



وحدة النشر العلمي



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية



مجلة البحث العلمي في التربية

مجلة محكمة ربع سنوية

العدد 9 المجلد 22 2021

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف سليمان
عميدة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر
وكيلة كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

أ.م.د/ أسماء فتحي توفيق
أستاذة علم النفس المساعد بقسم تربية الطفل
كلية البنات - جامعة عين شمس

المحرر الفني

أ.نور الهدي علي أحمد

سكرتير التحرير

نجوى إبراهيم عبد ربه عبد النبي

مجلة البحث العلمي في التربية (JSRE)

دورية علمية محكمة تصدر عن كلية البنات للآداب
والعلوم والتربية - جامعة عين شمس.

الإصدار: ربيع سنوية.

اللغة: تنشر المجلة الأبحاث التربوية في المجالات
المختلفة باللغة العربية والإنجليزية

مجالات النشر: أصول التربية - المناهج وطرق
التدريس - علم النفس وصحة نفسية - تكنولوجيا التعليم
- تربية الطفل.

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ٢٣٥٦-٨٣٤٨
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ٢٣٥٦-٨٣٥٦

التواصل عبر الإيميل

jsre.journal@gmail.com

استقبال الأبحاث عبر الموقع الإلكتروني للمجلة
<https://jsre.journals.ekb.eg>

فهرسة المجلة وتصنيفها

١- الكشاف العربي للاستشهادات المرجعية

The Arabic Citation Index -ARCI

٢- Publons

٣- Index Copernicus International
Indexed in the ICI Journals Master List

٤- دار المنظومة - شعبة

تقييم المجلس الأعلى للجامعات

حصلت المجلة على (٧ درجات) أعلى درجة في تقييم
المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.

فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان

د/ فاطمة الزهراء عبدالباسط عبدالواحد*

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، والتعرف على الفروق الدالة احصائياً وفقاً للنوع، والتخصص الأكاديمي، حيث تم إعداد مقياس إدارة الذات ومقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة من قبل الباحثة، كما تم تصميم برنامج تنمية مهارات إدارة الذات، وقد اعتمد البحث في شقه الأول على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين متغيري البحث إدارة الذات والمناعة النفسية، وكذلك الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في المتغيرين البحث وفقاً للنوع، والتخصص الأكاديمي، كما تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لإجراء الشق الثاني من البحث وهو التحقق من فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٤٦٩) طالبا وطالبة من الفرق الأربعة تتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢٢)، بمتوسط عمري (٢٠,٧٥)، وانحراف معياري (١,٣٦٩)، حيث تم اختيار عينة البحث التجريبية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية وعددهم (٢٢ طالبا وطالبة)، ممن حصلوا على درجات منخفضة ضمن الإرباعي الأدنى على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (١٢)، ومجموعة ضابطة بلغ عددهم (١٠)، وقد أظهرت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي في إدارة الذات والمناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية، كما استمرت فعالية البرنامج بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، المناعة النفسية، المرحلة الجامعية.

مقدمة:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية مرحلة هامة لصقل شخصية الطلاب وتنميتها استعداداً لخوض الحياة بعد التخرج وإعداد جيل قادر على المشاركة في التنمية المجتمعية وإفادة المجتمع، ولعل مهارات إدارة الذات تعد إحدى المتطلبات الهامة لشحذ القدرات الشخصية نحو النمو، واللاحق بركب التطور ليتمكن الطالب من المنافسة في سوق العمل الذي أصبح يدرك أهمية المقومات الشخصية، وامتلاك المهارات جنباً إلى جنب مع الإعداد الأكاديمي الجيد.

* مدرس بقسم الصحة النفسية. كلية التربية. جامعة حلوان- جمهورية مصر العربية.

البريد الإلكتروني: fatmaabdelbasit@gmail.com

تاريخ إستلام البحث: ٢٠٢١ / ٩ / ١٩ تاريخ قبول البحث: ٢٠٢١ / ١٠ / ١٦ تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢١ / ٩ / ٩

ويشير القريطى (٢٠٠٣) أن امتلاك الفرد الأداءات الوظيفية الفعالة، والممارسات السلوكية المثمرة التي تعبر عن تماسك بنية الشخصية وتوازنها وتكاملها وإيجابيتها في مواجهة مشكلات الحياة اليومية وصراعاتها، يعد مؤشرا قويا على تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة.

ويعد متغير إدارة الذات من المتغيرات الإيجابية التي يمكن أن توظف بهدف مساعدة الأشخاص على التحكم الذاتي بالسلوك وتوجيهه وجهة إيجابية لمزيد من الفاعلية والصحة النفسية. فمن خلال مراجعة الدراسات التي أجريت حول مهارات إدارة الذات، فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن مهارات إدارة الذات ارتبطت بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل التفوق الدراسي والكفاءة الأكاديمية، الاتزان الانفعالي، الرفاهية النفسية، والسلوك الصحي (يوسف، ٢٠٠٩)، (السيد، ٢٠١٥)، (عوض، ٢٠١٦)، (عبدالحميد، ٢٠١٦)، (ياسين وعاشور، ٢٠١٩)، (عبدالمالك، ٢٠١٩)، (خطاطبة، ٢٠٢٠) (شاهين، ٢٠٢٠)، (الزهراني و الكشكى، ٢٠٢٠)، (مصطفى و دسوقي وأبوسليمة، ٢٠٢٠)، ومن ثم فقد اتفقت نتائج الدراسات على أهمية مهارات إدارة الذات في تحسين السلوك، وتحقيق الأهداف، ومن ثم فقد ورد في توصياتها أهمية تنميتها لما يرتبط بتنميتها من دعم شخصية الأفراد لمزيد من فعالية الأداء على المستوى النفسى والاجتماعى والأكاديمى وكذلك الصحى.

وقد أثارت الجائحة العالمية لفيروس كورونا Covid 19 استجابات من الأفراد والمجتمعات أثرت سلباً على المناعة والصحة البدنية والصحة النفسية، ومن ثم أوصت منظمة الصحة العالمية باستخدام "الإسعافات الأولية النفسية" كأسلوب مفيد يمكن أن يساعد العديد من الأشخاص في أوقات الأزمات (Minihan, et al, 2020). لذلك فإن دور بناء المناعة النفسية للأشخاص من حولنا أمر بالغ الأهمية حيث تشمل المناعة النفسية خصائص إيجابية مختلفة مثل: التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك والسيطرة، التنظيم العاطفي، التوجه نحو الهدف، الكفاءة الذاتية الإيجابية، مهارات حل المشكلات. وكما أن المناعة الجسدية تحمي الأفراد من العدوى الفيروسية المختلفة في البيئة، بالمثل تعمل المناعة النفسية أيضاً كحاجز ضد الضغوط البيئية، والمشاحنات اليومية، والعواطف السلبية (Gupta, & Nebhinani, 2020). وبذلك تمثل المناعة النفسية جهة حماية نفسية توفر القوة للفرد لمحاربة التوتر، والخوف، وانعدام الأمن، وبدلاً عنها إقامة التوازن النفسى (Abhishek & Agrawal, 2015)، وأشار كامل (٢٠٠٢) أن من بين أعراض فقدان المناعة فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.

وفي ضوء ما سبق فإن البحث الحالى يهدف إلى اختبار فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات، ومدى تأثير ذلك النمو في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة حلوان.

مشكلة البحث:

يعد الشباب الجامعى أمل الوطن فى حمل راية التنمية، الأمر الذى يتطلب توجيه الجهود نحو تقديم الرعاية النفسية التى تستهدف تنمية مهاراتهم والمحافظة على طاقاتهم النفسية واستثمارها الاستثمار الأمثل للحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية.

وتقع مهارات إدارة الذات ضمن المهارات المؤثرة فى بناء الشخصية المتوافقة، فمن خلال استطلاع الدراسات التى تناولت متغير إدارة الذات فقد اتضح الأثر الإيجابى لمهارات إدارة الذات فى دعم قدرة الفرد على التحكم فى تنظيم حياته - بشكل عام- وقدرته على تجاوز الأزمات بفاعلية - على وجه الخصوص- كما أظهرت نتائج مجموعة من الدراسات ارتباط إدارة الذات بالمتغيرات المرتبطة بالحفاظ

على الصحة النفسية والبدنية على حد سواء، فقد أظهرت نتائج دراسة يوسف (٢٠٠٩) أن مرتفعي إدارة الذات لديهم القدرة على مواجهة الأزمات بالطرق السليمة في حين أن منخفضي إدارة الذات يعجزون على التعامل مع الأزمات بفاعلية ويتوجهون إلى استخدام الإنترنت بصورة مفرطة كطريقة هروبية، كما أشارت نتائج دراسة السيد (٢٠١٥) إلى أن بعض الطلاب يعزى فشلهم الدراسي في بداية تعلمهم إلى انخفاض مهارات إدارة الذات لديهم، وأوضحت نتائج دراسة ياسين، شاهين وعاشور (٢٠١٦) وجود علاقة بين الوعي الصحي وإدارة الذات، وقد أظهرت نتائج دراسة عبدالملك (٢٠١٩) أن إدارة الذات تسهم بنسبة (٧٠,٣%) في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وأن إدارة الذات تتوسط العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية وقد أظهرت نتائج دراسة مصطفى (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت نتائج دراسة السرحاني وأبو النجا وصالح (٢٠٢١) انخفاض الإحساس بالضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الجوف بتدريبهم على مهارات إدارة الذات.

كما اتضح من خلال نتائج العديد من الدراسات بعد انتشار فيروس كورونا انتشار القلق والهلع والخوف من الإصابة بين طلاب الجامعة الأمر الذي فاق قدراتهم المناعية، وقدرتهم على المواجهة، منها: نتائج دراسة عبادة (٢٠٢٠) التي أظهرت أن تأثير قلق فيروس كورونا أعلى من تأثير المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأوصت بإعداد البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد أظهرت دراسة عبدالباقي وفرجون وعبدالواحد انتشار الهلع بين طلاب الجامعة بسبب فيروس كورونا، وارتباط الهلع بالمواجهة السلبية لأزمة انتشار فيروس كورونا، وقد أوصت بتقديم الدعم النفسي للطلاب في ظل الجائحة ((Abdelbaky, Fargoun & Abdelwahed, 2021). ودراسة الليثي (٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض المترتب على فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة، وأوصت بتقديم الدعم النفسي للطلاب في وقت الأزمات، كما هدفت دراسة الفقي وأبو الفتوح (٢٠٢٠) إلى التعرف على المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة المترتبة على جائحة فيروس كورونا، وقد توصلت النتائج أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة، كما يعاني الطلاب بدرجة متوسطة من العديد من المشكلات النفسية (الوحدة النفسية، اضطرابات النوم، اضطرابات الأكل، الاكتئاب والضعف النفسي، الوسواس القهري، المخاوف الاجتماعية). وقد أظهرت نتائج دراسة فيروز وآخرون (Feroz, Khalid, & Jaffery, 2020) تأثير نمط الحياة بالسلب خلال جائحة كورونا الأمر الذي أثر بالسلب على الأرق والمناعة النفسية والرفاهية النفسية. كما أظهرت نتائج دراسة حنتول (٢٠٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا في مستوى المناعة النفسية، وقد أوصت بتقديم برامج إرشادية لتعزيز المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة لمواجهة الأحداث الحياتية المختلفة.

وفي ضوء ما سبق تأتي أهمية التدريب على إدارة الذات للطلاب الجامعي لمساندته على تجاوز العقبات التي تواجهه في حياته باعتبارها قوة أساسية للتغلب على المعوقات وتجاوز العثرات، من هنا جاءت فكرة البحث الحالي لإعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات واختبار تأثير ذلك النمو في تنشيط المناعة النفسية وتوجيه طاقات الطلاب النفسية نحو الصمود والمواجهة، واستثمار إمكاناته النفسية نحو النمو والتطور.

وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين إدارة الذات والمناعة النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى إدارة الذات والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع (ذكور وإناث) ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى إدارة الذات والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقا للتخصص الدراسى (علمى- نظرى)؟
- ٤- ما مدى فاعلية البرنامج فى تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة الدراسة التجريبية؟
- ٥- هل يوجد تأثير لتنمية مهارات إدارة الذات فى دعم المناعة النفسية لدى عينة الدراسة التجريبية؟

أهداف البحث

- ١- الوقوف على العلاقة بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة الحالية.
- ٢- الوقوف على الفروق بين طلاب الجامعة فى متغيرى إدارة الذات والمناعة النفسية وفقا للنوع (ذكور/ إناث).
- ٣- الوقوف على الفروق بين طلاب الجامعة فى متغيرى إدارة الذات والمناعة النفسية وفقا للتخصص الأكاديمى (علمى / أدبى).
- ٤- إعداد برنامج، واختبار فعاليته فى تنمية مهارات إدارة الذات، واختبار أثر تنمية مهارات إدارة الذات فى دعم المناعة النفسية لدى عينة الدراسة التجريبية من طلاب الجامعة.

أهمية البحث

الأهمية النظرية

- ١- تجمع الدراسة بين متغيرين إيجابيين: إدارة الذات باعتباره أحد المكونات النفسية التى تسهم بدور فعال فى مساعدة الفرد على تحقيق الاستقلالية والتوافق مع ضغوط الحياة، بما يدعم كفاءته الشخصية، وصحته النفسية. كما أن متغير المناعة النفسية يعد من المتغيرات الإيجابية التى تحتاج إلى التأكيد على تناولها بالبحث، لا سيما بعد انتشار فيروس كورونا المستجد على نحو عالمى، والهلع من إمكانية الإصابة، وزيادة الوعي بأهمية كفاءة جهاز المناعة البيولوجى والنفسى لحماية الأفراد من الإصابة وتداعياتها على الصحة الجسدية والنفسية، فى ظل تزايد أعداد المصابين والوفيات جراء المرض .
- ٢- أهمية العينة التى تناولها البحث وهى طلاب الجامعة حيث أنها مرحلة هامة يحتاج الطلاب فى تلك المرحلة الى تنمية مهارتهم على إدارة ذواتهم، ورفع مناعتهم النفسية بما يمكنهم من مواجهة الحياة بكفاءة فى المستقبل، والصمود أمام التحديات.

الأهمية التطبيقية

- ١- إعداد برنامج واختبار فاعليته لتنمية مهارات الإدارة الفعالة للذات لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، بما يدعم فاعليتهم واستقلاليتهم، ومدى انعكاس ذلك الأثر على تنمية المناعة النفسية بما قد يكون له أثر بالغ فى وقايتهم من العديد من المشكلات النفسية والجسدية، الأمر الذى يمكن أن ينعكس بالإيجاب على الطلاب أنفسهم، والعملية التعليمية ككل.

٢- الاستفادة من نتائج البحث فى الوقوف على مدى إمكانية تطبيقه على عينات مشابهة لعينة البحث الحالى، والاستفادة من البرنامج على نطاق أوسع.

مفاهيم البحث

إدارة الذات Self-Management

تعرف الباحثة مهارات إدارة الذات فى ضوء البحث الحالى بأنها "قدرة الفرد على توجيه الذات وجهة إيجابية بما يحقق له التنامى والتطور، إلى أقصى حد تسمح به إمكانياته وقدراته الفعلية، وتتضمن مهارات: الضبط الذاتى، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، إدارة الانفعالات". وتعرف إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لهذا الغرض (إعداد الباحثة).

المناعة النفسية Psychological Immunity

تعرف فى ضوء البحث الحالى بأنها "ما يتمتع به الشخص من خصائص شخصية ومهارات تمكنه من الحفاظ على طاقته النفسية واستثمارها بفاعلية بما يدعم صحته النفسية والجسدية ويعينه على تحقيق التوافق مع متطلبات الحياة والأعباء النفسية التى يواجهها، وتتضمن التفتح المعرفى والتفكير بإيجابية، الصمود، المواجهة والتوافق، توجه الهدف، الشعور بالاتساق". وتعرف إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لهذا الغرض (إعداد الباحثة).

برنامج تنمية مهارات إدارة الذات Program for Development of Self- Management Skills

يتحدد مفهوم برنامج تنمية مهارة إدارة الذات فى البحث الحالى بأنه "مجموعة من الاجراءات والفنيات المنظمة والمخططة وفق أسس علمية لمساعدة أفراد عينة البحث فى تنمية قدراتهم على إدارة الذات بإيجابية، لتحقيق التوافق الإيجابى على المستوى الشخصى والاجتماعى، ويتضمن التدريب على مهارات: الضبط الذاتى، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، إدارة الانفعالات.

التأصيل النظرى لمتغيرات البحث، والدراسات المرتبطة

تعد متغيرات إدارة الذات والمناعة النفسية من المتغيرات الإيجابية التى تدعم الصحة النفسية والتوافق، وفيما يلى عرض للأطر النظرية الخاصة بمفاهيم البحث وتدعمها الباحثة بالدراسات السابقة المرتبطة:

أولاً: إدارة الذات Self-Management

يتكون مصطلح إدارة الذات من كلمتين: إدارة Management وتعنى "معالجة وتوجيه للناس وليئة عملهم من أجل الحصول على أكبر قدر من النتائج المناسبة ذات الفاعلية (طه وآخرون، دت، ص ٣٧)، والذات Self "هى كينونة الفرد أو الشخص. وتنمو وتتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكى. وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية. وقد تمتص قيم الآخرين. وتسعى إلى التوافق والاتزان والثبات. وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذى تنتظم حوله كل الخبرات" (زهرا، ١٩٩٧، ص ص ٦٨-٦٩).

وقد أوردت الجمعية النفسية الأمريكية (A.P.A) تعريف إدارة الذات على أنها تشير إلى "سيطرة الفرد على سلوكه، وخاصة فيما يتعلق بالسعى لتحقيق هدف معين" (VandenBos, 2015, pp 956-957).

ويعرف الصيرفي (٢٠٠٨، ص ١٧) إدارة الذات بأنها "الطرق والأساليب التي تعين المرء على الاستفادة من وقته في تحقيق أهدافه، مع إيجاد التوازن بين أهدافه ورغباته وواجباته في المواقف الحياتية".

وتعرف الباحثة مهارات إدارة الذات في ضوء البحث الحالي بأنها "قدرة الفرد على توجيه الذات وجهة إيجابية بما يحقق له التنامي والتطور، إلى أقصى حد تسمح به إمكانياته وقدراته الفعلية، وتتضمن مهارات: الضبط الذاتي، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، إدارة الانفعالات".

أبعاد إدارة الذات

لقد تباينت الدراسات في تحديد المهارات الأساسية لإدارة الذات وفقا لأهداف تلك الدراسات، وعلى سبيل المثال فقد تم تحديد أبعاد إدارة الذات وفقا لدراسة أبو مسلم، الموفى، عبد الحميد (٢٠١٢) حيث تضمنت: تقدير الذات- إدارة الوقت- إدارة الغضب، كما ورد في مقياس إدارة الذات إعداد حنفى (٢٠١٣) تحديد خمسة مهارات أساسية لإدارة الذات هي: إدارة الوقت- إدارة الانفعالات – إدارة العلاقات الاجتماعية- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية، كما أورد السيد (٢٠١٥) ثلاثة مكونات هي: رؤية الذات، والتعبير عن الذات، وتدعيم الذات، في حين حدد منصور وريان و عبد المنعم (٢٠١٥) تسعة مهارات لإدارة الذات هي : التنظيم الذاتي، إدارة الوقت ، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية، الضبط الذاتي، التفاؤل، التخطيط. وقد وردت في دراسة حنفى (٢٠١٨) متمثلة في خمسة أبعاد هي: إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية. كما حدد الدردير، عبدالسميع، أحمد (٢٠١٨) سبعة مكونات لإدارة الذات هي : التخطيط، العادات الدراسية، إدارة الوقت، تقويم الذات، العمل تحت الضغوط، تقدير الذات، الثقة بالنفس، وقد أسفرت دراسة حمدان (٢٠١٨) عن تحديد خمس محاور هي: الرضا عن الذات، القدرة على التخطيط، مهارات التأقلم، إدارة الوقت، التحكم بالذات، وقد حدد الدردير وعبالسميع و أحمد (٢٠١٨) سبعة عوامل أساسية لإدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية هي : التخطيط- العادات الدراسية- إدارة الوقت- تقويم الذات- العمل تحت الضغوط- تقدير الذات – الثقة بالنفس، وقد حدد ياسين وعاشور (٢٠١٩) أربعة مكونات لإدارة الذات هي توجيه الذات- مراقبة الذات- تقويم الذات- تدعيم الذات، ووفقا لدراسة غولى (٢٠٢٠) تم توزيع ثلاثة مجالات لإدارة الذات هي: إدارة المشاعر والعواطف الشخصية، إدارة العلاقات، إدارة الأداء.

و تتحدد أبعاد إدارة الذات في ضوء البحث الحالي في المهارات التالية:

- ١- **الضبط الذاتي**: ويشير إلى ما يبذله الفرد من جهود للتحكم في سلوكه وتوجيه ذاته وما يتضمنه من القدرة على المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي وتعزيز الذات والتحكم في الأفكار السلبية، للحصول على أفضل نتائج تتحقق على المدى البعيد وأخرى تتحقق على المدى القريب.
- ٢- **إدارة العلاقات الاجتماعية**: وتشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية تبادلية المنفعة، وولتمتع ببعض المهارات التي يمكنه بفضلها توجيه العلاقات الاجتماعية وجهة إيجابية والحفاظ عليها مثل التواصل الإيجابي، والمساندة، والعمل الجماعي، وتحمل المسؤولية.

٣- **الثقة بالنفس**: وتشير إلى التقويم الإيجابي من قبل الفرد لما يمتلكه من إمكانيات، وقدرات والإقبال على الخبرات الجديدة، والقناعة حول إمكانية النجاح فيما يقبل عليه من مهام تتناسب مع إمكانياته وقدراته الفعلية.

٤- **إدارة الانفعالات**: وتشير إلى قدرة الفرد على الانتباه إلى الأفكار الداخلية والمشاعر وقدرته على ضبط الانفعالات والتحكم بها، واستثمارها ليتعامل بإيجابية مع مواقف الشد والتوتر بما يساعده على تجاوزها بأقل خسائر ممكنة، والمضى نحو تحقيق الأهداف.

أهمية مهارات إدارة الذات

تعد مهارات إدارة الذات من المتغيرات الإيجابية التي تلعب دورا هاما في تنظيم حياة الفرد، بما تمده من قدرة على تطوير ذاته، ودعمها وتوجيهه وجهة إيجابية، ومن ثم فقد تناولته الدراسات بالبحث في ضوء علاقته بغيره من المتغيرات ومدى إمكانية تنميته لدى عينات مختلفة، وقد أظهرت نتائج دراسة جابر (٢٠٠٩) أن إدارة الذات تؤثر إيجابيا في التعلم الموجه ذاتيا. كما أوضحت نتائج دراسة أبو مسلم والموافي وعبد الحميد (٢٠١٢) ارتباط مهارات إدارة الذات بالتوافق المهني للمعلم وأوصت بالإعداد الباكر للطلاب المعلمين خلال سنوات إعدادهم الأكاديمي لتنمية مهارات إدارة الذات. وقد أظهرت نتائج دراسة مطر (٢٠١٤) فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل وتحسين مفهوم الذات الأكاديمي، كما أظهرت نتائج دراسة الفنيخ و صالح (٢٠١٦) فعالية تنمية إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقليا منخفضات التحصيل، وقد أظهرت مصطفى (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. وقد أظهرت نتائج دراسة ياسين وعاشور (٢٠١٩) أمكن من خلال معرفة درجات طلاب الجامعة على مقياس إدارة الذات التنبؤ بالتكؤ الأكاديمي، وقد أوصت بتنمية مهارات إدارة الذات لدى طلاب الجامعة، وأقترحت إعداد برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات لدى طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج دراسة خطاطبة (٢٠٢٠) إمكانية التنبؤ بالرغاهية النفسية من خلال أبعاد مهارات إدارة الذات لدى طلاب الجامعة. وقد أظهرت نتائج دراسة شمولية (٢٠٢٠) وجود علاقة دالة إحصائيا بين مهارات إدارة الذات والتسامح لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، وإمكانية التنبؤ بالتسامح من خلال درجات الطلاب على مقياس مهارات إدارة الذات.

تنمية مهارات إدارة الذات

نظرا لأهمية مهارات إدارة الذات في دعم الشخصية فقد توجه مجموعة من الباحثين إلى تصميم برامج إرشادية واختبار فعاليتها لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينات مختلفة منها دراسة مطر (٢٠١٤) لتنمية مهارات إدارة الذات حيث تم تطبيق البرنامج على مجموعة تجريبية قوامها ١٣ تلميذ في المرحلة الإعدادية ، بلغ عدد جلسات البرنامج ٣٨ جلسة وقد قدمت الدراسة توصية باستخدام التدريب على مهارات إدارة الذات في برامج تعديل السلوك فقد تحسن أفراد المجموعة التجريبية في السلوك الصفي المشكل، وقد اعتمدت دراسة الفنيخ، صالح (٢٠١٦) على تدريب الطالبات المتفوقات منخفضات التحصيل في المرحلة الثانوية على مهارات إدارة الوقت - مراقبة الذات- تقويم الذات- تعزيز الذات ، من أجل توظيفها في تنمية مهاراتهم في التحصيل الدراسي، من خلال مجموعة إجراءات استغرقت شهرين ونصف وقد بلغ عدد الجلسات ٢٠ جلسة بواقع جلستين أسبوعيا، تم استخدام فنيات إعطاء التعليمات والتغذية المرتدة والممارسة السلوكية، والواجبات المنزلية والمناقشة والحوار، حيث تم تعريف الطالبات بكل مهارة وإعطاء أمثلة عليها وتطبيقاتها في الحياة اليومية. وقد اعتمدت دراسة عبدالهادي (٢٠٢٠) في

تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من أمهات الأطفال التوحيديين من خلال تدريب الأمهات على تطوير مهارات (إدارة الوقت – تحمل المسؤولية- إدارة الانفعالات- الثقة بالنفس- التخطيط وتحديد الأهداف) خلال ٣٣ جلسة، لدى عينة الدراسة التجريبية (ن= ١٠) ، وقد أسفر البرنامج عن تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في مهارات إدارة الذات، وقد قام غولى (٢٠٢٠) بإعداد برنامج إرشادي تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى عينة من الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة (١٦) طالب وفق نظريات إدارة الذات الفردية والجمعية حيث استند إلى (نظرية الإدارة الذاتية العائلية، والنظرية الإدراكية المعرفية الاجتماعية ونظرية التعلم الاجتماعي، وتكون البرنامج من (١٠) جلسات تم خلالها تنمية مهارات (إدارة المشاعر والعواطف الشخصية- إدارة العلاقات- إدارة الأداء) ، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج. وقد اختبر شعبان وإبراهيم ومنتصر (٢٠٢١) برنامج تنمية إدارة الذات من خلال تنمية مكوناتها الفرعية (مراقبة الذات- تقييم الذات- تعزيز الذات- توجيه الذات) لدى ٢٠ من الأطفال ضعاف السمع، خلال ٢٥ جلسة استخدم خلالها فنيات (التعزيز- النمذجة- الواجبات المنزلية- الحث- التغذية المرتدة- لعب الأدوار – الحوار والمناقشة)، وتم استخدام أنشطة التلوين واللعب والسيكودراما والقصص والأنشطة الرياضية، أسهمت جميعها في تنمية إدارة الذات وتعديل السلوكيات السلبية.

بعض النظريات المفسرة لإدارة الذات

نظرية الذات لكارل روجرز Carl Rogers : افترض روجرز أن الفرد يسعى نحو تحقيق الاتساق بين صورة الذات والخبرة، فالذات عندما تدرك الخبرات على أنها متنسقة ومتوافقة معها، فإنها تدخلها دائرة الوعي وتستدمجها في بنيتها، بينما تنكر الخبرات غير المتسقة أى التى تبدو مهددة للذات ولا تتسق مع صورتها، حيث تحول دون بلوغها مرتبة الوعي، وربما تشوه بعض هذه الخبرات - إدراكيا- أى تعطيلها صورة رمزية محرفة لكى تصبح على وفاق مع الذات، ويأخذ عدم التطابق بين الذات والخبرة عدة صور(التعارض بين الكائن العضوى باحتياجاته البدائية، وخبراته الحاسية من ناحية ، والذات عندما لا تتقبل بعض هذه الخبرات ولا تفكر فيها بشكل موضوعى ولا تتمثلها بصورة رمزية من ناحية أخرى- التعارض بين الواقع الشخصى كما يدركه الفرد، والواقع الخارجى المحيط بالفرد- التباعد بين الذات المدركة والذات المثالية- التناقض بين بناء الذات والخبرة، وكلما ازداد عدم التطابق فإنه يؤدي إلى الاضطراب وعدم التوافق النفسى، ذلك لأنه يشعر الفرد بالتهديد والقلق، ويولد لديه صراعا بين الذات والخبرات الجديدة، كما يدفعه إلى اللجوء للسلوك الدفاعى والجامد، وتجنب كثير من الخبرات التى قد تكون إيجابية ومفيدة ، ويعوق تحقيقه لإمكاناته (القريطى، ٢٠٠٣)، والفرد لديه القدرة على تقييم خبرته وسلوكه، كما أن السلوك نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها فى المجال الظاهرى كما يدركه(زهران، ٢٠٠٥). ويرى روجرز أن الأفراد أكثر قدرة على الحكم على أنفسهم ومشاعرهم واتجاهاتهم، وتشجع على الاهتمام بالخبرة الذاتية للأفراد (العيسوى، ٢٠٠٥). كما يعتقد روجرز أن الشخص السليم من الناحية النفسية هو ذلك الشخص الذى يمتلك مفهوم ذات Self- concept يمكنه أن يتفهم ويتقبل مشاعروخبرات متعددة، ومن ثم فإن الضبط الذاتى الداخلى أمر صحى أكثر من الضبط الخارجى (عبدالخالق، ٢٠١٥)، وبالتالي فإن الذات هى مرجع الفرد فى تحديد قيمه وبالتالي فإن تعديل مفهوم الفرد عن ذاته وتحديد الخبرات غير المتطابقة وجعلها تتكامل مع الذات يكفل سلامة الفرد النفسية (القريطى، ٢٠٠٣).

نظرية فعالية الذات: يرى بندورا(١٩٧٧) أن فاعلية الذات تعبر عن قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذى يحقق النتائج المرغوبة فى موقف ما، والتحكم فى الأحداث والمواقف المؤثرة فى

حياته وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة عن قدرة الفرد على القيام بمهام وأنشطة معينة والتنبؤ بمدى الجهد ومدى المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك العمل والنشاط، الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات مرتفعة أكثر إصراراً على مواجهة المعوقات والخبرات المنفرة، حيث يعتقد أن سلوكياتنا وتفضيلاتنا تتأثر بالطريقة التي تدرك بها فعاليتنا المحتملة في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة، فالناس يميلون لأن يأخذوا على عاتقهم أداء المهام التي يستطيعون إنجازها بالفعل، بينما يتجنبون الأنشطة التي ينظرون إليها على أنها تفوق قدراتهم، فالأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات مرتفعة أكثر إصراراً على مواجهة المعوقات والخبرات المنفرة، في حين أن الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات منخفضة يميلون لأن يرو مشاكلهم على أنها مخيفة ومفزعة على خلاف ما هي في الواقع، ومن ثم يتراخون ويتجنبون مواجهة هذه المشكلات، إلا أنه يمكن التغلب على نقص الثقة، وتعبئة جهودهم ومواردهم لإحداث التغييرات المطلوبة (عبدالرحمن، ١٩٩٨).

النظرية السلوكية: يرجع سلوك الفرد إلى الإشراف، وأن "الذات" ما هي إلا مجموعة ثابتة من السلوكيات التي تم نقلها بواسطة مجموعة منظمة من إمكانات التعزيز، وبإمكان الشخص أن يستخدم قوة إرادته أو يضبط ذاته من خلال تعلم أساليب مناسبة (المرجع السابق). والسوك وفقاً للنظرية متعلم وينطبق ذلك على السلوك المناسب وغير المناسب أيضاً.

ثانياً: المناعة النفسية Psychological Immunity

المناعة النفسية هي مصطلح صاغه "أولاه" في عام (٢٠٠٠) حيث تم تعريف المناعة النفسية على أنها "نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت الإجهاد" (Gupta, & Nebhinani, 2020).

ويشير مفهوم المناعة لغويًا إلى الحصانة والوقاية من المرض، يقال هو في منعه: صار منيعاً محمياً، والمنعة: العز، والقوة، (المنيع): ذو المناعة، أى القوى الشديد (مصطفى والزيات وعبدالقادر والنجار، ٢٠٠٤، ٨٨٨).

كما يعرف زيدان (٢٠١٣) المناعة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

وتعرفها العمرى (٢٠٢١) بأنها "نظام وجداني تفاعلي، يعتمد على تفعيل الآليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة الاعتقاد وتمكين للقدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات، والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، والاستفادة من الخبرات السابقة، اعتماداً على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الانفعالي (ضبط النفس) في ظل الشعور بالسكينة والمحافظة على التواصل مع الجسد وذلك بهدف حماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب النفسى".

ويعرف أولاه (Olah, 2006) المناعة النفسية بأنها حماية نشطة من خلال وجود نظام معقد من الأجهزة المعرفية للتعامل مع الإجهاد من خلال القدرة على تنشيط النظام المناعي في أى موقف يوجد فيه عائقاً خارجياً أو داخلياً للأداء النفسى المتكامل.

والمناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على الاستجابة لحماية صحته النفسية، والتي لا يتم اكتسابها فقط من التفاعل المستمر بين محفزات الظروف الداخلية والخارجية .

وفي الماضي، كان يُعتقد لفترة طويلة أن الالتهابات والأمراض المعدية هي فقط نتيجة للموروثات الجينية والوظيفة البيولوجية للجسم، عندما تتوفر العوامل المسببة للأمراض داخل الجسم. إلا أن الدراسات أكدت في العقود الأخيرة على أهمية التوازن النفسي والصحة النفسية على مناعة الجسم. وأشارت دراسات المناعة العصبية النفسية إلى الأفكار، والديناميات النفسية باعتبارها مرتبطة بقوة بالاستجابة المناعية (Vasile, 2020). لذا فالمناعة النفسية تعد آلية معقدة تعمل بالتوازي مع المناعة البيولوجية، وظائفها الأساسية هي التعرف على المواقف العصبية وإسقاطها وإدارتها للحفاظ على سلامة شخصية الفرد، فهي تعمل كإجراء وقائي يساعد على تطوير السلوك المناسب وتعزيز التكيف مع الظروف المتغيرة. حيث تساعد الآليات الاستباقية والتعزيزية في المناعة النفسية على حماية وتعزيز الصحة النفسية (Kaur,& Som, 2020).

وتعرف المناعة النفسية في ضوء البحث الحالي بأنها "ما يتمتع به الشخص من خصائص شخصية ومهارات تمكنه من الحفاظ على طاقته النفسية واستثمارها بفاعلية بما يدعم صحته النفسية والجسدية ويعينه على تحقيق التوافق مع متطلبات الحياة والأعباء النفسية التي يواجهها، وتتضمن التفتح المعرفي والتفكير بإيجابية، الصمود، المواجهة والتوافق، توجه الهدف، الشعور بالاتساق". وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لهذا الغرض (إعداد الباحثة).

أبعاد المناعة النفسية

لقد حدد زيدان (٢٠١٣ ، ص ٨١٧) أبعاد المناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي- الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان الانفعالي، الصمود والصلابة النفسية، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل. وحدد الشريف (٢٠١٦) ثلاثة مجالات أساسية للمناعة النفسية: الجانب الوجداني ويتعلق بقدرة الفرد على تحمل الضغط وضبط الوجدان والانفعالات، الجانب المعرفي: ويتمثل في قدرة الفرد على استيعاب الأحداث وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة، المجال الثالث يتعلق بسمات الشخصية القادرة على تنظيم المعارف والأفكار، وقد أورد المالكي (٢٠١٩) تسعة أبعاد للمناعة النفسية: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل. كما توصل أحمد (٢٠٢٠) إلى تحديد ستة عوامل كمكونات للمناعة النفسية هي: الكفاءة الذاتية، مكامن القوة، التوجه الروحاني، التوجه الإيجابي في حل المشكلات، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو صورة الجسد. وحدد أحمد وقرني (٢٠١٧) سبعة أبعاد للمناعة النفسية تمثلت في: قوة الإرادة- المواجهة الايجابية لمشكلات الحياة- التحكم الذاتي- المرونة النفسية- الثقة بالنفس- التوجه الديني- التوجه نحو الهدف.

وفي ضوء ما سبق تتحدد أبعاد المناعة النفسية في البحث الحالي كما يلي:

- ١- **التفتح المعرفي والتفكير بإيجابية:** يشير إلى ما يمتلكه الفرد من رصيد معرفي يمكنه من التعامل مع مواقف الشد والتوتر وإدارتها بكفاءة وما يتضمنه من إجراءات تشمل البحث عن المعلومات والتفكير الإيجابي في الامور.

- ٢- **الصمود:** وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الاحباطات، وتجاوزه عواقب الأمور، وتخطى الضغوط بخبرة تضيف إلى رصيد خبراته.
 - ٣- **التوافق:** ويشير إلى قدرة الفرد على إدارة المشكلات واتخاذ القرارات، والتعامل مع المستجدات التي تواجهه في حياته بما يحقق له التكيف والتوافق.
 - ٤- **توجه الهدف:** ويشير إلى أن الفرد يضع أهدافا لحياته تتسم بالموضوعية وعلى قدر من المرونة ويسعى لبلوغها ويثابر من أجل تحقيقها تتضمن الخير لذاته ولمجتمعه أيضا.
 - ٥- **الشعور بالاتساق:** ويشير إلى قدرة الفرد على تنظيم مفهومه لذاته بما يتسق مع خبراته الواقعية، وما ينطوى عليه من الفرص المتاحة له لخوض علاقات شخصية متبادلة طيبة مع الآخرين ، وما يتلقاه من أحكام تقويمية من الأشخاص المهمين في حياته، بما ينعكس على إدراكه الإيجابي لذاته والأحداث بما يكفل له تقليل التوتر النفسى وتحقيق التوافق.
- أهمية المناعة النفسية**

يواجه معظم الأفراد العديد من التحديات خلال حياتهم ، بدءًا من الصعوبات اليومية إلى الأزمات الكبرى. وتزايد جميع أنواع المشاكل الشخصية والمهنية والمالية، مما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية. ومع ذلك ، فإن الناس يعانون من هذه المشكلات بشكل مختلف، فقد يتعرض بعض الأشخاص للارتباك في المهام اليومية، بينما يرى الأفراد الآخرون الأحداث المؤلمة المحتملة على أنها مجرد تحد ، Kaur, & Som, (2020)، وتسهم ضغوط الحياة في زيادة الصراع والقلق، وإصابة وظائف الجسم بالخلل كارتفاع ضغط النفس، والربو، والقرحة... وغيرها من الاضطرابات التي تسمى بالأمراض السيكوسوماتية، ومع تزايد المعرفة بتلك التأثيرات السلبية للضغوط، فقد تزايد تقديم التيسيرات التي تقدمها الدول للبحث العلمي، والوصول بنتائج تساعد على تخطيط برامج وقائية لمواجهة الاضطرابات النفسية (ابراهيم، ١٩٨٠).

ولعل جهاز المناعة النفسي هو نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والتحفيزية والسلوكية التي توفر مناعة ضد الإجهاد، وتعزز النمو الصحي، وتعمل كمصادر لمقاومة الإجهاد (Voitkāne, 2004). وأظهرت نتائج دراسة الأحمد (Al- Ahmad, 2020) ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد السعادة والمناعة النفسية.

كما أن فقدان المناعة النفسية له تأثيرات سلبية حيث يصبح الفرد أكثر قابلية للإيحاء، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الاحساس بالسعادة وجودة الحياة، حدوث خلل في معايير الحكم على المواقف، الانغلاق والجمود الفكرى (كامل، ٢٠٠٢).

وتسهم المناعة النفسية في التعافى من الأمراض الجسدية فقد أظهرت دراسة فاجاي وآخرون، أن المناعة النفسية تلعب دورًا مهمًا في التكيف بنجاح مع السرطان (Vargay, Jozsa, , Pajer & Éva, 2019). ومن خلال بحث نتائج العديد من الدراسات اتضح أن التدخلات الوقائية تسهم بفاعلية بنسبة ٤٠% في التقليل من حالات الوفيات، وأن تغيير نمط الحياة المعزز للصحة للأفراد يعد استراتيجية لها تأثير واعد في مجال الصحة الوقائية (Perera , Agboola, 2019).

العوامل المؤثرة على المناعة النفسية

تتأثر المناعة النفسية ببعض العوامل التي قد يكون تأثيرها سلبياً، فمن خلال مراجعة الدراسات التي أجريت حول المتغيرات التي تؤثر على المناعة النفسية للأفراد فقد أظهرت نتائج دراسة عدوان، أحمان (٢٠١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الأسوياء والمرضى في درجة الضغوط النفسية في اتجاه عينة المرضى، حيث تؤثر الضغوط النفسية على عدد الكريات البيضاء دون عدد خلايا الجهاز المناعي الأخرى، وتختلف درجات الكف المناعي العصبي المكتسب باختلاف مستويات الضغط النفسي، كما أن الأفراد الأقل سناً أكثر عرضة للضغوط مقارنة مع الأفراد الأقل سناً، كما أظهرت نتائج دراسة خليفى (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج- عدم الاستقرار الانفالي- الشعور بعدم التكافؤ- معوقات بدنية- مظاهر عصبية)، ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية- الاقتصادية- الاسرية- الاجتماعية- الانفعالية)، وأوصت بالكفالة النفسية لطلاب الجامعة للحفاظ على صحتهم النفسية. وقد أوضحت نتائج دراسة الجزار، سليمان، مجاهد (٢٠١٨) اختلاف ديناميات الشخصية لدى مرتفعي ومخفضي المناعة النفسية حيث اتضح أن الوجدان الإيجابي والنظرة التفاؤلية والمواجهة الفعالة تعتبر مؤشرات لقوة الأنا وارتفاع المناعة النفسية. وأن الصراعات النفسية تؤدي إلى انخفاض المناعة النفسية، كما أظهرت دراسة مراد وآخرون وجود ارتباط للحالة المناعية المنخفضة والحالة النفسية السيئة التي كانت أكثر ارتباطاً بالإناث والشباب. علاوة على ذلك، هناك علاقة ارتباط معنوية بين الحالة النفسية السيئة والحالة المناعية المنخفضة (Murad, et al, 2021)، ومن الأفراد من يكون لديهم الأستعداد النفسي السريع للانهايار وغالباً ما يستجيبون أكثر من غيرهم بالإضطرابات لأزمات الحياة، فالمشكلات الاجتماعية تكون سبباً للإضطراب ونتيجة له في الوقت نفسه (ابراهيم، ٢٠١١). ومع انتشار فيروس كورونا فقد اضيف الخوف من الإصابة بالفيروس أو فقد الأحبة إلى طائفة الضغوط التي تنتشر بين طلاب الجامعة، قد أظهرت نتائج دراسة عبدالباقي وآخرون (Abdelbaky, Frgoun & Abdelwahed, 2021) انتشار الهلع من انتشار فيروس كورونا بنسبة ٤٢% بين طلاب كلية التربية، وارتباط الهلع بالموجهة السلبية لأزمة كورونا، كما أظهرت نتائج دراسة الليثي (٢٠٢٠) وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة بعد انتشار فيروس كورونا، الأمر الذي يتطلب توجيه الجهود نحو دعم المناعة النفسية لطلاب الجامعة في مواقف الأزمات.

كما تتأثر المناعة النفسية إيجابياً بمتغيرات معرفية يمكن أن تعزز المناعة وتؤدي إلى السلوك الصحي الذي يؤثر إيجابياً على الرفاهية النفسية (Rashman, 2016). ونجد أن الأشخاص يختلفون في استعدادهم النفسي للانهايار والاستجابة باضطراب لأزمات الحياة، ومن ثم فإن المناعة النفسية تتأثر بمتغيرات شخصية، فقد أظهرت نتائج دراسة فتحى (٢٠١٩) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف.

ووفقاً لنتائج "أولاه" فإن الوالدين الذين يخلقون الجو النفسي المشبع فإنه يساهم في النمو الأمثل لأطفالهم، ودعم الحصانة النفسية والقدرة على تحمل الإجهاد والتكيف لديهم، وهؤلاء لديهم خصائص مهمة هي الوعي والانفتاح والتفكير الإيجابي وضبط النفس ويتمتعون بذكاء عاطفي عالٍ. وأظهر الآباء وأطفالهم تشابهاً في التفكير الإيجابي والمثابرة والتنظيم الذاتي، مما يضمن المناعة النفسية (Oláh, 2006).

وقد اختبر الباحثون فاعلية التدخلات الإجرائية لدعم المناعة النفسية، وقد كان العلاج المعرفي السلوكي فعالاً في دعم المناعة النفسية، ومؤشرات الصحة النفسية. لذلك، يمكن اعتماد هذا العلاج كعلاج تكميلي، إلى جانب الأدوية التقليدية، لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي باعتباره أحد أكثر أمراض الجهاز المناعي شيوعاً (Momen et al,2020).

النظريات المفسرة للمناعة النفسية

١- **نظرية التحليل النفسي:** تنظر نظرية التحليل النفسي إلى المناعة النفسية على أنها تعبر عن قوة الأنا التي تعمل على إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا والأنا الأعلى.

ويرى فرويد أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازناً حتى يكفل للفرد طريقة سليمة للتعبير عن الطاقة اللبديية، وحتى تسير الحياة سيراً سويماً، وقد نظر فرويد إلى الأنا باعتباره مركز الشعور والإدراك الحسى الخارجى، والإدراك الحسى الداخلى، والعمليات العقلية، ويتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع. والأنا له جانبان شعورى ولا شعورى، ووظيفة الأنا هي التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية، وينظر إليه فرويد كمحرك منقذ للشخصية، ويحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى فيلجأ إلى عملية تسوية ترضى- ولو جزئياً- كلا من الطرفين، وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب (زهران، ٢٠٠٥).

٢- **النظرية المعرفية:** يرى بيك Beck أن طبيعة الاستجابة الانفعالية أو الاضطراب الانفعالى لشخص ما يتوقف على إدراكه للحدث بالنسبة لمجاله الشخصى الذى يتألف من جملة الأشياء التى لها أهمية خاصة ومن بينها رؤيته لذاته وعالمه ومستقبله، ويرى بيك أن الحالة النفسية والذواغ ترتفع بسبب الإحساس بالسعادة وتضعف بسبب التوقعات غير السارة الأمر الذى يجعل مرضى الإكتئاب يفشلون فى كل مهمة يقومون بها، وقد أعطى بيك أهمية كبيرة لمحتوى الأفكار التلقائية بصفتها التى تؤدى إلى إثارة المشاعر، وقد تتضمن هذه الأفكار تشويها للواقع، ويرى أنه يمكن السيطرة على المشكلات النفسية عن طريق تصحيح المفاهيم الخاطئة، وتعلم المزيد من المواقف التكيفية (Beck,1967)، فالأفراد تتفاعل بالأحداث وفقاً لمعانيها لديهم وتؤدى تفسيراتهم للأحداث إلى استجابات انفعالية مختلفة (محمد، ٢٠٠٠)، ويهتم بيك بالتحليل المعرفى لأفكار مرضاه، وإعادة تركيبها بشكل صحيح، كتحليل المثيرات وردود الأفعال، وأساليب حل المشكلات (عبدالرحمن، ١٩٩٨).

٣- **نظرية العلاج العقلانى الانفعالى:** وضع إليس Ellis أسس وقواعد العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى، وسمى أسلوبه العلاجى "العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى". وأن المناعة النفسية تكمن فى مدى ما يمتلكه الفرد من معتقدات وأفكار عقلانية، وقدرته على تطوير نمط إيجابى من التفكير، تؤثر على مشاعره وأفكاره بالإيجاب، وما يتبع ذلك من سلوكيات تحميه من الاضطراب الانفعالى.

إن الاضطراب الانفعالى من خلال نموذج إليس المعروف بنموذج "ABC" يرى أن هناك أحداثاً منشطة (A) تعوق رغبة الفرد فى تحقيق النجاح والحب والراحة، أو تهدد تحقيق تلك الأهداف. ومن ثم تميل إلى تحقيق نتائج (C) معرفية وإنفعالية وسلوكية تتعلق بها أى بتلك الأحداث المنشطة. ومن هذا المنطلق يخبر الفرد مشاعر قلق أو مشاعر إكتئابية هازمة للذات، وغير ذلك من السلوكيات المختلفة وظيفياً كالإنسحاب والاندفاعات على سبيل المثال، ولعل مثل هذه النتائج (C) المدمرة للذات تتكون إلى

حد كبير بسبب ما يسود من إعتقادات (B) لدى الفرد، قد تكون عقلانية يدفع الفرد إلى أن يخبر المشاعر الصحية، أو لاعقلانية يخبر بسببها مشاعر غير صحية وهزيمة للذات، ويرى إليس أن المعارف والانفعالات والسلوكيات لا توجد بشكل مستقل، ولكنها تتداخل معا وتتفاعل مع بعضها ويتأثر كل منها بالأخر ويؤثر فيه (محمد، ٢٠٠٠).

٤- نموذج أولاه: افترض النموذج أنه يمكن التغلب على آثار التوتر بشكل فعال من خلال نظام وقائي متكامل من سمات الشخصية الواقية الذي يطور باستمرار دفاعاتنا للتكيف مع الظروف المتغيرة ويوجه عملية تحويل أنفسنا وبيئتنا، وبالتالي يضمن كفاءتنا وحسن سير العمل والصحة، وفقا لنموذج "أولاه" فإن المناعة النفسية تعمل على ضبط الجهاز المعرفي لتوقع النتائج الإيجابية، ويتم تعزيز الكفاءة الذاتية في عملية المواجهة، وتحديد الأهداف، والتنظيم الذاتي في مواجهة ظروف التكيف الصعبة وفقا لنموذج أولاه فإن المناعة النفسية تعمل على ضبط الجهاز المعرفي لتوقع النتائج الإيجابية، ويتم تعزيز الكفاءة الذاتية في عملية المواجهة، وتحديد الأهداف، والتنظيم الذاتي في مواجهة ظروف التكيف الصعبة (Olah, 2006).

نظام المناعة النفسي لدى Oláh هو إطار مركب يشتمل على العديد من الخصائص المرتبطة بالمناعة النفسية. يمتلك هذا البناء أيضاً عند التفاعل مع البيئة الخارجية. على تعزيز رفاهية الفرد القدرة على العمل كإطار عمل للعديد من الظواهر الراسخة مثل الرفاهية.

وقد شرح نموذج Oláh التأثيرات المعرفية التي تنطوي على التقييمات الشخصية والداخلية للفرد، وتنفيذهم للسلوك، وتقييمات مثل هذا السلوك. والكفاءات الشخصية الوقائية التي تساعد في إدارة الإجهاد البيئي، هذه الكفاءات الشخصية متعددة الأبعاد، وتتضمن عوامل معرفية وسلوكية وشبيهة بالسمات. يعمل هذا النموذج كنظام فائق يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية في تفاعلات مستمرة. هذه الأنظمة الفرعية هي: نظام فرعي للنهج والاعتقاد - نظام فرعي للمراقبة - إنشاء - تنفيذ - نظام فرعي ذاتي التنظيم (Kaur, & Som, 2020).

برنامج تنمية مهارات إدارة الذات

يعد الإرشاد النفسي أحد قنوات الخدمة النفسية التي يمكن تقديمها للفرد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض الفرد أو الجماعة وتوق توافقهم وإنتاجيتهم، والإشاد النفسي يقدم إلى الأسوياء الذين لم يتحولوا بعد إلى المجال غير السوي - ولكنهم مع ذلك- يواجهون مشكلات لها صبغة إنفعالية حادة، أو تتصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث يعجزون عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة (كفافي، ١٩٩٩).

فالإرشاد النفسي علم يهتم بدراسة وفهم وتفسير السلوك والتنبؤ به وتعديله أو تغييره أو إطفائه، لذلك فهو يقوم على نظريات علمية، وممارسة الإرشاد النفسي تعد فن من فنون العلاقات الإجتماعية يقوم على أساس علمي، لذا يجب على المرشد النفسي أن يعمل في ضوء نظرية، والنظرية النفسية إطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة متكاملة من الحقائق والقوانين التي تفسر الظواهر النفسية (الفرخ و تيم، ١٩٩٩).

يتحدد مفهوم برنامج تنمية مهارات إدارة الذات في البحث الحالي بأنه "مجموعة من الاجراءات والفنيات المنظمة والمخططة وفق أسس علمية لمساعدة أفراد عينة البحث تنمية قدراتهم على إدارة الذات بإيجابية،

لتحقيق التوافق الإيجابي على المستوى الشخصي والاجتماعي إلى أقصى قدر تسمح به إمكانياتهم وقدراتهم الفعلية.

النظرية التي يستند إليها البرنامج الحالي: اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الحالي وتنفيذه على الأطر النظرية للإرشاد المعرفي السلوكي لأرون بيك وألبرت أليس، وفيما يلي عرض الإطار المرجعي للإرشاد النفسي في ضوء نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد أساليب الإرشاد النفسي التي تعتمد على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، ويعتمد هذا الاتجاه على الربط بين التفكير والانفعال والسلوك.

إن العلاج المعرفي السلوكي يشير إلى مجموعة المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية، وتشتمل العمليات المعرفية على الاعتقادات ونظم الاعتقادات، والتفكير والتخيلات، وتشتمل العمليات المعرفية على طرق تقييم وتنظيم المعلومات والبيئة والذات، وطرق تعلم تلك المعلومات للتغلب على المشكلات أو حل المشكلات، وطرق التنبؤ بالأحداث المستقبلية وتقييمها، ويوضح بيك أهمية دور المعارف تتوسط الخبرات الإنسانية، واتجاه بيك يهدف إلى:

- 1- ملاحظة وتحديد الأفكار الأتوماتيكية السلبية.
- 2- التعرف على العلاقة بين المعرفة والانفعال والسلوك.
- 3- التحقق من مدى صحة الأدلة المتاحة حول الأفكار الأتوماتيكية المشوهة.
- 4- وضع تفسيرات للمعارف المنحازة تتسم بتوجهها نحو الواقع.
- 5- تعليم المريض كيف يقوم بالإعتقادات المختلفة وظيفيا والتي تؤدي به إلى تشويه الخبرة (محمد، ٢٠٠٠).

والإرشاد المعرفي هو أحد الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي، وأفكاره مستقاه من كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك تعنى عددا من العمليات الذهنية التي يتمكن بها المرء من معرفة أو إدراك العالم الخارجي، وأيضا الداخلي له، وهذا النوع من الإرشاد يعتبر الخلل في جزء من العملية المعرفية- وهي الأفكار والتصورات عن النفس والآخرين والحياة- مسؤولا في المقام الأول عن نشأة الاضطرابات النفسية، ويؤكد المرشدون المعرفيون بصفة عامة على السلوكيات والمعالجة الفورية للمعلومات، وبالرغم من ذلك يحاول الإرشاد عدم إغفال مبادئ العميل وقيمه التي تهيئ للإكتئاب والقلق والغضب، وهدف الإرشاد المعرفي هو تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقيا، ويركز الإرشاد المعرفي على حل المشكلات ، وتصحيح التفكير الخاطئ ، وتتم عملية الإرشاد وفق العلاج المعرفي حسب الخطوات التالية:

- 1- توضيح منطلق العلاج المعرفي للمريض.
- 2- استخدام الإرشادات المنهجية وإبراز التشوهات الإدراكية وأنماط التفكير غير المناسبة مع الواقع.
- 3- إخضاع المعرفيات الإشكالية إلى تحليل.

كما ميز بيك بين مستويين من المعرفيات المختلفة وظيفيا (الأفكار الأتوماتيكية وتشير إلى المعرفيات التي تخطر على البال عندما يكون الشخص في حالة ما وغالبا ما ترتكز على منطق خاطئ- المخططات/المعتقدات، وهي بناءات معرفية افتراضية عميقة تقود وتنظم عملية معالجة المعلومات وفهم التجارب

الحياتية، ويعتقد أنها تسبب مختلف التشوهات التي تصيب مزاج المكتئبين، مثال: كوني غير ناجح في عملي يعني أنني فاشل تمام (بلان، ٢٠١٥).

ويمكن استخدام النموذج المعرفي في حالات عدم التكيف، والذي يبدأ بالتقييم ثم العمل على تعديل بعض الأفكار السلبية من خلال جعل المرشد أكثر وعياً بها ثم محاولة ممارسة عدد من المهارات التوافقية المعرفية، حيث يحاول المرشد جمع معلومات حول مدى قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات ومدى امتلاكه مهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي، ويمكن أن يطبق عدداً من استبيانات لتقييم نقاط الضعف، ومعرفة مدى التأثير الذي تلعبه المشكلة والقلق على مشاعره وأفكاره (نايل وعبداللطيف، ٢٠٠٩).

يستخدم إليس مفهوم "الدفع المتعقل" والعلاج النفسي يركز مباشرة على تغيير العمليات الذهنية قبل أن نتوقع أي تغيير حاسم في شخصية العميل، ويمكن تصنيف العوامل المعرفية المسببة للاضطراب النفسي إلى فئتين من العوامل هما:

- أ- عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات. ويقصد به مجموع وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين (التصورات الخاطئة- الاتجاهات والقيم التي تسبب الهزيمة تجاه أحداث الحياة). وقد أورد اثني عشرة فكرة خاطئة تدور حول الإلزام، والحنمية.
- ب- عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات (المبالغة، التعميم، الثنائية والتطرف، أخطاء الحكم والاستنتاج).

ويؤكد إليس على أن العلاج يتضمن عملية إعادة التربية وضرورة التحاور لتوضيح الجانب الخاطيء في تفكيره، مع دفعه مباشرة إلى استنتاج الطرق الصحيحة وتطبيقها، والدحض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع بما يساعد على كشف أن طرق تفكيرنا السابقة لم تعد تجدى، والاستمرار في تبنيها يعمل على زيادتها وقوة تأثيرها، ومن ثم فإن الإقناع من خلال الأساليب التربوية، والمحاضرات والمناقشات يؤدي إلى تعديل واضح في الاتجاهات، كما أن إقناع الشخص أن يتخلى عن أفكاره الخاطئة ومعتقداته المشوهة عن النفس وعن الأشياء، وأن يتبنى أفكار أكثر فائدة وأقل مدعاة للهزيمة الذاتية، ومن ثم فإن فاعلية الإنسان الاجتماعية تزداد وتتحسن قدرته على التوافق، ويتضمن الإرشاد تعليم الأشخاص طرقاً جديدة لحل مشكلاتهم العاطفية والسلوكية من خلال تنمية القدرة على حل المشكلات ومعرفة أن هناك طرقاً بديلة للوصول إلى الأهداف، مع فهم دوافع الآخرين، ومحاولة توضيح أن كل موقف يختلف عن غيره من المواقف قد تسهم أيضاً في عملية الاستبصار وزيادة الفاعلية الشخصية (ابراهيم، ٢٠١١).

وبالرغم من أن الفروق في المصطلحات التي استخدمها كل من بيك وإليس إلا أن كلا منهما طور بشكل مستقل مداخل علاجية متشابهة إلى حد بعيد، الفكرة التي تقف خلف الطرائق التي استخدمها وطورها كل منهما تتمثل في أن المعارف المشوهة هي قلب المشكلات النفسية، وتعتبر هذه المعارف مشوهة لأنها مدركات وتفسيرات خطأ للمواقف والأحداث، كما أنها لا تعكس الحقيقة، بالإضافة إلى كونها لا تكيفية، وتؤدي إلى التوتر الانفعالي والمشكلات السلوكية والاستثارة الجسمية (هوفمان. ترجمة عيسى، ٢٠١٢).

الفنيات المستخدمة في البرنامج

أولا فنيات معرفية

- ١- **المحاضرة**: ويمثل المضمون التطبيقي هذه النظرية في تقديم تعليمات لأفراد العينة تفيدهم في تكوين خلفية معرفية حول موضوعات الجلسات.
 - ٢- **المناقشة التفاعلية**: وتتضمن إتاحة الفرصة لأفراد العينة مشاركة آراءهم أثناء الجلسات.
 - ٣- **دحض الأفكار غير العقلانية**: في هذا الأسلوب يسعى المرشد إلى مجادلة المسترشد حول الأفكار غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها، ويعلم المسترشد كيف يقوم بذلك بمفرده من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبنى عليها أنماط سلوكه ومشاعره، ومن الأسئلة التي يوجهها للمسترشد: أين الدليل على ما تقوله أو تشعر به؟، لماذا تكون الحياة مأساوية إذا لم تجر بالشكل الذي تريده؟، هل هي نهاية العالم إذا لم تحقق أحلامك في الحياة؟، مثل هذه الأسئلة الجدلية تجعل المسترشد يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها كمسلمات ويختبر مدى تأثيرها على حياته(الوقاد، ٢٠١٧).
 - ٤- **إعادة البناء المعرفي**: ويمثل المضمون التطبيقي للفنية في التدريب على فنية ABC ومن ثم رفض الأفكار السلبية المرتبطة بالتقييمات السلبية للمواقف والانفعالات السلبية المرتبطة بها.
 - ٥- **أسلوب حل المشكلات**: ويمثل المضمون التطبيقي في التدريب على الأسلوب العلمي في حل المشكلات حيث فرض الفروض واختبار مدى صحتها واتخاذ القرارات.
 - ٦- **الوعي بعمليات التفكير**: ومضمون الفنية يتمثل في مساعدة الطلاب على تحديد الأفكار السلبية أو الإيجابية التي تؤثر في تفسيرهم للمواقف والأحداث.
 - ٧- **المراقبة الذاتية**: يرى بيك أن الناس في جزء كبير من حياة اليقظة، يراقبون أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وفي بعض الأحيان يكون هناك نقاش داخلي حيث يوازن الفرد البدائل ومسارات العمل ويتخذ القرارات، وأشار إلى أهمية المراقبة الذاتية الواعية، وأشار بدوره إلى أن المراقبة الذاتية المفرطة يمكن أن تؤدي إلى الإفراط في التنظيم، وتؤثر على التعبير التلقائي عن الذات (Beck, 1967). وتتضمن ملاحظة المسترشد لأفكاره وانفعالاته وسلوكياته وملاحظة الأفكار والمشاعر السلبية وتقييمها.
- ثانيا: فنيات انفعالية**
- **التخيل**: ويمثل المضمون التطبيقي أن يتخيل الطلاب صور ذهنية واستدعاء المشاعر المصاحبة.
- ثالثا: فنيات سلوكية**
- ١- **الواجبات المنزلية**: وتتضمن تكليف الطلاب بتكليفات منزلية لمزيد من التدريب على المهارات.
 - ٢- **النمذجة**: ويمثل المضمون التطبيقي للفنية في أداء دور النموذج أو عرضه على الطلاب للاقتداء به في أداء المهارات.
 - ٣- **التدعيم**: لتشجيع المسترشدين على الإتيان بالسلوك المثاب، وتشجيعه على تكراره في مواقف أخرى.
 - ٤- **الأحاديث الداخلية**: لتشجيع الطلاب على الانتباه إلى الحديث الداخلي واستبدال الحديث السلبي بالحديث الإيجابي.
 - ٥- **لعب الدور**: يرتكز لعب الدور وفقا لألبرت أليس بالدرجة الأولى على مساعدة المسترشدين في تغيير أفكارهم الخاطئة غير العقلانية المسببة لمشكلاتهم (الوقاد، ٢٠١٧)، ويتضمن المضمون التطبيقي

للفنية التدريب على تمثيل بعض الأدوار في مواقف مصطنعة بما يساعد الطالب على فهم مشاعر القلق والافكار غير العقلانية المرتبطة بمخاوفهم ومشكلاتهم.

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدارة الذات ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة فى إدارة الذات والمناعة النفسية تعزى للنوع (ذكور وإناث).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة فى إدارة الذات والمناعة النفسية تعزى للتخصص الأكاديمى (علمى- نظرى).
- 4- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات عينة البحث التجريبية على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بين التطبيقين القبلى والبعدى فى اتجاه القياس البعدى.
- 5- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات عينتى البحث التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج فى اتجاه المجموعة التجريبية.
- 6- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات عينة البحث التجريبية على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بين القياس البعدى والقياس التتبعى.

إجراءات البحث

مناهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفى للتحقق من الفروض الوصفية، ولاختيار عينة البحث شبه التجريبى، كما تم استخدام المنهج شبه التجريبى للتحقق من الهدف الرئيسى للبحث وهو اختبار فعالية البرنامج لتنمية مهارات إدارة الذات، والتحقق من مدى تأثير تنمية مهارات إدارات الذات فى دعم المناعة النفسية لدى عينة الدراسة التجريبية.

عينة البحث

1- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

اشتمل مجتمع البحث للتحقق من مدى صلاحية الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على (٤٥٥) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، حيث تم تطبيق مقياس إدارة الذات ومقياس المناعة النفسية على عينة من الطلاب من الفرقة الأولى إلى الرابعة بكلية التربية جامعة حلوان خلال الفصل الدراسى الأول من العام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، للوقوف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

ب/ عينة الجانب الوصفى

تكونت عينة البحث الأساسية من (٤٦٩) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان (٩٥ ذكر، ٣٧٤ أنثى)، حيث بلغ عدد طلاب الشعب العلمية (١٢٩) طالب وطالبة بشعب (فيزياء: - كيمياء انجليزى- رياضيات انجليزى- بيولوجى)، وبلغ عدد طلاب الشعب الأدبية(٣٤٠) طالب وطالبة بشعب(تربية خاصة: عربى، انجليزى- عربى أساسى- تجارى- تاريخ- علم نفس- رياض أطفال- تعليم صناعى: تجارى، زخرفة، ملابس جاهزة)، وقد تراوحت أعمار أفراد العينة من ١٩ إلى ٢٢ عام بمتوسط عمرى (٧٥، ٢٠)، وانحراف معيارى(٣٦٩، ١)، وفيما يلى توزيع أفراد عينة البحث الأساسية تبعا للمتغيرات التى تم تناولها فى البحث:

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً للنوع والتخصص والفرقة الدراسية

المجموع	المتغير التصنيفي		المتغير النوع
	٤٦٩	٩٥	
	٣٧٤	إناث	
٤٦٩	١٢٩	علمي	التخصص
	٣٤٠	أدبي	
٤٦٩	١٦٢	الأولى	الفرقة
	٢٥	الثانية	
	٤٩	الثالثة	
	٢٣٣	الرابعة	

ج/ عينة الجانب شبه التجريبي

تكونت عينة البحث شبه التجريبي من (٢٢) طالب طالبة، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعة تجريبية (١٢) ومجموعة ضابطة (١٠)، وقد تم مراعاة التكافؤ بين أفراد العينة من كونهم جميعاً ملتحقين بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة حلوان، ممن حصلوا على درجات منخفضة (الإرباعي الأدنى) على مقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس المناعة النفسية، وقد قامت الباحثة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إدارة الذات، والمناعة النفسية قبل تطبيق البرنامج، وذلك باستخدام اختبار مان-ويتني Mann-Whitney للبارامترى لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية (ن = ١٢ : ٨ إناث ، ٤ ذكور) ، والضابطة (ن = ١٠ : ٨ إناث، ٢ ذكور)، وذلك بعد استبعاد طالبان من أفراد عينة البحث التجريبية لعدم انتظامهم في حضور الجلسات، وأربعة طلاب من المجموعة الضابطة لتغيبهم عن التطبيق البعدي لأدوات البحث. حيث تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وقد روعي في اختيار عينة البحث التجريبية مجموعة من الشروط تتمثل فيما يلي:

- أن يكون الطلاب بالفرقة الأولى ممن لم يلتحقوا ببرامج إرشادية لتنمية متغيرات البحث الحالي. وبناء على معالجة البيانات واختبار الفروض الخاصة بالجانب الوصفي المتعلقة بمتغيري البحث (إدارة الذات والمناعة النفسية)، والفروق بين متوسطي درجات الطلاب تبعاً للنوع، فلم تظهر فروق بين الجنسين ومن ثم فقد تم الجمع بين الذكور والإناث ضمن عينة الدراسة التجريبية، كما لم تظهر نتائج الشق الوصفي وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الشعب العلمية والأدبية ومن ثم فقد تم تطبيق البرنامج على طلاب الفرقة الأولى لوجود عدد كبير منهم ضمن الإرباعي الأدنى، كما تم مراعاة التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في إدارة الذات والمناعة النفسية، حيث تم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات تقع ضمن الإرباعي الأدنى على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية، والجدول التالي يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إدارة الذات والمناعة النفسية:

جدول (٢) : الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	ن (عدد أفراد العينة)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
إدارة الذات	تجريبية	١٢	١١,٩٢	١٤٣,٠٠	-٠,٣٣١	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١,٠٠	١١٠,٠٠		
المناعة النفسية	تجريبية	١٢	٩,٧٥	١١٧,٠٠	-١,٣٩٣	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٣,٦٠	١٣٦,٠٠		

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١)، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) المتعارف عليها عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في متغيري البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث

أولا مقياس إدارة الذات (إعداد: الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد المقياس بما يتلائم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي فقد تباينت البحوث في تحديد المحاور الأساسية لإدارة الذات ومن ثم فقد حددت الباحثة أربعة محاور أساسية ليتم تقديرها وتنميتها لدى الطلاب من خلال البرنامج الحالي. وفي سبيل إعداد المقياس الحالي قامت الباحثة بالإطلاع على البحوث والمقاييس النفسية مثل مقياس مهارات إدارة الذات إعداد: أبو مسلم، الموافق، عبدالحميد (٢٠١٢)، مقياس إدارة الذات إعداد: محمود (٢٠١٣)، مقياس مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي، إعداد: منصور، وريان، عبدالمنعم (٢٠١٥)، مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة، إعداد السيد (٢٠١٥)، مقياس إدارة الذات، إعداد: عوض (٢٠١٦)، مقياس إدارة الذات لذوى الإعاقة الحركية، إعداد: حمدان (٢٠١٨) مقياس إدارة الذات لطلاب المرحلة الثانوية إعداد: الدردير، عبدالسميع، أحمد (٢٠١٨)، استبيان إدارة الذات لطلاب المدارس والجامعات إعداد العودة (٢٠١٨)، مقياس إدارة الذات إعداد: غولي (٢٠٢٠)، ومن ثم فقد استقر لديها تعريف إدارة الذات إجرائيا وفقا لأهداف البحث الحالي كما تم الوقوف على أبعاده الرئيسية، وقد تم اختيار طريقة الاستجابة على المقياس وفق تدرج ثلاثي (تتنطبق بدرجة كبيرة وتقدر بثلاث درجات، تتنطبق بدرجة متوسطة وتقدر بدرجتين، تتنطبق بدرجة ضعيفة وتقدر بدرجة واحدة)، وذلك فيما يتعلق بالعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية تأخذ (١-٢-٣). وقد تم اتخاذ الإجراءات التالية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا الصدق

أ (الصدق الظاهري

تم عرض المقياس على (٩) من المحكمين^١ بقسمى الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأى حول صلاحية عبارات المقياس فى قياس مهارات إدارة الذات، والاستفادة بمقترحات السادة المحكمين فى إضافة أو حذف وكذلك تعديل صياغة بعض العبارات.

^١ أ.د/نادية عبده أبودنيا، أ.د/ سلوى محمد عبدالباقى، أ.د/ سهير محمود أمين، أ.د/ وفاء محمد عبدالجواد. أ.د/ خالد عثمان، أ.م.د/ وهمان همام، م.د/ مروة سعيد عويس، م.د/ فاطمة الزهراء محمد، م.د/ ماجدة عبدالسلام.

ب) صدق التحليل العاملي : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) كخطوة استباقية قبل إجراء التحليل العاملي للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات .

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، وقد تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٤٥٥) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٠,٨٧٠) وهى قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة ، وقد تم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، وتم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس إدارة الذات للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها، كما استخدم محك جيلفورد الذى يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+٠,٣ - ٠,٣) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التى يقل تشبعها عن (٠,٣) وعددها (٦ مفردات) هى المفردات رقم (٥,٣,٣٦,٣٩,١٠,١٣) ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٥٨) مفردة .

وأسفر التحليل العاملي عن تشبع عباراته عن أربعة عوامل جوهريّة، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلى ٣٢,٤٣٢% وتوضح الجداول التالية تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى):

العامل الأول: الضبط الذاتى: استحوذ هذا العامل على (١٠,٧٠٥%) من التباين العاملي الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٦,٨٥١) وقد تشبعت عليه جوهريا ٢١ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٤٩ ، ٠,٣٢٨ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣) معاملات تشبع بنود العامل الأول

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٥٣	ألتزم بتنفيذ جدول أعمالى	٠,٦٤٩
٢	أثق فى قدرتى على إتمام المهام الموكلة لى	٠,٦٢٩
٥٠	لا أسمح بإضاعة وقتى	٠,٦١٩
٤٩	لدى أهداف مستقبلية أخطط لبلوغها ولا أترك الأمور للظروف	٠,٥٥٦
٢٢	لا أستسلم للأفكار السلبية	٠,٥٤٠
٥٥	أخطط لمستقبل أفضل لى ولعائلتى	٠,٥٢٨
١٢	يمكننى التدليل على صحة آرائى بالأدلة والبراهين	٠,٥١٣
٦٢	لدى أهداف تحقق على المدى القريب وأخرى تتحقق على المدى البعيد	٠,٥٠٨
٥٨	أسعى لاكتساب مهارات جديدة تضيف لشخصيتى فى المستقبل	٠,٤٨٧
٧	قدراتى الذهنية تتناسب مع طبيعة تخصصى الأكاديمى	٠,٤٨١
١	يمكننى تحديد نقاط القوة فى شخصيتى	٠,٤٦٦
٦٠	أهتم بصحتى الجسدية فى الوقت الحاضر لأننى أريد أن أكون بصحة مرضية عندما يتقدم بى العمر	٠,٤٥٨
٥٢	أحدد أولويات أداء المهام التى أقوم بها (الأهم فالأقل أهمية)	٠,٤٥٣
٨	أعرف نقاط الضعف فى شخصيتى وأعمل على علاجها	٠,٤٥٣
٥٤	يصغى الآخرون بأنى متفائل بشأن المستقبل	٠,٤٣٩

٢٦	أعرف كيف أرفه عن نفسي حتى لا أشعر بالإنضغاط	٠,٤١٦
٢٩	أنتبه إلى لغة الجسد (تواصل بصري- إيماءات الوجه- حركات جسدى - نبرة صوتي) حتى لا تعطي انطباعات سلبية في مواقف التواصل مع الآخرين.	٠,٣٨٢
٥٧	ألتزم بحضور اللقاءات/ المحاضرات في مواعيدها	٠,٣٦٨
٤	أتعامل بموضوعية مع الانتقادات السلبية التي توجه لي	٠,٣٤٢
١٧	أستطيع تدارك حالة القلق بسرعة وأستعيد هدوئي بعد كل موقف ضاغط أتعرض له	٠,٣٤٢
٦	أمتلك مهارات اجتماعية مناسبة	٠,٣٢٨
الجذر الكامن		٦,٨٥١
النسبة المئوية للتباين		١٠,٧٠٥%

تضمن هذا العامل على (٢١) مفردة تدور حول ما يبذله الفرد من جهود للتحكم في سلوكه وتوجيه ذاته وما تتضمنه من قدرة الفرد على المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي وتعزيز الذات والتحكم في أفكاره السلبية وضبط سلوكه ليصل إلى الحصول على أفضل نتائج تتحقق على المدى البعيد وأخرى تتحقق على المدى القريب، ويمكن تسمية هذا العامل " الضبط الذاتي".

العامل الثاني: إدارة العلاقات الاجتماعية

استحوذ هذا العامل على (٧,٦٥٨%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٩٠١) وقد تشبعت عليه جوهريا (١٥) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٦٢٣)، (٠,٣١٢) وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

جدول (٤) معاملات تشبع بنود العامل الثاني

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٤٣	أحرص على مساعدة الآخرين	٠,٦٢٣
٤٦	أتفاهم مع أصدقائي بشكل جيد	٠,٦١١
٢٤	أراعي مشاعر الآخرين	٠,٥٩٣
٤٤	أشعر بالسعادة عند قضاء العطلة مع الأقارب أو الأصدقاء	٠,٥٥٩
٤٨	أحرص على الحفاظ على حقوق الآخرين قدر استطاعتي.	٠,٥٥٢
٣١	أحرص على عدم وصول الخلاف مع الآخرين إلى عداة	٠,٥٤٤
٣٧	أستطيع أن أدمج وجهة نظر صديق يتناقش مع صديق آخر دون أن أخسر أي منهم	٠,٤٦٩
٢٧	يمكنني أن أعبر عن مشاعر المودة والاستحسان للغير	٠,٤٥٦
٣٠	ألجأ إلى بعض الأشخاص للمشورة عندما أحتاج إلى ذلك	٠,٤٤١
٣٤	لدى ثقافة الاعتذار	٠,٤٠٢
٤٢	لا أجيد العمل في مجموعة	٠,٣٩٤
٤١	أتحمل مسؤولية تصرفاتي	٠,٣٨٠
٢٥	يمكنني أن ألمح الشيء الإيجابي في موقف يصفه الآخرون بأنه صعب	٠,٣٦٣
٣٣	يسعدني التعرف على أشخاص جدد وأوطد علاقتي بهم	٠,٣٥٥
١١	لدى آراء كانت مصدر استحسان وتقدير من أشخاص كثيرين	٠,٣١٢
الجذر الكامن		٤,٩٠١
النسبة المئوية للتباين		٧,٦٥٨%

تضمن هذا العامل على (١٥) مفردة تدور حول قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية تبادلية المنفعة، وتمتعه ببعض المهارات التي يمكنه بفضلها توجيه العلاقات الاجتماعية وجهة ايجابية والحفاظ عليها مثل

التواصل الإيجابي، والمساندة، والعمل الجماعي، وتحمل المسؤولية. ويمكن تسمية هذا العامل "إدارة العلاقات الاجتماعية".

العامل الثالث: الثقة بالنفس

استحوذ هذا العامل على (٦,٧٢٤%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٣٠٤) وقد تشبعت عليه جوهريا (١٤) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٥٤٤ ، ٠,٣١١) وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٥) .

جدول (٥) معاملات تشبع بنود العامل الثالث

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٦٣	يصعب على إنجاز المهام المطلوبة منى فى الوقت المحدد	٠,٥٤٤
٩	يمكن للآخرين تشكيكى فى إمكانياتى/ قدراتى الشخصية	٠,٥٤٤
٤٠	أعجز عن المطالبة بحقوقى	٠,٥٣٥
٤٧	يصعب على إبداء رأى فى مواجهة جماعة من الناس	٠,٥٢٥
٢٠	يمكن لغيرى إرباكى وإرغامى على تغيير مسارى	٠,٥٢٤
٥٦	ليس لدى القدرة على تنظيم وقتى	٠,٥٢١
٥٩	يضيع وقتى فى أعمال غير مفيدة	٠,٥٠٠
٦١	ارتبك ولا أستطيع التعامل مع المستجدات التى تضطرنى لإجراء تعديلات على جدول أعمالى	٠,٤٨٣
٢٨	أنا مقصر فى التواصل مع أهلى وأصدقائى	٠,٤٣٩
٦٤	أترك التخطيط لمستقبلى لأهلى فهم أكثر وعيا منى	٠,٤٠٦
٤٥	أخجل من طلب المساعدة من الآخرين	٠,٣٩٩
٣٢	قد لا أهتم بحضور المناسبات الاجتماعية التى يتم دعوتى لها	٠,٣٦٥
٣٨	عندما أغضب من شخص ما أغلق فى وجهه أى سبيل للرجوع أو للتصالح	٠,٣٣٢
٥١	لا أبالى بالمستقبل وأعيش كل يوم بيومه	٠,٣١١
	الجذر الكامن	٤,٣٠٤
	النسبة المئوية للتباين	٦,٧٢٤%

تضمن هذا العامل على (١٤) مفردة تدور حول التقييم الإيجابي من قبل الفرد لما يمتلكه من إمكانيات، وقدرات والإقبال على الخبرات الجديدة، والقناعة حول إمكانية النجاح فيما يقبل عليه من مهام تتناسب مع إمكانياته وقدراته الفعلية. ويمكن تسمية هذا العمل "الثقة بالنفس".

العامل الرابع: إدارة الانفعالات

استحوذ هذا العامل على (٥,٣٤٤%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٤٢٠) وقد تشبعت عليه جوهريا (٨) مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٦٩٩ ، ٠,٣٢٦) وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٦).

جدول (٦) معاملات تشبع بنود العامل الرابع

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
١٦	أنا إنسان هادئ ولا أنفعل بسهولة	٠,٦٩٩
١٨	يمكن أن يستفذننى شخص ويجعلنى أتفوه بكلمات تؤخذ على فى أوقات الغضب	٠,٦٥٣
٢٣	يعاب على عدم قدرتى على ضبط ذاتى فى مواقف الانفعال	٠,٦٤٥
١٥	إذا ارتفع صوت أحد أستجيب بالمثل وأرفع صوتى	٠,٦١٨
١٤	لا أفقد أعصابى فى مواقف الغضب	٠,٥٩٣

٣٥	قد أعير عن احتجاجي بالهجوم والعدوان مما يجعلني أخسر الآخرين	٠,٤٧٠
٢١	بصفتي الآخرون بأن أسلوبى فى الانتقاد لاذع وأجرح مشاعرهم	٠,٣٧٠
١٩	أهدئ نفسى بكلمات / عبارات إيجابية أرددها لنفسى لأحافظ على هدوئى فى مواقف الشد والتوتر	٠,٣٢٦
الجذر الكامن		٣,٤٢٠
النسبة المئوية للتباين		٥,٣٤٤%

تضمن هذا العامل على (٨) مفردة تدور حول وتشير إلى قدرة الفرد على الانتباه إلى الأفكار الداخلية والمشاعر وقدرته على ضبط الانفعالات والتحكم بها، واستثمارها ليتعامل بإيجابية مع مواقف الشد والتوتر بما يساعده على تجاوزها بأقل خسائر ممكنة، والمضى نحو تحقيق الأهداف. ويمكن تسمية هذا العامل "إدارة الانفعالات".

ثالثاً: الاتساق الداخلى: تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس إدارة الذات على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة)، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما هو موضح بالجدوال الآتية:

وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدوال الآتية:

جدول (٧): معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٤٧٨	**٠,٣٩٥	١٧	**٠,٤٠٩	**٠,٣٧٨	٥٣	**٠,٥٨٠	**٠,٣٩٨
٢	**٠,٦٤٢	**٠,٥٣٨	٢٢	**٠,٥٧١	**٠,٤٧٩	٥٤	**٠,٥٣١	**٠,٤٩٧
٤	**٠,٤٢٧	**٠,٤٠٣	٢٦	**٠,٤٧٦	**٠,٤٠٣	٥٥	**٠,٦٠٠	**٠,٥٤٩
٦	**٠,٤٣٦	**٠,٤١٩	٢٩	**٠,٤٩٠	**٠,٤٣١	٥٧	**٠,٤٣٩	**٠,٤١٦
٧	**٠,٤٩٨	**٠,٤٢٦	٤٩	**٠,٦٠٠	**٠,٥٣٣	٥٨	**٠,٥٨٣	**٠,٥٤٤
٨	**٠,٥٠٧	**٠,٤٤٥	٥٠	**٠,٥٤٧	**٠,٤٠٦	٦٠	**٠,٤٣٤	**٠,٣٠٤
١٢	**٠,٥٦٢	**٠,٤٩٢	٥٢	**٠,٥٢٨	**٠,٤٦٠	٦٢	**٠,٥٥٧	**٠,٤٨٨
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثانى والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١١	**٠,٤٩٥	**٠,٤١٢	٣١	**٠,٥٦٠	**٠,٤١٩	٤٢	**٠,٤٥٣	**٠,٣٨٧
٢٤	**٠,٥٢٧	**٠,٣٦٧	٣٣	**٠,٤٨٥	**٠,٣٥٠	٤٣	**٠,٦٠٧	**٠,٤٦٥
٢٥	**٠,٥٢١	**٠,٤٣٦	٣٤	**٠,٥٠٨	**٠,٣٥٧	٤٤	**٠,٥٧٨	**٠,٤١٩
٢٧	**٠,٥٦٩	**٠,٤٣٨	٣٧	**٠,٥٧٩	**٠,٤٥٠	٤٦	**٠,٦٧٣	**٠,٥٢٦
٣٠	**٠,٤٨٩	**٠,٢٧٠	٤١	**٠,٥٣٣	**٠,٥٢٩	٤٨	**٠,٥٨٥	**٠,٤٥١
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثالث والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	معامل الارتباط

بالدرجة الكلية	بالعامل		بالدرجة الكلية	بالعامل		بالدرجة الكلية	بالعامل	
**،٤٦٧	**،٥٤٨	٥٩	**،٤٤٠	**،٥٧٧	٤٠	**،٤٥٤	**،٥٩٠	٩
**،٣٦١	**،٥٢٩	٦١	**،١٧١	**،٣٦١	٤٥	**،٤٤٢	**،٥٧٦	٢٠
**،٣٨٨	**،٥٥٧	٦٣	**،٤٠٤	**،٥٤٦	٤٧	**،٣٦٢	**،٤٨٢	٢٨
**،٢٥٩	**،٤٥٤	٦٤	**،٢٣٣	**،٣٨٢	٥١	**،٢٣٠	**،٣٨٧	٣٢
			**،٤٥٤	**،٥٨٣	٥٦	**،٣٠٧	**،٤١٣	٣٨
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة
**،٤٢٣	**،٧٠٥	٢٣	**،٤٠٤	**،٦٨٥	١٨	**،٣٠٩	**،٥٩٢	١٤
**،٤٦٦	**،٥٩٦	٣٥	**،٤٠٥	**،٤٥٩	١٩	**،٣٧١	**،٦٦٨	١٥
			**،٣٩٧	**،٥٢١	٢١	**،٣٥٣	**،٦٧٦	١٦

جدول (٨): معاملات الارتباط بين كل العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العامل
**،٨٦١	**،٣٨١	**،٤٢٢	**،٦٠٢		الأول
**،٧٦٨	**،٣٣٠	**،٣٥١			الثاني
**،٧١٢	**،٤٠٣				الثالث
**،٦٣٤					الرابع

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠٥)، (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس

يعد الثبات من أهم الشروط السيكومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار في قياس ما صمم لقياسه. وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وفيما يلي توضيح كلاً منهما:

أ) طريقة التجزئة النصفية half - Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفى الاختبار لكل عامل من العوامل والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) : ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
الضبط الذاتى	٢١	٠,٧٨٩	٠,٧٨٩
إدارة العلاقات الاجتماعية	١٥	٠,٧٩٨	٠,٧٩٦
الثقة بالنفس	١٤	٠,٦٨٨	٠,٦٨٨
إدارة الانفعالات	٨	٠,٧٢٤	٠,٧١٨
الدرجة الكلية	٥٨	٠,٨٦٥	٠,٨٦٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ج) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وأبعاده كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٠) : معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
الضبط الذاتى	٢١	٠,٨٦٢
إدارة العلاقات الاجتماعية	١٥	٠,٨٢٥
الثقة بالنفس	١٤	٠,٧٦٧
إدارة الانفعالات	٨	٠,٧٦٤
الدرجة الكلية	٥٨	٠,٩١٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ثانيا مقياس المناعة النفسية (إعداد : الباحثة)

قامت الباحثة بالإطاع على أدبيات البحوث السابقة حول هذا المتغير والمقاييس المعدة لتقديره مثل مقياس المناعة لدى المتفوقين دراسيا (فتحى، ٢٠١٨)، مقياس المناعة الفكرية إعداد عبد البر (٢٠١٩)، ومقياس المناعة النفسية إعداد المالكي (٢٠١٩)، مقياس فعالية جهاز المناعة النفسية (أحمد، ٢٠٢٠)، العمرى (٢٠٢١)، مقياس المناعة النفسية (يوسف، الفضلى، ٢٠٢١)، لكى تتمكن من إعداد المقياس الحالى، وقد تكون المقياس فى صورته الاولى من أربعة مجالات هى : التفتح المعرفى والتفكير بإيجابية- الصمود- التوافق- توجه الهدف، وقد بلغت جميع عبارات المقياس (٨٢) تم اختيار بدائل الاستجابة وفق تدرج ثلاثى (تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة ضعيفة) تأخذ الدرجات (٣-٢-١) وذلك فيما يتعلق بالعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية تأخذ (٣-٢-١).

أولاً : صدق المقياس

وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالاتى

أ) الصدق الظاهرى

تم التحقق من الصدق الظاهرى لمقياس من خلال العرض على السادة المحكمين لإبداء الرأى حول صلاحية المقياس من خلال مناسبة الأبعاد والعبارات التى تقيسها (سبق الإشارة إلى المحكمين).

ب) صدق التحليل العاملى : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) كخطوة استباقية قبل إجراء التحليل العاملى للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية .

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، وقد تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٤٥٥) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٠,٩٢٩) ، وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة ، وقد تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل ، و تم استخدام طريقة الفارماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس المناعة النفسية للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ - ،٠,٣) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشعبها عن (٠,٣) وعددها (مفردة واحدة) هي المفردة رقم (٢) ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٨١) مفردة .

وأُسفر التحليل العاملي عن تشعب عباراته عن خمسة عوامل جوهرية ، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي ٣٦,٧٢٠ % وتوضح الجداول التالية (١١ : ١٥) تشعبات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشعب الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول: التفتح المعرفي والتفكير بإيجابية

استحوذ هذا العامل على (١٢,٩٨٨ %) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١٠,٦٥٠) وقد تشبعت عليه جوهرياً ٢٢ مفردة تراوحت قيم تشعباتها ما بين ٠,٣٢٣ ، ٠,٦٦٠ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١١).

جدول (١١) معاملات تشعب بنود العامل الأول

رقم المفردة ^٢	المفردة	درجة التشعب
٣١	أشعر بالمسئولية تجاه الأعمال المسندة إلى	٠,٦٦٠
٦	أحاول على الفور تصحيح أخطائي متى فهمت هذه الأخطاء	٠,٦٢٩
٢٤	أنصت جيداً للاعتراض وأحاول تحليله منطقياً	٠,٦٢٨
٣٠	المشكلات المتعاقبة وتعلمي لكيفية إيجاد حلول لها يضيف إلى خبراتي في الحياة	٠,٦٢١
٣٣	كل خبرة بالنسبة لي هي فرصة للتعلم حتى وإن كانت خبرة فاشلة	٠,٦١٩
٣٩	كل مرة أواجه فيها مشكلة أحرص أن أتعلم منها حتى لا تكرر معي مستقبلاً	٠,٥٩٦
٣٧	أتحمل مسؤولية قراراتي	٠,٥٨٢
٢٣	أعدل من أفكارى أو سلوكى عند الضرورة	٠,٥٥٤
٢٠	أضع نفسى مكان الطرف الآخر لأتفهم مشاعره	٠,٥٥٢
١٩	أؤمن بأن أقل خسارة أخرج بها من مشكلة ما هي مكسب في حد ذاته	٠,٤٨٧
٦١	أهتم ببحث مشكلات الأسرة وأشاركهم التفكير ولا أنكرها	٠,٤٧٠
٣٥	يصفنى الآخرون بأنى كثير التحمل	٠,٤٧٠
٢٧	ليس بالضرورة أن أخرج من جميع المواقف بمكاسب فتقليل الخسائر يمكن أن أعتبره مكسب	٠,٤٤٩

^٢ أرقام المفردات التي وردت بجدول التحليل العاملي هي نفسها التي وردت بصورة المقياس التي تم استخدامه في التحقق من الخصائص السيكومترية

٢١	أقبل الأشخاص بعيوبهم فلكل منا عيوبه	٠,٤٤٥
٣٢	أخذ قراراتى بنفسى وأتحمل مسؤوليتها	٠,٤٣٦
٧٣	أركز على تحقيق أهدافى بالسعى ولا أعتد على الحظ	٠,٤٢٣
٣	أطيب خاطر نفسى فيما لا أملك السيطرة عليه من أمور	٠,٤٢١
١٠	يمكننى أن أكون قدوة إيجابية لغيرى	٠,٤١٢-
١٦	لدى أشخاص مهمين فى حياتى يقدمون لى النصائح ويساعدونى	٠,٤٠٤
٥	أقبل نفسى لو أخطأت فجميع الناس معرضون للخطأ	٠,٣٥٥
١٥	لا أصر على وجهة نظرى إن اتضح لى عدم صحتها	٠,٣٢٣
	الجذر الكامن	١٠,٦٥٠
	النسبة المئوية للتباين	%١٢,٩٨٨

تضمن هذا العامل على (٢٢) مفردة تدور حول ما يمتلكه الفرد من رصيد معرفى يمكنه من التعامل مع مواقف الشد والتوتر وإدارتها بكفاءة وما يتضمنه من إجراءات تشمل البحث عن المعلومات والتفكير الإيجابى فى الأمور، ويمكن تسمية هذا العامل "التفتح المعرفى والتفكير بايجابية".

العامل الثانى: الصمود

استحوذ هذا العامل على (٨,٧٩٦%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٧,٢١٣) وقد تشبعت عليه جوهرى ٢١ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٣٠٥ ، ٠,٦٦٥ . وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٢) .

جدول (١٢) معاملات تشبع بنود العامل الثانى

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٦٦	مهما فعلت فأحلامى لن تجد طريقا للتحقق	٠,٦٦٥
٦٠	أهرب من المشكلات لعدم قدرتى على مواجهتها	٠,٦٢٤
٤٦	أفضل الهروب من المشكلات وإنكار وجودها لأنى لا أتحمّلها	٠,٦٢٣
٣٦	أنهار وتصيبنى أعراض جسدية عندما أتعرض لموقف محبط ويتطلب الأمر زيارة طبيب	٠,٥٩٦
٣٨	قد يصيبنى الإغماء عند التعرض لموقف صادم	٠,٥٧٤
٤٤	يتردد الآخرون فى تبليغى بالأخبار غير السارة لأنى أنهار بسهولة	٠,٥٧٤
٤٢	عندما تواجهنى مشكلة أثور وأندفع دون حساب للعواقب	٠,٥٧٤
٥١	لا يمكننى التعامل مع المستجدات التى تواجهنى لقلّة خبراتى	٠,٥٦١
٧٠	يصفى الآخرون بأننى متشائم	٠,٥٥٦
٧٧	المستقبل بالنسبة لى مبهم ولا أخطئ له	٠,٥٥١
٧٢	أعتقد أنى سىء الحظ	٠,٥١٠
٧١	الخبرات الجديدة تثير قلقى لدرجة لا أتحمّلها	٠,٤٨٤
٧٩	لا أشغل بالى بالصالح العام فهذا ليس من شأنى	٠,٤٦٣
٥٩	قد يضيع حقى لأنى أخشى المواجهة	٠,٤٥٧
١٤	أحجل من نفسى لعدم امتلاكى أى مواهب أو قدرات	٠,٤١٨
٢٩	لا أوفق فى كثير من الأمور لنقص كفاءتى	٠,٣٩٤
٢٦	حياتى تحكمها دائما ظروف خارجة عن إرادتى	٠,٣٣٨
٤١	أشعر أن قواى النفسية تنهار عندما أتعرض لمشكلات متتابعة	٠,٣٣٤-
٦٢	التعبير يؤرقنى	٠,٣٣٣
٨٢	أميل إلى التسويف والتأجيل	٠,٣٢١
٢٥	أحمل نفسى مسؤولية جميع الأخطاء التى تحدث معى مع الآخرين	٠,٣٠٥
	الجذر الكامن	٧,٢١٣
	النسبة المئوية للتباين	%٨,٧٩٦

تضمن هذا العامل على (٢١) مفردة تدور حول قدرة الفرد على تحمل الاحباطات وتجاوز عواقب الأمور وتخطى الضغوط بخبرة تضيف إلى رصيد خبراته. ويمكن تسمية هذا العامل "الصمود".

العامل الثالث: التوافق

استحوذ هذا العامل على (٧,٧٨٦%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٦,٣٨٤) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٩ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٣٢٠ ، ٠,٦١٧ . وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٣) .

جدول (١٣) معاملات تشبع بنود العامل الثالث

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٤٨	أستطيع السيطرة على قلقي لأتمكن من التفكير	٠,٦١٧
٧٦	في الوقت الذي يبكي فيه الآخرون أتمالك نفسي وأخطط للوقوف على قدمي من جديد وتجاوز المحنة	٠,٥٩٦
٤٠	أتمالك نفسي بعد أي فشل وأبدأ من جديد	٠,٥١٧
٤٧	أعرف كيف أستجمع طاقتي وأحاول من جديد بعد كل فشل	٠,٥١٠
٦٧	لدى القدرة على الوصول إلى أهدافي مهما تحملت من أعباء	٠,٥٠١
٤٩	أستطيع تحديد مشكلاتي بدقة	٠,٤٩٠
٥٦	عندما أتعرض لمشكلة أدرسها جيدا لأحدد أبعادها بدقة	٠,٤٧٩
٣٤	لدى أفكار جديدة ومبتكرة لمشكلات التي أواجهها	٠,٤٧٧
٧٥	قد أقول لنفسي في بعض مواقف الحزن ليس هناك وقت لندم أو الحزن لأركز على تحقق أهدافي	٠,٤٧٤
٥٥	يمكنني طرح حلول بديلة لأي مشكلة أواجهها	٠,٤٥٢
٤٥	لست ممن ينهزم بسهولة	٠,٤٤٩
٧٨	أضع قائمة أهداف متدرجة لمستقبلي جميعهم مرض لي بحيث إن لم أحق إحداهما الذي يليه يسعدني أيضا	٠,٤٣١
٤٣	يعتمد على الآخرون خاصة في الأوقات العصيبة لثقتهم في قدرتي على السيطرة على أعصابي وتدارك العواقب	٠,٤٣٠
٥٧	أشارك في الأنشطة الترويحية لأرفه عن نفسي	٠,٤١٦
٥٢	أبحث عن طرق مختلفة بديلة للتعامل مع مشكلة ما أتعرض لها	٠,٣٨٥
٥٠	أحاول جاهدا إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي تواجهني	٠,٣٧٦
٦٨	أنظر إلى الجانب الإيجابي للأمور الصعبة	٠,٣٤٧
٥٣	أجد دائما فرصا للبدأ من جديد وإعادة المحاولة للنجاح	٠,٣٤٤
٥٤	أستفيد من مصادر المعلومات المختلفة في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهني	٠,٣٢٠
	الجذر الكامن	٦,٣٨٤
	النسبة المئوية للتباين	٧,٧٨٦%

تضمن هذا العامل على (١٩) مفردة تدور حول قدرة الفرد على إدارة المشكلات واتخاذ القرارات والتعامل مع المستجدات التي تواجهه في حياته بما يحقق له التكيف والتوافق. ويمكن تسمية هذا العامل "التوافق".

العامل الرابع: توجه الهدف

استحوذ هذا العامل على (٤,١١٧%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٣٧٦) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٣ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٥١٠ ، ٠,٣١٣ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٤) .

جدول (١٤) معاملات تشبع بنود العامل الرابع

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٦٣	أشعر بالتفاؤل بأن المستقبل سيكون أفضل	٠,٥١٠
٨٠	أعرف ماذا أريد أن أعمل فى المستقبل وأعد نفسى باختيار الدراسة التى تؤهلنى لهذا العمل	٠,٥٠٤
٧٤	لا أعرف ماذا أريد فى هذه الحياة	٠,٤٣٤
٨	يشركنى أفراد أسرتى فى المناقشات ويعطون اهتماما لأرائى	٠,٤٠٩
٦٤	يمكننى أن أنجح فى حياتى	٠,٣٧٧
٦٩	أسعد بالبدايات (بداية يوم جديد- بداية أسبوع - بداية شهر-عام جديد-.....) فقد تكون فرصة أفضل بالنسبة لى	٠,٣٧٢
١٣	أصدقائى يبدون اهتماما لما أقدمه وأطرحه من آراء أو أفكار	٠,٣٧٠
١٢	أنا راض عن ذاتى وأسعى لتطويرها	٠,٣٦٤
٢٨	أعمل جاهدا على استثمار نقاط القوة فى شخصيتى	٠,٣٣٧
٨١	أضع تصورا لحياتى بعد ١٠ أعوام وأخط لها منذ الآن	٠,٣٣٧
١٨	عندما أتعرض للفشل أتحمس لإعادة المحاولة من جديد	٠,٣٣٨-
٦٥	مهما كانت العوائق لن تمنعنى عن تحقيق أهدافى الواضحة فى الحياة	٠,٣٣٤
١٧	لدى اهتمامات عديدة أفيد بها ذاتى وأسعدها	٠,٣١٣
الجذر الكامن		٣,٣٧٦
النسبة المئوية للتباين		٤,١١٧%

تضمن هذا العامل على (١٣) مفردة تدور حول قدرة الفرد لأن يضع أهدافا لحياته تتسم بالموضوعية وعلى قدر من المرونة ويسعى لبلوغها ويثابر من أجل تحقيقها تتضمن الخير لذاته ولمجمعه أيضا. ويمكن تسمية هذا العامل "توجه الهدف".

العامل الخامس: الشعور بالاتساق

استحوذ هذا العامل على (٣,٠٣٤%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٤٨٨) وقد تشبعت عليه جوهريا ٦ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٥٩١ ، ٠,٣١٢ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٥) .

جدول (١٥) معاملات تشبع بنود العامل الخامس

رقم المفردة	المفردة	درجة التشبع
٩	أخشى دائما أن يقول شخص ما رأى يقلل من قيمة رأيى أمام الآخرين	٠,٥٩١
٤	أندم لو أخبرت الناس بصراحة عن مشاعرى أو أفكارى وقوبلت بالانتقاد	٠,٤٩٤
١١	أشعر بالحساسية الشديدة تجاه النقد الشخصى السلبى	٠,٤٩٢
١	أتردد فى إبلاغ الآخرين بعدم اتفاقى معهم حتى أحافظ على تقديرهم لشخصى	٠,٣٨٥
٢٢	ليس من السهل على أن أطلب العون من الآخرين	٠,٣٣٣
٧	إذا ارتكبت خطأ أحقق أمام مجموعة من الأشخاص أتجنب مواجهتهم فيما بعد	٠,٣١٢
الجذر الكامن		٢,٤٨٨
النسبة المئوية للتباين		٣,٠٣٤%

تضمن هذا العامل على (٦) مفردة تدور حول قدرة الفرد على تنظيم مفهومه لذاته بما يتسق مع خبراته الواقعية، وما ينطوي عليه من الفرص المتاحة له لخوض علاقات شخصية متبادلة طيبة مع الآخرين وما يتلقاه من أحكام تقويمية من الأشخاص المهمين في حياته بما ينعكس على إدراكه الإيجابي لذاته والأحداث بما يكفل له تقليل التوتر النفسي وتحقيق التوافق. ويمكن تسمية هذا العامل "الشعور بالاتساق".

ثانياً: الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة) ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما هو موضح بالجدول الآتية :

وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتية

جدول (١٦) : معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٣	**٠,٤٧٣	**٠,٣٣٣	٢١	**٠,٥٤٧	**٠,٤٣٦	٣٥	**٠,٥٠٧	**٠,٣٩٩
٥	**٠,٤٤٨	**٠,٤٠٢	٢٣	**٠,٥٦٨	**٠,٤٢٤	٣٧	**٠,٦٤٨	**٠,٥٨٠
٦	**٠,٦٣٥	**٠,٥٧٧	٢٤	**٠,٦١٠	**٠,٥٢٤	٣٩	**٠,٦٢٩	**٠,٥٦٨
١٠	**٠,٣٦٤	**٠,٣٨٦	٢٧	**٠,٥٣٧	**٠,٤٥٤	٥٨	**٠,٥٠١	**٠,٤٢٣
١٥	**٠,٣٤١	**٠,٢٧٤	٣٠	**٠,٦٢٧	**٠,٥٥٣	٦١	**٠,٥١٠	**٠,٤٤١
١٦	**٠,٤٤٤	**٠,٣٨١	٣١	**٠,٦٦٤	**٠,٥٤٨	٧٣	**٠,٥٧٨	**٠,٥٥٣
١٩	**٠,٦١٥	**٠,٥٤٦	٣٢	**٠,٥٧٠	**٠,٥٣١			
٢٠	**٠,٥٥٥	**٠,٤٤٠	٣٣	**٠,٦٤٧	**٠,٥٨٩			
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثاني والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١٤	**٠,٥٠٦	**٠,٣٨٥	٤٢	**٠,٥٧٤	**٠,٣٩٥	٦٦	**٠,٦٧١	**٠,٤٨٣
٢٥	**٠,٣٨٠	**٠,١٦١	٤٤	**٠,٥٤٧	**٠,٣٧١	٧٠	**٠,٥٩٠	**٠,٤٦٣
٢٦	**٠,٣٩٨	**٠,٢٢١	٤٦	**٠,٦٢٢	**٠,٤٨٩	٧١	**٠,٥٥٧	**٠,٤٢٠
٢٩	**٠,٤٤٣	**٠,٣٢٩	٥١	**٠,٥٦٠	**٠,٤١٤	٧٢	**٠,٥٦٨	**٠,٤٥٧
٣٦	**٠,٥٧١	**٠,٣٩٩	٥٩	**٠,٥٤٨	**٠,٤٥٠	٧٧	**٠,٥٨٦	**٠,٥٣٤
٣٨	**٠,٥٤٢	**٠,٣٦٧	٦٠	**٠,٦٥٥	**٠,٥٢٥	٧٩	**٠,٤٦٤	**٠,٢٦٩
٤١	**٠,٢٧٧	**٠,٢٤٤	٦٢	**٠,٤١٨	**٠,٣٠٢	٨٢	**٠,٤٣٤	**٠,٤٠٠
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثالث والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٣٤	**٠,٦٢١	**٠,٥٣٢	٥٠	**٠,٦٧٠	**٠,٦٠٢	٦٧	**٠,٦٤٤	**٠,٥٦٥

**٠,٥٥٤	**٠,٦١٣	٦٨	**٠,٥٦١	**٠,٦٤٩	٥٢	**٠,٦٢٠	**٠,٦٧٠	٤٠
**٠,٤٩٥	**٠,٥٩٢	٧٥	**٠,٦٢٢	**٠,٦٧١	٥٣	**٠,٣١٨	**٠,٤٤١	٤٣
**٠,٤٧٣	**٠,٥٩٦	٧٦	**٠,٦٠٢	**٠,٦٦٦	٥٤	**٠,٥٣٣	**٠,٥٧٣	٤٥
**٠,٣٧٥	**٠,٤٦٢	٧٨	**٠,٥٧١	**٠,٦٧٥	٥٥	**٠,٦٠٥	**٠,٧٠١	٤٧
			**٠,٦١٢	**٠,٧٠٥	٥٦	**٠,٥٠٧	**٠,٦٢٨	٤٨
			**٠,٣٠٨	**٠,٤١٦	٥٧	**٠,٥٠٠	**٠,٦٢١	٤٩
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة
**٠,٥٦٠	**٠,٦٠٣	٧٤	**٠,٦٤٤	**٠,٦٨٩	٢٨	**٠,٣٨٨	**٠,٥١١	٨
**٠,٤٧٣	**٠,٦٣٤	٨٠	**٠,٥٤٨	**٠,٦٥٦	٦٣	**٠,٥٩٧	**٠,٦٧٤	١٢
**٠,٣٤٠	**٠,٥١٧	٨١	**٠,٥٢٥	**٠,٥٩٥	٦٤	**٠,٤٨٥	**٠,٥٨٧	١٣
			**٠,٥٥٦	**٠,٦٠٩	٦٥	**٠,٥١٤	**٠,٥٧٧	١٧
			**٠,٣٧١	**٠,٥٠٤	٦٩	**٠,٥٤٠	**٠,٤٧١	١٨
معاملات الارتباط بين مفردات العامل الخامس والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة
**٠,٣٢١	**٠,٦٤٤	١١	**٠,٤٣٠	**٠,٦٧٢	٧	**٠,٢٣٩	**٠,٦٠٢	١
**٠,١٠٤	**٠,٤٦١	٢٢	**٠,٣١٩	**٠,٦٩٧	٩	**٠,٢٤٩	**٠,٦٣٦	٤

جدول (١٧) : معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العامل
**٠,٨٤٩	**٠,١٤٣	**٠,٧٠٤	**٠,٧٥٦	**٠,٤١١		الأول
**٠,٧٣٣	**٠,٥٥٤	**٠,٤٢٠	**٠,٣٨٥			الثاني
**٠,٨٥٤	**٠,١٨١	**٠,٧١٤				الثالث
**٠,٨١١	**٠,١٨٥					الرابع
**٠,٤٤٩						الخامس

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠٥) ، (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

ثالثاً : ثبات المقياس

قد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية ، والفا كرونباخ ، وفيما يلي توضيح كلاً منهما :

أ) طريقة التجزئة النصفية half - Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة) ، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل والمقياس ككل ، باستخدام معادلتى جوتمان ، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون.

جدول (١٨) : ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
الأول	٢٢	٠,٨١٣	٠,٨٠٢
الثاني	٢١	٠,٨١٩	٠,٨١٦
الثالث	١٩	٠,٩٠٢	٠,٩٠٠
الرابع	١٣	٠,٧٤١	٠,٧٣٧
الخامس	٦	٠,٧٠٨	٠,٧٠٨
الدرجة الكلية للمناعة	٨١	٠,٨٩٢	٠,٨٧٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ج) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٥٥ طالب وطالبة) تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وعوامله كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٩) : معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
الأول	٢٢	٠,٨٦٤
الثاني	٢١	٠,٨٤٤
الثالث	١٩	٠,٩٠٥
الرابع	١٣	٠,٧٥٠
الخامس	٦	٠,٦٨٠
الدرجة الكلية للمناعة	٨١	٠,٩٤٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ثالثاً: برنامج تنمية مهارات إدارة الذات (إعداد الباحثة).

إن التأثير الذى يحدثه المرشد النفسى على المسترشد ينبغى أن يكون له فلسفة أو نظرة للعالم يرى الأمور من خلالها، ويستطيع أن يقوم الموضوعات بناء عليها، وهذه النظرة ستحدد للمرشد النظرية التى سيتبناها ويؤمن بها كطريقة للمساعدة، وهى التى ستحدد المفاهيم التفسيرية والفنيات التى سيستخدمها فى عمله (كفافي، ١٩٩٩). وقد قامت الباحثة بإعداد برنامج تنمية مهارات إدارة الذات فى ضوء نظرية الإرشاد

المعروفى السلوكى (أرون بيك ، وألبرت إليس). للاستفادة من التوجهات النظرية لهذه النظريات فى مفهوم الذات وسبل الارتقاء به وتنمية مهارات إدارته، واختبار أثر البرنامج فى دعم المناعة النفسية لدى عينة البحث التجريبية. كما تم الاطلاع على الدراسات المرتبطة بمهارات إدارة الذات، للاستفادة منها فى تحديد المحتوى العلمى، والفنيات الإرشادية، وتحديد المدى الزمنى للبرنامج وعدد جلساته ومدة كل جلسة، وإجراءات التقويم.

ومن خلال استقراء الدراسات السابقة فقد اتضح للباحثة احتياج طلاب الجامعة إلى تنمية مهارات إدارة الذات ورفع مناعتهم النفسية لمواجهة ضغوط الحياة، وأهمية مهارات إدارة الذات فى دعم قدرة الفرد على تنظيم أمور حياته وتجاوز العقبات التى تواجهه بما يدعم صحته النفسية والجسدية على حد سواء. ومن ثم تتحدد أهمية البرنامج الإرشادى من خلال ما يقدمه من خدمات إرشادية تنموية ووقائية باستخدام فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية، من الممكن أن تنعكس بالإيجاب على قدرتهم على التوافق. وما قد يتبع تنمية مهارات إدارة الذات من دعم المناعة النفسية وهو تأثير بالغ الأهمية على الجانب النفسى والصحى على حد سواء.

إعداد البرنامج:

تم إعداد البرنامج الحالى بعد الاطلاع على الأطر النظرية حول نظريات الإرشاد النفسى والبرامج الإرشادية، وتقنيات علم النفس الإرشادى، مثل: (زهران، ٢٠٠٥)، (عبدالله، ٢٠٠٠)، (عيد، ٢٠٠٥)، (العيسوى، ٢٠٠٥)، (سعفان، ٢٠٠٥)، (عبدالخالق، ٢٠١٥)، (شعبان وتيم، ١٩٩٩)، (كفافي، ١٩٩٩)، (ناصر، ٢٠٢٠) والدراسات المرتبطة بتنمية مهارات إدارة الذات، مثل دراسة (السرحاني، وأبولنجا وصالح، ٢٠٢١)، (السيد، ٢٠١٥)، للاستفادة منها فى تحديد المحتوى العلمى، والفنيات الإرشادية، وتحديد المدى الزمنى للبرنامج وعدد جلساته ومدة كل جلسة، وإجراءات التقويم.

قامت الباحثة بكتابة جلسات البرنامج وعرضها على مجموعة من المحكمين (ن=٩) حيث تم الأخذ بأراءهم حول مناسبة الجلسات لتحقيق الأهداف المرسومة ومدى مناسبة الفنيات. ومن ثم تم الوقوف على النظريات الإرشادية والفنيات المستخدمة، والتقدير المبدئى لعدد الجلسات.

أهداف البرنامج

أ.الهدف العام

- تنمية مهارات أفراد عينة البحث لإدارة الذات بإيجابية.

ويتم تقييم مدى تحقق هذا الهدف من خلال ارتفاع متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية على مقياس إدارة الذات. ولتحقيق هذا الهدف تم تحديد مجموعة من الأهداف الإجرائية موزعة على جلسات البرنامج.

محتوى البرنامج: تم إعداد البرنامج الإرشادى لتنمية المهارات التى تم تحديدها فى مقياس مهارات إدارة الذات، والجدول التالى يوضح محتوى جلسات البرنامج كما يلى:

جدول (٢٠): مخطط جلسات برنامج تنمية مهارات إدارة الذات

المخرجات الإرشادية:	الفيئات المستخدمة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	موضوع الجلسة	ترتيب الجلسات	مراحل البرنامج
	المحاضرة والمناقشة التفاعلية- التخيل	معرفية: يتعرف على أهداف البرنامج الإرشادي. وجدانية: يبدي اهتمام بمتابعة جلسات البرنامج. - يستشعر أهمية البرنامج الإرشادي. سلوكية: - يلتزم بميساق الجلسة - يعرف نفسه لزملاءه . - يشترك في إجراء المناقشات داخل الجلسة	٤٥	تعارف وتكوين علاقة مهنية بين الباحثة والطلاب . إعطاء فكرة عن البرنامج الإرشادي	الأولى والثانية	المرحلة الأولى: الاستكشاف والاستطلاع
احترام الآخر	المحاضرة والمناقشة التفاعلية التخيل الواجب المنزلي	معرفية: يدرك أن السعادة وراحة البال ليست في التراخي وعدم السعي لتطوير الذات. -يفهم أن الإحساس بالسعادة يكمن في تحقيق الأهداف التي لا تتحقق إلا بالتخطيط لبلوغها. - يدرك أن جزءا كبيرا من مصادر السعادة والرضاعن الذات يأتي بشحن قدراتنا وتنمية مهاراتنا على مواجهة تحديات الحياة. - يقيم أفكاره التي ترتبط بالأحداث التي تجرح مشاعره وجدانية: يستشعر أهمية أن يسعى لتطوير ذاته . -يتحرر من الخجل عند الحديث عن تجاربه الشخصية. - يشعر بأهمية اتخاذ اجراءات فعلية تساعده دعم صحته النفسية. -يستشعر أهمية أن تكون دوافع التغيير من داخله وليست مفروضة عليه. سلوكي: يشترك في المناقشات داخل الجلسة. -يبدي احترام لأدوار زملائه في النقاش داخل الجلسة	٤٥	الغاية المبتغاة: السعادة وسر الوصول لها	الثالثة : الرابعة	
التسامح	المحاضرة المناقشة التفاعلية	معرفية: - يتعرف على أهمية مهارات إدارة الذات. -يستنبط أهمية الاعتبار الايجابي غير المشروط للذات والآخرين. وجدانية: يستشعر أهمية تنمية الشخصية كخطوة لتحقيق الذات سلوكية: - يعبر عن ذاته في مواجهة زملائه	٤٥	الاستبصار والوعي بالذات	الخامسة	
الثقة بالنفس	المحاضرة - المناقشة التفاعلية- لعب الدور - التدعيم- الوجبات المنزلية	معرفية: - يعرف خصائص الشخصية التي تتمتع بالثقة في امكانياتها وقدراتها. -يعرف أهمية تنمية أهداف تتناسب مع قدراتنا الواقعية. - يفرق بين الثقة بالنفس والغرور. -يعرف أن النقد له جوانب إيجابية يساعدنا على تحسين أنفسنا وعالجة الأخطاء وجدانية: يدرك أهمية أن يتحلى بالثقة بالنفس. -يكتسب ثقة في ذاته. - يتحمس لمواجهة المواقف بثقة. -يستشعر أهمية التنامي بالذات وإدارة الفرد لخصائصه وقدراته الشخصية. سلوكية يتدرب على مهارات الثقة بالنفس. - يتدرب على بعض أساليب التعامل الإيجابي مع الانتقادات الخارجية - يكتسب بعض أساليب التعامل مع الانتقادات	٤٥	الثقة بالنفس	السادسة	المرحلة الثانية: توضيح وتحقيق القيم

	المحاضرة والمناقشة التفاعلية- النمذجة - التدعيم	معرفية: يدرك أهمية التغيير نحو الأفضل. - يتعرف على بعض أفكار التبسيط. - يعرف أهمية الانفتاح الكامل على الخبرة. يتعرف على مبادئ إدارة الذات. وجدانية: يتشعر أهمية تعلمه مهارات إدارة الذات ليسعد في الحياة. - يقبل فكرة قبول التغيير لتعزيز الطاقة. - يدرك أهمية اتخاذ إجراءات فعلية تساعده دعم صحته النفسية. - يدرك ان السعادة ليست ان تسير الحياة بطريقة متوقعة وانما بكيفية تعاملنا بكفاءة مع المستجدات سلوكية: يشترك في إجراء المناقشات داخل الجلسة. -يطرح بعض اجراءات التبسيط التي يمكنه أن ينفذها.	٤٥	الضبط الذاتي: إدارة الإمكانات والقدرات	السابعة	
التوكيدية	المحاضرة- المناقشة التفاعلية- النمذجة- الوعي بعمليات التفكير- الأحاديث الذاتية- التدعيم- الوجبات المنزلية	معرفية: يتعرف على مفهوم التفكير الايجابي. - يعرف دور الافكار السلبية في تضخيم الاحساس بالازمة. وجدانية: يستشعر أهمية الحوار الداخلي في تخفيف الإحساس بالإجهاد الانفعالي. - يقبل فكرة أنه ليس بالضرورة أن يكون منتصرا في كل المواقف. - يقبل فكرة أن يستبدل الأفكار السلبية بأفكار أكثر إيجابية. سلوكية: يتدرب على ايقاف التفكير السلبي بحزم وبصوت مسموع. يضع قائمة بعبارات إيجابية وكلمات يمكنه أن يوقف بها أفكاره السلبية. -يتدرب على فنية ABCDEF -يسجل الأفكار السلبية التي دارت بذهنه وتفسيراته السلبية للمواقف.	٤٥	الضبط الذاتي: إدارة التفكير والوعي بعمليات التفكير	الثامنة	
معالجة الخلافات مع الأخرين بأسلوب ناضج	المحاضرة المناقشة التفاعلية- لعب الدور- الوجبات المنزلية	معرفية: يدرك أهمية إدارة الوقت. يعرف أن التخطيط للمستقبل يتيح له التعامل مع الازمات المتوقعة يعرف ان الازمات غير المتوقعة لابد أن تضيف الى مخزون خبراته. وجدانية: يدرك أن التعامل مع المستجدات امر حتمي سلوكية: يتدرب على كيفية توزيع الأعباء -يسجل قائمة بالأعباء التي يواجهها تمهيدا لجدولتها. - يضع أهداف بعيدة المدى وقصيرة المدى لمستقبله يبدى استعدادة لنقل ما تعلمه الى غيره.	٤٥	الضبط الذاتي: إدارة الوقت والتخطيط للمستقبل	التاسعة : العاشرة	
تنظيم الذات	المحاضرة المناقشة التفاعلية- لعب الدور - حل المشكلات- الوجبات المنزلية	معرفية: - يعي ضرورة اهتمامه بأداء الأدوار الاجتماعية المطلوبة منه - يتعرف على أهداف التفاعل الاجتماعي. -يدرك أهمية الوعي بأن هناك حدود لاثقة بين الممكن وغير الممكن في عمليات تعديل سلوك الآخرين أو أفكارهم. - يتعرف على بعض مفاتيح النجاح في العلاقات الإنسانية. وجدانية: يستشعر أهمية تجنب أساليب المعاملة بالمثل واستبدالها بمقابلة الثورات الانفعالية	٤٥	إدارة العلاقات الاجتماعية	الحادية عشر	

		بالهدوء. سلوكية: يتدرب على حل الصراع بفتح مجال للتفاوض وتبادل وجهات النظر - يقيم مهارات التفاعل الاجتماعي التي يمتلكها. - يتدرب على الانتباه إلى اللغة البدنية في مواقف التواصل الاجتماعي مع الآخرين.			
التوافق والتعامل مع المشكلات بأسلوب علمي	المحاضرة المناقشة التفاعلية التخيل إعادة البناء المعرفي	معرفية: - يتذكر ما تم تعلمه عن فنية ABCDEF. - يفرق بين الأحداث العابرة البسيطة والأحداث الرئيسية. - يدرك أهمية الانتباه إلى حديث الذات الداخلي. - يتعرف على أهمية التعبير عن المشاعر بدون إيذاء مشاعر الغير. وجدانية: يستشعر أهمية إيقاف الأفكار السلبية. - يستشعر ما تؤثر به الانفعالات السلبية على رؤيته وتفسيره لأحداث سلوكية: يتدرب على الرفض بأسلوب لائق في مواقف مصطنعة مثيرة للقلق. يتدرب على تطبيق المشاعر.	إدارة الانفعالات	الثانية عشر	
المواجهة والصمود	المحاضرة المناقشة التفاعلية- لعب الدور - حل المشكلات- الاسترخاء- التخيل-المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	معرفية: - يتعرف على مفهوم : الضغوط- الأزمات- إدارة الضغوط -يفرق بين أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال وأساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال. -يتعرف على بعض الأعراض والعلامات العضوية التي تعبر عن زيادة تعرضه للضغط. - يعرف التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية والبدنية - يتعرف على بعض المفاهيم : الصلابة النفسية- المناعة الجسدية- المناعة النفسية. - يستنبط العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية -يتعرف على بعض آليات تهدئة النفس. يعرف مأل الاستسلام للاحساس بالارهاق النفسي -يستنبط العلاقة بين التوتر والضيق النفسي ونشاط الأجهزة الحيوية للجسم. - يفهم أن تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به يكون بشكل كلي -يتعرف على الطريقة العلمية لحل المشكلات. -يتعرف على بعض العوامل النفسية التي تعزز الاحساس بالاجهاد النفسي. - يفهم أن الهدوء في مواجهة المشكلات ليس معناه اللامبالاة. -يحدد العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. - يدرك ان شخصية الفرد الواهنة نفسيا وجسديا عرضة بشكل أكبر للإرهاق العضلي والنفسى. وجدانية: يستشعر أهمية ضبط الذات في مواقف الثورات الانفعالية. - يقلل فكرة أن الخسائر التي يمكن أن تتكالب عليه بسبب انفجاراته الانفعالية. - يستشعر أهمية التحكم في الانفعالات وضبط النفس. - يشعر بأهمية الاهتمام بالصحة الجسدية.	إدارة الضغوط والأزمات	الثالثة عشر: الخامسة عشر	
العودة للاستمتاع بالحياة					

		- يستشعر الفوائد التي يمكن أن يكسبها الفرد عندما يركز على انفعالاته لتهدئتها في مواقف التوتر سلوكية: - يتدرب على بعض آليات خفض التوتر. - يتعلم بعض آليات الحفاظ على الصحة البدنية. - ينتبه إلى المؤشرات العضوية التي تسيطر عليه في حالة التوتر والضييق. - يظهر التعاون مع المرشد لنجاح عملية الإرشاد. - يعد قائمة بالأعراض العضوية والنفسية العقلية والسلوكية التي يلاحظها على نفسه في مواقف التوتر.				
المرحلة الثالثة: المكافأة وتعزيز الاستجابة	السادسة عشر	تمهيد للختام (خلاصة ما تعلمناه)				
التغذية المرتدة لعب الدور التعزيز		معرفية: يتذكر ما تعلمه في جلسات البرنامج و وجدانية: يستشعر التغيير نحو الأفضل -يزيد التطابق بين الذات والخبرة. -يسعد بتطور مهاراته في إدارة الذات سلوكية: يؤدي لعب الدور والدور العكسي موظفا مهارات إدارة الذات. -يقيم ذاته على قائمة تقييم المخرجات الإرشادية.				
المناقشة التفاعلية التعزيز لعب الدور	السابعة عشر	الختام				
		معرفية: يتذكر ما تم تعلمه في الجلسات. و وجدانية: يبدي استعدادا لتطبيق ما تم تعلمه في مواقف الحياة يزيد التطابق بين الذات والخبرة سلوكية: يقدم ملخصا لما تم تعلمه خلال الجلسات -يعطي استجاباته على أدوات البحث.				

تقويم البرنامج: اعتمدت الباحثة على التقويم القبلي من خلال الحصول على استجابات الطلاب على أدوات البحث ملحق رقم (١) و (٢) قبل تطبيق البرنامج - كما اعتمدت على التقويم التتبعي أثناء كل جلسة - والتقويم النهائي بعد الانتهاء من تطبيق جميع جلسات البرنامج.

نتائج البحث ومناقشتها

أولا نتائج الجانب الوصفي من البحث ومناقشتها

نص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدارة الذات، ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية.

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، ودرجاتهم على مقياس إدارة الذات كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢١) : معاملات الارتباط بين المناعة النفسية و إدارة الذات

الدرجة الكلية للمناعة النفسية	المناعة النفسية					المتغير
	الشعور بالالتساق	توجه الهدف	التوافق	الصمود	التفتح المعرفي والتفكير بإيجابية	
**٧٧٦	**١٩٧	**٧٢١	**٨٠٨	**٣٨٥	**٦٨٣	الضبط الذاتي
**٦٢٧	**١٤٣	**٥٣٩	**٥١٩	**٣٦٤	**٦٨٢	إدارة العلاقات الاجتماعية
**٦٢٥	**٥٣٩	**٤٦٣	**٣٧٥	**٧٠٠	**٣٦٩	الثقة بالنفس
**٤٩٣	**٢٨٤	**٣٠٧	**٣٩٩	**٤٣٢	**٣٩٧	إدارة الانفعالات
**٨٥٣	**٣٦٨	**٧٠٧	**٧٣٤	**٦٠٥	**٧٢٥	الدرجة الكلية لإدارة الذات

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل المناعة النفسية وجميع عوامل إدارة الذات والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) .
ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة فى إدارة الذات والمناعة النفسية تعزى للنوع (ذكور / إناث).

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور / الإناث) على مقياسى المناعة النفسية وإدارة الذات كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٢٢) : الفروق التى تعزى للنوع فى المناعة النفسية وإدارة الذات

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	الدرجة الكلية للمناعة النفسية	٩٥	١٩٢,٠٤	٢٣,٠٣٣	٤٦٧	٠,٧٧٣	غير دالة
		٣٧٤	١٩٠,١٢	٢١,٣٢٠			
إدارة الذات	الدرجة الكلية لإدارة الذات	٩٥	١٣٨,٨٩	١٥,٣١٦	٤٦٧	١,١٤٣	غير دالة
		٣٧٤	١٣٦,٩١	١٥,٠٧٣			

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياسى المناعة النفسية وإدارة الذات على مستوى الدرجة الكلية.

نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة فى المناعة النفسية وإدارة الذات تعزى للتخصص (علمى / أدبى). ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (طلاب الشعب العلمية / وطلاب الشعب الأدبية) على مقياسى المناعة النفسية وإدارة الذات كما هو موضح بالجدول التالى

جدول (٢٣) : الفروق التى تعزى للتخصص فى المناعة النفسية وإدارة الذات

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	الدرجة الكلية للمناعة النفسية	٣٤٠	١٨٩,٨٩	٢١,٦٣٣	٤٦٧	٠,٩٩٥	غير دالة
		١٢٩	١٩٢,١٢	٢١,٧٥٦			
إدارة الذات	الدرجة الكلية لإدارة الذات	٣٤٠	١٣٧,٢٢	١٥,١٨٠	٤٦٧	٠,٢١٧	غير دالة
		١٢٩	١٣٧,٥٦	١٥,٠٤٣			

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض جزئياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص (طلاب الشعب العلمية / وطلاب الشعب الأدبية) على مقياسى المناعة النفسية وإدارة الذات.

مناقشة نتائج الجزء الوصفى من البحث: يتضح من خلال نتائج الفروض الوصفية (جدول ٢١-٢٣) وجود علاقة ارتباطية بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية لكلاهما.

وتؤكد هذه النتيجة الارتباط المرتفع بين متغير إدارة الذات بمهاراته الفرعية والمناعة النفسية بمهاراتها الفرعية، وهو يدل على العلاقة الموجبة بينهما، الأمر الذي اعتبرته الباحثة مؤشرا إيجابيا، وموجها لإعداد برنامج إدارة الذات، واختبار مدى تأثيره في دعم المناعة النفسية استنادا إلى تلك النتيجة والأطر النظرية والدراسات السابقة.

والباحثة تفسر هذه النتيجة في ضوء أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الذات يمكنهم الصمود في مواجهة أعباء الحياة، أظهرت نتائج الدراسات العلاقة الإيجابية الدالة بين إدارة الذات والمناعة النفسية فقد أظهرت دراسة الحميدة (٢٠١٧) وجود معامل ارتباط طردى دال بين إدارة الذات والسعادة النفسية. كما أسفرت نتائج دراسة الزهراني (٢٠٢٠) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد عينة الدراسة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة. كما أظهرت نتائج دراسة فتحى (٢٠١٨) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من التوجه نحو الهدف والقدرة على حل المشكلات والكفاءة الذاتية، وأمكن للمتغيرات الثلاثة التنبؤ بالمناعة النفسية. وقد أسفرت نتائج دراسة دنقل (٢٠١٨) أن أساليب الدفاع (الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي) تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. كما أظهرت نتائج دراسة كوكم وآخرون (Choochom, al et 2019) التي كان هدفها فحص فعالية تدخل لتطوير الذات لتعزيز المناعة النفسية لكبار السن. استند تدخل المناعة النفسية إلى تكامل أساليب اليقظة والكفاءة الذاتية والتفؤل. أظهرت النتائج أن المشاركين في المجموعة التجريبية سجلوا درجات أعلى بشكل ملحوظ في المناعة النفسية والرفاهية النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما يتضح من نتائج الفرضين الثانى والثالث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى للنوع والتخصص في إدارة الذات، والمناعة النفسية وذلك يشير إلى أنه يمكن اشتقاق عينة البرنامج تتكون من (الذكور والإناث أو أى منهما) ومن أى تخصص (علمى أو أدبى أو كلاهما)، والباحثة تفسر عدم وجود فروق وفقا للنوع أن الفروق بن النوعين قلت في ظل الظروف المتشابهة التي يخبرها كلا من الجنسين على نحو يوازى بين الأثنى والذكر فيما يتعلق بأهمية متلاك مهارات إدارة الذات، وأهمية التمتع بمناعة نفسية قوية تمكن كلاهما من أداء الأدوار المنوطة به، وأن متغيرى إدارة الذات والمناعة باعتبارها متغيرات نفسية ضرورية لكلا الجنسين على حد سواء خاصة في ظل انتشار جائحة كورونا والانتباه إلى أهمية شحذ القدرات والإدارة الذات تخطى الهلع والخوف من الإصابة، بالإضافة إلى أهمية المناعة النفسية والجسدية على حد سواء لتجنب الإصابة والتعافى السريع وتجنب حدوث تدهور صحى أو نفسى.

ويشير بيسى وبنديورا أنه على الرغم من أن بعض الاختلافات بين الجنسين مؤسّسة بيولوجيًا، إلا أن معظم السمات والأدوار النمطية المرتبطة بالجنس تنشأ من التصميم الثقافي أكثر من كونها من المنح البيولوجية (Bussey, K., & Bandura, A. (1999))، وتتفق نتائج هذا البحث فيما يتعلق بالفروق في متغيرى البحث وفقا للنوع مع نتائج دراسة حمدان (٢٠١٨) التي أظهرت عدم وجود فروق في إدارة الذات لدى ذوى الإعاقة الحركية ترجع للنوع، ودراسة العودة (٢٠١٨) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب المدارس والجامعات في إدارة الذات، عبدالمك (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في إدارة الذات. وفي المناعة النفسية فإن نتائج البحث الحالى تختلف مع نتائج دراسة فتحى (٢٠١٨) حيث أظهرت فروقا في المناعة النفسية وفقا للنوع في صالح الذكور.

وتتفق نتائج البحث الحالي فيما يتعلق بعدم فروق وجود في متغيرى الدراسة تعزى للتخصص مع نتائج دراسة فتحى (٢٠١٨) حيث لم تظهر فروقا وفقا للتخصص (علمى- نظرى) فى المناعة النفسية، فى حين تختلف مع نتيج دراسة ياسين وعاشور(٢٠١٩) فيما يتعلق بإدارة الذات فقد وجدت فروقا بين طلاب الشعب العلمية وطلاب الشعب الأدبية فى إدارة الذات فى اتجاه طلاب الشعب العلمية.

ثانيا: نتائج الفروض التجريبية ومناقشتها

نص الفرض الرابع على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات عينة البحث التجريبية على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بين التطبيقين القبلى والبعدى فى اتجاه القياس البعدى.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon فى حساب الفرق بين متوسطى رتب (التطبيق القبلى والبعدى) لمجموعة التجريبية .

جدول (٢٤) : الفروق بين التطبيقين القبلى والبعدى

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
ادارة الذات	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,٠٦٤-	٠,٠١	٠,٦٥
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
المناعة النفسية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٩٣٦-	٠,٠١	٠,٦٢
	الرتب الموجبة	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠			

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

ينتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح القياس البعدى فى كل من إدارة الذات، والمناعة النفسية ، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أعلى من المتعارف عليها عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وقد تراوحت قيم حجم الأثر بين ٠,٦٢ ، ٠,٦٥ ، وهى قيم كبيرة وفقاً لمحك كوهين، وذلك يشير إلى فعالية البرنامج فى تنمية إدارة الذات، وماتبعه من تحسن فى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

نص الفرض الخامس على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين درجات عينتى البحث التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج فى اتجاه المجموعة التجريبية.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان-ويتني Mann-Whitney للابارامترى لمعرفة الفروق بين متوسطى رتب المجموعتين التجريبية (ن=١٢) والضابطة(ن=١٠) علي مقياسى إدارة الذات والمناعة النفسية كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٢٥) : الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	ن (عدد أفراد العينة)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر (d)
إدارة الذات	تجريبية	١٢	١٤,٥٤	١٧٤,٥٠	٢,٤١٢-	٠,٠٥	٠,٥١
	ضابطة	١٠	٧,٨٥	٧٨,٥٠			
المناعة النفسية	تجريبية	١٢	١٢,٦٧	١٥٢,٠٠	٠,٩٢٧-	غير دالة	-----
	ضابطة	١٠	١٠,١٠	١٠١,٠٠			

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من الجدول السابق :

(أ) وجود فروق ذات دلالة على مقياس إدارة الذات عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أعلى من قيمة (Z) المتعارف عليها عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة حجم الأثر (٠,٥١)، وذلك يشير إلى تحسن درجات الطلاب على مقياس مهارات إدارة الذات بعد تطبيق البرنامج .

(ب) عدم وجود فروق ذات دلالة على مقياس المناعة النفسية حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) المتعارف عليها سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١) .

نص الفرض السادس على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة البحث التجريبية على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية بين القياس البعدي والقياس التتبعي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon في حساب الفرق بين متوسطي رتب (التطبيقين البعدي والتتبعي) للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٦) : الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
إدارة الذات	الرتب السالبة	٦	٥,٢٩	٣٧	١,٧٢٥-	٠,٠٨٤	-
	الرتب الموجبة	٢	٤	٨			
المناعة النفسية	الرتب السالبة	٨	٥,٣٨	٤٤	١,٥٨١-	٠,١١٤	-
	الرتب الموجبة	٢	٦	١١			

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي في إدارة الذات والمناعة النفسية.

مناقشة نتائج الفروض الرابع والخامس والسادس:

أظهرت نتائج الفرض الرابع تحسن أداء المجموعة التجريبية بعد اجتياز البرنامج على مقياس مهارات إدارة الذات والمناعة النفسية حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية في اتجاه القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة الدراسة التجريبية، وأن هذا التحسن كان له أثر إيجابي في دعم المناعة النفسية لدى عينة البحث التجريبية. ويمكن إرجاع تلك النتيجة إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى أفراد عينة البحث التجريبية، وهي النظرية التي تحظى باختيار العديد من الباحثين، فقد أمدت الباحثة بحديد التصور المفترض لكيفية تغيير سلوك أفراد العينة نحو تطور وتنمية مهارات إدارة الذات، ومن ثم الأسلوب الذي تمارس به عملية الإرشاد، وقد اعتمدت الباحثة على اختيار نظريتين تنتميان إلى نفس التوجه النظري (الإرشاد المعرفي لأرون بيك والإرشاد العقلاني الانفعالي لألبرت أليس)، ويشير بلان (٢٠١٥) أن بيك وأليس رغم استخدامهما مصطلحات معرفية متباينة في تفسيرهما للاضطرابات (فقد ركز أليس على الأفكار اللاعقلانية، بينما أكد بيك على الأفكار التلقائية السلبية والتشويه المعرفي والمخططات المعرفية)، إلا أن كلاهما يتفق على أهمية الدور الذي تلعبه الأبنية المعرفية في الاضطراب الانفعالي، وأن مشكلات الفرد مستمدة من تحريفات معينة للواقع مبنية على مقدمات منطقية ومفاهيم عقلية غير صحيحة. ووفقا لما ورد في الزهراني وآخرون (٥١٤٤١) أن نظرية العلاج المعرفي السلوكي تنظر إلى أن الذهن هو لب المعاناة الإنسانية وأن مهمة المعالج هي مساعدة العميل في تعديل أفكاره التي تسبب له الاضطراب، وعندما تتغير المعتقدات وتزال التحيزات منها وتصحح أخطاء التفكير يكون التغيير أكثر قوة عندما يتعلم الفرد ويدرك الكيفية التي تحدث بها معالجة المعلومات المتحيزة وكيفية إزالة التحيز.

وقد قامت الباحثة بالحرص على إرساء الأسس والمبادئ التربوية للعملية الإرشادية من خلال جعل خبرة الإرشاد والتعلم أكثر فاعلية من خلال إرساء مبادئ التقبل والاحترام والتعاطف، كما اعتمدت الباحثة على استخدام الفنيات الإرشادية للإرشاد المعرفي السلوكي بشكل متكامل فقد أفادت فنية إعادة البناء المعرفي لتوضيح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وأفادت فنية المراقبة الذاتية في الانتباه إلى أساليب التفكير والانتباه إلى الأحاديث الداخلية، وساهمت معها فنية الدحض والتفنيد في الوقوف على الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، ويشير العاسمي (٢٠١٥) إلى أن مستخدمى العلاج العقلاني الانفعالي يروا أن العملاء باستطاعتهم مساعدة أنفسهم على الانتقال من التبصر الفكري إلى التبصر الانفعالي وذلك من خلال الدحض القوى لأفكارهم ومعتقداتهم غير العقلانية، وتطبيق القوة من قبل العملاء عند لعب الدور العقلاني المضاد حيث يلعب العميل دور الذات العقلانية التي هدفا هو دحض الأفكار غير العقلانية الهادمة للذات وقد اهتمت الباحثة باستخدام فنية التدعيم الإيجابي لتقوية الأفكار التي تؤدي إلى سلوكيات توافقية. وقد أسهمت فنية المحاضرة وكذلك المناقشة التفاعلية، في توضيح بعض الأفكار السلبية والوجوبيات والإلزاميات لدى أفراد عينة البحث (مثل ربط السعادة بعدم وجود منغصات، وأخطاء التفكير مثل عدم النجاح في ارتياد الكلية التي طالما حلم بها بعدم الكفاءة بشكل عام)، وتصحيح تلك الأفكار ومساعدة أفراد عينة البحث على الاقتناع وتقبل الأفكار الإيجابية.

وقد أفادت الباحثة من الأسس الاجتماعية للبرنامج الإرشادي. حيث يساهم الناس في تطوير أنفسهم وإحداث تغييرات اجتماعية تحدد العلاقات بين الجنسين وهيكلها من خلال أفعالهم داخل أنظمة التأثير المترابطة (Bussey, & Bandura, 1999). ومن ثم يعطى الفرد أهمية لردود فعل الآخرين تجاهه،

ويعتمد على تقييم صورته الاجتماعية وفق ما يراه على أنه نوع من التأثير الذي يحدثه في الآخرين وتؤثر فكرته عن صورته الاجتماعية على مفهومه الذاتي (Beck, 1976). ومن ثم فقد أفاد التدريب على إدارة العلاقات الاجتماعية في اكساب الطلاب أساليب تحسين الذات الاجتماعية، كما أفاد الجمع بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية إلى اختبار ردود أفعال كلا من الجنسين الأمر الذي أفاد كلا الجنسين من اختبار انطباعات وآراء الجنس المغاير حول ردود أفعالهم، كما اسهم في التخلص من الحساسية ودعم التوكيدية من خلال التحرر من الخجل والتعبير عن الذات في سياق اجتماعي. كما جاء البرنامج الحالي مشبعا لحاجة المرحلة العمرية لمرحلة الدراسة الجامعية حيث الحاجة الملحة لتنمية مهارات إدارة الذات اللازمة لدعم الاستقلالية والكفاءة والفاعلية للطالب الجامعي.

وقد أظهرت النتائج وجود أثر دال لتنمية مهارات إدارة الذات على تحسن المناعة النفسية بالتبعية، رغم أن البرنامج موجه لتنمية مهارات إدارة الذات، مما يشير إلى تحقق الفرض وأن تحسن مهارات إدارة الذات يتبعه تحسن في المناعة النفسية. ويتفق ذلك مع طبيعة الإرشاد النفسي ويشير ملحم (٢٠١٥) أن الإرشاد النفسي يستند إلى مجموعة من المبادئ والمسلّمات النفسية المشتقة من دراسة الطبيعة البشرية، فهو يعد عملية تعلم يستفيد منها الفرد في رسم طريقه في الحياة وتعميم ما اكتسبه من خبرة على المواقف الجديدة، كما يتضمن مساعدة الفرد على تبني الموضوعية والعلمية في سلوكه ومعرفة جوانب قوته وضعفه.

كما أن العلاج المعرفي السلوكي يشجع المريض على تعبئة مصادره للتعامل مع الحدث السلبي وأن حيا حياة لها معنى، فالعلاج المعرفي السلوكي لا يشجع العملاء على التفكير بشكل إيجابي في الأحداث التي تسبب التوتر بالفعل، أو تجاهل الأحداث المؤسفة التي وقعت للفرد. إلا أن المعالج النفسي في العلاج المعرفي السلوكي يساعد المريض على الدراسة الناقدّة ليعرف ما إذا كان هناك استجابته لموقف معين أم لا. وإذا كان هناك مبرر جيد لهذه الاستجابة الوجدانية السالبة، فإن العلاج المعرفي السلوكي يشجع المريض على تعبئة مصادره للتعامل مع الحدث السلبي وأن حيا حياة لها معنى (هوفمان. ترجمة عيسى، ٢٠١٢).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة السرحاني، أبو النجا، صالح (٢٠٢١) أن التحسن في مهارة إدارة الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي يسهم في خفض حدة الإحساس بالضغط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. كما أوضحت نتائج دراسة البيومي (٢٠١٩) وجود علاقة دالة إحصائيا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية فكلما انخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية ارتفع مستوى المناعة النفسية. ودراسة فتحى (٢٠١٩) التي أظهرت إمكانية التنبؤ بالمناعة من خلال الكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف.

والبرنامج الحالي اعتمد على خفض الأفكار اللاعقلانية اعتمادا على فنيات إعادة البناء المعرفي والدحض والتقنيد والوعي بعمليات التفكير، الأمر الذي يمكن إرجاع التحسن في المناعة إلى انخفاض الأفكار اللاعقلانية وتحسن مهارات إدارة الذات .

كما أظهرت نتائج الفرض الخامس وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، مما يشير إلى أن الفروق لم تكن جوهرية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة الأمر الذي قد يفسر في ضوء أن متغير دخيل قد أثر على أداء المجموعة الضابطة في الفترة الزمنية بين التطبيق القبلي والبعدي في متغير المناعة النفسية، والباحثة تفسر هذه النتيجة في ضوء أن أفراد المجتمع ككل قد تشكل لديهم بنية معرفية مناسبة حول الأزمة التي يعيشها المجتمع ككل فقد طبق البرنامج خلال أزمة جائحة كورونا ومع انتهاء فترة التطبيق فقد توفرت التغطية الإعلامية حول سبل الوقاية والتعامل الأمثل مع الجائحة ومن المتوقع أن تكون حالة الاضطراب والتشوش قد تخطاها أفراد كلا المجموعتين الأمر الذي انعكس على أداء المجموعة الضابطة في القياس البعدي. إلا أن التحسن في إدارة الذات أثبتته نتائج الفرض الرابع والفرض الخامس والذي يعزى إلى البرنامج.

وقد أسفرت نتائج الفرض السادس امتداد أثر البرنامج بعد شهرين من انتهاء تطبيقه فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية الأمر الذي يشير إلى عدم انتهاء أثر البرنامج بانتهاء مدة التطبيق. وقد جاءت هذه النتيجة مؤكدة لنتائج الفرض الرابع حيث تحققت فعالية البرنامج. حيث تحققت أهداف الإرشاد النفسي، ويشير كفاي (١٩٩٩) أن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة في التغلب على المشكلة ولكنه يمتد إلى توفير الاستبصار للفرد وللجماعة في حال الإرشاد الجماعي- الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته وزيادة معرفته بذاته وبالبيئة المحيطة به، وبالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء والإيجابي، وعندما يستطيع الفرد إتيان السلوك البناء والإيجابي يمكنه من المواجهة الجيدة للمشكلات في المستقبل، وفي اختيار السلوك الأنسب الذي يحقق له التوافق، وفي تبنى وجهات النظر التي تيسر له الشعور بالكفاية والرضا ومن ثم الصحة النفسية. من هنا فإن الفرد الذي يمر بخبرة إرشاد نفسي ناجحة فإنه يمر بخبرة نمو وارتقاء نفسي في نفس الوقت. ويرى باترسون (١٩٩٠) أنه عندما تتحقق للفرد الظروف المعقولة للنمو فإنه سوف ينمي بنفسه إمكاناته بصورة بناءة، والفرد لديه القدرة على توجيه الذات وتنظيمها وضبطها إذا تحققت له ظروف معينة فالحاجة إلى الضبط والتنظيم من خارج الذات ليست هي الأساس (في: عبدالحالق، ٢٠١٥).

توصيات البحث: في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج أمكن للباحثة الخروج بالتوصيات الآتية:

- عقد برامج تدريبية لتنمية مهارات إدارة الذات ودعم المناعة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية.
- توجيه الجهود نحو عقد ندوات و طرح برامج لدعم القوى الإيجابية للشخصية لدى الطلاب في المرحلة الجامعية لثقل مهارات إدارة الذات لديهم.

بحوث مقترحة

- فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة.

المراجع

ابراهيم، عبدالستار(١٩٨٠). العلاج النفسي الحديث، قوة للانسان. سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت: عالم المعرفة.

ابراهيم، عبدالستار(٢٠١١). العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه. ط٥. القاهرة: الهيئة المعربية العامة للكتاب.

أبو زيد، ريهام وليد ابراهيم(٢٠١٨). فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام فى محافظة خان يونس. ماجستير. كلية التربية. جامعة الأقصى.

أبو مسلم ، محمود أحمد، الموافى، فؤاد حامد ، عبدالحميد، آية نبيل (٢٠١٢). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهنى للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية. جامعة المنصورة. (٢٤). ٢١٢- ١٨٦.

أحمد، أحمد عبدالملك و قرنى، سعاد كامل (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسى فى ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمى نوى الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس. ٨٥(٢). ٣٢٩- ٣٦٨ .

أحمد، أحمد عبدالملك(٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسى وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. ٦٦(٦٦). ٧٥-١.

أحمد، حسين مسلم محمود (٢٠٢٠). الشروط السيكومترية لمقياس فاعلية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلد كلية التربية بالگردقة. جامعة جنوب الوادى . ٣(٢) . ٨٥- ١٠٧.

أسعد، يوسف ميخائيل (٢٠٠١). الشباب والتوتر النفسى. القاهرة: دار غريب

بلان، كمال يوسف (٢٠١٥) نظريات الإرشاد والعلاج النفسى. عمان: دار الإعصار العلمى.

البيومى، سعد رياض ممد (٢٠١٩). عالية برامج إرشادى لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSI). ١٦. ١: ٢٣.

جابر، عيسى عبدالله(٢٠٠٩). إدارة الذات وعلاقته بالتعلم الموجه ذاتيا لدى معلمى المدرسة المتوسطة بالكويت. مجلة بحوث التربية النوعية. (١٤). ٤٢١- ٤٥٥.

الجزار، رانيا خميس وسليمان، سناء محمد ومجاهد، شيماء أحمد(٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقى والأداء الأكاديمى. مجلة البحث العلمى فى الآداب. (١٩) ٧. ٤٢- ١.

حمدان، أسامة محمود(٢٠١٨). فاعلية برنامج علاج وظيفى لتحسين إدارة الذات لذوى الإعاقة الحركية فى قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

حنتول، أحمد بن موسى (٢٠٢١). القلق الاجتماعى المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد -Covid-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالى لدى عينة من طلاب جامعة جازان. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس . (١٣١) . ٣٣٥- ٣٥٤.

حنفى، هوايدا (٢٠١٢). مقياس إدارة الذات. القاهرة: الأنجلو المصرية.

خطاطبة، يحيى مبارك (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. (٥٤). ١٩٥- ٢٨٠.

الدردير، عبدالمنعم أحمد، عبدالسميع، محمد عبدالهادى، أحمد، إقبال أحمد أبو المجد (٢٠١٨).
الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة . مجلة العلوم التربوية. كلية التربية
بقنا. (٣٧). ١٠٩-١٢٣.

دنقل، عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من
طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسى. (٥٣). ٢٩-٨٨.

زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسى. ط ٤. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبدالسلام(١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٣. القاهرة: عالم الكتب.

الزهرانى، أحلام على أحمد والكشكى، مجدة السيد على(٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات
لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز. مجلة جامعة المك عبدالعزيز: الآداب
والعلوم الانسانية. ع(١٤) ٢٨. ٢١٩-٢٤٤.

الزهرانى، سعيد بن سعد، الغامدى، حصة بنت مسفر، الكشكى، مجدة السيد، العويشز، موسى بنت
صالح، خياط، عبير بنت حسن، بوسعيد، نرجس عبدالفتاح (٥١٤٤١). العلاج النفسى للأطفال، دليل
عملى. الرياض: المركز الوطنى لتعزيز الصحة النفسية.

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

سالمان، الشيماء محمود (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على التدخل الإيجابى المختصر لتنمية بعض مهارات
إدارة الذات على خفض استخدام المواد لدى طلاب دبلوم العام الواحد. مجلة كلية التربية- جامعة عين
شمس. ١(٤١). ٩٠-١٥.

السرحدانى، سهام أحمد و أبوالنجا، أمينة مصطفى و صالح، هيام فتحي(٢٠٢١). فاعلية برنامج ارشادى
لتنمية مهارات إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسى لدى طالبات
كلية التربية- جامعة الجوف. مجلة التربية. جامعة الأزهر . ١(١٨٩). ٢٦٣-٣٠٠.

سرى، إجلال(٢٠٠٠). علم النفس العلاجى. ط ٢. القاهرة: عالم الكتب.

السيد، سمر عبدالبديع(٢٠١٥). إدارة الذات والاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى
فى التربية. جامعة عين شمس. ٢(١٦)٢. ٨٧-٩٨.

شاهين، هيام صابر صادق(٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات فى تحسين اللوك الصحنلى
المراهقين مرضى السكر. مجلة دراسات عربية. ١٦(٣). ٤٥٥-٥٠٦.

الشريف، ولاء رمضان (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب
ما بعد الصدمة لدى مراهقى الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤. رسالة ماجستير. كلية
التربية . الجامعة الاسلامية. فلسطين.

شعبان، آلاء محمود، إبراهيم، أسماء عبدالمنعم، منتصر، شادية عبدالعزيز (٢٠٢١). تنمية ادارة الذات لدى الأطفال ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية. ٢(٤). ١٨٥ - ٢٣٤.

شعبان، كاملة الفرخ و تيم، عبدالجابر(١٩٩٩). مبادئ التوجيه الإرشاد النفسى. عمان: دار صفاء.

شمبولية، هالة محمد كمال (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات لدى المراهقين مرتفعى ومنخفضى التسامح من الجنسين: دراسة فارقة تنبؤية. المجلة التربوية. (٧٤). ٥٢٥ - ٥٦٤.

الصيرفى، محمد (٢٠٠٨). إدارة الذات من منظور تدريبي. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

طه، فرج عبدالقادر، أبو النيل، محمود السيد، قنديل، شاکر عطية، محمد، حسين عبدالقادر، عبدالفتاح، مصطفى كامل (د.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسى. بيروت: دار النهضة العربية.

العاسمى رياض نايل(٢٠١٥). العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى بين النظرية والممارسة. عمان: دار الإعصار العلمى.

عبادة، إيمان عزت (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد -١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى فى الآداب (العلوم الاجتماعية والانسانية). (٢٢). ١. ٢٤٢ - ٢٧٩.

عبدالبر، أزهار محمد(٢٠١٩). اتفاؤل- التشاؤم وعلاقته بالمناعة الفكرية ومظاهر السلوك الإيجابى لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسى بكلية التربية. جامعة المنيا. (٨) ٥. ٨٩ - ١٢٢.

عبدالحميد، عزة خضرى (٢٠١٦). إدارة الذات كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابى والتحصيل الأكاديمى لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. كفر الشيخ. (١٦) ٦. ٣٤٣ - ٣٩٣.

عبدالخالق، أحمد محمد(٢٠١٥). علم نفس الشخصية. ط ٢. القاهرة: الأنجلو المصرية.

عبدالرحمن، محمد السيد(١٩٩٨). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء..

عبدالهادى، شيماء ابراهيم(٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية بالمنصورة. (١١١). ٢٥٦٣-٢٥٩٢.

عدوان، يوسف وأحمان، لبنى (٢٠١٢). أثر الضغوط النفسية فى الكف المناعى العصبى المكتسب. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (٩) ١. ١٨٧ - ٢٠١.

العمري، رحمة تيسير(٢٠٢١). بناء مقياس المناعة النفسية. رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة العربى بن المهيدى. الجمهورية الجزائرية.

العودة، وجدان(٢٠١٨). إدارة الذات وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلاب المدارس والجامعات. مجلة الاقتصاد المنزلى. جامعة المنوفية. (٢٨) ١. ٢٩٨-٢٥١.

عوض، أميلة جبر عبدالله(٢٠١٦). إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالى لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

عيد، محمد إبراهيم (٢٠٠٥). مقدمة فى الارشاد النفسى. القاهرة: الأنجلو المصرية.

العيسوى، عبدالرحمن محمد(٢٠٠٥). نظريات الشخصية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

غولى، حسن أحمد سهيل القره (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبيى لنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين فى المرحلة المتوسطة. حوليات آداب عين شمس. (٤٨). ٥٤-١٠٦.

فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا" المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية". مجلة دراسات نفسية(٢٩)٣. ٦١٨-٥٤٩.

الفرخ، كاملة و تيم، عبدالجابر (١٩٩٩). مبادئ التوجيه والارشاد النفسى. عمان: دارصفاء.

اللقى، أمال ابراهيم وأبو الفتوح، محمد كمال (٢٠٢٠). المشكلات المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 (بحث وصفى استكشافى لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر). المجلة التربوية. جامعة سوهاج. ع (٧٤). ١٠٤٧-١٠٨٩.

الفيخ، لمياء سليمان، صالح ، سلوى رشدى (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات فى تحسين مستوى التحصيل الدراسى لدى الطالبات المتفوقات عقليا منخفضات التحصيل . مجلة كلية التربية . جامعة الأزهر.(١٦٧). ٢٤٥-٢٧٨.

القريطى، عبدالمطلب أمين (٢٠٠٣). فى الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربى.

كامل، عبدالوهاب (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة فى علم النفس. القاهرة: الأنجلو المصرية .

كفافي ، علاء الدين(١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسى الأسرى. المنظور النسقى الاتصالى. سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربى.

الليثى، أحمد حسن محمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى فى التربية. (٢١). ١٢٩-١٨٣.

المالكى، خالد أحمد عبدالرحمن المعافى (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية. مجلة بحوث التربية النوعية. (٥٥). ١٩٥-٢٠٦.

محمد ، عادل عبدالله (٢٠٠٠). العلاج المعرفى السلوكى. أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.

محمود، هويدة حنفى(٢٠١٣). مقياس إدارة الذات. القاهرة: الأنجلو المصرية.

مصطفى ، أحمد سمير (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية . جامعة بورسعيد.(٢١). ٤١٥-٤٢٦.

مصطفى، أحمد سمير و دسوقي، شرين محمد و أبو سليمان، نجلاء (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية – جامعة بورسعيد. (٣١). ٤١٥ - ٤٣٦.

مطر ، عبدالفتاح رجب على (٢٠١٤). فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة التربية الخاصة. كلية التربية بالقازيق. (٧). ١ - ٨٧.

ملحم ، سامي محمد (٢٠١٥). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر. عمان: دار الإعصار العلمي.

منصور، طلعت و ريان، إيمان محمد و عبدالمنعم، أحمد السيد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي. (٢). ٤٢ - ١٢٣٥ - ١٢٦١.

نادية، خليف (٢٠١٨). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. (٨). ٣٩ - ٦٧.

ناصر، ناصر حسين (٢٠٢٠). تقنيات في علم النفس الإرشادي. عمان: دار صفاء .

نايل، أحمد و أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق.

هوفمان، سي جي، ترجمة عيسى ، مراد على (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية. القاهرة: دار الفجر.

الوقاد، هناء خالد (٢٠١٧). نظريات الشخصية وقياسها. عمان: دار المأمون.

ياسين، حمدي محمد، وشاهين، هيام صابر، وعاشور، رنا على (٢٠١٦). الوعي الصحي والتنبؤ بإدارة الذات لدى عينة من مرضى السكري. مجلة البحث العلمي في الآداب. (١٧). ج ٢. ص ص ١ - ٤٣.

ياسين، حمدي محمد، وعاشور ، رنا على (٢٠١٩). إدارة الذات كمحدد نفسي للتكؤ الأكاديمي لطلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب. (٢٠). ٢٦٥ - ٢٨٢.

يوسف، مي موسى (٢٠٠٩). إدمان الإنترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة ارتباطية. مجلة الخدمة النفسية. (١)٩. ٢٢١ - ٢٥٧.

References:

Abdel Baky,S , Fargoun,K & Abdel Wahed, F(2021). COVID-19 Between Panic and Confrontation as a Step Towards Psychological Counselling: A Case Study of Faculty of Education Students of Helwan University. *Psychology and Behavioral Sciences*. 1(10). 39-48. DOI: 10.11648/j.pbs.20211001.15.

Abhishek, K, B & Agrawal, G (2015). Concept and Applications of Psycho-Immunity (Defense against Mental Illness): Importance in Mental Health Scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*. 1(3). 6-15.

- Vargay,A, Jozsa,E , PajerA & Éva,B(2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention . *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* . 20(2) .139–158. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.20.2019.009>
- Al- Ahmad.M, R (2020). Happiness and its relationship to the psychological immunity of a sample of orphan students in the upper basic stage in Jerash. *Journal of Education and Psychological Sciences*. 4(9)125-144 . <https://doi.org/10.26389/AJSRP.R031019>
- Schrank, B, Bird,V Rudnick, A Slade , M(2012).Determinants, self-management strategies and interventions for hope in people with mental disorders: Systematic search and narrative review. *Social Science & Medicine*. (74)4. 554-564
- Beck, T,A (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders,International University Press, INC, NY
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*. (106). 676-713.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*. 14(1). 84-96. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/129418>
- Minihan, E, Gavin,B, , B. D. Kelly, B and F. McNicholas,F(2020). COVID-19, mental health and psychological first aid. *Journal of Psychological Medicine*.(37).259–263. DOI:10.1017/ipm.2020.41
- Gupta T, Nebhinani N.(2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal Psychiatry* . (62). 601-3. <https://www.indianjpsychiatry.org/text.asp?2020/62/5/601/297760>
- Kaur,T, and Som,R, (2020). The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*. 12 (22). 139-143. DOI: <http://dx.doi.org/10.31782/IJCRR.2020.122231>
- Momeni, N, Aghayousefi, A, Khoshli,A, and Rostamian,A (2020). Comparison of the Effectiveness of Coping Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Cognitive Immunity and Psychological Well-being Indicators of Patients with Rheumatoid Arthritis Referring to Imam Khomeini Hospital. Tehran. Iran *Qom Univ Med Sci Journal*. 14(8). 39-49.
- Adrienn, V , Emese, J, Alexandra, , Éva, B (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20 (2). 139-158

Feroz, Sh., Khalid, S,& Jaffery, M(2020). Consequences of COVID-19 Pandemic on sleep, Psychological Immunity, and wellbeing : Synchronized Lifestyle Lifestyle Modification Program: a Journey of holpe. *JPAp*, 1(2). 86- 92.

Murad, M, Abousada,H, Harazi, N, Alshaikhnasser, R, Alghorrab, H , Alsaeedi, K, Kamal, R, Alfaraj, H, Noah, M, AlMoheb,A, Gadibalban, I, Alsubhi,R,and Aljiffry,M (2021). Psychological State and Low Immunity during Corona Season in KSA . *Journal of Pharmaceutical Research International*, Aljiffry. 32 (42). 20-27 DOI:10.9734/jpri/2020/v32i4231050 .

Oláh, A (2006) *The social context of healthy personality development and psychological immunity: a longitudinal approach*. Project Report. OTKA.

Perera N, Agboola S. (2019). Are formal self- care interventions for healthy people effective? A systematic review of the evidence .4(10). DOI:10.1136/bmjgh-2019-001415 .

Rashman, S, G, (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. (53), 2-8 <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.03.015>.

VandenBos, G. R.(2015).APA Dictionary of psychology.(2nd ed). Wahington: Amirican Psychological Association.

Vasile, C (2020). Mental health and immunity (Review) . *Experimental andTherapeutic Medicine* .20 (6). <https://doi.org/10.3892/etm.2020.9341>

Voitkāne,S, (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of psychology* . (5)2.19-30.

The effectiveness of a program for developing self-management skills and its impact on supporting psychological immunity among a sample of students of the Faculty of Education, Helwan University

Fatma Elzahraa Abdel Basit Abdel Wahed

Lecturer at Department of Mental Health, Faculty of Education, Helwan University

Abstract:

The current research aimed to prepare a program to develop self-management skills for a sample of students of the College of Education and test its impact on supporting psychological immunity, and to identify the statistically significant differences according to gender and academic specialization, The scale of self-management for university students and the scale of psychological immunity were prepared by the researcher,. The self-management skills development program was designed, The research sample consisted of (469) male and female students from the four teams, ranging in age from Between (19-22), with an average age of (20, 75), and standard deviation (1, 369), the experimental research sample was selected from the students of the first year and counted (22) male and female students, who had low scores on the scales of self-management and psychological immunity, The results of the research showed: there is a statistically significant correlation between all the factors of self-management, all the factors of psychological immunity and the total degree, and the results showed that there were no differences between students due to gender and study specialization in self-management and psychological immunity, and the results showed the effectiveness of the program in developing skills Self-management, and the development of self-skills had a significant effect in supporting psychological immunity, and the effectiveness of the program continued after two months of the program's end.

Keywords: Self-management, Psychological immunity, University stage.

Received on: 19 /9 / 2021 - Accepted for publication on:16 /10 /2021- E-published on: 9/2021