



**فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في
تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات ذوات صعوبات
التعلم بالمرحلة الثانوية**

د/ أمل السعيد النجار
مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية النوعية _ جامعة بنها

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات ذوات صعوبات التّعلم بالمرحلة الثانوية

د/ أمل السعيد النجار

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية _ جامعة بنها

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي تحسين المناعة النفسية لدى صعوبات التّعلم وذلك من خلال استخدام برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي على عينة قوامها (30) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي وتتراوح أعمارهنّ ما بين (15_16) سنة وتمّ استخدام المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة (قياس قبلي _ قياس بعدي _ قياس تتبعي)، وقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأدوات، تمثلت في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة). والبرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصّلت نتائج الدراسة إلى وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية؛ ممّا يدلُّ على فاعلية البرنامج باستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى صعوبات التّعلم. واستمرار فاعليته خلال القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي _ المناعة النفسية _ طالبات ذوات صعوبات التّعلم بالمرحلة الثانوية.

Abstract:

The goal of the current research is to improve psychological immunity with learning difficulties through the use of a program based on positive psychology strategies on a sample of (30) female students of the first grade of secondary school aged between (15_16) years and the experimental approach was used with the design of one group (pre-measurement _ post measurement _ tracking measurement), and the researcher used a set of tools, represented in the psychological immunity scale (prepared by the researcher). The results of the study found that there were statistically significant differences between the average scores of the group in the pre- and post-measurement on the psychological immunity scale, which indicates the effectiveness of the program using positive psychology strategies in improving psychological immunity with learning difficulties. and its continued effectiveness during tracer measurement.

Keywords:– Aprogram based on positive psychology strategies – psychological immunity _ Students with learning difficulties secondary school

مقدمة:

تشهد فئات ذوو الاحتياجات الخاصة وفئات ذوو الإعاقات على وجه التحديد اهتمامًا كبيرًا في وقتنا الراهن لم يسبق لها أن نالت مثيلًا له من قبل. وأن هؤلاء الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة هم فئة موجودة في كل مجتمع من المجتمعات. وصعوبات التّعلم هي إحدى فئات التربية الخاصة التي ما زالت حتّى الآن تلقى جدلاً واهتمامًا واسعًا فهي مشكلة تعاني منها كل الأنظمة التعليميّة في جميع دول العالم. ونجد معاناة الفرد من صعوبات التّعلم حيث تشكل نقطة خطيرة في حياته وتسبب له التوتر والقلق وفقدان الدافعية والاهتمام، وكلها أمور حيوية تتطلب لإنجاز المهام الأكاديميّة ومسايرة زملائه في الفصل الدراسي سواء ما يتصل بالجانب الأكاديمي أو على المستوى النفسي والاجتماعي.

وهناك العديد من الدراسات سواء الأجنبيّة أو العربيّة التي أجريت في هذا المجال ومنها دراسة (محمد، 2010)، و (الحبيب، 2018)، و (كاظم، 2017)، و (Daniel et al , 2007 ،)، و (136، 2014، 26، Cortiella & Horowitz) وأسفرت نتائجهم على أنه لا يُوجد اتفاق حول تحديد نسبة انتشار فئة صعوبات التّعلم.

ونجد أن مكتب الإحصاء الأمريكي ذكر نسبة انتشار صعوبات التّعلم بين الطلاب من سنّ 6 - 11 سنة كانت 1.8 %.

أما عن نسبة انتشار صعوبات التّعلم بين الجنسين فإنّ أعداد البنين الذين يعانون من صعوبات التّعلم تزداد قياسًا بالبنات حيث تصل النسبة بينهما إلى (3) للبنين مقابل (1) للبنات (محمد، 2010، 37 - 38).

حيث ذكر كلٌّ من (العدل، 2016، 287) و (سليمان، 2014، 641) أن الإحصائيات العالميّة أثبتت أن نسبة الطلاب الذين يعانون من صعوبات التّعلم تصل إلى 30 % وقد تزداد في المجتمعات النامية عن المجتمعات المتقدمة.

وتتضح الصورة أكثر مع استعراض نسبة شيوع صعوبات التّعلم في البيئات العربية ، فقد أجرى فتحى الزيات (1989) دراسة في المجتمع السعودي على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في الصفوف من الثالث حتى الأول المتوسط بلغ قوامها (344) تلميذا وجد أن صعوبات التّعلم الشائعة لدى أفراد العينات هي:
أ_ صعوبات الإدراك والفهم والذاكرة 22%.

ب_ صعوبات القراءة والتهجى والكتابة 20.6%.

ج- صعوبات الإنجاز والدافعية 19.6%.

د_ صعوبات النمط العام 17.7%.

و_ الصعوبات الانفعالية 14.3%.

وفى دراسة عمانية لذكريا توفيق (1993) أشارت نتائجها أن نسبة شيوع صعوبات التعلم للذكور بلغت 12% بينما بلغت لدى الإناث 9.3%.

أما في دراسة أحمد حسن عاشور (2002) قد بلغت نسبة انتشار صعوبات التعلم بين تلاميذ المرحلة الابتدائية 14% على عينة قوامها 419 تلميذا وتلميذة.

ولم يختلف الأمر كثيرا في دراسة أمل عبدالمحسن زكى (2005) حيث بلغت نسبة صعوبات التعلم (16%) على عينة قوامها (450) من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

إذ أن وجود هذه الفئة من ذوى صعوبات التعلم يترتب عليها العديد من المشكلات المدرسية والنفسية والسلوكية ، هذا فضلا عن أن صعوبات التعلم بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى ضعف التحصيل فهي تقدم للمجتمع فردا مشكلا يبدى تصورا سالبًا عن ذاته وعن خصائصه الشخصية بجوانبها المختلفة.

إنَّ صعوبات التَّعلم تتباين من مرحلة تعليمية إلى مرحلة أخرى، عبر مراحل الحياة المختلفة، وتبدو صعوبات التَّعلم في صورة مختلفة بالمرحلة الثانوية فمع اختلاف متطلبات واحتياجات المعلمين والمتعلمين والمناهج في المدارس الثانوية، نجد أن الفشل الأكاديمي يستمر بالنسبة لبعض الطلاب والطالبات، ويزاد قلق الطالب على نفسه وحياته نتيجة للضغوط التي يتعرض لها صاحب الصعوبة في التَّعلم قبل المشاعر المتصارعة والضغوط الداخليَّة، ولكنه يجد صعوبة أكبر في التعامل معها.

وإذا نظرنا إلى أدبيات البحث العلمي في هذا المجال نجد أن هذا المفهوم تمَّ تناوله ودرسته باستفاضة في مراحل الطفولة، بينما صعوبات التَّعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية (في حدود علم الباحثة) تناولتها القليل من الدراسات.

ويمكن اعتبار المناعة النفسيَّة بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البُعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسيَّة ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد.

والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى بالغضب أو الهياج، أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين، وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية. - Albert (Lorinzce. , 2012 , 105)

كما تُعد المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة؛ لأن وجودها دال على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتُعد عاملاً رئيسياً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض، وإنَّ الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم وأن ممّا يتعرض له من ضغوط يحدث تأثيرها في كلا الجانبين، فمصطلح المناعة يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فالمناعة النفسية من العمليات الوقائية التي تساعد على حماية المراهق من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية المختلفة. (Matheny , 1993 , 123) & (الأعجم، 2013، 2)

وترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالب لكونها القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات إلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي للطالب لتنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها بطرق إيجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليه أو على الوسط المدرسي الذي ينضج فيه (عصفور، 2013، 27).

وبالتالي فإنَّ مساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلّم في دعم مناعتهم النفسية يمكن أن يحول تركيزهم بعيداً عن المشكلات التي يعانون منها والتحول إلى جوانب القدرات الأساسية لديهم؛ ممّا يمكن أن يؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية طويلة الأجل (Koydemir , Sokmez , & Schutz , 2021 , 145)

وقد كان لحركة علم النفس الإيجابي دور مؤثر في إعادة توجيه الانتباه حديثاً إلى مدى إهمال علم النفس والعلاج النفسي للجوانب الإيجابية للإنسان، حيث تركز معظم الأبحاث على استراتيجيات العلاج النفسي التي تؤدي إلى خفض أعراض الاضطراب، وقد تغير هذا الوضع نسبياً منذ ظهور علم النفس الإيجابي حيث أكّد الباحثون فيه على أهمية مساعدة الأفراد على

تحقيق قواهم، وتطوير استراتيجيات تهدف تعزيز الشعور الإيجابي والفاعلية الإيجابية أو الأداء الأمثل. (Sin & Lyubomirsky , 2009).

وتتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة الخصائص الإنسانية مثل الرضا والتفاؤل، والامتنان، والاعتراف بالفضل، والصفح والعفو، والتسامح، والأمل، والإيثار، والتعاطف والتقدير الاجتماعي، والرغبة في التحكم، وحب الاستطلاع، في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية، حيث يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية وتنمية كفاءتهم الذاتية.

(عطا الله، عبد الصمد، 2013، 2)

وهذا ما تحاول الدراسة الحالية طرحه من خلال برنامج لتنمية المناعة النفسية باستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتساعد الطلاب المراهقين (الصف الأول الثانوي) على التركيز على مواطن القوة في شخصيتهم؛ مما يزيد من مناعتهم النفسية والتفاعلات الإيجابية مع الآخرين نظرًا لأهمية هذه المرحلة العمرية.

مشكلة الدراسة:

إنَّ ما يبرز مشكلة الدراسة ما نراه ونلاحظه في مجتمعنا وفي وقتنا الحالي من اضطراب ونقص في توافق كثير من الأفراد خاصة المراهقين ذوي صعوبات التَّعلم ومن خلال اطلاع الباحثة على نتائج كثير من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Grupa & Nebhinani , 10 , 2020) التي أتت لها الاطلاع عليها والتي أشارت إلى دور المناعة النفسية في تغيير سلوك الكثير من الأفراد.

إنَّ النسبة العالمية لمعدلات انتشار صعوبات التَّعلم تتراوح بين 5 - 6 % تقريبًا ويكون من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم من (السادسة والسابعة عشر) من عمرهم وعلى الرغم من هذا فإنَّ فئة صعوبات التَّعلم تكون من أكبر فئات التربية الخاصة حيث ذكر كلُّ من (العدل، 2016، 287) و (سليمان، 2014، 641) أن الإحصائيات العالمية أثبتت أن نسبة الطلاب الذين يعانون من صعوبات التَّعلم تصل إلى 30 % وقد تزداد في المجتمعات النامية عن المجتمعات المتقدمة، بالإضافة إلى مدارس التعليم العام في الولايات المتحدة الأمريكية أن هؤلاء الطلاب في أمس الحاجة لتلقي برامج التربية الخاصة.

وتشير بعض الدراسات النفسية مثل دراسة (الحلبي، 2021) إلى أن مرحلة الثانوية قد تكون الفرصة الأخيرة لبعض الأشخاص كي يحدثوا تغييرات في طرق معيشتهم وطرق تعاملهم وتفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين، عن طريق اكتساب تأثير نفسي مناسب.

كما أن عملية إعداد الطالب وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة اليومية والتحديات الحياتية المختلفة في المرحلة الثانوية كشخصية متكاملة تُعد من أهم الأهداف التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيقها، ولكي تتجح المدرسة في تحقيق هذا الهدف لا بدّ من دراسة وتنمية بعض المتغيرات النفسية قبل المناعة النفسية الهامة.

حيث تبرز مشكلة الدراسة في خطورة تعرض الطالبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية بنقص المناعة النفسية ممّا يؤثر على صحتهم النفسية.

وأشار (Elias , 2021 , 142) إلى أن الطلاب ذوي صعوبات التعلّم لديهم مستويات متدنية من المناعة النفسية، حيث يركزون ويوجهون انتباههم نحو جوانب الضعف بدلاً من قدراتهم، بالإضافة إلى غياب القدرة على تحمل الظروف المرتبطة بصعوبات التعلّم وانخفاض جودة الحياة النفسية نتيجة لتراكم المشكلات لديهم.

ومن جانب آخر تبرز مشكلة الدراسة انتشارها بصورة سلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الفترة الأخيرة، وكذلك الآثار التي نتجت جراء تفشي ما يعوق مكونات المناعة النفسية. فكما ترى (عصفور، إيمان، 2013، 17) أن افتقاد الطلاب والمعلمين تحت التدريب للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي للاستنزاف البدني والانفعالي؛ ممّا قد يعوق تحقيق التوافق الفكري والنفسي للفرد.

باتت مشكلة الدراسة في علم النفس الإيجابي من الدراسات المهمة، وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة ولأنها تلقي الضوء على الجوانب الإيجابية في الشخصية.

والمناعة النفسية تُعد من الموضوعات التي تمّ إلقاء الضوء عليها كمصطلح في علم النفس الإيجابي، فالمناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي قدرة الفرد على التصدي للغضب أو المشاعر السلبية والوصول إلى الاتزان النفسي (Albertelal , 2011)

وتكمن أهمية المناعة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التعلّم في ارتباطها بالعديد من المتغيرات المهمة في الصحة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية.

وإضافة إلى قلة الدراسات السابقة التي حاولت تحسين المناعة النفسية، فرغم كثرة الدراسات نسبياً حول المناعة النفسية إلا أنها دراسات وصفية في غالبيتها، ويؤيد ذلك ما ذكر (Grupa)

10 , 2020 , Nebhinani &) أنه من الملاحظ قلة الدراسات حول بناء وتنمية المناعة النفسية، حيث إنه ما زال البحث في كيفية تنمية المناعة النفسية في مهده. ولتحسين المناعة النفسية لجأت الدراسة الحالية إلى استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي التي يمكن أن تشجع المرونة النفسية وتحسن مستويات تقبل الذات وتقدير الذات بين ذوي صعوبات التعلّم من المبادئ الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي يساعد على بناء حياة سعيدة للأفراد من خلال زيادة قوتهم وتوجيهها نحو تحسين الجوانب الأساسية.

ومن هنا اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة تحسين المناعة النفسية لدى طلاب ذوي صعوبات التعلّم بالمرحلة الثانوية من منطلق الإحساس بالمشكلة والشعور بها والرغبة في مقاومة الآثار السلبية للمشكلة، وتحسين المناعة النفسية.

وقد قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية على عينة عددها (453 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية) وقد تمّ تطبيق مقياس المناعة النفسية (Lolah A., & Kapitaing - (2012) Foveny , M). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن حوالي 60 % من الطالبات ذوي صعوبات التعلّم لديهنّ انخفاض في المناعة النفسية.

وبناءً على ما سبق فإنّ مشكلة الدراسة الحالية يمكن صياغتها في السؤال الآتي:
ما فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلّم بالمرحلة الثانوية؟.

أولاً: أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على ما يلي:

_ اختبار فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلّم بالمرحلة الثانوية.

ثانياً: أهمية الدراسة:

يمكن أن تتضح أهمية الدراسة الحالية في الجانبين التاليين:

أ- الأهمية النظرية:

1) قلة الدراسات التجريبية المتصلة بالمناعة النفسية، فرغم أهمية المناعة النفسية إلا أن أغلب الدراسات حولها وصفية.

(2) تناول مرحلة تعليمية وفئة هامة وهي الطالبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

(3) إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول علم النفس الإيجابي، والمناعة النفسية، حيث لوحظ ندرة الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة).

ب الأهمية التطبيقية:

- (1) إعداد أداة والاستفادة منها لقياس المناعة النفسية لدى عينة الدراسة.
- (2) تقديم برنامج قد يفيد في تنمية الجانب الإيجابي لمجموعة أفراد العينة؛ ومن ثمّ يمكن تعميمه على بعض فئات المجتمع.
- (3) الاستفادة من نتائج هذا البحث في وضع البرامج الإرشادية اللازمة من قبل المتخصصين؛ بهدف تنمية المناعة النفسية لذوي صعوبات التعلم.
- (4) أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في تحقيق التوافق النفسى للطالبات ذوات صعوبات التعلم؛ ومن ثمّ انعكاس ذلك على الأداء في الحياة

ثالثاً: المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

صعوبات التعلم:

بأنها "مصطلح عام يشير إلى مجموعة غير متجانسة من الاضطرابات التي تظهر خلال الصعوبة الواضحة في امتلاك واستخدام السمع والتحدث، والقراءة، والكتابة، والمنطق، والقدرات الحسابية، وهذه الاضطرابات تعتبر جوهرية بالنسبة للفرد وتعتبر نتيجة لخلل وظيفي في الجهاز العصبي المركزي وقد تحدث على مرّ الحياة "

(Nelson, Grawford, Hunt, Park , Leekie , Duarte , and Zarate, 2022 ,

18)

وتعرف الباحثة إجرائياً الطالبات ذوات صعوبات التعلم إجرائياً:

هن الطالبات لديهن مستويات متدنية من المناعة النفسية يركزن ويواجهن انتباههن نحو جوانب الضعف بدلاً من مهارتهن أو ممارستهن بالإضافة إلى ضعف أداءهن على تحمل الظروف المرتبطة بصعوبات التعلم" وهن طالبات الصف الأول الثانوى.

المناعة النفسية:

هي أداء الفرد على مواجهة الأزمات والضغوط وتحمل الصعاب، ومقاومة الأفكار والمشاعر المترتبة عنها مثل الحقد والغضب والرغبة في الانتقام ومشاعر اليأس والبؤس والانهازامية والتشاؤم (Freh , and Ibraheem , 2022, 12)

وتعرفها الباحثة إجرائياً:

بأنها هي غياب المهارة أو الممارسة أو الأداء على تحمل الظروف المرتبطة بصعوبات التّعلم، وانخفاض مستويات جودة الحياة النفسيّة، نتيجة لتراكم المشكلات لديهن.

البرنامج:

تعرفه الباحثة في الدراسة الحالية: البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس

الإيجابي: مجموعة من الجلسات المخططة بناءً على أسس علمية ونفسية وتربوية للمجموعة التجريبية القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي التفاوض، الثقة بالنفس، السعادة، الكفاءة الذاتية التي يتم اكتسابها لطالبات المرحلة الثانوية لتنمية المناعة النفسية لديهن.

استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

هو دراسة السمات الإيجابية وجوانب القوة الكامنة والمشاعر الإيجابية لدى الأفراد ويركز علم النفس الإيجابي على العمليات والقدرات التي تؤدي إلى التوافق والسعادة، ويضرب مجال علم النفس الإيجابي بجذور في العديد من النظريات النفسية والارشادية مثل التحليل النفسي والسلوكية والعلاج المعرفي وعلم النفس الوجودي وعلم النفس الإنساني (Kotera , Green , and Shelfield , 2022, 115)

وتعرفه الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية: هو قدرة الطالب على التكيف والتوافق مع ظروفه ومجتمعه وعدم التأثر بما حوله بصورة سلبية، وتكون لديه القدرة على مواجهة السلبيات، مع نظرية الإيجابية للحياة وذلك في جوانب حياته المختلفة وذلك من خلال أبعاد المناعة النفسية الثقة بالنفس، التحدي، السيطرة الانفعالية، المرونة النفسية، التفاوض، مفهوم الذات الإبداعي وتعرف المناعة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المفحوص في المقياس المُعد لذلك في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية في الآتي:

- (1) **محددات منهجية:** اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، ومقياس المناعة النفسية (إعداد: الباحثة)، وبرنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (إعداد: الباحثة).
- (2) **محددات مكانية:** تمّ تطبيق الدراسة في مدرسة أم المؤمنين الثانويّة بنات في مدينة بنها بمحافظة القليوبية
- (3) **محددات زمنية:** تمّ تطبيق البرنامج بواقع (24) جلسة بواقع ثلاثة جلسات أسبوعياً ولمدة شهرين خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022 _ 2023م.
- (4) **محددات بشرية:** تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بالمرحلة الثانوية.

الإطار النظري:

التعريفات:

صعوبات التّعلم:

عرف Nelson, Crawford, Hunt, Park, Leckie, Duarte, and Zarate (2022, 18) صعوبات التّعلم بأنها "مصطلح عام يشير إلى مجموعة غير متجانسة من الاضطرابات التي تظهر من خلال الصعوبة الواضحة في امتلاك واستخدام السمع، التحدث، القراءة، الكتابة، المنطق أو القدرات الحسابية، وهذه الاضطرابات تعتبر جوهرية بالنسبة للفرد وتعتبر نتيجة لخلل وظيفي في الجهاز العصبي المركزي وقد تحدث على مرّ الحياة".

وعرفها Kovalski, VanDerHeyden, Runge, Zirkel, and Shapiro (2022, 8) بأنها صعوبات التّعلم بأنها "عدم القدرة على تعلم مهارات أكاديمية معينة، تجعل الفرد يُعاني صعوبة في أحد هذه المجالات أو أكثر".

وعرفها Trainor, and Robertson (2022, 46) بأنها "اضطراب عصبي نمائي ذو جذور بيولوجية يسبب مشكلات على المستوى المعرفي، ويغطي مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر على أداء الطلاب في الاختبارات التحصيلية مثل القراءة والكتابة والرياضيات".

المناعة النفسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم:

يُعرف الطلاب ذوو صعوبات التّعلم أن لديهم مستويات متدنية من المناعة النفسيّة؛ حيث يركزون ويوجهون انتباههم نحو جوانب الضعف بدلاً من قدراتهم، بالإضافة إلى غياب القدرة على تحمل الظروف المرتبطة بصعوبات التّعلم وانخفاض مستويات جودة الحياة النفسيّة نتيجة لتراكم المشكلات لديهم. تكمن أهمية المناعة النفسيّة بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في ارتباطها بالعديد من المتغيرات المهمة في الصحة النفسيّة والعقليّة والجسميّة والاجتماعيّة.

(Elias, 2021, 142)

علم النفس الإيجابي:

عرف Waters, Algae, Dutton, Emmons, Fredrickson, Heaphy, and Steger (2022, 303) علم النفس الإيجابي بأنه "العلم الذي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء جوانب القوة والفضائل، وتوجيه الفرد نحو الحياة الإيجابية. يركز علم النفس الإيجابي على حلّ المشكلات ومعرفة كيفية تجنب ما يعكر صفو الحياة. يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة محاور: المشاعر الإيجابية (مثل: السعادة والأمل، والاهتمام والامتنان) والسمات الإيجابية (القوة والفضيلة والقدرات) والمؤسسات الإيجابية، ويساعد علم النفس الإيجابي على تنمية الحس بالمرونة والنجاح من خلال تحسين الدافعية والطموح والإيمان بالمستقبل".

وعرفها Kotera, Green, and Sheffield (2022, 115) بأنها "دراسة السمات الإيجابية وجوانب القوة الكامنة والمشاعر الإيجابية لدى الأفراد، ويركز علم النفس الإيجابي على العمليات والقدرات التي تؤدي إلى التوافق والسعادة، ويضرب مجال علم النفس الإيجابي بجذوره في العديد من النظريات النفسيّة والإرشاديّة مثل التحليل النفسي والسلوكيّة والعلاج المعرفي، وعلم النفس الوجودي وعلم النفس الإنساني".

وعرفها Wang, Derakhshan, and Zhang (2021, 12) بأنها "دراسة العمليات والظروف المؤدية لحدوث الوظيفة والأداء المثالي للأشخاص والجماعات والمؤسسات، يهدف بشكل أساسي زيادة معدلات السعادة والتوافق الذاتي".

عرف Lomas, Waters, Williams, Oades, and Kern (2021, 660) البرامج القائمة على علم النفس الإيجابي بأنها "مناهج علاجية أو أنشطة مقصودة تهدف غرس المشاعر أو

السلوكيات أو الأفكار الإيجابية بدلاً من تثبيت المشاعر أو الأفكار أو السلوكيات المرضية السلبية".

ويعرفه إبراهيم يونس (2018): علم الاقتدار والسعادة والانفعالات الإيجابية، وإذا كانت الانفعالات والقلق والاكتئاب والتوتر والخوف له أثر على سلوك الإنسان فإنها قد تكون إيجابية في حماية الإنسان أو سلبية في عجز الإنسان والمشاعر والانفعالات الإيجابية كالسعادة أو البهجة لما لها أثر كبير على سلوك الإنسان.

ويرى حسن الفنجري (2008، 35) أن علم النفس الإيجابي:

1- يهتم علم النفس الإيجابي بالإنسان كفرد من حيث توافقه والرضا والمتعة الحسية والسعادة والتفاؤل والأمل، وتنمية السمات الفردية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات شخصية والإحساس بالجمال والتسامح، والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

2- يهتم بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية ودراسة السمات الفردية الإيجابية، ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنان.

3- يهتم علم نفس الإيجابي بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية وتفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية لدى الأفراد والعمل الخلقى.

دراسة هناء محمد سيد (2020): هدفت الكشف عن مدى فاعلية برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض التشوهات المعرفية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. وتمثلت عينة الدراسة من (34) طالباً وطالبة وفق المنهج التجريبي وكان من أبرز نتائجها فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ويرى (Bayramoglu & Sahin , 2015 , 155) أن الحالة النفسية للفرد الإيجابي تتميز بوجود الثقة بالنفس (الكفاءة الذاتية) والجهد اللازمين لتولي المهام الصعبة والنجاح فيها، والمثابرة نحو الأهداف وعند الضرورة إعادة توجيه مسارات الأهداف (طموح) من أجل تحقيق النجاح.

- ويقصد بعلم النفس الإيجابي "الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية والمؤسسات النفسية والاجتماعية

التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية فعّالة ومؤثرة - فيهم - بالإضافة إلى ما هو كائن بما ينبغي أن يكون". (الصبوة، 2008، 20) - ويعرفه قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA Dictionary Sychology) بأنه: مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية، أو مناحي القوة الأخلاقية، المؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة. وهذا المجال معني بالمستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل قبل الرضا والسعادة والتفاؤل. وعلى المستوى الفردي هو معني بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة، وعلى المستوى الجمعي هو معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع قبل الإيثار والمسئولية والاعتدال. (, Vanden Bos & American Dsy Chological Association , 2007 , 713

الأساس النظري لعلم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو نوع من علم النفس الذي تمّ تطويره على يد عالم النفس الأمريكي سليجمان في نهاية القرن العشرين. يركز علم النفس الإيجابي على المعلومات الإيجابية حول الأشخاص مثل التفاؤل والحب والتسامح وغيرها من السمات، وهو أحد الأنظمة التي تركز بدرجة كبيرة على الجانب الإيجابي. (Rajkumar, 2021, 4)

يمثل علم النفس الإيجابي أحد أحدث فروع علم النفس الذي يركز على كيفية مساعدة الأفراد على تحقيق الرخاء وخوض حياة تتسم بالصحة النفسية والسعادة. ويستهدف علم النفس الإيجابي تكامل وتوسيع نطاق علم النفس القائم على حلّ المشكلات. (Smith, Ford, Erickson, and Guzman, 2021, 344)

يبين (Prinzing, 2021, 289) أن علم النفس الإيجابي يتكون من ثلاثة مستويات مختلفة، وهي:

• المستوى الذاتي Subjective Level:

يركز على مشاعر السعادة والرفاه والتفاؤل، وتأثير تلك المشاعر على الخبرة اليومية.

• المستوى الفردي Individual Level:

مزيج من المشاعر على المستوى الذاتي ومجموعة من الفضائل كالتسامح والحب والشجاعة.

• المستوى الجماعي Group Level:

التفاعل الإيجابي مع المجتمع، ويتضمن ذلك مجموعة من الفضائل مثل الإيثار والمسئولية الاجتماعية التي تقوي الروابط الاجتماعية. أهم استراتيجيات علم النفس الإيجابي: التحدث الإيجابي الذاتي:

عرف (Feeney, 2022, 189) التحدث الإيجابي للذات على أنه "كلام داخلي وخاص للفرد يعكس مفاهيمه ومعتقداته وأفكاره عن العالم، وعلاقته بالآخرين والنفس. وعرفه كل من Kim, Kwon, Kim, Kim, Kim, Kyeong, and Kim (2021, 3) على أنه أي نوع من الأفكار أو العبارات الموجهة للذات يقوم خلاله الفرد بتفسير المشاعر والأفكار وتنظيم التقييمات وإعطاء التوجيهات والتعزيز الإيجابي للذات".

يضم التحدث الإيجابي للذات مجموعة من الأبعاد من بينها الانفتاحية الذي يركز على كون التحدث للذات مفتوحًا (خارجي، أو التحدث للذات بصوت مسموع) أو منغلق (داخلي، أو التحدث للذات في صمت أو باستخدام صوت دفين داخل عقل الفرد). أيضًا تضم أبعاد التحدث الإيجابي للذات بُعد التكافؤ الذي يشمل المحتوى التقييمي للتحدث للذات (التحدث الإيجابي أو السلبي أو العادي). فالتحدث الإيجابي للذات يشمل مجموعة من المدح أو العبارات الذاتية التي تتسم بالتوكيد والتوافق والتعبير عن القدرة. تضم أبعاد التحدث الإيجابي للذات الأخرى كلاً من التفسير الدافعي (محفز أو مثبط)، الوظيفة (الدافعية أو التوجيهية)، والتكرار. (Candra, Sumirta, & Mustika, 2021, 441)

يمثل التحدث الإيجابي الذاتي أحد روافد علم النفس الإيجابي. يلعب التحدث للذات دورًا محوريًا في تنظيم الذات وحلّ المشكلات والتخطيط، فضلًا عن أهميته في مواجهة الضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب. أيضًا تبرز العديد من البحوث على كفاءة بناء التحدث الإيجابي للذات كأداة توجيهية (توجيه الذات نحو ما يجب التركيز عليه) ودافعية (مساعدة الذات على التحكم في مستويات الإثارة والاسترخاء). (Flanagan, & Symonds, 2022, 32)

تُوجد سمتان للتحدث الإيجابي للذات. أولاً: يمكن أن يكون التحدث الإيجابي للذات عقليًا أو بصوت مرتفع. ثانيًا: يتكون التحدث الإيجابي للذات من عبارات موجهة للذات وليس

للآخرين. حدد كلٌّ من (Deshwal, Gupta, and Chaturvedi (2022, 559) سمات التحدث الإيجابي للذات على النحو التالي: (1) كلمات أو عبارات موجبة للذات. (2) التحدث الإيجابي للذات بناءً متعدد الأبعاد. (3) يتكون التحدث الإيجابي للذات من عناصر تفسيرية ترتبط بمحتوى العبارات المستخدمة. (4) التحدث الإيجابي للذات عملية ديناميكية إلى حد ما. (5) يؤدي التحدث للذات وظيفية توجيهية ودافعية.

يساعد التحدث الإيجابي للذات على بناء تقدير الذات وتنظيم السلوك والتوقعات بطريقة إيجابية. وصف (Ginting, and Sirait (2022, 147) مجموعة من آليات تحقيق التحدث الإيجابي للذات على النحو التالي:

(1) الكفاءة الذاتية: تعبر الكفاءة الذاتية عن اعتقاد بأن كل شخص له القدرة على القيام بالأفعال اللازمة لتحقيق هدف معين. يُعزز التحدث الإيجابي للذات الكفاءة الذاتية من خلال التأثير الإيجابي على الأداء.

(2) الدافعية: يُوجد نوعان من الدافعية: الدافعية الخارجية والجوهرية. يمكن استخدام التحدث الإيجابي للذات في تعزيز المعتقدات الداخلية وزيادة صور الدافعية الذاتية.

(3) تنظيم الذات: يُعد تنظيم الذات جهدًا موجهاً من الذات لتعديل السلوك والأفكار والانفعالات وغيرها من الحالات أو الاستجابات. يمثل التحدث الإيجابي للذات استراتيجية فعالة للتنظيم الذاتي والنظر للخبرات الشخصية من منظور المراقب.

التفكير الإيجابي:

عرف (Drigas, Mitsea, and Skianis (2022, 1) التفكير الإيجابي بأنه: النظر إلى التحديات الحياتية من منظور إيجابي، ولا يعني بالضرورة تجنب المواقف الصعبة، بل الاستفادة من العقبات المحتملة ومحاولة النظر إلى الذات بنظرة إيجابية.

وأشار (طاهر، 2016) إلى أن الإيجابية تعمل على توسيع نطاق التفكير والانتباه، وتوسيع نطاق أساليب التفكير التي تعمل على إحداث أو تحقيق الأفكار والإجراءات الجديدة، وتؤدي إلى بناء موارد شخصية إيجابية طويلة المدى بما في ذلك المهارات الاجتماعية والنفسية والجسمية.

وأشار (Yakushko, and Blodgett (2021, 105) إلى إمكانية تفسير استراتيجيّة التفكير الإيجابي كأحد استراتيجيات علم النفس الإيجابي في ضوء الأسلوب التفسيري، والذي ينقسم إلى:

• **الأسلوب التفسيري التفاؤلي Optimistic Explanatory Style:**

يستطيع الأشخاص ذوو الأسلوب التفسيري التفاؤلي عزو الأمور الإيجابية التي تحدث لهم إلى قدراتهم وبالمثل إلقاء اللوم على القوى الخارجية في الإخفاقات التي يواجهونها، بالإضافة إلى النظر إلى الأحداث السلبية كأحداث مؤقتة وعارضة.

• **الأسلوب التفسيري التشاؤمي Pessimistic Explanatory Style:**

يميل الأشخاص ذوو الأسلوب التفسيري التشاؤمي إلى إلقاء اللوم على أنفسهم عند وقوع الأحداث السيئة، ولا ينسبون الفضل لأنفسهم في حالة النجاح. أيضًا يميل هؤلاء الأشخاص إلى النظر للأحداث السلبية كأمر متوقعة ومستديمة.

يُوضح (Wilson, and MacNamara (2021, 31)¹ أن استراتيجيّة التفكير الإيجابي ترتبط بالمزايا التالية:

1- تحسين إدارة التوتر ومهارات التوافق.

2- تحسين الصحة النفسيّة للأفراد.

3- زيادة التوافق والرفاه النفسي.

4- خفض مستويات التوتر والقلق.

جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة:

عرف (Coyle, Weinreb, Davila, and Cuellar (2022, 187)² جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة على أنها "مجموعة صغيرة من الأشخاص المتعلقين ببعضهم البعض ويطورون علاقات إيجابية داعمة". وعرف (Bradley, Ferguson, and Zimmer- Gembeck (2021, 220) جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة على أنها "مجموعة صغيرة من الأشخاص المتقاربين أو المتساويين في العمر ممن يتشاركون نفس الأنشطة ويؤثرون في بعضهم البعض إيجابياً.

تقدم جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة البيئة الملائمة لاكتساب ونمو المهارات الاجتماعية وحلّ المشكلات الاجتماعية والتعاطف. تساند الأدبيات السابقة فكرة أن جماعة الرفاق الإيجابية تلعب دورًا وقائيًا في التخلص من أعراض الاكتئاب. توجه التفاعلات في إطار بيئة جماعة الأقران الإيجابية الداعمة السلوكيات والمسارات النمائية. أيضًا تقدم جماعة الرفاق الداعمة شعورًا بالأمان وتساعد الأشخاص على بناء الشعور بالهوية. (Khalifaoui, García-Carrión, & Villardón-Gallego, 2021, 71)

وصف Zhang, and Tsung (2021, 410) مجموعة الرفاق الإيجابية الداعمة على أنها تقدم العديد من الفرص، من بينها:

- (1) فرصة تعلم كيفية التفاعل مع الآخرين.
- (2) تقديم الدعم في بناء الهوية والاهتمامات والقدرات والشخصية.
- (3) الاستقلالية بدون تحكم من الكبار والآباء.
- (4) فرص اتباع الاستراتيجيات لحل المشكلات بكفاءة.
- (5) الاحتفاظ بعلاقات الصداقة الداعمة.

قدّم Bruk, Ignatjeva, Sianko, and Volosnikova (2021, 23) نموذجًا لجماعة الرفاق الإيجابية الداعمة من مرحلتين. تتكون المرحلة الأولى من اكتساب جماعة الرفاق أو اختيار الرفاق. عند اختيار الارتباط بمجموعة معينة من الرفاق يصاحب هذه العملية اختيار موقف اجتماعي معين يعرضهم لمجموعة معينة من القيم والسلوكيات والفرص. أما المرحلة الثانية فتتكون من عملية البناء الاجتماعي الاتصالي التي يتوافق أو لا يتوافق فيها الرفاق مع سلوكيات بعضهم البعض. يتمثل تأثير جماعة الأقران الإيجابية الداعمة في عدة مستويات من التعقيد الاجتماعي: داخل الأفراد، في التفاعلات، في العلاقات وداخل الجماعات. أيضًا تتسم تلك المستويات المتفاوتة بالتفاعلات المستمرة مع بعضها البعض؛ حيث تمثل الوظيفة الفردية أدنى مستويات تأثير جماعة الأقران الإيجابية الداعمة.

تمارين الاسترخاء:

عرف Pach, Blödt, Wang, Keller, Bergmann, Rogge, and Witt (2022, 82) تمارين الاسترخاء على أنها "مجموعة من التمرينات يتم خلالها توجيه الوعي بالأحداث الداخلية أو الخارجية (مقومات الاسترخاء) لدعم وتحسين السلامة النفسية البيولوجية

للفرد". وعرفها (Çelik, and Apay (2021, 289) على أنها "تمارين للعقل والجسم تقلل من التوتر وتزيد من الشعور بالصحة والسواء. تساعد تلك التمارين على تشتيت العقل عن أفكار القلق وتغيير الحالة الفسيولوجية للفرد نحو المزيد من الراحة والاسترخاء".

وتعرف إجرائياً: هي تمارين للعقل والجسم تقلل من التوتر وتساعد الفرد على الراحة والاسترخاء تهدف تمارين الاسترخاء في الأساس إلى مواجهة التوتر وحالات القلق. تتكون تمارين الاسترخاء في الأساس من مجموعة من تمارين استرخاء العضلات والتخيل والتدريب والإنصات للموسيقى وأنواع معينة من الصلوات والأنشطة الأخرى مثل تقنيات تنظيم التنفس والحركات واليوجا وغيرها. (Kazak, & Ozkaraman, 2021, 177)

ويبين Veling, Lestestuiver, Jongma, Hoenders, and van Driel (2021, 33) أن تمارين الاسترخاء تُعد من الوسائل الفعّالة في خفض القلق الذاتي وتنشيط النظام العصبي الباراسمبثاوي، وهو ما يُقلل من معدل ضربات القلب وينظم التنفس ويريح العضلات. أظهرت برامج علم النفس الإيجابي القائمة على تمارين الاسترخاء فاعلية كبيرة في خفض التوتر، فضلاً عن تأثير تلك التمارين على العديد من المتغيرات الوجدانية مثل القلق؛ إذ تمثل تمارين الاسترخاء أحد أهم المهارات التي يجب تعلمه وتنفيذها في الحياة اليومية، ويتم استخدامها بصورة موسعة للتغلب على المشكلات المرتبطة بالتوتر تحديداً لخفض مستويات التوتر والقلق. تتكون الاستجابات لتمارين الاسترخاء من تغييرات في الحالة النفسية والأداء، والإدراك والسلوكيات.

أيضاً تبرهن الأدلة التجريبية والتحليلية أن تمارين الاسترخاء تقدم العديد من مزايا الصحة العقلية العامة؛ إذ لوحظ أنها تسهم بدرجة كبيرة في خفض أعراض اضطراب الهلع وأعراض القلق العام والفوبيا الاجتماعية والغضب والعدائية ونوبات الصداع والأرق والإدمان والتدخين، وأمراض القلب والربو والسكري والسرطان وغيرها. (Sajedi- Monfared, Rooddehghan, Haghani, Bakhshandeh, & Monfared, 2021, 54)

المناعة النفسية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم:

يُعرف الطلاب ذوو صعوبات التعلم أن لديهم مستويات متدنية من المناعة النفسية؛ حيث يركزون ويوجهون انتباههم نحو جوانب الضعف بدلاً من قدراتهم، بالإضافة إلى غياب القدرة

على تحمل الظروف المرتبطة بصعوبات التّعلم وانخفاض مستويات جودة الحياة النفسيّة نتيجة لتراكم المشكلات لديهم. تكمن أهمية المناعة النفسيّة بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في ارتباطها بالعديد من المتغيرات المهمة في الصحة النفسيّة والعقليّة والجسميّة والاجتماعيّة. (Elias, 2021, 142)

وتؤثر درجة ووجهة المناعة النفسيّة على الطلاب ذوي صعوبات التّعلم بطرق عديدة. يُوضح (Gregson, Randle-Phillips, and Delaney (2022, 168) أن المناعة النفسيّة تؤثر على اختيارات الطلاب في بيئات التّعلم وطريقة مواجهة الفشل والإخفاق. فالطلاب ذوو المناعة النفسيّة المنخفضة يميلون إلى تجنب مواقف التّعلم التي يشعرون أنها محبطة لهم وتسبب لهم مزيداً من الفشل.

لاحظ الباحثون أن هناك الأشخاص الذين يحرزون نتائج جيدة على الرغم ممّا يتعرضون له من مخاطر وصعوبات؛ وهو ما أدى إلى تشجيع البحث عن الفروق المحددة بين الأشخاص الناجحين في مواجهة الصعوبة وغيرهم ممن لا يملكون القدرة على ذلك؛ حيث ظهر مفهوم المناعة النفسيّة كأحد المجالات البحثية الجديرة بالاهتمام للتعرف على محاولة تنمية العوامل الوقائية التي تحسن الصحة النفسيّة وتشجع على الكفاءة في مواجهة الصعاب والمخاطر. (Upadhyay, 2021, 29)

تمثل المناعة النفسيّة بصفة عامة قوة أو قيمة وسمة مرغوبة أو عملية تؤثر بالإيجاب على جوانب أداء وإنجاز وصحة وجودة حياة الطلاب ذوي صعوبات التّعلم. ترتبط المناعة النفسيّة بين هؤلاء الطلاب بدرجة كبيرة بمفاهيم المرونة النفسيّة وجودة الحياة النفسيّة والكفاءة الذاتية وغيرها. ويبين (Sélei, Stumphauer, and Molontay (2021, 39) أن الطلاب ذوي المناعة النفسيّة يشتركون في استخدام الاستراتيجيات التوافقية ومعرفة كيفية طلب المساعدة وإدراك الدعم المقدم لهم من جانب الأسرة والأصدقاء، في حين يميل الأشخاص الذي ليس لديهم هذه القدرة إلى ضعف مستوى التوافق النفسي.

أهمية علم النفس الإيجابي للطلاب ذوي صعوبات التّعلم في تحسين المناعة النفسيّة:

يمثل علم النفس الإيجابي منظوراً منطقيّاً لتحسين الجوانب النفسيّة للطلاب ذوي صعوبات التّعلم؛ إذ يرتبط علم النفس الإيجابي بالدوافع الأكاديمية والنجاح والمعتقدات الإيجابية للطلاب. يميل الطلاب ذوو صعوبات التّعلم إلى ربط السبب وراء فشلهم الأكاديمي بغياب

الدافعية ونقص الجهد المبذول، بينما يربطون النجاح الأكاديمي بالعوامل الخارجية والفشل في العوامل الداخلية. ويبين (Carr, Cullen, Keeney, Canning, Mooney, Chinseallaigh, and O'Dowd 2021, 751) أن مدى شعور الفرد بالثقة في كفاءته في معالجة المواقف المختلفة تؤثر على مدى إدراكه لصعوبة وتهديد المهام؛ ومن ثمّ يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي واستراتيجياته من العناصر المؤثرة على استراتيجيات التوافق والمفهوم نحو العوامل الخارجية لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم.

يُعاني الطلاب ذوو صعوبات التّعلم من مستويات منخفضة عمومًا من المناعة النفسيّة. من المعتقد أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي يمكن أن تشجع المرونة النفسيّة وتحسن مستويات تقبل الذات وتقدير الذات بين ذوي صعوبات التّعلم. من بين المبادئ الأساسيّة لعلم النفس الإيجابي أنه يساعد على بناء حياة سعيدة للأفراد من خلال زيادة جوانب قوتهم وتوجيهها نحو تحسين الجوانب الأساسيّة في حياة الأفراد مثل الحياة الشخصيّة والتعليم؛ بالتالي فإنّ مساعدة الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في دعم مناعتهم النفسيّة يمكن أن يحول تركيزهم بعيدًا عن المشكلات التي يعانون منها والتحول إلى جوانب القدرات الأساسيّة لديهم؛ ممّا يمكن أن يؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية طويلة الأجل. (Koydemir, Sökmez, & Schütz, 2021, 145)

يركز علم النفس الإيجابي على تنمية المشاعر الإيجابية وسمات الشخصية الإيجابية في تحسين الصحة والمناعة النفسيّة. تسهم خبرات المشاعر الإيجابية في زيادة المناعة النفسيّة لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم من خلال تنمية الموارد الاجتماعيّة والجسميّة والفكريّة والنفسيّة. على الجانب الآخر فإنّ سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل ترتبط بتحسين المناعة النفسيّة لذوي صعوبات التّعلم من خلال خفض مشكلات القلق والتوتر والقلق لديهم. أيضًا تبين العديد من البحوث أن الطلاب ذوي صعوبات التّعلم ممن لديهم مستويات مرتفعة من الأمل (من السمات الشخصية الإيجابية الأخرى) ترتفع مستويات مناعتهم النفسيّة بفضل تحسن مفهوم الذات والثقة بالنفس بالمقارنة مع ذوي مستويات الأمل الأقل.

¹(Yakushko, & Blodgett, 2021, 104)

ركز علم النفس لسنوات طويلة على تشخيص وعلاج الأمراض العقلية، إلى أن ظهر علم النفس الإيجابي الذي يعمل على إعادة توجيه الطاقة العلمية لدراسة الصفات الإيجابية، وبناء سيكولوجية الأداء البشري الإيجابي لمساعدة الأفراد والمجتمعات على الازدهار، والوقاية بشكل أفضل من الأمراض العقلية.

(Seligman & Csikszentmihayi , 2014)

ولقد كان لحركة علم النفس الإيجابي دور مؤثر في إعادة توجيه الانتباه حديثاً إلى مدى إهمال علم النفس والعلاج النفسي للجوانب الإيجابية للإنسان، وقد ساعد علم النفس الإيجابي الأفراد على تحقيق قواهم، وتطوير استراتيجيات تهدف تعزيز الشعور الإيجابي والفاعلية الإيجابية أو الأداء الأمثل.

(Sin & Lyubomirsky , 2009)

وقد أشار (Park & Titiva , 2016) إلى أنه تمَّ تصميم بعض أنشطة تدخلات علم نفس الإيجابي لتعزيز الإيجابية في الحياة اليومية للناس: لمساعدتهم على التعامل مع المواقف والحالات المزاجية السلبية التي قد يواجهونها الأشخاص.

كما أكد (Sin & Lyubomirsky , 2009) على أهمية أنشطة تدخلات علم نفس الإيجابي التي تستهدف غرس الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية.

يُعد علم النفس الإيجابي من بين الوسائل الفعالة لتعزيز المناعة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التعلُّم؛ حيث يتضمن علم النفس الإيجابي التفكير بطريقة مختلفة حول الأحداث الإيجابية والسلبية وإعادة تقييمها. يهدف توظيف علم النفس الإيجابي إلى خلق رؤية واقعية حول الذات والحياة بحيث يستطيع الفرد تقييم مشكلاتهم الواقعية بصورة صحيحة. ويساعد تعليم هذه المهارات الطلاب ذوي صعوبات التعلُّم على وجود مستويات مقبولة من الكفاءة الذاتية تساعد على اتخاذ قرارات صائبة لخوض مشكلات الحياة بأمان وسعادة. (Arslan, Allen, & Tanhan, 2021, 110)

يتم تأسيس العديد من البرامج التجريبية القائمة على علم النفس الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطلاب. تعتمد هذه البرامج عادةً على الأساليب المتسقة مع نظرية علم النفس الإيجابي في تحسين جودة الحياة والمناعة النفسية طويلة الأجل. تعتمد هذه البرامج على نموذج (PERMA) أو المشاعر الإيجابية- المشاركة - العلاقات - المعنى - الإنجازات لـ

Seligman (2012) والذي يشير إلى خمس حالات أساسية لعلم النفس الإيجابي، وهي: المشاعر الإيجابية Positive Emotions (المشاعر التي تحفز السلوك البشري مثل السعادة والتفاؤل)، والمشاركة Engagement (المشاركة والتركيز في أنشطة التّعلم)، والعلاقات Relationships (إدراك وجود علاقات إيجابية وآمنة وتلقي الدعم والتقدير)، والمعنى Meaning (القدرة على استخدام جوانب قوة الفرد في تحقيق أحد الأهداف ذات الأهمية للذات)، والإنجاز Accomplishment (مشاعر تحقيق الأهداف الشخصية). (Gibbor, Forde, Yates, Orfanos, Komodromos, Page, & Spector, 2021, 999)¹

يركز علم النفس الإيجابي على ضرورة فهم الطلاب بشكل كامل من خلال التعرف على جوانب قوتهم والنقاط التي يحتاجون إلى الدعم فيها من أجل تقويتها. وبالنسبة للطلاب ذوي الإعاقات مثل صعوبات التّعلم تزيد من مشاعر الضعف وعدم القدرة لديهم، فإنّ تطبيق مفاهيم علم النفس الإيجابي يُوفر الفرصة للتركيز على جوانب القوة وجودة الحياة كوسيلة لمواجهة المشكلات التي يواجهونها في المواقف التعليميّة ودعم تحقيق النتائج الهادفة. (Yildirim, Arslan, & Wong, 2022, 815)²

المناعة النفسيّة لصعوبات التّعلم:

وتجدر الإشارة إلى أن المناعة النفسيّة لها عدة جوانب فرعية تختلف وفقاً لرؤية الباحثين وتساعد في عيش الفرد بصورة توافقية مع ما يحيط به وتنمية الإيجابية لديه، لذا فهي وسيلة لبناء مجتمع سوي.

وذكر (Gupia & Nebhinani , 2020 , 6 -7) أن المناعة النفسيّة تساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتضاربة، بل إنها تجعل من يمتلكها متكيفاً ومرناً في تعاملاته الحياتية، كما أنها تشجع الفرد على تحمل مسؤولية قراراته واختياراته في الحياة عامة، لذا فإنّ بناء مهارات التأقلم والتوافق المتنوعة كجزء من المناعة النفسيّة يمكن أن يساعد في منع تطور الاضطرابات النفسيّة لدى الأفراد عامة.

وقد توصلت دراسة البرت لورنيز وآخرين (Lorinze , etal , 2012) إلى أن الأفراد ضعيفي المناعة النفسيّة يكونون أقل حيوية ونشاطاً، كذلك أكثر تعرضاً للأمراض والاضطرابات النفسيّة والجسمية.

بينما يرى (الشريف، 2015) أنه يُعد نظام المناعة النفسية نظاماً افتراضياً وجدانياً تفاعلياً، يشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على استقرار الفرد واتزانه عن طريق المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديدات المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث الطارئة، ويحقق درجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة الطارئة وذلك بوساطة القدرات المعرفية للاوعي المستسفاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوطات ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية هي: (الاحتواء، والمواجهة التكيفية، والتنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق الذي يعيشه.

ووضح (قلجة، 2015) أن الأشخاص المتفائلين يتميزون بأن عملهم أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل، فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدّ تتطلب جهداً لتخفيف ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر، ويتمثل التناؤل في نظرة الفرد الإيجابية نحو الحياة حيث تساعد على تقبل خبرات الفشل التي تمر بحياته ويعدها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة.

وتؤكد نتائج دراسة (فتحي، 2019) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حلّ المشكلات والتوجه نحو الهدف.

وتشير نتائج دراسة (جاسم، 2021) إلى وجود علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية؛ أي أنه كلما زاد الذكاء الانفعالي زادت المناعة النفسية لدى الإنسان.

كما أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة يكتسبها الفرد للتعامل مع المواقف المختلفة؛ كي يتغلب على الصعوبات والمشكلات، وهي تختلف من فرد إلى آخر نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته.

كما أن زيادة هذه المناعة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة ممّا يكسبه ثقة في ذاته وقدراته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلاً، وهذا ما يُفسّر التفاوت بين البشر في المرونة والصحة النفسية أو الانهيار والدخول في الأعراض المرضية (شمس، 2020)

كذلك أكد (أبو حلاوة، 2020) أن المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق ما صحت تسميته الوظيفية الوقائية، لكونها تعمل على تحقيق طبقة وقائية للعقل تزود الشخص بالقوة لمواجهة الضغوط، والمخاوف، والشعور بالتهديد والنقص، فضلاً عن تمكينه من التخلص من الأفكار والاعتقادات الخاطئة، وصولاً إلى الاتزان النفسي، وأن ما يزيد من تنمية المناعة النفسية لدى الفرد الوعي بالذات كتكوين نفسي يمكن الفرد من الإنصات إلى ذاته وتقييم احتياجاته الشخصية، فضلاً عن وعيه بالعلامات الشخصية للمشقة أو الكرب النفسي.

وأشارت نتائج دراسة (خريبة، 2021) إلى أن المناعة النفسية ستتزايد تلقائياً بتزايد الذات الإيجابي حيث إن الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية لديهم قدرة جيدة على حل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم والوصول إلى أهدافهم، وتحدي كل ما يعيق توافقهم النفسي.

والمناعة النفسية تختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافته إلى أخرى. فقد يكون تقدير الذات مصدرًا للمناعة النفسية لفرد ما، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمن مصدرًا للمناعة النفسية بعينها لدى الآخر، وقد يكون النجاح في الحياة الدراسية والعمل قمة السعادة لدى البعض الآخر (Knudaier & Hussein , 2016 , 3

وقد أشار العديد من الباحثين: (Gundogan , 2021 , 3) , (Li,Wang, Xue ,) ,

(Zhao, & Zhu,2020 , 2033

(Gawrych , Cichon , & Kiejna, 2021 , 103) أن المناعة النفسية تُعد من العمليات النفسية التي يستخدمها الفرد في مواجهة والتكيف الفعّال مع المخاطر والمصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والاقتصادية والنفسية فهي تمثل أفضل الآليات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة العقبات.

وتُعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للفرد أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، حيث إن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوطات والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات فهي تُعد من العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بصحة نفسية جيدة بل والكشف عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية؛ وبالتالي تتغير درجة

المناعة من فرد إلى آخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية ، Choochom , 2014 ، (192) ، (Bredacs , 2016 , 119) .

وبالتالي فالمناعة النفسية تُعد بمثابة نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط فمن خلالها يكون الفرد قادر على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة نتيجة الضغوط والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية بل والتخلص منها عن طريق استخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في شخصيته (الليثي، 2020، 183)، (اليومي، 2019، 31)

وقد أشار كلٌّ من (Rachman , 2016 , 3) و (Khudaier & Hussein , 2016 ,) إلى أن المناعة النفسية تمثل نظامًا متكاملًا لأبعاد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، هدفها الأساسي هو إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي للفرد. فهي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، بل وتتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي تتوافق بين مبادئ الفرد ومتطلبات حياته.

فقد أشار كلٌّ من (الحرايزة، 2020) و (Bredac , 2016 , 120) أن المناعة النفسية تتضمن مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل الضغوط والصدمات التي يمرّ بها؛ ومن ثمّ يستطيع الفرد أن ينتج مناعة نفسية مضادة تحميه من التأثيرات البيئية السلبية.

وأشارت نتائج دراسة (حليم، 2021) إلى أن الفرد الذي يكون لديه قدرة على مواجهة الصعوبات والعوائق بشكل إيجابي، تجعل الفرد يشعر بتقدير الآخرين له من خلال الخدمات التي يقدمها إليهم أو إلى المجتمع بوجه عام، وتكون حياته دائمًا تتجه للأفضل بسبب قدرته على ركوب المخاطر.

وتشير نتائج (البصير، عرفان، 2023) إلى أن المناعة النفسية هي الأداة الرئيسية التي تمكن الطلبة من مواجهة التحديات النفسية المختلفة، وبذلك يمكن التأكيد على أن جهاز المناعة النفسي له دور لا يقل أهمية عن دور جهاز المناعة البيولوجي، فهو يساعد على توفير الصحة والرفاهية النفسية في التعامل مع متغيرات البيئة من حولنا، والطلبة يكونون في أشد الاحتياج

إلى شكل من أشكال الجهاز المناعي الذي يكسبهم نوعاً من الحصانة التي تمكنهم من التغلب على التحديات اليومية في البيئة.

خصائص الأشخاص المتسمة بالمناعة النفسية:

ويمتلك الشخص المتسم بالمناعة النفسية عددًا من الخصائص مثل القدرة على التعامل مع المشاعر المتصارعة - القدرة على الاستمتاع بما لديه من نقاط قوة وضعف دون صراعات - التحلي بالمرونة والالتزام والتكيف مع ظروف البيئة المتغيرة - قوة الشخصية - القدرة على العيش بدون خوف وشعور بالذنب والقلق - تحمل مسؤولية كل عمل يقوم به - التمييز بين الجيد والسيء، وبين الجيد مقابل الأفضل - عقلانية منطقية الانفعال وأخذ رد فعل ببساطة دون اندفاع - تقدير الذات وإدراك جوانب القوة والكفاءة (Attaran et al . , 2019 ; - Gupta & Nebhinani ,2020 - Bhardwaj & Agrawal , 2015 ;

خصائص الأفراد ذوي المناعة المرتفعة:

هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الأفراد ذوو المناعة النفسية المرتفعة تتمثل في الآتي:

- أ- القدرة على حلّ المشكلات واتخاذ القرارات.
- ب- يصنعون لأنفسهم أهدافًا ويسعون للوصول إليها.
- ت- لديهم القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ويشعرون بالراحة في وجودهم.
- ث- القدرة على مقاومة الأحداث الضاغطة بدلًا من شعورهم بفقدان القوة والمقاومة النفسية.
- ج- يصنعون لأنفسهم استراتيجيات وخطط فعّالة لمواجهة ما يتعرضون له من مشكلات.
- ح- يدركون جيدًا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها مع إيمانهم بأنها قابلة للإصلاح والتعديل والتغيير.

خ- يتسم مفهوم الذات لديهم بالقوة والكفاءة.

(جولدسين بروكس، 2011، 514 - 515)

خصائص الأفراد ذوي المناعة المنخفضة:

- أ- القابلية الشديدة للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهينًا للامتناع بكل الأفكار حتى ولو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو غير مقنعة.
- ب- عدم القدرة على السيطرة والتحكم في الذات.
- ت- الاستسلام للفشل.

ث- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة.

(كامل، 2002، 94)، (حسان، 2009، 63)

خصائص نظام المناعة النفسيّة:

تتحدد خصائص مكونات المناعة النفسيّة التي تساعد على تقوية العمليات الانفعاليّة

والتفاعلية بين الفرد وبيئته فيما يلي:

- التصور الخاطيء عن قدرات جهاز المناعة النفسيّة يحد من قوة الاستجابة.
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- ظهور سلوكيات استجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية.
- تفرغ الطاقة السلبية النفسيّة على شكل أمراض جدية بما يخفف الألم النفسي.
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانزمات الدفاع اللاشعورية.
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة السلوك المناسب.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية (نقلًا عن: خديجة، 2021).
- وأشارت نتائج دراسة كلّ من (الفنجري، وقايل، 2016، 178) إلى أهمية استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي والتي أشارت فصول الطلاب لمعرفة أثرها وتنفيذها عمليًا في حياتهم الدراسية للاستفادة منها؛ حيث إنها تساعد في التغلب على صعوبات التفاعل الاجتماعي ومهارات التنظيم وزيادة الثقة بالنفس واحترامها وهذا ما يُعاني منه طلاب الجامعة ذوي صعوبات التّعلم.

وأشارت نتائج دراسة (حسن، 2022، 48)، تتضح فعالية البرنامج المعرفي السلوكي

لتنمية المناعة النفسيّة لدى أمهات المجموعة التجريبيّة، وتعني هذه النتيجة استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة وترجع إلى رغبة الأمهات في البرنامج في تنمية المناعة النفسيّة لديهنّ لما لها أثر إيجابي على مسار حياتهنّ في حالة غياب الأب، ومساعدتهنّ على تنمية

مهارتهنّ في حلّ المشكلات التي تواجههنّ مع الأبناء الناجمة عن غياب الأب أو وجود الأبناء في مرحلة المراهقة والمرحلة الثانويّة؛ وهو ما أدى إلى تعاون الأمهات.

وذكرت دراسة (نجيب، 2020، 8) أن المناعة النفسيّة لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل إنها تتحسن بوجود عوامل وقائية مرتبطة بمواجهة الضغوط والقديرة على التكيف والوقائية من التأثيرات السلبية للضغوط والتحديات، مثل: التفكير الإيجابي، والإبداع وحلّ المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة، والتحمدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة، والتوافق، والتحكم العاطفي للدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والثقة بالنفس، ومهارة حلّ المشكلات، وأن السمات الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي لديه والتي تتفاعل مع الخبرات المختلفة التي يواجهها.

ويؤكّد دوبي وشاهي (Duby & Shahi , 2011) أن الفرد لديه نظام للمناعة النفسيّة وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسيّة التي تعمل على حماية الفرد من الآثار النفسيّة للضغوط الانفعاليّة على غرار نظام المناعة الحيوي في الجوانب العفوية، وأن الأفراد ذوي المناعة النفسيّة المرتفعة هم أقلّ تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي (Duby & Shahi , 2011 , 36)

وأشارت نتائج دراسة (شمولية، 2021) إلى فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسيّة الذي أدى إلى خفض التفكير الخرافي لديهم.

إنّ علم النفس الإيجابي يحترم الأمل، فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك، وما لديك همة قليل، وما لديك به رضا قليل، ولا تجد معنى فيما حولك، لا بدّ أن هناك طريقاً يخرج بك إلى السعادة والرضا، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف (الأعسر، صفاء، 2005، 10).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت المناعة النفسيّة وأكّدت على ضرورة الاهتمام بتنشيطها قبل (أمل غنايم، 2018)، (سليمان عبد الواحد، 2017)، (عصام زيدان، 2013) حيث أشارت نتائجها إلى علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات ورغبته في تحقيق أهدافه، كما أكّدت نتائج هذه الدراسات على وجود تفاعل متبادل ومباشرة الوظائف الجسيمة والحالات العقلية والمناعة، كما أكّدت نتائج هذه الدراسات إلى أن المناعة النفسيّة تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية وتقوي نجاح توقع نجاح السلوك الإيجابي، وتضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف

(استراتيجيات المواجهة) التي تتناسب خصائص الموقف وحالات الفرد ومزاجه وتعزز آليات الدفاع، إضافة إلى تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب والتدخل السيكولوجي. وأشارت نتائج كلٍ من الكيال وحسن (2022) إلى أن المناعة النفسية تعمل على حدوث التكيف والموامة مع الأحداث المؤلمة والمواقف الضاغطة، وتفريغ الطاقات النفسية السلبية، وإيجاد استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية، كما أنها تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية.

- تُعد الصحة النفسية أحد ركائز علم النفس الإيجابي، والذي يهدف تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، وتحديد وفهم العوامل التي تمكن الفرد من الازدهار (أبو حلاوة، محمد، 2014، 14)

وأشارت نتائج كلٍ من سيد محمي، ورائيا محمد (2022) عن وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وكل من استراتيجيات المواجهة والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وذكر (عبد الخالق، فتحي، 2022) أهمية وتأثير المناعة النفسية في الصحة النفسية لأسر ذوي الإعاقة وجميع جوانب حياتهم النفسية والوجدانية والاجتماعية والمعرفية وعلى حياة أبنائهم. في حين عرّفها فتحي (2019، 555) المناعة النفسية بأنها: قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية، والضغط النفسية، فهي بناء غير ثابت في الشخصية، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي والتوكيدية والمرونة، وحلّ المشكلات، والتدين والمسئولية الاجتماعية.

ويعتمد العلاج النفسي الإيجابي على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والتكتيكات الجديدة، ومن أهمها: غرس الأمل " Instilling hope " وبناء القوى الحاجزة " Duffering Strengths " التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي: التدفق، والتفاؤل، الذكاء الوجداني، التفكير الإيجابي، روح الفكاهة والدعائية، السرد (الفضفضة)، والكفاءة الذاتية. (الفنجري، حسن عبد الفتاح، 2008، 42).

وبصورة عامة، يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه: دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية للبشر من الوقوع في براثن

الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش (أبو حلاوة، 2013، 12).

وقد تبين أن الجهاز المناعي النفسي هو الأقل تأثرًا بالاكنتاب، وأن نظام المناعة النفسي هو النظام الذي يُقلل من الإجهاد ويمكن أن يساعد في تنفيذ استراتيجيات التكيف. فالتأثيرات الديناميكية والمتبادلة لخبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة ويساعد نظام المناعة النفسي على مقاومة الإجهاد الناتج عن الضغوط السلبية، وتساعد على حلّ المشكلات والتفسير الإيجابي لها. (Pap, Xetal , 2020 , 56)

- وأشارت (شعبان، 2020، 43) إلى أن النتائج السلبية المرتبطة بالاكنتاب وضرورة تحلي المراهقين بالمناعة النفسية، كان من المهم التعرف على مدى وجود علاقة بين المتغيرين (المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريًا).

كما تُعد المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة؛ لأن وجودها دال على صحة الفرد النفسية والجسدية، وتُعد عاملاً رئيسياً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض، وإن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، فمصطلح المناعة يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فالمناعة النفسية من العمليات الوقائية التي تساعد على حماية المراهق من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية المختلفة. (Matheny , 1993 , 123) & (الأعجم، 2013، 2)

وقسّم (الشريف، 2013، 31) أبعاد نظام المناعة النفسية إلى ثلاثة أبعاد:

- أ- نظام الاحتواء: وينقسم نظام الاحتواء إلى الاستيعاب والتحويل.
- ب- نظام المواجهة التكيفية: وتنقسم إلى القناعة كسمة، الحد من التنافر، تبرير الدافع، النزعة الذاتية، تأكيد الذات، التخيلات الإيجابية.
- ت- نظام التنظيم الذاتي: وتنقسم إلى قوة الإرادة، التزامن، السيطرة الانفعالية، السيطرة الوجدانية.

فالمناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس

والعجز والانهاضية والتشاؤم، كما أن المناعة النفسية تمدّ بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (حسان، 2009، 62).

وترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالب لكونها القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات إلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي للطلاب لتنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها بطرق إيجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليه أو على الوسط المدرسي الذي ينضج فيه (عصفور، 2013، 27).

ويمكن القول إن بدايات ظهور ومفهوم المناعة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا (Sozanne Kobasa) أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي (Maddi) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977 (مخيمر، 2011، 197) عن ارتفاع مؤشرات لصدق بين البنود والأبعاد التي تنتمي إليها حيث تراوحت ما بين (0.334 - 0.732) وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس عن صدق وثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (0.436 - 0.723) كما بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (0.856).

يُعد مفهوم جهاز المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والصحة النفسية التي بدأت تأخذ مكانتها في البحث والدراسة خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان الذي تركّز أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي من خلال تعزيز وتنمية مواطن القوة لدى الأفراد؛ لأنها بمثابة المضادات النفسية شديدة الفعالية ضد المرض النفسي وتساعد على تحسين نوعية الحياة وجودتها (أحمد عبد الملك أحمد وسعادة كامل قرني، 2018).

وأشارت نتائج دراسة (أحمد، 2020، 86) إلى أن نتائج الصدق العاملي وأن قيم الصدق للمقياس تصلح للاعتماد عليه في قياس فعالية جهاز المناعة النفسية (Psychological Immunity) وأن قيم الثبات الكلية (10.921)؛ وبذلك تشير إلى أن هذا المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

ويرى كلٌّ من (يوسف، الفضلى، 2021، 467) أن المناعة النفسية هي منظومة عقلية تنتج الأفكار المضادة للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ومن خلالها يكون لدى الفرد منهج موضوعي في المجال الفكري يساعد في إنشاء الأفكار المضادة للاضطرابات الاجتماعية المدمرة، ومن الملاحظ أنهما يركزان على الجانب الفكري في المناعة النفسية.

ويمكن تقسيم عوامل الحماية والمناعة النفسية للفرد لثلاث فئات: العوامل الفردية وتشمل (تقدير الذاتي الإيجابي، وضبط النفس، والاستقلال، والمزاج الحنون والمرن)، والعوامل العائلية وتشمل (التماسك، والاستقرار، والاحترام المتبادل، والدعم)، وعوامل الدعم السيء وتشمل (العلاقة الجيدة مع الأصدقاء والمعلمين وغيرهم من الأفراد المهمين وممن يمكنهم إشعار الفرد أنه محبوب ومقبول)، وتفاعل هذه العوامل مع شخصية الفرد يساعد في تنمية أو إعاقة المناعة النفسية لديه (Caletal. , 2015 , 4)

ويتسم الأفراد ذوو المناعة النفسية المرتفعة ببعض السمات التي تتميز بالصمود النفسي، ومنها: يشعرون أنهم في وضع تقدير ومكانة في المجتمع، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر إيجابية، ويتقنون في قدراتهم على حلّ المشكلات واتخاذهم القرارات السليمة وتحملهم المسؤولية، ويرون ما يقابلهم من عقبات من منظور إيجابي حتى ما قد يقعون فيه من فشل فإنهم يحسنون النظر إليه على أنه دافع لهم، الإحساس بالهزيمة، ويكونون على وعي بجوانب القوة والقصور لديهم، مع سعيهم لتنمية جوانب القوة والتغلب على جوانب القصور، ويسيطر الشعور بالكفاءة على مفهوم ذاتهم، إضافة لامتلاكهم مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، والقدرة على التعايش دون خوف (عصفور، 2013، 28)، (قرنى، 2017، 339).

وذكر (Bona , 2014 , 27) أن تنمية المناعة النفسية تحدث لدى الفرد وذلك اعتبار التغيرات غير المتوقعة في حياته تحديات مثيرة وإمكانيات مفيدة للبناء والتطور، ممّا يساعد في تمتع الفرد بالمرونة في مقابلة أحداث الحياة.

وتوصّلت نتائج دراسة (علي، حسام محمود، 2021، 2) إلى فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية وكان مستوى حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبيراً على المناعة وأبعادها ودرجتها الكلية.

مؤشرات المناعة النفسية:

- اتفقت دراسة كلٍّ من (أولاه. 2010 , Olah) و (جومبر. 2009 , Gomber)، ودراسة (فويتكن , 2004 , Voitkan) أن المناعة النفسية تتكون من 16 بعد ثلاث مجموعات؛ المجموعة الأولى تشمل (كفاءات التفكير الإيجابي - الشعور بالتحكم - الشعور بالاتساق - الشعور بنمو الذات) والمجموعة الثانية: وتشمل (توجه التحدي - المراقبة الاجتماعية - مفهوم الذات الابتكارية - التطبع الاجتماعي - حلّ المشكلات، الفعالية الذاتية - توجه الأهداف - الإبداع الاجتماعي) المجموعة الثالثة: وتشمل (ضبط الاندفاع - التزامن - التحكم العاطفي - ضبط التسرع).

النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

تنوعت وتعددت مداخل تفسير المناعة النفسية تبعاً لتنوع المنحنى الفكري، ومن أبرز هذه المراحل على سبيل المثال لا الحصر المناعة النفسية لدى إيليس (Ellis , 2002) والمناعة النفسية لدى سيجلمات وزملائه (2002)، و أولاه (Olah , 2010)

أولاً: نظرية العوامل السبعة (Wollin & Wollin , 1993)

تتطرق إلى أن المناعة النفسية تتكون من سبعة عوامل وتتمثل في (النفسي، العقلي، الأكاديمي، الانفعالي، الديني، الخلق) نقلاً عن: حسن، (2022)، وقد عرفا المناعة النفسية بأنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة الحالية وكانت هذه السمات (الأعجم، 2013):

1. الاستبصار: هو معرفة المواقف وترجمتها ومعرفة الأشخاص والتواصل مع الآخرين، وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم وكيفية سلوكهم في المواقف المختلفة.
2. الاستقلال: هو معرفة ما له وما عليه، والفرد المستقل هو الذي يمتلك القدرة على الرفض في الوقت المناسب ويكون دائماً متقائلاً وإيجابياً.
3. الإبداع: هو قدرة الفرد على إيجاد البدائل والتكيف مع صعوبات الحياة، ويشمل الخيال الواسع لتتابع الأحداث لديه، واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.
4. روح المرح والدعابة: وهو ما يتسم به الشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية، فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله قادراً على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف والمرونة معها.

5. المبادأة: وهي قدرة الشخص على المبادرة والبدء في التحدي، ومواجهة الصعاب والقدرة على الحدس.

6. تكوين العلاقات: هي تمتع الفرد بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل مع ذاته من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه.

ثانيًا: نظرية أولاه Olah:

فسّر (أولاه Olah) المناعة النفسية كنظام متكامل دينامي متعدد الأبعاد (معرفية، دافعية، سلوكية، شخصية، وبيئية) ويتكون من ثلاثة نظم فرعية يتم توضيحها فيما يلي: (Olah, A,) 2016 (2010; Voikane, & S, 2015 , Bredacs, A. M)

أ- نظام المناعة النفسي الفرع الأول (الرصد - الإقدام) (Monitoring Approa Ching) (Subsysteme. MAS) ويحتوي على (التفكير الإيجابي، التحكم والإدراك، الوعي) حيث يسهل تقييم البيئة على سلسلة متصلة من الإيجابية والقدرة على إدراك البيئة حيث توفر المكونات الموجودة في هذا النظام الفرعي تعريفًا إيجابيًا للذات كعامل كفاء وموجه هذا الصدق وامتزاد باستمرار، وتوقع النتائج السلوكية التحديات وإدارة التغيير.

ب- نظام المناعة النفسي الفرع الثاني (الإبداع - التنفيذ) (Creating - Executing Subsystem (CES) ويحتوي على (مفهوم الإبداع الذاتي، القدرة على حلّ المشكلات، ضبط الذات، قدرة الإبداع الاجتماعي) ويشتمل هذا النظام على مكونات تؤكد القدرة الاجتماعية، حيث يقوم مكوناته المباشرة بإدارة الموارد الشخصية والاجتماعية الداخلية من أجل الوصول إلى توازن بين المتطلبات البيئية والأهداف الفردية طويلة الأمد. بالإضافة إلى ذلك، تتكون المكونات التنفيذية للنظام على قدرات مثل إيجاد حلول بديلة وتوليد أفكار وإمكانات جديدة وهي أحداث مناسبة للتعامل مع الصعوبات الاجتماعية والتكيف.

ت- نظام المناعة النفسي الفرع الثالث (التنظيم الذاتي) (Self - Regulating Subsystem (SRS) ويحتوي على التفاوض. الضبط الانفعالي، السيطرة على الإحساس باليأس والعجز، السيطرة على الغضب، ويضمن هذا النظام استقرار وظائف نظام (الرصد - الإقدام) ونظام (الإبداع - التنفيذ) من خلال تنظيم التوترات والعواطف التي تتداخل مع الإجراءات المخطط

لها. وتمّ توجيهه (الإقدام) من خلال التحكم في الدافع، ويتمّ التحكم في (الرصد) عن طريق التزامن، والحفاظ على (الإبداع - التنفيذ) من خلال ضبط الذات والانفعالات (Olah, A, 2010; Voikane, & S, 2015 , Bredacs , A. K1) 2016) ومن خلال العرض السابق لأهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية تستنتج الباحثة أن المناعة عبارة عن نظام هو حد متكامل للأبعاد الشخصية والاجتماعية والمعرفية والانفعالية والسلوكية والبيئية؛ وذلك من أجل تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الأفراد.

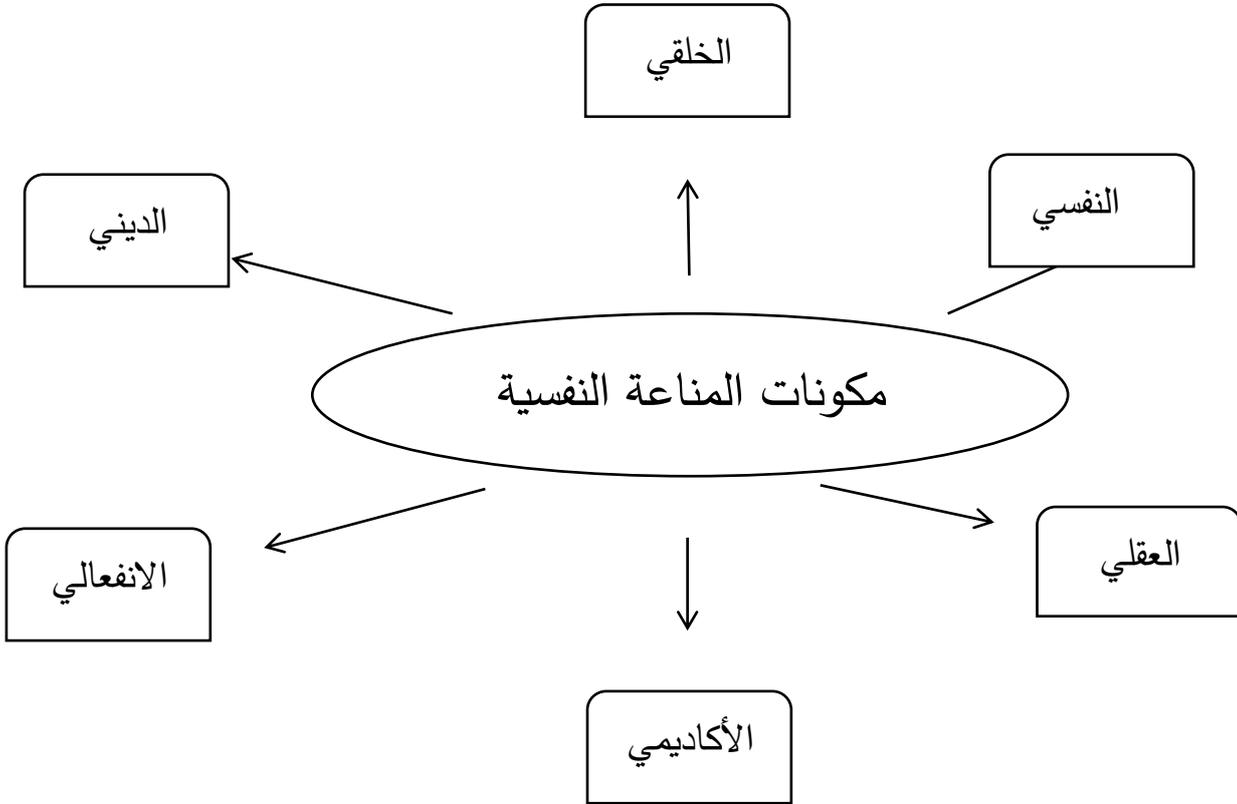
كما أن المناعة النفسية تُعد بمثابة نظام وجداني تفاعلي متغير، تساعد الفرد على الاستقرار والالتزان من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية، ومن خلال القدرات المعرفية اللاوعي التوافقي المستنقاة من خلال الوعي. والتي تساعد على التعامل مع الضغوط الحياتية وذلك عن ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي تنمي القدرات التكيفية الداعمة.

وتجدر الإشارة إلى هذه النظريات ذات أهمية في تحسين المناعة النفسية وضبط الذات والتنظيم الذاتي والوعي.

وأوجه الاستفادة من هذه النظريات في الآتي:

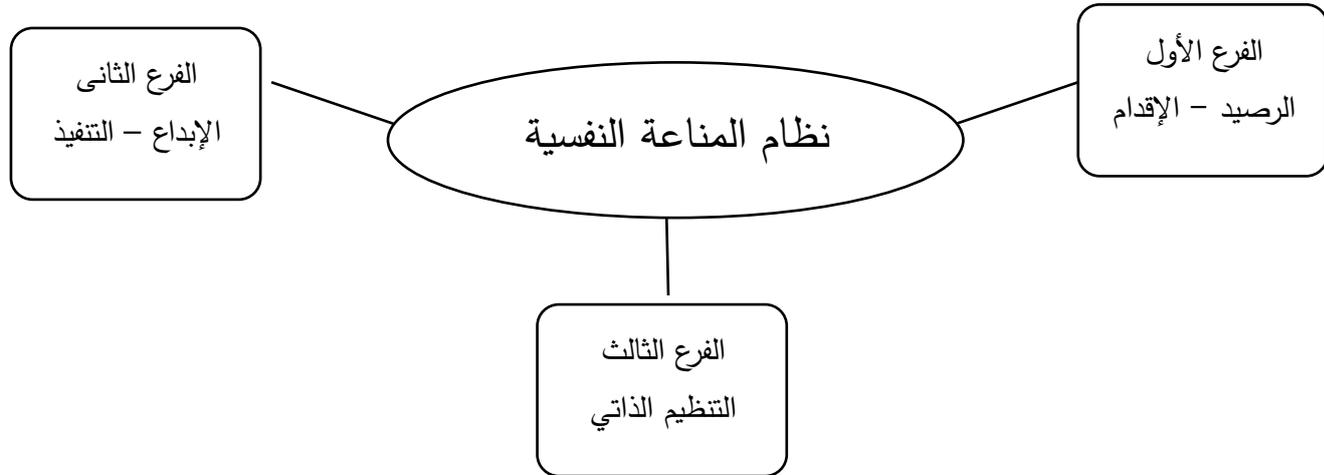
_ المناعة النفسية بمثابة نظام وجداني تفاعلي متغير، وكذلك نظام التنظيم الذاتي من خلال التفاوض والضبط الانفعالي، كما أن هذا النظام استقرار وظائف نظام (الرصد - الإقدام) ونظام (الإبداع - التنفيذ) من خلال تنظيم التوترات والعواطف التي تتداخل مع الإجراءات المخطط لها. وتمّ توجيهه (الإقدام) من خلال التحكم في الدافع، ويتمّ التحكم في (الرصد) عن طريق التزامن، والحفاظ على (الإبداع - التنفيذ) من خلال ضبط الذات والانفعالات.

والشكل التوضيحي التالي يُوضح أن المناعة النفسية تتكون من سبعة عوامل وهي كالتالي:



(الشكل (1): إعداد الباحثة)

وتشير الباحثة إلى أن المناعة النفسية نظام متكامل دينامي يتكون من ثلاثة نظم فرعية كما هو موضح بالشكل التالي:



الشكل (2) يُوضح نظام المناعة النفسِيَّة (إعداد الباحثة)

وتجدر الإشارة إلى أن هذا النظام يضمن استقرار وظائف نظام (الرصد - الإقدام) ونظام (الإبداع - التنفيذ) وهذا من خلال تنظيم العواطف والتوترات التي تتداخل مع بعضها، وتساعد الفرد على الاستقرار والاتزان من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية، ومن خلال القدرات المعرفِيَّة اللاوعي التوافقي المستقاة من خلال الوعي. والتي تساعد على التعامل مع الضغوط الحياتية وذلك عن ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي تنمي القدرات التكيفية الداعمة.

العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسِيَّة:

أكد العديد من العلماء أن هناك عوامل جديدة تساعد في تنمية المناعة النفسِيَّة من خلال

العوامل:

أ- الإيجابية:

إنَّ الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسِيَّة تجاه المواقف الحياتية وعادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه والبناء في مختلف الاتجاهات، كما أنه إيجابي في مواجهة دافعه، بحيث لا يقف عاجزاً أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع (فوزي محمد، 2000)

ب- الواقعية:

إنَّ إدراك الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين ومعرفته لمميزاته الخاصة ولحدود قدرته، إحدى الوسائل للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من مناعة نفسية؛ لأنَّ هذه الصفة التي يتمتع بها بعض الأفراد تجنبهم الكثير من الإحباط والفشل وتساعدهم على الإنجاز والتوافق السليم (أشرف محمد وآخرون، 2003). فالواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع وضغوط الحياة، فالفرد الذي يُحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكاناته الفعلية يُعد فرداً سويّاً (إبتسام أحمد، 2008).

ج_ الفاعلية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة:

يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بقدرة على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من العقلانية في مواجهة مواقف الإحباط والتخبط (موسى جبريل وآخرون، 2009)

ومما سبق تستنتج الباحثة أن الفرد يتمتع بالتفكير الإيجابي ويظهره مع المواقف الصادمة مما يساعده على المرونة والتكيف مع الأحداث المختلفة وإيجاد حلٍّ للمشكلات التي يتعرض لها بأفضل الحلول، كما أن الشخص الإيجابي لديه إدراك للمواقف والأحداث الضاغطة ويتعامل معها على أنها مواقف تحدّ تتطلب جهدًا لتحقيق ما يصبو إليه، فالشخص المتمتع بالمناعة النفسيّة هو الذي يختار مجموعة الأهداف الواقعية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته. الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L.,)

Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2022). بعنوان: "دور بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في استنباط مستويات المناعة النفسيّة بين المراهقين من ذوي صعوبات التّعلم: دراسة تجريبية". التعرف على تأثير بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي (التحدث الإيجابي للذات ومجموعة الأقران الداعمة والاسترخاء) على تحسين مستويات المناعة النفسيّة بين المراهقين ذوي صعوبات التّعلم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبيّ ذا المجموعة الضابطة والقياس البعدي للتعرف على تأثير بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في دعم المناعة النفسيّة لذوي صعوبات التّعلم، وتكونت عينة الدراسة من (75) طالبًا بمرحلة التعليم الثانوي (العمر ما بين 15-16 عامًا) ممن يحملون تشخيص ذوي صعوبات التّعلم بأحد المدارس جنوب غرب اليونان. تمّ تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (تكونت من 37 طالبًا) والضابطة (تكونت من 38 طالبًا)؛ حيث تمّ تطبيق برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (التحدث الإيجابي للذات ومجموعة الأقران الداعمة والاسترخاء) على أفراد المجموعة التجريبية على مدى 4 أشهر وقياس الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستويات المناعة النفسيّة، وتكونت أدوات جمع البيانات من: البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، مقياس Olah للمناعة النفسيّة، وتوصّلت الدراسة إلى النتائج التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستويات المناعة النفسيّة خلال التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسيّة لصالح التطبيق المجموعة التجريبية،

واستمر التحسن في مستويات المناعة النفسية بين المشاركين بالمجموعة التجريبية خلال قياسات المتابعة، وأظهرت التحليلات الإحصائية علاقة ارتباطية وثيقة بين استراتيجيات علم النفس الإيجابي وأبعاد المناعة النفسية لدى المراهقين.

كما هدفت دراسة (Atadokht, A., Norozi, H., & Ghaffari, O. (2022).

بمعنوان: "أثر التدريب باستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي على تحسن المناعة النفسية والمرونة بين الطلاب من ذوي صعوبات التّعلم" فحص فاعلية التدريب باستخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي (التقاؤل والتحدث الإيجابي للذات) في تعزيز مستويات المناعة النفسية والمرونة بين طلاب التعليم الثانوي ذوي صعوبات التّعلم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذا تصميم القياس البعدي والمجموعة الضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من ذوي صعوبات التّعلم تمّ اختيارهم عشوائياً من بعض فصول ذوي صعوبات التّعلم بمرحلة التعليم الثانوي (بمتوسط عمري 16 عاماً). تمّ توزيع الطلاب على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منها من (20) طالباً؛ حيث تمّ تدريب المجموع التجريبية على استراتيجيات علم النفس الإيجابي على مدى 12 جلسة وتطبيق الأدوات قبلياً وبعدياً على المجموعتين للتعرف على الفروق في المناعة النفسية والمرونة نتيجة للتدريب على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وتكونت أدوات جمع البيانات من: البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، واختبار المناعة النفسية (Olah, 2012)، ومقياس كونر ودايفيدسون للمرونة النفسية، وتوصّلت الدراسة إلى النتائج التالية: تمّ التوصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة خلال القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية بجميع أبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وتمّ التوصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة خلال القياس البعدي على مقياس كونر ودايفيدسون للمرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على استراتيجيات علم النفس الإيجابي كان له تأثير إيجابي على تحسين المرونة النفسية والمرونة.

وهدفنا دراسة

(Mehrarvar Giglou, S., & Ojagi Giglou, S. (2021) بعنوان: "فاعلية استراتيجيات التحدث الإيجابي للذات والتفكير الإيجابي على تحسين المناعة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم" التعرف على فاعلية التدريب على استراتيجيات التحدث الإيجابي للذات والتفكير الإيجابي في تحسين مستويات المناعة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذا تصميم القياس القبلي-البعدي والمجموعة الضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبًا من ذوي صعوبات التّعلم في مرحلة التعليم الثانوي بالهند (العمر ما بين 14-15 عامًا) خلال العام الدراسي 2021/2020، تمّ اختيارهم عشوائياً وتوزيعهم على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة (ضمت كل منها 20 طالباً)؛ حيث تمّ تطبيق البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التحدث الإيجابي للذات والتفكير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية على مدى 16 جلسة وقياس الفروق في التحسن بمستويات المناعة النفسية نتيجة للبرنامج بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وتكونت أدوات جمع البيانات من: المقابلة الإكلينيكية البنائية، اختبار رافن للذكاء، استبانة كلورادو للمشكلات التعليمية، مقياس المناعة النفسية - نسخة معدلة. وتوصّلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة خلال التطبيق القبلي لمقياس المناعة النفسية، ظهور فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة خلال التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، برهنت نتائج الدراسة على فاعلية التحدث الإيجابي للذات والتفكير الإيجابي كـ بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحفيز الطلاب على تقبل حالتهم والنظرة الإيجابية نحو التّعلم.

وسعت دراسة (Gao, Y. (2021) بعنوان: "فاعلية برنامج قائم على فنيات التحدث الإيجابي للذات والتدريب العقلي على رفع مستويات المناعة النفسية بين عينة من الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في تايوان" إلى استقصاء فاعلية برنامج قائم على فنيات التحدث الإيجابي للذات والتدريب العقلي على تحسين مستويات المناعة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في تايوان، واتبع البحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الضابطة والقياس القبلي - البعدي، وشارك في الدراسة عينة ضمت (187) طالبًا وطالبة من ذوي

صعوبات التّعلم من مدرستين للتعليم الثانوي بمدينة تايشونج التايوانية. تمّ تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أحدهما للمعالجة (ضمت 97 طالبًا وطالبة) حصلت على برنامج التدريب على فنيات التحدث الإيجابي للذات والتدريب العقلي لمدة 9 أسابيع والأخرى ضابطة (ضمت 90 طالبًا وطالبة) لم يحصلوا على أي معالجات. تمّ قياس الفروق المكتسبة في المناعة النفسيّة قبلًا وبعد تطبيق البرنامج، وتمّ تجميع البيانات باستخدام الأدوات التالية: البرنامج القائم على فنيات التحدث الإيجابي للذات والتدريب العقلي، مقياس المناعة النفسيّة (Olah, 2012)، المقابلات شبه البنائية مع طلاب المجموعة التجريبيّة، وتمّ التوصل إلى النتائج التالية: فاعلية البرنامج في تحسين مستويات المناعة النفسيّة لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم وتحسين مستويات التفكير الإيجابي؛ حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى 0.05 بين طلاب المجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح طلاب المجموعة التجريبيّة خلال القياس البعدي، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الذكور والإناث بالمجموعة التجريبيّة في مستوى التحسن في المناعة النفسيّة نتيجة للبرنامج لصالح الذكور، وأظهرت نتائج المقابلة أن نسبة 73.19% من طلاب المجموعة التجريبيّة شعروا بتحسّن في أساليب تفكيرهم وانخفاض أخطاء التفكير.

وهدفت دراسة **Raley, S. K., Shogren, K. A., & Cole, B. P.**

(2021)) بعنوان: "زيادة المناعة النفسيّة لذوي صعوبات التّعلم: أثر برنامج للتدخل قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي التقليديّة في تحسين المناعة النفسيّة بين الطلاب" مقارنة فاعلية تضمين استراتيجيات علم النفس الإيجابي (الاسترخاء وتقدير الذات) في خفض تحسين مستويات المناعة النفسيّة بين الطلاب ذوي صعوبات التّعلم، واستخدم البحث المنهج التجريبيّ ذا تصميم القياس القبلي - البعدي والمجموعة الضابطة حول فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (الاسترخاء وتنمية تقدير الذات) في تحسين المناعة النفسيّة، وتكونت عينة البحث من (54) طالبًا وطالبة بجنوب فلوريدا من ذوي صعوبات التّعلم بمرحلة التعليم الثانوي تمّ تقسيمهم لمجموعتين متساويتين (تجريبيّة وضابطة). حصل المشاركون بالمجموعة التجريبيّة على برنامج قائم على فنيات الاسترخاء وزيادة تقدير الذات، في حين لم يحصل أفراد المجموعة الضابطة على أي معالجات، وقياس الفروق في المناعة النفسيّة بين الطلاب في المجموعتين، وتمّ تجميع البيانات عبر استخدام المقاييس والأدوات التالية: برنامج

استراتيجيات علم النفس الإيجابي: فنيات الاسترخاء وتقدير الذات، ونموذج المعلومات الديموغرافية، ومقياس المناعة النفسية، وأسفرت التحليلات عن النتائج التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.01) بين المشاركين في المجموعتين التجريبيّة والضابطة على مقياس المناعة النفسيّة خلال التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسيّة لصالح المجموعة التجريبيّة؛ وهو ما يدلُّ على فاعلية البرنامج في تحسين المناعة النفسيّة لدى ذوي صعوبات التّعلم ممن حصلوا على المعالجة باستراتيجيات الاسترخاء وتقدير الذات، وعدم ظهور فروق نوعية بين الذكور والإناث في مستويات المناعة النفسيّة.

وهدفت دراسة (Chen, X., & Chen, T. (2022)) بعنوان: "العلاقة بين علم النفس الإيجابي والمناعة النفسيّة بين طلاب التعليم الثانوي ذوي صعوبات التّعلم: نموذج تحقق تجريبي" الاستكشاف التجريبي لتأثير بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي (التحدث الإيجابي للذات وجماعة الأقران الإيجابية الداعمة) على المناعة النفسيّة بين مجموعة من طلاب التعليم الثانوي ذوي صعوبات التّعلم من خلال اختبار نموذج بنائي للعلاقة السببية بين علم النفس الإيجابي والمناعة النفسيّة، واستخدم البحث مزيجاً من التصميمين الارتباطي والتجريبي، وشارك في البحث عينة قوامها (53) طالبة من ذوي صعوبات التّعلم في سنّ التعليم الثانوي من ثلاث مدارس غرب اليابان، وكان متوسط عمر الطالبات المشاركات في الدراسة ما بين 14-17 عامًا، وتمّ اختيارهنّ باستخدام أسلوب العينات العمدية الملائمة. تمّ تطوير نموذج لبناء العلاقات بين فنيات علم النفس الإيجابي (التحدث الإيجابي للذات وجماعة الأقران الإيجابية الداعمة) والمناعة النفسيّة، وتمّ تجميع البيانات باستخدام الأدوات التالية: المقابلة الإكلينيكية التشخيصية، مقياس المناعة النفسيّة، مقياس الذات الإيجابيّة، استبانة التقرير الذاتي للتّعلم، وتمّ التوصل من خلال التحليلات إلى النتائج التالية: ظهور علاقة موجبة عند مستوى (0.01) بين استخدام النموذج البنائي لبعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي والمناعة النفسيّة للطالبات ذوي صعوبات التّعلم وفقاً للدرجات على مقياس المناعة النفسيّة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات خلال التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الذات الإيجابيّة لصالح التطبيق البعدي، تسجيل الطالبات درجات مرتفعة على استبانة التقرير الذاتي للتّعلم للاعتماد على الاستراتيجيات المستخدمة.

وهدفت دراسة (Dumbleton, S. (2021) بعنوان: "استكشاف أثر استراتيجية التحدث الإيجابي للذات على المناعة النفسية للمراهقين من ذوي صعوبات التعلم في سنّ التعليم الثانوي" استكشاف إذا ما كانت استراتيجية التحدث الإيجابي للذات يمكن أن تؤثر على مستويات المناعة النفسية بين المراهقين من ذوي صعوبات التعلم في سنّ التعليم الثانوي، واستخدم البحث التصميم الارتباطي ومنهج الارتداد الخطي لفحص العلاقة بين استراتيجية التحدث الإيجابي للذات وتحسن مستويات المناعة النفسية بين الطلاب، وتكونت عينة البحث من (113) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم في سنّ التعليم الثانوي (ما بين 16-17 عاماً) تمّ جمعهم من مدرستين للتعليم الثانوي شمال غرب إنجلترا، وتمّ استخدام الأدوات التالية: الاختبار التشخيصي لذوي صعوبات التعلم، اختبار رافن للكفاءة، مقياس المناعة النفسية. وتمّ التوصل من خلال التحليلات إلى النتائج التالية: ظهور علاقة ارتباط موجبة بين استراتيجية التحدث الإيجابي للذات وتحسن مستويات المناعة النفسية بين الطلاب وفقاً لتحليل معامل الارتباط اللحظي بيرسون لدرجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، ويمكن تعميم نتائج البحث على المواقف التعليمية

(Olah, 2012)، مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد (MSCS/TMA)، مقياس الأمراض النفسية للمراهقين ذوي صعوبات التعلم مع تضمين استراتيجيات أخرى لعلم النفس الإيجابي وبحث تأثيرها على المناعة والتوافق النفسي للطلاب.

وهدفت دراسة (Matteucci, M. C., Scalone, L., Tomasetto, C.,

(Cavrini, G., & Selleri, P. (2021). بعنوان: "مستويات المناعة النفسية وجودة الحياة النفسية بين الطلاب ذوي صعوبات التعلم" التعرف على تأثيرات صعوبات التعلم على المناعة النفسية بين الطلاب في مرحلة التعليم الثانوي، واستخدمت الدراسة التصميم النوعي من خلال استخدام صعوبات التعلم كمتغير مستقل وكل من المناعة النفسية وجودة الحياة النفسية كمتغيرات تابعة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً بمرحلة التعليم الثانوي في إيطاليا (العمر ما بين 15-16 عاماً) ممن يحملون تشخيص صعوبات التعلم وفقاً للاختبارات التشخيصية حيث تمّ اختيارهم عمدياً للمشاركة في الدراسة عبر تطبيق العديد من المقاييس لتقييم مستويات المناعة النفسية وجودة الحياة النفسية، وتكونت أدوات جمع البيانات من: المقياس التشخيصي لصعوبات التعلم - نسخة إيطالية، مقياس المناعة النفسية ذاتي التقرير

(SAFA)، اختبار القلق والاكتئاب (TAD)، استبانة جوانب القوة والصعوبات (SDQ)، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أظهر الطلاب ذوو صعوبات التّعلم مستويات منخفضة من المناعة النفسيّة وفقاً لدرجاتهم على مقياس المناعة النفسيّة، وارتفاع مستويات القلق العام والقلق الأكاديمي والاكتئاب، سجل الطلاب ذوو صعوبات التّعلم مستويات منخفضة من جودة الحياة النفسيّة إذ أظهر أفراد العينة مستويات مرتفعة من ضعف مفهوم الذات والعديد من الاضطرابات النفسيّة، برهنت نتائج الدراسة على وجود تأثير سلبي لصعوبات التّعلم على المناعة النفسيّة وجودة الحياة النفسيّة.

وهدفت دراسة (Martz, E., & Livneh, H. (2021). بعنوان: "تحسين المرونة النفسيّة: دور استراتيجيات علم النفس الإيجابي بفصول ذوي صعوبات التّعلم" استكشاف فاعلية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المرونة النفسيّة بين طلاب المدارس الثانوي من ذوي صعوبات التّعلم، واستخدم البحث المنهج التجريبي والتصميم النوعي، وتكونت عينة البحث من (124) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التّعلم تمّ اختيارهم عشوائياً من 4 مدارس للتعليم الثانوي في تركيا. شارك جميع الطلاب في برنامج قائم على فنيات التحدث الإيجابي للذات وبناء جماعات الرفاق الإيجابية الداعمة مع قياس تأثير المشاركة قبلياً وبعدياً على مستويات المرونة النفسيّة للطلاب، وتمّ تجميع البيانات باستخدام الأدوات التالية: برنامج فنيات علم النفس الإيجابي، مقياس كونر ودايفيدسون للمرونة النفسيّة، المقابلة البنائية مع الطلاب، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد العينة على مقياس كونر ودايفيدسون لصالح التطبيق البعدي، أشارت نسبة 83.6% من الطلاب إلى كفاءة البرنامج في تحسين أساليب التفكير والنظرة الإيجابية نحو التّعلم خلال الإجابة على أسئلة المقابلة.

وهدفت دراسة (Jinyong, Z. (2021) بعنوان: "تقويم مستويات المناعة النفسيّة بين الطلاب في ضوء استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي" استنباط مستويات المناعة النفسيّة باستخدام منهج نظامي في ضوء التدريس القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، واستخدم البحث التصميمي النوعي والوصفي، وشارك في البحث عينة قوامها 8 متخصصين في مجال علم النفس الإيجابي قاموا بتصميم واستخدام نموذج نظامي قائم على منهج تدريسي لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي (التحدث الإيجابي للذات والاسترخاء) في تدريس مادة العلوم

الطبيعية للطلاب بجنوب شرق أستراليا. أيضًا تكونت العينة من 93 طالبًا وطالبة في مستوى التعليم الثانوي تمّ التدريس لهم بمساعدة فنيات علم النفس الإيجابي، وتمّ استخدام الأدوات والمقاييس التالية: المقابلات شبه البنائية مع المتخصصين، المنهج النظامي القائم على تقويم مستويات المناعة النفسية في ضوء فنيات علم النفس الإيجابي، الملاحظات الميدانية. وتمّ التوصل من خلال التحليلات إلى النتائج التالية: أظهر تحليل استجابات المتخصصين فاعلية استراتيجيات علم النفس الإيجابي في استنباط المناعة النفسية بين الطلاب، أظهرت الملاحظات الميدانية تقدم المناعة النفسية بين الطلاب نتيجة للنموذج التدريسي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء استعراض الباحثة للدراسات السابقة المتوفرة لديها والمتعلقة باستراتيجيات علم النفس الإيجابي، المناعة النفسية لذوي صعوبات التّعلم، قامت بمناقشة الدراسات السابقة من خلال المحاور الخمسة التالية:

أولاً: من حيث الأهداف:

تتفق أهداف الدراسة الحالية مع دراسة (Mahravar Giglon , S. , & ojagei (2021) في التعرف على فاعلية التدريب على استراتيجيات علم النفس للتحدث الإيجابي للذات والتفكير الإيجابي ومع دراسة (Geo,Y 2021) في التدريب العقلي على رفع مستويات المناعة النفسية لدى طلاب ذوي صعوبات التّعلم، كما تتفق مع دراسة (Chen,X., &Chen,T,. (2022)) في التعرف على تأثير بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي على المناعة النفسية.

وتختلف أهداف البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث الهدف، ففي دراسات جودة الحياة، المنهج القائم على تقوية المناعة النفسية مثل دراسة (Jmyong , Z. (2021) , Matteucci , (2021)

ثانياً: من حيث المنهج:

اتبقت الدراسة الحالية في المنهج مع جميع الدراسات التي تمّ عرضها والتي استخدمت المنهج التجريبي فيما عدا (Matteucci , M.C, , Chen,X., &Chen,T,. (2022)) التي اعتمدت على المنهج الارتباطي والتجريبي.

ثالثًا: من حيث العينة:

اشتركت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في بعض خصائص العينة، فقد تناولت دراسة (Chen,X., &Chen,T., (2022) الطلاب ذوي صعوبات التّعلم في سنّ التعليم الثانوي من مدارس غرب اليابان.

كما تناولت العديد من الدراسات السابقة متغيرات الدراسة لدى فئة المراهقين والتي تشترك مع عينة الدراسة في الفئة العمرية مثل دراسة (Atatokh , A., 2022) وقد تباين حجم العينة في الدراسات السابقة ففي دراسة (Geo,Y 2021) بلغ حجم العينة 187 طالبًا وطالبة من ذوي صعوبات التّعلم، وفي المقابل اقتصرت دراسة (Matteucci , (2021) M.C, على (30) طالبًا لمرحلة التعليم الثانوي. وقد يُعزى هذا التباين في حجم العينة بين الدراسات إلى أهداف الدراسة أو المنهج المستخدم، وظيفته، الأدوات وطريقة تطبيقها.

رابعًا: من حيث الأدوات:

اعتمدت معظم الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسيّة على مقياس المناعة النفسيّة وهو نفس المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وهناك دراسات اعتمدت على مقياس القلق والاكتئاب. ومقياس كوتر ودايفيدسون للمرونة، مقياس الذات الإيجابية.

خامسًا: من حيث النتائج:

اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة في فاعلية البرنامج في تحسين المناعة النفسيّة لدى طلاب ذوي صعوبات التّعلم مثل دراسة (Dumbleton , S. 2021) واختلفت النتائج بدراسة (Matteucci , M.C, (2021) ووجود تأثير سلبي لصعوبات التّعلم عن المناعة النفسيّة أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية: تمّت الاستفادة من الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

- إثراء الدراسة بكثير من المعلومات حول متغيرات دراسة المناعة النفسيّة.
- إيجاد مبرر لصياغة مشكلة الدراسة حيث لم تجد الباحثة (على حد علمها) في البيئة العربية دراسات تناولت مشكلة الدراسة الحالية.
- تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية على مقياس المناعة النفسيّة لذوي صعوبات التّعلم.

إجراءات الدراسة:**أولاً: منهج الدراسة:**

اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة. المتغير المستقل: يتمثل في البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، والمتغير التابع: يتمثل في تحسين المناعة النفسية

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من (343) طالبة بمدرسة أم المؤمنين الثانوية بنات، أما العينة الأساسية فكانت قصدية تكونت من (30) طالبة ممن حصلن على أقل درجات في مقياس المناعة النفسية من طالبات ذوات صعوبات التعلم (الصف الأول الثانوي) تتراوح أعمارهن من (15 - 16) عاماً. شروط اختيار العينة:

_ تم التكافؤ بين أفراد العينة من حيث (العمر (15_16) سنة ، درجة الذكاء (فوق المتوسط ، الصف الدراسي (الصف الأول الثانوي)، النوع إناث (طالبات ذوات صعوبات التعلم). وتم تشخيص العينة من خلال :

_ تطبيق اختبار الذكاء، واستخدام مجكات التشخيص لصعوبات التعلم مثل المحك الخارجي والداخلي بين الذكاء والتحصيل، ومحك الاستبعاد، تقرير عن الحالة الدراسية للطالبات ذوات صعوبات التعلم، والحالة النفسية والاجتماعية للطالبات ذوات صعوبات التعلم، وتطبيق لمقياس المناعة النفسية.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

- 1- مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة).
 - 2- برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة).
- وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة المستخدمة في الدراسة الحالية:
1. مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة).

الهدف من المقياس:

استخدمت الباحثة هذا المقياس للتعرف على المناعة النفسية لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي - الصف الثاني الثانوي)؛ ومن ثم تحسين المناعة لديهن.

مبررات عمل المقياس:

بالرغم من وجود عدد من المقاييس التي تقيس المناعة النفسية إلا أنها لا تتناسب مع عينة الدراسة الحالية من الطالبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

خطوات إعداد المقياس: مرّ المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في:

1_ الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالمناعة النفسية مثل (سليمان يوسف وهدي الفضلي، 2021، إيمان عضفور، 2013).

2_ وضع الصورة المبدئية للمقياس، حيث تكون من (54) بنداً موزعاً على ستة أبعاد وهي: بُعد المرونة النفسية، بُعد التحدي، بُعد السيطرة الانفعالية، بُعد الثقة بالنفس، بُعد التفاؤل، بُعد الذات الإبداعي.

3_ وضعت ثلاثة بدائل عن كل بند (دائماً، أحياناً، نادراً).

4_ تمّ عرض المقياس في صورته الأولية على بعض المحكمين من المختصين، وتمّ تعديله بناءً على رأيهم، وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق الاستطلاعي، حيث تمّ تعديل صياغة بعض البنود.

5_ طبق المقياس على عينة من طالبات (الصف الأول الثانوي عددهم (343) كعينة استطلاعية. وبلغت عينة الدراسة (30) طالبة وتمّ اختيار العينة بطريقة قصدية من طالبات ذوات صعوبات التعلم (الصف الأول الثانوي) من مدرسة أم المؤمنين - بينها - محافظة القليوبية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (54) عبارة وأمام كل عبارة ثلاثة من البدائل (دائماً - أحياناً - نادراً) وتختار الفاحصة بديلاً واحداً.

طريقة تصحيح المقياس:

يتمّ الإجابة عن كل مفردة باختيار أحد البدائل فتراوح درجة كل فقرة من (1-3) فتعطي الدرجة (3) للبدل الأول دائماً، والدرجة (2) للبدل الثاني أحياناً، والدرجة (1) للبدل الثالث نادراً؛ وبالتالي تتراوح الدرجات من (54 - 162).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ) صدق المحكّمين:

تمّ عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكّمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة وعددهم (5) خمسة من المحكّمين؛ وذلك للحكم على سلامة على المقياس من حيث سلامة وصيغة بنود المقاس، وكان نسب اتفاق السادة المحكّمين لا تقل عن 92% مع تعديل في الصياغة التي لا تؤثر على بنود المقياس.

جدول (1) العبارات التي تم تعديلها

رقم العبارة	العبارة	تعديل العبارة
47	تفكيرى ثابت لايتغير.	تفكيرى ثابت صعب تغيره.
52	أكون مهارة فى أداء المهام التي تتطلب أفكار جديدة.	أجيد أداء المهام التي تتطلب أفكار جديدة.
38	أستطيع تخدى الآخرين لى أحقق أهدافى.	أستطيع تحدى الآخرين لتحقيق أهدافى.

أولاً: صدق وثبات مقياس المناعة النفسية

2- صدق مقياس المناعة النفسية

يقصد بالصدق "مدى استطاعة الأداة أو إجراءات القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه، وقد قامت الباحثة بحساب الصدق على مراحل مختلفة تبدأ بتحديد البنية العاملية للمقياس (التحليل العاظمى الاستكشافى) لتحديد العلاقات المعقدة والمتبادلة بين العناصر وعناصر المجموعة التي تُعد جزءاً من المفاهيم الموحدة، ثم التحليل العاظمى التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) على افتراض جميع العبارات لمقياس تتضمن (6) عوامل كامنة، انتهاء بالصدق والاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية على عينة استطلاعية صغيرة.

			0,981	0,963	6	0,973	0,985	8	0,991	0,976	1	0,934	0,946	6
--	--	--	-------	-------	---	-------	-------	---	-------	-------	---	-------	-------	---

تابع جدول (4) العبارات وتشبعاتها للأبعاد بعد عملية التدوير باستخدام طريقة (Varimax)

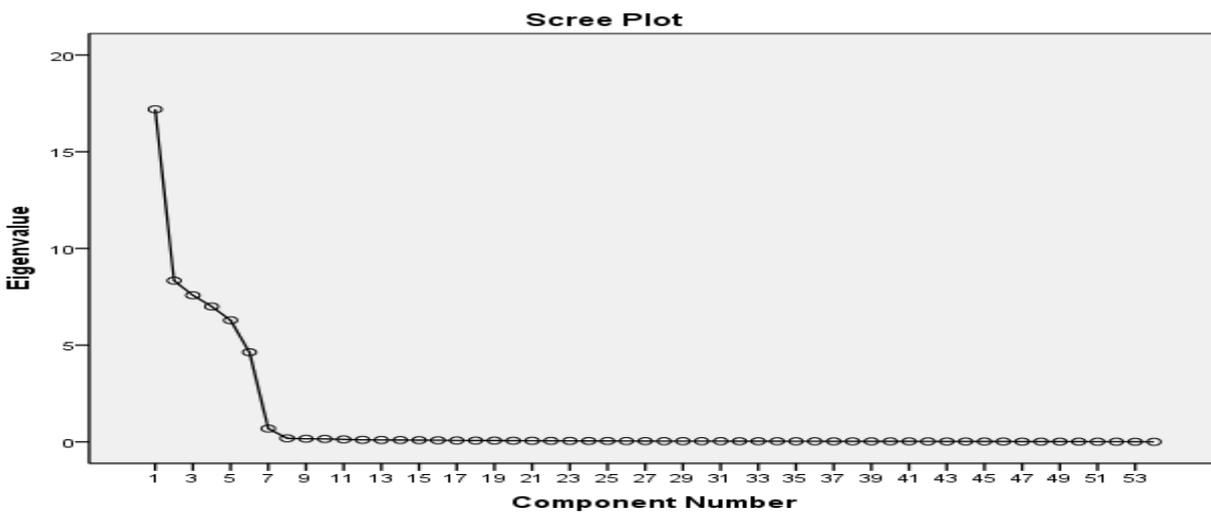
الشيوع	التشبع	م	الشيوع	التشبع	م	الشيوع	التشبع	م	الشيوع	التشبع	م	الشيوع	التشبع	م
0,963	0,980	5	0,928	0,962	8	0,904	0,949	2	0,963	0,932	6	قيم العامل الرابع		
0,967	0,983	6	قيم العامل السادس			0,929	0,962	3	0,967	0,933	7	0,983	0,942	1
0,349	0,584	7	0,977	0,987	1	0,958	0,977	4	0,974	0,932	8	0,973	0,939	2
0,967	0,982	8	0,979	0,989	2	0,961	0,979	5	0,975	0,936	9	0,968	0,934	3
			0,951	0,973	3	0,927	0,961	6	قيم العامل الخامس			0,969	0,933	4
			0,910	0,953	4	0,963	0,980	7	0,968	0,983	1	0,961	0,926	5

جدول (5) القيم المميزة لصفوفة الارتباطات (العوامل المكونة للمقياس وجذورها الكامنة ونسبة التباين العاملة)

التباين بعد التدوير			التباين قبل التدوير			العوامل
نسبة التباين التراكمية	نسبة التباين العاملة	الجزر الكامل	نسبة التباين التراكمية	نسبة التباين العاملة	الجزر الكامل	
19,112	19,112	10,321	31,838	31,838	17,193	العامل الأول: المرونة النفسية
37,233	18,121	9,785	47,274	15,436	8,335	العامل الثاني: التفاؤل
53,123	15,890	8,581	61,307	14,033	7,578	العامل الثالث: الثقة

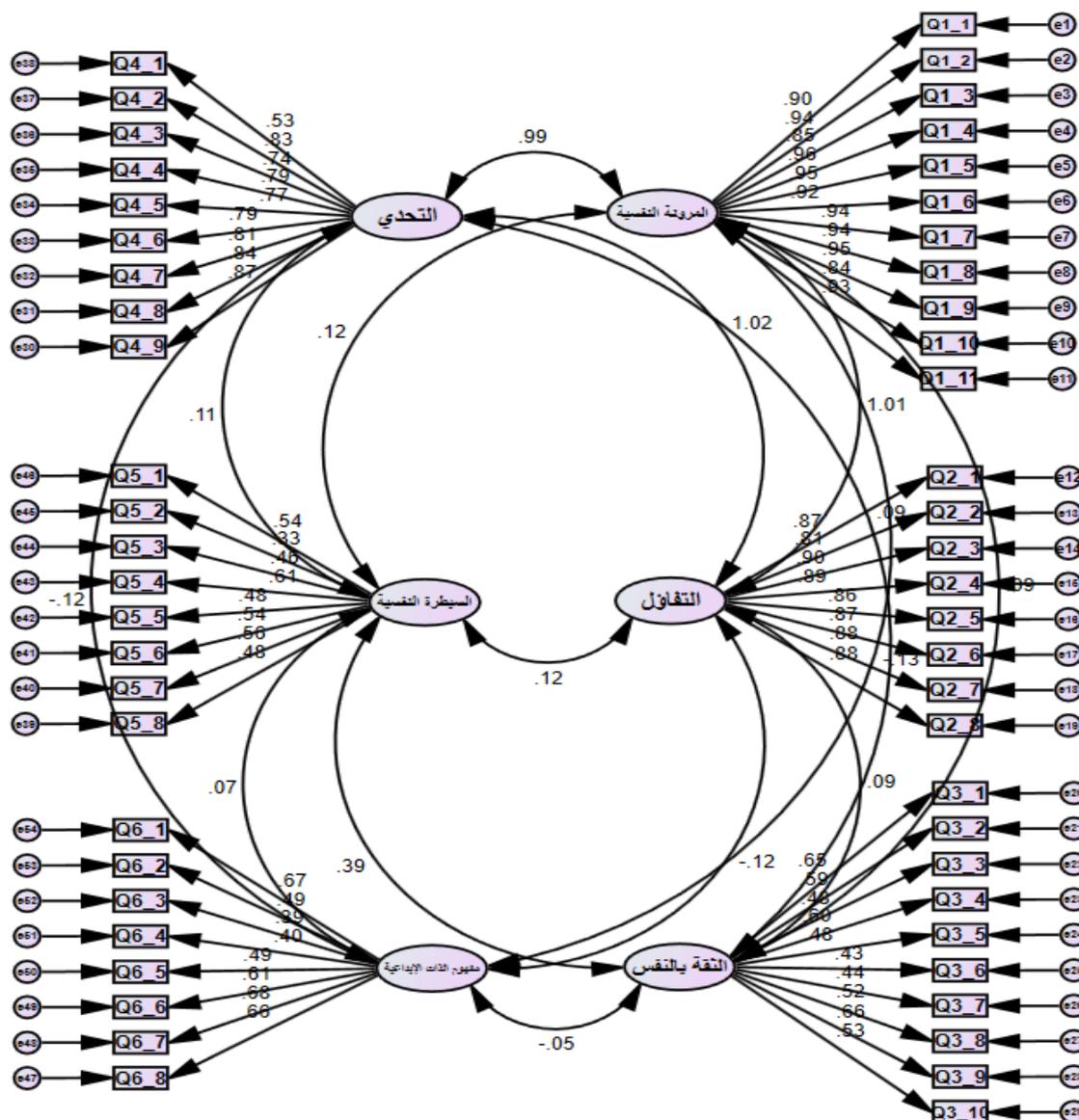
بالنفس						
العامل الرابع: التحدي	67,431	14,308	7,726	74,263	12,956	6,996
العامل الخامس: السيطرة الانفعالية	81,395	13,964	7,541	85,905	11,643	6,287
العامل السادس: مفهوم الذات الإبداعية	94,487	13,092	7,070	94,487	8,285	4,634

يتضح من الجدول السابق أن نسب التشبع أكبر من (0,3) طبقاً لمحك جيلفورد، والجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر، كما أن نسبة التباين العملي للعوامل (19,113، 18,121، 15,890، 14,308، 13,964، 13,092) على التوالي، وهي قيم مقبولة طبقاً لمحك كايزر، وهذا العوامل مجتمعة تفسر بنسبة (93.610) من الصمود الرمقي وهي نسبة عالية



ب- صدق التكوين الفرضي (التحليل التوكيدي):

تمّ حساب التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) على افتراض جميع العبارات لمقياس المناعة النفسية يتضمن (6) عوامل كامنة (المرونة النفسية، التفاؤل، الثقة بالنفس، السيطرة الانفعالية، مفهوم الذات الإبداعية)، وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة بلغ عددها (543) طالبًا، واستخدمت برنامج (Amos v.20)، وتمّ إجراء اختبارات حسن المطابقة، والذي أظهر أن التشعبات للعوامل مرتفعة ويوضح الشكل التالي (3)، والجدول التالي (6) أن التشعبات المرتفعة وذلك على النحو التالي:



جدول (6) مؤشرات المطابقة ومحكات القبول لنموذج مقياس المناعة النفسية			
م	المؤشر	حدود الثقة أو المدى المثالي	القيمة
1	مربع كاي (P)	قيمة غير دالة	0,250
2	درجة الحرية (DF)	_____	1362
3	نسبة مربع كاي (كا) إلى درجة الحرية (CMIN/DF)	القيمة > (5)	1,026
4	جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSA)	القيمة ما بين صفر إلى (0.08)	0,007
5	مؤشر توكر لويس (TLI)	القيمة ما بين (0,9) إلى (1)	0,937
6	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	القيمة ما بين (0,9) إلى (1)	0,916
7	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	القيمة ما بين (0,9) إلى (1)	0,940

ومن الجدول (6) يتضح أن جميع المؤشرات لنتائج التحليل العاملي التوكيدي تدل على جودة النموذج المقترح ويطابق بدرجة كبيرة النموذج المفترض لبيانات العينة وأن جميع المؤشرات مقبولة، وبذلك يصبح مقياس المناعة النفسية على درجة مرتفعة من الصدق العاملي ويستخدم لقياس ما هو مطلوب له.

ج- صدق الاتساق الداخلي

ويحسب الصدق الداخلي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات⁽¹⁾؛ وبالتالي فإن الصدق الداخلي لمقياس المناعة النفسية هو (92,30%) وهي نسبة عالية جدًا تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وضع لقياسه.

د- صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس:

جدول (7) صدق الاتساق الداخلي بين أسئلة مقياس المناعة النفسية

المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
بُعد المرونة النفسية	0,949**	3-5	0,916**	9-3	0,812**	5-2	
1-1	0,516*	4-5	0,590**	10-3	0,835**	4-2	

(1) فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة: دار الفكر العربي، 1979، ص 553.

جدول (7) صدق الاتساق الداخلي بين أسئلة مقياس المناعة النفسية

المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
2-1	**0,630	5-2	**0,748	بُعد التحدي		5-5	**0,791
3-1	**0,626	6-2	*0,498	1-4		6-5	**0,979
4-1	*0,513	7-2	**0,884	2-4		7-5	**0,949
5-1	**0,572	8-2	**0,915	3-4		8-5	**0,861
6-1	**0,823	بُعد الثقة بالنفس		4-4		بُعد مفهوم الذات الإبداعي	*0,498
7-1	**0,892	1-3	**0,740	5-4		1-6	**0,704
8-1	**0,639	2-3	**0,915	6-4		2-6	**0,687
9-1	*0,559	3-3	**0,722	7-4		3-6	*0,521
10-1	**0,774	4-3	**0,918	8-4		4-6	**0,752
11-1	**0,642	5-3	**0,899	9-4		5-6	**0,891
بُعد التفاؤل		6-3	**0,728	بُعد السيطرة الانفعالية		6-6	**0,773
1-2	*0,552	7-3	*0,513	1-5		7-6	**0,830
2-2	**0,893	8-3	**0,706	2-5		8-6	**0,704

يتضح من الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين المفردات وإجمالي المقياس جميعها دالة، حيث توجد (45) عبارة دالة عند مستوى (0.01)، و (9) عبارات دالة عند مستوى (0.05)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين المفردات وأبعاد مقياس المناعة النفسية، ومنها فإن مقياس المناعة النفسية على درجة عالية من الصدق. أما على مستوى الاتساق بين أبعاد المقياس وإجمالي المقياس فقد توصلت إلى النتائج التالية:

جدول (9) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول: المرونة النفسية	*0,458	البعد الرابع: التحدي	*0,508
البعد الثاني: التفاؤل	**0,593	البعد الخامس: السيطرة الانفعالية	*0,535
البعد الثالث: الثقة بالنفس	**0,625	البعد السادس: مفهوم الذات الإبداعي	*0,544

يتضح من الجدول (9) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الرئيسية وإجمالي مقياس المناعة النفسية جميعها دالة حيث بُعدان دالان عند مستوى (0.01)، و(4) أبعاد دالة عند مستوى (0.05)؛ ممّا يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين أبعاد المقياس.

هـ- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التنبؤي)

للتحقق من القدرة التمييزية للمقياس بين المستوى القوي والضعيف لمقياس المناعة النفسية، يؤخذ (27%) من الدرجات المرتفعة من درجات العينة الاستطلاعية، و(27%) من الدرجات المنخفضة للعينة الاستطلاعية، والمقارنة بين درجاتهم باستخدام اختبار مان-ويتني (Mann whitney (u)), وقيمة (z) كأساليب لابارامترية (بما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة عن 30 فردًا)؛ للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

جدول (10) يوضح المتوى الميزاني المرتفع والمستوى الميزاني المنخفض

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
المستوى الميزاني المنخفض	6	3,50	21,00	0,000	2,903	دالة عند مستوى 0.004
المستوى الميزاني المرتفع	6	9,50	57,00			

ويتضح من الجدول (10) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين المستوى الميزاني المنخفض والمستوى الميزاني المرتفع؛ ممّا يؤكد على صدق مقياس المناعة النفسية.

2- ثبات مقياس المناعة النفسية:

يقصد بالثبات أن يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف. والهدف من قياس ثبات المقياس هو معرفة مدى خلوه من الأخطاء التي قد تغير من أداء الفرد من وقت لآخر على نفس المقياس. وقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) طالباً، حيث رصدت نتائجهم، واستخدمت الباحثة:

أ- ثبات ألفا كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام برنامج (SSPS) وتمّ الحصول على معامل ثبات (0,852)؛ وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

ب- ثبات التجزئة النصفية:

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، ويتضمن القسم الثاني مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالي:

جدول (11) ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	27	0,862	0,837	0,837
الجزء الثاني	27			

يتضح من الجدول (11) السابق أن معامل ثبات المقياس يساوي (83,7%)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطي درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، ومؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي ظروف التطبيق نفسها.

2. برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)

تمّ تصميم البرنامج الحالي في إطار مجموعة من الأسس والمبادئ التي تركز عليها البرامج، واستمد أصوله من النظريات كمنظريّة علم النفس الإيجابي، واعتمد على استراتيجيات علم النفس الإيجابي المختلفة أهمها التعزيز - لعب الدور - المناقشة والحوار، والتحدث الذاتي الإيجابي وتضمن آليات تحقيق التحدث الإيجابي للذات (الكفاءة الذاتية - الدافعية - تنظيم الذات)، والتفكير الإيجابي، جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة، تمارين الاسترخاء.

ويمكن تعريف البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في الدراسة الحالية على أنه: مجموعة من المعارف والخبرات، والمهارات وشعور الفرد بالثقة في كفاءته في معالجة المواقف المختلفة التي تؤثر على مدى إدراكه لصعوبة المهام؛ ومن ثمّ يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي واستراتيجياته من العناصر المؤثرة على استراتيجيات التوافق والمفهوم نحو العوامل الخارجية لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم.

وتتمثل أبعاد المناعة النفسية التي يستهدفها البرنامج في الثقة بالنفس، التحدي، السيطرة الانفعالية، التفاؤل، المرونة النفسية، مفهوم الذات الإبداعي.

الهدف العام للبرنامج:

تحسين المناعة النفسية للطالبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية باستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي.

أهمية البرنامج:

1- تكمن أهمية البرنامج الحالي في كونه يعتمد على استراتيجيات علم النفس الإيجابي والتركيز على جوانب القوة لدى الفرد في خصائصه الشخصية (الاجتماعية - العقلية - الانفعالية - النفسية).

2- ندرة الدراسات المحلية والعربية (في حدود علم الباحثة) التي اعتمدت على استراتيجيات علم النفس الإيجابي والمناعة النفسية لذوي صعوبات التعلم (طلاب المرحلة الثانوية).

لذا كان على الباحثة أن تدخل في هذا الجانب وتتبنى برنامجاً مستنداً على استراتيجيات علم النفس الإيجابي؛ بهدف تحسين المناعة النفسية لذوي صعوبات التعلم (طلاب المرحلة الثانوية).

مراحل إعداد البرنامج:

- 1- مرحلة الإعداد.
- 2- مرحلة التنفيذ.
- 3- مرحلة الإنهاء والتقييم، ويشمل:

- التقييم المرحلي (التكويني)
- التقييم النهائي.
- تقييم المتابعة.

1- مرحلة الإعداد:

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية والأدبيات والبحوث والدراسات السابقة ذات الصلة، استعانت الباحثة ببعض الأطر النظرية وبعض المراجع في مجال (علم النفس - الصحة النفسية والتربية الخاصة)؛ للعمل على تحديد استراتيجيات علم النفس

الإيجابي التي تناسب المرحلة العمرية والأنشطة والمواقف في الجلسات، وكذلك وسائل التقييم.

ومن الأطر النظرية التي اعتمدت عليها الباحثة التي تناولت المناعة النفسية ما يلي: بناءً على ما تمّ عرضه من برامج لتحسين المناعة النفسية وبرامج لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي اعتمدت الباحثة عليها في تحديد أهداف الجلسات، وأبعاد المناعة النفسية التي تعتمد عليها الدراسة الحالية.

2- مرحلة التنفيذ: وتشمل:

أولاً: إجراءات البرنامج ومحتواه:

يتكون البرنامج الحالي من (24) جلسة، بواقع (3) جلسات أسبوعياً لمدة شهرين وتمّ تطبيقه على عدد من طالبات المرحلة الثانوية بالصف الأول الثانوي (المجموعة التجريبية).

وتمّ تنفيذ البرنامج على ثلاث مراحل تتمثل في:

مرحلة البدء والتحصير (الجلسة الأولى والثانية والثالثة) والتي تتضمن التعارف والاحترام بين الباحثة وأفراد العينة؛ من أجل بناء علاقة الثقة المتبادلة والحديث عن أهداف البرنامج، وكذلك توقعات فئات ومعلمي التربية الخاصة نحو البرنامج، والاتفاق على نظام وقواعد العمل، ومدة البرنامج ومكان عقد الجلسات وزمن الجلسة.

مرحلة العمل البناء من الجلسة (4- 22): وتضم الجلسات العملية التي تهدف تنمية المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال تعلم بعض المهارات والتعرف على مكامن القوة لديهنّ بالاعتماد على استراتيجيات علم النفس الإيجابي والتمارين الجماعية والفردية المتنوعة والمتعددة وذلك باستخدام عدد من الفنيات والأساليب المستخدمة من خلال جلسات البرنامج.

مرحلة الإنهاء والتقييم (الجلسة الختامية): وتتمثل الجلسة الختامية للبرنامج، حيث تمّ فيها التأكيد على تحقيق أهداف البرنامج المتمثل في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي صعوبات التعلم من خلال تقييم الطالبات لأنفسهنّ للبرنامج، وذلك بالسماح لهم بالحديث حول الفائدة التي اكتسبوها والمهارات التي تعلموها خلال مدة البرنامج، إضافة إلى تهيئة أفراد العينة (المجموعة التجريبية) لإنهاء البرنامج، والتطبيق

البعدي لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم، والاتفاق على تحديد موعد للمتابعة.

ثانياً: المنفذون للبرنامج:

قامت الباحثة بتنفيذ جلسات البرنامج وتطبيقها على الطالبات المشاركات في المجموعة التجريبية.

ثالثاً: الفئة المستهدفة:

تمثلت في طالبات المرحلة الثانوية (طالبات الصف الأول) بمدرسة أم المؤمنين الثانوية بنات بمدينة بنها في محافظة القليوبية، اللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس المناعة النفسية وتتراوح أعمارهن من (15 - 16) عامًا.

رابعاً: الأدوات المستخدمة في البرنامج:

يتكون البرنامج من مجموعة من الأدوات البسيطة المتوفرة في البيئة لتنفيذ البرنامج حسب متطلبات كل جلسة، وقد يتكرر استخدام الأدوات أكثر من جلسة، ومن الأدوات، الأقلام - الألوان - الأوراق - السبورة - لاب توب - بوربوينت - القصص.

خامساً: مصادر البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الحالي على عدة مصادر ومنها نظرية علم النفس الإيجابي وفتياته واستراتيجياته، وهي:

أنشطة البرنامج:

أ- ارتكز البرنامج الحالي على مجموعة من الأنشطة المتنوعة التي تناسب الأهداف والفنيات والأدوات المستخدمة في كل جلسة ومنها: نشاط حركي، ونشاط قصصي، ونشاط تمثيلي، ونشاط كرسى الصراحة، ونشاط حر، ونشاط مثلي الأعلى.

ب- الفنيات المستخدمة في البرنامج: يتضمن البرنامج الحالي بعض الأساليب والفنيات المتنوعة وهي كالاتي:

• التعزيز الإيجابي: وهو الثناء على سلوك المجموعة أو فرد في المجموعة عند إتقان مهارة مطلوبة ويستخدم في معظم الجلسات.

ويعرف إجرائياً: هو مكافأة الطالبة والمدح على سلوك معين عند إتقان مهارة معينة.

- التغذية الراجعة: هي تزويد أفراد المجموعة بالتعليمات بعد انتهاء الجلسة.

ويعرف إجرائياً: مراجعة على التعليمات بعد كل الجلسة

الأسلوب التفسيري التشاؤمي: Pessimistic Explanatory Style

يميل الأشخاص ذوو الأسلوب التفسيري التشاؤمي إلى إلقاء اللوم على أنفسهم عند وقوع الأحداث السيئة، ولا ينسبون الفضل لأنفسهم في حالة النجاح. أيضاً يميل هؤلاء الأشخاص إلى النظر للأحداث السلبية كأمر متوقعة ومستديمة.

الأسلوب التفسيري التفاؤلي: Optimistic Explanatory Style

وهو عزو الأمور الإيجابية التي تحدث لهم إلى قدراتهم وبالمثل إلقاء اللوم على القوى الخارجية في الإخفاقات التي يواجهونها، بالإضافة إلى النظر على الأحداث السلبية بأحداث مؤقتة وعارضة

سادساً: الأسلوب المستخدم في البرنامج:

تمّ استخدام الأسلوب الجماعي؛ حيث استخدمت الباحثة العصف الذهني ولعب الدور وأنشطة معاونة، وعمل ورش جماعية للطالبات خلال تطبيق الجلسات لتكسب الطالبات القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين وكيفية التعامل بنجاح وفاعلية.

سابعاً: استراتيجيات البرنامج:

يقوم البرنامج على عدد من الاستراتيجيات لعلم النفس الإيجابي التي تمّ توظيفها بشكل عملي من خلال الأنشطة التي يتضمنها البرنامج، وهذه الاستراتيجيات هي:

- العصف الذهني: هي محاولة إيجاد أفكار جديدة عن طريق السماح للجميع بطرح الأفكار دون انتقاد ويتمّ تدوين هذه الأفكار للوصول إلى حلول وبدائل.

- الحوار والمناقشة: هو حديث بين الباحثة والطالبات وبين الطالبات بعضهنّ البعض يشتمل على أسئلة وأجوبة حول موضوع الجلسة يتمّ فيه

تبادل للمعلومات والرؤى من خلال المحاضرة للعمل على زيادة التفاعل

الإيجابي بينهم ويستخدم في كلّ الجلسات.

- لعب الدور: هو تمثيل الطالبات المشاركات أدوار معينة بهدف توضيح المشكلة وتوصيل المعلومة.

ثامناً: تقويم البرنامج:

تمّت عملية تقويم البرنامج الحالي من خلال عدة أساليب تتمثل فيما يلي:

_ التقويم القبلي من خلال تطبيق المناهضة النفسية (التطبيق القبلي) وتعرف درجاتها لكل فرد من أفراد العينة.

_ التقويم (التقويم التكويني) المستمر من خلال توزيع استمارة تقييم الجلسة عقب كل جلسة؛ بهدف تعديل ما يراه أفراد العينة فيما يتصل بالجلسة والاستفادة منه.

_ التقويم النهائي (البعدي) وذلك عقب الانتهاء من الجلسات الخاصة بالبرنامج الحالي بهدف قياس التغيير الذي حدث في سلوكيات أفراد العينة ومعرفة فاعلية البرنامج الحالي.

تاسعاً: جلسات البرنامج والخطة الزمنية:

يتكون البرنامج الحالي من (24) جلسة بواقع ثلاثة جلسات أسبوعياً ولمدة شهرين، و

مدة كل جلسة تتراوح ما بين (35 - 60) دقيقة، وتمّ تطبيق البرنامج على المجموعة

التجريبية في الفصل الدراسي الثاني لعام 2022 - 2023 ويوضح جدول (12)

ملخص الجلسات

جدول (12) ملخص جلسات البرنامج

مراحل البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	أنشطة الجلسة
مرحلة البدء	الجلسة الأولى	التعارف	تتراوح بين 35-60 دقيقة للجلسة الواحدة	- التعرف وبناء الثقة بين الباحثة والأفراد المشاركين. - خلق جوّ من الود بين	المحاضرة والمناقشة - التعزيز	- النشاط الحركي. - التطبيق القبلي للمناهضة النفسية

		الباحثة وأفراد العينة.			
النشاط القصصي - نشاط جماعي للطالبات.	التخيل الإيجابي - التعزيز - الحديث الذاتي الإيجابي.	- التدريب على الاسترخاء . - التدريب على صفاء الذهن - الاستمتاع بالشعور الرائع (الامتحان)		قوة النقاء	الجلسة الثانية
- نشاط فني - استمارة تقييم الجلسة.	- التخيل المضاد - المحاضرة والمناقشة - التعزيز.	- قبول الذات. - اكتشاف مكامن القوة. - الاستبصار بالذات.		التعرف على مكامن القوة.	الجلسة الثالثة
- نشاط تمثيلي - سؤال وجواب - استمارة تقييم الجلسة	الإفراغ الوجداني -التنفيس الانفعالي - التعزيز.	- الحديث بحرية- التعبير عن المشاعر والانفعالات.		أفرغ ألمك	الجلسة الرابعة
- نشاط ترفيهي - استمارة تقييم الجلسة.	المحاضرة والمناقشة - الحديث الذاتي الإيجابي - التعزيز.	- أن تستمتع الطالبات باللحظة التي يعيشونها. - إدراك قيمة الوقت		اليوم الجميل	الجلسة الخامسة

مرحلة العمل البناء	الجلسة السادسة	التخطيط للمستقبل	- أن تخطط الطالبات لمستقبلهنّ. - تقييم الخطة المستقبلية.	إعادة البناء المعرفي - التخيل الموجه- النمذجة - التعزيز.	نشاط (تقديم النصيحة).
	الجلسة السابعة	التفاؤل	- غرس الأمل والتفاؤل في نفوس الطالبات - زيادة دافعية الطالبات. - التخلص من الطاقة السلبية.	الحديث الذاتي الإيجابي - الفكاهاة - المناقشة والحوار - التعزيز.	- إكمال جدول الأنشطة اليومية. - استمارة تقييم الجلسة.
	الجلسة الثامنة	الصمود في الحياة	- القرّة على مواجهة ضغوط الحياة. - القدرة على حلّ المشكلات. إيجاد بدائل الحلول للمشكلات.	العصف الذهني- المناقشة الجماعية- الحوار الذاتي الإيجابي.	نشاط (مثلي الأعلى). - استمارة تقييم الجلسة.
	الجلسة التاسعة	الكفاءة الذاتية	- التدريب على مواجهة	المناقشة الجماعية - التعزيز الإيجابي	- نشاط حر - استمارة تقييم الجلسة.

	- الحديث الذاتي الإيجابي.	الاستباقية - القدرة على حلّ المواجهة وحلّ المشكلات.			
نشاط (ساعدي) (شكرًا). - استمارة تقييم الجلسة.	الحوار الذاتي الإيجابي - المناقشة والحوار.	- السعي لتحقيق الأهداف. - التغلب على الصعوبات في الحياة. - إبراز نقاط القوة لدى المشاركين.		زيادة الدافعية لتحقيق الأهداف. الأمل.	الجلسة العاشرة . والجلسة الحادية عشر. والجلسة الثانية عشر
نشاط (حدوته اليوم). - استمارة تقييم الجلسة	المحاضرة - الاسترخاء - الحديث الذاتي الإيجابي.	- التعرف على خبرات التفوق لدى المشاركين. - أن يكتشف مفهوم التدفق.		تتمية التدفق. العمل الإيجابي.	من الجلسة الثالثة عشر إلى الثامنة عشر
- نشاط (كرسي الصراحة).	التخيل - الحث والإقناع - تقبل الذات - التعزيز.	-زيادة الحنو على الذات. -مواجهة التحديات الخارجية. - السيطرة على المعاناة والألم.		التراحم الذاتي. التعاون الإيجابي	من الجلسة التاسعة عشر إلى الجلسة الثانية والعشرين.
نشاط (زن)	السهم المقلوب	- تنمية		الحضور	الجلسة الثالثة

والعشرين.	الشخصي		الوعي الذاتي - القدرة على امتلاك شخصية رائعة.	- الفكاهة والمرح - التخيل - الحديث الذاتي الإيجابي - التعزيز.	التصرف) - استمارة تقييم الجلسة
الجلسة الرابعة والعشرين. الإنهاء					التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسيّة. - الاتفاق على موعد ومكان لقاء المتابعة.
الجلسة الختامية					تطبيق مقياس المناعة النفسيّة تطبيق تتبعي.

مرحلة
التقييم

ثانياً: نتائج الفروض

1- الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) في مقياس المناعة النفسية وأبعاده لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي". وللتحقق من الفرض الأول قامت الباحثة برصد الدرجات وتحليلها باستخدام اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Samples T Test) كأسلوب بارامتري (بما يتفق مع العينات المتصلة الأكبر من أو يساوي 30 فرداً) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطي درجات القياسين عن طريق برنامج (SPSS)، وقد توصل الباحثون إلى:

جدول (13) دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس المناعة النفسية							
التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
القبلي	30	65,13	5,111	29	30,553	0,000	دالة عند مستوى (0,01)
البعدي		132,20	11,412				

ويتضح من الجدول (13) السابق أن مستوى الدلالة جاء مساوياً (0,000)؛ ممّا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0,01)؛ حيث بلغ متوسط درجات القياس القبلي (65,13)، في حين بلغ متوسط درجات القياس البعدي (132,20)؛ وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين المناعة النفسية لدى صعوبات التعلم. أما على مستوى أبعاد المقياس، فقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

جدول (14) دلالة الفرق بين دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي في أبعاد مقياس المناعة النفسية							
التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
القبلي	30	12,50	1,253	29	18,873	0,000	دالة عند مستوى (0,01)
البعدي		22,33	2,708				
القبلي	30	9,50	2,662	29	24,121	0,000	دالة عند مستوى (0,01)
البعدي		21,23	1,633				
القبلي	30	11,83	1,416	29	19,336	0,000	دالة عند مستوى (0,01)
البعدي		23,00	2,652				
القبلي	30	10,70	2,380	29	17,370	0,000	دالة عند مستوى (0,01)
البعدي		22,79	2,798				

دالة عند مستوى (0,01)	0,000	23,03 5	29	1,956	10,37	30	القبلي ي	ت
				2,050	21,93		البعدي ي	
دالة عند مستوى (0,01)	0,000	23,10 6	29	1,755	10,23	30	القبلي ي	ت
				1,911	21,73		البعدي ي	

ويتضح من الجدول (14) السابق أن مستويات الدلالة لأبعاد المقياس جاءت جميعها مساوية (0,000)؛ مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في أبعاد المقياس (المرونة النفسية، التفاؤل، الثقة بالنفس، التحدي، السيطرة الانفعالية، مفهوم الذات الإبداعي) لصالح القياس البعدي، حيث بلغ متوسطات القياس القبلي (12,50، 9,50، 11,83، 10,70، 10,37، 10,23) على التوالي، في حين بلغ متوسطات القياس البعدي (22,33، 21,23، 23,00، 22,79، 21,93، 21,73) على التوالي؛ وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى صعوبات التعلم.

ومن النتائج السابقة تم قبول الفرض؛ لأنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) في مقياس المناعة النفسية وأبعاده لذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي.

2- الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (البعدي، التتبعي) في مقياس المناعة النفسية وأبعاده لذوي صعوبات التعلم". وللتحقق من الفرض الثاني قامت الباحثة برصد الدرجات وتحليلها باستخدام اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Samples T Test) كأسلوب بارامتري (بما يتفق مع العينات المتصلة الأكبر من أو يساوي 30 فرداً) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطي درجات القياسين عن طريق برنامج (SPSS)، وقد توصل الباحثون إلى:

جدول (15) دلالة الفرق بين القياس البعدي والتتبعي في مقياس المناعة النفسية							
التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
البعدي	30	133,20	11,412	29	0,340	0,736	غير دال إحصائياً
التتبعي		133,07	10,262				

ويتضح من الجدول (15) السابق أن مستوى الدلالة جاء مساوياً (0,000)؛ ممّا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي، حيث بلغ متوسط درجات القياس البعدي (132,20)، في حين بلغ متوسط درجات القياس التتبعي (133,07)؛ وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين المناعة النفسية لدى صعوبات التعلم على المستوى التتبعي (بقاء أثر التعلم). أما على مستوى أبعاد المقياس، فقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

جدول (16) دلالة الفرق بين دلالة الفرق بين القياس البعدي والتتبعي في أبعاد مقياس المناعة النفسية							
التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
البعدي	30	22,33	2,708	29	0,902	0,375	غير دال إحصائياً
التتبعي		22,33	2,596				
البعدي	30	21,23	1,633	29	1,097	0,282	غير دال إحصائياً
التتبعي		21,47	1,408				
البعدي	30	23,00	2,652	29	1,361	0,184	غير دال إحصائياً
التتبعي		22,90	2,708				
البعدي	30	22,79	2,798	29	0,226	0,823	غير دال إحصائياً
التتبعي		22,93	2,664				
البعدي	30	21,93	2,050	29	1,720	0,096	غير دال إحصائياً
التتبعي		21,77	2,046				
البعدي	30	21,73	1,911	29	0,441	0,662	غير دال

التتبع ي	21,77	1,924	إحصائياً
-------------	-------	-------	----------

ويتضح من الجدول (16) السابق أن مستويات الدلالة لأبعاد المقياس جاءت جميعها مساوية (0,375، 0,282، 0,184، 0,226، 0,096، 0,662) على التوالي؛ ممّا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد المقياس (المرونة النفسية، التفاؤل، الثقة بالنفس، التحدي، السيطرة الانفعالية، مفهوم الذات الإبداعي)، حيث بلغ متوسطات القياس البعدي (21,73، 21,93، 22,79، 23,00، 21,23، 22,33) على التوالي، في حين بلغ متوسطات القياس التتبعي (22,33، 21,47، 23,90، 22,93، 21,77، 21,77) على التوالي؛ وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى صعوبات التعلم على المستوى التتبعي (بقاء أثر التعلم).

ومن النتائج السابقة تمّ قبول الفرض لأنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) في مقياس المناعة النفسية وأبعاده لذوي صعوبات التعلم. عرض الفرض

ينصّ الفرض الأول على أنه "يُوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) على مقياس المناعة النفسيّة وأبعاده لذوي صعوبات التّعلم لصالح القياس البعدي". عرض طريقة التحليل الإحصائي

وللتحقق من الفرض الأول قامت الباحثة برصد الدرجات وتحليلها باستخدام اختبار (ت) للعينات المزدوجة.

ومن النتائج السابقة تمّ قبول الفرض؛ لأنه يُوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) في مقياس المناعة النفسيّة وأبعاده لذوي صعوبات التّعلم.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة من حيث الاتفاق والاختلاف:

- وتتفق هذه النتائج مع تفسير دراسة:

(Shogren, k.A Lopez , S.J., Wehmeyer , M.L.T.D. & Pressgrove.C.L.(2022) , Atadokht,A,Norozi. H.,& chaffari. o (2022) , Gao, y. (2021)

في ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المناعة النفسية خلال التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي، كما أظهرت التحليلات

الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين استراتيجيات علم النفس الإيجابي وأبعاد
المناعة النفسية لدى المراهقين.

- واختلفت مع دراسة:

Mehrvavar Giglou , S., & Ojagi Giglou. S. (2021) , Chen ,X., &
Chen , T. (2022).

في عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية خلال التطبيق القبلي لمقياس المناعة
النفسية

مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري

ويتسم أفراد المناعة النفسية المرتفعة بالصمود النفسي، ومنها: يشعرون أنهم في
وضع تقدير ومكانة في المجتمع، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر إيجابية، ويتقنون في قدراتهم
على حلّ المشكلات واتخاذ القرارات السليمة، وتحملهم للمسئولية، ويرون ما يقابلهم من عقبات
من منظور إيجابي حتّى ما يقعون فيه من فشل فإنهم يحسنون النظر إليه على أنه دافع لهم،
الإحساس بالهزيمة ويكونون على وعي بجوانب القوة والقصور لديهم، مع سعيهم لتنمية جوانب
القوة والتغلب على جوانب القصور، وسيطر الشعور بالكفاءة على مفهوم ذاتهم، إضافة
لامتلاكهم مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية، والقدرة في التعامل مع المشاعر
المتضاربة، والقدرة على التعايش دون خوف (قرنى، 2017، 339) و(عصفور، 2013، 28)
وكما يرى (جولدسيس برولس ، 2011، 514 – 515) إلى أن من خصائص الأفراد
ذوي المناعة النفسية المرتفعة منها: القدرة على حلّ المشكلات واتخاذ القرارات ويصنعون
لأنفسهم أهداف ويسعون للوصول لها، ولديهم القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين
ويشعرون بالراحة في وجودهم، والقدرة على مقاومة الأحداث الضاغطة بدلاً من شعورهم بفقدان
القوة والمقاومة النفسية، ويصنعون لأنفسهم استراتيجيات وخطط فعّالة لمواجهة ما يتعرضون له
من مشكلات، ويدركون جيّداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها مع إيمانهم بأنها قابلة
للإصلاح والتعديل والتغيير، ويتسم مفهوم الذات لديهم بالقوة والكفاءة، بينما الأفراد ذوو المناعة
النفسية المنخفضة لديهم قابلية شديدة للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيناً للاقتناع بكل الأفكار
حتّى ولو كانت غير صحيحة وغير منطقية وغير مقنعة، وعدم القدرة على السيطرة والتحكم في
الذات، والاستسلام للفشل، وفقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة (كامل، 2002، 94)
و(حسان، 2009، 63)

وتتفق هذه النتائج ما يظهر الشخص من مناعة نفسية مرتفعة مع دراسة كلٍ من (سليمان، 2017) و (زيدان، 2013) و (أبو حلاوة، 2014) إلى أن المناعة النفسية تعمل على حدوث التكيف والمواءمة مع الأحداث المؤلمة والمواقف الضاغطة وإيجاد استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراج النواتج الإيجابية كما أنها تعزز من استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية، وتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وتحديد وفهم العوامل التي تمكن الفرد من الازدهار.

ومن النظريات التي تفسر الدراسة الحالية هي نظرية سليجمان هي نظرية علم النفس الإيجابي؛ لأنها تركز بشكل أساسي على الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية (سليجمان، 2002) وكما تناولت هذه الدراسة النظريات المفسرة للمناعة النفسية منها نظرية العوامل السبعة ومنها المبادأة، وروح المرح والدعابة، والإبداع، والاستقلال، والاستبصار، ونظرية أولاه نقلًا عن: (حسن، 2022).

وتتكون المناعة النفسية من ثلاثة نظم فرعية منها نظام المناعة النفسي (الرصد - الإقدام)، ونظام المناعة النفسي (الإبداع - التنفيذ)، ونظام المناعة النفسي (التنظيم الذاتي) (Cauh , A,2010 ; Voikane& S , 2015) , Brada(SA.KI,2016)

عرض الاستنتاجات النهائية التي توصلت إليها الباحثة

تستخلص الباحثة فيما سبق أن المناعة النفسية تمثل بصفة عامة قوة أي قيمة وسمة مرغوبة أو عملية تؤثر بالإيجاب على جوانب أداء وإنجاز وصحة وجود حياة الطلاب ذوي صعوبات التعلّم وترتبط المناعة النفسية بين هؤلاء الطلاب بدرجة كبيرة بمفاهيم المرونة النفسية وجودة الحياة النفسية والكفاءة الذاتية وغيرها.

عرض النتائج الاضافية التي لم يتناولها البحث

يمكن إرجاع الصعوبات التي يواجهها الأشخاص ذوو المناعة النفسية المرتفعة في (أنه أعارض التحدي المناجي من جانب الآخرين)، (أشعر بالعصبية عندما أواجه مواقف جديدة) ، (أرى حياتي المستقبلية سيئة)، (أتضايق عندما ينتقني أحد)

أن هناك حالات من العينة مثل س، ص، ع كان لديهم اضطراب شديد في كيفية الرد على مثل هذه المواقف

- لكن الحالة (س) بعد استخدام البرنامج وتطبيقه تمّ التحسن لديها بشكل كبير والحالة (ع) التحسن كان بسيطاً.

عرض قيود أي محددات البحث التي أظهرت النتيجة بهذا الشكل تتحدد نتائج البحث بمنهج البحث التجريبي الذي استخدم في الدراسة الحالية كما تتحدد بعينة الدراسة في طالبات المرحلة الثانوية (الصف الأول والثاني الثانوي) اللاتي تتراوح أعمارهنّ بين (15 - 16) سنة كما تتحدد أدوات البحث التي تمّ استخدامها لجمع البيانات (مقياس المناعة النفسيّة). واختبار الفروض

الفرض الأول

الفرض الثاني

وانتقلت هذه النتائج مع دراسة (Shogren. k.A, Lopez.s.Jwehmever. M.L

Little. T.D & Pressgrove. c.l (2022)

في استمرار التحسن في المناعة النفسيّة بين المشاركين بالمجموعة التجريبيّة خلال قياسات المتابعة وأظهرت التحليلات الإحصائيّة وجود علاقة ارتباطيّة وثيقة بين استراتيجيات علم النفس الإيجابي وأبعاد المناعة النفسيّة لدى المراهقين

Atado kht

والتدريب على استراتيجيات علم النفس الإيجابي كان له تأثير إيجابي على تحسن المرونة النفسيّة.

(Dumbleton , S. (2021))

كما يمكن تعميم النتائج على المواقف التعليميّة للمراهقين ذوي صعوبات التّعلم مع تضمين استراتيجيات أخرى لعلم النفس الإيجابي ويحث تأثيرها على المناعة والتوافق النفسي للطلاب.

Jinyong. z. (2021)

أظهرت الملاحظات الميدانية تقدم المناعة النفسيّة بين الطلاب نتيجة للنموذج التدريسي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة ما يلي:

- 1- الاهتمام بالأساليب والأنشطة التي تحسن المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- الاستفادة من المقياس التي أعدته الباحثة من مراكز التوجيه والإرشاد في مختلف المدارس والجامعات.
- 3- الاهتمام ببرامج إرشادية تؤكد على تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

بحوث مقترحة:

- 1- المناعة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم.
- 2- المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة.
- 3- فاعلية برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في التنظيم الانفعالي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم.

المراجع:

- _ أبو حلاوة، محمد السعيد. (2020). المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق الوظيفة الوظيفية. الوقائية. تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي، العدد 1203.
- أحمد، زكريا توفيق. (1993). صعوبات التعلم لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في سلطنة عمان: دراسة مسحية_ نفسية اجتماعية (20)، ج 1، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 235_266.
- البصير، نشوة عبد المنعم، عرفان، أسماء عبد المنعم. (2023). تنمية التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد (105) ج 2.
- البيومي، سعد رياض (2019). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة، 30 - 45.
- جاسم، جلال محمد (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (112)، المجلد (27). جامعة ديالى - كلية التربية المقداد.
- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (2020). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة دراسات العلوم التربوية، 47، 118 - 127.
- الحلبي، حنان خليل (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة القصيم، السعودية، المجلد (9) العدد (2)، 469 - 487.
- حلیم، شیری مسعد (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد " كوفيد - 19"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 45. ج 2.

- خريبة، صفاء صديق (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - 19) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 66، ج 1.
- زكى ، أمل عبدالمحسن.(2005). دراسة تشخيصية علاجية لبعض صعوبات التعبير الشفهى لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الخليج العربى، البحرين.
- الزيات، مصطفى فتحى.(1989).دراسة لبعض الخصائص الانفعالية لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مكة المكرمة، جامعة أم القرى للبحوث العلمية ، العدد الثانى،446_485.
- السيد، فؤاد البهي (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربى، القاهرة، 553.
- الشريف، علاء (2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طالب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة.
- شموليه، هالة محمد كمال (2021). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، (131)، 419-444.
- شمس، أمل (2020). كفاءة الجهاز المناعي. تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربى، العدد 1203.
- عاشور، أحمد حسن.(2002). مدى فاعلية برنامج تدريبي فى علاج بعض صعوبات التعلم النمائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- فتحي، ناهد أحمد (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حلّ المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية). دراسات نفسية، جامعة المنيا، المجلد (29) العدد (3)، 549 - 618، المنيا، مصر.

- قلجة، زاهر. (2015). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط والتحكم لدى الأطفال الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الليثي، أحمد حسن (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، 21 (8)، 183 - 221.

- Albert – Lorincz, E. Bert – Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Lukacs – Marton, R. (2011). *Relationship Between the Characteristics of the psychological Immune System and Emotional Tone of Personality in Adolescents the New Education Review*, Vol. 23, No.1, 103-115.
- Albert Lorincz, E., Albort – Lorinze, M. Kadar, A., Krizbia, T., & Marton, R. (2012): *Relationship Between the Characteristics of Psychological Immune System and Emotional Tone of Adolescents. The New Educational Review*, 23, (1).
- Arslan, G., Allen, K. A., & Tanhan, A. (2021). *School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents: Mediating impact of positive psychological orientations. Child Indicators Research*, 14(3), 107-126.
- Atadokht, A., Norozi, H., & Ghaffari, O. (2022). *The effect of positive psychology training on psychological immunity and resiliency of students with learning difficulties. Journal of Learning Disabilities*, 3(2), 92-108.:
- Attaran, A., Ghonsooly, B., Fatemi, A., Shahriari, H. (2019). *Immunology of Language Learners: Associal psychological Perspective. Interchange*, 50, 57-76. <https://oloi-org/10.100715107880-018-9339-0>.
- Bayramoglu, G. Sahin, M. (2015). *Positive Psychological Capacity and Its Impacts on Success, Journal of Advanced Management Science*, 3(2).
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). *Concept and Applications of Psychological immunity (defense againstmental illness): Importance in Mental Health Scenario, online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6.
- Bona, K. (2014). *An Explanation of the Psychological Immune system in Hungarian Gymnasis Master's Thesis in Sport and Exercise Psychological University of Junäskylä*.
- Bradley, G. L., Ferguson, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). *Parental support, peer support and school connectedness as foundations for student engagement and academic achievement in Australian youth. In Handbook of positive youth development (pp. 219-236)*.
- Bredacs, A. M. (2016). *Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Trainings National Methodological and Training Development, Practice and Theory In system of Education*, 11(2), 118-141.

- Brak, Z., Ignatjeva, S., Sianko, N., & Volosnikova, L. (2021). *Does age Matter? Life Satisfaction and Subjective Well-Being among Children Aged 10 and 12 in Russia. Population Review, 60(1).*
- Cal, S. F. L. Glustak M. E. & Barreto, S. M. (2015). *Psychological Resilience and Immunity, Silvia Fernanda LMC.*
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021). *Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. International Journal of Health Sciences, 5(3), 441-447.*
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). *Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769.*
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). *Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. Complementary Therapies in Clinical Practice, 42, 101280.*
- Chen, X., & Chen, T. (2022). *Positive Psychology Strategies And Psychological Immunity in High School Students with Learning Disabilities: Empirically Validating Model. Journal of Clinical Medicine Research; 3 (2).*
- Choochom, O. (2014). *Antecedents and Conse of Psychological Immunity Humanities and Social Sciences Review, 3(3), 191-197.*
- Cortiella. C. Horowitz. S. H. (2014). *The State of Learning Disabilities: Facts. Trends and Emerging issues. New York, National Center for Learning Disabilities third Edition.*
- Coyle, S., Weinreb, K. S., Davila, G., & Cuellar, M. (2022). *Relationships matter: The protective role of teacher and peer support in understanding school climate for victimized youth. In Child & Youth Care Forum (Vol. 51, No. 1, pp. 181-203).*
- Cultures, ETC – Empirical Text and Culture
- Danielp. Clayton E. Elizabeth A. Stephen E. Jennifer A. Xttaofan (2007). *How Veribale Are Interstate Prevalence Rates of Learning Disabilities and Other Special Education Categori? A Longitudinal Comparison Council for Excpptional Children. Vol. 73.*
- Deshwal, H. K., Gupta, M., & Chaturvedi, S. (2022). *Positive Self Talk And Counselling To Overcum Mathematics Anxiety Among Secondary School Students. Journal Of Pharmaceutical Negative Results, 559-567.*

- Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. (2022). *Neuro-Linguistic Programming, Positive Psychology & VR in Special Education*. *Scientific Electronic Archives*, 15(1).
- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). *Psychological Immunity and Coping Strategies: A study on Medical Professional Indian Journal Sciences Research*, 8(1-2), 36-47.
- Dumbleton, S. (2021). *Exploring The Impact Of Positive Self-Talk In Relation To Psychological Immunity Construct In Secondary School-Aged Adolescents with Learning Disabilities*. In *Professional Development in Social Work* (pp. 111-117). Routledge.
- Elias, E. (2021). *Muddled Measurement: A Historical Perspective on Questionable Practices in School Psychology's Assessment of Learning Disabilities*. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2), 142-152.
- Fava, G. A & Tombs, E. (2009). *Increasing Psychological well – Being and resilience by Psychotherapeutic Methods*. *Journal of Personality*; 77(6), 1903-193.
- Feeney, D. M. (2022). *Positive self-talk: an emerging learning strategy for students with learning disabilities*. *Intervention in School and Clinic*, 57(3), 189-193.
- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2022). *Children's self-talk in naturalistic classroom settings in middle childhood: A systematic literature review*. *Educational Research Review*, 100432.
- Gao, Y. (2021). *Effectiveness of a Self-Talk and Mind Training on Raising Psychological Immunity in Students with Learning Disabilities in Taiwan*, *Social Sciences and Humanities-Philosophy of Being Human as the Core of Interdisciplinary Research (ICCESSH 2021)* (pp. 345-348).
- Gawrych, M. Cichon, E., & Kiejna, A. (2021). *Covid-19 Pandemic Fear, Life Satisfaction and Mental Health at the Initial Stage of the Pandemic in the Largest cities in Poland*. *Psycholog, Health & Medicine*, 26(1), 107-113. <http://doi.org/10-1080/13548506,2020.1861314>.
- Gibbor, L., Forde, L., Yates, L., Orfanos, S., Komodromos, C., Page, H.,... & Spector, A. (2021). *A feasibility randomised control trial of individual cognitive stimulation therapy for dementia: impact on cognition, quality of life and positive psychology*. *Aging & Mental Health*, 25(6), 999-1007.

- Ginting, F. S. H. B., & Sirait, R. (2022). *Effect Of Positive Self-Talk On Anxiety Among Patients With Covid-19. Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (Injec)*, 7(1).
- Gupta , T., & Nebhinani , N. (2020). *Build psychological Immunity in children and Adolescents. Journal of Idian Association for child & Adolescents Mental Health , 6 (2) , 1 – 12. 104-131.*
- Gomer, A. (2009). *Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work Related Factor Social Support, Personality, and life satisfaction as determinates of Burnou.ph.D. Dissertation, University of Eötvös Larand Hungary, Budapes.*
- Gregson, N., Randle-Phillips, C., & Delaney, C. (2022). *Delivering Psychological Services for People with Learning Disabilities during the Covid-19 Pandemic: The Experiences of Psychologists in the UK. Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 15(2), 168-196.*
- Gundogan, S. (2021). *The Medialor Role of the Fear of Govid-19 in the Relationship Between Psychological Immunity and Life Satisfaction, Current Psychology, Current Psychology, 1-19.*
- Gupta, T., & Nebhinani N. (2020). *Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. Journal of Idian Association for Child & Adolescent Mental Health, 6(2), 1-12.*
- Jinyong, Z. (2021). *Incorporating An Assessment of Psychological Immunity in Secondary School Students In Accordance with Positive Psychology-based Strategies. In 2021 3rd International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2019) (pp. 681-686). Atlantis Press*
- Kazak, A., & Ozkaraman, A. (2021). *The effect of progressive muscle relaxation exercises on pain on patients with sickle cell disease: Randomized controlled study. Pain Management Nursing, 22(2), 177-183.*
- Khalifaoui, A., García-Carrión, R., & Villardón-Gallego, L. (2021). *A systematic review of the literature on aspects affecting positive classroom climate in multicultural early childhood education. Early Childhood Education Journal, 49(1), 71-81.*
- Khudate, O. & Hussein, K. (2016). *Rationing The Scale of Psychological Immunity for Advanced Athletes, Journal of Physical Science. Faculty of Physical Education. Daialy University, 10(1), 1-15.*

- Kim, J., Kwon, J. H., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J. J. (2021). The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific reports*, 11(1), 1-11.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2022). Positive psychology for mental wellbeing of UK therapeutic students: relationships with engagement, motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 111-126.
- Kovaleski, J. F., VanDerHeyden, A. M., Runge, T. J., Zirkel, P. A., & Shapiro, E. S. (2022). *The RTI approach to evaluating learning disabilities*. Guilford Publications.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 145-185.
- Li, S. Wang, Y., Xue, J. Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of Covid-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences, A study on Active Welbo Users in. *on. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2021-2040.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674.
- Martz, E., & Livneh, H. (2021). Psychological Resilience Enhancement: The Role of Positive Psychology in Learning Disabilities Classrooms. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 26(1), 4-12.
- Matheny, K. et al., (1993). The Coping Resources Inventory for Stress, A measure of Perceived Resources Fullness, *Journal of Clinical Psychology*, (49)6. PP. 280-290.
- Matteucci, M. C., Scalone, L., Tomasetto, C., Cavrini, G., & Selleri, P. (2021). Psychological immunity and psychological wellbeing of students with Learning Disorders, *Research in Developmental Disabilities*; 87, 43-53.
- Mehravari Giglou, S., & Ojagi Giglou, S. (2021). The effectiveness of positive self-talk and positive thinking strategies on psychological immunity of students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(1), 170-186.

- Nelson, G., Crawford, A., Hunt, J., Park, S., Leckie, E., Duarte, A., & Zarate, K. (2022). A Systematic Review of Research Syntheses on Students with Mathematics Learning Disabilities and Difficulties. *Learning Disabilities Research & Practice*, 37(1), 18-36.
- Oláh, A. Nagy, H., & Tóth K., (2010). Life Expectancy and Psychological Immune competence in different Cultures, ETC – Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
- Pach, D., Blödt, S., Wang, J., Keller, T., Bergmann, B., Rogge, A. A.,... & Witt, C. M. (2022). App-Based Relaxation Exercises for Patients With Chronic Neck Pain: Pragmatic Randomized Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(1), e31482.
- Pap, X., Goonda, J. Lazary, E. Molnar, L. Tothfalus, G. Bagdy. (2020). Mediating Role of Psychological Immune Competencies on the Development of Susceptibility to Depression Semmelweis University. Dept. of Pharma codynamics, Hungary European. *Nuropasy Chopharmacology*, (15), PP. 170-180.
- Parks. A.C. & Titova, L. (2016). Positive psychological interventions, An overview in A Mwood & Johnson (Eds). *The Wiley Handbook of Positive Clinical psychology* (307-320). Wiley Blackwell.
- Prinzing, M. M. (2021). Positive psychology is value-laden—It's time to embrace it. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 289-297.
- Rajkumar, R. P. (2021). Suffering and salutogenesis: a conceptual analysis of lessons for psychiatry from existential positive psychology (PP2. 0) in the setting of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 646334.
- Raley, S. K., Shogren, K. A., & Cole, B. P. (2021). Increasing Learning Disabled Students' Psychological Immunity: Effects of a Positive Psychology Strategies Intervention in Improving Psychological Immunity Among Students. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 5(1), 11-20.
- Sajedi-Monfared, Z., Rooddehghan, Z., Haghani, H., Bakhshandeh, A. R., & Monfared, L. S. (2021). Cold therapy and respiratory relaxation exercise on pain and anxiety related to chest tube removal: A clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 26(1), 54.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Postive psychology: An Introduction. *Flow and the foundations of positive psychology*. (279-957). Springer, Dordrecht.

- Sélei, 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), 17-44.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2022). *The Role Of Some Positive Psychology Strategies In Predicting Psychological Immunity In Adolescents With Learning Disabilities: A Pilot Study*, *The Journal of Positive Psychology*; 1(1), 37-52.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms Psychology Interventions: A Practice – Friendly Meta – Analysis* *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Intervention: A practice Friendly Meta – analysis*. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2021). *The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 343-362.
- Trainor, A. A., & Robertson, P. M. (2022). *Culturally and linguistically diverse students with learning disabilities: Building a framework for addressing equity through empirical research*. *Learning Disability Quarterly*, 45(1), 46-54.
- Upadhyay, U. (2021). *Improving Well-Being, Academic Self-Concept and Academic Achievement of Indian Children with Specific Learning Disability by utilising Positive Psychology Intervention*. *Disability, CBR & Inclusive Development*, 32(3).
- Vandon Bos, G. R., & American Psychological Association (2007). *Ap A dictionary of Psychological*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Veling, W., Lestestuiver, B., Jongma, M., Hoenders, H. R., & van Driel, C. (2021). *Virtual reality relaxation for patients with a psychiatric disorder: crossover randomized controlled trial*. *Journal of medical Internet research*, 23(1), e17233.
- Voitkāne, S. (2004). *Goal Directedness in Relation to life satisfaction, psychological Immune System and Depression in first- semester university students in Latvia*. *Bahic Journal of Psychology*; 5(2), 19-30.

- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). *Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. Frontiers in Psychology, 12.*
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E.,... & Steger, M. (2022). *Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. The Journal of Positive Psychology, 17(3), 303-323.*
- Wilson, K. A., & MacNamara, A. (2021). *Savor the moment: Willful increase in positive emotion and the persistence of this effect across time. Psychophysiology, 58(3), e13754.*
- Yakushko, O., & Blodgett, E. (2021). *Negative reflections about positive psychology: On constraining the field to a focus on happiness and personal achievement. Journal of Humanistic Psychology, 61(1),*
- Yakushko, O., & Blodgett, E. (2021). *Negative reflections about positive psychology: On constraining the field to a focus on happiness and personal achievement. Journal of Humanistic Psychology, 61(1), 104-131.*
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). *Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. Current Psychology, 41(11), 812-823.*
- Zhang, L., & Tsung, L. (2021). *Learning Chinese as a second language in China: Positive emotions and enjoyment. System, 96, 102410.*