرب إلى الله دائماً للشعور بالإرتياح النفسى، بالإضافة إلى قدرته على منافسة الآخرين.

واتبعت الباحثة الأسئلة من نوع " الأسئلة الموضوعية" وذلك لتتيح للطلاب للإجابة عن الأسئلة بإجابات معينة بما يتناسب مع خصائص ومستوى طلاب المرحلة الثانوية وليعكس مدى قدرة الطالب فى كل مهارة من المهارات الفرعية للمناعة النفسية فى ضوء

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس " أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

العبارات. كما راعت الباحثة الوزن النسبي للاختبار حيث تقارب عدد الأسئلة في كل مهارة.

- وتم عرض العبارات وما يرتبط بها من أسئلة (تعكس مهارات المناعة النفسية) على السادة المحكمين ، وذلك للحكم على صلاحية المقياس.

وقد أتفق المحكمون على صلاحية الاختبار ومناسبته لمستوى طلاب المرحلة الثانوية وقد اقتصر التعديلات على:

- بعض النواحي الشكلية والتنظيمية للاختبار.
- إعادة صياغة بعض مفردات الاختبار بصورة أكثر وضوحًا.
- تقليل عدد عبارات الاختبار حيث انه كان طويل جدا.

### ج- تقدير درجات الاختبار:

حتى يمكن تقدير مستويات أداء الطلاب لمهارات المناعة النفسية المحددة استخدمت الباحثة أسلوب التقدير الكمي للدرجات ( روبركس Rubrics ) ، حيث وضعت الباحثة مستويات أداء تقابل كل مهارة على النحو التالي:

- موافق بشدة خمس درجات
- موافق أربع درجات
- أحيانًا ثلاث درجات
- غير موافق درجتين
- غير موافق بشدة درجة واحدة

وقد حددت الباحثة ما ينبغي أن يكون في كل مستوى على صورة مؤشرات يتم في ضوءها تحديد الدرجة التي تقابله.

وفي ضوء ما تقدم تصبح الدرجة الكلية ل ٣٢ عبارة لكل سؤال خمس درجات هي (١٦٠).

#### د- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على مجموعة من الطالبات ، وعددهم ٣١ طالبة، وذلك لتحديد ما يلي:

#### • تحديد زمن الاختبار:

تم حساب الزمن الذى استغرقته أول طالبة فى الإجابة عن الاختبار، والزمن الذى استغرقته آخر طالبة، ومن ثم حساب المتوسط الحسابى لزمن الإجابة على الاختبار.

$$20 \text{ دقيقة} = \frac{25 + 15}{2}$$

#### • حساب ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية من خلال استخدام معادلة سبيرمان وبراون، وتتلخص هذه الطريقة فى تطبيق الاختبار مرة واحدة ، وتقسيم مفرداته إلى قسمين متساويين، واستخراج معامل الارتباط بين قسمي أو طرفي الاختبار ، وقد تم حساب (ر) معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة بيرسون

(ر) = ٠,٨٥ وبالتعويض فى معادلة معامل ثبات التجزئة النصفية كما يلي :

$$r = \frac{0,85 \times 2}{0,85 + 1}$$

لذ يتضح أن معامل ثبات الاختبار (رأ) = ٠,٩١ وهو درجة ثبات يمكن الوثوق بها عند تطبيقه.

#### حساب صدق الاختبار

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال اتفاق مجموعة من المحكمين المتخصصين فى المناهج وطرق التدريس على صلاحية الاختبار. وكذلك تم حساب الصدق الذاتى للاختبار، وذلك من خلال حساب الجزر التربيعى لمعامل الثبات.

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس " أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

هـ - الصور النهائية للاختبار:

- بعد التأكد من صلاحية الاختبار وعرضه على مجموعة من المحكمين وتعديله فى ضوء تعديلاتهم ومقترحاتهم، جاء الاختبار في صورته النهائية على النحو التالي:
  - يتكون الاختبار من ٥ مهارات، يلى كل مهارة لها مجموعة من الأسئلة (العبارات) .
  - يتكون الاختبار من ٣٢ عبارة تعكس المهارات الآتية (التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية والتكيف ، و تنظيم الذات، و الثقة بالنفس، و التحدى والمثابرة).
- تطبيق البرنامج وقياس فاعليته:

### (١) التصميم التجريبي المناسب للدراسة:

ارتبط التصميم التجريبي المستخدم بالبحث الحالى بالإجابة على السؤال الثانى للبحث وهو:  
ما أثر نموذج PERMA فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وللإجابة عن هذا السؤال صيغت الفروض التالية:

١- يوجد فرق دال احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي و البعدي في الدرجة الكلية لاختبار المناعة النفسية ككل لصالح القياس البعدي.

٢- يوجد فرق دال احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي و البعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي فى كل مهارة على حدة.

وللتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة التصميم التجريبي المناسب القائم على المنهج التجريبي والذي يعتمد على مجموعة واحدة والتطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأدوات البرنامج، حيث تم تطبيق الأدوات على عينة الدراسة ثم تنفيذ دروس البرنامج ثم تطبيق الأدوات بعدياً على نفس العينة.

### (٢) تطبيق الجلسات :

أجرت الباحثة الدراسة الميدانية للبحث خلال السنة الدراسية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م ، فى الفترة بين ٢٧ / ٤ / ٢٠٢٣ إلى ٢٣ / ٥ / ٢٠٢٣ ، على طلبات الصف الثانى الثانوى وقد

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

قامت الباحثة بملاحظة أفراد العينة أثناء تطبيق أدوات البحث قبلياً وأثناء تنفيذ الجلسات وأثناء التطبيق البعدي للأدوات.

(٣) نتائج الدراسة الميدانية :

نتائج الفرض الاول:

تمت مقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية للاختبار لمهارات المناعة النفسية ، قد استخدمت الباحثة اختبار (T- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (١) نتيجة ذلك.

جدول (١): نتائج اختبار (T) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ككل

مقياس المناعة النفسية	القياس	العدد	درجة الاختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة
الدرجة الكلية	القبلي	٢٧	١٦٠	٢٦	٧٦,٨١	١١,٠٠	٣٣,٢٨٥	دال احصائيا
	البعدي	٢٧	١٦٠	٢٦	١٤٤,٦٢	٤,١٩٨٤		

تكون قيمة (t) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) إذا ساوت أو تعدت القيمة (٢,٠٥٦)

تكون قيمة (t) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) إذا ساوت أو تعدت القيمة (٢,٧٧٦)

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج اثر في تنمية مهارات المناعة النفسية ككل، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للاختبار والموضوعات لصالح القياس البعدي ، حيث إن قيمة (T) المحسوبة (٣٣,٢٨٥) أكبر من قيمة (T) الجدولية ( ٢,٧٧٦) . وبذلك يمكن قبول هذا الفرض.

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
 أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

نتائج الفرض الثاني:

تمت مقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس المناعة النفسية كل على حدة. وقد استخدمت الباحثة اختبار (T- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (٢) نتيجة ذلك.

جدول (٢): نتائج اختبار (T) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس المناعة النفسية كل على حدة

الدلالة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العدد	القياس	مقياس المناعة النفسية
دال احصائيا	٢١,٢٣٥	٢,٧٠٨٥	١٢,٥١٨	٢٦	٢٧	القبلي	المهارة الاولى
		٢,٣١٣٧	٢٢,٧٤٠	٢٦	٢٧	البعدي	
دال احصائيا	٢٢,٢٢٢	٢,٨٧٠٩	١١,٣٧٠	٢٦	٢٧	القبلي	المهارة الثانية
		١,٢١٣٦	٢٢,٣٧٠	٢٦	٢٧	البعدي	
دال احصائيا	٢٥,٣٠٢	٣,٦٦٥٨	١٩,٨٥١	٢٦	٢٧	القبلي	المهارة الثالثة
		١,٨٦٣٥	٣٦,٦٢٩	٢٦	٢٧	البعدي	
دال احصائيا	١٧,٣٥٩	٣,٤٦٢٠	٣٤,٧٠٣	٢٦	٢٧	القبلي	المهارة الرابعة
		٣,١٠٦٨	١٨,٩٦٢	٢٦	٢٧	البعدي	
دال احصائيا	١٨,٠٦٨	٣,٨١٧٧	١٤,٠٣٧	٢٦	٢٧	القبلي	المهارة الخامسة
		٢,٥٣١٨	٢٧,٤٤٤	٢٦	٢٧	البعدي	
تكون قيمة (t) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) إذا ساوت أو تعدت القيمة (٢,٠٥٦)							
تكون قيمة (t) دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١) إذا ساوت أو تعدت القيمة (٢,٧٧٦)							

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج اثر في تنمية مهارات المناعة النفسية ككل، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للاختبار والموضوعات لصالح القياس البعدي ، حيث إن

## " نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "

أ. أية خليل عبد الله ابراهيم

قيمة (T) المحسوبة (٣٣,٢٨٥) أكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٧٧٦) . وبذلك يمكن قبول هذا الفرض.

### (٤) مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت النتائج فاعلية نموذج PERMA في تنمية مهارات المناعة النفسية وتري الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع إلى العوامل التالية:

- ربط الموضوعات بواقع حياة الطالبات المعاش جعلهم يقترحوا بدائل وحلول متنوعة لها، ويتدربوا على استنتاج النتائج المترتبة على تلك الحلول لممارستها فعلياً على أرض الواقع.
- طبيعة الأنشطة المتضمنة ، والتي ترتبط بحياة المتعلمين والمجتمع الذي يعيشون فيه، مما أدى إلى شعور الطالبات بأهمية ما يتعلمونه.
- طبيعة الإستراتيجيات المستخدمة مثل (التعلم التعاوني، وفكر وزواج وشارك، وتمثيل الأدوار، والعصف الذهني، والكروت الملونة ) بما تتضمنه من تفاعل يتيح للطلاب فرصة كبيرة للتعاون فيما بينهم وإبداء الرأي حول أهم القضايا والمشكلات.
- تشجيع الطالبات وتعزيزهن أدت إلى زيادة دافعيتهن للتعلم والمشاركة الفعالة أثناء الجلسات.

فمن خلال ماسبق يتضح دور برنامج قائم على نموذج PERMA في تنمية المناعة النفسية والكفاءة الذاتية على النحو التالي:

- مساعدة المتعلم على ربط ما يتعلمه بالواقع الذي يعيشه والاستفادة من الخبرات التي يتعرض لها في المواقف المختلفة.
- مساعدة المتعلم على تنميته المرونة لديه للتكيف مع التغيرات السريعة المتلاحقة في الحياة وإيجاد أكثر من بديل لمواجهة ما يعترضه من عقبات والعمل على تذليلها له دون الجمود أمامها.
- مساعده المتعلم على فهم الاختلافات بين الأشخاص وأن كل منا مميز ومتفرد في شئ ما وعلينا جميعاً تقبل الآخر والرضا عن أنفسنا والسعى للتطوير المهني والشخصي.
- مساعدة المتعلم على تنمية دافعيته للتعلم والإنجاز لتحقيق ذاته ولإثبات وجوده من

- خلال إنجازاته وإتقانه في تأدية الأعمال المكلف بها.
  - مساعدة المتعلم على تنمية التواصل مع الآخرين والتعاون معهم لأن المجتمعات دائماً ترتقى بتعاون أبنائها معاً وليس كأشخاص منفردين.
  - مساعدة المتعلم على ضرورة الاندماج في الأعمال المكلف بها لتأديتها بتميز وإتقان مع تأمل المواقف التي يمر بها للتعلم والاستفادة منها.
- ولهذا كان هناك أثر لنموذج PERMA في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### (٥) توصيات البحث ومقترحاته:

في ضوء مشكلة البحث الحالي وما توصل إليه من نتائج يوصى بما يلي:

- ضرورة الإهتمام بتوظيف الرفاهة النفسية في العملية التعليمية.
- ضرورة الإهتمام بتدريب معلمي علم النفس على تدريس الرفاهة النفسية وموضوعاتها المختلفة .
- ضرورة تدريب المعلمين على كيفية تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب.
- ضرورة الأهتمام بتوظيف الأنشطة التربوية المرتبطة بالرفاهة النفسية داخل الفصل.
- تدريب الطالب المعلم أثناء إعدادة بكليات التربية على الأساليب والإستراتيجيات الحديثة لتنمية المناعة النفسية لدى الطلاب المرحلة الثانوية وخاصة الدارسين لعلم النفس .

في ضوء مشكلة البحث الحالي وما توصل إليه من نتائج يوصى بما يلي:

- برنامج تدريبي للمعلمين لتنمية الرفاهة النفسية وأثره على الطلاب الدارسين لعلم النفس في المرحلة الثانوية العامة.
- برنامج لتنمية كفايات معلمي علم النفس لتوظيف نظريات الرفاهة النفسية في التدريس.
- برنامج قائم على نموذج PERMA لتنمية التفكير المستقبلي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

---

## المراجع

- ابو وردة، سها (٢٠١٧). السعادة النفسية فى ضوء مكونات النموذج بيرما وعلاقتها بالذكاء الوجدانى لدى طفل الروضة. المؤتمر الدولى الثانى. كلية رياض الأطفال. جامعة المنصورة.
- أحمد، حسن مسلم محمود (٢٠٢٠). الشروط السيكومترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الدسوقى، محمد غازى (٢٠١٩). الأسهم النسبى للحاجات النفسية الأساسية والايجابية والتدفق فى الهناء لدى طلاب المرحلة الاعدادية. المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية. القاهرة.
- حسيب، عبدالمنعم عبدالله (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا. مجلة علم النفس العدد (٥٥).
- زيدان، حنان السيد عبدالقادر (٢٠٢٠). الرفاهة النفسية فى علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعى وجودة الحياة لدى طلاب قمسى الأدبى والعلمى. دراسات نفسية. رابطة الأخصائين النفسيين المصرية. مج ٣٠. ع ١.
- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. كلية التربية. جامعة طنطا. ع ٥١.
- سويد، ميرفت ياسر (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب فى مراكز الإيواء فى قطاع غزة. كلية التربية. الجامعة الاسلامية بغزة. فلسطين.
- علوان، فادية (٢٠١٦). تطور مفهوم السعادة من الخير إلى الازدهار. دراسات نفسية. رابطة الأخصائين النفسيين المصرية. مج ٢٦. ع ١.
- محمد ، شيماء صالح (٢٠٢٠). الكفاءة السيكومترية لمقياس الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان نموذج PERMA. مجلة الارشاد النفسى. مركز الارشاد النفسى. جامعة عين شمس. ع ٦٤.
- محمد، إيمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس (ASEP). الجزء ٣. ع ٤٢.

" نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس "  
أ. اية خليل عبد الله ابراهيم

- مسكون، نهال (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق في ظل جائحة كورونا لدى عينة من السوريين داخل سوريا وخارجها. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج ١٢. ع ٣٧.
- يوسف ،سليمان عبدالواحد(٢٠١٨). تكوين جهاز المناعة النفسية مطلب حتمي لبناء الشخصية الوطنية من أجل حماية الشباب من التطرف والأرهاب. مجلة الارشاد النفسى. مركز الارشاد النفسى. جامعة عين شمس. ع ٥٤.
- Buther,J .& Kern,M,L. (2015). the PERMA-Profiler: Abrief multidimensional measure of flourishing. Available at [www.peggukern.org/questionnaires](http://www.peggukern.org/questionnaires).
- Dubey,A. & Shahi,D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: Astudy on medical professionals indian, Journal of social science Researchers, 8(1-2), 36-47 .
- Huta,V. (2016). An overview of hedonic and edaimonic well-being concepts. Handbook of media use and well-being: international perspectives on theory and research on positive media effects, 14-33.
- Olah,A. Nagy,H. & Toth,K. (2010). life expectancy and psychological immune competence in different culture. ETC-Empirical Text and Culture Research,4,102- 108.
- Seligman,M. (2006). positive psychology and classroom interventions. Oxford Review Of Education. 35,293-311.
- Seligman,M. (2011). flourish avisionary new under standing of happieness and well-being. Newyork. Simon & schuster.
- Seligman,M. (2013). building the state of well-being Astrategy of south Australa.crown.south Australia.
- Standage,M. Gillson,F. (2007). students motivation responses toward school physical education and their relationship to general Self-esteem and health-related quality of life.
- Vitterso,J. (2004). subjective well-being versus self-actualization: using the flow-simplex to promotu conceptual darification of subjective quality of life. Social indicators research. (65) 3, 299- 307.
- Wadly,J. (2011). positive thinking, optimism lower risk of having strok university of michigan, Journal of Neurology& Neurophysiology .
- Wilson,T. & Gilbert,D. (2005). affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society vol.14, No.3,131-134 .