



## الإسهام النسبي للقيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة عبر ثقافية)

د. محمد حسن علي الأبيض\*

[m.alabyadh@psau.edu.sa](mailto:m.alabyadh@psau.edu.sa)

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى بحث مقدار الإسهام لمتغيري القيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية، لدى عينة من طلبة جامعة سطاتم بن عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية، وطلبة جامعة مدينة السادات بجمهورية مصر العربية، وتكونت عينة الدراسة من (488) طالبا وطالبة، وتشكلت أدوات الدراسة من مقياس القيم، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس إدارة الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى: ارتفاع مستوى متغيرات الدراسة (القيم - إدارة الذات- المناعة النفسية) بصورة دالة إحصائية لدى عينة الدراسة. توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في ضوء متغير الجنسية (مصري - سعودي) على أبعاد مقياس القيم (العطاء والتسامح - الحيادية - الإدارة الفعالة للذات - المبادرة - الاستمتاع بالحياة- الإنجاز - القيم الخلقية - الدرجة الكلية) لصالح العينة المصرية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية على باقي الأبعاد (الالتزام - والاستقرار- والأمان). ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الذات، لصالح العينة المصرية. ووجود فروق في مستوى المناعة النفسية وجميع أبعادها دالة إحصائية لصالح العينة السعودية. ووجود علاقة دالة إحصائية بين القيم المدروسة والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة. ووجود علاقة دالة إحصائية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة. وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة من خلال إدارة الذات والقيم المدروسة.

الكلمات المفتاحية: القيم، إدارة الذات، المناعة النفسية، طلبة الجامعة، السعودية.

\* أستاذ الصحة النفسية المشارك - قسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة سطاتم بن عبدالعزيز - المملكة العربية السعودية. وكلية التربية - جامعة ذمار - الجمهورية اليمنية.

للاقتباس: الأبيض، محمد حسن علي. (2023). الإسهام النسبي للقيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة عبر ثقافية، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 5(4)، 62-113.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.



## The relative contribution of values and self-management in predicting psychological resilience among university students cross-cultural study

Dr. Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh \*

[m.alabyadh@psau.edu.sa](mailto:m.alabyadh@psau.edu.sa)

### Abstract:

The study aimed to examine the contribution of values and self-management in predicting psychological immunity among a sample of students from Sattam bin Abdulaziz University, Saudi Arabia, and Sadat City University- Egypt, which consisted of (488) male and female students. The study tools consisted of three scales: values, self-management and psychological immunity. The study results revealed a statistically significant increase in the level of the study variables among the study sample. There were statistically significant differences between the sample members due to nationality variable (Egyptian- Saudi) in the values scale (giving and tolerance, neutrality, effective self-management, initiative, enjoyment of life, achievement, moral values, total score) in favor of the Egyptian sample, whereas there were no statistically significant differences in other dimensions (commitment, stability, security). Statistically significant differences were also found in the level of self-management, in favor of the Egyptian sample, and in all dimensions of psychological immunity in favor of the Saudi sample. The results also showed a statistically significant relationship between the examined values and psychological immunity as well as between self-management and psychological immunity among the study sample, which would make it possible to predict psychological immunity through self-management and values among university students. .

**Keywords:** Values, Self-management, Psychological immunity, University students, Saudi Arabia.

\* Associate Professor of Mental Health, Department of Special Education, Faculty of Education, Sattam bin Abdulaziz University, Saudi Arabia. And the Faculty of Education. Tamar University, Republic of Yemen.

**Cite this article as:** Al-Abyadh, Mohammed Hasan. Ali (2023). The relative contribution of values and self-management in predicting psychological resilience among university students: cross-cultural study, *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies*, 5 (4). 62-113.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



## مقدمة:

يمثل طلبة الجامعة العمود الفقري لأي مجتمع، وهدفاً لأي أمة ترغب في تحقيق معدلات نمو اقتصادية، واجتماعية وأكاديمية، وبالتالي فتحقيق الصحة النفسية لطلبة الجامعة وأيضاً رصد وتشخيص مشكلاتهم المرتبطة بالدافعية نحو تحقيق إنجازاتهم، ومحاولة التعرف على بعض المتغيرات النفسية محل الدراسة، كالقيم، ومهارات إدارة الذات، والمناعة النفسية؛ يُعد جزءاً لا يتجزأ من خطة أي أمة نحو تحقيق أهدافها المنشودة، والمخطط لها.

وقلما تمر هذه المرحلة الجامعية دون تعرض طلابها لكثير من المشكلات، يتعلق بعضها بالطلبة أنفسهم، وبعضها يتعلق بالوالدين والأسرة، والبعض الآخر منها يتعلق بمشكلات المجتمع. (زهران، 2005: 466).

ولا يخفى على أحد أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر السرعة والتطور والتعدد؛ حيث تعقدت أساليب الحياة؛ ونتيجة لهذا التطور يتعرض المرء داخل المجتمع اليوم للصراع المستمر، يسعى الأفراد من خلاله إلى تحقيق صورة أفضل من الحياة يرضون عنها، مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف الملائمة لتحقيق ذلك؛ مما ترتب عليه كثير من التوتر والاضطراب مما يقلل من كفاءة الأفراد؛ بل ويزيد كذلك من حدة القلق والمشكلات النفسية التي تواجههم، وانعكس ذلك سلباً على صحتهم النفسية. (بخيت، 2007، ص 152).

وبذلك فإن القيم بأشكالها المختلفة، الخلقية والاجتماعية، تحتل قدراً من الأهمية في تحقيق التوافق والاستقرار النفسي للفرد، كما ينعكس تأثيرها على المناعة النفسية للأفراد داخل المجتمع. وتُعد القيم الخلقية من أهم الدعائم الإيجابية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والجسدي والروحي للفرد. (Masmuzidin et al., 2010).

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها (Hofer et al., 2006, Gilmour et al., 2001, Skarbski et al., 2005، والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين القيم والسعادة الشخصية، والثقة، والتفاؤل، والرفاهية، والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة، والرضا عن الحياة.

حيث أشارت نتائج دراسة جيلمور وآخرين (Gilmour et al., 2001) إلى وجود ارتباط موجب بين القيم الثقافية والسعادة الشخصية. وكذلك جاءت نتائج دراسة هوفر وآخرين (Hofer et al., 2006) لتدعم العلاقة أو الارتباط الموجب بين القيم الاجتماعية والرضا عن الحياة.



كما أشارت نتائج دراسة سكاربسكي وآخرين (Skarbski et al., 2005) إلى أن الالتزام بالقيم الخلقية يساعد الفرد على الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة. وكذلك أشار لوفات (Lovat 2011) إلى أن الالتزام بالقيم الخلقية يحقق للفرد السعادة، والثقة، والتفاؤل، والرفاهية.

ومن خلال نتائج الدراسات نلاحظ ارتباط القيم عند الفرد بالعديد من مظاهر الصحة النفسية، وبالتالي فقد يكون لها دور كبير في تقوية المناعة النفسية عنده، الأمر الذي يعزز عند الفرد القدرة على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات بثقة ورضا؛ كونه يستند على قاعدة صلبة من القيم. فالمناعة النفسية تساعد الفرد على زيادة معدلات الرضا النفسي، والمناعة النفسية يقصد بها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم. (مرسى، 2000، ص 96).

وجهاز المناعة عند الفرد يتكون من نوعين من المناعة (الجسدية، والنفسية)، فالمناعة الجسدية: تعمل على حماية الجسد من العدوى الفيروسية، أبرز أمراض العصر، وبالمثل تعمل المناعة النفسية: على تحقيق التوازن النفسي والصحة النفسية اللتين يعملان على تقوية مناعة الجسم ضد المشكلات النفسية، والتقليل من معدلات القلق والتوتر. (Vasile, C., 2020, p 1).

ومن ناحية أخرى يعتبر مفهوم إدارة الذات من المفاهيم التي لها دور إيجابي في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، بإدارة وقته، وانفعالاته...، مما يمكنه من الاستفادة من قدراته وطاقاته، لتحقيق أهدافه، كما أنها تعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش ويعمل فيه بكفاءة.

وإدارة الذات يُقصد بها: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، وهناك عشر خطوات لإدارة الذات، وهي: وضوح الهدف - التفكير الجاد في الهدف - اتخاذ النموذج المناسب - الثقة بالنفس - التفكير الإيجابي المنطقي - التخطيط - التعلم - الصبر - المثابرة والإصرار - القدرة على الاستمتاع بالوقت. (أكرم رضا، 1999، ص 17).

ومن خلال ذلك يمكن أن يكون هناك دور إيجابي لمهارات إدارة الذات في تقوية المناعة النفسية خاصة أن هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة بين اكتساب الفرد لمهارات إدارة الذات، والمناعة النفسية التي يتمتع بها، منها دراسة (عبدالواحد، 2021)، التي أشارت نتائجها



إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية، كما توصلت نتيجة دراسة مصطفى، أحمد سمير وآخرين (2020) إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، في حين أشارت دراسة (الوكيل، 2022) إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية.

من خلال العرض السابق وفي ضوء البحث في قواعد البيانات الخاصة بالدراسات العربية، وفي ضوء حدود علم الباحث - نجد ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين متغير القيم ومتغير إدارة الذات وعلاقتها بمتغير المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وهو ما دفع الباحث للقيام بالدراسة الحالية في محاولة لإلقاء الضوء على تأثير متغيرات القيم وإدارة الذات على متغير المناعة النفسية، وأيضاً كمتغيرات يمكن أن يكون لها قدرة تنبؤية بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

#### مشكلة الدراسة:

يذكر (جابر، ومهدي، 2011) أن الهدف الاستراتيجي لمؤسسات التعليم العالي في جميع البلدان هو تشكيل مواطنين صالحين لديهم مشاركة فاعلة، ورؤية صحيحة، ويشكلون اتجاهات إيجابية نحو مجتمعهم داخلياً وخارجياً، من خلال غرس القيم الاجتماعية لديهم، إلى جانب تعزيز مفاهيم المعرفة والبحث العلمي لديهم.

ولأن الطلبة هم أهم مكون مستهدف داخل المؤسسة الجامعية وأصبح من الضروري ضمان انتمائهم وغرس القيم الأخلاقية والمشاركة المجتمعية في شخصيتهم، فضلاً عن منحهم أعلى الدرجات العلمية والأكاديمية، وذلك للاعتبارات السابقة وتأكيداً للدور الوطني الذي تقوم به المؤسسة الجامعية في تحقيق التكيف الاجتماعي. (Paulsen, 2005).

وعلى الرغم من ذلك يستطيع كل من يتابع منظومة التعليم الجامعي في بلادنا أن يدرك ما تعانيه معظم المؤسسات الجامعية من ظواهر اجتماعية وتربوية سلبية نتيجة العديد من المتغيرات المعاصرة كالعولمة والانفتاح، والغزو الثقافي بما صاحب ذلك من مؤثرات ثقافية واجتماعية سلبية، وما أظهره من اتجاهات وقيم غريبة على ثقافتنا تنعكس سلباً على شبابنا الجامعي وعلى هويتهم



الثقافية والاجتماعية، ومن المحتمل أن يمتد تأثيرها إلى النيل من مستوى المناعة النفسية وانعدام الثقة بالنفس والوقوع عرضة لبعض المشاكل والاضطرابات النفسية والشعور بالاغتراب النفسي.

وانطلاقاً من هذه الخطورة وتأكيداً لهذه المكانة العالية للجامعة باعتبار أنها تحتل قمة الهرم التعليمي بل والاجتماعي، ونظراً لدورها الهام بين كافة المؤسسات التعليمية والتربوية في أي مجتمع فإن مسؤوليتها تصبح أعظم وأكثر أهمية لسببين: أولهما أنها تدعم وتكمل عمل مؤسسات التعليم الأخرى التي سبقتها سواء كان ذلك في الجوانب التعليمية أو الثقافية أو الاجتماعية ومن بينها ترسيخ قيم المواطنة والمشاركة المجتمعية لدى الشباب، أما السبب الثاني فهو أن الجامعة بما تتمتع به من إمكانيات مادية وبشرية تستطيع أن تقوم بدور فعال في هذا المجال (الشرقاوي، 2005).

وفي نفس الإطار، تؤكد نتائج دراسة (Gupta, Nebhinani, 2020) أن بناء المناعة النفسية للأشخاص من حولنا أمر بالغ الأهمية، حيث تمثل المناعة النفسية كحاجز ضد الضغوط البيئية، والمتاعب اليومية، والسلبية، كما يمكن أن تؤدي متغيرات مهارة إدارة الذات والقيم دوراً مؤثراً في المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

حيث أكدت نتائج دراسة (Aminuddin, et., al. 2021) أن المشاركين في برنامج لتحسين مهارات إدارة الذات من خلال برنامج للتليفون المحمول، أظهروا كفاءة ذاتية أفضل مع حجم تأثير كبير وكذلك مستوى عالياً من أنشطة الرعاية الذاتية، وانعكس على نوعية الحياة المتعلقة بالصحة، مصاحباً لانخفاض الهيموغلوبين السكري.

كما أشارت نتائج دراسة (شليبي، 2011) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم والرضا عن الحياة، وإمكانية التنبؤ بالرضا عن سياقات الحياة من خلال القيم.

ونظراً لأهمية المتغيرات الثلاثة على تحقيق طلبة الجامعة لأهدافهم وطموحاتهم وصحتهم النفسية، وبالتالي تحقيق المجتمع لطموحاته وأهدافه التنموية؛ فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التركيز على بعض مكامن الإرادة والقوة في الشخصية الإنسانية التي تؤدي إلى الرضا عن الذات والنجاح في الحياة، من خلال إلقاء الضوء على القيم وإدارة الذات كمتغيرات يمكن أن يكون لها قدرة تنبؤية بالمناعة النفسية التي تمثل خط الدفاع الأول في مواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها لدى طلبة الجامعة.



ومن خلال العرض السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على بعض الأسئلة الآتية:

- ما مستوى كل من القيم موضع الدراسة وإدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين القيم موضع الدراسة والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم موضع الدراسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية؟
- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس القيم وإدارة الذات؟

أهمية الدراسة:

### 1. أهمية نظرية:

تأتي أهمية هذه الدراسة من كونها تحاول البحث في العلاقة بين مفهومي القيم وإدارة الذات وإسهامهما في بناء وتقوية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يعد إضافة للمكتبة العربية إذ تُعدُّ من أولى الدراسات التي تبحث في الثلاثة المتغيرات مجتمعة.

### 2. أهمية تطبيقية: تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة من حيث إنها:

- تضع بين أيدي الباحثين في المجال ثلاثة مقاييس 1- القيم. 2- إدارة الذات 3- المناعة النفسية، ويمكن الاستفادة منها في بحوثهم على طلبة الجامعة.



- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل الطلبة حيث توضح لنا إسهامات متغيري القيم ومهارات إدارة الذات، في إمكانية زيادة مستويات المناعة النفسية.
- يمكن أن يستفيد من نتائج الدراسة كل من أساتذة الجامعات والباحثين والقائمين على تخطيط وتنفيذ البرامج الإرشادية من أجل تطوير أساليب التعامل مع المتغيرات التي تحد من القدرة على مواجهة مشكلات عدم التوافق، والقدرة على تحقيق أهدافهم.
- استفادة العاملين في المجال التربوي والتعليمي بصفة عامة والإخصائيين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي الذين تمكنهم الاستفادة من نتائجها في معالجة بعض المشكلات الاجتماعية والتربوية التي تواجه الطلبة.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية للتعرف على ما يلي:

1. التعرف على مستوى كل من القيم موضع الدراسة وإدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.
2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين القيم موضع الدراسة والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.
3. التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة.
4. التعرف على الفروق بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم موضع الدراسة.
5. التعرف على الفروق بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات.
6. التعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.
7. إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي القيم وإدارة الذات.



مصطلحات الدراسة:

القيم Values:

مفهوم يدل على مجموعة من المعايير الاجتماعية المتعارف عليها والتي يقرها المجتمع في إطار الحفاظ على الهوية الخاصة، وتمثل نسيجاً من الأعراف المتسقة والمتكاملة، والتي تساهم في تماسك المجتمع، وترابطه ونموه الاجتماعي السليم، وتقاس القيم إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية إعداد (Knoppen, & Saris:2009)

إدارة الذات Self-Management:

وهي قدرة الطالب على التحكم في استجاباته الانفعالية، تحت ضغط الظروف الأكاديمية الصعبة، بشكل يحقق التوازن مع ذاته، والدافعية تجاه تحقيق الأهداف المخطط لها، في ضوء مراعاة معايير اتخاذ القرار المناسب، والإدارة الفعالة لذاته.

وتقاس إدارة الذات إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية إعداد (Al-Abyadh & Abdel Azeem: 2022).

المناعة النفسية Psychological Immunity:

يمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "نظام من القدرات والانفعالات الشخصية الإيجابية التي تمثل قدرة الفرد على مجابهة الأحداث الضاغطة والقدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية، مما يحد من مستوى القلق والتوتر".

وتقاس المناعة النفسية إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية إعداد (السطوحي، 2022).

● الإطار النظري للدراسة:

أولاً: مفهوم القيم وتصنيفها:

إن القيم عبارة عن تكوين فرضي يستدل عليه من خلال التعبير اللفظي والسلوك الشخصي والاجتماعي، وهي عبارة عن تنظيمات لأحكام عقلية انفعالية مصممة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط.



وتُعرف القيم اصطلاحياً: بأنها معايير اجتماعية ذات صبغة انفعالية قوية وتتصل من قريب بالمستويات الخلقية التي تقدمها الجماعة ويمتصها الفرد من بيئته الاجتماعية الخارجية ويتخذها هادياً ومرشداً، فالقيم عبارة عن معايير لها صفة الانفعال والعمومية وتتصل بالأخلاق التي تقدمها الجماعة وتكسب من البيئة الاجتماعية للفرد ويعتبرها الفرد موازين لتقدير أفعاله ولها صفة الانتشار في حياة الفرد.

### تصنيف القيم:

حدد "فيليب فنكس" تصنيفاً للقيم معتمداً على وظيفة القيمة، وهي: قيم مادية تساعد الوجود المادي للإنسان، وقيم اجتماعية تشبع الحاجات الاجتماعية، وقيم عقلية تساعد على إدراك الحق، وقيم أخلاقية وهي مصدر الشعور بالمسئولية والالتزام، وقيم جمالية وهي اهتمامات الفرد الجمالية. وقيم روحية أو دينية تشير لتعلق الإنسان باللانهائي". (أبو العينين، ص 1988).

كما حدد عبد الحميد الهاشمي وفاروق عبد السلام تصنيفاً للقيم الإسلامية (أبو العينين، ص 1988) كما وردت في القرآن الكريم على مستويين: المستوى الأول تصنيف ثلاثي يتمثل في القيم المتصلة بعلاقة الإنسان مع ربه، ثم القيم المتصلة بعلاقة الإنسان مع نفسه، ثم القيم المتصلة بعلاقة الإنسان مع الآخرين. أما المستوى الثاني فهو تصنيف سداسي يتمثل في: البعد الروحي، والبعد البيولوجي، والبعد العقلي (المعرفي)، والبعد الانفعالي العاطفي، والبعد السلوكي (الأخلاقي)، والبعد الاجتماعي الخاص العام.

مما سبق يتضح لنا أهمية القيم باعتبارها من المفاهيم الراسخة للجنس البشري والتي يكتسبها عن طريق الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام، وتعمل القيم على توجيه سلوك الفرد وتحقيق توازنه، فهي وسيلة للحكم على هذا السلوك. (مصطفى، الكنانى، ص 2017).

### بعض النظريات المفسرة للقيم:

#### نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد (Freud) أن الإنسان يولد مزوداً بطاقة غريزية يغلب عليها الطابع الجنسي أطلق عليها اسم الليبيدو (Libido) وهذه الطاقة تدخل في صدام محتّم مع المجتمع، وعلى أساس شكل الصدام وطريقته وما يسفر عنه، يتوقف نمط الشخصية في المستقبل، وهذه الطاقة الغريزية تمر



بأدوار محددة في حياة الفرد، ويكون التعبير عنها في كل مرحلة له شكل معين، وخلال أعضاء مختلفة (علاء الدين كفاي، 1987، ص 266-267).

### النظرية السلوكية:

تركز على الاهتمام الرئيس بالسلوك: كيف يتعلم؟ وكيف يتغير؟ ويرى أصحابها أمثال: هيل (Hull)، وسكنر (Skinner)، وهوفلان (Hovlan) ودولارد وميلر (Dollard & Miller) أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي، ويعطي أهمية كبيرة للتعزيز في عملية التعلم، فالسلوك الذي يتعلمه الفرد يقوى ويستمر ويدعم ويثبت إذا أعقبه تعزيز أو إثابة، (والتعزيز قد يكون إثابة أولية مثل إشباع دافع فسيولوجي، أو إثابة ثانوية مثل زوال الخوف)، ويضمحل السلوك ويتضاءل ويخمد (ينطفئ) إذا أعقبه عقاب، أو لم يعزز (تجاهل) (زهران، 2005، ص 102-104).

### النظرية الاجتماعية:

وفق هذه النظرية فإن "اكتساب القيم يتم من خلال ملاحظة نماذج اجتماعية ومن خلال التقليد والمحاكاة إذ إن الإنسان عند ملاحظته للنموذج إذا ما كوفئ أو عوقب هذا النموذج لسلوك ما فإنه سيخلق لديه توقعاً بأن قيامه بسلوك مشابه لسلوك النموذج سي جلب له نتائج مماثلة إذا ما قام بتقليده". (رحيم، آلاء، و عبدالحسين، اقبال، 2012، ص 433).

### النظرية المعرفية:

تشير هذه النظرية إلى أن "الفرد يتأثر بالعديد من العوامل المعرفية والخلقية والثقافية، ويضع بياجيه تسلسلا ارتقائيا لنمو القيم لدى الفرد، يتألف من ثلاثة مستويات أساسية يتفرع كل مستوى منها إلى مرحلتين، فالمستوى ما قبل التقليدي يكون فيه الفرد متأثراً بعواقب سلوكه، والمستوى التقليدي يتأثر فيه الفرد بتوقعات الآخرين للتصرف بالأسلوب التقليدي، أما في المستوى الثالث ما بعد التقليدي فإن الفرد يتأثر بالقيم الأخلاقية الأكثر تجريداً". (رحيم، و عبدالحسين، 2012).

### إدارة الذات: Self-Management

تعد مهارات إدارة الذات لدى الفرد محدداً مهمًا لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، بل وسعادته وقدرته على تحقيق الإنجاز الشخصي والأكاديمي، بل وعلى طول مدة المقاومة



التي يبديها الفرد أمام أحداث الحياة الضاغطة، التي تواجهه داخل نطاق الجامعة وخارجها، وتشكل مهارات إدارة الذات من خبرات الحياة، ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا.

وتعرف بأنها "مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها وتتضمن مهارة إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس والدافعية الذاتية". (محمود، هويدة حنفي، 2012، ص 550).

### بعض النظريات المفسرة لإدارة الذات:

#### الاتجاه السلوكي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ السلوك الإنساني متعلم سواء أكان سلوكًا سويًا أم غير سوي وذلك نتيجة لتفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، فالفرد لا يأتي إلى الحياة بشكل فطري بسلوكه السيئ والجيد، فهو يأتي إلى الحياة بشكل طبيعي ونوع السلوك يعتمد على البيئة التي سوف يعيش فيها (الحياني، 1990، ص 70).

#### نظرية التحكم والسيطرة:

تم تطوير هذه النظرية من قبل (Carver&Scheie,1998)، فسلوك الأفراد يتحدد بموجب هذه النظرية من خلال الأهداف التي يضعها الفرد، والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الأهداف، وبناءً على ذلك فإن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد الإنجاز الذي تم تحقيقه، ومحاولة الحد من التناقضات بين الطرق التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه، وذلك طبقًا للحالة الراهنة والموقف وشخصية الفرد. (Denise T.D & John B.F, 2006, p.5).

#### النظرية المعرفية الاجتماعية " لباندورا ":

أشارت إلى أن مهارات إدارة الذات تساعد الفرد على اختيار ما هو السلوك المناسب أو غير المناسب، وركزت على أهمية الاستراتيجيات السلوكية للأفراد، والتي تعني قدرة الفرد على التحكم في سلوكه، وأشارت إلى ثلاثة أنواع رئيسة تؤثر على مهارات إدارة الذات، وهي المؤثرات السلوكية، والمؤثرات البيئية، والمؤثرات الذاتية (المعرفية والبيولوجية والانفعالية). كما أكد "باندورا" على ثلاثة مقومات أساسية لمهارات إدارة الذات، وهي الملاحظة الذاتية والحكم الذاتي والاستجابة الذاتية.

## المناعة النفسية Psychological Immunity:

فيما يتعلق بالمناعة النفسية لدى الفرد فقد أشار (Olah, 1995) إلى أن هناك عوامل مشتركة ومتداخلة تتفاعل فيما بينها تسهم في تحقيق ذلك منها: المعرفية، السلوكية، الانفعالية، البيئية والمجتمعية، كما يعتمد تنشيطها أساساً على إرادة صاحبها وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير بطرد الأفكار التشاؤمية ومشاعر اليأس وتوجيه اعتقاداته واتجاهاته وخبراته إيجابياً، كما يمكن تنشيط المناعة النفسية من خلال تجاوب الفرد مع جهاز الإلهامات وعدم تجاوبه مع جهاز الوسواس، وحسب علم المناعة النفسي يتم تنشيطها وتقويتها من خلال توجيه جهاز System B-A-Filter والمكون من الاعتقادات والاتجاهات، المشاعر والأمال، التفكير والخبرات والذكريات (Olah, 1995, p.21).

### مكونات المناعة النفسية:

يتكون جهاز المناعة النفسية من:

- التفكير الإيجابي: وهو يمثل قوة الشخصية التي يمكن أن تشجع الناس على البحث عن الأمل في المواقف الصعبة مثل COVID-19.
- الشعور بالتماسك والتحكم: يمكن أن تساعد الأفراد في تحديد مغزى مواقف الأزمات وتشجيع إيمانهم بها والسيطرة على الوضع داخل أنفسهم.
- التنظيم العاطفي الإيجابي: يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يتعاملون مع المشاعر السلبية المتعلقة بـ COVID-19 وما يرتبط بها من شكوك في المستقبل.
- توجيه الهدف: يمكن أن يشجع الأفراد على إعادة بناء أهدافهم قصيرة المدى في الحياة مع الأخذ في الاعتبار الموقف الحالي لـ COVID-19، ويمكن وضع أهداف كهدف اليوم الذي يشجع الأفراد على العيش في الوقت الحاضر.
- التأثير الذاتي الإيجابي: تزيد الفعالية الذاتية الإيجابية من خلال تعزيز إيمان الناس بقدراتهم على تحقيق أهدافهم المحددة مسبقاً.



• مهارات حل المشكلات: يمكن أن تساعد الأفراد على تحديد طبيعة المشاكل والبحث عن طرق بديلة للتعامل معها. (Gupta, & Nebhinani, 2020: 602).

كما تشير العديد من الدراسات إلى أن الخصائص الإيجابية الخمس للمناعة النفسية مرتبطة بعضها ببعض، ولها أيضاً تأثير على الأداء النفسي الإيجابي (Choochom, 2013 ؛ Choochom, 2014 ؛ Keng, Smoski, & Robins, 2011)، فعلى سبيل المثال، ترتبط اليقظة بشكل إيجابي بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية، مثل التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والتكيف، وتنظيم العاطفة التكيفية (Keng et al., 2011)، وبالمثل، أفادت العديد من دراسات اليقظة الذهنية من العلاقات الإيجابية بين اليقظة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والضمير، واحترام الذات، والتعاطف، والشعور بالاستقلالية، والكفاءة، والتفاؤل، والتأثير اللطيف؛ كما أظهرت الدراسات أيضاً وجود ارتباطات سلبية كبيرة بين اليقظة والاكئاب، وصعوبة تنظيم المشاعر، والأعراض النفسية العامة. (Brown, et., al., 2007).

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لأهم الدراسات السابقة ذات الصلة:

المحور الأول: دراسات اهتمت ببحث القيم بأنواعها المختلفة، من حيث علاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية، لدى عينات مختلفة:

دراسة (الجلاد، 2008)، لبيان ترتيب القيم على عينة مكونة من (597) طالبا وطالبة، باستخدام أداتين إحداهما لقياس قوة مجالات القيم الدينية والمعرفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والجمالية، والأخرى لقياس قوة القيم الفرعية. وبينت النتائج أن القيم الدينية جاءت في المرتبة الأولى تليها القيم المعرفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والجمالية على التوالي.

كما وجد تأثير لمتغير الجنس في ترتيب منظومة القيم الاجتماعية لصالح الإناث والقيم الاقتصادية لصالح الذكور، ووجود تأثير لمتغير المستوى الدراسي في مجالات القيم الست جمعياً. وظهر أن قيم الصلاة والطموح والطاعة والحرية والإنتاجية وتأمل الطبيعة احتلت الرتب الأولى كقيم فرعية دينية ومعرفية واجتماعية وسياسية واقتصادية وجمالية، وأن القيم المتعلقة بالصلاة والإيمان والآخرة والإخلاص والخشوع والتوحيد والطهارة والطاعة والأسرة والتسامح قد احتلت



الرتب العشر الأولى من حيث الأهمية للطلبة. حيث تنتمي 7 قيم منها للقيم الدينية وثلاث للقيم الاجتماعية.

في حين احتلت الرتب الفرعية الخاصة بالبرح والرسم والموسيقى والفن والتصنيع والمسرح والسلطة والشورى والخيال والثروة آخر عشر رتب من حيث الأهمية للطلبة، خمس منها للقيم الجمالية، وثلاث للقيم الاقتصادية، واثنان للقيم السياسية، كما تم التنبؤ بالقيم من الجنس والتقدير العام والمستوى الدراسي ومكان السكن والكلية.

كما هدفت دراسة (شلي، 2011) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين القيم الشخصية والرضا الذاتي عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة، ومعرفة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال القيم، والكشف عن النسق القيمي (ترتيب القيم) لكل من مرتفعي ومنخفضي الرضا عن سياقات الحياة موضوع الدراسة لدى أفراد العينة.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (103) طلاب وطالبات من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب جامعة البحرين، وكلية التربية جامعة الطائف من تخصصات متنوعة، ومتوسط عمرها (29,6) عامًا للذكور، (31,3) عامًا للإناث، واستخدمت الباحثة مقياس الرضا عن سياقات الحياة، واختبار القيم لألبورت وفرنون ولنغزي، وأسفرت نتائج الدراسة عما يأتي: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم والرضا عن الحياة، إمكانية التنبؤ بالرضا عن سياقات الحياة من خلال القيم.

كما هدفت دراسة (Momeni et., al, 2013) إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من: القيم الروحانية، والمرونة النفسية، واستراتيجيات المواجهة، وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك معرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال القيم الروحانية، والمرونة النفسية، واستراتيجيات المواجهة نحو حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من (375) طالبًا من طلبة جامعة الرازي بإيران، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة استبيانًا ديموغرافيًا، ومقياس رايف (Ryff) لجودة الحياة النفسية، ومقياس استراتيجيات المواجهة للآزاروس وفوكمان، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس القيم الروحانية، ومن أهم ما تضمنته نتائج الدراسة ما يأتي: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم الروحانية وجودة الحياة النفسية، إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال القيم الروحانية.



أما دراسة (زياد، المسعودي، ص 2014) والتي حاولت بناء مقياس القيم الأخلاقية الإيجابية، والقيم الأخلاقية السلبية لدى طلاب وطالبات الجامعة، ومقياس المستوى الاجتماعي/الاقتصادي والثقافي في البيئة السعودية، فتكونت عينتها من (181) طالبًا وطالبة (79 طالبًا و102 طالبة) من طلبة كليتي الآداب والعلوم بجامعة الملك عبد العزيز، حيث توصل البحث إلى اختلاف ترتيب القيم الأخلاقية الإيجابية وكذلك السلبية حسب أهميتها، لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز، ووُجدت فروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في القيمة الأخلاقية الإيجابية، حيث لم توجد فروق في بقية القيم الإيجابية أو السلبية، كما لم توجد فروق حسب المستوى الاجتماعي الاقتصادي في كل القيم الأخلاقية الإيجابية والسلبية، ووجدت فروق حسب المستوى الثقافي في القيم الأخلاقية الإيجابية (التعاون عند 0.05، وتحمل المسؤولية عند 0.01، وعلو الهمة عند 0.01) وفي القيمة الأخلاقية السلبية (التكبر عند 0.05)، وكلها فروق لصالح ذوي المستوى الثقافي المرتفع، ولم توجد فروق في بقية القيم الإيجابية أو السلبية.

كما هدفت دراسة (عبد القادر وآخرين، 2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القيم الخلقية وأبعادها (الصدق، الأمانة، الصبر، الإيثار، التسامح، تحمل المسؤولية) وجودة الحياة وأبعادها (النفسية، الصحية، التربوية، الاجتماعية) لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك معرفة أثر متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على كل من القيم الخلقية وأبعادها وجودة الحياة وأبعادها، وتكونت عينة الدراسة من (228) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة بنها، تتراوح أعمارهم بين (19-22) عامًا، واستخدم الباحث مقياس القيم الخلقية، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس القيم الخلقية وأبعاده ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة وأبعاده، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من القيم الخلقية وأبعادها، وجودة الحياة وأبعادها، ووجود فروق دالة إحصائية في بعد الصبر فقط (بمقياس القيم الخلقية) لصالح التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائية في بُعد المهارات الاجتماعية فقط (بمقياس جودة الحياة) لصالح التخصص الأدبي، ولا يوجد تأثير دال لتفاعل الجنس والتخصص الدراسي في كل من القيم الخلقية وأبعادها وجودة الحياة وأبعادها.



أما دراسة حسام علي وأحمد عزازي (2018) فقد هدفت إلى تعرف القيم الأخلاقية المنبئة بالاتجاه نحو المخدرات والفروق بين الجنسين فيها، على عينة قدرها (475) من شباب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز من الجنسين (243 ذكرا، 232 أنثى)، واستخدمت الدراسة مقياسا من إعداد الباحثين لقياس القيم الأخلاقية، وتم استخدام المنهج الوصفي، ومما توصلت إليه من نتائج: وجود فروق بين الجنسين في القيم الأخلاقية محل الدراسة (الاقتصاد والوقت والمسؤولية والطموح)، وأن أكثر القيم استخداما من عينة الدراسة كانت قيمة المسؤولية، وأقلها كانت قيمة الطموح، وأن قيمتي الاقتصاد والوقت يمكن لهما التنبؤ بالاتجاه نحو المخدرات لدى العينة.

هدفت دراسة (حمد، 2021) إلى التعرف على واقع القيم الأخلاقية لدى طلبة جامعة أسيوط في العصر الرقمي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتها لطبيعة الدراسة، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للدراسة، وطبقت الاستبانة على عينة من طلبة جامعة أسيوط في الفرق الأولى والنهائية بلغت (1538) طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن نسبة وعي الطلبة بالقيم الأخلاقية في العصر الرقمي جاءت بدرجة متوسطة، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط عينة الدراسة الكلية في المحاور الخمسة كل على حدة باختلاف متغير الفرقة الدراسية لصالح الفرقة النهائية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي لصالح الكليات العملية، وأوصت الدراسة بضرورة بناء المناهج والمقررات الدراسية الجامعية والأنشطة بصورة تتفق مع القيم العصرية السائدة في المجتمع الطلابي.

دراسة الجزار (2018) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (195) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية، مقياس الذكاء الأخلاقي، استمارة المقابلة الشخصية، اختبار تفهم الموضوع. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعة، كما تبين وجود ارتباط موجب بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

دراسة حسن، دعاء جبر أحمد، وآخرين. (2021) والتي تهدف إلى تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة



للمجموعة الوصفية، وتكونت مجموعتنا الدراسة التجريبية من: مجموعة تجريبية وقوامها (20) طالبة، ومجموعة ضابطة وقوامها (20) طالبة، وتكونت أدوات الدراسة من استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، ومقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد: سلسبيل ممدوح (2019)، وبرنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثات)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين العفو والمناعة النفسية، وفعالية البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو في تحسين درجة المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

### المحور الثاني: دراسات تربط بين إدارة الذات والمناعة النفسية:

هدفت دراسة (عبدالواحد، 2021) إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، والتعرف على الفروق الدالة إحصائياً وفقاً للنوع، والتخصص الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (469) طالبا وطالبة من الفرق الأربع تتراوح أعمارهم بين (19-22)، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الطلبة تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي في إدارة الذات والمناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية.

كما هدفت دراسة (الوكيل، 2022) إلى فهم وتفسير العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية والتعرف على الفروق في النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي / أدبي) في متغيرات الدراسة وكذلك التعرف على درجة إسهام أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلاب المشاركين في الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (252) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية وتم استخدام مقياس المناعة النفسية إعداد (عصام محمد زيدان 2013) بعد التحقق من صلاحيته ومقاييس الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني من إعداد الباحثة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تعزى إلى النوع الاجتماعي ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية



في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تعزى إلى التخصص الدراسي ولا يوجد تأثير عند مستوى 0.01 بين المناعة النفسية والشفقة بالذات وأبعاد كل منهما ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني وأبعاد كل منهما كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية.

في حين هدفت دراسة (عطا، 2022) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (60) طالباً، مقسمين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كل مجموعة قوامها (30) طالباً، وتم استخدام مقياس للمناعة النفسية مكون من أربعة أبعاد هي (الضبط الانفعالي، وفاعلية الذات، والمرونة، والتفكير الإيجابي)، وعدد عباراته (40) عبارة، من إعداد الباحثة، والبرنامج التدريبي القائم على إدارة الانفعالات.

وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمناعة النفسية لصالح القياس البعدي، وقد أرجعت الباحثة تلك الفروق للبرنامج التدريبي، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

### المحور الثالث: دراسات حاولت الربط بين بعض متغيرات الدراسة معاً:

دراسة (حسن وآخرين، 2021) التي تهدف إلى تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية من خلال برنامج تدريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة للمجموعة الاستطلاعية و (100) طالبة للمجموعة الوصفية، وتكونت مجموعتنا الدراسة التجريبية من: مجموعة تجريبية وقوامها (20) طالبة، ومجموعة ضابطة وقوامها (20) طالبة، وجميعهن من طالبات الجامعة- الفرقة الثالثة – كلية التجارة- جامعة الأزهر فرع البنات بالقاهرة، للعام الجامعي (2021-2022)، وتكونت أدوات الدراسة من استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثات)، ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثات)، ومقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد: سلسبيل ممدوح (2019) (تعديل الباحثات)، وبرنامج تدريبي لتنمية درجة



العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثات)، وتم استخدام المنهجين الوصفي والتجريبي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين العفو والمناعة النفسية، وفعالية البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو في تحسين درجة المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثات بعقد دورات تدريبية لتنمية العفو، وأخرى لتحسين المناعة النفسية لطلاب وطالبات الجامعة،

أما دراسة (علي، 2021) فقد هدفت إلى بناء برنامج إرشادي وفقا لرؤية الإرشاد البنائي الذاتي، وتعرف فاعليته في تنمية المناعة النفسية بأبعادها وجوانبها الأربعة (الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي)، على مجموعة إرشادية قوامها (11) من طلبة جامعة المنيا بمصر منخفضي المناعة النفسية، واستُخدِمَ مقياس المناعة النفسية للباحث إضافة للبرنامج الإرشادي للباحث أيضا، ومما توصلت إليه الدراسة: إثبات فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية بأبعادها، كما كان مستوى حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبيرا ودالا إحصائيا على المناعة النفسية في أبعادها ودرجتها الكلية، إضافة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية البرنامج بشأن المناعة النفسية باستثناء الجانب الديني والدرجة الكلية فكانت الفروق دالة إحصائيا لصالح متوسطات درجات الإناث من المجموعة الإرشادية.

#### مناقشة الدراسات السابقة:

يتبين من خلال استعراض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسات الحالية: القيم ومهارات إدارة الذات والمناعة النفسية، أهمية الموضوع وتنوع الدراسات التي اهتمت بمتغيراته، ولكنها تناولت كل متغير على حدة، ولا توجد دراسة واحدة جمعت هذه المتغيرات، كما يلاحظ أنه لا توجد دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين متغيرات الدراسة الثلاثة لدى طلبة الجامعة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية، وتسعى إليه من الكشف عن العلاقة بين المتغيرات وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال القيم وإدارة الذات.

ومن الجدير بالذكر أن دراسة حسام علي (2021) حاولت تنمية المناعة النفسية بأبعادها والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقيم، فقد جعل حسام علي (2021) من جوانب المناعة النفسية الجانب الديني، والذي هو أساس مهم للقيم، ورغم ذلك فالدراسة الحالية تختلف عنها في تركيزها على القيم وكذلك المنهج المستخدم في الدراستين.

### فروض الدراسة:

الفرض الأول: يرتفع مستوى القيم لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.

الفرض الثاني: يرتفع مستوى إدارة الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.

الفرض الثالث: يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.

الفرض الرابع: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم.

الفرض الخامس: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات.

الفرض السادس: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.

الفرض السابع: توجد علاقة ارتباطية بين القيم والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

الفرض الثامن: توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

الفرض التاسع: يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي القيم وإدارة الذات.

حدود الدراسة:

1- الحدود المكانية: تقتصر على عدد من كليات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز ، وجامعة مدينة السادات بجمهورية مصر.

2- الحدود الزمانية: وتتمثل في العام الجامعي (2022-2023) خلال الفصل الدراسي الأول.



### 3- الحدود البشرية:

تتمثل في عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية، في عدد من الكليات والتخصصات المختلفة، وطلبة جامعة مدينة السادات بجمهورية مصر.

4- الحدود الموضوعية: تتمثل في دراسة الإسهام النسبي للقيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

### 5- عينة الدراسة

تم التطبيق على عينة استطلاعية عشوائية قدرها 150 طالبا من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، فرع وادي الدواسر والأفلاج (كلية الآداب والعلوم، كلية العلوم التطبيقية والطبية، كلية الهندسة، كلية الدراسات الإنسانية) بالسعودية، وجامعة مدينة السادات بجمهورية مصر، واستخدمت درجات العينة الاستطلاعية في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية، كما تم التطبيق الأساسي على عينة مكونة من 488 طالبا وطالبة من جامعة الأمير سطاتم بالمملكة العربية السعودية وجامعة مدينة السادات بجمهورية مصر العربية ولكن ممن لم يتم التطبيق الاستطلاعي عليهم، وجدول (1) يبين توصيفهما.

حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من خلال عمل استبيان إلكتروني باستخدام خدمات جوجل المستندية والذي تم توزيعه على طلاب الجامعتين بالمملكة العربية السعودية وبمصر بعد الحصول على الموافقات الأخلاقية لتوزيع الاستبيان على الطلاب. ويشير جدول رقم (1) إلى أن نسبة الطلبة السعوديين المشاركين في البحث تمثل حوالي 55%، في حين كانت نسبة الطلبة المشاركين في البحث من جمهورية مصر تمثل 45%، وأن معظم الطلاب في كلا الجامعتين يلتحقون بالتخصص الإنساني 65%، كما تشير النتائج أيضا إلى أن نسبة مشاركة الطلاب الذكور أعلى من نسبة مشاركة الطالبات حيث تمثل 55% من العينة لصالح الذكور وهو يعد فارقا طفيفا، مما يدل على عدم وجود تحيز في اختيار العينة. وأخيرا أظهرت النتائج أن معظم الطلاب المشاركين يمثلون جميع مستويات الدراسة وأكثرهم مشاركة هم طلاب المستوى السابع 21.5%.



## جدول (1)

توصيف العينة، الاستطلاعية والأساسية

العدد الكلي	الجنس (النوع)		التخصص		الدولة		العينة
	ذكر	أنثى	علمي	إنساني	مصر	السعودية	
150	81	69	72	78	71	79	الاستطلاعية
488	268	220	171	317	218	270	الأساسية

واستُخدِم المنهج الوصفي، كما تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج SPSS والأساليب الإحصائية المناسبة مثل اختبار T-Test.

## 6- أدوات الدراسة:

- مقياس القيم، إعداد (Knoppen, D., & Saris, W., 2009).
- مقياس إدارة الذات، إعداد (Al-Abyadh & Abdel Azeem: 2022).
- مقياس المناعة النفسية، إعداد (السطوحي، 2020).

## الخصائص السيكومترية للأدوات:

## أولاً: مقياس القيم:

قام الباحث بترجمة مقياس القيم (Knoppen, D., & Saris, W., 2009) إلى اللغة العربية وتم عرض العبارات على مجموعة متخصصة في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على صلاحية العبارات للتطبيق على أفراد العينة.

## الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

## - الصدق المرتبط بالمحك:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس القيم المُعد في الدراسة الحالية ومقياس القيم إعداد (خليل، الفرساني، 2014)، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.902) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك الخارجي.



## الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

### جدول (1)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس القيم والدرجة الكلية باستخدام ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل الثبات
1	العطاء والتسامح	.712
2	الحيادية	.700
3	الإدارة الفعالة للذات	.701
4	المبادرة	.699
5	الاستمتاع بالحياة	.704
6	الرغبة في الإنجاز	.712
7	تحمل المسؤولية	.710
8	الاستقرار والأمان	.730
9	الالتزام	.725
10	القيم الخلقية	.712
11	الدرجة الكلية	.889

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.699 – 0.889) وهي معاملات ثبات مقبولة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

### ثانياً: مقياس إدارة الذات:

وتم تطبيق مقياس إدارة الذات من إعداد (Al-Abyad & Abdel Azeem: 2022) وتم حساب معاملات الصدق والثبات مرة أخرى على عينة استطلاعية من عينة الدراسة للتحقق من ملاءمة تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام ما يلي:

- صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية للبحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.706**	6	.612**	1
.619**	7	.605**	2
.721**	8	.688**	3
.675**	9	.592**	4
.709**	10	.652**	5

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

## الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (0.837) وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

## ثالثاً: مقياس المناعة النفسية:

استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية من إعداد (السطوحي، 2020) وتم حساب الصدق والثبات للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة من طلبة الجامعة.



صدق المقياس:

اعتمدت الدراسة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتي بلغ عدد أفرادها (150) طالبا وطالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة (ن = 150)

فاعلية الذات		الصلابة والصمود النفسي		ضبط النفس والاتزان		التوجه الديني		التفكير الإيجابي	
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
.712**	25	.505**	20	.417**	15	.499**	10	.566**	1
.583**	26	.652**	21	.541**	16	.682**	11	.612**	2
.651**	27	.677**	22	.553**	17	.711**	12	.572**	3
.723**	28	.549**	23	.482**	18	.679**	13	.608**	4
.608**	29	.519**	24	.492**	19	.624**	14	.513**	5
	التفاؤل	المرونة النفسية والتكيف		التحدي والمثابرة		الثقة بالنفس		.647**	6
								.701**	7
.625**	45	.690**	40	.550**	35	.502**	30	.518**	8
.639**	46	.679**	41	.516**	36	.571**	31	.651**	9
.601**	47	.634**	42	.662**	37	.622**	32		
.658**	48	.455**	43	.731**	38	.472**	33		
.543**	49	.567**	44	.501**	39	.633**	34		



يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتهي إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وذلك لجميع المفردات؛ ما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

م	البُعد	معامل الارتباط
1	التفكير الإيجابي	.649**
2	التوجه الديني	.599**
3	ضبط النفس والأتزان	.617**
4	الصلابة والصمود النفسي	.714**
5	فاعلية الذات	.730**
6	الثقة بالنفس	.699**
7	التحدي والمثابرة	.721**
8	المرونة النفسية والتكيف	.698**
9	التفاؤل	.650**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس

دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 لجميع أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

#### - الصدق المرتبط بالمحك:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس المناعة النفسية المُعد في الدراسة الحالية ومقياس المناعة النفسية إعداد (عبد الملك، قرني، 2018)، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.874) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك الخارجي.



## الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

### جدول (5)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية باستخدام ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل الثبات
1	التفكير الإيجابي	.806
2	التوجه الديني	.766
3	ضبط النفس والاتزان	.735
4	الصلابة والصمود النفسي	.789
5	فاعلية الذات	.756
6	الثقة بالنفس	.724
7	التحدي والمثابرة	.780
8	المرونة النفسية والتكيف	.793
9	التفاؤل	.803
10	الدرجة الكلية	.912

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.724 – 0.912) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول- يرتفع مستوى القيم لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس القيم، والجدول التالي يوضح ذلك.



## جدول (6)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس التقييم (ن =

488)

البُعد	عدد العبارات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العطاء والتسامح	4	14	16.898	7.329	2.898	8.734	0.01
الحيادية	6	21	24.297	10.963	3.297	6.644	0.01
الإدارة الفعالة للذات	4	14	16.934	7.59	2.934	8.540	0.01
المبادرة	3	10.5	12.426	5.826	1.926	7.303	0.01
الاستمتاع بالحياة	3	10.5	12.885	5.818	2.385	9.056	0.01
الرغبة في الإنجاز	4	14	16.709	7.520	2.709	7.957	0.01
تحمل المسؤولية	3	10.5	12.646	5.869	2.145	8.075	0.01
الاستقرار والأمان	5	17.5	21.391	10.120	3.891	8.494	0.01
الالتزام	4	14	15.383	6.875	1.383	4.444	0.01
القيم الخلقية	4	14	16.399	7.318	2.399	7.243	0.01
الدرجة الكلية	40	140	165.969	71.108	25.969	8.068	0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الافتراضي والمتوسط

الفعلي لمجموعة القيم المدروسة والدرجة الكلية لدى عينة الدراسة بلغت على الترتيب (8.734 -



6.644 - 8.540 - 7.303 - 9.056 - 7.957 - 8.075 - 8.494 - 4.444 - 7.243 - 8.068) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى 0.01: مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الافتراضي والفعلي على مقياس القيم وتعزى هذه الفروق لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الفعلي في جميع القيم المدروسة والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى القيم لدى عينة الدراسة.

**الفرض الثاني:** يرتفع مستوى إدارة الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس إدارة الذات بدرجته الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (7)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس إدارة الذات  
(ن = 488)

عدد العبارات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
10	40	50.819	14.466	10.819	16.522	0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات بلغت (16.522) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين، وتعزى هذه الفروق لصالح المتوسط الفعلي؛ حيث كانت قيمته أعلى من المتوسط الافتراضي؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى عينة الدراسة.

**الفرض الثالث:** يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة بصورة دالة إحصائية.



للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (8)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الافتراضي والمتوسط الفعلي لعينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية (ن=

488)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الفعلي	المتوسط الافتراضي	عدد العبار ت	البُعد
0.01	20.762	9.495	10.103	27.496	18	9	التفكير الإيجابي
0.01	22.366	6.211	6.134	16.211	10	5	التوجه الديني
0.01	16.258	3.606	4.900	13.607	10	5	ضبط النفس والإتزان
0.01	21.014	5.411	5.689	15.412	10	5	الصَّـلابة والصمود النفسي
0.01	21.449	5.415	5.578	15.416	10	5	فاعلية الذات
0.01	21.872	5.450	5.505	15.451	10	5	الثقة بالنفس
0.01	19.095	4.592	5.312	14.592	10	5	التحدي والمثابرة
0.01	20.773	5.084	5.406	15.084	10	5	المرونة النفسية والتكيف
0.01	20.851	5.055	5.355	15.055	10	5	التفاؤل
0.01	21.984	50.323	50.567	148.324	98	49	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسطين الافتراضي والفعلي لعينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية وأبعادها المدروسة بلغت على الترتيب (20.762 - 22.366 - 16.258 - 21.014 - 21.449 - 21.872 - 19.095 - 20.773 - 20.851 - 21.984) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الافتراضي والفعلي لعينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية، وتعزى هذه الفروق لصالح المتوسط



الفعلي ؛ حيث كانت قيمته أعلى من المتوسط الافتراضي، وهذا معناه ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس المناعة النفسية (التفكير الإيجابي – المرونة النفسية- التددين) فالدراسة تم تطبيقها داخل البيئة السعودية والبيئة المصرية اللتين تتمتعان بالتدين والالتزام بما ورد في كتاب الله وسنة رسوله الكريم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (السطوحي، 2020) والتي أشارت نتائجها إلى توافر مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، في ضوء أبعاد مقياس المناعة النفسية.

الفرض الرابع- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم.

#### جدول (9)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البُعد
0.05	3.027	7.135	17.793	270	مصري	العطاء والتسامح
		7.431	15.789	218	سعودي	
0.05	2.393	11.230	25.359	270	مصري	الحيادية
		10.501	22.982	218	سعودي	
0.05	3.752	7.301	18.078	270	مصري	الإدارة الفعالة للذات
		7.719	15.518	218	سعودي	
0.05	3.866	5.800	13.330	270	مصري	



مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البُعد
		5.675	11.307	218	سعودي	المبادرة
0.05	3.304	5.599	13.659	270	مصري	الاستمتاع بالحياة
		5.953	11.927	218	سعودي	
0.05	3.547	7.499	17.782	270	مصري	الرغبة في الإنجاز
		7.350	15.381	218	سعودي	
0.05	3.238	5.873	13.411	270	مصري	تحمل المسؤولية
		5.738	11.697	218	سعودي	
غير دال	1.888	9.971	22.167	270	مصري	الاستقرار والأمان
		10.244	20.431	218	سعودي	
غير دال	.854	6.732	15.622	270	مصري	الالتزام
		7.053	15.087	218	سعودي	
0.05	2.541	7.127	17.152	270	مصري	القيم الخلقية
		7.461	15.468	218	سعودي	
0.05	2.920	69.811	174.352	270	مصري	الدرجة الكلية
		71.490	155.587	218	سعودي	

## يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في القيم (العطاء والتسامح - الحيادية - الإدارة الفعالة للذات - المبادرة - الاستمتاع بالحياة- الإنجاز - القيم الخلقية - الدرجة الكلية) دالة إحصائية عند مستوى 0.05؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه القيم والدرجة الكلية ترجع إلى متغير الجنس (مصري - سعودي) وتعزى هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى متوسطاً حسابياً وهي مجموعة الجنسية المصرية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة السعوديين.



كما يتضح من الجدول أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المصريين والسعوديين في كل من (الاستقرار والأمان – الالتزام) حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائيا؛ مما يشير إلى أنه لا توجد فروق في هاتين القيمتين ترجع إلى متغير الجنسية.

الفرض الخامس- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات.

#### جدول (10)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مصري	270	51.674	14.620	2.308	0.05
سعودي	218	48.514	15.544		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق في إدارة الذات في ضوء متغير الجنسية (مصري – سعودي) بلغت (2.308) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05؛ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيا في متغير إدارة الذات، ويعزى هذا الفرق لصالح الجنسية المصرية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة السعوديين.

ما يميز الدراسة الحالية، تفردتها بأنه الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحث وفي ظل البحث في قواعد البيانات المعتبرة، حيث إنها الدراسة الوحيدة التي تضمنت دراسة الفروق في متغير إدارة الذات بين عينتين من مصر والسعودية.

الفرض السادس- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الطلبة السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.



للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.

### جدول (11)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الفرق بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	مصري	270	21.007	4.349	21.756	0.05
	سعودي	218	35.353	9.696		
التوجه الديني	مصري	270	12.426	2.913	20.864	0.05
	سعودي	218	20.899	5.834		
ضبط النفس والأتزان	مصري	270	10.633	1.646	20.220	0.05
	سعودي	218	17.289	5.090		
الصلابة والصمود النفسي	مصري	270	11.826	2.479	21.743	0.05
	سعودي	218	19.853	5.404		
فاعلية الذات	مصري	270	12.167	2.841	18.804	0.05
	سعودي	218	19.440	5.515		
الثقة بالنفس	مصري	270	12.059	2.503	20.802	0.05
	سعودي	218	19.651	5.312		
التحدي والمثابرة	مصري	270	11.400	2.395	19.863	0.05
	سعودي	218	18.546	5.278		
المرونة النفسية والتكيف	مصري	270	11.822	2.647	20.010	0.05
	سعودي	218	19.124	5.223		
التفاؤل	مصري	270	11.707	2.161	21.392	0.05
	سعودي	218	19.202	5.232		
الدرجة الكلية	مصري	270	115.048	19.339	23.564	0.05
	سعودي	218	189.358	47.146		



يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في المناعة النفسية وأبعادها المدروسة في ضوء متغير الجنس (مصري - سعودي) دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 لجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية، وتعزى هذه الفروق لصالح مجموعة السعوديين؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المصريين في جميع الأبعاد والدرجة الكلية.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (السطوحي، 2020) والتي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من المصرية،.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس المناعة النفسية، فالمناعة مكتسبة من مهارات التفكير الإيجابي، والتدين والصلابة النفسية.

الفرض السابع- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القيم والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين القيم والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على كل من مقياس القيم ومقياس المناعة النفسية.

## جدول (12)

معاملات الارتباط بين القيم والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة

القيم	العطاء والتسامح	الحيادية	الإدارة الفعالة للذات	المبادرة	الاستمتاع بالحياة	الرغبة في الإنجاز	تحمل المسؤولية	الاستقرار والأمان	الالتزام	القيم الخلقية	الدرجة الكلية
المناعة النفسية	.659**	.201**	.338**	.640**	.235**	.540**	.367**	.655**	.608**	.259**	.635**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين القيم المدروسة والمناعة النفسية بلغت على الترتيب (0.659 – 0.201 – 0.338 – 0.640 – 0.235 – 0.540 – 0.367 – 0.655 – 0.608 – 0.259) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين القيم المدروسة والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

الفرض الثامن: توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

### جدول (13)

معامل الارتباط بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة

إدارة الذات	المناعة النفسية
.661**	

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين إدارة الذات والمناعة النفسية بلغت (0.661) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

الفرض التاسع- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي إدارة الذات والقيم.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال القيم المدروسة وإدارة الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، وكذلك معرفة أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالمناعة النفسية. والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (14)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال القيم المدروسة وإدارة الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة

المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي	$r^2$	القيمة "ف"	b معامل الانحدار	الخطأ المعياري	$\beta$ معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
إدارة الذات	.523	.274	.269	.637	.066	.521	14.534**	
العطاء والتسامح	.428	.183	.178	.529	.107	.476	11.266**	12.435



المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي	$r^2$	قيمة "ف"	b معامل الانحدار	الخطأ المعياري	$\beta$ معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
الشعور بالأمن	.412	.170	.162	.617	.213	.538	11.149**	
الالتزام	.359	.129	.121	.420	.099	.410	10.214**	
المبادرة	.320	.102	.099	.611	.103	.537	9.560**	
الإنجاز	.299	.089	.075	.455	.059	.490	8.911**	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال القيم وإدارة الذات بلغت (112.256) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة من خلال القيم المدروسة وإدارة الذات.

كما يتضح أيضاً أن متغير إدارة الذات هو أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالمناعة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (14.534) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما كانت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار  $r^2$  النموذج (0.269) وهذا معناه أن إدارة الذات تسهم بنسبة (26.9%) في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ويأتي في المرتبة الثانية متغير القيم وجاء ترتيب أبعاد متغير القيم على النحو التالي: بعد إدارة الذات في المرتبة الثانية (العطاء والتسامح)؛ حيث القيمة التنبؤية له (11.266) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل التفسير (0.178) وهذا معناه أن (العطاء والتسامح) يسهم بنسبة (17.8%) في التنبؤ بالمناعة النفسية.

ويأتي في المرتبة الثالثة (الشعور بالأمن) حيث كانت القيمة التنبؤية له (11.149) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة معامل التفسير (0.162) وهذا معناه أن (الشعور بالأمن) يسهم بنسبة (16.2%) في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ويأتي في المرتبة الرابعة (الالتزام) حيث كانت القيمة التنبؤية له (10.214) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة معامل التفسير (0.121) وهذا معناه أن (الالتزام) يسهم بنسبة (12.1%) في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.



ويأتي في المرتبة الخامسة (المبادرة) حيث كانت القيمة التنبؤية له (9.560) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة معامل التفسير (0.099) وهذا معناه أن (المبادرة) يسهم بنسبة (9.9%) في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ويأتي في المرتبة السادسة والأخيرة (الإنجاز) حيث كانت القيمة التنبؤية له (8.911) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة معامل التفسير (0.075) وهذا معناه أن (الإنجاز) يسهم بنسبة (7.5%) في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

### جدول (15):

القيمة التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة الانحدار:

المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الحيادية	.061	.228	غير دال
الإدارة الفعالة للذات	.099	1.112	غير دال
الاستمتاع بالحياة	.101	1.335	غير دال
تحمل المسؤولية	.012	.901	غير دال
القيم الخلقية	.044	.659	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن القيمة التنبؤية لكل من (الحيادية – الإدارة الفعالة للذات – الاستمتاع بالحياة – تحمل المسؤولية – القيم الخلقية) وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ لذا لم تدخل معادلة الانحدار.

### مناقشة النتائج:

- فيما يتعلق بالفرض الأول، ونصه "يرتفع مستوى القيم لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"
- يفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء التراث الثقافي لمجتمع التطبيق، والذي يدعم تعزيز القيم بأنواعها وأشكالها من خلال تعزيز قيم الصدق والتسامح والإيثار وغيرها من المعاني الإنسانية النبيلة، ذات التأثير على طبيعة الشخصية العربية الأصيلة، والمستمدة من أصل الدين الإسلامي والقيم الدينية والنبيلة المستمدة من السنة النبوية، ومن ثقافة وتراث شرقي، تميزه قيم أصيلة.

• وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي بحثت متغيرات القيم لدى المجتمعات العربية، والتي أشارت في مجملها إلى توافر القيم الإنسانية بوجه عام بنسبة جيدة، كنتيجة طبيعية للتنشئة الاجتماعية ودور المدرسة والأعراف والتقاليد الواضح في تشكيل هذه القيم، كدراسة، (حمد، 2021) ودراسة (زياد، المسعودي: 2014)، ودراسة (مصطفى، الكناني، 2017).

- فيما يتعلق بالفرض الثاني، ونصه " يرتفع مستوى إدارة الذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"

وقد أشارت النتيجة إلى تحقق صحة الفرض "ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى طلبة الجامعة"، ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة لجامعة أكثر فعالية في التعرف على المعلومات المتوافرة لديهم وإمكانية معالجة هذه المعلومات وتوظيفها، كما أن لديهم المعرفة الكافية بالظروف المحيطة بهم وقدرة على التعامل الإيجابي مع الضغوط التي قد يتعرضون لها، وبالتالي القدرة على التوافق مع المجتمع، كما أنهم يمتلكون القدرة على اتخاذ قراراتهم معتمدين على أنفسهم ولديهم خطط لإدارة الذات وتطوير المهارات اللازمة للوصول إلى أهدافهم في المستقبل.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجنابي، سلام أحمد غجر، ومهدى، منال صبحي، 2022) في حين تختلف النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Althwabeiah, Tannous, (2021).

والتي أظهرت أن مستوى الإدارة الذاتية لدى المرشدين المتدربين منخفض.

- فيما يتعلق بالفرض الثالث، ونصه " يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - المرونة النفسية- التدين) فطلبة الجامعة يتمتعون بقدر مناسب من التفكير بشكل إيجابي في الأحداث التي تحيط بهم، وهذا بدوره يؤدي إلى السلوكيات الإيجابية إضافة إلى التفاؤل والنظرة الإيجابية والرضا عن الحياة، كما أن تمتعهم بقدر من المرونة النفسية يمكنهم من القدرة على



حل المشكلات ومواجهة الضغوط بفعالية، إضافة إلى أن الجانب الروحي يسهم بدور هام في تحمل المصائب والشدائد، وكون الدراسة تم تطبيقها داخل المجتمع السعودي والمصري وهما مجتمعان يتمتعان بقدر كبير من التدين .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (نور الدين، أفراح نصر الدين، والعنزي، علاء الدين على حسين، 2022، السطوحي، 2020) والتي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- فيما يتعلق بالفرض الرابع ونصه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس القيم"

يتضح من خلال تحليل نتائج جدول رقم (9) وجود فروق طفيفة على جميع أبعاد مقياس القيم ما عدا بُعدي (الاستقرار والأمان، والالتزام) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس القيم كما يلي:

- حيث إن سمة العطاء والتسامح من السمات المميزة للمجتمعات العربية بوجه عام ومجتمعات طلبة الجامعات المصرية والسعودية بشكل خاص؛ حيث إنها قيم تدعمها ثقافة وأعراف وعادات المجتمعات العربية.

- لا توجد فروق بين أفراد العينة (مصريين - سعوديين) على أبعاد (الالتزام - الاستقرار والأمان)، حيث تتشابه ظروف المجتمعين لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أدبيات مفهوم القيم، حيث تُعرف بأنها معايير اجتماعية يتوافق عليها المجتمع، ويقرها ويعززها من خلال ممارساته وتشريعاته ولوائحه التي يحترمها، حيث يمكن تُعرف القيم اصطلاحياً: بأنها معايير اجتماعية ذات صيغة انفعالية قوية وتتصل من قريب بالمستويات الخلقية التي تقدمها الجماعة ويمتصها الفرد من بيئته الاجتماعية الخارجية ويتخذها هادياً ومرشداً، فالقيم عبارة عن معايير لها صفة الانفعال والعمومية وتتصل بالأخلاق التي تقدمها الجماعة وتكتسب من البيئة الاجتماعية للفرد ويعتبرها الفرد موازين لتقدير أفعاله ولها صفة الانتشار في حياة الفرد.

- كما تُؤكد النظرية السلوكية في هذا الإطار أن معظم سلوك الإنسان متعلّم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي، وهي تعطى أهمية كبيرة للتعزيز في عملية التعلم (زهران، 2005: 102-104).

فيما يتعلق بالفرض الخامس، ونصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات"

نلاحظ من خلال استعراض نتائج الفرض الخامس وجود فرق دال إحصائي في متغير إدارة الذات، على العينة السعودية، تختلف اختلافاً طفيفاً عن العينة المصرية على مقياس إدارة الذات.

حيث يكون الفرق في أبعاد متغير إدارة الذات ( القدرة على حل المشكلات- القدرة على مواجهة الضغوط، وغيرها من إدارة الذات) لصالح العينة المصرية، حيث يفسرها الباحث بأن انخفاض مستوى المعيشة يعطي فرصة أكبر لتفعيل مهارات إدارة الذات، والتعامل مع الضغوط الحياتية، وهو ما يميز طبيعة البيئة المصرية بشكل أكبر من البيئة السعودية، كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء خصائص العينة المصرية حيث يعتمد معظم الطلبة على أنفسهم في تدبير احتياجاتهم المالية، مما يدفعهم إلى الانخراط في أعمال حرة، تُدر عليهم دخلاً يتمكنون من خلاله من الإنفاق على تكاليف الدراسة وتنظيم الوقت بين العمل والدراسة، وهو ما قد يفسر قدرتهم على إدارة ذواتهم بشكل فعال، ربما أكثر من نظرائهم في البيئة السعودية والذين تصرف لهم مكافآت مالية شهرية من الدولة.

فيما يتعلق بالفرض السادس، ونصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات السعوديين والمصريين من عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية"

أسفرت نتيجة الفرض عن وجود فروق في مستوى المناعة النفسية وأبعادها المدروسة في ضوء متغير الجنسية (مصري - سعودي) على جميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية، لصالح مجموعة السعوديين.

وعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة - في حدود إطلاع الباحث - تؤيد أو ترفض هذه النتيجة التي توصل إليها الباحث إلا أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس المناعة النفسية، فالمناعة مكتسبة من مهارات التفكير الإيجابي، والتدين والصلابة النفسية...، إضافة إلى



أن البيئة التعليمية السعودية مهيأة ومجهزة بأحدث التجهيزات، والجامعات السعودية تقدم مكافآت مالية للطلبة بشكل شهري، والمستوى الاقتصادي المرتفع في المملكة العربية السعودية قد يكون له تأثير في وجود الفروق في المناعة النفسية لصالح الطلبة من الجنسية السعودية.

- فيما يتعلق بالفرض السابع، ونصه "توجد علاقة ارتباطية بين القيم والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"

أسفرت نتيجة الفرض عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلبة الجامعة على مقياس القيم المدروسة ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى القيم لدى الفرد ارتفع مستوى المناعة النفسية، فعندما ترتفع مثلاً قيمة العطاء والتسامح يتولد لدى الفرد مشاعر إيجابية نحو الآخرين، مما يعزز التقبل الاجتماعي؛ الأمر الذي يسهم في تعزيز المناعة النفسية، وهذا ينطبق على باقي القيم المدروسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أبعاد مقياس القيم، والذي اشتمل على عدد من الأبعاد ذات العلاقة بتقوية مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية بشكل عام لدى عينة الدراسة، فالقيم الإيجابية (كالعطاء والتسامح والإدارة الفعالة للذات، وقيم تحمل المسؤولية والمبادرة والرغبة في الإنجاز والشعور بالاستقرار والأمان، والقيم الخلقية) تساعد في تقوية مهارات الشخص وشعوره بالصلابة النفسية وبالتالي زيادة معدلات المناعة النفسية لدى الأفراد.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (شلي، 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم والرضا عن الحياة، إمكانية التنبؤ بالرضا عن سياقات الحياة من خلال القيم.

كما تتفق مع نتائج دراسة (Momeni et al., 2013) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم الروحانية وجودة الحياة النفسية، إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال القيم الروحانية.

فيما يتعلق بالفرض الثامن، ونصه "توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"



من خلال تحليل نتائج الدراسة؛ اتضح تحقق صحة الفرض السابق.

وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (عبد الواحد، 2021) التي درست العلاقة بين مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية.

كما تتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة (الوكيل، 2022) والتي هدفت لفهم وتفسير العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية وكذلك التعرف على درجة إسهام أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلاب المشاركين في الدراسة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تعزى إلى النوع الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني وأبعاد كل منهما، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (عطا، 2022) الهادفة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمناعة النفسية لصالح القياس البعدي، وقد أرجعت الباحثة تلك الفروق للبرنامج التدريبي.

فيما يتعلق بالفرض التاسع، ونصه " يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي القيم وإدارة الذات.



- من خلال تحليل نتائج جدول رقم (14) الخاص بتفسير الإسهام النسبي لبعض متغيرات القيم في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد العينة، فإننا نلاحظ أن أكثر الأبعاد إسهاما في التنبؤ بالمناعة النفسية؛ متغير إدارة الذات، الذي يسهم في زيادة قدرة الفرد على التحكم في تصرفاته وتوجيهها نحو التفكير الإيجابي، وتخلصه من الأفكار السلبية التي تستدعي حالة الإحباط والقلق لدى الفرد، مما تنخفض معه القدرة على مواجهة الضغوط وبالتالي المناعة النفسية.
- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبد الواحد، 2021) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية.
- كما تتفق مع نتائج دراسة (عطا، 2022) التي أشارت إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على إدارة الانفعالات، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
- كما يسهم بُعد (العطاء والتسامح) بالمرتبة الثانية في التنبؤ بالمناعة النفسية، باعتباره أحد المتغيرات الإيجابية التي تدعم المناعة النفسية لدى الأفراد.
- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (حسن، وآخرين، 2021) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين العفو والمناعة النفسية، وفعالية البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو في تحسين درجة المناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ويسهم بُعد (الشعور بالأمان) بالمرتبة الثالثة في التنبؤ بالمناعة النفسية، وهو ما يدعمه الإطار النظري "مجالات العلوم النفسية والاجتماعية"، حيث يساعد شعور الفرد بالأمان النفسي والاجتماعي في دعم أبعاد المناعة النفسية لدى الأفراد.

كم يسهم بُعد (الالتزام تجاه الآخرين) بالمرتبة الرابعة، ويسهم بُعد (المبادرة) بالمرتبة الخامسة بالإسهام في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد العينة، وأخيراً يأتي في المرتبة الأخيرة بُعد (الإنجاز) في قدرته على الإسهام في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد العينة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نتيجة دراسة (مصطفى، الكنانى، 2017) حيث أشارت نتائجها إلى أن القيم من المفاهيم الراسخة للجنس البشري والتي يكتسبها عن طريق الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام، وتعمل القيم على توجيه سلوك الفرد وتحقيق توازنه، فهي وسيلة للحكم على هذا السلوك، وفي نفس السياق، فقد أشارت نتائج دراسة (عبدالقادر وآخرين، 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية بين القيم الخلقية وأبعادها (الصدق، الأمانة، الصبر، الإيثار، التسامح، تحمل المسؤولية) وجودة الحياة وأبعادها (النفسية، الصحية، التربوية، الاجتماعية) لدى عينة من طلاب الجامعة.

#### توصيات الدراسة:

1. من خلال الدراسة الحالية يوصي البحث الحالي بالتأكيد على دراسة القيم بأشكالها المختلفة لدى المراهقين والشباب.
2. تضمين المناهج الجامعية الجانب الأخلاقي والاهتمام بنشر القيم الأخلاقية الإيجابية.
3. تضمين المناهج الجامعية مهارات إدارة الذات.
4. تقديم برامج إرشادية لدعم تعزيز القيم الإنسانية لدى قطاع الشباب بوجه خاص.
5. عمل بحث لأبعاد أو محاور متغير القيم من حيث علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى لدى قطاع الشباب.
6. عمل بحث عن أثر انصهار القيم على الهوية العربية المميزة.
7. عمل بحث عن متغير إدارة الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية، حيث لاحظ الباحث وجود ندرة في الأبحاث التي درست متغير إدارة الذات وعلاقته بالقيم.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو العينين، على خليل. (1988). *القيم الإسلامية والتربية*، مكتبة إبراهيم الحلبي.
- بخيت، محمد السيد. (2007). التدين وعلاقته بكل من الصحة النفسية والقلق والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب الجامعيين. *مجلة علم النفس*، (75)، 152-176.



- الجزار، رانيا خميس. (2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي، 19 (15)، 493-535.
- الجنابي، سلام أحمد غجر، ومهدى، منال صبيحي. (2022). إدارة الذات وعلاقتها بدافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (148)، 396-439.
- رضا، أكرم. (1999). إدارة الذات - دليل الشباب إلى النجاح، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- جابر، محمد، مهدي، ناصر. (2011). دور الجامعات في تعزيز مفاهيم المسؤولية الاجتماعية لدى طلبتها، دراسة مقارنة بين جامعتي حلوان (ج. م. ع) وجامعة الأزهر (فلسطين) تم الرجوع إليه على الشبكة العنكبوتية من خلال الرابط <http://www.gou.edu/arabic/conferences/socialResponsibi>
- الجلاد، ماجد زكي. (2008). المنظومة القيمية لدى طلبة جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 20 (2)، 366-430.
- حسن، جبر أحمد، سليمان، سناء أحمد وإبراهيم، أسماء عبد المنعم. (2021). تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية، مجلة بحوث، 1 (8)، 265-313.
- حمد، أماني علي محمد مصطفى، الوشاحي، غادة السيد السيد، ومحمود، هناء فرغلي علي. (2021). واقع القيم الأخلاقية لدى طلاب جامعة أسيوط في العصر الرقمي: دراسة ميدانية. المجلة التربوية لتعليم الكبار، 3 (2)، 52-18.
- الحياني، عاصم محمود ندا. (1990). الإرشاد التربوي والنفسية، دار الكتب للطباعة والنشر.
- رحيم، آلاء، وعبد الحسين، إقبال. (2012). البناء القيمي وعلاقته بمستوى طموح طلبة جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الأساسية، (73)، 429-448.
- زايد، نبيل محمد عبد الحميد، والمسعودي، سعد بن بريكي. (2014). القيم الأخلاقية السائدة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز، دراسات تربوية ونفسية. (84)، 45-101.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب.
- الزيات، فتحي مصطفى. (2001). علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات.
- السطوحي، هاني عبد الحفيظ عبد العظيم. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (COVID-19)، مجلة كلية التربية، 31 (124)، 659-692.
- الشرقاوي، موسى. (2005). وعي طلاب الجامعة ببعض قيم المواطنة-دراسة ميدانية. مجلة دراسات في التعليم الجامعي، (9)، 113-192.
- شليبي، أمينة إبراهيم. (2011). القيم كمنبئات بالرضا عن الحياة، المجلة المصرية للدراسات النفسية. 21 (72)، 83-134.

- عبد القادر، أشرف أحمد، الطنطاوي، حازم شوقي محمد، مظلوم، مصطفى علي رمضان، وجاب الله، منال عبد الخالق. (2015). القيم الخلقية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية*، 26 (103)، 343 - 366.
- عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط. (2021). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 9 (22)، 149-201.
- عطا، إيمان السيد عدوي السيد. (2022). فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (142)، 167-200.
- علي، حسام محمود زكي. (2021). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، (68)، 2021، 1-53.
- علي، حسام محمود زكي، عزازي، أحمد محمد عاطف. (2018). القيم الأخلاقية كمنبئ بالاتجاه نحو المخدرات لدى شباب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، *مجلة كلية التربية*، 34 (11)، 1-43.
- كفافي، علاء الدين. (1987). *الصحة النفسية (ط2)*. دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد، هبة وحيد فريد، إمام، ونجوى السيد محمد، وشاهين، هيام صابر صادق. (2020). إدارة الذات وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم النمائية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. 12 (21)، 313-341.
- محمود، هويده حنفي. (2012). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *مجلة دراسات عربية*، 11 (4)، 541-618.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول "مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس"*، دار النشر للجامعات.
- مصطفى، أحمد سمير عوض، أبو سليمة، نجلاء فتحي محمد، ودسوقي، شيرين محمد أحمد. (2020). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*. (31)، 415-436.
- مصطفى، أحمد كمال نصارى، والكناني، ريم عبد الله محمد. (2017). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي ومفهوم الذات لدي الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية بالمرحلة الثانوية، *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، (92)، 86 - 100.
- نور الدين، أفراح نصر الدين، والعززي، علاء الدين على حسين. (2022). المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، *مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية*، (3)، 545-571.
- الوكيل، شيماء عبدالمعطي خضرجي. (2022). التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية التربية*، 32 (4)، 145 - 190.



### Arabic references

- Abū al-‘Aynayn, ‘alā Khalīl. (1988). al-Qayyim al-Islāmīyah & al-tarbiyah, Maktabat Ibrāhīm al-Ḥalabī.
- Bakhīt, Muḥammad al-Sayyid. (2007). al-tadayyun & ‘alāqatuhu bi-kull min al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah & alqalaq & al-taḥṣīl al-dirāsī ladā ‘ayyīnah min al-ṭullāb al-Jāmi‘īyīn. Majallat ‘ilm al-nafs, (75), 152-176.
- al-Jazzār, Rāniyā Khamīs. (2018). al-manā‘ah al-nafsīyah ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah & ‘alāqatuhā baldhkā’ al-akhlāqī & al-adā’ al-Akādīmī. Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī, 19 (15), 493-535.
- al-Janābī, Sallām Aḥmad ghajar, wmdá, Manāl Ṣubḥī. (2022). Idārat al-dhāt & ‘alāqatuhā bdāf‘yh al-Itqān ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah, Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah & al-nafsīyah, (148), 396-439.
- Riḍā, Akram. (1999). Idārat al-dhāt-Dalīl al-Shabāb ilā al-Najāh, Dār al-Tawzī‘ & al-Nashr al-Islāmīyah.
- Jābir, Muḥammad, Mahdī, Nāṣir. (2011). Dawr al-jāmi‘āt fī ta‘zīz Mafāhīm al-Mas‘ūliyah al-ijtimā‘īyah ladā ṭlbthā, dirāsah muqāranah bayna Jāmi‘atay Ḥulwān (J. M. ‘A) & Jāmi‘at al-Azhar (Filasṭīn). (<http://www.qou.edu/arabic/conferences/socialResponsibi>)
- al-Jallād, Mājid Zakī. (2008). al-Manzūmah al-Qiyāmīyah ladā ṭalabat Jāmi‘at ‘Ajman lil-‘Ulūm & al-Tiknūlijīyā fī ḍaw’ ba‘ḍ al-mutaghayyirāt, Majallat Jāmi‘at Umm al-Qurā lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah & al-nafsīyah, 20 (2), 366-430.
- Ḥasan, Jabr Aḥmad, Sulaymān, Sanā’ Aḥmad & Ibrāhīm, Asmā’ ‘Abd al-Mun‘im. (2021). Tanmiyat darajat al-‘Afw ladā ṭalibāt al-Jāmi‘ah li-taḥṣīn darajat al-manā‘ah al-nafsīyah, Majallat Buḥūth, 1 (8), 265-313.
- Ḥamad, Amānī ‘Alī Muḥammad Muṣṭafá, alwshāḥy, Ghādah al-Sayyid al-Sayyid, & Maḥmūd, Hanā’ Farghalī ‘Alī. (2021). wāqī‘ al-Qayyim al-akhlāqīyah ladā ṭullāb Jāmi‘at Asyūt fī al-‘aṣr al-raqmī: dirāsah maydāniyah. al-Majallah al-Tarbawīyah li-ta‘līm al-kibār, 3 (2), 18-52.
- al-Ḥayyānī, ‘Āṣim Maḥmūd Nadā. (1990). al-Irshād al-tarbawī wālnnfsy, Dār al-Kutub lil-Ṭibā‘ah & al-Nashr.
- Raḥīm, Ālā’, & ‘Abd al-Ḥusayn, Iqbāl. (2012). al-bina’ al-qiyāmī & ‘alāqatuhu bmtwá ṭumūḥ ṭalabat Jāmi‘at Baghdād, Majallat Kulliyat al-Tarbiyah al-asāsīyah, (73), 429-448.



- Zāyid, Nabīl Muḥammad ‘Abd al-Ḥamīd, wālms‘wdy, Sa‘d ibn Berki. (2014). al-Qayyim al-akhlāqīyah al-sā‘idah ladā ṭullāb & ṭālibāt Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz, Dirāsāt tarbawīyah & nafsiyah. (84), 45-101.
- Zahrān, Ḥāmid ‘Abd al-Salām. (2005). al-Tawjīh & al-Irshād al-nafsi, ‘Ālam al-Kutub.
- al-Zayyāt, Fathī Muṣṭafā. (2001). ‘ilm al-nafs al-ma‘rifī, Dār al-Nashr lil-Jāmi‘āt.
- al-Suṭūḥī, Hānī ‘Abd al-Ḥafīz ‘Abd al-‘Azīm. (2020). al-manā‘ah al-nafsiyah & ‘alāqatuhā bqlq al-mustaqbal ladā ‘ayyīnah min ṭullāb al-Jāmi‘ah fī ḍaw’ jā‘hkh wrwnā (COVID-19), Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 31 (124), 659-692.
- al-Sharqāwī, Mūsā. (2005). wa‘y ṭullāb al-Jāmi‘ah bi-ba‘ḍ Qayyim almwātnt-drāsh maydāniyah. Majallat Dirāsāt fī al-Ta‘lim al-Jāmi‘ī, (9), 113-192.
- Shalabī, Amīnah Ibrāhīm. (2011). al-Qayyim kmnb‘āt balrdā ‘an al-ḥayāh, al-Majallah al-Miṣriyah lil-Dirāsāt al-nafsiyah. 21 (72), 83-134.
- ‘Abd al-Qādir, Ashraf Aḥmad, al-Tanṭawī, Ḥāzīm Shawqī Muḥammad, Mazlūm, Muṣṭafā ‘Alī Ramaḍān, wjāb Allāh, Manāl ‘Abd al-Khāliq. (2015). al-Qayyim al-khuluqīyah & ‘alāqatuhā bjwdh al-ḥayāh ladā ‘ayyīnah min ṭullāb al-Jāmi‘ah. Majallat Kulliyat al-Tarbiyah: Jāmi‘at Banhā-Kulliyat al-Tarbiyah, 26 (103), 343-366.
- ‘Abd al-Wāḥid, Fāṭimah al-Zahrā ‘Abd al-Basīṭ. (2021). fa‘āliyat Barnāmaj li-Tanmiyat mahārāt Idārat al-dhāt & atharuhu fī Da‘m al-manā‘ah al-nafsiyah ladā ‘ayyīnah min ṭullāb Kulliyat al-Tarbiyah Jāmi‘at Ḥulwān, Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī fī al-Tarbiyah, 9 (22), 149-201.
- ‘Aṭā, Īmān al-Sayyid ‘Adawī al-Sayyid. (2022). fa‘āliyat Barnāmaj tadrībī qā‘im ‘alā Idārat alānf‘ālāt fī al-manā‘ah al-nafsiyah ladā ṭullāb al-ḥalaqah al-thāniyah min al-Ta‘lim al-asāsī, Dirāsāt ‘Arabiyah fī al-Tarbiyah & ‘ilm al-nafs, (142), 167. 200-
- ‘Alī, Ḥusām Maḥmūd Zakī. (2021). fa‘iliyat al-Irshād al-binā‘ī al-dhātī fī Tanmiyat al-manā‘ah al-nafsiyah li-ṭullāb al-Jāmi‘ah, Majallat al-Irshād al-nafsi, (68), 2021, 1-53.
- ‘Alī, Ḥusām Maḥmūd Zakī, ‘zāzy, Aḥmad Muḥammad ‘Āṭif. (2018). al-Qayyim al-akhlāqīyah kmnb‘ bālātjāh Naḥwa al-mukhaddirāt ladā Shabāb Jāmi‘at al-Amīr Saṭṭām ibn ‘Abd al-‘Azīz, Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 34 (11), 1-43.
- Kafāfī, ‘Alā’ al-Dīn. (1987). al-Ṣiḥḥah al-nafsiyah (ṭ2). Dār Hajar lil-Ṭibā‘ah & al-Nashr & al-Tawzī‘.



- Muhammad, Hibat Waḥīd Farīd, Imām, wnjwá al-Sayyid Muḥammad, & Shāhīn, Hiyām Šābir Šādiq. (2020). Idārat al-dhāt & ‘alāqatuhā bfā‘lyh al-dhāt al-Akādīmīyah ladá talāmīdh al-marḥalah al-i‘dādiyah dhawī šu‘ūbāt al-ta‘allum al-Namā‘īyah. Majallat al-Baḥth al-‘ilmī fi al-Tarbiyah. 12 (21), 313-341.
- Maḥmūd, hwydh Ḥanafī. (2012). alšlābh al-nafsīyah & idārat al-dhāt & ‘alāqatuhumā bi-al-šihḥah al-nafsīyah & al-najāh al-Akādīmī fi ḍaw’ ba‘ḍ al-mutaghayyirāt ladá ṭullāb al-diblūm al-mihniyah bi-Kulliyat al-Tarbiyah. Majallat Dirāsāt ‘Arabīyah, 11 (4), 541-618.
- Mursī, Kamāl Ibrāhīm. (2000). al-Sa‘ādah & Tanmiyat al-Šihḥah al-nafsīyah, al-juz’ al-Awwal "Mas‘ūliyat al-fard fi al-Islām & ‘ilm al-nafs", Dār al-Nashr lil-Jāmi‘āt.
- Muṣṭafá, Aḥmad Samīr ‘Awaḍ, Abū Salīmah, Najlá’ Fathī Muḥammad, wdsqwq, Shīrīn Muḥammad Aḥmad. (2020). Idārat al-dhāt & ‘alāqatuhā bālkfā’h al-ijtimā‘īyah ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah, Majallat Kulliyat al-Tarbiyah. (31), 415-436.
- Muṣṭafá, Aḥmad Kamāl Našārā, wālkñāny, Rīm ‘Abd Allāh Muḥammad. (2017). al-Qayyim al-ijtimā‘īyah & ‘alāqatuhā bāltwāfq al-nafsī & mafhūm al-dhāt ladá almmārsyn wālgħyr mmārsyn lil-nashāt al-riyāḍī min dhawī al-i‘āqah al-ḥarakīyah bi-al-marḥalah al-thānawīyah, Majallat taṭbīqāt ‘ulūm al-Riyāḍah, (92), 86-100.
- Nūr al-Dīn, Afrāḥ Našr al-Dīn, wāl‘nzá, ‘Alá’ al-Dīn ‘alá Ḥusayn. (2022). al-manā‘ah al-nafsīyah ladá ṭalabat Jāmi‘at al-Mawšīl, Majallat Jāmi‘at alānbar lil-‘Ulūm al-Insāniyah, (3), 545-571.
- al-Wakīl, Shaymá’ ‘bdālm‘ty khḍryj. (2022). al-tanabbu’ bālmnā’h al-nafsīyah min khilāl kull min al-shafaqah bi-al-Dhāt & al-tanzīm al-wijdānī ladá ṭullāb Kulliyat al-Tarbiyah Jāmi‘at al-Iskandariyah, Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 32 (4), 145-190.

#### ثانيا: المراجع باللغة الإنجليزية

- Al-Abyadh, Mohammed Hassan Ali & Abdel Azeem, Hani abdelhafeez. (2022). Academic Achievement: Influences of University Students’ Self-Management and Perceived Self-Efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3), 55. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Althwabeiah Emanp, Tannous Adel. (2021). Self-Management and its Relationship to Anxiety Performance among trainee Counselors in Jordan. *Dirasat: Educationnel Sciences*, 48 (3), 421-439.



- Aminuddin, H. B., Jiao, N., Jiang, Y., Hong, J., & Wang, W. (2021). Effectiveness of smartphone-based self-management interventions on self-efficacy, self-care activities, health-related quality of life and clinical outcomes in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 116, 103286.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Denise T.D.DE Ridder & John B.F. (2006). Self-Regulation in Health Behavior, West Sussex po19 8sq, England..
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601.
- Hofer, J., Chasiotis, A., & Campos, D. (2006). Congruence between social values and implicit motives: Effects on life satisfaction across three cultures. *European Journal of Personality*, 20(4), 305-324.
- Knoppen, D., & Saris, W. (2009). Do we have to combine values in the Schwartz'human values scale? A comment on the Davidov studies. In *Survey Research Methods*, 3 (2), pp. 91-103.
- Momeni, B., Waite, A. J., & Shou, W. (2013). Spatial self-organization favors heterotypic cooperation over cheating. *Elife*, 2, e00960.
- Lovat, T. (2011). Values and Well-being. *Journal of Values Pedagogy and Student Achievement*, 61-82.
- Oláh, A. (1996). Psychological Immune System: An integrated structure of coping potential dimensions. In *9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway*.
- 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.
- Paulsen, J. (2005). *Living the College Life-Real Students, Real Experiences, Real Advice*. 2nd Ed., USA, Wiley, Hoboken, NJ.
- Vasile, C. (2020). Mental health and immunity. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-1.

