

[٥]

الطفل المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة
لدى طالبات قسم تربية

د. أسماء محمد عيد
مدرس بقسم تربية الطفل
كلية التربية - جامعة الوادي الجديد

الطفل المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة

لدى طالبات قسم تربية

د. أسماء محمد عيد*

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى كل من المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة التي تتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل ومن ثم تحديد العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل، تكونت عينة البحث الأساسية من (١٠٠) طالبة قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد وتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١ سنة) موزعين على الفرقتين الثانية والثالثة، واستخدمت الباحثة مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، وتوصلت نتائج البحث إلى أن الطالبات لديهن مستوى أعلى من المتوسط في استجابتهن على مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، وأظهرت النتائج أن الطالبات التي ترتفع لديهن المناعة النفسية ترتفع لديهن أيضا مهارات فعالية الحياة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية- مهارات فعالية الحياة

Abstract

The aim of the study is to identify the level of the psychological immunity and the life- effectiveness skills of the students of the Child Education Department. It also determines the relationship between psychological immunity and the life-effectiveness skills of the students of the Child Education Department, New Valley University. The students' ages ranged between (19-21years),of the second and third year.The researcher used the measures of psychological immunity and life effectiveness skills. The results of the study have shown that the students had a higher level than the average in their response to the scales of psychological immunity and life effectiveness skills. It has also been concluded that the students who have high psychological immunity also have high life effectiveness skills.

Keywords: Psychological immunity, Life Effectiveness Skills

* مدرس بقسم تربية الطفل - كلية التربية - جامعة الوادي الجديد.

مقدمة:

تعد المؤسسات التربوية التعليمية مؤسسات نمو وتطوير وتغيير مستمر نحو الأفضل، ولأهمية مرحلة التعليم الجامعي فإنه لابد من أن تهيئ كليات التربية الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة التي تساعد في تحقيق التغيير والتطوير المرغوب.

إن الطالب الجامعي خلال مسيرته التعليمية قد يمر بعقبات تعرقل تقدمه الأكاديمي وتسبب له ضغوطاً وإحباطات وتهديدات وأزمات، وقد تقف الاضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية عائقاً يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض التغلب على هذه المعوقات ويتعذر على البعض الآخر تخطيها. لذا فإنه من الضروري مساعدة هؤلاء الطلاب على التخلص منها بما يضمن تحصينهم وتمتية جهاز المناعة النفسية لديهم (Hoerger, 2012,92- 93).

ولتحقيق الصحة النفسية والنمو السليم للشباب الجامعي والذي يعد أهم الأهداف التربوية التي تسعى المؤسسات التعليمية الجامعية لتحقيقها، فقد ظهر مؤخراً مصطلح المناعة النفسية الذي يعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات والعثرات ويزداد الاتجاه نحو دراسة ما يسمى بنظام (جهاز المناعة النفسية) "Psychological immune system (PIS)".

ويعد مصطلح المناعة النفسية من أحدث المصطلحات في مجالات علم النفس الإيجابي، وهو ذلك الجهاز الذي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الحيوي (البيولوجي) ويتفاعل معه. ولكل منهما وظائف دفاعية وقائية للجسم، حيث يقوم الجهاز المناعي الحيوي بمهاجمة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم الجسم، فذلك الحال بالنسبة لجهاز المناعة النفسي حيث يحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، ويوفر له القدرة لمواجهة أي شعور بالإجهاد والضغط النفسية والأفكار السلبية التي تعتبر بمثابة فيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد صحة الإنسان النفسية (Lorinz et., al, 2012, 105) (Rachman, 2016, 3).

وقد أشارت دراسة (ناهد أحمد، ٢٠١٩)، ودراسة (إيمان عصفور، ٢٠١٣) إلى المناعة النفسية باعتبارها القوة التي تسمح للإنسان بأن يتغلب على التحديات

لتحقيق النجاحات، وهي قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية، وهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، والإبداع، حل المشكلات، والصمود، والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتغلب على المشكلات الأكاديمية ودورها في الجد والاجتهاد والدافعية لدى طلاب الجامعة ومنها تحسين مستوى التحصيل لديهم.

ويعد جيلبرت وزملاءه (Gilber et., al, 1998,720) أول من أشاروا إلى مفهوم المناعة النفسية في حين يعد أولاه (Olah) من أكثر الباحثين نشرًا لهذا المفهوم الذي ظهر في التسعينات من القرن العشرين، وقد أشار أولاه (Olah, 2010,85) أن المناعة النفسية هي أحد عوامل شخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط النفسية وهي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، والدافعية، والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

وفي هذا الصدد يرى كثير من الباحثين أن المناعة النفسية لها أهمية في حياتنا اليومية ومنهم (عصام زيدان، ٢٠١٣) (Woodyatt, 2013) حيث ذكر أنها نظام مواز للمناعة العضوية، ووظيفتها حماية الذات من الأمراض النفسية والعقلية، وكذلك تشير دراسة كل من (أمل غنايم، ٢٠١٨) و (شيماء جاد الله ومنتصر صلاح، ٢٠١٨) و (ناهد فتحي، ٢٠١٩) و (سليمان عبد الواحد، ٢٠٢٠) إلى أن المناعة النفسية من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً وتعتبر المناعة أكسير الحياة، وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسية ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى وأكثر من ذلك، فإن مصادر المناعة النفسية تتباين من فرد إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدرًا للمناعة النفسية لفرد ما، بينما يكون النجاح في الدراسة والعمل قمة المناعة النفسية لدى آخر، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمن والرضا عن الحياة هي المناعة النفسية بعينها لدى ثالث ولذلك تظل المناعة النفسية من أهم مطالب الإنسان في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

وترى الباحثة أن الفرد الذي لديه مناعة نفسية يمتلك مهارات يستطيع بها حل المشكلات والإنجاز وتقدير الذات التي تساعد على أن يكون فعالاً في حياته، حيث يذكر (Neill, J, 2008,47) أن فعالية الحياة الطريقة التي يفكر ويعمل ويستجيب بها الفرد في مجموعة متنوعة من الحالات والمواقف وتشمل مهارات فعالية الحياة إدارة الوقت والكفاءة الاجتماعية ودافعية الإنجاز والمرونة الفكرية وقيادة المهمة والتحكم في الوجدانات وترتبط فعالية الحياة ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في الحياة. إن مهارات فعالية الحياة متعددة الأبعاد وديناميكية، وعامة يمكن تنميتها نظرياً وعملياً وتتمثل في الفعالية في الحياة العملية والحياة الاجتماعية للفرد. (جوهره المرشود، ٢٠٢٠، ٤)

ويرى (حلمي الفيل، ٢٠١٨) أن مهارات الحياة تمكن الفرد من أن يكون ماهراً منتجاً، وتساعد على حسن التصرف في المواقف التي تواجهه وحل المشكلات في مختلف حياته الشخصية والأكاديمية.

وترى الباحثة أن مهارات فعالية الحياة هي التي تكسب الطالبة ثقة في النفس وتمكنها من تحمل المسؤولية وفهم الناس والآخرين والتعامل معهم بذكاء وإنجاز المهام الموكلة إليها بكفاءة عالية واتخاذ القرارات الصائبة بمنهجية علمية سليمة. وإذا كانت المناعة النفسية تعد من المصطلحات العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي، فإن مهارات فعالية الحياة تعد أيضاً من المتغيرات الحديثة والمهمة، وترى الباحثة أن المناعة النفسية قد يكون من شأنها أن تزيد من مهارات فعالية الحياة لدى الفرد وأن الطالبة التي لديها مستوى مرتفع من المناعة النفسية من المفترض أن يكون لديها مستوى مرتفع ومتميز من مهارات إدارة الوقت ودافعية الإنجاز والمرونة العقلية وقيادة المهمة والمبادرة النشطة والثقة بالنفس وهي المهارات التي تمثل مهارات فعالية الحياة، وعلى الرغم من أهمية هذين المتغيرين إلا أن الدراسات التي تناولتهما قليلة على حد علم الباحثة لذا يسعى البحث الحالي التعرف على علاقة المناعة النفسية بمهارات فعالية الحياة لدى الطالبات.

مشكلة البحث:

تتركز مشكلة البحث الحالية حول مفاهيم أساسية تعكس مكامن القوة في الشخصية الإنسانية وما لها من دور مؤثر على الواقع النفسي والمادي للفرد وهذه المفاهيم هي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة.

ولقد أظهرت بعض الدراسات النفسية التي أجريت حول المناعة النفسية بأنه كلما زادت المناعة النفسية لدى الطالبات كلما زادت جهودهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، وزادت اعتقاداتهم بقدراتهم على إحراز النجاح والأخذ بزمام المبادرة في تحقيق الإنجاز، وممارسة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم، وانفعالاتهم (سليمان الشاوي، ٢٠١٨، ٤٣١).

كما تشير نتائج الأبحاث ومنها (Christopher et al., 2011, 197) إلى أن الحياة الأكاديمية الجامعية تشكل ظروفًا تنطوي على مجموعة من المهارات التي تتطلب التعامل معها من قبيل أن الدراسة الجامعية تتطلب التنافس، والتمكن من إدارة كم كبير من المعلومات في وقت قصير. وخلال هذه الظروف تتفاعل عوامل شخصية مع أخرى بيئية واجتماعية في تحديد مخرجات تلك البيئة الأكاديمية.

وفى ضوء ما سبق نجد أن الطالبات في مقتبل حياتهم يواجهون العديد من المواقف والأحداث والضغوط وحالات من القلق والتوتر وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها ومعايشتها لطالبات قسم تربية الطفل أن معظمهن لا يمتلكن السمات والخصائص النفسية التي تساعدهن على مواجهة هذه المشكلات والتعامل معها بشكل صحيح، ونجد أنهن يمتلكن بعض المعتقدات السلبية عن أنفسهن وعن العالم المحيط بهن وعدم الثقة في أنفسهن وتفتقدن العمل في مستقبلهن، مما يسبب لهن اضطرابات وأمراض نفسية وفى نفس الوقت نجد طالبات لديهن القدرة على مواجهة المشكلات والتحديات التي تقابلهن وتتشعرن قيمة ذواتهن ويفكرون بإيجابية ولديهم التفاؤل في مستقبل أفضل.

وتؤيد بعض الدراسات ومنها دراسة (إيمان عصفور، ٢٠١٣، ٢٨) (عبير أبو الوفا، ٢٠١٨، ٣٣) (Dubey & Shani. 2011) أن كيفية استجابة الأفراد للمشكلات والضغوط النفسية تعتمد على مناعتهم النفسية التي تؤثر على اعتقادات

الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات بل والاستفادة من الخبرات الصعبة التي يمر بها ولقد خلق الله عز وجل الإنسان بقدره على حمايته من الأزمات والضغوط النفسية وذلك عن طريق تحصينه بالمناعة النفسية التي تعتبر سلاح دفاع ضد أي ميكروبات وجراثيم نفسية وبالرغم من أهمية المناعة النفسية للفرد إلا أنه لم يتم تأصيل المفهوم ومكوناته وخصائصه ولا يوجد مقياس عربي لقياس المناعة النفسية، وهذا يمثل ثغرة ونقص واضح في البحوث العربية وكان لابد من سد واستكمال هذا النقص.

وتؤكد دراسة (Rachman, 2016) (Larincz, et., al, 2011) ودراسة (ميرفت ياسر، ٢٠١٦) أن المناعة النفسية ترتبط ببعض السمات الشخصية الإيجابية، مثل القدرة على التحكم الانفعالي والتنظيم الذاتي والرضا عن الحياة وسلبيّ بأعراض الاكتئاب، وترتبط بالوظائف النفسية الصحية والتعامل الصحيح مع الضغوط والأداء المرتفع والشعور بالرضا، وبالخصائص المحددة للذات الاستقلالية، واليقظة الذهنية، الطموح، وأن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من المناعة النفسية ترتفع لديهم مهارات الحياة وخفض قلق المستقبل، من خلال الطرح المتقدم يتضح أن تتوافر معطيات تجريبية (نتائج دراسات سابقة) على مفهوم المناعة النفسية حيث إنه مفهوم حديث نسبياً، ويحتاج إلى الكثير من الدراسات التي توضح مكونات هذا المفهوم وعلاقته بمهارات فعالية الحياة، وعليه يأتي البحث الحالي كمحاولة للتعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

- ما مستوى المناعة النفسية التي يتمتع به طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد؟
- ما مستوى مهارات فعالية الحياة التي يتمتع به طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد؟
- ما نوع العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن خصائص المناعة النفسية وتحديد مكوناتها أو أبعادها وإعداد أداة مقننة لقياسها.
- التعرف على مستوى المناعة النفسية التي تتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل عينة البحث.
- التعرف على مستوى مهارات فعالية الحياة التي تتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل عينة البحث.
- الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل.

أهمية البحث:

- يحقق هذا البحث بمثابة توصيات العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي بحثت في المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لاستجلاء هذه المتغيرات وكشف علاقتها بالمتغيرات التي وترسيخها في البيئة العربية وخاصة لحدائث المتغيرين.
- يعمل البحث الحالي على توجيه الأنظار إلى أهمية المناعة النفسية والدور المهم في وقاية الأفراد من الضغوط والأحداث المؤلمة وجعلهم أكثر توازنًا نفسيًا، وأكثر قدرة على المواجهة التكيفية وتحسين الصحة النفسية حتى يصبحوا قادرين على تحمل المسؤولية وأداء دورهم في المجتمع.
- تقدم نتائج البحث معلومات علمية مفيدة حول طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات الجامعة كقناة مهمة ينبغي رعايتها والاستثمار فيها.

مصطلحات البحث:

المناعة النفسية Psychological- Immunity:

يعرف عصام زيدان (٢٠١٣، ٨١٧) المناعة النفسية Psychological- Immunity بأنها: قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات

والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية.

وتعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات بقسم تربية الطفل (عينة البحث) على مقياس المناعة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness Skills:

تعرف (جوهرة المرشود، ٢٠٢، ٥) مهارات فعالية الحياة بأنها مجموعة من المهارات التي تساعد الطلبة على النجاح في الحياة الأكاديمية والاجتماعية وتشمل مهارات إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، والدافعية الإنجاز، والمرونة العقلية، وقيادة المهمة والتحكم في الوجدانات، والثقة بالنفس، والمبادرة النشطة.

تعرف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات بقسم تربية الطفل (عينة البحث) في مقياس مهارات فعالية الحياة المستخدم في البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة ويتضمن محورين هما:

أولاً: المناعة النفسية Psychological- Immunity:

مفهوم المناعة النفسية:

ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological- Immunity في نهاية التسعينيات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، والمناعة العقلية Mental Immunity، إمكانية (استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity Competence، المناعة الانفعالية Emotional Immunity، المناعة الوجدانية Affective Immunity system، ونظام المناعة النفسية Psychological- Immunity system (عصام زيدان، ٢٠١٣، ٧١٨).

وكان أول من أشار إلى اصطلاح المناعة النفسية "دانيل جلبرت" وزملاؤه (Gilbert, D. et al., 1998)، ولكن أكثر من كرس جهوده وبحوثه لدراسة المناعة النفسية هو "آتيلا أولاه" (Olah, A. 1996; 2000; 2002; 2004;) (2005) وقد مر مفهوم المناعة النفسية خلال تطوره بعدة مراحل، وتناولته الكثير من التعريفات والتي من أهمها:

قال ابن جنّي: المناعة تحتمل أمرين: أحدهما أن تكون فعّالة من منّع، والآخر أن تكون مفعّلة من قولهم: جائع نائع، وأصلها منوعة فجرّت مجرى مقامة وأصلها مَفْوَمَة (لسان العرب، د.ت، ٤٢٧٧).

ومنّع - بضم النون - مناعة، فهو منيع: اعتزّ وتعسّر (لسان العرب، مادة (منع)، ٤٢٧٧).

أمّا في المعجم الوسيط فقد وردت صريحة في دلالتها الحديثة المتداولة على الألسنة: "المناعة: الحصانة من المرض ونحوه (المعجم الوسيط، ٢٠٠٤).

وترى الباحثة أن المناعة بدلالاتها المتداولة حديثاً تقترب كثيراً من المعنى المعجمي الذي ذهب إليه ابن منظور، ويمكننا التقريب بينهما من خلال التحليل الدلالي؛ فالمناعة هي ما تحول بين المرض وبين جسم الإنسان فتحميّه، وتهزم المرض وتمنع وصوله لمبتغاه، لأنها تدور في فلك القوة والشدة. أمّا في المعاجم الحديثة فق وردت دلالتها صريحة تتفق مع اللسان الحدائّي الذي يعبر عن مدلولها بوصفها حصانة من الأمراض ونحوها.

يعرفها "أولاه" Olah بأنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوان المعرفية والدافعية والسلوكية، تيسر الفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعم الصحة النفسية، من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم ستة عشر بعداً، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفّق بين مبادئ الفرد ومتطلباته بيئته (Olah, 2010, 654).

ويرى "ويلسون وجلبرت" (Wilson & Gilbert, 2005: 38- 40) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية.

أما "كيجان" (94: 2006: Kagan) فيعرف المناعة النفسية أنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع.

ويعرف "باربانيل" Barbanell المناعة النفسية بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية والعاطفية تعمل لا شعورياً طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، أسوة بنظام المناعة الحيوية (17- 16: 2009: Barbanell).

ويعرف "دوبي وشاهي" المناعة النفسية بأنها وعاء الموارد النفسية Pool of Psychological Resources التي تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهه الفرد يومياً، وهي تحمي الفرد من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المتطرفة (Dubey & Shahi, 2011: 36- 37).

وتعرف المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوى أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما البقاء صحيحاً معافى، بل ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية... وهي بذلك عملية ترشيح Filtering للمشاعر والوجدانات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Albert- Lorincz, et, al., 2012: 105).

ويعرف (علاء الشريف، ٢٠١٥، ٢٥) المناعة النفسية (PIS) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وانتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقنيات

الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء المواجهة التكيفية التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التقيد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق.

وتعرف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكوارث من خلال منظومة عقلية تساعد الفرد على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة سواء على المستوى الشخص أو خلال تفاعله مع الآخرين والتعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة (رابعة عبد الناصر، ٢٠١٩، ٩).

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن هناك عدد من السمات والمحاور المشتركة التي ركزت عليها جميع التعريفات السابقة.

لذا ترى الباحثة أن مفهوم المناعة النفسية مفهوم حديث العهد كما تتعدد تعريفاته فالبعض يركز على مواجهة الأزمات والكروب، والبعض وصفها بأنها منظومة عقلية لدى الفرد لكنها تشترك جميعاً في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمحن، والبعض الآخر يرى أنها وقاية وحماية ودعم للصحة النفسية للفرد وتحسين القدرات المعرفية التوافقية لتحقيق مشاعر جيدة. ويصفها البعض بأنها معززات الحياة.

وظائف وخصائص المناعة النفسية:

يحدد "جلبرت" وزملاؤه (Gilbert, et, al., 1998: 619) الخصائص العامة

للمناعة النفسية فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
- العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
- تعزيز التحيات الإيجابية.
- إلغاء الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.

Olah, 2005: 21- 22, Olah et, al., 2010:) بينما يرى "أولاه" وزملاؤه

(103) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:

- أنها تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
 - أنها تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
 - أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
 - أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) Coping Strategies التي تتناسب كلاً من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
 - أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.
- ويرى "ألبرت لورنكز" وآخرون (-105: 2012, et, al., Albert- Lorincz, 106) أن من وظائف المناعة النفسية أنها:
- تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من عاصفة أو انفجار نفسي.
 - تساعد على تبرير أو عقلنة، أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.
 - المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أحلك الظروف.
 - إحداث توازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.

ويمكن تلخيص وظائف جهاز المناعة النفسية كما جاءت في بعض الدراسات

في النقاط التالية: (, 2011: 105; Olah, Nagy, & Toth, Lorincz, et, al., 2010: 103; Barbnell, 2009: 16)

- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأسالي المواجهة المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للتخلص من الألم والبحث عن السعادة.

- تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة وإحداث التوازن مع التخيلات السوداوية.
- المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية.
- مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسن، وأنهم أفضل بعد تعرضهم لضغوط نفسية وللتأكيد على فرص النمو والتطور.
- تدعيم وتفسير وتبريرات السلوك الناجح.
- تقوية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر.
- تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- تنقية وتنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.
- المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال وتوليد الاستجابات المناسبة.

خصائص المتسمين بالمناعة النفسية:

ويصف (9- 8: Vasudevan, 2003) الأفراد المتمتعين بالمناعة النفسية

بما يلي:

- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة (المتصارعة).
- القدرة على خبرة الاستمتاع دون صراع.
- المرونة والقدرة على التكيف مع البيئة المتغيرة.
- قوة الشخصية وبنائها.
- القدرة على التحرر من مشاعر الخوف، والشعور بالذنب، والقلق.
- تحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية.
- القدرة على التمييز بين الجيد والسيئ والجيد والأفضل.
- القدرة على ترشيد العواطف وتسخيرها، وليس التصرف بناء على الدوافع والانفعالات.
- تحقيق النظرة الثاقبة المدركة جيداً للذات.

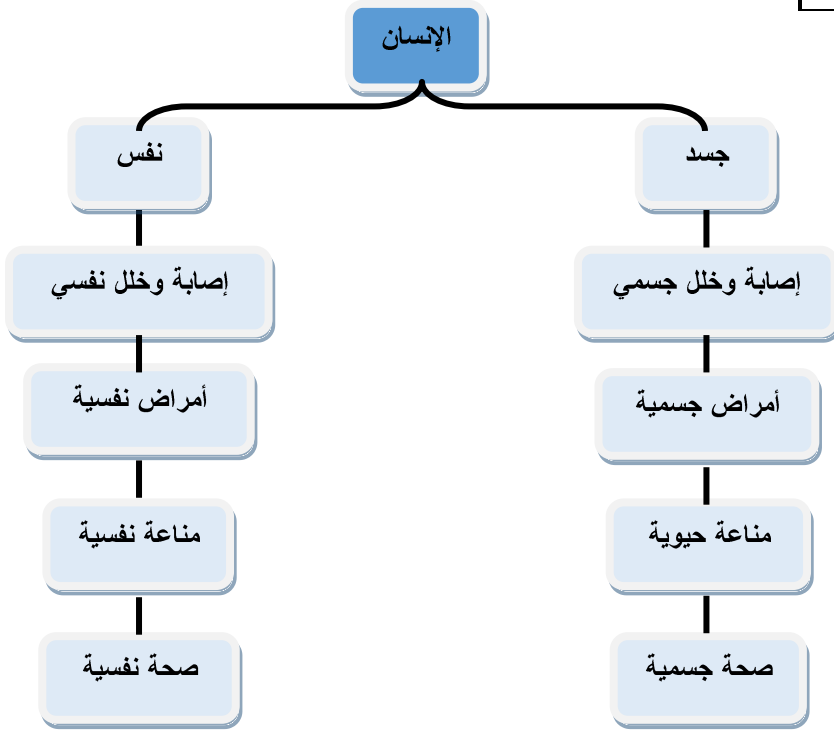
- وضح (سام جولدشين وروبرت بروكس، ٢٠١١: ٥١٤) مجموعة من الخصائص التي يتسم بها من لديهم مناعة نفسية وهي:
- يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة.
 - يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
 - قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
 - ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات واعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات عليهم أن يتجنبوها.
 - يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
 - يدركون جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين.
 - يدركون جوانب القوة والتميز لديهم، ويستمتعون بها.
 - يغلب على مفهومهم لذواتهم صورة القوة والكفاءة.
 - يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.
 - يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها، ويركزون جهدهم وطاقتهم نحوها، ولا يفتقدون إلى العوام التي تدرج تحت سيطرتهم.

أعراض ومظاهر فقدان المناعة النفسية:

- ارتفاع القابلية للإحباط فيصبح منهياً لاستقبال أي أفكار ولو كانت غير صحيحة.
- الاستنزاف والإنهاك النفسي.
- الشعور بالإحباط وعدم القدرة على مواجهة العقبات والاستسلام للفشل.
- البعد عن العلاقات الاجتماعية والانعزالية.
- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية.

- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
 - الانغلاق والجمود الفكري.
 - ضعف درجة النضج الانفعالي (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٢: ٩٤؛ ولاء حسان، ٢٠٠٩: ٦٣؛ ناهد أحمد، ٢٠١٩، ٥٥٨).
 - أوجه التشابه بين المناعة النفسية والمناعة الحيوية:
 - كلتاها لها وظيفة موجهة لتحقيق هدف هو وقاية أو حماية، والحفاظ على حياتنا وتماسكها وكياننا وصحتنا البدنية.
 - كلتاها ينبغي عليها أن تتعرف وتميز بين العناصر المفيدة والضارة التي تواجهنا يومياً.
 - كلتاها يجب أن تجد طريقة ما للتعامل مع العناصر الضارة أو المؤذية التي تواجهها.
 - كلتاها تستخدم الاستراتيجيات الفطرية أو غير المتخصصة مثلها مثل وسائل الدفاع المتخصصة المكتسبة.
 - كلتاها تعتمد على عملية توازن حيوي تستخدم آليات التغذية الراجعة لتؤجج الإجراءات الدفاعية إلى مستوى عالي جداً عند الضرورة، ثم بعد ذلك تعيدها إلى مستوى محايد غير قتالي عندما يزول التهديد.
 - كلتاها تعتمد على ذاكرة المواجهات السابقة مع العناصر الخطرة لكي تستجيب بسرعة وبقوة أكثر عند تكرارها مرة ثانية.
 - إضافة إلى ذلك، كلتاها يمكن أن ينتج عنها استجابة قاصرة أو عاجزة، أو تتبالم في رد الفعل على تهديد غير خطير، أو تستفز الفرد الذي يجب أن تحميه.
- (Kagan, 2006: 94- 95)
- وبصفة عامة رغم ذلك، فإنهما تساعدان على التئام الجسم إذا جرح، وكل منهما تؤدي وظيفة رائعة.

ويمكن وضع تصور لكل من المناعة الحيوية والمناعة النفسية لدى الإنسان كما في شكل (١) التالي:



شكل (١)

تصور الباحثة الحالي للمناعة الحيوية والمناعة النفسية لدى الإنسان

أنواع المناعة النفسية:

تصنف المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

- مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب.
- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.
- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عدماً بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها وتبقي مناعتها

مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة. (كمال مرسى، ٢٠٠٠: ٩٦-٩٧)
(عصام زيدان، ٢٠١٣، ٨٢٨)

مكونات وأبعاد المناعة النفسية:

ويقدم "دوبي وشاهي" (Dubey & Shahi, 2011: 37- 38) و (عصام زيدان، ٢٠١٣، ٨٣٠) وصفاً موجزاً لمكونات المناعة النفسية طبقاً لنموذج "أولاه" (Olah, 1996; 2000; 2002) الذي يتكون من ثلاثة نظم فرعية متفاعلة، وكل منها يندرج تحته مجموعة من العوامل أو الأبعاد أو المكونات كما يلي:

• معتقدات المقارنة (الإقدام):

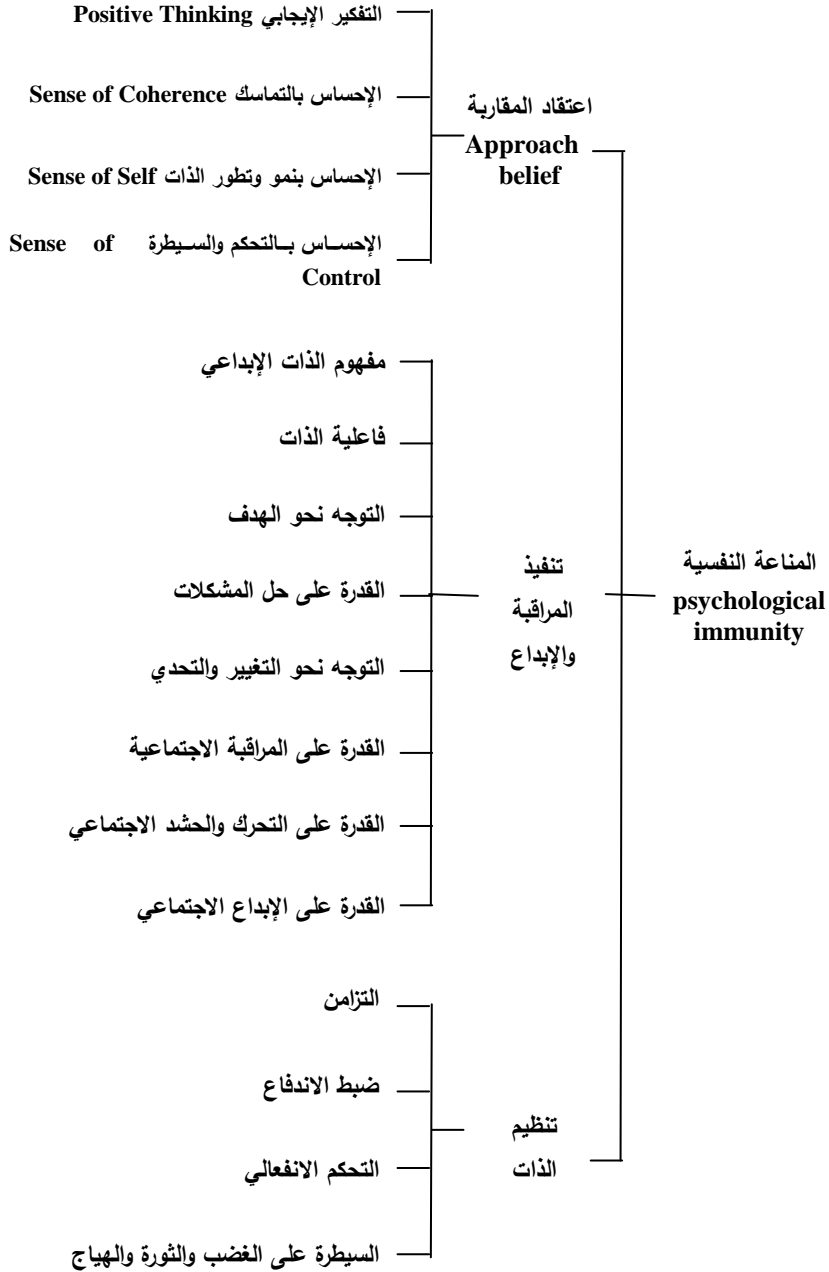
وهو الذي يحرك توجه الفر نحو البيئة، وهذا النظام الفرعي ييسر عملية تقييم البيئة على أنها بيئة إيجابية، يمكن إدارتها وذات معنى، أو بيئة فوضوية ومصدر للتهديد، والنظم الفرعية لمعتقدات المقارنة هي التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، والإحساس بنمو الذات.

• معتقدات تنفيذ المراقبة والإبداع:

يشرع في البحث عن المعلومات وتمائلها ويضع الضروري منها موضع التنفيذ للتأثير في إيجاد احتمالات داخل البيئة ويحرض على اكتشاف البيئات الطبيعية (الفيزيائية) والاجتماعية والبيفسية (داخل النفس) لإيجاد تحديات وخبرات جديدة، ويشتمل على نظم فرعية هي التوجه نحو التحدي، والتعبير، مفهوم الذات الإبداعي، فاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، حل المشكلات، والقدرة على الإبداع الاجتماعي.

• معتقدات تنظيم الذات:

وهو الذي يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق تثبيت والحفاظ على الحياة الانفعالية الداخلية للفرد، والنظم الفرعية التي يتضمنها هي التزامن Synchronicity، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، والسيطرة على الغضب والثورة والهيلاج.



شكل (٢)

عوامل وأبعاد مقياس المناعة النفسية لدى "أولاد":

مما سبق ترى الباحثة أن أهم أبعاد المناعة النفسية لدى الفرد تتمثل في معتقدات المقاربة التي تتطوى على مهارات التفكير الإيجابي والإحساس بنمو الذات ومعتقدات المراقبة والإبداع التي تتمثل في التحدي وفاعلية الذات وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف ومعتقدات تنظيم الذات وفيها يستطيع الفرد ضبط الانفعالات والسيطرة على الغضب والثورة والهياج.

قياس المناعة النفسية:

المقياس الوحيد لقياس المناعة النفسية الذي ظهر حتى الآن، هو ما يسمى قائمة "نظام المناعة النفسية" (PISI) Psychological Immunity Inventory التي أعدها الباحث النفسي المجري "أتبلا أولاه" Attila Olah من خلال البحوث والدراسات التي قامت بها على مدى عدة سنوات (Olah, 1996; 2000; 2002; 2004; 2005)، وتعتبر الباحثة أن هناك من المفاهيم والمصطلحات التي استخدمها "أولاه" يشوبها الغموض وعدم التحديد والوضوح، ولا تتوفر فيها الدقة للتعبير عن معنى محدد، مما يحدث كثيراً من الالتباس والخلط وسوء الفهم لدلالاتها اللفظية واللغوية، ولذلك أثرت الباحثة أن تستخدم مصطلحات ومفاهيم أخرى لعلها تكون أكثر دقة وتحديداً في التعبير عن المعنى المقصود ودلالته اللفظية واللغوية والنفسية، بما يتناسب مع أدبيات التخصص الراسخة والمتعارف عليها، ومن خلال إطلاع الباحثة على مقياس "Olah, 2008" وبعض المقاييس مثل مقاييس (دعاء عوض ٢٠١٩، أمل غنايم، ٢٠١٨، إيمان نبيل ٢٠١٦، رولا رمضان ٢٠١٦، عصام زيدان، ٢٠١٣، إيمان عصفور ٢٠١٣) وقائمة جهاز المناعة النفسية (أولاه، ٢٠١٢) وتم وضع مقياس لقياس المناعة النفسية يناسب عينة البحث الحالي.

ثانياً: مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness Skills

من أهم أهداف النظم التعليمية إعداد الطلاب لحياتهم المهنية المستقبلية خاصة في مراحل التعليم العالي حيث تسعى لتزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من حياة فعالة ومنتجة وتمكنهم من امتلاك مهارات إدارة الوقت والمرونة العقلية والدافعية للإنجاز والثقة بالنفس والكفاءة الاجتماعية وهذه المهارات تطلق عليها مهارات فعالية الحياة.

وتمثل مهارات فعالية الحياة إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفعالية وهدف. حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويفترض مفهوم فعالية الحياة وجود بعض الخصائص والسمات الشخصية التي تعمل كعوامل كافية وفعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة (Veresovam M., Cercsnik, M. & Mala, D. 2013, 842).

وظهرت العديد من المرادفات لمهارات فعالية الحياة حيث يشير مصطلح Life إلى الحياة الشخصية أو الحياة الاجتماعية للفرد في حين يشير مصطلح Effectiveness إلى الفعالية أو الكفاءة أو المهارة أو الإتقان، وترى الباحثة أن الفعالية هي أقرب المرادفات أو المعنى الصحيح المقصود في البحث الحالي ويمكن تعريفها: بأنها الطريقة التي يفكر، ويعمل ويستجيب بها الفرد في مجموعة متنوعة من المواقف، وتشمل أبعاد مهارات فعالية الحياة إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإجاز، والمرونة الفكرية، وقيادة المهمة، والضببط العاطفي والمبادرة الفعالة، وترتبط فعالية الحياة ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في الحياة (Neill, J. 2008,48).

ويعرفها (ذوقان عبيدات وسهيلة أبو السعيد، ٢٠١٢، ٢٧) هي متطلبات أساسية لوضع خطط يومية وخطط استراتيجية تنير الطريق أمام الطلاب وتوجههم إلى حشد طاقاتهم للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

وتعرف أيضا بأنها إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفعالية وهدف، حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويفترض مفهوم فعالية الحياة وجود بعض الخصائص والسمات الشخصية التي تعمل كعوامل كافية وفعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة (Veresova, M.) (Ceresnik, M. & Mala, D. 2013,842).

تعريف (Betty, 2015, 17) بأنها المدى الذي يعتقد الفرد أنه يمكن أن يكون فيه فعالاً في مختلف مهام الحياة ويشمل بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحقق اهدافه التي يسعى إليها.

يعرفها (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٢٢) هي منظومة المهارات التي تمكن الفرد من أن يكون إيجابياً ومنتجاً، وفعالاً في حياته المهنية والشخصية والاجتماعية محققاً لأهدافه التي تسعى إليها وتتمثل في مهارات إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية

والدافعية للإنجاز والمرونة العقلية وقيادة المهمة والتحكم في الوجدانات، والمبادرة النشطة، والثقة بالنفس.

وتتبنى الباحثة تعريف (حلمى الفيل، ٢٠١٨، ١٨)، وترى أن مهارات فعالية الحياة تمكن الفرد من أن يكون ماهراً منتجاً، كما تساعده على حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه وحل المشكلات في مختلف جوانب حياته الشخصية والأكاديمية محققاً لأهدافه التي يسعى إليها.

وتتكون مهارات فعالية الحياة مما يلي:

المهارة الأولى: إدارة الوقت Time Management:

تؤدي مهارة إدارة الوقت دوراً مهماً في تحقيق الأهداف حيث ينسب إليها الكثير من عوامل النجاح أو الفشل في مجالات العمل المختلفة، وتتمثل في القدرة على التخطيط والاستخدام الفعال للوقت جانباً مهماً في الحياة الشخصية والمهنية.

إن الإدارة الجيدة للوقت تحقق الحياة الناجحة، كما تمثل إدارة الوقت في القدرة على الاستخدام الأمثل للوقت (حلمى الفيل، ٢٠١٨، ٣٦).

إن الأفراد الذين لديهم القدرة على التحكم في الوقت وإدارته وعدم الاستغراق في الأمور الشخصية لديهم سمات شخصية تمكنهم من حسن استغلال أوقاتهم مثل المثابرة والمرونة في التعامل مع الآخرين والمواقف الضاغطة، والالتزان الانفعالي والصبر وبذل الجهد دون استنزاف انفعالي أو جسمي، والقدرة على تحديد الأهداف الواقعية، والثقة أي تعلم قول كلمة لا وذلك للأنشطة التي قد تعوق إدارة الوقت بكفاءة (أميرة العدل، ٢٠٠٦، ١٠).

لذا لكي يحقق الفرد ما يتمناه من مهارات الحياة والنظرة المستقبلية المتفائلة فعليه استغلال الوقت المتاح والاستفادة من الحاضر في ضوء نتائج خبرات الماضي التي تسهم في حسن استثمار المستقبل، وهذا لا يحدث إلا من خلال إدارة الوقت إدارة سليمة ومنظمة ومخططة حتى يمكن استخدامه واستغلاله بصورة فعالة (جمال تفاعلة، ٢٠٠٦: ٥٦).

وترتبط مهارة إدارة الوقت بالعديد من المتغيرات مثل:

- الانضباط الذاتي Self- Discipline.
- تحديد الأهداف Goal Setting.
- والتعليم الذاتي Self- Regulation (Neill, J., Marsh, H. & Richards,) (G.,2003).

ويمكن تعريف إدارة الوقت بأنها:

الجهد في استخدام الوقت بكفاءة كمورد أساس للوصول إلى الأهداف والغايات (Ugur, 2000, 18).

وعرفها (راشد القصي، ٢٠٠٣، ١٠٩) بأنها علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت، هي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة والتنسيق والتحفيز والاتصال وهي إدارة لأندر عنصر متاح للمشروع، فإذا لم نُحسن إدارته فإننا لن نُحسن إدارة أي شيء.

وتعرفها (إيمان السيد عبد الفتاح، ٢٠١١، ٥٠٦) قدرة الفرد على الإدراك الواعي للوقت، والاستخدام الأمثل له بتخطيط، وتنظيم، ومتابعة، وإنجاز الأنشطة المتعلقة بالمهام بكفاءة وفاعلية لتحقيق أهداف المنظمة.

وعرفها (Akcoltekin, 2015, 22- 42) بأنها عملية مستمر تأتي فيها الاحداث من الماضي وتتبع بعضها البعض في المستقبل.

ومهارة إدارة الوقت عبارة عن مهارات عقلية تنمو من خلال أنشطة تتطلب تفكيراً منظماً ومبتكراً وعمليات تفكير عليا كالتحليل والتركيب والتقييم وتتنبؤ بالأحداث المتوقعة واستشراف المستقبل، إلى جانب أنها مهارات سلوكية تحتاج إلى تعديل سلوكي تكتسب من خلال مواقف تعليمية يندمج فيها المتعلم وتتبع من خبرات حياتية مألوفة لديه (نعمة حسن، ٢٠١٥، ٥٧).

وتؤثر مهارة إدارة الوقت على الحياة اليومية للطلاب بل تتعدى ذلك كله فضغط الوقت قد يؤدي إلى الشعور بالاكئاب وانخفاض الصحة النفسية وانخفاض في تقدير الذات بينما يرتبط الاستخدام الايجابي للوقت بالثقة بالنفس والمبادأة والدقة والترتيب كذلك تؤدي إدارة الوقت دوراً إيجابياً في التحصيل الدراسي والأكاديمي (دعاء أبو عاصي، ٢٠١٢، ١٧٦).

ويمكن أن تكون مفيدة جدًا في جدول الطلاب بحيث يكونون على استعداد لتنظيم وإدارة حياتهم اليومية وإكمال المهام الأكاديمية في الوقت المحدد، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين النجاح.

وقد ذكر كوفي (Covey, 2004) و (جوهره المرشود، ٢٠٢٠، ١٧) أن هناك سبعة أمور يجب على الشخص أن يعطيها أولويات من أجل إدارة الوقت بشكل جيد، وهذه الأمور هي: تحسين التواصل مع الآخرين، وإعداد الأنشطة بشكل أكثر فعالية، تحسين عملية الإدارة والتخطيط للواجبات، ورعاية المصالح الشخصية، واغتنام الفرص الجديدة، وتحسين المهارات الشخصية والمعلومات، والاعتراف بقوة الآخرين.

وفي ضوء ما سبق يمكن تعليم الطلاب ممارسة مهارة إدارة الوقت والتدريب عليها من خلال:

- مهارة عمل جدول للمهام مناسب
- استغلال الوقت واستثماره
- التقييم الذاتي
- تحديد الأهداف والأولويات
- تنفيذ المهام الموجودة بالجدول وفق جدول زمني محدد
- تحديد أولويات الوقت بشكل فعال.
- تغيير عاداتهم وقيام الطلاب بالخطوات الأولى في تحديد مشاكلهم.
- تنفيذ أساليب ملائمة لمواجهة أسباب ضياع الوقت.
- المتابعة بهدف التطوير

المهارة الثانية: الكفاءة الاجتماعية Social Competence:

تعد الكفاءة الاجتماعية مؤشرًا من مؤشرات الصحة النفسية والشعور بالسعادة ولها أهمية كبيرة في نمو الشخصية.

ويُعرف (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٣٦) الكفاءة الاجتماعية بقدرة الفرد على العمل بفعالية في المواقف الاجتماعية، وصنع القرار، ومهارات الاتصال وحل المشكلات الاجتماعية.

وتعرف أيضًا بأنها قدرة الأفراد على استخدام مهارات التواصل الاجتماعي الحالية (Saricam Aka, Akinf Cardak, 2013).

ويعرفها (محمود منسي ومحفوظ عبد الستار وأسامة أحمد وعيد سعود، ٢٠١٩، ٣٧١) الكفاءة الاجتماعية بأنها البناء المتعدد الأبعاد الذي يتضمن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والدقة والمعرفة الاجتماعية الملائمة للعمر وغياب السلوكيات اللاتوافقية والمهارات الاجتماعية الفعالة.

حيث أكد رانك وفارس (Renk & Phares: 2004, 240) أن الكفاءة الاجتماعية لدى الفرد مرتبطة بشكل كبير بنتائج إيجابية في الحياة المستقبلية الخاصة بهم.

مكونات الكفاءة الاجتماعية:

تتكون الكفاءة الاجتماعية من عدة مكونات رئيسة هي:

- التعاون. - الكياسة. - الصراحة.
- الديناميكية. - الهيمنة. - الاندفاع.
- الطموح. - الصداقة. - مهارات التواصل.
- الزمالة. - القبول الاجتماعي. - الاستقلال.
- مهارات الحزم. - الاهتمام. - الثقة.
- التحكم العاطفي. - التحكم في الاندفاعات والانضباط.

أهمية الكفاءة الاجتماعية:

يرى كل من (Erozkan, 2013) و (أحلام فرج، ٢٠٢٠، ٢٢٨) أن الكفاءة الاجتماعية مهارة ضرورية وحيوية تجعل الأفراد يشعرون بأنهم أكثر أمانًا في التفاعل مع الأشخاص. وأكثر إنتاجية وبالتالي تمكنون من تقييم أنفسهم بأنهم أكثر كفاءة في العلاقات الشخصية. كما أنها تساعد في تحسين قدرة الأفراد على الدخول في علاقات مع الآخرين، والحفاظ على التحكم في الذات وضبطها، وتنظيم الوجدانات (العواطف والانفعالات)، وزيادة مستويات النجاح، وتحسين تقدير الذات، وتعزيز الثقة بالذات والتواصل مع الآخرين والاستجابة لمطالبهم بكفاءة.

كما أكد (Gedviliene, 2014) أن الكفاءة الاجتماعية ضرورية ولها أهمية كبيرة وخاصة للأفراد ولأذين يعانون من الصعوبات والحفاظ على العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية والمجموعات بنشاط.

المهارة الثالثة: دافعية الإنجاز : Achievement Motivation:

يشير التطور التاريخي لمفهوم دافعية الإنجاز إلى أن استخدام مصطلح دافع الإنجاز في علم النفس يرجع من الناحية التاريخية إلى "إدلر" الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة على الرغم من أن موراي "Murray" ١٩٨٣ كان من الأوائل الذين أدخلوا هذا المصطلح إلى التراث النفسي، حيث عرفه بحرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والسيطرة على البيئة المادية والاجتماعية والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها والاستقلالية، والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، والتفوق على الذات، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة (أمل الأحمد، ٢٠١٧، ١٥).

ويُعرف (عبد الرحمن بن سليمان، ٢٠٠٦، ١٧٦١) دافعية الإنجاز بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو دافع ذاتي ينشط ويوجه السلوك ويعتبر من المكونات المهمة للنجاح. ويوصف الأفراد ذوي الدافع المرتفع للإنجاز بأنهم يميلون إلى بذل محاولات جادة للحصول على قدر كبير من النجاح في كثير من المواقف المختلفة.

كما يعرفها (محرز الغنام، ٢٠٠٢، ٤٠٧) هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والرغبة المستمرة في النجاح وإنجاز أعمال صعبة والتغلب على العقبات بكفاءة وأقل قدر ممكن من الجهد وأفضل مستوى من الأداء.

وتعرفها (هند خالد الخليفة ٢٠١٨، ١٦) بأنها استعداد الفرد للسعي في سبيل التفوق والاقتراب من النجاح والرغبة في الأداء الجيد والمثابرة والتغلب على الصعوبات، وتحقيق هدف معين في مواقف تتضمن مستويات من الامتياز والتفوق.

وترى الباحثة أن الدافعية للإنجاز هي حالة داخلية لدى الفرد تعمل على توجيهه نحو هدف معين والاستمرارية والمثابرة في الإشباع والرغبة المستمرة في النجاح.

أهمية دافعية الإنجاز:

ذكر (Petri & Govern, 2004) أن أهمية دافعية الإنجاز في كونها تنمى

العديد من الخصائص لدى الفرد ومنها:

- السعي نحو الاتقان.
- التميز.
- القدرة على تحديد الأهداف.
- القدرة على استكشاف البيئة.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- القدرة على التعامل مع الذات.
- القدرة على تعدي المسار.
- القدرة على التخطيط الجيد.

المهارة الرابعة: المرونة العقلية: **Intellectual flexibility**:

أشار (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٣٧) إلى أن المرونة العقلية تمثل قدرة الفرد على استيعاب أفكار الآخرين والانفتاح عليها، وضبط آرائه بشكل مناسب لاستيعاب الأفكار الأفضل، ويطلق عليها التفكير المفتوح **Open thinking**.

وعرفها (Dajani & Uddin, 2015) بأنها المفتاح الذي يسمح للطلاب بإتقان المعلومات الجديد بفعالية وتعديل أنماط سلوكهم وفقاً لأفكارهم الناضجة وفهمه للعالم من حولهم وهي وظيفة تنفيذية معقدة تعتمد على مختلف الوظائف المعرفية الأخرى للتنفيذ السليم وبشكل أكثر تحديداً، فإن يكشف من الانتباه والذاكرة العاملة والتنشيط والتبديل لها دور في تحقيق المرونة العقلية.

كما أشار (ناصر حسين، ٢٠١٩، ٧) إلى أن المرونة العقلية تتمثل في تغيير الوجهة الذهنية وتنوع الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها بما يتناسب مع المثير ومتطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الذهني، والمنكونة من سمة المرونة العقلية التكيفية وسمة المرونة العقلية التلقائية.

وتعد المرونة العقلية إحدى السمات الإيجابية لشخصية الطالب وتعبّر عن التنوع الذي يأتي به الطالب وتشير إلى درجة السهولة التي يغير بها الطالب موقفاً ما، ووجهة نظر معينة عند حل مشكلة معينة مواجهتها، حيث يتصف الطلاب ذوي المرونة العقلية بقدرتهم على التخلص من السياق الثقافي المألوف للتفكير واتباع نمط

جديد من التفكير وسرعتهم في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المختلفة المرتبطة بموقف ما (محمد محمود وسعود بن محمد وأحمد عبد الله، ٢٠١٦، ٤٥٣).

كما أشارت دراسة (Fuller,2001,219) إلى أن سمات الطالب الذي يتميز بالمرونة العقلية عادة ما يظهر عليه الارتياح والاستقرار عند جلوسه في مكان ما، لا يجيب عن الأسئلة قبل طرحها عليه، كما أنه لا يجد صعوبة في متابعة ما لا يسمعه أو يقرأه، ولا ينتقل في العادة من عمل إلى آخر قبل أن يكمله، قليل الكلام ولا يقاطع الآخرين.

المهارة الخامسة: قيادة المهمة: Task Leadership:

تمثل القدرة على اشتراك الآخرين بنشاط أو إيجابية في المهمة، وجعلهم متحمسين لتحقيق النتائج المرجوة.

وتعد القدرة على توجيه المهمة جانباً مهماً من جوانب القيادة، كما تتمثل في فعالية الشخص في تحقيق تحفيز وقيادة الآخرين عندما يحتاج إلى ذلك، وتظهر هذه المهارة في عمل الفريق، والعمل الجماعي (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٣٧).

كما تعني القدرة على المحافظة على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد داخل الجماعة بفعالية كما تعني التأثير المتبادل بين أفراد الجماعة من أجل تحقيق الهدف المشترك (محمود المنسي وآخرون، ٢٠١٩، ٣٧١).

ويهتم الطلاب في هذه المهارة بمحاولة العثور على الحلول خطوة بخطوة لتلبية أهداف معينة، وغالباً ما يحددون العمل والدوار المطلوبة بنشاط كما أنهم يخططون وينظمون ويراقبون التقدم المحقق داخل الفريق

وأشار كلا من (Neill, et, al., 2003; Ndungu, M. 2014; Neill,

2008, 62) أن قيادة المهمة تتكون من مجموعة مهارات فرعية مثل:

- المرونة في أسلوب القيادة.
- مهارة الإبداع في حل المشكلات.
- مهارات التواصل والمرؤية.
- مهارة التشجيع والحكمة.

المهارة السادسة:

التحكم في الوجدانات: Emotional Control

نذكر (Ndungu, M, 2014, 32) أنها تمثل القدرة على التعامل مع الوجدانات والتحكم في المواقف المختلفة وتمكن هذه القدرة من إدارة الضغوط التي يتعرض لها. وأشار (Neill, J. 2008, 56) أن مهارة التحكم في الوجدانات أحد مهارات الذكاء الوجداني وتشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بهدوئه والسيطرة على وجداناته في المواقف الصاعقة والمتغيرة.

وتشير التحكم في الوجدانات إلى نمط السلوك للفرد في السيطرة على التعبير الصريح أو منعه أو عرض مشاعره وتجاربه الهامة مع الآخرين. (Burlerson, 2003, 91)

وتختلف الأفراد في درجة تحكمهم الوجداني من شخص إلى آخر وأوضح (Pennebaker, 2002) أن أنماط الأشخاص في التحكم أو عدم التحكم في تعبيرهم الوجداني قد يكون له تأثيرات مختلفة على وظائفهم النفسية خلال الأوقات العصبية أو الصادمة وأن التحكم الضعيف يلعب دوراً مهماً في تنمية وتطوير المشكلات النفسية الوجدانية السلوكية.

وترى الباحثة أن عملية التحكم في الوجدانات تتم من قبل الفرد نفسه فهي تساعد على زيادة وعي الطالب بالأفكار السالبة التي قد تؤثر على طبيعة عمله فهو يستطيع التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار الخاصة، ويتسم الطالب في هذه المهارة بالهدوء والرصانة والتعقل في الحكم والجديّة في العمل فهو لا يفقد أعصابه ولا تظهر انفعالاته على سمات وجهه ولا يثور غضباً بل يتمالك نفسه في مختلف المواقف والظروف.

المهارة السابعة:

المبادرة النشطة: Active Initiative

تتمثل في قدرة الفرد على القيام بنشاط وباستقلالية بإجراءات وأفكار جديدة في ظل ظروف عمل مختلفة، كما تتمثل في تطوع الفرد للقيام ببعض الأعمال

والمشاركة في المواقف المختلفة، وتعزز المبادرة النشطة من أداء الفرد في المواقف المختلفة، كما أنها تمكنه من السيطرة على حياته الشخصية وتوجيهها (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٣٧).

وتري الباحثة أن مهارة المبادرة النشطة تتمثل في القدرة على استشعار المهام التي تحتاج إلى تطوير واتخاذ القرارات الفعلية، وتساعد هذه المهارة الطلاب على استخدام مهارات التحليل مما يساعد على اتخاذ قرارات مناسبة كما أنها تعمل على تحسين الخبرات التي يتعرض لها الطالب وبالتالي استخدام أساليب جديدة للقيام بالمهام المختلفة.

المهارة الثامنة: الثقة بالنفس: Self Confidence:

سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتاح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

وتعرف (Sunderland ٢٠٠٤ : ٢١٢) الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد على تبؤ وضع معين بطريقة صحيحة، وتخلصه من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع إدراكه إمكانية اختلاف تلك المهام والأدوار مع تغير النشاط الاجتماعي.

ولقد أشار (Mcpheat. 2010) أن الثقة هي الاعتقاد العام للفرد حول قدراته وبأن الشخص لديه القدرة على النجاح في مهمة على أساس القدرة أو غياب هذه القدرة على القيام هذه المهمة في وقت سابق فالفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون قادراً على التطوير، والحد من المواقف السلبية، وتكوين المواقف الإيجابية، فهناك العديد من الخصائص لتقييم ثقة الأفراد، مثل: الاعتقاد بقدراتهم الخاصة، والعمل بشكل مستقل في اتخاذ القرارات، وتحقيق مفهوم الذات الإيجابي، والشجاعة في التعبير عن الآراء.

كما أوضح (Thomas & Emmons ٢٠٠٧، ٤٥) أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص المتاحة له بسبب الخوف من المخاطر والعواقب التي قد تحدث.

من خلال ما سبق تري الباحثة أن الثقة بالنفس أساس لتقدير الذات بشكل إيجابي، وهي أساس للاستقلال الذاتي وهي تسهم في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الهوية الإيجابية.

الدراسات السابقة ويمكن عرضها كالتالي:

أولاً: دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة أولاه (Olah, 2009): تهدف الدراسة إلى دراسة المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد، تكونت عينة الدراسة من (٧٥٦) شخص واستخدم الباحث المنهج الوصفي كما استخدم مقياس المناعة النفسية وعلاقته مع (١٦) مقياس تم تطويرها لقياس سمات الشخصية مثل (التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتمسك، الإبداع، مفهوم الذات، الشعور بالنمو الذاتي، تحدي التكيف، قابلية الرقابة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، توجيه الهدف، التحكم العاطفي، التحكم بالتهيج النفسي) والتي تتكامل مع مقياس المناعة النفسية، أشارت النتائج إلى أن مقياس المناعة النفسية مع الستة عشر الآخرين عملوا كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الأفراد على التأقلم وأن مستوى الرفاهية النفسية ومرونة الانا تتأثر بالمناعة النفسية للأفراد وأن طرق التكيف المتبناه من الأفراد أظهرت ارتباطاً عالياً من المناعة النفسية.

دراسة لورنكز وآخرون (Lorinecz, et, al., 2011): بعنوان: العلاقة بين سمات نظام المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية لدى المراهقين تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمات نظام المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية لدى المراهقين وتحديد تأثير نظام المناعة النفسية على المزاج العاطفي للشخصية تكونت عينة الدراسة من (٥٩٩) من الطلاب بواقف (٣٩ %) ذكور (٦١ %) إناث بمتوسط عمري (١٦ سنة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس المناعة النفسية واستبانة لقياس المزاج العاطفي، وأشارت النتائج: إلى وجود علاقة ارتباطية بين دور المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية وأن التفكير الإيجابي، والتقاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد في تدفق الخبرات في أنشطة الفرد والتحكم العاطفي.

دراسة دوبي وشاهي (Dubey, Shahi, 2011): هدفت الدراسة التعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط، والانهك النفسي لدى أصحاب المهن الطبية، وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أطباء الطوارئ في كوينهاجن، وتكونت العينة من (٢٠٠) طبيب (٤٢) طبية و (١٥٨) طبيب واستخدم الباحث مقياس الضغوط ومقياس المناعة النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة، وأشارت النتائج إلى أن العاملين لديهم مستوى مرتفع من الضغوط والانهك وان المناعة النفسية لديهم كان لها تأثير على الضغوط والانهك واستراتيجيات التكيف حيث أن ذو المناعة المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والانهك النفسي، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغوط والاحتراق النفسي، وأن المناعة النفسية تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية ومثلها وأنه يمكنها التغلب على الضغوط النفسية.

دراسة لابلسي (Lapsley, 2011): هدفت الدراسة التعرف على المناعة النفسية للبالغين وتفرد الشخصية، وتطوير المقياس وفاعلية بناءه الأولى تهدف الدراسة إلى تطوير فاعلية مقياس المناعة النفسية للمراهقين ومقياس مستوى الشعور بالمناعة النفسية والتفرد في الشخصية، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٨) طالباً واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية وتفرد الشخصية ومقياس الاكتئاب وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الذكور أظهروا مستوى أعلى في الشعور بالمناعة النفسية أكثر من الطالبات الإناث، وأن الإناث أكثر شعوراً بالاكتئاب من الطلاب وأن المناعة النفسية وتفرد الشخصية مرتبطان بشكل مختلف مع مؤشرات الصحة العقلية.

دراسة عصام زيدان (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية في مجال الصحة النفسية والكشف عن خصائصها وتحديد مكوناتها أو أبعادها، وتكونت عينة البحث من طلاب الليسانس والبيكالوريوس بكلية التربية بجامعة المنصورة وعددهم (٩٤٣) طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس لقياس المناعة النفسية، وجاءت نتائج الدراسة جميعها موجبة ودالة ومرتفعة وان المناعة النفسية مرتفعة لدى الطلاب والطالبات.

دراسة عبيد أبو الوفا (٢٠١٨): هدفت الدراسة الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٦) طالباً

وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية واستبيان ميكانيزمات الدفاع، وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وانهم يستخدمون دراسة (رابعة عبد الناصر، ٢٠١٩): هدفت الدراسة التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) فرداً من الذكور والاناث، وقد استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة المهنية، ومقياس الضغوط المهنية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين المناعة والكفاءة المهنية ووجود علاقة ذات دلالة احصائية سالبة بين المناعة والضغط المهنية لدى العاملين.

ثانياً: دراسات سابقة تناولت مهارات فعالية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلفة:

دراسة (Engeman, 2013): هدفت هذه الدراسة إلى تطوير الخدمات والبنيات المجتمعية من خلال تعزيز الوعي العام نحو الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١١٣) شخص تم تشخيص إصابتهم بأمراض عقلية وتم اختيارهم من عيادة الرعاية الصحية السلوكية المجتمعية، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن إدراك الفرد الذاتي لمهارات فعالية الحياة تؤثر على التغيير الاجتماعي وذلك عن طريق مساعدة الأطباء لفهم العوامل المتعلقة بمدى قدرة الأفراد الذين يعانون من مرضى عقلي على تطوير مهارات فعالية الحياة والعيش بشكل أكثر استقلالية.

دراسة (Betty, 2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية، ومقارنة فعالية الحياة للطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية تبعاً ل (النوع، والمنطقة السكنية، والمادة الاختيارية، ونوع المؤسسة التعليمية)، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) معلم من الطلاب المعلمين تم اختيارهم من مؤسسة تعليم المعلمين في مناطق إرناكولام وكوتايام وإيدوكي في ولاية كيرالا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية

في فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا ل (المنطقة السكنية ونوع المؤسسة التعليمية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا ل (الجنس، والمادة الاختيارية).

دراسة (Bloemhoff, 2016): هدفت الدراسة إلى تحديد أثر برنامج التعلم الخبراتي القائم على المغامرة على تنمية مهارات فعالية الحياة للمتعلمين الكبار في مدرسة إدارة الأعمال، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٦٦) متعلم بمدرسة إدارة الأعمال تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (١٤٠) متعلم ومجموعة ضابطة تكونت من (١٢٦) متعلم، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب في الاختبار البعدي لأربعة أبعاد من فعالية الحياة ودرجات الطلاب في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى كفاءة برنامج التعلم الخبراتي القائم على المغامرة في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى المتعلمين الكبار.

دراسة (Cosmas, Seok & Hashmi, 2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في ثمانية مكونات من فعالية الحياة في مرحلة ما قبل الدراسة وما بعدها، كما هدفت هذه الدراسة إلى قياس الفروق في اتجاهات الشباب الريفي تجاه برنامج تطوير الشباب الإيجابي من خلال ثلاثة عوامل ديموغرافية (النوع، المستوى التعليمي، والمشاركة السابقة في برامج الشباب)، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) شابًا ريفيًا تم تقسيمهم بواقع (٩) ذكور أي بنسبة (٤٥ %) و (١١) أنثى أي بنسبة (٥٥ %) وبمتوسط عمر زمني (١٥.٣) عامًا وبانحراف معياري قدره (١.٨١) وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الحياة وثلاثة من مكوناتها (الدافع للإنجاز، المرونة الفكرية، والقيادة) في مرحلة ما قبل الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة الفكرية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو برنامج تطوير الشباب الإيجابي بالنسبة للجنس، ومستوى التعليم، والمشاركة السابقة في برامج الشباب. كما وجد أن الإناث أكثر حماسًا في المشاركة عن الذكور، لأنهم منفتحين على أفكار جديدة وقادرين على قيادة المجموعة عن الذكور.

دراسة (جوهرة صالح المرشود): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية والتعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، كذلك الكشف عن الفروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص، وأخيراً هدف هذا البحث إلى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في أبعاد الحكمة.

وطبق هذا البحث على عينة مكونة من (٣٧١) طالبة بجامعة القصيم بمتوسط عمر زمني (٢١.٣٤) عام وبتحرف معياري قدره (٢.٠٩) واستخدمت الباحثة مقياس الحكمة ومقياس اليقظة العقلية من إعدادها، كما استخدمت مقياس مهارات فعالية الحياة (إعداد الفيل، ٢٠١٩ تعديل الباحثة)، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، ووجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، وأخيراً لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص كذلك كشفت نتائج البحث عن وجود إسهام نسبي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب جامعة القصيم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة والتي تناولت المناعة النفسية نجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت المناعة النفسية وكذلك ندرة الدراسات التي تناولت مهارات فعالية الحياة، حيث أن متغير المناعة النفسية على درجة كبيرة من الأهمية فهو يكسب الفرد درجة مرتفعة من الصحة النفسية وتبنى نظرة إيجابية لكل ما يحيط به والتعامل مع الضغوط النفسية ورفع مستوى الكفاءة المهنية، لذا جاءت أهمية هذه الدراسة، وقد استفادت الباحثة في هذا البحث سواء من الناحية

المنهجية أم الميدانية، حيث ساعدت في تحديد المشكلة وأهمية البحث وأهدافه وتساؤلاته، أما من الناحية الميدانية فقد ساعدت في إعداد الأدوات.

إجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء من البحث عرضاً لمنهج الدراسة، والعينة، ووصفاً لأدوات الدراسة والتأكد من صلاحيتها، وذلك على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على استخدام المنهج الوصفي، نظراً لمناسبته مناسب لأهداف البحث الحالي في التعرف على علاقة المناعة النفسية بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد.

ثانياً: حدود البحث:

تم تطبيق الجزء الميداني لهذا البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٢١/٨/٢٦ - ٢٠٢١/٨/٢٦ م عبر مواقع التواصل الاجتماعي (واتساب - تليجرام) لسهولة تداولها لدى الطالبات.

ثالثاً: عينة البحث تضمنت عينة البحث الحالي:

- **العينة الاستطلاعية:** وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٠٠) طالبة من قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد واستخدمت تلك العينة لتقنين أدوات البحث وتم استبعادهم بعد ذلك من عينة البحث الأساسية.
- **العينة الأساسية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (١٠٠) طالبة قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد وتروحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١ سنة) موزعين على الفئتين الثانية والثالثة.

رابعاً: أدوات البحث:

مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة):

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس تحديد مستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد.

خطوات تصميم المقياس:

قامت الباحثة في سبيل إعداد مقياس المناعة النفسية بالخطوات التالية:

الإطلاع على الأدب النظري ذات الصلة بالمناعة النفسية وهو قليل نظرًا لحداثة المفهوم وكذلك الإطلاع على عدد من المقاييس المرتبطة بالمناعة النفسية ومن أهمها: دراسة (دعاء عوض ٢٠١٩، أمل غنايم، ٢٠١٨، إيمان نبيل ٢٠١٦، رولا رمضان ٢٠١٦، عصام زيدان، ٢٠١٣، إيمان عصفور ٢٠١٣) وقائمة جهاز المناعة النفسية (أولاه، ٢٠١٢).

وصف المقياس:

استفادت الباحثة من الخطوات أنفة الذكر في تحديد محاور مقياس المناعة النفسية والذي بلغ (٥) محاور وتكون من (٥٠) عبارة تم صياغة العبارات التي تمثل كل محور من المحاور، وقد وضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت (تدرج خماسي) - (موافق بشدة موافق محايد غير موافق غير موافق بشدة) ودرجاتها (٥ ٤ ٣ ٢ ١).

وتتراوح درجات الطالبة على المقياس بين (٥) وهي أدنى درجات وتدل على انخفاض المناعة النفسية و (٢٥٠) وهي أعلى الدرجات وتدل على ارتفاع المناعة النفسية.

والجدول التالي يوضح محاور المقياس والعبارات التي تمثله

جدول (١)

محاور وعبارات مقياس المناعة النفسية

م	المحاور	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	التفكير الإيجابي	١٠ - ١	١٠
٢	إدارة وقاعية الذات	٢٠ - ١١	١٠
٣	ضبط الانفعالات	٣٠ - ٢١	١٠
٤	المرونة النفسية	٤٠ - ٣١	١٠
٥	المسئولية الاجتماعية	٥٠ - ٤١	٥٠

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات الافراد على كل عبارة من عبارات مقياس المناعة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

وجاءت النتائج في الجدول التالي:

جدول (٢)

يوضح درجات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية

(ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠.٥٥٠	٤١	** ٠.٥٩١	٢١	** ٠.٢٥٢	١
** ٠.٥٩٦	٤٢	** ٠.٧٠٣	٢٢	** ٠.٥٢٩	٢
** ٠.٣٧٧	٤٣	** ٠.٥٠٧	٢٣	** ٠.٤٣٤	٣
** ٠.٥٩٠	٤٤	** ٠.٧٠٦	٢٤	** ٠.٤٣٧	٤
** ٠.٧٠٢	٤٥	** ٠.٧٦٧	٢٥	** ٠.٥٧٢	٥
** ٠.٥٠٦	٤٦	** ٠.٦٦٣	٢٦	** ٠.٣٦٦	٦
** ٠.٧٦٦	٤٧	** ٠.٥٧٢	٢٧	** ٠.٥٠٩	٧
** ٠.٥٧٢	٤٨	** ٠.٥٥٢	٢٨	** ٠.٣٣٥	٨
** ٠.٤٩٢	٤٩	** ٠.٦٨١	٢٩	** ٠.٣٩٥	٩
** ٠.٤٥١	٥٠	** ٠.٧٤٧	٣٠	* ٠.٤٨٦	١٠
		** ٠.٦٢٤	٣١	** ٠.٥٥١	١١
		** ٠.٥٥٥	٣٢	** ٠.٦٢٨	١٢
		* ٠.٣٠٤	٣٣	** ٠.٦٦١	١٣
		** ٠.٧٦٣	٣٤	** ٠.٤٧٢	١٤
		** ٠.٦٦١	٣٥	** ٠.٤٥٣	١٥
		** ٠.٥٥٣	٣٦	** ٠.٥٩٧	١٦
		** ٠.٧٠١	٣٧	** ٠.٥١٦	١٧
		** ٠.٤٨٦	٣٨	** ٠.٣٧٨	١٨
		** ٠.٤٧٢	٣٩	** ٠.٣٦٥	١٩
		** ٠.٧٥١	٤٠	** ٠.٤٩٣	٢٠

ينضح من جدول (٢) أن جميع معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، أو عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ارتفاع مؤشرات الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل محور من محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	التفكير الإيجابي	** ٠.٦٨١
٢	إدارة فاعلية الذات	** ٠.٦٨٦
٣	ضبط الانفعالات	** ٠.٥٩٦
٤	المرونة النفسية	** ٠.٥٣٤
٥	المسئولية الاجتماعية	** ٠.٦٥٨

ينضح من جدول (٣) أن جميع معاملات ارتباط كل محور من محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ارتفاع مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق، وأن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية، حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ Cronbach Alpha ، عبارات كل محور من محاور مقياس المناعة النفسية، وثبات المقياس ككل للتحقق من مدى ثبات المقياس وملائمته للتطبيق والاعتماد عليه في نتائج الدراسة وفيما يلي توضح ذلك:

جدول (٤)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن = ١٠٠)

م	أبعاد مقياس المناعة النفسية	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	التفكير الإيجابي	٩	٠.٧٤
٢	إدارة دفاعية الذات	٦	٠.٨٣
٣	ضبط الانفعالات	٧	٠.٨٨
٤	المرونة النفسية	٥	٠.٧٩
٥	المسئولية الاجتماعية	٦	٠.٩١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا على محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية مرتفعة وبالتالي يمكن الوثوق في نتائجه والاعتماد عليه في التحقق من فروض الدراسة وبالتالي مقياس المناعة يتمتع بدرجة من الثبات والصدق.

* الصورة النهائية للمقياس:

في ضوء آراء المحكمين ونتائج التجربة الاستطلاعية، أصبح المقياس في صورته النهائية (ملحق ٢) يتكون من (٥٠) عبارة تمثل (٥) محاور، تم صياغة العبارات التي تمثل كل محور من المحاور، وقد وضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت (تدرج خماسي) (موافق بشدة موافق محايد غير موافق غير موافق بشدة) ودرجاتها (٥ ٤ ٣ ٢ ١) وتتراوح درجات الطالبة على المقياس بين (٥٠) وهي أدنى درجات وتدل على انخفاض المناعة النفسية و (٢٥٠) وهي أعلى الدرجات وتدل على ارتفاع المناعة النفسية.

الصورة الالكترونية للمقياس:

تم تصميم المقياس في صورته النهائية على نماذج Google Form حتى يسهل على الباحثة تطبيقها على الطالبات عبر مواقع التواصل الاجتماعي (واتساب- تليجرام- فيسبوك) ملحق (٣)

ثانياً: مقياس مهارات فعالية الحياة (إعداد الفيل ٢٠١٨ تقنين الباحثة):

الهدف من المقياس ووصفه:

أعد هذا المقياس (الفيل، ٢٠١٨) وقامت الباحثة بتقنيته لكي يلائم عينة البحث ويهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل واقتصر هذا المقياس على ثماني مهارات لفعالية الحياة وهي (إدارة الوقت الكفاءة الاجتماعية دافعية الإنجاز المرونة العقلية قيادة المهمة التحكم في الوجدانات المبادرة النشطة الثقة بالنفس) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات في الصورة الأولية للمقياس (٥) مفردات بإجمالي عدد (٤٠) مفردة.

صدق المقياس:

صدق المحكمين وصدق المحتوى: قام الباحث بعرض المقياس على عدد (٧) أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات وبلغت نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة تتراوح بين (٨٥.٧١ - ١٠٠ %) وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٢.١٤ %) كذلك بلغت نسبة صد المحتوى (CVR) للأوشي لمقياس مهارات فعالية الحياة ككل (٠.٨٥٩) وهي نسبة صدق مرتفعة.

الصدق العاملي: اعتمد الباحث على التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method، وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود عامل واحد يفسر (٥٧.٠٠٨ %) من تباين أداء الطالبات في المقياس، ويوضح الجدول الآتي تشبعات أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة على العامل العام الناتج من التحليل العاملي.

جدول (٥)

تشبعات أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة على العامل العام الناتج من التحليل العاملي

(ن = ١٠٠)

قيمة التشبع على العامل العام	البعد
٠.٥٨٩	إدارة الوقت
٠.٥٤٨	الكفاءة الاجتماعية
٠.٥٣٥	الدافعية للإنجاز
٠.٥٦٢	المرونة العقلية
٠.٥٧٧	قيادة المهمة
٠.٥٦٩	التحكم في الوجدانات
٠.٥٢٩	المبادرة النشطة
٠.٥٦٦	الثقة بالنفس

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة أظهرت تشبعات زادت قيمتها (٠.٣٠) على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي، ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً.

ومن خلال حساب صدق المحكمين وصدق المحتوى والصدق العاملي للمقياس، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق مقبولة مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

ثبات المقياس:

الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة:

جدول (٦)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس مهارات فعالية الحياة (ن=١٠٠)

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠.٨٢٣	١١	٠.٨٤١	٢١	٠.٨٤٧	٣١	٠.٨٣٢
٢	٠.٨٢٢	١٢	٠.٨٦٥	٢٢	٠.٨٦٥	٣٢	٠.٨٢٣
٣	٠.٨٣٥	١٣	٠.٨٥٩	٢٣	٠.٨٥٩	٣٣	٠.٨٢٢
٤	٠.٧٦٠	١٤	٠.٨٤٢	٢٤	٠.٧٦٥	٣٤	٠.٨٣٥
٥	٠.٧٣٥	١٥	٠.٧٥٠	٢٥	٠.٧٤٢	٣٥	٠.٧٥٩
٦	٠.٧٥٠	١٦	٠.٧٤٨	٢٦	٠.٧٦٠	٣٦	٠.٧٤٨
٧	٠.٨٦٠	١٧	٠.٧٦٥	٢٧	٠.٧٤٢	٣٧	٠.٧٥٠
٨	٠.٨٥٧	١٨	٠.٧٤٧	٢٨	٠.٧٥٠	٣٨	٠.٧٦١
٩	٠.٨٦٤	١٩	٠.٧٦٠	٢٩	٠.٧٦٧	٣٩	٠.٨٦٥
١٠	٠.٧٤٩	٢٠	٠.٧٤٤	٣٠	٠.٧٣٠	٤٠	٠.٨٥٩
معامل ثبات ألفا كرونباخ للاستبيان ككل							٠.٨٧٥

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة يقل

معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠.٨٧٥)

الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث تم إعادة تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوعين حيث بلغت قيمة معامل ثبات ككل بطريقة إعادة التطبيق (٠.٨١٥ **) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومن خلال حساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة ودالة

إحصائياً، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

* المقياس في صورته النهائية:

بعد التحقق من صدق وثبات المقياس أصحح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية، حيث يتضمن ثماني مهارات لفعالية الحياة وهي (إدارة الوقت الكفاءة الاجتماعية دافعية الإنجاز المرونة العقلية قيادة المهمة التحكم في الوجدانات المبادرة النشطة الثقة بالنفس) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات في الصورة الأولية للمقياس (٥) مفردات بإجمالي عدد (٤٠) مفردة، وقد وضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت (تدرج خماسي) (دائماً غالباً أحياناً نادراً. أبداً) ودرجاتها (٤ ٣ ٢ ١. صفر) وتراوح درجات الطلبة على المقياس بين (صفر) وهي النهاية الصغرى للمقياس وتدل على انخفاض مهارات فعالية الحياة و (١٦٠) وهي النهاية العظمى للمقياس وتدل على ارتفاع مهارات فعالية الحياة.

الصورة الالكترونية للمقياس:

تم تصميم المقياس في صورته النهائية على نماذج Google Form حتى يسهل على الباحثة تطبيقها على الطالبات عبر مواقع التواصل الاجتماعي (واتساب- تليجرام- فيسبوك) ملحق (٥)

نتائج البحث:

تم عرض نتائج البحث، ثم تم بعد ذلك مناقشتها وتفسيرها وذلك على النحو

التالي:

أولاً: للإجابة على السؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد؟"

استخدمت الباحثة اختبار T لعينة واحدة، وذلك لاختبار الفرق بين المتوسط

النظري والمتوسط الفعلي ويتضح ذلك من خلال جدول (٧).

جدول (٧)

اختبار T لعينة واحدة للتعرف على مستوى المناعة النفسية

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة
المناعة النفسية	١٢٥	١٢٥.٥٥	٢.١٤	٢.٥٧	٠.٠١٥

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفعلي لدرجات أفراد العينة على مقياس جهاز المناعة النفسية ١٢٥.٥٥ درجة، بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري ١٢٥ وكانت قيمة T هي ٢.٥٧ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١٥، مما يعنى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في المناعة النفسية.

ثانياً: للإجابة على السؤال الثاني الذي ينص على: "ما مستوى مهارات فعالية الحياة التي يتمتع بها طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد؟"

استخدمت الباحثة اختبار T لعينة واحدة، وذلك لاختبار الفرق بين المتوسط النظري والمتوسط الفعلي ويتضح ذلك من خلال جدول (٨).

جدول (٨)

اختبار T لعينة واحدة للتعرف على مستوى مهارات فعالية الحياة

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة
مهارات فعالية الحياة	٢٥٠	٢٥٣.٤٣	٢,١	٢,٣١	٠,٠١٨

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفعلي لدرجات أفراد العينة على مقياس مهارات فعالية الحياة ٢٥٣.٤٣ درجة، بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري ٢٥٠ وكانت قيمة T هي ٢,٣١ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١٨، مما يعنى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في مهارات فعالية الحياة.

ثالثاً: للإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على: ما نوع العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد؟

للتعرف على نوع العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين محاور المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بيرسون بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة

(ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	المسئولية الاجتماعية	المرونة النفسية	ضبط الانفعالات	ادارة وفاعلية الذات	التفكير الايجابي	المتغيرات
.٦٦٣	.٤٠١	.٧٧٢	.٥٢١	.٣٩٥	.١١٤	إدارة الوقت
.٥٣٠	.٣٢٣	.٢٨٨	.٣٦٣	.٥١٨	.٦١ -	الكفاءة الاجتماعية
.١٧٨	.٤٥ -	.٥٧٣	.٣٦٦	.٢٨٤	.٧٦	الدافعية للإنجاز
.٤٢٤	.٢٧٤	.٧١٧	.٤٤٥	.٥١٦	.٢٨٢	المرونة العقلية
.٣١٠	.١٤١	.٧٧٣	.٥٢٠	.٢٣٦	.٢٥٤	قيادة المهام
.١٥٦	.٣٦٦	.٢٨٩	.٣٩٣	.٥٥٤	.٢٧٢	التحكم في الوجدانات
.٢٨٢	.٢٧٩	.٥١٨	.١١٣ -	.٣٣٧	.٣١٠	المبادرة النشطة
.٥٦١	.٥٧٢	.٣٢٤	.٢٣٧	.٥٢٠	.٦١٧	الثقة بالنفس
.٥٣٩	.٧١٥	.٢٣٨	.٥٥٧	.٣٢٦	.٢٧٧	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥) بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل بكلية التربية بجامعة الوادي الجديد، والذي يعنى إنه كلما ارتفعت المناعة النفسية ارتفعت مهارات فعالية الحياة لدى الطالبات، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة.

تفسير النتائج، يمكن تفسيرها كما يلي:

أولاً: أوضحت نتائج الاجابة على السؤال الاول أن الطالبات يتمتعن بمستوى عالى من المناعة النفسية وأن انخفاض أو ارتفاع المناعة النفسية لدى الطالبات انما يتوقف على عدد من العوامل ولعل أهمها من وجهة نظر الباحثة:

البناء الأسرى المتناسك في البيئة المصرية وفي صعيد مصر خاصة، حيث وجود الوالدين في حياة ابنائهما وتلبية احتياجاتهم وتكون الأسرة سندا لأبنائهما وداعمة لهم، مما يشعرون بالأمن النفسى والرضا عن الحياة وقادرون على مواجهة ما يشعرون به من ضغوط وإنهاك نفسى، حيث أن المناعة النفسية ليست وليدة اللحظة وإنما هي سمة تراكمية وتقوى لدى الفرد وتتطور بمرور الوقت واكتساب الخبرات، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (عبير أبو الوفا، ٢٠١٨)، ودراسة ((Olah, 2009) ودراسة (شيماء جادالله ومنتصر صلاح، ٢٠١٨) ودراسة (دعاء عوض، ٢٠١٩) التى تؤكد جميعها أن من أهم العوامل المؤثرة على ارتفاع المناعة النفسية عامة لدى الفرد نتيجة العوامل الأسرية وسلوك الوالدين مع أبنائهم، فإذا توفرت كل المقومات أصبحت الأسرة قادرة على بناء مناعة نفسية قوية لدى أبنائهم تحميهم ضد أى انحرافات او مرض نفسي.

كما أن ارتفاع المناعة لدى الطالبات يرجع إلى أنها ترتبط بجودة الحياة والشعور بالرضا، وأن هذه الطالبات يستخدمن ميكانيزمات الدفاع الناضجة والتكيفية للتعامل مع المواقف الضاغطة والازمات والعقبات التي تواجههن في حياتهن. أظهرت النتائج أيضًا وجود عدد قليل من الطالبات (أفراد العينة) قد حصلوا على درجات أقل من المتوسط، ويرجع ذلك الى تباين واختلاف فى الظروف الاجتماعية الخاصة بالأسرة، وكم الضغوط والإحباطات التي يمكن ان تتعرض لها الطالبات ولم يجدن من يعينهن للتصدى لها ويمكن علاج ذلك من خلال اشباع حاجاتهن والتعاطف والأمن والرعاية والدعم الذي تتلقاه الطالبة داخل أسرتها، وكذلك قوة الايمان بالله والرضا عن الحياة وبأقدارهن والصمود والصلابة أمام أى ضغوط يقينا بحكمة الله فى أقدارنا.

ثانيا: أوضحت نتائج الإجابة على السؤال الثانى والثالث أن الطالبات لديهن مستوى أعلى من المتوسط فى استجابتهن على مقياس مهارات فعالية الحياة ولديهن مستويات عالية فى بعض المهارات وحاولت الباحثة مقارنة نتائج الطالبات فى مقياس المناعة النفسية، ومقياس مهارات فعالية الحياة، وأظهرت النتائج ان الطالبات التى ترتفع لديهن المناعة النفسية ترتفع لديهن أيضا مهارات فعالية الحياة.

ويتضح من ذلك أنه توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية ومهارات

فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى:

• أن التفكير الإيجابي وإدارة وفاعلية الذات، وضبط الانفعالات والمسئولية الاجتماعية كمحاور للمناعة النفسية من شأنهم أن يؤثروا في مهارة إدارة الوقت لدى الطالبة وتوزيع الوقت على المهام المختلفة التي توكل إليها، كما يمكنها من إدارة وقتها بشكل جيد ويساعدها على استثمارها والإنتهاء من الأعمال في الوقت المخصص، وتؤثر في بعض مهارات فعالية الحياة مثل مهارة الدافعية للإنجاز، وقيادة المهمة والمبادرة النشطة، وكذلك سيؤثروا على ثقة الطالبة بنفسها، كذلك من شأنهم أن يساعدوا الطالبة على إدارة المواقف الاجتماعية والتواصل بشكل جيد مع الناس والتأثير في الآخرين، وحل المشكلات الاجتماعية والسيطرة على انفعالاتها في المواقف الصعبة والشعور بالاطمئنان عند أداء المهام المختلفة وهذه المهارات تعكس بعض مهارات فعالية الحياة.

• كما أن المرونة النفسية والتفكير الإيجابي كمحورين للمناعة النفسية من شأنهما يساعد الطالبة على بذل الجهد للحصول على أفضل النتائج، والتغلب على المشكلات والعقبات التي تواجهها وهذه المهارات تعكس بعض مهارات فعالية الحياة، وعليه وجدت علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين محاور المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى الطالبات.

• كما أن التفكير الإيجابي وإدارة وفاعلية الذات وضبط الانفعالات، والمرونة النفسية والمسئولية الاجتماعية كمحاور للمناعة النفسية من شأنهم أن يؤثروا في قدرة الطالبات على قراءة جميع متطلبات الموقف الذي تتواجد فيه، وفهم العلاقات غير المرئية في المواقف وإدراك التأثيرات المتبادلة بين عناصر المواقف المختلفة وقدرة الطلبة على قيادة المهام والتكيف مع المواقف المختلفة ويساعدها على التمتع بالمرونة في المواقف الضاغطة والازمات والمواقف المفاجئة والطارئة.

ويمكن للباحثة من نتائج البحث تلخيص بعض النقاط من أهمها:

• أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد وتحسين الحالة المزاجية، وأن الطالبات اللاتي لديهن ضبط انفعالي وكفاءة اجتماعية ومرونة نفسية والقدرة على التفكير الإيجابي وإدارة الذات يتمتعن بمناعة

نفسية مرتفعة، وعند تعرضهن لمستوى عالي من الضغوط تضعف قدراتهم على ضبط الانفعالات، وبالتالي فقد فقدوا كل مكونات المناعة النفسية وتظهر عليهم أعراض انخفاض المناعة النفسية وبالتالي تؤثر على ادائهم في العمل وهذا يتفق مع نتائج دراسة (رابعة عبدالناصر، ٢٠١٩)، ودراسة (Wilson,2005).

• إن المناعة النفسية وحدة متكاملة لموارد الشخصية (المعرفية، والوجدانية، والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Veresova , 2004).

• يمكن للطالبات التي لديهن مناعة نفسية مرتفعة القدرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة لفرد أو المجتمع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة) عبير أبو الوفا، (٢٠١٨) ودراسة (Dubey & Shani. 2011).

• كما أكدت نتائج البحث أن هناك علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي، والتفاؤل، ومشاعر ضبط الذات، المبادرة النشطة، والكفاءة الاجتماعية كل ذلك يساعد في تدفق الخبرات في أنشطة الطالبات ويعتبر أحد مهارات فعالية الحياة وهذا يتفق مع دراسة (Lorincz, 2011)، ودراسة (Olah, 2015)، ودراسة (حلمى الفيل، ٢٠١٨)، ودراسة (جوهرة المرشود، ٢٠٢٠).

توصيات ومقترحات البحث:

- إجراء المزيد من الدراسات حول المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات في شرائح عمرية مختلفة وبيئات مختلفة.
- استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية المناعة النفسية لدى عينات متنوعة واستخدام أساليب العلاج النفسى في رفع مستوى المناعة النفسية.
- توفير المناخ الجامعي والأنشطة الجامعية التي تعزز محاور المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب الجامعة.
- بحث الفروق في المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى الطالبات في مراحل دراسية مختلفة

المراجع:

- ابن منظور تحقيق عبد الله على الكبير وآخرين (د.ت)، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
- المعجم الوسيط (٢٠٠٤). مجمع اللغة العربية، مكتبة الشروق الدولية، ط ٤.
- أحلام فرج عليان (٢٠٢٠). الكفاءة الاجتماعية لفتيات التعليم المجتمعية، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، دراسات وبحوث تطبيقية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، ١٢ (١)، ديسمبر، ٢١٩-٢٣٦.
- أمل الأحمد (٢٠١٧). العلاقة بين دافعية الإنجاز والتفكير الخرافي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٢ (١٥)، ١٤-٥٣.
- أمل محمد غنایم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٥، ٣٨٥-٤٢٦.
- أميرة محمد العدل (٢٠٠٦). إدارة الوقت وعلاقتها بالفاعلية الذاتية والضغط لدى المرأة القيادية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع "دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣ (٤٢)، ١١-٦٣.
- إيمان السيد عبد الفتاح (٢٠١١). مهارة إدارة الوقت وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديري المدارس الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٩ (٢)، يناير ٥٠٢-٥٢٩.
- إيمان نبيل محمد (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات- الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر، ٣ (٢٢)، ٤٣٥-٤٨٦.
- جمال السيد تفاعلة (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد ٣ (٢١)، ٥٤-٩٢.
- جولدسين، س، بروكس، ر. (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال، ترجمة: صفاء الأعسر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- جوهرة صالح المرشود (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز الآداب والعلوم الإنسانية، ٩ (٢٨)، ١-٤٥.
- حلمي الفييل (٢٠١٩). مقياس مهارات فعالية الحياة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

- حلمى محمد حلمى الفيل (٢٠١٨). تأثير برنامج تعليمى قائم على التعلم خارج الصف فى تنمية الذكاء الابداعى ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية- جامعة الاسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، العدد ١٧٧ الجزء الاول، ١٣- ٦٢.
- دعاء أبو عاصي فيصل (٢٠١٣). إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديميًا وعلاقتها بمستوى الطموح، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. ١٣٧، مارس، ١٧٣- ٢٠٤.
- دعاء عوض سيد أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات فى تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢ (٧٤)، أبريل، ٦٨١- ٧٤٤.
- ذوقان عبيدات وسهيلى أبو السعيد (٢٠١٢). مهارات الحياة الجامعية (الاتصال- التعلم- التفكير- البحث)، دار الفكر، عمان، الأردن.
- رابعة عبد الناصر محمد مسحل (٢٠١٩)، المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الادارى بالدولة، كلية الدراسات الاسلامية، جامعة الازهر.
- راشد القصي (٢٠١٣). إدارة الوقت فى التعليم الجامعي مدخل لزيادة فعاليته (دراسة حالة) مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ١.
- رولا رمضان الشريف (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سام جولدسين، وروبرت ب. بروكس (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الأعصر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- سليمان بن إبراهيم الشاوي (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١ (٦٩)، يناير، ٨٢٨- ٤٦٤.
- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). المقياس العربى للمناعة النفسية، الجهاز المناعى النفسى كمنظومة سيكوفسيولوجية لتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، القاهرة: دار الرشاد.
- شيماء محمد جادالله، منتصر صلاح فتحى (٢٠١٨)، أبعاد المنعة النفسية لدى طلاب الجامعة فى ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي، دراسات عربية فى علم النفس، ١٧ (٣)، ٥٠٩- ٥٣٩.

- عبدالرحمن بن سليمان (٢٠٠٦). العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً في منطقة الرياض، دراسات العلوم التربوية، مج ٤٣، ملحق ٤، عمادة البحث العلمي-الجامعة الأردنية، ١٧٥٩-١٧٧.
- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٩). اتجاهات معاصرة في علم النفس" القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عيبر أحمد أبوالوفا دنقل (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهوماها، وأبعادها، وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢١، ٨١١-٨٨٢.
- علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاعتراب النفسي لدى طلا الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ط١، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- محرز الغنام (٢٠٠٢). فعالية تدريس الكيمياء بمساعدة الحاسوب في التحصيل وتنمية الاتجاه نحو التعلم الذاتي والدافع للإنجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي، المؤتمر العلمي السادس: التربية العلمية وثقافة المجتمع. الجمعية المصرية للتربية العلمية. الإسماعيلية، مصر.
- محمد محمود بني يونس وسعود بن محمد وأحمد عبدالله الزعازير (٢٠١٦). المرونة العقلية والاجتماعية وعلاقتها بالتقبل البيئشخصي لدى طلاب جامعة تبوك، دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مج ٤٣، ٤٥١-٤٦٥.
- محمود عبدالحليم منسي ومحفوظ عبدالستار أبو الفضل وأسامة أحمد عطا محمد وعيد سعود شارع (٢٠١٩). الكفاءة الاجتماعية (المفهوم- المكونات- النظريات المفسرة)، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالغرندقة، جامعة جنوب الوادي، ٣، يناير ٣٦٩-٣٨٠.
- ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- ناصر حسين ناصر (٢٠١٩). سمنا المرونة "العقلية والاجتماعية" وعلاقتهاما بالجدارة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ١- ٢٩.
- ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه

- نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين
دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية)،
دراسات نفسية (٢٩) ٣، ٥٤٩ - ٦١٨.
- نعمة حسن (٢٠١٥). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي: دراسة ميدانية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٣ (١)، أبريل، ٥٣ - ٩٤.
- هند خالد الخليفة (٢٠١٨). العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز لدى الشباب السعودي: دراسة على عينة من خريجي الجامعات، مجلة العلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة البحرين، ٣٢، ١١ - ٤٥.
- ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- Akcoltekin, A. (2015). High school students' time management skills in relation to research anxiety. *Educational research and Reviews*, vol. 10 (16), pp. 22-42.
- Albert- Lorincz, E., Albert, E., Albert- Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., Marton, R. (2012): Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*. Vol. 23, No. 1, 103- 115.
- Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt*, Published by Jason Aronson. An Imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- Betty, P. (2015). An Investigation about life effectiveness of student Teachers at Secondary Level. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 4 (2), pp. 17- 19.
- Bloemhoff, H. (2016). Impact of One- Day Adventure- Based Experiential Learning (AEL) Program on Life Effectiveness Skills of Adult Learners. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38 (2), PP27- 35.

- Burleson. B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender difference can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10, 1- 23.
- Christopher, E. E; Koofreh, J. D; Uduak, P.A. & Nyebuk, E. D. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: the need for health education. *Nigerian. Journal of Physiological Science*, 26, 193- 198.
- Cosmas. G., Seok. C& Hashmi. S. (2016). Life Effectiveness and Attitude towards the Psy4life Program. 4th Annual International Conference on Cognitive Social, and Behavioral Sciences, pp. 18- 28.
- Covey, S. (2004). *Business Masterminds* (Translation: Alam Aldeen. Ghasan). Riyadh, Saudi Arabia.
- Dajani, D.R., &Uddin,L.Q. (2015), D.R.,Uddin,L.Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility for: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38 (9),571- 578.
- Dubcy, A. & Shalii , D. (2011): Psychological immunity Social strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches* , 8 (1),36- 47.
- Emmons , S. ,& Thomas , A. (2007). *Power Performance for Singers Transcending the Barriers*. Briton. Oxford University ٤٥- 53.
- Engeman, T. (2013). *Strategies for Coping with mental Illnesses and Life Effectiveness*. PhD Thesis, Walden University.
- Erozkhan, A. (2013). *Ileisim becerileri ve kisilerarasi problem cozme becerilerinin sosyal yetkinlige etkisi*. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 13 (2), 731- 745.
- Fuller,.L. (2001).Development of a behavior rating scale for assessing executive function in children: *The Pediatric Inventory of Neuro-*

- behavioral Symptoms. Dissertation Abstracts International,58 (12).
- Gedviliene. G. (2014). The case of Lithuania and Belgium: Teachers and students' social competence. European Scientific Journal, 10 (13), 181- 294.
 - Gilbert , D.T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. & Wheatley, T. P. (1998): Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 75,617- 638.
 - Hoerger, M. (2012): Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. Judgment and Decision Making, Vol. 7, No. 1, 86- 96.
 - Kagan, H. (2006): The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival. Indiana: Author House.
 - Lapsley, Daniel K. (2011). Adolescent Invulnerability and Personal Uniqueness: Scale Development and Initial Construct Validation. Doctoral dissertations submitted to the Graduate School by Ball State University.
 - Lorincz, E., Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T. & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality n adolescents. The New Educational Review, 23 (1), 103- 114.
 - McPheat, S. (2010). Personal confidence and motivation. London: MTD Training & Ventus Publishing APS.
 - Ndung'u, M. (2014). Effect of Outdoor Experiential Education on Life Effectiveness Skills and Teamwork among Selected Kenya Army and Administration Police in Kenya. Master Thesis, Kenyatta University.
 - Neil, J., Marsh, H., & Richards, G. (200٨). The life effectiveness Questionnaire: development and

- psychometrics. Sydney: University of Western Sydney.
- Neill, J. (2008) Resilience and outdoor education Keynote Presentation to the 1st Singapore Outdoor Education Conference, Dairy Fair Adventure Centre, Singapore, November 5- 6. Singapore.
 - Neill, J. (2008B). Enhancing life Effectiveness: the impacts of Outdoor Education Programs. PhD Dissertation. University of Western Sydney.
 - Olah, A. (2005): Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treefort press.
 - Olah, A., & Kapitan-Foveny, M. (2012) A pozitív pszichológia tíz éve (Ten years of positive psychology). Magyar Pszichológiai Szemle, 67 (1), 19- 45. Doi:
 - Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC- Empirical Text and Culture Research, 4, 102- 108.
 - Olah, A., Szabo, T., Meszatos, V., & Papai, J. (2012) A sportolói (Ways of talent detection and development in sports). In Kurimay, T., Faludi, Vi, Karpati, R. (Eds.) A sport pszichológiája. Fejezetek a portlektan és hatarteruleteiről I. Budapest: Oriold és Tarsai Kft.
 - Pennebaker. J. W. (2002). Writing, social processes, and psychotherapy: From past to future. In S. J. Lepore & J. M. Smyth. (Eds.). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being (pp. 281- 291). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Petri. H. and Govern, J (2004). Motivation Theory. Research and Applications. Thomson- Wad worth, Australia.
 - Rachman, S. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. Journal of

Behavior Therapy and Experimental psychiatry, 53, 2- 8.

- Saricam, H., Akin, A., Akin, U., & Cardak M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik Olceginin Turckeye uyurlanmast: Gecerlik ve guvenirlik calismasi, The Journal' of Academic Social Science Studies. 6 (3). 591- 600.
- Sunderland , L. (2004). "Speech , Language and Audio Logy Ser Services in Public Schools". Intervention in school and Clinic.. 39 (4). 209- 217.
- Ugur A (2000), Calisma hayatinda zaman yoncimi MPM Kalkinmada Anahta Verimlilik Dergisi. 12 (143) ,18- 22.
- Vasudevan, M. (2003). Emotional stress. New Delhi, Indian: Jaypee Brothers Medical publishers Pvt. Ltd.
- Veresova, M., Ceresnik, M. & Mala D. (2013), Differences in life satiafaction in relation to sense of Cohreence of Future Teachres, Journal of Modern Education Review, 3 (11), pp. 839- 851.
- Wilson, T. & Gilbert, D. (2005): Affective forecasting knowing what to want American psychological Society, vol. 14, No. 3, 131- 134.
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self- forgiveness and threat to belonging. Journal of Experimental Social psychology, 49, 951- 958.

