المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي لدي طلاب المرحلة الثانوية

حسنية محمد الفاتح عبد الله

إشراف

أ.د/ مختار أحمد الكيال
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/ رمضان علي حسن
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة بني سويف

مستخلص البحث:

هدف البحث إلي التعرف علي الاستقلال الذاتي وعلاقتها بالمناعة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٢٦٠) طالبا وطالبة بواقع (١١٥) ذكور (١٤٥)إناث، وقد امتدت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤-١٦) سنة بمتوسط عمري (٧٤,١٣) وانحراف معياري (٨٢٤,٠) تم اختبارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة المرحلة الثانوية تم تطبيق مقياس المناعة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية، ومقياس الاستقلال الذاتي لدي طلاب المرحلة الثانوية، وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠٥و٠,٠١)بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وكل من الدرجة الكلية لمقياس الأستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية لدي طلاب المرحلة الثانوية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية علي مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تعزي لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانويةعلى مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية- الاستقلال الذاتي- المرحلة الثانوية.

Psychological Immunity and its Relation to Self-Determination among high school Students

Abstract:

The current research aims to examining the relationship between psychological immunity and self-determination among High School Students. The research sample consisted of (260) male and female students with (115) males and (145) females, their ages ranged between (14-16) years, with an average age of (13.74) and a standard deviation (0.824), and the research relied on the descriptive correlative approach. The following tools were used: Psychological Immunity Scale for High School Students (prepared by: the researcher), and the self-detemination scale for students of basic education (prepared by: Yasmine Abdel-Ghani and others, 2011). The results indicated that there is a Positive (direct) statistically significant correlation at two significance levels (0.05 and 0.01) between the total score of the psychological immunity scale and each of the total score of the self-determination scale and its sub-dimensions among the High School Students. The results also indicated that there were no statistically significant differences between the mean scores of the students on the scale of psychological immunity and its sub-dimensions due to gender differences (males, females), and that there were no statistically significant differences between the mean scores of the Students on the scale of Self-determination and its sub-dimensions are attributed to gender differences (males, females).

Key Words: Psychological Immunity- Self-Determination- High School

مقدمة:

تجعل حياتنا اليومية بما تحويه من مواقف متنوعة ومختلفة الفرد يتخذ العديد من القرارات التي تعبر عن رغباته وأهدافه واتجاهاته وميوله الخاصة والتي من شأنها تصنع الفروق بين الأفراد وتميز كل واحد عن الأخر، ولكي يستطيع الفرد أن يتخذ قرار يحقق به أهدافه فإنه يحتاج إلي الثقة بالنفس والاستقلالية والكفاءة والدافعية، وتحسين توافقه النفسي والعناية الفائقة بمستوى صحته النفسية بمختلف جوانبها، والسعي للوصول به إلى إشباع أعلى سلم احتياجاته وبناء اعتزازه وتقديره لذاته.

وتعد مرحلة التعليم الثانوي وما تشمله من مرحلة المراهقة، مرحلة مهمة في حياة الإنسان، وتنبع أهميتها باعتبارها البداية الحقيقية لعملية التنمية من الناحية العقلية لمدارك الطالب في هذه المرحلة العمرية، واكساب الطلاب المهارات والمعارف المتعددة والمتنوعة من كتابة وقراءة وأنشطة متنوعة، وإذا تم بناء شخصية الطالب وتكوينها بطريقة صحيحة خلال هذه المرحلة، فسوف يكون البناءُ في المستقبل بشكل أسهل مع تقدم طلاب في العمر.

هذا ولا تمضي حياة الإنسان على وتيرة واحدة؛ فعالم اليوم يشهد العديد من التغيرات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي أثرّت في جميع مجالات الحياة وانعكست آثارها الإيجابية والسلبية، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء التي تواجه الفرد، وزيادة مشكلاته الحياتية، وجعلت الفرد يعاني من كثير من المشكلات والضغوط الحياتية (سليمان عبد الواحد، ٢٠٢٠). ونتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابي بعد أن ازدادت الانفعالات السلبية والضغوط الحياتية والأعباء على كاهل الفرد حتى كادت تفقده معنى الحياة والشعور بالسعادة والرضا عنها، فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها؛ حيث يركز علم النفس الإيجابي Positive Psychology على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والتي من أهمها المناعة النفسية Psychological Immunity. ويقوم علم النفس الإيجابي على الفكرة القائلة بأنه "إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء والأمل، وكذلك التفاؤل، وامتلك مناعة نفسية مرتفعة، فإنه سيكون أقل عُرضة للإصابة بالإكتئاب، وسيشعر بالسعادة، وستكون حياته أكثر إثمارًا (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014, P. 280).

ولقد خلق الله الإنسان من جسد ونفس، وإذا كان الجسد هو جهاز معقد جدًا، فإن النفس كذلك، والجسد تصيبه الأمراض البدنية (العضوية)، والنفس كذلك تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية. وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية(الحيوي) لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الأمراض العضوية، وعلى التوازي في مقابل ذلك، لابد أن يكون هناك نظام المناعة النفسية، لكي يحافظ علي الذات ويقيها ويحميها ويدافع عنها ضد الأمراض النفسية والعقلية، وهذا ما يحتاج إلي الكشف عنه ومعرفة مكوناته وخصائصة وكيفية قياسه. فكما أن أسلوب حياتنا وعاداتنا وتغذيتنا السيئة التي نستمر عليها، هي التي تؤدي إلي إصابتنا بالأمراض العضوية، وهناك مؤشرات وعلامات جسمية تدل علي خطورتها وتحذرنا منها مثل زيادة الوزن، قلة النوم، انخفاض الوزن، الصداع، الإجهاد، الزغللة. وإذا تخلصنا منها نتمتع بالصحة الجسمية. وكذلك فإن سلوكيتنا وأفكارنا ومعتقداتنا السلبية التي نستمر عليها، هي التي تصيبنا بالأمراض النفسية، وهناك مؤشرات وعلامات تدل علي خطورتها وتحذرنا منها مثل القلق والخوف والتوتر والغضب والشعور بالذنب واللوم والضغط والإنهاك وعدم التوازن والعصبية والمشاعر السلبية والأعراض النفسية الأخري، وإذا تخلصنا منها نتمتع بالصحة النفسية.

ويُستدل على المناعة النفسية من خلال قانون مفاده أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن المخ يؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرّضة دائمًا للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي وظائفها على النحو الأمثل، كما تقوي عقله وقدراته المختلفة، مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمّل والصمود أمام المواقف الضاغطة والأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل والهزيمة النفسية والإنكسار النفسي (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٢، ص. ٣١٧).

ويرى (Kagan,2006, P.١٧) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية، علي غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. ويؤكد ذلك (Dubey & Shahi,2011, P.٣٦) بأن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطربات النفسية التي قد يواجهها في حياته، تمامًا كما يعمل نظام المناعة الحيوية العضوية. ولعل هذا ما أيدته العديد من الدراسات والبحوث السابقة حيث أشارت إلى أن للمناعة النفسية دورًا محوريًا في تعزيز النواحي الاجتماعية لدى الطلاب، وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، والتفاؤل وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي (نجوى السيد، ٢٠١٢؛ أمل محمد، ٢٠١٨؛ Oláh, Nagy., & Tóth, 2010; Voitkane, 2004; Lapsley & Hill, 2010).

ولقد استخدام مفهوم الاستقلال الذاتي "Self-detemination" سابقًا ضمن نظريات الشخصية، ثم بعد ذلك ضمن نظريات الدافعية، ويري كل من دايسيوراين(Deci & Ryan، ٢٠٠٠) أن فهم الدوافع البشرية يتطلب النظر في الحاجات النفسية الأساسية لارتباطها بسلامة نمو الفرد نفسيًا ووصوله للراحة والسعادة، فإن وصول الفرد إلي حالة من التكامل في شخصيته بالإستناد إلي نظرية الحاجات النفسية الأساسية لماسلو هو نتيجة لإشباع الحاجات النفسية كتحقيق الذات والشعور بالاستقلالية والكفاءة والانتماء، وبالتالي تمتع الفرد بالاستقلال الذاتي، والذي يتمثل في الدراسة الحالية بقدرة الفرد علي تنظيم ذاته أكاديميًا وذلك من خلال التحكم في سلوكه ومشاعره وأفكاره للوصول إلي هدفه، وتمتعه بالاستقلالية في أفعاله وقراررته وامتلاكه قدرًا من التمكين النفسي يساعده في التحكم بالبيئة المحيطة به، مشبعًا حاجاته الأساسية محققًا لذاته.

فالاستقلال الذاتي في أبسط معانيه يشير إلى الذات التي تقوم بالفعل، وأن يملك الفرد الإرادة والحرية للقيام بأفعاله بدون أي تأثير خارجي أو ضغط من الآخرين، وأن يملك القدرة على الاختيار والقرار الواعي السليم، وبشكل متعمد ومقصود وليس بشكل عشوائي، ولذا فالسلوك المحدد ذاتيًا يعتمد على الهدف أو الوظيفة الخاصة بأفعال الفرد (Wehmeyer, Shogren, Palmer, Williams-Diehm, Little, & Boulton, 2012). وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى الدور الحيوي للاستقلال الذاتي في تعزيز الشعور بالسعادة وتنمية المهارات الاجتماعية والتمكين النفسي لدى الطلاب (محمد إسماعيل، ٢٠١٧؛ ياسمين عبد الغني، ٢٠١٢؛ بسمة محمد وصفاء غازي، ٢٠١٧).

وفي ضوء ما سبق تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

نشأت مشكلة الدراسة الحالية من خلال إطلاع الباحثة علي نتائج كثير من الدراسات والبحوث السابقة التي أتيح لها الإطلاع عليها والتي أشارت إلي دور الاستقلال الذاتي في تغيير سلوك الكثير من الأفراد الذين لديهم نزعة أو ميل تجاه التكامل والذين يرفضون السلبية والاستسلام للواقع. بالإضافة إلى أن الأدبيات النظرية في هذا الصدد قد أشارت إلى أن نظرية الاستقلال الذاتي تعتبر منحني نفسي للسلوك الإنساني، وهو يضع في اعتباره خبرة الأشخاص التي تجعل لديهم الحرية في أفعالهم فالنظرية تركز علي الطريقة التي يفسر بها الأفراد المدخلات، ويتم التأكيد فيها علي معني وأهية وقوة العلاقة بين الاستقلال الذاتي والحاجات النفسية الأساسية بالنسبة للأشخاص.

كما أن عملية إعداد طالب في مرحلة التعليم الثانوي كشخصية متكاملة تعتبر أحد أهم الأهداف التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيقها، ولكي تنجح المدرسة في تحقيق هذا الهدف لابد لها من دراسة وتنمية بعض المتغيرات النفسية الهامة مثل الاستقلال الذاتي، وقد بدأ الاهتمام بدراسة الاستقلال الذاتي في التسعينيات من القرن الماضي كأحد الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي، وأصبح هدفًا يُسعى إليه خاصة في مجال التربية وعلم النفس، فهو يعد مُخرجًا مهمًا يستوجب زيادة الاهتمام به والانتباه إليه (Coxgead، ٢٠٠٨)، ونظرًا لأهميته في مختلف المراحل التعليمية، لقى مزيدًا من الاهتمام في السنوات القليلة الماضية من جانب العديد من الباحثين والتربويين.

كما أن نظرية الاستقلال الذاتي هي نظرية الطبيعة الإنسانية حيث أنها تساعد الفرد علي فهم خبراته وإمكانياته، وهي تجعل الفرد قادرًا علي أن يتعرف علي حاجاته النفسية الأساسية التي تميزه عن غيره من الأفراد، كما أنها تجعل الفرد يحترم ذاته ويقدرها، كما أنها تساعد الفرد علي أن ينمي حاجاته الأساسية، وتصل به إلي الهناء النفسي.(Robins, &John,o,p,1997, P.٦٥٠) واذا كانت تلك النظرية قد حظيت باهتمام بحثي يتعلق بأثرها في نواتج التعلم علي المستوي الأجنبي، فإنها ربما تدل هذا الاهتمام علي المستوي العربي (إسماعيل الصاوي، ٢٠٠٥، ص.١٢١). وقد اتفق كل من (Ryan & Deci،٢٠٠٠:٦٨) على أن الاستقلال الذاتي يعد سمة أساسية في علم نفس الإيجابي، وقد تم بحثه علي نطاق واسع فعلي المستوي النظري تبحث نظرية الاستقلال الذاتي ثلاث حاجات إنسانية :الحاجة إلي الكفاءة الحاجة، إلي الأنتماء، الحاجة للأستقلالية وعندما يتم إشباع تلك الحاجات يمكن تحقيق جودة الحياة الذاتية، والنمو الاجتماعي، والأفراد في هذه الحالة يكون لديهم دوافع حقيقة تجعلهم قادرين علي تحقيق إمكاناتهم وقادرين علي البحث عن تحديات أكبر، كما أنهم أكدوا علي أثر السياق الاجتماعي علي الاستقلالية، وكيف يمكن للفرد الحفاظ عليها حتي تحت الضغوط الخارجية.

ويعتبر الاستقلال الذاتي حاجة نفسية تجعل الفرد يتصرف بحرية واستقلالية، ويتحكم بسلوكه تبعًا لدافع داخلي، دون البحث عن تعريز خارجي أو مكافآت، وتميز نظرية الاستقلال الذاتي بين الدوافع الذاتية والدوافع الخارجية، وتؤكد أن الفرد ذو الدافع الذاتي يتصرف بارادة وحرية وقادر علي الاختيار(Gagne&Deci،٢٠٠٥) وتتضح أهمية الاستقلال الذاتي من خلال ارتباطه بعدد من المخرجات الايجابية المهمة، فقد ارتبط بكل من جودة الحياة والصحة العامة والمشاركة في الانشطة الاجتماعية وتقدير الذات والاستقلالية والرضا الوظيفي وسلوك حل المشكلات (Elkin،٢٠٠٧,٨-٩). والاستقلال الذاتي هو بنية نفسية عامة، يتضمن بنية منظمة من جوانب القوة الموجودة لدي الفرد، فالشخص القوي هو الذي يتمتع بمستوي مرتفع

من الطموح، ويبذل قصاري جهده في مواجهة العوائق التي يمر بها ويتعلم من أخطائه، ويبذل إحساس مرتفع بجودة الحياة (ياسمين عبد الغني، ٢٠١٢).

ومن جهة أخرى تعد الصحة النفسية أحد ركائز علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، وتحديد وفهم العوامل التي تمكّن الفرد من الإزدهار (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ص. ١٤)؛ فهناك علاقة بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية، حيث تعمل المناعة النفسية على حماية الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والاجتماعية، والمناعة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات، والمخاطر والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات وادارتها، وحل المشكلات، وتعزيز الكفاءة الذاتية ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتوافق الناجح الفعّال مع البيئة (عصام زيدان، ٢٠١٣، ص. ٨٧٦).

وتتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه، والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية، وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم المشكلات والصعوبات، وإيجاد حلول إيجابية بها، والتعامل الجيد الفعّال مع الضغوط النفسية والاجتماعية (صباح مرشود، وطه عبد الحميد، ٢٠١٩، ص. ٣٧٥). بالإضافة إلى أهمية نظام المناعة النفسية في تعزيز المهارات االجتماعية لدى التلاميذ بمختلف المراحل التعليمية، حيث يؤدي هذا النظام المناعي إلى ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، والتعامل مع الأحداث المؤلمة باعتبارها خبرات جديدة، وتعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، وفهم النواتج السلوكية وتفسيرها (Oláh, et al., 2010, P. 104).

وبناءً على ما سبق عرضه يمكن بلوة مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث ؟
٢. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟
٣. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟

أهداف البحث:

١. التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الاستقلال الذاتي.
٢. الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)
٣. الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. قلة الدراسات – في حدود اطلاع الباحثة– التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. محاولة إلقاء الضوء بعض المتغيرات الإيجابية مثل المناعة النفسية والاستقلال الذاتي.

٣. تتناول الدراسة الحالية شريحة هامة من المجتمع وهي طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١. قد توجه الدراسة الحالية بعض الباحثين إلى إعداد برامج تدريبية من شأنها أن تفيد في مجال تعزيز مهارات الاستقلال الذاتي والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. إعداد أدوات مقننة لقياس متغيرات الدراسة الحالية تتوفر فيها الشروط السيكومترية للقياس.
٣. قد يترتب على نتائج الدراسة الحالية مزيد من الدراسات للاهتمام بهؤلاء الطلاب وتقديم البرامج التعليمية والارشادية التى تزيد من كفاءتهم وتحسن من أدائهم الاجتماعي والانفعالي والأكاديمي.

محددات البحث:

وتتمثل محددات الدراسة الحالية في الآتي:

١. المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: المناعة النفسية، والاستقلال الذاتي، وطلاب المرحلة الثانوية، والنوع.
٢. المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
٣. المحددات الزمنية: تم التطبيق في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.
٤. المحددات المكانية: طُبقت الدراسة في بعض المدارس الحكومية ، التابعة لإدارة الواحات التعليمية بمحافظة الجيزة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولًا: المناعة النفسية: **Psychological Immunity**

إن متغير المناعة النفسية (Martens، ٢٠٠٢) يعد واحدًا من المتغيرات التي يتناولها علم النفس الايجابي، إذا قبل أكثر من عشر سنوات تزايد الاهتمام بمصطلح مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية أو العمليات الوقائية التي تشكل الأساس فيها والتي تعني قدرة الإنسان في التغلب علي المواقف الضاغطة وسميت في بعض الأدبيات النفسية بمصطلح (الدفاع أو المقاومة النفسية) إزاء الشدائد والمحن.

وقد أوضح Kagan (2006, P ٩٥) أن جهاز المناعة النفسية يعمل كمرشحات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف أو القلق أو التوتر نتيجة التعرض لأحداث مهددة أو ضاغطة، هنا يؤدي جهاز المناعة النفسي وظيفته محاولًا مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه، ويسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تلك الأحداث، وعندما يتم إدراك الحدث وتقييم الاستجابات يصبح هذا محددًا للاستجابات القادمة في أحداث مشابهة، وهذا ما يسمى بالتعزيز الطبيعي لجهاز المناعة النفسية.

وفي السياق نفسه أكد محمد أبو حلاوة (٢٠١٣) على أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاثة مكونات أساس تنظيم تكوينه العام :التعافي، المناعة النفسية، التحصين والمقاومة، التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم كلها تشتمل علي مؤشرات للمرونة النفسية، ويؤكد (أبو حلاوة،٢٠١٣) أن المرونة النفسية مصطلح يستعمل لوصف :القدرة علي التاقلم أ التوافق مع أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة، ويستعمل هذا المصطلح أيضا لبشير لي كل مقومات المناعة النفسية ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل.

وقد عرّف Bredacs (2016, P. ١٢٠) المناعة النفسية بأنها عبارة عن نظام متكامل وقائي يعمل على حماية الذات ووقايتها؛ حيث أن مكوناته تجعل الأفراد قادرين على مواجهة مختلف الضغوط النفسية والاجتماعية.

وأخيرًا قدم شعبان (Shapan،٢٠٢٠,٣٤٨) تعريفًا للمناعة النفسية ينص علي أنها "خطة وقائية تساعد الفرد علي التخلص من الاضطربات النفسية التي يتعرض لها".

ويري كثير من الباحثين أن المناعة النفسية لها أهمية في حياتنا اليومية، ومنهم :عبد الوهاب كامل (١٩٩٤،أ،ب،ج) وحمدي ياسين(٢٠٠١) (Olah،٢٠٠٢)ومحمد الحجار (٢٠٠٤)(Kagan،٢٠٠٦) ومواهب عبد الجبار ٢٠١٠) (Admire،٢٠١١) و(Wadley،٢٠١١) وأحمد أبو العزايم (٢٠١٢) وايمان عصفور (٢٠١٣) ونبيلة عبد الرقيب (٢٠١٤) وسليمان عبد الواحد(٢٠١٦) ووفاء إمام (٢٠١٧) وأمل غنايم(٢٠١٨) وسليمان عبد الواحد وأمل غنايم(٢٠١٩) وناهد فتحي (٢٠١٩) وسليمان عبد الواحد(٢٠٢٠) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلي وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات ورغبته في تحقيق أهدافه، كما أكدت نتائج هذه الدراسات علي وجود تفاعل متبادل ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية، وأنها تدعم السلوك الإيجابي وتضمن اختيار أساليب التاقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب خصائص المواقف وحالات الفرد ومزاجه وتحمي الفرد من الضرر أو الأذي الانفعالي وتعزز اليات الدفاع النفسي إضافة إلي إمكانيه تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب والتدخل السيكولوجي .

ولقد أجريت العديد من الدرسات والبحوث التي تناولت المناعة النفسية وأكدت علي ضرورة الاهتمام بتنشيطها، منها دراسات "حمدي ياسين (٢٠٠١) ،(Kagan,2006، Admire،٢٠١١)، عصام زيدان (٢٠١٦)،رولا الشريف (٢٠١٦)وسليمان عبد الواحد (٢٠١٧) وأمل غنايم(٢٠١٨) وسليمان عبد الواحد وأمل غنايم (٢٠١٩) ونسمه لطفي وأسماء فتحي (٢٠٢٠) حيث أشارت نتائجها إلي وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات ورغبته في تحقيق أهدافه، كما أكدت نتائج هذه الدرسات علي وجود تفاعل متبادل ومباشرة بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية، وأشارت نتائج هذه الدرسات إلي أن المناعة النفسية تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتقوي عملية توقع نجاح السلوك الإيجابي، وتضمن اختيار أساليب التاقلم أو التكيف (استراتجيات المواجهة) التي تناسب خصائص الموقف وحالات الفرد ومزاجه، وتحمي الفرد من الضرر أو الآذي الأنفعالي وتعزز آليات الدفاع النفسي، إضافة إلي إمكانية تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب والتدخل السيكولوجي.

ومما سبق عرضه تعرف الباحثة المناعة النفسية بأنها نظام نفسي وقائي يمكّن الطالب من تقوية وتعزيز الذات لمواجهة الأزمات والمشكلات والضغوط التي يواجهها، وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية، واستبدالها بالتفكير الإيجابي والمقاومة والتفاؤل وزيادة الدافعية وادارة الانفعالات والإتزان النفسي.

ثانيًا: الاستقلال الذاتي: **Self-Determination**

أستخدام مفهوم الأستقلال الذاتي، وانقسمت الأدبيات إلي استخدامين الاستقلال الذاتي:

الاستخدام الأول: أن الاستقلال الذاتي كما عرفه Fied, Martin, Miller, Ward& Wehmeyer،١٩٩٨ : هو مجموعة من المعارف والمهارات والآراء التي تساعد الفرد علي توجيه هدفه، وتنظيم ذاته ويصبح ذاته ويصبح سلوكه أكثر استقلالية(Field,etal،١٩٩٨، ٢) وهو يتمثل في فهم الفرد لنقاط القوة ونقاط الضعف بسلوكه والتي تعتبر عناصر فعالة

وأساسية الاستقلال الذاتي، وعندما يتصرف الفرد باستخدام هذه المهارات والقدرات فيصبح لدي الأفراد القدرة الهائلة التي تساعهم علي التحكم في حياتهم.

وقد عرّف فريد جبرائيل (١٩٦٠، ص.١٩٩٠) الاستقلال الذاتي باعتباره صطلح يشير إلي عدم حاجة الفرد إلي الاعتماد على الآخرين سواء للمعونة أو العناية أو التوجيه من قبلهم (فريد جبرائيل، ١٩٦٠، ص. ١٩٩).

كما جاء في معجم علم النفس (١٩٨٨) هو استعداد أو تأهب نفسي يحدد الاستجابة علي وجه معين(سيد عثمان،٢٠٠٩).

بينما عرّف حامد زهران (١٩٩٠، ص. ٢٩٧) الاستقلال الذاتي بأنه مصطلح يشير إلى الإعتماد على النفس والثقة بها فى المواقف المختلفة والقدرة على اتخاذ القرارت وتحمل المسئولية والإحساس بحق الاختيار.

والاستخدام الثاني : الاستقلال الذاتي ظهر في الأدبيات فيما يخص الدافعية، خصوصًا لديDeci وزملاءه فهو يشير إلي أن الاستقلال الذاتي هو حاجة داخلية تساهم في أداء سلوك الفرد المدفوع داخليا، وطبقا لرأي هؤلاء العلماء فإن الأفراد يقوموا بالسلوك ليس بغرض المكافاة أو التعزيز الخارجي وانما نتيجة لحافز أو دافع داخلي.

وقد عرّف كل من Wehmeyer & Field (2007, P.٣) مهارات الاستقلال الذاتي بأنها العامل السببي الرئيسي في حياة الفرد، والذي يجعل الخيارات والقرارات المتعلقة بنوعية حياته خالية من أي تدخل أو تأثير خارجي غير مبرر.

كما عرف كل من Chen & Jang (2010, P. ٧٤٢) مهارات الاستقلال الذاتي باعتبارها جودة حياة الفرد والتي تنطوي علي تجربة الاختيار أي قدرة الفرد علي الاختيار، وأن تكون تلك الخيارات محددات لأفعاله وتصرفاته.

يتضح من العرض السابق لتعريفات الاستقلال الذاتي، أن هناك مجموعة من النقاط المشتركة حول ماهية التحديد الذاتي وأهميته للفرد، يمكن إجمالها فيما يأتي:

١- الاستقلال الذاتي حق أساسي وأصيل من حقوق الإنسان.
٢- يتضمن الاستقلال الذاتي قدرة الفرد علي تحمل المسئولية، واعتماده علي ذاته وتحديد أهدافه.
٣- تعد الاستقلالية عنصر هام من عناصر الاستقلال الذاتي.
٤- يشير الاستقلال الذاتي إلي قدرة الفرد علي وعيه بذاته، وتحقيقها.
٥- يهدف الاستقلال الذاتي إلي التحرر من التدخل والتأثير الخارجي المفرط في حياة الفرد.

وتعرف الباحثة الاستقلال الذاتي بأنه يشير إلي مجموعة من المهارات الضرورية لطلاب المرحلة الثانوية من أجل ممارسة نوع من الضبط في حياتهم، والتقليل من التدخل المفرط في شئونهم الحياتية والأكاديمية، وتتحدد هذه المهارات بأربعة أبعاد رئيسة هي (الاستقلالية- تنظيم الذات الأكاديمي- التمكين النفسي- تحقيق الذات).

وقد قام كل من (Wehmeyer, et al., 2013) ببلورة مفهوم الاستقلال الذاتي في أربعة خصائص أساسية هي:

١- الاستقلالية السلوكية: والتي تتضمن تصرف الفرد بناءًا علي تفضيلاته واهتماماته الخاصة، بحيث تكون خالية من التدخل الخارجي المفرط من حيث أنشطة العناية الذاتية والتفاعل مع البيئة وأنشطة الترويح والأنشطة التعليمية والمهنية.
٢- السلوك المنظم ذاتيًا: والذي يتضمن قدرة الفرد علي تنظيم الذات والإدارة والمراقبة المستقلة لسلوكه الخاص.

٣- التمكين النفسي: ويشمل ثلاثة جوانب للضبط المدرك هي: مركز التحكم، الكفاءة الشخصية، والدافعية.
٤- تحقيق الذات: ويقصد به تصرف الفرد بناءًا علي معرفته بذاته ونقاط قوته وجوانب القصور لديه.

ولقد أجريت العديد من الدريات التي اهتمت بقياس الاستقلال الذاتي، ومكوناته، فمنها: دراسات هدفت إلي الكشف عن علاقة الاستقلال الذاتي بالبيئة المحيطة بالطلاب وأثرها في انخفاض أو ارتفاع الاستقلال الذاتي لديه، كما في دراسة من :(Tossedro،١٩٩٥)الذي بحث العلاقة بين الاستقلال الذاتي والبيئة علي (٥٩١) فرد من ذوي الإعاقة العقلية، وأشارت أهم نتائج الدراسة إلي أن هناك ارتباط ايجابي بين البيئة والاستقلال الذاتي، فكلما كانت البيئة جيدة كان الاستقلال الذاتي مرتفع ، وكلما كانت البيئة سيئة انخفاض الاستقلال الذاتي.

ولقد هدفت دراسة (Wehmeyer & Schwartz،١٩٩٧) إلي توضيح أهمية الاستقلال الذاتي حيث وجدوا أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم والذين يملكون مستوي مرتفع من الاستقلال الذاتي في آخر صف دراسي لهم في المدرسة العليا لديهم القدرة علي التعبير عن أنفسهم خارج محيط الأسرة، ولديهم قدرة علي مراجعة ماتم حسابه كما أن من يعمل منهم بعد المدرسة العليا يكون مجتهد في عمله. كما أجرى كل من Fernandez-Rio, Cecchini, Méndez-Gimenez, Mendez-Alonso, & Prieto (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التنظيم الذاتي وكل من التعلم التعاوني وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذات كأحد أبعاد الاستقلال الذاتي وكل من التعلم التعاوني والفعالية الأكاديمية الذاتية، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق في درجات الطلاب المشاركين على مقياس التنظيم الذاتي وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث).

وقد أجرت أسماء محمد (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة دافعية الطلاب في ضوء نظرية الاستقلال الذاتي والمناخ المدرسي الحازم بتوافقهم الدراسي، وبحث الفروق في التوافق الدراسي التي ترجع إلى النوع، والصف الدراسي، ومحل الإقامة، وقد تألفت عينة الدراسة من (١١٥٢) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، واستخدمت الدراسة مقياس الدافعية في ضوء نظرية التحديد الذاتي، ومقياس المناخ المدرسي الحازم، ومقياس التوافق الدراسي (إعداد: الباحثة)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والدافعية في ضوء التحديد الذاتي، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى الطلاب من خلال المناخ المدرسي الحازم حيث فسر المناخ المدرسي الحازم (١٦%) من التباين في درجات الطلاب علي مقياس التوافق الدراسي.

كما أجرى كل من مديحة عبد الكريم، فؤاد حامد، وكريم منصور (٢٠٢١) دراسة تدخلية هدفت إلي الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية مهارات تنظيم الذات الأكاديمي – كأحد أبعاد الاستقلال الذاتي– لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المضطربات سلوكيًا، وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٤) تلميذة من ذوات الاضطرابات السلوكية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٢) تلميذة، بمتوسط عمر زمني (١٣.١٤) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس تنظيم الذات الأكاديمي، والبرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثين)، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية مهارات تنظيم الذات الأكاديمي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المضطربات سلوكياً.

فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الاستقلال الذاتي (على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية).
٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
٣. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

منهجية البحث:

١. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والذي يهدف إلى وصف وضع قائم أو حالة راهنة وصفًا كميًا من خلال تحديد العلاقة بين المتغيرين ويسعى نحو جمع بيانات حول الحالة الراهنة، وذلك بهدف ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين وتحديد مقدار هذه العلاقة (على ماهر خطاب، ٢٠٠٧، ص. ٢١٣). كما تم استخدام المنهج الوصفي (السببي المقارن)، والذي يهدف إلى استنتاج الأسباب الكامنة وراء حدوث ظاهرة معينة ليس من خلال التجريب، وإنما من خلال معطيات سابقة، وقد استخدمت الباحثة هذا المنهج للكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والاستقلال الذاتي، وكذلك تعرُّف الفروق التي تُعزى للنوع (ذكور، إناث).

٢. عينة البحث:

١. عينة الكفاءة القياسية: وتكونت تلك العينة من (٢١٥) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، والذين تم اختيارهم من مدارس التعليم الثانوي الحكومية التابعة لإدارة الواحات التعليمية بمحافظة الجيزة، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٤-١٦) سنة، بمتوسط عمري (13.85)سنة وانحراف معياري (0.812) سنة، وبواقع (١٠٦ ذكور، ١٠٩ إناث).
٢. العينة الأساسية: وتكونت تلك العينة من (٢٦٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، تم اختيارهم من بعض المدارس الحكومية التابعة لإدارة الواحات التعليمية، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤-١٦) سنة، ومتوسط عمري (13.74) وانحراف معياري (0.824)،وبواقع (١١٥) من الذكور و(١٤٥) من الإناث، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (١) المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية من حيث النوع والصف الدراسي.

المتغير	التوزيع	ن	متوسط العمر الزمني	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
النوع	ذكور	**115**	**14.03**	**0.719**	**44.23%**
	إناث	**145**	**13.52**	**0.834**	**55.77%**
الصف الدراسي	الأول الثانوي	**55**	**12.8**	**0.404**	**21.15%**
	الثاني الثانوي	**131**	**13.6**	**0.493**	**50.38%**
	الثالث الثانوي	**74**	**14.7**	**0.46**	**28.46%**
العينة ككل		**260**	**13.74**	**0.824**	**100%**

٣. أدوات البحث:

أولًا: مقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: إعداد/ الباحثة

وصف المقياس:-

هدف هذا المقياس إلي قياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتم إعداد المقياس في صورته المبدئية من مفردات تقيس مظاهر المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحيث تألف من (٥٠) مفردة موزّعة علي خمسة أبعاد رئيسة هي كالآتي (التفكير الإيجابي، إدارة الذات، الكفاءة الذاتية، الصلابة النفسية، التفاؤل)

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

صدق المقارنة الطرفية:

أخذت الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية محكًا للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٢٥% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٥% الطلاب المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى ٢٥% من درجات الطلاب المنخفضين، وباستخدام اختبار " ت "T-Testللتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين،ويوضح الجدول (٢) النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

جدول (٢) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحثة.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحريةdf.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	أعلى الأداء	54	25.35	2.607	106	12.037	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	18.15	3.542			
إدارة الذات	أعلى الأداء	54	25.67	2.223	106	13.39	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	18.89	2.982			
الكفاءة الذاتية	أعلى الأداء	54	25.56	2.336	106	12.499	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	18.48	3.441			
الصلابة النفسية	أعلى الأداء	54	25.74	2.182	106	15.426	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	17.80	3.092			
التفاؤل	أعلى الأداء	54	24.83	3.446	106	9.853	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	17.96	3.792			
الدرجة الكلية	أعلى	5	127.1	6.344	106	19.08	دالة عند

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحريةdf.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
لمقياس المناعة النفسية	الأداء	4	5				٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	91.28	12.273			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =١.٩٨٠ قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ =٢.٦١٧

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيًا عند مستوى 0.001بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء على الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وأبعاده الفرعية (التفكير الإيجابي، إدارة الذات، الكفاءة الذاتية، الصلابة النفسية، التفاؤل) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

الصدق العاملي**Factor Validity** :

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإجراء التحليل العاملي:

١. تبويب البيانات ورصدها.

٢. حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وذلك على عينة قوامها (٢١٥) تلميذًا وتلميذة طلاب المرحلة الثانوية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحثة.

المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	0.281**	14	0.356**	27	0.403**	40	0.583**
2	0.440**	15	0.455**	28	0.449**	41	0.351**
3	0.236**	16	0.322**	29	0.377**	42	0.058
4	0.586**	17	0.480**	30	0.503**	43	0.619**
5	0.392**	18	0.284**	31	0.585**	44	0.309**
6	0.274**	19	0.513**	32	0.413**	45	0.515**
7	0.464**	20	0.485**	33	0.521**	46	0.376**
8	0.469**	21	0.511**	34	0.434**	47	0.363**
9	0.439**	22	0.474**	35	0.458**	48	0.491**
10	0.268**	23	0.313**	36	0.403**	49	0.365**
11	0.272**	24	0.447**	37	0.365**	50	0.430**
12	0.258**	25	0.309**	38	0.539**		

13	0.363**	26	0.437**	39	0.279**	

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.0.586** - 0.236**)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، عدا المفردة رقم (٤٢) فقد تم حذفها لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على تجانس مفردات المقياس واتساقه الداخلي؛ وبهذا يصبح طول المقياس (٤٩) مفردة تم إجراء التحليل العاملي عليها.

٥. إجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسيةPrinciple Component، والتي وضعها " هوتيلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. ٢٦.V على عينة قوامها (٢١٥) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة Kaiser–Meyer–Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته(0.795) وهي قيمة أكبر من (0.60) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها.

كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالًا إحصائيًا وهو (0.3+،0.3-) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة التدوير المائل Promax Rotation لهندريكسون ووايت Hendrickson ففيه تدار المتغيرات دون احتفاظ بالتعامد وتترك لتتخذ الميل الملائم لها، وتكون العوامل المائلة بينها ارتباط ومتداخلة؛ للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقًا لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، ٢١٠، ٦٠٣-٦٢٢)؛ وبناءً على ذلك تم استبعاد مفردة واحدة يقل تشبعها عن (0.3) وتأخذ رقم (١٧)، ومن ثم أصبح طول المقياس يتكون من (٤٨) مفردة، وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته على أربعة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملي الكلي 33.732%، والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل،والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٤) العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحثة.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	8.943	18.252%	18.252%
العامل الثاني	2.862	5.841%	24.093%
العامل الثالث	2.502	5.107%	29.200%
العامل الرابع	2.221	4.533%	33.732%
اختبار كايزر–مايز–اوليكن = ٠.٧٩٥			
اختبار بارتليت = ٣٣٩٠.٢٠٩ دال عند مستوى ثقة ٠.٠٠١			

تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

١.حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢١٥) تلميذًا وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات

متعددة، والجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول الكفاءة الذاتية	2	0.534**	0.445**	28	0.473**	0.453**
	7	0.503**	0.468**	29	0.409**	0.376**
	13	0.414**	0.363**	30	0.529**	0.505**
	16	0.411**	0.325**	31	0.601**	0.592**
	19	0.532**	0.515**	33	0.593**	0.528**
	20	0.530**	0.488**	34	0.463**	0.430**
	21	0.555**	0.508**	35	0.535**	0.456**
	23	0.411**	0.313**	36	0.504**	0.414**
	24	0.536**	0.457**	37	0.476**	0.365**
	25	0.432**	0.306**	38	0.653**	0.533**
	26	0.488**	0.437**			
البعد الثاني (التفاؤل)	22	0.494**	0.477**	46	0.602**	0.379**
	41	0.633**	0.356**	47	0.638**	0.359**
	43	0.720**	0.612**	48	0.618**	0.484**
	44	0.550**	0.306**	49	0.574**	0.360**
	45	0.634**	0.508**	50	0.556**	0.430**

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
		*			*	
البعد الثالث (التفكير الإيجابي)	1	0.526**	0.286**	8	0.545**	0.478**
	3	0.462**	0.236**	9	0.655**	0.443**
	4	0.598**	0.585**	27	0.541**	0.401**
	5	0.581**	0.394**	32	0.524**	0.421**
	6	0.567**	0.272**			
البعد الرابع (إدارة الذات)	10	0.483**	0.270**	15	0.575**	0.451**
	11	0.514**	0.274**	18	0.591**	0.287**
	12	0.582**	0.260**	39	0.599**	0.271**
	14	0.661**	0.361**	40	0.544**	0.585**

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد إجراء التحليل العاملي دالة إحصائيًا عند مستوى0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها.

٢. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها،والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢١٥) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، والجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول	1	0.446**	0.447**	0.412**	0.875**
البعد الثاني	0.446**	1	0.404**	0.244**	0.707**

البعد الثالث	0.447**	0.404**	1	0.329**	0.697**
البعد الرابع	0.412**	0.244**	0.329**	1	0.605**
الدرجة الكلية	0.875**	0.707**	0.697**	0.605**	1

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي إعداد/ الباحثة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية.

ثالثًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا–كرونباخ على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢١٥) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية إعداد/ الباحثة (معامل ألفا–كرونباخ).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا–كرونباخ
البعد الأول (فاعلية الذات)	21	0.853
البعد الثاني (الثقة بالنفس)	10	0.804
البعد الثالث (التفكير الإيجابي)	9	0.718
البعد الرابع (ضبط الذات)	8	0.702
الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	48	0.895

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

الصورة النهائية للمقياس:

تألف المقياس في صورته النهائية من (٤٨) مفردة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من المفحوص أن يختار إجابة واحدة من ثلاثة بدائل علي مقياس متدرج، وتتراوح الإجابة علي المقياس في ثلاث مستويات (دائماً – أحياناً – أبداً) والدرجة (٣ – ٢ – ١) وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس (٤٨ × ٣ =١٤٤) درجة، وتمثل أعلي درجة للمقياس، والدرجة الدنيا للمقياس (٤٨ × ١ =٤٨) درجة وتمثل أدني درجة للمقياس.

ثانيًا: مقياس الاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية:

وصف المقياس: هذا المقياس إلى قياس الاستقلال الذاتي لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية، ويتكون المقياس من (٤٥) مفردة مُوزعة على أربعة أبعاد رئيسة هي: تنظيم الذات الأكاديمي، الاستقلالية، التمكين النفسي، تحقيق الذات.

الكفاءة السيكو مترية للمقياس:
قام معدوا المقياس بحساب صدق المقياس من خلال ما يلي:
١. صدق المحكمين: تم عرض المقياس (١٠) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتم استبقاء العبارات التي اتفق عليها المحكمون بنسبة ٩٠% وقد قام الباحثون بإجراء التعديلات المطلوبة على المقياس.
٢. صدق البنية (التحليل العاملي التوكيدي): وأسفرت نتائج التحليل عن أن قيمة X^2 بلغت (5.51) بدرجات حرية (٢)، وهي قيمة غير دالة، وكانت النسبة بين قيمة X^2 إلى درجات الحرية = 2.75 أقل من ٥)، مما يدل على وجود مطابقة للنموذج النظري، أي أن التحليل العاملي التوكيدي تأكد من وجود العوامل الأربعة: تنظيم الذات، الاستقلالية، التمكين النفسي، تحقيق الذات.
٣. الصدق العاملي (التحليل العاملي الاستكشافي): وتم إجراء التحليل على عينة قوامها (٣٦٦) تلميذًا وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد أسفر التحليل عن ظهور (٤) عوامل بجذر كامن قيمته 3.36 فأكثر تفسر 27.32% من قيمة التباين الكلي للمقياس.

- كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس: حيث تم التحقق من صدق المفردات بحساب الاتساق الداخلي لمفردات العوامل الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل التي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (**0.552-*0.130)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05 و0.01، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بين (**0.848-**0.442) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وهذا يدل على اتساق المقياس من حيث المفردات والأبعاد الفرعية.
- وفيما يتعلق بثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على (٣٦٦) تلميذًا وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية بجانب إعادة تطبيق نفس المقياس بفاصل زمني معين على عينة قوامها (٧٧) تلميذًا وتلميذة، وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرائق، وجاءت النتائج كما يلي: طريقة إعادة التطبيق (0.914)، وتراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا-كرونباخ بين (0.82 : 0.71)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمها (0.773 لمعامل جوتمان، 0.773 لمعامل سبيرمان-براون)، وجميعها قيم مرتفعة ومقبولة تدل على موثوقية المقياس وصلاحيته للتطبيق.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:
أولًا: صدق المقياس
صدق المقارنة الطرفية:
أخذت الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي محكًا للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٢٥% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٥% التلاميذ المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى ٢٥% من درجات التلاميذ المنخفضين، وباستخدام اختبار " ت "-T Testللتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين،ويوضح الجدول (٨) النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

جدول (٨) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحديد الذاتي

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحريةdf.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تنظيم الذات	أعلى الأداء	**5**	**38.31**	**1.902**	**106**	**20.29**	دالة عند

الأكاديمي		4				4	٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	29.59	2.522			
الاستقلالية	أعلى الأداء	54	32.85	1.827	106	18.889	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	24.15	2.851			
التمكين النفسي	أعلى الأداء	54	27.26	1.604	106	17.233	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	19.26	3.011			
تحقيق الذات	أعلى الأداء	54	24.44	1.723	106	12.432	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	18.78	2.873			
الدرجة الكلية لمقياس التحديد الذاتي	أعلى الأداء	54	122.87	3.365	106	29.252	دالة عند ٠.٠٠١
	أدنى الأداء	54	91.78	7.049			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =١.٩٨٠ قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ =٢.٦١٧

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيًا عند مستوى 0.001بين متوسطي درجات التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الأداء على الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية وأبعاده الفرعية (تنظيم الذات الأكاديمي، الاستقلالية، التمكين النفسي، تحقيق الذات) في اتجاه التلاميذ مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس

ثانيًا: تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

١.حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢١٥) تلميذًا وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، والجدول (٩) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية لمقياس التحديد الذاتي

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الاول (تنظيم	2	0.384**	0.279**	29	0.364**	0.358**

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
الذات الأكاديمي)	3	0.440**	0.441**	31	0.376**	0.326**
	7	0.405**	0.253**	33	0.511**	0.492**
	13	0.435**	0.371**	37	0.443**	0.401**
	17	0.563**	0.518**	38	0.519**	0.536**
	21	0.445**	0.299**	40	0.297**	0.234**
	28	0.470**	0.391**			
البعد الثاني (الاستقلالية)	1	0.271**	0.157*	25	0.499**	0.469**
	5	0.496**	0.445**	27	0.557**	0.612**
	9	0.600**	0.538**	30	0.393**	0.373**
	10	0.348**	0.248**	34	0.373**	0.298**
	12	0.712**	0.589**	41	0.551**	0.486**
	16	0.372**	0.291**	44	0.669**	0.538**
البعد الثالث (التمكين النفسي)	4	0.466**	0.428**	20	0.428**	0.397**
	6	0.440**	0.265**	22	0.683**	0.663**
	8	0.441**	0.375**	24	0.623**	0.435**
	18	0.558**	0.517**	39	0.576**	0.606**
	19	0.671**	0.642**	42	0.636**	0.445**
البعد الرابع	11	0.385*	0.302**	35	0.402	0.412**

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
(تحقيق الذات)		*			**	
	15	0.644**	0.564**	36	0.367**	0.241**
	23	0.678**	0.482**	43	0.579**	0.474**
	46	0.447**	0.388**	45	0.676**	0.448**
	32	0.363**	0.193**			

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05 و0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها.

٢. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢١٥) تلميذًا وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية، والجدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التحديد الذاتي.

المقياس وابعاده الفرعية	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول	1	0.674**	0.666**	0.558**	0.869**
البعد الثاني	0.674**	1	0.643**	0.572**	0.865**
البعد الثالث	0.666**	0.643**	1	0.581**	0.861**
البعد الرابع	0.558**	0.572**	0.581**	1	0.777**
الدرجة الكلية للمقياس	0.869**	0.865**	0.861**	0.777**	1

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي لدى طلاب

المرحلة الثانوي، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية.

ثالثًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بإعادة التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢١٥) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١١) معاملات ثبات مقياس التحديد الذاتي

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا-كرونباخ
البعد الأول (تنظيم الذات الأكاديمي)	**14**	**0.667**
البعد الثاني (الاستقلالية)	**12**	**0.718**
البعد الثالث (التمكين النفسي)	**10**	**0.752**
البعد الرابع (تحقيق الذات)	**9**	**0.637**
الدرجة الكلية لمقياس التحديد الذاتي	**45**	**0.892**

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

الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكومترية من (٤٥) مفردة،مُوزعة على أربعةأبعاد، وهي: تنظيم الذات الأكاديمي (١٣مفردة)، والاستقلالية (١٢ مفردة)، والتمكين النفسي (١٠مفردات)، وتحقيق الذات (٩ مفردات)، ويتم الاستجابة لكل مفردة من مفردات المقياس بأحد بدائل ثلاثة هي: نادرًا، أحيانًا، دائمًا، وعند التصحيح توزع الدرجات على النحو التالي : " دائمًا " ثلاث درجات، و" أحيانًا " تعطى درجتين، و "نادرًا" درجة واحدة.

الأساليب الإحصائية المُستخدمة:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. النسب المئوية.
٣. اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
٤. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
٥. التحليل العاملي الاستكشافي.
٦. معامل ألفا-كرونباخ.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الاول وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الاستقلال الذاتي(على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)"، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون Pearson Correlation Coefficient بين

درجات التلاميذ على متغيري المناعة النفسية والاستقلال الذاتي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات التلاميذعلى مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس التحديد الذاتي

التحديد الذاتي / المناعة النفسية	تنظيم الذات الأكاديمي	الاستقلالية	التمكين النفسي	تحقيق الذات	الدرجة الكلية لمقياس للتحديد الذاتي
الكفاءة الذاتية	0.151*	0.086	0.135*	0.061	0.132*
التفاؤل	0.116	0.159*	0.162**	0.064	0.153*
التفكير الإيجابي	0.123*	0.215**	0.263**	0.140*	0.222**
إدارة الذات	0.180**	0.188**	0.205**	0.177**	0.223**
الدرجة الكلية	0.182**	0.186**	0.228**	0.124*	0.217**

(**) دال عند مستوى ٠.٠١ (*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول وصحته جزئيًا، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (**0.263 -*0.123)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05)،(0.01 عدا قيم معاملات الارتباط بين بعد الكفاءة الذاتية وبعدي الاستقلالية وتحقيق الذات، وبين بعد التفاؤل وبعدي تنظيم الذات الأكاديمي وتحقيق الذات فكانت غير دالة إحصائيًا، وبالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية: توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و٠.٠١ بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وكل من الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية (تنظيم الذات الأكاديمي، الاستقلالية، التمكين النفسي، تحقيق الذات) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هذا وقد أشارت الأدبيات النظرية والدراسات والبحوث السابقة في مجال المناعة النفسية، إلى أن لنظام المناعة النفسية دور هام في تعزيز العمليات الانفعالية والتفاعلية لدى التلاميذ، حيث يؤدي هذا النظام المناعي إلى ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، والتعامل مع الأحداث المؤلمة باعتبارها خبرات جديدة، وتعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، وفهم النواتج السلوكية وتفسيرها (Oláh, et al., 2010, P. ١٠٤)، فالمناعة النفسية تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة والمواقف الضاغطة، وتفريغ الطاقات النفسية السلبية، وإجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية، كما أنها تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية.

ومن جهة أخرى يعتبر الاستقلال الذاتي أحد المتغيرات المحورية في مجال علم النفس الإيجابي، والذي يتمثل في مجموعة من المهارات والمعارف والمعتقدات التي تمكن الفرد من الاندماج في سلوك موجه بالهدف ومنظم ذاتيًا واستقلاليًا، وهو فهم الفرد لنقاط قوته وجوانب القصور لديه مع اعتقاد في ذاته بأنه قادر ومؤثر((Field, et al., 1998, P.114، وتعتبر مهارات التحديد باعتبارها العامل السببي الرئيسي في حياة الفرد، والذي يجعل الخيارات

والقرارات المتعلقة بنوعية حياته خالية من أي تدخل أو تأثير خارجي غير مبرر (Wehmeyer & Field, 2007, P.٣). وقد أشار كل من Deci & Ryan (2010, P.١١) إلى أن الاستقلال الذاتي عبارة عن حاجة نفسية داخلية تساهم في أداء سلوك الفرد المدفوع داخليًا، وطبقًا لذلك فإن الأفراد يقوموا بالسلوك ليس بغرض المكافأة أو التعزيز الخارجي، وإنما نتيجة لحافز أو دافع داخلي.

وتتفق نتيجة التحقق من صحة الفرض الحالي ضمنيًا مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة، مثل دراسة Voitkane (٢٠٠٤) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الرضا عن الحياة وتوجيه الأهداف لدى طلاب الجامعة. ودراسة كل من Gopal, et al., (٢٠١١) التي أوضحت أن التأثيرات الديناميكية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة عن التعامل مع هذه الخبرات وإدراكها ودمجها في خصائص الشخصية، تلعب دورًا أساسيًا في خفض الصغوط السلبية، ودراسة كل من Lapsley & Hill (٢٠١٠) التي أسفرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية وكل من التفاؤل والتكيف الأكاديمي لدى التلاميذ في مرحلة البلوغ المبكر. وهذا أيضًا ما اتفقت معه نتائج دراسة Khoja (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والرفاهية النفسية لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية. كما أسفرت نتائج دراسة كل من سيد محمدي، ورانيا محمد (٢٠٢٢) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية وكل من استراتيجيات المواجهة والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتحقق من دلالة الفروق ومعرفة اتجاهها، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية.

جدول (١٣) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق على الأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية تبعًا للنوع.

المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية	ذكور	115	45.90	9.417	258	0.634	(٠.٥٢٧) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	45.27	6.733			
التفاؤل	ذكور	115	21.12	5.310	258	– 0.982	(٠.٣٢٧) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	21.68	3.780			
التفكير الإيجابي	ذكور	115	18.15	3.773	258	– 1.568	(٠.١١٨) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	18.92	4.111			
إدارة الذات	ذكور	115	17.82	3.402	258	0.609	(٠.٥٤٣) غير

	ر إناث	145	17.57	3.244			دالة إحصائيًا
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	115	102.99	17.429	258	-0.228	(٠.٨٢) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	103.43	13.883			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦٠ قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٧٦

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم " ت " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (فاعلية الذات الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، ضبط الذات) قد بلغت 0.228-)،0.634، 0.982-، 1.568-، 0.609)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا وذلك مقارنة بقيم " ت " الجدولية عند مستويي دلالة 0.05 و0.01 لدرجات حرية ٢٥٨، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات التلاميذ الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، ضبط الذات)؛ وهذا يدل على عدم تحقق الفرض الثاني.

وقد أوضحت الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي أن المناعة النفسية تعبّر عن قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه، والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية، وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم المشكلات والصعوبات، وإيجاد حلول إيجابية بها، والتعامل الجيد الفعّال مع الضغوط النفسية والاجتماعية (صباح مرشود، وطه عبد الحميد، ٢٠١٩، ص. ٣٧٥). بالإضافة إلى أهمية نظام المناعة النفسية في تعزيز المهارات االجتماعية لدى التلاميذ بمختلف المراحل التعليمية، حيث يؤدي هذا النظام المناعي إلى ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، والتعامل مع الأحداث المؤلمة باعتبارها خبرات جديدة، وتعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، وفهم النواتج السلوكية وتفسيرها (Oláh, et al., 2010, P. 104.).

ولهذا فقد اتجه العديد من الباحثين إلى تناول هذا المتغير الهام لدى التلاميذ بمختلف المراحل التعليمية، وكذلك في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى (أسماء أمين وآخرون، ٢٠٢١؛ أماني محمود وآخرون، ٢٠٢١؛ أمل محمد، ٢٠١٨؛ إيناس السيد، ٢٠١٩؛ Voitkane, 2004; Gopal, et al., 2011; Bona)، ٢٠١٤

وتتفق نتيجة التحقق من صحة الفرض الحالي مع نتائج العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية على حد سواء، مثل دراسة كل من Albert– Lorinez, et al.، (٢٠١٢)، ودراسة إيناس السيد (٢٠١٨)، ودراسة كل من أماني محمود وآخرون (٢٠٢١)؛ حيث أشارت نتائج هذه الدراسات في مجملها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المناعة النفسية تُعزى إلى النوع (ذكور، وإناث).

٣. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتحقق من دلالة الفروق ومعرفة اتجاهها، والجدول

التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية لمقياس الاستقلال الذاتي.

جدول (١٤) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق على مقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا للنوع.

المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
تنظيم الذات الأكاديمي	ذكور	115	34.37	3.835	258	0.07	(٠.٩٤٤) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	34.33	3.946			
الاستقلالية	ذكور	115	28.17	3.901	258	-1.668	(٠.٠٩٧) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	28.97	3.780			
التمكين النفسي	ذكور	115	23.28	3.560	258	-0.055	(٠.٩٥٦) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	23.30	3.712			
تحقيق الذات	ذكور	115	21.71	2.655	258	-0.127	(٠.٨٩٩) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	21.76	3.033			
الدرجة الكلية	ذكور	115	107.53	11.584	258	-0.556	(٠.٥٧٩) غير دالة إحصائيًا
	إناث	145	108.37	12.361			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦٠ قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٧٦

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم " ت " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية قد بلغت (-0.556، 0.07، -1.668، -0.055، -0.127) ، وهي قيم غير دالة إحصائيًا وذلك مقارنة بقيم " ت " الجدولية عند مستويي دلالة 0.05 و0.01 لدرجات حرية ٢٥٨، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي وأبعاده الفرعية (تنظيم الذات الأكاديمي، الاستقلالية، التمكين النفسي، تحقيق الذات)؛ وهذا يدل على عدم تحقق الفرض الثالث.

وتتضح أهمية الاستقلال الذاتي من خلال ارتباطه بعدد من المخرجات الإيجابية المهمة، فقد ارتبط بكل من جودة الحياة Quality of Life، والصحة العامة General Health، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقدير الذات Self-esteem، والاستقلالية Independence، وسلوك حل المشكلات Problem Solving (محمد إسماعيل، ٢٠١٧،

ص. ١٢٧). والاستقلال الذاتي بنية نفسية عامة، تتضمن بنية منظمة من الجوانب الإيجابية لدى الفرد، فالشخص الذي يتمتع بدرجات عالية من الاستقلال الذاتي، لديه أيضًا مستوى مرتفع من الطموح، وبذل قصارى جهده في مواجهة الأزمات والعوائق التي يمر بها، ويتعلم من أخطائه، ولديه إحساس مرتفع بجودة الحياة (ياسمين عبد الغني، ٢٠١٢، ص. ٢).

وتتفق نتيجة التحقق من صحة الفرض الثالث مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة، مثل دراسة محمد إسماعيل (٢٠١٧) التي هدفت إلى بحث العلاقات السببية بين المهارات الاجتماعية كمتغير مستقل، والتحديد الذاتي كمتغير وسيط، وجودة الحياة كمتغير تابع لدي طلاب المرحلة الثانوية ذوي صعوبات التعلم، وقد أشارت النتائج إلى عدم اختلاف بنية النموذج المقترح باختلاف النوع (ذكور – إناث). وهذا أيضًا ما أيدته نتائج دراسة كل من Fernandez–Rio, et al.، (٢٠١٧) التي أوضحت نتائجها عدم وجود فروق في درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث). وجاءت نتائج دراسة كل من بسمة محمد، وصفاء غازي (٢٠١٧)، ودراسة كل من Shah, et al.، (٢٠٢١) مؤيدة لهذه النتيجة أيضًا.

توصيات تربوية مقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

١. تصميم برامج تدريبية والتحقق من فاعليتها في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. إعداد برنامج إرشادي والتحقق من فاعليته في تحسين مهارات الاستقلال الذاتي لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٣. تدريب المعلمين على استخدام طرائق واستراتيجيات تدريسية حديثة من شأنها تعزيز مهارات الاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. دراسة المناعة النفسية في علاقتها بالتحديد الذاتي لدي التلاميذ بمراحل تعليمية أخري كالمرحلة الإعدادية.

مراجع البحث:

أحمد عبد الملك أحمد، وسعاد كامل قرني (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، مج(٢)، ع(٨٥)، ص ص ٣٢٩– ٣٦٨.

أسماء أمين أحمد حلة، سيد أحمد البهّاص، وأحمد متولي عمر (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالعفو لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع(١٠٣)، ص ص ٣٣٥– ٣٦٤.

أسماء محمد عبد الحميد (٢٠١٩). علاقة الدافعية وفقًا لنظرية التحديد الذاتي والمناخ المدرسي الحازم بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مج(٣٤)، ع(٣)، ص ص ١٧٠– ٢٣٠.

إلهام عبد الحميد فرج (١٩٩٢). أثر استخدام منهج الفلسفة في المرحلة الثانوية على تعليم القيم. رسالة دكتوراهغير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

أماني محمود أبو بكر محمد، هبة حسين إسماعيل طه، ونجوى السيد محمد إمام (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى ذوي الصمت الإختياري والعاديين من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. مجلة بحوث "العلوم الإنسانية والاجتماعية"، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مج(١)، ع(١٢)، ص ص ٢– ٣٤.

أمل محمد غنايم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مج (١)، ع(٥٥)، ص ص ٣٨٢– ٤٢٦.

إيناس السيد سادات البصال (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق. مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بورسعيد، مج(٧)، ع(٤٠)، ص ص ٤٤- ١٣٠.

بسمة محمد الحمدي، وصفاء غازي أحمد (٢٠١٧). التحديد الذاتي وعلاقته بإتخاذ القرار المهني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.

جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفافي (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الرابع، القاهرة: دار النهضة العربية.

جبار وادي العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي الذاتي والعفو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(٨١)، ص ص ٤٢٣- ٤٥٤.

حامدعبد السلام زهران (١٩٩٠). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٧). المناعة النفسية العصبية (PNI): مدخل لخفض الآثار الانفعالية والاجتماعية والصحية المترتبة على الإعاقة لدى المعاقين وأسرهم بالمجتمعات العربية "رؤية في إطار التكامل بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي". مؤتمر حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الوطن العربي بين التشريعات والحاجة إلى التفعيل، جامعة بنها بالتعاون مع مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل (SERO) ومجلس العالم الإسلامي للإعاقة والتأهيل (ICDR). قاعة المؤتمرات- جامعة بنها (١٦ أغسطس).

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية بالتنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. مجلة بحوث في التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة، مج (٣٧)، ع (١)، ص ص ٥٣١- ٥٦٠.

سيد محمدي صميده حسن، ورانيا محمد محمد سالم (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٣٢)، ع(١١٥)، ص ص ١٤٢- ٢٠٢.

صباح مرشود منوخ، وطه عبد الحميد العبيدي (٢٠١٩). المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، تكريت، ع(٢٦)، ص ص ٣٩٤- ٣٧٢.

عبد العزيز القوصي (١٩٨٩). أسس الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، ع(١٥١)، ص ص ٨١٢- ٨٢٨.

فريد جبرائيل (١٩٦٠). قاموس التربية وعلم النفس، بيروت، منشورات دائرة التربية، الجامعة الأمريكية.

لطفي الشربيني، وعادل صادق (د.ت). معجم مصطلحات الطب النفسي. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي: مركز تعريب العلوم الصحية.

محمد إسماعيل سيد حميدة (٢٠١٧). العلاقات السببية بين المهارات الاجتماعية والتحديد الذاتي وجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مج(٤١)، ع(٤)، ص ص ١٢٢- ٢١٥.

محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٣٤): إصدارات مؤسسة العلوم النفسية والعربية.

مديحة عبد الكريم محمود عقل، فؤاد حامد الموافي، وكريم منصور عسران (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية مهارات تنظيم الذات الأكاديمي لدى المضطربات سلوكيًا من تلميذات المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع (١١٥)، ص ص ١٨١٣- ١٨٤٠.

ياسمين عبد الغني سالم (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التحديد الذاتي في ضوء النموذج الوظيفي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

ياسمين عبد الغني سالم، حسين حسن حسين طاحون، ووفاء عبد الجليل خليفة (٢٠١٢). بنية التحديد الذاتي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في ضوء النموذج الوظيفي. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع(١٣٠)، ص ص ٦٦- ١٢٢.

Albert-Lorinez, E., Albert-Lorinez, 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 Educational Review, 23(1), 103-115.

Bhardwaj, A. K., & 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.

Blum, H. T., Lipsett, L. R., & Yocom, D. J. (2002). Literature circles: A tool for self-determination in one middle school inclusive classroom. Remedial and special education, 23(2), 99-108.

Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts.

Bredács, A. M. (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.

Chen, K. C., & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. Computers in Human Behavior, 26(4), 741-752.

Coxhead, A. (2008). The relationship between self-determination and social skills in youth with learning disabilities (Doctoral dissertation, A Thesis Submitted to the Faculty of Graduate Studies in Partial Fulfillment of the Requirements for theDegree of Master of Science Division of Applied PsychologyCalgary, Alberta).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Self-determination. The Corsini encyclopedia of psychology, 1-2.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian J Soc Sci Res, 8(1-2), 36-47.

Elkin, S. (2000). Substitute decision-making and personal control: Implications for self-determination. *Mental retardation*, *38*(5), 407-421.

Ferencz, E. (2012). Examination of Psychological Immune System on the basis of Individual. Psychological Interpretation of the Memories of Early Childhood

Fernandez-Rio, J., Cecchini, J. A., Méndez-Gimenez, A., Mendez-Alonso, D., & Prieto, J. A. (2017). Self-regulation, cooperative learning, and academic self-efficacy: Interactions to prevent school failure. Frontiers in psychology, 8, 22.

Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998). Self-determination for persons with disabilities: A position statement of me division on career development and transition. Career Development for Exceptional Individuals, 21(2), 113-128.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, *26*(4), 331-362.

Gopal, A., Mondal, S., Gandhi, A., Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2011). Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress–A preliminary study. International journal of yoga, 4(1), 26.

Hoffman, A. (2003). Teaching decision making to students with learning disabilities by promoting self-determination. ERIC Digest# ED481859). Retrieved on March, 12(2009), 2004-2.

Kagan, H. (2006). The psychological immune system: A new look at protection and survival. Author House.

Khoja, A. F. (2019). PSYCHOLOGICAL IMMUNITY AS A MEDIATOR VARIABLE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY CLIMATE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG A SAMPLE OF ADOLESCENTS IN JEDDAH.

Lapsley, D. K., & Hill, P. L. (2010). Subjective invulnerability, optimism bias and adjustment in emerging adulthood. Journal of youth and adolescence, 39(8), 847-857.

Malian, I., & Nevin, A. (2002). A review of self-determination literature implications for practitioners. Remedial and Special Education, 23(2), 68-74.

Mnokh, S., & Al-Obeidi, T. (2019). Psychological Immunity for preparatory students. Journal of Tikrit university for humanities-مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية.372-394 ,26(6) ,

Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.

Reeve, J., & Halusic, M. (2009). How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice. Theory and Research in Education, 7(2), 145-154.

Robins, R. W., & John, O. P. (1997). The quest for self-insight: Theory and research on accuracy and bias in self-perception. In *Handbook of personality psychology* (pp. 649-679). Academic Press.

Schatt, M. D. (2018). Middle school band students' self-determination to practice. Psychology of Music, 46(2), 208-221.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Shah, S. S., Shah, A. A., Memon, F., Kemal, A. A., & Soomro, A. (2021). Online learning during the COVID-19 pandemic: Applying the self-determination theory in the 'new normal'. Revista de Psicodidáctica (English Ed.), 26(2), 168-177.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (Eds.). (2020). The Oxford handbook of positive psychology. Oxford university press.

Thoma, C. A., Nathanson, R., Baker, S. R., & Tamura, R. (2002). Self-determination: What do special educators know and where do they learn it?. Remedial and special education, 23(4), 242-247.

Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. Baltic journal of psychology, 5(2), 19-30.

Wehmeyer, M. L. (2007). Promoting self-determination in students with developmental disabilities. Guilford Press.

Wehmeyer, M. L., & Field, S. L. (2007). Self-determination: Instructional and assessment strategies. Corwin Press.

Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Shogren, K., Williams-Diehm, K., & Soukup, J. H. (2013). Establishing a causal relationship between intervention to promote self-determination and enhanced student self-determination. The Journal of Special Education, 46(4), 195-210.

Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Palmer, S. B., Williams-Diehm, K. L., Little, T. D., & Boulton, A. (2012). The impact of the self-determined learning model of instruction on student self-determination. Exceptional children, 78(2), 135-153.