



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

إعداد

د/ عاصم مبروك غازي السماحي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

elsamahy033@gmail.com

تاريخ استلام البحث : ١٤ نوفمبر ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ٥ ديسمبر ٢٠٢٤ م

مستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي بإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦_١٧) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٦,٤٦) عاماً، وانحراف معياري ($\pm ٠,٣٧١$) عاماً، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تجريبية قوامها (١٠) طلاب بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، والمجموعة الثانية ضابطة قوامها (١٠) طلاب، بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، واشتملت أدوات البحث على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إعداد/ عمران (٢٠١٧)، ومقياس الاستهواء الفكري إعداد/ الباحث، ومقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية إعداد/ الباحث، بالإضافة إلى برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية إعداد/ الباحث، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه القياس البعدي؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وناقش الباحث النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي _ المناعة النفسية _ الاستهواء الفكري _ الانفعالات الأكاديمية السلبية _ طلبة الثانوية العامة _ إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

The Effectiveness of a Training Program Based on Psychological Immunity in Reducing Intellectual Suggestibility and Negative Academic Emotions among High School Students Addicted to the use of Social Networking Sites

Dr/ Assem Mabrouk Ghazi Al-Samahy

Lecturer of of Educational Psychology

Faculty of Education _ Kafr El-Sheikh University

elsamahy033@gmail.com

Abstract:

This research aimed to detect the effectiveness of a training program based on psychological immunity in reducing intellectual Suggestibility and negative academic emotions among high school students addicted to the use of social networking sites, the research sample consisted of (20) male and female students from the second grade of secondary school in the East Kafr El Sheikh Educational Administration, whose chronological ages ranged between (16_17) years, with an average age of (16.46) years, and a standard deviation of (± 0.371) years, and they were divided equally into two groups: The first group was the experimental strength (10) students, (4) males and (6) females, and the second group was the controlling strength (10) students, by (4) males and (6) females, and the research tools included the scale of addiction to social networking sites, prepared by / Omran (2017), the scale of intellectual Suggestibility prepared by / researcher, and the scale of negative academic emotions prepared by / researcher, in addition to the training program based on psychological immunity Prepared by the researcher, the research relied on the semi-experimental approach, The research reached a set of results, the most important of which are: The existence of statistically significant differences between the average grades of the experimental group students in the pre- and post-measurements on the scales of Intellectual Suggestibility and negative academic emotions in the direction of the post-measurement, which indicates the effectiveness of the training program based on psychological immunity in reducing intellectual Suggestibility and negative academic emotions among high school students addicted to the use of social networking sites, and the researcher discussed the results in light of the theoretical framework and previous studies.

Key words: Training Program_ Psychological Immunity_ Intellectual Suggestibility_ Negative Academic Emotions_ High School Students_ Addiction to the use of Social Networking Sites.

مقدمة:

تعد المرحلة الثانوية من أهم مراحل التعليم التي يمر بها الطلاب في حياتهم، حيث إنها المنوطة بإعداد الكوادر البشرية في مختلف التخصصات؛ لذلك تحرص الدولة على تطويرها باستمرارها حتى تسير مستجدات العصر، وهذا بدوره يتسبب في الكثير من الضغوط للطلاب وذوهم ومعلميهم على حد سواء مما قد يؤثر في الصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية وزيادة الانفعالات السلبية المرتبطة بالسياق التعليمي من غضب وقلق وتوتر ويأس وملل، مما يحول دون تحقيق الهدف المنشود من تطوير العملية التعليمية، كما أن المراهق في المرحلة الثانوية يعيش كثيرا من التناقضات والأزمات والشائعات في ظل غزو مواقع التواصل الاجتماعي كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة لتبادل الأفكار والمعلومات، ومع هذه التطورات الحديثة والتقدم التكنولوجي، ظهر أحد المتغيرات النفسية التي تؤدي دوراً كبيراً في التأثير على توجهات الطلاب وسلوكياتهم وهو الاستهواء الفكري، والذي يلقى بظلاله على أفكارهم وانفعالاتهم وتوجهاتهم الحالية والمستقبلية.

ويري كيري وقحل (٢٠٢١، ٣٢٣) أن إدمان الطلاب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بهم إلى سوء التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها؛ مما ينتج عنه أضرار كبيرة في كافة المجالات، ومنها تقبل وتصديق الآراء والأفكار والمعتقدات التي تطرح على تلك المواقع دون تدقيق وتمحيص ووجود أدلة منطقية، واضطرابات نفسية كالقلق والعزلة الاجتماعية، وتغلغل مشاعر اليأس والاكتئاب والإحباط، حيث أشارت نتائج دراسة كلٍّ من (Pantic Damjanovic & Todorovic (2012)، (Shakya & Christakis (2017) & Weitzman (2000) إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تدني المستوى الأكاديمي للطلاب، والشعور بالاضطرابات المزاجية وارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق، وتفضيل العزلة الاجتماعية.

وتوجد العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أشارت إلى انتشار ظاهرة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة والتي أوصت بأهمية دراسة هذه الفئة من الطلاب وأهم خصائصهم المعرفية والانفعالية والسلوكية، والسعي نحو تقديم التدخلات النفسية والتدريبية التي من شأنها أن تقلل المظاهر السلبية الناتجة عن إدمانهم لتلك المواقع، مثل: دراسة الأعظمي (٢٠١٥)، عمران (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، عسكر (٢٠٢٠)، الشكيلي (٢٠٢٠)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣)، ويدعم ذلك المنشأوي (٢٠١٦، ٢٥٥) في أن التعليم يحدث بمشاركة كاملة لجميع جوانب شخصية الطالب والمتمثلة في الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية فالقصور في أي جانب يؤثر بالسلب في الجانبين الآخرين؛ ومن ثم ينخفض تحصيل الطالب؛ لذلك ينبغي وضع الجوانب

الانفعالية الوجدانية للطلاب في عين الاعتبار أثناء التعليم، فالمواقف التربوية التي يتعرض لها الطلاب، كحضور قاعة الدراسة والاستماع لشرح الدرس والمذاكرة وتطبيق الاختبارات التحصيلية وغير ذلك تستثير انفعالات الطلاب، فبعضهم يشعرون بانفعالات إيجابية، مثل: الاستمتاع بتعلم المواد الدراسية، والفخر بإنجازاتهم الأكاديمية، والأمل في الحصول على أفضل الدرجات التحصيلية، والبعض الآخر من الطلاب يشعرون بالملل والضجر من دراسة المواد الدراسية، والقلق أو الخوف أو الغضب عندما يطلب منهم تنفيذ مهام تعليمية وعند أداء الاختبارات التحصيلية؛ مما يؤدي لحصولهم على درجات تحصيلية منخفضة تدفعهم للشعور بالخجل من فشلهم؛ ومن ثم الشعور باليأس في تحقيق درجات تحصيلية مرتفعة، ويطلق على كل هذه الانفعالات والمشاعر التي يشعر بها الطلاب في البيئة التعليمية بالانفعالات الأكاديمية.

وتعد الانفعالات الأكاديمية **Academic Emotions** أحد الأسس المهمة في التعليم والمرتبطة بالأداء الأكاديمي لسبين: الأول أن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تؤثر في اهتمامات الطلاب، واندماجهم وتحصيلهم، ونمو شخصيتهم، والثاني أن الانفعالات تعد ركيعة أساسية بالنسبة للصحة النفسية؛ مما يعني أنه يجب أخذها في الاعتبار كنواتج تعليمية مهمة في حد ذاتها، وعلى ذلك فإن التعليم الجيد ينبغي أن يهتم بمشاعر وانفعالات ورغبات وتوجهات الطلاب (Pekrun & Goetz, 2002, 95)، وأشار (Pekrun, 2005, 498) أن الانفعالات الأكاديمية السلبية تعد الأكثر انتشاراً بين الطلبة بسبب طبيعة المهام المكلفين بها؛ حيث يشعرون بالغضب عندما يتم تأجيل اختبار استعدادوا له أو عدم قدرتهم على تذكر معلومة أو توجيه أسئلة يصعب عليهم الإجابة عنها، أو يشعرون بالملل أو يقلقون من الحصول على درجات منخفضة، وكنتيجة انخفاض مستوى التحصيل الدراسي لدى طالب الثانوية العامة تظهر لديه العديد من الانفعالات الأكاديمية السلبية، وهذا ما أشارت إليه دراسة هنداوي (٢٠٢٢) أن تدني التحصيل مرتبط بوجود الانفعالات الأكاديمية السلبية مثل: الخوف والقلق واليأس وانخفاض الانفعالات الايجابية، ويضيف كل من صقر وأبو قورة (٢٠٢٤، ٣٤) أن الانفعالات الأكاديمية السلبية المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم مثل: القلق، الخجل، تعكس حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر أثناء السياق الأكاديمي سواء أثناء الحصص الدراسية أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات، وثمة الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أوصت بضرورة الاهتمام بدراسة الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الثانوية العامة، وتقديم العديد من البرامج التدريبية والإرشادية لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية، وتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لديهم، مثل: Pekrun, et

(2012), **Ottagaar & Cuppens**, (2002), **al.**, باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، عطية (٢٠٢٤)، خليل (٢٠٢٤).

وفي هذا الصدد نجد أن الانفعالات الأكاديمية السلبية تأتي مصاحبة أو نتيجة للاستهواء الفكري ويؤكد على ذلك خليل (٢٠٢٤، ٣١٢) في أننا بحاجة ماسة إلى خفض الاستهواء الفكري وما يصاحبه من مشاعر وانفعالات أكاديمية سلبية، حيث إنه يعد أحد الظواهر النفسية السلبية الأكثر انتشاراً وتأثيراً على الطلبة لا سيما مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويدعم ذلك جبار (٢٠٢١، ٤٠٩) والأعظمي (٢٠١٥، ٢٤) حيث أشارا إلى إن انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وتعددتها قد ساعد في بث رسائل موجهة ومدمرة لدى طلبة الثانوية العامة، عن طريق ما تحتويه من معلومات وأفكار وآراء واتجاهات سلبية مدمرة للأفراد والمجتمع، وأصبح العديد من الطلاب فريسة لهذه الرسائل عن طريق سرعة تصديقها والتسليم بها دون نقد وتمحيص كاف وتوافر الأدلة المنطقية؛ الأمر الذي قد يسفر عنه العديد من الانحرافات الفكرية والسلوكية والمشكلات النفسية لديهم، ويؤكد على ذلك دراسة كل من عمار (٢٠٢٠)، باشه (٢٠٢١)، مهدي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٤).

ويشير أحمد (٢٠٢٤، ٨٦) إلى أن القابلية للاستهواء تتضمن الجانب الوجداني والسلوكي والفكري، لكن يُعد أهم وأخطر أنواع أو أشكال الاستهواء لدى الطلبة هو الاستهواء الفكري **Intellectual Suggestibility** بكونه المحرك الرئيس لباقي أنواع الاستهواء؛ وذلك لأثاره السلبية على الفرد والمجتمع؛ حيث يجعل الفرد خاضعاً لأفكار وآراء الآخرين أو جماعة معينة دون نقد لها وتمحيص؛ الأمر الذي يجعله يتشرب تلك الأفكار والآراء منهم وينفذ ما يريدون منه دون نقاش وذلك يظهر جلياً في سلوكيات التطرف الفكري والإرهاب والاتجاهات الدينية والاجتماعية غير السوية داخل المجتمع، وتشير مهدي (٢٠٢٢، ١٦) إلى أن الاستهواء الفكري من أكثر المشكلات خطورة على الفرد والمجتمع؛ لما يحمله من آثار سلبية، منها: ضعف القدرة على التمييز ونقد الأفكار والآراء الصحيحة وغير الصحيحة، وسرعة التصديق والتسليم بأفكار الأفراد والجماعات دون التمحيص والتدقيق فيها وقد يؤدي ذلك إلى حدوث العديد من الانحرافات السلوكيات الخطيرة عندما يكون الاستهواء مرتبطاً بنماذج سيئة من الأفراد أو الجماعات؛ وأشارت العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: دراسة كل من سالم (٢٠١٧)، الشكيلي (٢٠٢٠)، عمار (٢٠٢٠)، باشه (٢٠٢١)، عسكر (٢٠٢٢)، مهدي (٢٠٢٢)، **Sharma et al.**, (2023)، خليل (٢٠٢٤) إلى انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كأحد أخطر أنواع الاستهواء الذي

يؤثر بالسلب في أدائهم الأكاديمي والبناء النفسي لهم، وتبنى أفكار وآراء تلحق الضرر بهم وبمجتمعهم، كما أوصت بضرورة إجراء العديد من البرامج التدريبية والإرشادية للحد من انتشاره لديهم.

ويري عمران (٢٠١٧، ٨٧) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المترتبة عليه من انحرافات فكرية ومشكلات نفسية تتمثل في: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية، ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها، وحسن استغلال الوقت اليومي، مقاومة فكرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بعزيمة وثقة في النفس من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، وزيادة مستوى العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، مع الاستعانة بمساعدة المتخصصين في هذا المجال وبرامجهم العلاجية، وترتبط هذه الحلول بأبعاد المناعة النفسية.

وتُعد المناعة النفسية من المتغيرات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، فهي تساعد الطالب علي مواجهة المواقف المؤلمة والمخبطة التي يتعرض لها في مختلف مجالات حياته والوقاية منها، وتضيف هنداوي (٢٠٢٢، ١١٦) أن المناعة النفسية تساعد الطالب على مواجهة التحديات والأزمات من خلال التحصين النفسي، وزيادة ثقته بنفسه، وحل مشكلاته بطريقة ابتكارية، وتحويل أفكاره السلبية إلى أفكار إيجابية بناءة، بالإضافة إلى زيادة قدرته على التكيف والتفاوض، ويتفق كل من دنقل (٢٠١٨، ٣٠)؛ (Choochom et al., (2019,85)؛ عبادة (٢٠٢١، ٢٤٧)؛ (Essa (2020,37)؛ Kaur & Som (2020,139) أن المناعة النفسية تكمن في الوقاية والتحصين والقدرة على الحماية من مخاطر انعدام الأمن في مواجهة المواقف والأحداث المؤلمة وغير المتوقعة والضغط والاضطرابات النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، وتتفاوت هذه القدرة ووقايتها من الآثار السلبية من فرد لآخر، فهي بمثابة إجراء وقائي يمنع مختلف المخاطر الموقفية؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية، ويضيف (Kaur & Som (2020, 140) أن المناعة النفسية تمثل فكرة أن جهاز المناعة البيولوجي له نظير نفسي حيث إنها تساعد على تطوير السلوك المناسب وتعزيز التأقلم والتكيف مع الظروف المتغيرة أثناء هذه الفترة.

وثمة الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: دراسة كل من غنایم (٢٠١٨)، الجزائر (٢٠١٨)، هنداوي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣)، وأشار زيدان (٢٠١٣، ٨٢٥) التي أوصت بضرورة الاهتمام بدراسة المناعة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة وتقديم العديد من البرامج التدريبية والتدخلات النفسية التي تحافظ على توازن الطالب النفسي والانفعالي، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة،

حيث إن الطلاب ذوي مستوى المناعة النفسية المنخفضة لا يتفاعلون مع البيئة بإيجابية، بالإضافة إلى ارتفاع القابلية للإيحاء لديهم؛ حيث يصبح الطالب مهيباً للاقتناع بكل الأفكار حتي وإن كانت غير منطقية، ويستنتج الباحث مما سبق أن الطلاب منخفضي المناعة النفسية هم طلاب لديهم قابلية للاستهواء الفكري وبالتالي فإن تحسن المناعة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى خفض الاستهواء الفكري لديهم، وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: دراسة كل من الجزار (٢٠١٨)، غنايم (٢٠١٨)، الحاج (٢٠٢٠)، Hassan(2021)، هنداوي (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة؛ حيث يساعد وجود مناعة نفسية مرتفعة لدى الطالب علي تحسن أدائه الأكاديمي وما يتبعه من مشكلات أكاديمية أخرى، كما أنها أوصت بضرورة تدريب الطلاب ذوي الانفعالات المرتفعة نفسياً وأكاديمياً على تحسين أنفسهم بمقومات نفسية تزيد من قدرتهم على مواجهة هذه الانفعالات السلبية والتحلي بالتفاؤل والثقة بالنفس، ومن ثم الحد من الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتظهر تلك المقومات في المناعة النفسية، ويدعم ذلك (Dubey & Shahi (2011, 10) في أن تحسين المناعة النفسية لدى الطلاب قد يؤدي إلى تحسن أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وما يرتبط به من توجهات سلبية.

ومن العرض السابق فإن طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذين يتعرضون لظاهرة الاستهواء الفكري؛ من حيث تلقي أفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين وتقبلها كما هي والتسليم بصحتها، دون التدقيق في مصدرها ومدى ملاءمتها للقيم والأعراف والمعتقدات التي يتبناها المجتمع الذي يعيشون فيه، وما يترتب على ذلك من ظهور انفعالات أكاديمية سلبية لديهم أثناء التعلم داخل حجرة الدراسة وخارجها، مثل: القلق والغضب والملل واليأس والحزن عند التعلم، بحاجة ماسة إلى خفض الاستهواء الفكري وما يصاحبه من مشاعر وانفعالات أكاديمية سلبية، وذلك من خلال تدريبهم على أبعاد المناعة النفسية التي تساعدهم على التأقلم والتكيف مع المشكلات التي تواجههم سواء الأكاديمية أو الحياتية، ومقاومة الأفكار المغلوطة والشائعات التي تبثها مواقع التواصل الاجتماعي وعدم تصديقها والتسليم بها إلا عند توافر البراهين والأدلة التي تؤكد صحتها؛ ومن ثم التخلص من المشاعر والانفعالات الأكاديمية السلبية كالقلق والغضب والملل واليأس والحزن عند التعلم.

مشكلة البحث:

بدأ إحساس الباحث بالمشكلة من خلال ملاحظته للانتشار المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي والاستخدام المفرط لهذه المواقع الذي قد يصل إلى حد الإدمان في المجتمعات كافة، والمجتمع المصري

خاصة، حيث تعد وسائل جذب للتأثير على الأفكار والمعتقدات والافتناع بها وتقبلها دون نقد وتمحيص، ويدعم ذلك كيري، وقحل (٢٠٢١، ٣١٣) في أن العصر الحالي شهد تطوراً وتقدمًا بشكل مذهل في عالم الاتصالات والتكنولوجيا، وتحول المجتمعات إلى مجتمعات افتراضية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، واتساع استخدامها على نطاق واسع لدى كافة أفراد المجتمع العمرية أطفال، ومراهقين، وراشدين، وكبار سن، حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي تغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة لتبادل الأفكار والمعلومات، ويضيف جبار (٢٠٢١، ٤٠٩) أن انتشار وسائل الاتصال الحديثة وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي قد ساعد في بث رسائل موجهة ومدمرة للطلاب عن طريق ما تحتويه من ثقافات وآراء وأفكار واتجاهات سلبية مدمرة للأفراد والمجتمع، وأصبح العديد من الطلاب فريسة لهذه الرسائل عن طريق سرعة تصديقها والتسليم بها دون نقد وتمحيص كافٍ وتوافر الأدلة المنطقية وهذا ما يسمى بظاهرة الاستهواء الفكري والتي يؤدي انتشارها إلى خلق جيل مستسلم ومصديق لكل أفكار وآراء ومعتقدات وسلوكيات ومشاعر الآخرين دون وعي وفهم ونقد والتقليد الأعمى لها؛ مما قد يسفر عن الانحرافات الفكرية والسلوكية والمشكلات النفسية.

حيث تؤدي مواقع التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في التأثير على توجهات الأفراد الفكرية، بحيث تجعلهم يتقبلون العديد من الأفكار بدون نظرة فاحصة انتقادية ومن أبرز هذه الأفكار هي القابلية للاستهواء، التي تعبر عن سرعة تصديق الفرد للأفكار والمعتقدات دون أن تكون لديه أدلة منطقية كافية لصحتها مما يؤثر في مجمل سلوكياتهم؛ وبالتالي يكون سلوكهم غير منطقي (الأعظمي، ٢٠١٥، ٥٥).

وتعد القابلية للاستهواء من المتغيرات النفسية التي تؤدي دوراً كبيراً في تكوين اتجاهاتنا وعواطفنا نحو الآراء والمعتقدات والنظم الاجتماعية، فنحن نتشرب الآراء والمعتقدات الشائعة في جماعات من دون نقد أو تحليل، وخاصة التي تسود في الأسرة، والاتجاهات نحو الدين، والوطن والنظام الاجتماعي (عسكر، ٢٠٢٠، ١٩٨)، ومن ثم يكون الفرد فريسة سهلة للتأثر بأفكارهم وسلوكياتهم والسعي نحو تنفيذها دون إعمال للعقل وفهم للأمور، وقد تنبه التربويون لأهمية مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التأثير على أفكار ومعتقدات الأفراد وقيمهم، وبخاصة أن الدراسات الحديثة التي أجريت قد دلت أن عدد المستخدمين العرب يزداد بمعدل مليون شخص كل شهر (العريشي والدوسري، ٢٠١٥، ٢٠)، وتعد القابلية للاستهواء من أكثر المشكلات خطورة على أفراد المجتمع عامة والمراهقين بصفة خاصة؛ لسرعة تسليم وتصديق هذه الفئة، بأفكار وآراء وتوجهات ومعتقدات الآخرين، بصورة ينعدم فيها التفكير الناقد والتبصر في الأمور المختلفة خاصة في ظل نقص تجربتهم في الحياة وقلة خبراتهم؛ مما يدفعهم إلى تشرب وتبني الأفكار المدمرة التي تبثها الجماعات المتطرفة بغية الإفساد وتدمير القيم الأصلية وضياع أجيال

قادمة تخلق منهم مجتمعا استهوائيا غير قادر على الابتكار والابداع (حسين وآخرون، ٢٠١٥، ٣)، كما يلاحظ أن هذه القابلية تتفاوت من فرد لآخر تبعاً لنشاطه الفكري وحالته الانفعالية والصحية، بالإضافة إلى أنها تتفاوت للعمر والجنس، فضلاً عما تتركه العوامل أو المواقف الخارجية من آثار في هذا المجال (الحجازي، ٢٠١٧، ٣٠٥)، وتوجد العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تشير إلى خطورة ظاهرة القابلية للاستهواء بصفة عامة على الفرد والمجتمع، مثل دراسة كل من: **Ottagaar & Cuppens (2012)**، خليل (٢٠١٢)، **Magroarty & Thomson (2013)**، محمد (٢٠١٦)، الجبوري (٢٠١٧)، سالم (٢٠١٧)، عسكر (٢٠٢٠)، نصار (٢٠٢٠)، جبار (٢٠٢١)، كريب وقحل (٢٠٢١)، **Pachaiappan et al., (2023)**، خليل (٢٠٢٤)، كما تشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري كأحد أخطر أنواع الاستهواء لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأوصت بضرورة إجراء العديد من البرامج التدريبية والإرشادية للحد من انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري لديهم؛ لما لها من آثار سيئة على الفرد والمجتمع، مثل: دراسة كل من سالم (٢٠١٧)، عسكر (٢٠٢٠)، عمار (٢٠٢٠)، الشكيلي (٢٠٢٠)، باشه (٢٠٢١)، مهدي (٢٠٢٢)، **Sharma et al., (2023)**، خليل (٢٠٢٤).

وتعد مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة في حياة الطالب حيث تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد وتحمل أعباء ومتطلبات الدراسة والتكيف مع الانفعالات الأكاديمية السلبية التي تواجهه عند التعلم كالقلق والغضب والملل واليأس والحجل، وتدعم ذلك خليفة (٢٠٢٢، ٩٩) في أن الطالب يتعرض إلى العديد من الانفعالات داخل السياق المدرسي، فانفعالات الطالب تسبق الدرس، وتتواجد بعد الانتهاء من اليوم الدراسي، أثناء تأدية الواجبات والتكليفات والمهام الأكاديمية، فلا يوجد تعلم بدون انفعالات، فالطالب إما أن يشعر بالبهجة والاستمتاع أثناء التعلم أو بالملل، وبالثقة بالنفس مقابل الحجل، وبغيرها من الانفعالات العديدة. لذا من الصعب تجاهل الانفعالات داخل السياق المدرسي، وهذا بدوره يتطلب ضرورة التركيز على الانفعالات الأكاديمية داخل الفصول الدراسية، نظراً لأن الانفعال يزيد من الميل إلى الحصول على درجات جيدة، والحفاظ على أسلوب الحياة النشط (**Trigueros et al.2019**)، ويضيف **Asikainen (2018, 227)** أن الانفعالات الأكاديمية تعد عاملاً أساسياً في التحصيل الدراسي، لذا يعد فهم انفعالات الطلاب الأكاديمية ذات أهمية في حد ذاته، وأيضاً لارتباطه بنتائج التعلم. كما يجب أخذ كيفية تعامل الطلاب مع الأفكار والمشاعر السلبية بعين الاعتبار عند التعليم والتدريس، فمن خلالها يمكن تصور طرق تعامل الطلاب مع انفعالهم، وذلك لأنها تصف قدرتهم على الارتباط بالحاضر، وتنظيم

أفكارهم وأفعالهم على الرغم من مشاعرهم أو أفكارهم غير السارة؛ لذلك ينبغي أن تكون الانفعالات الأكاديمية في أولوية متغيرات الموقف التعليمي، وكذلك على المعلم الوعي بانفعالات الطلاب الإيجابية والسلبية التي قد تظهر لديهم أثناء التعلم فتعوق تقدمهم وتحد من تحصيلهم الأكاديمي، وفي هذا الصدد أشارت (Anttila et al., 2018)، أن الانفعالات الأكاديمية السلبية تعوق عملية التعلم، حيث تؤدي إلى الشعور بالإحباط، كما تجنب الطالب الذهاب إلى المدرسة، كما أن هذه الانفعالات مرتبطة بقوة بنقص الدعم الاجتماعي، فوجد مثلاً: ارتباط قلق الامتحان بنتائج تعلم سلبية، بينما يرتبط كل من الأمل والفخر بنتائج أفضل.

واتفق كل من (Anttila, et al., 2018; Kahu, et al., 2014) أن الانفعالات الأكاديمية السلبية لها تأثير مبط على المشاركة المعرفية والسلوكية وذلك بالتأجيل والتسويق مع انخفاض الجهد وعدم الاستيعاب؛ حيث إن الملل والقلق يقودا إلى التسرب من التعليم، ولها تأثير سلبي على قرار الالتحاق بالكلية واستكمال التعليم الجماعي، ولها تأثير سلبي على نسبة الحضور في الكلية، وهذه الانفعالات تقلل الانتماء للصفوف الدراسية؛ مما يؤدي إلى التوقف عن الدراسة، وثمة الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أوصت بأهمية دراسة الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الثانوية العامة، وتقديم العديد من البرامج التدريبية والإرشادية لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية، وتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لديهم، مثل: (Sulivan & Paradise (2012), Pekrun, et al., (2002), Anise & Hung (2013), Ottagaar & Cuppens (2012)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، عطية (٢٠٢٤)، خليل (٢٠٢٤).

ويري هلال (٢٠٢١، ٤٥٢٨) أن المناعة النفسية تساعد الأفراد على حماية أنفسهم والقوة في مواجهة الضغوط أو الصعوبات أو الأحداث غير المتوقعة أو الاضطرابات والأزمات النفسية، ويدعم ذلك الليثي (٢٠٢٠، ١٨٣) في أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمها للطلبة في مواقف الأزمات؛ مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للطلبة في مرحلة التعليم الثانوي، وتشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى أن التدريب على المناعة النفسية يحسن من الحالة النفسية للطلاب وما يترتب على ذلك من تحسن في أدائهم الأكاديمي، مثل دراسة كل من عصفور (٢٠١٣)، الجزائر (٢٠١٨)، غنالم (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، هندراوي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣)، وعليه تتضح أهمية تدريب الطلاب مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المناعة النفسية؛ لما لها من تأثير على حالتهم النفسية وتحصيلهم الأكاديمي، وما يرتبط به من انفعالات أكاديمية تظهر داخل الفصل أو خارجه.

لذلك يحاول الباحث الحالي تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- على المناعة النفسية لخفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم.
- وفي ضوء ما سبق؛ يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:
- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
- وينبثق من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:
- ١- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ٢- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ٣- ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ٤- ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

أهداف البحث:

- تنبثق أهداف البحث الحالي من الأهداف العامة لعلم النفس؛ وذلك للتحقق من الهدف العام للبحث عن طريق الأهداف التالية:
- ١- الفهم والتفسير: من خلال عرض المفاهيم والمتغيرات التي يهتم بها البحث الحالي وهي: المناعة النفسية والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية، وتوضيح ماهية هذه المتغيرات وما يتعلق بها من التراث السيكولوجي والدراسات والبحوث ذات الصلة، ومحاولة فهم العلاقة بينهم.
- ٢- التنبؤ: من خلال الكشف عن فعالية التدريب على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يرى الباحث أن هذا التدريب يؤدي إلى تحسن هذين المتغيرين.
- ٣- الضبط والتحكم: من خلال الكشف عن إمكانية استمرارية خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد شهرين من تعرضهم لبرنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية، بالإضافة إلى محاولة التحكم في المتغيرات التابعة أثناء التدريب على البرنامج.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

١. يتناول البحث أحد المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس الإيجابي وهي المناعة النفسية والتي تعد مطلباً أساسياً؛ للحفاظ على الصحة النفسية للطلاب في ظل التغيرات الأكاديمية والنفسية والفكرية الحالية.
٢. كما يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية العينة والمتمثلة في طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يتعرض هؤلاء الطلاب لكم هائل من الانفعالات الأكاديمية السلبية وتبني أفكار ومعتقدات خاطئة؛ مما يؤثر ذلك في توافقهم الأكاديمي والحياتي، ووجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية يقى هؤلاء الطلاب من التأثيرات السلبية للانفعالات الأكاديمية والإحباطات النفسية والامتثال للأفكار والآراء والمعتقدات الهدامة.
٣. كما تتمثل أهمية البحث الحالي في تناوله متغير من المتغيرات المؤثرة في الأداء الأكاديمي وهو الانفعالات الأكاديمية السلبية، وحماية طلبة الثانوية العامة من آثارها السلبية وانعكاساتها المختلفة على العملية التعليمية.
٤. يتناول البحث الحالي أحد المتغيرات النفسية الحديثة نسبياً وهو متغير الاستهواء الفكري، والذي يعد من الظواهر النفسية التي تهدد الفرد والمجتمع نظراً لقدرته على إلحاق الضرر النفسي والاجتماعي والجسدي؛ حيث يتخذونه استراتيجية يواجهون بها مشكلاتهم، فهو يعتمد على سرعة تصديق الفرد للآراء والأفكار الهدامة دون نقد أو تمحيص، فكان من الضروري إلقاء المزيد من الضوء عليه لدى طلبة الثانوية العامة لا سيما مدمني مواقع التواصل الاجتماعي التي تكتظ بالآراء والأفكار المدمرة للفرد والمجتمع.
٥. كما ترجع أهمية البحث الحالي إلى إثراء المكتبة النفسية ببعض المراجع الحديثة نسبياً عن المناعة النفسية، والاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية.

الأهمية التطبيقية:

١. يقدم البحث برنامجاً تدريبياً قائماً على المناعة النفسية يساعد في خفض الاستهواء الفكري الذي يهدد الفرد والمجتمع ويقلل من قيمة وأهمية الحياة لديهم، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية التي تقف عائقاً أمام الأداء والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٢. إمداد المكتبة العربية بأدوات جديدة لقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تناسب عينة البحث الحالي وهم طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
٣. تنفيذ نتائج البحث الحالي المهتمين والمسؤولين التربويين في تقديم الأسس والمقومات التي تساعد في إعداد البرامج التربوية والإرشادية والعلاجية المناسبة التي تحم من ظاهرة الاستهواء الفكري وتساهم في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية.
٤. تقديم مجموعة من البحوث والدراسات المقترحة المنبثقة من نتائج البحث الحالي، تساعد الباحثين والمهتمين في إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول المناعة النفسية والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى عينات أخرى وفي مراحل تعليمية مختلفة.
٥. تتمثل الأهمية التطبيقية في الخروج من نتائج البحث الحالي بمجموعة من التوصيات للقائمين على العملية التعليمية بعقد دورات وورش عمل تدريبية لطلبة الثانوية العامة تهدف إلى توعيتهم بخطورة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وما يرتبط بها من حدوث استهواء فكري يلحق الضرر بهم وبالمجتمع، وقد يؤثر بالسلب في انفعالهم الأكاديمية؛ مما يؤدي إلى تدني مستواهم الأكاديمي.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث؛

١_ المناعة النفسية Psychological Immunity:

يُعرفها زيدان (٢٠١٣، ٨٤٦) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية التي يمر بها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف مع البيئة، التفاؤل.

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مقياس المناعة النفسية (إعداد/ زيدان، ٢٠١٣).

٢_ برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية Training Program Based on Psychological Immunity:

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صور جلسات منظمة ومحددة قام بها الباحث على مدار (٣١) جلسة تدريبية بواقع جلستين، زمن كل جلسة يتراوح ما بين (٤٥-٧٥) دقيقة وفقاً لطبيعة أهداف كل جلسة تدريبية، يتم فيها تدريب المشاركين على أبعاد المناعة النفسية المحددة بالبحث الحالي، وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود

والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف مع البيئة، التفاؤل، عن طريق تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية المناسبة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب المشاركين المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم المنة النفسية.

٣_ الاستهواء الفكري Intellectual Suggestibility:

يعرفه الباحث إجرائياً على أنه: تلقي الطالب لأفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين وتقبلها كما هي والتسليم بصحتها، دون التدقيق في مصداقيتها ومصدرها ومدى ملاءمتها للقيم والأعراف والمعتقدات التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه، في ظل نقص خبراته وتجاربه في الحياة، وعدم قدرته على اتخاذ أي قرار، مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه، وينعكس بالضرر على مجتمعه، ويتضمن الأبعاد التالية:

أ_ البعد المعرفي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على معارف الطالب ومكوناته الثقافية من قيم، وعادات، وتقاليد، وميول، واتجاهات، ومعلومات عامة دون مناقشتها ونقدها والتدقيق فيها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار بشأنها.

ب_ البعد النفسي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على نفسية الطالب كالقلق والتوتر واستغلال الآخرين والضغط النفسي من خلال تقبل الفرد واقتناعه بالآراء والمشاعر التي تقال أو تسمع، فتكون تلك الآراء والمشاعر طاغية على سلوكه بشكل لا شعوري.

ج_ البعد السلوكي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء على سلوك الطالب وأفعاله كالانحرافات السلوكية، ومصاحبة أصدقاء السوء، والانقياد لجماعات التنمر من خلال تلقي الفرد لأفكار وسلوكيات من الآخرين وتقبلها كما هي دون انتقادها مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.

د_ البعد الاجتماعي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على حياة الطالب الاجتماعية، من خلال التقليد الأعمى للأفكار دون التدقيق في مصدرها وملاءمتها للقيم والأعراف التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه.

هـ_ البعد الدراسي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على المستوى التحصيلي للطالب كالغش الجماعي، وإهمال الواجبات والهروب من الحصص من خلال تقبل الطالب للأفكار الدراسية المغلوطة واللاعقلانية وممارستها بشكل فعلي داخل المجتمع المدرسي دون نقد وفهم وتحليل كاف مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مقياس الاستهواء الفكري الذي أعده الباحث الحالي والمكون من الأبعاد التالية: (البعد

المعرفي- البعد النفسي- البعد السلوكي- البعد الاجتماعي- البعد الدراسي).

٤_ الانفعالات الأكاديمية السلبية Negative Academic Emotions:

يعرفها الباحث إجرائيًا على أنها: مجموعة من الانفعالات غير السارة المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج القاعة الدراسية، والتي تؤثر بشكل سلبي على قدرة الطالب على حل المشكلات والفشل في أداء المهام التعليمية، وانخفاض مستوى الدافعية أثناء التعلم، وتظهر بسبب طبيعة المهام المكلف بها أو للنواتج المتوقعة، والتي تظهر في صورة تعبيرات سلوكية معينة مثل: تعبيرات الوجه والتغيرات الفسيولوجية، وتتضمن الأبعاد التالية:

أ_ الغضب الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالإحباط وعدم القدرة على السيطرة على الانفعالات نتيجة التعرض لمواقف الإهانة، وعدم تحقيق أهدافه الأكاديمية.

ب_ الملل الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الرغبة في المشاركة أو الاهتمام بهذه الأنشطة، نتيجة نقص الاستثارة أو التحفيز.

ج_ الخجل الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الشعور بالراحة في المواقف الأكاديمية والاجتماعية، بالإضافة إلى تقييم سلبي للذات، والشعور بالدونية والنقص كرد فعل لسلوك غير مرغوب فيه.

د_ القلق الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالتوتر، وعدم الارتياح، والخوف أو التردد بسبب توقع نتائج سلبية نتيجة لحدث معين.

هـ_ اليأس الأكاديمي: وهو انفعال سلبي مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يجعل الطالب يفقد الأمل في تحقيق أهدافه، والشعور بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مقبسات الانفعالات الأكاديمية السلبية الذي أعده الباحث الحالي والمكون من الأبعاد التالية: (الغضب الأكاديمي- الملل الأكاديمي- الخجل الأكاديمي- القلق الأكاديمي- اليأس الأكاديمي).

٥_ إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: Addiction to the use of Social

Networking Sites

تبني الباحث تعريف عمران (٢٠١٧، ٨٣) والذي يشير إلى زيادة عدد الساعات التي يقضيها طلبة الثانوية العامة على مواقع التواصل الاجتماعي التي تتيح لهم نشر الأفكار والصور والفيديوهات وتبادل الرسائل والدردشة، ومنها: الفيسبوك _ تويتر _ واتس آب _ الفاير _ انستجرام _ سناب شات... وغيرها، مع عدم شعورهم بضيق الوقت أمام هذه المواقع، والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياتهم.

ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي (إعداد/ عمران، ٢٠١٧).

الإطار النظري:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه، تم تقسيم الإطار النظري إلى خمسة أقسام رئيسية، تناول الأول: المناعة النفسية من حيث المفهوم، والأبعاد، والأهمية، وخصائص الطلاب ذوي المناعة النفسية المنخفضة، وتناول الثاني: الاستهواء الفكري من حيث، مفهوم القابلية للاستهواء وأنواعه، ومفهوم الاستهواء الفكري، والنظريات المفسرة له، بالإضافة إلى أهمية الحد من الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتناول الثالث: الانفعالات الأكاديمية السلبية من حيث مفهوم الانفعالات الأكاديمية وأنواعها، بالإضافة إلى مفهوم الانفعالات الأكاديمية السلبية، وأبعادها، وأهمية الحد منها في عملية التعلم، وتناول الرابع: إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من حيث مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي، وأنواعها، ومفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وخصائص طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وآثارها السلبية عليهم، ثم تناول الخامس: الدراسات السابقة من حيث الدراسات التي ربطت بين المناعة النفسية والاستهواء الفكري، والدراسات التي ربطت بين المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، ثم الدراسات التي ربطت بين الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واختتم الإطار النظري بعرض فروض البحث، وذلك على النحو التالي:

أولاً: المناعة النفسية Psychological Immunity:

١ _ مفهوم المناعة النفسية:

ترتبط المناعة النفسية بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بالصحة النفسية، فقد تزايد الاهتمام بها الفترة الحالية لما لها من تأثير كبير على الأداء بشكل أكثر واقعية ومن ثم تحقيق استجابات

التكيف المطلوبة، ومن خلال استقراء الدراسات والتعريفات التي تناولت مصطلح المناعة النفسية Psychological Immunity وجد الباحث أن هناك تعدد في المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم، ويدعم ذلك زيدان (٢٠١٣، ٨١٨) الذي وجد تبايناً في المسميات التي أطلقت على مفهوم المناعة النفسية ومنها: نظام المناعة السلوكية، المناعة العقلية، المناعة الانفعالية، المناعة الوجدانية، نظام المناعة الانفعالية، نظام المناعة الوجدانية، نظام المناعة النفسية، ويرى الباحث أن مصطلح المناعة النفسية هو أنسب المصطلحات السابقة وأدقها بالنسبة لموضوع البحث الحالي، لسهولة وبساطته وأكثرها ارتباطاً لأفكار وثقافة المجتمع الذي تدور حوله فكرة المفهوم، وبعد Olah أكثر من تناول بالدراسة والبحث المناعة النفسية، فيشير (2004, 654) Olah أن المناعة النفسية هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم ستة عشر بعداً، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته، ومن ثم الوصول إلى التوافق والصحة النفسية، ويعرفها زيدان (٢٠١٣، ٨٤٦) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والإحباطات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف مع البيئة، التفاوض، ويتفق كل من دنقل (٢٠١٨، ٣٠)؛ Choochom et al., (2019,85)؛ عبادة (٢٠٢١، ٢٤٧)؛ Essa (2020,37)؛ (Kaur & Som, 2020, 139) في تعريف المناعة النفسية على أنها الوقاية والتحصين والقدرة على الحماية من مخاطر انعدام الأمن في مواجهة المواقف والأحداث المؤلمة وغير المتوقعة والاضطرابات النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، وتتفاوت هذه القوة ووقايتها من الآثار السلبية من فرد لآخر، أي هي إجراء وقائي يحمي الفرد من مختلف المخاطر الموقفية، بينما اتفق كل من حماد (٢٠١٩، ٧٥)؛ فتحي (٢٠١٩، ٥٥٦) في تعريف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، وال ضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، والمسئولية الاجتماعية، وفي هذا الصدد فقد عرفت هلال (٢٠٢١، ٤٥٢٣) بأنها بناء نفسي متعدد الأبعاد تتكامل فيه مجموعة من الصفات التي تمكن الفرد من

حماية نفسه من الضغوط والمشكلات والأحداث غير المتوقعة وتحمل الصعوبات، متمثلة في إيجابية التفكير، والتحكم، وإدارة الذات، والتوجه نحو الهدف، بينما يُعرفها (Gupta & Nebhinani, 601, 2020) بأنها الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كحماية في وقت الإجهاد ولمواجهة الصعوبات والضغوط النفسية، وتضيف السالمان (٢٠٢١، ٣٧٢) بأنها مجموعة السمات الشخصية التي توفر للفرد نسق متكامل من الثقة الذاتية والثابرة على بذل الجهد للتغلب على الضغوط وتحقيق الأهداف المطلوبة، ويتفق كل من الليثي (٢٠٢٠، ١٨٦)؛ حتتول (٢٠٢١، ٣٣٨) على أنها نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات ويعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط، بينما عرفتها هندراوي (٢٠٢٢، ١١٦) بأنها مساعدة الطلبة على مواجهة التحديات والضغوط من خلال تحصينه النفسي بزيادة الثقة بالنفس، وحله للمشكلات بطريقة ابتكارية، وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية بناءة، وتفاؤل، وقدرة على التكيف.

ومن العرض السابق لتعريفات المنة النفسية؛ يستنتج الباحث أن المنة النفسية مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يساعد الفرد في تكوين أفكار مضادة للأفكار الهدامة والمدمرة له وللمجتمع الذي يعيش فيه، وكذلك قدرة الفرد على حماية نفسه ومواجهة الضغوط أو الصعوبات أو الأحداث غير المتوقعة أو الاضطرابات النفسية، من خلال تحصين نفسه بمجموعة من المقومات المعرفية والنفسية والسلوكية السوية مثل: استخدام التفكير الإيجابي في مواقف الحياة المختلفة، وحل المشكلات بطرق إبداعية، والتفاؤل بالمستقبل، والمرونة عند التعامل مع المواقف والأزمات، والتكيف مع ضغوط البيئة التي يعيش فيها الفرد، وقد تبني الباحث في البحث الحالي تعريف زيدان (٢٠١٣) للمنة النفسية.

٢_ أبعاد المنة النفسية:

تتباين البحوث والدراسات السابقة في تحديد مكونات وأبعاد المنة النفسية فقد أشار Olah (2000, 14) في نموذج المنة النفسية أنها السمات الوقائية أو الدفاعية للشخصية، وأن مكوناتها أو أبعادها الستة عشر هي بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها جهاز الحماية الوقائي، وهذه الأبعاد هي: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب، وفي هذا الصدد قسم مرسي (٢٠٠٠، ٩٦-٩٧) المنة النفسية قياساً على المنة العضوية إلى أنواع ثلاث، هم: منة نفسية طبيعية: وهي موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة

والبيئة، فالفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس، ومناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعد هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقوية، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والعواقب المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه، ومناعة مكتسبة صناعياً: تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق والخوف وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها، ويشير زيدان (٢٠١٣، ٨٧٦) أن المناعة النفسية تتمثل في تسعة أبعاد وهي: التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفأول، بينما يشير (88, 2019) في نموذج المناعة النفسية أنه يندرج تحت خمسة أبعاد، وهي: اليقظة العقلية، الاعتماد على الذات، الأمل، المرونة، المواجهة؛ وتضيف عبادة (٢٠٢١، ٢٤٧) ستة أبعاد للمناعة النفسية تتمثل، في: فاعلية الذات، إيجابية التفكير، مستوى الاتزان الانفعالي، القدرة على التأقلم، الصلابة النفسية، الإبداع وحل المشكلات، بينما أشار Gupta & (2020, 602) Nebhinani إلى أن المناعة النفسية تتمثل في ستة أبعاد، وهي: إيجابية التفكير، التحكم، التنظيم الانفعالي الايجابي التوجه نحو الهدف، فاعلية الذات الإيجابية، مهارات حل المشكلة، بينما يشير (143, 2020) Kaur & Som أن للمناعة النفسية عدة أبعاد، وهي: التفأول، الشعور بالتماسك، الشعور بالتطور، القدرة على التحكم، القدرة على مراقبة المصدر الشخصي، القدرة على مراقبة المصدر الاجتماعي، القدرة على تعبئة المصدر الشخصي، القدرة على إنشاء المصدر الشخصي، القدرة على تعبئة المصدر الاجتماعي، القدرة على خلق المصدر الاجتماعي، احترام الذات، التحكم الانفعالي، التحكم في الاستتارة، التحكم في الاندفاع، المثابرة، القدرة على التزامن، وتضيف هلال (٢٠٢١، ٤٥٢٣) أن المناعة النفسية تتمثل في أربعة أبعاد، وهي: إيجابية التفكير، التحكم، إدارة الذات، التوجه نحو الهدف.

ويتضح مما سبق اختلاف الباحثين في تحديد أبعاد المناعة النفسية، ولا يوجد اتفاق بينهم على أبعاد محددة، وقد تبني الباحث الحالي أبعاد المناعة النفسية كما أشار إليها زيدان (٢٠١٣) عند بناء البرنامج التدريبي، وذلك لتناسب مع عينة البحث الحالي، بالإضافة إلى أنها الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات العربية والمصرية، مثل دراسة كل من: إبراهيم (٢٠١٦)، العكيلي (٢٠١٦)، الجزار

(٢٠١٨)، دنقل (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوحي (٢٠٢٠)، الحلي (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، المشاوي وآخرون (٢٠٢١)، حسين (٢٠٢١)، عبدالعزيز (٢٠٢١)، هنداي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣)، وقد أعتمد الباحث في البحث الحالي على مقياس المنة النفسية الذي أعده زيدان (٢٠١٣) لقياس المنة النفسية في ضوء هذه الأبعاد لتحديد عينة البحث الأساسية.

٣- خصائص الطلاب ذوي المنة النفسية المنخفضة:

يذكر زيدان (٢٠١٣، ٨٢٥) أن من خصائص الطلاب ذوي مستوى المنة النفسية المنخفض ارتفاع مستوى القابلية للإيحاء؛ حيث يصبح الطالب مهيباً للاقتناع بكل الأفكار حتى وإن كانت غير صحيحة أو غير منطقية، وفقدان الشعور بالسعادة والرضا، والشعور بالعجز والاستسلام والضعف، والإفهام والاستنزاف النفسي، وفي هذا الصدد يشير (Stack & Torppa, 2015, 69) أن الأفراد ذوي مستوى المنة النفسية المنخفضة يُعانون من التشاؤم وصعوبة مقاومة الضغوط اليومية التي يتعرضون لها في البيئة التي يعيشون فيها، مع فقدان السيطرة على الذات والانعزالية عن العالم المحيط، وفقدان قيمة الحياة، ويتضح مما سبق أن الطلاب منخفضي المنة النفسية هم أفراد لديهم قابلية للاستهواء الفكري فهو مهيب للاقتناع بكل الأفكار حتى وإن كانت خاطئة وغير منطقية، بالإضافة إلى صعوبة تنظيم الانفعالات الأكاديمية التي يتعرضون لها، وغير قادرين على تحقيق أهدافهم وعاجزين عن تحدي وتحمل الآثار السلبية للمواقف، ويدعم ذلك هنداي (٢٠٢٢، ١١١) أن هناك علاقة طردية بين المنة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطالب، حيث يساعد وجود منة نفسية مرتفعة لدى الطالب تحسن من أدائه الأكاديمي وما يتبعه من مشكلات أكاديمية أخرى؛ لذلك فإن الطلاب ذوي المنة النفسية المنخفضة بحاجة إلى التدريب على كيفية اكتساب وممارسة المنة النفسية عند التعامل مع الضغوط بشتى أنواعها التي تقابلهم بشكل مستمر في حياتهم.

٤- أهمية تنمية المنة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

ترجع أهمية تنمية المنة النفسية لدى الطالب لكونها القوى المحركة التي تسمح للطلاب بالتغلب على الضغوط والتحديات وحسن التعامل معها، وتحقيق النجاح والتفوق (عصفور، ٢٠١٣، ٢٧)، وتصنيف دنقل (٢٠١٨، ٣٠) أن أهمية المنة النفسية تتمثل في الحماية من المشاعر السلبية التي تنتج من مواجهة الضغوط والأزمات ومنها الشعور بالقلق والضغط والإجهاد والأفكار السلبية التي تهدد الصحة النفسية للطلاب، وتجعل الطالب أكثر دقة في مواجهة المشكلات، والتحكم في الانفعالات، وهذا يحقق التوازن الانفعالي والرضا والبعد عن المعاناة والاضطراب، ويرى Dubey & Shahi (2011, 10) أن المنة النفسية تشبه المنة الجسدية، فكما أن المنة في الجسم تنشطه وتقويه وتجعله

أكثر قدرة على مقاومة الأمراض فإن للمناعة النفسية تحصن الفرد بقدرات تجعله يكون قادرًا على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية والتغلب عليها، ويدعم ذلك (Stack & Torppa, 2015, 66) عندما أشار إلى أن المستوى المرتفع من المناعة النفسية للفرد يساعده في المرونة والقدرة على التوافق مع تغيرات البيئة التي يعيش فيها، مع زيادة قوة الشخصية عند مواجهة الصعاب، والنظرة الإيجابية تجاه الذات والحياة، ويضيف زيدان (٢٠١٣، ٨٢٥) أن الأفراد ذوي مستوى المناعة النفسية المرتفع يتمتعون بالقدرة على التفكير الإيجابي، والعزيمة عند التخلص من الضغوط النفسية والإحباطات والأزمات التي يمرون بها، والقدرة على ضبط الانفعالات الملازمة للضغوط، والإبداع في التعامل معها وحل المشكلات والمواقف الضاغطة بطريقة جيدة، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، ويشير حسين (٢٠٢١، ٣١٦) أن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يساعده في التحرر من مشاعر الخوف والقلق والعجز واليأس المصاحبة للمواقف والمشكلات الضاغطة والمؤلمة، والتحلي بالتفاؤل والنظرة الإيجابية تجاه الحياة، ويضيف Choochom et al., (2019, 85) أن المناعة النفسية تجعل الطلاب قادرين على التأقلم مع الاستراتيجيات التكيفية للتعامل مع المشكلات مثل: بذل المزيد من الوقت والجهد في حل المشكلات وتمكنهم من التأقلم في مواجهة التحديات والصعوبات.

ويتضح مما سبق أن طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بحاجة إلى التدريب على ممارسة المناعة النفسية لزيادة الوعي بمخاطر هذه المواقع والقدرة على الانضباط والتوازن في استخدامها، وحمايتهم من التأثيرات السلبية المحتملة للمخاطر الناتجة عنها.

ثانيًا: الاستهواء الفكري Intellectual Suggestibility:

١- مفهوم الاستهواء الفكري:

يعد الاستهواء الفكري أحد الظواهر السلبية التي انتشرت في الآونة الأخيرة ونالت اهتمام الباحثين والدارسين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية؛ نظرًا لخطورته على الفرد والمجتمع لما يحمله من آثار سلبية تتمثل في ضعف القدرة على النقد وسرعة تصديق أفكار وآراء ومعتقدات واتجاهات الآخرين دون تفكير في الأمور، وقد يؤدي إلى العديد من السلوكيات الخطرة والانحرافات عندما يكون الاستهواء متجهًا نحو النماذج السيئة في المجتمع، ويدعم ذلك النواحة (٢٠٢١، ٧٥) في أن الاستهواء الفكري ظاهرة تجعل الطالب فريسة سهلة للآخرين حيث التبعية عن طريق الخضوع والتسليم لأفكارهم ومبوهم واتجاهاتهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم، ويذكر نظير (٢٠٠٧) أن الاستهواء يعني تقبل الفرد وتصديقه لما ينقله الغير من معلومات أو أفكار دون نقد أو تمحيص لها، وهي حالة من الركود العقلي التام التي لا يسعى المصاب به

إلى التفكير ويسلم دفة سفينته الفكرية للآخرين الذين يقودونه حيثما يشاءون، وهو في علم المنطق من ضمن العوامل الذاتية للوقوع في خطأ التفكير والتقدير، ويضيف الخرجي (٢٠١٦، ٢٤٣) أنه ميل الفرد نحو تقبل أفكار ومعتقدات الآخرين دون مناقشتها والتفكير فيها ويتفق مع ذلك حسين وآخرون (٢٠١٥، ٥) حينما عرف الاستهواء الفكري على أنه سرعة تصديق الفرد وتسليمه لأفكار واتجاهات ومعتقدات الآخرين، بصورة ينعدم فيها التفكير الناقد والتبصر للأمور في ظل نقص خبراته وتجاربه في الحياة؛ مما يدفع الفرد لتبني أفكار مدمرة تؤثر عليه وعلى المجتمع، ويرى عمار (٢٠١٦، ٤٥٦) أن الاستهواء الفكري يشير إلى تقبل الفرد لأفكار وآراء الآخرين وتصديقها والتسليم بها دون نقد أو تمحيص بالرغم من عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذه الأفكار والمعتقدات، بينما يضيف عطالله (٢٠١٧، ٥٩٦) أن الاستهواء الفكري هو التقليد الأعمى للسلوكيات والأفكار والمعتقدات والآراء دون التدقيق في مصدرها ومدى ملاءمتها للقيم والأعراف التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه، في حين عرف الطراونة (٢٠١٨، ١٢٠) الاستهواء الفكري بأنه ميل الفرد نحو تقبل أفكار ومعتقدات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها، وتعرف زيبيدي (٢٠٢٠، ٧) الاستهواء الفكري على أنه تأثر فرد بفرد آخر أو مجموعة من الأفراد وجدائياً، وتقبل وتصديق أفكارهم ومعتقداتهم وآرائهم واتجاهاتهم وذكرياتهم وأحلامهم دون التحقق من صحتها، وفي هذا الصدد نجد أن الشكيلي (٢٠٢٠، ١٠) تتفق مع (Taal & Bachmann, 2020, 507) في تعريف الاستهواء الفكري بأنه تلقي وقبول فرد لأفكار ومعتقدات فرد آخر كما هي والتصديق بصحتها دون انتقاد لها؛ مما يؤثر سلباً في أنماط تفكيره وسلوكه، بينما تعرف مهدي (٢٠٢٢، ١١) الاستهواء الفكري على أنه تقبل الفرد أفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، ويضيف أحمد (٢٠٢٤، ٩٠) أن الاستهواء الفكري هو تقبل الفرد للأفكار السلبية واللاعقلانية والمغلوطه وممارستها بشكل فعلي داخل المجتمع دون نقد وفهم وتحليل كافٍ لها مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه وينعكس ذلك بالضرر على مجتمعه.

ومما سبق يستنتج الباحث أن الاستهواء الفكري يشير إلى تلقي الطالب لأفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين وتقبلها كما هي والتسليم بصحتها، دون التدقيق في مصداقيتها ومصدرها ومدى ملاءمتها للقيم والأعراف والمعتقدات التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه، في ظل نقص خبراته وتجاربه في الحياة، وعدم قدرته على اتخاذ أي قرار، مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه، وينعكس بالضرر على مجتمعه.

٢- أنواع القابلية للاستهواء:

يشير الأعظمي وبان (٢٠١٥، ٢٥) إلى أن هناك عدة أنواع لظاهرة الاستهواء، وهي:

الاستهواء الفردي: وهو تقبل الفرد لأفكار ومعتقدات ومشاعر فرد آخر دون تدقيق وفحص لها.
الاستهواء الجماعي: وهو تصديق الفرد لأفكار ومعتقدات ومشاعر جماعة دون وجود أدلة كافية.
الاستهواء الايجابي: وهو تصديق الفرد لكل ما يقال ويسمع دون نقاش، فيفعل كما يلي عليه.
الاستهواء السلبي: وهو عدم اقتناع الفرد بالأفكار والآراء والمشاعر التي تقال أو تسمع بواسطة الآخرين، حيث يفعل عكس ما يقال له وهو ما يطلق عليه بالاستهواء المضاد.
الاستهواء الذاتي: وهو خلق الفرد لأفكار وآراء وسلوكيات من تفكيره وقناعاته الشخصية ويمارسها في سلوكه اليومي حتى وإن كانت خاطئة.

بينما قسم عمار (٢٠٢٠، ٢٤٣) الاستهواء إلى ثلاثة مجالات، وهي كالآتي:

الاستهواء الفكري: وهو تأثر فرد بفرد آخر عقلياً وفيه ينتقل السلوك المعرفي بين الأفراد والتسليم به دون نقد أو تمحيص.

الاستهواء الوجداني: وهو تأثر فرد بفرد آخر وجدانياً وفيه يتم انتقال الحالة الانفعالية من المؤثر إلى المتأثر.
الاستهواء السلوكي: وهو محاكاة فرد لسلوك فرد آخر أو جماعة معينة في مظهرهم أو سلوكهم أو عملهم وكذلك الأصوات ولغة الجسد أو الحركات التي يوحى بها إلينا الآخرون دون تدقيق وإعمال للعقل.

وقد حرص الباحث في البحث الحالي على دراسة الاستهواء الفكري فقط من بين أنواع ومجالات الاستهواء السابق عرضها، نظراً لارتباطه بطبيعة المرحلة العمرية لعينة البحث الحالي وهم طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث ظهرت عليهم في الآونة الأخيرة أفكار وتصرفات وسلوكيات لا تتناسب مع قيم وثقافة المجتمع، بالإضافة إلى كثرة الشائعات والمعلومات الخاطئة والمنحرفة سلوكياً وذلك في ظل حروب الجيل الرابع والخامس التي نعيشها في الوقت الراهن، وفي هذا الصدد يؤكد الشكيلي (٢٠٢٠، ١١) أن الأساس الحقيقي لظهور الاستهواء لدى الطلبة هو الجانب المتعلق بالأفكار والمعتقدات والمعلومات المغلوطة، فإن الفكرة الخاطئة تجعل الفرد لديه انفعلاً مغلوطاً؛ ومن ثم القيام بالسلوكيات الخاطئة نتيجة للأفكار والمعتقدات التي تبناها، وهذا يشير إلى أهمية الاستهواء الفكري من بين أنواع الاستهواء السابق عرضها في البحث الحالي.

٣_ النظريات المفسرة للاستهواء الفكري:

أ_ نظرية التنافر المعرفي **Cognitive dissonance**:

تعد نظرية التنافر المعرفي أحد أهم نظريات علم النفس الاجتماعي، وأول من وضعها هو عالم النفس الاجتماعي (1957) **Leon Festinger**، وتشير هذه النظرية إلى أن الإنسان الذي يحمل أفكار متناقضة فإنه يتولد داخله حالة من التوتر والقلق من أجل خفض حدة التنافر وإعادة التوازن

والتآلف المعرفي، مما يولد لديه دافع للتخلص من هذا التنافر وذلك عن طريق الامتثال لرأي أو فكرة فرد أو جماعة معينة "الاستهواء الفكري" (خليل، ٢٠١٢، ٣٤٢).

وأشار كل من الشكيلي (٢٠٢٠) والدليمي (٢٠١٦) أن الفرد باستطاعته خفض حدة التنافر المعرفي من خلال عدة أساليب وهي:

الإضافة: وذلك أن يضيف إلى المعرفة المتوافقة لديه.

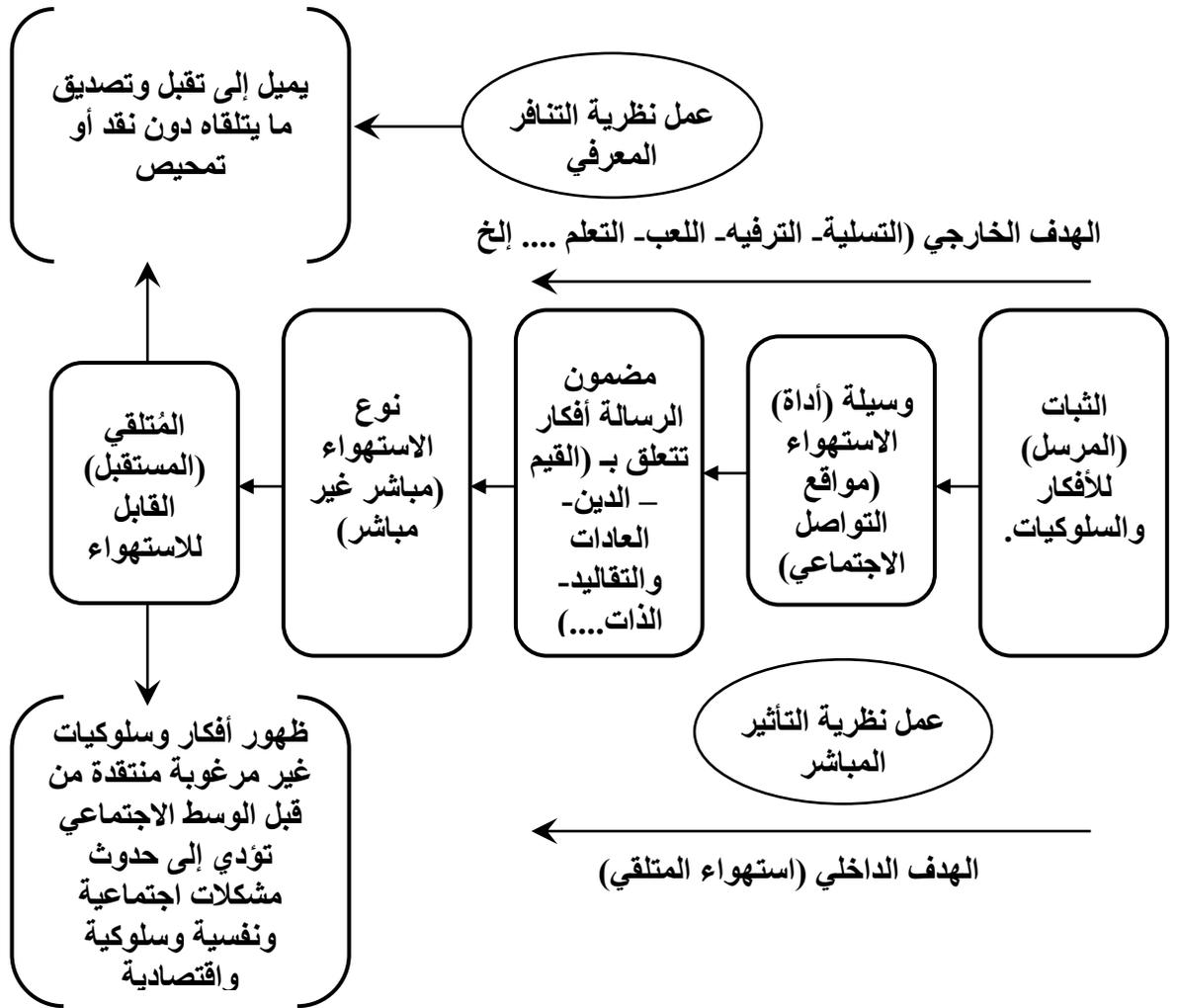
الاستبدال: كأن يستبدل المعرفة المتنافرة بمعارف متوافقة.

الإزالة: كأن يزيل المعرفة المتناقضة التي تسبب له الضيق.

التحويل: أن يُضفي أهمية خاصة على المعارف المتوافقة لكي يجعلها أكثر أهمية من المعارف المتنافرة.

ب_ نظرية التأثير المباشر **Direct Impact Theory**:

وتسمى هذه النظرية بنظرية الحقنة تحت الجلد أو نظرية الرصاصة السحرية، وقد سادت هذه النظرية خلال العقود الأولى من القرن العشرين؛ حيث ترى أن لوسائل الاتصال الجماهيري نفوذاً وقدرة على إحداث التأثير بصورة مباشرة، على أساس أن الرسالة تشكل عنصراً قوياً في ذلك التأثير كما أن أفراد الجمهور سلبيين في تعرضهم للوسائل وفي تعاملهم مع المضمون وهم الاستعداد لتقبل الأفكار والمعاني بمجرد وصولها إليهم بسيوني (٢٠١٨، ٥٧)، حيث تكون الرسائل الاتصالية بمثابة رصاص سحري " يصل فوراً إلى عقل المستقبل، وظهر ذلك في دراسات "هارولد لازويل" مكاوي والعبد (٢٠٠٧، ٣٤٤)، والشكل (١) يوضح طريقة عمل نظريتي التنافر المعرفي والتأثير المباشر على الاستهواء الفكري وفقاً للوسيلة المستخدمة للتواصل الاجتماعي.



شكل (١)

طريقة عمل نظريتي التنافر المعرفي والتأثير المباشر على الاستهواء الفكري (في: الشكيلي، ٢٠٢٠،

(٣١)

والشكل (١) يوضح طريقة عمل كل من نظريتي التنافر المعرفي ونظرية التأثير المباشر بطريقة متداخلة ومترابطة، وكان نظرية التنافر المعرفي مكتملة لعمل ونتاج نظرية التأثير المباشر لوسائل التواصل الاجتماعي على الفرد مما يجعله عرضة للاستهواء الفكري، ويستنتج الباحث من العرض السابق للنظريات المفسرة للاستهواء الفكري، أن هناك صراعاً يحدث للفرد نتيجة توافق أفكاره مع الآخرين، فيشعر بالقلق والتوتر؛ ومن ثم يحاول التخلص من مشاعر التوتر والقلق عن طريق الامتنال لأفكار وآراء الآخرين بحثاً عن راحته وسعادته، ونجد أن أفكار وآراء الآخرين ليست صحيحة دائماً، فهناك أفكار وسلوكيات غير مرغوبة منتقدة من قبل الوسط الاجتماعي تؤدي إلى حدوث مشكلات اجتماعية ونفسية وسلوكية واقتصادية ودراسية، وفي البحث الحالي استند الباحث إلى نظرية التنافر المعرفي لتحديد خمسة أبعاد أساسية أشتمل عليها مفهوم الاستهواء الفكري، واعتمد عليها الباحث في إعداد مقياس الاستهواء الفكري، وهي:

أ_ البعد المعرفي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على معارف الطالب ومكوناته الثقافية من قيم، وعادات، وتقاليد، وميول، واتجاهات، ومعلومات عامة دون مناقشتها ونقدها والتدقيق فيها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار بشأنها.

ب_ البعد النفسي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على نفسية الطالب كالقلق والتوتر واستغلال الآخرين والضغط النفسي من خلال تقبل الفرد واقتناعه بالآراء والمشاعر التي تقال أو تسمع، فتكون تلك الآراء والمشاعر طاغية على سلوكه بشكل لا شعوري.

ج_ البعد السلوكي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على سلوك الطالب وأفعاله كالانحرافات السلوكية، ومصاحبة أصدقاء السوء، والانقياد لجماعات التنمر من خلال تلقي الفرد لأفكار وسلوكيات من الآخرين وتقبلها كما هي دون انتقادها مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.

د_ البعد الاجتماعي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على حياة الطالب الاجتماعية، من خلال التقليد الأعمى للأفكار دون التدقيق في مصدرها وملاءمتها للقيم والأعراف التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه.

هـ_ البعد الدراسي: يشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على المستوى التحصيلي للطالب كالغش الجماعي، وإهمال الواجبات والهروب من الحصص من خلال تقبل الطالب للأفكار الدراسية المغلوطة واللاعقلانية وممارستها بشكل فعلي داخل المجتمع المدرسي دون نقد وفهم وتحليل كاف مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.

٤_ أهمية الحد من الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي:

يعد الاستهواء الفكري كأحد أشكال الاستهواء من أخطر الظواهر النفسية على الأفراد لا سيما طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكمن أهمية هذه المرحلة العمرية لما يتسم به الطلبة من نشاط وحيوية ورغبة في التغيير والتجديد ورفض كل ما هو تقليدي؛ حيث يعمل الاستهواء الفكري على جعل الفرد خاضعاً لأفكار وآراء الآخرين أو جماعة معينة دون نقد لها وتمحيص؛ الأمر الذي يجعله يتشرب تلك الأفكار والآراء منهم وينفذ ما يريدون منه دون نقاش وذلك يظهر جلياً في سلوكيات التطرف الفكري والإرهاب والاتجاهات الدينية والاجتماعية غير السوية داخل المجتمع (علي، ٢٠١٧، ١٢٩)، ويرى الباحث أن خصائص المرحلة العمرية التي يمر بها الطلبة وهي مرحلة المراهقة تجعلهم عرضة للاستهواء الفكري، وخاصة بعد إقبالهم على مواقع التواصل الاجتماعي، كونها مرحلة تحدث فيها تغيرات جسدية وعقلية ونفسية واجتماعية مختلفة، وتضيف مهدي (٢٠٢٢، ١٦) أن الاستهواء الفكري من أكثر المشكلات خطورة على الفرد والمجتمع لما له من آثار سلبية، منها: ضعف القدرة على النقد والتمييز للأفكار والآراء الصحيحة وغير الصحيحة، وسرعة التسليم بأفكار الأفراد والجماعات دون تمحيصها، مما يؤدي إلى حدوث العديد من الانحرافات السلوكية الخطيرة عندما يكون الاستهواء مرتبطاً بنماذج سيئة من الأفراد أو الجماعات، ويدعم ذلك أحمد (٢٠٢٤، ٩٦) أن الاستهواء الفكري يؤثر في الطلبة حيث يجعلهم يتقبلون الأفكار السلبية والشائعات المدمرة للأفراد والمجتمعات دون فهم وتمحيص وتقصي الحقيقة من مصدرها الرئيسي الموثوق فيه، ويرى الشكيلي (٢٠٢٠، ٤١-٤٢) أن الاستهواء الفكري يعد من أخطر المشكلات التي تؤثر في الطلبة، لا سيما في ظل انتشار شبكة المعلومات العالمية وما تحويه من برامج ومواقع وتطبيقات، جعلت الانفتاح على العالم الخارجي أمراً سهلاً وسريعاً، ومتاحاً لامتزاج الثقافات واختلاط عناصرها بما هو مناسب وغير مناسب لمجتمعنا، وتكمن المشكلة في انسياق الطلبة للمغريات وما يتاح لهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والانبهار بالجديد ومحاولة تقليده واتباعه دون نقد وتمحيص ومعرفة ما هو ملائم وما هو غير ملائم، وهناك بعض الآثار للاستهواء الفكري على الطلبة، منها:

- ظهور سلوكيات غير معهودة بين الطلبة، نتيجة لاستخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي.
- تأثيرات الجماعة على أفكار ومعتقدات وسلوكيات الفرد.
- الخضوع والمسيرة في شخصية المراهق يقتل الابداع والتفكير الحر، ويجعل الشخص اتكالياً.
- الضياع الفكري، ويعد من أخطر الظواهر التي تصاحب مرحلة المراهقة، فالفرد في مستقبل عمره إذا لم يتم توجيهه إلى الطريق السوي في معالجة الأفكار واتخاذ المسارات الصحيحة بما يحقق التطورات

لخدمة نفسه ومجتمعه، فإنه سيكون ضحية للإعلانات المثيرة المتاحة عبر وسائل الإعلام والتي تغزي ذهنه بالصور المثيرة الفارغة من أي معنى، وتعزز صفات الاستسلام والخضوع والذل؛ وبالتالي تحقق له القلق والتذبذب.

- المراهقين أكثر عرضة عن غيرهم للاستهواء، والتشبه بالممثلين والمشاهير، واتخاذهم قدوة ومثل يحتذى به، وقد أوضحت نتائج دراسة حسين وآخرون (٢٠١٥) أن إدمان الإنترنت يقود إلى مسابرة الأصدقاء عبر الشبكة والميل الشديد للانصياع للآخرين وتقليد كل ما هو جديد.

ثالثاً: الانفعالات الأكاديمية السلبية Negative Academic Emotions:

١- مفهوم الانفعالات الأكاديمية:

عرف (Pekrun et al., 2002) الانفعالات الأكاديمية بأنها الانفعالات المرتبطة بالتعليم والتحصيل الدراسي وطرق التدريس المختلفة داخل حجرة الدراسة مثل: الاستمتاع بالتعلم والفخر والنجاح والقلق الأكاديمي، وتعرفها (Bernardo et al., 2009, 36) بأنها مجموعة من الحالات النفسية والعاطفية والسلوكية التي تؤثر على دوافع المتعلم، واستراتيجيات تعلمه ومذاكرته وأدائه على الاختبارات التحصيلية، ويدعم ذلك (Pekrun & Linnenbrink 2012, 289) حيث يعرفها بأنها مجموعة من المشاعر المختلفة التي يمر بها الطالب وتؤثر على حالته النفسية، وهي ضرورية لمشاركة التلاميذ في المهام الأكاديمية، وهي ذات أهمية في المشاركة التحفيزية والمعرفية والسلوكية، حيث تساهم هذه الانفعالات بقوة في نجاح الطلاب أكاديمياً، ومنها ذات تأثير إيجابي ومنها ما له تأثير سلبي، ويضيف (Kim & Hodges 2012, 181) أن الانفعالات الأكاديمية هي مجموعة العواطف والانفعالات التي تؤثر على العمليات المعرفية، بما يؤثر في الأداء الدراسي والإنجاز، كما أن إعادة التقييم الذاتي، وتقييم المهمة يؤثر بشكل قوي في الانفعالات الأكاديمية سواء كانت إيجابية أم سلبية، ويضيف (Paoloni 2014) بأنها تلك الانفعالات التي ترتبط بالمواقف التحصيلية وهي مفهوم نفسي مركب من عدة عمليات وجدانية ومعرفية ودافعية ومكونتا تعبيرية وتعتمد هذه الانفعالات على الطريقة التي يدرك بها المتعلم لما يحدث في السياق التعليمي، بينما عرفها كل من الجمال، رخا (٢٠١٥، ١٦) بأنها مجموعة المشاعر الإيجابية والسلبية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي أثناء عملية التدريس داخل حجرة الدراسة، وتتضمن انفعالات إيجابية، وهي: الاستمتاع والتفاؤل والحماسة، وانفعالات سلبية، وهي: القلق واليأس والملل أثناء التعلم، ويضيف (Noteborn 2016, 8) بأنها تلك الانفعالات التي يشعر بها المتعلم أثناء مشاركته في الأنشطة الأكاديمية، وتظهر أثناء جلوسه في حجرة الدراسة، أو الاستمتاع بتدريس المعلم والتفاعل معه والتواصل الفعال مع الأقران، وأداء الواجبات المنزلية والاختبارات

التحصيلية، وتشير بغدادي (٢٠١٦، ٧٤) إلى أنها الانفعالات التي تتصل مباشرة بأنشطة التحصيل، أو بمخرجات ونواتج التعلم، وقد تكون إيجابية، مثل: شعور المتعلم ببهجة التعلم، أو سلبية مثل الملل من التعلم وحضور الدروس والمحاضرات، والغضب عندما تكون متطلبات مهام التعلم أعلى من قدراته وإمكاناته، ويذكر الدردير وآخرون (٢٠٢٠، ١٧) أن هناك العديد من الانفعالات التي تظهر لدى المتعلمين أثناء اكتسابهم الخبرات في المواقف التعليمية المختلفة، ولا تقتصر تلك الانفعالات في السياق التعليمي على مواقف تعليمية معينة، فتظهر أثناء التعلم داخل حجرة الدراسة خلال المحاضرات والمناقشات وأداء الاختبارات والأنشطة والمهام الدراسية، وتقوم تلك الانفعالات سواء إيجابية أو سلبية بدور مهم وفعال في عملية التعلم، ويعرفها صقر، وأبو قورة (٢٠٢٣، ٣٤) بأنها: الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، وتعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر خلال السياق الأكاديمي سواء أثناء المحاضرات أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات، بينما يعرفها خليل (٢٠٢٤، ٣٣٣) بأنها تلك الانفعالات المرتبطة بالعملية التعليمية بنوعها وهما: الإيجابي والمتمثل في استمتاع الطالب بالعملية التعليمية والشعور بالفخر الأكاديمي والأمل الأكاديمي في حصوله على درجات مرتفعة في الاختبارات، والسليبي المتمثل في القلق الأكاديمي نتيجة التوتر والاضطرابات والضغوط النفسية، وما ينتج عن ذلك من ملل أكاديمي ويأس أكاديمي، وخجل أكاديمي وغضب أكاديمي في حالة عدم حصوله على الدرجة التي يستحقها بالاختبار.

٢_ أنواع الانفعالات الأكاديمية:

صنف (Homer & Hayward, 2011, 5) الانفعالات الأكاديمية إلى نوعين هما:

أ_ الانفعالات الأكاديمية الإيجابية **Positive Academic Emotions** وهي الاستمتاع بالتعلم، والأمل في التعلم، والفخر، والراحة أو الاستمتاع.

ب_ الانفعالات الأكاديمية السلبية **Negative Academic Emotions** وهي الغضب من التعلم، والقلق من التعلم، واليأس من التعلم، والخجل، والملل، والضجر من التعلم.

وفي هذا الصدد صنف شلبي (٢٠١٧) الانفعالات الأكاديمية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج قاعات الدراسة، إلى نوعين، هما: الانفعالات الإيجابية، وتتضمن الاستمتاع، والفخر، والارتياح، والانفعالات السلبية، وتتضمن القلق، واليأس، والملل أو الضجر، والخجل، الغضب.

وقد حرص الباحث في البحث الحالي على دراسة الانفعالات الأكاديمية السلبية من بين أنواع

الانفعالات السابق عرضها، نظراً لارتباطها بعينة البحث وطبيعة موضوعه وهم طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث ظهرت عليهم في الآونة الأخيرة مجموعة من الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الملل، الغضب، أو نواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، وتعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتؤثر بالسلب على الأداء التعليمي للطلاب، ويدعم ذلك الشبتي (٢٠١٨، ١٩) أن استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت له تأثير سلبي على التحصيل الدراسي بالإضافة إلى صعوبة أداء التكاليفات والواجبات المنزلية، ودرجات تحصيل منخفضة وبالتالي التسرب من التعليم، وهذا يشير إلى خطورة الانفعالات الأكاديمية السلبية.

٣_ الانفعالات الأكاديمية السلبية Negative Academic Emotions:

زاد الاهتمام بدراسة الانفعالات الأكاديمية المرتبطة بعملية التعلم لما لها من تأثيرات على نواتج التعلم وأداء المتعلم حيث ترتبط الانفعالات الأكاديمية بعملية التعلم، وقد ظل البحث في الانفعالات الأكاديمية السلبية مهمًا لفترة طويلة من الزمن حيث كان التركيز منصب على الجانب المعرفي والتحصيل في مقابل المجال الانفعالي على الرغم من أن التحصيل يرتبط بانفعالات كبهجة التعلم والأمل والفخر والغضب والقلق، والخجل، واليأس، والملل، وتلك الانفعالات تعد ضرورية لدافعية الطلاب، وفي هذا الصدد أشار (Pekrun et al., 2002, 96) إلى أن الانفعالات الأكاديمية السلبية تؤدي إلى تشتت الانتباه، وتصرف الطالب عن المهمة، والغوص في أحلام اليقظة، وانخفاض الدافع والاهتمام، ويمكن تعريفها بأنها المشاعر والانفعالات التي تحدث في الفصول الدراسية، مثل: الغضب، والملل، والقلق، والخجل، واليأس، والتي تعوق تشتت اهتمام الطالب نحو مهمة معينة، مما يؤثر في الأداء الدراسي والإنجاز الأكاديمي (Pekrun, 2006, 321)، ويضيف (Pekrun, 2007, 566) بأنها تلك الانفعالات التي تؤثر بشكل سلبي على قدرة التلميذ على حل المشكلات، بالإضافة إلى انخفاض الدافعية، والفشل في أداء المهمة التعليمية، والمفهوم السلبي للذات، وتعد العوامل البيئية والاجتماعية والأسرية، وردود الفعل السلبية للإنجاز هي السبب الرئيسي في هذه الانفعالات، ويشير (Sorié & Burié, 2013, 329) إلى أن الانفعالات الأكاديمية الإيجابية مثل: بهجة التعلم، والثقة بالنفس، والأمل، والراحة لها تأثير إيجابي على التعلم، والتحصيل الدراسي، بينما الانفعالات الأكاديمية السلبية مثل الملل، والخجل، واليأس، والغضب لها تأثير سلبي على عملية التعلم، بينما يرى (Bieg, Goetz & Hubbard, 2013, 104) أنها تلك الانفعالات التي تنتج بسبب الضبط الذاتي المنخفض، كما ترتبط سلبًا بتقييم القيمة المدركة للمادة الدراسية أو الإنجاز، بينما عرفها عبدالواحد (٢٠١٥، ٢٢) أنها المشاعر السلبية

التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي والتي يمر بها المتعلم في مواقف التعلم، وتظهر تلك الانفعالات أثناء عملية التدريس داخل حجرة الدراسة، وعند الاستذكار وحل التكاليفات والواجبات الدراسية، وأثناء أداء الاختبارات، أو أثناء تفاعل المتعلمين مع بعضهم البعض وتواصلهم داخل حجرة الدراسة، وتظهر تلك الانفعالات في صورة تعبيرات سلوكية معينة كتعبيرات الوجه والتعبيرات الفسيولوجية، وتتضمن تلك الانفعالات: الملل أو الضجر، الخجل، القلق، الغضب، بينما عرفها يوسف (٢٠١٥، ٢١) بأنه المشاعر السلبية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي ويمر بها الطلاب في مواقف التعلم، والتي تظهر أثناء عملية التدريس داخل حجرة الدراسة، وأثناء أداء الاختبارات، وعند الاستذكار، وحل الواجبات والتكاليفات، أو أثناء تفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض، وتواصلهم داخل حجرة الدراسة، والتي تظهر في صورة تعبيرات سلوكية معينة مثل تعبيرات الوجه، والتعبيرات الفسيولوجية، وتتمثل هذه الانفعالات في الغضب، والخجل، والقلق، واليأس الأكاديمي، ويضيف الدرس وفيود (٢٠٢٣، ١٤٩) بأنها مجموعة من العمليات النفسية المتداخلة والمتراطة لحالات شعورية، وخبرات انفعالية سلبية تتعلق بخبرة ذاتية يشعر بها الطلاب في السياق الأكاديمي، وتظهر بسبب طبيعة المهام المكلف بها، أو للنواتج المتوقعة، فنجدها أثناء الحصص الدراسية، وأداء الاختبارات، وعند الاستذكار، وأثناء أداء التكاليفات، والمهام، فالطالب قد يشعر بالقلق، والملل، والغضب، والخجل، واليأس، وفي هذا الصدد عرفها صقر وأبو قورة (٢٠٢٣، ٣٤) بأنها الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، تعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر خلال السياق الأكاديمي سواء أثناء الحصص الدراسية أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات، وتؤثر بالسلب على الأداء التعليمي للطلاب، بينما تعرفها عطية (٢٠٢٤، ٦٩٨) بأنها الخبرات الوجدانية التي ترتبط بأنشطة التحصيل الدراسي ومخرجاته وفي مختلف المواقف الأكاديمية سواء داخل القاعة التدريسية أو أثناء التعلم أو الاختبارات، وتحدد هذه الانفعالات في الاستماع، والأمل، والفخر، والغضب، والقلق، والخزي، واليأس، والملل.

ومما سبق يستنتج الباحث أن الانفعالات الأكاديمية تشير إلى مجموعة الانفعالات غير السارة المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج القاعة الدراسية، والتي تؤثر بشكل سلبي على قدرة الطالب على حل المشكلات والفشل في أداء المهام التعليمية، وانخفاض مستوى الدافعية أثناء التعلم، وتظهر بسبب طبيعة المهام المكلف بها أو النواتج المتوقعة، والتي تظهر في صورة تعبيرات سلوكية معينة مثل: تعبيرات الوجه والتغيرات الفسيولوجية.

٤_ أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية:

حدد **Pekrun et al., (2005, 19)** خمسة أبعاد رئيسة للانفعالات الأكاديمية السلبية، وهي تلك الأبعاد التي استند عليها الباحث في البحث الحالي، وهي: الغضب الأكاديمي، الملل الأكاديمي، الخجل الأكاديمي، القلق الأكاديمي، اليأس الأكاديمي، ويمكن تناول هذه الأبعاد فيما يلي:

أ _ الغضب الأكاديمي: يري محمد (٢٠٢٠، ٢٩) أنه من المهم دراسة انفعال الغضب الأكاديمي خاصة في عصرنا الحالي المليء بالمشكلات، والحوادث التي تحدث بصورة فجائية وقد تعيق تكيف الطالب معها مما يؤدي إلى شعوره بالإحباط، وعدم قدرته على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها، ويشير العباسي والجنابي (٢٠١٢، ٤٧٤) إلى أن الغضب الأكاديمي حالة نفسية انفعالية يمكن تحديدها من خلال الآثار الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية التي تستثيرها المواقف العدوانية التي يتعرض لها الطالب والمرتبطة بالمهام الأكاديمية، ويعرفه الشناوي (٢٠١٤، ٢٠٢) بأنه انفعال يصدر عن التلميذ عند التعرض لمواقف الإهانة أو الإحباط لعدم تحقيق أهدافه الأكاديمية.

ويستنتج الباحث إن الغضب الأكاديمي انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالإحباط وعدم القدرة على السيطرة على الانفعالات نتيجة التعرض لمواقف الإهانة، وعدم تحقيق أهدافه الأكاديمية.

ب _ الملل أو الضجر الأكاديمي: يشير **Pekrun et al., (2010,532)** إلى أن الملل يُعد حالة انفعالية معتادة تشتمل على مشاعر غير سارة، وانخفاض الاستثارة الفسيولوجية، وعدم القدرة على التحفيز وتستمر هذه المشاعر مدة زمنية طويلة مع الإحساس بأن الوقت مازال كافيًا، بالإضافة إلى الميل للهروب من الموقف المسبب للملل من خلال الانسحاب النفسي، أو السلوكي مثل الكلام ببطء، والاستغراق في أحلام اليقظة، ويعد الملل الأكاديمي انفعال صامت غير واضح بالمقارنة مع الحالات الانفعالية الواضحة مثل: الغضب الأكاديمي، أو القلق الأكاديمي.

ويستنتج الباحث أن الملل أو الضجر الأكاديمي انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الرغبة في المشاركة أو الاهتمام بهذه الأنشطة، نتيجة نقص الاستثارة أو التحفيز.

ج _ الخجل الأكاديمي: يشير عطا (٢٠٢٠، ٣٠) إلى أن الخجل الأكاديمي يعد من المصطلحات الشائعة والمعتادة بشكل يومي تطلق على الطلاب الذين تنطبق عليهم الصفات النفسية مثل: القلق الاجتماعي، المخاوف الاجتماعية، الحساسية الاجتماعية، الجبن، الخوف من ذوي المكانة العالية، عدم الراحة في المواقف الاجتماعية.

ويستنتج الباحث مما سبق أن الخجل الأكاديمي انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة

التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الشعور بالراحة في المواقف الأكاديمية والاجتماعية، بالإضافة إلى تقييم سلبي للذات، والشعور بالدونية والنقص كرد فعل لسلوك غير مرغوب فيه.

د _ القلق الأكاديمي: أصبح القلق سمة لعصرنا الحاضر نظرًا لما يشهده هذا العصر من تغيرات كثيرة ومتسارعة حتى أصبح يطلق عليه عصر القلق، ويذكر الجمال ورخا (٢٠١٥، ١٧٦) أن القلق الأكاديمي خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الطالب أثناء تواجده في الفصل فيشعر بالتوتر، والخوف، وعدم الارتياح بسبب توقع نتائج سلبية مما يؤثر في الجوانب الفسيولوجية، والمعرفية، والسلوكية لديه. ويستنتج الباحث أن القلق الأكاديمي انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالتوتر، وعدم الارتياح، والخوف أو التردد بسبب توقع نتائج سلبية نتيجة لحدث معين.

هـ _ اليأس الأكاديمي: يشير الدرس وفيود (٢٠٢٣، ١٤٨) إلى أن اليأس الأكاديمي حالة انفعالية سلبية وشعور داخلي يتسم بالإحباط، وعدم التفاؤل في حدوث النواتج المتوقعة، وقد تتطور حالة اليأس لديه وتصبح ملازمة له في كثير من المواقف الحياتية مما يؤدي به إلى الاكتئاب، وتعد من أهم أسباب اليأس الأكاديمي الضعف في الإطار المعرفي حيث إن بعض الطلاب عندما يواجهون الأوضاع المجهدة في الحياة يميلون إلى توليد استنتاجات سلبية حول المستقبل، وتقدير الذات هذه الاستنتاجات تؤدي إلى اليأس بشأن الإنجازات الحالية، وأهداف الحياة المستقبلية، وكلما زاد اليأس الأكاديمي فإنه يؤدي إلى انخفاض السلوك الموجه نحو الهدف.

ويستنتج الباحث أن اليأس الأكاديمي انفعال سلبي مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يجعل الطالب يفقد الأمل في تحقيق أهدافه، والشعور بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة.

٥_ أهمية الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية في التعلم:

يشير (Yamac, 2014, 76) أن الانفعالات الأكاديمية تؤدي دورًا بارزًا في التعلم؛ حيث تساعد في تشكيل شخصية المتعلم، وتحسين مستوى دافعيته وأدائه للمهام التعليمية، واستخدامه لاستراتيجيات الاستدكار الملائمة، وفي هذا الصدد تشير الجمال، رخا (٢٠١٤، ١٧٦) إلى أن أهمية الانفعالات الأكاديمية في التعلم تتمثل في: معرفة الانفعالات الأكاديمية تعمق من فهم نتائج التعلم والتعليم، تساعد في تحسين الأداء الأكاديمي وتحفيز المتعلمين على تنفيذ المهام التعليمية، توسع دائرة اهتمامات المتعلم وتشجعه على اكتشاف طرق جديدة في التفكير والعمل فينعكس ذلك على زيادة

الدافعية والأداء أثناء التعلم، توسيع قدرات المتعلم المعرفية والسلوكية وتشجيعه على الاندماج الأكاديمي، وتكوين علاقات إيجابية أثناء التعلم مع الآخرين؛ مما يحقق أفضل نجاح أكاديمي، ويضيف **Homer & Hayward (2011, 5)** إن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تكون ميسرة للتعلم عن طريق دورها المباشر في تحقيق نواتج التعلم المنوطة من جهة، ودورها كوسيط يؤثر إيجابياً في نواتج التعلم عن طريق تحسين دافعية واهتمام المتعلمين بما يتم دراسته أثناء التعلم، واتفق كل من **Vetemean (2014, 117)**؛ **Pekrun et al. (2013, 74)** على أنه يجب أن يكون الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية أحد الأهداف التربوية، لتأثيرها السلبي على التعلم والتحصيل، كما أشارت إلى ذلك نتائج العديد من البحوث، ويدعم ذلك **Kim & Hodges (2012, 180)** الذي أشار إلى أن الوعي بالانفعالات الأكاديمية السلبية يُعد أساس التحكم بها، والحد منها، كما أن الاعتماد على الدعم الانفعالي للتلاميذ، وتكامله مع الدعم المعرفي يضمن استمرارية التعلم. لذا يجب أن تركز برامج الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية على أنشطة لتحفيز تقييمات التلاميذ للقيمة، والتحكم بجانب التأكيدات على قدرات التلاميذ وإمكاناتهم، وتخفيف مهارات تعلمهم واستذكارهم، وبنيتهم المعرفية المنشطة والمتحدية لمهام التعلم، وربط محتوى التعلم باحتياجاتهم، واهتماماتهم، ومستقبلهم المهني، وإشراكهم في مهام تعلم تعاوني، والذي يشمل التركيز على التقييمات المحددة لتلك الانفعالات، بالإضافة إلى التركيز على الانفعالات السلبية المستهدفة بصورة مستقلة مما يؤدي لمشاركة التلاميذ الفعالة وتأكيد معتقداتهم حول فاعليتهم الذاتية، ويذكر **King & Gaerian (2014, 289)**، أنه للحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية يجب التأكيد على الأهداف المرتبطة بالمهمة، والتوقعات الإيجابية للنتائج، ويضيف **Paoloni (2014, 571)** أن جودة مهام التعلم من حيث البنية تدعم ثقتهم بأنفسهم، ومعتقداتهم حول فاعلية الذات، والتي تؤثر إيجابياً على تقييماتهم اللاحقة والحد من شعورهم بانفعالات سلبية، فالمهام بالغة السهولة تُشعر الطلاب بالملل، وفي المقابل تُضعف المهام بالغة الصعوبة من مشاركتهم الفعالة.

رابعاً: طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي **High school students addicted to the use of social networking sites**

١- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي **Social Media sites**:

فقد عرفها عمران وبخيت (٢٠١٥، ١١١) بأنها مجموعة من المواقع الإلكترونية التي تسمح للأفراد بتعريف أنفسهم والتعارف فيما بينهم، والمشاركة في شبكات اجتماعية يقومون من خلالها بإنشاء علاقات اجتماعية، وتتكون هذه الشبكات من مجموعة من المتفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات اجتماعية محددة مثل: تكوين الصداقات، أو الأعمال المشتركة، أو تبادل المعلومات والخبرات أو

غير ذلك، بينما عرفها محمد (٢٠١٦، ١٢) بأنها مجموعة من التطبيقات التكنولوجية المستندة إلى الويب تتيح التفاعل بين الناس، وتسمح بنقل البيانات الإلكترونية وتبادلها بسهولة، وتوفر للمستخدمين إمكانية الوصول إلى آخرين يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يُسمى بالمجتمعات الافتراضية؛ حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية، ويضيف (Wang et al., 2018,62) أنها مواقع تسمح للمستخدمين بالاتصال مع الآخرين بأشكال متنوعة، مثل تحديث الحالة ونشر التعليقات وإرسال الرسائل وعرض المعلومات التي تم تحميلها بواسطة الآخرين، وفي هذا الصدد عرفها محمود (٢٠٢٠، ٢٦) بأنها وسائل تواصل إلكترونية تسمح بتبادل المعلومات والأفكار، ذات الاهتمام المشترك بين مختلف الأفراد والجماعات.

ويستنتج الباحث مما سبق أن مواقع التواصل الاجتماعي هي وسيلة اتصال تتيح للأفراد التواصل مع الآخرين بسهولة، وتحتوي هذه المواقع على العديد من المزايا التي تتيح للمستخدم الاستفادة منها في حياته الواقعية، وتمكنه من التواصل الصوتي والمرئي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطن العلاقات الاجتماعية.

٢_ أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

تنوعت أشكال مواقع التواصل الاجتماعي، وتطورت بشكل سريع لدرجة أنه يصعب على المستخدم مواكبتها، وبالرغم من هذا التنوع إلا أن هناك مجموعة من المواقع الضرورية، والتي ينبغي تسليط الضوء عليها، وهي:

أ_ الفيسبوك Facebook:

يعد أشهر مواقع التواصل الاجتماعي التي أنشئت عام (٢٠٠٤) على يد المخترع Mark Zuckerberg، ويعرفه (Gunter 2013,5) بأنه مجتمع إلكتروني، يلتقي فيه الأفراد ويتفاعلون فيما بينهم، ويتبادلون الصور ومقاطع الفيديو، والمعلومات والخبرات، فهو يربط غالبًا بين الأصدقاء وأفراد العائلة وزملاء الدراسة والعمل، وأصحاب الهوايات والأفكار المشتركة، والمتحمسين لموضوع أو قضية ما.

ب_ تويتر Twitter:

ظهر هذا الموقع في أوائل عام (٢٠٠٦) كمشروع بحثي أجرته شركة Obvious الأمريكية، وقد كان غير متاح للجميع، ثم بعد ذلك أطلقته الشركة رسميًا للمستخدمين بشكل عام، ويُعرف تويتر بأنه نظام تدوين مُصغر يسمح بإرسال واستقبال منشورات قصيرة تسمى "التغريدات" لا تزيد عن ٢٨٠ حرفًا، ويمكن للمستخدمين من خلاله إنشاء تغريدات خاصة بهم ومتابعة مستخدمين آخرين، والرد عليهم وإعادة تغريداتهم (Forsey, 2019,45).

ج- واتساب WhatsApp:

ظهر هذا الموقع في عام (٢٠٠٩) على يد الأمريكي بريان اکتون والأوكراني جان كون، ويُعد من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي التي تستخدم على الهواتف الذكية، وهو تطبيق مراسلات فورية متعدد المنصات، ويمكن من خلاله إرسال الرسائل التي تتضمن صور وفيديوهات وأصوات بجودة عالية، وهواتف الذكية، وهو تطبيق مراسلات فورية متعدد المنصات، ويمكن من خلاله إرسال الرسائل التي تتضمن صور وفيديوهات وأصوات بجودة عالية، ويُعد هذا التطبيق أكثر أماناً من تطبيق الفيسبوك، وتويتز (محمد، ٢٠٢٢، ٢٥).

د- انستجرام Instagram:

تم إطلاقه في أكتوبر (٢٠١٠) على يد الأمريكي Kevin Systrom، ويعد تطبيق تواصل اجتماعي للهواتف الذكية، يستطيع المستخدم من خلاله نشر الصور ومقاطع الفيديو، كما أن لكل مستخدم صفحة شخصية وصفحة أخرى لعرض الأخبار، تماماً كالفيس بوك وتويتز (Bellis, 2017, 103)

هـ- سناب شات Snapchat Snapcha:

تم إنشاء هذا التطبيق عام على يد المخترع إيفان شبيغل وروبرت مورفي، وهو تطبيق اجتماعي لتسجيل وبث ومشاركة الرسائل المصورة، ويمكن ويمكن للمستخدمين من خلاله التقاط الصور وتسجيل الفيديوهات، وإضافة النصوص والرسوم، ومن المعروف أن هذه الصور والفيديوهات المرسله تظل من ثانية واحدة إلى ١٠ ثوانٍ على جهاز المستلم لها، ثم تصبح مخفية بعد ذلك (محمد، ٢٠٢٢، ٢٦).

ومن خلال العرض السابق يتضح أن هناك أنواع متعددة ومختلفة لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن لكل نوع مميزات وعيوبه التي تجعله مفضلاً لدى طلبة الثانوية العامة ويصبح بحاجة إليه بشكل مستمر حتى يشبع حاجته ولا يمكنه الاستغناء عنه، وقد تم ذكر أشهر مواقع التواصل الاجتماعي المعروفة في المجتمع المصري، والتي تؤدي دوراً هاماً في التأثير على أفكارهم وسلوكياتهم، والسعي نحو تنفيذها دون فهم للأمر، مما قد يسبب للفرد مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية.

٣- مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي Social Media addiction:

يعد الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أقرب ما يكون إلى الإدمان حتى لو لم يتطابق مع إدمان المخدرات، فكلاهما يُعبر عن تجربة ذاتية، ويجمع بينهما تغير المزاج، والصراع والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالضيق والوحدة، والتي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وهناك فرق بين من يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإفراط دون مبرر،

ومن يستخدمها لأن طبيعة عمله تحتاج استخدامًا مفرطًا لها، فالحالة الأولى هي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أما الحالة الثانية فلا تقع ضمن هذا التصنيف (شاهين، ٢٠١٥، ٣٦١)، ويعرف Cam (2012,14) & Isbulan إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام المفرط الذي لا يمكن السيطرة عليه لمواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلبًا في النواحي المختلفة في حياة الفرد، وهو الاستخدام الزائد جدًا لمواقع التواصل الاجتماعي بشكل يؤدي إلى وقوع الفرد في مشكلات على المستوى الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والأسري، بينما عرفه خالد وإبراهيم (٢٠١٤، ١٧) بأنه فقدان الفرد سيطرته على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بحيث يصبح استخدامه لها النشاط الأهم في حياته؛ مما يشعره بالمتعة والراحة عند استخدامه لها وبالانزعاج وعدم الراحة والتهيج إذا انقطع عنها، وتضيف يونس (٢٠١٦، ٨) بأنه الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي، وعدم الشعور بضيق الوقت أمام تلك المواقع، مع تجاهل الاستغناء عن أداء أعمال ومهام في حياة الفرد، ويدعم ذلك طيار (٢٠١٦، ٤٢٩) عندما أشار إلى أنه حالة من انعدام السيطرة على المواقع الإلكترونية والاستخدام المفرط لها، مما يؤثر سلبًا في ممارسة الأفراد لمهام حياتهم الطبيعية، وينتج عن ذلك اضطرابات اجتماعية ونفسية، وسلوكية، وقد تشابه مع عديد من الاضطرابات التي تكون لدى الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسيًا وسلوكيًا، ويضيف عمران (٢٠١٧، ٨٣) أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يشير إلى زيادة الساعات التي يقضيها الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تتيح لهم نشر الأفكار والصور والفيديوهات وتبادل الرسائل والدردشة، ومنها: الفيسبوك، تويتر، واتس آب، الفاير، انستجرام، سناب شات، وغيرها، مع عدم شعورهم بضيق الوقت أمام هذه المواقع، والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياتهم، بينما أشار Tomczyk & Roman (2019,4) إلى أنه استخدام قهري إشكالي للإنترنت، يؤدي إلى ضعف كبير في أداء الفرد لأدواره المختلفة في مجالات الحياة المتنوعة على مدى فترة زمنية طويلة، بينما عرفتها حسن (٢٠٢٢، ١٣) على أنها الاستخدام المتكرر والمفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لمدة تزيد عن (١٠) ساعات وأكثر يوميًا دون وجود ضرورة أكاديمية أو مهنية أو اجتماعية ملحة مع عدم القدرة على الامتناع أو التوقف عن استخدامها، وظهور محكات تشخيصية معروفة من أعراض الإدمان مثل التكرار، والصراع، والانسحاب من العالم الفعلي إلى الافتراضي؛ مما يترتب عليه الكثير من الآثار السلبية المختلفة في كافة الجوانب النفسية، والاجتماعية، والبدنية، والمهنية، والتعليمية، وقد تبني الباحث الحالي تعريف عمران (٢٠١٧) لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

٤_ خصائص طلبية الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت خصائص الشخصية التي تميز طلبة الثانوية العامة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي ومن أهمها:

- شخصية تميل إلى الهروب من ضغوطات الحياة والواقع الذي تعيشه.
- شخصية تميل إلى الاغتراب الذاتي.
- شخصية لديها العديد من المشكلات الاجتماعية والدراسية.
- شخصية لديها وقت فراغ كبير غير مُستغل بصورة صحيحة.
- شخصية لديها صعوبة في تحقيق أهدافها.
- شخصية تفتقد علاقاتها على أرض الواقع لذلك تحاول التعويض بعلاقات افتراضية عبر الانترنت.
- شخصية لديها قصور في مهارات التواصل وجها لوجه، إما نتيجة لتكوين الشخصية أو التنشئة، فأصبحت تميل للتفاعل عن بعد (Li & Wang, 2013, 23).

٥_ الآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على طلبة الثانوية العامة:

تشير الشيتي (٢٠١٨، ١٩) أن استخدام الفرد لمواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت أصبح من ضروريات مواكبة العصر، لكن الإفراط في استخدامها يعمل على توسيع شبكة علاقات الفرد بالآخرين على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، بصرف النظر عن معتقداتهم الدينية وخلفياتهم السياسية والاقتصادية والاجتماعية والعرقية، ومن ثم فقد يكون الفرد فريسة سهلة للتأثر بأفكارهم وسلوكياتهم والسعي نحو تنفيذها دون إعمال للعقل وفهم للأمور؛ مما قد يسبب للفرد مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية، ويترك إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي العديد من الآثار السلبية على طلبة الثانوية العامة ومنها ما يلي:

أ_ الآثار الاجتماعية: انسحاب الفرد الملحوظ عن الأنشطة الاجتماعية وتأثر العلاقات الأسرية وكذلك الصداقات، والميل للعزلة والانطواء، وضعف مهارات التواصل وجها لوجه مع الآخرين.

ب_ الآثار الصحية: الأضرار التي تُصيب الرسغ واليدين، وآلام الظهر والرقبة، وكذلك جفاف العيون ومشكلات في الرؤية، وزيادة أو فقدان الواضح في الوزن نتيجة سوء التغذية، بالإضافة إلى اضطرابات النوم المرتبطة بالسهر.

ج_ الآثار العقائدية: حيث المعلومات التي تُحرف أصول العقيدة الخالصة، بما تقدمه من أفكار مغلوطة ومنحرفة قد تؤدي بالفرد إلى الإلحاد.

د_ الآثار الدراسية: التأثير السلبي على التحصيل الدراسي بالإضافة إلى صعوبة أداء التكاليفات والواجبات المنزلية، ودرجات تحصيل منخفضة وبالتالي التسرب من التعليم.

هـ_ الآثار الاقتصادية والأمنية: وتتمثل في سرقة حسابات ومعلومات الغير، وتدمير برامجهم وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم، والتزوير، وانتحال الشخصية، ومعرفة الشبكات بآليات عمل الجرائم والتفجيرات وطرق العنف المختلفة.

و_ الآثار النفسية: انخفاض مستوى ضبط الذات، انخفاض مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة، والشعور بالقلق والاكتئاب، والتوتر والعصبية والميل إلى الاندفاعية، والدخول بعالم افتراضي بديل تقدمه مواقع التواصل الاجتماعي مما يجعل الفرد يخلط الحقيقة بالوهم، ويجعله غير قادر على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل والتعايش مع المجتمع والواقع (Mosley, 2020, 325-326).

وفي هذا الصدد يشير الأعظمي وبان (٢٠١٥، ٥٥) إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير على توجهات الطلاب الفكرية؛ حيث تجعلهم يتقبلون العديد من الآراء والأفكار كمسلمات غير قابلة للنقد والتمحيص؛ وهذا يشير إلى ظاهرة الاستهواء الفكري حيث سرعة تقبل الطالب للأفكار والآراء والمعلومات التي تطرحها مواقع التواصل الاجتماعي دون أن تكون لديه أدلة منطقية كافية لصحتها؛ مما يؤثر بالسلب في سلوكيات طالب الثانوية العامة داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي ربطت بين المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية

العامّة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

فقد هدفت دراسة (Asikainen et al. 2017) التي أجريت على عينة قوامها (٢٧٤) طالباً من طلاب الجامعة، إلى التعرف على مؤشرات التداخل بين الانفعالات الأكاديمية والمرونة النفسية كإحدى أبعاد المناعة النفسية، والتنظيم الذاتي كمنبئات للنجاح الدراسي، حيث أشارت نتائج تحليل الارتباط إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والأمل والاستمتاع وعلاقة ارتباطية سالبة بين الانفعالات السلبية (الإحباط، والقلق) والمرونة النفسية، كما أشارت النتائج إلى ارتباط كل من المرونة النفسية والأمل بالنجاح الدراسي، كما سعت دراسة حماد (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلبة المتعثرين بالجامعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (٤٠) طالباً من طلاب الجامعة المتعثرين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة المتعثرين، بينما أشارت دراسة (Trigueros et al. 2019) التي أجريت على عينة قوامها (٦١٥) طالباً من طلاب المدارس الثانوية، إلى أن الانفعالات الإيجابية منبئ إيجابي بالدافع الذاتي نحو التعلم المادي والمرونة كإحدى أبعاد المناعة النفسية، كما تعد المرونة منبئ إيجابي بالدافع الذاتي نحو التعلم، بينما أسفرت نتائج دراسة أبو بكر (٢٠١٩) التي أجريت على عينة قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية كإحدى أبعاد المناعة النفسية، وقلق الامتحان كإحدى أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية، كما تختلف المرونة النفسية باختلاف النوع لصالح الذكور، كما أشارت دراسة (Yi et al., 2020) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة وكل من القلق والاكتئاب، كما أنه لا يوجد اختلاف بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في مرحلة استقبال المشاعر السلبية؛ بينما يظهر الاختلاف في سرعة الفصل بين المعلومات الانفعالية الموجبة والسلبية، وقد كشفت دراسة عكاشة وآخرون (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي كإحدى أبعاد المناعة النفسية، وذلك على عينة قوامها (٢٣) طالباً وطالبة من الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياسي الانفعالات الأكاديمية (السلبية والإيجابية) والصمود الأكاديمي لصالح القياس البعدي، كما هدفت دراسة عبد الحميد (٢٠٢١) إلى تنمية كل من الصمود النفسي، والتفكير الإيجابي كإحدى أبعاد

المنة النفسية لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية؛ حيث تم تطبيق البحث على الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية وعددهم (٤٠) طالبًا وطالبة، أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيري الصمود النفسي والتفكير الإيجابي وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني أن التدريب على كل من التفكير الإيجابي والصمود النفسي وهما من أبعاد المنة النفسية قد ساعد في خفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة، بينما هدفت دراسة (Liu et al., 2021) إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية كإحدى أبعاد المنة النفسية والتنظيم الانفعالي وقلق الامتحان كإحدى أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية، لدى عينة مكونة من (١٢٦٦) طالبًا من طلاب الطب، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان وكل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي، كما تؤدي المرونة النفسية دورًا وسيطًا في العلاقة بين قلق الامتحان والتنظيم الانفعالي، كما هدفت دراسة خليفة (٢٠٢٢) إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية كإحدى أبعاد المنة النفسية والانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك على عينة قوامها (٣٧٤) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، أما هنداوي (٢٠٢٢) فقد قامت بإجراء دراسة سعت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على المنة النفسية لتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي - الفخر الأكاديمي - الأمل الأكاديمي)، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية - الغضب الأكاديمي - الملل الأكاديمي - الخجل الأكاديمي - لقلق الأكاديمي - اليأس الأكاديمي) لدى عينة من المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية بلغ قوامها (٤٠) طالبًا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج القائم على المنة النفسية فعالاً في تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية (الاستمتاع الأكاديمي - الفخر الأكاديمي - الأمل الأكاديمي)، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي - الملل الأكاديمي - الخجل الأكاديمي - القلق الأكاديمي - اليأس الأكاديمي) لدى المتفوقين عقليًا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، بينما أشارت دراسة خليل (٢٠٢٣) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على المنة النفسية في خفض كل من الضغوط الأكاديمية (الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء - الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية - الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم - لوم الذات - الضجر) لدى طلبة كلية التربية، تكونت عينة البحث من

(٣٢) طالبًا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية- المجموعة الضابطة)، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الضغوط الأكاديمية (الأبعاد- الدرجة الكلية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد- الدرجة الكلية) في اتجاه القياس البعدي؛ مما يوضح فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية، والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية.

ثانياً: الدراسات التي ربطت بين المناعة النفسية والاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

فقد أشارت دراسة (Ottagaar & Cuppens, 2012) والتي أشارت إلى أن انخفاض مستوى الدافعية الذاتية كإحدى أبعاد المناعة النفسية يزيد من القابلية للاستهواء، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الدافعية الذاتية والقابلية للاستهواء، بينما جاءت دراسة (Anise, et al., 2013) هادفة إلى دراسة الآثار المترتبة نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الاندفاعية، وفاعلية الذات كإحدى أبعاد المناعة النفسية لدى الشباب الصينيين من مستخدمي الهواتف الذكية، حيث أجريت الدراسة على عينة بحثية قدرها (٢٧٧) شاب من مستخدمي الهواتف الذكية للوصول إلى شبكات التواصل الاجتماعي، وكشفت النتائج إلى أن هؤلاء الذين يقضون أوقاتاً طويلة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نتج عنه ميول الإدمان أعلى من غيرهم، وارتبطت الميول الإدمانية بعلاقة موجبة مع الاندفاعية، بينما ارتبطت سلباً مع فاعلية الذات، كما توصلت دراسة خليوي (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من: القلق كأحد أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية والانطواء والاكتئاب، وأنه يمكن التنبؤ بإصابة الطلاب ببعض الاضطرابات النفسية، وهي: الاكتئاب والقلق والانطواء في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، كما أوضحت دراسة السيد (٢٠١٧) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين البلادة الانفعالية والاستهواء الفكري وإمكانية التنبؤ بالاستهواء الفكري عن طريق إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أما غنایم (٢٠١٨) فقد قامت بإجراء دراسة سعت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنشيط المناعة والتعرف على أثر تنشيطها في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، على عينة مكونة من (١٤) طالبًا وطالبة من الذكور والإناث بالصف الأول الثانوي وأسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي في المنة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، بينما أشارت دراسة كيري وقحل (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين القابلية للاستهواء وإدارة الذات، وإمكانية التنبؤ بالقابلية للاستهواء عن طريق إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وقد كشفت دراسة السيد (٢٠٢١) التي كانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد المناعة النفسية المنبئة بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، على عينة قوامها (٤١١) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل والمناعة النفسية، كما أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لتفاؤل من درجات أبعاد مقياس المناعة النفسية، وتوصي الدراسة بضرورة تنمية التفاؤل لطلاب الجامعة لكونه عاملاً إيجابياً يساهم في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية، وإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، بينما توصلت دراسة (Ghasemi 2023) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الانفعالات والقابلية للاستهواء.

ثالثاً: الدراسات التي ربطت بين الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة

الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛

يمكن الإشارة إلى الدراسات والبحوث التي ربطت بين القابلية للاستهواء بصفة عامة أو الاستهواء الفكري بصفة خاصة والانفعالات الأكاديمية السلبية، فقد هدفت دراسة Mcgroarty & Thomson (2013) إلى فحص الفروق الفردية في حالات الانفعالات السلبية عن طريق مقياس القابلية للاستهواء، وأجريت هذه الدراسة على عينة بحثية قوامها (٨٠) طالباً في المرحلة الجامعية، وأظهرت النتائج أن حالات الانفعالات السلبية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالقابلية للاستهواء، وإمكانية التنبؤ بالانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب عن طريق القابلية للاستهواء، وكشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد، عن وجود نماذج تنبؤية للقابلية للاستهواء وأن تأثير الأحداث السلبية على الحياة لم يقترن بالقابلية للاستهواء، بينما هدفت دراسة السيد (٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين التطرف الفكري وكل من القابلية للاستهواء وإدمان برامج التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠٠) طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقياس التطرف الفكري، ومقياس القابلية للاستهواء ومقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة بين التطرف الفكري وكل من القابلية للاستهواء، وإدمان برامج التواصل الاجتماعي، كما اختلف متغير القابلية للاستهواء باختلاف الجنس ومستوى الدخل، بينما اختلف باختلاف، كما هدفت دراسة جديد (٢٠١٧) إلى التعرف على القابلية للاستهواء لدى المراهقين والفروق في القابلية للاستهواء بحسب متغير الجنس والتخصص (أدي، علمي)

ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء مقياس للاستهواء بأبعاده الثلاثة (الاستهواء الفكري والاستهواء الوجداني والاستهواء السلوكي) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ثم طبق على عينة البحث البالغة (١٦٠) طالبًا وطالبة في الصف الأول الثانوي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وقد توصلت الدراسة إلى أن عينة البحث يتمتعون بقابلية للاستهواء مرتفعة، ويوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القابلية للاستهواء لصالح الإناث، وقد هدفت دراسة كيريري وقحل (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وكذلك معرفة مدى اختلاف متغيرات الدراسة (القابلية للاستهواء، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي) باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، الكلية، مكان السكن) وذلك على عينة قوامها (٥٣٠) طالبًا وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وإمكانية التنبؤ بالقابلية للاستهواء من خلال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أوضحت دراسة Pachaiappan (2023) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين القابلية للاستهواء وقلق الامتحان كأحد أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية، ويدعم ذلك دراسة النجار والنجار (٢٠٢٣، ٣٧٩) في أن ظاهرة الاستهواء الفكري تؤثر بالسلب على أداء الطلاب الأكاديمي وكذلك انفعالاتهم الأكاديمية، وتحدث قصور في الهوية الشخصية للطلاب داخل الجامعة وخارجها، وتدفعهم نحو تبني أفكار وآراء مدمرة تلحق الضرر بهم وبالجامعة والمجتمع، بينما هدفت دراسة خليل (٢٠٢٤) إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك على عينة قوامها (٤٢) طالبًا وطالبة، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه المجموعة التجريبية ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياسي الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه القياس التبعي؛ مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات ذا فعالية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

من خلال فحص وتحليل واستقراء الدراسات السابقة المعنية بمتغيرات البحث الحالي خلص الباحث

إلى ما يلي:

١_ بعد العرض السابق للدراسات التي تناولت المناعة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية

لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خلص الباحث إلى هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة قد أشارت إلى أن التدريب على المناعة النفسية يحسن من الحالة النفسية للطلاب وما يترتب على ذلك من تحسن في أدائهم الأكاديمي، مثل دراسة كل من عصفور (٢٠١٣)، غنایم (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، عبد الحمید (٢٠٢١)، هند اوي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣)، وعليه تتضح ضرورة تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المناعة النفسية.

٢_ بفحص الدراسات السابقة التي تناولت الانفعالات الأكاديمية السلبية أوصت العديد من الدراسات ذات الصلة بأهمية دراسة الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة، وضرورة تقديم العديد من البرامج التدريبية والإرشادية لخفض تلك الانفعالات لديهم، مثل: Sullivan & Paradise (2012) Pekrun, et al., (2002), Pekrun (2017), Anise & Hung (2013), Ottagaar & Cuppens (2012)، محمد (٢٠٢٢)، عطية (٢٠٢٤)، خليل (٢٠٢٤).

٣_ بفحص الباحث للدراسات التي تناولت المناعة النفسية والاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وجد أن للمناعة النفسية دوراً كبيراً في تقليل الاستهواء الفكري الذي يتعرضون له عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأثر ذلك على حالتهم النفسية، وما يترتب عليه من تحسن في أدائهم الأكاديمي، فتدريبهم على أبعاد المناعة النفسية يساعدهم في مقاومة الامتثال إلى أفكار واتجاهات ومعتقدات الآخرين دون التحقق من مصدرها ومصداقيتها، كما أشارت دراسة كل من: Ottagaar & Cuppens (2012)، خليل (٢٠١٢)، Magroarty & Thomson (2013)، الجبوري (٢٠١٧)، نصار (٢٠٢٠)، جبار (٢٠٢١)، كريب وقحل (٢٠٢١)، Pachaiappan et al., (2023)، كما أوصت العديد من الدراسات بضرورة إجراء العديد من البرامج التدريبية والإرشادية للحد من انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري لديهم؛ لما لها من آثار سلبية على الفرد والمجتمع، مثل دراسة كل من سالم (٢٠١٧)، عسکر (٢٠٢٠)، عمار (٢٠٢٠)، الشكيلي (٢٠٢٠)، مهدي (٢٠٢٢)، Sharma et al., (2023)، خليل (٢٠٢٤) وبناءً على ذلك اتضح ضرورة تدريب الطلاب مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاد المناعة النفسية.

٤_ بفحص الباحث للدراسات والبحوث السابقة وجد تباين في الأدوات التي استخدمت في قياس متغيرات البحث الحالي؛ حيث تم الاستعانة بمقياس زيدان (٢٠١٣) لقياس المناعة النفسية،

والاستعانة بدراسة جديد (٢٠١٧)؛ ومهدي (٢٠٢٢) في إعداد أبعاد مقياس الاستهواء الفكري، والاستعانة بدراسة كل من عبدالواحد، ٢٠١٥؛ هنداوي، ٢٠٢٢؛ الدرر وفيود، ٢٠٢٣؛ صقر وأبو قورة، ٢٠٢٤، في تحديد الأبعاد الأكثر شيوعاً وفقاً لهذه الدراسات، والاستعانة بدراسة عمران (٢٠١٧) في قياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة، فضلاً عن الاستفادة من الأدوات المستخدمة في هذه البحوث والدراسات السابقة في كيفية صياغة مفردات المقاييس الحالية.

٥_ بفحص الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي، تمكن الباحث من إعداد

الإطار النظري للبحث.

٦_ كما تم الاستفادة من هذه الدراسات والبحوث في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي بناء

علي ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات.

٧_ وبفحص الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي، تمكن الباحث من صياغة

فروض البحث واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق منها.

ويستنتج الباحث بعد العرض السابق أن بعض الدراسات اتجهت لتنمية المناعة النفسية لدى الطلبة بمختلف أعمارهم الزمنية، وذلك للحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية والتي تؤثر على تحصيلهم الدراسي، بالإضافة إلى تأثيرها على الطالب في الحد من الامتثال لآراء وأفكار الآخرين من خلال تدريبه على أبعاد المناعة النفسية، حيث إنه عندما يحدث صراعاً للفرد نتيجة عدم توافق أفكاره وآرائه ومعتقداته يشعر بالقلق والتوتر؛ ومن ثم يحاول التخلص من تلك المشاعر السلبية عن طريق الامتثال "الاستهواء الفكري" لأفكار وآراء الآخرين أو الجماعة بحثاً عن راحته وسعادته وتجنباً للصراعات بينه وبينهم، كما ينعكس تنميتها والاهتمام بها على انفعالات الطلبة الأكاديمية كخفض القلق والغضب والملل واليأس والحجل، مما أعطى الباحث مبرراً لاستخدام أبعاد المناعة النفسية كمدخل لخفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

فروض البحث:

استناداً إلى مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة؛ صيغت فروض البحث علي النحو التالي:

- ١_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية .
- ٢_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه القياس البعدى.
- ٣_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى، والتتبعي) على مقياس الاستهواء الفكري.
- ٤_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية.
- ٥_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه القياس البعدى.
- ٦_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى، والتتبعي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي، والذي يعد أنسب مناهج البحث ملائمة لتحقيق أغراض البحث؛ واعتمد على التصميم ذي المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي وبعدى وتتبعي وتمثل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية، والمتغير التابع الأول في الاستهواء الفكري والمتغير التابع الثاني في الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تلقت المجموعة التجريبية التدريب على أبعاد المناعة النفسية، وتم تطبيق قياس قبلي وبعدى وتتبعي على أفرادها، ولم تتلق المجموعة الضابطة التدريب على أبعاد المناعة النفسية، وتم تطبيق القياس البعدى فقط على أفرادها؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة البحث الحالي.

ثانياً: عينة البحث:

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة بمدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات، ومدرسة شهيد السلام الثانوية العسكرية للبنين، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث الحالي لتطبيقها بعد ذلك على عينة البحث الأساسية.

٢- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ذوي المستوى المرتفع في الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية، والمستوى المنخفض في المناعة النفسية بالصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهيد هشام بركات الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عبد المنعم رياض الثانوية العسكرية للبنين، ومدرسة شهيد السلام الثانوية العسكرية للبنين، بإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٧) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٦,٤٦) عاماً، وانحراف معياري ($\pm 0,371$) عاماً، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، تلقت التدريب على أبعاد المناعة النفسية وكان عددهم (١٠) طلاب بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، ومجموعة ضابطة، لم تتلق التدريب على أبعاد المناعة النفسية وكان عددهم (١٠) طلاب، بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، وقد استخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

خطوات اختيار عينة البحث:

توصل الباحث الحالي لهذه العينة من خلال مجموعة من الخطوات الإجرائية المتمثلة في:

١- تحدد مجتمع البحث الحالي من طلبة الصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهيد هشام بركات الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات، ومدرسة الشهيد عبد المنعم رياض الثانوية العسكرية للبنين، ومدرسة شهيد السلام الثانوية العسكرية للبنين، بإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية لتطبيق البحث عليهم، وقد بلغ عددهم الإجمالي (٢٩٥٢) طالباً وطالبة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، بواقع (١٤٥٧) من الذكور و(١٤٩٥) من الإناث، ثم حصل الباحث على الموافقات الرسمية من إدارة الكلية لتطبيق أدوات البحث عليهم.

٢- ثم قام الباحث بعد استبعاد طلبة عينة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة بكونهم أكثر ألفة وخبرة بمحتوى المقاييس المستخدمة، باختيار عدد

(٣٥٠) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية (الطريقة العشوائية البسيطة) وذلك بهدف مراعاة تمثيل كل التخصصات بالصف الثاني الثانوي في العينة التي تم اختيارها، بواقع (١٥٧) من الذكور و (١٩٣) من الإناث.

٣- ثم قام الباحث بعد ذلك بتطبيق مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عليهم إعداد / عمران (٢٠١٧)؛ وذلك لتحديد الطلاب مرتفعي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمنخفض من الطلاب، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٩٢) من الذكور و(١١٢) من الإناث يعانون من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار الإربعي الأعلى وفقاً لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (١٤٦) طالباً وطالبة، والحصول على (٢٠٤) طالباً وطالبة من الطلاب مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٤- ثم قام الباحث بعد ذلك بتطبيق مقياس المناعة النفسية عليهم إعداد/ زيدان (٢٠١٣)؛ وذلك لتحديد الطلاب الذين يعانون من ضعف في مستوى ممارسة المناعة النفسية من أجل تقديم الاحتياجات التدريبية لهم عن طريق البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي، واستبعاد الطلاب الذين يتمتعون بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من المناعة النفسية، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٥٣) من الذكور و(٧١) من الإناث يعانون من ضعف في ممارسة المناعة النفسية، واعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإربعي الأدنى) حيث يشير انخفاض الدرجة على المقياس إلى انخفاض المناعة النفسية لدى الطلاب، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٨٠) طالباً وطالبة، والحصول على (١٢٤) طالباً وطالبة من الطلاب منخفضي المناعة النفسية.

٥- ثم قام الباحث بتطبيق مقياس إدمان الاستهواء الفكري عليهم، إعداد/ الباحث؛ وذلك لتحديد الطلاب مرتفعي الاستهواء الفكري واستبعاد الطلاب ذوي المستوى المتوسط والمنخفض، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٣٣) من الذكور و(٥١) من الإناث يعانون من مستوى مرتفع من الاستهواء الفكري، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإربعي الأعلى)، وفقاً لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٤٠) طالباً وطالبة، والحصول على (٨٤) طالباً وطالبة من الطلاب مرتفعي الاستهواء الفكري.

٦- ثم قام الباحث بعد ذلك بتطبيق مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية عليهم، إعداد/ الباحث؛ وذلك لتحديد الطلاب الذين يعانون من مستوى مرتفع من الانفعالات الأكاديمية السلبية واستبعاد ذوي المتوسط والمنخفض، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (١٨) من الذكور و(٢٠) من الإناث

يعانون من مستوى مرتفع من الانفعالات الأكاديمية السلبية، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإرباعي الأعلى)، وفقاً لطريقة تقدير الاستجابة على المفردات، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (٤٦) طالباً وطالبة، والحصول على (٣٨) طالباً وطالبة من الطلاب مرتفعي الانفعالات الأكاديمية السلبية.

٧- وقد أصبح عدد العينة بعد هذه الإجراءات (٣٨) طالباً وطالبة، تم استبعاد (١١) طالب وطالبة لعدم رغبتهم في تطبيق البرنامج عليهم نظراً لأن لديهم صعوبة في التواصل الاجتماعي الطبيعي، ومنهم من يحتاج إلى التطبيق أون لاين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي وليس خلال جلسات تدريبية، وتم استبعاد (٧) آخرون لعدم الجدية وعدم الالتزام في حضور جلسات البرنامج التدريبي القائم على المنة النفسية، ليصبح عدد العينة النهائي (٢٠) طالباً وطالبة، بواقع (٨) من الذكور و(١٢) من الإناث.

٨- ثم قام الباحث بتقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد المنة النفسية، تكونت من (١٠) طلاب بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، وذلك بعد الحصول على موافقتهم على المشاركة في البرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد المنة النفسية، تكونت من (١٠) طلاب بواقع (٤) من الذكور و(٦) من الإناث، ثم قام الباحث بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) في المتغيرات الوسيطة العمر الزمني واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات البحث (المنة النفسية والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة.

جدول (١)

قيمة "Z" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات البحث.

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين	الضابطة	١٠	١٦,٤٢	٠,٣٦٩	١٠,٢٠	٠,٣٥٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٦,٥٠	٠,٣٧٥	١٠,٨٠		
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	الضابطة	١٠	١٠,٢,٩٠	٣,٤٧	١١,٠٥	٠,٤٢٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٠,٢,٠٠	٣,٢٩	٩,٩٥		
التفكير الإيجابي	الضابطة	١٠	١٧,٨٠	٠,٧٨٨	٩,٠٠	١,١٦٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٨,٩٠	٢,٦٠	١٢,٠٠		
الإبداع وحل المشكلات	الضابطة	١٠	١٢,٩٠	١,١٩	١٠,٨٠	٠,٢٣٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٢,٨٠	١,٢٢	١٠,٢٠		

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
ضبط النفس والأتزان	الضابطة	١٠	١٨,٠٠	١١,٠٥	١١٠,٥٠	٠,٤٣٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٧,٩٠	٩,٩٥	٩٩,٥٠		
الصدود والصلابة النفسية	الضابطة	١٠	١٥,٦٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠	٠,٣٤٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٨٠	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠		
فاعلية الذات	الضابطة	١٠	١٣,٩٠	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠	٠,٢٣٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤,٠٠	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠		
الثقة بالنفس	الضابطة	١٠	١٦,٦٠	١٠,١٠	١٠١,٠٠	٠,٣٠٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٦,٩٠	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠		
التحدي والمثابرة	الضابطة	١٠	١٥,٦٠	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠	٠,٠٧٧	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٥,٨٠	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠		
المرونة النفسية	الضابطة	١٠	١٧,٥٠	٩,٧٠	٩٧,٠٠	٠,٦٣٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٧,٨٠	١١,٣٠	١١٣,٠٠		
التفاؤل	الضابطة	١٠	١٤,٢٠	١٠,٠٣	١٠٩,٥٠	٠,٣٥٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤,٠٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٤٢,١٠	٨,٥١	١٠١,٥٠	٠,٢٦٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٤٣,٩٠	٧,٤٤	١٠٨,٥٠		
البعد المعرفي	الضابطة	١٠	٤٠,٥٠	٣,١٧	٩٨,٥٠	٠,٤٩٧	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٠,٩٠	١,٩٦	١١١,٥٠		
البعد النفسي	الضابطة	١٠	٤٢,١٠	١,٨٥	٩٩,٠٠	٠,٤٦١	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢,٣٠	١,٦٣	١١١,٠٠		
البعد السلوكي	الضابطة	١٠	٤٢,٢٠	١,٥٤	٩٨,٥٠	٠,٥٠٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢,٥٠	١,٣٥	١١١,٥٠		
البعد الاجتماعي	الضابطة	١٠	٤٢,٩٠	٢,٧٦	١٠٩,٠٠	٠,٣٠٤	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢,٧٠	٤,٢٤	١٠١,٠٠		
البعد الدراسي	الضابطة	١٠	٤٢,٤٠	١,٢٦	١٠٢,٥٠	٠,١٩٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٢,٦٠	٢,١٧	١٠٧,٥٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٢١٠,١٠	٦,٤٨	١٠٢,٥٠	٠,١٩٠	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢١١,٠٠	٧,٨٤	١٠٧,٥٠		
الغضب الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٨,٢٠	٣,٤٨	١٠٦,٠٠	٠,٠٧٧	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٨,٠٠	٢,٣٥	١٠٤,٠٠		
الملل الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٧,١٠	٤,٢٨	١٠٧,٥٠	٠,١٩١	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٧,٠٠	٣,٢٩	١٠٢,٥٠		
الخجل الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٦,١٠	٣,٥٤	٩٣,٠٠	٠,٩٣٢	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٦,٥٠	٠,٩٧١	١١٧,٠٠		
القلق الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٥,٥٠	٢,٦٣	١٠١,٠٠	٠,٣٠٥	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٥,٨٠	١,٨١	١٠٩,٠٠		

الاستهواء الفكري

الانفعالات الأكاديمية السلبية

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
اليأس الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٦,٨٠	١,٢٢	١٠٠,٥٠	٠,٣٤٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٦,٧٠	٣,٦٣	١٠٩,٥٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٨٣,٧٠	٩,٦١	١٠٧,٠٠	٠,١٥٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٨٤,٠٠	٢,٢٦	١٠٣,٠٠		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات طلبة عينة الدراسة الأساسية من حيث العمر الزمني وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات البحث (المناعة النفسية والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية)؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات البحث:

١_ الأدوات الخاصة بتحديد عينة البحث الأساسية:

أ- مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إعداد/ عمران (٢٠١٧):

يهدف المقياس إلى تحديد الطلبة الذين يُعانون من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة، كل فقرة تعبر عن مستوى إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وهو مقياس ثلاثي التقدير (كبيرة - متوسطة - قليلة)، وتصحح الاستجابات عن طريق إعطاء (٣) درجات إذا كانت الإجابة بدرجة كبيرة، و(٢) درجتين إذا كانت بدرجة متوسطة، ودرجة واحدة إذا كانت بدرجة قليلة؛ ومن ثم فإنّ الدرجة الصغرى للمقياس (٤٠) درجة وتعد أرضية المقياس، والعظمى (١٢٠) درجة وتمثل سقف المقياس، باعتبار أن جميع فقرات المقياس تصحح في اتجاه واحد، فلا تُوجد عبارات عكسية (سلبية)؛ وعليه يشير ارتفاع الدرجة إلى إدمان الطالب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام مُعد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

صدق المقياس:

صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وقد أشار البعض إلى إجراء

تعديلات على بعض الفقرات، وتم إجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة في ضوء اقتراحات السادة

الحكميين، وتم قبول الفقرة التي نالت موافقة أكثر من (٨٥٪) من الحكميين.

صدق الاتساق الداخلي: حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن = ١٠٠) طالب وطالبة، وتبين أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٦٥٩، ٠,٨٥٢) وهي مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)؛ ويشير ذلك إلى صلاحية المقياس.

الصدق التمييزي: وذلك عن طريق تقسيم المقياس إلى قسمين، وتم مقارنة متوسط الإربعي الأعلى في الدرجات بمتوسط الإربعي الأدنى في الدرجات، على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن = ١٠٠) طالب وطالبة، وذلك عن طريق ترتيب الطلاب على المقياس ترتيباً تنازلياً، ثم اختيار (٢٧٪) من الفئة العليا وكان عددهم (٢٧) طالباً وطالبة، و(٢٧٪) من الفئة الدنيا، وكان عددهم (٢٧) طالباً وطالبة، وتم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق؛ واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين؛ وهذا يشير إلى إمكانية المقياس الحالي على التمييز بين المجموعة العليا والدنيا من العينة؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس.

ثبات المقياس:

قام مُعد المقياس بحساب الثبات عن طريق استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ حيث وجد أن قيمة ألفا تساوي (٠,٩١١)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

الصدق: قام الباحث الحالي بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف قيمة المفردة، وتراوحت معاملات الصدق بين (٠,٥٧١ - ٠,٧٠٩) وهي قيم مرتفعة ودالة وتشير إلى صدق مفردات مقياس إدمان التواصل الاجتماعي بعد حذف قيمة المفردة في البحث الحالي.

الثبات: قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن = ٢٠٠) بطريقة: إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبلغ (٠,٧٩٩)، وهو معامل ثبات مرتفع وقوي ويدل على ثبات المقياس في البحث الحالي.

ب_ مقياس المناعة النفسية: إعداد/ زيدان (٢٠١٣).

يهدف المقياس إلى قياس المناعة النفسية، وتم استخدام هذا المقياس لتحديد أفراد عينة البحث الأساسية، ويتكون من (١١٧) مفردة بلغت المفردات الموجبة (٩١) مفردة وبلغت المفردات السالبة

(٢٦) مفردة موزعة على تسعة أبعاد، وهي (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل)، وتم تصحيح المقياس وفقا لمقياس تقدير خماسي متدرج (تنطبق تماما - تنطبق كثيرا - تنطبق إلى حد ما - تنطبق قليلاً - لا تنطبق)؛ حيث يقابل كل مفردة تدريج من خمسة بدائل لاختيار ما ينطبق منها بدقة على الفرد وتتراوح درجاتها ما بين (١-٢-٣-٤-٥) درجات بذات الترتيب في حالة المفردات الموجبة، و(١-٢-٣-٤-٥) درجات بذات الترتيب في حالة المفردات السالبة، لتصبح الدرجة العظمى للمقياس (٥٨٥) درجة والدرجة الصغرى (١١٧)، ويوضح جدول (٢) التالي عدد المفردات المخصصة لكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية.

جدول (٢)

عدد المفردات المخصصة لكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية

المجموع	عدد المفردات السالبة	عدد المفردات الموجبة	المفردات السالبة	المفردات الموجبة	المفردات الأبعاد
١٤	٢	١٢	١١٧-١٠٨	-٦٤-٥٥-٤٦-٣٧-٢٨-١٩-١٠-١ ١٠٠-٩١-٨٢-٧٣	التفكير الإيجابي
١١	١	١٠	٩٨	-٧١-٦٢-٥٣-٤٤-٣٥-٢٦-١٧-٨ ٨٩-٨٠	الإبداع وحل المشكلات
١٥	١٠	٥	-٣٩-٣٠-٢١ -٧٥-٦٦-٥٧ -١١٠-٩٣-٨٤ ١١٥	١١٢-١٠٢-٤٨-١٢-٣	ضبط النفس والالتزان
١٤	١	١٣	١١٣	-٦٩-٦٠-٥١-٤٢-٣٣-٢٤-١٥-٦ ١١٦-١٠٥-٩٦-٨٧-٧٨	الصمود والصلابة النفسية
١٢	٤	٨	٧٠-٤٣-٢٤-٢٥	-٩٧-٨٨-٧٩-٦١-٥٢-١٦-٧ ١٠٦	فاعلية الذات
١٢	٢	١٠	٦٧-٣١	-٨٥-٧٦-٥٨-٤٩-٤٠-٢٢-١٣-٤ ١٠٣-٩٤	الثقة بالنفس
١٢	٢	١٠	٦٨-٥٩	-٨٦-٧٧-٥٠-٤١-٣٢-٢٣-١٤-٥ ١٠٤-٩٥	التحدي والمثابرة
١٥	١	١٤	١١٤	-٦٥-٥٦-٤٧-٣٨-٢٩-٢٠-١١-٢ ١١١-١٠٩-١٠١-٩٢-٨٣-٧٤	المرونة النفسية والتكيف
١٢	٣	٩	١٠٧-٩٩-٨١	-٩٠-٦٣-٥٤-٤٥-٣٦-٢٧-١٨-٩ ٧٢	التفاؤل
١١٧	٢٦	٩١	المجموع الكلي		

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام مُعد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

صدق المقياس:

١. صدق المحكمين: حيث قام بعرض المقياس في صورته الأولى على (١٠) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والمقياس النفسي؛ لتحكميها وإبداء الرأي في كافة جوانب المقياس ومحتوياته وبنوده حتى يصل إلى أفضل صيغة ممكنة، وقد بلغت نسب الاتفاق بينهم على مفردات المقياس ما بين (٨٠-١٠٠٪).

٢. الصدق العاملي: تم إجراء تحليل عاملي بطريقة "فارماكس" **Varimax** بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية "هوتلينج" **Hottelling** وفقاً لمحك "كايزر" **Kaiser** بأن لا يقل تشيع العبارة عن (٠,٣) ولا يقل عدد العبارات المشبعة على البعد عن (٣) عبارات، وطبقاً لمعيار "جتمان" **Guttman** لتحديد عدد الأبعاد المكونة للمقياس؛ حيث يُعد البعد جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد، وتم الأخذ بالتشيع الأعلى إذا تشيعت العبارة على أكثر من بُعد، وأسفرت نتيجة التحليل العاملي عن حذف ثلاثة عبارات كان تشيعها أقل من (٠,٣)، وبذلك أصبح العدد النهائي لبنود المقياس في صورته النهائية هو (١١٧) بنداً، موزعة على (٩) أبعاد بلغت قيمة تشيعات البنود عليها أكثر من (٠,٣) وقد أسهم البعد الأول في التباين الكلي بنسبة (١٥٠,٠٤)، ويسهم البعد الثاني في التباين الكلي بنسبة (١٣,٨٢)، ويسهم البعد الثالث في التباين الكلي بنسبة (١١,٩٥)، ويسهم البعد الرابع في التباين الكلي بنسبة (١١,٣١)، ويسهم البعد الخامس في التباين الكلي بنسبة (٩,٢٦)، ويسهم البعد السادس في التباين الكلي بنسبة (٦,١٧)، ويسهم البعد السابع في التباين الكلي بنسبة (٤,٤٣)، ويسهم البعد الثامن في التباين الكلي بنسبة (٣,٧٩)، ويسهم البعد التاسع في التباين الكلي بنسبة (٣,٦٤)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

١. الصدق التلازمي: تم تقدير الصدق التلازمي (الارتباطي) للمقياس بعد تطبيقه مع مقياسين آخرين هما: استبيان الصلابة النفسية (عماد مخيمر، ٢٠٠٢)، ومقياس الصلابة النفسية (آمال باظة، ٢٠١١) على عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة بلغ عددها (٢٥٠) طالباً وطالبة خلال العام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للطلاب على المقياس ودرجاتهم الكلية على المقياسين الآخرين، فكانت قيمة معامل الارتباط بين المقياس واستبيان الصلابة النفسية كمحك ٠,٧٢٤ وبين المقياس ومقياس الصلابة النفسية ٠,٧٨٦، فكانت القيم

موجبة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى توفر الصدق التلازمي لمقياس المناعة النفسية بدرجة كبيرة.

ثبات المقياس:

قام مُعد المقياس بحساب الثبات بالطريقتين التاليتين:

٢. الثبات بطريقة إعادة التطبيق: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على كل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، فكانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائية.

٣. طريقة ألفا كرونباخ: تم تطبيق معادلة كرونباخ على درجات طلاب الجامعة في كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت قيم معامل الارتباط دالة إحصائية، وجدول (٣) التالي يشير إلى قيم معاملات الارتباط (الثبات) بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية كما قام بها معد المقياس.

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية كما قام بها معد المقياس

أبعاد المقياس	معامل ثبات إعادة التطبيق	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	٠,٨٠٣	٠,٨٨٧
الإبداع وحل المشكلات	٠,٧٢١	٠,٨٩٠
ضبط النفس والالتزان	٠,٦٩٩	٠,٧٦٤
الصمود والصلابة النفسية	٠,٧١٠	٠,٧٨٧
فاعلية الذات	٠,٥٩١	٠,٦٠٥
الثقة بالنفس	٠,٦٧٩	٠,٧٨٣
التحدي والمثابرة	٠,٦١١	٠,٨٣٧
المرونة النفسية والتكيف	٠,٧٣٣	٠,٧٥٦
التفاؤل	٠,٧٣٢	٠,٨٢١
الدرجة الكلية	٠,٧٤٣	٠,٨٦٥

■ الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

الصدق: قام الباحث الحالي بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف قيمة المفردة، وتراوحت معاملات الصدق بين (٠,٦٠٠ - ٠,٨١١) للبعد الأول، و(٠,٥٥٤ - ٠,٦٩٩) للبعد الثاني، و(٠,٥٢٤ - ٠,٧٤٦) للبعد الثالث، و(٠,٥١٥ - ٠,٧٠١) للبعد الرابع، و(٠,٦٠٨ - ٠,٧٩٩) للبعد الخامس، و(٠,٥٧٧ - ٠,٨٩١) للبعد السادس، و(٠,٦٦٨ - ٠,٨٨٣) للبعد السابع، و(٠,٦١٨ - ٠,٨١٤) للبعد الثامن، و(٠,٥٩٣ - ٠,٨٠١) للبعد التاسع، وهي قيم مرتفعة ودالة وتشير إلى صدق مفردات مقياس المناعة النفسية بعد حذف قيمة المفردة في البحث الحالي.

النتائج: قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية $N=200$) بطريقة: إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية في البحث الحالي

الأبعاد الفرعية	معاملات إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)
التفكير الإيجابي	٠,٨١٣
الإبداع وحل المشكلات	٠,٨٢٥
ضبط النفس والالتزان	٠,٧٩٩
الصمود والصلابة النفسية	٠,٧٨١
فاعلية الذات	٠,٨١٥
الثقة بالنفس	٠,٨٣٠
التحدي والمثابرة	٠,٨٤٢
المرونة النفسية	٠,٨٥٢
التفاؤل	٠,٨٤٣
الدرجة الكلية	٠,٨٨٥

يتضح من جدول (٤) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس في البحث الحالي.

٢_ الأدوات الخاصة بقياس متغيرات البحث:

أ_ مقياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد/ الباحث).

■ الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

■ إعداد المقياس:

لتحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث بإعداد مقياس الاستهواء الفكري في محاولة لتحديد مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تمت مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة والأبحاث التي تناولت الاستهواء بصفة عامة والاستهواء الفكري بصفة خاصة مثل: دراسة (محمد، ٢٠١٦؛ عمار، ٢٠٢٠؛ الشكيلي، ٢٠٢٠؛ كريب وقحل، ٢٠٢١؛ chapoton et al., 2022، خليل، ٢٠٢٤)، بالإضافة إلى إطلاع الباحث على ما توفر من مقاييس في الدراسات السابقة التي أجريت حول الاستهواء الفكري؛ والتي قام الباحثون فيها

بإعداد مقاييس للاستهواء الفكري تتناسب مع أهداف دراستهم، وكذلك تم الاطلاع على ما توفر من مقاييس في أبحاث عربية وأجنبية صممت لقياس الاستهواء الفكري والتي أعدت من قبل على عينات أخرى مثل: (Ryan, 2006؛ الخرجي، ٢٠١٦؛ الطراونة، ٢٠١٨؛ الشكيلي، ٢٠٢٠؛ مهدي، ٢٠٢٢) وذلك لتحديد أبعاد الاستهواء الفكري وخاصة لدى عينة البحث الحالي، والاستفادة منها في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد، وكذلك كيفية تطبيق المقياس الحالي على هؤلاء الطلاب، وتحديد بدائل الاستجابة على مقياس الاستهواء الفكري الحالي، قد وجد الباحث ضرورة إعداد مقياس يقيس به الاستهواء الفكري لطلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وذلك للاعتبارات الآتية:

١- قلة المقاييس المستخدمة لقياس الاستهواء الفكري في مجال البحوث النفسية في حدود علم واطلاع الباحث.

٢- وجد الباحث أن بعض المقاييس قصيرة جداً كمقياس (مهدي، ٢٠٢٢) حيث تكون المقياس من (١٥) مفردة، وهذا من وجهة نظر الباحث لا يغطي المحتوى السلوكي للاستهواء الفكري بشكل كافٍ، والبعض الآخر لا يتناسب مع البيئة المصرية كمقياس (الطراونة، ٢٠١٨) حيث صمم لأفراد البيئة الأردنية، وكذلك مقياس (الخرجي، ٢٠١٦) تم تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة بالعراق.

٣- عدم ملائمة المقاييس الأجنبية ومفرداتها لأهداف البحث الحالي، نظراً لاختلاف البيئة والثقافة، كمقياس الاستهواء الفكري (إعداد/ Ryan, 2006).

٤- وأيضاً لشمولية المقياس الحالي، وملائمته لأهداف وعينة البحث.

٥- المقاييس الموجودة لا تشمل جميع الأبعاد الملائمة للاستهواء الفكري فقد تم تحديد خمسة أبعاد أساسية يشمل عليها مفهوم الاستهواء الفكري وفق نظرية التنافر المعرفي، وهذه الأبعاد هي: (البعد المعرفي، البعد النفسي، البعد السلوكي، البعد الاجتماعي، البعد الدراسي)، ولغرض التأكد من دقة وصلاحيته تلك الأبعاد ومدى ملاءمتها وشمولها وتمثيلها لقياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تم عرض المقياس على عدد من الخبراء في مجال علم النفس والصحة النفسية، ليحددوا مدى صلاحية الأبعاد ومدى تغطيتها لمفهوم الاستهواء الفكري.

■ آراء الخبراء:

تم عرض المقياس ومفرداته (٦٠) عبارة على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٥) مفردات تم الاتفاق على رفضها في قياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة؛ وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٥٥) مفردة.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق الحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلبة الثانوية العامة (عينة الخصائص السيكومترية = ٢٠٠) على مقياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة (إعداد/ الباحث) ودرجاتهم على مقياس الاستهواء الفكري (إعداد/ مهدي، ٢٠٢٢) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (٠,٨٠١) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

الصدق العاملي: استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمّ تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٥) عبارات حيث قلت نسبة تشعبها على أي من العوامل $> ٠,٣$ ، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على خمس عوامل، ولكن قبل التعرض لنتائج التحليل العاملي يتم إجراء اختبار (Kaiser Mayer-Olkin, (Kmo)، للتأكد من مدى كفاية العينة والذي يجب أن تكون أكبر من (٠,٥٠)، واتضح أنه بلغ (٠,٨٣٧)، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المرغوب به وهذا يدل على كفاية العينة ومناسبتها للتحليل العاملي، وجدول (٥) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الخمس.

جدول (٥)

قيم تشعبات العبارات على عوامل الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة.

رقم العبارة	التشعب على العامل الأول	رقم العبارة	التشعب على العامل الثاني	رقم العبارة	التشعب على العامل الثالث
١	٠,٦٤٤	٢	٠,٦٩٥	٣	٠,٦٢٩
٦	٠,٦٦٠	٧	٠,٦٨٥	٨	٠,٥٣٦
١١	٠,٦٣٢	١٢	٠,٧٠٧	١١	٠,٥٣٠
١٦	٠,٥٨٢	١٧	٠,٥٦٣	١٨	٠,٥٢٤
٢١	٠,٥٤٤	٢٢	٠,٥٧٥	٢٣	٠,٦٤٠
٢٦	٠,٥٥٦	٢٧	٠,٦٠٧	٢٨	٠,٦٧٩
٣١	٠,٦٨٥	٣٢	٠,٦٦٥	٣٣	٠,٤٨٣
٣٦	٠,٥٤٠	٣٧	٠,٥٩٨	٣٨	٠,٥١٦
٤١	٠,٤٩٩	٤٢	٠,٥١٣	٤٣	٠,٥٩٦
٤٦	٠,٤٨٠	٤٧	٠,٦٤٣	٤٨	٠,٥٣٦
نسبة التباين	١٧,٨٠%	نسبة التباين	١٣,٥٧٧%	نسبة التباين	١١,٢٠٤%

الجذر الكامن	٨,٤١٠	الجذر الكامن	٩,٩٠٢	الجذر الكامن
رقم العبارة	التشبع على العامل الخامس	رقم العبارة	التشبع على العامل الرابع	رقم العبارة
٤	٠,٥٨٨	٥	٠,٥٣٤	
٩	٠,٥٤٤	١٠	٠,٥٤٢	
١٤	٠,٥٢٠	١٥	٠,٥٢٢	
١٩	٠,٤٨٢	٢٠	٠,٥٧٠	
٢٤	٠,٤١٨	٢٥	٠,٥٣٨	
٢٩	٠,٦٧٨	٣٠	٠,٤٠٦	
٣٤	٠,٤٩٣	٣٥	٠,٤١٨	
٣٩	٠,٤٦٩	٤٠	٠,٥٩٢	
٤٤	٠,٦٣٤	٤٥	٠,٤٠١	
٤٩	٠,٤٢٩	٥٠	٠,٤٣٦	
نسبة التباين	%٧,٤٧١	نسبة التباين	%٩,٥٨٤	
الجذر الكامن	٣,٩٨٩	الجذر الكامن	٥,٤٣١	

يتضح مما سبق تشبع (٥٠) عبارة على (٥) عوامل، وهذه الأبعاد هي كالتالي:-

- ١) البعد المعرفي: ويشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على معارف الطالب ومكوناته الثقافية من قيم، وعادات، وتقاليد، وميول، واتجاهات، ومعلومات عامة دون مناقشتها ونقدها والتدقيق فيها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار بشأنها.
- ٢) البعد النفسي: ويشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على نفسية الطالب كالتقلق والتوتر واستغلال الآخرين والضغط النفسي من خلال تقبل الفرد واقتناعه بالآراء والمشاعر التي تقال أو تسمع، فتكون تلك الآراء والمشاعر طاغية على سلوكه بشكل لا شعوري.
- ٣) البعد السلوكي: ويشير إلى مدى تأثير الاستهواء على سلوك الطالب وأفعاله كالانحرافات السلوكية، ومصاحبة أصدقاء السوء، والانقياد لجماعات التنمر من خلال تلقي الفرد لأفكار وسلوكيات من الآخرين وتقبلها كما هي دون انتقادها مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.
- ٤) البعد الاجتماعي: ويشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على حياة الطالب الاجتماعية، من خلال التقليد الأعمى للأفكار دون التدقيق في مصدرها وملاءمتها للقيم والأعراف التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه.

(٥) البعد الدراسي: ويشير إلى مدى تأثير الاستهواء الفكري على المستوى التحصيلي للطلاب كالفش الجماعي، واهمال الواجبات والهروب من الحصص من خلال تقبل الطالب للأفكار الدراسية المغلوطة واللاعقلانية وممارستها بشكل فعلي داخل المجتمع المدرسي دون نقد وفهم وتحليل كاف مما يؤثر سلباً في تفكيره وسلوكه.

الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكمترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا-كرونباخ، وجدول (٦) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الاستهواء الفكري.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
البعد المعرفي	٠,٨٣٣	٠,٧٤٣
البعد النفسي	٠,٨٠٤	٠,٧٠٢
البعد السلوكي	٠,٨١٩	٠,٧١١
البعد الاجتماعي	٠,٨٢٢	٠,٧١٣
البعد الدراسي	٠,٨٤١	٠,٧٣٩
الدرجة الكلية	٠,٨٧٨	٠,٧٨٠

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

الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٧) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (٧)
قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد الدراسي	البعد الاجتماعي	البعد السلوكي	البعد النفسي	الأبعاد الفرعية
**٠,٨٤٣	٠,٧٨١	**٠,٧٥٣	*٠,٧٠٩	**٠,٧٠٧	البعد المعرفي
**٠,٨٤٧	٠,٧٨٦	**٠,٧٧٧	*٠,٧٨٢	-	البعد النفسي
**٠,٨٢١	٠,٧٠٤	**٠,٧٣٧	-		البعد السلوكي
**٠,٨٧٣	٠,٧١١	-			البعد الاجتماعي
**٠,٨٦٣	-				البعد الدراسي

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

■ وصف المقياس في صورته النهائية وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس الاستهواء الفكري في صورته النهائية من (٥٠) مفردة ذات اتجاه سلبي، موزعة على خمسة أبعاد فرعية؛ لقياس الاستهواء الفكري (البعد المعرفي- البعد النفسي- البعد السلوكي- البعد الاجتماعي- البعد الدراسي)، بواقع (١٠) مفردات لكل بعد منهم، والتي تهدف إلى قياس الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتتم الاستجابة على مفردات المقياس عن طريق اختيار استجابة واحدة من خمسة استجابات وفقاً لأسلوب ليكرت الخماسي (تنطبق دائماً- تنطبق غالباً- تنطبق أحياناً- تنطبق نادراً- لا تنطبق أبداً)، وتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للمفردات السلبية المكونة للمقياس، ومن ثم تتراوح درجة كل بعد من أبعاد المقياس ما بين (١٠-٥٠)، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٥٠-٢٥٠)؛ حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي علي المقياس المستخدم في البحث الحالي، وجدول (٨) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (٨)

مفردات المقياس موزعة على الأبعاد الخمسة للاستهواء الفكري (الصورة النهائية)

عدد المفردات	أرقام المفردات										أبعاد المقياس
١٠ مفردات	٤٦	٤١	٣٦	٣١	٢٦	٢١	١٦	١١	٦	١	البعد المعرفي
١٠ مفردات	٤٧	٤٢	٣٧	٣٢	٢٧	٢٢	١٧	١٢	٧	٢	البعد النفسي
١٠ مفردات	٤٨	٤٣	٣٨	٣٣	٢٨	٢٣	١٨	١٣	٨	٣	البعد السلوكي
١٠ مفردات	٤٩	٤٤	٣٩	٣٤	٢٩	٢٤	١٩	١٤	٩	٤	البعد الاجتماعي
١٠ مفردات	٥٠	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	البعد الدراسي

ب_ مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي (إعداد/ الباحث).

■ الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

■ إعداد المقياس:

لتحقيق أهداف البحث الراهن قام الباحث بإعداد مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في محاولة

لتحديد مستوى الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي، حيث قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالانفعالات الأكاديمية السلبية، وأهم

مكوناتها والنظريات والنماذج المفسرة لها مثل: (الجمال، ورخا، ٢٠١٥؛ جابر، ٢٠١٦؛ المنشاوي،

٢٠١٦؛ شلبي، ٢٠١٧؛ الغنام، ٢٠١٩؛ عكاشة، ٢٠٢٠؛ عبد العزيز، ٢٠٢١؛ وهبه، ٢٠٢١؛

هنداوي، ٢٠٢٢؛ خليل، ٢٠٢٤)، وتم بناء وتصميم المقياس الحالي في ضوء الفروض الرئيسة لنظرية

ضبط القيمة **Control_ Value Theory** للانفعالات الأكاديمية المرتبطة بالتحصيل، بالإضافة

إلى المبادئ والأبعاد الرئيسة للانفعالات الأكاديمية السلبية كما حددها كل من (Pekrun, Goetz)

2005, & Perry، بالإضافة إلى إطلاع الباحث على ما توفر من مقاييس في الدراسات السابقة التي

أجريت حول الانفعالات الأكاديمية بصفة عامة والانفعالات الأكاديمية السلبية بصفة خاصة، والتي قام

الباحثون فيها بإعداد مقاييس تتناسب مع أهداف دراساتهم، وكذلك تم الاطلاع على ما توفر من مقاييس

في أبحاث عربية وأجنبية صممت لقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية والتي أعدت من قبل على عينات

أخرى مثل: (Villavicencio & Bernardo, Govartes & Gregolre, 2008)؛ عبد الواحد، ٢٠١٥؛ هنداوي، ٢٠٢٢؛ الدرس وفيود، ٢٠٢٣؛ صقر وأبو قورة، ٢٠٢٤)، وذلك لتحديد أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى عينة البحث الحالي، والاستفادة منها في صياغة المفردات التي تناسب كل بعد من الأبعاد، بالإضافة إلى كيفية تطبيق المقياس الحالي على هؤلاء الطلاب، وكذلك تحديد بدائل الاستجابة على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

■ آراء الخبراء

تم عرض المقياس ومفرداته (٥٥) مفردة على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (٥) مفردات تم الاتفاق على رفضها في قياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة؛ وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٥٠) مفردة.

■ الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق الحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلبة الثانوية العامة (عينة الخصائص السيكومترية = ٢٠٠) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية (إعداد/ الباحث) ودرجاتهم على مقياس الانفعالات الأكاديمية (إعداد/ هنداوي، ٢٠٢٢) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (٠,٨١٧) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

الصدق العاملي: استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components هوتلنج، وتمَّ تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٥) عبارات حيث قلت نسبة تشعبها على أي من العوامل > ٠,٣، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٤٥) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على خمس عوامل، ولكن قبل التعرض لنتائج التحليل العاملي يتم إجراء اختبار (Kaiser Mayer-Olkin, Kmo)، للتأكد من مدى كفاية العينة والذي يجب أن تكون أكبر من (٠,٥٠)، واتضح أنه بلغ (٠,٨١٢) وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المرغوب به وهذا يدل على كفاية العينة ومناسبتها للتحليل العاملي، وجدول (٩) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الخمس.

جدول (٩)

قيم تشبعات العبارات على عوامل الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة.

رقم العبارة	التشبع على العامل الأول	رقم العبارة	التشبع على العامل الثاني	رقم العبارة	التشبع على العامل الثالث
١	٠,٧٥٤	٢	٠,٦٣٠	٣	٠,٥٣٩
٦	٠,٧٦٤	٧	٠,٤٣٧	٨	٠,٥٠٩
١١	٠,٧٥٩	١٢	٠,٥٣٥	١١	٠,٥٦٩
١٦	٠,٧٦٢	١٧	٠,٥٣٨	١٨	٠,٤٦٧
٢١	٠,٧٦٠	٢٢	٠,٤٦٨	٢٣	٠,٤٧٧
٢٦	٠,٧١٨	٢٧	٠,٥١٣	٢٨	٠,٤٩٤
٣١	٠,٧٢٢	٣٢	٠,٤٣٤	٣٣	٠,٤٣٤
٣٦	٠,٧٦٦	٣٧	٠,٥٧١	٣٨	٠,٤١٥
٤١	٠,٧٣٦	٤٢	٠,٥١٥	٤٣	٠,٤٥٨
نسبة التباين	٪١٥,١١٨	نسبة التباين	٪١٠,٢١٧	نسبة التباين	٪٨,١١٣
الجذر الكامن	٨,١٠٢	الجذر الكامن	٥,٧٣٨	الجذر الكامن	٤,١٥٢
رقم العبارة	التشبع على العامل الرابع	رقم العبارة	التشبع على العامل الخامس	رقم العبارة	التشبع على العامل السادس
٤	٠,٦٤٥	٥	٠,٥٨٣	٦	٠,٥٤٦
٩	٠,٥٤٦	١٠	٠,٣٣٥	١١	٠,٤٧٤
١٤	٠,٤٤٠	١٥	٠,٣٨١	١٦	٠,٤٢٦
١٩	٠,٥١٧	٢٠	٠,٤٩٢	٢١	٠,٦٢٨
٢٤	٠,٤٥٣	٢٥	٠,٤٩٢	٢٦	٠,٥٤٣
٢٩	٠,٥٥٢	٣٠	٠,٦٢٨	٣١	٠,٥٣٦
٣٤	٠,٤٤٧	٣٥	٠,٥٤٣	٣٦	٠,٥٤٣
٣٩	٠,٤١٣	٤٠	٠,٥٣٦	٤١	٠,٥٣٦
٤٤	٠,٣٤٨	٤٥	٠,٥٣٦	٤٦	٠,٥٣٦
نسبة التباين	٪٦,٣٢١	نسبة التباين	٪٥,٤١٥	نسبة التباين	٪٥,٤١٥
الجذر الكامن	٣,٥٦٠	الجذر الكامن	٢,٩٨٠	الجذر الكامن	٢,٩٨٠

يتضح مما سبق تشبع (٤٥) عبارة على (٥) عوامل، وهذه الأبعاد هي كالتالي:-

(١) الغضب الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالإحباط وعدم القدرة على السيطرة على الانفعالات نتيجة التعرض لمواقف الإهانة، وعدم تحقيق أهدافه الأكاديمية.

(٢) الملل الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الرغبة في المشاركة أو الاهتمام بهذه الأنشطة، نتيجة نقص الاستثارة أو التحفيز.

٣) الخجل الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب، مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يتضمن عدم الشعور بالراحة في المواقف الأكاديمية والاجتماعية، بالإضافة إلى تقييم سلبي للذات، والشعور بالدونية والنقص كرد فعل لسلوك غير مرغوب فيه.

٤) القلق الأكاديمي: وهو انفعال سلبي يشعر به الطالب مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، فيشعره بالتوتر، وعدم الارتياح، والخوف أو التردد بسبب توقع نتائج سلبية نتيجة لحدث معين.

٥) اليأس الأكاديمي: وهو انفعال سلبي مرتبط بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية داخل وخارج القاعة الدراسية، يجعل الطالب يفقد الأمل في تحقيق أهدافه، والشعور بالإحباط وعدم الرغبة في الدراسة.

النتائج: قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكمومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا-كرونباخ، وجدول (١٠) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

الأبعاد الفرعية	معاملات إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	معاملات ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الغضب الأكاديمي	٠,٨٥٥	٠,٧٤٧
الملل الأكاديمي	٠,٨٥٦	٠,٧٥٧
الخجل الأكاديمي	٠,٨٨١	٠,٧٦٦
القلق الأكاديمي	٠,٨٧٥	٠,٧٤٣
اليأس الأكاديمي	٠,٨٦٧	٠,٧٧٧
الدرجة الكلية	٠,٨٩٩	٠,٨٠١

يتضح من جدول (١٠) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (١١) يوضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	اليأس الأكاديمي	القلق الأكاديمي	الخجل الأكاديمي	الملل الأكاديمي	الأبعاد الفرعية
**٠,٨٥٦	**٠,٧٤٢	**٠,٧٨٨	**٠,٧٢٣	**٠,٧٠٨	الغضب الأكاديمي
**٠,٨٨١	**٠,٧٦٤	**٠,٧٤٧	**٠,٧٦٥	-	الملل الأكاديمي
**٠,٨٧٤	**٠,٧٢٠	**٠,٧١٦	-		الخجل الأكاديمي
**٠,٨٦٨	**٠,٧٠١	-			القلق الأكاديمي
**٠,٨٧١	-				اليأس الأكاديمي

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

من جدول (١١) نجد أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

■ وصف المقياس في صورته النهائية وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في صورته النهائية من (٤٥) مفردة ذات اتجاه سلبي، موزعة على خمسة أبعاد فرعية؛ لقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية (الغضب الأكاديمي - الملل الأكاديمي - الخجل الأكاديمي - القلق الأكاديمي - اليأس الأكاديمي)، بواقع (٩) مفردات لكل بعد منهم، والتي تهدف إلى قياس الانفعالات الأكاديمية السلبية (قبل وأثناء وبعد) الحصص الدراسية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتتم الاستجابة على مفردات المقياس عن طريق مقياس استجابة خماسي تبعاً لطريقة ليكرت (دائماً، وغالبًا، وأحيانًا، ونادرًا، وأبدًا)، والتي تأخذ التقديرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للمفردات السلبية المكونة للمقياس، ومن ثم تتراوح درجة كل بعد من أبعاد المقياس ما بين (٩ - ٤٥)، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٤٥ - ٢٢٥)؛ حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المقياس المستخدم في البحث الحالي، والجدول (١٢) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (١٢)

مفردات المقياس موزعة على الأبعاد الخمسة للانفعالات الأكاديمية السلبية (الصورة النهائية)

عدد المفردات	أرقام المفردات									أبعاد المقياس
٩ مفردات	٤١	٣٦	٣١	٢٦	٢١	١٦	١١	٦	١	الغضب الأكاديمي
٩ مفردات	٤٢	٣٧	٣٢	٢٧	٢٢	١٧	١٢	٧	٢	الملل الأكاديمي
٩ مفردات	٤٣	٣٨	٣٣	٢٨	٢٣	١٨	١٣	٨	٣	الخجل الأكاديمي
٩ مفردات	٤٤	٣٩	٣٤	٢٩	٢٤	١٩	١٤	٩	٤	القلق الأكاديمي
٩ مفردات	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	اليأس الأكاديمي

ج- البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية (إعداد/ الباحث).

التعريف بالبرنامج:

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات التي تتم في صور جلسات منظمة ومحددة قام بها الباحث على مدار (٣١) جلسة تدريبية بواقع جلستين، زمن كل جلسة يتراوح ما بين (٤٥-٧٥) دقيقة وفقاً لطبيعة أهداف كل جلسة تدريبية، يتم فيها تدريب المشاركين على أبعاد المناعة النفسية المحددة بالبحث الحالي، وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف مع البيئة، التفاؤل، عن طريق تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه الأبعاد باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية المناسبة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب المشاركين المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم المناعة النفسية.

أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام للبرنامج:

سعى البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي إلى تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاد المناعة النفسية؛ وذلك لحفض مستوى كل من: الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وذلك باستخدام بعض الأنشطة التدريبية المصممة في ضوء تلك الأبعاد من جهة، وخصائص الطلاب المشاركين في البحث من جهة أخرى.

ب- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

انبثقت مجموعة من الأهداف الفرعية الإجرائية من الهدف العام للبرنامج؛ حيث إنه بعد الانتهاء من التدريب ينبغي أن يستجيب الطالب للتدريب المقدم له، فيصبح قادراً على أن:

١- يتعرف على اسم الباحث ووظيفته بدقة.

٢- يتعرف على أسماء المشاركين معه في البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية) بوضوح.

٣- يتعرف على ميثاق جلسات البرنامج التدريبي بدقة.

- ٤- يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بدقة.
- ٥- إجراء التطبيق القبلي لمقاييس البحث الحالي.
- ٦- يتعرف على مفهوم المناعة النفسية.
- ٧- يذكر أبعاد المناعة النفسية بوضوح.
- ٨- يذكر أهمية المناعة النفسية في حياة الفرد بوضوح.
- ٩- يتعرف على مفهوم التفكير الإيجابي بدقة.
- ١٠- يعدد خصائص التفكير الإيجابي بكفاءة.
- ١١- يذكر أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد بوضوح.
- ١٢- يكتسب طرق وأساليب تنمية التفكير الإيجابي بدقة.
- ١٣- يذكر مهارات طالب الثانوية العامة في استخدام التفكير الإيجابي أثناء التعلم بدقة.
- ١٤- يتدرب على أساليب ومهارات التفكير الإيجابي بكفاءة.
- ١٥- يطبق أساليب ومهارات التفكير الإيجابي أثناء التعلم بدقة.
- ١٦- يتعرف على مفهوم الإبداع بدقة.
- ١٧- يتعرف على مفهوم حل المشكلات بدقة.
- ١٨- يذكر أهمية الإبداع في حل المشكلات بكفاءة.
- ١٩- يكتسب طرق وأساليب تنمية الإبداع وحل المشكلات بوضوح.
- ٢٠- يذكر أنواع المشكلات التي يتعرض لها في المواقف الحياتية المختلفة بوضوح.
- ٢١- يتدرب على طرق تنمية الإبداع وخطوات حل المشكلات بكفاءة.
- ٢٢- يطبق طرق تنمية الإبداع وخطوات حل المشكلات أثناء التعلم بوضوح.
- ٢٤- يتعرف على مفهوم ضبط النفس والالتزان بدقة.
- ٢٥- يذكر أهمية ضبط النفس والالتزان في المواقف المختلفة.
- ٢٦- يكتسب طرق وأساليب تحقيق ضبط النفس والالتزان بكفاءة.
- ٢٧- يذكر طرق ومهارات طالب الثانوية العامة في ضبط النفس أثناء التعلم بدقة.
- ٢٨- يتدرب على أساليب وطرق ضبط النفس بكفاءة.
- ٢٩- يطبق أساليب وطرق ضبط النفس والالتزان أثناء عملية التعلم بدقة.
- ٣٠- يتعرف على مفهوم الصمود والصلابة النفسية بدقة.
- ٣١- يذكر أهمية ممارسة الصمود والصلابة النفسية في موقف التعليم المختلفة.

- ٣٢- يكتسب طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف الحياة المختلفة.
- ٣٣- يذكر طرق وصور ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف التعلم المختلفة.
- ٣٤- يتدرب على طرق وأساليب ممارسة الصلابة النفسية والصمود بكفاءة.
- ٣٥- يطبق طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف التعلم بدقة.
- ٣٦- يتعرف على مفهوم فاعلية الذات بدقة.
- ٣٧- يذكر أهمية فاعلية الذات في حياة الفرد بوضوح.
- ٣٨- يكتسب طرق وأساليب تنمية فاعلية الذات بدقة.
- ٣٩- يذكر طرق وأساليب تنمية فاعلية الذات لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بوضوح.
- ٤٠- يتدرب على أساليب وطرق تنمية فاعلية الذات والكفاءة.
- ٤١- يطبق أساليب وطرق تنمية فاعلية الذات في مواقف التعلم المختلفة بكفاءة.
- ٤٢- يتعرف على مفهوم الثقة بالنفس بدقة.
- ٤٣- يعدد مستويات الثقة بالنفس بكفاءة.
- ٤٤- يذكر أهمية الثقة بالنفس للفرد بوضوح.
- ٤٥- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن ضعف مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد.
- ٤٦- يكتسب طرق وأساليب تنمية الثقة بالنفس بدقة.
- ٤٧- يذكر طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس لطلاب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.
- ٤٨- يتدرب على أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.
- ٤٩- يطبق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.
- ٥٠- يتعرف على مفهوم التحدي والمثابرة بدقة.
- ٥١- يتعرف على أهمية ممارسة التحدي والمثابرة أثناء عملية التعلم بوضوح.
- ٥٢- يذكر سلبيات ضعف ممارسة التحدي والمثابرة في التعلم بكفاءة.
- ٥٣- يكتسب طرق وأساليب ممارسة التحدي والمثابرة بدقة.
- ٥٤- يذكر طرق وأساليب تنمية التحدي والمثابرة لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.
- ٥٥- يتدرب على أساليب وطرق تنمية التحدي والمثابرة بكفاءة.
- ٥٦- يطبق أساليب وطرق تنمية التحدي والمثابرة بدقة.
- ٥٧- يتعرف على مفهوم المرونة النفسية والتكيف بدقة.
- ٥٨- يتعرف على أهمية ممارسة المرونة والتكيف أثناء عملية التعلم بوضوح.

- ٥٩- يذكر سلبيات ضعف ممارسة للمرونة والتكيف مواقف التعلم المختلفة بكفاءة.
- ٦٠- يكتسب طرق وأساليب ممارسة المرونة والتكيف بدقة.
- ٦١- يذكر طرق وأساليب تنمية المرونة النفسية لدى طالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.
- ٦٢- يتدرب على أساليب وطرق تنمية المرونة النفسية والتكيف بكفاءة.
- ٦٣- يطبق أساليب وطرق تنمية المرونة النفسية والتكيف في التعلم بدقة.
- ٦٤- يتعرف على مفهوم التفاؤل بدقة.
- ٦٥- يتعرف على أهمية ممارسة التفاؤل أثناء عملية التعلم بوضوح.
- ٦٦- يتعرف على الفرق بين التفاؤل والتشاؤم في عملية التعلم بدقة.
- ٦٧- يكتسب طرق وأساليب ممارسة صور التفاؤل في عملية التعلم بوضوح.
- ٦٨- يذكر طرق وأساليب تنمية التفاؤل لدى طالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.
- ٦٩- يتدرب على أساليب وطرق تنمية التفاؤل بكفاءة.
- ٧٠- يطبق أساليب وطرق تنمية التفاؤل بدقة.
- ٧١- يلخص ما تم التدريب عليه من خلال جميع جلسات البرنامج بدقة.
- ٧٢- يطبق مقياس الاستهواء الفكري بدقة.
- ٧٣- يطبق استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية بدقة.
- ٧٤- يطبق استمارة تقويم الجلسات التدريبية للبرنامج بكفاءة.
- أسس بناء البرنامج:

تم تدريب الطلاب المشاركين بالمجموعة التجريبية على أبعاد المنة النفسية من خلال عدد من الجلسات التدريبية؛ وذلك لمساعدتهم على تحسين مستواهم في هذه المهارات؛ لمعرفة فعالية ذلك التدريب في خفض مستوى كل من: الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وتم مراعاة الأسس التالية في بناء البرنامج التدريبي:

- ١- وجود إطار نظري واضح للبرنامج.
- ٢- تحديد بعض مهارات إدارة الذات التي يسعى البرنامج للتدريب عليها.
- ٣- التأكد من مناسبة البرنامج لعينة البحث المستهدفة.
- ٤- وضع برنامج يستجيب لحاجات الطلاب ويحفزهم وينمي دافعيتهم للتعلم.
- ٥- يحتوي البرنامج على طرق تقييم متعددة لقياس مدى تقدم الطلاب في المهارات التي يسعى البرنامج للتدريب عليها ومعرفة مدى احتياجات كل طالب بعد تطبيق كل جلسة التدريبية ومراعاتها في

الجلسة التدريبية التالية.

- ٦- وجود تسلسل منطقي عند عرض المحتوى.
 - ٧- استخدام أنشطة متنوعة تساعد المتعلم على توظيف المعارف المختلفة وربطها ببنيتها المعرفية.
 - ٨- التنوع في استخدام الاستراتيجيات حسب متطلبات كل جلسة.
 - ٩- المرونة داخل الجلسات بحيث يمكن الحذف أو الإضافة بما يتناسب مع متطلبات الموقف.
 - ١٠- التأكد من مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب عند القيام بالأنشطة والتدريبات المختلفة.
 - ١١- التأكد من مراعاة التنوع في الأنشطة للتغلب على عامل الملل.
- ج- خطوات إعداد البرنامج:

١) قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية ذات الصلة بالمناعة النفسية ودورها في عملية التعلم، لاسيما الدراسات التجريبية التي تناولت التدريب على المناعة النفسية، ومنها دراسة كل من: (al., 2015)، عبد الرازق (٢٠١٢)، عصفور (٢٠١٣)، الجزائر (٢٠١٨)، غنايم (٢٠١٨)، حماد (٢٠١٩)، السطوح (٢٠٢٠)، المنشاوي وآخرون (٢٠٢١)، عبد الحميد (٢٠٢١)، عبادة (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، عبد العزيز (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، هنداي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣)، والاستفادة من برامجها التداخلية في تصميم البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في البحث الحالي من حيث طريقة صياغة (أهداف البرنامج - الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة - الأدوات الملائمة - الزمن المناسب لكل جلسة - تقييم أداء المشاركين - طريقة تقييم المشاركين لمحتوى كل جلسة تدريبية).

٢) قام الباحث بالاطلاع على النظريات والنماذج المفسرة للمناعة النفسية من حيث عناصرها وأبعادها التي يجب توافرها في البرنامج.

٣) قام الباحث بصياغة الجلسات التدريبية في ضوء نظام المناعة النفسية الذي أشار له زيدان (٢٠١٣) وتمثل تلك الأبعاد في (التفكير الإيجابي، ضبط النفس)، وبناء محتوى البرنامج التدريبي وفقاً لهذه الأبعاد، واختيار طرق وأساليب واستراتيجيات توظيفها وتطبيقها من قبل طالب الثانوية العامة أثناء التعلم.

الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

تُوجد مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية التي تم التدريب في ضوءها، وتتضمن:

١- الحوار والمناقشة:

يُعد الحوار والمناقشة الجماعية من الأساليب التعليمية المهمة؛ حيث يقوم الباحث بإلقاء محاضرات

سهلة على المتدربين يتخللها ويلبها مناقشات تهدف إلى تغيير اتجاه المتدربين، والموضوعات تكون عن المواقف الحياتية وتأثير الحالة الانفعالية والنفسية على الفرد وكذلك تحسين عملية مواجهة المواقف انفعالياً بمعنى أنها تكون متصلة بجوهر المشكلة بحيث تمس الواقع الذي يعيش فيه المتدربين، وتم استخدام هذه الفنية خلال جلسات البرنامج التدريبي.

٢- التساؤل الذاتي:

ويعرف على أنه الأسئلة التي يوجهها المتعلم لذاته قبل وأثناء وبعد التعلم بهدف الفهم والتفكير في العناصر المهمة في مادة التعلم وتقوم هذه الاستراتيجية على توجيه المتعلم مجموعة من الأسئلة لنفسه في أثناء معالجة المعلومات، مما يجعله أكثر اندماجاً مع المعلومات التي يتعلمها، ويخلق لديه الوعي بعمليات التفكير (إبراهيم، ٢٠١٠، ٤٥).

٣- النمذجة:

تقوم هذه الاستراتيجية على أن التعلم بالقدوة من أنجح أساليب التعلم، وأكثرها فاعلية عندما يقترن بإيضاحات يقدمها النموذج أو القدوة أثناء التدريب على جلسات البرنامج، وهذا يعني أن المعلم الذي لديه وعي بالتفكير يساعد طلابه على تنمية الوعي بتفكيرهم حيث يقوم كل متعلم بنمذجة المهمة كما قام به الباحث في النشاط المطلوب، ولكن في موقف تعليمي أو تدريبي جديد فيلاحظ المتعلم ما قام به المدرب ليتعلم منه تنفيذ النشاط المكلف به.

٤- التعلم التعاوني:

يُعد التفاعل بين الطلاب في العمل التعاوني أداة للدخول في أنشطة ومهام محتوى التعلم واستعمالها عبر إظهار تفكيرهم للآخرين عن طريق المناظرات بينهم ومراقبة وتقويم أفكارهم (عبد السلام، ٢٠١٢، ٣١).

٥- العصف الذهني:

هو موقف تعليمي يستخدم من أجل توليد أكبر عدد من الأفكار في حل مشكلة مفتوحة أو كيفية التصرف إزاء موقف معين خلال فترة زمنية محددة في جو تسوده الحرية والأمان في طرح الأفكار بعيداً عن النقد والتقييم، ويعد من أكثر الأساليب المستخدمة في تحفيز الإبداع والمعالجة الإبداعية للمشكلات (إبراهيم، ٢٠١٠، ٤٨).

٦- التخيل:

هو فنية يطلب فيها الباحث من المشاركين تخيل أنفسهم في أحد المواقف التي يتم عرضها عليهم؛ وذلك لإكسابهم القدرة على القيام بتنفيذ الأنشطة التي تنبثق من أبعاد المناعة النفسية والاستفادة منها في

اكتشاف الأخطاء التي قاموا باستخلاصها من الموقف المعروض، وتم استخدام هذه الفنية خلال بعض جلسات البرنامج التدريبي.

٧- لعب الأدوار:

تقوم على أساس المحاكاة التي يؤديها الطلاب ويحاكون فيها أدوار الآخرين التي تمارس في مواقف حقيقية أو تمثيل مواقف حدثت سابقاً، وقد تم استخدام هذه الفنية في عدد كبير من الجلسات فعلى سبيل المثال في الجلسة الثامنة من البرنامج تم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تقوم بتمثيل حل لمشكلة عدم التركيز أثناء التعلم ويطلب الباحث من المجموعة الثانية توضيح نوع المشكلة وإعطاء حلول لها وكذلك بالتبادل في الأدوار؛ ومن ثمّ تعلم السلوك الجديد المرغوب فيه بعد الانتهاء من التعلم أو التدريب.

٨- سرد القصص:

يستخدم سرد القصص التعليمية والحياتية من واقع الحياة التي يعيشون فيها من أجل زيادة مستوى تشويق الجلسة؛ مما في زيادة تركيز الطلاب أثناء التدريب، ويعتمد سرد القصص على القصص السلبية والإيجابية ذات الصلة بمدني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي المشاركين بالمجموعة التجريبية، حتى يتم الإشارة إلى الإيجابيات والسلبيات من كل قصة وكيفية التدريب على أبعاد المناعة النفسية في ضوئها.

٩- التعزيز:

أصبح هناك اهتمام متزايد في استخدام مبدأ التعزيز كأحد مهارات التدريس الملازمة للمدرس من أجل الحصول على تفاعل طلابي جيد وتحصيل تعليمي عالي وسلوك إيجابي؛ حيث يُعد التعزيز بنوعيه المادي والمعنوي الذي يقدم للطلاب بعد القيام بالسلوكيات الصحيحة أو الأقرب للصواب مصدر تشويق لهم أثناء التدريب ويدفعهم نحو مواصلة التعلم والتدريب ويمنع ظهور مشكلات الملل والخمول، وقد تم استخدام هذه الفنية في عدد كبير من الجلسات فعلى سبيل المثال في عدد منها تم تقديم التعزيز سواء أكان مادياً، مثل (قطع الشكولاتة - الأدوات المدرسية) أم معنوياً، مثل (التشجيع - المدح - التصفيق) مباشرة بعد صدور الاستجابة الصحية للطلاب ردًا على السؤال الموجه (التعزيز الفوري) وذلك له دور تعليمي ونفسي في التعلم؛ ومن ثم حرص الباحث في جميع جلسات البرنامج على استخدام التعزيز الفوري سواء المادي أو المعنوي.

١٠- التدريب التوكيدي:

ويعني قدرة الفرد للتعبير الذاتي والملائم (لفظاً وسلوكاً) للمشاعر والأفكار والآراء تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه الشخصية المختلفة من دون التعدي على حقوق ومشاعر الآخرين

(النقشبندي، ٢٠٠٥، ٣٣).

عرض البرنامج على السادة المحكمين:

وقد قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي على (٨) من السادة الأساتذة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي حول جلسات البرنامج عن طريق مدى مناسبة أهداف البرنامج، ومحتوى الجلسات مع عينة البحث، ومدى ملائمة الأنشطة والمهام التدريبية والهدف منها أثناء الجلسات، ومدى مناسبة التعليمات والإجراءات، ومدى وضوح التعليمات الخاصة بكل جلسة تدريبية، ومناسبة الزمن المستغرق لكل جلسة، ومدى كفاية عدد الجلسات، وقام الباحث بناءً على ملاحظات السادة المحكمين بصياغة جلسات البرنامج في شكلها النهائي بعد أخذ جميع الملاحظات المشار إليها في عين الاعتبار.

عدد الجلسات والمدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي (التخطيط الزمني للبرنامج):

تكون البرنامج التدريبي من (٣١) جلسة تدريبية، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على مدى أربعة أشهر بواقع جلستان أسبوعياً، وقد استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تتراوح ما بين (٤٥ - ٧٥) دقيقة وفقاً لطبيعة أهداف كل جلسة تدريبية، وفيما يتعلق بالمدة الزمنية للجلستين التمهيدية والختامية استغرقا مدة زمنية (٧٥) دقيقة وفيما يلي ملخصاً لجلسات البرنامج.

خطة الجلسات التدريبية:

جدول (١٣)

ملخص لجلسات البرنامج التدريبي، متضمناً عنوان الجلسة، الأهداف الإجرائية، الاستراتيجيات والفنيات التدريبية، الأدوات التدريبية، الزمن المستغرق.

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الأدوات المستخدمة	الزمن
١	التمهيد والتعارف وتحديد قواعد العمل في البرنامج التدريبي (الجلسة التمهيدية)	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على اسم الباحث ووظيفته بدقة. ٢- يتعرف على أسماء المشاركين معه في البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية) بوضوح. ٣- يتعرف على ميثاق جلسات البرنامج التدريبي بدقة. ٤- يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بدقة. ٥- إجراء التطبيق القبلي لمقاييس البحث الحالي.	- الحوار والمناقشة - المحاضرة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - ورق وأقلام ملونة - كروت وبطاقات ملونة للتعارف - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام والأنشطة التدريبية - مادة لاصقة	٧٥ دقيقة
٢	مفهوم المنة	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن:	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة -	٤٥ دقيقة

	ورق وأقلام ملونة - كروت وبطاقات ملونة للتعرف - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية	- التساؤل الذاتي - التعزيز الفوري	١- يتعرف على مفهوم المنة النفسية. ٢- يذكر أبعاد المنة النفسية بوضوح. ٣- يذكر أهمية المنة النفسية في حياة الفرد بوضوح.	النفسية وأبعادها وأهميتها
٤٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- التساؤل الذاتي - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - القصص الحياتية والتعليمية - التخيل - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم التفكير الإيجابي بدقة. ٢- يعدد خصائص التفكير الإيجابي بكفاءة. ٣- يذكر أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد بوضوح.	٣ مفهوم التفكير الإيجابي وخصائصه وأهميته
٥٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - النمذجة - التخيل - القصص الحياتية والتعليمية - التخيل - التعزيز الفوري.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب تنمية التفكير الإيجابي بدقة. ٢- يذكر طرق ومهارات طالب الثانوية العامة في استخدام التفكير الإيجابي أثناء التعلم بدقة.	٤ طرق وأساليب تنمية التفكير الإيجابي
٦٠ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- التساؤل الذاتي الحوار والمناقشة - التخيل - التعزيز الفوري - العصف الذهني - القصص الحياتية والتعليمية - التدريب التوكيدي.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب ومهارات التفكير الإيجابي بكفاءة. ٢- يطبق أساليب ومهارات التفكير الإيجابي أثناء التعلم بدقة.	٥ تطبيق أساليب ومهارات التفكير الإيجابي أثناء التعلم
٤٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	المحاضرة والمناقشة - النمذجة - العصف الذهني - التعزيز الفوري - التساؤل الذاتي - القصص الحياتية	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم الإبداع بدقة. ٢- يتعرف على مفهوم حل المشكلات بدقة. ٣- يذكر أهمية الإبداع في حل المشكلات بكفاءة.	٦ مفهوم الإبداع وحل المشكلات وأهميته
٥٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح	الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - التخيل - النمذجة -	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب تنمية الإبداع وحل المشكلات بوضوح.	٧ طرق وأساليب تنمية الإبداع وحل

	المشكلات	٢- يذكر أنواع المشكلات التي يتعرض لها في المواقف الحياتية المختلفة بوضوح.	القصص - التعزيز الفوري	- لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
٨	تطبيق طرق تنمية الإبداع وخطوات حل المشكلات أثناء التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على طرق تنمية الإبداع وخطوات حل المشكلات بكفاءة. ٢- يطبق طرق تنمية الإبداع وخطوات حل المشكلات أثناء التعلم بوضوح	- العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني - لعب الأدوار - التعزيز الفوري- التدريب التوكيدي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
٩	مفهوم ضبط النفس والالتزان وأهميتهما	بعد الانتهاء من الجلسة يكون الطالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم ضبط النفس والالتزان بدقة. ٢- يذكر أهمية ضبط النفس والالتزان في المواقف المختلفة.	- المحاضرة والمناقشة - النمذجة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - القصص الحياتية والتعليمية - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
١٠	طرق وأساليب تحقيق ضبط النفس والالتزان	بعد الانتهاء من الجلسة يكون الطالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب تحقيق ضبط النفس والالتزان بكفاءة. ٢- يذكر طرق ومهارات طالب الثانوية العامة في ضبط النفس أثناء التعلم بدقة.	- الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - التخيل - النمذجة - القصص الحياتية والتعليمية - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
١١	تطبيق أساليب وطرق ضبط النفس والالتزان	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق ضبط النفس بكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق ضبط النفس والالتزان أثناء عملية التعلم بدقة	- التساؤل الذاتي - العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني - لعب الأدوار - التعزيز الفوري- التدريب التوكيدي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
١٢	مفهوم الصمود والصلابة النفسية وأهميتها	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم الصمود والصلابة النفسية بدقة. ٢- يذكر أهمية ممارسة الصمود والصلابة النفسية في موقف التعليم المختلفة.	- المحاضرة والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية -

٥٥ دقيقة	٥٥	صور توضيحية لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - التخيل - القصص - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف الحياة المختلفة. ٢- يذكر طرق وصور ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف التعلم المختلفة.	١٣	طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية
٦٠ دقيقة	٦٠	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- العصف الذهني - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - التعزيز الفوري - التدريب التوكيدي.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على طرق وأساليب ممارسة الصلابة النفسية والصمود بكفاءة. ٢- يطبق طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية في مواقف التعلم بدقة.	١٤	تطبيق طرق وأساليب ممارسة الصمود والصلابة النفسية
٤٥ دقيقة	٤٥	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - النمذجة - القصص - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم فاعلية الذات بدقة. ٢- يذكر أهمية فاعلية الذات في حياة الفرد بوضوح.	١٥	مفهوم فاعلية الذات وأهميتها
٥٥ دقيقة	٥٥	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - التخيل - النمذجة - سرد القصص - الحياتية والتعليمية - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب تنمية فاعلية الذات بدقة. ٢- يذكر طرق وأساليب تنمية فاعلية الذات لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بوضوح.	١٦	طرق وأساليب تنمية فاعلية الذات
٦٠ دقيقة	٦٠	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - لعب الأدوار - التعزيز الفوري - التدريب التوكيدي.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية فاعلية الذات والكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق تنمية فاعلية الذات في مواقف التعلم المختلفة بكفاءة.	١٧	تطبيق أساليب وطرق تنمية فاعلية الذات
٤٥ دقيقة	٤٥	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة -	- المحاضرة - الحوار والمناقشة	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن:	١٨	مفهوم الثقة بالنفس

	وأهميتها	١- يتعرف على مفهوم الثقة بالنفس بدقة. ٢- يعدد مستويات الثقة بالنفس بكفاءة. ٣- يذكر أهمية الثقة بالنفس للفرد بوضوح. ٤- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن ضعف مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد.	- العصف الذهني - التساؤل الذاتي - النمذجة - القصص الحياتية والتعليمية - التعزيز الفوري	ورق وأقلام - السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
١٩	طرق وأساليب تنمية الثقة بالنفس	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب تنمية الثقة بالنفس بدقة. ٢- يذكر طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس لطلاب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.	- التساؤل الذاتي - العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التخيل - القصص - التعزيز الفوري	٥٥ دقيقة لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
٢٠	تطبيق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.	- العصف الذهني - النمذجة - التخيل - التساؤل الذاتي - الحوار والمناقشة - القصص الحياتية - التعزيز الفوري - التدريب التوكيدي.	٥٥ دقيقة لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
٢١	مفهوم التحدي والمثابرة وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم التحدي والمثابرة بدقة. ٢- يتعرف على أهمية ممارسة التحدي والمثابرة أثناء عملية التعلم بوضوح. ٣- يذكر سلبيات ضعف ممارسة التحدي والمثابرة في التعلم بكفاءة.	- الحوار والمناقشة - المحاضرة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - القصص - النمذجة - التعزيز الفوري	٤٥ دقيقة لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية
٢٢	طرق وأساليب ممارسة التحدي والمثابرة في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة التحدي والمثابرة بدقة ٢- يذكر طرق وأساليب تنمية التحدي والمثابرة لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.	- التساؤل الذاتي - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - النمذجة - التخيل - القصص - التعزيز الفوري	٥٥ دقيقة لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية

٢٣	تطبيق طرق وأساليب تنمية التحدي والمثابرة	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية التحدي والمثابرة بكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق تنمية التحدي والمثابرة بدقة.	- الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - لعب الأدوار - التعزيز الفوري- التدريب التوكيدي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	٦٠ دقيقة
٢٤	مفهوم المرونة النفسية والتكيف وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم المرونة النفسية والتكيف بدقة. ٢- يتعرف على أهمية ممارسة المرونة والتكيف أثناء عملية التعلم بوضوح. ٣- يذكر سلبيات ضعف ممارسة للمرونة والتكيف مواقف التعلم المختلفة بكفاءة.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - النمذجة - القصص الحياتية والتعليمية - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	٤٥ دقيقة
٢٥	طرق وأساليب ممارسة المرونة النفسية في التعلم والتكيف	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة المرونة والتكيف بدقة. ٢- يذكر طرق وأساليب تنمية المرونة النفسية والتكيفية لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.	- التساؤل الذاتي - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - النمذجة - النخيل - القصص - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	٥٥ دقيقة
٢٦	تطبيق طرق وأساليب تنمية المرونة النفسية والتكيف في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية المرونة النفسية والتكيف بكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق تنمية المرونة النفسية والتكيف في التعلم بدقة.	- العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني - لعب الأدوار - التعزيز الفوري- التدريب التوكيدي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	٦٠ دقيقة
٢٧	مفهوم التفاؤل وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتعرف على مفهوم التفاؤل بدقة. ٢- يتعرف على أهمية ممارسة التفاؤل أثناء عملية التعلم بوضوح. ٣- يتعرف على الفرق بين التفاؤل والتشاؤم في عملية التعلم بدقة.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - القصص - النمذجة - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	٤٥ دقيقة
٢٨	طرق وأساليب تنمية المرونة النفسية والتكيف في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة المرونة النفسية والتكيف بدقة. ٢- يذكر طرق وأساليب تنمية المرونة النفسية والتكيفية لطالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.	- التساؤل الذاتي	لاب توب - داتا شو	٥٥ دقيقة

دقيقة	- مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - التعزيز الفوري - النمذجة - لعب الأدوار - سرد القصص - الحياتية والتعليمية	طالب قادراً على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة صور التفاؤل في عملية التعلم بوضوح. ٢- يذكر طرق وأساليب تنمية التفاؤل لدى طالب الثانوية العامة أثناء التعلم بدقة.	وأساليب تنمية التفاؤل في التعلم
٦٠ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - التعزيز الفوري - التدريب التوكيدي.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية التفاؤل بكفاءة. ٢- يطبق أساليب وطرق تنمية التفاؤل بدقة.	٢٩ تطبيق طرق وأساليب تنمية التفاؤل
٧٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يلخص ما تم التدريب عليه من خلال جميع جلسات البرنامج بدقة.	٣٠ مراجعة على ما تم التدريب عليه
٧٥ دقيقة	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السيورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الفوري	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالب قادراً على أن: ١- يطبق مقياس الاستهواء الفكري بدقة. ٢- يطبق استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية بدقة. ٣- يطبق استمارة تقويم الجلسات التدريبية للبرنامج بكفاءة.	٣١ الجلسة الختامية

مراحل تقويم البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتقويم البرنامج التدريبي في ضوء الأسس والأهداف التي يُنشدها البرنامج ويستند إليها، وتضمنت إجراءات تقويم البرنامج عدداً من الخطوات، وهي:

١- إجراء القياس القبلي: قام الباحث في الجلسة الأولى (التمهيدية) للبرنامج بتكوين علاقة قائمة على الود والألفة بينه وبين أفراد عينة البحث، وتقديم الإطار العام للبرنامج، وشرح أهدافه ومحتوياته والاتفاق على مواعيد التدريب والاستماع إلى احتياجات المشاركين في الجلسات التدريبية وتدوينها ومراعاتها أثناء تطبيق البرنامج، ثم قام بتطبيق كل من: مقياس الاستهواء الفكري، مقياس الانفعالات

الأكاديمية السلبية تطبيقاً قلياً على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم قبل التدريب على أنشطة البرنامج.

٢- التقييم البنائي/ المستمر (أثناء التقييم): قام الباحث بقياس أداء الطلاب المشاركين بشكل مستمر بعد الانتهاء من كل نشاط تدريبي، كما قام الباحث بقياس أداء الطلاب بعد الانتهاء من كل جلسة تدريبية عن طريق أسئلة الواجبات المنزلية التي صممت لتعكس ما حققه كل طالب من الأهداف التي وضعت للجلسة التدريبية، فضلاً عن قيام الباحث بتقييم كل جلسة تدريبية عن طريق تقديم استمارة تقييم الجلسة التدريبية لكل طالب والاستفادة من إجاباته عن هذه الاستمارة في تحسين وتقييم الجلسات التدريبية اللاحقة.

٣- إجراء القياس البعدي: بعدما قام الباحث في الجلسة الختامية للبرنامج التدريبي من تلخيص ما تم التدريب عليه خلال جلسات البرنامج، قام بتطبيق كل من: مقياس الاستهواء الفكري، مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً بعدياً على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم بعد التدريب على أنشطة البرنامج، ثم في نهاية الأمر قدم الباحث عبارات الشكر والثناء للطلاب المشاركين على الحضور والمشاركة الفعالة، وقدم لهم بعض الهدايا الرمزية تقديراً لجهودهم معه، وأخبرهم بأنه سوف يتابعهم في الأيام القادمة لمتابعة مستواهم بعد التدريب.

٤- إجراء القياس التبعي: قام الباحث بعد مرور شهرين على القياس البعدي والانتهاء من البرنامج التدريبي بتطبيق كل من: مقياس الاستهواء الفكري، مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً تبعياً على المجموعة التجريبية فقط؛ للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي المستخدم. الخطوات الإجرائية للبحث:

اتباع الباحث في سبيل القيام بهذا البحث وتنفيذه مجموعة من الخطوات الإجرائية وهي:

١- قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بالمناعة النفسية وعلاقتها بالاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعليه قام بتحديد مشكلة البحث وصياغة فروضه.

٢- ثم بعد الحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات البحث على طلبة الثانوية العامة بمدرسة قام بحساب الثبات للأدوات المستخدمة في البحث عن طريق عينة حساب الخصائص السيكومترية، وتمثلت هذه الأدوات في: مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقياس الاستهواء الفكري، مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية، ثم أعد الباحث برنامجاً تدريبياً قائم على أبعاد المناعة النفسية وتم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين والخبراء لإبداء الرأي فيه.

٣- ثم قام الباحث بتحديد عينة البحث الأساسية ذوي المستوى المرتفع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية وفقاً لمعيار الإرباعي الأعلى، والمنخفض في المناعة النفسية وفقاً لمعيار الإرباعي الأدنى، ثم قام بتقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقام بالتحقق بالتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.

٤- ثم قام بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً قبلياً على عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) للوقوف على مستواهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط.

٥- تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية على طلبة المجموعة التجريبية وكان ذلك في مكتبة المدرسة وأحد الفصول، وتم الاتفاق معهم أن تكون مدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات هي مكان التجمع نظراً لكونهم من مدارس مختلفة، وتم ذلك بشكل ودي بين الباحث وطلبة المجموعة التجريبية المشاركين في التدريب.

٦- ثم قام بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً بعدياً على طلبة (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) للوقوف على مستواهم، والكشف عن تأثير البرنامج المعد في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية.

٧- ثم قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً من خلال مقارنة متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين القبلي - البعدي، باستخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة، ومقارنة متوسطي درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية في هذه المتغيرات في القياس البعدي، باستخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة، بعد التحقق من شروط استخدامه، كما تم حساب حجم التأثير.

٨- وبعد مضي فترة المتابعة التي بلغت شهرين منذ الانتهاء من البرنامج التدريبي وإجراء التطبيق البعدي، قام الباحث بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً تتبعياً على طلبة المجموعة التجريبية للوقوف على مستواهم بعد مضي فترة المتابعة، والكشف عن استمرارية تأثير البرنامج المعد في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية، ثم تنطرق الباحث إلى عرض نتائج البحث ومناقشتها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث:

استخدم الباحث الحالي للتأكد من ثبات أدوات البحث معاملات الارتباط، والتحليل العاملي **Factor analysis**، فضلاً عن حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، وفي تحليل النتائج تم استخدام اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة، واختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة، وذلك بعد التحقق من شروطهم، ثم قام الباحث بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في المتغيرات الوسيطة العمر الزمني واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات البحث (المناعة النفسية والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة، وكل هذه الأساليب الإحصائية تمت عن طريق استخدام الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS v22)** في تحليل نتائج البحث عن طريق الحاسب الآلي.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

١. نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية".

لاختبار الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي لبارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي :

جدول (١٤)

قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاستهواء الفكري.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد المعرفي	الضابطة	١٠	٤٠,٣٠	٣,٠٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٢	٠,٠١	٠,٨٢٧
	التجريبية	١٠	١٧,٢٠	٢,٧٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
البعد النفسي	الضابطة	١٠	٤٢,٠٠	٢,٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٥	٠,٠١	٠,٩٢٨
	التجريبية	١٠	١٧,١٠	٢,٧٤	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
البعد السلوكي	الضابطة	١٠	٤٢,١٠	١,٦٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٢	٠,٠١	٠,٨٤٨
	التجريبية	١٠	٢٤,٩٠	٥,١٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
البعد الاجتماعي	الضابطة	١٠	٤٢,٨٠	٢,٨٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٧	٠,٠١	٠,٨٩١
	التجريبية	١٠	٢١,٧٠	٤,٦٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
البعد الدراسي	الضابطة	١٠	٤٢,٥٠	١,٢٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٣	٠,٠١	٠,٩٥٥
	التجريبية	١٠	١٧,٢٠	٣,٨٨	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٢٠٩,٧٠	٦,٥٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٨١	٠,٠١	٠,٩٧٠
	التجريبية	١٠	٩٨,١٠	٥,١٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري بعد تطبيق البرنامج في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للاستهواء الفكري (٠,٩٧٠)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

٢. نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه القياس البعدي".

لاختبار الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (١٥)

قيمة Z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (القبلي - البعدي) .

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠,٨٤٧	٠,٠١	٢,٨٠٧	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١,٩٦	٤٠,٩٠	١٠	القبلي	البعد المعرفي
							٢,٧٥	١٧,٢٠	١٠	البعدي	
٠,٩٣٣	٠,٠١	٢,٨٠٥	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١,٦٣	٤٢,٣٠	١٠	القبلي	البعد النفسي
							٢,٧٤	١٧,١٠	١٠	البعدي	
٠,٨٥٧	٠,٠١	٢,٨١٢	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١,٣٥	٤٢,٥٠	١٠	القبلي	البعد السلوكي
							٥,١٧	٢٤,٩٠	١٠	البعدي	
٠,٨٦٠	٠,٠١	٢,٨٠٧	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٤,٢٤	٤٢,٧٠	١٠	القبلي	البعد الاجتماعي
							٤,٦٩	٢١,٧٠	١٠	البعدي	
٠,٩٤٨	٠,٠١	٢,٨١٨	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٢,١٧	٤٢,٦٠	١٠	القبلي	البعد الدراسي
							٣,٨٨	١٧,٢٠	١٠	البعدي	
٠,٩٦٨	٠,٠١	٢,٨٠٣	صفر	صفر	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٧,٨٤	٢١١,٠٠	١٠	القبلي	الدرجة الكلية
							٥,١٦	٩٨,١٠	١٠	البعدي	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (القبلي - البعدي) في اتجاه القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للاستهواء الفكري (٠,٩٦٨)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣. نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس الاستهواء الفكري".
لاختبار الفرض الثالث تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٦)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (البعدي - التتبعي) .

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٥	١٧,٢٠	١٠	البعدي	البعد المعرفي
						٢,١٨	١٧,٣٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٢,٧٤	١٧,١٠	١٠	البعدي	البعد النفسي
						٤,٦٤	١٧,٠٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٤١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٥,١٧	٢٤,٩٠	١٠	البعدي	البعد السلوكي
						٥,٠٥	٢٤,٧٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٥٧٧	٢,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	٤,٦٩	٢١,٧٠	١٠	البعدي	البعد الاجتماعي
						٤,٤٧	٢١,٦٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٥٧٧	٢,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	٣,٨٨	١٧,٢٠	١٠	البعدي	البعد الدراسي
						٣,٥٤	١٧,١٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	١,٢٦٥	٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٤,٠٠	٥,١٦	٩٨,١٠	١٠	البعدي	الدرجة الكلية
						٥,٥٦	٩٧,٧٠	١٠	التتبعي	

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث. مناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والثالث:

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والثالث ذات الصلة بالاستهواء الفكري، توصلت نتائج البحث الحالي إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تشير نتائج الفرض الأول كما جاء في جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية؛ وتشير نتائج الفرض الثاني كما جاء في جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الاستهواء الفكري في اتجاه القياس البعدي؛ كما تشير نتائج الفرض الثالث كما جاء في جدول (١٦) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على

مقياس الاستهواء الفكري؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المنة النفسية في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واستمرار فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها شهرين.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: غنيم (٢٠١٨)، زبيدي (٢٠٢٠)، كبري وقحل (٢٠٢١)، (Ghasemi (2023) والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المنة النفسية والاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كلما حدث زيادة في مستوى ممارسة أبعاد المنة النفسية لدى هؤلاء الطلاب انخفض بالتبعية مستوى الاستهواء الفكري لديهم، ويدعم ذلك ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي أوصت بضرورة الاهتمام بتقديم العديد من التدخلات التدريبية القائمة على المتغيرات الإيجابية، ومنها متغير المنة النفسية لخفض الاستهواء الفكري لدى هؤلاء الطلاب، مثل دراسة كل من سالم (٢٠١٧)، غنيم (٢٠١٨)، عمار (٢٠٢٠)، الشكيلي (٢٠٢٠)، باشه (٢٠٢١)، السيد (٢٠٢١)، مهدي (٢٠٢٢)، عسكر (٢٠٢٢)، (Sharma et al., (2023)، خليل (٢٠٢٤) التي أشارت إلى أنه يمكن خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق تدريبهم على متغيرات إيجابية منها المنة النفسية؛ حيث تساعدهم على التفكير الإيجابي والتأقلم في مواجهة التحديات والصعوبات وضبط النفس والالتزان، بالإضافة إلى الصمود والصلابة النفسية أمام المشكلات سواء في الحياة بصفة عامة أو أثناء التعلم بصفة خاصة، وأيضاً الثقة بالنفس والتفاؤل لمواصلة تحقيق الأهداف المنشودة.

وبعد تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على البرنامج القائم على المنة النفسية تحسنت ثقتهم بأنفسهم؛ حيث تتضمن المنة النفسية زيادة ثقة الفرد في قدرته على التعامل مع المواقف وإصدار استجابات ملائمة لها، واتخاذ القرار المناسب بشأنها، بالإضافة إلى زيادة تفكيره الإيجابي الذي يجعله يدقق ويتمحص في كل الأفكار والمعلومات الواردة إليه وعدم تصديقها والتسليم بها إلا في حالة وجود أدلة منطقية مما يؤدي إلى خفض الاستهواء الفكري لديهم، وهذا ما أكدته دراسة الشنواني (٢٠١٩) على أن زيادة المنة النفسية لدى الطلاب كان له الأثر الإيجابي في تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى وجود مستوى مرتفع من المنة النفسية لدى هؤلاء الطلاب يؤدي إلى زيادة تكيفهم مع البيئة المحيطة به.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Albert (2012 التي أشارت أن المنة النفسية لها دور كبير

في توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها المختلفة، كما يدعم تلك النتائج (Dubey & Shahi (2011, 33)؛ زيدان (٢٠١٣، ٨٣٢) حينما أشارا إلى أن النظام المناعي النفسي كلما كان قوياً لدى الفرد ساعده على مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة والتهديدات والأزمات النفسية عن طريق مساعدته على التحصين النفسي من خلال التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات المختلفة، مع زيادة مستوى فاعلية الذات وتركيز الجهد المبذول نحو تحقيق الهدف، مع تحدي الظروف المسببة للضغوط ومحاوله تغييرها، والتكيف مع البيئة؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية، وأيضاً دراسة السيد (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتفاؤل؛ مما يشير إلى تمتع الفرد بالمناعة النفسية ومساعدته على النظرة الايجابية للمستقبل، بالإضافة إلى دراسة الحاج (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية كأحد أبعاد المناعة النفسية والتفاؤل.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة المصيلحي (٢٠١٢) إلى أن زيادة إفراط الطلاب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي انخفض لديهم التكيف الاجتماعي مع الآخرين كإحدى أبعاد المناعة النفسية، ويدعم ذلك خليوي (٢٠١٧) في أنه يمكن التنبؤ بإصابة الطلاب ببعض الاضطرابات النفسية في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، ويضيف عمران (٢٠١٧، ٨٧) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المترتبة عليه من ظاهرة الاستهواء الفكري تتمثل في: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية لديهم، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية ومحاوله تحقيق الأهداف الموضوعية، وحسن استغلال الوقت، ومقاومة فكرة استخدام وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بعزيمة وثقة من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، وزيادة مستوى التفاعلات الاجتماعية، مع الاستعانة بمساعدة المتخصصين النفسيين وبرامجهم العلاجية المختلفة، وترتبط هذه الحلول بأبعاد المناعة النفسية، حيث إن ممارسة طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأبعاد المناعة النفسية ساعدهم على زيادة الوعي بمخاطر هذه المواقع والقدرة على الانضباط والتوازن في استخدامها، وحمائتهم من التأثيرات السلبية المحتملة للمخاطر الناتجة عنها.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأسس التي في ضوئها تم بناء البرنامج التدريبي وما تضمنه من فنيات واستراتيجيات، بالإضافة إلى الأنشطة والتدريبات التي تضمنتها جلسات البرنامج التدريبي؛ حيث إن تدريب الطلاب على ممارسة أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - ضبط النفس والاتزان - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي

والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف مع البيئة - التفاوض) باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ مثل: (الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - النمذجة - القصص الحياتية والتعليمية - التدريب التوكيدي - لعب الأدوار - التخيل - التعزيز الفوري) ساعدهم في تحسين مستوى المناعة النفسية، مما ترتب عليه خفض مستوى الاستهواء الفكري لديهم؛ حيث إن ممارسة الطلاب لفنية التساؤل الذاتي في تنفيذ أنشطة بعض جلسات البرنامج التدريبي، ساعد في تحسن قدرتهم على مراقبة وتقييم الأفكار الداخلية والقناعات المختلفة، وزيادة فاعليته الذاتية مما أدى إلى زيادة قدرة الطالب على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات نظر إيجابية ليصبح أكثر قدرة على التفكير والنقد لآراء وأفكار ومعتقدات الآخرين، وبالتالي لا يكون الطالب فريسة سهلة للآخرين والامتنال (الاستهواء) لأفكارهم وآراءهم، كما أن استخدام الباحث لفنية العصف الذهني في تنفيذ أنشطة معظم جلسات البرنامج التدريبي، ساعد الطلاب على توليد الأفكار التي تتميز بالمرونة والتجديد، كما ساهمت هذه الفنية في تحسين قدرتهم على الإبداع وحل المشكلات بطريقة إيجابية، والتي بدورها ساعدت الطلاب على خفض مستوى الاستهواء الفكري بعد تعرضهم لعدد كبير من المواقف الضاغطة التي تحتاج إلى اتخاذ قرار وسرعة التفكير فيها، وإصدار استجابات ملائمة وإبداعية.

بالإضافة إلى أن ممارسة الطلاب لفنية الحوار والمناقشة ساعدهم في تحسين قدرتهم على وصف ما يدور بداخلهم والتعبير عنه أمام الجميع بسهولة دون خوف وقلق وتردد؛ مما أدى إلى زيادة مستوى الثقة بالنفس لديهم، كما أن استخدام أنشطة لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطلاب على تحسين المثابرة والتحمدي والوعي بأهميته في الحياة بشكل عام وأثناء مواقف التعلم بشكل خاص، والتكيف مع البيئة عند تنفيذ المهام التدريبية، كما أن الأنشطة التدريبية المستخدمة في البرامج والتي طبقت على الطلاب عن طريق فنية التعزيز سواء أكان مادياً أم معنوياً ساعد في تقدم مستوى الطلاب في ممارسة أبعاد المناعة النفسية المنوط تحسينها سواء أثناء التدريب أو بعد الإجابة عن أسئلة الواجب المنزلي لكل جلسة تدريبية؛ حيث لعب التعزيز سواء المادي أو المعنوي دوراً مهماً في تنشيط الطلاب وزيادة مستوى استجاباتهم ودافعتهم وتحدي بعضهم البعض، ومن ثم قيامهم بالأنشطة والواجبات المنزلية بأفضل شكل ممكن، بالإضافة إلى استخدام فنية القصص الحياتية أو التعليمية والنمذجة من خلال تدريبهم على التعلم من النماذج الإيجابية ساعد الطلاب على تحقيق أفضل ممارسة لأبعاد المناعة النفسية ومن ثم تحقيق أهدافهم الحياتية والتعليمية المنشودة، وكذلك التعلم من عواقب النماذج السلبية التي لم تمارس هذه الأبعاد بالمستوى الكاف والتي أدت إلى وجود مشكلات حياتية وتعليمية ونفسية في حياتهم؛ ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي استخدمها الباحث أثناء تدريب الطلاب ساعدتهم في تحسين مستوى التفكير

الإيجابي، وحل المشكلات بطريقة إبداعية، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات والتعبير عنها بشكل سوي، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف مع البيئة، والتفأول؛ مما أدى إلى زيادة الدافع للمزيد من العمل والتعلم وتحقيق الأهداف، الأمر الذي ساعد في تحسين مستوى المناعة النفسية؛ ومن ثم خفض الاستهواء الفكري لديهم.

ومن خلال ما سبق عرضه اتضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث إن التدريب على أبعاد المناعة النفسية المتمثلة في (التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف مع البيئة - التفأول) عن طريق تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه الأبعاد وخصائص عينة البحث الحالي وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، مثل: (الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التساؤل الذاتي - القصص الحياتية والتعليمية - النمذجة - التخيل - لعب الأدوار - التدريب التوكيدي - التعزيز الفوري) ساعد في خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتشير النتائج السابقة في مجملها إلى قبول الفرض الأول والثاني والثالث من البحث الحالي.

٤. نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية".

لاختبار الفرض الرابع تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي :

جدول (١٧)

قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الغضب الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٨,١٠	٣,٣٤	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٧	٠,٠١	٠,٩٦٥
	التجريبية	١٠	١١,٧٠	١,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
الملل الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٦,٩٠	٤,٢٨	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٨	٠,٠١	٠,٩٣٥
	التجريبية	١٠	١١,٥٠	٢,٥٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
الخجل الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٦,٠٠	٣,٥٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٨	٠,٠١	٠,٩٥٥
	التجريبية	١٠	١١,٣٠	١,٨٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
القلق الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٥,٦٠	٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٧	٠,٠١	٠,٩٦٧
	التجريبية	١٠	١١,٢٠	٢,٢٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
اليأس الأكاديمي	الضابطة	١٠	٣٧,٠٠	١,٥٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٥	٠,٠١	٠,٩٨٥
	التجريبية	١٠	١١,٩٠	١,٧٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٨٣,٦٠	٩,٨٧	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٨٥	٠,٠١	٠,٩٨٧
	التجريبية	١٠	٥٧,٦٠	٣,٩٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للانفعالات الأكاديمية السلبية (٠,٩٨٧)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

١. نتائج الفرض الخامس :

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

لاختبار الفرض الخامس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (١٨)

قيمة Z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (القبلي - البعدي) .

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع			
الغضب الأكاديمي	القبلي	١٠	٣٨,٠٠	٢,٣٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٠	٠,٠١	٠,٩٧٩
	البعدي	١٠	١١,٧٠	١,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٠	٠,٠١	٠,٩٧٩
الملل الأكاديمي	القبلي	١٠	٣٧,٠٠	٣,٢٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٥٤
	البعدي	١٠	١١,٥٠	٢,٥٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٥٤
الخجل الأكاديمي	القبلي	١٠	٣٦,٥٠	٠,٩٧١	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٨٨
	البعدي	١٠	١١,٣٠	١,٨٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٨٨
القلق الأكاديمي	القبلي	١٠	٣٥,٨٠	١,٨١	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٧٦
	البعدي	١٠	١١,٢٠	٢,٢٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٧٦
اليأس الأكاديمي	القبلي	١٠	٣٦,٧٠	٣,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٠	٠,٠١	٠,٩٥٤
	البعدي	١٠	١١,٩٠	١,٧٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٠	٠,٠١	٠,٩٥٤
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	١٨٤,٠٠	٢,٢٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٩٨
	البعدي	١٠	٥٧,٦٠	٣,٩٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٩٨

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (القبلي - البعدي) في اتجاه القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للانفعالات الأكاديمية السلبية (٠,٩٩٨)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

٢. نتائج الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية".
لاختبار الفرض السادس تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٩)

قيمة Z لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (البعدي - التتبعي) .

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعيار ي	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠,٣٧٨	٦,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	١,٦٣	١١,٧٠	١٠	البعدي	الغضب
						١,٣٩	١١,٨٠	١٠	التتبعي	الأكاديمي
غير دالة	٠,٥٧٧	٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٥٩	١١,٥٠	١٠	البعدي	الملل
						٢,٢٧	١١,٦٠	١٠	التتبعي	الأكاديمي
غير دالة	٠,٢٧٦	٨,٥٠	٢,٨٣	٦,٥٠	٣,٢٥	١,٨٢	١١,٣٠	١٠	البعدي	الخجل
						١,٠٧	١١,٤٠	١٠	التتبعي	الأكاديمي
غير دالة	٠,٤٤٧	١,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٥	١١,٢٠	١٠	البعدي	القلق
						١,٩٦	١١,١٠	١٠	التتبعي	الأكاديمي
غير دالة	١,٤١٤	٣,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٢	١١,٩٠	١٠	البعدي	اليأس
						١,٤٤	١٢,١٠	١٠	التتبعي	الأكاديمي
غير دالة	١,٠٤٣	٣١,٠٠	٦,٢٠	١٤,٠٠	٣,٥٠	٣,٩٧	٥٧,٦٠	١٠	البعدي	الدرجة
						٣,٧١	٥٨,٠٠	١٠	التتبعي	الكلية

يتضح من جدول (١٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى قبول الفرض السادس.

مناقشة وتفسير الفرض الرابع والخامس والسادس:

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الرابع والخامس والسادس ذات الصلة بالانفعالات الأكاديمية السلبية؛ توصلت نتائج البحث الحالي إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تشير نتائج الفرض الرابع كما جاء في جدول (١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه طلبة المجموعة التجريبية؛ وتشير نتائج الفرض الخامس كما جاء في جدول (١٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه القياس البعدي، كما تشير

نتائج الفرض السادس كما جاء في جدول (١٩) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التبعي) على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على المنة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واستمرار فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها شهرين.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: **Asikainen et al. (2017)**، **الجزار (٢٠١٨)**، **حمادة (٢٠١٩)**، **أبو بكر (٢٠١٩)**، **Chei et al., (2019)**، **Li et al., (2020)**، **Yi et al., (2020)**، **Trigueros et al., (2020)**، **عبد الحميد (٢٠٢١)**، **Liu et al., (2021)**، **خليفة (٢٠٢٢)**، **خليل (٢٠٢٣)**، **هنداوي (٢٠٢٤)**، والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المنة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كلما حدثت زيادة في مستوى ممارسة أبعاد المنة النفسية لدى هؤلاء الطلاب انخفض بالاقتران مستوى الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، ويدعم ذلك ما أشارت إليه العديد من البحوث والدراسات ذات الصلة بالانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي أوصت بضرورة الاهتمام بتقديم العديد من التدخلات التدريبية القائمة على متغيرات إيجابية، ومنها متغير المنة النفسية لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى هؤلاء الطلاب، مثل دراسة كل من **Sullivan & Paradise (2012)**، **Pekrun, et al., (2002)**، **Anise & Hung (2013)**، **Ottagaar & Cuppens (2012)**، **باشه (٢٠٢١)**، **محمد (٢٠٢٢)**، **عطية (٢٠٢٤)**، **خليل (٢٠٢٤)**، التي أشارت إلى أنه يمكن خفض مستوى الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة مدمي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق تدريبهم على متغيرات إيجابية منها المنة النفسية؛ حيث تساعدهم على التفكير الإيجابي والتكيف مع التحديات والصعوبات، والصمود والصلابة النفسية وعدم القلق والتوتر أمام المواقف الحياتية أو الأكاديمية، والثقة بالنفس والتفاؤل لمواصلة تحقيق الأهداف.

وفي هذا الصدد يشير **(Pekrun, & Goetz, 2002, 95)** إلى أن الانفعالات الأكاديمية أحد الأسس المهمة في التعليم لسببين: الأول أن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تؤثر على اهتمامات الطلاب، واندماجهم، وتحصيلهم، ونمو شخصيتهم، والثاني أن الانفعالات تعد ركيزة أساسية بالنسبة للصحة النفسية؛ مما يعني أنه يجب أخذها في الاعتبار كنواتج تعليمية في حد ذاتها، وعلى ذلك فإن التعليم الجيد ينبغي أن يهتم بمشاعر وميول وتوجهات الطلاب، ويرى **(Dubey & Shahi (2011, 10)**

أنّ تحسن المناعة النفسية لدى المتعلمين قد يعود بالتحسن في أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي، وخفض ما يرتبط به من توجهات سلبية؛ حيث إن تمتع الفرد بمناعة نفسية يعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإثناك والتشاؤم وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته.

وبعد تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على البرنامج التدريبي القائم على المناعة النفسية تحسنت حالتهم النفسية حيث وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى الطالب قلل من القلق والتوتر وساعد على التكيف، بالإضافة إلى وجود جهاز المناعة النفسية أيضاً ساعد على ضبط النفس والالتزان لدى الطالب والتحكم في مشاعره، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات البيئية، وتحديد أهداف واقعية والسعي المستمر لتحقيقها، مما ساعد على تحسن حالتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي ومن ثم خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وهذا ما أكدته دراسة الجزار (٢٠١٨) أنه كلما تمتع الطالب بمقومات المناعة النفسية تحسن أداءه الأكاديمي، ومن ثم التخلص من الضغوط الأكاديمية المصاحبة لضعف أدائه، ويدعم ذلك دراسة كل من عصفور (٢٠١٣)، هنداي (٢٠٢٢)، خليل (٢٠٢٣) التي تؤكد على أهمية تدريب الطلبة على المناعة النفسية مما يعود بالتحسن على أدائهم الأكاديمي والتعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المحيطة بإيجابية، وأضاف الليثي (٢٠٢٠) أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمها للطلبة في مواقف الأزمات مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية لديهم، كما أكدت دراسة (Hassan 2021) على دور المناعة النفسية في التفكير المنطقي والتفاوض والتحكم في الانفعالات وإدارتها، وتتفق ذلك مع نتيجة دراسة (Novontny & Jan 2011) والتي أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود يستخدمون انفعالات أكاديمية إيجابية للابتعاد عن الخبرات المؤلمة، وإعادة التوازن؛ مما ينتج عنه تقدير ذات إيجابي، وكذلك تكسب المناعة النفسية المرتفعة الطالب التفاؤل والأمل والاستمتاع، وهذا ما حققه البرنامج من تدريب طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المناعة النفسية بأبعادها المختلفة ورفع مستواها ساعد في زيادة مستوى المناعة النفسية لديهم، ومن ثم خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية مما أدى إلى إحساس الطالب بأنه أكثر استمتاعاً وتفاؤلاً وأملاً في الوصول وتحقيق أهدافه الحياتية بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة.

وتدعم ذلك بغداداي (٢٠١٦، ٧٣) في أن الانفعالات الأكاديمية تعد عاملاً أساسياً في التحصيل الدراسي، ويجب أن ننظر لها بكونها تؤدي دوراً محورياً في عملية التعلم، وقد يؤدي تجاهلها إلى تدني مستوى التواصل والفهم بين المعلم والمتعلمين ومستوى الدافعية الدراسية لدى الطالب، وقد يصل الأمر

إلى الإحباط والقلق والارتباك والملل والتسرب من التعليم، مما يؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الأكاديمي، لذلك ينبغي أن تكون الانفعالات الأكاديمية في أولوية متغيرات موقف التعلم وإجراء مزيد من التدخلات التجريبية لتأثيرها على تحصيلهم الدراسي، ويدعم ذلك دراسة كل من **Pekrun et al.**, (2013) **Villavicencio**; (2014) والتي تؤكد على أنه يجب أن يكون الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية أحد الأهداف التربوية، لتأثيرها السلبي على التعلم والتحصيل، ولأن المناعة النفسية نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتي من شأنها أن تعطي الفرد مناعة ضد الضغوط وتدعم نموه الصحي، فإن تدريب طلبة الثانوية على أبعاد المناعة المختلفة يعمل على خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية؛ حيث توجد علاقة عكسية بين المناعة النفسية والقلق فكلما ارتفعت مناعة الفرد النفسية قل مستوى القلق لديه، وأكدت ذلك دراسة كل من هلال (٢٠٢١)؛ السطوحي (٢٠٢٠) حيث أكدوا وجود علاقة عكسية بين مناعة الفرد النفسية بجميع أبعادها والقلق من جهة أخرى.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأسس التي في ضوئها تم بناء البرنامج التدريبي وما تضمنه من فنيات واستراتيجيات، بالإضافة إلى الأنشطة والتدريبات التي تضمنتها جلسات البرنامج التدريبي، حيث إن تدريب الطلاب على ممارسة أبعاد المناعة النفسية التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف مع البيئة - التفاؤل، باستخدام مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة - الوسائل التعليمية - التعلم التعاوني - لعب الأدوار - التخيل - القصص (الحياتية والتعليمية) - التعزيز (المادي - المعنوي) - التمثيل - التساؤل الذاتي - العصف الذهني - التدريب التوكيدي، ساعدهم في تحسين مستوى المناعة النفسية، مما ترتب عليه خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم؛ حيث إن ممارسة الطلاب لفنية العصف الذهني في تنفيذ أنشطة معظم جلسات البرنامج التدريبي، ساعدهم في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية بعد تعرضهم لعدد كبير من المواقف الأكاديمية الضاغطة التي تحتاج إلى ضبط الانفعال، وإصدار استجابات ملائمة وتكيفية للمواقف الضاغطة أكاديمياً دون خوف أو قلق، كما أن ممارسة الطلاب لفنية الحوار والمناقشة أثناء التدريب ساعدهم في تحسن قدرتهم على وصف ما يدور بداخلهم والتعبير عنه بسهولة ويسر دون خوف وتردد أو قلق، بالإضافة إلى الاعتماد على فنية التساؤل الذاتي في تنفيذ أنشطة بعض جلسات البرنامج التدريبي، أدى إلى زيادة مراقبة وتقييم الأفكار الداخلية الموجهة لتوقعات الطالب في حل ما يواجهه من انفعالات أكاديمية سلبية وزيادة قدرته على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات النظر

الإيجابية ليصبح أكثر إيجابية ومرونة في عملية التفكير حول الانفعالات الأكاديمية السلبية التي يتعرض لها، كما أن استخدام فنيات لعب الأدوار والتمثيل والتخيل والقصص الحياتية والتعليمية، أثناء التدريب على البرنامج ساعد الطلاب على تنمية فاعلية الذات لديهم، وتحسين ثقتهم بأنفسهم أثناء التعلم، وخفض مشاعر القلق والتوتر من التفاعل مع الآخرين أثناء التعلم، وعلى سبيل المثال: (أتوبيس الانفعالات المركبة - الرسم - والتلوين - ووصف الانفعالات التي شعروا بها أثناء تأدية النشاط - صنع أقنعة للانفعالات الأكاديمية المختلفة - ووصف حالتهم الانفعالية أثناء القيام بهذا النشاط - عرض صور الانفعالات الأكاديمية مختلفة ويطلب من الطلاب وصف هذه الانفعالات مع محاولة تخيل موقف أو قصة قصيرة لكل شخص من الشخصيات) ساعدهم في التدريب على استخدام المرونة والتكيف عند التعامل مع المواقف المختلفة لتحقيق أهدافهم المنشودة، بالإضافة إلى أن استخدام فنية التعزيز المادي والمعنوي سواء أثناء التدريب أو عند تقويم الواجب المنزلي لكل جلسة تدريبية ساعد على ظهور الاستجابات المتعددة للطلاب ودفهم لبذل المزيد من الجهد أثناء التدريب على البرنامج القائم على أبعاد المناعة النفسية، مما حققت أفضل ممارسة لأبعاد المناعة النفسية، كل هذا كان له الأثر الفعال في التحسن الملحوظ لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقارنة بأقرانهم الذين لم يشتركوا في البرنامج التدريبي، ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي أستخدمت أثناء تدريب المشاركين ساعدت في تحسين مستوى المناعة النفسية لديهم مما ساعد في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم؛ حيث أصبحوا قادرين على التعامل السوي من الأزمات والمواقف والانفعالات الأكاديمية الصعبة التي تقابلهم في الحياة بصفة عامة والحياة المدرسية بصفة خاصة من خلال تمتعهم بالثقة بالنفس والاتزان في التعبير عن أنفسهم والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات وحل مشكلاتهم بطرق إبداعية مع التحلي بالمرونة والتفاؤل عند حلها، وحسن التكيف مع الضغوط والصمود أمامها وعدم الاستسلام لها، مع النظر لها نظرة إيجابية، ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي استخدمت أثناء التدريب على البرنامج ساعدت الطلاب على الوعي بالانفعالات السلبية التي تحدث لهم أثناء التعلم وكيفية إدارتها والوعي المستمر بالبيئة المحيطة بهم وبأحاسيسهم الداخلية؛ الأمر الذي ساعد في خفض الانفعالات السلبية لديهم.

وقد قدم البرنامج التدريبي للمشاركين خبرات مباشرة ومنظمة، كما أن الاستراتيجيات التي أعتمد عليها البرنامج التدريبي أعطت فرصة للطلاب للمشاركة الفعالة والتفاعل الإيجابي والقدرة على التواصل والتفاعل، بالإضافة إلى أن المواقف التي تضمنتها جلسات البرنامج التدريبي كانت على مستوى عالٍ من الفاعلية والجاذبية، كما أنها كانت ملائمة لخصائص المشاركين النمائية، مما يعني استمرارية الطلاب في

استخدام المناعة النفسية بعد انتهاء البرنامج بمدة كافية مما يدل على أن الطلاب الذين شاركوا في البرنامج قد اكتسبوا المناعة النفسية وأعادها بفاعلية.

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج اتضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد المناعة النفسية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ حيث إن التدريب على أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف مع البيئة - التفاؤل) عن طريق تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه الأبعاد والفئة العمرية لعينة البحث وخصائصها وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفيئات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، مثل: (الحوار والمناقشة، العصف الذهني، النمذجة، التساؤل الذاتي، التدريب التوكيدي، التخيل، لعب الأدوار، التعزيز) ساعد في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب ومن ثم خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وتشير النتائج السابقة في مجملها إلى قبول الفرض الرابع والخامس والسادس عن البحث الحالي.

التوصيات:

١. من خلال ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يقترح الباحث التوصيات التالية:
 ١. توجيه العاملين في الحقل التعليمي والإرشاد التربوي إلى ضرورة الاهتمام بتوفير بيئات تعليمية ذات خصائص إيجابية تخفض من مستوى الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة بصفة عامة ومدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منهم بصفة خاصة، لتحقيق أعلى نواتج تعليمية.
 ٢. ضرورة تقديم القائمين على العملية التعليمية العديد من ورش العمل والندوات والدورات التدريبية التي تساعد على خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية وتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى طلبة الثانوية العامة، حتى لا تتفاقم لديهم تلك الانفعالات وتؤثر سلبًا على تحصيلهم الأكاديمي.
 ٣. تفعيل دور المؤسسات التعليمية والدينية والإعلامية في التعريف بظاهرة الاستهواء الفكري والتوعية بآثارها السلبية وكيفية مواجهتها.
 ٤. ضرورة إعداد برامج إرشادية ووقائية لطلبة الثانوية العامة بصفة عامة، ومدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منهم بصفة خاصة، للتوعية بخطورة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والآثار السلبية للاستخدام المفرط لها على الفرد والمجتمع.
 ٥. تقديم مادة علمية هادفة للآباء والمربين وطلبة الثانوية العامة تتناول أهم الظواهر النفسية والمعرفية

السلبية التي تظهر لدى طلبة الثانوية العامة بصفة عامة ومرتفعي القابلية للاستهواء الفكري منهم بصفة خاصة، عن طريق تبني عدد من الآليات للتفكير الإيجابي والناقد.

٦. تقديم برامج تربوية وتعليمية وإرشادية لطلبة الثانوية العامة لا سيما مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منهم، تتضمن تلك البرامج التدريب على التحصين الجيد ضد الأفكار السلبية الهدامة من خلال التمتع بأبعاد المناعة النفسية وممارستها بشكل علمي في الحياة؛ مما يسهم في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم.

البحوث المقترحة:

- من خلال ما أسفر البحث الحالي من نتائج يقترح الباحث الدراسات التالية:
١. فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية لتحسين اللياقة العقلية والكفاءة المعرفية للتواصل لدى طلبة الثانوية العامة.
 ٢. فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات لخفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الثانوية العامة المعرضين لخطر الابتزاز الإلكتروني.
 ٣. علاقة الاستهواء الفكري ببعض المتغيرات ذات الصلة مثل: التنافر المعرفي، التمرد النفسي، الاغتراب النفسي، الهوية الذاتية والابداعية، التشوهات المعرفية، تقدير الذات، قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
 ٤. نمذجة العلاقات السببية بين التفكير القائم على الحكمة وكل من: الاستهواء الفكري والابتزاز الانفعالي لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
 ٥. فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية في رفع مستوى الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى طلبة المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين.

المراجع:

- إبراهيم، سليمان عبد الواحد (٢٠١٠). **قراءات في علم النفس المعرفي**، القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، سليمان عبد الواحد (٢٠١٦). **فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم**، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٩٠ (٢٦)، ٢٤٥-٢٩١.
- أبو بكر، أحمد سمير صديق (٢٠١٩). **المرونة الأكاديمية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب كلية التربية، المؤتمر "الإقليمي التاسع لعلم النفس" علم النفس الإيجابي وتطبيقاته** كلية آداب عين شمس. <http://www.research.gate.net>
- أحمد، مهدي شهاب محمد (٢٠٢٤). **الاستهواء وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية**، ١ (٩٩)، ٨٣-١٠٦.
- الأعظمي، ليلي عبد الرازق، بان، عبد الرحمن بن عدنان (٢٠١٥). **تطور القابلية للاستهواء لدى طلبة المراهقين، مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ١١ (٣)، ٨-١١٩.
- باشه، الشيماء محمود السيد (٢٠٢١). **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالانعزال الاجتماعي لدى المراهقين، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.**
- بسيوني، أحمد عبد الغفار (٢٠١٨). **الاتصال والعولمة الإعلامية، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.**
- بغدادى، مروة مختار (٢٠١٦). **الانفعالات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين أكاديمياً"**، **مجلة كلية التربية جامعة المنيا**، ١، ٧٠-١٣٢.
- جبار، مصطفى عامر (٢٠٢١). **القابلية للاستهواء وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية**، ٢٨ (٢)، ٣٩٨-٤١٣.
- الجبوري، محمد عباس محمد (٢٠١٧). **القابلية للاستهواء وعلاقتها بالمنح النفس الاجتماعي (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية**، ٣ (٣)، ٣٨٨-٤١١.
- جديد، عبد الحميد محمد (٢٠١٧). **القابلية للاستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية**، ٢٤ (٥)، ٤٩-٦٣.
- الجزار، رانيا خميس (٢٠١٨). **المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس**، ١٣٠ (١٩)، ٧-١٦٤.
- الجمال، حنان محمد، رخوا، سعاد عبد العزيز (٢٠١٥). **دور الانفعالات الأكاديمية في تعليم العلوم والرياضيات، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية**، ٢٨ (٨)، ١٤٨-١٩٨.

- الحاج، نبال أحمد (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. *المجلة العربية للنشر العلمي*، (٢٣)، ١٠٣-١٢٢.
- حسين، مصطفى إبراهيم، وعبد الرشيد، ناصر جمعة، وفتحي، أسماء محمد (٢٠١٥). إيمان الإنترنت وعلاقته بالقبالية للاستهواء لدى طلاب جامعة المنيا، *مجلة كلية التربية، جامعة المنيا*، (٤٢) ١٢، ٤٥ - ٩٨.
- حسين، 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.
- الحلبي، حنان خليل (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٤٦٩ (٩)، ٢ - ٤٨٧.
- حماد، أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٥٩)، ٤٦٩ - ١١٨.
- حنتول، أحمد موسى (٢٠٢١). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان، *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، السعودية*، (١٣١)، ٣٣٣ - ٣٥٤.
- خالد، بارزان صابر إبراهيم، عسر ياسين (٢٠١٤). أثر برنامج ارشادي علاجي لعلاج الإدمان على الفيس بوك لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمركز مدينة أربيل العراق، *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة صلاح الدين*، ١٨ (٤).
- الخرجي، شيماء إبراهيم محمد (٢٠١٦). المهارات الحياتية والسيادة الدماغية وعلاقتها بقبالية الاستهواء لدى طلبة الجامعة، *مجلة الفتح، العراق، جامعة ديالى*، ١٢ (٦٦)، ٢٣٤ - ٢٧٠.
- خليفة، سهام محمد عبد الفتاح (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٥)، ٩٧ - ١٤٠.
- خليل، عفراء إبراهيم (٢٠١٢). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القبالية للاستهواء، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٢٣ (٧٥)، ٣٣٥ - ٣٨٠.
- خليل، محمد إبراهيم أبو السعود (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية*، ١٢٣، ٣٠٣ - ٣٩٣.

خليوي، أسماء فراح (٢٠١٧). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥(٢)، ٦١-١٠٠.
الدريير، عبد المنعم أحمد محمود، عبد السميع، محمد عبد الهادي، وأحمد، شرين أحمد حسن، (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الانفعالات الأكاديمية لطلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، (٤٢)، ١٦-٤٨.

الدرس، علاء سعيد محمد، وفيود، إيمان عوض محمد (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات بين الانفعالات الأكاديمية السلبية والتنافر المعرفي والتجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣ (١٢١)، ١٣٧-٢٠٠.
الدليمي، عبد الرازق محمد (٢٠١٦). نظريات الاتصال في القرن الحادي والعشرين. الأردن: اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

دنقل، عيبر أحمد أبو الوفا (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢١(٥٣)، ٢٩-٨٨.
زبيدي، جواهر إبراهيم عبده (٢٠٢٠). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالذكاء الشخصي الذاتي الاجتماعي لدى طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٥١(٦٩)، ١٣٢-١٨٧.

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٣(٥١)، ٨١١-٨٨٢.
زيدان، عصام محمد (٢٠١٣ب). مقياس المناعة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٢(٥١)، ٨١١-٨٨٢.

سالم، استبرق داود (٢٠١٧). الاستهواء النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، ٢٨(١)، ٢٦٩-٢٨٢.

السالمان، الشيماء محمود (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، ٣(٢٢)، ٣٦٧-٤٠٢.

السطوحي، هاني عبد الحفيظ عبد العظيم (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا Covid-19، مجلة كلية التربية، ٣١ (١٢٤)، ٦٥٩، ٦٩٢.

السيد، فاطمة خليفة (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالقابلية بالاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك

عبد العزيز، ١٢(١)، ٢٨-١.

السيد، هدى السيد (٢٠٢١). التفاوض وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. **المجلة**

التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٢، ١٤٢٧-١٤٩٥.

شاهين، محمد أحمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى

عينة من الطلاب الجامعيين، **مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الانسانية)**، فلسطين،

١٩(١)، ٣٥٨-٣٩٠.

الشكلي، غنيمة بنت سليمان (٢٠٢٠). واقع الاستهواء الفكري لدى الطلبة ودور وسائل التواصل

الاجتماعي في انتشاره: دراسة مطبقة على طلبة ما بعد الأساسي "١١-١٢" في مدارس محافظة

جنوب الباطنة، **رسالة ماجستير**، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان، قابوس،

عمان.

شليبي، يوسف محمد (٢٠١٧). التحليل العنقودي لبروفيلات الانفعالات الأكاديمية والفروق بين

استراتيجيات تنظيمها وبعض نواتج التعلم لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية**، كلية التربية،

جامعة كفر الشيخ، ١٩(١)، ٢٠٥-٢٣٤.

الشناوي، سليمان إبراهيم (٢٠١٤). التعبير عن الغضب وعلاقته بالأعراض النفس جسمية لدى عينة من

طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي،

جامعة عين شمس، ٣٧، ١٩٣-٢٥٠.

الشنواني، إيمان مصطفى علي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات

المصابات بكلية التربية الرياضية. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**، (١)، ١٩-

٧٨.

شوقي، حنان (٢٠٠٣). دور مقترح لطريقة خدمة الجماعة لمواجهة الآثار النفسية لوسائل الاتصال

المرئية. **المؤتمر العلمي السادس عشر**، حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، ٣١١-٣٤٠.

الشتي، إيناس محمد إبراهيم (٢٠١٨). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب

الجامعة، **مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية**، جامعة الملك عبد العزيز، ١(١)، ١٢-٢٨.

صقر، السيد أحمد محمود، أبو قورة، كوثر قطب محمد (٢٠٢٤). **استبيان الانفعالات الأكاديمية لطلبة**

المرحلة الثانوية والجامعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

الطراونة، صبري حسن خليل (٢٠١٨). العلاقة بين الاستهواء والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة، **مجلة**

علوم الإنسان والمجتمع، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٢٢(٢٩)، ١١-١٤١.

طيار، فهد بن علي (٢٠١٦). إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب

جامعة الملك سعود. **المجلة الدولية للتربية المتخصصة**، الأردن، ٥(٣)، ٤١٩-٤٤٦.

عبادة، إيمان عزت (٢٠٢٠). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد - ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. **مجلة البحث العلمي في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)**، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٦(٢٢)، ٢٤٢ - ٢٧٩.

العباسي، عسق غازي، الجنابي، صاحب عيد مرزوك (٢٠١٢). أثر العلاج العقلاني في تخفيض الغضب لدى طلاب معاهد إعداد المعلمين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٨٨، ٤٦٥ - ٤٩٧. عبد الحميد، إيمان عبد الرؤوف (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفصالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية، **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٣(٢٢)، ٤٠٣ - ٤٥٥.

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

عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط (٢٠١٩). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في عدم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، **مجلة البحث العلمي في التربية**، ٢٢ (٩)، ١٤٨ - ٢٠١.

عسكر، سمر طاهر فؤاد (٢٠٢٠). أزمة الهوية والقابلية للاستهواء لدى عينة من المراهقين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات. **المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية**، ٢(٢)، ١٨٩ - ٢١٥. عصفور، إيمان محمد حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، السعودية، ٤٢(٣)، ١١ - ٦٣.

عطا، أسامة أحمد (٢٠٢٠). التنافر المعرفي وعلاقته بانفعالات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بالبحر الأحمر، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، جامعة جنوب الوادي بالغردقة، ٤٤(٣)، ١٥ - ٩٢.

عطية، رانيا محمد علي (٢٠٢٤). بروفييلات الانفعالات الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، **مجلة كلية التربية**، ٢١(١٢١)، ٦٨٦ - ٧٨٢.

عكاشة، محمود فتحي والمنشاوي، عادل محمود وعمران، هبة سعد (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من

- الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ١٢(٢)، ٢٨٧-٣٢٢.
- العكيلي، جبار باهض (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥(٨١)، ٤٣٢-٤٥٤.
- علي، فدوى أنور وجدي توفيق (٢٠١٧). القابلية للاستهواء كمنبئ للاتجاه نحو التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة "دراسة سيكومترية - كLINيكية"، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة المنيا، ٣(٣)، ١٢٥-١٨٤.
- عمار، أسامة عربي محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على بروفيالات التفكير في ضوء نظرية هاريسون وبرامسيون في تدريس علم النفس لتنمية التفكير السائر وخفض القابلية للاستهواء الفكري لدى طلاب الثانوية العامة التجارية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ٣(٣)، ٢٢٧-٢٦٨.
- عمران، خالد عبد اللطيف محمد (أ ٢٠١٧). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على قيم التسامح وقبول الآخر لدى طلاب كلية التربية جامعة سوهاج من وجهة نظرهم، المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، بالتعاون مع جامعة عين شمس، ١(٢)، ٧٣-١٠٨.
- عمران، خالد عبد اللطيف محمد (ب ٢٠١٧). مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، بالتعاون مع جامعة عين شمس، ١(٢)، ٧٣-١٠٨.
- عمران، خالد عبد اللطيف محمد وغيث ومحمد السيد (٢٠١٥). تطبيقات الجيل الثاني للتعليم الإلكتروني رؤية في توظيف النظرية التواصلية في تعليم الدراسات الاجتماعية: دار المناهج للنشر والتوزيع الأردن.
- غنايم، أمل محمد (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد الأسري، جامعة عين شمس، ٥(٥٥)، ٣٨١-٤٢٦.
- فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية، دراسات نفسية، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.
- كيري، هادي بن ظافر حسن، قحل، خلود محمد مرسى (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بإيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٩(٢)، ٣١١-٣٤٨.
- الليثي، أحمد حسن (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية

- البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، ٨(٣١)، ٢١٩-١٨٣.
- محمد، إياد هاشم (٢٠١٦). البني المعرفية وعلاقتها بالقابلية للأستهواء لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ٤٣(١٢٧)، ٤٤٦-٤٩٦.
- محمد، مصطفى بشير (٢٠١٦). شبكات التواصل الاجتماعي، فيس بوك، واتس أب، تويتر، رسالة ماجستير، جامعة أم ترمان بالسودان.
- محمد، وفاء (٢٠٢٠). التتمر الإلكتروني لدى طلاب التعليم ما قبل الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية على مدينة سوهاج، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ٩(٣)، ٣٥٥-٤١٣.
- محمد، وليد محمد الهادي عواد (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، *المجلة المصرية لبحوث الأعلام*، ٣١(٧٩)، ٤٧-١.
- محمود، إسلام حسن (٢٠٢٠). برنامج إرشادي في ضوء الدلالات الكلينيكية والبناء النفسي الناتجة عن استخدام اختبار تفهم الموضوع TAT في خفض سلوك التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- المصليحي، نجلاء محمود رؤوف السيد (٢٠١٢). الفيس بوك ورأس المال الاجتماعي في مصر: دراسة سوسيولوجية ميدانية. *مجلة شئون اجتماعية*، ٢٩(١١٥)، ٤٧-١١١.
- المطيري، تركية عقيل (٢٠٢٣). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، ١٣(٢)، ٩١-١٤٩.
- مكاوي، حسن عماد؛ العبد، عاطف عدلي (٢٠٠٧). نظريات الإعلام. القاهرة: مركز بحوث الرأي العام.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). التتبؤ بالانفعالات الأكاديمية في ضوء الوعي بتصورات التعلم والمعتقدات المعرفية لدى الطالب المعلم، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٦(٩١)، ٢٤٧-٢٩٧.
- المنشاوي، محمود عادل، وأبو حلاة، محمد السعيد، وغانم، هناء محمد (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، *مجلة سوهاج لشباب الباحثين*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١(١)، ٢٢٧-٢٣٨.
- مهدي، سعاد حسني عبد الله (٢٠٢٢). الوعي بالأمن السبيرياني والاستهواء الفكري ونوعية الحياة الأسرية كمنبئات بالابتنزاز الإلكتروني لدى المراهقين مستخدمي الإنترنت، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٣٣(١٣٠)، ١-٥٤.

مهدي، سعاد حسني عبد الله (٢٠٢٢). مقياس الاستهواء الفكري، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٣(١٣٠)، ٥٤-١.

النجار، حسني زكريا، النجار، أميرة سعد (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحكمة في تحسين الاندماج الأكاديمي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة القابلين للاستهواء الفكري، مجلة كلية التربية بتفهننا الأشراف، جامعة الأزهر، ١(٤)، ٣٥٥-٥٠٤.

نصار، عصام جمعة (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٥(١٤)، ٧٠٩-٧٨٢.

نظير، جرجس (٢٠٠٧). ثقافة القابلية للاستهواء، الحوار المتمدن، (٢١٣٦)، <http://www.ahewar.org>، ٢١/١٢/٢٠٠٧.

النقشبندی، بشرى عثمان (٢٠٠٥). السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوجس من الاتصال وتفسيرات الذات، رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

النواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٢(٣٤)، ٨٦-٩٧.

هلال، مروة حمدي عبد الله (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات بين قلق فيروس كورونا والمناعة النفسية والتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، ٩١، ٤٥١٣-٤٥٧٣.

هنداوي، إحسان نصر عطا الله (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية لتنظيم الانفعالات الأكاديمية لدى المتفوقين عقليا منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة بنها، ٣٣(١٢٩)، ١٠٥-١٥٥.

يونس، بسمة حسين عيد (٢٠١٦). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣(٥)، ١-٥٦.

Albert, E, Kadar, A: Eniko, T & Lukacs, R. (2012). Relationship between the characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. **The New Educational Review**, 23(1), 103-123.

Anise, M.S., Cheing, L., Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users.

Anttila, H., Pyhalto, K, Pietarinen, J., & Soini, T. (2018). Socially embedded academic emotions in school. **Journal of Education and Learning**, 7(3), 87-101.

- Asikainene, H (2018). Examining indicators for effective studying the interplay between students integrator, Psychological flexibility and self-regulation in learning. **Psychology, Society, & Education**, 10(2), 225-238.
- Asikanen, H., Halikari, T., and Mattson, M. (2017). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement **Journal of Further and Higher Education**, 42, 439-453. Doi.10.1080/0309877*2017.1281889.
- Bain, S. A., McGroarty, A., & Runcie, M. (2015). Coping strategies, self-esteem and levels of interrogative suggestibility. *Personality and Individual Differences*, 75, 85- 89.
- Bellis, M. (2017). The History of Facebook and How it was Invented, **New Work**, plenum press.
- Bernado, A. B., Ouanc, J. A., & Salanga, M. G. (2009). What is an Academic Emotion? Insights from Filipino Bilingual Students, Emotion Words Associated with Learning. **Psychological Studies**, 28-37.
- Bieg, M., Goetz, T., & Hubbard, K. (2013). Can I master it and does it matter? An intra-individual analysis on control-value antecedents of trait and state academic emotions *Learning and Individual Differences*, 28, 102-108.
- Cam, E & Isbulan, O. (2012). A New Addition for teacher Candidates: Social Networks. **The Turkish online Journal of Educational Technology**, 11(3), 14-19.
- Choi, C., Lee, J., Yoo, M. S., & Ko, E. (2018). South Korean childrens academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. **Children and Youth Services Review**, 100, 22-30.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). A Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. **Journal of Behavioral Science**, 14(1), 84-96.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian J Soc Sci Res**, 8(1-2), 36-47.
- Essa, E, K. (2020). Modeling The Relationships among Psychological Immunity, Mindfulness and Flourishing of University Students, **International Journal of Education**, 13(1), 37-43.
- Forsey, C. (2019). What is Twitter and How Does it Work? **Cambridge University Press**.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being *psychological science*, 13(2), 172-175.
- Ghasemi, F. (2023). Revisiting the effects of hypnotic suggestion on reading comprehension: The role of emotional intelligence and hypnotic suggestibility. **Current Psychology**, 42(14), 11759-11770.
- Gunter, S. (2013). **Sams Teach Your self Face book in 10 minutes**. Riyadh: Jarir Book Store.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Lets Build The Psychological Immunity To

- Fight Against Covid 19- **Indian Journal of Psychiatry**, 62(5), 602-603.
- Hassan, A. (2021). A causal model of the mutual relationships between academic Bullying Suicidal thinking and psychological immunity among university students, **Turkish Journal of computer and mathematics education**, 12(3), 4298-4309.
- Homer, B & Hayward,E (2011). Emotional Design in Multimedia Learning **Journal of Educational Psychology**, 14(5), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.004>.
- Kahu, E., Stephens, C., Leach, L., & Zepke, N. (2014). Linking academic emotions and student engagement: Matureaged distance students transition to university. **Journal of Further and higher Education**, 1-17.
- Kaur, T., & Som, R. R. (2020). The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theroetical Review. **International Journal of Current Research and Review**, 139-143.
- Kim, C., & Hodges, C. (2012). Effects of an emotion control treatment on academic emotions, motivation and achievement in an online mathematics course. **Instructional Science**, 40(1), 173-192.
- King, R., & Caerlan, M. (2014). How you perceive time matters for how you feel in school: investigating the link between time perspectives and academic emotions. **Currtent Psychology**, 33(3), 282-300.
- Li, H & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese Adolescents Children and Youth Services Review, 35(9), 1468-1475.
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation the mediating effect of psychological resilience. **Annals of General Psychiatry**, 20(40), 1-9.
- Mcgroarty, A., Thomson, H (2013). Negative emotional states, life adversity, and interrogative suggestibility: **Legal and criminological psychology**, (18), 287-299.
- Mora, R., (2011). "School Is So Boring": High – Stakes Testing and Boredom at an Urban Middle school. **Penn GSE Perspectives on Urban Education**. 9(1), 1-10.
- Mosley, T. (2020). Study Links Social Media Use To Anxiety, Depression, The impact of racism on child and adolescent health. **Clinical Child and Family Psychology Review**, 22(3) 316-347.
- Novotry, J. (2011). Academic resilience: Academic success as possible compensatory mechanism of experienced adversities and various life disad-vantages, **Journal of New Educational Review**, 23(1), 91-101.
- Olah, A. (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, **Lorand Eotvos University, Budapest**,

- Hungary.
- Olah, A. (2000. April). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. In Positive Psychology Meeting, Quality of life.
- Otgaar H, Alberls M, cuppens L. (2012). Ego Depletion Enhances the susceptibility to suggestion. Netherlands Applied cognitive psychology.
- Pachappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Hypnosis interventions for reducing test anxiety among students: **A systematic review. Cogent psychology**, 10(1), 2281745.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, I., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint, **Journal of Research in Personality**, 24(3) 90-93.
- Paoloni, P. (2014). Emotions in Academic Contexts. Theoretical perspectives and implications for educational practice in college. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, 12(3), 567-596.
- Pekrun, R. (2005). Progress and open problems in educational emotion research. **Learning and instruction**, 15(5), 497-506.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice, **Educational Psychology Review**, 18, 315-341.
- Pekrun, R. (2007). Emotion in students scholastic development, In R. P. Perry, & J. C. Smart (Eds). The Scholarship of Teaching and Learning in Higher Education: An Evidence-Based Perspective 553-610. **AA Dordrecht: Springer**.
- Pekrun, R., & Danels, L., Gotez, T., Stupnisky, R., & Perry, R. (2010). Eoredom in Achievement Setting, Exploring Control-Value Antecedents and Performance Questions of a Neglected Emption. **Journal of Educational Psychology**, 102 (3), 531-549.
- Pekrun, R., & Linnenorink-Garcia, L. (2014). International Handbook of Emotions in Education New York: Routledge, Taylor & **Francis Group**.
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., and Perry, R. P. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotionsin education, "in Educational psychology series Emotion in education, eds P. A. Schutz and R. Pekrum (**Cambridge, MA: Elsevier Academic Press**). 13-36.
- Pekrun, R., Goetz, T., & Perry, R. P. (2005). Academic emotions questionnaire (AEQ): **Users manual, Department of psychology, University of Munich**.
- Pekrun, R., Goetz, Titz, w., & Perry, R. (2002). Academic Emotions in Students self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantiative Research. **Educational Psychologist**, 37(2), 91-106.
- Pekrun, R., Hall, C., Goetz, T., & Perry, P. (2014). Boredom and academic

- achievement Testing a model of reciponcal causation. **Journal of Educational Psychology**, 106, 696-710.
- Roberts, P., (2013). Happiness, Depair and Education, *Studies Philosophy Education*, 32, 463-475.
- Shakya, H. & Christakis, N.(2017). Association of Facebook Use with compromised Well-being A Longitudinal Study. **American Journal of Epidemiology**, 185(3) 29-46.
- Sharma, P. R., Wade, K. A., & Jobson, L. (2023). A systematic review of the relationship between emotion and susceptibility to misinformation. *Memory*, 31(1), 1-21.
- Soric, I., Penezie, Z., & Buric, I. (2013). Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Achievement Emotions. **Psychological Topics**, 22(2), 325-349.
- Stack, H. L., Parrila, R. K., & Torppa, M. (2015). Using a multidimensional measure of resilience to explain life satisfaction and academic achievement of adults with reading difficulties. **Journal of Learning Disabilities**, 48(6), 646-657.
- Stanojevic, D., Jaredic, B., Minic, J., Pavivevic, M., & Radovic, O., (2013). Shyness and self-Esteem in Elementary School. **Journal of Educational and Instructional Students in the World**, 3(2), 80-86.
- Taal, T. & Bachmann, T. (2020). Suggestibility is not correlated with normal perceptual hallucinations, but is negatively correlated with perceptual discrimination *Trames*, 24(4), 505- 518. DOI: <https://doi.org/10.317/tr.2020.4.02>.
- Tomczyk, L., & Roman, S. (2019). Problematic internet use and protective factors related to family and free time activites among young people, **Educational Sciences: Theory & Practice**, 19(3), 1-13.
- Trigueros, R. Aguilar-Parra, J, Cangas, A., Bermejo, R. Ffrandiz, C & Lopez-Liria, R., (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilienc on academic performance and adoption of healthy life habits among adollessencts. **Public Health**, 16(16).
- Villavicencio, F. T. (2011). Critical thinking, negative academic emotions, and achievement: A meditational analysis. **The Asia – Pacific Education Researcher**, 20(1), 118-126.
- Wang, P., Wang X., WU, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F. & Lei, L. (2018). Social Networking Sites Addition and Adolescent Depression. A Moderated Mediation Model of rumination and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences – Personality and Individual Differences*, 127(3), 162-167.
- Weitzman, D. (2000). Family and Individual Functioning and Computer-internet Addition. **Dissertation Abstracts International**, 61(9) 5000-5012.

- Yamac, A. (2014). Classroom Emotions Scale for Elementary School Students (Ces-Ess). **Mevlana International Journal of Education**, 4(1), 67-101.
- Yi, F, Li, X, Song, X., & Zhu, L. (2020). The underlying mechanisms of psychological resilience on emotional experience: **Attention-Bias of emotion disengagement**. **Frontiers psychology**, 11, 1-12.