

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ فِي تَحْسِينِ النُّهُوضِ الْأَكَادِيمِيِّ لَدَى تَلَامِيذِ الْمَرْحَلَةِ

الابْتَدَائِيَّةِ

**The effectiveness of a counseling program based on psychological immunity
in improving the academic buoyancy of primary school pupils**

إِعْدَاد

د. أَمَلُ حَنْفِي عَبْدِ الْعَزِيزِ أَحْمَدَ

أ.د. وَليد السيد أحمد خليفة

دكتوراه معهد البحوث والدراسات العربية

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي والإحصاء

جامعة الدول العربية

التربوي كلية التربية بالدقهلية - جامعة الأزهر

٢٠٢٤/٥١٤٤٥ م

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ فِي تَحْسِينِ النُّهُوضِ الْأَكَادِيمِيِّ لَدَى تَلَامِيذِ الْمَرْحَلَةِ الْإِبْتَدَائِيَّةِ

وليد السيد أحمد خليفة*^١، أمل حنفي عبد العزيز أحمد^٢

١ قسم علم النفس التعليمي والاحصاء، كلية التربية، جامعة الأزهر، تفهنا الأشراف، مصر.

٢ دكتوراه معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.

*البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: khalifawaleed@yahoo.com

ملخص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٥) تلميذًا بالمرحلة الابتدائية، وتم توزيعهم على مجموعتين، الأولى تجريبية، وعددها (٨) تلاميذ، والثانية ضابطة، وعددها (٧) تلاميذ، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٠.٥-١١) سنة، بمتوسط (١٠.٧٤) سنوات، وانحراف معياري (١.٣١٣)، وتم تطبيق مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (إعداد/ الباحثان)، والبرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (إعداد/ الباحثان)، تم تقديم (٢٢) جلسة للمجموعة التجريبية، واستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي فترة زمنية مدتها (٨) أسابيع تقريبًا بمعدل (٣) جلسات أسبوعيًا، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس النهوض الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسطات درجات القياس البعدي على الترتيب (٢٢.٢٨٥ - ٢١.٨٥٧ - ٢١.٨٥٧ - ٢١.٨٥٧ - ٢١.٢٨٥)، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية على الترتيب (٣٠.٦٢٥ - ٣٢.١٢٥٠ - ٢٩.٥٠٠ - ٣٢.٥٠٠ - ١٢٤.٧٥)، كما توصلت نتائج البحث أيضًا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي، حيث بلغت القيم على الترتيب (٣٠.٦٢٥ - ٣٢.١٢٥٠ - ٢٩.٥٠٠ - ٣٢.٥٠٠ - ١٢٤.٧٥) في حين بلغ متوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية على الترتيب (٣٠.٦١٥ - ٣١.٧٥٠٠ - ٢٩.٧٥٠٠ - ٣٢.٧٥٠٠ - ١٢٤.٨٧).

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - المناعة النفسية - النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

The effectiveness of a counseling program based on psychological immunity in improving the academic buoyancy of primary school pupils.

Walid Al-Sayed Ahmed Khalifa^{1*}, Amal Hanafi Abdel Aziz Ahmed²

¹ Department of educational psychology and statistics, college of education in Dakahlia, Al-Azhar University.

² Ph.D. Institute of Arab Research and Studies, League of Arab States

*e-mail of corresponding author: khalifawaleed@yahoo.com

Abstract

The research aimed at revealing the effectiveness of a counseling program based on psychological immunity in improving the academic buoyancy (AB) of primary school pupils. The basic research sample consisted of (15) primary school pupils. They were distributed into two groups, an experimental group numbering (8) pupils, and a controlled group numbering (7) pupils, and their chronological ages ranged between (10.5-11) years, with an average of (10.74) years and a standard deviation of (1.313), The academic buoyancy scale was administered to primary school pupils (prepared by the researcher), in addition to the counseling program based on psychological immunity in improving academic buoyancy among primary school pupils (prepared by the researcher). The counseling program included (22) sessions which were provided to the experimental group over a period of (8) weeks by (3) sessions per week. Results revealed statistically significant differences at the level of (0.01) between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in AB scale in the post-measurement in favor of the experimental group, The average scores of the post-measurement were (22.285 - 21.857 - 21.857 - 21.285 - 86.1429) respectively. While the average scores of the experimental group in the AB scale and in the total score were (30.625 - 32.1250 - 29.500 - 32.500 - 124.75) respectively. The research also indicated that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in AB scale in the post- and follow-up measurements, as the values reached (30.625 - 32.1250 - 29.500 - 32.500 - 124.75) respectively, while the average scores of the follow-up measurement for the experimental group reached in the dimensions of the Academic Buoyancy scale and in the total score (30.615 - 31.7500 - 29.7500 - 32.7500 - 124.87) respectively.

Keywords: Counseling Program - Psychological Immunity - Academic Buoyancy among primary school pupils.

مقدمة

تعد المرحلة الابتدائية مرحلة أساسية مهمة في حياة التلاميذ، وخلال هذه المرحلة يتم تحديد حياتهم المستقبلية، وأثناء السعي لتحقيق هذه الأهداف يواجه التلاميذ العديد من التحديات والضغوط النفسية والأكاديمية، وأصبحت المناهج الدراسية الحديثة تمثل عبئاً كبيراً على التلاميذ؛ الأمر الذي لا يتناسب مع أهدافهم وطموحاتهم الأكاديمية، ولا يشبع رغباتهم الشخصية، ويخفض من مستوى النهوض الأكاديمي لديهم، ليس ذلك فحسب بل ربما يتخطى ذلك إلى تسربهم الأكاديمي؛ لذا يحتاج هؤلاء التلاميذ إلى أساليب وقوى نفسية داعمة للتوافق النفسي والمواجهة الإيجابية لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية والضغوط النفسية وهو ما يعرف بـ "المناعة النفسية" التي ربما تحسن من مستوى النهوض الأكاديمي لديهم.

ويرى القرني وأحمد (٢٠١٧) أن مفهوم المناعة النفسية يعد من المفاهيم الجديدة نسبياً في مجال علم النفس والصحة النفسية، فقد بدأ يحتل مكانة في البحث والدراسة، خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي على يد "مارتن سيلجمان"، وركزت أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي من خلال تنمية، وتعزيز مواطن القوة لدى الأفراد لأنها بمثابة المضادات النفسية ذات فعالية شديدة ضد المرض النفسي.

كما ترى علي (٢٠١٩، ص.٥٦) أن المناعة النفسية نظام وقائي متكامل يعمل على وقاية الذات في مواجهة الضغوط، وتعزيز تكامل الشخصية، والنمو الذاتي بشكل متزامن مع تطورات البيئة، وهذا ما أشار إليه Shapan and Ahmed (2020, p.347) بأن المناعة النفسية عبارة عن خطة وقائية تساعد الفرد على التخلص من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها.

ويشير السهلي (٢٠٢٠، ص.١٦٨) إلى أن المناعة النفسية لها دور مهم في التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى المتعلمين، إضافة إلى أن المناعة النفسية تعمل على زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم في مواجهة العقبات والتحديات الأكاديمية، وهذا يتفق مع دراسة Stack et al (2014) التي أظهرت نتائجها أن المناعة النفسية ترتبط بالمتابعة والتحصيل والرضا التام عن الذات.

وترى حليم (٢٠١٩، ص.٢٠٣) أن النهوض الأكاديمي يساعد الطلاب على تخطي المشكلات اليومية التي تواجههم في نطاق المناخ المدرسي، سواء كانت داخل حجرة الصف الدراسي، أو خارجها، بما يمكنهم من تحقيق التوازن، والحصول على نتائج إيجابية في مسار تعلمهم.

وفي ذات السياق يشير السيد، والصفطي (٢٠٢٠، ص.٣٢٠) إلى أن النهوض الأكاديمي يمثل قدرة لدى الطلاب تمكنهم من مواجهة التحديات والنكسات الأكاديمية والتغلب عليها، حيث يتأرجح صعوداً وهبوطاً حتى يتمكن من التحرر منها والتغلب عليها.

ونتيجة للبحث في الأدب السيكولوجي عن العلاقة الإيجابية بين المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي يرى كل من (Hiver, et al, 2015, p.219: Hiver and Dornyei, 2017, p.407) أن للمناعة النفسية القدرة على تعديل الأفكار اللاعقلانية، وخفض حدة الاضطرابات والضغط النفسية، وبناء القدرة على النهوض الأكاديمي.

وتوصل (Kaura (2021, p.3169 إلى وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية وبين النهوض الأكاديمي والقدرة على التوافق والذكاء الوجداني، كما أشارت دراسة (Kaur (2021 إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات مثل الأداء الأكاديمي والنهوض الأكاديمي والدافعية للإنجاز والتكيف الدراسي.

مشكلة البحث:

يعاني تلاميذ المرحلة الابتدائية من مشكلات كثيرة في حياتهم الأكاديمية، ووجود إحباطات متعددة خاصة لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي؛ نظراً لدراساتهم لمناهج حديثة تتحدى قدراتهم العقلية، مما يترتب عليها الخوف من المستقبل، وشعورهم بالقلق النفسي، وضعف الأمن النفسي، وعدم القدرة على التحكم الذاتي، وضعف التحدي والخضوع للفشل، وعدم القدرة على التعبير عن الذات بما يكون لديهم مشكلات عديدة تجتمع تحت مشكلة واحدة وهي: فقدان المناعة النفسية، والتي تتطلب منهم أن يكونوا متمتعين بمستوى مناسب منها؛ الأمر الذي يمكن أن يؤثر بدوره على مستوى النهوض الأكاديمي لديهم.

وقد أشارت دراسات عديدة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي لدى الطلاب؛ ومن تلك الدراسات (Yun, et al, 2018; Hiver, et al, 2015; Kaur, 2021)؛ كما أظهرت نتائج دراسة (Stack-Cutler, et al (2015 وجود ارتباط إيجابي بين المناعة النفسية وكل من النهوض الأكاديمي. ومن حيث فعالية التدريب على أبعاد المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى المتعلمين؛ فقد أشارت نتائج دراسة (Dubey, and Shahi, (2011 إلى قدرة المناعة النفسية على تحسين القدرات الأكاديمية لدى المتعلمين، وأوصت دراسة (Chochos, et al (2019 بضرورة تضمين برامج إرشادية للمناعة النفسية في المدارس من أجل تحسين نوعية الحياة الأكاديمية لدى التلاميذ.

وبناءً على ما سبق تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

➤ هل يمكن تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق السؤالين الفرعيين التاليين:

➤ هل يوجد اختلاف بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في النهوض الأكاديمي في القياس البعدي؟

➤ هل يوجد اختلاف بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في النهوض الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي.

أهمية البحث:

يمكن الإشارة إلى أهمية البحث الحالي في ضوء الأهميتين النظرية والتطبيقية كما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يمثل هذه البحث امتداداً لجهود الباحثين ممن تناولوا في بحوثهم ودراساتهم موضوع (تنمية المناعة النفسية)؛ مما يعمل على إثراء التراث المعرفي في هذا المجال.
- تناول البحث لمتغيري: المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي، حيث لم يجد الباحثان دراسة محلية ربطت بين هذين المتغيرين على حد علم الباحثين فقد تكون نقطة لاهتمام وانطلاق دراسات بحثية أخرى تتناول هذين المتغيرين.
- قد يسهم هذا البحث في مساعدة تلاميذ المرحلة الابتدائية على مواجهة المشكلات الأكاديمية وذلك عن طريق تحسين النهوض الأكاديمي لديهم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- إعداد برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية ومقياس للصدوم الأكاديمي يتناسب مع خصائص تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، وربما يكون إضافة للمكتبة العربية.
- مساعدة المهتمين والمتخصصين في هذا المجال على الاستفادة من البرنامج الإرشادي في تنظيم بعض الجلسات الإرشادية وتمثل في: النهوض الذاتي، الثبات الانفعالي، التفكير بإيجابية ... إلخ لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي Counseling Program:

يعرف الباحثان البرنامج الإرشادي بأنه: عملية مخططة وموجهة ذات نظام وقائي يدعم ويحمي تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية من الضغوط والأزمات النفسية من خلال تدريبهم على بعض المهارات، ومنها: حل المشكلات، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية، والتفكير الإيجابي.

المناعة النفسية Psychological Immunity:

يعرف الباحثان المناعة النفسية بأنها: قدرة تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية على مقاومة الأحداث

الضاغطة والمواقف المؤلمة، والتغلب على المشكلات والتحديات التي تواجههم، والتوافق مع التغيرات الطارئة لحماية الفرد من النكسات والأمراض الناتجة عن الضغوط العصبية نتيجة عوامل الفشل والإحباط والاكتئاب الذي يتعرضون له.

النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy :

يعرف الباحثان النهوض الأكاديمي بأنه: بناء تكيفي يمكّن تلاميذ الصف الخامس من المرحلة الابتدائية من التخطيط لمعاودة النجاح، ومواجهة التحديات التي تعوق مسار حياته الدراسية، ومقاومة الضغوط والظروف التي تسبب له الإحباط، والشعور بالقلق، وعدم الارتياح مع التوجه الإيجابي رغم الصعوبات والشدائد، ويقاس النهوض الأكاديمي إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلاميذ الصف الخامس الابتدائي على مقياس النهوض الأكاديمي إعداد/ الباحثان.

محددات البحث:

١. المحددات الزمنية: وتحددت في الفترة الزمنية التي تم فيها تطبيق أدوات البحث وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.
٢. المحددات المكانية: وتمثلت الحدود المكانية في اختيار بعض المدارس الابتدائية بمحافظة الوادي الجديد.
٣. المحددات البشرية: وتتمثل في اختيار عينة من بين تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية بمدرسة العوينة الابتدائية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد.
٤. المحددات المنهجية: اعتمد هذا البحث على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

المفاهيم النظرية للبحث:

المناعة النفسية: Psychological Immunity

يُعد مصطلح المناعة النفسية من أحدث المصطلحات في بحوث ودراسات مجال علم النفس الإيجابي، ويتبعه مصطلح الصحة النفسية الإيجابية، فالمناعة النفسية جهاز وقائي يقوى أسباب وميول وتوجهات البعض عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من قدرة الفرد على التأقلم، وتشكل المناعة النفسية قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وتجاوزها بإيجابية والتفاعل مع الحياة باقتدار (Albert-Lorincz et al., 2011, p.109).

مفهوم المناعة النفسية:

يمكن تتبع تطور مفهوم المناعة النفسية في أهم الدراسات والبحوث التي اهتمت بهذا المجال وذلك على

النحو التالي:

يرى (Wilson and Gilbert, 2005, p.131) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية.

ويعرف (Kagan, 2006, p.94) المناعة النفسية بأنها: نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم المخاطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل؛ من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع.

ويرى (Barbanell, 2009, p.16) بأنها: قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية والعاطفية تعمل لا شعوريًا طبقًا لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، أسوةً بنظام المناعة الحيوية.

ويعرف (Dubey, Shahi et, al (2011, p.40) المناعة النفسية بأنها: نظام متكامل الأبعاد للشخصية، ويهدف إلى خلق توازن بين متطلبات الشخصية ونظم الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية.

ويذكر (Albert- Lorincz et al, (2011, p. 110) بأنها: عبارة عن مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل آثار الظروف الضاغطة التي تؤدي إلى التوتر ودمج الخبرات المكتسبة بطريقة لا تؤثر على فعالية الفرد.

ويعرفها القرني وأحمد (٢٠١٧، ص.٣٣٦) أنها: نظام متعدد الأبعاد تتكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي من خلال المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية، ومقاومة الآثار والمشاعر السلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني.

وأشار العكيلي (٢٠١٧، ص.٤٣٠) إلى أن المناعة النفسية تعبر عن مقاومة ومواجهة الأحداث الضاغطة أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية، والحيلولة دون التأثير السلبي بها.

ويعرفها منوخ والعبيدي (٢٠١٩، ص. ٣٧٥) بأنها: قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه، والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية، وتحويل الفشل إلى نجاح وفهم للمشكلات والصعوبات وإيجاد حلول إيجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط.

ويعرفها (Yuan et al (2020, p.39) بأنها: قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات، والتهديدات، والمخاطر، والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي، وضبط

الانفعالات، والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف، وتغييرها والتوافق مع البيئة.

ويذكر (Gupta and Nebhinani, (2020, p.601) أنها: الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كحماية في وقت الإجهاد ولمواجهة الصعوبات والضغوط النفسية. ويعرفها (Gundogan (2021,p.2693) بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب التي يمر بها في مواقف الحياة المختلفة، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعجز والتشاؤم.

ويرى (Sélei et al.(2021,p.1744) بأنها: ظاهرة معقدة وثيقة الصلة بالعديد من كفاءات المصادر النفسية الإيجابية المرتكزة على إدارة الضغوط العملية والمثابرة أثناء المواجهة طويلة المدى من خلال ضبط النفس والتحكم في الانفعالات والمشاعر. في ضوء التعريفات السابقة يمكن استنتاج الخصائص المشتركة بين تلك التعريفات لمفهوم المناعة النفسية، وهي كما يلي:

- المناعة النفسية: نظام طبيعي وفطري يعمل على وقاية الفرد من الضغوط والأزمات النفسية من خلال توفر بعض المقومات والمهارات لدى الفرد مثل مهارات تنظيم الذات، والمرونة النفسية، والتفكير الإيجابي وحل المشكلات.
- المناعة النفسية: عملية دينامية تفاعلية؛ تعمل على تحصين الفرد من الضغوط والأزمات والتعامل معها بإيجابية.
- المناعة النفسية: نظام وجداني تفاعلي متكامل ومتعدد الأبعاد يهيئ الفرد للمقاومة ويرشده إلى مواطن قوته وضعفه.
- المناعة النفسية: مجموعة من السمات الشخصية تجعل الفرد قادرًا على مواجهة المواقف الضاغطة والإجهاد، وتزوده بإرادة قوية وإصرار في سبيل تحقيق الأهداف.
- المناعة النفسية: قوة نفسية تعمل كأجسام مضادة لحماية الفرد من الأزمات والمحافظة على الاستقرار النفسي، والتكيف والتوافق مع أحداث وتقلبات الحياة.
- اتفقت معظم التعريفات السابقة على أن المناعة النفسية تقوم على جانبين أساسيين، هما: الجانب المعرفي والجانب الوجداني.

مكونات وأبعاد المناعة النفسية:

يرى (Dubey, and Shahi (2011, p.36) أن نظام المناعة النفسية هو أنموذج متعدد الأبعاد يتضمن عوامل تؤثر على الصحة العقلية، مثل: التفاؤل واحترام الذات والسيطرة على النواحي الانفعالية العامة للفرد، كما تتألف من موارد الحماية والتعزيز للشخصية التي توفر مناعة ضد الإجهاد البيئي. وقام كل من (زيدان، ٢٠١٣، ص. ٨١٩؛ الجزار وآخرون، ٢٠١٨، ص. ١٣٥) بتحديد تسعة أبعاد أساسية لنظام المناعة النفسية، وهي: التفكير الإيجابي، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات، وفاعلية الذات، وضبط النفس والالتزان، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل. ووفقاً لدراسة (Bhardwaj, (2012 فإن أبعاد المناعة النفسية تتمثل في: الثقة بالنفس، والتوافق الأسري، والتوافق العاطفي، والنضج والسعادة النفسية والذكريات الإيجابية.

ويرى (Choochom et al. (2019, p.85 أن أبعاد المناعة النفسية، هي:

١. المرونة: والتي تتمثل في القدرة على استيعاب الصحة النفسية بعد المحن.
٢. التَّعُّلُّ: ويتمثل في الوعي بأفكار الفرد ومشاعره وبيئته.
٣. استراتيجيات المواجهة: والتي تتمثل في بذل الجهود المعرفية، والسلوكية، والوجدانية لإدارة المواقف العصبية.
٤. الأمل: وهو القدرة على تحفيز الذات على التقدم وتحقيق الأهداف.
٥. الاعتماد على الذات: والتي تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بمفرده.

يستنتج الباحثان مما سبق، أن العلماء والباحثين لم يتفقوا على مكونات وأبعاد محددة للمناعة النفسية، وهذا يعود لاختلاف هدف البحث أو الدراسة التي أجراها كل منهم، أو تنوع مصادر المعلومات التي يركز عليها الباحثون، ولكن بعد الإمعان والتفحص في تلك الأبعاد المذكورة، وجد الباحثان أن الأبعاد التي سيُبنى عليها البرنامج الإرشادي في البحث الحالي تتمثل في أبعاد: التفاؤل، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، والمرونة) وذلك لتكرارها في أغلب الدراسات السابقة، ومناسبتها لعينة البحث الحالي.

النماذج المفسرة للمناعة النفسية

ظهرت العديد من الآراء ووجهات النظر لعدد من العلماء والباحثين والتي تفسر طبيعة المناعة النفسية، يمكن الإشارة إليها فيما يلي:

المناعة النفسية من وجهة نظر (Kagan, 2006)

يشير (Kagan (2006, p.95 إلى أن المناعة النفسية عبارة عن نظام لتبديل الاستجابات الانفعالية عن طريق استخدام الحواس، والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة والذاكرة، والقدرة على إدراك المفاهيم التي تحتوي على الخيال، وإمكانية التخطيط المسبق؛ مما يعطي الفرد القدرة على التواجد في البيئة

المحيطة الخطرة أو الأمانة ويساعده ذلك على مواصلة الحياة، وتشكيل وصياغة خطط للعمل، كما يرى أن المناعة النفسية تعمل كفلتر لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والعلاقات والأحداث والمواقف اليومية، وأنها تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله، وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل الفخر، والحرز، والعجز، والاشمئزاز، والانزعاج، بجانب الإرادة والعزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرات القادمة، وبذلك يكون لدى الفرد استجابة تقييمية دائماً للموقف؛ مما يساعد على حماية ووقاية النفس والمحافظة عليها.

المناعة النفسية من وجهة نظر (Olah, 2010)

يشير (Olah, et al (2010, p.104) إلى أن نظام المناعة النفسية تتشابه آلية عمله مع نظام المناعة الحيوية، كما يرى أن المناعة النفسية نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية، تتفاعل مع بعضها البعض لحماية الذات من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقييم المعرفي للتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط، وتحقق التكيف مع ظروف البيئة، ولا يعتبر هذا الأمر مقتصرًا على التكيف؛ بل يمتد ليكون مسؤولاً عن زيادة الفاعلية والتكامل الشخصي، من خلال جمع ومزامنة مصادر الشخصية وسماتها المرتبطة بالتعامل النشط والفعال مع الضغوط.

المناعة النفسية من وجهة (Gilbert et al. (1998

يرى جلبرت Gilbert وزملاؤه أن المناعة النفسية لدى الفرد تعمل وفق عدة مراحل في التعامل مع الآثار السلبية للأحداث والضغوطات الحياتية، مستخدمة مجموعة من الاستراتيجيات والآليات المعرفية المتنوعة للتخلص من المشاعر السلبية التي تنتج من توقعات الأحداث السلبية، فالآثار السلبية تبدأ عند الفرد من توقعاته غير الصائبة والمبالغة فيها للأحداث المستقبلية، تلك التوقعات تحدد شكل الحالة الوجدانية لدى الفرد، فتظهر دائرة التعامل مع تلك التوقعات المبالغ فيها من قبل المناعة النفسية والوصول للاستقرار النفسي لدى الفرد (أبو سمهدانة، ٢٠٢٠، ص.٤٣).

وقد استفاد الباحثان من النظريات السابقة في اختيار المنهجية الملائمة، وتحديد التصميم المناسب، وكذلك الإجراءات لتنفيذ البحث، وبخاصة في مجال العينة، والأدوات، وبناء البرنامج الإرشادي المعرفي - السلوكي القائم على المناعة النفسية، الذي سيطبق على المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وما يتضمنه من أنشطة وفعاليات، سعياً لتحقيق أهداف البحث.

النهوض الأكاديمي Academic Buoyancy

قدم هذا المفهوم للأدب النفسي وعمل على إثرائه بالعديد من الدراسات Martin and Marsh, (2006) ويوجد اختلاف حول ترجمة مصطلح Academic Buoyancy، ويلتزم البحث الحالي بمصطلح "النهوض الأكاديمي"؛ لأن المقصود به هنا قدرة الطالب على التأرجح صعوداً وهبوطاً للتغلب على المشكلات

الأكاديمية اليومية المعتادة التي يواجهها خلال مساره الأكاديمي، وهذا ما اعتمد عليه، Martin, 2009, (Marsh and p.354) في تعريفهما للنهوض الأكاديمي، وهو التآرجح صعودًا وهبوطًا في الحياة الأكاديمية اليومية، ويختلف عن الصعاب المزمنا المرتبطة بالصمود.

مفهوم النهوض الأكاديمي

يمكن تتبع التعريفات التي أوضحت مفهوم النهوض الأكاديمي من خلال ما يلي:
يعرفه (Martin and Marsh (2008-A, p.54 بأنه أحد أهم متغيرات علم النفس التي تُسهم في تنمية جوانب القوة في شخصية التلميذ ليساعده ذلك على التخلص من الضغوط والمحن والإحباطات، والكشف عن الجوانب الإيجابية لديهم، وبالتالي يرتفع أداء التلميذ وإنجازته للمهام الموكلة إليه.
ويرى (Martin, (2014, p.88 أنه: قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع تحديات المسار الروتيني للحياة المدرسية، والتي منها: الأداء الضعيف، وضغوط الدراسة، وتهديدات الثقة بالنفس نتيجة ردود الفعل السلبية مع المعلمين، وضغوط المهام المحددة بمواعيد نهائية، وضغوط الاختبارات، والعمل المدرسي الصعب.
كما تعرفه (Smith (2016, p.29 بأنه: حالة من الاتزان والثبات الانفعالي لدى التلاميذ، تمكنهم من مواجهة الأحداث الأكاديمية التي قد يمرون بها، إما بسبب درجات متدنية قد حصلوا عليها، أو لفشلهم في إتمام بعض المهام الأكاديمية.
ويذكر (Bakhshae, et al. (2016, p.94 أنه: الحفاظ على الكفاءة الأكاديمية، والتكيف الإيجابي مع المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء مسارهم الأكاديمي.
بينما عرفه (Jason et al. (2019, p.99 بأنه: قدرة الطلاب على اجتياز التحديات اليومية التي تمثل نمط الحياة المدرسية بنجاح، والقدرة على الرجوع إلى حالة من الاتزان الانفعالي، والثبات بعد تأثره في بعض الأحداث السلبية التي مر بها.
ويرى (حليم (٢٠١٩، ص٣٠٧) بأنه: قدرة الطالب على تحطّي مشكلاته اليومية التي تواجهه أثناء الدراسة، سواء داخل حجرات الدارسة أو خارجها بهدف الوصول إلى حالة التوازن والحصول على نتائج تعليمية إيجابية وسلوك إيجابي تجاه الصعوبات التي يمر بها الطلاب بشكل مستمر خلال مراحل الإعداد الأكاديمي.
ويعرفه (بهنساوي (٢٠٢٠، ص٣٠) بأنه: بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية، تتمثل في قدرة المتعلم على الاستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية بالتأقلم بفاعلية عند مواجهة التحديات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية.
ويرى (الزغبى (٢٠٢٠، ص٢٩٣) أنه: سلوك إيجابي وبناء تكيفي لأنواع التحديات والمحن التي يمر بها

التلاميذ بشكل مستمر من خلال التعامل مع الإحباطات والتعامل مع الضغوط الدراسية، والاحتفاظ بالثقة بالنفس وتجنب السيطرة.

وأوضح العنزي (٢٠٢١، ص.٦٥١) أن النهوض الأكاديمي يتضمن العلاقة مع المعلم وكيفية التواصل الشخصي والاجتماعي، والكفاءة الذاتية، والقدرة على الضبط والتحكم في ظل وجود الوعي، والقدرة على اتخاذ القرار، والمبادرة في التكيف مع الظروف والتحديات، وتحقيق الأهداف في مسيرة التعلم، وإنجاز بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية.

بعد العرض السابق للتعريفات التي أوضحت مفهوم النهوض الأكاديمي؛ يتضح للباحثين ما يلي:

- النهوض الأكاديمي: قدرة لدى التلاميذ تساعدهم في تحمل الضغوط الأكاديمية التي تواجههم أثناء الدراسة؛ مما يؤدي إلى إعادة التوازن والحصول على نتائج إيجابية في عملية تعلمهم.
- النهوض الأكاديمي: استجابة الفرد الإيجابية والتكيفية لأنواع التحديات والعقبات الموجودة في المواقف الأكاديمية التي تواجهه.
- النهوض الأكاديمي: حسن إدارة التحديات الأكاديمية التي تواجه التلميذ أثناء تعلمه، مثل: قلق الاختبار، وسوء معاملة الزملاء والمعلمين والجهاز الإداري له، والتعامل مع الشدائد والصعوبات البسيطة والمعتادة اليومية.
- النهوض الأكاديمي: قدرة لدى الطالب تمكنه من التعامل مع المشكلات الدراسية اليومية التي تواجهه في المدرسة والتي تتصل بشكل وثيق بالأداء الأكاديمي والإنجاز الدراسي.
- النهوض الأكاديمي: مقاومة الإجهاد النفسي الذي يبذله التلميذ لمواجهة الإحباطات المتكررة في الحياة الدراسية بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة.

مكونات وأبعاد النهوض الأكاديمي

بمراجعة أدبيات البحث في النهوض الأكاديمي؛ يتبين وجود اختلاف في عدد الأبعاد التي أوردتها كل منهم، حيث يشير Martin and Marsh (2008-A, P.73) إلى أن أبعاد الطفو الأكاديمي تتمثل في: (الفاعلية الذاتية، والتخطيط، والتحكم، والمثابرة، والقلق المنخفض).

كما ترى حليم (٢٠١٩، ص.٣١٣) أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (الفاعلية الذاتية، والسيطرة غير المؤكدة، والقلق، والاندماج الاجتماعي، والعلاقة المتبادلة بين الطالب والمعلم)، في حين يرى أبو غزال وآخرون (٢٠٢٠، ص.١٨٩) أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في: (فاعلية الذات، والاتزان الانفعالي، وقيمة المهمة، والمثابرة، والتخطيط، والقلق المنخفض، والمراقبة).

وهناك دراسات أوردت خمسة أبعاد للنهوض الأكاديمي، ومن ذلك دراسة: السيد والصفدي (٢٠٢٠، ص.٣٣٨)، وأيضاً دراسة بهنساوي (٢٠٢٠، ص.٥٣)، وحسن (٢٠٢٠، ص.٣٠٣)، ودراسة (Yun, et al. 2018, P. 815) وتتمثل تلك الأبعاد فيما يلي:

- الفاعلية الذاتية **Self-Efficacy**: وتشير إلى إيمان الطلاب وثقتهم بقدرتهم على الفهم أو الأداء الجيد في واجباتهم المدرسية، ومواجهة التحديات التي يواجهونها، وأداء المهام بأفضل ما في وسعهم، وكذلك قدرة الطالب على ضبط سلوكه؛ اعتماداً على قدراته الشخصية التي تُمكنه من الضبط الذاتي والإدراك المعرفي، وطرق التفكير وتنفيذ المهام ومواجهة المشكلات في مواقف الحياة.
- **التخطيط**: ويقصد به مدى تنظيم وسيطرة الطالب الهادفة على الدوافع والأفكار والحالات العاطفية، وأنماط السلوك بطرق لازمة من أجل الإنجاز والنجاح، وتؤدي استراتيجيات التخطيط دوراً رئيساً في تحقيق النهوض الأكاديمي؛ لأن حل المشكلات وإدارة الجهد الاستراتيجي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بكيفية قيام الطالب برصد أدائه، وتعديل تقييماته للمهمة المطروحة.
- **السيطرة غير المؤكدة Uncertain Control** ويقصد بها عدم يقين الطلاب حول كيفية القيام بأداء المهام بشكل جيد، ويتعلق بالشعور بالتوتر أو شعور الطلاب بعدم الارتياح عندما يفكرون في واجباتهم المدرسية أو امتحاناتهم.
- **الاندماج الأكاديمي Academic Engagement** ويشير إلى المثابرة، والتمتع بالمدرسة، والمشاركة في الصف، والطموحات التعليمية، وتقييم المدرسة.
- **العلاقات المتبادلة بين المعلم والطالب: Teacher-student Relationships** وتتعلق بتصورات الطلاب حول الكيفية التي يتواصل بها الطلاب مع معلمهم، واحترام معلمهم لهم.
- ونتيجة لما سبق فقد اعتمد البحث الحالي على أربعة أبعاد للنهوض الأكاديمي؛ وذلك لتكرارها في أغلب البحوث والدراسات التي أعدت مقياساً للنهوض الأكاديمي، ولتوافقها مع هدف وعينة البحث الحالي، وبالتالي تم إعداد مقياس النهوض الأكاديمي على أساسها وهي:
البعد الأول: الكفاءة الذاتية: والكفاءة الذاتية تعني ثقة الفرد بذاته وقدراته وما يقوم به من إنجازات، وقدرته على الإقناع وتنظيم الوقت بمهارة، فهي مفتاح النجاح الذي يملكه الفرد ويستخدمه لمواجهة المشكلات والتحديات في مختلف المواقف الحياتية التي يمر بها.
- البعد الثاني: الثقة بالنفس:** والثقة بالنفس هي حالة من الشعور بإيجابية الذات والإيمان بالنفس وإمكانياتها المميزة، والشعور بقوة الشأن والقدرة على حل المشكلات وتحقيق الأهداف، والشعور بحالة من السعادة في الاتصال بالآخرين، والقدرة على تقبل الآراء المختلفة، واتخاذ القرار والسرعة في إنجاز الواجبات المطلوبة.
- البعد الثالث: المشاركة الإيجابية:** وتعني المشاركة الفعالة المثمرة التي يقوم بها شخص إيجابي يجيد التواصل مع الآخرين، ويبتعد عن الأشخاص السيئين، ويمتلك روح التحدي، ويرغب بالمشاركة في الأنشطة المختلفة، ويقدم

الدعم للآخرين، ويبحث دائماً عن حلول لأي عقبات قد تواجهه، ويحترم القوانين واللوائح المدرسية، ويرفض الاستسلام للفشل.

البعد الرابع: علاقة المعلم بالطالب: وهي علاقة قوامها الحب والاحترام والصدقة، وهي أحد عوامل النجاح في العملية التعليمية؛ إذ إن هذه العلاقة الجيدة تُسهم بشكل كبير في تحسين سلوك الطلاب، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم، ودعمهم مادياً ومعنوياً، وترغيبهم في الدراسة، كما تساعدهم في إنجاز المهام التعليمية، وبناء مهارات التفكير، وتدريبهم على ضبط انفعالاتهم، وتشويقهم لزيادة دافعيتهم للتعلم.

النماذج النظرية المفسرة للنهوض الأكاديمي

يوجد العديد من النماذج المفسرة للنهوض الأكاديمي، ومن أهم هذه النماذج:

❖ نموذج مارتن "عجلة الدافعية والمشاركة"

ونموذج "مارتن" متعدد الأبعاد لقياس الدافعية والمشاركة، حيث اقترح (Martin) نموذجاً أطلق عليه "عجلة الدافعية والمشاركة" وتم تقسيم هذه العجلة إلى أربعة أبعاد رئيسية هي: الأبعاد التكيفية السلوكية، والأبعاد التكيفية

المعرفية، والأبعاد غير التكيفية السلوكية، والأبعاد غير التكيفية المعرفية (Liem & Martin, 2012, p.5)

- الأبعاد التكيفية السلوكية: وهي مجموعة من المهام السلوكية الفرعية التي تسهل التعلم مثل: قدرة الطلاب على القيام بعمليات (التخطيط، والمثابرة، وإدارة المهمة).
- الأبعاد التكيفية المعرفية: وهي المواقف والتوجهات التي تسهل التعلم وتتضمن قدرة الطلاب على القيام بعمليات (التقييم والتقدير، والتوجه نحو الهدف، والفاعلية الذاتية).
- الأبعاد غير التكيفية السلوكية (المعركة): وهي السلوكيات التي تعرقل التعلم وتعوق تكيف الطلاب وزيادة دافعيتهم ومشاركتهم ومنها (عدم المشاركة، والذات المعوقة).
- الأبعاد غير التكيفية المعرفية (المعركة): وهي المواقف والتوجهات التي تعرقل التعلم، وتتضمن الجوانب المعرفية التي تحول دون انخراط الطلاب وزيادة دافعيتهم ومشاركتهم ومنها (القلق، والسيطرة غير المتحققة).

❖ النموذج الخماسي (Martin and Marsh, 2006)

حيث افترض (Martin and Marsh, 2006, p.271) أن هناك خمسة منبئات مفترضة للنهوض

الأكاديمي وهي:

- أ. فاعلية الذات وهي (اعتقاد الطلاب وثقتهم في قدرتهم على الفهم أو القيام بعمل جيد في أعمالهم المدرسية، ومواجهة التحديات التي يواجهونها، والأداء بأفضل ما لديهم).

- ب. اهتزاز الثقة وتعني (عدم التيقن لدى الطلاب بشأن كيفية القيام بعمل جيد أو كيفية تجنب سوء الأداء).
- ج. المشاركة الأكاديمية تشمل: (المثابرة والتمتع بالمدرسة، والمشاركة في الصف، والطموحات التعليمية، وتقييم المدرسة).
- د. القلق وهو (الشعور بالتوتر وعدم الارتياح لدى الطلاب عندما يفكرون في واجباتهم المدرسية أو اختباراتهم، ويشعرون بالقلق أو الخوف من عدم القيام بعمل جيد في أعمالهم الدراسية أو اختباراتهم).
- هـ. علاقة المعلم والطالب وتعلق (بتصورات الطلاب عن كيفية حصولهم على رضا معلمهم ومعلميهم بالنسبة لهم)، حيث اعتبرت العوامل الخمسة النفسية السابقة محددات بارزة لقدرة الطلاب على المواجهة للتحديات الأكاديمية.

العلاقة بين المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:

نتيجة للبحث في الأدب السيكولوجي عن العلاقة بين المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي؛ تبين وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي، حيث أشارت نتائج دراسة كل من Hiver, et al, (2017, p.407: Hiver and Dornyei, 2015, p.219) أن للمناعة النفسية القدرة على تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض حدة الاضطرابات والضغوط النفسية وبناء القدرة على النهوض الأكاديمي.

كما توصل Kaur (2021) إلى وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية وبين الهوية الذاتية والنهوض الأكاديمي والقدرة على التوافق والذكاء الوجداني، وعلي الجانب الآخر هناك دراسات أكدت على أن المناعة النفسية لها دورٌ فعّالٌ في تحسين كل من الأداء الأكاديمي والدافعية للإنجاز والتكيف الدراسي، مثل دراسة كل من الجزار (٢٠١٨)، السهلي (٢٠٢٠)، الريحات (٢٠٢١)، كما أكدت دراسة الشاوي (٢٠١٨) على وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، كما أشارت أيضًا دراسة Kaur (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات مثل: الأداء الأكاديمي والنهوض الأكاديمي والدافعية للإنجاز والتكيف الدراسي، كما أكدت دراسة الرباعي (٢٠٢٠) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وبناءً على ما سبق ذكره يمكن القول: إن تحسين مستوى المناعة النفسية لدى التلاميذ من شأنه أن يعمل على تغييره تغييرًا شاملاً على مستوى شخصيته ويصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات الناتجة عن الضغوط النفسية وأكثر صلابة في مواجهة تلك الضغوط، كما تؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على النهوض الأكاديمي للطلاب، وبناءً على ذلك تعد تنمية المناعة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ضرورة ملحة لمواجهة المشكلات الأكاديمية التي من الممكن أن يتعرض لها الطالب؛ وذلك لأن المناعة النفسية تعمل على تنمية التفكير الإيجابي، واستعادة التوازن الانفعالي، وإحساس الفرد بالتماسك ونمو الذات، وتؤثر بشكل مباشر على عملية التقييم الأساسي

للأحداث، وتحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية، ومن هنا يتجلى الدور الوقائي للمناعة النفسية في حماية الفرد من الوقوع فريسة للضغوط النفسية.

الدراسات السابقة الي تناولت متغيري المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي:

هدفت دراسة إبراهيم (٢٠٢٢) إلى بحث الدور الوسيط لأنظمة المناعة النفسية بين النهوض الأكاديمي وجودة الحياة الجامعية، وذلك من خلال نموذج بنائي يوضح طبيعة العلاقات بين النهوض الأكاديمي والمناعة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة النهائية من (٤٥٠) طالبًا وطالبة، منهم (١٣٤) طالبًا، و(٣١٦) طالبة، من طلاب الفرق الدراسية من كلية التربية جامعة بنها بمتوسط عمري (٢١ ، ٨)، وانحراف معياري (١,٨٩)، حيث طبقت عليهم مقاييس (النهوض الأكاديمي إعداد/ أمل الزغبى، ومقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحثة، ومقياس جودة الحياة الجامعية)، وأشارت النتائج إلى أن المناعة النفسية تمثل دورًا وسيطًا في تأثير مكونات وأبعاد النهوض الأكاديمي على جودة الحياة الجامعية.

واستهدفت دراسة هيبية (٢٠٢١) الكشف عن النهوض النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم لعينة تكونت من (١٧٦) طالبًا وطالبة، بواقع (٣٧) من الذكور، و(١٣٩) من الإناث من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة من شعب اللغة الألمانية وعلم النفس والبيولوجي والكيمياء، واعتمدت الدراسة على مقياس النهوض النفسي (إعداد تامر شوقي، ٢٠١٤) ومقياس المناعة النفسية الذى أعده (Olah, 2004) ترجمة وتعريب الباحثين، ومقياس الازدهار النفسي (إعداد/ زينب شعبان، ٢٠٢٠)، وتم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة، ونتيجة المعادلة البنائية؛ توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى النهوض النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة، وكذلك وجدت مطابقة للنموذج المقترح للصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع مع بيانات عينة الدراسة، كما وجد تأثير موجب من النهوض النفسي على المناعة النفسية، وكذلك تأثير موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي، وأيضًا وجد تأثير موجب من النهوض النفسي على الازدهار النفسي.

وهدف دراسة (Stack, et al (2014) إلى التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات القراءة والتحصيل الأكاديمي على عينة مكونة من (١٢٠) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن المناعة النفسية ارتبطت بالمتابعة والجد والنهوض الأكاديمي والرضا العام عن الذات.

واستهدفت دراسة الجزار (٢٠١٨) التعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادهما لطلاب الجامعة والكشف عن مدى الاختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية والطلاب منخفضي المناعة النفسية، واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية إعداد (عصام زيدان، ٢٠١٣) ومقياس الذكاء الأخلاقي (إعداد/ الباحثة)، واستمارة المقابلة الشخصية (إعداد/ صلاح مخيمر) واختبار (TAT) إعداد (هنري موراي، ١٩٣٥)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة

إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لطلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية بين ضغط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة، واختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعي المناعة عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية.

وأجرى (Kaur (2021) دراسة بهدف التحقق من البنى المتغيرة للمناعة النفسية في السياق الأكاديمي وسط COVID-19، وتمَّ إجراء البحث على مجموعة من المعلمين والطلاب باتباع منهج التحليل السردى الشامل خلال الفترة من مارس (٢٠٢٠) إلى أغسطس (٢٠٢٠)، من أجل فهم البنى النفسية المتغيرة للمعلمين والطلاب للتعامل مع التحولات التعليمية المتطورة بعد الإغلاق الكامل لمؤسسات التعليم، وخُصِّصت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الهوية الذاتية والنهوض الأكاديمي والقدرة على التوافق والذكاء الوجداني وبين المناعة النفسية للمعلمين.

التعليق على الدراسات السابقة:

تناولت دراسات المحور السابق متغيري المناعة النفسية والنهوض الأكاديمي، حيث هدفت دراسة إبراهيم (٢٠٢٢) بحث الدور الوسيط لأنظمة المناعة النفسية بين النهوض الأكاديمي وجودة الحياة الجامعية، وهدفت دراسة هيبه (٢٠٢١) الكشف عن النهوض النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم، وهدفت دراسة (Stack, et al (2014) التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات القراءة والتحصيل الأكاديمي.

تكونت العينة في دراسات المحور السابق من طلاب الجامعة كما في دراسة (Stack, et al (2014) ودراسة إبراهيم (٢٠٢٢)، وطلاب معلمين في دراسة هيبه (٢٠٢١)، وبلغ حجم العينة (١٢٠) مشاركاً في دراسة: (Stack, et al (2014) و(١٧٦) طالباً وطالبة في دراسة: هيبه (٢٠٢١).

تم إعداد مقياسي النهوض الأكاديمي والمناعة النفسية معاً في دراسة كل من (Stack, et al 2014)؛ الجزائر، ٢٠١٨؛ Kaur, 2021؛ إبراهيم، ٢٠٢٢)، وقد استفاد الباحثان من دراسات ذلك المحور في إعداد مقياس النهوض الأكاديمي وبناء البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

موقع البحث الحالي من الدراسات السابقة:

- من خلال عرض الدراسات السابقة تبين وجود نُذرة في الدراسات- في حدود اطلاع الباحثين - التي تناولت أثر التدريب على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- يتفق البحث الحالي في تبني التدريب على المناعة النفسية لتحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال العلاقة الارتباطية الموجبة بين المناعة والنهوض الأكاديمي مثل دراسة (Kaur (2021 والاستفادة من العلاقة الارتباطية الموجبة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة مثل دراسة الجزائر (٢٠١٨) وإن كان يختلف معها في الأدوات والعينة والمنهج والبرنامج.

• يختلف البحث الحالي عن جميع الدراسات والبحوث الواردة في المحاور الثلاثة السابقة في تبني عينة تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية؛ لذا يركز البحث على التدريب على المناعة النفسية لتحسين النهوض الأكاديمي لدى هؤلاء التلاميذ.

فرضي البحث:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في النهوض الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في النهوض الأكاديمي في القياسين البعدي والتبقي.

المنهج والتصميم التجريبي للبحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي ذي التصميم التجريبي القائم على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياس بعدي) والمجموعة الواحدة المجموعة التجريبية (قياسين بعدي وتتبعي)، وفي ضوء الهدف من هذا البحث الذي يتحدد في "الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، فقد تم استخدام تصميم المجموعات المتكافئة وذلك من خلال اختيار مجموعتين متكافئتين بقدر الإمكان ثم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية (المتغير المستقل) على المجموعة التجريبية.

ثانياً: المشاركون في البحث:

١. المشاركون في عينة حساب الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على (٣٠) تلميذاً وتلميذة من بين تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية وبنفس مواصفات العينة الأساسية للبحث؛ وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٠.٦ - ١١.٢) سنة بمتوسط (١٠.٧٦) وانحراف معياري (٠.٣١٨٠)، وتم اختيارهم من مدرسة الهنداوي الابتدائية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد، وليسوا ضمن العينة الأساسية للبحث.

٢. المشاركون في عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٥) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، منهم (٨) تلاميذ يمثلون المجموعة التجريبية، و(٧) تلاميذ يمثلون المجموعة الضابطة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٠.٦ - ١١) سنة بمتوسط (١٠.٧٤) وانحراف معياري (٠.٢٩١٦)، وقد تم اختيارهم من مدرسة العوينة الابتدائية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد، وتكونت المجموعة التجريبية من (٨) تلاميذ منهم (٥) ذكور، و(٣) إناث، طُبق عليهم البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية، بينما تكونت المجموعة الضابطة من (٧)

تلاميذ منهم (٥) ذكور، و(٢) إناث، لم يُطبق عليهم البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية.
التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة):

حرص الباحثان على إجراء تكافؤ لأفراد عينة البحث الأساسية من تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية؛ وذلك للتأكد من تكافؤ تلاميذ المجموعة التجريبية مع تلاميذ المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات البحث الدخيلة مثل (العمر الزمني)، وكذلك في المتغير التابع للبحث (النهوض الأكاديمي)، كما يلي:

جدول (١) قيمة "U" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على العمر الزمني والنهوض الأكاديمي في القياس القبلي

الدلالة	Z	معامل مان ويتنى U	المجموعة الضابطة ن = ٧		المجموعة التجريبية ن = ٨		متغيرات البحث
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دالة	٠.٦٤٧	٢٢.٥	٦١.٥	٨.٧٩	٥٨.٥	٧.٣١	العمر الزمني
غير دالة	٠.٣٦٩	٢٥	٥٣	٧.٥٧	٦٧	٨.٣٨	الكفاءة الذاتية
غير دالة	٠.٨٩٢	٢٢	٥٠	٧.١٤	٧٠	٨.٧٥	الثقة بالنفس
غير دالة	٠.١٩٦	٢٧	٥٧	٨.١٤	٦٣	٧.٨٨	المشاركة الإيجابية
غير دالة	١.٧٣٧	١٥	٦٩	٩.٨٦	٥١	٦.٣٨	علاقة المعلم بالطالب
غير دالة	٠.٩١٥	٢٠.٥	٦٣.٥	٩.٠٧	٥٦.٥	٧.٠٦	الدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي

* Z = ١.٩٦ دالة عند (٠,٠٥) ** Z = ٢.٥٧ دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية؛ مما يعني أن هناك تكافؤاً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على (العمر الزمني، النهوض الأكاديمي) في القياس القبلي، حيث إن قيمة (Z) غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى وجود درجة عالية من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ثالثاً: أداتا البحث:

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان عددًا من الأدوات التي اشتملت على مقياس النهوض الأكاديمي، والبرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية، وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأدوات:

(١) مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية (إعداد/ الباحثان):

(أ) الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف من المقياس في الكشف عن مستوى النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، وذلك من خلال أربعة أبعاد وهي: (الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، المشاركة الإيجابية، علاقة المعلم بالطالب).

(ب) خطوات إعداد المقياس:

قام الباحثان باتباع الخطوات التالية في إعداد وبناء مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية كما يلي:

١. الأساس النظري لمقياس النهوض الأكاديمي:

اطلع الباحثان على كل من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ وذلك للوقوف على ما توصلت إليه هذه الأدبيات من أبعاد للنهوض الأكاديمي، وذلك للاستفادة منها في تصميم المقياس في البحث الحالي، ومن أهم الأدبيات والأطر النظرية التي تمّ الاطلاع عليها من قبل الباحثين ما يلي: (Martin and March (2006)، Piosang et al (2016)؛ أبو العلا (٢٠١٥)؛ محمود (٢٠١٨)؛ Yun, et al (2018)؛ عطية (٢٠٢٠)؛ علي (٢٠٢٠).

٢. وصف مقياس النهوض الأكاديمي في صورته الأولية:

تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٧) مفردة، حيث تمّت صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية بحيث تقيس تلك المفردات التحديات والصعوبات التي يمكن اعتبارها جزءاً من مسار الحياة الأكاديمية اليومية لتلميذ المرحلة الابتدائية، مثل: (ضعف الأداء الأكاديمي، وضغوط الاختبارات، والتنافس، وأداء المهام الأكاديمية)، ويتضمن المقياس (٤٧) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: بعد الكفاءة الذاتية المكون من (١٢) فقرة، وبعد الثقة بالنفس المكون من (١٢) فقرة، وبعد المشاركة الإيجابية المكون من (١١) فقرة، وبعد علاقة المعلم بالطالب المكون من (١٢) فقرة.

(ج) الخصائص السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية بعدة طرق، وذلك على النحو التالي:
أولاً: صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

(١) صدق المحتوى:

تم حساب صدق مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية بطريقة "صدق المحتوى"، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين بلغ عددهم (١١) محكمًا من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، حيث تم تقديم المقياس مسبقًا بتعليمات توضح الهدف من استخدامه، وطبيعة العينة التي سوف تطبق عليها، وطلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة عباراته، ومدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملاءمة صياغة عبارات المقياس لمستوى العينة والجدولين التاليين يوضحان نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم وعبارات المقياس:

جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم لمقياس النهوض الأكاديمي

عناصر التحكيم	نسب الاتفاق	قيمة (CVR) Lawshe
مدى دقة صياغة العبارات وملاءمتها لمستوى العينة	١٠٠ %	١.٠٠٠
مدى صحة الصياغة اللغوية للعبارات	٩٠,٩ %	٠.٨١٨
مدى انتماء العبارات للهدف التي وضعت لقياسه	٩٠,٩ %	٠.٨١٨
مدى صحة إجابة كل مفردة عند مطابقتها بمفتاح التصحيح	١٠٠ %	١.٠٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم للمقياس والأسئلة المتضمنة في المقياس تراوحت ما بين (٩٠.٩ – ١٠٠%)، كما تراوحت قيمة (CVR) Lawshe ما بين (٠.٨١٨ – ١.٠٠٠) وجميع هذه القيم مقبولة؛ مما يشير إلى صدق عبارات المقياس مقارنة إلى عدد المحكمين الذين أشاروا بأنها ضرورية.

(٢) صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (إعداد/ الباحثان)، وذلك بترتيب درجات عينة حساب الخصائص السيكو مترية في الدرجة الكلية لمقياس الطفو الأكاديمي إعداد/ محمد (٢٠٢٠) ثم ترتيب درجات المقياس المعد تنازليًا، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف المرتفع، الأرباعي المنخفض وهو الطرف الضعيف، ولقياس صحة ذلك استخدم الباحثان مقياس (مان ويتني) لحساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٣) قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المرتفعين والمنخفضين في مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ن = ٣٠

م	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأربعاء الأعلى	٨	١١٠.٥	١٥.٢٦٩	١٢.٥	١٠٠	.	٣.٣٦١	٠.٠١
	الأربعاء الأدنى	٨	٥٨.٨٧	٨.٠٠٧	٤.٥	٣٦			

$$Z^* = 1.96 \text{ دالة عند } (0,05) \quad Z^{**} = 2.57 \text{ دالة عند } (0,01)$$

يتضح من جدول (٣) أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وفي اتجاه مستوى الميزان القوي؛ مما يعني تمتع المقياس بصدق قوي.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية مكونة من (٣٠) تلميذاً بالصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس أو ما يسمى بالتجانس الداخلي من خلال معاملات الارتباط بحذف درجة المفردة من مجموع البعد، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي

م	الأبعاد	الدرجة الكلية
١	الكفاءة الذاتية	**٠.٨٩
٢	الثقة بالنفس	**٠.٨٨
٣	المشاركة الإيجابية	**٠.٩٠
٤	علاقة المعلم بالطالب	**٠.٩٢

** دالة عند (٠,٠١).

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٨، ٠.٩٢)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، ويوضح جدول (٥) ما يلي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمهارة التي ينتمي إليها في مقياس النهوض الأكاديمي

معامل الارتباط	علاقة المعلم بالطالب	معامل الارتباط	المشاركة الإيجابية	معامل الارتباط	الثقة بالنفس	معامل الارتباط	الكفاءة الذاتية
**٠.٨٨	٣٦	**٠.٧٨	٢٥	**٠.٨٠	١٣	**٠.٧٨	١
**٠.٨٤	٣٧	**٠.٧٥	٢٦	**٠.٨١	١٤	**٠.٨٠	٢
**٠.٨١	٣٨	**٠.٧٥	٢٧	**٠.٨٢	١٥	**٠.٨١	٣
**٠.٨٨	٣٩	**٠.٧٤	٢٨	**٠.٧٩	١٦	**٠.٧٥	٤
**٠.٨٠	٤٠	**٠.٧٨	٢٩	**٠.٨٠	١٧	**٠.٧٦	٥
**٠.٨١	٤١	**٠.٨٠	٣٠	**٠.٨١	١٨	**٠.٨٠	٦
**٠.٧٩	٤٢	**٠.٩٢	٣١	**٠.٧٤	١٩	**٠.٨٨	٧
**٠.٨٥	٤٣	**٠.٧٥	٣٢	**٠.٧٧	٢٠	**٠.٨٢	٨
**٠.٨١	٤٤	**٠.٧٨	٣٣	**٠.٧٢	٢١	**٠.٧٢	٩
**٠.٧٩	٤٥	**٠.٨٠	٣٤	**٠.٧٥	٢٢	**٠.٨٧	١٠
**٠.٨١	٤٦	**٠.٨١	٣٥	**٠.٧٧	٢٣	**٠.٨٠	١١
**٠.٩٠	٤٧			**٠.٧٥	٢٤	**٠.٧٧	١٢

** دالة عند (٠,٠١).

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٢، ٠,٩٠)، وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية.

ثالثاً: ثبات المقياس:

استخدم الباحثان أكثر من أسلوب لحساب الثبات، وذلك على النحو التالي:

١. طريقة ألفا - كرونباخ:

استخدم الباحثان لحساب الثبات على عينة حساب الخصائص السيكومترية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول

(٦) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٦) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

م	البعد	معامل الثبات
١	الكفاءة الذاتية	٠.٧٦
٢	الثقة بالنفس	٠.٧٨
٣	المشاركة الإيجابية	٠.٧٩
٤	علاقة المعلم بالطالب	٠.٧٨
	الدرجة الكلية	٠,٨١

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمهارات المقياس المستخدم تراوحت ما بين (٠,٧٦، ٠,٧٩)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٨١)، وهي قيم مقبولة؛ مما يؤكد على صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢. طريقة إعادة تطبيق المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (إعداد/ الباحثان) بطريقة إعادة تطبيق المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات حساب الخصائص السيكومترية (ن=٣٠) بين التطبيقين الأول والثاني خلال (٣) أسابيع، وجدول (٧) يوضح ثبات المهارات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) ثبات مقياس النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بطريقة إعادة التطبيق

م	الكفاءة الذاتية	معامل الثبات
١	الثقة بالنفس	**٠,٨٤
٢	المشاركة الإيجابية	**٠,٨٣
٣	علاقة المعلم بالطالب	**٠,٨٦
٤	الكفاءة الذاتية	**٠,٩٠
	الدرجة الكلية	**٠,٩٣

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الثبات في كل مهارة من مهارات المقياس وفي الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٨٣، ٠.٩٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأن هذه القيم مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

(د) وصف المقياس في صورته النهائية:

تكوّن المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية المكون من (١٢) عبارة، الثقة بالنفس المكون من (١٢) عبارة، المشاركة الإيجابية المكون من (١١) عبارة، علاقة المعلم بالطالب المكون من (١٢) عبارة، أي أن العدد الكلي للمقياس هو (٣٢) عبارة، والدرجة الكلية للمقياس هي (١٤١) درجة والصغرى هي (٤٧) درجة.

(٢) البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية إعداد/ الباحثان:

أهداف البرنامج: تتضمن أهداف البرنامج المستخدم في هذا البحث ما يلي:
الهدف العام للبرنامج: تمثّل الهدف من البرنامج تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية من خلال برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية.

مصادر بناء وإعداد البرنامج:

تم تصميم محتوى جلسات البرنامج الإرشادي من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث السابقة ذات الصلة بتحديد المناعة النفسية؛ حيث اهتم الباحثان بالاطلاع على البحوث السابقة ذات الصلة بالمناعة النفسية؛ للاستفادة منها في اختيار وتحديد مكونات المناعة النفسية التي قام الباحثان بالتدريب عليها هذا من جانب، ومن جانب آخر الاطلاع على البرامج التدريبية ذات الصلة بالمناعة النفسية للاستفادة منها في إعداد البرنامج كما في بحوث الجزار (٢٠١٨)، السهلي (٢٠٢٠)، الربيجات (٢٠٢١)، والشاوي (٢٠١٨).

زمن ووصف البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية:

استغرق تطبيق البرنامج الإرشادي فترة زمنية مدتها (٨) أسابيع تقريبًا بمعدل (٣) جلسات أسبوعيًا، ويمكن وصف

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في الجدول التالي:

جدول (٨) وصف محتوى جلسات البرنامج الإرشادي القائم على المنة النفسية

الجلسة	عنوان الجلسة	فنيات الجلسة	أدوات الجلسة	أهداف الجلسة
الأولى والثانية (تمهيدية)	التعارف وقواعد العمل	- الحوار والمناقشة. - العمل التعاوني. - المرح والدعابة. - التعزيز والدعم. - التغذية الراجعة. - الواجب المنزلي.	- أوراق بيضاء. - أقلام ملونة. - نموذج ورقي يتضمن قواعد العمل في الجلسات	- أن يتعرف التلاميذ على أهداف البرنامج الإرشادي. - أن يتعرف التلاميذ على قواعد العمل اللازم اتباعها في الجلسات الإرشادية. - أن يناقش التلاميذ توقعاتهم من البرنامج الإرشادي.
الثالثة والرابعة (إعلامية)	المنة النفسية	- الحوار والمناقشة. - التعزيز اللفظي. - العصف الذهني العمل التعاوني - التغذية الراجعة. - الواجب المنزلي.	- أوراق بيضاء. - أقلام ملونة. - جهاز حاسب آلي. - شاشة عرض.	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم المننة النفسية. - أن يدرك التلاميذ أهداف المننة النفسية وكيفية اكتسابها. - أن يتعرف التلاميذ على أهمية المننة النفسية. - أن يتعرف التلاميذ على خصائص الأفراد ذوي المننة النفسية الإيجابية.
الخامسة والسادسة (إعلامية)	النهوض الأكاديمي	- الحوار والمناقشة - التعزيز والتدعيم - العصف الذهني - لعب الأدوار. - الواجب المنزلي.	- أوراق عمل. - أقلام - بالونات.	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم النهوض الأكاديمي. - أن يدرك التلاميذ أهمية النهوض الأكاديمي. - أن يتدرب التلاميذ على كيفية اكتساب المهارات اللازمة للنهوض الأكاديمي.
السابعة والثامنة (إرشادية)	الثقة بالنفس	- الحوار والمناقشة. - التمدجة. - لعب الدور. - التعزيز. - الواجب المنزلي.	- أوراق عمل. - أقلام. - جهاز Data show	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الثقة بالنفس. - أن يتعرف التلاميذ على صفات الشخص الواثق بنفسه. - أن يتدرب التلاميذ على أسلوب لعب الدور والنمذجة للتدريب على الثقة بالنفس عملياً

التاسعة والعاشرة (إرشادية)	التفكير الإيجابي	- الحوار والمناقشة - التعزيز اللفظي - العصف الذهني - القصة الرمزية. - الواجب المنزلي. - العمل الجماعي	- أوراق عمل - أقلام - جهاز الحاسب الآلي - شاشة عرض	- أن يتعرف التلاميذ على المقصود بالتفكير الإيجابي. - أن يدرك التلاميذ تأثير الأفكار الإيجابية على التَّحَسُّنِ الأكاديمي لديهم. - أن يتدرب التلاميذ على كيفية تعديل الأفكار السلبية لديهم.
الحادية عشر والثانية عشر (إرشادية)	مهارة حل المشكلات	- الحوار والمناقشة. - السرد القصصي. - التغذية الراجعة. - دَخْض الأفكار اللاعقلانية. - الواجب المنزلي.	- أوراق عمل. - أقلام ملونة. - قصص مصورة - كروت الأسئلة	- أن يتعرف التلاميذ على معنى حل المشكلات - أن يتعرف التلاميذ على طريقة حل المشكلات - أن يحدد التلاميذ المشكلات التي تعوق مساهمهم الأكاديمي - أن يتدرب التلاميذ على حل المشكلات
الثالثة عشر والرابعة عشر (إرشادية)	الإبداع	- الحوار والمناقشة. - السرد القصصي. - التغذية الراجعة. - العصف الذهني. - الواجب المنزلي.	- أوراق عمل بيضاء. - أقلام ملونة. - قصص مصورة - صلصال	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الإبداع - أن يتدرب التلاميذ على التفكير الإبداعي - أن يدرك التلاميذ أهمية التفكير الإبداعي
الخامسة عشر والسادسة عشر (إرشادية)	المرونة النفسية	- الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - الواجب المنزلي. - الأنشطة والتمارين التفاعلية.	- أوراق عمل. - أقلام. - شاشة عرض.	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم المرونة النفسية - أن يتعرف التلاميذ على أهمية المرونة النفسية - أن يحول التلاميذ الفكرة السلبية إلى فكرة إيجابية. - أن يدرك التلاميذ الآثار النفسية الإيجابية الناتجة عن المرونة النفسية.

السابعة عشر والثامنة عشر (إرشادية)	التفاؤل	- الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - القصة الرمزية. - العمل الجماعي - الواجب المنزلي	- أوراق عمل. - أقلام. - شاشة عرض - جهاز الحاسب الآلي	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم التفاؤل. - أن يدرك التلاميذ أهمية التفاؤل في تقدير الذات. - أن يوجه التلاميذ إلى كيفية إكساب التفاؤل
التاسعة عشر والعشرون (إرشادية)	التحدي والمثابرة	- الحوار والمناقشة. - التغذية الراجعة. - تقديم النماذج. - التعلم التعاوني. - الواجب المنزلي.	- أوراق عمل - بيضاء. - أقلام وألوان. - قصص.	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم التحدي والمثابرة - أن يدرك التلاميذ أهمية التحدي والمثابرة - أن تدريب التلاميذ على التحدي والمثابرة لبلوغ الهدف
الحادية والعشرون	أسلوب الاسترخاء	- الاسترخاء. - النمذجة الرمزية. - التعزيز اللفظي. - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة. - الواجب المنزلي.	- مؤثرات صوتية - هادئة - أقلام - أوراق	- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الاسترخاء. - أن يدرك التلاميذ دور الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية. - أن يتعرف التلاميذ على الأمور التي يجب اتباعها قبل وأثناء عملية الاسترخاء. - أن يتعرف التلاميذ على الجانب التطبيقي لتمرين الاسترخاء - أن يتعرف التلاميذ على خطوات الاسترخاء الأولية المتعلقة بالتنفس
الثانية والعشرون	الجلسة الختامية وتقييم البرنامج الإرشادي	- الحوار والمناقشة - الدعابة. - التعزيز. - العمل الجماعي.	- أوراق عمل. - أقلام حبر. - أطعمة ومشروبات - وحلوى. - هدايا رمزية.	- أن يقيم التلاميذ على ما تم إنجازه في البرنامج الإرشادي. - أن يذكر التلاميذ أهم أسلوب تم الاستفادة منه في البرنامج الإرشادي. - أن يقيم التلاميذ لإيجابيات وسلبيات البرنامج الإرشادي.

صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج استخدم الباحثان صدق المحكمين، فبعد إعداد البرنامج في صورته النهائية، تمَّ عَرَضُهُ على عدد من الأساتذة والخبراء في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة، وعددهم (١١) من السادة المحكمين لإبداء رأيهم في البرنامج، ويوضح جدول (٨) نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية كما يلي:

جدول (٩) نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية (ن = ١١)

م	البند	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق	قيمة Lawshe(CVR)
١	وضوح أهداف البرنامج.	٩	--	١٠٠	١.٠٠
٢	التسلسل المنطقي لمحتوى البرنامج.	٨	١	٩٠.٩	٠.٨١٨
٣	مناسبة الزمن المتاح لكل جلسة.	٩	--	١٠٠	١.٠٠
٤	وضوح الفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسة.	٩	--	١٠٠	١.٠٠
٥	التكامل بين الأنشطة المختلفة.	٨	١	٩٠.٩	٠.٨١٨
٦	مناسبة المحتوى لعينة البحث.	٩	--	١٠٠	١.٠٠
٧	مناسبة أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج.	٨	١	٩٠.٩	٠.٨١٨
النسبة المئوية للاتفاق على البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية				٩١,١%	

يلاحظ من الجدول (٩) أن هناك اتفاق بين المحكمين على عناصر التحكيم تراوحت نسبتها ما بين (٩٠.٩ - ١٠٠) % في حين تراوح قيمة Lawshe (CVR) ما بين (٠.٨١٨ - ١.٠٠)، وجميع هذه القيم مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية البرنامج التدريبي بأهدافه وإجراءاته وطرق تقويمه.

نتائج البحث:

(١) نتائج الفرض الأول: وَيُنصُّ الْفَرَضُ الْأَوَّلُ عَلَى أَنَّهُ: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رُتَب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس النهوض الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صِحَّة هذا الفرض استخدم الباحثان الأسلوب الإحصائي اللابارامتري "مان ويتي" Mann-Whitney - U Test لحساب الفروق بين متوسطي رُتَب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؛ وجدول (١٠) يوضح تلك النتائج:

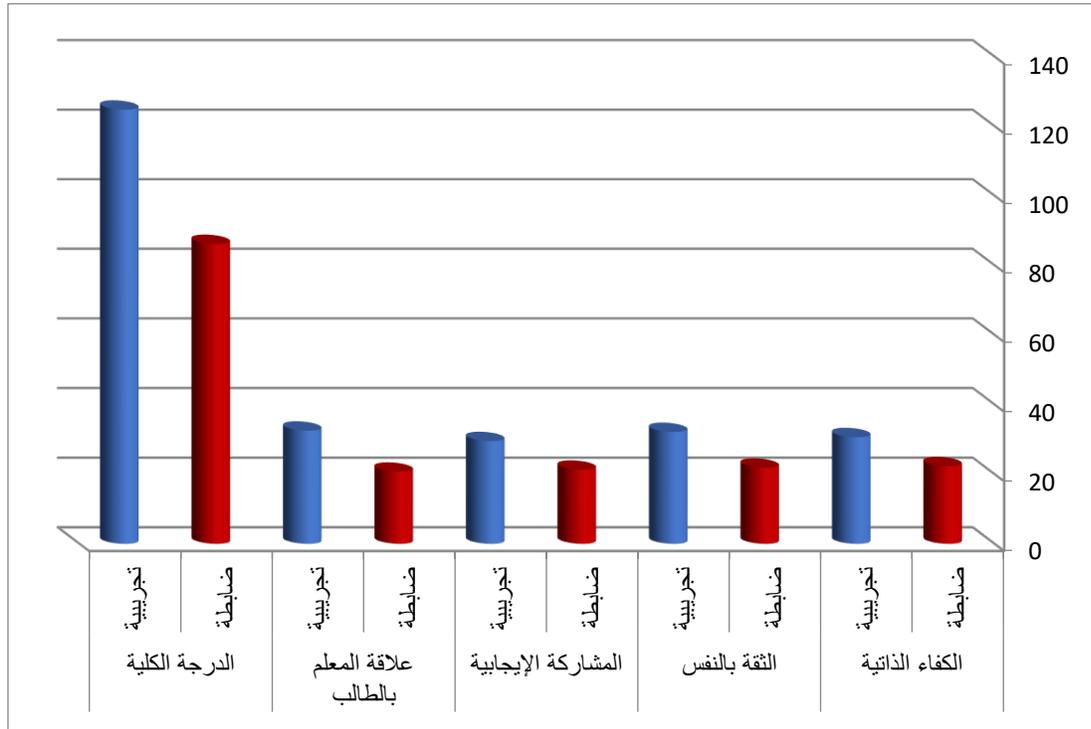
جدول (١٠) قيمة "U" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس النهوض الأكاديمي (ن = ١٥)

حجم التأثير R	مستوى الدلالة	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعات	المهارات
٠.٨٦	٠.٠١	٣.٣٢١	٠	٢٨	٤	١.٢٥٣٥	٢٢.٢٨٥	٧	ضابطة	الكفاءة الذاتية
				٩٢	١١.٥	٠.٩١٦١٣	٣٠.٦٢٥	٨	تجريبية	
٠.٨٧	٠.٠١	٣.٣٦٣	٠	٢٨	٤	٠.٣٧٧٩٦	٢١.٨٥٧	٧	ضابطة	الثقة بالنفس
				٩٢	١١.٥	١.٧٢٦٨	٣٢.١٢٥٠	٨	تجريبية	
٠.٨٧	٠.٠١	٣.٣٥٩	٠	٢٨	٤	٠.٧٥٥٩٣	٢١.٢٨٥	٧	ضابطة	المشاركة الإيجابية
				٩٢	١١.٥	١.١٩٥٢	٢٩.٥٠٠	٨	تجريبية	
٠.٨٦	٠.٠١	٣.٣٣٧	٠	٢٨	٤	٠.٤٨٧٩٥	٢٠.٧١٤	٧	ضابطة	علاقة المعلم بالطالب
				٩٢	١١.٥	١.١٩٥٢	٣٢.٥٠٠	٨	تجريبية	
٠.٨٤	٠.٠١	٣.٢٦١	٠	٢٨	٤	١.٤٦٣٨	٨٦.١٤٢٩	٧	ضابطة	الدرجة الكلية
				٩٢	١١.٥	٣.١٥٠٩	١٢٤.٧٥	٨	تجريبية	

$Z = 2.57$ دالة عند (٠,٠١)

$Z = 1.96$ دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي (الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، المشاركة الإيجابية، علاقة المعلم بالطالب) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تراوح حجم التأثير ما بين (٠.٨٤ - ٠.٨٧) على الأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يعني أن (٨٤% - ٨٧%) من تباين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة يعود لأثر التدريب على البرنامج، وهذه القيم تشير لحجم تأثير كبير، والشكل (١) التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية في القياس البعدي.



شكل (١) متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية

يتضح من شكل (١) السابق أن متوسط درجات المجموعة الضابطة في مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية بلغ على الترتيب (٢٢.٢٨٥ - ٢١.٨٥٧ - ٢١.٨٥٧ - ٢١.٢٨٥ - ٨٦.١٤٢٩) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية على الترتيب (٣٠.٦٢٥ - ٣٢.١٢٥٠ - ٢٩.٥٠٠ - ٣٢.٥٠٠ - ١٢٤.٧٥)؛ مما يدل على وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

(٢) نتائج الفرض الثاني: وينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** لحساب دلالة للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (١١) قيمة "Z" لدلالة للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة

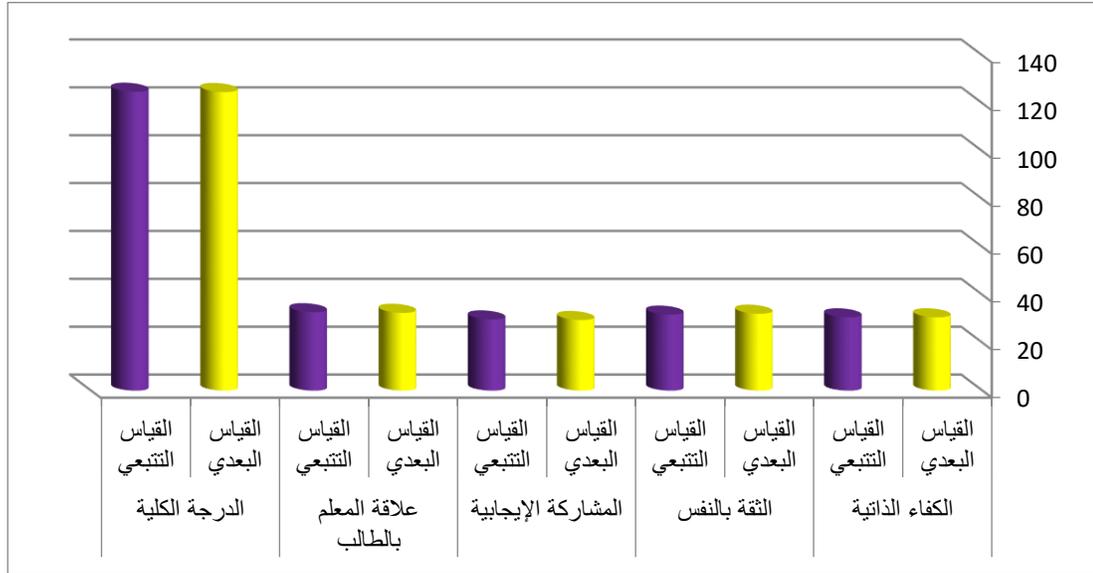
التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي (ن = ٨)

المهارات	القياسين	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	البعدي	٣٠.٦٢٥	٠.٩١٦١٣	سالبة	١	٢	٢	٠.٥٧٧	غير دالة
	التبعي	٣٠.٦١٥	٠.٩١٤١٥	موجبة	٢	٢	٤		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
الثقة بالنفس	البعدي	٣٢.١٢٥٠	١.٧٢٦٨	سالبة	٣	٢	٦	١.٧٣٢	غير دالة
	التبعي	٣١.٧٥٠٠	١.٨٣٢٢	موجبة	٠	٠	٠		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
المشاركة الإيجابية	البعدي	٢٩.٥٠٠	١.١٩٥٢	سالبة	١	٢	٢	١.١٣٤	غير دالة
	التبعي	٢٩.٧٥٠٠	٠.٨٨٦٤١	موجبة	٣	٢.٦٧	٨		
				متساوية	٤				
				المجموع	٨				
علاقة المعلم بالطالب	البعدي	٣٢.٥٠٠	١.١٩٥٢	سالبة	٢	٠	٠	١.٧٣٢	غير دالة
	التبعي	٣٢.٧٥٠٠	١.٠٣٥١	موجبة	٣	٢	٦		
				متساوية	٣				
				المجموع	٨				
الدرجة الكلية	البعدي	١٢٤.٧٥	٣.١٥٠٩	سالبة	٢	٢.٥	٥	١.١٩٠	غير دالة
	التبعي	١٢٤.٨٧	٢.٧٩٩٨٧	موجبة	٤	٤	١٦		
				متساوية	٢				
				المجموع	٨				

* Z = ٢.٥٧ دالة عند (٠,٠١)

* Z = ١.٩٦ دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١١) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رُتَب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي (الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، المشاركة الإيجابية، علاقة المعلم بالطالب) والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي؛ مما يدل على امتداد أثر استمرارية فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والشكل (٢) التالي يوضح ذلك.



شكل (٢) متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية

يتضح من الشكل (٢) السابق أن متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٣٠٠.٦٢٥ - ٣٢١.١٢٥٠ - ٢٩٠.٥٠٠ - ٣٢٠.٥٠٠ - ١٢٤.٧٥) في حين بلغ متوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي (الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، المشاركة الإيجابية، علاقة المعلم بالطالب) والدرجة الكلية على الترتيب (٣٠٠.٦١٥ - ٣١٠.٧٥٠٠ - ٢٩٠.٧٥٠٠ - ٣٢٠.٧٥٠٠ - ١٢٤.٨٧)؛ مما يدل على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس النهوض الأكاديمي.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أسفرت نتائج البحث بشكل عام عن كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أثبتت نتائج البحث أيضاً استمرار هذا التحسن في النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج (القياس التتبعي).

وتتفق تلك النتائج بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من نتائج البحوث والدراسات السابقة كدراسة كل من Weaver (2012)، والخفاجي (2015)، Brian (2021)، إبراهيم (2022) الذين أكدوا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس النهوض الأكاديمي والدرجة الكلية لدى التلاميذ لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت هذه الدراسات أيضًا إلى أنه بالإمكان تحسين النهوض الأكاديمي بعد التجريب لدى عينة البحث، وتَمَّ ذلك عن طريق تطبيق البرامج التي تم إعدادها لهذا الغرض، كما أكدت على أن المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تحسن ملموس في القياس البعدي؛ لأنها لم تخضع للبرامج التي خضعت لها المجموعة التجريبية.

إضافة إلى ما سبق يرجع الباحثان نجاح البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية أيضًا إلى العديد من العوامل التي تتمثل في النقاط التالية:

- طبيعة الأنشطة المستخدمة خلال البرنامج، حيث قامت على لعب الدور والنمذجة؛ مما أوجد جوًّا من الارتياح والأمن لاحظته الباحثان على التلاميذ.
- تبسيط المعلومات للتلاميذ، وتدرُّجها من السهل إلى الصعب.
- التنوع في الوسائل التثقيفية المرئية والمسموعة المقدمة للتلاميذ؛ مما جعلها موضع إثارة وتشويق للتلاميذ.
- التنوع في الأنشطة والوسائل والأدوات المعنية حتى لا يملَّ التلاميذ.
- مراعاة خصائص التلاميذ واحتياجاتهم وقدراتهم عند تقديم أنشطة البرنامج.
- مواظبة التلاميذ على الحضور طوال مدة تطبيق البرنامج.
- مشاركة التلاميذ عينة البحث في تنفيذ العديد من الأنشطة واستخدام الأدوات والوسائل بأنفسهم.
- توفير جو مناسب وآمن من التعلم والتدريب.

وبشكل عام يتضح مما سبق أن نتائج البحث الحالي أسفرت عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية، كما أثبت البحث أيضًا استمرار هذا التحسن في النهوض الأكاديمي لدى التلاميذ بعد شهرين من انتهاء البرنامج (القياس التتبعي).

توصيات البحث:

- أهمية تضمين المناعة النفسية ضمن القواعد التنظيمية للمدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم من حيث مفهومها، وآلية تقديمها، ومتطلبات تقديمها.
- توعية الأسرة بدورها المحوري في تنمية المناعة النفسية لدى أبنائهم.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي القائم على المناعة النفسية المستخدم في هذا البحث لتنمية النهوض

- الأكاديمي لدى فئات أخرى من فئات المجتمع غير فئة الطلاب العاديين، مثل: التلاميذ ذوي الإعاقات المختلفة (سمعية أو بصرية أو حركية)، وذوي الأمراض المزمنة.
- يجب تضمين مجموعة من الأنشطة الإثرائية والإرشادية القائمة على المناعة النفسية بالمناهج والمقررات الدراسية.
- إعداد كوادر خاصة من المعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين مؤهلة للعمل مع ظاهرة داخل المجتمع المدرسي.
- عَقْدُ دوراتٍ تدريبية للمعلمين لتوضيح كيفية إكساب طلابهم المناعة النفسية في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الابتدائية، والكشف عن ماهيتها وفناتها وكيفية إكسابها.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي والاجتماعي بالمدارس؛ لما له من دور إيجابي في إيجاد الحلول السريعة والمناسبة لمشكلات التلاميذ السلوكية المختلفة.
- عَقْدُ الورش التدريبية للمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين العاملين في المؤسسات الاجتماعية والتربوية على استخدام المناعة النفسية، وتوظيفها في التعامل مع المشكلات الاجتماعية والانفعالية المختلفة ومع فئات عِدَّة.
- الدعوة لِعَقْدِ المؤتمرات المتخصصة في البرامج الإرشادية القائمة على المناعة النفسية لتحسين النهوض الأكاديمي لدى المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة.

البحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية أبعاد الثقة بالنفس لدى تلاميذ ضحايا التنمر.
٢. فعالية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في خفض الأفكار اللاعقلانية الداعمة للتنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٣. فعالية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى ذوي اضطراب العناد المتحدي بالمرحلة الابتدائية.
٤. فعالية برنامج إرشادي لتنمية النهوض الأكاديمي في خفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٥. دراسة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٦. فعالية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية التواصل الاجتماعي لخفض الخوف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- إبراهيم، صباح السيد سعد. (٢٠٢٢). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين النهوض الأكاديمي وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٧)، ٢٦٥ - ٣١٦.
- أبو العلا، سوسن إبراهيم. (٢٠١٥). بروفيلات النهوض الدراسي وقلق الاختبار في علاقتها بالانشغال المدرسي والتحصيل الدراسي باستخدام التحليل العنقودي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، (١)، ١-٦٩.
- أبو سميحة، مروان مسعد ناصر. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن. *(رسالة دكتوراه غير منشورة)*. جامعة مؤتة بالأردن.
- أبو غزال، معاوية محمود الربيع، الشواشرة، فيصل خليل، والمصطفى، عمر. (٢٠٢٠). دور استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين في محافظة إربد بالمملكة الأردنية الهاشمية. *المجلة التربوية جامعة اليرموك*، ٣٤ (١٣٧)، ١٦٩-٢٠٨.
- بهنساوي، أحمد فكري. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية جامعة سوهاج* (٧٨)، ١١-٧٣.
- الجزار، رانيا خميس، البلاشوني، شيماء أحمد مجاهد، وسليمان، سناء محمد. (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ٧ (١٩٤)، ١٣٠ - ١٦٤.
- حسن، سيد محمدي. (٢٠٢٠). أثر برنامج قائم على العزم الذاتي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لتلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، (٤٧)، ٢٧٨ - ٣٤٥.
- حليم، شيري مسعد. (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٦٢، ٢٩٧ - ٣٣٨.
- الرباعي، سعاد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق. مجلة البعث سلسلة العلوم التربوية*، ٤٢ (٣٤)، ٥٣-١٠٥.
- الربيعات، آلاء أحمد، و خليل، محمد أحمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للاستشارات التربوية*، (٢)، ٨٨ - ١١٢.

- الزغبى، أمل عبد المحسن. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين الطفو الأكاديمي وتخفيف الملل الدراسي للموهوبات بالمرحلة المتوسطة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٤(٢٢)، ٢٨٥-٣٤١.
- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٨). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، (٥١)، ٨١٢ - ٨٨٢.
- السهلي، راشد سعود. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين*، ٢١(٣)، ١٦٣ - ١٩٨.
- السيد، نبيل عبد الهادي، والصفتي، مروة عبد الباسط. (٢٠٢٠). أثر التدريب على استراتيجية سوم "SWOM" في مهارات التفكير التأملي والنهوض الأكاديمي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٤(٢١)، ٣١٥ - ٣٦٨.
- الشاوي، سليمان بن إبراهيم. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*، ٦٩(١)، ٤٢٨ - ٤٦٤.
- عطية، رانيا محمد علي. (٢٠٢٠). النهوض الأكاديمي وعادات العقل لطلاب الصف الأول الثانوي العام المتفوقين والعاديين أكاديمياً. *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (١١٨)، ١٣٥ - ١٧٣.
- العكيلي، جبار باهض. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٤(٨١)، ٤٢٣ - ٤٥٤.
- علي، أماني عادل. (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسرى المشتركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٤، ١٠٤ - ١٠٤.
- علي، نبوي باهي. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على العزم الذاتي لتحسين الاندماج المدرسي لدى ذوي صعوبات تعلم العلوم بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد*، (٣٠)، ٣٩٤ - ٤١٤.
- العنزي، فرحان بن سالم. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين الدافعية الأكاديمية وما وراء المعرفة والنهوض الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *كلية التربية جامع الأزهر. مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، ٤٠(١٨٩)، ٦٢٠ - ٦٨٠.
- غزال، عبد الفتاح علي. (٢٠١٣). *أساسيات الإرشاد النفسي*. دار المعرفة الجامعية للطبع والتوزيع.
- القرني، سعاد كامل، وأحمد، عبد الملك أحمد. (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *رابطة التربويين العرب*، (٢)، ٣٢٩ - ٣٦٨.

محمود، حنان حسين. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٤٢ (٣)، ٢٣٦-٢٩٠.

منوخ، صباح مرشود، والعبدي، طه عبد الحميد. (٢٠١٩). المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، ٢٦ (٦)، ٣٧٢-٣٩٤.

هيبة، محمد أحمد. (٢٠٢١). النهوض النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد، جامعة عين شمس*، (١)، ١٢٠-١٤٩.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *SOCIAL PEDAGOG*, 23(1), 103-155.
- Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F., & Farzad, V. (2016). The modeling of school climate perception and positive youth development with academic buoyancy. *Journal of Current Research in Science*, (1), 94.
- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt*. Rowman & Littlefield.
- Bhardwaj, A. K. (2012). A study of the effect of Pragyayoga Sadhana on adolescents' psycho-immunity. *Unpublished ph. D. thesis, Department of clinical psychology, Dev sanskriti university, Haridwar*.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, 8(1-2), 36-47.
- Gundogan, S. (2021). The mediator role of the fear of COVID-19 in the relationship between psychological resilience and life satisfaction. *Current Psychology*, 40 (12), 6291-6299.

- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601- 603.
- Hiver, P., & Dörnyei, Z. (2017). Language teacher immunity: A double-edged sword. *Applied Linguistics*, 38(3), 405-423.
- Hiver, P., Dörnyei, Z., MacIntyre, P. D., & Henry, A. (2015). Once burned, twice shy: The dynamic development of system immunity in teachers. *Motivational dynamics in language learning*, 4(3), 214-237.
- Jason, C., Tamzin, B., & Roland, T. (2019). Academic Buoyancy in Second Level Schools: Insights from Ireland. *Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.
- Kagan, H. (2006). *The psychological immune system: A new look at protection and survival*. Author House.
- Kaur, T. (2021). An investigation into the changing constructs of Psychological Immunity in Academic context Amidst COVID-19. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(12), 3167-3174.
- Liem, G. A. D., & Martin, A. J. (2012). The motivation and engagement scale: Theoretical framework, psychometric properties, and applied yields. *Australian Psychologist*, 47(1), 3-13.
- Martin, A. J. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: Towards a further understanding of students with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.

- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008 B). Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 168-184.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008-A). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Piosang, T. (2016). The Development of Academic Buoyancy Scale for Accounting Students (ABS-AS).
- Séleli, B., Stumphauer, N., & Molontay, R. (2021). Traits versus grades—the incremental predictive power of positive psychological factors over pre-enrollment achievement measures on academic performance. *Applied Sciences*, 11(4), 1744.
- Smith, M. (2016). Forget Resilience, it's about academic buoyancy. *Essential Weekly Intelligence for the education professional*, (19), 28-34.
- Stack-Cutler, H. L., Parrila, R. K., & Torppa, M. (2015). Using a multidimensional measure of resilience to explain life satisfaction and academic achievement of adults with reading difficulties. *Journal of Learning Disabilities*, 48(6), 646-657.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current direction in psychological science*, 14(3), 131-134.
- Yuan, B., Li, W., Liu, H., Cai, X., Song, S., Zhao, J., ... & An, Y. (2020). Correlation between immune response and self-reported depression during convalescence from COVID-19. *Brain, behavior, and immunity*, 88, 39-43.

Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. (2018). Academic Buoyancy: Exploring learners' everyday resilience in the language classroom. *Studies in second language acquisition*, 40(4), 805-830.