

فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة^١

أ.م.د/ أمل عبد المنعم محمد حبيب^٢ & د. / صباح السيد سعد^٣
أستاذ مساعد علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة بنها
مدرس علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة بنها

المخلص :

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٦٠) طالبا وطالبة بالفرقة الأولى عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (٣٠) بكل مجموعة، حيث طبق البرنامج على طلاب وطالبات المجموعة التجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، كما وجد حجم تأثير كبير للبرنامج على الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده الفرعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ووجود حجم تأثير كبير للبرنامج على الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، كما وجد حجم تأثير كبير للبرنامج على الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، ووجود حجم تأثير كبير للبرنامج على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية .

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٤/١٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/٥/١٩

Email: <mailto:amolahabeb45663@yahoo.com>

^٢ ت: ٠١٢٧٠٠٤٢٠٣٨

Email: <mailto:Drsoooo02@gmail.com>

^٣ ت: ٠١٢٢٨٢٨٧١٥١

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =
- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية في التطبيقين البعدي والتتبعي .
- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسوية الأكاديمي في التطبيقين البعدي والتتبعي .

مقدمة:

يتعرض طلاب الجامعة في مختلف الكليات وجميع التخصصات إلى العديد من التحديات والضغوط النفسية والمؤثرات السلبية على نفسياتهم وسلوكياتهم وتكيفهم الدراسي وخاصة عند التحاقهم بالجامعة، حيث يجدون أنفسهم ملزمون باتباع قوانين وتعليمات لا بد من التوافق معها والانصياع لها وتحمل مسئولية نجاحهم وفشلهم، مما يولد لديهم نوعا من الضغوط والإجهاد التعلمي.

وتعد الضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية **Psychological Immunity** والتي تلعب دوراً حيوياً في مواجهة الأزمات والضغوط والمشاعر السلبية (Hassan (2021, 4300، وتزود الفرد بقوة ومقاومة لمحاربة التوتر والخوف والدونية والأفكار السلبية وتحقيق التوازن النفسي والعقلي **Bhardwaj and Agrawal (2015,P.6)** .

وتمثل المناعة النفسية " قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وتجاوزها بإيجابية والتفاعل مع الحياة باقتدار " **Bonanno,Galea,Bucciarelli and Vlahov (2007,P.678)**

ويعانى طلاب الجامعة من انخفاض مستوى المناعة النفسية. لعيبى (٢٠٢٠)، وحمد (٢٠٢١)، ويتميز ذوو المناعة النفسية المنخفضة بالعجز عن تحمل الأثر السلبي للضغوط ونقص الدافعية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدى ومقاومة التغيير ولا يتفاعلون بإيجابية مع بيئتهم، ويعتقدون عدم جدوى أفعالهم والغرض من حياتهم (حمد، ٢٠٢١، ص ٢٥٣) .

ويتم تعديل أنظمة المناعة النفسية بالتركيز على الأفكار والمعارف والاعتقادات التي يحملها الفرد وتعديلها، بحيث يعتقد أنه يمتلك القدرة والإمكانية والطاقة الإيجابية لتجاوز المواقف الصعبة (Olah(2004,p.323، وفي هذا الإطار أجريت بعض الدراسات لتنمية وتحسين المناعة النفسية منها دراسة البيومي(٢٠١٩)، جوهري (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢١)، سعيد(٢٠٢٢) وأثبتت

جميعها فاعلية البرامج المعدة في تحسين المناعة النفسية على العينات المستهدفة .

ويعد التفاؤل من الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي، لما له من تأثير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية عبد العاطي (٢٠١٨ ، ص٢)، والتفاؤل هو توقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل" اليجوفي (٢٠٠٢، ص١٣٣).

وهذا التفاؤل الذي ينتج بعد التشاؤم يعرف بالتفاؤل المتعلم **Learned Optimism**، ويعتبر **Seligman (1991)** أول من أشار إلى مفهوم التفاؤل المتعلم من خلال نموده المعدل الذي أعده عام (١٩٨٤)، واعتبره وسيلة للتغلب والتكيف الفعال مع المعوقات التي تقابل الطلاب أثناء العملية التعليمية واستخدام أساليب فعالة لحل المشكلات، ويتم تعلمه من خلال التفكير في الحديث السليبي مع الذات ومن خلال التفكير في ردود الأفعال بطريقة جيدة.

وأوضح **Seligman(2006,p.151-193)** من خلال نموده في التفاؤل المتعلم أن هناك ثلاثة أبعاد محورية للتفاؤل هي : الذاتية **Stability**: ويقصد بها إعزاء الفرد النتيجة التي تمخض عنها الموقف إلى أسباب داخلية ، والثبات **Stability**: ويقصد به إعزاء الفرد النتيجة إلى أسباب غير مستقرة كالجهد مما يزيد من توقعات النجاح ، الشمولية **Globality** : ويقصد بها إعزاء الفرد النتيجة إلى أسباب محددة التأثير أي يشمل تأثيرها جوانب محددة من حياة الفرد .

ويضيف كل من **Dubey and Shahi(2011,p. 36)** أن التفاؤل من أهم العوامل لتعزيز وتقوية المناعة النفسية والتوجه المستقبلي والتفكير الإيجابي والفكاهة والمرونة، وأشارت نتائج دراسة **(1998) Segerstrom, Taylor, Kemeny and Fahey** إلى أن التفاؤل يتنبأ بالتغيرات في السلوك والمزاج والمناعة والصحة النفسية ، **(2019) Bhart and Rangnekar** , **You,Fung and Isaacowitz(2009)**

وأشارت نتائج دراسة عبد الخالق (١٩٩٨)، **Bladini-Gruber, Ye, (2009) Anderson and Shulman** , **(2010) Segerstrom and Sephton** , **(2012) Sephton and Segerstrom** , **(2011) Admir** , **(2015) Kirmani, Anas and Sanam** , حمايدية، خلاف، وبوزيدي (٢٠١٨)، شحاتة (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل والمناعة النفسية .

وترجع قدرة التفاؤل على التنبؤ بالمناعة النفسية إلى دوره في التخلص من العواقب السلبية **(2013) Jobin, Wrosch and Scheier**، وتنمية الدافعية حسين(٢٠٠٥)، وخفض الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية **(2007) Jacson**، والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية

== فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =
عبد الحميد (٢٠١٢)، وتحقيق جودة الحياة على (٢٠١٣)، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط
الضعيف (٢٠٠٥)، وإبراهيم (٢٠٠٦)، وتحسين مركز الضبط والكفاءة الذاتية الأكاديمية (عبد
العاطي، ٢٠١٨) .

ويمكن تدريب الطالب على استراتيجيات التفاؤل المتعلم من خلال تغيير المعتقدات السلبية
عن الذات إلى إيجابية وتعزيز التوقعات الإيجابية حول ذاته والآخرين، واعتبار الصعاب أو
المشاكل مؤقتة وعدم لوم أنفسهم على النتائج السلبية (Seligman (1996, P. 30,
Sirvastava and Angelo (2009, P. 9).

ويعد التسويف الأكاديمي **Academic Procrastination** أحد الظواهر التي يلجأ إليها
طلاب الجامعة نتيجة الضغوط الدراسية التي يعانون منها، وهو نوعان: التسويف الأكاديمي غير
الوظيفي **non-functional** وفيه يعتمد الفرد تأجيل الواجبات، والآخر التسويف الأكاديمي
الوظيفي **Functiona**: وهو التأجيل الطوعي في الوقت المرغوب فيه أو المتوقع ويهدف إلى
ترتيب الأولويات الربيع، الشواشرة، وحجازي (٢٠١٣، ص. ١٩٩-٢٠٢)، وتتناول الدراسة
الحالية التسويف الأكاديمي غير الوظيفي، ويعرفه **Aboud (2018,P.102)** بأنه " ميل الفرد
بشكل اختياري أو طوعي لتأجيل المهمات الأكاديمية وعدم إتمامها في الوقت المحدد على الرغم
معرفته بآثارها السلبية المترتبة " .

ويعد التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من الظواهر المنتشرة والأخذة في التزايد، ح
(Ozer, Demir and Ferrari (2009, 24)، **Balkis and Duru (2009)**، المنصوري
(٢٠٢١) .

وعلى الرغم من هذا الانتشار الكبير للتسويف الأكاديمي وتأثيراته السلبية داخليا متمثلة في
الإحساس بالندم واليأس ولوم الذات ونقص الدافعية، وخارجيا متمثلة في ضعف الإنجاز وفقد فرص
كثيرة في الحياة، إلا أن الباحثين لم يولوا هذه الظاهرة الاهتمام الكافي وخاصة على المستوى
العربي .

ويشير **Szalavitz (2003,p51)** أن المعتقدات الخاطئة من أهم أسباب التسويف
الأكاديمي، حيث تسيطر في المجال الدراسي فكرة الخوف من الفشل على الطالب الذي يسعى إلى
الكمال في أدائه منتقدا ذاته، كما يسيطر عليه القلق من التقييم السلبى له من قبل الآخرين، ويمثل
التسويف استراتيجية يستخدمها الطالب للتعامل مع الخوف **Flett,Stainton,Hewitt,Sherry**
(2012,P.223) and Lay , ويؤكد **Steel (2010)** على وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني

== (٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

والتسويق .

ويلعب التفاؤل دورا في خفض السلوكيات السلبية بصفة عامة والتسويق الأكاديمي بصفة خاصة حيث يتفق كل من عسكر (٢٠٠٠، ص٤٥)، و(عبد الحميد، ٢٠١٢) في أن فاعلية التفاؤل تنبثق من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك، فالفرد الذي لديه اعتقاد بقدرته على تحقيق الأهداف لا يتوانى في بذل الجهد تجاه هذا الهدف، وهذا ما أكدته دراسة كل من **Alexander and Onwuegbuzie (2006)**، عبد اللطيف (٢٠١٣)، الحارثي (٢٠١٧)، وجرادات والغزو (٢٠٢٠) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والتسويق الأكاديمي .

مما تقدم وفي ضوء أهمية عينة الدراسة من طلاب الجامعة والذين يمثلون شريحة مؤثرة داخل المجتمع، ودور التفاؤل المتعلم بما يتضمنه من معتقدات إيجابية في تعزيز المناعة أمام التحديات والتخفيف من حدة المشكلات التي تواجه الطالب أثناء العملية التعليمية، تسعى الدراسة الحالية إلى إثبات فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة .

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثتان خلال إجرائهما المقابلات الشخصية للقبول بكلية التربية عن افتقار معظم الطلاب للدافعية الداخلية وإحساسهم بالفتور واللامبالاه وضعف الثقة بذواتهم والاستسلام لمشاعر اليأس، وذلك نتيجة التحاقهم بكلية وتخصص على غير رغبتهم مما يقف حائلاً دون الاستمتاع بالحياة الجامعية أو التعامل مع التحديات.

كما تراى من خلال تدريسهما لطلاب وطالبات الفرقة الأولى الإرجاء المتعمد من جانب الطلاب في إنجاز المهام والتكليفات المطلوبة منهم، وافتقارهم للمسؤولية الشخصية والاجتماعية والنظر للبيئة التعليمية على كونها لا تلبى احتياجاتهم ولا تتفق وقدراتهم مما أثر على توقعاتهم وتوجهاتهم المستقبلية، ففقدوا الأمل في مستقبل أفضل وتبنوا أفكاراً ومعتقدات سلبية عن أنفسهم والعالم من حولهم وضعفت قدرتهم على حل ومواجهة ما يقابلهم من أزمات وعثرات .

وتبرز أهمية التفاؤل كونه مرجعية تفسر الأزمات تفسيراً حسناً يجعل النفس تميل إلى المثابرة والإنجاز الشيخ، والسيد (٢٠١٦، ص٤٠٨)، ولدوره الذي أكده **(Dubey and Shahi, 2011, P. 36)** في التوجه المستقبلي والتفكير الإيجابي والمرونة، وإسهامه الذي أشارت إليه **(Bhardwaj and Agrawal, 2015, P7)** في تنمية المناعة النفسية وتحقيق التوافق النفسي، ووظيفته التي أشار إليها **(Seligma, 1991)** في إزالة المعوقات التي تقابل الطلاب أثناء العملية

== فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

التعليمية، ولدوره في تعديل سلوك الفرد (Niranjana and Pattanayak (2005, P. 85)

وقد أوصت دراسة كل من Ouweneel, Le Blanc and Schaufelil

Zaker, Dadsetan, Nasiri, Azimi and Rhanama (2016, (2011,p.153)

p.335) بضرورة تنمية التفاؤل لدى طلاب الجامعة لتعزيز المشاعر الإيجابية ورفع كفاءتهم الذاتية، والتصدي لما يواجههم من تحديات وضبط وإدارة الإجهاد اليومي.

مما سبق وفي ضوء ما لاحظته الباحثان وأكدته نتائج الدراسات السابقة عن معاناة طلاب الجامعة فترة التحاقهم بالكلية من نقص المناعة النفسية والتسويف في إنجاز المهام والتكليفات الأكاديمية، ومن خلال العلاقة الارتباطية بين التفاؤل المتعلم وكل من (المناعة النفسية - التسويف الأكاديمي)، وتوصيات الدراسات السابقة بضرورة التدخل لإعداد برامج في التفاؤل المتعلم لمواجهة المشكلات والتحديات الأكاديمية ومن ثم تحقيق جودة الحياة الجامعية، تسعى الدراسة الحالية إلى إثبات فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكن بلورة مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس- المسؤولية الاجتماعية- الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) بعد تطبيق البرنامج؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت- الكمالية) بعد تطبيق البرنامج؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس-المسؤولية الاجتماعية- الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) في التطبيقين القبلي والبعدي؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت-

== (٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

- الكمالية) في التطبيقين القبلي والبعدي؟
- ٥- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس-المسئولية الاجتماعية-الضبط الانفعالي-الصلابة النفسية) في التطبيقين البعدي والتتبعي؟
- ٦- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسوية الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت-الكمالية) في التطبيقين البعدي والتتبعي؟

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تنمية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٢- اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في خفض التسوية الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٣- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي بعد تطبيقه بفترة زمنية تقدر بشهر.

ثالثاً: أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة في جانبين:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- مسايرة الاهتمام العالمي بالتركيز على الجوانب النفسية والسلوكية للطلاب الجامعي.
- ٢- تحسين الوضع الحالي والمستقبلي للطلاب الجامعي الذي يعد في حاجة للمزيد من الرعاية والتوجيه في ظل مرحلة حاسمة في عمره.
- ٣- توظيف متغير التفاؤل المتعلم لما له من أثر في تطوير حياة الطلاب وطرق تفكيرهم وتغييرها وتحسينها للأفضل، والعمل بكامل طاقاتهم وتحقيق التوافق النفسي والجسدي في ظل ما يعانيه الطالب الجامعي في مقتبل حياته الجامعية من ضغوطات والتزامات عليه الوفاء بها.
- ٤- إلقاء الضوء على مفهومين من المفاهيم النفسية المهمة في علم النفس الإيجابي هما التفاؤل المتعلم والمناعة النفسية كمتغيرين يرتبطان باحتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسدية في حال تعرضهم للضغوط الكثيرة والمتنوعة.
- ٥- تناول متغير هام في حياة الطالب الجامعي أصبح أكثر انتشاراً وهو التسوية الأكاديمي والذي تنعكس آثاره بشكل مباشر على أداء الطالب الجامعي وتحصيله الدراسي.

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =
- ٦- تحقيق جودة الحياة الجامعية من خلال مواجهة الضغوط الدراسية وخفض حدة المشكلات الأكاديمية.
- ٧- تقديم تصورات نظرية لمتغيرات البحث الثلاثة (التفاؤل المتعلم - المناعة النفسية - التسويف الأكاديمي).

ب - الأهمية التطبيقية:

- ١- إعداد مقياس التفاؤل المتعلم والمناعة النفسية والتسويف الأكاديمي لطلاب الجامعة والتأكد من صدقهم وثباتهم وصلاحياتهم للتطبيق في البيئة المصرية.
- ٢- تحسين المناعة النفسية وخفض مشكلة التسويف الأكاديمي يعمل على خلق مناخ جامعي شيق وفعال بما يسهم في تحقيق العديد من الأهداف التي تسعى إليها الجامعة.
- ٣- تأمل الباحثان أن تنعكس آثار البرنامج على جميع نواحي حياة شخصية الطالب فيجتاز المرحلة الجامعية بنجاح ويعمم نظريته التفاؤلية على جميع أمور الحياة.
- ٤- توجيه القائمين على التعليم للاهتمام ببث روح التفاؤل في نفوس الطلاب وأهمية تحسين عمل جهاز المناعة النفسية لديهم مما يسهم في استثمار القدرات والإمكانات دون إهدار.
- ٥- تحقيق الصحة الجسمية والنفسية للطالب الجامعي مما يحقق الإنجاز وتحسين الأداء.
- ٦- ما قدمته الدراسة من نتائج يمكن تطبيقها في المجال التربوي.

رابعا : محددات الدراسة : تضمن البحث المحددات الآتية :

- ١ - الحد الزمني : الفصل الدراسي الأول من منتصف شهر أكتوبر وحتى نهاية شهر ديسمبر، وشملت هذه الفترة تطبيق مقاييس الدراسة لحساب الخصائص السيكمترية للأدوات وتحديد العينة بالإضافة إلى تطبيق البرنامج ، وتضمن البرنامج (٢٢) جلسة على مدار سبعة أسابيع بواقع ساعة ونصف لكل جلسة باستثناء الجلسة الأولى استغرقت ساعة واحدة، بالإضافة إلى جلسة المتابعة بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج .
- ٢ - الحد المكاني : كلية التربية جامعة بنها .
- ٣ - الحد الموضوعي : وشمل تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بالفرقة الأولى عام شعبة علم النفس والتربية الخاصة والتاريخ بكلية التربية جامعة بنها وذلك من خلال برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم من إعداد الباحثين مع توظيف المنهج شبه التجريبي واستخدام مقاييس (التفاؤل المتعلم - المناعة النفسية - التسويف الأكاديمي

(والاستعانة بالأساليب الإحصائية لتحليل بيانات البحث ومعالجتها .

٤ - الحد البشري : وتضمن عينة من طلاب وطالبات الفرقة الأولى عام شعبة علم النفس والتربية الخاصة والتاريخ والذين بلغ عددهم (٦٠) طالبا وطالبة منخفضى المناعة النفسية مرتفعى التسوييف الأكاديمى .

خامسا : مصطلحات الدراسة

١ - فعالية Effectiveness

وتعرف إجرائيا بمعدل الزيادة فى درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية وانخفاض درجاتهم على مقياس التسوييف الأكاديمى ووجود أثر للبرنامج التدريبيى على أبعاد (المناعة النفسية - التسوييف الأكاديمى) ودرجاتهما الكلية .

٢ - البرنامج التدريبيى A Training Program

ويعرف فى البحث الحالى بأنه " خبرات تربوية منظمة ومخطط لها لتغيير المعتقدات السلبية ليحل محلها أخرى إيجابية، وتشمل مجموعة من الأنشطة موزعة على عدد من الجلسات يراعى فى تصميمها مناسبتها لخصائص الطلاب وقدراتهم وذلك بهدف تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف الأكاديمى "

٣ - التفاؤل المتعلم Learned Optimism

يعرف بأنه "حالة يمارس من خلالها الفرد التفكير الإيجابي حول الأحداث السيئة فينظر إليها كونها مؤقتة وخاصة وأسبابها خارجية، ويتوقع تجاهها نتائج إيجابية مرغوب فيها فيشعر بالسيطرة والصلابة والتحكم، مما يبعث فيه السعادة والرضا والأمل"، ويشمل: (الذاتية Internality - الثبات Stability- الشمولية Globality)، وتعرف إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل المتعلم "إعداد الباحثين"

٤ - المناعة النفسية Psychological Immunity

وتعرف بأنها " خاصة شفائية وقائية تنتج من أفكار إيجابية توفر الموارد اللازمة للفرد لمواجهة المواقف الضاغطة وتقى من المخاطر والمحن من خلال تحقيق ذاته، والتخلص من الاضطرابات النفسية والتأثيرات المصاحبة للأزمات " وتشمل: (التفكير الإيجابي Positive Thinking - الثقة بالنفس Self - Assurance -المسئولية الاجتماعية Social

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =
Responsibility-الضبط الانفعالي Emotional Regulation – الصلابة النفسية Mental Toughness، وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المناعة النفسية " إعداد الباحثين

٥-التسويف الأكاديمي **Academic Procrastination** ويعرف في الدراسة الحالية على أنه "سلوك سيء وعادة سلبية غير مبررة ينتج من أفكار لاعقلانية تتمثل في عزوف الطالب عن إنجاز الأعمال الدراسية أوعدم إكمالها في الوقت المحدد أو تأجيل البدء فيها على الرغم من وعيه بنتائجها، مما يعكس سلبا على الإنجاز وتحقيق الأهداف والإنتاجية". ويشمل:(الخوف من الفشل **Fear of Failure**– النفور من الدراسة **Aversion to Study** – إنجاز الواجبات **Doing Homework** – إدارة الوقت **Time Management**– الكمالية **Perfectionism**).

، ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التسويف الأكاديمي " إعداد الباحثين "

سادسا : الإطار النظري والدراسات السابقة :

تتناول الباحثان فيما يلي المتغيرات الأساسية للدراسة مع عرض الدراسات السابقة المرتبطة بها

أولا :التفاؤل المتعلم **Learned Optimism**

-تعريف التفاؤل المتعلم :

في بدايات القرن العشرين كان ينظر إلى التفاؤل على أنه سذاجة أو إنكار خارجي للمعاناه وأن النمطين الدموي والانبساطي متفائلين. (Peterson(2000,p.49، إلا أن خبراء الصحة العقلية في الفترة من (١٩٣٠ - ١٩٦٠) رأوا أن المتفائل يحمل توقعات معتدلة حول المستقبل، ولديه وجهة نظر أكثر اتزاناً عن العالم، وفاعلية وثقة لتحقيق الهدف سليجمان (٢٠٠٩،، ص٢٥٣).

وفي عام (١٩٩٠) اكتشف "مارتن سليجمان" مفهوم التفاؤل المتعلم من خلال دراسته للعجز المتعلم وأصدر كتابه "التفاؤل المتعلم"، وأرجع حالة العجز إلى غياب التفاؤل، وقادت تجاربه إلى ما أسماه بالتفاؤل المتعلم **Learned Optimism** وعرفه بكونه "أسلوب في التفكير وتفسير الوقائع والأحداث لا يقتصر على مواجهة النجاح أو الفشل بل يتوقف على الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه، وهذا الأسلوب التفاؤلي من التفكير المتعلم يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب

== (١٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) – يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .
تدريبية وعلاجية (1998, P. 120) Seligman .

واتفق كل من (Bastianello, Pacico), (Srivastava and Angelo ,2009,P.2) and Hutz, (2014, P. 523) على كون التفاؤل "سمة شخصية مستقرة ترتبط بالتوقعات الإيجابية للفرد حول الأحداث المستقبلية"، وقد يكون التفاؤل حالة حيث يعرفه Seligman (2006, P. 56) بأنه "الحالة أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، وهو توجه نحو الجوانب الإيجابية في الحياة .

ويعرف في الدراسة الحالية بأنه "حالة يمارس فيها الفرد التفكير الإيجابي حول الأحداث السيئة، فينظر إليها على كونها مؤقتة وخاصة وأسبابها خارجية ويتوقع تجاهها نتائج إيجابية مرغوب فيها، فيشعر بالسيطرة والتحكم مما يبعث فيه السعادة والأمل والرضا.

-نظرية التفاؤل المتعلم لـ "سليجمان" (Seligman,1991) :

اشتمت نظرية التفاؤل المتعلم لـ "سليجمان" من سياق العجز المتعلم Learned Helplessness، وتقوم نظريته على فكرة أن انخفاض درجة العجز يؤدي إلى ارتفاع درجة التفاؤل لذا ركزت تطبيقات التفاؤل المتعلم على خفض العجز المتعلم Gordon and Gordon (2006,p.42).

والتفاؤل لدى "سليجمان" عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي Gillham,Shatte,Reivich and Seligman(2001,p.55)، كما يرى (Seligman,1991,p.45) أن التفاؤل يمكن تعلمه وتعلمه من خلال مقاومة التفكير في أي حديث سلبي مع النفس .

ويشير (Peterson,2000,p.47) أنه يمكن تفسير التفاؤل في ضوء نموذج العجز المتعلم بأنه يتكون من (الاقتران Contingency : أى العلاقة بين الأحداث والنتائج ، والمعرفة Cognition : أى العملية التي يدرك ويفسر ويتوقع بها الشخص هذا الاقتران، والسلوك Behavior : أى النتائج أو الآثار الممكن ملاحظتها لإدراك الاقتران بين الأحداث والنتائج) (Lieder,Goodman and Huys(2013,p.2).

وقد حدد "سليجمان" ثلاثة مبادئ لبناء التفاؤل وهى : خبرات الإتيقان والشعور بالإيجابية، وأسلوب التفسير (Bissonnette (1998,p6-8) وتتضمن :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

أ - خبرات الإتقان **Mastery Experiences** : ويقصد بها التحكم في النتائج من خلال سيطرة الفرد على أفعاله والربط بين الاستجابات والنتائج **Saunders,Nolan and Provost (2009,p.2)** ،ويمكن استخدام استراتيجيتين لتعليم مبدأ الإتقان وهما: التدرج Grading والاختيار Choice **(Bissonnette,1998,p.7)**

ب -الشعور بالإيجابية **Feelings of Positivity**: وترتبط بمشاعر الفرد من خلال إتاحة بيئة انفعالية إيجابية تشعره بالأمن والتقدير، وتتحقق الإيجابية من خلال التشجيع على التفرد والاستقلال النفسي . **(Bissonnette,1998,p.8)**.

ج - أسلوب التفسير **Explanatory Style** : وهو أسلوب مهم وأساسى لتطور حياة الفرد حيث يحاول الفرد استكشاف حقيقة العالم من حوله بالبحث عن الأسباب والتفسيرات، والتي قد تكون تفسيرات متفائلة أو متشائمة **(Bell-Booth(2010,p.24)**.

-العوامل المساعدة على تحسين التفاؤل: إن تدريب الطلاب على استراتيجيات تنمية التفاؤل كالحديث الذاتي ومجادلة النفس **Nikmanesh, Kazemi, Raghibi and Bavejdan, (2012,P.64)**، والمشاركة والمثابرة **(Yates(2002,p.11)**، والتعلم التعاوني **Hoy,Tartir (2006,p.18)** والأنشطة الرياضية **(Koo and Lee (2014,p.9)**، والمسابقات واللعبة والأنشطة الترفيهية **(Tiger (1979,p.250)**، والخيال **(Perez et al.(2014,p.9)**، والتدريب على تمارين الاسترخاء **(Schumacher (2006,p.9)** ، وتقديم القدوة الحسنة والتقمص العاطفي والتركيز على حل المشكلات، وتقديم التغذية الراجعة والنفذ الإيجابي للتلميذ محمد (٢٠١١، ص ٣٣)، والترفيه والمرح **(Fredrickson(2000,p.17)** لتعد من أساليب تعزيز التفاؤل.

ثانياً: المناعة النفسية **Psychological Immunity**:

-ماهية المناعة النفسية وأبعادها وأنواعها :

ظهر مفهوم المناعة النفسية **Psychological immunity** في نهاية التسعينات من القرن العشرين، وكان أول من أشار إلى هذا المفهوم **Gilbert,Pinel,Wilson,Blumer and Whealthy(1998)** إلا أن Olah يعد أكثر من كرس جهوده وأبحاثه لدراسة المناعة النفسية وعرفها على أنها" وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية

== (١٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .=====

والوجدانية والسلوكية، والتي تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاث أنظمة فرعية (الثقة، مراقبة الأداء، التنظيم الذاتي)، والتي تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته" (Olah, 2004, P. 654).

وترى عبادة (٢٠٢١) أن للمناعة ستة مكونات هي: التفكير الإيجابي، فعالية الذات، الإبداع في حل المشكلات، الصلابة النفسية والتكيف، الاتزان الانفعالي، المهارات الاجتماعية، وتناولتها هلال (٢٠٢١) في إطار أربعة مكونات هي: إيجابية التفكير والتحكم، وإدارة الذات، والتوجه نحو الهدف، في حين تناولها (حمد، ٢٠٢١) في إطار الكفاءة الذاتية، مكامن القوة، التوجه الروحاني، التوجه الإيجابي في حل المشكلات، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو صورة الجسد، وتناولها على (٢٠٢١) في ضوء أربعة أبعاد رئيسة هي : البعد الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي.

ويقسم مرسى(٢٠٠٠، ص٩٦) المناعة النفسية إلى مناعة طبيعية توجد لدى الفرد في طبيعة تكوينه النفسى، وتنمو نتيجة التفاعل بين الوراثة والبيئة، ومناعة نفسية مكتسبة من خلال الخبرات التى يمر بها فى حياته، ومناعة نفسية مكتسبة صناعيا وهى أشبه بالمناعة الجسمية حيث يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه عمدا لمواقف يتعلم فيها كيفية تقوية مناعته وسيطرته على حياته

وتتمثل وظائف المناعة النفسية فى وظيفتين إحداهما شفائية علاجية حيث يؤكد Kagan(2006,p.90) على دورها فى تنقيح المشاعر والوجدانات السلبية ، ووظيفة وقائية دفاعية حيث تعمل المناعة النفسية على تعزيز آليات الدفاع النفسى والحماية من الأذى الوجدانى .Barbanell (2009,p.16).

-خصائص الأفراد ذوو المناعة النفسية المرتفعة والمنخفضة :

يتسم الأفراد ذوو المناعة النفسية بالقدرة على التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، ومقاومة الفشل، والتفاؤل والقدرة على إدارة الغضب، والمبادرة الذاتية والثقة بالنفس، والمرونة والتركيز على الهدف غنایم(٢٠١٨، ص٣٩٨)، ويلتزمون بأداء الواجبات، وينظرون للتغيير على كونه تحدى (حمد،٢٠٢١،ص٢٥٣) ، في حين يعدد الفرجاتي (٢٠١٢، ص٧٤) مظاهر فقدان المناعة النفسية بارتفاع القابلية للإيحاء، وضعف القدرة على التحكم في الذات، وضعف مقاومة الفشل والاستسلام له، والانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، والشعور بالتعاسة والميل للحزن والتشاؤم، والانغلاق والجمود الفكري وظهور الحيل الدفاعية.

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٣) =

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

- التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية :

يلعب التفاؤل دوراً في تحسين المناعة النفسية حيث انفتحت نتائج دراسة Bayrami et al. (2012, P. 309) في كون التفاؤل من العوامل المعرفية التي تقوي جهاز المناعة وتزيد المناعة النفسية وتحقق التوافق النفسي، حيث يعد ميكانيزم دفاعي نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس .

وقد عرض (Segerstrom et al., 1998, P. 1646-1652) المسارات الوسيطة بين التفاؤل وتغيير المناعة:

- ١-المسار الأول: هو الحالة المزاجية وذلك نظراً لارتباط التفاؤل بمزاج أقل سلبية.
- ٢-المسار الثاني: هو المواجهة والذي يمكن من خلاله أن يؤدي التفاؤل إلى اختلافات في المناعة.
- ٣-المسار الثالث: يشكل السلوك الصحي، فالمتفائلون يتمتعون بعادات صحية أكثر إيجابية مما ينبئ بأسلوب مواجهة أكثر تكيفاً.

ثالثاً: التسويف الأكاديمي **Academic Procrastination**:

-تعريف التسويف الأكاديمي :

تتفق معظم تعريفات التسويف على تضمه أفعالاً وسلوكيات تؤثر سلباً على إنتاجية الفرد أبو غزال(٢٠١٢، ص١٣١) ، حيث عرف (Wang, He and Li (2013,p23 بأنه " الميل إلى تأجيل القيام بالمهام الأكاديمية والمصحوب بالمشاعر السلبية ."

-أسباب التسويف الأكاديمي:

يعزي سلوك التسويف الأكاديمي إلى ما يدور في عقل الفرد من أفكار سلبية ولا عقلانية بسبب الخوف من الفشل في إنجاز المهام المطلوبة منه، أو اعتقاده أنه لا يمتلك المهارات المطلوبة لإنجازها، أو أن هذه المهام لا تتناسب مع ميوله واهتماماته وقدراته، وهنا يلجأ الفرد إلى التسويف تجنباً للقلق الناتج عن التقييم السلبي سواء من الذات أو الآخرين (Hannok (2011).

-التفاؤل وعلاقته بالتسويف الأكاديمي :

تتضمن أبعاد التفاؤل توقعات إيجابية نحو المستقبل لتحقيق مكاسب في مختلف جوانب شخصية الفرد تنعكس وتظهر في شكل سلوكيات إيجابية (Seligman,2006, P.21) ، وينطوى سلوك

== (١٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

التسويق كما يرى (Knays, 2002, P. 13) على انهيار القدرة على تنظيم أفكار وجهود الفرد لتحقيق الهدف المنشود، ويبدأ هذا الانهيار عند إدراك السلبية أو الأحداث غير السارة في كل أو بعض الجوانب المتعلقة بالمهام المقدمة حسب الأولوية، عندئذ يستبدل الفرد هذه المهام بنشاط آخر متوقفاً أنه سيؤدي تلك المهام في وقت لاحق، ويستمر هذا التواتر من التأجيل حتى في حالة معرفته بوجود مردود أفضل عند إنجاز المهام في حينها.

ويمكن تفسير العلاقة بين التفاؤل والتسويق الأكاديمي من وجهة نظر آل جبير (2011)، (ص 236) في ضوء خصائص المسوفين حيث يعانون الضغوط النفسية والقلق والشعور بالذنب والأرق وانخفاض تقدير الذات، والخوف من الفشل، على عكس الأفراد المتفائلين حيث عدد (الحارثي، 2017، ص 55) خصائص الفشخص المتفائل في تمتعه بالرضا عن الذات والنظرة الإيجابية للحياة، والقدرة على الإنجاز، والتخطيط للمستقبل، والاستفادة من الإمكانيات المتاحة وتوظيفها من أجل تحقيق أهدافه، وجميعها، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات في وجود علاقة سلبية بين التسويق والتفاؤل أسفرت عنها نتائج دراسة كل من (Alexander and Onwuegbuzie, 2006)، (الحارثي، 2017)، و(جرادات، والغزو، 2020)، وما أشار إليه (Seligman, 1991)، (Niranjana and Pattanayak, 2005, P. 85) في التأثير الإيجابي للتفاؤل على سلوك الفرد وحل المشكلات التي تواجهه أثناء العملية التعليمية.

من خلال استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة :

يمكن استخلاص ما يأتي :

١- إن الطلاب في السنة الأولى من كل مرحلة تعليمية أكثر تعرضاً للضغوط والمشكلات التعليمية نتيجة انتقالهم من مرحلة إلى أخرى، كذلك الحال مع طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية والتي تعد مرحلة مهنية حاسمة في حياة الطلاب يحتاجون فيها إلى الدعم النفسي.

٢- إن ما يعجز الطالب الجامعي ويخفض من مناعته النفسية ويجعله يواجه العديد من المشكلات النفسية والسلوكية هي أفكار ومعتقدات خطأ مرتبطة بضغوط أكاديمية ومواقف سلبية مر بها وفسر من خلالها تلك الخبرات .

٣- إن جميع الأنشطة الإيجابية في حياة الطالب ترتبط بمقدار ما يتمتع به من تفاؤل نظراً لدوره في تحصين النفس من التأثيرات السلبية للضغوط والإحباط وحل المشكلات الأكاديمية التي سيما يواجهها الطالب الجامعي في مجتمع جديد عليه التوافق معه.

٤- إن التفاؤل في ضوء نموذج "سليجمان" عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي يمكن تنميته من

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =

خلال مقاومة التفكير فى أى حديث سلبي مع النفس، وتغيير تفسيرات الفشل اللاعقلانية من خلال الأبعاد الثلاثة للتفاؤل التي أفرها النموذج (الذاتية-الشمولية-الاستمرارية)، وكلما كان هناك تفاؤلا متعلما كلما اتزن الإدراك وقلت الأفكار السلبية وعلى أثره ستزيد مناعة الفرد النفسية وينخفض التسوييف .

٥- من العلامات المميزة لذوى التفاؤل المتعلم القدرة على حل المشكلات والشفاء السريع من التأثيرات السلبية للضغوط والإحباطات وعدم التسوييف أو تأجيل إنجاز المهام دون مبرر .

٦- إن ثمة علاقات ارتباطية بين التفاؤل المتعلم وكل من (المناعة النفسية- التسوييف الأكاديمي)، وإمكانية التنبؤ بكل من (المناعة النفسية- التسوييف الأكاديمي) من خلال التفاؤل أشارت إليها الأطر النظرية وأثبتتها نتائج الدراسات والبحوث السابقة .

٧- إن التفاؤل المتعلم والمناعة النفسية والتسوييف الأكاديمي متغيرات يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال البيئة والأساليب والممارسات التربوية داخل وخارج حجرات الدراسة .

٨- أوصت العديد من الدراسات بضرورة إقحام التفاؤل داخل وخارج حجرات الدراسة وتصميم برامج لتنميته وإثبات فاعليته على متغيرات أخرى انطلاقا من كونه المتحكم فى جوانب شخصية الفرد.

٩- لم يكن التفاؤل المتعلم موضوع بحث موسع فى السنوات الأخيرة على الرغم من أهميته فى حياة الطالب بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص، فقد تمت دراسته بشكل منقطع وغير كاف مما يبرز أهمية تناوله بالتنمية فى الدراسة الحالية.

١٠- محدودية الدراسات العربية التي تناولت برامج لتنمية المناعة النفسية أوخفض التسوييف الأكاديمي، وعدم وجود دراسة - فى حدود علم الباحثين- سعت إلى إعداد برنامج قائم على التفاؤل المتعلم فى تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف الأكاديمي .

- بناء على الإطار النظرى ونتائج البحوث والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتى :

الفرض الأول : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس-المسؤولية الاجتماعية-الضبط الانفعالي-الصلاية النفسية) بعد تطبيق البرنامج.

الفرض الثانى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .=====

الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت- الكمالية) بعد تطبيق البرنامج.

الفرض الثالث : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس- المسؤولية الاجتماعية- الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) في التطبيقين القبلي والبعدي .

الفرض الرابع : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسويق الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت- الكمالية) في التطبيقين القبلي والبعدي .

الفرض الخامس : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس-المسؤولية الاجتماعية- الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) في التطبيقين البعدي والتتبعي .

الفرض السادس : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسويق الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة- إنجاز الواجبات - إدارة الوقت- الكمالية) في التطبيقين البعدي والتتبعي.

منهجية وإجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث : تم الاستعانة بالمنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لدراسة الفروق بين مجموعتي الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة بنها في كل من المناعة النفسية والتسويق الأكاديمي في التطبيقين القبلي والبعدي، وتم توظيف الإحصاء الاستدلالي من خلال برنامج (SPSS25) وذلك لاختبار صحة الفروض والتوصل إلى نتائج البحث .

ثانياً : عينة البحث وتشمل :

١ - عينة الدراسة السيكومترية : واختيرت هذه العينة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على الخصال المميزة لذوى المناعة النفسية المرتفعة والمنخفضة والوقوف على أسباب التسويق الأكاديمي من وجهة نظر الطلاب، والتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (١٥٢) طالبا وطالبة بالفرقة الأولى شعبتي اللغة العربية والإنجليزية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨,٢٧ - ١٩,٤٧) عاما، بمتوسط عمري قدره (١٨,٨٧) عاما وانحراف معيارى قدره (٢,٨٦) .

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٧) =

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

١ - عينة البحث الأساسية : تكونت العينة النهائية من (٦٠) طالبا وطالبة بشعب علم النفس والتربية الخاصة والدراسات الاجتماعية تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (٣٠) بكل مجموعة، وتضمنت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج (٢٥) طالبة و(٥) طلاب، وشملت المجموعة الضابطة (٣٠) طالبة للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م) بجامعة بنها، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨,٦٥ - ١٩,٢٦) بمتوسط عمري قدره (١٨,٩٠) عاما، وانحراف معياري قدره (١,٨٨) .

ثالثا أدوات البحث :

١ - مقياس التفاؤل المتعلم (إعداد الباحثين)

خطوات إعداد المقياس: اتبعت الباحثتان في إعداد المقياس الخطوات الآتية:

- ١- الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة والنظريات المختلفة للتفاؤل المتعلم.
- ٢- الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي قاست أبعاد التفاؤل المتعلم للاستفادة منها في تعريفه إجرائياً وتحديد أبعاده مثل:

(1991), Seligman (2000), Dember (2001), Cheng and Furnham, الحميري (٢٠٠٦).

Sweeton, (Schumacher,2006), (Gillham, Shatte and Reivich, Seligman (2001),

and Deerrose (2010) ، (عبد العاطي،٢٠١٨)، صقر، النجار، ووجلج (٢٠٢١) .

٣- الاستناد إلى تعريف التفاؤل المتعلم على كونه "حالة يمارس من خلالها الفرد التفكير الإيجابي حول الأحداث السيئة فينظر إليها كونها مؤقتة وخاصة وأسبابها خارجية، ويتوقع تجاهها نتائج إيجابية مرغوب فيها فيشعر بالسيطرة والصلابة والتحكم، مما يبعث فيه السعادة والرضا والأمل"، ويتضمن ثلاثة أبعاد (الذاتية - التعميم - الاستمرارية).

٤- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة، تمت صياغتها في صورة مواقف يقدر من خلالها الطالب ذاته في درجة تمتعه بالتفاؤل، وقد روعي في صياغة المفردات بما تشمله من دعائم وبدائل متدرجة حسن الصياغة ووضوح المعنى، ويصح وفقاً لمقياس ثنائي التدرج (١، ٢)، حيث تدل الدرجة المرتفعة على المقياس على تمتع الطالب بالتفاؤل والمنخفضة على العجز.

٥- استطلاع آراء المحكمين: عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة من متخصصي علم النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء آرائهم حول تعريف التفاؤل المتعلم وأبعاده الثلاثة كأساس منطقي بني عليه المقياس، والحكم على صلاحية العبارات في كونها تقيس ما وضعت

== (١٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

من أجله، وحذف أو تعديل أو إضافة ما يرويه مناسباً.

وقد تم حساب نسبة الاتفاق على بنود المقياس من خلال معادلة "لوشي" وهي:

$$\text{ص.م} = \text{ن} - \text{و} - \text{ن} / 2 \div \text{ن} / 2$$

حيث ن و : عدد المحكمين الذين رأوا أن العبارة تقيس.

، ن : العدد الإجمالي للمحكمين.

تبين أن نسبة الاتفاق على بنود الاستبيان مرتفعة باستثناء ست مفردات- حيث كانت ص.م < 0.5.

وقد أسفرت هذه الخطوة عن إجراء التعديلات المطلوبة في ضوء رؤية سيادتهم وذلك بالتعديل في الصياغة اللغوية لـ (٣) مفردات وحذف مفردة من كل بعد، وبذلك تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد بواقع تسعة مواقف لكل بعد، حيث تم توزيع المفردات بطريقة عشوائية كما هو موضح بالجدول (١) :

جدول (١): مفردات مقياس التفاؤل المتعلم قبل وبعد التعديل

رقم المفردة	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
٦	لم أتمكن من إنجاز بحث طلب منى أ - أفنقد القدرة لإعداد بحث مناسب ب - أنا دائماً مشغول	عجزت عن إنجاز بحث طلب منى : أ - لا أملك مهارات البحث الكافية ب - الأبحاث والمهام المطلوبة منى كثيرة وصعبة
٨	تعثرت في الاختبار الشفهي : أ - سأجتاز هذه المرحلة ب - الاختبارات الشفهية تمثل عقدة بالنسبة لى	ارتبكت ولم تجب بشكل صحيح عن سؤال ما فى الاختبار الشفهي : أ - فى بعض الأحيان تكون الأسئلة صعبة ب - الاختبارات الشفهية تمثل مشكلة لى
٢٥	اصطدمت بأحد موظفى الكلية : أ - هذا الموظف دائم الصدام ب - جميع موظفى الكلية سيئون	تعامل معك أحد موظفى الكلية بشكل سيء : أ - هذا الموظف بطبعه أسلوبه غير لائق ب - جميع موظفى الكلية سيئون

ومن ثم وفي ضوء ما تقدم يصبح المقياس صالحاً للتطبيق من وجهة نظر المحكمين.

٦- صياغة تعليمات الاختبار والتي تتمثل في القراءة المتأنية لكل موقف واختبار الاستجابة المناسبة التي تنطبق على الطالب، وعدم اختيار أكثر من استجابة.

٧- تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية والتي قوامها (١٥٢) طالباً وطالبة من خارج أفراد عية البحث الأساسية للتأكد من صلاحيته للتطبيق.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل المتعلم.

١ - الاتساق الداخلى للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (١٥٢) طالبا وطالبة من طلاب وطالبات كلية التربية ببناها بالفرقة الأولى شعبتى اللغة العربية

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .
والانجليزية، وحساب الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة على البعد الذي تنتمي إليه العبارة
والدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت جميعها دالة، والجدول (٢) يوضح تلك النتائج:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة المفردة وكل من البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية
لمقياس التفاؤل المتعلم

معامل الارتباط بالمقياس ككل	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	الاستمرارية	معامل الارتباط بالمقياس ككل	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	التعميم	معامل الارتباط بالمقياس ككل	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	الذاتية
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٩	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٠	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٠	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١١	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢١	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٢	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٣
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٢	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٣	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٤
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٣	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٤	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٥
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٤	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٥	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٦
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٥	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٦	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٧
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٦	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٧	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٨
**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٧	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	١٨	**٠٠٠٠٠٠	**٠٠٠٠٠٠	٩

**دال عند مستوى (٠.٠٥)

**دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة وكل من البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفاؤل المتعلم والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	اسم البعد	رقم البعد
**٠٠٠٠٠٠	الذاتية	١
**٠٠٠٠٠٠	التعميم	٢
**٠٠٠٠٠٠	الاستمرارية	٣

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

٢ - صدق المقياس : تم التحقق من صدق مقياس التفاؤل المتعلم باستخدام :

== (٢٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

١- التحليل العاملي الاستكشافي:

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وقد قامت الباحثتان بحساب الصدق العاملي لمقياس التفاؤل المتعلم في صورته الأولى من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (١٥٢) طالبا وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكومترية، وقامت الباحثتان بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار (K.M.O) حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٦٨٥) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي. كما تم حساب قيمة اختبار "بارتليت" والتي يجب أن تكون دالة إحصائياً، وقد بلغت قيمة اختبار بارتليت في المقياس (٤٩٩٤,٥٦٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١). وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وتم الأخذ بمحك "جيفورد" لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة، وإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لكايزر Kaiser Varimax, وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل رئيسية الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح، والجدول (٤) يوضح ذلك:

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

جدول (٤) تشبعت العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التفاؤل المتعلم

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١				١٥	٠,٧٥٧		
٢	٠,٧٠٩			١٦			
٣				١٧	٠,٧٥٤		
٤				١٨		٠,٧٠٥-	
٥				١٩	٠,٤٢٤-		
٦	٠,٨٦٧			٢٠			
٧				٢١	٠,٥٠٣		
٨				٢٢		٠,٥١٦	
٩				٢٣	٠,٤٠٠		
١٠				٢٤	٠,٧٨٧		
١١				٢٥		٠,٣٤٨-	
١٢				٢٦	٠,٧٧٠		
١٣				٢٧		٠,٤٧١	
١٤					٠,٥٠٠		
الجزء الكامن							
	٤,٠٦٨	٤,٢٤٤	٤,٨٦٦				
نسبة التباين							
	١٥,٠٦٥	١٥,٧٢٠	١٨,٠٢٤				

يتضح من الجدول (٤) ما يأتي :

-اشتمل العامل الأول على (٩) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٩٤-٠,٨٧٢)، حيث تشبعت العبارات(٢-٦-١٣-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٦) تشبعاً موجباً، أما العبارة (١٧) فتشبعت تشبعاً سالباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الذاتية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

- اشتمل العامل الثاني على (٩) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٤٨ : ٠,٨١٢)، حيث تشبعت العبارات(٨-٢١-٢٣-٢٤-٢٥)، تشبعاً موجباً، وتشبعت العبارات أرقام (٤-١١-١٥-١٦) تشبعاً سالباً، وبفحص محتوى عباراته ويمكن تسمية هذا العامل (التعميم)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

- اشتمل العامل الثالث على (٩) عبارات تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٤ : ٠,٧٨٧)، حيث تشبعت العبارات(١-٣-٧-٩-١٠-١٢-١٤-٢٧) تشبعاً موجباً، أما العبارة(٥) فتشبعت تشبعاً سالباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الاستمرارية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

== (٢٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

٢- صدق المحك الخارجي:

تم حساب صدق المحك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية ودرجات أبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المتعلم إعداد (عبد العاطى، ٢٠١٨)، وتم حساب معامل الارتباط بين المقياسين، ويوضح الجدول (٥) معاملات الارتباط بين كل من (أبعاد - الدرجة الكلية) للمقياسين .

جدول(٥): صدق المحك الخارجي لمقياس التفاؤل المتعلم

الأبعاد	معامل الارتباط بين المقياسين
الذاتية	**٠,٩٧٤
التعميم	**٠,٩٧٠
الاستمرارية	**٠,٩٥١
الدرجة الكلية للمقياس	**٠,٩٦١

**دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين المقياسين جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، وذلك بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية، ثم ترتيب درجاتهم وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الدنيا والتي تمثل ربع أفراد العينة الاستطلاعية الأقل في الدرجة الكلية للمقياس والمجموعة العليا لمقياس التفاؤل المتعلم والتي تمثل ربع أفراد العينة الاستطلاعية الأعلى في الدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (٦) :

جدول (٦): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفاؤل المتعلم

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
التفاؤل المتعلم	المجموعة العليا	٣٨	٤٥,٨٤	١,٤٨	٧٤	٢٢,٥٣٦	٠,٠١
	المجموعة الدنيا	٣٨	٣٥,٨٧	٢,٢٩			

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات مجموعة ذوي المستوى المرتفع والمنخفض على مقياس التفاؤل المتعلم، في اتجاه المستوى المرتفع لمقياس التفاؤل المتعلم، مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثانياً: ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات مقياس التفاؤل المتعلم تم استخدام الطرق الآتية:

١- التجزئة النصفية:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، من خلال تطبيقه على

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =
 طلاب وطالبات عينة حساب الخصائص السيكومترية، وحساب قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة
 النصفية وتصحيحها باستخدام طريقة "سبيرمان براون"، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس
 ككل، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٧) :

جدول (٧) : معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيحها باستخدام طريقة "سبيرمان
 براون" وذلك لكل بعد من أبعاد مقياس التفاؤل المتعلم وللمقياس ككل

رقم البعد	اسم البعد	معامل الارتباط بين نصفي البعد	معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون
١	الذاتية	٠,٦٨٠	٠,٨٠٩
٢	التعميم	٠,٧٨١	٠,٨٧٧
٣	الاستمرارية	٠,٧٤٣	٠,٨٥٢
المقياس ككل		٠,٨٦١	٠,٩٢٥

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط ومعاملات الثبات لأبعاد مقياس التفاؤل
 المتعلم وللمقياس ككل مرتفعة مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا للثبات):

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، ويوضح الجدول (٨) معاملات
 الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس التفاؤل المتعلم والدرجة الكلية.

جدول (٨) : معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المتعلم

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الذاتية	٠,٧٣٣
٢	التعميم	٠,٧٩٩
٣	الاستمرارية	٠,٧١٨
-	الدرجة الكلية	٠,٧٥٦

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفاؤل المتعلم وللدرجة الكلية مقبولة
 إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

٢- مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثين) :

- خطوات إعداد المقياس :

١ - استقراء الأطر النظرية للمناعة النفسية والنظريات والبحوث المرتبطة بالمناعة النفسية، وذلك
 بهدف الإلمام بوجهات النظر المختلفة في تعريف هذا المفهوم وتحديد مكوناته مما أسهم في
 تحديد التعريف الإجرائي الخاص بها في هذه الدراسة والأبعاد المكونة لها .

٢ - الاطلاع على المقاييس السابق إعدادها والتي تناولت المناعة النفسية لدى مراحل دراسية
 مختلفة حيث تمت الاستفادة منها في اشتقاق الأبعاد الأكثر تواتراً والمفردات المناسبة لمقياس تلك

== (٢٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

الأبعاد مع تغيير ما يلزم، ومنها مقياس زيدان(٢٠١٣)، النخاينة(٢٠١٨)،
Choochom, Chavanovich and Tellegen(2019)، أحمد (٢٠٢٠)، يوسف
(٢٠٢١)، الشربيني وعبد السلام (٢٠٢١)، كيرى والحكمى (٢٠٢١)، خريبة (٢٠٢١)،
حنتول (٢٠٢١)، عبادة (٢٠٢١)، عبد العزيز(٢٠٢١)، و(هلال، ٢٠٢١) .

٣ - تطبيق استبانة مفتوحة على (٤٢) من طلاب وطالبات العينة الاستطلاعية لتحديد الخصائص
المميزة لذوى المناعة النفسية المرتفعة والمنخفضة من وجهة نظرهم ووفقا لما يعايشونه من
مشكلات وتحديات بعد التحاقهم بالجامعة وذلك بعد تقديم تعريف تفصيلي وواضح لمفهوم
المناعة النفسية .

٤ الاستناد إلى تعريف المناعة النفسية على كونها "خاصية شفائية وقائية تنتج من أفكار
ومعتقدات إيجابية توفر الموارد اللازمة للفرد لمواجهة المواقف الضاغطة وتقى من المخاطر
والمحن من خلال تحقيق ذاته، والتخلص من الاضطرابات النفسية والتأثيرات المصاحبة
للأزمات "وتتضمن (التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس - المسؤولية الاجتماعية - الضبط
الانفعالي - الصلابة النفسية)، حيث تضمن كل بعد (١ مفردة) .

٥ - تكون المقياس فى صورته الأولى من (٥٥ مفردة) موزعة على الأبعاد الخمسة، صيغت فى
صورة تقرير ذاتى تتوعت بين الإيجاب والسلب وصيغت بلغة عربية سهلة وواضحة وغير
موحية أو مزدوجة المعنى وذلك وفاء بمتطلبات المرغوبة الاجتماعية، وتم تحديد بدائل
الاستجابة والدرجة عليها كالاتى (تنطبق = ٣ درجات، تنطبق إلى حد ما = درجتان، لا
تنطبق على الإطلاق = درجة واحدة) وذلك حسب اتجاه البند .

٦- استطلاع آراء المحكمين : عرض المقياس فى صورته الأولى على خمسة من متخصصى علم
النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء آرائهم حول تعريف المناعة النفسية كأساس منطقى بنى
عليه المقياس، والحكم على صلاحية العبارات فى كونها تقيس ما وضعت من أجله، وحذف أو
تعديل أو إضافة ما يرويه مناسباً .

وقد تم حساب نسبة الاتفاق على بنود المقياس من خلال معادلة "لوشى" وتبين أن نسبة الاتفاق
على بنود الاستبيان مرتفعة - باستثناء (٥) مفردات - حيث كانت ص . م < 0.5

وقد أسفرت هذه الخطوة عن إعادة صياغة (٥) مفردات دون حذف أى عبارة، وبذا تكونت
الصورة النهائية من (٥٥) عبارة موزعة بالتساوى بين الأبعاد الخمسة للمقياس، ومن ثم وفى ضوء
ما تقدم يصبح المقياس صالحاً للتطبيق من وجهة نظر المحكمين، والجدول (٩) يوضح مفردات
مقياس المناعة النفسية قبل وبعد التعديل :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =

جدول (٩) : مفردات مقياس المناعة النفسية قبل وبعد التعديل

رقم المفردة	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
٣٢	أتمكن من ضبط اندفاعي	أستطيع السيطرة على نفسي عند الغضب
٣٨	أودى واجباتي كاملة	أركز على إقناع بعض الأعمال دون الأخرى
٤٣	أتجنب التحدث مع أساتذتي داخل المحاضرة	ألتزم الصمت داخل المحاضرة
٤٦	أقصر في حياتي الدراسية	أنجز مهماتي ومتطلبات حياتي على أكمل وجه
٥٥	أكون قائدا في كل الظروف	أفضل كوني قائدا وليس تابعا

٦ - صياغة تعليمات المقياس والتي تتمثل في القراءة المتأنية لكل عبارة واختيار الاستجابة المناسبة والتي تنطبق على الطالب وعدم اختيار أكثر من استجابة .

٧ تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكمترية والتي قوامها (١٥٢) طالبا وطالبة من خارج أفراد عينة البحث الأساسية للتأكد من صلاحيته للتطبيق .

الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية :

١ - الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكمترية، وحساب الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة على البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية حيث كانت جميعها دالة، والجدول (١٠) يوضح تلك النتائج:

جدول (١٠): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس المناعة النفسية والدرجة على

البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

التفسير إيجبي	معامل الارتباط بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	الثقة بالفلس	معامل الارتباط بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	المسؤولية الاجتماعية	معامل الارتباط بالبعد	الضبط الانفعالي	معامل الارتباط بالبعد	الصلابة النفسية	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالبعد
1	**935	**854	12	**915	**864	23	**842	**657	34	**943	**862	45	**843
2	**924	**764	13	**811	**700	24	**920	**698	35	**930	**752	46	**874
3	**940	**800	14	**860	**687	25	**856	**521	36	**866	**632	47	**857
4	**88	**759	15	**906	**841	26	**874	**711	37	**907	**798	48	**892
5	**876	**764	16	**864	**735	27	**752	**658	38	**834	**721	49	**647
6	**700	**655	17	**811	**711	28	**730	**540	39	**718	**654	50	**749
7	**750	**676	18	**740	**648	29	**755	**500	40	**757	**658	51	**765
8	**724	**620	19	**641	**458	30	**786	**679	41	**743	**628	52	**786
9	**649	**554	20	**561	**413	31	**573	**435	42	**551	**452	53	**577
10	**784	**666	21	**700	**520	32	**791	**483	43	**566	**468	54	**648
11	**699	**562	22	**691	**529	33	**610	**482	44	**598	**463	55	**673

== (٢٦) = الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

**دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات المقياس وكل من البعد الذي تنتمي إليه و الدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

جدول (١١) : معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفاؤل المتعلم والدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	اسم البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	التفكير الإيجابي	**٠.٧٤٣
٢	الثقة بالنفس	**٠.٧٥١
٣	المسئولية الاجتماعية	**٠.٦٢٨
٤	الضبط الانفعالي	**٠.٦٩١
٥	الصلابة النفسية	**٠.٧٠٠

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

٢- صدق المقياس : تم التحقق من صدق مفردات المقياس من خلال :

١ - الصدق العامل:

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وقد قامت الباحثتان بحساب الصدق العاملي لمقياس المناعة النفسية في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (١٥٢) طالبا وطالبة وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار (K.M.O) حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٠٥) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

كما تم حساب قيمة اختبار "بارتليت" والتي يجب أن تكون دالة إحصائياً، وقد بلغت قيمة اختبار بارتليت في المقياس (٨٦٥٨,٧٨٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١).

وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وأخذت الباحثتان بمحك "جيفورد" لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لكاييزر Kaiser Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

- الإيجابي)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثاني على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠،٧٦٣ : ٠،٨٩٩)، حيث تشبعت جميع العبارات (١-٢-٢٢-٢٤-٣٠-٣٩-٤١-٤٤-٤٥-٤٩)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته تسمية هذا العامل (الثقة بالنفس)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثالث على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠،٤ : ٠،٧٨٧)، حيث تشبعت جميع العبارات (٥-٦-٨-٩-١١-١٣-١٨-٢١-٢٣-٢٥-٢٩)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (المسئولية الاجتماعية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الرابع على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠،٣٩٣ : ٠،٧٦٧)، حيث تشبعت جميع العبارات (٣-٤-١٠-١٤-١٥-١٦-١٩-٢٠-٢٧-٣٤)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الضبط الانفعالي)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الخامس على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠،٤٨٤ : ٠،٧٥٩)، حيث تشبعت جميع العبارات (٣٨-٤٠-٤٢-٤٣-٤٦-٤٧-٤٨-٥٠-٥٢-٥٣-٥٤)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الصلابة النفسية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

٢- صدق المحك الخارجي:

تم اختبار صدق هذه الأداة من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية إعداد (زيدان، ٢٠١٣) ، حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠،٩١٥) وهو دال عند مستوى (٠،٠١) .

٣- صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، وذلك بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية ثم ترتيب درجاتهم تنازلياً وفق الدرجة الكلية للمقياس، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الدنيا والتي تمثل ربع أفراد العينة الاستطلاعية الأقل في الدرجة الكلية للمقياس والمجموعة العليا لمقياس المناعة النفسية والتي تمثل ربع أفراد العينة الاستطلاعية الأعلى في الدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (١٣) :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

جدول (١٣) : بوض صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	المجموعة العليا	٣٨	١٤٧,٦٣	٥,٣٠	٧٤	١٨,٣٠٥	٠,٠١
	المجموعة الدنيا	٣٨	١٠٠,٢٩	١٥,٠٤			

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بين متوسطي درجات مجموعة ذوي المستوى المرتفع والمنخفض على مقياس المناعة النفسية، في اتجاه المستوى المرتفع لمقياس المناعة النفسية، مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثانياً: ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس المناعة النفسية عن طريق ما يلي:

١-التجزئة النصفية :

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، من خلال تطبيقه على طلاب وطالبات عينة حساب الخصائص السيكومترية، وحساب قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيحها باستخدام طريقة "سبيرمان براون"، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (١٤) :

جدول (١٤) : معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيحها باستخدام طريقة "سبيرمان براون" وذلك لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية وللمقياس ككل

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين نصفى البعد	معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون
التفكير الإيجابي	.٧٣٥	.٧٤٨
الثقة بالنفس	.٧٠٧	.٨٢٨
المسؤولية الاجتماعية	.٦٨٦	.٨١٤
الضبط الانفعالي	.٨٠١	.٨٨٩
الصلابة النفسية	.٦٤٠	.٧٨٠
الدرجة الكلية	.٨٢٢	.٩٠٢

يتضح من الجدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين نصفى البعد ومعاملات الثبات مرتفعة مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

٢-طريقة كرونباخ (معامل ألفا للثبات) :

تم استخدام معامل ألفا للثبات لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٥٢) طالباً وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكومترية، ويوضح الجدول (١٥) معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية.

جدول (١٥) : معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	التفكير الإيجابي	٠,٩٠١
٢	الثقة بالنفس	٠,٨٦٥
٣	المسئولية الاجتماعية	٠,٨٤١
٤	الضبط الانفعالي	٠,٩٠٣
٥	الصلابة النفسية	٠,٨٢٣
-	الدرجة الكلية	٠,٩٢٧

يتضح من الجدول (١٥) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية تراوحت ما بين (٠,٨٢٣ - ٠,٩٠٣)، وللدرجة الكلية (٠,٩٢٧) وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

٣- مقياس التسويق الأكاديمي (إعداد الباحثين)

- خطوات إعداد المقياس :

١-دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة واستقراء الأدبيات السيكولوجية التي تناولت التسويق بصورة عامة والتسويق الأكاديمي بصورة خاصة، مع تحليل البحوث المرتبطة بها، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم مما ساعد على استخلاص التعريف الإجرائي .

٢-الإطلاع على المقاييس السابق إعدادها لقياس التسويق بهدف الاستفادة منها في تحديد مفردات ومكونات المقياس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها : (Schouwenburg 1992)، (Page 2004)، هلال، والحسيني (٢٠٠٤)، (Chu and Choi ،Yeakub 2004)، (عبد العظيم (٢٠١١)، (أبو غزال،٢٠١٢)، سحلول (٢٠١٤) ، العنزى (٢٠١٦)، هلالى (٢٠٢٠) ، المنصوري(٢٠٢١).

٣-توجيه استبيان مفتوح إلى (٤٢) طالبا وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكومترية يحتوى سؤالين : ما الخصائص المميزة لنوى التسويق الأكاديمي ؟ ما أسباب التسويق الأكاديمي ؟ وذلك بعد تعريفهم مفهوم التسويق الأكاديمي .

٢ -الاستناد إلى تعريف التسويق الأكاديمي على أنه " سلوك سيء وعادة سلبية غير مبررة ينتج من أفكار لاعقلانية تتمثل في عزوف الطالب عن إنجاز الأعمال الدراسية أو عدم إكمالها في الوقت المحدد أو تأجيل البدء فيها على الرغم من وعيه بنتائجها، مما ينعكس سلبا على الإنجاز وتحقيق الأهداف والإنتاجية"، ويتضمن : الخوف من الفشل (١٣ مفردة) - النفور من

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =
 الدراسة (٢ مفردة) - إنجاز الواجبات (١ مفردة) - إدارة الوقت (١١ مفردة) - الكمالية (١١ مفردة).

٣ تكون المقياس في صورته الأولية من (٥٨) مفردة موزعة على الأبعاد الخمسة، تمت صياغتها في صورة عبارات، وقد روعي في صياغة المفردات حسن الصياغة ووضوح المعنى، ويصحح وفقا لمقياس ثلاثي التدرج (٣ - ٢ - ١)، حيث تدل الدرجة المرتفعة للمقياس على التسويف الأكاديمي للطالب والعكس صحيح .

٤ استطلاع آراء المحكمين : عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة من متخصصي علم النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء آرائهم حول تعريف التسويف الأكاديمي وأبعاده كأساس منطقي بنى عليه المقياس، والحكم على صلاحية العبارات في كونها تقيس ما وضعت من أجله، وحذف أو تعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً .

وقد تم حساب نسبة الاتفاق على بنود المقياس من خلال معادلة 'لوشي' وبعد تطبيق المعادلة تبين أن نسبة الاتفاق على بنود الاستبيان مرتفعة - باستثناء (٥) مفردات - حيث كانت ص . م < 0.5

وقد أسفرت هذه الخطوة عن إجراء التعديلات المطلوبة في ضوء رؤية سيادتهم وذلك بإعادة صياغة (٦) مفردات وحذف مفردتين من البعد الأول ومفردة من البعد الثاني، وبذا تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٥٥) عبارة تقيس خمسة أبعاد موزعة بطريقة عشوائية بواقع (١١) عبارة لكل بعد، ومن ثم وفي ضوء ما تقدم يصبح المقياس صالحاً للتطبيق من وجهة نظر المحكمين، والجدول (١٦) يوضح مفردات مقياس التسويف الأكاديمي قبل وبعد التعديل :

جدول (١٦) : مفردات مقياس التسويف الأكاديمي قبل وبعد التعديل

رقم المفردة	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
١	أحدد الهدف من كل مقرر أدرسه	أحدد الهدف المراد تحقيقه قبل البدء في المذاكرة
٦	أفضل بين المقررات وفقا للأولويات	أنظم وقت دراستي وفقا للأولويات
٢٦	أأخر عن الحضور في الجامعة	أأأخر عن الأوقات المحددة لبدء المحاضرات
٩	أؤجل إنجاز واجباتي الدراسية	أخلق أعدارا لتأجيل إنجاز واجبات الدراسية
٢٣	أستغل أوقاتى فيما ينفعنى	أستغل أوقات فراغى بأعمال نافعة لى
٥٠	أمارس هواياتى كيفما أشاء	أفضل النشاطات الترفيهية على الدراسة

٦-صياغة تعليمات الاختبار والتي تتمثل في القراءة المتأنية لكل عبارة واختيار الاستجابة المناسبة التي تنطبق على الطالب وعدم اختيار أكثر من استجابة .

٧-تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية والتي قوامها (١٥٢) طالبا وطالبة من خارج أفراد عينة البحث الأساسية للتأكد من صلاحيته للتطبيق .

== (٣٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

الخصائص السيكومترية لمقياس التسويق الأكاديمي :

١ - الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية، وحساب الارتباط بين درجة المفردة ودرجة كل من الدرجة على البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية حيث كانت جميعها دالة، والجدول (١٧) يوضح تلك النتائج:

جدول (١٧): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس التسويق الأكاديمي والدرجة على

البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

الخوف من الفشل	معدل الارتباط بالمقياس كله	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده	معدل الارتباط ببعض أبعاده
1	**0.440	**0.348	45	**0.843	**0.755	34	**0.649	**0.842	23	**0.649	**0.915	12	**0.348
2	**0.455	**0.440	46	**0.874	**0.760	35	**0.793	**0.920	24	**0.768	**0.811	13	**0.440
3	**0.467	**0.357	47	**0.857	**0.642	36	**0.762	**0.856	25	**0.711	**0.860	14	**0.357
4	**0.594	**0.487	48	**0.892	**0.731	37	**0.699	**0.874	26	**0.678	**0.906	15	**0.487
5	**0.576	**0.485	49	**0.647	**0.555	38	**0.679	**0.752	27	**0.711	**0.864	16	**0.485
6	**0.600	**0.548	50	**0.749	**0.666	39	**0.637	**0.730	28	**0.658	**0.811	17	**0.548
7	**0.623	**0.557	51	**0.765	**0.610	40	**0.597	**0.755	29	**0.622	**0.740	18	**0.557
8	**0.465	**0.328	52	**0.786	**0.549	41	**0.689	**0.786	30	**0.492	**0.641	19	**0.328
9	**0.711	**0.627	53	**0.577	**0.483	42	**0.476	**0.573	31	**0.467	**0.561	20	**0.627
10	**0.784	**0.624	54	**0.648	**0.573	43	**0.648	**0.791	32	**0.631	**0.700	21	**0.624
11	**0.699	**0.467	55	**0.673	**0.468	44	**0.546	**0.610	33	**0.554	**0.691	22	**0.467

* دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٧) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات المقياس وكل من درجة البعد والدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =

جدول (١٨) : معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اتسوييف الأكاديمي الدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	اسم البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	الخوف من الفشل	** .٨٤٣
٢	النفور من الدراسة	** .٧٨١
٣	إنجاز الواجبات	** .٦٤٩
٤	إدارة الوقت	** .٧٥٥
٥	الكمالية	** .٧٢٩

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

٢- صدق المقياس :

تم التحقق من صدق مقياس التسوييف الأكاديمي من خلال حساب :

١- الصدق العاملي :

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وقد قامت الباحثتان بحساب الصدق العاملي لمقياس التسوييف الأكاديمي في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (١٥٢) طالبا وطالبة وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار (K.M.O) حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٧٢٤) وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

كما تم حساب قيمة اختبار "بارتليت" والتي يجب أن تكون دالة إحصائياً، وقد بلغت قيمة اختبار بارتليت في المقياس (٨٣٥٨,١١٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وتم الأخذ بمحك "جيلفورد" لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس لكاييزر Kaiser Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص خمسة عوامل رئيسة الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح، والجدول

== (٣٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

(١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩): تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التسويق الأكاديمي

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
١			٠,٥١٩		٢٩				٠,٧٦٨		١
٢	٠,٨٥٢		٠,٨٨٩		٣٠						٢
٣				٠,٨٧١	٣١			٠,٦١٠			٣
٤			٠,٧٤٤		٣٢		٠,٧٢٣				٤
٥				٠,٧٩٢	٣٣			٠,٥٩١			٥
٦					٣٤		٠,٦٨٥			٠,٦٨٤	٦
٧	٠,٨٥٨				٣٥					٠,٥٩١	٧
٨				٠,٨٦٧	٣٦			٠,٣٦٩			٨
٩				٠,٨٨٩	٣٧			٠,٤٧١			٩
١٠					٣٨		٠,٥٨١			٠,٥٧٠	١٠
١١			٠,٨٧٦		٣٩			٠,٧٥٢			١١
١٢					٤٠		٠,٦٦٤			٠,٧٤٤	١٢
١٣			٠,٧٦٠		٤١			٠,٥٥٢			١٣
١٤					٤٢		٠,٥٩٨			٠,٦٢٥	١٤
١٥	٠,٨٥٧				٤٣					٠,٦٥٩	١٥
١٦			٠,٨٥٦		٤٤		٠,٦٧٥				١٦
١٧			٠,٨٩٠		٤٥	٠,٥٧٣					١٧
١٨					٤٦			٠,٦٢٦		٠,٤٨١	١٨
١٩					٤٧		٠,٧١٥			٠,٥٩٦	١٩
٢٠			٠,٨٤١		٤٨		٠,٦٧٤				٢٠
٢١			٠,٨٩١		٤٩			٠,٥٧٦			٢١
٢٢					٥٠			٠,٨٢٧		٠,٦٧٥	٢٢
٢٣				٠,٦٦٩	٥١			٠,٦٦٧			٢٣
٢٤					٥٢	٠,٥٩٤				٠,٥١٠	٢٤
٢٥				٠,٨٣٢	٥٣			٠,٥٧٨			٢٥
٢٦			٠,٨٦٨		٥٤						٢٦
٢٧					٥٥		٠,٤٥٢			٠,٦٨٥	٢٧
٢٨											٢٨
الجزء الكامن											
نسبة التباين											
٤,٣٩٢	٤,٨٦٨	٤,٩٥٣	٨,١٣٢	٨,١٦٦							
٧,٩٨٥	٨,٨٥١	٩,٠٠٦	١٤,٧٨٦	١٤,٨٤٨							

يتضح من الجدول (١٩) ما يلي:

- اشتمل العامل الأول على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٦٦٩-٠,٨٩١)، حيث تشبعت جميع العبارات (٢-٧-١٥-٢٦-٢٨-٣١-٣٣-٣٦-٣٧-٥١-٥٣) تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الخوف من الفشل)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثاني على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين (٠,٧٦٠ : ٠,٨٩١)، حيث تشبعت جميع العبارات (١-٢٢-٣٠-٣٢-٣٩-٤١-٤٤-٤٥-٤٨-٤٩-٥٤) تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته تسمية هذا العامل (النفور من الدراسة)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- اشتمل العامل الثالث على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

(٠،٣٦٩ : ٠،٧٥٢)، حيث تشبعت جميع العبارات (٣-٥-٨-٩-١١-١٣-١٨-٢١-٢٣-

٢٥-٢٩)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (إنجاز الواجبات)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

- اشتمل العامل الرابع على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين

(٤٥٢ : ٠،٧٢٣)، حيث تشبعت جميع العبارات (٤-٦-١٠-١٢-١٤-١٦-١٩-٢٠-٢٧-

٣٤-٣٥)، تشبعاً موجباً وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (إدارة الوقت)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

- اشتمل العامل الخامس على (١١) عبارة تشبعت تشبعاً دالاً إحصائياً تراوحت قيمها ما بين

(٤٨١ : ٠،٧٤٤)، حيث تشبعت جميع العبارات (١٧-٢٤-٣٨-٤٠-٤٢-٤٣-٤٦-٤٧-

٥٠-٥٢-٥٥)، تشبعاً موجباً، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (الكمالية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

٢- صدق المحك الخارجي:

تم حساب الصدق التلازمي من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لمقياس التسويف الأكاديمي إعداد (المنصوري، ٢٠٢١)، والذي بلغ (٠،٨٥٥). وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠،٠١).

٣- صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي بلغت (١٥٢) طالباً وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكومترية، ثم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الدنيا والتي تمثل ربع أفراد العينة الاستطلاعية الأقل في الدرجة الكلية للمقياس والمجموعة العليا لمقياس التسويف الأكاديمي والتي تمثل ربع أفراد العينة في الدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (٢٠) :

جدول (٢٠) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التسويف الأكاديمي

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
التسويف الأكاديمي	المجموعة العليا	٣٨	١٤٧،٦١	٥،٤٠	٧٤	١٩،٦٧٩	٠،٠١
	المجموعة الدنيا	٣٨	١٠٧،٤٢	١١،٣٧			

يتضح من اجدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١)، بين متوسطي درجات مجموعة ذوي المستوى المرتفع والمنخفض على مقياس التسويف الأكاديمي، في اتجاه المستوى المرتفع لمقياس التسويف الأكاديمي، مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

== (٣٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس التسوييف الأكاديمي عن طريق ما يلي:

١- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٥٢) طالباً وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكمترية للمقياس، ويوضح الجدول (٢١) معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان وبراون:

جدول (٢١): ثبات مقياس التسوييف الأكاديمي باستخدام التجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين نصفي البعد	معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون
التفكير الإيجابي	.٧٠٤	.٨٢٦
الثقة بالنفس	.٧٥١	.٨٥٧
المسئولية الاجتماعية	.٧٦٤	.٨٦٦
الضبط الانفعالي	.٧٣٨	.٨٤٩
الصلاية النفسية	.٧١٠	.٨٣٠
الدرجة الكلية	.٧٨٣	.٨٦٨

يتضح من الجدول (٢١) أن معاملات الارتباط بين نصفي أبعاد مقياس التسوييف الأكاديمي ومعاملات الثبات هي قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا للثبات):

تم استخدام معامل ألفا للثبات لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٥٢) طالباً وطالبة من عينة حساب الخصائص السيكمترية، ويوضح الجدول (٣٠) معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس التسوييف الأكاديمي والدرجة الكلية.

جدول (٢٢) : معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسوييف الأكاديمي

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	الخوف من الفشل	٠،٧٩٦
٢	النفور من الدراسة	٠،٨٥٨
٣	إنجاز الواجبات	٠،٨٦٩
٤	إدارة الوقت	٠،٨٢٩
٥	الكمالية	٠،٨٠٧
-	الدرجة الكلية	٠،٨٢٦

يتضح من الجدول (٢٢) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التسوييف الأكاديمي مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس .

- برنامج البحث (إعداد الباحثين):

تستعرض الباحثان برنامج البحث من حيث:

== فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

أولاً: الهدف العام والأهداف الإجرائية للبرنامج. ثانياً: مصادر اشتقاق البرنامج.

ثالثاً: المسلمات التي يستند إليها البرنامج. رابعاً: النظرية التي يستند عليها بناء

البرنامج.

خامساً: أسس بناء البرنامج. سادساً: وصف البرنامج.

سابعاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج. ثامناً: صدق البرنامج.

تاسعاً: تقويم البرنامج.

أولاً: الهدف العام للبرنامج: يتمثل الهدف العام للبرنامج التدريبي القائم على نموذج التفاؤل المتعلم

في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

الأهداف الإجرائية للبرنامج: من المتوقع في نهاية التدريب على أنشطة البرنامج أن يكون قادراً

على أن :

١- ينظر إلى المستقبل بأمل ويتوقع الأفضل ويتوقع الجانب الإيجابي بدلاً من التركيز على نقاط

الضعف (التفكير الإيجابي).

٢- يعتز بذاته ويقدّر قدراته بشكل صحيح دون إفراط أو تفريط (الثقة بالنفس).

٣- يتحمل مسؤوليته عن ذاته وعن الجماعة التي ينتمي إليها أمام ذاته (المسؤولية الاجتماعية).

٤- يتعامل مع المشاعر التي تؤذيها ويعدلها وفقاً لمتطلبات الموقف ويقاوم الأفكار الهدامة (الضبط

الانفعالي).

٥- يدرك ويتقبل التغيرات والتحديات التي تواجهه في حياته الجامعية ويستغل إمكاناته النفسية

لمواجهتها (الصلابة النفسية).

٦- ألا يشعر بخوف لا مبرر له أو يتبع أسلوب حياة ضيق يؤثر على أدائه الأكاديمي (الخوف

من الفشل).

٧- ألا يكره الدراسة أو يفقد دافعيته للتعلم بسرعة (النفور من الدراسة).

٨- ينهي التكاليفات أولاً بأول ويخطط لإنهاء الواجبات في موعدها (إنجاز الواجبات).

٩- يتحكم بوعي في الوقت الذي يقضيه في إنجاز مهامه الأكاديمية (إدارة الوقت).

١٠- يكافح لبلوغ الأفضل ويقاوم المخاوف غير المنطقية ويضع معايير عالية للأوامر (الكمالية).

ثانياً: مصادر اشتقاق البرنامج:

اعتمد بناء جلسات البرنامج على العديد من المصادر منها:

١- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت التفاؤل من حيث مفهومه وطبيعته وعلاقته

بالمغزيات الأخرى ومراحل نموه لدى الفرد، ومكوناته في ضوء النماذج التي تناولته

== (٣٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

- ومعاييرها واستراتيجيات تنميته وخصائص الأفراد المتمتعين به وتوصيات تلك الدراسات.
- ٢- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت (المناعة النفسية - التسوية الأكاديمي) من حيث مفهوم كل منها ومكوناتها واستراتيجيات تنميتها والنماذج التي تناولتها وخصائص الأفراد في كل منها.
- ٣- الدراسات السابقة التي اهتمت بتنمية التفاؤل المتعلم لدى عينات وفئات مختلفة واستخلاص أهم وأبرز الاستراتيجيات المقدمة لتنميته في ضوء نموذج "سليجمان" مثل دراسة كل من : (2007) Jackson ، (2011) Miller ، سالم(٢٠١٢) ، كامل(٢٠١٤) ، مصبح (٢٠١٤) ، (2014) Morton, Mergler and Boman ، (عبد العاطي،٢٠١٨) ، عيد(٢٠٢٠).
- ٤- خصائص مرحلة المراهقة التي تنتمي إليها عينة الدراسة وحاجاتها ومتطلباتها.
- ٥- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية ومنها دراسة (عبد الخالق،١٩٩٨) ، (Bladini-Gruber, Ye, Anderson and (Sephton and (Segerstrom and Sephton,2010) ، Shulman,2009) (Kirmani, Anas and (Admir,2011) ، Segerstrom,2010) (Sonam,2015) ، (حمادي، خلاف، ويوزيدي،٢٠١٨) ، يس، بنا، وعلي (٢٠١٨) ، والحاج (٢٠٢٠) ، وشحاتة(٢٠٢١).
- ٦- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والتسوية الأكاديمي ومنها دراسة (Alexander and Onwuegbuzie,2006) ، (الحارثي،٢٠١٧) ، (جرادات، والغزو،٢٠٢٠).

ثالثاً: المسلمات التي يستند عليها البرنامج:

- ١-يساعد النقاش الذاتي ومجادلة النفس على تغيير المعتقدات السلبية لدى الفرد في المواقف والأحداث.
- ٢-التفاؤل كحالة من المتغيرات الإيجابية في الشخصية والذي يمكن قياسه والتدريب عليه.
- ٣-يتحقق التفاؤل المتعلم من خلال تنمية التفكير الإيجابي ومقاومة أي حديث سلبي مع النفس وغرس اعتقادات بأن الأحداث السلبية لا تستمر طويلاً.
- ٤-أقرت نظرية التفاؤل المتعلم لـ "سليجمان" بإمكانية تنمية التفاؤل من خلال خفض العجز المتعلم ومقاومة الأفكار التشاؤمية والتي تحتاج إلى تدريب وبذل جهد في مقاومتها.
- ٥- إن البيئة الانفعالية الإيجابية غير المقيدة بشروط توفر للفرد الشعور بالمساندة والأمن النفسي

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف.==
مما ينمي لديه التفاؤل والتفكير الإيجابي.

رابعاً: النظرية التي يستند عليها بناء البرنامج:

صمم برنامج الدراسة في ضوء نظرية التفاؤل "لـ" سليجمان" والتي اشتقت من سياق العجز المتعلم Learned Helplessness، وتستند إلى مفهوم الأسلوب الاستقصائي Explanatory Style، الذي طوره "سليجمان" من تحليلات الأفراد وأنماطهم المعرفية حول كيفية تفسير الأحداث التي تواجههم، وهي تعتمد بشكل كبير على فكرة أن انخفاض درجة العجز يؤدي إلى ارتفاع درجة التفاؤل، وقد ركزت تطبيقات التفاؤل المتعلم على خفض العجز والاكنتاب Depression/Helplessness في ضوء نماذج العلاج المعرفي (Gordon and Gordon, 2006, p. 42)

وترتكز عملية التدريب لخفض العجز المتعلم على تعليم الفرد أن يغير تفكيره، من خلال العلاج المعرفي السلوكي والذي يمد الفرد بنموذج إيجابي للتفكير يأتي بمقاومة التفكير في أي حدث سلبي مع الذات ويساعد على تعلم التفاؤل، فالطلاب يجب أن يتعلموا التفاؤل من خلال التفكير في ردود أفعالهم بطريقة جيدة وهذا التفاؤل الذي ينتج بعد خفض العجز المتعلم يعرف بالتفاؤل المتعلم Learned Optimism (كامل، ٢٠١٤).

لذلك يمكن استخدام نموذج ABCDE لتعلم التفاؤل من خلال دفع الأفكار اللاعقلانية بتمييزها وإدراكها ثم التعامل معها، إذ بمجرد تمييز مثل هذه الأفكار والتي تبدو أنه ليس هناك ما يبررها نستطيع أن نبدأ في مناقشتها سليجمان (٢٠٠٥، ص ١٣٠ - ١٣١).

نموذج (ABCDE):

يتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد لتعلم التفاؤل من خلال تحديد أنواع الأفكار والمعتقدات السلبية الاعتيادية لدى الأفراد، ثم تعديلها؛ وذلك بالتأكيد عليها لمنطقيتها والرغبة في تعديلها وإحلال مكانها أخرى تفاعلية منطقية تساعدهم على تغيير حالتهم المزاجية السلبية إلى أخرى إيجابية، وبدأ هذا النموذج بثلاثة أبعاد (ABC) وفيما يلي ترجمة لاختصارات النموذج (David et al. 2010, p. 195):

Adversity (A) يعني الأحداث أو الخبرات الصادمة، (B) Belief يعني المعتقدات المدمرة للذات، (C) Consequences يقصد به النتيجة الانفعالية والتي تتوافق مع نظام المعتقدات، (D) Disputation يعني المناهضة والمناقشة والتساؤل والتحدى والتشكيك في صحة تلك المعتقدات

== (٤٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .
Energization (E) أى الأثر أو الصحة النفسية Ellis and (2016, p. 2),
Dryden(2007).

خامساً: أسس بناء البرنامج:

- ١- إمكانية توظيف نظريات التفاؤل المتعلم في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق الوظيفة الوقائية والعلاجية للمناعة النفسية وخفض حدة المشكلات الأكاديمية.
- ٢- إن تنمية المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي يمكن تحقيقه من خلال إعداد برامج تدريبية في هذا الشأن وفي مراحل التعليم المختلفة.
- ٣- توظيف أنشطة إثرائية ترفيحية توفر البهجة والمرح وتجدد نشاط الطلاب وتبعث فيهم الدافعية والمثابرة.
- ٤- يقوم البرنامج على علاقة جيدة بين الباحثين والطلاب قوامها التشجيع والمشاركة والاهتمام بكل فرد على حدة وعدم التركيز على الأخطاء من خلال الاحترام المتبادل.
- ٥- مراعاة خصائص وميول ومتطلبات وحاجات مرحلة المراهقة وهي المرحلة العمرية التي تمر بها فئة الدراسة الحالية.
- ٦- توضيح قيمة كل من (التفاؤل المتعلم - المناعة النفسية - والبعد عن التسويف) في مواقف الحياة بشكل عام والحياة الأكاديمية بشكل خاص.
- ٧- إبراز فكرة النشاط وتعليمات التدريب والغرض منه قبل البدء في التدريب مع تعدد أشكال التدريب على المهارة الواحدة بما يضمن تثبيتها وصلتها.
- ٨- توظيف العديد من الأنشطة المتنوعة مع مراعاة عنصر البهجة والمرح والدعابة لكسر الملل مع التعزيز المستمر وبأشكال مختلفة وفي الوقت المناسب.
- ٩- التنوع في الفنيات المستخدمة في الجلسات مما يشجع على المشاركة الفعالة ودفع الملل ويحقق أهداف كل جلسة ومن ثم أهداف البرنامج بأكمله مثل : (المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التخيل - الحديث الذاتي - التعزيز - لعب الأدوار - تمارين الاسترخاء - الإقناع اللفظي - النمذجة - التغذية المرتدة - سرد القصص - التحصين الرمزي -التفكير التأملى).
- ١٠- التغذية المرتدة الفورية لتأكيد الاستجابات الصحيحة وتصويب الخطأ منها.

سادساً: وصف البرنامج:

تكون البرنامج التدريبي المقترح من (٢٢) جلسة تختص الجلستان التمهيديتان بالتعريف

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =
 بالبرنامج والهدف منه وتهيئة الطلاب، وجلستان لتحسين كل بعد من أبعاد المناعة النفسية،
 وجلستان لخفض كل بعد من أبعاد التسويف الأكاديمي، والجدول (٢٣) يوضح ملخص تلك
 الجلسات.

جدول (٢٣) : ملخص جلسات البرنامج

م	موضوع الجلسة	رقم الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	تهيئة البرنامج	الأولى	تهيئة الطلاب للاندماج مع الباحثين والتفاعل مع أنشطة البرنامج	الاسترخاء - الحوار والمناقشة - المحاضرة - الإقناع اللفظي - الحديث الذاتي - الواجب المنزلي - التخيل.	٦٠ دقيقة
٢		الثانية	التعريف بمفهوم التفاؤل والنظرية المستخدمة في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - المحاضرة - التعزيز - الإقناع اللفظي - التخيل - النمذجة - التفكير التأملی - الاسترخاء - سرد القصص - التعلم التعاوني - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٣	تحسين المناعة	الثالثة	التعريف بالمناعة النفسية وتحسين التفكير الإيجابي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - التعزيز - النمذجة - لعب الدور - الاسترخاء - التحصين الرمزي - الحديث الذاتي - المحاضرة	٩٠ دقيقة
٤		الرابعة	تحسين التفكير الإيجابي	الحوار والمناقشة - الاسترخاء - الحديث الذاتي - التخيل - التعزيز - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلي - التفكير التأملی	٩٠ دقيقة
٥		الخامسة	تحسين الثقة بالنفس	الحديث الذاتي - الحوار والمناقشة - سرد القصص - النمذجة - التعليم التعاوني - التخيل - الاسترخاء - الواجب المنزلي - التفكير التأملی .	٩٠ دقيقة
٦		السادسة	تحسين الثقة بالنفس	الحوار والمناقشة - الحديث الذاتي - سرد القصص - النمذجة - التخيل - الاسترخاء - العصف الذهني - التفكير التأملی - التعليم التعاوني - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٧		السابعة	تحسين الاحساس بالمسؤولية الاجتماعية	الحوار والمناقشة - الاسترخاء - التخيل - الحديث الذاتي - التفكير التأملی - التعزيز	٩٠ دقيقة
٨	التفسيحة	الثامنة	تحسين الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - الحديث الذاتي - التفكير التأملی - الاسترخاء - التعزيز - التغذية المرتدة - سرد القصص - لعب الأدوار.	٩٠ دقيقة
٩		التاسعة	تحسين الضبط الانفعالي	الحديث الذاتي - الاسترخاء - العصف الذهني - التعزيز - سرد القصص - لعب الأدوار - المحاضرة - التفكير التأملی.	٩٠ دقيقة
١٠		العاشرة	تحسين الضبط الانفعالي	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - التعزيز - سرد القصص - تمثيل الأدوار - التخيل - الاسترخاء - الحديث الذاتي - التعلم التعاوني	٩٠ دقيقة
١١		الحادية عشر	تحسين الصلابة النفسية	الحديث الذاتي - المناقشة الجماعية - الاسترخاء - التخيل - سرد القصص - لعب الأدوار - التفكير التأملی الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة

== (٤٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

١٢	الثانية عشر	تحسين الصلابة النفسية	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - اللعب - رواية القصص - الاسترخاء - الحديث الذاتي	٩٠ دقيقة
١٣	الثالثة عشر	خفض الإحساس بالخوف من الفشل	الاسترخاء - الحديث الذاتي - المناقشة الجماعية - العصف الذهني - المحاضرة - سرد القصص - التفكير التأملی - التعلم التعاوني - النمذجة - التخيل.	٩٠ دقيقة
١٤	الرابعة عشر	خفض الإحساس بالخوف من الفشل	الاسترخاء - المناقشة الجماعية - الحديث الذاتي - العصف الذهني - سرد القصص - التحصين الرمزي - النمذجة - التخيل	٩٠ دقيقة
١٥	الخامسة عشر	خفض الإحساس بالنفور من الدراسة	المناقشة الجماعية - الاسترخاء - اللعب - الحديث الذاتي - العصف الذهني - التخيل - الواجب المنزلي - التفكير التأملی.	٩٠ دقيقة
١٦	السادسة عشر	خفض الإحساس بالنفور من الدراسة	الحديث الذاتي - سرد القصص - المناقشة الجماعية - التفكير التأملی - العصف الذهني - التخيل النمذجة	٩٠ دقيقة
١٧	السابعة عشر	تحسين الرغبة في إنجاز الواجبات	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - الاسترخاء - الحديث الذاتي - التعزيز - المحاضرة - القيام بالدور - التعلم التعاوني	٩٠ دقيقة
١٨	الثامنة عشر	تحسين الرغبة في إنجاز الواجبات	اللعب - التعزيز - المناقشة الجماعية - الاسترخاء - الحديث الذاتي - التفكير التأملی - التعلم التعاوني - التخيل	٩٠ دقيقة
١٩	التاسعة عشر	تحسين القدرة على إدارة الوقت	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - النمذجة - تمثيل الأدوار - التخيل - الاسترخاء - الحديث الذاتي - التعلم التعاوني - التعزيز	٩٠ دقيقة
٢٠	العشرون	تحسين القدرة على إدارة الوقت	المناقشة الجماعية - التعلم التعاوني - الاسترخاء - التفكير التأملی - الحديث الذاتي - العصف الذهني - التعزيز.	٩٠ دقيقة
٢١	الحادية والعشرون	تحسين الإحساس بالكمالية	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - الاسترخاء - تمثيل الأدوار - التفكير التأملی - التعزيز - النمذجة - الحديث الذاتي.	٩٠ دقيقة
٢٢	الثانية والعشرون	تحسين الإحساس بالكمالية	المناقشة الجماعية - الحديث الذاتي - الاسترخاء - العصف الذهني - اللعب - النمذجة - التعزيز	٩٠ دقيقة

سابعاً: الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

يقوم برنامج البحث الحالي على مجموعة من الفنيات منها: المحاضرة - الحوار والمناقشة - اللعب - العصف الذهني - التخيل - التعزيز - لعب الأدوار - تمارين الاسترخاء - النمذجة - الإقناع اللفظي - التغذية المرتدة - سرد القصص - التعزيز - التفكير التأملی - الحديث الذاتي - التعلم التعاوني .

ثامناً: صدق البرنامج:

صدق البرنامج :

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية للحكم

===== **المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (٤٣) =**

== فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

على مدى صلاحية البرنامج من حيث :

أ- مدى شمولية أنشطة البرنامج لأبعاد المناعة النفسية والتسويف الأكاديمي .

ب- مدى مناسبة الموضوعات والقصص والألعاب ومحتوى أنشطة البرنامج للمرحلة العمرية لعينة الدراسة.

ج- مدى وضوح التعليمات وكفايتها.

د- مدى سلامة الصياغة اللغوية المستخدمة في التعليمات ومحتوى الجلسات.

هـ- مدى وضوح ومناسبة الاستراتيجيات والفنيات الخاصة بالبرنامج.

و- مدى مناسبة الأنشطة لتحقيق الهدف من البرنامج.

ح - مدى مناسبة الفترات الزمنية لتنفيذ أنشطة البرنامج.

ط - مدى وضوح إجراءات كل نشاط.

ي - أية إضافات أو ملاحظات أخرى يرونها.

وقد أبدى المحكمون آراءهم وتم إجراء التعديلات المطلوبة

ثامنا : تقويم البرنامج :

تشتمل عملية تقويم البرنامج على أنواع التقويم الآتية:

١-التقويم القبلي: ويتم قبل تطبيق أنشطة البرنامج، ويتمثل في تطبيق مقاييس التفاؤل المتعلم والمناعة النفسية والتسويف الأكاديمي على عينة الدراسة من طلاب وطالبات الفرقة الأولى عام شعبتي علم النفس و التربية الخاصة والتاريخ، وذلك للوقوف على مستوى الطلاب في هذه المتغيرات.

٢-التقويم البنائي: ويتم أثناء تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء من بعض الأنشطة و التدريبات المتعلقة بكل قدرة، حيث يعقب كل نشاط أو جلسة تدريب تقويمي يرتبط بتدريبات النشاط ويمثل امتداداً لها، وذلك للتأكد من إتقان طلاب عينة الدراسة للقدرة المطلوبة بما يسمح بالانتقال من قدرة إلى أخرى جديدة لم يتم التدريب عليها بعد .

٣-التقويم النهائي: ويتم بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الدراسة من خلال إعادة تطبيق مقياسي المناعة النفسية والتسويف الأكاديمي بهدف تحديد فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة المستهدفة.

تاسعاً: إجراءات البحث:

سارت إجراءات البحث الحالي على الخطوات الآتية:

١- تحديد عينة البحث من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة بنها بالفرقة الأولى شعبة (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية) للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م)، وتتصل بالمبحث التشخيصي السيكومتري وتحديد الخصائص المميزة لذوى المناعة النفسية والتسويف ، والوقوف على

== (٤٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

أسباب التسويف وقد بلغ عددها (ن = ١٥٢)، أما العينة الثانية والتي تم اشتقاق العينة التجريبية منها بلغ عدد المفحوصين بها (١٣١) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى عام شعبة علم النفس والتربية الخاصة والتاريخ.

٢- تطبيق مقاييس التفاؤل المتعلم والمناعة النفسية والتسويف الأكاديمي على عينة الدراسة (ن = ١٣١) ورصد درجاتهم بنفس الترتيب في الاختبارات الثلاثة، واستبعاد (٧) طالبات بعضهن لم تستكملن الإجابة على جميع الاختبارات والأخرى تميزت استجابتهن بعدم الاهتمام.

٣- تحديد الطلاب والطالبات الذين قلت درجاتهم عن قيمة الإربعي الأدنى علي مقياسي (التفاؤل المتعلم - المناعة النفسية) حيث بلغ عددهم (١٠١) بعد استبعاد (٢٣) طالباً، ثم تم تحديد عدد الطلاب الذين زادت درجاتهم عن قيمة الإربعي الأعلى على مقياس التسويف الأكاديمي حيث استبعد (٤١ طالباً)، وبذا بلغت العينة النهائية للدراسة (٦٠) طالباً وطالبة بواقع (٥) طلاب، و(٥٦) طالبة.

٤- تقسيم العينة الفرعية إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (٣٠) طالباً بكل مجموعة، بما يعادل (٢٥) طالبة، و(٥) طلاب بالمجموعة التجريبية، و(٣٠) طالبة بالمجموعة الضابطة.

٥- التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية والتسويف الأكاديمي قبل تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية حيث تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية أولاً، وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (٢٤)، و(٢٥):

جدول (٢٤): قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس المناعة النفسية للطلاب (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار التاء لعينتين غير مستقلتين t-test (ن=٦٠)

المقياس	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
مقياس المناعة النفسية	التفكير الإيجابي	التجريبية	٣٠	٢٠,٠٠	٣,١٤	٥٨	١,١٨٦	٠,٢٤
		الضابطة	٣٠	١٩,٠٠	٣,٣٨			
	الثقة بالنفس	التجريبية	٣٠	٢١,٤٠	٣,٠٥	٥٨	١,٥١٣	٠,١٣٦
		الضابطة	٣٠	٢٠,١٠	٣,٥٨			
	المسؤولية الاجتماعية	التجريبية	٣٠	٢١,٢٧	٣,٢٨	٥٨	١,٣٨٧	٠,١٧١
		الضابطة	٣٠	٢٠,٠٠	٣,٧٨			
	الضبط الانفعالي	التجريبية	٣٠	٢١,٠٣	٣,٧٢	٥٨	٠,٨٧٤	٠,٣٨٦
		الضابطة	٣٠	٢٠,١٧	٣,٩٦			
	الصلابة النفسية	التجريبية	٣٠	٢٠,٦٣	٣,٣٣	٥٨	١,١٧٦	٠,٢٤٥
		الضابطة	٣٠	١٩,٥٧	٣,٦٩			
	الإجمالي	التجريبية	٣٠	١٠٤,٣٣	١٠,٩٢	٥٨	١,٦٨١	٠,٠٩٨
		الضابطة	٣٠	٩٨,٨٣	١٤,٢١			

يتضح من جدول (٢٤) أن قيم (ت) للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية للطلاب والأبعاد الفرعية

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =

المكونة له غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من المجموعتين التجبئة والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد)، وهو ما يؤكد تكافؤ مجموعتي الدراسة.

جدول (٢٥) يقيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة من المجموعتين التجبئة والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التسوييف الأكاديمي للطلاب (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار التاء لعينتين غير مستقلتين t - test (ن=٦٠)

المقياس	البعد	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
مقياس التسوييف الأكاديمي	الخوف من الفشل	التجبئة	٣٠	٢٩,١٣	٢,٣٠	٥٨	٠,٢٤	٠,٨١٢
		الضابطة	٣٠	٢٩	٢,٠٠			
	التفوق من الدراسة	التجبئة	٣٠	٢٨,٨٠	١,٩٩	٥٨	١,٧٠٩-	٠,٠٩٣
		الضابطة	٣٠	٢٩,٥٣	١,٢٥			
	إنجاز الواجبات	التجبئة	٣٠	٢٩	٢,٢٠	٥٨	٠,٧٩٣-	٠,٤٣١
		الضابطة	٣٠	٢٩,٤٠	١,٦٧			
	إدارة الوقت	التجبئة	٣٠	٢٨,٩٣	١,٨٧	٥٨	٠,٦٠٩-	٠,٥٤٥
		الضابطة	٣٠	٢٩,٢٠	١,٤٩			
	الكمالية	التجبئة	٣٠	٢٩,١٠	١,٨٦	٥٨	٠,٣٨٦	٠,٧٠١
		الضابطة	٣٠	٢٨,٩٣	١,٤٦			
	الإجمالي	التجبئة	٣٠	١٤٤,٩٧	٧,٢٣	٥٨	٠,٦٧٦-	٠,٥٠١
		الضابطة	٣٠	١٤٦,٠٧	٥,٢٠			

تضح من الجدول (٢٥) أن قيمة (ت) للدرجة الكلية لمقياس التسوييف الأكاديمي للطلاب والأبعاد الفرعية المكونة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من المجموعتين التجبئة والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التسوييف الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد)، وهو ما يؤكد تكافؤ مجموعتي الدراسة.

٦ - تطبيق البرنامج التدريبي المعد على العينة المستهدفة، وتضمن البرنامج (٢٢) جلسة لتنمية خمسة أبعاد لكل من المناعة النفسية والتسوييف الأكاديمي، واستغرق تطبيقه (٧) أسابيع تقريباً، وذلك ابتداءً من : ٦ / ١١ / ٢٠٢٠ م وحتى ٣١ / ١٢ / ٢٠٢٠ م.

(٧) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرت الباحثان القياس البعدي من خلال إعادة تطبيق مقياس المناعة النفسية والتسوييف الأكاديمي على العينة محل اهتمام الدراسة، مع إجراء المعالجة الإحصائية للتعرف على فاعلية البرنامج .

== (٤٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .=====

(٨) إعادة تطبيق مقياسى المناعة النفسية والتسويق الأكاديمى بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج للوقوف على استمرار فاعلية البرنامج .

(٩) إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة في ضوء فروض الدراسة، وعرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

عاشرا: الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث :

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Ver (25 (Statistical Package for the Social Sciences)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

١ - معامل الارتباط الخطي لبيرسون، وذلك للتحقق من الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، وللتحقق من صدق مفردات أدوات الدراسة.

٢ - معادلة " لوشى" لحساب معدل اتفاق الخبراء على مفردات مقياس الدراسة .

٣ - التحليل العاملي، وذلك للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الدراسة.

٤ - معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وذلك للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.

٥ - اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، واختبار "ت" للمجموعات المرتبطة للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ولمعالجة فروض الدراسة.

٦ - معادلة " كوهين " لحجم الأثر ومربع إيتا للتحقق من أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغيرين التابعين (المناعة النفسية والتسويق الأكاديمي) لدى المجموعة التجريبية.

عرض نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه : " لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس - المسؤولية الاجتماعية - الضبط الانفعالي - الصلابة النفسية) بعد تطبيق البرنامج " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٢٦) :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

جدول (٢٦) : نتائج اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية

الإبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
التفكير الإيجابي	التجريبية	٣٠	٢٩.٠٣	١.١٩	١٥.٤٧٦	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	١٩.٠٧	٣.٣٢			
الثقة بالنفس	التجريبية	٣٠	٢٨.٦٧	١.٤٢	١٢.٠٢٣	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	٢٠.١٧	٣.٦٠			
المسئولية الاجتماعية	التجريبية	٣٠	٢٨.٨٠	١.٩٠	١١.٥٦٣	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	١٩.٩٧	٣.٧٣			
التعب الانفعالي	التجريبية	٣٠	٢٧.٨٠	١.١٣	١٠.٥١٤	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	٢٠.٠٧	٣.٨٧			
الصعابة النفسية	التجريبية	٣٠	٢٨.٢٠	٢.٤١	١٠.٩٠٢	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	١٩.٤٧	٣.٦٦			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	٣٠	١٤٢.٥٠	٥.٤١	١٥.٩٠٢٨	٥٨	٠.٠١
	الضابطة	٣٠	٩٨.٧٣	١٤.٠٧			

يتضح من الجدول (٢٦) : وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لأبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس- المسئولية الاجتماعية - الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

وتشير النتائج السابقة إلى وجود أثر للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (المناعة النفسية) لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم هذا الأثر تم استخدام معادلة كوهين ومربع إيتا لحجم الأثر في حالة مجموعتين مستقلتين، والتي تعطي مؤشراً عما إذا كان هناك فاعلية للمتغير المستقل على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية، من خلال معرفة قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين، وذلك باستخدام المعادلتين الآتيتين :

$$\text{مؤشر كوهين لحجم الأثر} = \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$$

حيث ت: قيمة "ت" المحسوبة، ن١: عدد أفراد المجموعة التجريبية، ن٢: عدد أفراد المجموعة الضابطة.

$$\text{مربع إيتا} = T^2 / df + T^2$$

حيث T2 = مربع قيمة اختبار (ت)، df = درجات الحرية التي تساوي (ن١ + ن٢ - ٢) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٢٧):

== (٤٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

جدول (٢٧) : معاملات حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين ومربع إيتا لمجموعتين مستقلتين للكشف عن أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (المناعة النفسية)

حجم الأثر	مربع إيتا	قيمة مؤشر كوهين	قيمة "ت"	عدد أفراد المجموعة الضابطة (ن٢)	عدد أفراد المجموعة التجريبية (ن١)	
	.٨٠٥	٣,٩٩٥	١٥,٤٧٦	٣٠	٣٠	التفكير الإيجابي
	.٧١٤	٣,١٠٢	١٢,٠٢٣	٣٠	٣٠	الثقة بالنفس
	.٦٩٧	٢,٩٨٣	١١,٥٦٣	٣٠	٣٠	المسئولية الاجتماعية
	.٦٥٦	٢,٧١٣	١٠,٥١٤	٣٠	٣٠	الضبط الانفعالي
	.٦٧٢	٢,٨١٣	١٠,٩٠٢	٣٠	٣٠	الصلابة النفسية
	.٨١٤	٤,١٠٤	١٥,٩٠٨	٣٠	٣٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (٢٧) : أن قيم مؤشر كوهين لجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٢,٧١٣ - ٤,١٠٤)، وهي قيم أكبر من الحد الأدنى للحكم على الفاعلية وهو (٠,٨٠)، كما تراوحت قيم مربع إيتا ما بين (٠,٦٥٦ - ٠,٨١٤). وهي قيم مرتفعة مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على أبعاد المناعة النفسية ودرجاتها الكلية، وهذا يشير إلى عدم صحة الفرض الأول .

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (عبد الخالق، ١٩٩٨)، (Bladini-Gruber, 2009), Ye, Anderson and Shulman, (2010), (Segerstrom and Sephton, 2010), (Kirmani, Anas and Admir, 2011), (Sanam, 2015)، (حمائية، خلاف، وبوزيدي، ٢٠١٨)، (شحاتة، ٢٠٢١) في وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل والمناعة النفسية .

ويرجع ذلك إلى دور التفاؤل في خفض التشوهات المعرفية ومقاومة الأفكار السلبية حيث ترتبط تلك المعتقدات بأفكار تشاؤمية مسيطرة ومتحكمة في الفرد والتي تؤثر على مستوى المناعة النفسية لديه، وهذا ما أشار إليه (Seligman, 2009, p.150) في أن الأسلوب التفسيري المتفائل لمواقف الحياة يعطل الأفكار السلبية لعجز الطالب ويزيد قدرته على الضبط والتحكم فيما يحيط به من صعوبات، وبالتالي وفي إطار نموذج "إليس" فقد تم تعديل المكونات المختلفة للمناعة النفسية من خلال تحديد الأفكار المشوهة للفرد عن نفسه واستبدالها بأفكار إيجابية أي تعلم أنماط تفسيرية جديدة

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف.==
وقد تم ذلك من خلال مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات الفعالة، وهذا ما أكده كل من
(Dubey and Shahi,2011,P36) في كون التفاؤل من أهم العوامل لتعزيز وتقوية المناعة
النفسية والتوجه الإيجابي، ودعمته دراسة كل من (Segerstrom and Sephton,2010)،
(Kim et al., 2017) في أن التفاؤل يتنبأ بتغيرات الجهاز المناعي والصحة، كما تتفق مع نتائج
دراسة (Segerstrom, Taylor, Kememy and Fahey ,1998) في تنبؤ التفاؤل
بالتغيرات في السلوك والمزاج والمناعة والصحة النفسية (Bhart and Rangnekar ,2019)
(You,Fung and Isaacowitz,2009) . . \

كما ساهم التخيل في توليد أفكار جديدة عن قدراتهم وإمكاناتهم وبددت قلقهم وصفت أذهانهم
وجعلتهم في حالة بحث دائم للوصول لتفسير أدق لتصرفاتهم وجزئيات عالمهم الداخلي، وساعدت
استراتيجية اللعب على توفير نوع من المتعة واللذة والتسلية مما زاد من دافعية الطلاب وعمل على
تفريغ طاقاتهم والتنفيس عن انفعالاتهم السلبية بطريقة عفوية، فأصبحوا أكثر تفاؤلا وإقبالا على
أنشطة البرنامج، وأكثر تركيزا وتفكيراً للمساهمة بشكل أفضل وتحقيق الفوز.

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات
المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من
الفشل - النفور من الدراسة - إنجاز الواجبات - إدارة الوقت - الكمالية) بعد تطبيق البرنامج " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن
الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في
التطبيق البعدي لمقياس القدرة على التسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو
موضح في الجدول (٢٨) :

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

جدول (٢٨) : نتائج اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التسويق الأكاديمي وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الخوف من الفشل	التجريبية	٣٠	١٨,٠٣	٢,٦٢	١٧,٤٩٥-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٢٩,٠٣	٢,٢٤			
النفور من الدراسة	التجريبية	٣٠	١٨,٠٧	٢,١٢	٢٠,٧٦٥-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٢٨,٨٧	١,٩١			
إنجاز الواجبات	التجريبية	٣٠	١٨,٦٠	٢,٣٦	١٧,٩٥٠-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٢٨,٩٧	٢,١١			
إدارة الوقت	التجريبية	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	١٦,٢٠٦-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٢٨,٧٧	١,٧٤			
الكمالية	التجريبية	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٥,٧١٧-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	٢٩,١٣	١,٨٧			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٧,٤٥١-	٥٨	٠,٠١
	الضابطة	٣٠	١٤٤,٧٧	٦,٧٩			

يتضح من الجدول (٢٨) : وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لأبعاد التسويق الأكاديمي (الخوف من الفشل- النفور من الدراسة-إنجاز الواجبات-إدارة الوقت-الكمالية) ودرجته الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

وتشير النتائج السابقة إلى وجود أثر للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (التسويق الأكاديمي) لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم هذا الأثر تم استخدام معادلة كوهين ومربع إيتا لحجم الأثر في حالة مجموعتين مستقلتين، والتي تعطي مؤشراً عما إذا كان هناك فاعلية للمتغير المستقل على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية، من خلال معرفة قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين، وذلك باستخدام معادلة كوهين ومربع إيتا : وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٢٩) :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف .=

جدول (٢٩) : معاملات حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين ومربع إيتا لمجموعتين مستقلتين للكشف عن أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (التسويف الأكاديمي) لدى أفراد المجموعة التجريبية

الأبعاد	عدد أفراد المجموعة التجريبية (ن١)	عدد أفراد المجموعة الضابطة (ن٢)	قيمة "ت"	قيمة مؤشر كوهين	مربع إيتا	حجم الأثر
الخوف من الفشل	٣٠	٣٠	١٧,٤٩٥-	٤,٥١٤	.٨٤١	
النفور من الدراسة	٣٠	٣٠	٢٠,٧٦٥-	٥,٣٥٧	.٨٨١	
إنجاز الواجبات	٣٠	٣٠	١٧,٩٥٠-	٤,٦٣١	.٨٤٧	
إدارة الوقت	٣٠	٣٠	١٦,٢٠٦-	٤,١٨١	.٨١٩	
الكمالية	٣٠	٣٠	٢٥,٧١٧-	٦,٦٣٥	.٩١٩	
الدرجة الكلية للمقياس	٣٠	٣٠	٢٧,٤٥١-	٧,٠٨٢	.٩٢٩	

يتضح من الجدول (٢٩): أن قيم مؤشر كوهين تراوحت ما بين (٤,١٨١-٧,٠٨٢)، وهي قيم أكبر من الحد الأدنى للحكم على الفاعلية وهو (٠,٨٠)، كما تراوحت قيم مربع إيتا ما بين (٨١٩-٩٢٩). وهي قيم مرتفعة، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على أبعاد التسويف الأكاديمي ودرجته الكلية، وهذا يشير إلى عدم صحة الفرض الثاني. وتتفق نتائج هذا الفرض بشكل عام مع نتائج العديد من الدراسات في وجود علاقة بين التسويف والتفاؤل أسفرت عنها نتائج دراسة كل من (Alexander and Onwuegbuzie 2006)، (الحارثي، ٢٠١٧)، و(جرادات، والغزو، ٢٠٢٠).

ويمكن تفسير ذلك في إطار استراتيجية التفكير التأملية ودورها في زيادة وعي الطلاب بمعتقداتهم السلبية عن أنفسهم وعن الأمور من حولهم، ومحاولة استغلال الأفكار الإيجابية التي تكونت لديهم لتحقيق الإنجاز والصبر وتحمل المشقة، وتجاوز المواقف الصعبة والسمو عليها وعدم الاستسلام، كما أن عليهم البحث عما يشعرونهم بالسعادة ويحقق لهم النجاح وهو القيام بواجباتهم وإتمامها في موعدها وعلى أكمل وجه.

كما تشير تلك النتائج إلى فاعلية الأنشطة الترفيهية الحركية والتمثيلية في توفير عنصر الجاذبية والبهجة والترويح عن النفس والتخلص من المشاعر والأفكار السلبية في جو ممتع ساهم المرح والضحك والمشاركة الجماعية والتقبل والإيجابية.

وعملت استراتيجية الحديث الذاتي مع النفس سرا وعلنا على تواصل الطالب مع ذاته والتفكير بقوة وتوجيه سلوكياته وأفعاله والوقوف على الكلام الخفي السلبي والذي يعبر به عن أفكاره ومعتقداته حول ذاته ومن حوله ويلق له نوعا من القلق والتوتر، فاكشف خطأ معتقداته

== (٥٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

ونظراته التشاركية للأمور وكيف انعكست سلبا على أفعاله وتصرفاته واتخاذ قراراته وتحقيق أهدافه .

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء خصائص المتفائل، فعندما يواجه المتفائل موقفا أو حدثا يؤثر عليه سلبا فإنه لا يستسلم ويواجهه ويبدل جهدا لتغيير هذا الحدث، على عكس المتشائم الذي يعجز عن المواجهة وتتحكم فيه مشاعر سلبية تفقده الكثير، كما أن المتفائل يعزى الأحداث الإيجابية إلى عوامل داخلية ومستقرة ويمكن التحكم فيها، على عكس المتشائم الذي يعزى الأحداث السلبية إلى أسباب مستقرة ولا يمكن التحكم فيها .

واستطاعت أنشطة البرنامج المتنوعة وتوظيف نموذج "اليس" تحسين قناعتهم بإمكاناتهم وقدراتهم على إنجاز مهامهم الأكاديمية تحت أى ظروف، حيث أصبح الطلاب فى ضوء معتقداتهم الإيجابية عن أنفسهم لديهم القناعة بقدراتهم وثقتهم بإمكاناتهم لتحمل الإجهاد ومواجهة الضغوطات والصعوبات تحت أى ظروف .

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي- الثقة بالنفس- المسؤولية الاجتماعية-الضبط الانفعالي- الصلابة النفسية) في التطبيقين القبلي والبعدي ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٠):

جدول (٣٠) : الفروق بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين - t

test.(ن=٣٠)

المقياس	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" الدلالة	مستوى الدلالة
مقياس المناعة النفسية	التفكير الإيجابي	البعدي	٣٠	٢٩,٠٣	١,١٩	٢٩	١٥,٨٣٩	٠,٠١
		القبلي		٢٠,٠٠	٣,١٤			
الثقة بالنفس	الثقة بالنفس	البعدي	٣٠	٢٨,٦٧	١,٤٢	٢٩	١١,٦٦١	٠,٠١
		القبلي		٢١,٤٠	٣,٠٥			
المسؤولية الاجتماعية	المسؤولية الاجتماعية	البعدي	٣٠	٢٨,٨٠	١,٩٠	٢٩	١٠,٥٧٥	٠,٠١
		القبلي		٢١,٢٧	٣,٢٨			

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

المقياس	البعد	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" الدلالة	مستوى
	الضبط الانفعالي	البعدي	٣٠	٢٧,٨٠	١,١٣	٢٩	٩,٥٢٢	٠,٠١
		القبلي		٢١,٠٣	٣,٧٢			
	الصلابة النفسية	البعدي	٣٠	٢٨,٢٠	٢,٤١	٢٩	١٠,٥٠٥	٠,٠١
		القبلي		٢٠,٦٣	٣,٣٣			
	الإجمالي	البعدي	٣٠	١٤٢,٥٠	٥,٤١	٢٩	١٧,٠٨٤	٠,٠١
		القبلي		١٠٤,٣٣	١٠,٩٢			

يتضح من الجدول (٣٠) : وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لأبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي- الخوف من الفشل-المسؤولية الاجتماعية-الضبط الانفعالي-الصلابة النفسية) والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.

وتشير النتائج السابقة إلى وجود أثر للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (المناعة النفسية) لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم هذا الأثر، تم حساب مربع إيتا، والتي تعطي مؤشراً عما إذا كان هناك فاعلية للمتغير المستقل على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية، من خلال مقارنة درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مع الأخذ في الاعتبار الدرجة العظمى للمناعة النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وذلك باستخدام مربع إيتا :

وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣١) :

جدول (٣١) : مربع إيتا للكشف عن أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (المناعة النفسية) لدى أفراد المجموعة التجريبية

الفاعلية	مربع إيتا	المتوسط الحسابي		الدرجة العظمى	الأبعاد
		التطبيق البعدي	التطبيق القبلي		
ة	.٢١٥	٢٩,٠٣	٢٠,٠٠	٣٣	التفكير الإيجابي
ة	.١٦٧	٢٨,٦٧	٢١,٤٠	٣٣	الثقة بالنفس
ة	.١٥٤	٢٨,٨٠	٢١,٢٧	٣٣	المسؤولية الاجتماعية
ة	.١٤١	٢٧,٨٠	٢١,٠٣	٣٣	الضبط الانفعالي
ة	.١٥٣	٢٨,٢٠	٢٠,٦٣	٣٣	الصلابة النفسية
ة	.٢٢٨	١٤٢,٥٠	١٠٤,٣٣	٣٣	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (٣١) : أن قيم مربع إيتا تراوحت ما بين (٠.١٤١-٠.٢٢٨). وهي قيم مرتفعة، مما يشير إلى فاعلية (البرنامج التدريبي) في تنمية أبعاد المناعة النفسية ودرجتها الكلية، وهذا يؤكد عدم صحة الفرض الثالث .

== (٥٤) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

وقد يرجع ذلك إلى سعى برنامج الدراسة إلى تغيير معتقدات الطلاب وتحسين تفسيراتهم للأحداث السلبية وإرجاعها إلى عوامل خارجية وغير ثابتة ويمكن التحكم فيها، وذلك في إطار نموذج "ليس" ومن خلال تحديد العواقب الانفعالية المضطربة والناجمة عن معتقدات الطالب اللاعقلانية حول حدث مر به والعمل على دحضها والاستمتاع بالصحة النفسية وتحقيق جودة الحياة .

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء أهمية التفاؤل كونه مرجعية تفسر الأزمات تفسيراً حسناً يجعل النفس تميل إلى المثابرة والإنجاز (الشيخ، والسيد، ٢٠١٦، ص٤٠٨)، ولدوره الذي أكده (Dubey and Shahi, 2011, P. 36) في التوجه المستقبلي والتفكير الإيجابي والمرونة، ووظيفته التي أشار إليها (Seligman. 1991) في إزالة المعوقات التي تقابل الطلاب أثناء العملية التعليمية، وما ذكره (Bhardwaj and Agrawal, 2015, P. 7) في أن امتلاك الفرد اتجاهات إيجابية وحالة مزاجية جيدة ترتبط بتحسين قدرة الجهاز المناعي النفسي على مواجهة الضغوط .

كما عملت استراتيجيات الاسترخاء على الحد من التوتر وتأثيراته على عقول الطلاب وأبدانهم والتقليل من المعاناة، كما ساهمت في تحسين التركيز والمزاج وتقليل الشعور بالإجهاد من خلال تذكر المواقف السارة والتفسير الإيجابي للأحداث، وتعزيز اعتقادهم بأن الجهد المبذول سيؤثر على أدائهم .

وساهمت استراتيجيات الحديث الذاتي على الكشف عن تشوه معتقداتهم وإيجاد بدائل من الأفكار الإيجابية لتحل محلها، كما ساعدت على النظر إلى المستقبل بتفاؤل وزادت من إقبالهم على الحياة ورضائهم عن أنفسهم ورسخت اعتقادهم بقدرتهم على تحقيق الأهداف وتجاوز العقبات وضرورة التخلص من المعتقدات السلبية أولاً بأول، وخاصة التي تعيق تصرفهم بشكل صحيح وتقتل طموحاتهم .

كما ساهم (النظر في المرآة - التخيل - التأمل الذاتي) في إتاحة الفرصة للطلاب لتحديد معتقداتهم السلبية وما صاحبها من مشاعر عجز وإحباط وكونها السبب الحقيقي في إعاقتهم وليست الأحداث في حد ذاتها، وهنا أدركوا بشكل إيجابي إمكاناتهم وقدراتهم وكونوا صورة إيجابية عن المستقبل وزادت عزيمتهم لمواصلة الطريق مهما كانت العقبات والتحديات التي تواجههم .

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسوية الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل -

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =
 النفور من الدراسة - إنجاز الواجبات - إدارة الوقت - الكمالية) في التطبيقين القبلي والبعدي".
 وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة للكشف عن
 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي
 لمقياس التسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٢):
 جدول (٣٢) : الفروق بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي
 لمقياس التسوييف الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين

($n=30$).t - test

المقياس	البعد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة																																																						
مقياس التسوييف الأكاديمي	الخوف من الفشل	البعدي	٣٠	١٨,٠٣	٢,٦٢	٢٩	١٩,١٣٧-	٠,٠١																																																						
		القبلي		٢٩,١٣	٢,٣٠				النفور من الدراسة	من	البعدي	٣٠	١٨,٠٧	٢,١٢	٢٩	٢٠,١٩٠-	٠,٠١	القبلي	٢٨,٨٠	١,٩٩	إنجاز الواجبات	إنجاز	البعدي	٣٠	١٨,٦٠	٢,٣٦	٢٩	١٦,٢٧٦-	٠,٠١	القبلي	٢٩,٠٠	٢,٢٠	إدارة الوقت	إدارة الوقت	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	٢٩	١٦,٠٨٣-	٠,٠١	القبلي	٢٨,٩٣	١,٨٧	الكمالية	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	٢٧,١٨٤-	٠,٠١	القبلي	٢٩,١٠	١,٨٦	الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤
النفور من الدراسة	من	البعدي	٣٠	١٨,٠٧	٢,١٢	٢٩	٢٠,١٩٠-	٠,٠١																																																						
		القبلي		٢٨,٨٠	١,٩٩				إنجاز الواجبات	إنجاز	البعدي	٣٠	١٨,٦٠	٢,٣٦	٢٩	١٦,٢٧٦-	٠,٠١	القبلي	٢٩,٠٠	٢,٢٠	إدارة الوقت	إدارة الوقت	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	٢٩	١٦,٠٨٣-	٠,٠١	القبلي	٢٨,٩٣	١,٨٧	الكمالية	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	٢٧,١٨٤-	٠,٠١	القبلي	٢٩,١٠	١,٨٦	الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	٣٢,٠٢١-	٠,٠١	القبلي	١٤٤,٩٧	٧,٢٣						
إنجاز الواجبات	إنجاز	البعدي	٣٠	١٨,٦٠	٢,٣٦	٢٩	١٦,٢٧٦-	٠,٠١																																																						
		القبلي		٢٩,٠٠	٢,٢٠				إدارة الوقت	إدارة الوقت	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	٢٩	١٦,٠٨٣-	٠,٠١	القبلي	٢٨,٩٣	١,٨٧	الكمالية	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	٢٧,١٨٤-	٠,٠١	القبلي	٢٩,١٠	١,٨٦	الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	٣٢,٠٢١-	٠,٠١	القبلي	١٤٤,٩٧	٧,٢٣																		
إدارة الوقت	إدارة الوقت	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	٢٩	١٦,٠٨٣-	٠,٠١																																																						
		القبلي		٢٨,٩٣	١,٨٧				الكمالية	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	٢٧,١٨٤-	٠,٠١	القبلي	٢٩,١٠	١,٨٦	الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	٣٢,٠٢١-	٠,٠١	القبلي	١٤٤,٩٧	٧,٢٣																														
الكمالية	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	٢٧,١٨٤-	٠,٠١																																																						
		القبلي		٢٩,١٠	١,٨٦				الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	٣٢,٠٢١-	٠,٠١	القبلي	١٤٤,٩٧	٧,٢٣																																										
الإجمالي	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	٣٢,٠٢١-	٠,٠١																																																						
		القبلي		١٤٤,٩٧	٧,٢٣																																																									

يتضح من الجدول (٣٢) : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لأبعاد التسوييف الأكاديمي (الخوف من الفشل-النفور من الدراسة-إنجاز الواجبات-إدارة الوقت-الكمالية) ودرجته الكلية لصالح التطبيق البعدي.

وتشير النتائج السابقة إلى وجود أثر للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (التسوييف الأكاديمي) لدى المجموعة التجريبية. ولمعرفة حجم هذا الأثر، تم حساب مربع إيتا، والتي تعطي مؤشراً عما إذا كان هناك فاعلية للمتغير المستقل على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية، من خلال مقارنة درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس التسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مع الأخذ في الاعتبار الدرجة العظمى للتسوييف الأكاديمي وأبعاده الفرعية وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية. وذلك باستخدام مربع إيتا

== (٥٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٣) :
جدول (٣٣) : مربع إيتا للكشف عن أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (التسويق الأكاديمي) لدى أفراد المجموعة التجريبية

الفاعلية	مربع إيتا	المتوسط الحسابي		الدرجة العظمى	الأبعاد
		التطبيق القبلي	التطبيق البعدي		
ة	.٢٤٨	١٨,٠٣	٢٩,١٣	٣٣	الخوف من الفشل
ة	.٢٥٨	١٨,٠٧	٢٨,٨٠	٣٣	النفور من الدراسة
ة	.٢١٩	١٨,٦٠	٢٩,٠٠	٣٣	إنجاز الواجبات
ة	.٢١٧	١٨,٢٧	٢٨,٩٣	٣٣	إدارة الوقت
ة	.٣١٩	١٨,٢٧	٢٩,١٠	٣٣	الكمالية
ة	.٣٥٦	٩١,٢٣	١٤٤,٩٧	٣٣	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (٣٣) : أن قيم مربع إيتا تراوحت ما بين (٢١٧-٣٥٦) . وهي قيم مرتفعة، مما يشير إلى فعالية (البرنامج التدريبي) في خفض (أبعاد التسويق الأكاديمي ودرجته الكلية) ، وهذا يؤكد عدم صحة الفرض الرابع.

وتأتى تلك النتائج في إطار دور التفاؤل في خفض السلوكيات السلبية بصفة عامة والتسويق الأكاديمي بصفة خاصة وهذا ما أكده (عسكر، ٢٠٠٠، ص٤٥) في دور التفاؤل في تحقيق الأهداف وبذل الجهد لتحقيق تلك الأهداف، وأشارت إليه نتائج دراسة كل من (Alexander and Onwuegbuzie, 2006) ، (الحارثي، ٢٠١٧)، و(جرادات، والغزو، ٢٠٢٠) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والتسويق .

كما يمكن تفسير ذلك في إطار ما وفرته الباحثتان من أنشطة فردية عديدة ومتنوعة استطاع الطالب من خلالها تحديد معتقداته السلبية والعمل على تغييرها وخاصة في ظل ما يترتب عليها من انفعالات وسلوكيات سلبية وعواقب وصعوبات عديدة في حياته، مما جعله أكثر حرصا على إنجاز مهامه الأكاديمية دون تسويق وذلك انطلاقا من علاقة التفاؤل بالمشاعر الإيجابية (Ben-zur 2003)، ودافعية الإنجاز شواهنة، والخطيب(٢٠٢٠)، والتوافق مع الحياة الجامعية أبو العلا (٢٠١٠)، ومهارات إدارة الأزمات (محمد، ٢٠١١)، وأساليب مواجهة الضغوط سلامة (٢٠١٧)، والأداء الأكاديمي (Jahanara, 2017).

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء خصائص المتفائلين، حيث ينظر المتفائل إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي ويبدل المزيد من الجهد لمواجهة الفشل، ويستعيد إحساسه بالأمل بعد الإخفاق ويسعى بكل قوة لتحقيق هدفه .

نتائج الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .
المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي - الثقة
بالنفس - المسؤولية الاجتماعية - الضبط الانفعالي - الصلابة النفسية) في التطبيقين البعدي
والتتبعي ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة للكشف عن
الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي
لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٤) :

جدول (٣٤) : الفروق بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي
لمقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار التاء لعينتين غير مستقلتين t
test .-(ن=٣٠)

المقياس	البعدي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
مقياس المناعة النفسية	التفكير الإيجابي	البعدي	٣٠	٢٩,٠٣	١,١٩	٢٩	١,٠٧١-	٠,٢٩٣
	التتبعي	٢٩,٥٣		١,٩١				
الثقة بالنفس	البعدي	٣٠	٢٨,٦٧	١,٤٢	٢٩	٠,٣٢٥-	٠,٧٤٧	
	التتبعي		٢٨,٨٣	١,٨٦				
المسؤولية الاجتماعية	البعدي	٣٠	٢٨,٨٠	١,٩٠	٢٩	٠,٩٣١-	٠,٣٦٠	
	التتبعي		٢٩,١٧	١,٥١				
الضبط الانفعالي	البعدي	٣٠	٢٧,٨٠	١,١٣	٢٩	١,٨٧٤-	٠,٠٧١	
	التتبعي		٢٨,٤٠	١,٦٩				
الصلابة النفسية	البعدي	٣٠	٢٨,٢٠	٢,٤١	٢٩	١,٣٥٩-	٠,١٨٥	
	التتبعي		٢٨,٧٧	١,٨١				
الإجمالي	البعدي	٣٠	١٤٢,٥٠	٥,٤١	٢٩	١,٦٣٢-	٠,١١٣	
	التتبعي		١٤٤,٧٠	٥,٩٣				

يتضح من الجدول (٣٤) : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة
التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لأبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس-
المسؤولية الاجتماعية-الضبط الانفعالي-الصلابة النفسية) والدرجة الكلية ، مما يشير إلى صحة
الفرض الخامس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Bayrami et al.(2010, P. 309)، (Gupta and
(Nebhinan, 2020, p.7-9) في كون التفاؤل من العوامل المعرفية التي تقوي جهاز المناعة
وتزيد المناعة النفسية وتحقق التوافق النفسي، حيث يعد ميكانيزم دفاعي نفسي يساعد على مقاومة
الكآبة والفشل واليأس .

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في إطار إتقان الطلاب للمهارات المستهدفة تمييزها في

== (٥٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

البرنامج ودور التفاؤل المتعلم في مقاومة الأفكار السلبية والتركيز على التوقعات الإيجابية، وذلك من خلال توظيف نموذج "إليس" والذي استطاع الطالب من خلاله تحديد الخبرات الصادمة التي يعايشها بدقة وما يصاحبها من معتقدات مدمرة لذاته، وكيف يمكن استبدال تلك المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية حيث تم ذلك من خلال مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات منها لعب الدور والذي ساهم في تنمية ثقمتهم بأنفسهم وتعلم أدوار اجتماعية جديدة وتحسين مفهومهم عن ذواتهم، كما سمح بالمشاركة الفعالة والنشطة داخل البرنامج في جو مبهج ومرح مما جعلهم أكثر إقبالا وارتباطا بأنشطة البرنامج .

وساهمت استراتيجية الحديث الذاتي على التركيز على الإيجابيات والبعد عن التفكير السلبي وخلقت الوعي بالعواقب السلبية للتفكير السلبي واستعادت الحالة الانفعالية المثلى وأعدت الشحن النفسي، وعززت الاهتمام والتكيف مع المواقف الصعبة، وحفزتهم لمضاعفة جهودهم لتحقيق الأفضل وخفضت التوتر ونمت الثقة بالنفس وقللت القلق النفسي .

كما يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء خصائص المتفائلين، حيث يظهرون قدراً أقل من اضطراب المزاج Mood Disturbance كما أن استجاباتهم جيدة لمواقف المشقة مثل عدم التوافق مع بداية الالتحاق بالدراسة الجامعية وصعوبة الاندماج الجامعي (Chang 1998, p. 1109) ، والشخص المتفائل يصر على تحقيق الأهداف ولديه أمل في النجاح ولا يخشى الفشل وأقل عرضة للاكتئاب ويتمتع بصحة نفسية وجسمية بدير (٢٠٠٦، ص٣٦).

نتائج الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسوية الأكاديمي وأبعاده الفرعية (الخوف من الفشل - النفور من الدراسة - إنجاز الواجبات - إدارة الوقت - الكمالية) في التطبيقين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التسوية الأكاديمي وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٥) :

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

جدول (٣٥) : الفروق بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي

لمقياس التسوية الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد) باستخدام اختبار التاء لعينتين غير

مستقلتين t-test (ن=٣٠)

المقياس	البعدي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التاء	مستوى الدلالة
مقياس التسوية الأكاديمي	الخوف من الفشل	البعدي	٣٠	١٨,٠٣	٢,٦٢	٢٩	١,٣٦١	٠,١٨٤
		التتبعي		١٧,٩٣	٢,٥٧			
	النفور الدراسة	البعدي	٣٠	١٨,٠٧	٢,١٢	٢٩	١	٠,٣٢٦
		التتبعي		١٨,٠٠	٢,٠٧			
	إنجاز الواجبات	البعدي	٣٠	١٨,٦٠	٢,٣٦	٢٩	١,٤٣٩	٠,١٦١
		التتبعي		١٨,٤٧	٢,١٥			
	إدارة الوقت	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	٣,١٠	٢٩	١,٧٩٥	٠,٠٨٣
		التتبعي		١٨,١٧	٣,٠٦			
	الكمالية	البعدي	٣٠	١٨,٢٧	١,٣٦	٢٩	١,٦٨٢-	٠,١٠٣
		التتبعي		١٨,٤٠	١,٣٥			
	الإجمالي	البعدي	٣٠	٩١,٢٣	٨,٢٤	٢٩	١,٣٩٣	٠,١٧٤
		التتبعي		٩٠,٩٧	٧,٨٣			

يتضح من الجدول (٣٥) : عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لأبعاد التسوية الأكاديمي (الخوف من الفشل-النفور من الدراسة-إنجاز الواجبات-إدارة الوقت-الكمالية) ودرجته الكلية، مما يشير إلى صحة الفرض السادس.

وتؤكد نتائج هذا الفرض على دور نموذج "ليس" في دفع الأفكار اللاعقلانية والمشوهة وتمييزها وإدراكها ثم التعامل معها، لذلك أصبح الطالب لديه القدرة والقناعة التامة بقدراته التي تمكنه من تحمل الإجهاد والضغوط وحل أي مشكلات قد تواجهه أثناء حياته الجامعية كما تؤكد تلك النتائج على فكرة ارتباط الأفكار والمعتقدات الإيجابية بالنتائج السارة ففكرة "أنا أستطيع أن أفعلها" " لا أهاب الفشل" " سوف أفعل هذا الآن"، مثل هذه الأفكار العقلانية الإيجابية تبعد فكرة التقييم السلبي وتوقف التشتت المعرفي وتدفع الطالب للعمل والإنتاج دون تقصير أو تسوية، خاصة وإن ترسخت تلك المعتقدات فإن آثارها تكون طويلة الأمد.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Niranjana and Pattanaya, 2005, P. 85) في التأثير الإيجابي للتفاؤل في سلوك الفرد، وما أشار إليه (Seligman,1991) في دور التفاؤل في إزالة المعوقات التي تواجه الطالب أثناء العملية التعليمية .

كما كان لتغيير المعتقدات السلبية من كونها مستقرة وراسخة إلى غير مستقرة أثراً، حيث أصبحوا يفسرون الأحداث الإيجابية ويرجعونها إلى عوامل ثابتة ومستقرة والأحداث السلبية

== (٦٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

إلى عوامل غير مستقرة ويمكن التحكم فيها، وهذا ما أكدته نتائج دراسة الأنصاري (١٩٩٨)، ص ٥٦-٥٧) في وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتحكم والسيطرة على الأحداث والمواقف السلبية ومواجهتها .

كما أن المتفائلين يحاولون التفكير بشكل إيجابي في الأحداث السلبية **Rezael and Khosroshahi (2018, P. 151)**، ولديهم القدرة والصمود والصلابة النفسية (الحاج، ٢٠٢٠)، ويتمتعون بكفاءة ذاتية. (Tan and Tan (2014, P. 622) ، ومرونة نفسية وقدرة على التكيف **Gomez ,Zayas,Ruiz-Onzalezand Guil(2018)**.

وقد كانت القصص التي عرضت أثناء البرنامج بالغ الأثر في اعتقاد الطلاب بأن الأحداث السيئة ليست دائمة وأنها تقتصر على موقف بعينه وليست معممة ، كما لعب الحديث الذاتي دورا في مراجعة الأفكار السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها، مما زاد من دافعيتهم لمواصلة الدراسة والإقبال على التعلم و إنجاز المهام وتنظيم الوقت وعززت التركيز والاهتمام، وكان لاستراتيجية التخيل دورا في فتح آفاق جديدة للطلاب من خلال الاستمتاع باستدعاء وتخيل المعلومات متصورا نفسه في وضع أفضل من وضعه مما أكسبه خبرة لا تتروى مع الوقت بل ظلت مخترنة في ذاكرته، وعملت على تحسين المعتقدات والأفكار ونمت مفاهيم إيجابية عن ذاته وأبرزت له المفاهيم الغائبة عنه، وساعدته على الوصول إلى مفاهيم أدق لسلوكياته الخطأ واعتقاداته المشوهة، وساهم التفكير التأمل في تغيير منظور الطلاب عن أنفسهم مما جعلهم يقارنون ما هم عليه بما يجب أن يكون، وضرورة مواجهة الصعوبات بهدوء نفس وقوة وتفاؤل ورؤية أفضل تجعل كل أمر سيء ممكن تعديله.

وتتفق نتائج هذا الفرض بشكل عام مع نتائج دراسة كل من **(Alexander and Onwuegbuzie .2006)**، (الحارثي، ٢٠١٧)، و(جرادات، والغزو، ٢٠٢٠) في وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتسويق .

-توصيات الدراسة :

من خلال ماتوصلت إليه نتائج البحث يمكن عرض بعض التوصيات هي :

١-تضمين التفاؤل المتعلم داخل حجرات الدراسة من خلال التركيز على نقاط القوة للطلاب وتعزيزها وتوظيفها وتفعيل أساليب إثرائية إيجابية لتكوين أفكار ومعتقدات إيجابية عن قدراتهم مما يعزز ثقتهم بأنفسهم بتوقع مستقبل أفضل .

٢-توجيه أعضاء هيئة التدريس بضرورة اكتشاف مظاهر العجز المتعلم لدى الطلاب وتوظيف استراتيجيات ونماذج التفاؤل المتعلم للتخفيف من المعتقدات اللاعقلانية والتشوهات المعرفية

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =
- ذات التأثير السلبي على الأداء الأكاديمي للطالب .
- ٣- توجيه وكالة الكلية لشئون البيئة ووحدة الإرشاد النفسى لدعم ثقافة نشر التفاؤل بين الطلاب ، وعقد ندوات وورش عمل تثقيفية عن التفاؤل واستراتيجياته ودوره فى دعم المناعة النفسية وخفض حدة المشكلات التعليمية .
- ٤-تضمنين برامج تدريب القيادات التربوية والمعلمين بعض استراتيجيات التفاؤل المتعلم أملا فى نقلها لطلابهم ومدارسهم.

الأبحاث المقترحة :

- فى ضوء نتائج البحث الحالى يمكن عرض مجموعة من البحوث المقترحة هى :
- ١ - دراسة العلاقة بين التفاؤل المتعلم وكل من (اليقظة العقلية - التجول العقلى - التشوهات المعرفية - الإجهاد التعلمی) .
- ٢-دراسة البروفابلات النفسية لذوى التفاؤل المتعلم .
- ٣-فاعلية تنمية التفاؤل فى التخفيف من الإجهاد التعلمی والعبء المعرفى لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- ٤-فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم فى تحسين الصلابة النفسية والدافعية العقلية لدى تلاميذ صعوبات التعلم ذوى العجز المتعلم .
- ٥-إجراء دراسة عاملية عن علاقة التفاؤل المتعلم بالمرونة النفسية والصلابة العقلية .
- ٦-الإسهام النسبى لبعض متغيرات الشخصية (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - المسئولية الاجتماعية - المثابرة الأكاديمية - الصمود الأكاديمى - جودة الحياة الجامعية) فى التنبؤ بالتفاؤل المتعلم.
- ٧-فاعلية برنامج قائم على نموذج التفاؤل المتعلم فى تحسين القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- ٨-إجراء دراسة طولية لتحديد مستوى التفاؤل والمناعة النفسية لدى الطلاب فى مراحل تعليمية مختلفة .
- ٩-فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية فى تنمية التفاؤل المتعلم لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- إبراهيم، أماني سعيدة. (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ٤، ١٠٥-١٦٩.
- أبو العلا، محمد أشرف. (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. دراسات عربية في علم النفس، ٩(٢)، ٣٣٩ - ٣٩٨.
- أبو غزال، معاوية محمود. (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي، انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٢، ١٣١ - ١٤٩.
- أحمد، حسين مسلم (٢٠٢٠). الشروط السيكمترية لمقياس فاعلية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بالگردقة، ٣(٣)، ٨٥ - ١٠٧.
- البيومي، سعد رياض. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، ٣، ١٦-٢٣.
- التخاينة، قصي خالد. (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكن النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- أل جبير، سليمان بن محمد. (٢٠١١). العلاقة بين التسويق وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠، ٢٣٥ - ٢٨٢.
- الأنصاري، بدر محمد. (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم. المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر بجامعة الكويت.
- جوهر، إيناس سيد. (٢٠٢١). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، ٢١، ٦٨-١٥٥.
- الحميري، عبده. (٢٠٠٦). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل.

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =
 مجلة دراسات نفسية، ١٦، ٨٣-١١٠.
- الحاج، نبال عباس. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. المجلة العربية للنشر العلمي، (٢٣)، ١٠٣-١٢٢.
- الحارثي، هلال محمد. (٢٠١٧). التفاؤل وعلاقته بالتسوييف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨، ٣٧ - ٦٣.
- الربيع، فيصل، وشواترة، عمر، وحجازي، تغريدة (٢٠١٣). التسون الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. مجلة المنارة، ٢٠(١)، ١٩٩-٢٣٤.
- سعيد ، سهيلة عبد البديع. (٢٠٢٢). برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر. المجلة التربوية، ٩٦(٩٦)، ٤١٩-٥٠٢.
- الشربيني، عاطف مسعد، وعبدالسلام، محمد شوقي. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد في ظل جائحة كورونا. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٨٨، ٨١٥-٨٥٦.
- شواهنة، عاكف على، والخطيب، بلال عادل. (٢٠٢٠). مستوى التفاؤل المتعلم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة أبو ظبي. المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، ٤٤(٢)، ٢٦-١٠٤.
- الشيخ، أسامة، والسيد، عثمان. (٢٠١٦). علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٥(١٢)، ٤٠٧ - ٤٢٦.
- الضعيف، خالد حسن. (٢٠٠٥). تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة تجريبية". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات جامعة عين شمس.
- الغزوي، عبدالله عبدالهادي. (٢٠١٦). أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورها في التنبؤ بالتسوييف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية
- == (٦٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .=====

المتخصصة، ٨(٥)، ٩٦-١٣٤.

العصيمي، فيصل بن طلال، ومخيمر، هشام محمد. (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١١٤ (١١٤)، ٣٠١ - ٣٤٨.

المنصوري، أمل عبدالرازق. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤٤، ٤٧-٨٤.

اليجوفي، نجوى. (٢٠٠٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمجرافية لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس، ٦٢، ١٣٢ - ١٤٩.

بدير، كريمان محمد. (٢٠٠٦). التعلم الإيجابي صعوبات التعلم. رؤية نفسية تربوية معاصرة. القاهرة : عالم الكتب.

جرادات، عبد الكريم محمد، والغزو، نائلة عبد الكريم. (٢٠٢٠). دراسة استكشافية للعلاقة بين التسويف الأكاديمي وتقدير الذات والتفاؤل لدى عينة من طالبات الصفين العاشر والحادي عشر في الأردن. مجلة العلوم الإنسانية، ١٥(٢)، ١٨٣ - ٢٠٧.

حسين، مصطفى عبد الرحمن. (٢٠٠٥). فاعلية برنامج تعليمي تعليمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الفنون الدولية في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

حمادية، علي، وخلاف، أسماء، وبوزيدي، دينا. (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه "دراسة ميدانية على عينة من الطلبة. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، ٩ (٢). ١٩٤ - ٢١٧.

حمد، أمل محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذواتيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٩٢-١٣٢.

حنتول، أحمد موسى. (٢٠٢١). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا (Covid - 19) وعلاقته بكل من المناعة النفسية والإتزان الانفعالي لدى عينة من

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (٦٥) =

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. طلاب جامعة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣١، ٣٣٣-٣٥٤.
- خريبة، صفاء صديق. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس "كوفيد-١٩" في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٦، ٢٣١-٢٨.
- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها، أبعادها، وقياسها. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٥١ (٣)، ٨١١ - ٨٨٢.
- سالم، آمنة أحمد. (٢٠١٢). أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- سحلول، وليد شوقي. (٢٠١٤). التسوية الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة دراسات تربوية ونفسية، ٨٤ (٩)، ١٥٩-٢١١.
- سلامة، سارة لطفي. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، ٢١، ٧٤٠ - ٧٦٤.
- سليجمان، مارتين. (٢٠٠٩). تفاؤل الأطفال هل أصبح ضرورة في عالم يشيع فيه الاكتئاب والعجز والتشاؤم (تعريب الفرحتي السيد محمود). المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- شحاتة، هدى السيد. (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٩٢ (٣) ١١٨٤-١٢٥١.
- صقر، سارة السيد، والنجار، علاء الدين السعيد، وجلجل، نصره عبدالمجيد. (٢٠٢١). التفاؤل المتعلم وعلاقته بالكفاءة الثابتة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٠٠، ٤٧٦-٤٩٤.
- عبادة، إيمان عزت. (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد - ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٢ (٢)، ٢٤٢ - ٢٧٩.

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .=====

عبد الخالق، أحمد محمد. (١٩٩٨). التفاؤل وصحة الجسم. دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٢٦ (٢)، ٤٥ - ٧٢.

عبد العاطي، غادة عبد الحميد. (٢٠١٨). تحسين مركز الضبط والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام برنامج قائم على نموذج التفاؤل المتعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة بنها.

عبد العزيز، أسماء حمزة. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة الفيوم، ١٥ (٣)، ١٨٧ - ٢٩٩.

عبد اللطيف، محمد سيد. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي للتفكير الإيجابي في التلكؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٥٦ (٣)، ١٠ - ٩٠.

عبد الحميد، إيمان سعيد. (٢٠١٢). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. مجلة الطفولة والتربية، ١٢ (١)، ٢٤٧ - ٢٩٣.

عسكر، على (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية والبدنية عصر التوتر والقلق. ط٢، الجزائر: دار الكتاب الحديث.

على، علا عبدالرحمن. (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن. مجلة العلوم التربوية، (٤)، ٢٠ - ٧٤.

عيد، حازم ثابت. (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تنمية التفكير الناقد لدى المراهقين ضعاف السمع. مجلة كلية التربية جامعة بنى سويف، ٢ (٤)، ٢٤١ - ٢٩٧.

غنايم، أمل محمد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٥، ٣٨٤ - ٤٢٦.

الفرجاتي، نجاة ظاهر. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (٦٧) =

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =
لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .مجلة البحث العلمي فى التربية ، ١٥ (٢٠) ،
١٤٨-١٧٧ .

كامل، غادة محمد. (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفاؤل المتعلم لدى تلاميذ
المرحلة الابتدائية من ذوي العجز المتعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية، جامعة بنى سويف.

كربرى، هادي ظافر، والحكمى، سعدى عبد الله . (٢٠٢١). الوعي بالذات وعلاقته
بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان، مجلة التربية جامعة
الأزهر، ٣ (١٩٠)، ١ - ٤٣ .

لعبيبي، فانت كاظم. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة
الجامعة. مجلة العلوم النفسية العراقية، ٣١ (٣)، ٢٦٧ - ٣٠٤ .

محمد ، أمل محمد .(٢٠٢١). فاعلية برنامج غرشادى فى تحسين المناعة النفسية لدى عينة
من أمهات الأطفال الذاتويين .المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١١ (٣١) ،
٩٣-١٣٢

محمد، ابتسام أحمد. (٢٠١١). فعالية برنامج تدريبي للتفاؤل المتعلم في تنمية مهارات
إدارة الأزمات لأطفال الروضة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال
، جامعة الإسكندرية.

مرسى، كمال. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول. القاهرة: دار النشر
للجامعات.

مصباح، مقبولة ناصر. (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاؤل وخفض
التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة،
جامعة نينوي، كلية العلوم والآداب.

هلال، عبدالرحمن محمد، والحسينى، نادية السيد. (٢٠٠٤). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة
من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية
جامعة الأزهر، ١٢٦ (١)، ٥٧-١٤٤ .

هلال، مروة حمدى. (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات بين قلق فيروس كورونا والمناعة
النفسية والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج،

== (٦٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

===== د / أمل عبد المنعم محمد حبيب & د/ صباح السيد سعد .

٩١(١)، ٤٥١٢ - ٤٥٧٣ .

هلالى، أسماء أحمد. (٢٠٢٠). الخرائط الذهنية الإلكترونية فى خفض حدة التسويف الأكاديمى لدى الطالب المعلم. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، ٣(٦)، ٣٦١-٣٩٤ .

ياسين، حمدي، وبننا، نادية، وعلى، شيماء. (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددان للسمود النفسي لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩، ٣٠٧ - ٣٣٤ .

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

Aboud, M. (2018). The impact of group counseling on reducing academic procrastination and improving self control among a sample of high school Students. *Jordan Journal of Educational Science* ,14(1), 99-109

Admire (2011). How a positive your immune system.available at www.psychology.about.com.

Alexander, E., Onwuegbuzie, A. (2006). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 519-530.

Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among Pre – Service teachers and its relationship with demograpics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice In Education*, 5, 18-32

Bananno, G., Galea, S., Buceli, A. & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demograpics resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 671 – 682.

Barbanell,L.(2009).Breaking the addicitional to please good bye guilt .London:Little Field Puplishes.

Bastianello, M., Pacico, J. & Hutz, C. (2014). Optimism, self esteem

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (٦٩) =

- == فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. ==
and personality : adaptation and validation of the Brazilian version of the Revised life Orientation Test (LOT.R.). Psico-USF., 19(3), 523 – 531.
- Bayrami, M., Abad, T., Choradel, J. Daneshfar, S., Heshmati, R. & Moslemifar, M. (2012).** The role of positive and negative affectivity, optimism, pessimism and information processing styles in student psychological adjustment. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 46, 306 – 310.
- Bell-Booth. S. (2010).** Enhancing explanatory style, well being and Cognitive coping in older adults. A preliminary investigation. PhD, Massey University, Wellington, New Zealand.
- Ben-Zur, H. (2003).** Happy adolescents: The link between subjective well being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescents*, 32, 67 – 79.
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015).** Concept and application of psychological immunity (Defense against, mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6 – 15.
- Bhart, T. & Rangnekar, S. (2019).** Employee optimism in India. *An International Journal*, 26 (3), 1020 – 1032.
- Bissonnette, M. (1998).** Optimism, hardiness, and resiliency: A review of the literature. Prepared for Child and Family partnership project.
- Bladini – Gruber, A.; Ye, J.; Anderson, K. & Shulman, L. (2009).** Effects of optimism and locus of control on disability and quality of life in parkinson's disease. *Parkinsonism and Related Disorder*, 15, 665 – 669.
- Chang, E. (1998).** Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stress or controlling for counfounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 74 (4), pp. 1109 – 1120.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2001).** Attribution of style and personality as predictors of happiness and mental health.

Journal of happiness Studies, 2(3), 307-327.

Choochom, O., Chavanovanich, J. & Tellegen, P. (2019). A model of self development for enhancing psychological immunity of the elderly. *Behavioral Science*, 14(1), 84-96.

Chu, A. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitude and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245-264.

David, D., Freeman, A. & Digiuseppe, R. (2010). Relation and irrational beliefs: Implications for mechanisms of change and practice in psychotherapy. In D. David, S. J. Lynn & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, Theory and clinical practice* (pp. 195-217), New York: Oxford.

Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping Strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 36 – 47.

Ellis, A. & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2 ed.), New York: Springer publishing Company.

Flett, G., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S. and Lay, C. (2012). Procrastinations automatic thoughts as personality construct an analysis of the procrastinator cognitions inventory. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.

Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well being. *Prevention Treatment*, 3, 1-25

Gillham, J., Shatte, A., Revich, K. & Seligman, M. (2001). Optimism, pessimism and explanatory Style in C.C. Edward (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications so theory, research and practice* (pp. 53-75). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Gomez M., R., Zayas A., Ruiz – Onzalez, P., Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *international Journal of Developmental and Educational*

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية .

Psychology Rerista INFAD de psicologia, 1(1), 147 – 154.

Gordon, R. & Gorden, M. (2006). The turned off child: learned helplessness and school failure: American Book Publishing.

Hassan, A. (2021). A. Caused model of the mutual relationships between academic Bullying Suicidal thinking and psychological immunity among University Students. Turkis Journal of Computer and Mathematics Education, 12(3), 429-430

Hannok,W.(2011).procrastination and motivation Beliefs of Adolescents: A Cross-cultural Study. ph.,University of Alberta.

Hoy, W., Tartier, G. & Hoy, A. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. American Educational Research Journal, 43(3), 425 – 446.

Jackson, J. (2007). Learned optimism strategies for helpless students. Master of Science. In Education Curriculum and Instruction, University of Wisconsin Oshkosh.

Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: Optimism, hope, psychological well being and psychological distress among students, university of Pune. India International Journal of psychological and Behavioral Sciences, 11 (8), 452 – 455.

Kim, E., Hagan, K., Grodstein, F., Demeo, D., Vivo, I. & Kubzasky, L. (2017). Optimism and cause specific mortality. A prospective cohort study, American Journal of Epidemiology, 185 (1), 21 – 29.

Kirmanani, M., Anas, M. & Sanam, R. (2015). Hope, Resilience and Subjective well being among college going adolescent girls. International Journal of Humanities and Social Studies, 11 (1), 262 – 270.

Knays,W.(2002).The procrastination workbook:Your personalized program for breaking free from the patterns that hold you back.Oakland:New Harbinger Publications.Inc.S

Koo, J. & Lee, K. (2014). The relationships of elementary School

== (٧٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

Students Sports participation with optimism, humor styles, and School life satisfaction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(2), 111-117.

Lieder, F., Goodman, N. & Huys, Q. (2013). Learned helplessness and generalization paper presented at the 35th annual Conference of the cognitive Science Society, Cog sci, Berlin, Germany.

Miller, J. (2011). Managing HIV: Self efficacy, mind fullness, optimism and meaning. (Master), University of North Texas.

Morton, S., Mergler, A. & Bornan, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self efficacy for first year Australian University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(1), 90-108.

Nikmanesh,Z,Kazemi,Y.Raghibi,M.,&Baveidan,M.(2012).Effectiveness of optimism skills group training:examination of the attributional styles of boys at the Kerman Juvenile Correction and rehabilitation center . *International Journal of high risk Behaviors and Addiction* , 1(2),61-65

Niranjana, P. & Pattonayak, B. (2005). Influence of learned optimism and organizational ethos on organisational citizenship behavior: a study on Indian Corporations, *International Journal of Human Resources Development and Management*, 5 (1), pp. 85 – 98.

Olah, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied psychology in Hungary*, 56(1), 149 – 189.

Ouweneel, E., LeBlanc, P. & Schaufeli, W. (2011). Flourishing Students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142 – 153.

Ozer, B., Demir, A. & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149, 241 – 257.

Page,S.(2004).Procrastination across

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوييف. =

variables.<http://www.mwsc.edu/psychology/research/psv302/fall96stephanie-page.html>.

Perez, C., Salamance, M., Castaneda, I., Soto, P. & Vanegas, I. (2014). What makes us optimistic? Psychological factors as predictors of dispositional optimism in young people. *Terapia Psicalogica*, 32(2), 153-164.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.

Rezaei, A., Khosroshahi, J. (2018). Optimism, Social intelligence and positive affect as predictors of university students lide satisfaction. *European Journal of Mental Health*, 13(2), 150 – 162.

Saunders,S.,Nolan,J&Provost,S.(2009).Student attributions and performance: problems with unfounded optimism?. *Research in Higher Education Journal*,5,1-8

Schouwenburg, H. (1992). Procrastination and fear of failure. An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of personality*, 3(6), 225-236.

Schumacher, B. (2006). Assessing the relationship between optimismand academic success. (Master of Arts), Athabasca University, Integrated Studies Project.

Segerstrom, S., Sephton, S. (2010). Optimistic expectancies and cell mediated immunity: The role of positive affect. *psychological Science*, 21(3), 448 – 455.

Segerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. & Fahey, J. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Pschology*, 74 (6), 1646 – 1655.

Seligman, M. (1991). Learning aptimism. New York : Alferda A, Knop **Sijo, Y. (2003).** A program design focusing optimism to ameliorate the symptoms of depression and learned helpless incuban adolescent refugees. Unpublished PH.D Dissertation, Carios Albizu University.

Seligman, M. (1996). The optimistic child. Proven program to safe guard children from depression and build lifelong resilience. New York Houghton : Mifflin.

Seligman, M. (1998). Learned optimism. New York: Pocket Books.

Seligman, M. (2006). Learned optimism how to change your mind and your life. New York. Vintage Book. Division of Random House Inc.

Sephton, S. & Segerstrom, S. (2012). Optimistic expectancies and cell mediated immunity. The role of positive affect. Aps Association Psychological Science, 21 (3).

Sirvastava, S. & Angelo, K. (2009). Optimism, effects on relationships in H.T. Reis & S.K. Sprecher (Eds.), Encyclopedia of Human Relationships: Thousand Oaks, CA : Sage.

Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? .Personality and Individual Differences, 48, 026 – 934.

Sweeton, J. & Deerrose, B. (2010). Causal attributions: A review of the past and directions for the future. The New School Psychology Bulletin, 7(1), 31-41.

Szalavitz, M. (2003). Stand and deliver. Psychology Today, 36(4), 50-53

Tan, C. & Tan, L. (2014). The role of optimism, self esteem, academic self efficacy and gender in high ability students, The Asia Pacific Education Research, 23(3), 621-633

Tiger, L. (1979). Optimism: The biology of hope. New York. Simon and Schuster.

Turner, M. (2016). Rational emotive behavior therapy (RWBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. Frontiers in psychology, 7, 1-16.

Wang, N., He, P. & Li, Q. (2013). The relationship between postgraduates academic procrastination and psychodynamic variables. International Conference on Education, Management

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف. =

and Social Science. China.

Yates, S. (2002). The influence of optimism and pessimism on student achievement in mathematics. *Mathematics Education Research Journal*, 14(1), 4-15.

You, J.; Fung & Isaacowitz, D. (2009). Age differences in dispositional optimism. A cross cultural study. *European Journal of Agein.* 6.247 – 252.

Yeakub,N.F.(2004).Procrastination among students in institutes of higher learning :challenges for K-economy .<http://mahdz-an.com/papers/procrastinate>.

Zaker, A., Dadsetan, A., Nasiri, Z., Azimi, S. & Rahnama, F. (2016). Effectiveness of happiness on self efficacy of students. *Electronic Journal of Biology*, 12(4), 333-336.

The Effectiveness of a Training Program Based on the Learned Optimism Model in improving Psychological Immunity and Reducing Academic Procrastination among a Sample of University Students

- By

Dr. Amal AbdelMonem Habeb⁴ & Dr. Sabah Elsayed Saad⁵

Abstract

- The study aimed to determine the effectiveness of a training program based on the learned optimism model in improving psychological immunity and reducing academic procrastination among (60) male and female university students in the first year. The participants were divided into two groups (experimental and control), with (30) student in each group. Moreover, the program was applied to male and female students of the experimental group. The results of the study assured the following:

-There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the experimental and control groups in the psychological immunity scale and its sub-dimensions after applying the program in favor of the experimental group. Moreover, the program has a great effect size on the five dimensions and the total degree

-There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the experimental and control groups on the academic procrastination scale and its sub-dimensions after applying the program in favor of the experimental group, and there is a great effect size of the program on the five dimensions and the total degree.

⁴ Associate Professor of Educational Psychology Faculty of Education Benha University

⁵ Lecturer of Educational Psychology Faculty of Education Benha University

== فاعلية برنامج تدريبي قائم علي نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسوية. =

-There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the experimental group on the psychological immunity scale and its sub-dimensions in the pre and post assessment in favor of the post-assessment. Moreover, the program has a great effect size on the five dimensions and the total degree.

-There are statistically significant differences at level (0.01) between the mean scores of the experimental group on the academic procrastination scale and its sub-dimensions in the pre and post assessment in favor of the post-assessment, and there is a great effect size for the program on the sub-dimensions and the overall degree.

-There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the psychological immunity scale and its sub-dimensions in the post and follow-up assessment.

-There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the academic procrastination scale in the post and follow-up assessment.