



دولة فلسطين

وزارة التربية والتعليم العالي

جامعة الأقصى - عمادة الدراسات العليا

كلية التربية - قسم علم النفس

المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين

Life Skills as Predictors of Psychological Immunity among
University Students in the Southern Governorates of Palestine

إعداد الطالب

أحمد عبد الوهاب يوسف أبو حليلة

إشراف الدكتور

خالد محمود أبو ندى

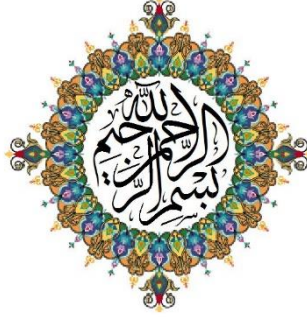
أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة الأقصى

قُدِّمَت هذه الرسالة استكمالاً لِمُتَطَلِبَاتِ الحُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ الماجستير فِي علم النفس - الإرشاد النفسي

غزة-فلسطين

(شعبان 1443هـ - 2022 م)



﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

[المجادلة: 11]

صدق الله العظيم

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، وكذلك التعرف على إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات، وكذلك الكشف عن العلاقة بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية، والفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعات تبعاً للمتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص)، وتكونت عينة الدراسة من (1116) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية، واستخدم الباحث أدوات الدراسة (مقياس المهارات الحياتية ومقياس المناعة النفسية) إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بنسبة 82.12% ومستوى مرتفع جداً من المناعة النفسية بنسبة 84.43% لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية بدرجة مقبولة بنسبة (57.3%)، وكذلك توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمعامل ارتباط موجب ومرتفع بلغ (0.757)، وأيضاً لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص).

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية – المناعة النفسية – طلبة الجامعات الفلسطينية.

Abstract:

This study aims to investigate the level of life skills and psychological immunity among university students in the Southern governorates in Palestine. Moreover, it checks the feasibility of predicting psychological immunity in the light of the life skills of students. Further, it explores the relationship between psychosocial skills and innate immunity. Furthermore, it examines the difference between university students based on demographic variables (gender, academic level, specialization). The study sample consists of 1116 male and female students from institution. This survey also uses study tool variables (tools the life skills scale and the psychological immunity scale). The findings demonstrate high level of life skills at 82.12% and a very high rate of psychological immunity 84.43% among the Palestinian University students, psychological immunity in the view of life skills a long with acceptable degree of (57.3%). As a result, there is positive statistically correlation at the level of (0.01) between the degree of each life skills scale besides psychological immunity among the students in the Palestinian universities a long with high and positive correlation coefficient of (0.757). on the one hand, there are no statistically significant differences between life skills, psychological immunity and joint interactions (gender, academic level, specialization).

Keywords: Life Skills - Psychological Immunity - Palestinian University students.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	نتيجة الحكم على أطروحة الماجستير
ب	آية قرآنية
ت	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ج	الإهداء
ح	شكر و عرفان
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
س	قائمة الملاحق
الفصل الأول	
الإطار العام للدراسة	
1	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
4	أهداف الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
6	حدود الدراسة
الفصل الثاني	
الإطار النظري للدراسة	
أولاً / المهارات الحياتية	
8	تمهيد
8	تعريف المهارات الحياتية
10	خصائص المهارات الحياتية
11	أهمية المهارات الحياتية
14	جوانب المهارات الحياتية
15	العقبات التي تواجه المهارات الحياتية

15	تصنيفات المهارات الحياتية
20	مبادئ تعلم المهارات
20	عوامل اكتساب المهارات الحياتية
21	النظريات المفسرة للمهارات الحياتية
	المهارات الفرعية للدراسة:
28	مهارة الاتصال والتواصل
30	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
32	مهارات التفكير
33	مهارة إدارة الوقت
34	مهارة التخطيط
35	المهارات الاجتماعية
36	مهارة القيادة
	ثانياً / المناعة النفسية
37	تمهيد
38	تعريف المناعة
39	خصائص ووظائف المناعة النفسية
41	أنواع المناعة النفسية
42	النظريات والنماذج المفسرة للمناعة النفسية
48	المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
49	دور الجماعة في تعزيز المناعة النفسية
	الفصل الثالث
	الدراسات السابقة
51	الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية
56	الدراسات التي تناولت المناعة النفسية
61	تعقيب عام على الدراسات السابقة
63	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
63	فروض الدراسة
64	أهم ما تميزت به الدراسة الحالية

	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
66	منهج الدراسة
66	مجتمع الدراسة
67	عينة الدراسة
68	أدوات الدراسة
76	الأساليب الإحصائية
	الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيرها
87	عرض نتائج التساؤلات وتفسيرها
91	التوصيات
91	المقترحات
92	المصادر والمراجع
103	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول	اسم الجدول
66	1	حجم المجتمع (طلبة الجامعات الفلسطينية) حسب المستوى الدراسي
67	2	توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الجامعي والتخصص
69	3	معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه في مقياس المهارات الحياتية
70	4	معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس المهارات الحياتية مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس
71	5	معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس
73	6	معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه في مقياس المناعة النفسية
74	7	معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس المناعة النفسية مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس
75	8	معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس
76	9	الحك المعتمد في الدراسة
78	10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى أبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس
80	11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

82	12	معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين
84	13	تحليل التباين للانحدار المتعدد الكلي وقيمة (ف) لمدى مساهمة المهارات الحياتية وأبعاده في التنبؤ بالمناعة النفسية
85	14	قيمة (بيتا) لدلالة معاملات الانحدار الجزئي لمتغيرات مقياس المهارات الحياتية وأبعاده على متغير المناعة النفسية
87	15	نتائج تحليل التباين الثلاثي للمهارات الحياتية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي والتخصص
89	16	نتائج تحليل التباين الثلاثي للمناعة النفسية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي والتخصص

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق
103	الملحق (1): قائمة هيئة تحكيم أدوات الدراسة
104	الملحق (2): مقياس المهارات الحياتية في صورته المبدئية
109	الملحق (3): مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية
111	الملحق (4): مقياس المناعة النفسية في صورته المبدئية
115	الملحق (5): مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية
118	الملحق (6): أبعاد مقياس المهارات الحياتية في الدراسات الأخرى
119	الملحق (7): أبعاد مقياس المناعة النفسية في الدراسات الأخرى
120	الملحق (8): كتاب تسهيل المهمة

الإطار العام للدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة.

ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: أهمية الدراسة

خامساً: مصطلحات الدراسة

سادساً: حدود الدراسة

■ مقدمة:

يعيش العالم اليوم في حالة عدم استقرار نتيجة المشكلات والأزمات المتتالية وكذلك التقدم المستمر والسريع نتيجة الانفتاح الثقافي والفكري، مما يجعل المجتمعات أمام تحديات مستمرة ومتطلبات حياة متسارعة، ولهذا يتطلب الأمر الإهتمام بالعنصر البشري والعمل على تطويره وصقل شخصيته بمجموعة مهارات تساعده لمواجهة هذه التحديات المستمرة وتحصينه بالمناعة النفسية كحصانة ودرع؛ لمواجهة التحديات والإضطرابات والأزمات في حياة الشباب وصولاً لتمتعهم بالصحة النفسية.

في الواقع الفلسطيني يعيش طلبة الجامعات الفلسطينية واقعاً صعباً وتحديات مختلفة طبيعة الظروف المعيشة التي تحيط بهم، مما نتج عنها حالة من الشعور بحالة من عدم الاستقرار والتوازن في حياتهم، وذلك يظهر من خلال تأثيرها على حالتهم الانفعالية غير المستقرة أمام متطلبات الحياة اليومية، والعديد من المجتمعات مليئة بحالات عدم التوازن والاستقرار، والتغيرات في شتى المجالات الحياتية التي تؤثر بها الإنسان بشكل كبير ونتج عنها حالة من القلق المستمر والذي أصبح سمة أساسية في هذا الوقت، مما أنتج وضع نفسي خاص بين أوساط الشباب الجامعي الفلسطيني في إمكانية التصرف حيال المواقف الحياتية اليومية والمستقبل القريب في سوق العمل مما تتطلب الأمر الإهتمام الكبير بصقل الطالب الجامعي بمجموعة مهارات حياتية هامة يستطيع من خلالها مواجهة هذا الوضع النفسي السلبي بينهم.

" إنَّ الإنسان كائن إجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل والتفاعل مع الآخرين وتساعده على تحقيق أهدافه بنجاح وتكفل له حياة نفسية إجتماعية سعيدة، وتساعده على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وتحمل الضغوط ومواجهة التحديات اليومية وتعينه على حل مشكلاته الشخصية والإجتماعية والتعامل معها بوعي وتكسبه الثقة في نفسه وتشعره بالراحة والسعادة حين ينفذ أعماله بإتقان وتجلب حب الآخرين واحترامهم وتقديرهم له" (عبد الظاهر، 2015 : 1)

يؤكد (عبيد 2004: 581) إن على الجامعة أن تتحمل مسؤولية كبرى باعتبارها مكمّن القوة في تحقيق التنمية من خلال تكوين المفكرين والمبدعين ومبعث القوة التي توجه مسيرة التقدم العلمي والتكنولوجي وتهتم بالقدرات البشرية الواعدة وتحتضنهم، إن التحدي الذي تواجهه جامعاتنا ومن ثم مجتمعاتنا هو حتمية التحول إلى جامعات تترابط فيها ثلاثية العلم

والتكنولوجيا والقدرات البشرية الإبتكارية والإبداعية وهذه تتطلب أن تتحول بيئة التعلم في الجامعة إلى حضانات للإبداع والإبتكار وتتفاعل فيها علوم العصر ذات التوجه المستقبلي مع أساليب وتكنولوجيا التعليم والتعلم الخلاقة لتكون عوائدها ومخرجاتها عقولاً مبدعة لفتيان وفتيات يمتلكون مهارات فاعلة تستند إلى معارف أصيلة.

تعدّ المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية في علم النفس والتي تعمل كخط دفاع من الأزمات والإضطرابات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر، فهي متغير مهم جداً يجب تسليط الضوء عليه لطبيعة الضغوطات والأزمات العالية التي تعيشها المجتمعات في العالم بشكل عام وفلسطين بشكل خاص لما يشهده في الآونة الأخيرة من أزمة جائحة كورونا التي أثرت على جميع مناحي الحياة، وكذلك الأزمات المختلفة في جميع مناحي الحياة التي أثرت بشكل مباشر على إستقرار الإنسان في المجتمع الفلسطيني، مما أنتجت العديد من المشكلات النفسية، وعليه يجب أن يتمتع الإنسان الفلسطيني بمناعة نفسية عالية لتحصينه من المشكلات والضغوط الناشئة عن طبيعة الواقع المعاش.

يرى الباحث أن المهارات الحياتية بالنسبة للإنسان ذات أهمية كبيرة على جميع مؤسسات المجتمع وخاصة الجامعات كحاضنة للطلبة وأفكارهم وإبداعاتهم، والإهتمام بصقل شخصية الطالب الجامعي بمجموعة من المهارات الحياتية الهامة، حتى تستطيع أن تسهم بفاعلية في تنمية المجتمع والقضاء على بعض الظواهر المجتمعية من خلال مخرجات التعليم، ومن خلال عمل الباحث في جامعة غزة لاحظ أن الطلبة بحاجة كبيرة إلى المهارات الحياتية لتأهيلهم لسوق العمل بشكل جيد، ومواجهة تحديات ومواقف الحياة اليومية بإقتدار ليكسب ثقة الناس وإحترامهم كمهارة التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، ومهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات ومهارات اللغة ومهارة التكنولوجيا والمعلومات ومهارة الاتصال والتواصل مع البيئة المحيطة، ولطبيعة الوضع الفلسطيني المعاش الخاص والذي يعج بالمشكلات والأزمات والتحديات اليومية والإستراتيجية بالنسبة للفرد والأسرة مما يتطلب رفع المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين لتكون درعاً واقياً لهم حتى يتمكنوا من مجابهة هذه التحديات والأزمات اليومية والمستقبلية التي يمر بها.

❑ مشكلة الدراسة:

يعاني الطلبة في الجامعات الفلسطينية العديد من المشكلات في شتى المجالات في ظل الظروف الصعبة المعاشة حالياً، وعدم وضوح المستقبل والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية لدى الطلبة الجامعيين، يشكلان تحدي كبير لديهم في الجامعات الفلسطينية مما يخلق حالة عدم إستقرار نفسي وظهور حالة نفسية سلبية نتيجة الضغوطات والأزمات التي يعيشها الإنسان الفلسطيني تتطلب الإهتمام الكبير من الجميع بالمهارات الحياتية ورفع المناعة النفسية لديهم ليتمكنوا من مجابقتها وبمساندة إجتماعية من البيئة المحيطة به، وذلك وصولاً لتحقيق الصحة النفسية للفرد، ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

- ما مدى إسهام المهارات الحياتية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية:

- ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟
- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟
- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) والتفاعل بينهما؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) والتفاعل بينهما؟

☒ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- التعرف على علاقة كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في المتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي) على الدرجة الكلية للمهارات الحياتية والدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

☒ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

● الأهمية النظرية:

- أهمية الموضوع ذاته والذي يتناول المهارات الحياتية كمطلب رئيسي تفرضه طبيعة التحديات المعاصرة للتعليم وسوق العمل والمناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- كون الدراسة الحالية تشتمل على متغير المناعة النفسية والذي هو بمثابة الجدار الواقعي من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد بشكل مستمر في ظل الحالة غير المستقرة لواقع المجتمع الفلسطيني.
- تتبع أهمية الدراسة النظرية من أهمية الفئة المستهدفة (طلبة الجامعات) وهم فئة الشباب والذين بحاجة إلى تحصينهم بمناعة نفسية عالية لطبيعة المرحلة التأثرية بالعوامل المحيطة

بهم، وذلك لأخذ دورهم المهم في بناء مجتمع قوي في المستقبل من خلال شغل وظائف مختلفة متسلحين بنفسية قوية.

- تسهم هذه الدراسة في وضع بعض الإقتراحات والتوصيات لطبيعة المهارات التي يجب أن يتمتع بها الطالب الجامعي وتساعد على رفع المناعة النفسية لديه.
- تفيد الباحثين من ذوي الإختصاص في الدراسات اللاحقة.
- تشكل الدراسة حسب رأي الباحث إضافة للمكتبة البحثية في مجال الإرشاد النفسي.

● الأهمية التطبيقية:

- تفيد الدراسة الباحثين والمختصين في الإرشاد النفسي في دراساتهم.
- تفيد المؤسسات العاملة في مجال علم النفس أو المؤسسات التربوية من أجل رسم بعض السياسات التي تخدم المؤسسات والأفراد في تقديم خدمات إرشادية للاستخدام الأمثل للمهارات الحياتية ورفع حالة المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- تسهم في تقديم مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص سيكو مترية مقبولة في البنية الفلسطينية من خلال نتائجها يمكن أن تفيد الدراسات اللاحقة للإستعانة بها.

☒ مصطلحات الدراسة:

● المهارات الحياتية (Life Skills)

يعرف الباحث المهارات الحياتية هي القدرات والإمكانات والإستعدادات التي تمكن الفرد من أداء عمل ما أو إنجاز مهمة معينة بسرعة ودقة وإتقان وصولاً لتحقيق الأهداف المنشودة.

ويعرفها إجرائياً: يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، الذي أعده الباحث لهذا الغرض، ويتكون من الأبعاد الآتية: مهارات الإتصال والتواصل، ومهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، ومهارات إدارة الوقت، ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، ومهارة والقيادة، ومهارة التخطيط، والمهارات الإجتماعية.

• المناعة النفسية (Psychological Immunity)

يعرف الباحث المناعة النفسية هي نظام معرفي عقلي وقائي يساعد الفرد على الوقاية من الأزمات والضغوطات النفسية التي يتعرض لها بتحصينها نفسياً.

ويعرفها إجرائياً: يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، الذي أعده الباحث لهذا الغرض، ويتكون من الأبعاد الآتية: التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والإتزان الإنفعالي وضبط النفس، والإبداع في حل المشكلات، والبعد الديني والروحاني، والصمود والصلابة النفسية، والمرونة النفسية.

☒ **حدود الدراسة:**

▪ **الحد الموضوعي:** ستقتصر هذه الدراسة على دراسة المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية.

▪ **الحد المكاني:** الجامعات الفلسطينية في المحافظات الجنوبية (جامعة الأقصى، الجامعة الإسلامية، جامعة القدس المفتوحة، جامعة غزة).

▪ **الحد الزمني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي

(2021 / 2022)

▪ **الحد البشري:** طلبة المستوى الأول والرابع في الجامعات الفلسطينية بالمحافظات الجنوبية برامج البكالوريوس.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

أولاً: المهارات الحياتية

ثانياً: المناعة النفسية

أولاً: المهارات الحياتية

■ تمهيد:

ترتبط المهارات الحياتية بحاجات الفرد ومتطلباته اليومية؛ لأنها تساعدهم على تشكيل شخصياتهم المتطورة وإعدادها وصقلها بالمهارات لمواجهة التحديات المستمرة ومشكلاتهم اليومية، فالمهارات الحياتية تسهم في فهم الفرد لنفسه والقدرة على فهم الآخرين وكذلك إدراك الفرد لقدراته بممارساته اليومية في مواجهة متطلبات الحياة والمشكلات الناجمة بتعامله الإيجابي، وتساهم المهارات الحياتية في تطور شخصية الفرد وذلك تبعاً للتطورات والتغيرات في المجتمعات، وذلك بتعامله معها بإيجابية ليكون شخصاً مبدعاً ومنتجاً وقادراً على التطور وإحداث التغيير، لذا تتجه المجتمعات العالمية والعربية إلى إثراء المناهج التعليمية بالمهارات الحياتية والتي من شأنها مساعدة الشباب على مواجهة التحديات المستمرة، وهذا ما يظهر في وقتنا الحاضر على إكساب الشباب هذه المهارات وصقل شخصياتهم لتمكينهم من مواجهة ما يتعرضون له من مواقف وتزويدهم معرفة وتطور شخصياتهم وتبني سلوكيات سليمة لهم.

هنا تبرز أهمية الحياة التي تؤدي دوراً رئيساً في استثمار إمكانات الشباب، الأمر الذي يجعل تزويدهم بها بالغ الأهمية لتحقيق التعايش الفاعل في مجتمعات قائمة على الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية الراغبة في مواكبة التطورات، وبالتالي ضرورة اكتساب المهارات اللازمة لذلك كالتفكير العلمي والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة. (الحايك، 2010: 11).

وعليه سنتناول في هذا الفصل المهارات الحياتية من جميع جوانبها.

■ المهارات الحياتية (Life Skills):

تعني المهارة أن يقوم الإنسان بتأدية عمله بشكل دقيق وسريع ومنتقن وبأقل وقت ممكن، أما مصطلح المهارات الحياتية فيعتبر من المصطلحات الحديثة في العلم بشكل نسبي بطريقة ترتيبه وتنظيمه تحت هذا المسمى وأهميته وتصنيفاته، وهو من المفاهيم المرنة التي لها عدة استخدامات مختلفة لذا تعددت تعريفاته ومفاهيمه بتعدد آراء الباحثين واستخداماتهم.

وقد اختلف العلماء في تعريفاتهم للمهارات وذلك تبعاً لتوجهاتهم وأهدافهم كما سنورد في التالي:

المهارة: هي استعداد فطري ينمو بالتعلم ويصقل بالتدريب والممارسة بحيث يصبح الفرد الذي يتمتع بالمهارة قادر على الأداء السليم. (ميهوب، 1996: 33)

المهارة: هي الوصول بالعمل بدرجة من الإتقان توفر على صاحبه من الوقت والجهد مع تلافي الأضرار والأخطار. (الباز، خليل، 1999: 86)

حيث عرفت منظمة الصحة العالمية **WHO,)World Health Organization** (1993:3) المهارات الحياتية بأنها " القدرات للقيام بسلوك توافقي وإيجابي تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية وتتضمن المهارات (اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الإبداعي والناقد، الإتصال الفعال، الوعي الذاتي، التعاطف، إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط).

وعرفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (7: 2012: UNICEF) المهارات الحياتية " مجموعة كبيرة من المهارات النفسية والشخصية والتواصلية التي تساعد الناس في اتخاذ قرارات مدروسة، والتواصل بفاعلية، وتنمية مهارات التأقلم، وإدارة الذات التي من شأنها أن تؤدي إلى عيش حياة صحية منتجة.

وأشارت صايمة (2010: 38) إلى أن المهارات الحياتية هي القدرة على التكيف والسلوك الإيجابي للمواقف المختلفة التي تساعد المتعلم على التعامل مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية.

ويعرفها منصور والشربيني (2005 : 242) بأنها الأدوات التي تساعد الطلاب على تعلم كيفية التعامل والتفاعل مع المجتمع المحيط، وتحسن من علاقاتهم مع الآخرين، والتعامل مع الضغوط والروابط الأسرية، والثقة بالنفس، وإحترام الذات والآخرين، والتواصل معهم، وتقبل المسؤولية.

ويعرفها إيلين (Ellen, 2005: 280) بأنها قدرة الأفراد على التعامل بإيجابية مع مشكلات الحياة المتعددة، وأنها تشمل التفكير الإبداعي، اتخاذ القرار، اكتساب المعرفة، المسؤولية، مهارة الإتصال، تقدير الذات وفهماها، والتفاعل مع الآخرين).

ويعرفها وافي (2010: 22) بأنها قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية وإجتماعية، وتشمل مهارات: إدارة الوقت، الإتصال الاجتماعي، حسن استخدام الموارد، التفاعل مع الآخرين، إحترام العمل.

يعرفها هيجنر (Hegner, 1992: 25) بأنها مجموعة من المهارات المتصلة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتعلق بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق مجموعة من الأنشطة والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بما يمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه فرداً صالحاً.

ويعرفها وايدمان وآخرون (Wiedemann, Ager, Akasha, Brorson, Yigen,) (2013: 13) أنها مجموعة من المهارات والقدرات النفسية التي تساعد الأفراد على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها بسهولة وطرق إيجابية بناءة.

يعرف الباحث المهارات الحياتية هي القدرات والإمكانات والإستعدادات التي تمكن الفرد من أداء عمل ما أو إنجاز مهمة معينة بسرعة ودقة وإتقان وصولاً لتحقيق الأهداف المنشودة، وتتضمن المهارات الآتية: مهارات الإتصال والتواصل، مهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، مهارات إدارة الوقت، مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة والقيادة، مهارة التخطيط، المهارات الإجتماعية.

▪ خصائص المهارات الحياتية:

أشار درويش (2011: 356) على أن خصائص المهارات الحياتية ما يلي:

- التنوع والشمولية: وتشمل كل من الجوانب المادية والغير مادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.

▪ تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه وتختلف من فترة زمنية وأخرى.

▪ أنها تعتمد على الطبيعة التبادلية بين الفرد والمجتمع، ودرجة تأثير كل منها على الآخر.

▪ أنها تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معاشته للحياة.

أضافت الدرعان (2021: 60) إلى أن الخصائص التي تتسم بها المهارات الحياتية في التالي:

▪ **متجددة:** تختلف بتغير الزمن، وإختلاف المجتمعات أيضاً، لإرتباطها باحتياجات المجتمع وإمكانياته، ولتأثرها بطبيعة المجتمع وأفراده وعلاقة كل منهما بالآخر، ودرجة تأثير كل منهما بالآخر.

▪ **مكتسبة:** درجة اكتساب الأفراد لها تتأثر بعوامل مختلفة مثل (الأسرة، البيئة التعليمية والمهنية، المجتمع) وبالتالي فهي قابلة للملاحظة والقياس والتقييم.

▪ **متنوعة:** لإرتباطها بالجوانب العملية السلوكية، والجوانب المعرفية والعاطفية.

▪ **وسيلة وليست غاية:** لتحقيق العديد من الأهداف الشخصية والمجتمعية.

ويرى الباحث أن المهارات الحياتية تتسم بخصائص محددة وواضحة من خلال شموليتها للجوانب المادية والغير مادية للفرد، واختلافها من مجتمع لآخر حسب ثقافته ودرجة تقدمه، وكذلك أنها وسيلة لتحقيق الأهداف للفرد داخل المجتمع وإشباع إحتياجاته، وتتحدد كذلك المهارات في ضوء العلاقة التبادلية والتأثرية بين الفرد ومجتمعه.

▪ أهمية المهارات الحياتية:

تمثل المهارات الحياتية أهمية كبيرة للطالب عبر مراحل حياته لذلك نجده في محاولة مستمرة لاكتسابها والتدريب على ممارستها وتنميتها لدورها الكبير في نجاحه وتطوره في حياته، والإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، لذلك فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم وتساعدته على تحقيق أهدافه بنجاح وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، ويقدر ما يتقن الفرد المهارات الحياتية يكون التميز في حياته أفضل ويجب أن يكون لدى الجامعات رؤية بمنهجية علمية

تعمل على تزويد الطالب بحزمة من المهارات الحياتية تساعده على التعامل مع مواقف حياتية مختلفة، وعلى تحمل الضغوط ومواجهة التحديات اليومية.

أشارت عبد الظاهر (2015: 429) إلى أن أهمية المهارات الحياتية تكمن في:

- إعطاء الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل خاصة في العصر الذي يتسم بإنفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي.
- تمكن المهارات الحياتية الفرد من القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة في التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة.
- تجعل الفرد قادراً على إدراك التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين وبين البيئة والمجتمع.
- أن قدرة الفرد على اكتساب المهارات الحياتية وممارستها في مواقف مختلفة تشعره بالفخر والإعزاز بالنفس فعندما يطلب منه عملاً ما وينقنه فإن هذا يشعره بالثقة فيه ويعطيه هو المزيد من الثقة بالنفس.
- أن تمكن الفرد من مهارة ما على مستوى ما يشجعه على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل وبالتالي تحقيق مكاسب وموارد.
- إن اكتساب الفرد لمهارة ما في مستويات متتالية يساعده على الانتقال من مهنة إلى أخرى في المجتمع.
- اكتساب المهارات الحياتية يمكن الفرد من استيعاب التكنولوجيا الحديثة وتوظيفها على نحو فعال.

تشير سعيد (68: 2004) إلى أن اكتساب المهارات الحياتية له أهمية خاصة تتمثل في:

- تكسب المتعلم ميلاً إلى العلم، حيث إن إتقان المهارات الأساسية في العلم يجعل المتعلم قادراً على طرق أبوابه، واستخدام تلك المهارات في الحصول على العديد من المعارف، مما يؤدي إلى زيادة اهتمام الطالب بالعلم والتعمق في دراسته.
- يعمل اكتساب المهارات بجانب اكتساب المعلومات على تعديل السلوك الذي يسعى إليه واضعو المناهج.
- اكتساب مهارات حياتية والربط بينها وبين المعرفة يؤدي إلى تنمية النواحي الصحية والاجتماعية والروحية والعقلية لدى الفرد.

وتضيف الشرفاوي (30: 2005) إلى أن أهمية المهارات الحياتية تكمن في:

- تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية والحفاظ على ما يتم إكتسابه من مهارات للمهارات الحياتية أهمية خاصة في المراحل الأولى في حياة المتعلمين.
- أهمية المهارات الحياتية أنها أساسية لا غنى عنها للفرد ليس فقط إشباع حاجاته الأساسية من أجل البقاء ولكن أيضاً من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب الحياة في المجتمع.

ويضيف بيتر ويتش (86 - 75: 2006, Butterwich, et al) إلى أهمية المهارات الحياتية بالنسبة للفرد من خلال ما يلي:

- تساعد الفرد على تحقيق قدر كبير من الاستقلالية.
- ممارسة الفرد للمهارات الحياتية تمكنه من تحقيق المزيد من الثقة بالنفس.
- تنمي لدى الفرد القدرة على التخطيط الجيد.
- توفر للفرد قدراً كبيراً من المعارف الوظيفية التي تسير له النجاح في حياته.
- تسهم في تنمية شخصية الفرد وصقل مواهبه وقدراته العقلية والبدنية.
- تمكن الفرد من التعامل مع الأسرة والمجتمع المحلي وكيفية اتخاذ القرار المناسب.
- تساعد على تطوير فهم الذات لدى المتعلمين وذلك من خلال القدوة والنموذج.

ويضيف باري ونوميكو (5: 2014, Parry & Nomikou) إلى أن أهمية المهارات الحياتية أنها تساعد الطلبة على:

- وجود دور فعال لهم في المجتمع.
 - المساهمة بإيجابية في المجتمع من خلال معرفة حقوقهم وواجباتهم.
- ومما سبق يرى الباحث أن المهارات الحياتية ذات أهمية كمية لأفراد المجتمع عامة ولطلبة الجامعات بشكل خاص ولهذا نجد أن المؤسسات في المجتمعات تعمل على صقل شخصية أفرادها بالمهارات الحياتية في ظل هذا العصر المتسارع، والذي تزيد فيه الضغوط والتحديات مما يتطلب الأمر توافر المهارات الحياتية المختلفة لأفراد المجتمع لتمكينهم من مواجهة الضغوط وتحديات الحياة، وبناءً عليه يخلص الباحث إلى التالي:

- تساعد الفرد على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي.
- تكسب الفرد الفخر والثقة بالذات وشخصية مميزة.

- تمكن الفرد من إنجاز أعماله بنجاح ودقة وسرعة وإتقان.
 - تشعر الفرد بالراحة والاستقرار والسعادة.
 - تساعد الفرد على الاستقلال الذاتي.
 - تمكن الفرد من استيعاب التكنولوجيا ونموها المتسارع.
 - تجعل الفرد قادراً على التفاعل مع الحياة اليومية بكل إيجابياتها وسلبياتها والإتصال الجيد وسهولة بناء العلاقات مع الآخرين.
 - تفتح آفاق جديدة أمام الطلبة للعلم والعمل.
 - تمكن الفرد من مهارة اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.
 - تنمي المهارات شخصية ومواهب الطالب وقدراته العقلية والجسمية إلى أقصى حد ممكن.
 - تكسب الفرد القيام بالأعمال بشكل سهل ويسير.
 - تحقق المهارات الحياتية التكامل بين الجامعة والمجتمع.
- وفي ضوء ما سبق يرى الباحث حول أهمية المهارات الحياتية أنه يجب الإهتمام بتنمية المهارات الحياتية لحل المشكلات الحقيقية التي يواجهها المجتمع الفلسطيني في ضوء التحديات والأزمات المعاشة والتي من أبرزها (تجاوز التخلف الحضاري، حاجة الأفراد لتعلم المهارات الحياتية المختلفة لتعدد أنماط الحياة المختلفة، وكذلك حاجة الانسان لأن يعيش حياة أفضل بتكيفه مع المتغيرات المجتمعية المستمرة.
- أما عن **جوانب المهارات الحياتية** التي تمكن الطالب على مواجهة التحديات وحل المشكلات الحياتية واتخاذ قرارات مناسبة وهذه الجوانب الثلاثة هي:
- **الجانب المعرفي:** وهي مرتبطة بأن يتعلم الفرد جميع الجوانب المعرفية الخاصة بمهارة معينة.
 - **الجانب المهاري:** وهي كيفية تطبيق وممارسة هذه المهارة بطريقة علمية.
 - **الجانب الوجداني:** وهو أهم الجوانب التعلم الإنساني الأساسية التي لا يمكن إغفالها، وهو ما يرتبط بالاتجاهات والقيم والإنفعالات. (الفرائضي، 2020: 629)

يرى الجديبي (2010: 63) أن أهم العقبات التي تواجه تنمية المهارات الحياتية هي:

- عدم وجود المرجعية الإدارية المستقلة لتبني برامج ومشاريع التعليم المبني على المهارات الحياتية.
 - عدم وجود إستراتيجية شاملة لتعليم وتنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب.
 - غياب تفعيل وتطوير برامج النشاط والإرشاد الطلابي لتواكب تطورات ومستجدات متعلمي المهارات الحياتية.
 - ضعف الإمكانيات والتجهيزات اللازمة لإقامة برامج تعليم تنمية المهارات الحياتية، وغياب الشراكة المجتمعية لتنمية المهارات الحياتية.
- ويرى الباحث أنه ليس صعباً أن يتم التغلب على تلك المعوقات بالاهتمام بصقل الطالب الجامعي بالمهارات الحياتية اللازمة من خلال ممارستها إعتيادياً، وتكاتف جهود المؤسسات بوضع إستراتيجية عامة في آلية التعامل مع حزمة مهارات حياتية تطبق في جميع الجامعات وتناسب جميع الطلبة من الجنسين.

• تصنيفات المهارات الحياتية:

- صنفت منظمة الصحة العالمية **World Health Organization**

(WHO,1999) المهارات الحياتية كالتالي:

- **مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار:**
أشارت منظمة الصحة العالمية أن مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار هي عبارة عن تلك المهارات التي تساعد الفرد على التعامل بطرق إيجابية وفاعلة مع المشكلات التي تواجهه، وتمكنه من اتخاذ القرار المناسب في طلب المساعدة وتحديد الحلول لتلك المشكلات وتشمل (مهارات جمع المعلومات - تقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات والآخر - تحديد الحلول البديلة للمشكلات).

▪ **مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد:**

- أشارت منظمة الصحة العالمية أن مهارة التفكير الإبداعي هو عملية عقلية ذات مستوى عالٍ من النشاط المعرفي تساعد الفرد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات التي تواجهه، وتمكنه من النظر أبعد من حدود خبرته، وأشارت أيضاً إلى أن مهارة التفكير الناقد تضم مهارات

تحليل التأثير للأقران ووسائل الإعلام، ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الإجتماعية، ومهارات تحديد المعلومات ومصادرها.

▪ **مهارة الوعي الذاتي والتعاطف:**

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن مهارة الوعي الذاتي والتعاطف مهارات تتضمن معرفة الذات، خصائصها، مصادر قوتها وضعفها وما يرغبه الفرد وما لا يرغبه وتساعده في التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات والتعاطف معهم.

▪ **مهارة التواصل مع الآخرين:**

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن مهارة التواصل مع الآخرين تضم التواصل اللفظي والغير لفظي، والإصغاء الجيد، والتعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات، ومهارات التفاوض وإدارة النزاع ومهارات الرفض ومهارات توكيد الذات.

▪ **مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط:**

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن مهارة إدارة المشاعر تضم مهارات إدارة الغضب والتحكم به، ومهارات التعامل مع الحزن والقلق، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة، وأشارت أيضاً إلى أن مهارات إدارة التعامل مع الضغوط تضم مهارات إدارة الوقت، ومهارات التفكير الإيجابي، ومهارات تقنيات الاسترخاء.

▪ **فيما صنف شاهين (2020) للمهارات الحياتية إلى:**

- 1- **المهارات الإدارية:** وتشمل مهارة (الوعي الذاتي - تقدير الذات والثقة بالنفس - تأكيد الهوية والمسؤولية - مقاومة الضغط).
- 2- **المهارات الإدراكية:** وتشمل مهارة (التفكير الإبداعي - التفكير الناقد - اتخاذ القرارات - حل المشكلات).
- 3- **المهارات الإجتماعية:** وتشمل مهارة (الإصغاء - التواصل والتفاعل - التفهم وقبول الآخر - توكيد الذات - التفاوض وحل النزاعات).
- 4- **مهارات العمل المشترك:** وتشمل مهارة (التحري الإيجابي - التخطيط - القيادة - فريق العمل - الحملات والمبادرات).

- 5- **مهارات إضافية:** وتشمل مهارة (التأثير في الآخرين وإقناعهم - البحث عن وظائف - كتابة السيرة الذاتية - مقابلة العمل - تطوير خطط العمل - إدارة الوقت - الإقناع - تكوين الاتجاه).

▪ **فيما صنف نيكس (Nicks, 1989) صنف المهارات الحياتية إلى:**

- مهارات الإتصال.
 - مهارات العمليات الحسابية.
 - مهارات تحقيق الذات.
 - مهارات الوعي الاجتماعي.
 - مهارات الوعي الاستهلاكي.
 - مهارات الوعي العلمي.
 - مهارات الإستعداد للوظيفة.
- **فيما صنفت دونا آتشايد وآخرون (Dona Achaid et al 86: 1999) صنف المهارات الحياتية التي سيحتاجها الطلاب لتهيئتهم لدخول الحياة في القرن الحادي والعشرين بالتالي:**
- مهارات الإتصال.
 - مهارات التفكير الناقد والإستدلال وحل المشكلات.
 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والإلتزام بالمبادئ الأخلاقية.
 - مهارات استخدام أجهزة الحاسوب وأنواع التقنية الحديثة الأخرى.
 - المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح في الوظيفة وتشتمل مهارة إقامة العلاقات الإنسانية مع الآخرين.
 - مهارات التكيف والمرونة.
 - مهارات التفاوض والقدرة على حسم الصراعات.
 - القدرة على إجراء البحث وتطبيق البيانات.
 - التحدث بأكثر من لغة.
 - مهارات القراءة الناقدة والفهم.

- فيما صنفت وزارة التربية والتعليم الفلسطينية (11-12: 2003) للمهارات الحياتية إلى:
 - مهارة وعي الذات.
 - مهارة التعاطف.
 - مهارة إتخاذ القرار.
 - مهارة حل المشكلات.
 - مهارة الإتصال والتواصل.
 - مهارة العلاقة بين الأشخاص.
 - مهارة التفكير الإبداعي.
 - مهارة التفكير النقدي.
 - مهارة التعامل مع العواطف.
 - مهارة التعامل مع الضغوط.
- فيما صنفت وزارة التربية والتعليم 2006 ضمن مشروع بولاية يوتا (Utah state office of education 2006) فقد صنفت المهارات الحياتية إلى:
 - مهارات الحياة الجمالية وتشمل (مهارات الإتصال مع النفس والآخرين، معرفة العناصر الجمالية، استخدام نظرية الإبداع، تمييز العناصر الجمالية في البيئة).
 - المهارات الحياتية الشخصية وتشمل (مهارات التفاعل مع الآخرين، التأثير في الآخرين، إدارة النزاعات، مهارات القيادة).
 - مهارات الإتصالات وتشمل: الإستماع الجيد، استخدام التكنولوجيا لتحسين الرسائل.
 - مهارات التفكير.
 - مهارات الوظيفة.
- فيما صنفت اليونيسيف (UNICEF, 2015) المهارات الحياتية كالتالي:
 - مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص.
 - مهارات التقمص العاطفي.
 - مهارات التعاون وعمل الفريق.
 - مهارات التفاوض والرفض.
 - مهارات الدعوة لكسب التأييد.
 - مهارات جمع المعلومات.

- مهارات التفكير الناقد.
 - مهارات زيادة تركيز العقل الباطن للسيطرة.
 - مهارات إدارة المشاعر.
 - مهارات التعامل مع الضغوط.
- ويصنف الباحث المهارات الحياتية الهامة للطلاب الجامعي وهي:**

- مهارات الإتصال والتواصل:
- مهارات التفكير.
- مهارات إدارة الوقت.
- مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار.
- مهارات القيادة.
- مهارات التخطيط.
- المهارات الاجتماعية.

ومما سبق يظهر للباحث أنه من الصعب تحديد معيار موحد لتصنيف المهارات الحياتية أو حصرها وذلك لتنوعها حسب الأنشطة الإنسانية المختلفة، وحسب حاجة الطلبة يتم تصنيف المهارات الحياتية وفي هذا البحث يصنف الباحث المهارات الحياتية إلى سبعة مهارات أساسية وهي (مهارات الاتصال والتواصل، مهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، مهارات إدارة الوقت، مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة القيادة، مهارة التخطيط، المهارات الاجتماعية) وذلك لأنها تعد من المهارات الأساسية والحياتية للطلاب الجامعي خاصة في ظل محدودية وتفاوت امتلاك هذه المهارات لدى الطلبة، وبامتلاك تلك المهارات يرى الباحث أن الطالب الجامعي يستطيع التكيف والعيش بشكل أفضل في حياته الجامعية وجهازته للحياة المهنية وتمكنه من فهم ذاته والآخرين، لذا يرى الباحث أن هذه المهارات تلائم عينة البحث بشكل كبير.

ويشير طارق (2015 : 74) إلى صفات المهارات أنها:

- تتكون من مجموعة أنشطة منظمة ترتبط بمواقف معينة.
 - تتكون من سلسلة عمليات منظمة ومنسقة في تتابع زمني متصل.
 - مكتسبة بالتعلم وتبنى بالتدرج وتقوى بالتمرين والتكرار.
- وتتحدد مواصفاتها في ثلاث محكات أساسية وهي (صحة الأداء، سرعة الأداء، دقة الأداء).

▪ مبادئ تعلم المهارات:

يعتمد تعلم المهارة على عدد من المبادئ الأساسية وهي المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد، والممارسة، فهي من أركان فن اكتساب المهارة، وكذلك توفير فرصة للممارسة تتلاءم مع نوعية متطلبات المهارة، وتوزيع فترات الممارسة، بدلاً من تجميعها، وسرعة الأداء ثم الترقية فيه. (عمران وآخرون، 2001: 23)

وأشار إلى أن العوامل التي تساعد على اكتساب المهارة هي:

- مستوى نضج المتعلم.
- قدرة المعلم وخبراته.
- المفاهيم والادعاءات المطلوب التدريب عليها.
- الإمكانيات المتاحة.

▪ عوامل اكتساب المهارات الحياتية:

- توجد العديد من العوامل التي تؤثر في تنمية وإكتساب المهارات الحياتية وهي:
- العلاقات المدعمة: وبوجودها يجعل الفرد يصر على اكتساب المهارة أو تجعل الفرد يهمل اكتساب المهارة.
 - نماذج التقويم: قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة
 - تتابع الاثابة: يمثل الحصول على التشجيع والثناء والحنان إثابة أساسية تساعد في تشكل المهارة الحياتية.
 - التعليمات: معظم تعليمات الأداء مكتسبة من البيت والمدرسة والجامعة، وهناك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة والعمل، ويجب تعلمها بطريقة صحيحة في المدرسة أو الجامعة.
 - إتاحة الفرصة: عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية يصعب اكتسابه لتلك المهارات وممارستها. (عبد الظاهر، 2015: 428)

▪ النظريات المفسرة للمهارات الحياتية:

أولاً: النظرية السلوكية:

تشكل النظرية السلوكية إحدى النظريات النفسية الهامة التي يتم الاعتماد عليها لعلاج المشكلات السلوكية للأفراد، وتفترض النظرية السلوكية أن إحداث أي تغيير في السلوك لا بد أن يرافقه إحداث تغييرات في البيئة المحيطة، وتعتبر أهم أساليبه العلاجية هي: (العلاج الكلاسيكي لبافلوف، والاشراط الاجرائي لسكنر، والتعلم الاجتماعي لباندورا) ومن مسلمات النظرية السلوكية في الارشاد:

1- أن شخصية الفرد ما هي إلا تنظيم من العادات والأساليب السلوكية، يكتسبها الفرد خلال نموه بعملية التعلم.

2- تمثل الاضطرابات والانحرافات السلوكية عادات متعلمة خاطئة أو مواقف غير تكيفية.

3- يركز العلاج السلوكي بشكل عام على مشكلة المريض الحالية.

4- يرى السلوكيون أن طبيعة الانسان أنه خال من الخير والشر في طبيعته، والسلوك نتاج البيئة وخبراتها. (ضمرة، 2008: 23-44)

• نظرية الإشرط الإجرائي:

يعد سكنر هو رائد النظرية الإشرطية الإجرائية المستخدمة في التعلم، وبواسطة أسلوب تشكيل السلوك الإنساني استطاع سكنر أن يدرّب الأفراد على تعلم بعض المهارات، وبذلك يؤكد سكنر أن تعلم أي مهارة هو عملية إجرائية يبادر بها الفرد فيجد استجابة مرتبطة بالعمل الذي يقوم به، ويعزز تكرار الاستجابة نتيجة التعزيز المصحوب بالتشجيع الخارجي ليتحول بعدها ذاتياً.

ثانياً: نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى باندورا (Pandora) رائد هذه النظرية أن عملية التعلم (تعلم مهارة حياتية) تتم من خلال عملية المشاهدة والملاحظة والتفكير والمحاكاة، ومن خلال التفاعل مع الآخرين والبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويرى أنه ليس بالضرورة أن يقوم الملاحظ بإنتاج السلوك فوراً بعد ملاحظته؛ لأن النمذجة المعرفية والاجتماعية من وجهة نظره تتطلب تدخل ذهني، ومعالجته

تأخذ وقتاً مثل الأداء عادة، فعملية النمذجة عملية منظمة واختيارية، تسعى إلى تحقيق هدف، وتساعد عملية النمذجة على تحقيق ذلك الهدف (قطامي، 121 : 2004).
 وطبقاً لهذه النظرية فإن السلوكيات (أي مهارة) يتم تعلمها عن طريق ملاحظة الآخرين واختيار النمذجة الملائمة لتلك السلوكيات، ويجب أن تشمل برامج المهارات الحياتية بالمؤسسات على أساليب مشوقة في التدريس، كالملاحظة، ولعب الدور، والمحاكاة، وكذلك يؤكد على أن تعلم السلوكيات الاجتماعية والمهارية عن طريق مراقبة الوالدين والمعلمين والأصدقاء والأفراد المحيطين، وبهذا نتعلم السلوكيات التي تقودنا إلى تحسين في الأداء عن طريق ملاحظة نتائج هذا السلوك على الفرد وعلى الآخرين، وأن أداء المتعلم في أي موقف تعليمي هو نتاج لخصائصه الشخصية وظروف البيئة التي يحدث فيها السلوك.

ثالثاً: النظرية الإنسانية:

تعتبر النظرية الإنسانية من أهم النظريات النفسية التي فسرت سلوك الإنسان حيث يرى روجرز رائد هذه النظرية أن عملية التغيير تحدث من خلال العلاقة المساعدة للمرشد، والتي تعتمد على ثلاثة عوامل أولها: الأصالة من قبل المرشد بشخصيته الحقيقية، وعدم إخفاء مشاعره وأفكاره ومعتقداته، والتي ينتج من خلالها الثقة العالية في العلاقة، وثانيها التقبل غير المشروط للتقليل من التوتر والقلق والضغط الذي يشعر به من خلال الخوف الناتج من العلاقة، وهذا سيزيد حالة التنظيم والمناقشة والعمل والتعامل مع مشاركة للمسترشد، وثالثها الفهم التعاطفي مع المسترشد، وهي إدراك عميق للمسترشد وداخله مما يجعلهم يقومون بأنماط من السلوك الضرورية لحياتهم، وبهذه الخصائص الثلاث يستطيع المسترشد زيادة قدرته وميله على تحقيق ذاته. (ضمرة 186 : 2008)

المسلمات الأساسية للمنظور الإنساني الذاتي:

- 1- الإنسان خير بطبعه.
- 2- الإنسان حرٌّ في اختيار سلوكه وقراراته وهو يملك الإرادة لأنه يملك الوعي.
- 3- الإنسان يسعى دائماً نحو النمو بإتجاه الأفضل.
- 4- الإنسان يملك خبرات خاصة به، ويدركها وفق طريقته الخاصة.
- 5- لا يتحقق فهم الطبيعة الإنسانية إلا من خلال دراسة الأسوياء من البشر.

أم بالحديث حول نظرية الذات التي تعتبر من أهم النظريات النفسية الإنسانية، وتتعلق النظرية من وجهة نظر إنسانية حول الطبيعة البشرية، كون الإنسان لديه القدرة الكامنة على النمو النفسي في ظل غياب شروط القيمة (ضمرة، 2008: 208).

وتنسب النظرية الإنسانية إلى العالم النفسي الأمريكي كارل روجرز والذي ينطلق من حالة التطابق بين خبرات الفرد والتفاعل مع الآخرين، ومن المفاهيم الأساسية للنظرية " الذات " ويقصد بها ماهية الفرد التي تنمو نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة، وهي تشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية التي تسعى إلى التوافق والإتزان.

ومن هنا نجد أن كارل روجرز ومنظوره الإنساني الذاتي المتمركز حول الفرد يؤكد على أن الإنسان خير بطبعه، ويختار مسار حياته وسلوكياته بإرادته الواعية المستندة على الخبرات التي يمتلكها وينميها ويطورها بتطور مراحل حياته المختلفة، ويؤكد على أن الإنسان يميل دوماً إلى النمو باتجاه الأفضل، أي أنه يميل إلى اكتساب المهارات الحياتية المستمرة حسب مراحل العمر المختلفة، ومتطلبات كل مرحلة التي تطور شخصيته للأفضل، وذلك بإدراك الفرد لذاته وأن كل فرد يعيش في عالم خاص بخبراته، وهو بذلك يستجيب للحقيقة كما يدركها وبذلك نجد أن روجرز يرى أن تحقيق الذات يمر عبر مفهوم الذات للإنسان.

رابعاً: النظرية المعرفية:

تعتبر النظرية المعرفية من أهم النظريات النفسية، ومن أهم روادها آرون بيك، وتستند النظرية المعرفية على افتراض أساسي يشير أن العبارات الذاتية والأفكار الذاتية والتخيلات هي التي تتحكم بالحالة الانفعالية والسلوكية للفرد، وأكد من مسلمة أن مشكلات الأفراد تكمن في أفكارهم التي يحملونها، والفرد الذي يعاني من الضغط النفسي قد يعوزه بشكل كبير مهارات التعامل والتوافق الملائمة؛ لمواجهة هذا الضغط النفسي وهنا يظهر دور الإتجاه المعرفي في تعليم الفرد هذه المهارات الحياتية التوافقية مع الضغط النفسي؛ حتى لا تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية.

بشكل عام يمكن القول أن الجهود العلاجية المعرفية توجهت إلى إتجاهين رئيسيين:

- يتمثل في محاولة أفكار الفرد ومشاعره وأنماط سلوكه، كردود فعل للضغط النفسي.

- محاولة إكساب الأفراد عدد من المهارات التوافقية مع الضغط النفسي. (ضمرة، 2008: 223-249).

ولا بد من العلم بأنه القدرة على حل المشكلات أصبحت ذات أهمية، وبشكل متزايد للطلاب إحدى المهارات المعرفية عالية المستوى لم تعد موضع نقاش، تساعد الطلاب على التعامل مع التطورات المعقدة في المجتمع مستقبلاً، ومن أجل تلبية مطالب الوظيفة في المستقبل، واستدعى هذا أن تطور المجتمعات في برامج وطرائق تدريس فيها وبيئتها التعليمية بشكل عام للتعامل مع الضغوط القائمة والتوفيق بين النظرية والتطبيق. (شاهين، 2013: 4).

• ونتحدث عن نظرية النمو كاتجاه نظري معرفي:

يعتبر رائد هذه النظرية هو جان بياجيه (Jan Piaget) الذي يرى أن فهم التغيرات المعقدة (معرفية واجتماعية وبيولوجية) التي تحدث عبر مراحل عمر الفرد المختلفة من خلال نظريات النمو البشري، وأن الإنسان يعطي معنى للعالم من حوله بتفاعله مع البيئة عبر مراحل نموه المختلفة، وما تحمله مشاكل حسب كل مرحلة، ويتم التعامل معها من خلال مهارات يكتسبها الفرد عبر مراحل عمره، من خلال اللغة والتقليد والتصور واللعب الرمزي والرسم، ومن خلال انتقال الفرد إلى مرحلة المراهقة، فأن وقته الذي يقضيه مع أقرانه يزداد.

ويرى الباحث من خلال هذا الاتجاه المعرفي أنه يركز على أن مشكلة الأفراد تنبع من أفكارهم اللاعقلانية، التي يحملونها داخلهم وعليه يجب على المرشد العمل على التقييم ثم تعديل وتغيير الأفكار السلبية، ومن ثم يتعدل السلوك بتعديل أفكاره الذاتية وتخيلاته؛ ليصبح الفرد أكثر وعياً بها، ومن ثم محاولة صقل شخصية الفرد بالمهارات التوافقية المعرفية الهامة والتي من شأنها مواجهة الضغط النفسي، والوصول بالفرد لمستوى مقبول من الصحة النفسية المنشودة، وذلك بتقديم التدخلات العلاجية المعرفية منذ المرحلة المبكرة من حياة الفرد، بهدف منع المشكلات في المراحل اللاحقة، وهنا تظهر أهمية المهارات الحياتية منذ الفترات الأولى من حياة الفرد لأنها تؤثر في المستقبل، والتي تعمل على توليد أفكار وحلول بديلة لمشاكل الفرد وأن العلاقة بين مهارات حل المشكلات والتكيف الاجتماعي للفرد تشمل المراهقين والراشدين.

خامساً: نظرية العلاج الواقعي:

تعتبر نظرية العلاج الواقعي من أهم الاتجاهات العلاجية في الإرشاد النفسي ومن أهم روادها وليام جلاسر (William Glasser) والتي تفترض قدرة الفرد على السيطرة الذاتية والضبط وتحمل المسؤولية الذاتية عن التصرفات الشخصية، ولذلك تتصف العلاقة العلاجية بالتقبل والتفهم والصدق من خلال التعامل الفعال مع مشكلة الفرد الحالية وفقاً لمبدأ هنا والآن، وتركز النظرية على إشباع حاجات الأفراد (الحاجة للإنتماء والحب والحاجة للقوة والحاجة للحرية والحاجة للترفيه) والتي تشمل حاجة الحب والمشاركة والتعاون والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، مما يقود الفرد لحالة الرضا الذاتي، ونظر الاتجاه الواقعي للشخصية على أنها مجموعة من الخبرات الحياتية المكتسبة من خلال البيئة والتي تلقي بأثرها على الجوانب المعرفية والادراكات للفرد مما يؤثر على ردود فعله. (ضمرة، 2008: 147)

ويرى وليام جلاسر (William Glasser) أن المبدأ الذي يسير عليه الاتجاه الواقعي ينطلق من أن المؤسسات التعليمية كالجوامع، لا تقوم بإجراءات كافية لمنع الطلبة من تطوير هويتهم ومن هنا توجه نحو محاولة تغيير اتجاه الطلبة على تطوير إحساسهم بالسيطرة والضبط على حياتهم، وذلك بالحصول على الخبرات التعليمية الناجحة، ومن هنا يرى جلاسر أن الاتجاه يساعد الفرد على صياغة خطط جديدة؛ لإزالة الفشل الموجود في المناهج التدريسية. (ضمرة، 116: 2008).

ويرى الباحث أن هذا الاتجاه يؤمن بالتغيير في حياة الأفراد وهذا التغيير بحاجة إلى تطوير شخصيات الطلبة الجامعيين، من خلال صقل شخصياتهم بالمهارات الحياتية بتعزيز قدراتهم الذاتية وبسيطرتهم وضبطهم لذواتهم والقدرة على تحمل المسؤوليات الناتجة عن التصرفات الشخصية وصولاً لحالة الرضا الذاتي لدى الفرد، ويؤكد جلاسر أن المؤسسات التعليمية كالجوامع دورها غير كافي في مناهجها التعليمية، والتي من شأنها التغيير في الطالب وعليه يرى أن يتم مساعدة الفرد على صياغة الخطط لتعويض دور المؤسسات التعليمية في بناء المناهج التعليمية، والتي لا تتناسب احتياجات ومتطلبات الفرد المستمرة والتي تشمل على المهارات الحياتية التي تساعدهم على التكيف مع المشكلات اليومية، وتطورات الحياة المستمرة نتيجة الانفجار المعرفي وتقدم المجتمعات المستمر.

سادساً: نظرية الذكاءات المتعددة (Gardner):

تعتبر هذه النظرية من الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث قدم جاردنر نظريته في الثمانينات من القرن العشرين، وهذه النظرية لاقت قبول لدى الكثير من التربويين، حيث عرف جاردنر الذكاء على أنه مجموعة غير معقدة من القدرات المعرفية، واقترح وجود عدة ذكاءات بشرية لتتناسب تنوع قدرات التفكير البشرية وهي كالتالي:

- 1- **الذكاء اللغوي:** ويشمل الكتابة والقراءة والقصص والكلمات المتقاطعة.
 - 2- **الذكاء الحسابي / المنطقي:** ويشمل الحساب والاهتمام بالأنماط والتصنيفات والعلاقات والمسائل الحسابية والألعاب الاستراتيجية والتجارب.
 - 3- **الذكاء الموسيقي:** ويشمل الغناء والتأليف الموسيقي وتميز المستمعين.
 - 4- **الذكاء الحركي / الجسدي:** ويشمل الرياضة والرقص والخياطة والنجارة.
 - 5- **الذكاء الشخصي الداخلي:** ويشمل الدافعية الذاتية، وهو مرتبط بقدرته على تشكيل نموذج صادق عن الذات، والقدرة على تحديد نقاط القوة والضعف التي يمتلكها الفرد مع المدركات النفسية الداخلية.
 - 6- **الذكاء التبادلي الشخصي (الاجتماعي):** ويشمل مهارات الاتصال والقيادة وفهم المشاعر للآخرين وكيفية التعامل معهم.
 - 7- **الذكاء المكاني / البصري:** وهو القدرة على إدراك العالم المكاني البصري بشكل دقيق، وأداء بعض التحولات على الادراكات خاصة عند المهندسين والفنانين.
 - 8- **الذكاء الطبيعي:** وهو القدرة على تمييز وتصنيف الكائنات الحية والجمادات ويشمل الحساسية والوعي بالتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة.
- ومن خلال هذه النظرية يتضح للباحث أن الفرد يولد بثمانية ذكاءات، تنمو وتتطور عند كل فرد بدرجات متفاوتة، وطريقة استخدامها في حل المشكلات، وتطوير المهارات تختلف من شخص لآخر، وتتطور هذه الذكاءات على مدار الوقت بالتدريب المستمر على طرق حل المشكلات، ومهارات التفكير بشقيه الإبداعي: والذي يختص بإنتاج وتوليد الأفكار، والناقد: المختص بتقويم الأفكار والحكم عليها، وهنا نجد أن على المؤسسات توفير استراتيجيات وطرق تعليمية فعالة، وبأساليب مختلفة تواكب حالة التطور والتقدم في المجتمعات، ليتمكن الأفراد من التكيف مع ذواتهم ومع الآخرين.

سابعاً: المهارات الحياتية من المنظور الإسلامي:

إن الإسلام قد أهتم بالإنسان عبر مراحل نموه وتطوره في كل مرحلة على حدة بالصفات السامية، وغرس القيم الأخلاقية لديه، وصقل شخصيته وتقويتها على مختلف الجوانب وإشباع حاجاته الروحية، وفي سياق الحديث التالي سيظهر مدى اهتمام الإسلام بالعنصر البشري وتطويرة بإكسابه المهارات الحياتية المختلفة؛ لأنه أعلى ما نملك، اهتم الإسلام بالمهارات الحياتية التي تساعد الطالب الجامعي على التأقلم الذاتي والتكيف البيئي وذلك بخصوصية عالية في العديد من الجوانب نذكر منها:

• مهارات الاتصال والتواصل:

اهتم الإسلام بمهارة الاتصال والتواصل بين الناس ونظم العلاقات بينهم بنصوص القرآن الواضحة، فالتواصل بين المسلمين أكبر وأشمل، ودائرة التعارف بينهم لا بد وأن تكون أوسع، وقد بين الله الحكمة من خلق الناس في قوله: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " (الحجرات: 13) وتشمل:

• مهارة الاتصال بالله عز وجل مصداقاً لقوله تعالى " فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَأشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ " (سورة البقرة: 152)

• مهارة الاتصال بالأقارب: مصداقاً لقوله تعالى: " إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ " (النحل: 90)

• مهارة الاتصال بالناس جميعاً: مصداقاً لقوله تعالى: " فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ " (آل عمران: 159)

• المهارات الاجتماعية (مهارة التعاون):

حث الله الناس على التعاون فيما بينهم في أمور الدنيا مصداقاً لقوله تعالى:

" وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ " (المائدة: 2).

وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (انصُرْ أَخَاكَ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا) (صحيح البخاري: 623/1).

• مهارة تحمل المسؤولية:

وفي الأمر بتحمل المسؤولية ومراقبة النفس من قبل الفرد قال تعالى: " وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا " (الإسراء: 36).

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ، وَكَلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) (صحيح البخاري: 7138).

• لقد حثَّ الدين الإسلامي الحنيف على حُسن التعامل مع الآخرين، بنصِّ القرآن والسُّنة بأكمل وأشمل العبارات، بأسلوب مهتم لحاجات الناس باختلاف خصائصهم، وتنوع نفسياتهم، فقد قال - تعالى - : " ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ " (النحل: 125)

وقال - عليه الصلاة والسلام - : (خَيْرُ النَّاسِ أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا) (صحيح البخاري: 179)

• **التعاطف بين المسلمين**، جاء الحديث الصحيح المشهور عن النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم - : (تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى). (صحيح البخاري: 6011)

ومما سبق ذكره من اتجاهات نظرية أن كل نظرية لها اتجاهها الخاص في تفسير السلوك والشخصية، وآلية تفسير المهارات الحياتية التي يحتاجها الفرد حسب متطلبات كل مرحلة في حياة الفرد، وهنا يرى الباحث أنه لا يمكن الاعتماد على نظرية واحدة في تفسير المهارات الحياتية، وذلك لتعددتها وتنوعها، وعليه يجب الاعتماد على أكثر من نظرية في تفسير المهارات الحياتية.

▪ المهارات الحياتية التي سيتناولها الباحث في بحثه:

أولاً: مهارة الاتصال والتواصل: (Communication Skills)

الانسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع أن يعيش بمفرده، وعليه فهو بحاجة إلى لغة تواصل بينه وبين الآخرين من خلال الاتصال والتواصل، الذي يعد من السمات البارزة في عصرنا الحالي بأشكاله المختلفة، فالإتصال والتواصل يعتبر عصب الحياة وينظم العلاقات

ويقوي الصلات الاجتماعية، ويزيد من التفاعل الاجتماعي بينهم، مصداقاً لقوله تعالى: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات : 13)

يعد الاتصال في كل مراحل الحياة الإنسانية محور الخبرة، وهو أبرز ما يميز الإنسان عن الكائنات الأخرى، من حيث قدرته على التعبير عن أفكاره، حيث أول مظاهر هذا التفاهم بين بني البشر عن طريق استخدام الإشارات، ثم ارتقى هذا التفاهم حينما بدأ الإنسان يستخدم الرموز اللغوية. (أبو السعيد وعابد، 2009/2010: 2)

يعرف الاتصال: بأنه عملية ينقل بواسطتها المعلومات والأفكار بين الأفراد أو الجماعات بطرق وإشارات متفق عليها.

يعرف التواصل: عملية تفاعلية تبادلية لتناقل المعلومات والأفكار بين طرفي عملية الاتصال (المرسل إلى المستقبل) وبالعكس.

▪ خصائص عملية الاتصال والتواصل:

- الاتصال عملية ديناميكية (اجتماعية): الاتصال عملية تفاعل اجتماعي بين الناس يتم فيها تبادل المعلومات والأفكار.
- الاتصال عملية مستمرة: الاتصال حقيقة مستمرة من حقائق الكون ودائمة طالما الإنسان موجود.
- الاتصال عملية دائرية: لا تسير عملية الاتصال والتواصل في خط واحد من شخص لآخر فقط بل تسير بشكل دائري يشترك فيها جميع الناس.
- الاتصال عملية معقدة: لما تتضمنه من أشكال وعناصر وأنواع وشروط يجب اختيارها بدقة عند الاتصال والتواصل وإلا ستفشل العملية الاتصالية.
- يشير (أبو السعيد وعابد 2009-2010 : 16 - 17) إلى أنواع الاتصال:

1- الاتصال اللفظي: وهو الاتصال المنطوق وغير المنطوق، المكتوب وهو جوهر عملية الاتصال وهو جمع بين الألفاظ المنطوقة والرموز الصوتية وهو على ثلاثة مستويات:

- المعنى اللغوي.
- المعنى السائد.
- المعنى الرمزي.

2- الاتصال غير اللفظي: وهي وسيلة اتصال وتواصل من خلال لغة الجسم من خلال

رموزاً وحركات لها معاني ولها ثلاثة لغات وهي:

- لغة الإشارة.
- لغة الحركة أو الأفعال.
- لغة الأشياء.
- عناصر عملية الاتصال والتواصل:
- المرسل (Sender): هو الشخص أو الجهة التي تصوغ الرسالة لفظياً أو غير لفظي.
- المستقبل (Receiver): هو الشخص الذي يتلقى الرسالة لفظياً أو غير لفظي.
- الرسالة (Message): هي عبارة عن رموز لغوية أو غير لغوية مفهومة لتحقيق الهدف.
- قناة الاتصال والتواصل (Channel Of Communication): وهي الوسيلة أو الأداة التي يتم من خلالها نقل الرسالة من المرسل إلى المستقبل.
- التغذية الراجعة (Feed Back): وهي عبارة عن ردة الفعل لطرفي عملية الاتصال المرسل والمستقبل.

ثانياً: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات: (Problem Solving & Decision Making Skills)

العالم في حالة تغير وتطور مستمر، مما ينتج العديد من المشكلات والأزمات في حياة الأفراد والمشكلات جزء من الحياة يعيشها الطلبة الجامعيين، وهنا نجد أنه من الضروري أن يتسلح الطلبة بالمهارات اللازمة؛ للتعامل مع المشكلات والأزمات الناتجة من خلال المرحلة الجامعية والعمل على التخفيف من حدتها وحلها وذلك على مختلف أشكالها، وتظهر هنا قيمة وأهمية أن يصقل الطلبة الجامعيين بمهارات حل المشكلات، واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب أثناء عملية التدخل في حل المشكلات.

ويشير هلال (2010 / 2011: 15 - 17) إلى أن المشكلات يمكن أن لا تكون شيئاً سلبياً أو سيئاً، ولكنها قد تكون أحد العوامل الهامة، الدافعة للابتكار والتطوير، ومواجهة المشكلات بشجاعة وتطوير قدرة الفرد، وصقل شخصيته إلى الأفضل في التعامل مع المشكلات، ويؤكد أن متخذو القرارات المبتكرون هم الذين يعملون دائماً على صياغة الأولويات وتكون لديهم قدرة واضحة على صياغة القرارات ذات الأثر بعيد المدى.

• يشير الشقيرات (2009 : 223/219) إلى أن أهداف استخدام أسلوب حل المشكلات:

- تدريب الطلبة على مواجهة مشكلات الحياة.
- تنمية روح الابتكار والإبداع لدى الطلبة.
- تنمية ثقة الطلبة بأنفسهم.
- تربية الطلبة على الاستقلالية في العمل.
- تدريب الطلبة على مهارات صنع القرارات.

• ويشير إلى أن أهمية استخدام أسلوب حل المشكلات:

- إثارة دافعية الطلبة للتعلم والتفكير السليم وصولاً لحل سليم.
- تنمية المهارات والقدرات لدى الطلبة.
- تنمية القدرة على التفكير المنطقي السليم.
- تنمية ثقة المتعلمين بأنفسهم، وقدرتهم على مواجهة العراقيل والصعاب.
- تنمية العمل التعاوني وبروح الفريق.

• خطوات حل المشكلة كما حددها جون ديوي كالتالي:

- الشعور بالمشكلة.
- تحديد المشكلة.
- فرض الفروض.
- اختبار الفروض.
- حل المشكلة.

ومما سبق يرى الباحث أن مهارة حل المشكلات من المهارات الأساسية التي تهتم بدراسة تفاصيل المشكلة بجميع جوانبها، ومعرفة آلية التعامل معها وحلها، وضمان عدم تكرار حدوث المشكلة، واتخاذ القرارات تعتبر عملية فكرية منهجية منظمة بجمع الخيارات المتاحة ومقارنتها مع بدائل أخرى والتنبؤ بنتائجها وضمان تنفيذها؛ ليتمكن الطالب من اتخاذ قراره

بشكل منطقي سليم، وعدم التسرع في إصدار الأحكام والقرارات مصداقاً لقوله تعالى:

" يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَيَّ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ (الحجرات، 6)،

ونجد أنه يصاحب التغيير والتطور التكنولوجي الكثير من المشكلات، وعليه فأنا بحاجة إلى استخدام أساليب وبرامج جديدة لمواجهة هذه المشكلات، واتخاذنا للقرارات المناسبة، وذلك بما

تصل به شخصية الطالب الجامعي بمجموعة المهارات الحياتية الهامة، التي تضبط سلوكه وتواجه مشكلاته وتحقق ذاته.

ثالثاً: مهارات التفكير: (Thinking Skills)

يعتبر التفكير من المفاهيم القليلة الذهنية المعرفية المجردة، وهي من أهم الموضوعات التي أهتم بدراستها علم النفس بشكل كبير، واختلف العلماء في تفسيره، وذلك لطبيعة العقل البشري المعقد والمتشابك في عملياته، لذا نجد أن مهارة التفكير مهمة جداً للطلبة الجامعيين أثناء دراستهم، وتعاملاتهم اليومية، وذلك بتعزيز مهارتي التفكير الإبداعي والناقد من خلال التدريب عليها وممارستها، وذلك بهدف توسيع مدارك الطالب الجامعي وفهمه العميق للمواضيع وتمكنه من ترتيب أفكاره بطريقة ناقدة ومبدعة.

يعتبر التفكير الناقد والإبداعي ذات أهمية كبيرة جداً؛ لمساعدة الطالب على مواجهة التغيرات المتسارعة التي تحدث في العالم، ومهارتي التفكير الإبداعي والناقد ذات أهمية قصوى، لمواجهة هذه التحديات في هذا الوقت، وكذلك مساعدة الطالب الجامعي على تحويل عملية اكتساب المعرفة إلى عملية نشطة وحيوية عقلياً مما يجعلهم قادرين على التفسير السليم، والفهم الدقيق للقضايا التي تظهر امامهم والقدرة للحكم على الأمور واتخاذ القرارات السليمة.

• يشير جبر (2018، 21-22) أن خصائص مهارة التفكير:

- التفكير سلوك تطوري يتغير نوعاً وكماً.
- التفكير سلوك هادف في مواقف معينة ولا يحدث من فراغ.
- النشاط العقلي الذي يقوم به الانسان محوره التفكير.
- التفكير مفهوم نسبي.
- يتشكل التفكير بسبب البيئة.
- التفكير غاية يصل لها الطالب من خلال التدريب والممارسة على أفضل الوسائل والاستراتيجيات السليمة.
- التفكير عنصر هام من مكونات الشخصية في حالة الديناميكية.

رابعاً: مهارة إدارة الوقت: (Time Management Skills)

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرمه، وكلفه ببعض الواجبات التي عليه أداءها، وأعطاه الله الوقت كنعمة من نعم الله العظيمة لتعينه على أداء هذه الواجبات، فالوقت سلاح مهم ذو

حدين فإذا قام الإنسان بإستغلاله جيداً وعمل فيما ينفعه كان خيراً له، وإن أساء استغلاله وعمل ما يضره فكان شراً له وآيات الله كثيرة التي أقسم بها لتدل على أهمية الوقت مصداقاً لقوله قوله تعالى: وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (3) [العصر]، وقول رسولنا الكريم " لا تزولُ قَدَمًا عبيدِ يومِ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ عَن عُمْرِهِ فيما أفنَاهُ وعن جَسَدِهِ فيما أبْلَاهُ وعن عِلْمِهِ ماذَا عَمِلَ فِيهِ وعن مالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وفيما أنْفَقَهُ " (سنن الترمذي: 2417)، وهذا ما يدل على هذه النعمة العظيمة التي منحنا الله تعالى إياها فعلينا أن نستثمرها جيداً في حياتنا في كل الأمور التي تساعدنا على النمو والتطور الأمثل كطلبة جامعيين، ومن هنا نجد أهمية الوقت البالغة في حياة الانسان سريعة المرور والتحرك، وهنا نؤكد أن الوقت هو ميدان الحياة ووقودها والمحرك لتطورها فتقدم المجتمعات يكون بالاهتمام بالشباب الذي يمتلك المهارات الحياتية المهمة كمهارة إدارة الوقت.

يرى الباحث أن مفهوم إدارة الوقت يعبر عنه بالاستخدام الأمثل للوقت وإمكانيات الفرد وقدراته لتلبية احتياجاته وتحقيق أهدافه بشكل أفضل، وأن الأهمية لمهارة إدارة الوقت تكمن في تزويد الطالب الجامعي بالقدرات التي تضمن تنفيذ المهام في الوقت المحدد وبالجهد الأمثل وتحقيق أهدافه على نحو أفضل، وتساعد الطالب الجامعي على زيادة كفاءته في دراسته وحياته اليومية مما يعود بالنفع على نفسه وأسرته ومجتمعه، ومهارة إدارة الوقت تحقق التوازن بين أداء المهمات الحياتية الخاصة به بشكل فعال وتلبي احتياجاته بشكل أفضل.

مبادئ مهارة إدارة الوقت كما حددها ربابعة (2015 : 5-6) هي كالتالي:

- إدراك أهمية الوقت: يحتاج الفرد إلى إدراك أهمية الوقت وإلى تقدير مهارات إدارة الوقت لديه.
- تحليل الوقت: يساعد على استخدام الفرد لعنصر الوقت بشكل مثمر وفعال.
- تخطيط وتحديد الهدف: تتضمن تحديد الكيفية التي ينبغي أن يتفق فيها الوقت بما يحقق الاستغلال الفعال للوقت.
- ترتيب الأولويات: إن النتائج الأكثر فعالية يتم تحقيقها بشكل عام من خلال السعي الدؤوب وراء الأهداف المخطط لها.
- مبدأ المرونة: المرونة شيء هام جداً والعمل وفق مبدأ لا إفراط ولا تفريط.

- **مبدأ التركيز:** اكتشف باريتو العالم الاقتصادي الإيطالي في القرن التاسع عشر أن الأشياء المهمة من مجموعة معينة من الأشياء تؤلف عادة نسبة ضئيلة منها.
- **مبدأ التفويض:** إن قدرة المدير أو متخذ القرار على تحقيق النتائج ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإدارة موظفيه.

خامساً: مهارة التخطيط: (Planning Skills)

التخطيط يعتبر من أهم العمليات في حياة الانسان حتى يتمكن من تحقيق الأهداف بصورة سليمة ووضع السياسات لكيفية التنبؤ بالمستقبل للفكرة ومن خلالها يمكن تنظيم الأفكار بشكل جيد ضمن إطار زمني محدد لتنفيذ الخطط الموضوعة مسبقاً، وعلى الطالب الجامعي أن يهتم بصقل شخصيته بمهارة التخطيط التي تضمن له النمو والتطور والنجاح وتحديد وتحقيق الأهداف الحالية والمستقبلية الموضوعة ضمن الخطة بشكل سليم، وبذلك نجد أن عملية التخطيط تضع سياسات عامة وأهداف محددة ضمن فترة زمنية محددة يجب أن يتعود الطالب على ممارستها باستمرار.

ويعرف الباحث التخطيط أنه عملية ذهنية تهتم بالاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة لدى الفرد والتي تساعده في وضع الخطط البديلة لطبيعة الظروف المتغيرة وتمكنه من التنبؤ بالمستقبل.

• مراحل التخطيط:

تشير تواتي (2018: 23) إلى مجموعة من الخطوات الواجب إتباعها في عملية التخطيط وهي:

- 1- **تحديد الهدف:** نقوم بتحديد الأهداف حسب أولوياتها وأهميتها.
- 2- **التنظيم:** وهذه المرحلة تلي مرحلة تحديد الهدف، وهي تشمل وضع خطة نبرمج فيها المدة الزمنية المحددة والمناسبة حسب الحاجات أو الأنشطة المستهدفة بهدف ربح الوقت والجهد واستغلاله في نشاطات أخرى.
- 3- **الرقابة والمتابعة:** أي متابعة ومراقبة ما تم إنجازه وما لم ينجز، وما هي الصعوبات التي واجهتنا في هذه العملية حتى نتداركه ونحاول تجاوزها.

ويرى الباحث أن عملية التخطيط هامة جداً لأنها تساعد في عملية مواجهة المستقبل المجهول ومن خلالها تساعد الطلبة الجامعيين على اتخاذ القرارات بسهولة ووضع أهدافهم حسب الأولويات وتساعد أيضاً على استخدام القدرات والإمكانات لدى الطلبة الجامعيين بشكل أنسب وصولاً لتحقيق الأهداف بعيداً عن العشوائية في تنفيذ القرارات والتعليمات في الخطة الموضوعة مسبقاً، وتزيد من مهارة الطالب في التعامل مع جميع المواقف بمهنية ومنطقية.

سادساً: المهارات الاجتماعية: (Social Skills)

يعرفها سبنسر (Spencer) في أن المهارات الاجتماعية هي مكونات معرفية، والعناصر السلوكية اللازمة للفرد للحصول على نواتج إيجابية عند التفاعل مع الآخرين مما يؤدي إلى إصدار الآخرين لأحكام إيجابية على هذا السلوك. (عبد المعطي 2008: 45) تصنيف المهارات الاجتماعية:

وقد أشار كل من عكاشة وعبد المجيد (2012: 122-123) إلى تصنيف المهارات الاجتماعية وهي كالتالي:

- مهارة تحمل المسؤولية: تتضمن مهارتي إتباع التعليمات، والإلتزام بالإنهاء من الأعمال في الوقت المحدد لها.
- مهارة التعاون: مساعدة الآخرين وتلبية احتياجاتهم، وتركيز وتقديم المساعدة، ومهارة المشاركة في الأعمال الجماعية.
- مهارة توكيد الذات: تتضمن مهارة المحادثة، ومهارة التعبير عن الرأي في المواقف الاجتماعية المختلفة.
- مهارة ضبط النفس: القدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف التصادم مع الآخرين، والاستجابة بشكل ملائم لمن يحاول استفزازه، وتشمل مهارة التحكم في الانفعالات.
- مهارة التعاطف: القدرة على تفهم مشاعر الآخرين واحترامها والاحساس بمعاناتهم.
- مهارة التواصل مع الآخرين وتكوين العلاقات والصدقات مع الآخرين.

سابعاً: مهارة القيادة: (Leadership Skills)

إن الحياة الجامعية مليئة بالأحداث والتطورات على كافة مراحلها المختلفة، والطلبة الجامعيون في مجتمعنا الفلسطيني يعيشون ظروفًا استثنائية في هذه الأونة الأخيرة نتيجة الممارسات من الإحتلال والحصار على القطاع، مما أضعف الفرص الموجودة أمام الطلبة في سوق العمل مما يجعلهم أمام تحدي فقد الثقة بأنفسهم في مستقبلهم المهني، وعليه نجد أن على الطلبة أن يسعوا دوماً إلى اكتساب المهارات الحياتية وتقوية الخبرات لديهم حتى يتمكنوا من مجابهة هذه التحديات، ومن هنا نجد أنه من الضروري أن يسعى الطلبة إلى اكتساب مهارات تختص بتقوية وتعزيز شخصياتهم القيادية.

ويعرف الباحث مهارة القيادة بأنها قدرة الفرد في التأثير على شخص أو مجموعة أشخاص، والعمل على توجيههم وإرشادهم من أجل كسب تعاونهم وتحفيزهم على العمل بأعلى درجة من الكفاءة في سبيل تحقيق الأهداف المطلوبة.

- ويرى الباحث أن صفات الطالب الجامعي القائد والتي يجب الاتصاف بها كالتالي:
- القدرة الفعالة على الإتصال والتواصل مع الآخرين.
- القدرة على تحمل المسئوليات واتخاذ القرارات وحل المشكلات التي تواجهه.
- القدرة على فهم زملائه وإقناعهم وتوجيههم بالأمور التي تخدمهم.
- يتصف بتنوع الثقافة والمعرفة التي تميزه عن زملائه الطلبة.
- يتميز بالحكمة والموضوعية في الحكم على الأمور.
- يساعد زملائه على حل مشاكلهم التي تواجههم.
- أن يكون مبادراً في انجاز المهام المطلوبة.

ومما سبق ذكره يرى الباحث أن المهارات الحياتية ذات أهمية كبيرة جداً للطلاب الجامعي والتي عليه أن يكتسبها أثناء مرحلة دراسته ويصقل شخصيته ويطورها؛ لمجابهة هذا الواقع الصعب جداً الذي نحياه في المجتمع الفلسطيني، والتي تناولها الباحث في العرض السابق والتي تشتمل على مهارة الإتصال والتواصل ومهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات ومهارتي التفكير الإبداعي والنقدي ومهارة إدارة الوقت ومهارة التخطيط والمهارات الاجتماعية وأخيراً مهارة القيادة والتي تتضمن العديد من المهارات سابقة الذكر والتي يجب أن يتصف بها الطالب الجامعي القائد حتى يتمكن من مجابهة التحديات اليومية والمستقبلية التي تواجهه.

المحور الثاني:

ثانياً: المناعة النفسية

تمهيد:

تعد المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية التي تشكل وقاية للنفس من الأزمات والإضطرابات والوهن النفسي، وهو من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي حيث زاد الاهتمام كثيراً في الفترات الأخيرة بالمفاهيم ذات التوجه الإيجابي، ونشهد في الآونة الأخيرة الأزمات التي تعيشها المجتمعات؛ وضغوط نفسية يومية مستمرة وخاصة في مجتمعنا الفلسطيني والذي يعج بالمشكلات والأزمات والضغوط المستمرة لما يحياه هذا المجتمع بأفراده من حصار مستمر على جميع المستويات ومستوى معيشي متدني وأخرها أزمة جائحة فايروس كوفيد 19 (كورونا).

الحياة الجامعية ليست ببعيدة عن هذا الواقع الصعب الذي يعيشه الشباب الفلسطيني في المجتمع وخاصة جامعاتنا الفلسطينية ومما تتطلبه من احتياجات مستمرة منها عدم القدرة على اختيار التخصص السليم ومدى مناسبته لسوق العمل وخاصة في حالة ندرة الوظائف، ومدى توفر الإمكانيات المادية للطالب للإلتحاق بالدراسة الجامعية، هذه التحديات تجعل الطالب الجامعي تحت ضغوطات نفسية كبيرة وأزمات ومشكلات وتوترات؛ لهذا يجب على الطالب الجامعي التسلح بالمناعة النفسية لمساعدته على تخطي الأزمات والضغوط بيسر وهدوء وكذلك تمكينه من التكيف مع الواقع وصولاً لمستوى جيد من الصحة النفسية.

فكما أن أسلوب حياتنا وعاداتنا والتغذية السيئة التي تستمر عليها، هي سبب إصابتنا بأمراض عضوية، وذلك بما يظهر من إشارات على الجسم مثل زيادة أو انخفاض الوزن وقلة النوم والصداع والإجهاد والإعياء... الخ، وإذا تخلصنا منها يتمتع الإنسان بالصحة الجسدية لحظتها، وكذلك الأمر بأن السلوكيات والمعتقدات والأفكار السلبية سبب في إصابتنا بالأمراض النفسية مثل القلق والتوتر والخوف والشعور بالذنب واللوم الدائم والعصبية والغضب... الخ، وإذا تخلصنا منها بذلك نصل إلى صحة نفسية جيدة. (زيدان، 2013: 3)

■ مفهوم المناعة النفسية

يشار إلى أن أول من تحدث حول مفهوم المناعة النفسية بأهميته الكبيرة للإنسان وكأحد متغيرات الشخصية هو العالم " دانييل جلوبرت وزملاؤه 1998"، وأكثر من كرس جهده وأبحاثه العلمية لدراسة هذا المفهوم هو العالم " آتيلا أولاه (Atelah Olah) وتطور هذا المفهوم كما سنسرد لبعض التعريفات والتي من خلالها يصل الباحث لصياغة تعريف لمفهوم المناعة النفسية.

وعرفه أولاه 2009 Olah: هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية والدافعية، تيسر العملية أمام الفرد للتعامل مع الضغوط بل ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية من خلال ثلاثة أنظمة تضم ستة عشر بعداً، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد وبيئته.

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

وعرفه البرت وآخرون (Albert et al 2012): أنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية. (Albert-Lorincz et al. 2012:105)

وعرفه زيدان (2013: 817): هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي مستخدماً الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية.

وعرفه الشريف (2015: 25): هي نظام وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة بالقدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، لتساعد على

التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية (الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) المتفاعلة مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق.

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

ويعرف الباحث أن المناعة النفسية: هي نظام معرفي عقلي وقائي يساعد الفرد على التخلص من الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرض لها بتحسينها نفسياً وفق المجالات التالية: (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، والإلتزان الإنفعالي وضبط النفس، والإبداع في حل المشكلات، والبعد الديني والروحاني، والصمود والصلابة النفسية، والمرونة النفسية).

■ خصائص ووظائف المناعة النفسية:

■ يذكر جلبرت وزملائه (Gilbert 1998.619) من خلال رؤيتهم بعض الخصائص العامة

التي تميز المناعة النفسية وهي فيما يلي:

■ تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.

■ التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.

■ الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.

■ عدم الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.

■ كما يرى أولاه وناجي توس (2010 : 103) أنها:

■ تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

■ تؤكد فرص النمو والتطور.

■ تساعد على اختيار أساليب التكيف أو التأقلم (استراتيجيات المواجهة) التي تتناسب مع

الموقف وحالة الفرد ومزاجه.

■ تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.

■ تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الأذى الوجداني.

- كما أضاف **كيجان (91-90 : kagan, 2006)** خصائص المناعة النفسية فيما يلي:
 - تنقية أو تنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.
 - توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.
- أما أضاف **باربانيل (16 : Barbanell, 2009)** أن الوظائف والخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:
 - أنها تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني.
 - أنها تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية.
 - أنها تعمل على تقوية وتعزيز الإختيار الحر.
- ويرى **ألبرت - لورنكز وآخرون (106-105 : Albert-Lorincz et al. 2012)** أن وظائف المناعة النفسية أنها:
 - تساعد الأفراد على الشعور بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من إنفجار نفسي.
 - تساعد على تبرير أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.
 - المساعدة على استعادة التوازن الإنفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أحلك الظروف.
 - إحداث التوازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.
- **حدد جولدسين، بروكس (514 - 515 : Goldseen & Broks 2011)** خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:
 - يشعر الفرد بأن له تقدير ومكانة خاصة.
 - قادرون على حل المشكلات التي تواجههم واتخاذ قرارات جيدة.
 - ينظرون للأخطاء والمعوقات كتحديات يجب مواجهتها.
 - يعون جوانب الضعف لديهم ويؤكدون على أنها قابلة للتغيير والتحسين.
 - يدركون نقاط القوة التي تميز شخصياتهم ويستمتعون بها.
 - يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين.
 - يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكن السيطرة عليها والتحكم بها ويركزون الجهود تجاهها.

• أعراض ومظاهر فقدان المناعة النفسية:

وقد حددت حسان أعراض ومظاهر فقدان المناعة النفسية (2009 : 63):

- إرتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيباً للإقتناع بكل الأفكار، حتى الغير صحيحة أو غير منطقية ولا عقلانية.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة.
- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- الإنهاك والإستنزاف النفسي.
- الإنغلاق والجمود الفكري.
- الإستسلام للفشل.
- الإنعزالية.
- أنواع المناعة النفسية:

يقسم مرسي (2000، 96-97) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع هي:

- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه الخلقي التطوري الذي ينمو ويتطور بتفاعل الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والضغوطات، ولديه قدرة على تحمل الإحباطات ومواجهة الصعوبات وعلى ضبط النفس بسهولة.
- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يستفيد منها ويتعلمها من مواجهة الأزمات والتحديات السابقة، وهذه الخبرات والمعارف تعتبر بمثابة تطعيمات نفسية تنشط المناعة النفسية داخل الفرد وتقويه، مما يجعل تنمية قدرات الفرد على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات أفضل ليبقى في حالة نشاط مناعي نفسي.
- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تشبه المناعة الجسمية الحيوية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والخوف والغضب المحتمل، مع تدريبه على

التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

▪ النظريات والنماذج المفسرة للمناعة النفسية:

أولاً: نموذج أولاه Olah:

يصف أولاه المناعة النفسية على أنها نظام دينامي متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي نواجه بها الضغوط وتحسن الوضع النمو الصحي للفرد.

ويتكون هذا النظام المناعي من ثلاثة نظم فرعية وهي:

▪ نظام المناعة النفسي الفرعي الأول (الرصد - الاقدام)، وهذا النظام يقود توجه الفرد نحو بيئته ويسهل عملية تقييم البيئة ويتكون هذا الفرع من 7 أبعاد وهي:

▪ التفكير الإيجابي.

▪ التحكم.

▪ الإتساق.

▪ النمو الذاتي.

▪ الاتجاه نحو التغيير والتحدي.

▪ الرصد الاجتماعي.

▪ توجيه الأهداف.

▪ نظام المناعة النفسي الفرعي الثاني (الإبداع - التنفيذ)، وهذا النظام يبدأ من خلاله البحث عن معلومات من البيئة للبحث عن تحديات وخبرات جديدة بطرق إبداعية لتحقيق التوازن بين أهداف الفرد وبيئته ويتكون هذا الفرع من 5 أبعاد وهي:

▪ الإبداع الذاتي.

▪ القدرة على حل المشكلات.

▪ الفعالية الذاتية.

▪ القدرة على الحشد الاجتماعي.

▪ قدرة الإبداع الاجتماعي.

- نظام المناعة النفسي الفرعي الثالث (التنظيم الذاتي)، وهذا النظام يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق ثبات واستقرار حياة الفرد الإنفعالية والحفاظ عليها ويتكون هذا الفرع من 4 أبعاد وهي:
 - التزامن
 - ضبط الدافع
 - الضبط الإنفعالي.
 - ضبط الإستثارة.

ثانياً: نموذج جلبرت للمناعة النفسية (نموذج التوازن - Gilbert 2009):

يعتبر نظام المناعة من وجهة نظر جلبرت هو نظام دفاعي ضد أي إحباطات أو توترات سلبية تهدد سعادة واستقرار الانسان وعليه هذا النظام يعتمد على تحقيق التوازن في التعامل مع التحديات التي تواجه الفرد، وهنا نجد أن هذا النظام يدعم النظرة الإيجابية والبعد عن السلبية وحماية الانسان من الوقوع في الإحباطات والتوترات، ولتوضيح الأمر نجد على الإنسان عند الوقوع في حالة حزن أو إحباطات أو خسارة معينة مواجهة التحدي بالتوازن أي أنه لا يبالغ النظام في الدفاع أو أن يكون الدفاع غير كافي حتى يحمي الفرد من المشاعر السلبية وتحقيق السعادة له.

ثالثاً: المناعة النفسية عند كيجان (Kagan: 2006)

يرى كيجان أن المناعة النفسية هي نظام لتبديل والرد على الإنفعالات باستخدام الحواس وذلك للقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة، والقدرة على التخطيط المسبق من خلال ذاكرتنا وخيالنا، ويعتبر كيجان المناعة النفسية كمنقي أو مرشح لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والأحداث والعلاقات والمواجهات اليومية، وتسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله، وهكذا يكون لدينا رد فعل للموقف ثم رد فعل تقويمي لرد الفعل ونظلم نعيد النظر في أنفسنا عند اجتهادنا؛ لتحسين الأمور مما يساعد على حماية حياتنا وتحسين صحتنا النفسية ووقاية أنفسنا والحفاظ عليها وعلى تماسكها. (زيدان ، 2013: 21)

رابعاً: المناعة النفسية عند باربانيل (Barbanell: 2009)

يبني باربانيل رأيه في المناعة النفسية على تصورات فرويد حول آليات الدفاع ومكانيزمات الدفاع النفسي، حيث يعتبر اللاشعور يقوم بتتقية المشاعر وحجب المشاعر السلبية المؤلمة الناتجة عن مرحلة الطفولة المبكرة في حياة الفرد مما يؤدي إلى التعافي منها وذلك بتغليب الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية فيحمي الفرد من الذكريات المؤلمة ويزيد التعلم من الخبرات، وهكذا نجد أن اللاشعور يعمل على التخلص من المشاعر والانفعالات السلبية وتخزينها بعيداً عن الوعي ولو بشكل مؤقت لإفساح المجال أمام المشاعر الإيجابية لتتوسع وتنتشر حتى تتم عملية التكيف للفرد. (زيدان، 2013: 22)

خامساً: النموذج الخماسي للمناعة النفسية (Bhardwa&Agrawal, 2015: 10)

وهو نموذج للمناعة النفسية يعبر عن الحماية المعرفية التي توفر القوة للفرد لمكافحة الضغوط والخوف وانعدام الأمن مثل الأفكار السلبية وإقامة التوازن العقلي، ويشتمل النموذج على خمسة أبعاد وهي:

- تقدير الذات.
- التكيف.
- النضج الوجداني.
- الرفاهية النفسية.
- الذكريات الإيجابية للماضي.

سادساً: نموذج تشوكوم (Choochom, o, 2014: 84-85) للمناعة النفسية:

هو بناء نفسي يوضح قدرة الفرد على التعامل مع الظروف الصعبة ويتكون من خمسة أبعاد وهي:

- 1- المرونة: وهي قدرة الفرد على الاحتفاظ واستعادة الصحة النفسية بعد المحن والعقل والتكيف والإعتماد على الذات.
- 2- التعقل: يمثل وعي بأفكار الفرد ومشاعره وبيئته.
- 3- إستراتيجيات المواجهة: وهنا يبذل الفرد الجهود لإدارة المواقف الانفعالية.

- 4- الأمل: القدرة على إيجاد وسيلة لتحفيز الذات والتقدم وتحقيق أهداف الفرد باستمرار.
- 5- الإعتماد على الذات: وهي قدرة الفرد بمفرده حل المواقف الحياتية الضاغطة.

سابعاً: المناعة النفسية من منظور التحليل النفسي:

رائد هذه النظرية هو العالم النفسي سيجموند فرويد والتي من خلالها اهتم بدراسة وتحليل الشخصية بمكوناتها الثلاث (ID – الأنا Ego – الأنا الأعلى Supper Ego) كقوى متفاعلة مع بعضها البعض وكل واحدة لها خصائصها ووظائفها ومكوناتها، ويتحقق التوازن والصحة النفسية للفرد من خلال قوة الأنا وقدرتها على التحكم وضبط احتياجات الهو الغريزية الفطرية مع الحفاظ على الجانب القيمي والأخلاقي والذي يعتمد على مبدأ الضمير في مواجهة الهو الذي يعتمد على مبدأ اللذة في إشباع الغرائز، وهنا يتضح لنا أن سيجموند فرويد اهتم كثيراً بآليات وميكانيزمات الدفاع اللاشعورية والتي من خلالها الفرد يسعى للدفاع عن الأزمات والضغوط النفسية التي تواجهه بحيل دفاعية نفسية لا شعورية كما هي المناعة النفسية بوصفها خط دفاع وقائي للشخصية ومكوناتها من التهديدات الخارجية، وركز فرويد على الخبرات اللاشعورية كما المناعة النفسية هي سمة لا شعورية في أساسها.

ثامناً: المناعة النفسية من وجهة نظر العلاج العقلي الانفعالي (Albert Ellis)

يتضح للباحث بعد دراسة هذه النظرية العقلية الإنفعالية أن الانسان يولد بفطرة تدفعه للبحث لتحقيق ذاته وسعادته وذلك بتفكيره العقلاني وهنا يؤكد ألبرت أليس على أن الفرد يستطيع التحكم في حياته من خلال نمط تفكيره، والإضطرابات النفسية تنشأ نتيجة الأفكار اللاعقلانية والتي يحملها الفرد في داخله، وعليه يجب على الفرد دوماً تغليب الأفكار اللاعقلانية ليصل إلى حالة من الإيجابية والإستقرار والسعادة، والتفكير الإيجابي هو أحد الأبعاد الأساسية للمناعة النفسية، فعلى الفرد أن يتسم تفكيره بالعقلانية والإيجابية حتى يستطيع التمتع بمستوى عالي من المناعة النفسية وصولاً للسعادة والصحة النفسية.

تاسعاً: المناعة النفسية من منظور النظرية البيولوجية (المواجهة أو الهروب) للعالم والتر كانون (Walter Kanon):

تذهب هذه النظرية إلى تفسير الاستجابات وردود الأفعال للضغوط النفسية التي تهدد الفرد من الخارج، وتقوم هذه النظرية على مفهوم التوازن للفرد وهي بمحافظته على توازنه الداخلي عند التعرض للضغوط والتي تعمل على إستثارة الأجهزة الداخلية الفسيولوجية للجسم مما يؤدي إلى الاستجابة لهذا التهديد الخارجي (الضغوط) إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له (المواجهة) أو يتجنب هذا الموقف ويهرب منه (الهروب)

عاشراً: المناعة النفسية من المنظور الإسلامي:

إن القرآن الكريم السنة النبوية الشريفة تسعيان دوماً إلى تنشئة إنسان وإيجاد شخصية متوازنة انفعالياً وسلوكياً وعقلياً وتتمتع بأعلى مستويات الصحة النفسية، وهنا نجد أن القرآن الكريم اهتم كثيراً بمفهوم المناعة النفسية سواء بشكل واضح أو مبطن، إذ أن الايمان بالله والدوام على ذكره يقي الانسان من العديد من الأمراض النفسية التي قد تصيبه ويبعث لديه الطمأنينة والسكينة وهدوء النفس مصداقاً لقوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28]، وكذلك من خلال معاني أخرى تأتي ضمن سياق المناعة النفسية (الوقاية - التحصين)، حيث يتجسد مفهوم الوقاية مصداقاً لقوله تعالى (يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ) (التحريم6) وذلك يكون بتقوية الآليات والميكانيزمات النفسية في إطار المناعة النفسية.

▪ وكذلك يتجسد مفهوم التحصين مصداقاً لقوله تعالى (وَعَلَّمَآهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ لِيُحْصِنَكُمْ مِّنْ بَأْسِكُمْ ۖ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ) (الأنبياء 80).

▪ وأيضاً إظهار الدين الإسلامي أن له دور كبير في هدوء النفس البشرية وجعلها مطمئنة هانئة ورضى الإنسان عن نفسه وحياته وقدر ربه به مصداقاً لقوله تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد 28).

▪ وهنا يُظهر الدين الإسلامي قدرة الانسان على التحمل العالية وإكساب الإنسان الصفات الطيبة والتي من شأنها إظهار القوة للإنسان أمام المواقف والإنفعالات السلبية والإحباطات

والضغوطات التي يتعرض لها الإنسان، مصداقاً لقوله تعالى (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران 134).
 وفي موقف رسول الله الكريم (صلى الله عليه وسلم) وصاحبه أبو بكر الصديق عندما أحاط بهم المشركون بغار ثور، حينما قال أبو بكر الصديق لرسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم) " لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا: فرد عليه رسولنا الكريم بكل ثقة " ما ظنك باثنين الله ثالثهما " (صحيح مسلم: 2381) وهنا تتجلى المناعة النفسية.

ونجد أن مفهوم المناعة النفسية مرتبط بشكل كبير بمفهوم الضغوط النفسية وتتجلى إرادة الله في كتابه العزيز بإشارة إلى تحصين الإنسان وإكسابه مناعة نفسية ضد هذه المشاعر الانفعالية السلبية، ولنا في سيدنا موسى عليه السلام خير مثال:

في الموقف الأول خوف سيدنا موسى عليه السلام من فرعون بقوله تعالى: (فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفاً يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ ۗ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُّبِينٌ) القصص 18.

في الموقف الثاني خوف سيدنا موسى عليه السلام من الحية بقوله تعالى: (وَأَلْقِ عَصَاكَ ۗ فَلَمَّا رَأَاهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ ۗ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدِي الْمُرْسَلُونَ) النمل 10.

في الموقف الثالث خوف سيدنا موسى عليه السلام من السحرة بقوله تعالى: (فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ) طه 67 - 68.

إلا أنه بفضل الله استطاع التغلب على الخوف وتطور دفاعه وإدراكه للخوف فنجد في المرتين الأوليين كان خوفه ظاهراً جسدياً وسلوكياً فهرب من الموقف الأول، وولى مدبراً في الموقف الثاني، وفي الثالث أوجس في نفسه أي أن خوفه كان داخلياً، وبذلك نجد أنه قد استطاع السيطرة عليه، وبذلك تمكن من تنشيط مناعته النفسية ضد الخوف وتحكم به.

وبعد استعراض الباحث للنظريات المفسرة وآراء العلماء حول مفهوم المناعة النفسية يظهر للباحث أهمية المنظور الإسلامي كمفهوم شامل في رفع المناعة النفسية لدى الإنسان؛ لمواجهة مخاوفه وضغوطه بثبات وثقة وظهر ذلك واضحاً في كثير من المواقف التي واجهت الأنبياء في حياتهم، مثلما حدث في الحدث المشهور مع نبيانا محمد صلى الله عليه وسلم وصاحبه أبو بكر الصديق في الغار، وكذلك في المواقف التي تعرض لها سيدنا موسى

بخوفه من فرعون في الموقف الأول، وخوفه من السحرة في موقف ثاني، وخوفه من السحرة في موقف ثالث، مع الإهتمام ببعض وجهات النظر النفسية التي تحدث عنها فرويد في تفعيل ميكانيزمات الدفاع لدى الإنسان وتقويتها، وكما تحدث البرت أليس حول الأفكار اللاعقلانية وأهميتها في تأثيرها على مناعة الانسان النفسية وصولاً لمستوى مرتفع من الصحة النفسية للفرد.

▪ المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

تعتبر مفاهيم المناعة النفسية والصلابة النفسية والمرونة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أسس ومبادئ ودعائم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية، ومفهوما الصلابة النفسية والمرونة النفسية من المفاهيم التي تختلط كثيراً بمفهوم المناعة النفسية ولتوضيح العلاقة نورد تعريفات المفاهيم النفسية:

عرفت سوزان كوبازا (1982) " الصلابة النفسية على أنها مجموعة السمات الشخصية التي تعمل على التصدي لمواجهة الأحداث الحياتية الصعبة، وأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام إمكانياته الذاتية والبيئية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة بطروفها الصعبة وتفسيرها بموضوعية وواقعية من خلال ثلاثة أبعاد وهي (الإلتزام - التحكم - التحدي).

اما مفهوم المرونة النفسية فقد عرفتها الأعرس (2010) قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات، التي يتعرض لها في حياته وتحقق نواتج حياتية إيجابية والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

ويرى الباحث أن الفرق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية هو أن الصلابة النفسية عبارة عن سمة تكون بمثابة صد هجوم معين وهي تعمل كدرع واقى ضد التأثيرات والأخطار والضغوط الخارجية وتحديد نتائجها قبل وقوعها وتتم بطريقة شعورية واعية وهي رد فعل إيجابي وعلاج للأزمات والضغوط النفسية وهي أحد مكونات وأبعاد المناعة النفسية، أما المناعة النفسية هي عبارة عن قدرة العقل على اتخاذ كافة التدابير والإحتياطات لتجنب وقوع الأزمات وسد الطريق أمامها بعد التعرف على أسبابها وتتم بطريقة لاشعورية وهي كمفهوم أعم وأشمل من الصلابة النفسية.

ويتضح مما سبق أن المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات فإن المرونة هي عدم التصلب بل القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية. (زيدان، 2013 : 28)

ويلاحظ الباحث أن الصلابة النفسية والمرونة النفسية هما عبارة عن مهارة أو استعداد شخصي كامن بينما المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية ومكتسبة، وإن كانت كل من الصلابة والمرونة النفسية عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغوط فإن المناعة النفسية هي عملية سابقة ومواكبة ولاحقة للأحداث والضغوط.

• دور الجماعة (الأسرة - المدرسة) في تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد:

الأسرة هي الأساس في تربية وتنشئة الأبناء وهي النواة الأولى للطفل والتي من خلالها تتم عملية تنشئته وتنمو فيه أنماط شخصيته على مدار مراحل حياته، وبالخبرات والمعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد بعد مواجهته لتحديات وضغوط وأزمات الحياة التي تعمل على صقل شخصيته، فالأسرة تعتبر هي المجتمع الأول للفرد والتي من خلالها تتشكل المناعة النفسية لديه ولذلك لطبيعة الدور الهام والبارز في تشكيل المناخ الإيجابي لأبنائهم لممارسة أنشطتهم بشكل جيد واكتساب المعارف والخبرات التي تطور لديهم المناعة النفسية لتجعلهم قادرين على التكيف مع أنفسهم ومع البيئة الخارجية من حولهم.

وتعتبر المدرسة مؤسسة اجتماعية ذات دور تربوي اجتماعي قي ظل الثقافة المجتمعية، إذ أن دورها يأتي مكملاً ومتمماً لدور الأسرة لإعداد إنسان قادر على تحقيق أهدافه وأهداف أسرته ومجتمعه ككل، فدور المدرسة لا يقتصر على التعليم فقط بل هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأفراد ببعضهم البعض مما تساعد في نمو شخصيته بشكل سليم، تعتبر المدرسة فضاء أكثر اتساعاً من الأسرة وأكثر تنوعاً من حيث الأنماط والشخصيات والطباع، مما يفتح المجال للطفل كي يعايش تنوعاً أكبر من الخبرات والمعارف والمهارات (سويعد، 2016 : 32) مما يساعد في تنشيط وتقوية المناعة لدى الفرد لتنوع الخبرات والمعارف التي يتلقاها الفرد داخل مدرسته وتفاعله وعلاقته مع الآخرين.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم المهارات الحياتية.

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم المناعة النفسية.

ثالثاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.

رابعاً: فروض الدراسة.

خامساً: تعقيب عام على الدراسات السابقة

سادساً: أهم ما تميزت به الدراسة.

الدراسات السابقة

أولاً: المهارات الحياتية:

• دراسة إشتية (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الأمن النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، حيث تكونت عينة الدراسة من (151) طالب/ة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياسي الأمن النفسي والمهارات الحياتية (إعداد الباحث)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأمن النفسي والمهارات الحياتية كان مرتفعاً لدى الطلبة، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات المهارات الحياتية لدى الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس والتقدير الأكاديمي، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية بمعنى كلما ارتفع الأمن النفسي ازداد مستوى المهارات الحياتية.

• دراسة الحارثي (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (297) طالبة بجامعة حفر الباطن وشقراء، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس المهارات الحياتية ومقياس الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والضغط النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير المهارات الحياتية لدى العينة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية والتفاعل بينهم، ويمكن التنبؤ بالضغط النفسية لدى الحياتية من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية.

• دراسة البشر (2020)

هدفت الدراسة على التعرف على درجة توافر المهارات الحياتية اللازمة لسوق العمل لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر عضوات هيئة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (98) عضوة من هيئة التدريس، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياس المهارات الحياتية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أهمية توافر المهارات الحياتية لطالبات الجامعة بدرجة أولى تمثلت

في المهارات النفسية والانفعالية ويلبيها مهارات الاتصال والتواصل الاجتماعي وأخيراً مهارات التفكير العليا.

● دراسة البهنساوي (2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس المهارات الحياتية الرياضية لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، ومدى كفاءة المقياس للاستخدام في البيئة المصرية، أجريت العينة على عدد (202) من طلبة الجامعة بكلية التربية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس المهارات الحياتية الرياضية والمكون من 47 بنداً موزعين على 8 أبعاد، وقد أظهرت النتائج حسن استخدام المقياس وإمكانية تنفيذه على البيئة المصرية.

● دراسة الحميري وآخرون (2020)

هدفت الدراسة على التعرف على اكتساب طلبة كلية العلوم والآداب بشرورة للمهارات الحياتية، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والآداب بجامعة دمار بشرورة، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالباً وطالبة بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحث مقياس المهارات الحياتية، وأظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة اكتسبوا المهارات الحياتية بدرجة عالية بنسبة (61.1%).

● دراسة الدرعان (2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الدور التربوي للمرشد الأكاديمي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة الجوف، وقد تكونت عينة الدراسة (425) طالب وطالبة من جميع التخصصات والمستويات في الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس مكون من ثلاثة أبعاد (المهارات المعرفية العلمية، المهارات العملية، المهارات الاجتماعية)، وقد أظهرت النتائج أن دور المرشد الأكاديمي في تنمية المهارات الحياتية متحقق بدرجة متوسطة لجميع المجالات الثلاثة وبأفضلية للمجال المعرفي.

● دراسة أبو رياش (2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور إدارة الوقت ومهارات الاتصال بالتنبؤ بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (549) طالباً وطالبة من جامعات حكومية وخاصة بالأردن من تخصصات ومستويات مختلفة تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقاييس لإدارة الوقت ومهارات الاتصال، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إيجابية بين إدارة الوقت ومهارات الاتصال والدافعية الأكاديمية لطلبة الجامعة وكذلك مهارات الاتصال وإدارة الوقت تتنبأ بالدافعية الأكاديمية للطلبة.

● دراسة عرابي (2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق نهج التعلم المدمج على تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، وتكونت العينة من (191) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون مقياس المهارات الحياتية من إعدادهم، والذي شمل على ثمانية أبعاد، وقد أظهرت النتائج تحسناً في المهارات الحياتية عند الطلبة بتطبيق التعليم المدمج وتميز الذكور عن الإناث في تطور المهارات وبأفضلية لطلبة السنة الرابعة عن باقي الزملاء في المستويات المختلفة، وكذلك تميز طلبة المواد النظرية عن طلبة المواد العملية.

● دراسة عرابي وآخرون (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية التي يكتسبها طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من 211 طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثين مقياس اكتساب المهارات الحياتية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة اكتساب المهارات الحياتية لأفراد العينة كانت عالية، وكذلك أظهرت أن مستوى التحصيل الأكاديمي يعكس إيجاباً مدى اكتساب الطلبة المهارات الحياتية ودورها الهام في تحسين الصحة العقلية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة.

● دراسة الفرائضي (2020)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة اللامنهجية في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (364) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس المهارات الحياتية، وأظهرت النتائج أن أهم أبرز المهارات للطالبات هي (التواصل، التفكير الإبداعي، اتخاذ القرار، القيادة)، ومن النتائج أيضاً أن طالبات السنة الرابعة هن الأكثر قدرة على اكتساب المهارات الحياتية.

● دراسة هلابي (2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف بالبيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة، وتكونت عينة الدراسة من (181) طالبة من جامعة طيبة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياس البيئة الجامعية واستخدمت مقياس المهارات الحياتية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس البيئة الجامعية ومقياس المهارات الحياتية.

● دراسة بني هاني (2018)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة امتلاك المهارات الحياتية لطلبة مساقات كرة السلة والسباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، كما هدفت للتعرف على الفروق في درجة امتلاك المهارات الحياتية تبعاً لمتغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (550) طالب وطالبة، استخدم الباحث أداة قياس تضمنت 38 فقرة موزعة على خمس محاور وهي (العلاقات الاجتماعية، اتخاذ القرار، حل المشكلات، عوامل الأمن والسلامة، العمل الجماعي)، وأظهرت النتائج أن درجة امتلاك المهارات الحياتية لطلبة مساقات كرة السلة والسباحة في كلية التربية الرياضية جاءت بدرجة تقييم متوسط وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) تعزى لمتغير الجنس.

● دراسة التخاينة (2018)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات الحياتية (حل المشكلات وتوكيد الذات والتواصل) لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمرونة الأنا لديهم وبعض متغيرات الشخصية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الجامعة، بلغت (383) منهم (164) طالباً و(219) طالبة، وتم تطوير مقياسين هما مقياس المهارات الحياتية ومقياس مرونة الأنا، وقد أظهرت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية في الدرجة الكلية لمهارة حل المشكلات وتوكيد الذات كان متوسطاً أما في مهارة التواصل فكان مرتفعاً، وكذلك يختلف المستوى للذكور عن الإناث في مهارة التواصل وتوكيد الذات لصالح الإناث.

● دراسة موفراد وآخرون (2013) Mofrad et, al:

هدفت الدراسة إلى تقصي مستوى المهارات الحياتية لدى الشباب في ماليزيا، وكذلك التعرف على درجة تطور ونمو المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (500) شاب وشابة في عدد من جامعات ماليزيا، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثون استبياناً بالمهارات الحياتية تضمن أربعة محاور، وهي: (التواصل مع الآخرين، اتخاذ القرار، الحفاظ على الصحة، تطوير الذات)، وأظهرت نتائج الدراسة امتلاك العينة لمهارات التواصل بدرجة عالية وأظهرت كذلك وجود فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير النوع ولصالح الذكور في مجال مهارات الحفاظ على الصحة.

● دراسة شولتز وشيو (2012) Schultz & Chweu:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية برامج التدريب على المهارات الحياتية في مؤسسات التعليم العالي في جنوب أفريقيا، وتكونت عينة الدراسة من (146) طالب وطالبة من طلبة السنة الجامعية الأولى بإحدى جامعات جنوب أفريقيا، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثان استبيان خاص بأغراض الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن بعض المهارات تمثل عناصر أساسية في برنامج المهارات الحياتية وهي المهارات الشخصية والمهارات الأكاديمية ومهارات الإرشاد ومهارات التقييم وأشارت إلى ضرورة تطوير تلك البرامج لتخدم طلبة الجامعات.

ثانياً: المناعة النفسية:

● دراسة البربروي (2021):

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (320) طالب/ة من خمس جامعات فلسطينية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد أحمد والقرني 2018)، ومقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وأظهرت النتائج أيضاً إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء بعض الأبعاد للمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والدرجة الكلية.

● دراسة الحلبي (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى المراهقين والشباب والتوجه نحو المستقبل، وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط في المناعة النفسية وكذلك للمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

● دراسة الرفوع، الربيحيات (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (359) طالب/ة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية، ومقياس التكيف الدراسي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة المناعة النفسية والتكيف الدراسي متوسطة لدى طلبة كلية الهندسة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، وكذلك أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير

الجنس ووجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة تعزى لمتغير المستوى لصالح المستويات الثاني والثالث والرابع.

● دراسة السيد (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (411) طالب/ة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة) ومقياس المناعة النفسية (إعداد عصام زيدان 2013)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس المناعة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ما عدا بعدي (الصمود والصلابة النفسية - المرونة النفسية والتكيف)، وكذلك أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

● دراسة عامر (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك هدفت الدراسة للكشف عن درجة الاسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي، وتكونت العينة من (622) طالبة، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والاندماج الأكاديمي، وكشفت أيضاً عن وجود إسهام نسبي دال إحصائياً للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي.

● دراسة عمر (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران، وكذلك التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات، وتكونت عينة الدراسة من (234) طالبة من كلية التربية، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت مقياس المناعة النفسية (إعداد التخينة 2018)، ومقياس الذكاء الاجتماعي (Teromso2011)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات

مرتفع، ومستوى الذكاء الإجتماعي لدى الطالبات ضعيف، وكذلك أظهرت أن هنالك إرتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية والذكاء الإجتماعي لدى طالبات كلية التربية.

• دراسة المنشاوي وآخرون (2021):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (220) طالب/ة من جامعة دمنهور، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق عليهم مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد الباحثين) ومقياس اليقظة الذهنية (إعداد Bear2006، ترجمة عبد العزيز 2017) ومقياس المناعة النفسية (إعداد عصام زيدان 2013)، وقد أظهرت النتائج وجود إرتباطاً إحصائياً عند مستوى (0.01) بين اليقظة الذهنية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

• دراسة يوسف (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (261) طالب/ة من كلية التربية في جامعة عين شمس، ولتحقيق أهداف الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة، دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وكذلك إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

• دراسة الحرايزة (2020):

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينة الدراسة (75) طالب/ة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس مكون من جانبين، أحدهما يقيس الصحة

النفسية للعينه معتمداً على مقياس الشمري (2013) والآخر، يقيس المناعة النفسية للعينه، معتمداً على مقياس خضير (2016)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية، تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

● دراسة الرباعي (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق (كلية الحقوق والعلوم)، وكذلك التعرف على الفروق في المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي تعزى لمتغير الجنس والتخصص، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالب/ة من طلبة السنة الثانية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المناعة النفسية (الشريف 2015)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد على مقياس المناعة النفسية، تعزى لمتغير الجنس والتخصص لصالح الطلاب الذكور، وأيضاً يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

● دراسة السهلي (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد تكونت عينة الدراسة من (225) طالباً من طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية (إعداد Olah 2000) وتقنين زيدان 2013، ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد أحمد 2012، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، ومقياس الدافعية للإنجاز، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلاب العلوم الإنسانية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة.

● دراسة الليثي (2020):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين المناعة النفسية والقلق، وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لعينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (465) طالباً من الجامعات المصرية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث) ومقياس مظاهر القلق لدى المراهقين (إعداد الدسوقي 2015)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها، وكل من القلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة.

● دراسة العكيلي (2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، وقد تكونت عينة الدراسة من (420) طالب / ة من جامعة بغداد، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، كما أن هذين المتغيرين يساهمان بنسبة 28.4% من التباين الكلي للمناعة النفسية.

● دراسة الأعجم (2013)

هدفت الدراسة على التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة ديالى العراق، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) طالب / ة من الكلية، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية، وقد أظهرت نتائج البحث أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية ومساندة إجتماعية، وأن هناك علاقة قوية بينهم فكلما قويت المساندة الإجتماعية قويت المناعة النفسية.

● دراسة (Lapsley & Hill 2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية والتكيف في مرحلة البلوغ وإرتباطها بسوء التكيف الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (350) طالب/ة في أمريكا، ولغرض تحقيق أهداف البحث إستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية ومقياس للتفاوض، وأظهرت النتائج أن المناعة النفسية مرتبطين ارتباطاً وثيقاً بالتفاوض ومرتبطة ارتباطاً عكسي بالاكنتاب والمشاكل الشخصية.

● دراسة (Olah 2009)

هدفت الدراسة للتعرف على مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد، وقد تكونت العينة من (403) فرداً، مستخدماً الباحث مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية والمقاييس الفرعية ذات العلاقة بالمناعة النفسية كالتفكير الإيجابي التماسك وغيرها، وأظهرت نتائج المقياس إلى أن العناصر الفرعية للمقياس، عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الأفراد على التأقلم وأن طرق التكيف أظهرت ارتباطاً عالياً.

● تعقيب عام على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة المحلية والعربية والخاصة بمتغيري الدراسة (المهارات الحياتية، المناعة النفسية) أظهرت أنها لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في دراسة واحدة، وذلك حسب التالي:

- من حيث المنهجية: استخدم المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي في معظم الدراسات السابقة كما هو مستخدم في الدراسة الحالية لمتغيري الدراسة (المهارات الحياتية- المناعة النفسية)، وتم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي المقارن في دراسة الحلبي 2021، ونجد أن جميع الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في مجتمع وعينة الدراسة وهو طلبة الجامعات ما عدا دراسة (البشر 2020) كان المجتمع عضوات هيئة تدريس، واختلفت هذه العينة عن الدراسات السابقة في حجم العينة الكبير (1161 من

طلبة الجامعات) وهذا يؤكد أهمية دراسة هذه الفئة الهامة لما تمثله من أحد الركائز الأساسية في بناء المجتمعات وتطورها، واتفقت جميع الدراسات السابقة في نوعية الأداة المستخدمة في جمع البيانات من المفحوصين لأغراض الدراسة العلمية، وهي الاستبيانات كما استخدم في الدراسة الحالية.

- من حيث الأهداف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة حسب كل هدف مراد تحقيقه لكل دراسة علمية فنجد أن دراسة (بني هاني 2018) هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة امتلاك المهارات الحياتية لطلبة مسابقات كرة السلة والسباحة في جامعة اليرموك، ودراسة (عرايبي وآخرون 2018) هدفت إلى التعرف على التعلم المدمج وأثره على تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة الأردنية، ودراسة (الرباعي 2020) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة جامعة دمشق، ودراسة (السيد 2021) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاوض والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات.

ويتضح للباحث من خلال الدراسات السابقة أنها تهدف إلى كشف العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة (المهارات الحياتية - المناعة النفسية) وعلاقتها مع متغيرات أخرى، وكذلك التعرف على الفروق والتفاعلات المشتركة بين متغيري الدراسة الحالية والمتغيرات الديموغرافية، وكذلك التعرف على مستويات المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات.

- من حيث النتائج: نجد أن الدراسات السابقة أظهرت نتائج متنوعة حسب كل دراسة على حدا كدراسة (عرايبي وآخرون 2018) والتي أظهرت تحسناً في مستوى المهارات الحياتية عند طلبة الجامعة بتطبيق التعلم المدمج، ودراسة (أبو رياش 2020) والتي أظهرت انه توجد علاقة إيجابية بين إدارة الوقت ومهارات الاتصال والدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعات وأن مهارات الإتصال وإدارة الوقت تتنبأ بالدافعية الأكاديمية للطلبة، ودراسة (الرباعي 2020) والتي أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء أساليب مواجهة الضغوط النفسية وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ودراسة (السيد 2021) والتي أظهرت أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء التفاوض لدى طلبة الجامعات.

ويتضح للباحث من خلال النتائج للدراسات السابقة أهمية المتغيرات ذات التوجه الإيجابي (المهارات الحياتية، المناعة النفسية) ومدى إرتباطها مع بعضهما ومدى أهميتهما لطلبة الجامعات؛ لمواجهة تحديات المستقبل والضغوط اليومية، وأنه يمكن التنبؤ بالمهارات الحياتية والمناعة النفسية في ضوء عدد من المتغيرات الأخرى.

● **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:** استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الحالية.
- تحديد مشكلة الدراسة وتحليلها وتفسيرها.
- إمكانية بناء وإعداد مقاييس الدراسة.
- تحديد أبعاد الدراسة بدقة لمتغيرات (المهارات الحياتية، المناعة النفسية).
- تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة بدقة.
- بناء دراسة بمنهجية علمية سليمة وتحديد عينة الدراسة واختيارها بشكل جيد.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة واستخدامها جيداً.
- آلية كتابة المراجع بطريقة علمية سليمة.
- صياغة فرضيات الدراسة بشكل علمي.

● **أهم ما تميزت به الدراسة الحالية:**

تتاول متغيرات الدراسة الحالية (المهارات الحياتية، المناعة النفسية) وربطهما في دراسة واحدة وتطبيقها على فئة هامة (طلبة الجامعة)، وهي الدراسة الأولى حسب علم الباحث بعد اطلاعه على الدراسات السابقة وأدبياتها، والدراسة الحالية تعتبر إضافة في المكتبة العلمية للباحثين في المستقبل أثناء تطبيق دراسات علمية مشابهة.

● فرضيات الدراسة

- هل يصل مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين للمستوى الافتراضي المقدر (75%)؟.
- هل يصل مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين للمستوى الافتراضي المقدر (75%)؟.
- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
- لا يمكن أن تتنبأ المهارات الحياتية بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين، تعزى إلى متغير (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية بفلسطين، تعزى إلى متغير (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي).

الفصل الرابع

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً - منهج الدراسة.

ثانياً - مجتمع الدراسة.

ثالثاً - عينة الدراسة.

رابعاً - أدوات الدراسة.

خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع

منهج وإجراءات الدراسة

يتناول الباحث في هذا الفصل الإجراءات المتبعة في الجانب التطبيقي في هذه الدراسة ببيان المنهج المتبع في الدراسة الحالية، ووصف المجتمع الأصلي والعينة التي اختيرت منه وطبقت في الدراسة، والأدوات التي تم استخدامها، والخطوات اللازمة للتحقق من دلالات صدقها، وثباتها، والمعالجات الإحصائية المناسبة التي قام الباحث باستخدامها لتحليل البيانات، واستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها بطريقة علمية.

أولاً - منهج الدراسة: (Study Approach)

اتباع الباحث المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي) بوصفه أسلوباً مناسباً لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؛ لأنه " يعتمد على دراسة الواقع، أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كميّاً، وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي، ويوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها، وتفسيرها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميّاً بجمع البيانات ومعلومات وإخضاعها للدراسة الدقيقة (عبد المؤمن، 2008: 287).

ثانياً - مجتمع الدراسة: (Study Population)

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء، الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة، وشمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية جميع طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، وقد تم اختيار الجامعات الأربعة الموضحة في الجدول أدناه لتكون ممثلة لباقي الجامعات، حيث تم اختيار جامعة الأقصى لأنها ممثلة للجامعات الحكومية فيما تمثل الجامعة الإسلامية الجامعات العامة وجامعة القدس المفتوحة تمثل جامعات التعليم عن بعد، فيما مثلت جامعة غزة الجامعات الخاصة، ويوضح الجدول التالي

جدول (1) يوضح حجم المجتمع طلبة الجامعات الفلسطينية حسب المستوى الدراسي

المجموع	أعداد الطلبة حسب المستوى		اسم الجامعة
	الرابع	الأول	
8656	3813	4843	جامعة الأقصى
9956	3733	6223	الجامعة الإسلامية
3989	2193	1796	جامعة القدس المفتوحة
720	278	442	جامعة غزة
23321	10017	13304	المجموع

(الكتاب الإحصائي السنوي - وزارة التربية والتعليم العالي، 2021: 29)

ثالثاً - عينة الدراسة: (Study Sample)

مجموعة جزئية يتم اختيارها من المجتمع الأصلي المتاح، وتكون خواصها تقريباً نفس خواص المجتمع الأصلي، وتنقسم إلى:

أ - العينة الاستطلاعية: (Survey Sample)

وهي العينة المستخدمة لحساب الخصائص السيكومترية لإثبات ومحاكمة صدق الأدوات وثباتها وقام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على العينة المكونة من (50) طالباً مماثلة لعينة الدراسة ومن خارجها وتم اختيارها عشوائياً؛ للإجابة على مقاييس الدراسة الحالية.

ب - العينة الفعلية: (Actual Sample)

وقد تكونت عينة الدراسة الفعلية من (1161) من طلبة الجامعات الأربعة بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، وهي عينة طبقية تم اختيارها بنسبة وجود كل طبقة في المجتمع الأصلي وتمثل (5%) من مجتمع الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الجامعي والتخصص.

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	528	47.3
	أنثى	588	52.7
	المجموع	1116	100%
المستوى الجامعي	الأول	663	59.4
	الرابع	453	40.6
	المجموع	1116	100%
التخصص	حاسوب	188	16.8
	الإدارة	214	19.2
	التربية	177	15.9
	القانون	63	5.6
	الآداب	64	5.7
	العلوم الطبية	410	36.7
	أخرى	188	16.8
	المجموع	1116	100%

رابعاً - أدوات الدراسة: (Study Tools)

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً- مقياس المهارات الحياتية (Life Skills Scales)**وصف المقياس:**

قام الباحث بإعداد هذا المقياس للتعرف على مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على العلاقة بينهم، وكذلك التعرف على الفروق بين المتغيرات لدى عينة الدراسة، وأيضاً التعرف على إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية.

مكونات المقياس: تم تحديدها بعد إطلاع الباحث على ما توفر من أدب تربوي وسيكولوجي وإجتماعي مرتبط بمتغيرات الدراسة، والرجوع إلى بعض الدراسات السابقة من الأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة؛ للاستفادة منها في بناء أدوات الدراسة والاطلاع على مقاييسها وأبعادها: مقياس (الريجات، 2021)، (عامر، 2021)، (يوسف، 2021)، (الليثي، 2020)، (فتحي، 2019)، (سويد، 2016)، (زيدان، 2013)، (Olah, 1996-2000-2004). كما هو موضح في الملحق رقم (5).

تكوين مفردات المقياس: في ضوء التعريف الإجرائي للباحث للمهارات الحياتية قام الباحث بصياغة الفقرات علمياً، والتي كان عددها في صورتها الأولية (67) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (1)، وبعد عرضها على المختصين وتحكيمها أصبح عددها (56) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (2)، موزعة على سبعة أبعاد وهي مهارة (الاتصال والتواصل 9 فقرات - التخطيط 8 فقرات - المهارة الاجتماعية 5 فقرات - إدارة الوقت 7 فقرات - حل المشكلات وإتخاذ القرار 11 فقرة - التفكير 7 فقرات - القيادة 9 فقرات) وأمام كل فقرة خمسة إجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويضع المفحوصون إجاباتهم بوضع إشارة (/) أمام العبارة التي تتفق مع ميولهم.

تصحيح المقياس: (Scales Correction)

يجاب على فقرات المقياس بتدرج خماسي يشتمل على البدائل الآتية وعند التصحيح تتراوح الدرجة (5: دائماً، 4: غالباً، 3: أحياناً، 2: نادراً، 1: أبداً) حيث تعبر درجة المفحوصين عن مستوى امتلاكهم للمهارات الحياتية.

أولاً - صدق المقياس (Scales Validity):

أ. صدق المحتوى (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس في صورته الأولى، والمكون من (67) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (1) على مجموعة من الخبراء في مجال الإختصاص، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، حيث قام المحكمون بإبداء آرائهم وملاحظاتهم وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات المطلوبة للوصول إلى الصورة النهائية والمكون عدد فقراتها من (56) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (2).

ب. صدق الاتساق الداخلي: (Internal consistency Validity)

قام الباحث بحساب إرتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة إستطلاعية قوامها (50) طالباً.

جدول (3) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال التي تنتمي إليه

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
مهارات القيادة		مهارات التفكير		مهارات حل المشكلات		مهارات إدارة الوقت		المهارات الاجتماعية		مهارة التخطيط		مهارة الاتصال والتواصل	
**0.65	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.78	1	**0.56	1
**0.74	2	**0.52	2	**0.85	2	**0.85	2	**0.78	2	**0.85	2	**0.74	2
**0.56	3	**0.54	3	**0.74	3	**0.74	3	**0.85	3	**0.78	3	**0.56	3
**0.63	4	**0.65	4	**0.65	4	**0.63	4	**0.65	4	**0.60	4	**0.74	4
**0.52	5	**0.54	5	**0.77	5	**0.70	5	**0.74	5	**0.50	5	**0.65	5
**0.56	6	**0.56	6	**0.65	6	**0.80	6		**0.65	6	**0.55	6	
**0.74	7	**0.74	7	**0.74	7	**0.83	7		**0.55	7	**0.87	7	
**0.65	8		**0.87	8		**0.65	8		**0.75	8			
**0.85	9		**0.56	9		**0.65	9						
			**0.86	10									
			**0.57	11									

** دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (50 - 2) = 0.354

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة، مما يدل على تميز فقرات المجال، بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال. ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4) معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس المهارات الحياتية مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس.

مجالات مقياس المهارات الحياتية	مهارة الاتصال والتواصل	مهارة التخطيط	المهارات الاجتماعية	مهارات إدارة الوقت	مهارات حل المشكلات	مهارات التفكير	مهارات القيادة	الدرجة الكلية للمقياس
مهارة الاتصال والتواصل	1.00							
مهارة التخطيط	**0.54	1.00						
المهارات الاجتماعية	**0.74	**0.65	1.00					
مهارات إدارة الوقت	**0.65	**0.71	**0.64	1.00				
مهارات حل المشكلات	**0.52	**0.62	**0.52	**0.65	1.00			
مهارات التفكير	**0.62	**0.50	**0.63	**0.55	**0.65	1.00		
مهارات القيادة	**0.71	**0.61	**0.75	**0.56	**0.74	**0.74	1.00	
المهارات الحياتية	**0.62	**0.53	**0.56	**0.62	**0.65	**0.68	**0.63	1.00

** دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (2-50) = 0.354

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة بين كل مجال من مجالات مقياس المهارات

الحياتية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً - ثبات المقياس (Scales Reliability):

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين أولاً: طريقة التجزئة النصفية حيث رصدت نتائج كل من نصفي المقياس، وثانياً طريقة ألفا كرونباخ حيث كانت درجة الثبات كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (5) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس.

التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	مجالات مقياس المهارات الحياتية
0.87	0.87	مهارة الاتصال والتواصل.
0.89	0.914	مهارة التخطيط.
0.88	0.89	المهارات الاجتماعية.
0.91	0.85	مهارات إدارة الوقت.
0.87	0.89	مهارات حل المشكلات.
0.85	0.92	مهارات التفكير
0.89	0.91	مهارات القيادة
0.91	0.93	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات لمقياس المهارات الحياتية، والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً - مقياس المناعة النفسية: (Psychological Immunity Scales)

وصف المقياس: (Scales Description)

قام الباحث بإعداد هذا المقياس للتعرف على مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على العلاقة بينهم وكذلك التعرف على الفروق بين المتغيرات لدى عينة الدراسة، وأيضاً التعرف على إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية.

مكونات المقياس: تم تحديدها بعد إطلاع الباحث على ما توفر من أدب تربوي وسيكولوجي واجتماعي مرتبط بمتغيرات الدراسة، والرجوع إلى بعض الدراسات السابقة من الأبحاث المحلية، والعربية، والعالمية، ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء أدوات الدراسة والاطلاع على مقاييسها وأبعادها: مقياس (الريجات، 2021)، (عامر، 2021)، (يوسف، 2021)، (الليثي، 2020)، (فتحي، 2019)، (سويعد، 2016)، (زيدان، 2013)، (Olah, 1996-2000-2004). كما هو موضح في الملحق رقم (6) تكوين مفردات المقياس: في ضوء التعريف الاجرائي للباحث للمناعة النفسية، قام الباحث بصياغة الفقرات علمياً والتي كان عددها في صورتها الأولية (64) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (3)، وبعد عرضها على المختصين وتحكيمها أصبح عددها (57) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (4) موزعة على سبعة مجالات (الثقة بالنفس 7 فقرات - ضبط النفس 9 فقرات - حل المشكلات 7 فقرات - التفكير الإيجابي 9 فقرات - المجال الديني 10 فقرات - الصمود النفسي 7 فقرات - المرونة النفسية 8 فقرات) وأمام كل فقرة خمسة إجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويضع المفحوصون إجاباتهم بوضع إشارة (/) أمام العبارة التي تتفق مع ميولهم.

تصحيح المقياس: (Scales Correction)

يجاب على فقرات المقياس بتدرج خماسي يشتمل على البدائل الآتية وعند التصحيح تتراوح الدرجة (5: دائماً، 4: غالباً، 3: أحياناً، 2: نادراً، 1: أبداً) حيث تشير درجة المفحوصين على مستوى إمتلاكهم للمناعة النفسية.

أولاً- صدق المقياس: (Scales Validity)

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام طريقتين، وهما:

أ - صدق المحتوى: (Content Validity)

تم عرض فقرات المقياس في صورته الأولية، والمكون من (64) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (3) على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، حيث قام المحكمون بإبداء آرائهم وملاحظاتهم، وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات المطلوبة للوصول إلى الصورة النهائية والمكون عدد فقراتها من (57) فقرة كما هو موضح في الملحق رقم (4).

ب - صدق الاتساق الداخلي: (Internal consistency Validity)

قام الباحث بحساب إرتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد، وذلك على عينة قوامها (50) طالباً.

جدول (6) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال التي تنتمي إليه

معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م
المرونة النفسية		الصمود النفسي		المجال الديني		التفكير الإيجابي		حل المشكلات		ضبط النفس		الثقة بالنفس	
**0.65	1	**0.75	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.65	1	**0.62	1
**0.74	2	**0.68	2	**0.85	2	**0.74	2	**0.56	2	**0.74	2	**0.56	2
**0.85	3	**0.59	3	**0.78	3	**0.68	3	**0.74	3	**0.56	3	**0.58	3
**0.65	4	**0.74	4	**0.60	4	**0.85	4	**0.85	4	**0.65	4	**0.65	4
**0.78	5	**0.87	5	**0.50	5	**0.65	5	**0.66	5	**0.74	5	**0.75	5
**0.52	6	**0.89	6	**0.67	6	**0.82	6	**0.74	6	**0.54	6	**0.65	6
**0.81	7	**0.88	7	**0.86	7	**0.60	7	**0.89	7	**0.56	7	**0.74	7
**0.65	8			**0.68	8	**0.76	8			**0.57	8		
				**0.78	9	**0.65	9			**0.58	9		
				**0.62	10								

** دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (50 - 2) = 0.0354

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع فقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال. ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7)

معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس المناعة النفسية مع بعضهما ببعض والدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية للمقياس	المرونة النفسية	الصمود النفسي	المجال الديني	التفكير الايجابي	حل المشكلات	ضبط النفس	الثقة بالنفس	مجالات مقياس المناعة النفسية
							1.00	الثقة بالنفس.
						1.00	**0.65	ضبط النفس.
					1.00	**0.55	**0.78	حل المشكلات.
				1.00	**0.58	**0.65	*0.56	التفكير الايجابي.
			1.00	**0.54	**0.74	**0.58	**0.52	المجال الديني.
		1.00	**0.68	**0.56	**0.56	**0.78	**0.85	الصمود النفسي
	1.00	**0.78	**0.85	**0.58	**0.68	**0.56	**0.78	المرونة النفسية
1.00	**0.66	**0.65	**0.58	**0.56	**0.59	**0.65	**0.65	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (50 - 2) = 0.354

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين كل مجال من مجالات مقياس المناعة النفسية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً - ثبات المقياس (Scales Reliability) :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين، معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (8)

معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ	مجالات مقياس المناعة النفسية
0.84	0.91	الثقة بالنفس.
0.78	0.89	ضبط النفس.
0.89	0.85	حل المشكلات.
0.95	0.90	التفكير الايجابي.
0.88	0.87	المجال الديني.
0.78	0.89	الصمود النفسي
0.83	0.88	المرونة النفسية
0.91	0.92	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية، والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

المحك المعتمد في الدراسة لجميع المقاييس

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي، من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس؛ للحصول على طول الخلية أي (0.8=5/4) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (9) المحك المعتمد في الدراسة

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة التأييد
1.79 – 1	%20 – %35	منخفض جدا
أكبر من 1.80 – 2.59	أكبر من %36 – %51	منخفض
أكبر من 2.60 – 3.39	أكبر من %52 – %67	متوسطة
أكبر من 3.40 – 4.19	أكبر من %68 – %83	مرتفع
أكبر من 4.20 – 5	أكبر من %84 – %100	مرتفع جدا

خامسًا - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من تساؤلات الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس كل من المهارات الحياتية، والمناعة النفسية.
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة الكلية، والفرعية.
- تحليل الإنحدار المتعدد للمتغير المستقل، المتنبئة بالمهارات الحياتية، والمناعة النفسية.
- تحليل التباين الثلاثي واختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة ودلالاتها.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

- نتائج السؤال الأول ومناقشته وتفسيره.
- نتائج السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره.
- نتائج السؤال الثالث ومناقشته وتفسيره.
- نتائج السؤال الرابع ومناقشته وتفسيره.
- نتائج السؤال الخامس ومناقشته وتفسيره.
- نتائج السؤال السادس ومناقشته وتفسيره.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

عرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد الإجابة على الأسئلة، باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، كما قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها.

• نتائج السؤال الأول ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟).

وللتحقق من صحة هذا السؤال؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لأبعاد مقياس المهارات الحياتية، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى أبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس المهارات الحياتية
1	86.34	0.496	4.317	مهارة الاتصال والتواصل.
2	83.96	0.571	4.198	مهارات القيادة.
3	83.2	0.597	4.16	مهارات التفكير.
4	81.84	0.652	4.092	المهارات الاجتماعية.
5	80.73	0.592	4.036	مهارات حل المشكلات.
6	79.82	0.69	3.991	مهارات إدارة الوقت.
7	78.49	0.737	3.925	مهارة التخطيط.
	82.12	0.461	4.106	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ المتوسط الحسابي للمهارات الحياتية (82.12%)، وهو مستوى مرتفع.

- ويتضح أن الوزن النسبي للمهارات:
- مهارة الاتصال والتواصل " (86.34%) وأتى في المرتبة الأولى.
- يليه "مهارة القيادة" بوزن نسبي (83.96%).
- يليه "مهارة التفكير" بوزن نسبي (83.2%).
- يليه "المهارة الاجتماعية" بوزن نسبي (81.84%).
- يليه "مهارات حل المشكلات" بوزن نسبي (80.73%).
- يليه "مهارات إدارة الوقت" بوزن نسبي (79.82%).
- يليه "مهارات التخطيط" بوزن نسبي (78.49%).

ويعزو الباحث الإرتفاع الملحوظ للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لإهتمام جميع القطاعات بقطاع الشباب والعمل على تطويره، والرغبة الكبيرة لدى الطلبة الجامعيين في تطوير أنفسهم وقدراتهم وامكانياتهم وتنمية مواهبهم وتعزيز إستقلاليتهم بإستمرار، وذلك لندرة فرص التوظيف المتاحة للطلبة في سوق العمل، ولطبيعة الدور المهم للمؤسسات التعليمية في الأنشطة اللامنهجية من خلال عمادة شؤون الطلبة والتعليم المستمر، بعقد البرامج التدريبية الهادفة والمنتظمة والمجانية والورش واللقاءات التدريبية المختصة لإمكانية المساعدة في صقل الطالب بالمهارات الحياتية وتطوير شخصيته، وكذلك دور قطاع مؤسسات المجتمع الأهلي، وما يقوم به من تنفيذ مثل هذه البرامج والورش واللقاءات المجانية، وكذلك إهتمام الأطر الطلابية داخل مؤسسات التعليم بتنفيذ بعض الدورات داخل المؤسسة وخارجها والتي من شأنها رفع مستوى المهارات الحياتية لدى زملائهم الطلبة، وكذلك سهولة وصول الشباب الجامعي للمعلومات والبيانات والمواد المكتوبة والمرئية والمسموعة حول المهارات الحياتية المنشورة بكثافة عبر شبكة الانترنت العنكبوتية، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة إشتية (2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة المشاركين في برنامج تميز مرتفع بمتوسط 3.82 وبنسبة 76.4%، وكذلك اتفقت مع دراسة الشقري (2020) ودراسة الحميري وآخرون (2020) والتي أشارتا إلى مستوى المهارات الحياتية لأفراد العينة المرتفع، واختلفت مع دراسة النخاينة (2018) والترك (2019) والتي أشارت إلى مستوى المهارات الحياتية المتوسط.

• نتائج السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟).

وللتحقق من صحة السؤال الثاني؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمجالات مقياس المناعة النفسية، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى مجالات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس المناعة النفسية
1	89.68	0.567	4.484	المجال الديني.
2	86.98	0.553	4.349	الثقة بالنفس.
3	85.35	0.595	4.267	الصمود النفسي
4	84.82	0.571	4.241	التفكير الايجابي.
5	84.4	0.611	4.22	المرونة النفسية
6	79.83	0.588	3.992	ضبط النفس.
7	78.89	0.633	3.945	حل المشكلات.
	84.43	0.433	4.221	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنَّ المتوسط الحسابي للمناعة النفسية (84.43%)، وهو مستوى مرتفع جداً.

ويتضح أن الوزن النسبي للمجال:

- المجال الديني " (89.68%) وأتى في المرتبة الأولى.
- يليه مجال "الثقة بالنفس" بوزن نسبي (86.98%).
- يليه مجال "الصمود النفسي" بوزن نسبي (85.68%).

- يليه مجال "التفكير الإيجابي" بوزن نسبي (84.82%).
- يليه مجال "المرونة النفسية" بوزن نسبي (84.4%).
- يليه مجال "ضبط النفس" بوزن نسبي (79.83%).
- يليه مجال "حل المشكلات" بوزن نسبي (78.89%).

ويعزو الباحث الارتفاع الملحوظ في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية إلى طبيعة البيئة الفلسطينية المحافظة والتي يغلب عليها التدين والترابط والتعاون في مواجهة المشكلات والتحديات التي تنتج عن طبيعة الظروف المعيشية الحالية؛ باللجوء إلى الله وهذا ما أكده الوزن النسبي للمجال الديني (86.98%) المرتفع، وكذلك الحروب المتتالية من قبل العدو الصهيوني ضد الفلسطينيين، والتي عززت لديهم حالة الصمود النفسي، والقدرة على ضبط النفس، وكذلك عززت عند الطلبة القدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة، والتأقلم مع أي تهديد ممكن أن يحدث، مما زاد من مرونتهم النفسية، وأيضاً كثرة تعرض الشباب للأزمات والضغوط المتتالية، وقدرته على الصمود أمامها بصلاية قوية، وأيضاً الإرادة والعزيمة التي يتحلى بها الشباب الفلسطيني في مواجهة التحديات المستمرة، والثقة بالنفس والتي يزرعها المجتمع الفلسطيني بخبرة الشباب الجامعي الفلسطيني، الحالة الوطنية للمواطن الفلسطيني، ومروره بالكثير من المراحل الصعبة في حياته مما جعلت لديه الخبرة الكافية لكيفية التعامل مع مشكلاته وسبل مواجهتها وحلها، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عمر 2021) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية لطالبات كلية التربية في جامعة نجران المرتفع، ودراسة (الحلبي 2021) والتي أشارت أن الطلبة الجامعيين لديهم مستوى أعلى من المتوسط لمتغير المناعة النفسية، واختلفت مع دراسة (الرفوع والربيعات 2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية جاءت متوسطة.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

نص السؤال (هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟).

ولمعرفة العلاقة قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية، والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (12)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (ن = 1116).

المقاييس	المناعة النفسية
مهارة الاتصال والتواصل.	**0.540
مهارة التخطيط.	**0.496
المهارات الاجتماعية.	**0.506
مهارات إدارة الوقت.	**0.519
مهارات حل المشكلات.	**0.612
مهارات التفكير	**0.628
مهارات القيادة	**0.666
الدرجة الكلية للمقياس.	**0.757

** دالة عند مستوى (0.01)

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (2-1116) = 0.081

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية حيث بلغ معامل الارتباط (0.757)، وهو معامل ارتباط موجب ومرتفع، بمعنى أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادت المهارات الحياتية زادت المناعة النفسية.

ويعزو الباحث الإرتفاع الملحوظ والإيجابي بالعلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات لطبيعة القواسم المشتركة والمتداخلة بين متغيرات الدراسة في بعض الأبعاد، ولطبيعة المجتمع الفلسطيني وثقافته السائدة بالإهتمام بالتعليم وهذا ينعكس على الأسرة الفلسطينية الممتدة، وسعيها الدؤوب إلى تطوير قدرات وإمكانيات أبنائهم بتعليمهم وتثقيفهم وتدريبهم بدمجهم في برامج تطويرية تصقل شخصياتهم بها، وتزيد من مهاراتهم الحياتية لتخفيف حدة تحديات المستقبل وتوتراته، وكذلك طبيعة البيئة المحافظة والتي تعزز الوازع الديني لدى الشباب الفلسطيني وتعزز ثقته بنفسه؛ لرفع مناعتهم النفسية، كذلك حاجة الشاب الفلسطيني المستمرة للوصول لحالة من الاستقلالية والاستقرار والهدوء النفسي وتكوين علاقات

إجتماعية إيجابية والتعامل مع المواقف بمرونة عالية والتفكير في مواقف حياته بإيجابية وعقلانية، وأتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (إشتيه 2021) وأشارت على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ودراسة (هلابي 2020) وأشارت أنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين مقياسي البيئة الجامعية والمهارات الحياتية، ودراسة (أبو رياش 2021) أنه توجد علاقة موجبة بين إدارة الوقت ومهارات الاتصال والدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، واختلفت مع دراسة (الحميري وآخرون 2020) والتي أشارت أن العلاقة غير دالة إحصائياً على مقياس المهارات الحياتية لمهارات التواصل، وحل المشكلات وتحمل المسؤولية والتعلم الفعال، وأما الدراسات التي أتفقت مع متغير المناعة النفسية بوجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً كدراسة (السيد 2021) وجود علاقة بين درجات الطلبة والمناعة النفسية، ودراسة (عامر 2021) وأشارت وجود علاقة ارتباط قوية بين المناعة النفسية وجودة الحياة عند مستوى (0.01)، ودراسة (الحرابزة 2020) وأشارت لوجود علاقة بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية عند مستوى (0.05)، واختلفت مع دراسة (عمر 2021) لوجود ارتباط ضعيف بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الليثي 2020) بوجود ارتباط عكسي سالب بين أبعاد المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

نص السؤال (هل تتنبأ المهارات الحياتية بدرجة دالة بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟).

حيث استخدم الباحث الانحدار المتعدد Multiple Regression، وباستخدام معادلة الانحدار الخطي المتعدد من خلال هذا الأسلوب تم حساب معامل التحديد (R^2) 0.573 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى أن متغير: المهارات الحياتية وأبعاده تساهم بقدر مقبول في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية بنسبة 57.3%، بمعنى أن متغيرات: مقياس المهارات الحياتية وأبعاده تفسر 57.3% من التباين بالمناعة النفسية.

وللتأكد من الدلالة تم حساب قيمة (ف) من تباين الانحدار Anova For Regression، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (13)

تحليل التباين للانحدار المتعدد الكلي وقيمة (ف) لمدى مساهمة المهارات الحياتية وأبعاده في التنبؤ بالمناعة النفسية.

مستوى الدلالة	نسبة الإسهام قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	نموذج الانحدار
دالة عند مستوى 0.01	253.1	18.39	7	128.7	الانحدار
		0.073	1108	80.49	البواقي
			1115	209.2	الكلي

يتضح من الجدول السابق أن: قيمة (ف) بلغت 253.1، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه النتيجة تعني أن التباين الناجم عن مقياس المهارات الحياتية وأبعاده له أثر ذو دلالة إحصائية على التنبؤ بالمناعة النفسية، الأمر الذي يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات طلبة الجامعات على متغيرات: مقياس المهارات الحياتية وأبعاده. ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من متغيرات: المهارات الحياتية وأبعاده، في مجال التنبؤ بالمناعة النفسية، ولترتيب المتغيرات حسب درجة الأهمية؛ قام الباحث بحساب قيمة (بيتا) لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (14)

قيمة (بيتا) لدلالة معاملات الانحدار الجزئي لمتغيرات مقياس المهارات الحياتية وأبعاده على متغير المناعة النفسية.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية				المتغير التابع
		معامل الانحدار غير المعياري (ب)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (بيتا)	قيمة (ت)	
المناعة النفسية	الثابت	1.004	0.081		12.392	
	الثقة بالنفس.	0.128	0.028	0.147	4.63	
	ضبط النفس.	0.21	0.025	0.33	4.52	
	حل المشكلات.	0.073	0.02	0.11	3.592	
	التفكير الايجابي.	0.015	0.023	0.024	6.75	
	المجال الديني.	0.625	0.524	0.652	6.50	
	الصمود النفسي	0.116	0.028	0.16	4.16	
	المرونة النفسية	0.189	0.028	0.249	6.771	
	الدرجة الكلية للمقياس (المهارات الحياتية).	0.252	0.109	0.268	2.308	

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) عند مستوى (0.05) لدرجة حرية (2 - 1116) = 1.96

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (2 - 1116) = 2.58

من الجدول السابق يتضح أن قيم (بيتا) لمعاملات الانحدار الجزئي لمقياس المهارات الحياتية دال إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في التنبؤ بالمناعة النفسية، وبناءً على ذلك، فإن النتيجة النهائية لتحليل الانحدار المتعدد هي:

تساهم المتغيرات المستقلة: مقياس المهارات الحياتية وأبعاده في التنبؤ بالمناعة النفسية بنسبة 57.3% لتصبح معادلة الانحدار التنبؤية الكلية كالتالي:

$$\begin{aligned} & \text{المناعة النفسية} = \text{الثابت } 1.004 - (0.128) \times (\text{الثقة بالنفس}) + (0.21) \times (\text{ضبط النفسي}) + \\ & (0.073) \times (\text{حل المشكلات}) + (0.015) \times (\text{التفكير الإيجابي}) + (0.625) \times (\text{المجال الديني}) \\ & + (0.116) \times (\text{الصمود النفسي}) + (0.189) \times (\text{المرونة النفسية}) + (0.252) \times (\text{المهارات} \\ & \text{الحياتية}). \end{aligned}$$

يتضح من الجدول السابق أن حجم الإسهام النسبي لمتغير المهارات الحياتية في التنبؤ بالمناعة النفسية هو (42.5%)، وهو إسهام دال إحصائياً، ويدل على أن المهارات الحياتية يسهم بنسبة دالة في التنبؤ بالمناعة النفسية، وتعني النتيجة السابقة أن تمتع الفرد بالمناعة النفسية يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجة المهارات الحياتية لديه.

ويعزو الباحث هذا الإسهام النسبي والدال إحصائياً إلى طبيعة التداخل الكبير بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية بأبعادها وطبيعة العلاقة بينهم إيجابية وواضحة والتي من خلالها يستطيع الطالب الجامعي الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، في ظل الواقع المعاش الصعب وتحديات المستقبل الغامضة في عيون الشباب الجامعيين، حيث أن متغيرات الدراسة الحالية متوافقة وذات توجه إيجابي في علم النفس، وللطبيعة البشرية والتي تتصف بالتطور والوصول لأفضل مستوى من السعادة والصحة النفسية مما تجعله دائم البحث عن الوصول للمستوى المرتفع من الصحة النفسية وحالة الاستقرار والتوازن وهذا ما أظهره المستوى المرتفع في مجالات المهارات الحياتية وخاصة مهارات التواصل والاتصال ومهارة القيادة ومهارة التفكير والمهارات الاجتماعية والتي ترتبط ارتباط وثيق بمجالات المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وخاصة

المجال الديني والتي منها تنبثق جميع المهارات الحياتية وكذلك نجد الطالب الذي يتمتع بالمهارات الحياتية يتمتع بثقة بنفسه بدرجة كبيرة في التعامل مع جميع المواقف وكذلك المستوى المرتفع من المهارات الحياتية يزيد من حالة صمود وصلابة الطالب الجامعي أمام تحديات الحياة اليومية غير المستقرة، وكذلك امتلاكه المهارة تجعله أكثر تطوراً في طريقة تفكيره الإيجابي في جميع المواقف التي تواجهه وتزيد من المرونة النفسية لديه وتجعله أكثر توافقاً مع نفسه وأكثر تكيفاً مع بيئته، واتفقت الدراسة مع دراسة (الحارثي 2021) أن المهارات الحياتية قادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بدرجة (63.4%)، ودراسة (العازمي والعازمي 2021) المهارات الحياتية تسهم بدرجة إيجابية في التنبؤ بمستوى الذكاءات المتعددة، ودراسة (أبو رياش 2021) أشارت إلى أن مهارة إدارة الوقت ومهارة الاتصال قادرة على التنبؤ بالدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة، واختلفت مع دراسة (التخاينة 2018) أنه لا يمكن التنبؤ بقوة الأنا بالمهارات الحياتية.

والدراسات التي اتفقت بإمكانية تنبؤ المناعة النفسية مع دراسات أخرى كدراسة (السيد 2021) إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء التفاوض وبقيمة إيجابية مرتفعة، ودراسة (المنشاوي وآخرون 2021) أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بمستويات وأبعاد المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الحلبي 2021) أشارت إلى أن المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية يعملان كمنبئ ناجح للتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعات، ودراسة (عامر 2021) بإمكانية التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي في ضوء المناعة النفسية.

نتائج السؤال الخامس ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) والتفاعل بينهما؟).

وللتحقق من صحة الفرض السابع، قام الباحث باستخراج مجموع المربعات، ومتوسطات المربعات، وقيمة (ف)، ومستوى دلالتها، تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص، كما هو مبين في الجدول الآتي:

- التفاعل بين المهارات الحياتية ومتغيرات: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

جدول (15)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للمهارات الحياتية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي والتخصص (ن = 1116).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.42	0.652	0.135	1	0.135	الجنس.
0.806	0.06	0.013	1	0.013	المستوى الجامعي.
0.591	0.743	0.154	5	0.772	التخصص.
0.424	0.639	0.133	1	0.133	الجنس - المستوى الجامعي.
0.220	1.66	0.551	5	2.756	الجنس - التخصص.
0.130	1.99	0.607	5	3.033	المستوى الجامعي - التخصص.
0.606	0.724	0.15	5	0.752	الجنس - المستوى الجامعي- التخصص.
		0.208	1092	226.9	الخطأ
			1116	19054	المجموع

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى (0.05) لدرجة حرية (1-1116=3.84)، (5-1116 = 1.21) يتضح من الجدول السابق أنه: لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المهارات الحياتية، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

ويعزو الباحث عدم وجود الفروق في متغير المهارات الحياتية والمتغيرات الديموغرافية (الجنس - المستوى الدراسي - والتخصص) والتفاعل بينهم إلى تكافؤ الفرص المتاحة في الدراسة سواء المنهجية أو اللامنهجية بين طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكر وأنثى)، وللمستوى (الأول والرابع) ولجميع التخصصات، ولطبيعة الأنشطة والبرامج التدريبية والدورات واللقاءات التدريبية الهادفة المقدمة من قبل الجامعات تستهدف جميع الطلبة بنفس الدرجة وموحدة في طبيعة المادة التدريبية المقدمة داخل الجامعة، ولجميع التخصصات، وجميع المستويات، والمعلومات المتاحة على الشبكة العنكبوتية متاحة للجميع، وكذلك اهتمام مجموع الطلبة في تلقي مثل هذه الفرص التدريبية والتي تصقل شخصياتهم وتطورها للأفضل، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الحارثي 2021) والتي أشارت إلى أنه لا يوجد أثر دال إحصائياً عند مستوى (0.05) للمهارات الحياتية لدى عينة من طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجامعة والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم، ودراسة (إشتية 2021) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) على الدرجة الكلية والفرعية لمقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس والكلية والتقدير الأكاديمي ومكان الإقامة، ودراسة (هلابي 2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في المهارات الحياتية، وفقاً لمتغيرات التخصص والمستوى، واختلفت

الدراسة الحالية مع دراسة (التخاينة 2018)؛ لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تختلف تبعاً للجنس ولصالح الاناث، ودراسة (عرايبي 2020)؛ لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) تبعاً للجنس ولصالح الذكور وللجنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

نتائج السؤال السادس ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) والتفاعل بينهما؟).

- التفاعل بين المناعة النفسية ومتغيرات: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

جدول (16)

نتائج تحليل التباين الثلاثي المناعة النفسية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي والتخصص (ن = 1116).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.592	0.287	0.053	1	0.053	الجنس.
0.979	0.001	0	1	0	المستوى الجامعي.
0.103	1.838	0.338	5	1.691	التخصص.
0.052	3.778	0.695	1	0.695	الجنس - المستوى الجامعي.
0.310	1.141	0.454	5	2.271	الجنس - التخصص.
0.120	1.936	0.54	5	2.7	المستوى الجامعي - التخصص.
0.148	1.633	0.3	5	1.502	الجنس - المستوى الجامعي - التخصص.
		0.184	1092	200.9	الخطأ.
			1116	20097	المجموع.

**** حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى (0.05) لدرجة حرية (1 - 1116 = 3.84)،
(5 - 1116 = 1.21)**

يتضح من الجدول السابق أنه: لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المناعة النفسية، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

ويعزو الباحث عدم وجود الفروق في متغير المناعة النفسية، والمتغيرات الديموغرافية (الجنس - المستوى الدراسي - والتخصص) والتفاعل بينهم ميل الإنسان المستمر؛ للوصول إلى مستوى مقبول من الصحة النفسية وتحقيق النجاحات وشعوره بالتميز عن الآخرين، ولطبيعة الظروف المجتمعية الغير مستقرة والعصيبة التي يمرّ بها ويعيشها الشعب الفلسطيني بشكل عام والأسرة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال والحصار والوضع المعيشي المتدني جعله أكثر تكاتفاً وترابطاً وتعاوناً، ويساند بعضه البعض في أزماته والتي تجعل حالة المناعة النفسية عالية، وتتعكس نفس الظروف مجتمعة على حالة الطالب الفلسطيني وتجعله يسعى دوماً لتعزيز المناعة النفسية كجانب وقائي؛ لمواجهة هذه الظروف المعيشية الحالية وكذلك تحديات المستقبل وتحدياته بتعزيز ثقته بنفسه وتعزيز صموده، وكذلك برامج الدعم النفسي والمجتمعي تقدم لجميع فئات المجتمع عامة ولطلبة الجامعة من الجنسين ولجميع مستويات الجامعة وجميع تخصصاتها، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (السيد 2021)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في الأبعاد والدرجة الكلية للمناعة النفسية، ودراسة (الرفوع والربحيات 2021)، بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (عامر 2021) بأنه توجد فروق إحصائية لصالح الفرقة الرابعة والتخصص لصالح التخصصات الأدبية، ودراسة (الحرابزة 2020) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

● ملخص النتائج والتوصيات والدراسات المقترحة:

- ملخص النتائج:
- مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين مرتفع بمتوسط حسابي (82.12%).
- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين مرتفع جداً بمتوسط حسابي (84.43%).

- توجد علاقة إرتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية حيث بلغ معامل الإرتباط (0.757)، وهو معامل ارتباط موجب ومرتفع بمعنى أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادت المهارات الحياتية زادت المناعة النفسية.
- المهارات الحياتية تتنبأ بالمناعة النفسية بنسبة 57.3% وبدرجة مقبولة ودالة إحصائياً، بمعنى أن تمتع الفرد بالمناعة النفسية يرجع في جزء منه إلى إرتفاع درجة المهارات الحياتية لديه.
- لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المهارات الحياتية والتفاعلات المشتركة (الجنس - المستوى الدراسي - التخصص).
- لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس - المستوى الدراسي - التخصص).

■ التوصيات:

- بعد عرض نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بضرورة القيام بما يلي:
- الإستمرار بتضمين خطط العمل للجامعات الفلسطينية برامج تدريبية ودورات ولقاءات تدريبية هادفة متطورة؛ لتعزيز مفهوم المهارات الحياتية لدى الطلبة لصقل شخصياتهم وتطوير قدراتهم وامكانياتهم.
- اهتمام الجامعات بعقد برامج ولقاءات تهدف لرفع مستوى مهارة التخطيط ومهارة إدارة الوقت لدى الطلبة في الجامعات.
- اهتمام الجامعات بعقد برامج ولقاءات تهدف لرفع مستوى حل المشكلات لدى الطلبة في الجامعات.
- الإهتمام بالأنشطة اللامنهجية (المرافقة للمناهج) كجانب حيوي داخل الجامعات والتي تسهم في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة حتى يتم الحفاظ على المستوى المرتفع.
- الاستمرار بإعداد برامج إرشادية متخصصة بالمناعة النفسية لتعزيز الجانب الوقائي لدى الطالب الجامعي لمواجهة تحديات الحياة اليومية والمستقبلية.
- الحفاظ على الدور المنوط بالجامعة والأسرة بتعزيز مفهوم المناعة النفسية لدى أبنائهم لمواجهة تحديات الحياة والمستقبل.

■ الدراسات المقترحة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهومي المهارات الحياتية والمناعة النفسية لأهميتهما للإنسان الفلسطيني.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الحياتية وأثرها على الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- قلق المستقبل وعلاقته بالمناعة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- المهارات الحياتية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم
- الحديث النبوي الشريف
- أولاً: المراجع العربية:
- أبو رياش، حسين محمد (2021) " إدارة وقت ومهارات الاتصال كمنبئات للدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة" رسالة علمية منشورة - مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث، (مج41 ، ع1) - المملكة الأردنية الهاشمية.
- أبو السعيد، أحمد وعابد، زهير (2009 / 2010) " مهارات الاتصال وفن التعامل مع الآخرين"، مكتبة الجزيرة، غزة - فلسطين.
- الأعم. نادية محمد (2013)، " المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة" رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى - العراق.

- الأعرس، صفاء (2010) " الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي" المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 66، ص (25 - 26).
- إشتية، إياد بسام (2021) " الأمن النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز" رسالة علمية منشورة- مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-فلسطين (مج12، ع37).
- الباز، خالد صلاح، خليل، محمد أبو الفتوح (1999)، دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث عشر، مناهج العلوم القرن الحادي والعشرون، 25-28 جويلية، الجمعية المصرية للتربية العلمية المجلد الأول، القاهرة.
- البربروي، عبد الخالق (2021) " قلق المستقبل وعلاقته بالمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة"، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية - مصر.
- البشر، منى بنت عبد الله (2020) " درجة توافر المهارات الحياتية اللازمة لسوق العمل لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر عضوات هيئة التدريس"، رسالة علمية منشورة- جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية- السعودية (ع 24).
- بني هاني، سعد (2018) " درجة امتلاك المهارات الحياتية لطلبة مسابقات كرة السلة والسباحة في كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- البهنساوي، أحمد كمال (2020) " البنية العاملة لمقياس المهارات الحياتية الرياضية لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية" رسالة علمية منشورة - المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية - جامعة أسيوط - (ع 4).
- التخينة، صهيب خالد (2018) " المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمرونة الأنا لديهم" رسالة علمية منشورة- الجامعة الأردنية (مج 45).
- تواتي، حياة (2018) " مستوى المهارات الحياتية وعلاقته بجودة الحياة عند الطالب الجامعي" أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان.
- جبر، حسام صالح (2018) " التفكير الناقد وعلاقته بالمشاركة السياسية واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، رسالة ماجستير، كلية التربية- الجامعة الإسلامية بغزة.
- جولدسين، بروكس (2011) " الصمود النفسي لدى الأطفال : ترجمة : صفاء الأعرس، القاهرة: المركز القومي.

- الجديبي، رأفت محمد علي (2010) " المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء التحديات والاتجاهات المعاصرة - رؤية تربوية إسلامية، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الحايك، صادق (2010) " المهارات الحياتية المعاصرة المواكبة للتطورات التربوية المدمجة في مناهج كليات التربية في الجامعات الأردنية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. 25 (4)، 109-132.
- حسان، ولاء إسحاق (2009) " فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- الحارثي، سارة مفلح (2021) " المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة ضوء بعض المتغيرات" رسالة علمية منشورة- مجلة شباب الباحثين التربوية - جامعة سوهاج - مصر (8ع).
- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (2020) " مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية" رسالة علمية منشورة - الجامعة الأردنية (مج47، 1ع).
- الحلبي، حنان خليل (2021)، "المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم"، رسالة علمية منشورة - المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية-مركز رقاد - السعودية (مج9، 2ع).
- الحميري، عبده فرحان وآخرون (2020) " مستوى اكتساب المهارات الحياتية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والآداب بشرورة " - رسالة علمية منشورة - مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة ذمار (ع 7).
- خطاب، علي ماهر (2002) " مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الدرعان، نعيمة عمر (2021) " مستوى الدور التربوي للمرشد الأكاديمي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة الجوف: دراسة ميدانية" مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، ع 1، مج 41، اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة.
- درويش، عطا (2011) أسس تدريس العلوم للمرحلة الأساسية، مطبعة الطالب.

- دونا أئتشايدا وآخرون (1999) إعداد الطلاب للقرن الحادي والعشرين، ترجمة محمد دعدور، إبراهيم وحش، القاهرة، عالم الكتب.
- الدفاعي، كاظم علي والخالدي، أمل إبراهيم (2013) "علم نفس الشخصية، بغداد: مكتب زاكي.
- ربايعة، إبراهيم علي (2015) "مهارة إدارة الوقت، شبكة الألوكة الاجتماعية، الشبكة العنكبوتية.
WWW.alukah.net/social/0/91063
- الرباعي، سعاد (2020) "المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق" رسالة علمية منشورة-جامعة البعث - سوريا (مج42، ع29).
- الرفوع، محمد أحمد خليل والربيعات، آلاء أحمد (2021) "المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية" رسالة علمية منشورة - مجلة الدراسات والبحوث التربوية - مركز العطاء - الأردن (مج1، ع2).
- زيدان، عصام محمد (2013): "المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، مصر (العدد 51: 812).
- السيد، هدى السيد شحاته (2021) "التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" - رسالة علمية منشورة - المجلة التربوية، جامعة سوهاج (مج92).
- السهلي، راشد سعود (2020) "المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"، رسالة علمية منشورة - مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة البحرين (مج21، ع3).
- سويد، ميرفت ياسر (2016) "الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء" رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين.
- سعيد، هبة الله (2004) تقويم منهج الدراسات الاجتماعية للصف الأول الإعدادي في ضوء المهارات الحياتية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر
- سليمان عبد الواحد، يوسف إبراهيم (2010) "المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية" رؤية سيكومترية.
- الشقيرات، محمود طافش (2009) "استراتيجيات التدريس والتقويم (مقالات في تطوير التعليم)، ط1، دار الفرقان، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

- الشراوي، عبير (2005) برنامج لتنمية بعض مهارات الحياة لدى عينة من أطفال الرياض، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.
- الشريف، علاء (2015) " فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر.
- شاهين، محمد أحمد (2020) " المهارات الحياتية " جامعة القدس المفتوحة، كلية العلوم التربوية، فلسطين.
- شاهين، محمد أحمد (2013)، مهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين - مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، (33)(4).
- صايمة، سمر (2010) " المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ومدى ممارستها لدى تلاميذ مدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ضمرة، جلال كايد (2008) " الاتجاهات النظرية في الإرشاد، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع - الأردن، عمان.
- طارق عبد الرؤوف عامر (2015) " المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجوهرة للنشر والتوزيع، ط 1، القاهرة.
- عمر، ليلي بابكر (2021) " المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي"، رسالة علمية منشورة - مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط - مصر (مج37، ع7).
- عامر، إيمان مختار محمود(2021) " الاسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة" رسالة علمية منشورة- المجلة المصرية للدراسات النفسية - مصر (مج31، ع113).
- عبد الظاهر، شيماء علي (2015) " الأنشطة الطلابية وتنمية المهارات الحياتية لطالبات الجامعة" المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، ع2 ، مج1 ، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط - مصر.
- العكلي، جبار (2017) " المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمق" رسالة ماجستير، جامعة بغداد - العراق.

- عكاشة، محمود وعبد المجيد، أماني (2012)، " تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية"، المجلة العربية لتطوير التفوق.4(3) 116-147.
- عبد المؤمن، علي (2008): **مناهج البحث العلمي الوجيه في العلوم الاجتماعية الأساسية والمناهج والتقنيات**، مصر، جامعة 7 أكتوبر. الطبعة الأولى، دار الكتب الوطنية
- عبد المعطي، دعاء وأحمد، حسين (2008) " **المهارات الحياتية (ط1)**. القاهرة: دار الحساب للنشر والتوزيع.
- عمران وآخرون (2001) **المهارات الحياتية**، الناشر مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- عرابي، سميرة محمد (2020) " **أثر تطبيق نهج التعلم المدمج على تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية** " رسالة علمية منشورة - المجلة التربوية الأردنية - الأردن (مج 5، ع 3).
- عبيد، وليم (2004)، **المؤتمر القومي السنوي الحادي عشر " التعليم الجامعي العربي آفاق الإصلاح والتطوير"** الجامعة والابداع، مركز تطوير التعليم الجامعي.
- الفرائضي، حمدة بنت عبد الله (2020) " **تصور مقترح لتفعيل دور الأنشطة اللا منهجية في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية** " رسالة علمية منشورة - مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية - السعودية (مج 13، ع 1).
- قطامي، نايفة (2004) " **تعليم التفكير للمرحلة الأساسية**، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة.
- الليثي، أحمد حسن محمد (2020) " **المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19) لعينة من طلاب الجامعة**" رسالة علمية منشورة - مجلة البحث العلمي في التربية - جامعة عين شمس (مج8، ع21).
- اللقاني، أحمد، علي الجمل (2003) " **معجم مصطلحات التربية المعرفة في المناهج وطرق التدريس**، عالم الكتب، ط 3، القاهرة.
- المنشاوي، عادل محمود وآخرون (2021) " **التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة**" - رسالة علمية منشورة - مجلة سوهاج للشباب الباحثين - جامعة سوهاج (ع 1).
- منصور، عبد المجيد و الشربيني، زكريا (2005) **الشباب بين صراع الأجيال المعاصر والهدى الإسلامي (المشكلات-القضايا-مهارات الحياة)**، القاهرة، دار الفكر العربي.

- منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف 2015) " المهارات الحياتية: ماهي المهارات الحياتية التي تعتبر مهارات حياتية. <https://www.unicef.org/ar/life%20skills>
- مرسي، كمال إبراهيم (2000) " السعادة وتنمية الصحة النفسية - الجزء الأول، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ميهوب، سهير إبراهيم (1996) " تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتأخرين عقليا، رسالة ماجستير غير منشورة معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- هلال، محمد عبد النبي (2011/2010) " مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار"، مركز تطوير الأداء والتنمية للنشر والتوزيع، القاهرة-مصر.
- هلاي، منال مبارك (2020) " البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة " رسالة علمية منشورة - مجلة العلوم التربوية والنفسية- السعودية (مج 4 ، ع 10).
- وزارة التربية والتعليم العالي (2021) " الكتاب الاحصائي السنوي للتعليم العالي في محافظات غزة - فلسطين.
- وافي، عبد الرحمن (2010) المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- وزارة التربية والتعليم العالي (2003) أثر التدريب في توجيهات المتدربين على المهارات الحياتية، وزارة التربية والتعليم العالي، فلسطين. www.mohe.gov.ps/publications/mharat.doc
- يوسف، محمود رامز (2021) " المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عين شمس" رسالة علمية منشورة - المجلة المصرية للدراسات النفسية - مصر (مج31، ع113).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- **Albert–Lorincz, E. m., kadar , A., krizabi , T., Marton, R. (2012)** " Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Riview, Vol. 23 , No.1, 103–115.
- **Bhardwaj, A, K, & Agrawal, G (2015)** " Concept and Application of Psycho–Immunity (Defense against Mental Illness): Importance in Mental Health Scenario. Online Juornal of Multidisciplinary Research (OJMR), 1(3), 6–15.
- **Butterwich, S., & Benjamin, A.,(2006)** " The Road of Employability Through Personal Development, Acritical Analysis of the Silences and Ambiguities of the Brithish Columbia(Canada) Life Skills Curriculum, International Journal of Llfe Long Education, V25(1).
- **Choochom, O.(2014)** " Antecedents and consequences of psychological immunity. Humanities and Social Sciences Review, 3(3), 191–197.
- **Ellen k. slicker,(2005)** " The relationship of parenting style to older adolescent life–skills development in the United States, **Journals Young**, 13(3), pp: 277–245.
- **Gilbert, D.T., Pinel, E.C. Wilson , T. D, Blumberg, S. J.& Wheatley, T.P(1998)** " Immune neglet: A source of durability bias in affective

- forecasting . Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 75,617–638.
- **Hegner .D (1992) " Life Skills Across, the curriculum combined teacher student,** manual Department of general Academic Education country of publishing U.S, New Jersey, p.15–25.
 - **Kagan, H. (2006) " The Psychological Immune System : A New Look at Protection and Survival .** Indiana: AuthorHouse.
 - – **Kobayasi, R, Tempski, P, Z, et..(2018)** Gender differences in the perception of quality of life during internal medicine training: a qualitative and quantitative analysis. BMC medical education, (1), 281.
 - **Lapsley, Daniel K, and Hill, Patrick L. (2011) " Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood. Journal of Youth & Adolescence. Aug2010, Vol. 39 Issue 8, p847-857.**
 - **Mofrad, S, chee,k, koh, A, Uba,I, (2013) " Investigating Life Skills among young students in Malaysia. International Journal of Social sciences and Humanities, Vol 3 (3), 190 – 199.**
 - **Nickse, R. (1989) " Assessing Life skills competence, Belmont, California, Pitman Learning Inc.**
 - **Olah, A. (2009) " Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference.**
 - – **Olah, A, Nagy, H, & Toth, K, G, (2010)** Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, ETC, 102.
 - **Olah, A. (2002) " Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, 3-6 October, Washington, D.C.**
 - **Orabi, Samira and Others (2020)," Life Skills Acquired Through Swimming Context in Relation to Students Academic Achievement", Jordan University (Issue 47, p 1).**

- **Schultz, C & Chwue ,M, (2012)** " The value of Life Skills programme at a higher education institution in South Africa, International Review of Social sciences and Humanities, Vol. 2 (2) 190 – 199.
- **UNICEF (2012)** " Evaluation Report: Global Evaluation of Life Skills Education Programs, P7.
- **UNICEF (2012)** " Global Evaluation of Life Skills Education Programmes, New York: United Nations Children's Fund.
- **Utah state office of education (2006)** " **A guide to knowledge skills and disposition for success/_grade_k-12**, Utah state office of education.
- **Wiedemann, Ager, Akasha& Brorson, Yigen, (2013)** " Life Skills– Skills for Life: A handbook. Denmark International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.
- **WHO. (World Health Organization (1999)** " **Partners in Life Skills Education**, Conclusions from a United Nations Inter–Agency Meeting Department of Mental Health, Geneva.
- **WHO. (World Health Organization (1993)** " **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Programme on Mental, Health. Geneva: Division of Mental Health Publication.

الملاحق

أولاً: قائمة هيئة تحكيم أدوات الدراسة.

ثانياً: مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية.

ثالثاً: مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية.

ملحق (1) قائمة هيئة تحكيم أدوات الدراسة

م	الاسم	التخصص	الجامعة
1	أ.د. سهيل رزق دياب	التربية	جامعة غزة
2	أ.د. عطاق محمود أبو غالي	الصحة النفسية	جامعة الأقصى
3	أ.د. نظمي عودة أبو مصطفى	الصحة النفسية	جامعة الأقصى
4	أ.د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص	الصحة النفسية	الجامعة الإسلامية - غزة
5	د. عزوز كتفي	علم نفس تربوي	جامعة المسيلة - الجزائر
6	أ.د. حمدي علي الفرماوي	علم نفس	جامعة المنوفية - مصر
7	د. ياسمين نايف عليان	علم نفس تربوي	جامعة غزة
8	د. محمد مصطفى ضاهر	علم نفس	جامعة الأزهر - غزة

ملحق (3) يوضح مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية

م	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الأول: مهارة الاتصال والتواصل: مهارة نقل المعلومات والأفكار وتبادلها بين أطراف عملية الاتصال كتابياً أو شفويًا بفاعلية.						
1	أتفهم آراء الزملاء ووجهات نظرهم					
2	أتواصل مع الزملاء في الموعد المناسب					
3	أكون مرناً في التعامل مع الزملاء					
4	أوظف وسائل مختلفة للاتصال مع الزملاء					
5	أحسن التواصل مع الزملاء					
6	أتعامل مع الزملاء بلباقة					
7	أعبر عن أفكارني مع زملائي بوضوح					
8	أوظف مهارة الاستماع في التعامل مع زملائي					
9	أميز بين أفكارني وأفكار الآخرين					
البعد الثاني: مهارة التخطيط: مهارة ذهنية تعبر عن الاستخدام الأمثل لإمكانيات الفرد التي تساعد في وضع الخطط لضمان تحقيق الهدف وتمكنه من التنبؤ بالمستقبل						
10	أخطط لدراستي بشكل سليم					
11	أعد خطة تنفيذية للمستقبل بدقة ووضوح					
12	أخطط لكل أنشطتي المستقبلية قبل تنفيذها					
13	أحدد الأولويات قبل وضع الخطة					
14	أختار المعايير الجيدة للخطة المستقبلية					
15	أوفر خطة بديلة في حالات الطوارئ					
16	الترزم بتنفيذ الإجراءات وفق ما هي مبرمجة زمنياً					
17	أقوم ما تم إنجازهم وأدون نتائج التقويم					
البعد الثالث: المهارة الاجتماعية: مهارة تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بأشكال مختلفة وبفعالية						
18	أنشئ علاقات صداقة مع الزملاء قائمة على الاحترام					
19	أتصرف بحكمة في التعامل مع المواقف الاجتماعية					
20	أشارك زملائي في حل مشاكلهم					
21	أقدم مصلحة الزملاء على مصلحتي					
22	أشارك زملائي مناسباتهم المختلفة					
البعد الرابع: مهارة إدارة الوقت: مهارة الاستخدام الأمثل للوقت وإمكانيات وقدرات الفرد لتلبية احتياجاته وتحقيق أهدافه بشكل أفضل						
23	أحدد أهدافي اليومية بدقة ووضوح					
24	أضع جدولاً زمنياً لتحقيق أهدافي					
25	أقوم بترتيب أنشطتي حسب أولوياتي					
26	أستثمر وقت العمل في تنفيذ ما يطلب مني					

					ألتزم بتنفيذ المهام في الوقت المحدد	27
					أنفذ مهمات عملي في الوقت المحدد	28
					أستغل وقت فراغي بأنشطة هادفة	29
البعد الخامس: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار: مهارة تعتمد على التفكير المنطقي وتحديد المشكلة ووضع فرضيات لها وإيجاد الحلول						
					أستشعر المشكلة قبل حدوثها بدقة	30
					أحدّد المشكلات التي تواجهني بشكل واضح	31
					أقوم بجمع البيانات حول مشكلة أو ظاهرة معينة بسهولة	32
					أصوغ المشكلة بوضوح	33
					أضع فرضيات لحل المشكلة قابلة للاختبار	34
					أنفذ الحل الأفضل بشكل جيد	35
					أحل مشاكلي بعشوائية غالباً	36
					أحافظ على قيمي أثناء حل مشكلتي	37
					أشارك الآخرين في اتخاذ القرارات حول المشكلة	38
					أحدد الجوانب الايجابية والسلبية للحلول المتاحة لحل مشكلتي	39
					أفكر جيداً قبل اتخاذ القرار	40
البعد السادس: مهارات التفكير: عملية ذهنية تقوم على تحليل المعلومات والبيانات بشكل موضوعي وابداعي لوضع الاحكام المنطقية المناسبة						
					أفكر ملياً قبل إجراء أي عمل	41
					أحلل ما أقوم بجمعه من بيانات تتعلق بالمشكلة	42
					أحل المشكلة بفكر إبداعي	43
					أضع حلول متنوعة للمشكلة	44
					أوظف المعرفة المكتسبة من المواقف الحياتية	45
					أنقد المواقف بشكل موضوعي	46
					أنظم الأفكار جيداً	47
البعد السابع: مهارات القيادة: المهارة التي تستطيع الفرد بها تنظيم وتوجيه الآخرين لتحقيق الأهداف المطلوبة وذلك بالعمل والتعاون معهم وتحفيزهم وإثارة الهمم لديهم وكسب ودهم واحترامهم						
					أشارك زملائي في التفكير والاستشارة	48
					أمتلك القيم الأخلاقية التي تتناسب مع المجتمع	49
					أبادر في التعامل مع المواقف	50
					أتحمل المسؤولية في التعامل مع الأمور	51
					أقبل النقد من زملائي	52
					أضبط انفعالاتي ومشاعري	53
					أساعد زملائي وأساندهم	54
					أثق بقدراتي وامكانياتي	55
					أواجه المواقف المحرجة بثقة	56

ملحق (5) يوضح مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية

م	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
مجال الثقة بالنفس						
1	أثق بنفسي وبقدراتي.					
2	أتحمل مسئولية قراراتي.					
3	أشعر بالرضا عن نفسي.					
4	أواجه الصعوبات الجامعية التي تواجهني بثقة					
5	أدافع عن قراري في معظم المواقف الدراسية					
6	أقبل النقد البناء					
7	أستفيد من خبراتي السابقة في مواجهة المواقف الجامعية الصعبة					
مجال ضبط النفس						
8	أحافظ على توازني وهدوئي					
9	أسيطر على انفعالاتي وأضبطها					
10	أواجه المواقف السلبية بإيجابية					
11	أصاب باليأس والإحباط بسرعة *					
12	أحاول الابتعاد عن المواقف السلبية					
13	أتمالك أعصابي عندما تواجهني مشكلة					
14	أشعر بالعجز أمام المواقف الصعبة					
15	أشعر بالغضب عندما أفشل في تحقيق أهدافي					
16	أتحكم في أفعالي وأقوالي					
مجال حل المشكلات						
17	أشعر بمشكلاتي التي تواجهني قبل حدوثها					
18	أحدد المشكلة بشكل دقيق					
19	أواجه المشكلات بقدرة عالية					
20	أفكر في بدائل إبداعية لحل مشكلتي الدراسية					
21	أجد الحل الأفضل لمواجهة مشكلتي					
22	أعتمد على زملائي في حل مشكلتي					
23	أجد أن الأفكار تكون أفضل في الأعمال التشاركية مع الزملاء					
مجال التفكير الإيجابي						
24	أعيش في جو إيجابي					
25	أفتخر لما وصلت إليه في دراستي					
26	أعتمد على نفسي لتحقيق أهدافي					
27	أخالط الناس أصحاب الأفكار العقلانية المفيدة					
28	أبتعد عن التفكير في المواقف المؤلمة					
29	أستمع لأفكار الآخرين للاستفادة منها					

					30	أتعامل مع زملائي بتفكير إيجابي
					31	أستغل تفكيري العقلاني لأنجح في حياتي الجامعية
					32	أشعر بأن القادم في مستقبل أيامي أجمل
المجال الديني						
					33	أستعيد توازني وهدوئي بقراءة القرآن الكريم
					34	ألجأ إلى الله تعالى بالدعاء عندما تواجهني المشكلات
					35	أثق بقدر الله وأحمده على نعمه
					36	أشعر بالأطمئنان الداخلي والسكينة والهدوء الداخلي
					37	أحرص على الالتزام بمواعيد الصلاة
					38	أؤمن أن وجودي في الحياة لهدف
					39	أؤمن أن كل أمور حياتي هي تقدير من رب العالمين
					40	أتسامح مع زملائي دوماً
					41	أتعامل مع الناس بأمانة وصدق
					42	أستعين بالله لتحقيق النجاح
مجال الصمود النفسي						
					43	أثق في قدراتي لتنفيذ المهام الدراسية المطلوبة
					44	أعلم أن المشكلات التي تواجهني تجعلني قوياً
					45	أمتلك إرادة قوية لتحقيق أهدافي الدراسية
					46	ما يواجهني من مشكلات لا يؤثر على دراستي
					47	أتحدى المواقف المختلفة في حياتي الجامعية
					48	أؤمن أن النجاح يحتاج إلى مثابرة وصبر
					49	أحمي نفسي من المشكلات والصدمات
مجال المرونة النفسية						
					50	أمتلك القدرة على التكيف مع أمور حياتي
					51	أتعامل مع مشكلاتي بشكل إيجابي
					52	أضع البدائل لتحقيق أهدافي الدراسية
					53	أعدل أفكاري لطبيعة الموقف التعليمي الذي أتعرض له
					54	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة
					55	أقبل الفشل وأستفيد منه لمواقف أخرى
					56	أقبل المواقف والأحداث الصعبة
					57	يساعدني الإخفاق على الانطلاق من جديد والمحاولة مرة أخرى