



## A Training Program Based on Self-Engineering to Improve Psychological Immunity and Self-Vitality among Students of the College of Education

*Dr. Karim M. Orfy*

Mental Health Lecturer

Faculty of Education, Alexandria University, Egypt

[karimsaid@alexu.edu.eg](mailto:karimsaid@alexu.edu.eg)

Received: 11-11-2023 Revised: 6-12-2023 Accepted: 12-12-2023  
Published: 18-1-2024

DOI: 10.21608/JSRE.2023.247923.1618

Link of paper: [https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_332872.html](https://jsre.journals.ekb.eg/article_332872.html)

### Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of the training program based on self-engineering in improving the psychological immunity and self-vitality of students in the College of Education, as well as to determine the continuity of the effectiveness of that program. To achieve the objectives of the study, both approaches were adopted: descriptive; In the theoretical framing of the study variables, analysis of previous relevant studies, and interpretation of the results, and the quasi-experimental one-group design, two tools were also used, represented by: the Psychological Immunity Scale (prepared by/ Doaa Awad Ahmed, 2019), and the Self-Vitality Scale (prepared by/ Ryan & Frederick, 1997, translation and Arabization/ Abdel Aziz Ibrahim Selim, 2016), and was applied to a study group consisting of (16) female student teachers from the Psychology Department in the fourth year, Faculty of Education - Alexandria University. The researcher also prepared a training program based on self-engineering, The study reached the following results: The effectiveness of the training program based on self-engineering in improving both: psychological immunity and self-vitality among students of the College of Education, and the continued effectiveness of the training program based on self-engineering in improving both: psychological immunity and self-vitality among students of the College of Education. According to the results reached, several recommendations and proposals were presented.

**Keywords:** *Training program, Self-Engineering, Psychological Immunity, Self-Vitality, & Students of the College of Education.*

## برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية

د. كريم محمد عرفى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية

[karimsaid@alexu.edu.eg](mailto:karimsaid@alexu.edu.eg)

### المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرّف فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات، في تحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك تعرف استمرارية فعالية ذلك البرنامج، واعتمد تحقيقاً لأهداف الدراسة- كلا المنهجين: الوصفي؛ في التأطير النظري لمتغيرات الدراسة، وتحليل الدراسات السابقة ذات الصلة، وتفسير النتائج، وشبه التجريبي بتصميمه ذي المجموعة الواحدة، كما استُخدمت أداتان ممثلتان في: مقياس المناعة النفسية (إعداد/ دعاء عوض أحمد، ٢٠١٩)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ Ryan & Frederick، 1997، ترجمة وتعريب/ عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦)، طُبِّقا على مجموعة الدراسة البالغ قوامها (١٦) طالبة معلمة من طالبات شعبة علم النفس بالفرقة الرابعة، بكلية التربية- جامعة الإسكندرية، كما قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين كلّ من: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، واستمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين كلّ من: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، وقد قُدمت -في ضوء النتائج المتوصل إليها- عدة توصيات ومقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي، هندسة الذات، المناعة النفسية، الحيوية الذاتية، وطلاب كلية التربية.

## برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية

### مقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد، ففيها تكتمل شخصيته، ويكتسب المعارف التي يبني -في ضوئها- فكره، وآراءه، ويُعد فيها ليكون مؤهلاً للاستقلال الشخصي والمهني؛ حتى يتمكن من الاستقرار وبناء الأسرة، ويساهم بفاعلية في الإنتاج؛ فيما يعود على المجتمع بالنفع، والتطوير.

ويتعرض الطلاب في المرحلة الجامعية لعدد من الضغوط النفسية نتيجة عوامل متعددة منها عوامل أكاديمية، أسرية، اجتماعية، أو عوامل نفسية تُعزى للفرد ذاته، ويتعرض لتلك الضغوط جميع الطلاب على حد سواء، لكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، ويتمتعون -كذلك- بالطاقة والحيوية والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط، فيما قد تؤثر تلك الضغوط النفسية بشكل سلبي على البعض الآخر؛ فيفتقد إلى الحماس، والنشاط، والدافعية للدراسة، وتحقيق النجاح في الجانب الأكاديمي. (عبير راشد الرشدان، ٢٠٢٢، ٣٢٨)

وتُعد الحيوية الذاتية Subjective Vitality من أهم السمات الشخصية الإيجابية، التي يمكن عدّها "ظاهرة دينامية ترتبط بقدرة الفرد، وكفاءته على تحمّل المتاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية، مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات، وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات، وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء، والتوافق، والانتماء، والتأثير الإيجابي في الآخرين".

(نورا محمد عرفة، ٢٠٢١، ١٥٣)

كما أن الحيوية الذاتية مؤشر مهم من مؤشرات الصحة والرفاهية النفسية؛ إذ إنّها مفهوم دينامي يتعلق بوجود قدر كاف من الطاقة لدى الفرد، وهذه الطاقة ذاتية المنشأ؛ أي: نابعة من داخل الفرد، تدفعه لأداء مهامه، وأنشطته بفاعلية وكفاءة، والإقبال على الحياة بهمة ونشاط، والتغلب على أي عقبات أو تحديات تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه، كما تتطلب الحيوية الذاتية التكامل بين الجوانب النفسية، والجوانب البدنية. (سعاد حسني مهدي، ٢٠٢٣، ٣٩١)

وفي السياق نفسه، نجد أن الحيوية الذاتية لها علاقة بعدد من الخصائص النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة؛ مثل: السعادة، الرضا عن الحياة، اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، ومهارات قيادة الأعمال، والتنظيم الانفعالي، والعزم الأكاديمي، وفاعلية الذات البحثية؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل من: Uysal, Satici, Satici, & Akin (2014)؛ Tunçkol (2015)؛ ريم سالم الكريديس (٢٠٢٢)؛ شيماء سيد علي، حمدي محمد ياسين، ونادية أميل بنا (٢٠٢٢)؛ عبير راشد الرشدان (٢٠٢٢)؛ محمود محمد عبد الرحيم، أحمد علي بدوي (٢٠٢٢)؛ نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢٢)؛ سعاد حسني مهدي (٢٠٢٣)؛ Pineda-Espejel, et al. (2023)؛ نصره محمد جلجل، إحسان نصر هندواوي (٢٠٢٣).

كما أنها تُسهم في رفاهية الفرد الذاتية، وكذلك في شعوره بالازدهار النفسي؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: (2015) Cuğ، (2018) Singh, & Sharma، (2023) Logan, Berman, & Prescott، بينما أشارت دراسة كلٍ من: شاه أحمد عبد الرحمن، سلوى محمد عبد الباقي، ومروة سعيد عويس (٢٠٢٢) إلى أن الحيوية الذاتية هي إحدى قوى الشخصية لدى طلاب الجامعة.

كما أن طلاب الجامعة في حاجة إلى تنمية بعض السمات الشخصية المهمة؛ مثل: المناعة النفسية، والتي تساعدهم في التغلب على عديد من الضغوط التي تواجههم؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسة دعاء عوض أحمد (٢٠١٩). كما أنّ المناعة النفسية من المتغيرات التي أسهمت -بشكل كبير- في التنبؤ بعديد من السمات الإيجابية لدى طلاب الجامعة؛ مثل: التمكين النفسي، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل؛ وهذا ما أكدته نتائج دراستي: قصي خالد التخاينة، وعبد الناصر موسى القرالة (٢٠١٨)؛ حنان خليل الحلبي (٢٠٢١).

وقد عرّف عصام محمد زيدان (٢٠١٣، ٨٤٦) المناعة النفسية بأنها: "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط، والتهديدات، والمخاطر، والإحباطات، والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية؛ مثل: التفكير الإيجابي، والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والصمود، والصلابة، والتحدي، والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع البيئة".

كما أن المناعة النفسية لها علاقة بعديد من الخصائص النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة؛ مثل: الرضا عن الحياة، الذكاء الاجتماعي، التفاؤل، إدارة الذات، والحيوية الذاتية؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: شيري مسعد حلیم (٢٠٢١)؛ ليلي بابكر عمر (٢٠٢١)؛ هدى السيد السيد (٢٠٢١)؛ سارة محمد شاهين (٢٠٢٣)؛ سعاد حسني مهدي (٢٠٢٣).

وانطلاقاً من توصيات بعض الدراسات؛ كدراسة داليا محمد مؤمن (٢٠٠٤) التي أوصت بضرورة، وأهمية تدريب طلاب الجامعة على التفكير بعقلانية، والنظر إلى الضغوط بطرائق جديدة، وأشارت إلى أهمية إعداد البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة، وأهميتها في تحسين جودة حياة طلاب الجامعة؛ وهو ما أكدته نتائج دراسة منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٩).

وقد ظهرت حديثاً أحد أنواع البرامج الإرشادية والتدريبية التي أثبتت فاعلية كبيرة في مجال الإرشاد، والعلاج النفسي، وهي البرامج التدريبية القائمة على أحد المتغيرات الإيجابية، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على متغير هندسة الذات Self-Engineering، أو ما يسمى بـ"الهندسة النفسية"؛ بوصفه أحد أهم المتغيرات الإيجابية الأكثر تأثيراً لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: مريم مهذول الطائي (٢٠١٦)؛ سناء حامد زهران (٢٠١٩)؛ زينب محمد محمد (٢٠٢٠)؛ فائق رياض محمد (٢٠٢١)؛ (2022) AI-Serhane؛ بينما أشارت دراسات كلٍ من: جاسم محمد الجنابي (٢٠١١)؛ ذكري عبد الحافظ اليوسف (٢٠١٣)؛ أسامة عربي عمار (٢٠١٩)؛ شيماء طلعت عبد الله، أنور رياض عبد الرحيم، هيبه ممدوح محمود (٢٠٢١)، إلى أهمية البرامج التدريبية والإرشادية القائمة على أبعاد هندسة الذات.

ولهندسة الذات تأثير كبير في تنمية عديد من الجوانب الإيجابية في الشخصية؛ مثل: التفكير الناقد، والتسامح، والإقناع، ومهارات الذكاء الانفعالي، والطمأنينة النفسية؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: جاسم محمد الجنابي (٢٠١١)؛ ذكري عبد الحافظ اليوسف (٢٠١٣)؛ خنساء عبد الرازق عبد (٢٠١٦)؛

إيمان عوض فيود (٢٠٢٣)؛ بالإضافة إلى وجود علاقة سلبية بين هندسة الذات وبعض الجوانب السلبية؛ مثل: سوء استخدام الإنترنت، وقلق المستقبل، وهذا ما أكدته نتائج دراستي: هدى كامل منصور (٢٠١٤)؛ هبة مناضل عبد الحسين (٢٠١٩).

كما أن هندسة الذات تعمل على معرفة محتوى الإدراك لدى الإنسان، كما تُمكن الفرد من تعرف حالته الذهنية، والتغيرات التي تشوبها، وتُساعد في تنمية المهارات، وشحن الطاقات والقابليات، ورفع الأداء الإنساني، والتخطيط العميق للنجاح؛ لإحداث التغيرات الإيجابية. (أنس شكشك، ٢٠١٢، ٢٤٥)

كما أن هندسة الذات تمثل القدرة والمهارة الفردية في بناء الذات، وفهمها، والتواصل معها بشكل إيجابي وفعال، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوك الفرد لا سيما الأفراد الذين يعانون المشكلات والاضطرابات النفسية؛ والتي تؤثر -بدورها- في تواصل الفرد مع الآخرين، وفي تفكيره، وإدراكه، ومشاعره؛ ومن ثم تنعكس على سلوكه. (سناء حامد زهران، ٢٠١٩، ٤٩٠)

### مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من ملاحظة الباحث -كعضو هيئة تدريس- أن طلاب الكلية في سنواتهم النهائية يظهرون مستويات منخفضة من الحيوية، والنشاط، والطاقة، التي من المفترض أن يتسموا بها في هذه المرحلة من عمرهم؛ للانطلاق بدافعية نحو تحقيق أهدافهم، والوصول إلى المستقبل الذي يأملونه؛ فكثير منهم يسعون لإنهاء فترة دراستهم بالكلية، وهم مثقلون بأعباء الدراسة الأكاديمية والعملية المرهقة من وجهة نظرهم؛ من دون النظر إلى الجوانب المشرقة في مراحل عمرهم اللاحقة، ومن خلال مناقشة بعض الطلاب تبين للباحث أنه قد يكون هناك بعض المتغيرات المؤثرة في ظهور مثل هذه السلوكيات، والتي قد يكون منها انخفاض مناعتهم النفسية، أو عدم قدرتهم على تحمّل الضغوط والسيطرة عليها؛ مما دعم إجراء هذه الدراسة، وإعداد برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات -كأحد أهم المتغيرات النفسية الحديثة بأبعاده المختلفة- لتحسين المناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.

### ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤالين الآتيين:

١. هل تختلف درجات طالبات مجموعة الدراسة على مقياس المناعة النفسية في القياسات (القبلي، والبعدي، والتتبعي)؟
٢. هل تختلف درجات طالبات مجموعة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية في القياسات (القبلي، والبعدي، والتتبعي)؟

### أهداف الدراسة:

#### هدفت الدراسة الحالية إلى:

١. تعرّف تأثير البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات، في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية.
٢. تعرّف تأثير البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات، في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.

٣. الكشف عن استمرار تأثير البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات، في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٤. الكشف عن استمرار تأثير البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات، في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية؛ نظريًا، وتطبيقيًا، في الجوانب الآتية:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

١. إثراء المكتبة النفسية بأطر نظرية عن متغيرات الدراسة الحالية (هندسة الذات، المناعة النفسية، الحيوية الذاتية).
٢. أهمية الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وأهمية الوفاء بمتطلبات دعمهم فيما يجابهونه من مشكلات، وضغوط.
٣. تناول الدراسة لمتغير الحيوية الذاتية؛ بوصفه أحد أهم المتغيرات الحديثة، وأحد المؤثرات المهمة في سلوك الطلاب؛ فهو بمثابة الوقود الذي يدفعهم إلى أن يكونوا أكثر نشاطاً وفعالية.
٤. ضرورة العناية بدراسة الظواهر الإيجابية في الحياة الإنسانية؛ حيث إن متغير هندسة الذات من المتغيرات الحديثة التي تساعد في تحسين حياة الفرد، وتنظيمها؛ مما يجعلها أكثر إنتاجية وإبداعاً.
٥. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من ندرة الدراسات السابقة - في حدود اطلاع الباحث - التي عُنيت بإعداد برامج لتحسين الحيوية الذاتية، والمناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. إعداد برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات، يستند على مجموعة من الفنيات المتنوعة، والذي ساعد المشاركين في اكتساب معارف جديدة، واستراتيجيات علمية متنوعة، ويمكن الاعتماد عليه واستخدامه في دراسات وبحوث أخرى مستقبلية.
٢. قد تُفيد نتائج الدراسة في الخروج بتوصيات تُفيد كل من: المرشدين النفسيين، والآباء، والمعلمين، والتربويين، والقائمين على المؤسسات التربوية، في إعداد مزيد من البرامج التدريبية الأخرى؛ لتنمية عديد من السمات الإيجابية لدى الطلاب المعلمين.
٣. قد تُفيد نتائج الدراسة في توجيه أنظار المسؤولين، والقائمين على رعاية الشباب، والتعليم الجامعي، إلى أهمية كل من: هندسة الذات، والمناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى الطلاب المعلمين.
٤. السعي المستمر، والدائم نحو العمل على تطوير، وتحسين الحياة النفسية، والأكاديمية للطلاب الجامعي؛ مما ينعكس على شخصيته بجوانبها كافة.
٥. الخروج ببعض التوصيات الموجهة لكل من: الآباء، والمعلمين، والتربويين، والقائمين على المؤسسات التربوية، والتعليمية؛ كي يدرّبوا أبناءهم، وطلابهم عليها؛ مما يساعدهم في أن يحيوا حياة سعيدة، وإيجابية.

## المفاهيم الإجرائية للدراسة:

### ١. البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات - The Training Program based on Self-Engineering

يعرفه الباحث بأنه: برنامج مخطط، ومنظم يعتمد على فنيات متنوعة تنتمي إلى نظريات إرشادية مختلفة؛ بهدف تحقيق أقصى فائدة للمسترشدين؛ وذلك لتحسين المناعة النفسية، والحيوية الذاتية، من خلال مجموعة من المواقف، الإجراءات، والأنشطة التي تستخدم أساليب معينة مختارة بتدقيق؛ بحيث تكون قائمة على بعض أبعاد هندسة الذات (إدارة الوقت - الوعي بالذات وإدراكها - تقدير الذات - تنمية الذات وتحفيزها - تكوين مفهوم إيجابي عن الذات)؛ والتي تساعد الطلاب الجامعي في التعامل -ببُسر- في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها، ومن هذه الفنيات: فنيات معرفية (دحض الأفكار - الحوار الذاتي - تعديل الأفكار - المناقشة والحوار - إعادة البناء المعرفي - الإقناع - الإدراك اللحظي - العصف الذهني - تدريب الوعي - التداعي الحر)، فنيات انفاعلية (التخيل الإبداعي - الاسترخاء - التنفيس الانفعالي - التأمل - الإفصاح عن الذات)، فنيات سلوكية (التعزيز - القصة الرمزية - النمذجة - العرض التقديمي - المحاضرة والإلقاء - حل المشكلات).

### ٢. المناعة النفسية Psychological Immunity

استخدم الباحث -في هذه الدراسة- مقياس المناعة النفسية من إعداد: دعاء عوض أحمد (٢٠١٩)، ولذلك تم تبني تعريف دعاء عوض أحمد (٢٠١٩، ٦٩٠) للمناعة النفسية بوصفها: "أحد عوامل الشخصية المتمثلة في قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، والأحداث السلبية، والأزمات، والصعاب، ومن ثم التحصن ضد ما يرتبط بها من أفكار، ومعتقدات، ومشاعر سلبية، ومقاومة مشاعر اليأس، والإحباط، والعجز، والانهزام، والانتقام، وفقدان الأمل".

**وتُقدّر -إجرائيًا- بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية - من إعداد: دعاء عوض أحمد (٢٠١٩) - والمتضمن الأبعاد الآتية:**

أ- **التفكير الإيجابي Positive Thinking**: وهو "نظرة الفرد الإيجابية للأمر، والتقييم الموضوعي لها، والاستفادة من التجارب والخبرات، وتبني الأفكار الإيجابية المتفائلة، والبعد عن الأفكار السلبية غير العقلانية المتشائمة".

ب- **الإحساس بالسيطرة A sense of control**: هو "ثقة الفرد في قدراته، وإمكاناته، وعدم التردد في القرارات والأحكام، وتقبل النقد، وعدم التأثر بالأراء المضادة، والقدرة على إقناع الآخرين بوجهة النظر".

ج- **التحدّي challenge**: وهو "المثابرة وبذل الجهد للوصول للأهداف، والتصميم، وعدم فتور العزيمة، والتصدي للعقبات والصعاب".

د- **فاعلية الذات Self-efficacy**: وهي "اعتقاد الفرد بأنه كفء، وقادر على تحقيق النجاح، وإنجاز الأهداف".



هـ- التوجُّه نحو الهدف Orientation towards the goal: وهو "حسن استغلال الفرد لقدراته، وإمكاناته؛ لتحقيق أهدافه، وتطوير ذاته".

و- الإبداع في حل المشكلات Creativity in problem solving: وهو "قدرة الفرد على إنتاج حلول ابتكارية غير مسبوقة، والالتزام بالأسلوب العلمي في تحديد المشكلات، وأسبابها، وسبل حلها".

ز- الضبط الانفعالي Emotional control: وهو "سيطرة الفرد على انفعالاته، وكبح الانفعالات السلبية، والسيطرة على الأقوال والأفعال في مواقف الغضب والثورة، وعدم الاندفاع في المواقف المثيرة للانفعالات".

### ٣. الحيوية الذاتية Self-vitality:

استخدم الباحث -في هذه الدراسة- مقياس الحيوية الذاتية من إعداد: (Ryan & Frederick (1997)، ترجمة وتعريب عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦)، ولذلك تم تبني تعريف عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦، ١٨٢) للحياة الذاتية بوصفها: "حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس".

وتُقدَّر -إجرائياً- بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية - من إعداد: (Ryan & Frederick (1997)، ترجمة وتعريب عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦).

### حدود الدراسة:

وتمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

١. الحدود الزمانية: طُبِّقَت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢، في الفترة ما بين: يوم الأحد الموافق ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢، وحتى يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢ بواقع جلسنتين أسبوعياً بإجمالي (٢٠) جلسة، وقد طُبِّقَ القياس التتبعي يوم الخميس الموافق ٢ / ٦ / ٢٠٢٢؛ أي: بعد مرور قرابة الشهر.

٢. الحدود البشرية: قُصرت الدراسة الحالية على طلاب شعبة علم النفس بالفرقة الرابعة، بكلية التربية- جامعة الإسكندرية. وذلك لأنهم في سنواتهم النهائية فهم الأقرب للتخرج ومواجهة الحياة ومشكلاتها.

٣. الحدود المكانية: كلية التربية- جامعة الإسكندرية.

٤. الحدود الموضوعية: ويتم ذكرها على النحو الآتي:

■ البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات: قُصر -في إعداد البرنامج التدريبي- على أبعاد هندسة الذات الآتية: إدارة الوقت، والوعي بالذات وإدراكها، وتقدير الذات، وتنمية الذات وتحفيزها، وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات.



- **المناعة النفسية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على دراسة أبعاد المناعة النفسية الآتية: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والتحدي، وفاعلية الذات، والتوجُّه نحو الهدف، والإبداع في حل المشكلات، والضبط الانفعالي.
- **الحيوية الذاتية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على دراسة الحيوية الذاتية ذات العامل الواحد.

### الإطار النظري ودراسات ذات صلة:

### أولاً: هندسة الذات Self - Engineering:

#### أ- مفهوم هندسة الذات:

يمثل مفهوم هندسة الذات أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، وأحدثها؛ إذ استُخدم حديثاً على نطاق موسَّع في إعداد كثيرٍ من البرامج الإرشادية؛ وذلك بمسميات عديدة؛ مثل: هندسة الذات، والهندسة النفسية، والهندسة الذاتية، وتنبئ الدراسة الحالية مصطلح "هندسة الذات"، ويمكن عرض بعض تعريفاته على النحو التالي:

عرَّفها أنس شكشك (٢٠١٢، ٢٣٨) بأنها: "طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه، وإصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقية عاداته، وشحذ همته، وتنمية ملكاته ومهاراته، وتعيينه -كذلك- على التأثير في غيره".

وعرَّفها Pambar (2016, 1) بأنها: فن الاكتشاف الذي يسمح للفرد بإدراك كفاءته متعددة الأبعاد، وقدراته الحقيقية؛ فهي عملية إعادة هيكلة للفرد، واكتشاف كنوزه المفقودة؛ مما يجعل حياة الفرد تجربة أسهل، ومفعمة بالنشوة، وطبيعية، ومبهجة.

وأشار كلٌّ من: كوثر إبراهيم رزق، جمال الدين محمد الشامي، فاطمة محمود الزيات، ومنار سليمان والي (٢٠١٨، ٢٢٥) إلى هندسة الذات بوصفها: "عملية عقلية إيجابية تشمل الجوانب كافة: المعرفية، والوجدانية، والسلوكية؛ مما ينمي إنتاجية الفرد".

وعرَّفها أسامة عربي عمار (٢٠١٩، ٦) بأنها: "إجراءات التدريس المتَّبعة في ضوء فنيات البرمجة اللغوية العصبية (الأسلوب الحسي التكاملية، والروابط الانفعالية)، والتي تشمل تصميم السلوك، والتفكير، والشعور؛ وصولاً إلى تحقيق الأهداف؛ مما يساعد في تنمية الوعي النفسي لدى الطلاب، وقدرتهم على تحمُّل الغموض الأكاديمي".

وأشار Fukuda (2019, 1) إليها بوصفها: قدرة الفرد على القيام بالأشياء بنفسه، وكذلك أن يكون متحمساً داخلياً للقيام بالمهام المختلفة، مع قدرة كبيرة على اتخاذ القرارات؛ أي: أنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأعلى احتياج للبشر، وهو: السعي لتحقيق الذات.

واتفقت دراستا: سناء حامد زهران (٢٠١٩، ٤٨٢)؛ وزينب محمد محمد (٢٠٢٠، ٢١٠) على تعريف هندسة الذات بأنها: "عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليتي: التفكير، والسلوك الإيجابيين؛ مما يجعل الفرد أكثر إنتاجية في حياته الخاصة".

كما اتفقت دراستنا: هبة مناضل عبد الحسين (٢٠١٩، ٤٦)؛ وإيمان عوض فيود (٢٠٢٣، ٣٤٨) على تعريف هندسة الذات بأنها: "موقف أو اتجاه مليء بحب الاستطلاع، قائم على مجموعة أسس ونماذج ومهارات للتفكير، التي تُبرمج -في ضوئها- الهندسة النفسية، والتي تعمل -على تنوُّعها- بنظامها في أربعة مجالات أساسية: الحصيلة Outcome، والحس المرهف Equate Sensory، والمرونة Flexibility، والمبادرة الإيجابية Take Action".

وأشار إليها كلٌّ من: (Gharib & Al-Kholaif (2023, 95) بأنها: طريقة تُساعد الإنسان في تغيير نفسه، وتعديل فكره، وتنقية عاداته، وتنمية مهاراته؛ الأمر الذي يستوجب إعداد برامج قائمة على أسس علمية تهدف إلى تمكينه من استغلال قدراته إلى أقصى درجة ممكنة.

ومما سبق يتضح أن مفهوم هندسة الذات تناوله البعض على أنه طريقة تُعين الإنسان على تغيير نفسه؛ تفكيراً، وسلوكاً، وعاداتٍ؛ بينما عُني به البعض الآخر بوصفه فن اكتشاف الفرد لكفاءاته المتعددة، وقدراته الحقيقية؛ على حين عرفه آخرون على أنه إعادة هيكلة للفرد لاكتشاف كنوزه المفقودة، أو كما وصفها البعض بأنها التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك؛ مما يجعلها أكثر إيجابية. ورغم اختلاف تعريفاتها؛ فإنه قد اتفقت الدراسات على أهمية هندسة الذات في جعل المرء أكثر إنتاجية، وجعله شخصاً مفعماً بالنشوة.

#### ب- أبعاد هندسة الذات:

تم تحديد عديد من الأبعاد لهندسة الذات؛ بهدف الوصول إلى توضيح أكبر لهذا المصطلح، ويمكن توضيح بعض هذه الأبعاد على النحو الآتي:

أشار أحمد فائق الجندي (٢٠١٤، ٦٧) إلى أن هناك ثمانية أبعاد لهندسة الذات، تتمثل في: قبول الذات وإدراكها، الثقة بالذات، تكوين صورة إيجابية عن الذات، التلون لتكوين انطباع حسن لدى الغير، إدارة العاطفة، تجنب التوتر والضغط النفسي الزائدين عن الحد قدر الإمكان، حفز وتنمية الذات، إدارة الوقت.

وقد اتفق كلٌّ من: كوثر إبراهيم رزق وآخرين (٢٠١٨، ٢٢٨-٢٢٩)؛ وسناء حامد زهران (٢٠١٩، ٤٨٦ - ٤٨٧)؛ وزينب محمد محمد (٢٠٢٠، ٢١١)؛ وفائق رياض محمد (٢٠٢١، ٤) على أن هناك مجموعة أبعاد شاملة لمصطلح هندسة الذات، تتمثل في: إدارة الوقت، وإدراك الذات، وتقدير الذات والوعي بها، وتنمية الذات وتحفيزها.

وقد أشار كلٌّ من: (Brooks & Roy (2021, 121) إلى أن أهم أبعاد هندسة الذات هي: الشفاء الذاتي، والإصلاح الذاتي، والتكيف الذاتي، وإعادة التكوين الذاتي.

بينما ذكر كلٌّ من: صدام حسين حميد، وحامد سليمان الدليمي (٢٠٢٣، ٢٦٩) ستة أبعاد لهندسة الذات، وهي: المهارة الذاتية، والمرونة الذاتية، والإبداع الذاتي، والتحكم والسيطرة الذاتيتان، والتفكير الإيجابي، والطاقة الذاتية.

ويمكن -في ضوء ما تقدم- الخلوص إلى اتفاق الدراسات في عدِّ هندسة الذات بناءً نفسيًا متعدد الأبعاد، يهدف لإعادة هيكلة شخصية الفرد، وبناء مكوناتها لتكون أكثر إيجابية. وقد استقر الباحث -في هذه الدراسة-

على خمسة أبعاد لهندسة الذات تتمثل في: إدارة الوقت، والوعي بالذات وإدراكها، وتقدير الذات، وتنمية الذات وتحفيزها، وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات، متماسكاً -في ذلك- مع ما خلصت إليه الدراسات السابقة ذات الصلة، ولأنها الأبعاد الأكثر شمولاً لمصطلح هندسة الذات. ويعرفها الباحث إجرائياً على النحو التالي:

- إدارة الوقت Time Management: تخطيط يقوم به الطالب بشكل منظم ومرتب؛ للسيطرة الواعية على الوقت، وحسن استغلاله بالشكل المناسب، وتحقيق الاستفادة القصوى منه؛ لإنجاز الطالب مهامه المختلفة.
- الوعي بالذات وإدراكها Self-Awareness: تمييز الطالب لنفسه عن كل ما يحيط به من أفراد آخرين؛ من خلال التقييم الواقعي لذاته، والإدراك الواعي لجوانب القوة في شخصيته؛ لتنميتها، واستغلالها، وكذلك جوانب الضعف؛ لمحاولة التغلب عليها.
- تقدير الذات Self-Esteem: تقييم الطالب لنفسه، وشعوره بالاحترام والكفاءة؛ فهو مجموعة القناعات التي يكونها الطالب حول نفسه، وتنعكس على تقييمه الشخصي لمدى جدارة النفس، واستحقاقها.
- تنمية الذات وتحفيزها Develop and Motivate of Self: تحسين الطالب لذاته، وتطويرها؛ من خلال الدوافع التي تأتي من داخله، والمعينة إياه على تحقيق أهدافه بأقل وقت وجهد، ومواجهة التحديات، والسعي المستمر للمبادرة في مواجهة العقبات.
- تكوين مفهوم إيجابي عن الذات Forming a Positive Self-Concept: تشكيل الطالب لنظرة إيجابية نحو ذاته، والتقييم الجيد لها وتقبلها، والقدرة على التعلم من الخبرات السابقة، والتغلب على خبرات الفشل بإيجابية.

### ج- أهمية هندسة الذات:

تتجلى أهمية هندسة الذات في مهنتي: التغيير، والتأثير؛ أما التغيير فهو تغيير النفس، وأما التأثير فهو التأثير في الغير، وإذا ما تمكن الإنسان من هذين الأمرين؛ فقد وصل إلى ما يريد، ونال ما يطلب. كما أن هندسة الذات لها أهمية كبيرة في اكتشاف الذات وتنمية القدرات، وصياغة الأهداف والتخطيط السليم لها، بالإضافة إلى بناء العلاقات وتحقيق الألفة مع الآخرين، والتأثير والإقناع؛ من خلال اكتشاف البرامج الذاتية، والعادات الشخصية، وتعديلها بتحقيق التوازن النفسي، وممارسة سياسة التغيير السريع، والتخلص من العادات السيئة، والمخاوف بسرعة فائقة؛ بالتحكم في طريقة التفكير، وتسخيرها بنجاح وتفوق. (أنس شكشك، ٢٠١٢، ٢٣٨، ٢٤٥)

وقد أكدت نتائج دراسة جاسم محمد الجنابي (٢٠١١) فاعلية برنامج الهندسة النفسية في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى عينة من الطلاب، وأكدت -كذلك- نتائج دراسة ذكرى عبد الحافظ اليوسف (٢٠١٣) فاعلية برنامج هندسة الذات في تنمية التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى معلمي المرحلة الثانوية.

وتظهر أهمية هندسة الذات في مساعدة الفرد لحل كثير من مشاكل حياته؛ وذلك من خلال إعطاء الفرد فرصاً جديدة ومختلفة لتحفيز عقله، وروحه، وكيانه؛ ليعيش بسعادة. (Pambar, 2016, 1)

وتُساعد هندسة الذات في تعزيز الحياة الاجتماعية، وراثتها للفرد، وتشكيل شخصيته، وتكوين مجموعة الاستراتيجيات التي يتفاعل بها الشخص مع البيئة، ويتواصل مع الآخرين. (Jafari, 2017, 194)

كما تُعد عملية هندسة الذات وسيلة الفرد لإدارة حياته بنجاح وإيجابية، وأيضًا إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب؛ وذلك بسبب تكوين شخصية قوية وإيجابية وفاعلة، وكذلك على النقيض؛ فإن الذي يعجز عن هندسة ذاته؛ لا يستطيع تحقيق النجاح، أو إدارة حياته بفاعلية.

(كوثر إبراهيم رزق وآخرون، ٢٠١٨، ٢٢٧)

وتؤثر هندسة الذات كثيرًا في سلوك الأفراد؛ ولا سيّما الذين يعانون بعض المشكلات والاضطرابات النفسية، التي تؤثر على تواصلهم مع الآخرين، وتجعلهم يشعرون بالعزلة والفراغ العاطفي، والتبدل الانفعالي، والاكتئاب، والإحباط، وانخفاض الهمة. ويستطيع الفرد التغلب على كل ذلك من خلال عملية هندسة الذات؛ بأن يحافظ على حقوقه، ويحقق أهدافه، ويتواصل مع الآخرين بكفاءة.

(سناء حامد زهران، ٢٠١٩، ٤٨٥)

كما تُعد هندسة الذات - لما لها من دور فعال في تهذيب النفس - من الموضوعات الحديثة التي تثري الفكر النفسي؛ إذ تُعد الأسلوب الأكثر قوة في مجال الأساليب النفسية التي تعمل على إبعاد المخاوف عن الأفراد، وإصلاح التفكير، ونكران الذات، والتخلص من المفاهيم السيئة الراسخة في العقل الباطن، وتوظيف الفرد للأداء الجيد. كما يمكن عدها وسيلة لإعادة تصميم وبناء جديد للسلوك؛ بحيث تُساعد الفرد في تنمية قدراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن، وتجعله قادرًا على فهم نفسه، ومعرفة ما يود إنجازه، وكيفية التعامل والانسجام مع الآخرين؛ إذ تستطيع هندسة الذات تغيير الفرد، وجعله ذلك الإنسان المثابر المجد المُتقن عمله، والمنظّم وقته وجهده. (Al-Jassar & Al-Jubori, 2023, 3)

**وفي ضوء ما سبق يتضح مدى أهمية هندسة الذات؛ سواء في تنمية عديد من الجوانب الإيجابية؛ مثل:** التوازن النفسي، والتأثير في الغير، وتنمية القدرات الشخصية، وتنمية التفكير الناقد، وتهذيب النفس، .. وغيرها، كما أن هندسة الذات أيضًا لها أهمية كبيرة في تغلب الفرد على مختلف الجوانب السلبية؛ مثل: التخلص من العادات السيئة والمخاوف، والتغلب على العزلة، والفراغ العاطفي، والتبدل الانفعالي، والاكتئاب، والإحباط، وانخفاض الهمة، وكذلك التخلص من المفاهيم السيئة الراسخة في العقل الباطن؛ مما يستدعي ضرورة الاعتماد على هندسة الذات في إعداد مزيد من البرامج الإرشادية، لعديد من الفئات العمرية المختلفة.

#### د- مراحل تنمية هندسة الذات:

اتفقت دراسات: شهد محمد العسكر (٢٠١٦، ٦٥)؛ سناء حامد زهران (٢٠١٩، ٤٨٢)؛ وزينب محمد محمد (٢٠٢٠، ٢١٠)، على أن ثمة مراحل لتنمية هندسة الذات، تتمثل في:

- إدارة الجوانب السلبية والإيجابية للذات: فالفرد يحتاج إلى إدارة الجوانب الإيجابية لديه؛ بما يحقق أهدافه، ومصالحه، والابتعاد عن الجوانب السلبية في الذات.
- إيجاد الإرادة، والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية، وتقويم الجوانب السلبية.

- التخطيط: ويعني وضع خطة؛ لتنمية جوانب الذات الإيجابية على المدى القصير والمتوسط.
- تنفيذ الخطط، والاستراتيجيات؛ بما يخدم مصلحة الفرد، وينمي ذاته، وإمكاناته.
- التثبيت والتدعيم؛ أي: تثبيت الجوانب الإيجابية، ودعمها؛ لتطوير الشخصية، ودفعها نحو الأفضل.

#### ه- النظريات المُفسِّرة لهندسة الذات:

توجد عديد من النظريات المختلفة المُفسِّرة لمصطلح هندسة الذات، ومنها: النظرية الإنسانية، ونظرية خط الزمن، ونظرية الإدراك، والنظرية المعرفية السلوكية، والنظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، ونظرية معالجة المعلومات. وقد تَبَنَّت الدراسة الحالية نظريتين رئيسيتين؛ هما: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لألبرت أليس Albert Ellis، والنظرية الإنسانية لكلِّ من: Carl Rogers، و Abraham Maslow؛ بوصفهما النظريتين الأكثر اتساقاً مع مصطلح هندسة الذات، وطريقة استخدامه في الدراسة الحالية، وفيما يلي تفصيل لتلكما النظريتين:

#### - النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لألبرت أليس Albert Ellis:

إن إدراك الأفراد، وعواطفهم، وسلوكياتهم التي تهزم أنفسهم، مترابطة بشكل جوهري وشمولي، وليست متباينة، فهم يُزعجون أنفسهم بالأفكار والمشاعر والأفعال المضطربة، والتي تتفاعل جميعها مع بعضها بعضاً، ومع الصعوبات التي يواجهها الأفراد في بيئتهم؛ لذلك يستخدم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي عدداً من تقنيات التفكير والشعور والعمل المصممة لمساعدتهم في تغيير سلوكهم الهازم للذات، والمخرب اجتماعياً، إلى طرائق المساعدة الذاتية، والفاعلة اجتماعياً. كما تفترض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) أن جميع البشر تقريباً يدرّبون أنفسهم -بوعي، أو من دون وعي منهم- على أن يكونوا مضطربين عاطفياً إلى حد ما؛ لذلك فبمساعدة مرشد فاعل أو بالمساعدة الذاتية؛ يمكن للأفراد تعليم أنفسهم أن يعيشوا حياة أكثر إرضاءً إذا اختاروا القيام بذلك، وعملوا بجد لتعديل تفكيرهم، ومشاعرهم، وسلوكهم. (Ellis, 2002, 483)

**وفي ضوء ما سبق يتضح أنه يمكن للفرد تغيير سلوكه، وتنمية قدراته؛ من خلال تعديل كثير من الأفكار السلبية غير العقلانية لديه؛ وهو ما يتفق مع مصطلح هندسة الذات الذي يسعى إلى إعادة هيكلة الفرد، واكتشافه قدراته، واستغلاله إمكاناته كافة.**

#### - النظرية الإنسانية:

تعود الفكره الرئيسة للمدخل الإنساني -كما أشار إليها كارل روجرز Carl Rogers- إلى أن الناس متأثرون في سلوكهم بالمعاني السامية، وهي التي توجه سلوكهم، ويسعون إليها، فهذا المدخل يركز على الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، ويركز على دوافعه، وعلى الظروف الحالية التي يعيشها، كما أن جوهر هذا المدخل في الإرشاد النفسي هو فكرة الفرد عن نفسه ومفهومه عن ذاته؛ فالمرشد يعمل على أساس أن الفرد - بوصفه محور الاهتمام، وأن المرشد ما هو إلا موجّه ومساعد- لديه القدرة على مساعدة نفسه لو توفر الوسط المناسب للتغيير؛ مما يؤكد قدرة الفرد على حل مشكلاته الشخصية بنفسه.

(سيد محمود الطواب، ٢٠٠٨، ٣٤٩-٣٥٠)

وفي ضوء ما سبق يتضح أن النظرية الإنسانية تؤكد أهمية الذات، وأهمية دوافع الفرد في تنمية مفهوم الذات بشكل إيجابي، وصولاً إلى ما يسمى بـ "تحقيق الذات"، كما أن هذا يتسق بشكل كبير مع تصنيف ماسلو الهرمي للحاجات Maslow's classification of needs، الذي جعل فيه الحاجة أو السعى لتحقيق الذات في قمة هذا الهرم. ويتمشى ذلك مع أهمية مفهوم هندسة الذات الذي يسعى لتغيير الفرد ذاته نحو أفضل صورة ممكنة، مع مراعاة أن يكون هناك دافع داخلي لدى الفرد لقبول هذا التغيير.

## ثانياً: المناعة النفسية Psychological Immunity:

### أ- مفهوم المناعة النفسية:

تُمثّل المناعة النفسية أحد المتغيرات المهمة التي تُعنى بجوانب القوة في الشخصية، وكذلك تعبر عن مدى استعداد الفرد لمواجهة الظروف والمواقف الصعبة كافة التي من الممكن أن يتعرض لها، ونذكر بعض تعريفات المناعة النفسية على النحو التالي:

عرّف olah جهاز المناعة النفسي بأنه: نظام متكامل من أبعاد الشخصية (المعرفية، والتحفيزية، والسلوكية)، يوفر مناعة ضد الإجهاد، ويعزز النمو الصحي، ويكون بمثابة موارد مقاومة الإجهاد أو الأجسام المضادة النفسية. (In: Dubey & Shahi, 2011, 37)

كما أشار كلٌّ من: Bhardwaj & Agrawal (2015, 6) إلى المناعة النفسية بأنها: طبقة الحماية للعقل، التي توفر القوة للفرد لمحاربة التوتر، والخوف، وانعدام الأمن، والدونية، والأفكار السلبية، وتُساعد في تحقيق التوازن العقلي.

وعرّفها كلٌّ من: Mnokh & Al-Obeidi (2019, 394) بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها، والتوافق الإيجابي معها، وامتلاكه عددًا من مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك.

وعرّفها ليلى بابكر عمر (٢٠٢١، ٦٨) بأنها: "قدرة الفرد على التوافق الجيد والتفاعل الإيجابي مع الأزمات والضغوط والبعد عن السلبية".

كما أشار إليها كلٌّ من: Takács, Takács, Kárász, Horváth & Oláh (2021, 3) بوصفها: آلية تساعد الفرد في التحمل والتعامل مع الموقف العصيب؛ على حين لا تتضرر سلامته الشخصية وإمكاناته التنموية، بل تُعزّز في أثناء الاستجابة النشطة للموقف الضاغط.

كما عرّفها سارة محمد شاهين (٢٠٢٣، ١٧٩) بأنها: "قدرة الفرد على مواجهة التحديات والآثار السلبية، وتحمل الكروب، وكل ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية".

بينما أشارت فيفيان أحمد عثماوي (٢٠٢٣، ١٦٣) للمناعة النفسية بأنها: "الخصائص النفسية الشخصية والمعرفية، ورصيد خبرات الفرد الذي يساعده في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بإيجابية وفاعلية، وبأقل درجة ممكنة من الأضرار؛ مما يسهم في ازدهار الفرد، وزيادة فاعليته في تحقيق متطلبات التوافق والصحة النفسية".



وأشارت إليها عبير عاطف عبد الحليم (٢٠٢٣، ٤٣٣) بأنها: "الحائط المنيع لمواجهة ضغوط الحياة والوقاية من الهشاشة النفسية".

كما عرّفها كلٌّ من: Baban, Ismael, & Aziz (2023, 186) بأنها: آلية الدفاع النفسي التي تحمي النفس بطريقة مشابهة لحماية جهاز المناعة الجسدي للجسم.

**وفي ضوء ما سبق عرضه، تبين أن بعض الباحثين تناول مفهوم المناعة النفسية على أنه نظام متكامل من أبعاد الشخصية يوفر مناعة ضد الإجهاد، بينما عُني به البعض الآخر على أنه طبقة الحماية أو الحائط المنيع أو آلية الدفاع النفسي التي تُساعد الفرد في تحمل المواقف الصعبة والتوافق معها، على حين عرفه آخرون على أنه قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها، والتوافق الإيجابي معها، كما أشار البعض إلى المناعة النفسية بوصفها الأجسام النفسية المضادة. وبرغم اختلاف تعريفات ذلك المفهوم في الدراسات السابقة ذات الصلة؛ فإنها اتفقت على أهمية المناعة النفسية في تعزيز النمو الصحي للفرد، وتحقيق توازنه العقلي، وزيادة فاعليته، وكذلك وقايته من الهشاشة النفسية، أو تضرر سلامته الشخصية.**

#### ب- أبعاد المناعة النفسية:

حدد olah أبعاد المناعة النفسية في: التفاؤل، والقدرة على التحكم، وتماسك الشعور، واحترام الذات، وتنمية الشعور، القدرة على إنشاء المصدر الشخصي وتعبئته ومراقبته، والقدرة على إنشاء المصدر الاجتماعي وتعبئته ومراقبته، والقدرة على التزامن، والمثابرة، والتحكم في الاندفاعات، والتحكم في الانفعالات، والتحكم في الاستثارة. (In: Bredács, 2016, 120-121)

وأوجز كلٌّ من: Bhardwaj & Agrawal (2015, 10) أبعاد المناعة النفسية في: احترام الذات، والتكيف الشامل، والنضج العاطفي، والرفاهية النفسية، وذكريات الماضي الإيجابية. كما اتفق كلٌّ من: عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠١٩، ٤٢٤)؛ وشيري مسعد حليم (٢٠٢١، ٢٧١-٢٧٢) على ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية؛ هي: التكيف، والنضج الانفعالي، والرفاهية النفسية؛ بينما أضاف عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠١٩) بُعدي: تقدير الذات، والذكريات الإيجابية، وأضافت شيري مسعد حليم (٢٠٢١) بعدي: الصلابة النفسية، والتفكير الإيجابي. كما أشار حسام محمود علي (٢٠٢١، ٢٤) إلى أربعة أبعاد: البُعد الديني، البُعد الشخصي، البُعد المعرفي، البُعد الاجتماعي؛ على حين أشارت إليها حنان خليل الحلبي (٢٠٢١، ٤٧٣) ممثلة في: الجانب النمائي الوقائي، الجانب النفسي الذاتي، الجانب الاجتماعي، الجانب الفكري المشاعري؛ على حين اتفق كلٌّ من: عصام محمد زيدان (٢٠١٣، ٨٤٦)؛ وخالد أحمد المالكي، فتحي مهدي نصر (٢٠١٩)؛ ودعاء عوض أحمد (٢٠١٩)؛ وهدى السيد السيد (٢٠٢١)؛ وسارة محمد شاهين (٢٠٢٣)، على سبعة أبعاد أكثر تفصيلاً ووضوحاً؛ وهي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والتحدي، وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والإبداع في حل المشكلات، والضبط الانفعالي.



### ج- أساليب تنمية المناعة النفسية:

لتنمية المناعة النفسية لدى المراهقين؛ لا بد أن يقوم الآباء، والمعلمون، والمربون الذين يمكنهم تقديم المتابعة والتحفيز البيئي بما يلي:

- تعزيز الترابط، وبناء علاقة ثقة؛ لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- السماح بالتعبير عن جميع المشاعر، وتشجيع التواصل والاتصال في الحياة الواقعية.
- تشجيع المهارات الجيدة والجديدة في حل المشكلات، ومقاومة الرغبة في حل جميع المشكلات التي يواجهها المراهقون.
- السماح لهم بطرح أفكار وحلول مختلفة، مع الاعتراف بفكرهم والحلول التي يقترحونها، وتشجيع الاعتماد على الذات في اقتراح تلك الحلول.
- تشجيع مهاراتهم في إدارة الذات في المواقف المختلفة، وتوفير الفرص لاتخاذ قراراتهم الخاصة بأنفسهم.
- تعزيز التحكم في الانفعالات، وتشجيع المرونة تجاه التغيير.
- غرس الشعور بالمسؤولية، وإظهار التقدير لجهودهم.
- تعزيز التفاؤل، وتشجيعهم على تفسير الفشل على أنه فرصة.
- التشجيع على تحديد الأهداف، وتحقيقها.
- تحدي التفسيرات السلبية حول المواقف؛ من خلال الاعتراف بها.
- تشجيع المراهقين على تعلم مهارات جديدة. (Gupta & Nebhinani, 2020, 8-10)

كما أكدت دراسة ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) أهمية كلٍ من: الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف كمنبئات للمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

بينما أشارت عبير عاطف عبد الحليم (٢٠٢٣، ٤٣٩ - ٤٤٤) إلى أن من أهم أساليب تنمية المناعة النفسية تعزيز التفكير الإيجابي، والتأقلم أو التكيف، والشحن الروحاني، وإطالة فترة السجود، وكثرة التأمل، وتغيير طريقة التفكير، والتسامح، والتخلص من المشاعر السلبية، والاسترخاء.

على حين أكدت نتائج دراسات كلٍ من: سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦)؛ ودعاء عوض أحمد (٢٠١٩)؛ وحسام محمود علي (٢٠٢١)؛ وفاطمة الزهراء عبد الواحد (٢٠٢١) أهمية إعداد البرامج الإرشادية؛ كأحد أهم أساليب تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما أشارت عديد من الدراسات إلى أن كلاً من: الوعي الذاتي والعفو، والمرونة النفسية، والتمكين النفسي، والمساندة الاجتماعية، والمهارات الحياتية؛ تُعد من أهم المتغيرات المؤثرة في تنمية المناعة النفسية، وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: جبار وادي العكيلي (٢٠١٧)؛ (Kaur & Som 2020)؛ أفنان فهد إبراهيم (٢٠٢١)؛ عبد الستار محمد محمد، حسين محمد بخيت (٢٠٢١)؛ هادي ظافر كيريري، سعدي عبد الله حكيمي (٢٠٢١)؛ أحمد عبد الوهاب أبو حليلة (٢٠٢٢).

## د- أهمية المناعة النفسية:

للمناعة النفسية أهمية كبرى تتمثل في كونها:

- تُساعد الجهاز المعرفي في إدراك النتائج الإيجابية المحتملة.
- تعزز توقع النجاح المحتمل للسلوك.
- تسهم في التغييرات الإيجابية للفرد، وزيادة فرص تطويره لذاته.
- تسهم في مراقبة موارد التكيف والتأقلم لدى الفرد، وتعمل على استمرار تنميته بالسرعة والكفاءة اللازمين.
- تُساعد الفرد في اختيار استراتيجيات المواجهة التي تناسب حالته وميوله، وتناسب كذلك خصائص الموقف. (Oláh, Nagy & Tóth, 2010, 103)

كما أنّ ثمة علاقة وطيدة بين المناعة النفسية، وبين شعور الفرد بجودة الحياة، والحيوية الذاتية، وزيادة الاندماج الأكاديمي، والتدفق النفسي، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والتماسك والأمل، والازدهار النفسي؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلٍ من: عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠١٩)؛ فاطمة عبد الفتاح حسين (٢٠٢٠)؛ (Essa (2020)؛ إيمان مختار عامر (٢٠٢١)؛ (Al-Hamdan, Alawadi, & Altamimi (2021)؛ حنان خليل الحلبي (٢٠٢١)؛ مروة عبد الحميد توفيق (٢٠٢١)؛ هبة سامي محمود (٢٠٢٣).

وكذلك أشارت دراسة هدى السيد السيد (٢٠٢١) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المناعة النفسية؛ يمكنهم وضع أهداف إيجابية لأنفسهم، وحل المشكلات التي تواجههم، واتخاذ القرارات الصحيحة.

## ه- النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

تعددت التوجهات النظرية المفسرة للمناعة النفسية؛ فمنها: نظرية متلازمة التكيف العام، ونظرية "أولاه وزملائه" (Olah et al. (2010)، ونظرية الضغوط والمناعة النفسية لكلٍ من: Dubey & Shahi (2011)، ونموذج تضافر قدرات الفرد لتنظيم المناعة النفسية لكلٍ من: (Bhardwaj & Agrawal (2015). وتبنت الدراسة الحالية نظرية "أولاه وزملائه" (Olah et al. (2010)؛ لأنها الأكثر شمولاً وتفسيراً لمصطلح المناعة النفسية، وتوضيحاً لمكوناته، وكذلك هي النظرية الأكثر اتساقاً مع الدراسة ومع المفهوم الإجرائي للمناعة النفسية، وتضمّنها - في تفسيرها- كل أبعاد المناعة النفسية، كما أن Olah يُعدّ المؤسس الرئيس لمصطلح المناعة النفسية، وكذلك لاستخدامه مصطلح وضعية الذات كأحد أهم أساليب عملية المواجهة لجهاز المناعة النفسي؛ وهو ما يتماشى مع أهداف الدراسة الحالية التي تسعى - من خلال برنامج قائم على هندسة الذات- إلى تحسين المناعة النفسية، ويتم عرض النظرية على النحو التالي:

**نظرية "أولاه وزملائه" (Olah et al. (2010):** والتي أوضحت أن جهاز المناعة النفسي يعزّز وضعية الذات منذ بداية عملية المواجهة، والسيطرة على المشقة، والضغوط النفسية منذ الخطوة الأولى، والسعي للتقييم المعرفي للتهديدات؛ من خلال اختيار الاستجابات السلوكية الملائمة، وتفعيلها، ثم بعد ذلك الانتقال لمرحلة مقاومة الذات للتهديدات، والضغوطات كافة؛ فجهاز المناعة النفسي يعمل بشكل مشابه لجهاز

المناعة البيولوجي، حيث يعمل على التحكم في تأثير الضغط النفسي؛ ليس فقط من خلال عمليات التكيف؛ بل إنه مسؤول أيضًا عن فاعلية الشخص وزيادة إمكانات نموه، وجمع وتحفيز موارده الشخصية كافة من السمات، والمعارف، والخبرات المختلفة للتعامل مع التوتر والأزمات.

(Olah et al., 2010, 104)

### ثالثًا: الحيوية الذاتية Self-vitality:

#### أ- مفهوم الحيوية الذاتية:

يُعد مفهوم الحيوية الذاتية أحد المتغيرات الإيجابية المهمة والفعالة في أداء الفرد ذاته، وأداء أنشطة حياته اليومية المعتادة، وكذلك تفاعلاته مع الآخرين، وله تأثير كبير على مختلف نواحي حياة طلاب الجامعة، ونذكر بعض تعريفات الحيوية الذاتية على النحو التالي:

عرفها كلٌّ من (Singh & Sharma (2018, 76 بأنها: الشعور الواعي بالطاقة الإيجابية، والحيوية، والنشاط.

كما أشارت أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠، ٢٤٦) للحياة الذاتية بأنها: "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس، والامتلاء بالحياة، والإحساس بالقوة، والشعور بالاقتدار، ويُعتَقَد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة، والانتعاش، وكون المرء فعالاً، ومنتجاً، ونشطاً".

وعرّفت عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠، ٣١) الحيوية الذاتية- في إطار نظرية تقرير الذات- بأنها: "دافع داخلي يُعبّر عن امتلاء الشخص بالفاعلية، والنشاط، والتحمس، والتنبيه، واليقظة العقلية، والبدنية، والإقبال على الحياة بهمة، ونشاط، وعزيمة، وتطلّع إلى الأمور بروح مثابرة، وتفانٍ في الجهد".

واتفقت دراستا: فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠، ٢٤٣)؛ وزينب صلاح يوسف، سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠٢١، ٧٣٣) على تعريف الحيوية الذاتية بأنها: "مجموعة من الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات التي تتم عن امتلاك الشخص الطاقة، والحماسة، والهمة، والشعور بالاقتدار، والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة".

كما أشار (Hahn (2021,5 إلى الحيوية الذاتية بوصفها: الشعور الإيجابي بالطاقة، والدافع الجوهري، والرفاهية، المرتبطة بالصحة النفسية والجسدية.

كما أشارت إليها شيماء سيد علي وآخرون (٢٠٢٢، ٤٥) بوصفها: "استجابة المرء للمثيرات: الحيوية الجسمية، والحيوية الذهنية، والحيوية الانفعالية، والحيوية الاجتماعية".

بينما اتفقت دراستا: (Salama-Younes (2011,94، فاطمة الزهراء النجار، مرفت عبد الحميد الصفتي (٢٠٢٣، ٥٠٥) على عِدِّ الحيوية الذاتية: "حالة من اليقظة الذهنية، والشعور الإيجابي بالفاعلية والحيوية، والحماس، والطاقة".

وقد عرّفها كلٌّ من: محمود محمد عبد الرحيم، أحمد علي بديوي (٢٠٢٣، ١٨٤) بأنها: "شعور الطالب الجامعي بالإيجابية، وجودة الحياة، والطاقة، والحماس، وشعوره -كذلك- بالاعتدال، والفاعلية، والإنتاجية؛ مما يُساعِد في إقباله على الحياة بهمة، ونشاط".

كما أشار كلٌّ من: Logan, Berman & Prescott (2023,1) إلى الحيوية الذاتية بأنها: الشعور بالحيوية، والطاقة، والدافع.

**وفي ضوء ما سبق عرضه** تبين أن بعض الباحثين تناول مفهوم الحيوية الذاتية على أنها شعور بالطاقة الإيجابية، والحماس، بينما عني بها البعض الآخر على أنها دافع داخلي يُعبر عن امتلاء الشخص بالفاعلية، على حين عرفها آخرون على أنها الإحساس بالقوة والشعور بالكفاءة والاعتدال، كما وصفها البعض بأنها مجموعة الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات الإيجابية. ورغم اختلاف تناولها من قبل الدراسات السابقة ذات الصلة؛ فإنها اتفقت على أهمية الحيوية الذاتية في جعل المرء فعالاً، منتجاً، نشيطاً، متنبهاً، يقظاً، مثابراً، لديه إقبال على الحياة بهمة، ونشاط، وعزيمة، وتفانٍ في بذل الجهد.

### ب- أبعاد الحيوية الذاتية:

اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الحيوية الذاتية؛ فقد صنّفها كلٌّ من: ابتسام سعدون محمد، وزهراء كريم كطوف (٢٠٢٠) في ثلاثة أبعاد؛ هي: الحيوية البدنية، والحيوية الذهنية، والحيوية الانفعالية؛ على حين أضافت كلٌّ من: أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠)؛ فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠)؛ سعاد حسني مهدي (٢٠٢٣) على الأبعاد الثلاثة السابقة بُعدين آخرين؛ هما: الحيوية الاجتماعية، والحيوية الروحية.

وأشارت نورا محمد عرفة (٢٠٢١) إلى أبعاد أربعة أساسية؛ هي: الجانب الجسمي، والجانب العقلي، والجانب النفسي، والجانب الانفعالي؛ على حين أشارت شيماء سيد علي وآخرون (٢٠٢٢) إلى الأبعاد الأربعة السابقة باستثناء إضافة البُعد الاجتماعي بدلاً من البُعد النفسي، كما أشارت مريم خالد محمد (٢٠٢٣) إلى ثلاثة أبعاد للحيوية الذاتية؛ هي: الحيوية الروحية، والحيوية الذهنية، والحيوية البدنية.

واتفقت دراسات كلٍّ من: Ryan & Frederick (1997)؛ عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦)؛ سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨)؛ أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠)؛ (Bertrams, Dyllick, Englert & Krispenz (2020)؛ عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠)؛ شاه أحمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠٢٢)؛ قطب عبده حنور، وعلياء عادل عبد الرحمن (٢٠٢٣) على أن الحيوية الذاتية هي متغير أحادي البُعد يمكن قياسه من خلال عامل واحد فقط.

### ج- خصائص الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية:

أشارت فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠، ٢٤٣) إلى أن الأفراد ذوي الحيوية الذاتية المرتفعة يظهر لديهم مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على الاضطلاع بمهامهم من دون شعورٍ بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكهم طاقة عقلية تمكنهم من التفكير الهادئ المتزن، كما يتمتعون -كذلك- بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل، والحماس، والدافعية، وعدم الاستسلام للضغوط؛ فضلاً عن قدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تُساعدهم في الشعور بالطمأنينة، والهدوء النفسيين؛ مما يحفزهم للتوجه الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ويصبح وجودهم الشخصي ذا معنى وقيمة.

واتفقت نتائج دراستي: شاه أحمد عبد الرحمن وآخرين (٢٠٢٢)، ودراسة شيماء سيد علي وآخرين (٢٠٢٢) على عدّ الحيوية الذاتية مؤشراً رئيساً من مؤشرات الرضا عن الحياة، وجودة الحياة النفسية، وعدّها -في ضوء ما أورده كلٌّ من: (Ayaz, Bashir, Naz & Ullah (2022) - أحد أبرز العوامل للتعنّب بالكمالية، كما أشار كلٌّ من: (Muyan-Yılık & Bakalim (2022) إلى أن طلاب الجامعة من ذوي الحيوية الذاتية لديهم مستويات مرتفعة من الأمل، والشعور بالسعادة، بينما أكدت نتائج دراسة كلٍّ من: (Logan, Berman & Prescott (2023) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية هم أكثر ميلاً للشعور بالازدهار النفسي، وأكثر عافية فيما يخص صحتهم النفسية.

#### د- أساليب تنمية الحيوية الذاتية:

أكدت نتائج دراسة كلٍّ من: (Fini, Kavousian, Beigy, & Emami (2010) أن الرفاهية النفسية، والمهارات الحياتية، والرضا عن الحياة هي - ترتيباً - أفضل مؤشرات الحيوية الذاتية.

كما خلصت نتائج دراسة كلٍّ من: (Vieira & Aquino (2016) إلى أن من أهم أسباب الحيوية الذاتية لدى الأفراد؛ هو إدراكهم الجيد للماضي، والحاضر، والمستقبل، وقدرتهم على استعادة الأحداث الماضية، وتطلعهم إلى المستقبل.

وقد اتفقت نتائج دراستي: (Hahn (2021)، (Tkach & Simakhina (2021) على أهم النقاط الأساسية في تنمية حيوية الشخص الذاتية؛ أبرزها: توفير الدعم العاطفي، والمساعدة النفسية المنظمة له بشكل خاص؛ والتي تهدف إلى تحسين الذات لدى الفرد. وتنمية الحيوية الذاتية للفرد؛ لا بد من احترامه لذاته، والعمل على تطويرها، وزيادة روح الدعابة، والمرونة، والإبداع.

**وفي ضوء ما سبق** يتضح أن تنمية الحيوية الذاتية؛ مرهونة -بشكل مباشر- بتوفير المساعدة النفسية للفرد، توفير الاحترام له، تطوير توكيده لذاته، زيادة روح الدعابة، المرونة، الإبداع، ووجود المجال التحفيزي، أو قد تكون بشكل غير مباشر من خلال تنمية عديد من المتغيرات والسمات الإيجابية التي قد تكون سبباً رئيساً من أسباب الحيوية الذاتية؛ مثل: الرفاهية النفسية، والمهارات الحياتية، والرضا عن الحياة، وزيادة إدراك الفرد الجيد للماضي والحاضر، والتطلع الجيد للمستقبل.

#### ه- النظريات المفسرة للحياة الذاتية:

تعددت التوجهات النظرية المفسرة للحياة الذاتية؛ أبرزها: نظرية التحليل النفسي، ونظرية تقرير المصير لريان وديسي (Ryan & Deci)، وكذلك نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick (1997)، Ryan & Frederick (1997) وغيرها من النظريات. وقد تبنت الدراسة الحالية نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick (1997) في تفسير الحيوية الذاتية؛ لأنها توضح أهمية تنمية الحيوية الذاتية لدى الأفراد، وتشير إلى أنه يمكن تنمية الحيوية الذاتية من خلال الأنشطة التي تلبي الاحتياجات النفسية الأساسية للترابط، والشعور بالكفاءة والاستقلالية، وهذه من أهم الأنشطة المتضمنة في البرنامج التدريبي المُعد في الدراسة الحالية؛ بهدف تحسين الحيوية الذاتية، كما أن الباحث استخدم مقياس ريان وفريدريك للحياة الذاتية، ويتم عرضها على النحو التالي:

## - نظرية ريان وفريدريك (1997) Ryan & Frederick:

ركزت عديد من النماذج السابقة على افتراض مفاده أن الحيوية الذاتية أو الطاقة المتاحة للذات، مؤشر بارز مهم ووظيفي للصحة، مع ضرورة زيادة تحفيز الأفراد باستمرار؛ لضمان بقاء طاقاتهم، وحيويتهم، إذ إن التركيز كان على كيفية استنفاد طاقات الفرد، مع التركيز -بشكل أقل- على كيفية الحفاظ عليها، أو تحسينها، وتميئتها. (Baumeister & Vohs, 2007, 115)

ثم ظهر بعد ذلك نموذج للطاقة والحيوية الذاتية، يعتمد على أن النشاط الذي يحاول الفرد من خلاله القيام بالمهام؛ يستنفد الحيوية والطاقة، بينما النشاط الذاتي التلقائي لا يفعل ذلك؛ مما دفع كثيرًا من الدراسات التجريبية والميدانية إلى التفكير في طرائق تعزيز الحيوية والطاقة؛ من خلال الأنشطة التي تلبى الحاجات النفسية الأساسية للترابط والشعور بالكفاءة والاستقلالية، وتحسين أنماط الحياة التي تزيد من شعور الفرد بالرضا، والحيوية. (Ryan & Deci, 2008, 702)

ووفقًا لنظرية ريان وفريدريك (1997) Ryan & Frederick، فإن الأفراد يسيطر عليهم كثير من الدوافع الذاتية للنمو والارتقاء، ومع ذلك يجب أن تُدعم البيئة الخارجية هذه الرغبة الداخلية، وإلا فإن هذه الدوافع الداخلية ستحبط. كما تركز النظرية على دراسة ما يحتاجه الناس للنمو والازدهار، وكذلك الحاجات النفسية الأساسية للفرد؛ كالكفاءة، أو الإتقان، والتي تتحكم فيها قوة الدوافع الذاتية المصحوبة بمشاعر الحيوية والنشاط، والتي ينظر إليها كطاقة داخلية تنبثق من الذات.

(Ryan & Frederick, 1997, 534)

**وفي ضوء ما سبق يتضح أن الحيوية الذاتية كان ينظر لها قديمًا نظرة قاصرة على الأشياء التي تستهلك طاقات الفرد فقط، وأن كلما كان النشاط الذي يقوم به الفرد برغبة من داخله ويقوم به بشكل تلقائي كان أقل استهلاكًا لطاقته وحيويته، وعلى نقيض ذلك فإنه عندما يطلب منه القيام بنشاط معين أو يكون مجبرًا على أدائه فذلك يستهلك طاقته وحيويته؛ وذلك لأن الحيوية الذاتية تنشأ داخليًا لدى الفرد، وتمثل دوافع مهمة لقيامه بالمهام المختلفة. ولكن كغيرها من السلوكيات؛ لا بد أن يحدث لها دعم خارجي من خلال أنشطة وبرامج مختلفة، حتى لا تنفد هذه الطاقة وهذه الحيوية، ولكي يتم تحسينها باستمرار لدى الفرد، ويُعد ذلك أحد أهداف الدراسة الحالية وهو إعداد برنامج تدريبي؛ لتحسين الحيوية الذاتية.**

### فرضاء الدراسة:

يمكن -في ضوء الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، وتحليل الدراسات السابقة ذات الصلة- صوغ فرضي الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي- البعدي- التتبعي) لمقياس المناعة النفسية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي- البعدي- التتبعي) لمقياس الحيوية الذاتية.

## إجراءات الدراسة:

### أولاً: منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة كلا المنهجين: الوصفي؛ في التأطير النظري لمتغيرات الدراسة، وتحليل الدراسات السابقة ذات الصلة، وتفسير النتائج، وشبه التجريبي بتصميمه ذي المجموعة الواحدة، والقياسات القبلي والبعدي والتتبعي؛ لمناسبتها مع طبيعة الدراسة، وأهدافها، وتمثلت متغيرات الدراسة في:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات.
- المتغيرين التابعين: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية.

### ثانياً: المشاركون في الدراسة (عينة الدراسة):

مجتمع الدراسة الأصلي: هم طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية.

وتنقسم عينة الدراسة الحالية إلى مجموعتين كما يلي:

١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: وتكونت من عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، من الشعب العلمية والأدبية، وبلغ عددهم (٢٨٢) طالباً معلماً وطالبة معلمة؛ منهم (٦٦) طالباً معلماً، و(٢١٦) طالبة معلمة، وتتراوح أعمارهم ما بين: (٢٠ - ٢٤) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (٢٢,٠٩) عاماً، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ٠,٩٩٥)$ ، طُبِّقَت عليهم أداتا الدراسة؛ وذلك للتحقق من اتساق، وثبات المقياسين المستخدمين في الدراسة، ويبين الجدول رقم (١) الآتي توزيع أفراد تلك العينة؛ حسب النوع، والتخصص.

جدول رقم (١): توزيع أفراد عينة تحديد الخصائص السيكومترية؛ حسب النوع، والتخصص:

النوع	الطلاب الذكور		الطلاب الإناث		إجمالي عدد الطلاب
	أدبي	علمي	أدبي	علمي	
التخصص	١٢	٥٤	٤٧	١٦٩	٢٨٢
العدد					

٢. عينة الدراسة "المشاركون": نظراً لأن أعداد الطلاب الإناث يفوق بكثير عدد الطلاب الذكور بكلية التربية، وبعد تطبيق إجراءات اشتقاق العينة، تكونت العينة من (١٦) طالبة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية، بالفرقة الرابعة بشعبة علم النفس، تراوحت أعمارهن ما بين: (٢١ - ٢٢) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (٢١,٧٥) عاماً، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ٠,٤٤٧)$ .

وقد اشْتُقَّت عينة المشاركين على النحو التالي :

حيث تكونت عينة الدراسة الأولية من (١٤٠) طالباً معلماً وطالبة معلمة من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، طُبِّقَ عليهم مقياس المناعة النفسية، وبحساب الإرباعي الأدنى في المناعة النفسية اختير (٣٨) طالباً معلماً ممن يعانون انخفاضاً في المناعة النفسية؛ بواقع (٣) طلاب، و(٣٥) طالبة، ثم طُبِّقَ عليهم مقياس الحيوية الذاتية، واختير الطلاب الذين يعانون انخفاضاً في الحيوية الذاتية بنسبة تقل



عن (٥٠%)؛ فأصبح عدد طلاب العينة (١٦) طالبة معلمة تعاني انخفاضاً في كل من: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية، وبعد ذلك عُرضت فكرة الدراسة عليهن.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على ما يلي:

١. مقياس المناعة النفسية. (إعداد/ دعاء عوض أحمد، ٢٠١٩)
٢. مقياس الحيوية الذاتية. (إعداد/ Ryan & Frederick، 1997، ترجمة وتعريب/ عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦)
٣. البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات. (إعداد/ الباحث)

وفيما يلي وصف للإجراءات التي قام بها الباحث لإعداد أدوات الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لكل أداة من تلك الأدوات.

### ١. مقياس المناعة النفسية: (إعداد/ دعاء عوض أحمد، ٢٠١٩) (ملحق ١)

#### أ- الهدف من المقياس:

استهدف قياس المناعة النفسية، لدى طلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية.

#### ب- مبررات استخدام هذا المقياس:

استخدم الباحث هذا المقياس؛ كونه أكثر المقاييس مناسبة للظروف الاجتماعية والبيئية، ولطبيعة هذه الدراسة، ومناسب للعينة، وتضمنه كل الأبعاد التي تُفسر -بوضوح- مفهوم المناعة النفسية.

#### ج- الصورة الأولية للمقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية من (٧٢) مفردة موزعة على سبعة أبعاد، يتبع كل مفردة خمس استجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، ويوضح الجدول رقم (٢) الآتي عدد مفردات كل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية.

جدول رقم (٢): عدد مفردات كل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية:

أبعاد المقياس	التفكير الإيجابي	الإحساس بالسيطرة	التحدي	فاعلية الذات	التوجه نحو الهدف	الإبداع في حل المشكلات	الضبط الانفعالي	المجموع الكلي
عدد المفردات	١٠	١١	١١	١٢	٩	١٠	٩	٧٢

#### د- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

طُبِّقَ المقياس على (٢٨٢) طالباً معلماً وطالبة معلمة من طلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية؛ لحساب الاتساق الداخلي، والثبات، وقد تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

١. حساب الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية:

حُسب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وأبعاده؛ من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس، ومجموع درجاتهم على البُعد الذي تنتمي إليه، وعلى مجموع درجاتهم على المقياس ككل، وهو ما يوضحه الجدول رقم (٣) الآتي:

جدول رقم (٣): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، ومجموع درجات البُعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن = ٢٨٢):

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالبعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالبعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالبعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالبعد	م
البُعد الرابع: فاعلية الذات			البُعد الثالث: التحدي			البُعد الثاني: الإحساس بالسيطرة			البُعد الأول: التفكير الإيجابي		
.457**	.731**	١	.366**	.612**	١	.306**	.533**	١	.255**	.732**	١
.351**	.687**	٢	.565**	.579**	٢	.392**	.524**	٢	.335**	.617**	٢
.402**	.686**	٣	.292**	.561**	٣	.281**	.521**	٣	.384**	.611**	٣
.417**	.683**	٤	.386**	.560**	٤	.525**	.511**	٤	.317**	.573**	٤
.419**	.681**	٥	.418**	.552**	٥	.491**	.497**	٥	.400**	.558**	٥
.390**	.678**	٦	.313**	.550**	٦	.420**	.495**	٦	.306**	.544**	٦
.332**	.669**	٧	.407**	.518**	٧	.477**	.493**	٧	.458**	.503**	٧
.565**	.646**	٨	.519**	.505**	٨	.536**	.474**	٨	.521**	.502**	٨
.404**	.645**	٩	.332**	.497**	٩	.503**	.469**	٩	.518**	.489**	٩
.413**	.644**	١٠	.356**	.494**	١٠	.521**	.453**	١٠	.584**	.477**	١٠
.377**	.630**	١١	.470**	.486**	١١	.652**	.448**	١١			
.555**	.619**	١٢									
البُعد الخامس: التوجه نحو الهدف			البُعد السادس: الإبداع في حل المشكلات			البُعد السابع: الضبط الانفعالي					
			.261**	.752**	١	.296**	.704**	١	.439**	.580**	١
			.283**	.698**	٢	.460**	.682**	٢	.313**	.546**	٢
			.256**	.624**	٣	.272**	.667**	٣	.307**	.540**	٣
			.366**	.620**	٤	.376**	.664**	٤	.494**	.524**	٤
			.524**	.599**	٥	.403**	.645**	٥	.418**	.500**	٥
			.471**	.592**	٦	.332**	.643**	٦	.371**	.493**	٦
			.520**	.588**	٧	.425**	.633**	٧	.339**	.487**	٧
			.536**	.552**	٨	.509**	.620**	٨	.413**	.478**	٨
			.447**	.549**	٩	.446**	.615**	٩	.502**	.468**	٩
						.441**	.611**	١٠			

\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥)، درجة حرية (٢٨٠، ١٣٨) ،  
\*\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠١)، درجة الحرية (٢٨٠، ١٦٥) ،

ويتضح من الجدول السابق أن ثمة علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مفردات كل بُعد من الأبعاد السبعة، والدرجة الكلية للبعد، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني اتساق مفردات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، كما يتضح أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني اتساق مفردات المقياس مع درجته الكلية.

كما حُسبت قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد السبعة والدرجة الكلية، ويوضح الجدول رقم (٤) الآتي نتائج قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد، والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.

جدول رقم (٤): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=٢٨٢):

معامل الارتباط	الأبعاد
.786**	التفكير الإيجابي.
.878**	الإحساس بالسيطرة.
.901**	التحدي.
.818**	فاعلية الذات.
.822**	التوجه نحو الهدف.
.805**	الابداع في حل المشكلات.
.670**	الضبط الانفعالي.

\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥، درجة حرية ٢٨٠، ٠,١٣٨)

\*\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠١، درجة الحرية ٢٨٠، ٠,١٦٥)

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يُعد مؤشراً على اتساق المقياس بالسمة المراد قياسها، وهي: "المناعة النفسية"؛ مما يدل على سلامة تركيب المقياس، ويُشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها تطبيقه.

## ٢. حساب صدق مقياس المناعة النفسية:

قامت مُعدة المقياس (دعاء عوض أحمد، ٢٠١٩) بحساب الصدق الظاهري للمقياس بعرض الصورة الأولية للمقياس (٨٠) مفردة، على عشرة من المتخصصين في مجال: الصحة النفسية، وعلم النفس، وقامت بحذف المفردات التي بلغت نسب الاتفاق عليها أقل من (٨٠%)، وبناء على ذلك حذفت ثلاث مفردات من المقياس، وبذلك أصبح عدد المفردات (٧٧) مفردة، ثم حسبت الصدق التلازمي؛ من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية (إعداد/ عصام زيدان، ٢٠١٣) على عينتها السيكومترية، وحُسب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على هذا المقياس ودرجاتهم على مقياسها للمناعة النفسية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٨٣)؛ وهي قيمة مقبولة؛ مما يدل على أن المقياس صادق في قياس المناعة النفسية على عينة طلاب الجامعة، ثم قامت بحساب الاتساق الداخلي بعد ذلك وقامت بحذف (٥) مفردات؛ ليصبح مقياس المناعة النفسية المُعد -في صورته النهائية- متضمناً (٧٢) مفردة.

٣. حساب ثبات مقياس المناعة النفسية: حُسب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ؛ حيث قام الباحث بحسابه للمقياس ككل، وكانت قيمته (٠,٩٣٠)، وهي قيمة مقبولة وتدل على معامل ثبات مرتفع، كما قام الباحث بحساب قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس؛ وهو ما يوضحه الجدول رقم (٥) الآتي:

جدول رقم (٥): قيم معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٨٢):

الأبعاد	معامل الثبات
التفكير الإيجابي.	٠,٦٧٩
الإحساس بالسيطرة.	٠,٦٢٢
التحدي.	٠,٦٦٥
فاعلية الذات.	٠,٨٠٠
التوجه نحو الهدف.	٠,٦٨٤
الابداع في حل المشكلات.	٠,٧٢٤
الضبط الانفعالي.	٠,٧٦٦
الدرجة الكلية	٠,٩٣٠

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال طريقة التجزئة النصفية؛ بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس ككل (٠,٧٦٧)، وقيمة معامل الثبات بعد التصحيح بطريقة سبيرمان بروان (٠,٨٤٣)؛ وهي قيمة جيدة، كما قام الباحث بحساب قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس، ويوضح ذلك الجدول رقم (٦) الآتي:

جدول رقم (٦): قيم معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية (ن=٢٨٢):

الأبعاد	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات
التفكير الإيجابي.	٠,٤٢٧	٠,٥٩٩
الإحساس بالسيطرة.	٠,٣٧٤	٠,٥٤٦
التحدي.	٠,٤٥٢	٠,٦٨
فاعلية الذات.	٠,٦٠٢	٠,٧٥٢
التوجه نحو الهدف.	٠,٤٨٤	٠,٦٥٤
الابداع في حل المشكلات.	٠,٥٢٥	٠,٦٨٩
الضبط الانفعالي.	٠,٦٧٦	٠,٦١٨
الدرجة الكلية	٠,٧٦٧	٠,٨٤٣

ويتضح من الجدولين رقمي: (٥)، (٦) أن قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس قيم مقبولة ومرتفعة؛ مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها تطبيقه.

#### ٥- الصورة النهائية للمقياس:

تضمّن المقياس -في صورته النهائية- (٧٢) مفردة موزّعة على النحو المبين في الجدول رقم (٧) الآتي:

جدول رقم (٧): توزيع مفردات مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية:

العدد	المفردات	الأبعاد
١٠	١ - ٨ - ١٥ - ٢٢ - ٢٩ - ٣٦ - ٤٣ - ٥٠ - ٥٧ - ٦٤	التفكير الإيجابي.
١١	٢ - ٩ - ١٦ - ٢٣ - ٣٠ - ٣٧ - ٤٤ - ٥١ - ٥٨ - ٦٥ - ٧٢	الإحساس بالسيطرة.
١١	٣ - ١٠ - ١٧ - ٢٤ - ٣١ - ٣٨ - ٤٥ - ٥٢ - ٥٩ - ٦٦ - ٦٨	التحدي.
١٢	٤ - ١١ - ١٨ - ٢٥ - ٣٢ - ٣٩ - ٤٦ - ٥٣ - ٦٠ - ٦٧ - ٧٠ - ٧١	فاعلية الذات.
٩	٥ - ١٢ - ١٩ - ٢٦ - ٣٣ - ٤٠ - ٤٧ - ٥٤ - ٦١	التوجه نحو الهدف.
١٠	٦ - ١٣ - ٢٠ - ٢٧ - ٣٤ - ٤١ - ٤٨ - ٥٥ - ٦٢ - ٦٩	الابداع في حل المشكلات.
٩	٧ - ١٤ - ٢١ - ٢٨ - ٣٥ - ٤٢ - ٤٩ - ٥٦ - ٦٣	الضبط الانفعالي.
٧٢		المجموع

و- طريقة تقدير درجات مقياس المناعة النفسية:

استُخدم في تقدير درجات المقياس التدرج الخماسي لليكرت (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للمفردات الموجبة، والعكس في المفردات السالبة، فتصبح الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبلغ عدد مفردات المقياس -بعد التحقق من الخصائص السيكمترية- (٧٢) مفردة (٤٢ عبارة موجبة، و٣٠ عبارة سالبة)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٧٢ - ٣٦٠) درجة، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ بينما تُشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٢. مقياس الحيوية الذاتية: (إعداد/ Ryan & Frederick، 1997، ترجمة وتعريب/ عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) (ملحق ٢)

أ- الهدف من المقياس:

استهدف قياس الحيوية الذاتية، لدى طلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية.

ب- مبررات استخدام هذا المقياس:

استخدم الباحث هذا المقياس؛ بوصفه أكثر المقاييس مناسبة للظروف الاجتماعية والبيئية، ومناسبتها طبيعة هذه الدراسة، ومناسب للعينة. وقد استُخدم المقياس نفسه في كثير من الدراسات السابقة؛ أبرزها: سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨)؛ أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠)؛ قطب عبده حنور، وعلياء عادل عبد الرحمن (٢٠٢٣).

ج- الصورة الأولية للمقياس:

يتكون مقياس الحيوية الذاتية من (٧) مفردات، وكل مفردة يتبعها سبع استجابات، وهي: (لا تنطبق تمامًا - لا تنطبق - تنطبق أحيانًا - غير متأكد - تنطبق أحيانًا - تنطبق تمامًا).

## د- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

طُبِّقَ المقياس على (٢٨٢) طالبًا معلمًا وطالبة معلمة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية؛ لحساب الاتساق الداخلي، والثبات، وقد تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

### ١. حساب الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية:

حُسب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس؛ من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس، ومجموع درجاتهم على المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (٨) الآتي نتائج الاتساق الداخلي:

جدول رقم (٨): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية (ن = ٢٨٢):

رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.776**
٢	.292**
٣	.784**
٤	.836**
٥	.814**
٦	.846**
٧	.861**

\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠٥، درجة حرية ٢٨٠، ٠,١٣٨)  
\*\* القيمة الحرجة لبيرسون الجدولية (٠,٠١، درجة الحرية ٢٨٠، ٠,١٦٥)

ومن جدول (٨) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وبذلك تُعد نتائج قيم معاملات الارتباط مؤشرًا للاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية.

### ٢. حساب صدق مقياس الحيوية الذاتية:

أعد هذا المقياس (Ryan & Frederick (1997)، واستُخدم في دراسات كثيرة، كما أدخلت تعديلات على صوغ بعض مفرداته، مع الإبقاء على مفرداته السبع كما هي، ويتمتع المقياس -في صورته الأصلية- بدرجة ثبات وصدق عالية؛ حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٤)، كما أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية تراوح ما بين: (٠,٤٨ - ٠,٧٤)، وهي معاملات دالة إحصائية، كما أشارت نتيجة معامل التحليل العاملي إلى تمتعه بصدق عالٍ.

كما قام عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) بترجمة المقياس، وعرضه على مجموعة من المتخصصين في مجالات: علم النفس، والصحة النفسية، واللغة الإنجليزية؛ لإبداء ملحوظاتهم في بنود المقياس في ضوء تعريف الحيوية الذاتية؛ وذلك للحكم على مدى صلاحية كل مفردة لمقياس ما وضعت لقياسه؛ فضلًا عن تعرّف مدى ملاءمة مفردات المقياس للعينة، وكذلك الحكم على صحة الترجمة والصياغة اللغوية لمفردات المقياس. وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على جميع مفردات المقياس ما بين: (٨٠ - ١٠٠ %)، كما قام بحساب الصدق التلازمي للمقياس بتطبيقه مع محك خارجي وحساب معامل الارتباط بين

المقياس والمحك، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٤) وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يؤكد صدق المقياس، وصلاحيته للاستخدام.

٣. حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية: حُسب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ؛ حيث قام الباحث بحسابه للمقياس ككل، وكانت قيمته (٠,٨٦٢)، وهي قيمة جيدة وتدل على معامل ثبات مرتفع، كما قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس عند حذف قيمة المفردة، وهو ما يوضحه الجدول رقم (٩) الآتي:

جدول رقم (٩): قيم معاملات ثبات مقياس الحيوية الذاتية عند حذف قيمة المفردة:

معامل الثبات	رقم المفردة
0.836	١
0.914	٢
0.834	٣
0.824	٤
0.828	٥
0.822	٦
0.819	٧
0.862	معامل ثبات المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات المقياس -حال حذف قيمة المفردة- قد قلت مع كل المفردات ما عدا المفردة رقم (٢)؛ لذا تم حذفها، وصار المقياس متضمناً (٦) مفردات.

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية؛ بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس ككل (٠,٧٥) وقيمة معامل الثبات بعد التصحيح بطريقة سبيرمان بروان (٠,٨٥٧) وهي قيمة جيدة؛ وبذلك يتمتع مقياس الحيوية الذاتية بثبات جيد يمكن الوثوق به؛ مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها تطبيقه.

#### ه- الصورة النهائية للمقياس:

تكوّن المقياس -في صورته النهائية- من (٦) مفردات تمثل -مجتمعة- عاملاً واحداً يُعبر عن الحيوية الذاتية.

#### و- طريقة تقدير درجات المقياس:

استُخدم في تقدير درجات المقياس التدرج الخماسي لليكرت (لا تنطبق تماماً - لا تنطبق - لا تنطبق أحياناً - غير متأكد - تنطبق أحياناً - تنطبق تماماً)، وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (١)، (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)، وبلغ عدد مفردات المقياس -بعد التحقق من الخصائص السيكومترية- (٦) مفردات، جميعها عبارات موجبة، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٦ - ٤٢) درجة، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؛ بينما تُشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الحيوية الذاتية لديهم.



٣. البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات: (إعداد/ الباحث) (ملحق ٣)

لكي تحقق البرامج الأهداف المرجوة منها؛ فإنه يجب أن تبني على أساس نظري، وأن تحدد العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج، وهناك عديد من النماذج التي من الممكن أن يعتمد عليها الباحثون، ولكن اعتمد الباحث -في بناء البرنامج التدريبي- على هندسة الذات؛ كمتغير إيجابي له عديد من المميزات التي سبق الإشارة إليها. وقد اعتمد الباحث -في بناء البرنامج- على التأطير النظري لمتغيرات الدراسة، وتحليل الدراسات السابقة ذات الصلة التي اعتمدت على البرامج التدريبية فيما يخص "هندسة الذات".

أ- الهدف العام من البرنامج:

استهدف البرنامج تحسين كل من: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية.

ب- الفئة المستهدفة للبرنامج:

الفئة المستهدفة هم طلاب الفرقة الرابعة، كلية التربية - جامعة الإسكندرية؛ ممن لديهم انخفاض في كل من: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية.

ج- محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة المتنوعة: التدريبية، والحوارية، والحركية، والقصصية، والفنية، والتعاونية.

د- الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج:

تضمن البرنامج مجموعة من الوسائل والأدوات مثل: أقلام جاف، وأقلام سبورة، وياور بوينت، وأوراق بيضاء، وداتا شو، وفيديوهات، وصور، ولاب توب.

هـ- المدة الزمنية للبرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع؛ بواقع جلستين أسبوعياً بإجمالي (٢٠) جلسة، وتمت الإشارة إلى الفترة الزمنية للبرنامج ضمن حدود الدراسة الحالية، واستغرقت كل جلسة إرشادية بين: (٤٥ - ١٢٠) دقيقة؛ وذلك وفقاً لطبيعة موضوعات الجلسات، والأنشطة، والفنيات المتضمنة في كل جلسة.

و- الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة المستخدمة في البرنامج:

اعتمد الباحث على استراتيجيات هندسة الذات وأبعاده المختلفة، كما اعتمد -في جلساته- على عدد من الفنيات والأليات المختلفة والمناسبة لطبيعة الفئة المستهدفة، وأهداف الدراسة؛ أبرزها: دحض الأفكار، الحوار الذاتي، تعديل الأفكار، المناقشة والحوار، إعادة البناء المعرفي، الإقناع، الإدراك اللحظي، العصف الذهني، تدريب الوعي، التداعي الحر، التخيل الإبداعي، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، التأمل، الإفصاح عن الذات، التعزيز، القصة الرمزية، النمذجة، العرض التقديمي، المحاضرة والإلقاء، حل المشكلات.

### ز- تقويم البرنامج:

اعتمد الباحث في تقويم أهداف البرنامج على الأساليب التالية:

- **التقويم القبلي:** وذلك بتطبيق مقياسي: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية على طالبات مجموعة الدراسة قبل بدء تنفيذ البرنامج.
- **التقويم التكويني:** وذلك من خلال تقويم كل جلسة من جلسات البرنامج.
- **التقويم النهائي:** وذلك بتطبيق مقياسي: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية على طالبات مجموعة الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
- **التقويم التتبعي:** وذلك بتطبيق مقياسي: المناعة النفسية، والحيوية الذاتية على طالبات مجموعة الدراسة بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج؛ للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج المقترح.

### ح- الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء تطبيق البرنامج، وكيف تم التغلب عليها:

- على الرغم من وجود داتا شو تعمل بشكل جيد؛ إلا أنه كان هناك وجود أعطال في بعض أجهزة الكمبيوتر بالقاعات التي تم بها البرنامج، وقد تم التغلب عليها عن طريق إحضار اللاب توب الخاص بالباحث أثناء جلسات البرنامج.
- انسحاب طالبين في بداية تطبيق البرنامج بعد عرض فكرة البرنامج على مجموعة الدراسة؛ لانشغالهم بالعمل بجانب الدراسة، مما يصعب معه الالتزام وحضور جميع الجلسات، وقد تم التغلب على هذه المشكلة من خلال استبدالهم بطالبين ممن تحققت فيهم شروط اختيار العينة.

ويوضح جدول (١٠) الآتي المخطط العام لسير جلسات البرنامج المقترح:

جدول (١٠): المخطط العام لجلسات البرنامج:

العدد	الموضوع	أرقام الجلسات
١	التمهيد والتعارف.	١
١	التعريف بأهمية البرنامج، والإعداد والتهيئة له.	٢
١	تنفيس انفعالي، وتعريف المشكلات.	٣
٤	إدارة الوقت.	٤، ٥، ٦، ٧
٣	الوعي بالذات، وإدراكها.	٨، ٩، ١٠
٣	تقدير الذات.	١١، ١٢، ١٣
٣	تنمية الذات، وتحفيزها.	١٤، ١٥، ١٦
٣	تكوين مفهوم إيجابي عن الذات.	١٧، ١٨، ١٩
١	الجلسة الختامية، والتقييم العام للبرنامج، والتطبيق البعدي لأداتي الدراسة.	٢٠
٢٠		المجموع

ويوضح جدول (١١) ملخص جلسات البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (١١) : ملخص جلسات البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات :

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات	زمن الجلسة
١	ترحيب وتعارف	تمهيدية	المناقشة والحوار الإفصاح عن الذات المحاضرة والإلقاء	٤٥ دقيقة
٢	التعرف على هندسة الذات	مفاهيم أساسية	المناقشة والحوار المحاضرة والإلقاء العصف الذهني	٤٥ دقيقة
٣	معرفة أن لديك مشكله هي أولى خطوات حلها	تحدث عن مشكلاتك	المناقشة والحوار - التعزيز التنفيس الانفعالي	٤٥ دقيقة
٤	أهمية إدارة الوقت	الاستراتيجيات السبع	العرض التقديمي الإسترخاء - تدريب الوعي	٦٠ دقيقة
٥	تحسين إدارة الوقت	القصص الثلاث	المناقشة والحوار الإقناع - القصة الرمزية	٩٠ دقيقة
٦	ترتيب الأولويات	أنواع المهام	تدريب الوعي إعادة البناء المعرفي	٦٠ دقيقة
٧	التدريب على إعداد جدول زمني	إدارة الوقت رغم الظروف الصعبة	النمذجة التعزيز	٤٥ دقيقة
٨	أهمية الوعي بالذات	استراتيجيات الوعي بالذات	التأمل - الإسترخاء الحوار الذاتي	٦٠ دقيقة
٩	تنمية الوعي بالذات	تحليل SWOT SWOT analysis	تعديل الأفكار - التداعي الحر المناقشة والحوار - التعزيز	٩٠ دقيقة
١٠	التدريب على الوعي	أسئلة Drucker Drucker's questions	التنفس الواعي - التخيل الإبداعي الإدراك اللحظي - عصف ذهني	٩٠ دقيقة
١١	تقدير الذات، وأهميته	مشكلات وحلول	ضد الأفكار - عصف ذهني حل المشكلات - التعزيز	١٢٠ دقيقة
١٢	نصائح لتنمية تقدير الذات	النصائح الذهبية	المحاضرة والإلقاء مناقشة وحوار - تدريب الوعي	٦٠ دقيقة
١٣	أنشطة لتنمية تقدير الذات	أكتب مميزاتك ومميزات زميلك	مناقشة وحوار - تدريب الوعي التعزيز	٦٠ دقيقة
١٤	مفهوم تطوير الذات وبعض النصائح المهمة لتطوير الذات	نصائح تطوير الذات	المحاضرة والإلقاء مناقشة وحوار - التعزيز	٦٠ دقيقة
١٥	التعرف على قصة نجاح بعض الشخصيات العالمية	شخصيات عالمية ناجحة	المناقشة والحوار - التخيل عصف ذهني - النمذجة	٩٠ دقيقة
١٦	تطوير الذات، وتحفيزها	الصورة بألف كلمة	المناقشة والحوار - التخيل التعاون - القصة الرمزية	٤٥ دقيقة
١٧	تعريف مفهوم الذات الإيجابي	أنظر لنفسك بإيجابية كما تستحق	إعادة البناء المعرفي - الإقناع العصف الذهني - التفاوض	٦٠ دقيقة
١٨	أهمية تكوين مفهوم إيجابي عن الذات	صورة وراءها قصة	التخيل - التعزيز عصف ذهني - قصة رمزية	٦٠ دقيقة

١٩	تمية مفهوم إيجابي عن الذات	قصة الانعكاسات	مناقشة وحوار - قصة رمزية المحاضرة والإلقاء - النمذجة	(٦٠) دقيقة
٢٠	تقييم البرنامج التدريبي (الموضوعات، والأنشطة) + التطبيق البعدي للمقاييس	ختامية	المناقشة والحوار - التعزيز تنفيس انفعالي - تعبير حر	(٤٥) دقيقة
التطبيق التتبعي لمقاييس الدراسة بعد مرور قرابة الشهر				

وقد استخدم الباحث في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 25)، وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض النتائج، وتفسيرها:

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

١. نتيجة الفرض الأول: وينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي- البعدي- التتبعي) لمقياس المناعة النفسية".

وللتحقق من هذا الفرض؛ استخدم اختبار فريدمان Fridman - وهو البديل اللابارمترى لاختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة- لحساب دلالة الفروق بين القياسات (القبلي، والبعدي، والتتبعي)، كما استخدم اختبار ويلكوكسون Wilcoxon؛ لتحديد اتجاه الفروق بين كل قياسين من القياسات (القبلي، والبعدي، والتتبعي) لمتوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في مقياس المناعة النفسية، ويوضح النتائج جدول (١٢) الآتي:

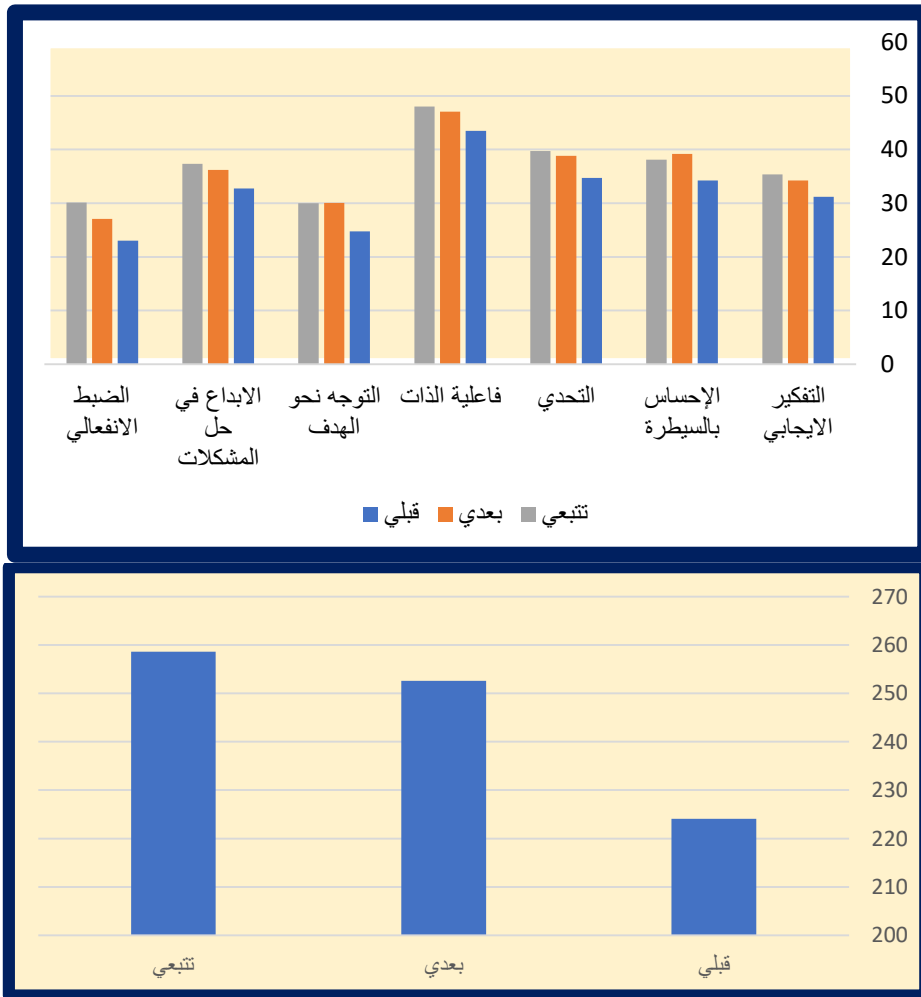
جدول (١٢) نتائج اختبار فريدمان، وقيمة (chi)، لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي، والبعدي، والتتبعي)، لأبعاد المناعة النفسية، ومجموعها الكلي، (ن=١٦)

البُعد	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة chi	الدلالة	حجم التأثير	الدلالة
التفكير الإيجابي	قبلي	31.19	3.8	1.38	10.361	0.01	0.32	كبير جدًا
	بعدي	34.25	5	2.44				
	تتبعي	35.38	5.54	2.19				
الإحساس بالسيطرة	قبلي	34.25	4.43	1.44	11.17	0.01	0.35	كبير جدًا
	بعدي	39.19	5.02	2.56				
	تتبعي	38.13	5.26	2				
التحدي	قبلي	34.69	5.53	1.34	11.24	0.01	0.35	كبير جدًا
	بعدي	38.81	6.05	2.44				
	تتبعي	39.69	6.15	2.22				
فاعلية الذات	قبلي	43.5	6.8	1.44	9.14	0.01	0.29	كبير جدًا
	بعدي	47.06	5.85	2.47				
	تتبعي	48	5.9	2.09				
التوجه نحو الهدف	قبلي	24.75	3.68	1.34	12.64	0.01	0.4	كبير جدًا
	بعدي	30.06	4.74	2.53				
	تتبعي	30	5.33	2.13				

برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية

كبير جدًا	0.33	0.01	10.50	1.34	4.58	32.75	قبلي	الإبداع في حل المشكلات
				2.31	4.82	36.19	بعدي	
				2.34	5.17	37.31	تتبعي	
كبير جدًا	0.48	0.01	15.30	1.28	3.9	23	قبلي	الضبط الانفعالي
				2.16	4.43	27.06	بعدي	
				2.56	5.38	30.13	تتبعي	
كبير جدًا	0.36	0.01	11.65	1.31	23.9	224.1	قبلي	الدرجة الكلية
				2.41	28.8	252.6	بعدي	
				2.28	33.3	258.6	تتبعي	

ويوضح الشكل رقم (١) الآتي الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس: القبلي، والبعدي، والتتبعي، لأبعاد المناعة النفسية؛ لدى مجموعة الدراسة:



شكل رقم (١): الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس: القبلي، والبعدي، والتتبعي، لأبعاد المناعة النفسية؛ لدى مجموعة الدراسة.

كما يوضح العمود الأخير في جدول (١٢) حجم التأثير طبقاً لمعادلة حجم التأثير في اختبار فريدمان للقياسات المتكررة "اختبار لا معلمي".

$$\eta_F^2 = \frac{F}{n(k-1)}$$

يفسر  $\eta_{Friedman}^2$  في ضوء المحكات التالية: (مثل مربع إيتا  $\eta^2$ )

ضعيف: أقل من 0.06، متوسط: (0.06 ≤  $\eta^2$  < 0.14)، كبير: (0.14 ≤  $\eta^2$  < 0.23) كبير جداً: ( $\eta^2 \geq 0.23$ )

كما أوضحت نتائج حجم التأثير أن قيم حجم التأثير مرتفعة جداً في مقياس المناعة النفسية كدرجة كلية، وكذلك جميع أبعاده.

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي، البعدي، التبعي) لمقياس المناعة النفسية كدرجة كلية، وجميع أبعاده؛ لذا لزم استخدام اختبار ويلكوكسون للقياسات البعدية بين كل قياسين على حدة؛ لمعرفة اتجاهات الفروق، وهو ما سيوضحه الباحث فيما يأتي:

أولاً: استخدام اختبار ويلكوكسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي، ويوضح النتائج الجدول (١٣) الآتي:

جدول (١٣): نتائج اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي (ن=١٦)

الأبعاد	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير D
التفكير الإيجابي	السالبة	1	9.5	2.88	0.01	0.72
	الموجبة	14	110.5			
	المتعادلة	1				
الإحساس بالسيطرة	السالبة	1	4.5	3.16	0.01	0.79
	الموجبة	14	115.5			
	المتعادلة	1				
التحدي	السالبة	1	6	3.21	0.01	0.80
	الموجبة	15	130			
	المتعادلة	0				
فاعلية الذات	السالبة	1	7.5	2.84	0.01	0.71
	الموجبة	13	97.5			
	المتعادلة	2				
التوجه نحو الهدف	السالبة	0	0	3.18	0.01	0.795
	الموجبة	13	91			
	المتعادلة	3				

الأبعاد	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير D
الإبداع في حل المشكلات	السالبة	2	6.25	2.87	0.01	0.717
	الموجبة	14	8.82			
	المتعادلة	0				
الضبط الانفعالي	السالبة	1	4.5	2.71	0.01	0.677
	الموجبة	11	6.68			
	المتعادلة	4				
الدرجة الكلية	السالبة	2	1.75	3.33	0.01	0.832
	الموجبة	14	9.46			
	المتعادلة	0				

ويتضح من الجدول (١٣) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التفكير الإيجابي"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإحساس بالسيطرة"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التحدي"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "فاعلية الذات"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التوجه نحو الهدف"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإبداع في حل المشكلات"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الضبط الانفعالي"، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.
- كما يتضح أن قيمة حجم تأثير البرنامج في تحسين المناعة النفسية لدى طالبات مجموعة الدراسة بلغت (r=0.832)؛ أي: أنّ نسبة (83.2%) من التغير في قيمة ارتفاع المناعة النفسية نابعة من تأثير البرنامج التدريبي؛ وهي قيمة جيدة.



ويتضح من كل ما سبق أن طالبات مجموعة الدراسة قد استفادن من البرنامج التدريبي، وظهر أثر ذلك في التطبيق البعدي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية؛ كدرجة كلية، وأبعاد؛ لدى طالبات مجموعة الدراسة.

ثانياً: استخدام اختبار ويلكوسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والتتبعي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي، ويوضح النتائج الجدول (١٤) الآتي:

جدول (١٤): نتائج اختبار "ويلكوسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والتتبعي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي (ن=١٦):

الأبعاد	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير D
التفكير الإيجابي	السالبة	4	26	1.93	0.01	0.48
	الموجبة	11	94			
	المتعادلة	1				
الإحساس بالسيطرة	السالبة	4	18.5	1.89	غير دال	0.47
	الموجبة	9	72.5			
	المتعادلة	3				
التحدي	السالبة	4	23.5	2.07	0.01	0.51
	الموجبة	11	96.5			
	المتعادلة	1				
فاعلية الذات	السالبة	5	37	1.60	غير دال	0.40
	الموجبة	11	99			
	المتعادلة	0				
التوجه نحو الهدف	السالبة	4	16	2.69	0.01	0.67
	الموجبة	12	120			
	المتعادلة	0				
الإبداع في حل المشكلات	السالبة	3	17	2.44	0.01	0.61
	الموجبة	12	103			
	المتعادلة	1				
الضبط الانفعالي	السالبة	1	10	2.84	0.01	0.71
	الموجبة	14	110			
	المتعادلة	1				
الدرجة الكلية	السالبة	3	18	2.58	0.01	0.645
	الموجبة	13	118			
	المتعادلة	0				

ويتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التفكير الإيجابي"، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإحساس بالسيطرة"، في القياسين: القبلي، والتتبعي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التحدي"، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "فاعلية الذات"، في القياسين: القبلي، والتتبعي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التوجه نحو الهدف"، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإبداع في حل المشكلات"، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الضبط الانفعالي"، في القياسين: القبلي، والتتبعي؛ لصالح القياس التتبعي.
- كما يتضح أن قيمة حجم التأثير للبرنامج على تحسين المناعة النفسية لدى طالبات مجموعة الدراسة بلغت (r=0.645)؛ أي: أن نسبة (64.5%) من التغير في قيمة ارتفاع المناعة النفسية نابعة من تأثير البرنامج التدريبي؛ وهي قيمة جيدة.

ويتضح من كل ما سبق أن طالبات مجموعة الدراسة قد استفادن من البرنامج التدريبي، وظهر أثر ذلك في التطبيق التتبعي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية؛ كدرجة كلية، وأبعاد - باستثناء بعدي الإحساس بالسيطرة، وفاعلية الذات-؛ لدى طالبات مجموعة الدراسة.

**ثالثاً:** استخدام اختبار ويلكوسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي، ويوضح النتائج الجدول (١٥) الآتي:

جدول (١٥): نتائج اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المناعة النفسية ومجموعها الكلي (ن=١٦):

الأبعاد	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التفكير الإيجابي	السالبة	8	6.38	0.512	غير دال
	الموجبة	7	9.86		
	المتعادلة	1			
الإحساس بالسيطرة	السالبة	10	7	0.569	غير دال
	الموجبة	5	10		
	المتعادلة	1			
التحدي	السالبة	7	6.79	0.314	غير دال
	الموجبة	7	8.21		
	المتعادلة	2			
فاعلية الذات	السالبة	9	6.39	0.142	غير دال
	الموجبة	6	10.42		
	المتعادلة	1			
التوجه نحو الهدف	السالبة	9	6.39	0.314	غير دال
	الموجبة	5	9.50		
	المتعادلة	2			
الإبداع في حل المشكلات	السالبة	7	8.07	0.596	غير دال
	الموجبة	9	8.83		
	المتعادلة	0			
الضبط الانفعالي	السالبة	5	6.30	1.62	غير دال
	الموجبة	10	8.85		
	المتعادلة	1			
الدرجة الكلية	السالبة	8	6.63	0.398	غير دال
	الموجبة	7	9.57		
	المتعادلة	1			

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التفكير الإيجابي"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإحساس بالسيطرة"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التحدي"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "فاعلية الذات"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "التوجه نحو الهدف"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الإبداع في حل المشكلات"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في بُعد "الضبط الانفعالي"، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
- ويتضح مما سبق استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية؛ كدرجة كلية، وأبعاد؛ لدى طالبات مجموعة الدراسة.

### تفسير نتائج الفرض الأول:

#### - فيما يتعلق بفعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية:

تُعزى فاعلية البرنامج القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية -في نظر الباحث- إلى ما تضمنته البرنامج من أنشطة، وفنيات قائمة على أبعاد هندسة الذات، والتي كان لها أثر كبير في اكتشاف الطلاب كثيرًا من مواطن القوة في شخصياتهم، ومساعدتهم في حل كثير من مشكلات حياتهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Pambar, 2016). كما كان لها أثر كبير في تعديل سلوكهم -لا سيما الذين يعانون بعض المشكلات- وقدرتهم على المحافظة على حقوقهم، وتحقيق أهدافهم؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسة سناء حامد زهران (٢٠١٩).

وفي ضوء ما سبق يتبين أن اكتشاف الطلاب لمواطن القوة في شخصياتهم، وقدرتهم على حل كثير من مشكلات حياتهم؛ قد يكون له أكبر الأثر في تحسين المناعة النفسية لديهم.

كما يُفسر الباحث ذلك أيضًا بأن الطالب كلما كان فاقد الأمل في ذاته وقدراته؛ كان أكثر ضعفًا، وأقل مناعة، ولكن عندما يصبح أكثر قدرةً على إدارة وقته، ووعيًا بذاته؛ يستطيع تحفيز ذاته بشكل مستمر وذاتي؛ مما يساعد في زيادة مناعته النفسية، وقدرته على مواجهة المشكلات والصعوبات المختلفة، وهذا ما تم بالفعل من خلال أبعاد هندسة الذات القائمة عليها جلسات البرنامج التدريبي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة Choochom, Sucaromana, Chavanovanich, & Tellegen (2019) التي أكدت أهمية نموذج للتنمية الذاتية في تعزيز المناعة النفسية، وكذلك دراسة فاطمة الزهراء عبد الواحد (٢٠٢١) التي أكدت فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية، كما تتفق أيضًا مع نتائج دراسة حسام محمود علي (٢٠٢١) التي أكدت نتائجها أهمية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتتفق هذه الدراسات السابقة مع بعضها

بعضاً في أهمية كلٍ من: التنمية الذاتية، المهارات الذاتية، والبناء الذاتي في تنمية المناعة النفسية؛ وهذا ما عُني به البرنامج المقترح في هذه الدراسة.

وتتفق كذلك هذه النتيجة مع دراسة كلٍ من: (Al-Jassar & Al-Jubori, 2023)، في أهمية هندسة الذات في تهذيب النفس، وإثراء الفكر النفسي؛ بوصفها -هندسة الذات- الأسلوب الأكثر قوة في مجال الأساليب النفسية؛ التي تعمل على إصلاح التفكير، وتوظيف الفرد للأداء الجيد، وتنمية القدرات الشخصية إلى أقصى حدٍ ممكن، وتبصير الفرد بما يجب عليه إنجازه، وكيفية التعامل والانسجام مع الآخرين. وكل ذلك يمثل جوانب مهمة تُساعد في تحسين مناعة الفرد النفسية، واستعداده الجيد لمواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها بكفاءة، وفاعلية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة (Mandelbaum, 2018, 12) التي أشارت إلى أنه كلما زادت معرفة الشخص بذاته باعتقاد معين؛ زاد احتمال تنشيط جهاز المناعة النفسي لديه عندما يتعرض هذا الاعتقاد للهجوم؛ وهذا ما تم من خلال جلسات البرنامج المقترح في هذه الدراسة.

أما فيما يتعلق ببعدي: الإحساس بالسيطرة، وفاعلية الذات؛ فلم يكن تأثير البرنامج كبيراً بالدرجة الكافية؛ وهو ما قد يُعزى إلى كونهما -البعدين- في حاجة إلى وقتٍ أطول من فصل دراسي واحد، أو أن البرنامج قد ركز على الأبعاد الأخرى ولم يركز عليهما بشكلٍ كافٍ.

#### - فيما يتعلق باستمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية:

ويُفسر الباحث استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه، بأن هندسة الذات وأبعادها المختلفة قد ساعدت الطلاب في اكتساب عديد من الاستراتيجيات والأساليب التي يعتمد عليها الطلاب بشكل مستمر، حيث أصبح بعد ذلك بمثابة عادات لدى الطلاب تُساعدهم على مواجهة ما يعترضهم من عقبات ومشكلات، وهذا ما قد يوضح استمرار مناعتهم النفسية، هذا وبالإضافة إلى أن المناعة النفسية تزداد وتنمو لدى الفرد كلما شعر أنه قادر على مواجهة المشكلات بكفاءة ونجاح فذلك يُعد بمثابة أفضل تعزيز لاستمرار ثقته في المواجهة وكذلك استمرار النجاح، ويتفق ذلك مع دراسات كلٍ من: دعاء عوض أحمد (٢٠١٩)، فاطمة الزهراء عبد الواحد (٢٠٢١)، حسام محمود علي (٢٠٢١) التي أكدت نتائجها على استمرار فعالية البرامج في تحسين المناعة النفسية بعد مرور فترة من انتهاء تطبيق هذه البرامج.

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض بأن استخدام أبعاد هندسة الذات قد ساعدت الطلاب بشكل كبير على إجراء عديد من التعديلات الإيجابية في شخصياتهم، وكذلك إعادة هيكلة الذات لديهم من تقدير للذات إلى قدرة على تطويرها، وصولاً إلى تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وذلك في تتابع متسلسل من التطور والتحسين فالتغيير لم يكن عشوائياً أو مباشراً، وبالتالي لا يتم فقده سريعاً؛ مما يُفسر استمرار أثر البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية لدى الطلاب.

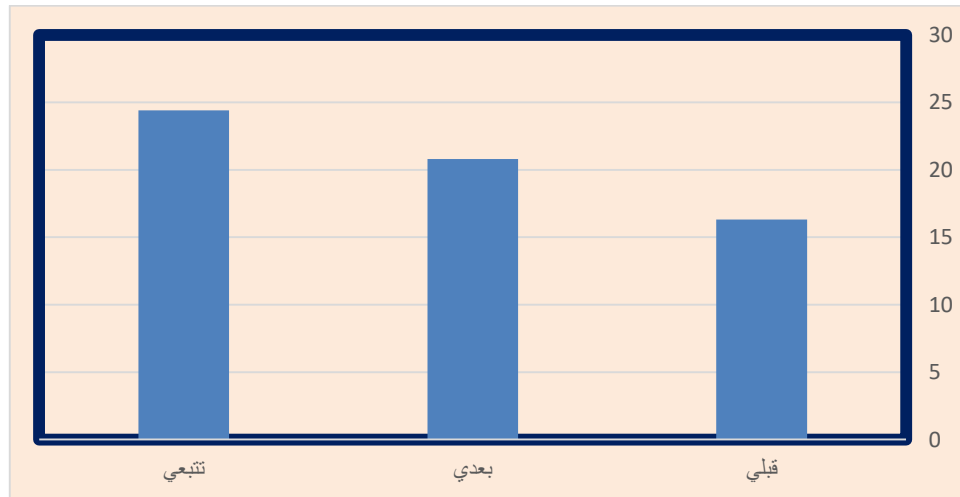
٢. **نتيجة الفرض الثاني:** وينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي- البعدي- التبعي) لمقياس الحيوية الذاتية".

وللتحقق من هذا الفرض؛ استُخدم اختبار فريدمان -وهو البديل اللابارمترى لاختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة- لحساب دلالة الفروق بين القياسات (القبلي، والبعدى، والتتبعي)، كما استُخدم اختبار ويلكوكسون؛ لتحديد اتجاه الفروق بين كل قياسين من القياسات (القبلي، والبعدى، والتتبعي) لمتوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في مقياس الحيوية الذاتية، ويوضح النتائج جدول (١٦) الآتي:

جدول (١٦) نتائج اختبار فريدمان، وقيمة (chi)، لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي، والبعدى، والتتبعي)، للحيوية الذاتية، (ن=١٦)

حجم التأثير	الدلالة	قيمة chi	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الحيوية الذاتية	
كبير جداً	0.31	0.01	9.93	1.41	4.8	16.3		قبلي
				2.19	7.64	20.8		بعدي
				2.41	8.37	24.4		تتبعي

ويوضح الشكل رقم (٢) الآتي الفروق بين متوسطات درجات القياس: القبلي، والبعدى، والتتبعي، للحيوية الذاتية؛ لدى مجموعة الدراسة:



شكل رقم (٢): الفروق بين متوسطات درجات القياس: القبلي، والبعدى، والتتبعي، للحيوية الذاتية؛ لدى مجموعة الدراسة.

ويوضح العمود الأخير في جدول (١٦) حجم التأثير طبقاً لمعادلة حجم التأثير في اختبار فريدمان للقياسات المتكررة "اختبار لا معلمي"، وقد أوضحت نتائج حجم التأثير أن قيم حجم التأثير مرتفعة جداً في مقياس الحيوية الذاتية، حيث بلغت القيمة (0.31)؛ وهى قيمة كبيرة جداً.

ويتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسات (القبلي، والبعدى، والتتبعي) لمقياس الحيوية الذاتية؛ لذا لزم استخدام اختبار ويلكوكسون للقياسات البعدية بين كل قياسين على حدة لمعرفة اتجاهات الفروق وهو ما سيوضحه الباحث فيما يأتي:

أولاً: استخدام اختبار ويلكوسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للحيوية الذاتية، ويوضح النتائج الجدول (١٧) الآتي:

جدول (١٧): نتائج اختبار "ويلكوسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للحيوية الذاتية (ن=١٦):

الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير D
السالبة	2	11	2.61	0.01	0.65
الموجبة	12	94			
المتعادلة	2				

يتضح من جدول (١٧) أنه:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، في القياسين: القبلي، والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن قيمة حجم تأثير البرنامج في تحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات مجموعة الدراسة بلغت (r=0.65)؛ أي: أنّ نسبة (65%) من التغير في قيمة ارتفاع الحيوية الذاتية نابعة من تأثير البرنامج التدريبي؛ وهي قيمة جيدة.

ويتضح مما سبق أن طالبات مجموعة الدراسة قد استفادن من البرنامج التدريبي وظهر أثر ذلك في التطبيق البعدي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات مجموعة الدراسة.

ثانياً: استخدام اختبار ويلكوسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والتبعي للحيوية الذاتية، ويوضح النتائج الجدول (١٨) الآتي:

جدول (١٨): نتائج اختبار "ويلكوسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والتبعي للحيوية الذاتية (ن=١٦):

الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير D
السالبة	3	12	2.72	0.01	0.68
الموجبة	12	108			
المتعادلة	1				

يتضح من جدول (١٨) أنه:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، في القياسين: القبلي، والتبعي؛ لصالح القياس التبعي.



كما يتضح أن قيمة حجم تأثير البرنامج في تحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات مجموعة الدراسة بلغت (r=0.68)؛ أي: أن نسبة (68%) من التغير في قيمة ارتفاع الحيوية الذاتية نابعة من تأثير البرنامج التدريبي؛ وهي قيمة جيدة.

ويتضح مما سبق أن طالبات مجموعة الدراسة قد استفادن من البرنامج التدريبي وظهر أثر ذلك في التطبيق التتبعي؛ مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات مجموعة الدراسة.

ثالثاً: استخدام اختبار ويلكوسون؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي للحيوية الذاتية، ويوضح النتائج الجدول (١٩) الآتي:

جدول (١٩): نتائج اختبار "ويلكوسون" وقيمة (Z)، وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي للحيوية الذاتية (n=١٦):

الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
4	4.63	18.5	1.61	غير دال
8	7.44	59.5		
4				

يتضح من جدول (١٩) أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، في القياسين: البعدي، والتتبعي.
- ويتضح مما سبق استمرار فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات مجموعة الدراسة.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني:

- فيما يتعلق بفعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية:

تُعزى فاعلية البرنامج القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية -في نظر الباحث- إلى ما تضمنه البرنامج من أنشطة، وفتيات قائمة على أبعاد هندسة الذات، والتي كان لها أثر كبير في التغير الشامل والكبير في سلوكيات الطلاب، وإعادة هيكلة شخصياتهم، وبناءها بشكل إيجابي؛ من خلال زيادة وعيهم بإمكاناتهم، ومواطن القوة في شخصياتهم، واستخدامها للتغلب على جوانب الضعف لديهم؛ مما زاد من ثقة هؤلاء الطلاب بأنفسهم، وجعلهم يشعرون أنهم أكثر حماساً ونشاطاً وحيوية للقيام بالمهام والأنشطة المختلفة؛ إذ إن توفير الدعم العاطفي، والمساعدة النفسية المنظمة لهؤلاء الطلاب بشكل خاص، وتوفير الاحترام لهم، وتطوير توكيدهم لذاتهم، وزيادة روح الدعابة، والمرونة، والإبداع، ووجود المجال التحفيزي، تُعد من أهم النقاط الأساسية في تنمية حيوية الشخص الذاتية، وهذا ما اتفقت عليه نتائج دراستي: (Hahn (2021)؛ Tkach & Simakhina (2021).

كما يُفسّر الباحث ذلك أيضًا بأن الطالب كلما كان أكثر قدرة على إدارة وقته، ويستطيع تحفيز ذاته بشكل مستمر وذاتي، ولديه مفهوم إيجابي عن ذاته؛ كان أكثر قدرة على التخلص من مشاعر الكسل والخمول؛ حيث إنّ النظرة الإيجابية للذات والحياة بشكل عام تزيد من شعور الطالب بالحيوية، والهمة، والنشاط، وهذا ما تم بالفعل من خلال أبعاد هندسة الذات القائم عليها جلسات البرنامج التدريبي.

كما أن هندسة الذات -بأبعادها المختلفة- توفر للطالب كثيرًا من الوسائل التي يستطيع -من خلالها- أن يتحكم في ذاته، ويستخرج الطاقة الكامنة لديه؛ لتساعده في تحقيق النجاح، والتفوق، وبالتالي السعادة التي يأملها، كما تساعده في تغيير أفكاره، وانفعالاته، وسلوكه، وعاداته إلى أفضل صورة ملائمةً لطبيعته إمكانياته، وحاجاته؛ مما يُشعر الفرد بمزيد من الحيوية الذاتية، والطاقة، والحماس.

كما أن الوعي بالذات وإدراكها - بوصفه أحد أبعاد هندسة الذات- يُساعد بشكل كبير في إدراك الفرد الجيد للماضي والحاضر والمستقبل، وقدرته على استعادة الأحداث الماضية، بالإضافة إلى التطلع إلى المستقبل، والذي يُعد من أهم أسباب الحيوية الذاتية لدى الأفراد، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلٍ من: Vieira & Aquino (2016).

كما يمكن تفسير ذلك بأن كثيرًا من تعريفات هندسة الذات تضمنت عديدًا من العناصر والنقاط التي أشارت إلى أهمية هندسة الذات في جعل الأفراد متحمسين داخليًا للقيام بالمهام المختلفة عن طريق شحذ همّتهم، وجعلهم مفعمين بالنشوة والحيوية والنشاط؛ وهذا ما أكدته كلٌّ من: أنس شكشك (٢٠١٢، ٢٣٨)، Pambar (2016, 1)، Fukuda (2019, 1).

كما يُفسّر الباحث ذلك بأن هندسة الذات لها تأثير كبير على شعور طلاب الجامعة بالطمأنينة النفسية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة إيمان عوض فيود (٢٠٢٣)، وهذا الشعور ينتج عنه مزيد من الرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة، وهما من أفضل المؤشرات للحيوية الذاتية، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة Fini, et al. (2010).

#### - فيما يتعلق باستمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية:

يُفسّر الباحث استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تحسين الحيوية الذاتية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه، بأن البرنامج وما تضمنه من أنشطة متنوعة، وفتيات قائمة على أبعاد هندسة الذات قد وفر للطلاب أساليب وطرائق متنوعة، واستراتيجيات مختلفة يمكن أن يعتمدوا عليها طوال حياتهم، واستخدامها في جميع نواحي حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى أن كثيرًا من هذه القدرات والإمكانات هي بالفعل موجودة لدى هؤلاء الطلاب، ولكن فقط تم اكتشافها، أو تبصير هؤلاء الطلاب بها، وبجوانب القوة في شخصياتهم، وإعادة هيكلتها لاكتشاف كنوزهم المفقودة، وبالتالي فهي ليست عرضة للنسيان أو الفقد مرة أخرى.

كما يمكن تفسير ذلك بأن هندسة الذات هي طريقة تعين الإنسان على تغيير نفسه؛ تفكيرًا، وسلوكًا، وعاداتٍ، وبالتالي فهذه الأفكار والسلوكيات تتحول مع الوقت لتصبح عادات إيجابية يتعامل بها الفرد في المواقف المختلفة؛ وهذا ما أكدته كلٌّ من: سناء حامد زهران (٢٠١٩، ٤٨٢)؛ وزينب محمد محمد (٢٠٢٠).

٢١٠)؛ (Gharib & Al-Kholaif (2023, 95)، مما قد ساعد في استمرار أثر البرنامج التدريبي بعد مرور فترة على انتهاء تطبيقه.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء تعريف Fukuda (2019, 1) الذي أكد أن هندسة الذات هي: "قدرة الفرد على القيام بالأشياء بنفسه، وكذلك أن يكون متحمسًا داخليًا للقيام بالمهام المختلفة"، ويؤكد هذا التعريف أن أي تغيير يحدث للفرد هو نابع من ذاته، ويكون داخليًا، لأن الفرد لن يتغير للأفضل إلا إذا أبدى الاستعداد للتغيير من داخله؛ ولذلك كان هناك أثر مستمر؛ لأن التغيير النابع من الذات تكون له صفة الاستمرارية.

### التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، يمكن الخروج ببعض التوصيات على النحو التالي:

١. عقد ندوات تثقيفية لكل من: الأمهات، والمعلمين، والطلاب، عن أهمية هندسة الذات، وكيفية تنميتها لدى فئات المجتمع المختلفة.
٢. التوسع في إجراء الدراسات المسحية؛ لتحديد الحاجات النفسية لطلاب الجامعة، وتصنيفها؛ لتقديم البرامج الإرشادية المناسبة لهم.
٣. العمل على توفير الخدمات النفسية الإرشادية والوقائية لطلاب الجامعة، ومساعدتهم في مجابهة المشكلات التي تواجههم، والوصول بهم لأعلى مستويات التوافق النفسي السليم.
٤. تقديم البرامج الإرشادية والدورات التدريبية للأباء والأمهات؛ لتوجيههم إلى أفضل الأساليب والفنيات التي تتيح لهم الفرص الملائمة؛ لتنمية الجوانب الإيجابية؛ كالمناعة النفسية، والحيوية الذاتية لدى المراهقين من أبنائهم.
٥. تقديم مزيد من البرامج التدريبية؛ لتنمية كل من: فاعلية الذات، والإحساس بالسيطرة؛ لدى طلاب الجامعة.

كما يمكن تقديم عدد من الدراسات والبحوث المقترحة على النحو التالي:

١. المناعة النفسية كمنبئ بكل من: التعاطف، والامتنان لدى طلاب الجامعة.
٢. فاعلية برنامج إرشادي قائم على الحيوية الذاتية في خفض حدة اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين.
٣. هندسة الذات وعلاقتها بالتفكير القائم على الحكمة لدى عينة من المراهقين.
٤. النمذجة البنائية للعلاقات بين الحيوية الذاتية والإبداع الوجداني والتسامي بالذات لدى طلاب الجامعة.
٥. هندسة الذات والمناعة النفسية لدى عينة من طلاب المدن الجامعية "دراسة سيكومترية - كينيكية".

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

- ابتسام سعدون محمد، وزهراء كريم كطوف (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين. *المجلة المستنصرية - مجلة كلية التربية*، ١، ٢٧٧-٢٩٨.
- أحمد عبد الوهاب أبو حليلة (٢٠٢٢). المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة الاقصى.
- أحمد فائق الجندي (٢٠١٤). دور المتغيرات الفردية والتنظيمية في إعادة هندسة الذات لدى عضو هيئة التدريس بكلية الشريعة في محافظة الإحساء بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الدراسات والبحوث التجارية، كلية التجارة - جامعة بنها*، ٣٤(٣)، ٨٩-٥٠.
- أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١(١٢١)، ٢٢٨-٢٧٩.
- أسامة عربي عمار (٢٠١٩). برنامج قائم على الهندسة النفسية في تدريس علم النفس لتنمية الوعي النفسي وتحمل الغموض الأكاديمي لدى الطلاب المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥(١٢)، ٢٩-١.
- أفنان فهد إبراهيم (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتمكين النفسي في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الممارسين الصحيين في ظل جائحة تفشي فيروس (كوفيد-١٩) المستجد بمستشفيات مدينة الرياض. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٧(٢)، ٧٨-١٢٣.
- أنس شكشك (٢٠١٢). الهندسة النفسية في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- إيمان عوض فيود (٢٠٢٣). الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧٥(١)، ٣٤٤-٣٨٧.
- إيمان مختار عامر (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١٣(٣١)، ١٠٤-١٧٦.
- جاسم محمد الجنابي (٢٠١١). أثر برنامج الهندسة النفسية في بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة تكريت.
- جبار وادي العكلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمق. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.
- حسام محمود علي (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٨(٢)، ٥٣-١.

حنان خليل الحلبي (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رقاد للدراسات والأبحاث، ٩(٢)، ٤٦٩-٤٨٧.

خالد أحمد المالكي، فتحي مهدي نصر (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٥٥، ١٩٥-٢٠٦.

خنساء عبد الرازق عبد (٢٠١٦). أثر الهندسة النفسية في تنمية بعض مهارات الذكاء الانفعالي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة. مجلة الفتح، ٦٧، ١٠٣-١٣٤.

داليا محمد مؤمن (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر - الشباب من أجل مستقبل أفضل، جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي، ١(١١)، ٤٢٧-٤٦١.

دعاء عوض أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٤(٢)، ٦٨١-٧٤٤.

ذكرى عبد الحافظ اليوسف (٢٠١٣). أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة تكريت.

ريم سالم الكريديس (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على التخرج. مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١٩٦(٢)، ٤٥٤-٤٩٦.

زينب صلاح يوسف، سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠٢١). طاقة المكان للفراغات الداخلية للمسكن كمفردة متعددة الأدوار وعلاقتها بتعزيز الحيوية الذاتية لربة الأسرة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية - جامعة المنيا، ٣٥، ٧١٣-٨٠١.

زينب محمد محمد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا "Covid-19" لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٤(٤)، ٣٠٠-١٩٥.

سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٦، ٣٣-١١٢.

سارة محمد شاهين (٢٠٢٣). علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٩(٣٣)، ١٧٦-٢٢٠.

سعاد حسني مهدي (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات بين المناعة النفسية والحيوية الذاتية ومهارات ريادة الأعمال لدى طلبة السنة النهائية بجامعة الأزهر. مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١٩٧(٢)، ٣٨٠-٤٣٥.

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩(٢٦)، ٢٤٦-٢٩٠.

سناء حامد زهران (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٩، ٤٧٧-٥٢٧.

سيد محمود الطواب (٢٠٠٨). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.  
شاه أحمد عبد الرحمن، سلوى محمد عبد الباقي، ومروة سعيد عويس (٢٠٢٢). *الحيوية الذاتية كأحد قوي الشخصية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية*. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية - جامعة حلوان، ٢٨(٣)، ٨٦-١٣٠.

شهد محمد العسكر (٢٠١٦). *هندسة الذات*. القاهرة: مكتبة فرست بوك للنشر والتوزيع.

شيرى مسعد حليم (٢٠٢١). *المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد - ١٩" (COVID-19)*. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٤٥(٢)، ٢٦١-٣٢٦.

شيماء سيد علي، حمدي محمد ياسين، ونادية أميل بنا (٢٠٢٢). *الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة*. *مجلة بحوث العلوم الانسانية والاجتماعية*، ٢(٥)، ٤٠-٨٠.

شيماء طلعت عبد الله، أنور رياض عبد الرحيم، هيبه ممدوح محمود (٢٠٢١). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية*. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف*، ١٨(١٠٠)، ٥٥٩-٦١٠.

صدام حسين حميد، وحامد سليمان الدليمي (٢٠٢٣). *بناء وتقنين (مستويات معيارية) لمقياس الهندسة الذاتية لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم*. *مجلة واسط للعلوم الرياضية*، ١٥(٢)، ٢٦٤-٢٨٤.

عبد الستار محمد محمد، حسين محمد بخيت (٢٠٢١). *المساندة الاجتماعية كمنبئ بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة جنوب الوادي*. *مجلة كلية الآداب بقنا*، ٥٣(٢)، ١٦-٩٣.

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). *الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة*. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٤٧، ١٧١-٢٦٢.

عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠١٩). *كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي*. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٠(١)، ٤١٨-٤٩٥.

عبير راشد الرشدان (٢٠٢٢). *العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية*. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٦(٤)، ٣٢٥-٣٥٨.

عبير عاطف عبد الحليم (٢٠٢٣). *إدارة المشاعر ودورها في تعزيز المناعة النفسية*. *مجلة مؤثر للدراسات الاستطلاعية*، ٣(٨)، ٤٣١-٤٤٨.

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

عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة*، ٢(١)، ٢٠-٤٤.

فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كLINيكية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٦)، ٢٣٧-٢٨٦.

فاطمة الزهراء النجار، مرفت عبد الحميد الصفتي (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الشعور بالوصمة المدركة للإعاقة وتحسين الحيوية الذاتية لدى إخوة المعاقين عقليًا. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، ١٩٧(٣)، ٤٩٧-٥٦٢.

فاطمة الزهراء عبد الواحد (٢٠٢١). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ٢٢(٩)، ١٤٩-٢٠١.

فاطمة عبد الفتاح حسين (٢٠٢٠). المناعة النفسية كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا: دراسة سيكومترية. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا*.

فائق رياض محمد (٢٠٢١). هندسة الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية*، ٢٨(٤)، ٩-١.

فيفيان أحمد عشاوي (٢٠٢٣). المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة "دراسة مقارنة بين الجنسين". *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧٤(٣)، ١٥٤-٢٥٧.

قصي خالد التخايئة، عبد الناصر موسى القرالة (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة*.

قطب عبده حنور، وعلياء عادل عبد الرحمن (٢٠٢٣). تأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي على الشعور بالرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية - جامعة سوهاج*، ١٠٨، ٦٨٥-٧٥٢.

كوثر إبراهيم رزق، جمال الدين محمد الشامي، فاطمة محمود الزيات، ومنار سليمان والي (٢٠١٨). أبعاد هندسة الذات لدى الطلاب الموهوبين فنيًا وأقرانهم الموهوبين فنيًا المتكئين أكاديميًا: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٨(٢)، ٢١٩-٢٦٠.

ليلى بابكر عمر (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٧(٧)، ٦١-٩٥.

محمود محمد عبد الرحيم، أحمد علي بدوي (٢٠٢٢). المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة*، ٢٣(٢٥٥)، ١٧١-٢١٦.



مروة عبد الحميد توفيق (٢٠٢١). المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد ١٩). *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١٣(٣١)، ٤٠٨-٣٧٠.

مريم خالد محمد (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي: دراسة تنبؤية. *مجلة القراءة والمعرفة*، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ٢٥٨، ٢١٣-٢٦٣.

مريم مهذول الطائي (٢٠١٦). الهندسة النفسية "البرمجة الإيجابية - السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، ٢١٩، ١٣٣-١٦٨.

منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٩). نحو جودة حياة طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم ... ماذا يمكن أن يقدم الإرشاد المهني؟! *المؤتمر الدولي السابع - التعليم في مطلع الألفية الثالثة، الجودة - الإتاحة - التعلم مدى الحياة*، جامعة القاهرة - معهد الدراسات التربوية، ١(٧)، ٤١٠-٣٢٠.

نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣٠(٣)، ١٣٩-١٧٢.

ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية. *مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

نصرة محمد جلجل، إحسان نصر هنداوي (٢٠٢٣). حيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ. *المجلة التربوية*، كلية التربية - جامعة سوهاج، ١١٠(٢)، ٤٤٤-٤٩٣.

نورا محمد عرفه (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٨(٢)، ١٤٥-٢٤٨.

هادي ظافر كيرري، وسعدي عبد الله حكيم (٢٠٢١). الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان. *مجلة التربية*، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١٩٠(٣)، ١-٤٣.

هبة سامي محمود (٢٠٢٣). التنبؤ بالإزدهار النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الخدمة النفسية*، ١٦، ٧٧-١٤٦.

هبة مناضل عبد الحسين (٢٠١٩). الهندسة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة قسم التربية الخاصة. *وقائع المؤتمر العلمي التاسع عشر مجلة كلية التربية الأساسية، كلية التربية الأساسية*، ٤٣-٦٩.

هدى السيد السيد (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٢، ١٤٢٧-١٤٩٥.

هدى كامل منصور (٢٠١٤). هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢١١(٢)، ٢٢٣-٢٥٤.

### English References:

- Al-Hamdan, M., Alawadi, S., & Altamimi, R. (2021). Contribution of psychological immunity dimensions in predicting psychological flow during coronavirus crisis among health workers in Kuwait. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 34-43.
- Al-Jassar, F., & Al-Jubori, H. (2023). Identifying common levels of self-engineering for futsal players. *Journal of humanities and social sciences research*, 2(2), 1-9.
- Al-Serhane, F. (2022). *Self-engineering among university students*. University of Babylon. <https://www.researchgate.net/publication/361029458>
- Ayaz, L., Bashir, R., Naz, S., & Ullah, S. (2022). Subjective vitality and level of confidence as predictors of perfectionism among doctors and nurses. *1st International Conference on Contemporary World: Challenges and transformations*, Rawalpindi Women University, Rawalpindi 6th Road Satellite Town, Pakistan, 74.
- Baban, W., Ismael, G., & Aziz, I. (2023). Examining the associations between psychological immunity and the exams anxiety in the context of the Covid-19 Pandemic. *Open Journal of social sciences*, 11(8), 186-201.
- Baumeister, R. & Vohs, K. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Bertrams, A., Dyllick, T., Englert, C. & Krispenz, A. (2020). German adaptation of the subjective vitality scales (SVS-G). *Open psychology*, 2(1), 57-75.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6-15.
- Bredács, A. (2016). Psychological immunity research to the improvement of the professional teacher training's national methodological and training development. *Practice and theory in systems of education*, 11(2), 118-141.
- Brooks, S. & Roy, R. (2021). Complexity of self-engineering systems across the life cycle—Biological and engineering systems. *28th CIRP Conference on life cycle engineering*, 121-126.
- 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.
- Cuğ, F. (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being. *A Thesis submitted to the graduate school of social sciences of Middle East technical university*.

- Dubey & Shahi (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of social science researches*, 8(1&2), 36-47.
- Ellis, A. (2002). Rational emotive behavior therapy. *Encyclopedia of psychotherapy*, 2, 483-487.
- Essa, E. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of education*, 13(1), 37-43.
- Fini, A., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 5, 150-156.
- Fukuda, S. (2019). *Self-Engineering learning from failures*. Yokohama, Kanagawa, Japan: Springer briefs in applied sciences and technology.
- Gharib, E., Al-Kholaif, J. (2023). Self-engineering among secondary school students in the Qassim region. *International Journal of learning management systems*, 10(2), 93-107.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building psychological immunity in children and adolescents. *Journal of Indian association for child and adolescent mental health*, 16(2), 1-12.
- Hahn, E. (2021). The effect of a self-made vitality intervention on loneliness in young adults during COVID-19. *Bachelor's thesis*, Faculty of behavioral management and social sciences, University of Twente.
- Jafari, M. (2017). Self-Engineering strategy of six dimensional inter-subcultural mental images. *Independent Journal of management & Production*, 8(1), 193-204.
- Kaur, T., & Som, R. (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review. *Int. J. Curr. Res. Rev*, 12, 139-143.
- Logan, A., Berman, B., & Prescott, S. (2023). Vitality revisited: The evolving concept of flourishing and its relevance to personal and public health. *International Journal of environmental research and public health*, 20(6), 1-15.
- Mandelbaum, E. (2019). Troubles with Bayesianism: An introduction to the psychological immune system. *Mind & Language*, 34(2), 141-157.
- Mnokh, S., & Al-Obeidi, T. (2019). Psychological immunity for preparatory students. *Journal of Tikrit university for humanities*, 26(6), 394-372.
- Muyan-Yılık, M. & Bakalim, O. (2022). Hope as a mediator of the link between subjective vitality and subjective happiness in university students in Turkey. *The Journal of psychology*, 156(3), 241-255.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical text and culture research*, 4, 102-108.
- Pambar, M. (2016). *Self-Engineering realization, celebration, and enlightenment: A multi-dimensional life experience*. Dedicated to Wayne dyer: AbeBooks.

- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R., Terán, L., López-Gaspar, I., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., ... & Granero-Gallegos, A. (2023). Satisfied and frustrated needs, subjective vitality and university students' life satisfaction of physical activity and sports. *Sustainability*, 15(4), 1-15.
- Ryan, R. & Deci, E. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and personality psychology compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of sport sciences*, 4(2), 90-97.
- Singh, S. & Sharma, N. (2018). Subjective vitality as a predictor of psychological well-being. *International Journal of social sciences review*, 6(1), 76-80.
- Takács, R., Takács, S., Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring coping strategies of different generations of students starting university. *Frontiers in psychology*, 12, 1-10.
- Tkach, E. & Simakhina, A. (2021). Personal vitality and its manifestations in difficult life situations and environmental conditions. *E3S Web of Conferences*, 258(3).
- Tunçkol, H. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International journal of development research*, 5(4), 4219-4222.
- Uysal, R., Satici, S., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational sciences: Theory and practice*, 14(2), 489-497.
- Vieira, D. & Aquino, T. (2016). Subjective vitality, meaning in life and religiosity in older people: a correlational study. *Temas em psicologia*, 24(2), 483-494.

### Translation of Arabic References:

- Ibtisam Saadoun Muhammad, and Zahraa Karim Kattouf (2020). Self-vitality among educational counselors. *Al-Mustansiriya Journal - Journal of the College of Education*, 1, 277-298.
- Ahmed Abdel Wahab Abu Halima (2022). Life skills as predictors of psychological immunity among university students in the southern governorates of Palestine, *Master's thesis*, College of Education, Al-Aqsa University.
- Ahmed Fayeq Al-Jundi (2014). The role of individual and organizational variables in re-engineering the self of a faculty member at the College of Sharia in Al-Ahsa Governorate in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Business Studies and Research*, Faculty of Commerce - Benha University, 34(3), 50-89.

- Azhar Muhammad Abdel-Barr (2020). The structural model of causal relationships between educational experiences, cognitive flexibility, and self-vitality among middle school students. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 31(121), 228-279.
- Osama Arabi Ammar (2019). A program based on psychological engineering in teaching psychology to develop psychological awareness and tolerance of academic ambiguity among visually impaired students at the secondary stage. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 35(12), 1-29.
- Afnan Fahd Ibrahim (2021). The relative contribution of psychological empowerment in predicting psychological immunity among health practitioners in light of the new (Covid-19) virus outbreak in hospitals in Riyadh. *Journal of Counseling Psychology*, 67(2), 78-123.
- Anas Shakshak (2012). *Psychological engineering in body management and personality formation*. Amman: Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution.
- Iman Awad Feud (2023). The relative contribution of self-engineering and contemplative thinking in predicting psychological tranquility among university students. *Journal of Counseling Psychology*, 75(1), 344-387.
- Iman Mukhtar Amer (2021). The relative contribution of psychological immunity in predicting quality of life and academic integration among female university students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 113(31), 104-176.
- Jassim Mohammed Al-Janabi (2011). The effect of the psychological engineering program on some critical thinking skills among middle school students. *Master's thesis*, College of Education, Tikrit University.
- Jabbar Wadi Al-Ukaili (2017). Psychological immunity among university students and its relationship to self-awareness and forgiveness. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, Arab Educators Association, 81, 423-454.
- Hossam Mahmoud Ali (2021). The effectiveness of self-constructive guidance in developing the psychological immunity of university students. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 1-53.
- Hanan Khalil Al-Halabi (2021). Psychological immunity and social support as predictors of positive orientation toward the future among a sample of female students at Qassim University. *International Journal of Educational and Psychological Studies, Rafad Center for Studies and Research*, 9(2), 469-487.
- Khaled Ahmed Al-Maliki, Fathi Mahdi Nasr (2019). Psychometric properties of the psychological immunity scale. *Journal of Specific Education Research*, Mansoura University, 55, 195-206.
- Khansa Abdel Razzaq Abdel (2016). The effect of psychological engineering on developing some emotional intelligence skills among students of fine arts institutes. *Al-Fath Magazine*, 67, 103-134.

- Dalia Muhammad Moamen (2004). The relationship between happiness and both irrational thoughts and pleasant and stressful life events. The Eleventh Annual Conference - Youth for a Better Future, Ain Shams University - *Psychological Counseling Center*, 1(11), 427-461.
- Doaa Awad Ahmed (2019). The effectiveness of a program based on impression management in improving self-compassion and psychological immunity among female students in the College of Education. *Journal of the Faculty of Education*, Tanta University, 74(2), 681-744.
- Zekra Abdel Hafez Al-Youssef (2013). The effect of a self-engineering program on tolerance, persuasion, and thinking compass among secondary school teachers. *Doctoral dissertation*, College of Education, Tikrit University.
- Reem Salem Al-Kraidis (2022). Emotional regulation as a mediating variable between intrinsic vitality and psychological prosperity among a sample of female students about to graduate. *Journal of Education*, Cairo College of Education, Al-Azhar University, 196(2), 454-496.
- Zainab Salah Youssef, Samah Abdel Fattah Abdel Gawad (2021). The place energy of the internal spaces of the dwelling as a unit with multiple roles and its relationship to enhancing the personal vitality of the head of the family. *Journal of Research in the Fields of Specific Education*, Faculty of Specific Education - Minya University, 35, 713-801.
- Zainab Muhammad Muhammad (2020). The relative contribution of the dimensions of self-engineering, cognitive miserliness, and meta-emotion in predicting aspects of behavior as a result of the "Covid-19" pandemic among university students. *Journal of the Faculty of Education in Psychological Sciences*, Ain Shams University - Faculty of Education, 44(4), 195-300.
- Sarah Hossam El-Din Mostafa (2018). The effectiveness of a selective counseling program to develop personal vitality among a sample of university youth. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University - Psychological Counseling Center, 56, 33-112.
- Sarah Mohamed Shaheen (2023). The relationship of psychological immunity to future anxiety and self-management among female university students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 119(33), 176-220.
- Souad Hosni Mahdi (2023). The structural model of the relationships between psychological immunity, intrinsic vitality, and entrepreneurship skills among final year students at Al-Azhar University. *Journal of Education*, Cairo College of Education, Al-Azhar University, 197(2), 380-435.
- Suleiman Abdel Wahid Youssef (2016). The effectiveness of a training program in activating psychological immunity among university students in light of their thinking styles and habits of mind. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 9(26), 246-290.



- Sanaa Hamed Zahran (2019). The effectiveness of a group counseling program based on self-engineering to reduce psychological desertification among university students. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University - Psychological Counseling Center, 59, 477-527.
- Sayed Mahmoud Al-Tawab (2008). *Mental health and psychological counseling*. Alexandria: Alexandria Book Center.
- Shah Ahmed Abdul Rahman, Salwa Muhammad Abdul Baqi, and Marwa Saeed Owais (2022). Intrinsic vitality as one of the strengths of personality among university students in light of some demographic variables. *Journal of Educational and Social Studies*, Faculty of Education - Helwan University, 28(3), 86-130.
- Shahad Muhammad Al-Askar (2016). *Self-engineering*. Cairo: First Book Library for Publishing and Distribution.
- Sherry Massad Halim (2021). Psychological immunity and its relationship to life satisfaction among a sample of university students in light of the spread of the new Corona virus pandemic "Covid-19". (COVID-19) *Journal of the Faculty of Education*, Ain Shams University, 45(2), 261-326.
- Shaima Sayed Ali, Hamdi Muhammad Yassin, and Nadia Amil Banna (2022). Subjective vitality as a determinant of life satisfaction among university students. *Journal of Research, Humanities and Social Sciences*, 2(5), 40-80
- Shaima Talaat Abdullah, Anwar Riyad Abdel Rahim, Haiba Mamdouh Mahmoud (2021). The effectiveness of a training program based on psychological engineering in reducing Internet addiction among middle school students. *Journal of the Faculty of Education*, Beni Suf University, 18(100), 559-610.
- Saddam Hussein Hamid, and Hamid Suleiman Al-Dulaimi (2023). Building and codifying (standard levels) a measure of self-engineering among first-class football players. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 15(2), 264-284.
- Abdel Sattar Muhammad Muhammad, Hussein Muhammad Bakhit (2021). Social support as a predictor of psychological immunity among students at South Valley University. *Journal of the Faculty of Arts in Qena*, 53(2), 16-93.
- Abdul Aziz Ibrahim Salim (2016). Self-energy and its relationship to positive social personality traits and hopeful thinking among special education teachers. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University - Psychological Counseling Center, 47, 171-262.
- Abdel Aziz Mahmoud Abdel Aziz (2019). Competence of the psychological immune system and self-confidence as predictors of quality of life among a sample of university youth. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 418-495.
- Abeer Rashid Al-Rashdan (2022). The relationship between intrinsic vitality and mental alertness among university students. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences*, 46(4), 325-358



- Abeer Atef Abdel Halim (2023). Managing emotions and their role in enhancing psychological immunity. *Index Journal of Survey Studies*, 3(8), 431-448.
- Essam Mohamed Zidan (2013). Psychological immunity: its concept, dimensions and measurement. *Journal of the Faculty of Education*, Tanta University, 51, 811-882.
- Afra Ibrahim Al-Obaidi (2020). Subjective vitality among university students in light of some variables. *Scientific Journal of Educational Sciences and Mental Health, Scientific Foundation for Educational Sciences, Technology and Special Education*, 2(1), 20-44.
- Fatma Al-Zahra Al-Masry (2020). Subjective vitality among graduate students at the Faculty of Education, Helwan University in light of some demographic variables: a clinical psychometric study. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, Egyptian Society for Psychological Studies, 30(106), 237-286.
- Fatma Al-Zahraa Al-Najjar, Mervat Abdel Hamid Al-Safti (2023). The effectiveness of an integrative counseling program in alleviating the feeling of perceived disability stigma and improving self-vitality among siblings of mentally disabled people. *Journal of Education*, Al-Azhar University, 197(3), 497-562.
- Fatma Al-Zahraa Abdul Wahid (2021). The effectiveness of a program for developing self-management skills and its impact on supporting psychological immunity among a sample of students from the Faculty of Education, Helwan University. *Journal of Scientific Research in Education*, Girls College of Arts, Science and Education, Ain Shams University, 22(9), 149-201.
- Fatma Abdel Fattah Hussein (2020). Psychological immunity as a predictor of personal vitality among special education teachers in Minya Governorate: a psychometric study. *Master's thesis*, Faculty of Education, Minya University.
- Faiq Riad Muhammad (2021). Self-engineering among university students. *Journal of Human Sciences*, University of Babylon - College of Education for Human Sciences, 28(4), 1-9.
- Vivian Ahmed Ashmawy (2023). Psychological immunity in its relationship to life satisfaction and death anxiety among elderly people referred for retirement as state employees, "a comparative study between the sexes." *Journal of Counseling Psychology*, 74(3), 154-257.
- Qusay Khaled Al-Takhaina, Abdel Nasser Musa Al-Qarala (2018). The role of psychological immunity in predicting psychological empowerment among Mutah University students in light of some demographic variables. *Master's thesis*, College of Graduate Studies, Mu'tah University.
- Qutb Abdo Hanour, and Alia Adel Abdel Rahman (2023). The effect of addiction to social media programs on feelings of life satisfaction and self-importance among university students. *Educational Journal*, Faculty of Education - Sohag University, 108, 685-752.

- Kawthar Ibrahim Rizk, Jamal al-Din Muhammad al-Shami, Fatima Mahmoud al-Zayat, and Manar Suleiman Wali (2018). Dimensions of self-engineering among artistically gifted students and their artistically gifted peers who are academically retarded: a comparative study. *Journal of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University*, 18(2), 219-260.
- Laila Babiker Omar (2021). Psychological immunity among female students in the College of Education and its relationship to social intelligence. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 37(7), 61-95.
- Mahmoud Muhammad Abdel Rahim, Ahmed Ali Badawi (2022). Cognitive flexibility and its relationship to subjective vitality among university students. *Journal of Reading and Knowledge*, 23(255), 171-216
- Marwa Abdel Hamid Tawfiq (2021). Psychological immunity and psychological recovery as predictors of feelings of cohesion and hope among university faculty members infected with Coronavirus (Covid-19). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 113(31), 370-408.
- Maryam Khaled Muhammad (2023). Intrinsic vitality and its relationship to psychological flexibility among hearing-impaired students in the second cycle of basic education: a predictive study. *Journal of Reading and Knowledge, Ain Shams University - Faculty of Education - Egyptian Society for Reading and Knowledge*, 258, 213-263.
- Maryam Mahzol Al-Taie (2016). Psychological engineering “positive-negative programming of the self” and its relationship to the thinking styles of university students. *Al-Professor Journal for Humanities and Social Sciences, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad*, 219, 133-168.
- Manal Abdel Khaleq Jaballah (2009). Towards the quality of life of university students with learning difficulties... What can vocational guidance provide? *The Seventh International Conference - Education at the beginning of the third millennium, Quality - Access - Lifelong Learning, Cairo University - Institute of Educational Studies*, 1(7), 320-410.
- Nancy Kamal Abu Al-Laymoun and Faisal Khalil Al-Rabie (2022). Modeling causal relationships between intrinsic vitality, mental alertness, and academic self-efficacy among Yarmouk University students. *Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies*, 30(3), 139-172.
- Nahid Ahmed Fathi (2019). Perceived self-efficacy, problem-solving ability, and goal orientation as predictors of psychological immunity among academically gifted students: Factorial components of the psychological immunity scale. *Journal of Psychological Studies, Egyptian Association of Psychologists*, 29(3), 549-618.
- Nasra Muhammad Jaljal, Ihsan Nasr Hindawi (2023). Vitality of self and its relationship to academic determination and research self-efficacy among postgraduate students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University. *Educational Journal, Faculty of Education - Sohag University*, 110(2), 444-493.

- Noura Muhammad Arafa (2021). Intrinsic vitality and mental alertness and their relationship to body esteem among a sample of secondary school adolescents. *Journal of Psychological Counseling*, 68(2), 145-248
- Hadi Zafer Kariri and Saadi Abdullah Hakmi (2021). Self-awareness and its relationship to psychological immunity among teachers of people with disabilities at the Jazan Education Administration. *Journal of Education*, Cairo College of Education, Al-Azhar University, 190(3), 1-43.
- Heba Sami Mahmoud (2023). Predicting psychological prosperity in light of both psychological immunity and self-awareness among a sample of university youth. *Journal of Service Psychology*, 16, 77-146.
- Heba Munadil Abdel Hussein (2019). Psychological engineering and its relationship to future anxiety among students of the Special Education Department. Proceedings of the Nineteenth Scientific Conference, *Journal of the College of Basic Education*, College of Basic Education, 43-69.
- Hoda Al-Sayed Al-Sayed (2021). Optimism and its relationship to psychological immunity among a sample of university students. *Educational Journal*, Faculty of Education, Sohag University, 92, 1427-1495.
- Hoda Kamel Mansour (2014). Self-engineering and its relationship to Internet misuse among university students. *Al-Ustaz Magazine*, 211(2), 223-254.