

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة^١

د. / سارة محمد سيد شاهين^٢

مدرس علم نفس التعليمى كلية البنات جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية البنات، جامعة عين شمس، وقد تكونت العينة من (٢٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس، وقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثة)، ومقياس إدارة الذات (إعداد الباحثة)، وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاثة، وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام البيانات ومعالجتها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية SPSSv19 لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، وتوصلت الباحثة إلى نتائج من أهمها وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وقلق المستقبل، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وإدارة الذات لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت النتائج أيضاً أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، قلق المستقبل، إدارة الذات، طالبات الجامعة.

مقدمة:

تعد الصحة النفسية السليمة إحدى الغايات السامية لعملية التنشئة الاجتماعية والتربية لأن الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية والإيجابية والرضا والسعادة من أهم مقومات الشخصية القوية الناجحة التي ننشدها ونريدها (عبد المطلب القريطي، ١٩٨، ١٥).

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/١٢/٨ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/١/١٥

Sara.mohammed@women.asu.edu.eg

^٢ ت: ٠١٠٢٣٨٧٥٣٢٧

وتعد المرحلة الجامعة من أهم المراحل التعليمية حيث إنها تمثل قمة الهرم التعليمي وتهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، وتعد لمؤسسات التربوية الجامعية وتغير نحو الأفضل حيث تهيئ للشباب الفرصة لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والتي تؤدي إلى تحقيق التغيرات المرغوبة خاصة إذا ما تناولنا جوانب بناء الشخصية فكرياً وسلوكياً وبصورة مستمرة حيث يتعرض في مختلف المستويات إلى كثير من التعاملات والاضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية والتي يكون بعضها معوقاً يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية (بشرى العكاشي، ٢٠٠٥، ١).

وتعد المناعة النفسية من الركائز المهمة للصحة النفسية، كما أنها من المتغيرات النفسية الوقائية التي تحمي الفرد من الأزمات والمشكلات النفسية، وهي بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات، كما تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجهه إلى كيفية التعامل مع الضغوطات والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات (دانيل جولمان، ٢٠٠٤، ٢٧٧).

كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً وتعاملاً وإيجابية والأكثر قدرة على الإنتاج والأداء، والأقدر على إقامة روابط مع الآخرين وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها (الحارث عبد الحميد، ٢٠٠٤، ٢٦).

وتعتبر ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفسي في العصر الحديث ومنها قلق المستقبل الذي يشكل خطورة في حياة الفرد، حيث يمثل تهديداً لما سوف يحدث له مستقبلاً سواء أكان هذا التهديد معلوماً أو غامضاً مما ينجم عنه حالة من التشاؤم واليأس الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي. (Reatz & Tersea, 2000., 45)

كما تعتبر إدارة الذات من المفاهيم المهمة للفرد لما تتضمنه من مهارات تساعد الفرد على تنظيم دوافعه وإدارة وقته وانفعالاته والثقة بالنفس مما يمكنه من الاستفادة من طاقاته وإمكاناته مما يساهم في إحداث التوازن بين متطلبات الأدوار المختلفة التي يكون على الفرد القيام بها، كما تساعده على مواجهة القلق بشأن المستقبل مما يحقق في النهاية الصحة النفسية للفرد.

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات السابقة اتضح قلة الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم المناعة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة، مما يضيف أهمية على الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

تعد المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول توجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع القدرة على التأقلم لدى الأفراد. فالمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب أو المشاعر السلبية والأمراض النفسية، وإنما البقاء صحيحاً معافى بل محاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة أو السوية. (Albert – Lorincz, et al, 2012, 105)

ولما كانت المناعة النفسية من المفاهيم التي تعد مؤثراً مهماً للصحة النفسية للفرد والذي ينعكس على حياته، وينعكس بدوره على شعوره بقيمته وأهميته، ومن هنا ندرك أهمية المناعة النفسية والتفكير الإيجابي وتأثيرها في صحته النفسية، مما يؤدي إلى شعوره بالرضا والنجاح في شتى مجالات الحياة، فالأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً، وتفاعلاً اجتماعياً، لذا فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر والنجاح والتخفيف من الأزمات، وخاصة طلاب الجامعة من الشرائح الأكثر عرضة للضغوط والمشكلات التي من شأنها أن تزيد من حدة القلق والتوتر ومنها قلق المستقبل الذي يرتبط بالآثار السلبية لدى الشباب الجامعي (يدر، ٢٠٠٣).

وتمثل مرحلة ما قبل التخرج مصدراً للضغط والقلق لدى الطالبة فهي فاصل في حياتها من المجال التكويني الأكاديمي إلى المجال العملي والمهني والاجتماعي، ويعد قلق المستقبل حالة من عدم الارتياح والخوف سواء أكان يتعلق بالجانب الشخصي المتمثل في فرصة العثور على الزوج المناسب، أو ما يتعلق بالأحداث الشخصية المستقبلية الغامضة أو في الحصول على وظيفة مناسبة بعد التخرج من الجامعة (عقله المحاييد وإبراهيم السفاضة، ٢٠٠٧).

وتعد إدارة الذات خطوة ضرورية ومهمة نحو تحقيق النجاح، فإدارة الذات يتم من خلالها معرفة الفرد لطبيعته وإحساسه ومشاعره وكيفية التعامل مع هذه المشاعر وإدارتها والسيطرة عليها، وتوظيفها إيجابياً في نشاطاته المختلفة، مما يساعده على تحقيق التوازن والتخفيف من حدة الضغوط والتوتر (علاء الطائي وعلاء الدهان ، ٢٠٠٨).

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، اتضح وجود قلة في الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل، وقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

(١) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية بأبعادها (٩ أبعاد)، وبين متوسطات درجاتهم على مقياس قلق المستقبل

بأبعاده (٣ أبعاد)؟

- (٢) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (٣ أبعاد) وبين متوسطات درجاتهم على مقياس إدارة الذات بأبعاده (٤ أبعاد)؟
- (٣) هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات الجامعة؟

أهداف الدراسة:

إن قيمة البحث العلمي تتبلور من خلال أهداف محددة تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقها، وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية بأبعاده وقلق المستقبل بأبعاده لدى طالبات الجامعة.
- العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل بأبعاده وإدارة الذات بأبعاده لدى طالبات الجامعة.
- إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة.

أهمية الدراسة:

يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في:

الأهمية النظرية:

- تتسم الدراسة الحالية في تقديم نتائج حول العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وبعض المفاهيم النفسية كقلق المستقبل وإدارة الذات، مما يسهم في إضافة جديدة للتراث النظري الخاص بهذه المتغيرات.
- تكمن أهمية الدراسة في عينتها المتمثلة في شريحة الشباب (طلاب الجامعة) لما لها من دور في القدرة على التغيير بالمجتمع نحو مستقبل أفضل.

الأهمية التطبيقية:

- الكشف عن مزيد من العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة الحالية وغيرها من المتغيرات النفسية الأخرى.
- توجيه نظر التربويين إلى أهمية المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة والكشف عن مدى ارتباطها بقلق وتحديات المستقبل مما قد يفيد في إجراء بحوث تجريبية لتنمية

هذا المتغير من أجل خفض قلق المستقبل وزيادة إدارة الذات لديهن مما يسهم بشكل كبير في توجيه الأهداف ومواجهة التحديات.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

يمكن تعريف مصطلحات الدراسة الحالية إجرائياً كما يلي:

(1) المناعة النفسية Psychological Immunity

ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة التحديات والآثار السلبية وتحمل الكروب وكل ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة الجامعية من أفراد عينة الدراسة في مقياس المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، ضبط النفس، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الإبداع وحل المشكلات، التكيف والتفاوض) المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثة) ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول: التفكير الإيجابي: القدرة على توقع نتائج جيدة ومرضية عندما لا تسير الأمور كما هو متوقع.

البعد الثاني: المرونة النفسية: قدرة الفرد على التأقلم مع المحن الشديدة والمشكلات والاستمرارية متحدياً الظروف.

البعد الثالث: ضبط النفس: هو التحكم الكامل في الانفعالات وكذلك التحلي بالصبر.

البعد الرابع: الثقة بالنفس: هي ثقة الفرد في صفاته وقدراته وتقييمه للأمور.

البعد الخامس: التحدي والمثابرة: القدرة على إثبات الذات والقدرات رغم سوء الظروف وعدم الاستسلام.

البعد السادس: الصمود والصلابة: خاصية تسمح للشخص بمواجهة متاعب الحياة وعثراتها وصدماتها بصلابة واقتدار.

البعد السابع: فاعلية الذات: قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة.

البعد الثامن: الإبداع وحل المشكلات: قدرة الإنسان على إبداع ما هو فريد من نوعه وابتكار حلول جديدة للمشكلات التي تواجهه.

البعد التاسع: التكيف والتفاوض: هو النظرة الإيجابية والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل والقدرة على التأقلم مع الظروف والأحداث.

٢) قلق المستقبل Future Anxiety

وهو ذلك النوع من القلق الذي يتعلق بالمستقبل ويجعل الفرد في حالة توتر وعدم اطمئنان، ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة الجامعة من أفراد عينة الدراسة في مقياس قلق المستقبل بأبعاده (البعد الشخصي، البعد الأكاديمي، البعد المهني) المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثة) ويتضمن الأبعاد الآتية:

البعد الشخصي: ويقاس هذا البعد مدى قلق الفرد من المشكلات والأحداث الخاصة التي يمكن أن يتعرض لها في المستقبل.

البعد الأكاديمي: ويقاس تصورات الفرد لمدى ملاءمة ما يدرسه في الكلية مع طموحاته المستقبلية.

البعد المهني: ويقاس قلق الفرد الناتج عن التفكير السلبي تجاه مستقبله المهني وإمكانية تحقيق طموحاته المهنية.

٣) إدارة الذات Self - Management

قدرة الفرد على مواجهة التحديات والآثار السلبية ومقاومة كل ما ينتج من أفكار ومشاعر سلبية كالغضب والتشاؤم والعجز والانهزامية، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة الجامعية من أفراد عينة الدراسة في مقياس إدارة الذات بأبعاده (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية) المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثة) ويتضمن الأبعاد التالية:

إدارة الوقت: قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته.

إدارة الانفعالات: قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته.

الثقة بالنفس: ثقة الفرد في إمكاناته وقدراته على تحقيق الأهداف المنشودة.

الكفاءة الذاتية: ثقة الفرد في قدرته على الإنجاز الحقيقي وقدرته على الأداء الجيد رغم العقبات التي تواجهه.

الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة:

المناعة النفسية:

ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة، وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity والمناعة العقلية Mental Immunity والمناعة النفسية

.Psychological Immunity

وتعتبر المناعة النفسية أحد المتغيرات الشخصية، أما علم المناعة النفسية Psychological Immunity فهو أحد فروع العلم الذي يدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة مثل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب (دانيال جولمان، ٢٠٠٤، ٢٣٠؛ محمد الحجار، ٢٠٠٤، ٥٧).

وتعرف بأنها منظومة عقلية من الأفكار المتجهة القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع، ويوضح هذا التفكير ضرورة أن يكتسب الفرد منهجاً فكرياً موضوعياً يستخدمه في توليد أو تصنيع الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٩، ٢١٨).

ويرى كمال مرسي (٢٠٠٠، ٩٧) أنه المناعة قد تكون مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأذي والقلق موجودة عند الإنسان المؤمن بطبعه.

مناعة نفسية مكتسبة طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق ويكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات لمواجهة الأزمات.

مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تقنية المناعة الجسمية التي تكسب من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، فتبقى مناعتها مدة طويلة (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٩٧).

مكونات (أبعاد) المناعة النفسية:

يعتبر أولاه (Olah, 2000, 14) أن المناعة النفسية الوقائية أو الدفاعية للشخص بمثابة الأجسام المضادة النفسية، وهذه المكونات هي: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الإحساس نحو الذات، التوجه نحو التغيير، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، السيطرة على الغضب أو الهياج. (Voitkane, 2004, 28)

ويرى جلبرت وآخرون (Gillbert, at el, 2005, 133) أن المناعة النفسية تشمل في توقعات الفرد للنتائج والآثار الوجدانية للأحداث المستقبلية. كما يرى أولاه (Olah, 2004, 15) أن المناعة النفسية نظام مركب يتكون من مجموعة عوامل تتفاعل مع بعضها لحماية الذات من التأثيرات السلبية للضغوط.

قلق المستقبل:

يعرفه (أحمد عكاشة، ٢٠٠٠، ٣٣) بأنه شعور غامض مصحوب بالتوتر النفسي

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

والخوف والفرع ويصاحب ذلك أعراض جسمية. وهو خلل واضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويبه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، وتضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع (زينب شقير، ٢٠٠٥، ٥).

ويعد قلق المستقبل اضطراب نفسي نتيجة حالة الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة، تجعل الشخص في حالة سلبية تشعره بالتوتر والعجز عن مواجهة المواقف (إبراهيم البلايكنى، ٢٠٠٨، ٢٧).

ويتصف الأفراد ذوي قلق المستقبل المرتفع بالتركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر، الانطواء، الحزن، والشك، وعدم الثقة بالآخرين، والانتظار السلبي لما سوف قد يقع (فتحية سالم سالم، ٢٠١٥، ١٤٧).

ومن الاضطرابات التي يحدثها قلق المستقبل على الشخصية الشعور بالوحدة، والتوتر، والانزعاج، والتشاؤم، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، واختلال الثقة بالنفس (فتحية سالم سالم، ٢٠١٥، ١٥٠).

إدارة الذات:

وتعرفها (عايدة أبو غريب، ٢٠٠٦، ٤) بأنها عملية ديناميكية يقوم به الفرد لتوجيه ذاته نحو الطريق السليم الذي يساعده على تحقيق الأهداف.

وتعد إدارة الذات مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على تقليل المشاكل السلوكية بهدف التعرف على نقاط الضعف والقوة، ثم تعزيز السلوك الإيجابي، وإهمال السلوك السلبي. (Schmitz & Wiese, 2006, 22)

وتعرف إدارة الذات بأنها توجيه القدرات والسلوكيات الشخصية للفرد نحو تحقيق الأهداف من خلال إدارة الوقت والتخطيط والتعبير والتقويم والتعامل مع التأجيل (إيهاب سيد محمود، ٢٠١٠، ٤٦٦) وهو متغير نفسي يتألف من عدة أبعاد هي: بعد إدارة الوقت (ويتضمن إدراك قيمة الوقت)، وبعد تحديد الأهداف (ويتضمن تنظيم الأهداف المنشودة) وبعد إدارة الانفعالات (ويتضمن القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات). (Suew & Micheal, 2008, 7)

وتعد إدارة الذات إحدى المهارات التي تساعد الفرد على تغيير الأفكار بطريقة إيجابية، وترفع مستوى الكفاءة الذاتية، وتزيد من مستوى الثقة بالنفس في أداء المهام، وتعمل على زيادة

الدافع للتعلم وتحسين الأداء. (Dans, & Donslas, 2008, 2011)

المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل:

تحدد المناعة النفسية في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعاب والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانهمامية والتشاؤم واليأس (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٩٦).

وتعد المناعة النفسية الآلية التي يتم بواسطتها حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة، وجعلها أقل تأثيراً، أو القدرة على المواجهة والصمود أمام الأزمات وتحمل الصعاب، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى القلق (ولاء حسان، ٢٠٠٩، ٦٢).

وقد تناولت دراسة (Vasile, 2020) أن التدخلات السلوكية تقلل من معدلات القلق والتوتر وبالتالي تحقق توازناً في وظيفة المناعة التي تعزز الرفاهية والصحة. وهدفت دراسة (هاني عبد الحفيظ، ٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل في ظل جائحة كورونا، وأوضحت الدراسة أن المناعة النفسية ترتبط سلبياً بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. كما سعت دراسة (زكراوي، ٢٠٢٠) إلى أهمية إعطاء رؤية شمولية لأهمية الارتباط بين منظورين إحداهما بالجوانب النفسية الإيجابية للفرد ودعمها لمواجهة مقاومة وتسيير الأزمات، الصدمات والشدائد على اختلاف أنواعها، وتعبئة مختلف مصادره السلوكية لتنشيط مناعته النفسية حفاظاً على صحته النفسية. كما أكدت دراسة (Vasile, 2020) أن جهاز المناعة يتكون من نوعين من الأجهزة (بيولوجية ونفسية) من أجل حماية الجسم من أمراض العصر وخاصة وأهمها القلق النفسي والتوتر، في حين هدفت دراسة (الريدي، ٢٠٢٠) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى العينة من خلال تقديرات الذات وقلق المستقبل لديهم، وقد توصلت إلى أن قلق المستقبل يسهم إسهاماً دالاً وموجباً في التنبؤ بالصلابة النفسية (وهي إحدى أبعاد المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة الدراسة.

قلق المستقبل وعلاقته بإدارة الذات:

يعد قلق المستقبل شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السيئة للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (غالب المشيخي، ٢٠٠٤، ٤٧)، كما تعمل إدارة الذات كإحدى الطرق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة من إمكانياته وقدراته وخبراته وتطوير ذاته وتحسين سلوكه (نجلاء حسين، ٢٠١٤)، وقد أكدت دراسة (Polnisy & Eubin Fedd, 2001) على أن تمتع الفرد بإدارة جيدة لذاته تساعده على التكيف مع الحياة اليومية بكفاءة عالية والتخلي عن القلق

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

منه قلق المستقبل، وتوضح نتائج دراسة راجي الحرايرة ونابل الحجابا (٢٠٠٨) إلى وجود مؤشر للقلق على المستقبل بشكل عام من قبل طلاب الجامعة وأن من أهم الأسباب المؤدية إليه هو صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة. كما هدفت دراسة (زينب محمد حقي وآخرون، ٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي وقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات بمحاورها لأفراد عينة البحث والقلق المستقبلي بأبعاده لديهم.

فروض الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية المختلفة، فإن هذه الدراسة تسعى للتحقق من الفروض الآتية:

(١) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية بأبعادها (٩ أبعاد) وبين متوسطات درجاتهم على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (٣ أبعاد).

(٢) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (٣ أبعاد) وبين متوسطات درجاتهم على مقياس إدارة الذات بأبعادها (٤ أبعاد).

(٣) يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات الجامعة.

الطريقة والإجراءات:

المنهج: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب للمشكلة

أولاً: عينة الدراسة الاستطلاعية:

انتقدت الباحثة عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (ن=١٤٢) طالبة بمتوسط عمري قدره ٢٠,٨٤ سنة من الطالبات المقيدات بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية البنات، جامعة عين شمس في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية لكل من مقياس المناعة النفسية، مقياس قلق المستقبل، مقياس إدارة الذات (من إعداد الباحثة).

ثانياً: عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (ن=٢٠٠) طالبة بمتوسط عمري قدره ٢٠,٤١ وانحراف معياري قدره ٠,٥٧ من الطالبات المقيدات بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية البنات جامعة

عين شمس في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ من التخصصات الآتية: لغة عربية (ن=٩٠)، جغرافيا (ن=٦٠) ورياضيات (ن=٥٠)، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من فروض الدراسة الحالية.

أدوات ومقاييس الدراسة:

أولاً: مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة):

بعد استقراء التراث النظري والاطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لمقياس متغير المناعة النفسية، وجدت الباحثة ضرورة بناء مقياس لقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة تتبنى فيه تصنف لمكونات المناعة النفسية وأبعادها من الوضوح، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس المناعة النفسية، إعداد عصام زيدان (٢٠١٣)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد خالد أحمد عبد الرحمن)، ومقياس المناعة النفسية، إعداد ناهد فتحي (٢٠١٩). وقد شرعت الباحثة في إعداد مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، نظرا لطول عبارات مقياس عصام زيدان (٢٠١٣) حيث تكون المقياس من (١١٧) مفردة.

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية: هي قدرة الفرد على مواجهة التحديات والآثار السلبية وتحمل الكروب ومقاومة كل ما ينتج من أفكار ومشاعر سلبية كالغضب والتشاؤم واليأس والعجز والانزامية، وتتحدد المناعة النفسية في ضوء الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد في الدراسة الحالية.

وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، وقد تكون المقياس من (٤٥) مفردة موزعة على (٩) أبعاد وكذلك تعليماته، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات الجديدة.

تم إعداد المقياس في صورته النهائية بحيث يتكون من (٤٥) مفردة موزعة على (٩) أبعاد تمثل أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة وأمام كل مفردة ثلاثة اختيارات (نعم، أحيانا، لا) وعلى الطالبة أن تختار واحدة من الاختيارات الثلاثة (نعم، أحيانا، لا) ويتم التصحيح بإعطاء (٣-٢-١) درجة على التوالي، ويتكون من (٩) أبعاد هي (التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، ضبط النفس والأتزان، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الإبداع وحل المشكلات، التكيف والتفاوض)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الطالبة.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة:

أولاً: مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية:

قامت الباحثة بحساب صدق البنية لمقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق Amos20، ويوضح جدول (١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء المقياس والنسبة الحرجة مستوى دلالة تشبع كل مفردة على أبعاد مقياس المناعة النفسية.

جدول (١) تشبعات مفردات أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارى	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	٥	٠,٥٧	١,٢	٠,١٦	٧,٢٩	٠,٠١
	٤	٠,٥٩	١,١٣	٠,١٥	٧,٤٣	٠,٠١
	٣	٠,٦	١,٢٥	٠,١٧	٧,٥٥	٠,٠١
	٢	٠,٦٥	٠,٩٧	٠,١٢	٧,٩٢	٠,٠١
	١	٠,٥٧	١	-	-	-
المرونة النفسية	١٠	٠,٥٧	١	٠,١٣	٧,٥١	٠,٠١
	٩	٠,٦	١,٠٩	٠,١٤	٧,٨٣	٠,٠١
	٨	٠,٥٢	٠,٩٩	٠,١٤	٦,٩٧	٠,٠١
	٧	٠,٦١	١,١٣	٠,١٤	٧,٨٩	٠,٠١
	٦	٠,٦	١	-	-	-
ضبط النفس	١٥	٠,٦٣	١,٠٥	٠,١٢	٨,٤٤	٠,٠١
	١٤	٠,٧٤	١,١٩	٠,١٢	٩,٧	٠,٠١
	١٣	٠,٦	١,٠٨	٠,١٣	٨,٠٨	٠,٠١
	١٢	٠,٧٥	١,١٥	٠,١٢	٩,٧٧	٠,٠١
	١١	٠,٦٥	١	-	-	-
الثقة بالنفس	٢٠	٠,٦٨	١,٢١	٠,١٥	٨,٠٦	٠,٠١
	١٩	٠,٥٦	٠,٩٦	٠,١٤	٧,٠٦	٠,٠١
	١٨	٠,٦٥	١,٢٢	٠,١٦	٧,٨٢	٠,٠١
	١٧	٠,٧٢	١,٤١	٠,١٧	٨,٣٧	٠,٠١
	١٦	٠,٥٦	١	-	-	-
التحدي والمثابرة	٢٥	٠,٧١	١,٢٦	٠,١٢	١٠,٤٢	٠,٠١
	٢٤	٠,٥٨	١,٠٩	٠,١٣	٨,٤٨	٠,٠١
	٢٣	٠,٦٣	١,١٥	٠,١٢	٩,٢٤	٠,٠١
	٢٢	٠,٥٥	٠,٧٥	٠,٠٩	٨,٠٨	٠,٠١

البيد	المفردة	الوزن الاحداري المعياري	الوزن الاحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٢١	٠,٧٣	١	-	-	-
الصمود والصلاية النفسية	٣٠	٠,٥٢	١,١٢	٠,١٦	٧,٢٣	٠,٠١
	٢٩	٠,٥٥	١,٠٨	٠,١٤	٧,٥	٠,٠١
	٢٨	٠,٦٣	١,٢١	٠,١٤	٨,٥١	٠,٠١
	٢٧	٠,٦٧	٠,٩٤	٠,١	٩,٠١	٠,٠١
	٢٦	٠,٦٥	١	-	-	-
فاعلية الذات	٣٥	٠,٦٢	١,٠٤	٠,١٣	٨,١٦	٠,٠١
	٣٤	٠,٦٩	١,٢	٠,١٤	٨,٨٨	٠,٠١
	٣٣	٠,٤٥	٠,٨٩	٠,١٤	٦,٢٢	٠,٠١
	٣٢	٠,٧٧	١,٢٧	٠,١٣	٩,٧٣	٠,٠١
	٣١	٠,٦٣	١	-	-	-
الإبداع وحل المشكلات	٤٠	٠,٥٦	٠,٧٤	٠,٠٩	٨,١٧	٠,٠١
	٣٩	٠,٧٦	١	٠,٠٩	١١,٥٥	٠,٠١
	٣٨	٠,٦٥	٠,٨٥	٠,٠٩	٩,٧١	٠,٠١
	٣٧	٠,٦٥	٠,٧١	٠,٠٧	٩,٦٨	٠,٠١
	٣٦	٠,٧٨	١	-	-	-
التكيف والتفاؤل	٤٥	٠,٥١	١,٦١	٠,٢٧	٦	٠,٠١
	٤٤	٠,٧٢	٢,١٢	٠,٢٩	٧,٣٤	٠,٠١
	٤٣	٠,٥١	١,٥٦	٠,٢٦	٦,٠١	٠,٠١
	٤٢	٠,٧٧	٢,٠٦	٠,٢٧	٧,٥٤	٠,٠١
	٤١	٠,٥	١	-	-	-

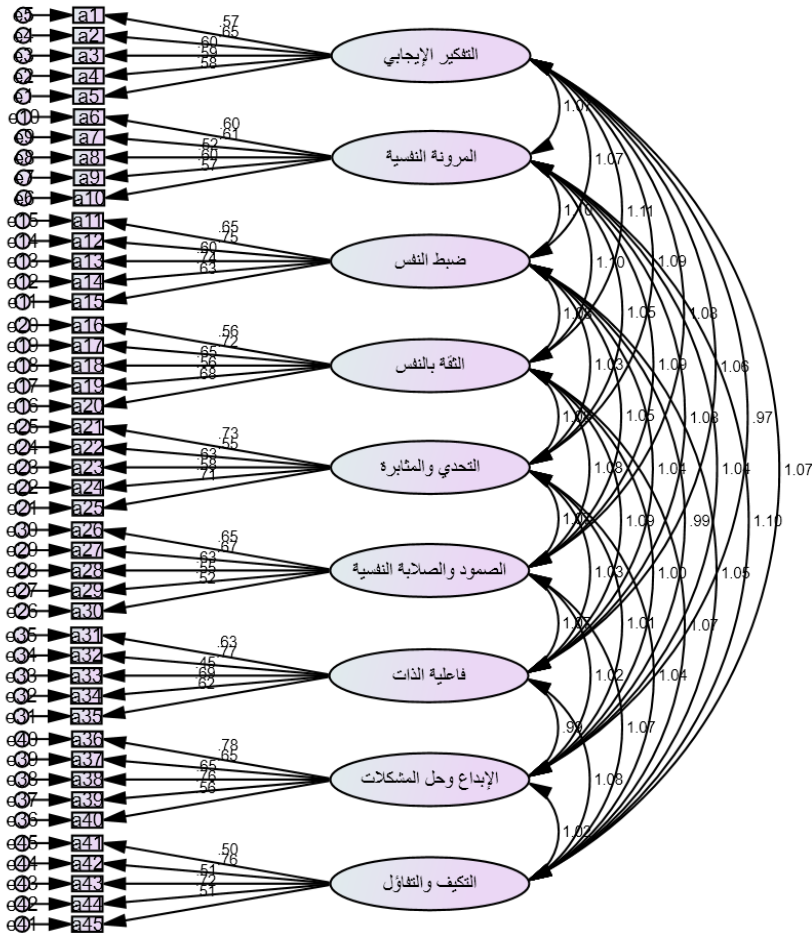
ويتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس المناعة النفسية كانت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس المناعة النفسية، ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية:

جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٢٤٨٧,٦٣	
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠ (دالة عند ٠,٠٠١)	
DF	٩٠٩	
CMIN/DF	٢,٧٣	أقل من ٥
GFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,٠١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٢٤٨٧,٦٣ بدرجات حرية = ٩٠٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧٣، ومؤشرات حسن المطابقة (NFI= 0.92, GFI= 0.90) ، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العائلي التوكيدي لبنية المناعة النفسية من خلال الشكل التالي :

مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العائلي التوكيدي لبنية المناعة النفسية من خلال الشكل التالي :



شكل (١) البناء العاملي لمقياس المناعة النفسية

الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

جدول (٣) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المناعة النفسية (ن=١٤٢)

التفكير الإيجابي		المرونة النفسية		ضبط النفس		الثقة بالنفس		التحدي والمثابرة	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٥٧	٦	**٠,٥٦	١١	**٠,٤٣	١٦	**٠,٤٦	٢١	**٠,٧٧
٢	**٠,٤٩	٧	**٠,٥٨	١٢	**٠,٦٣	١٧	**٠,٥٣	٢٢	**٠,٥٤
٣	**٠,٥٨	٨	**٠,٤٦	١٣	**٠,٦٠	١٨	**٠,٥٧	٢٣	**٠,٥١
٤	**٠,٤٩	٩	**٠,٥٩	١٤	**٠,٥٣	١٩	**٠,٥٩	٢٤	**٠,٦٦
٥	**٠,٦١	١٠	**٠,٥١	١٥	**٠,٥٥	٢٠	**٠,٦٤	٢٥	**٠,٧١
	الصمود والصلابة النفسية	فاعلية الذات	الإبداع وحل المشكلات	التكيف والتفاؤل					
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٢٦	**٠,٤٠	٣١	**٠,٥٢	٣٦	**٠,٦٣	٤١	**٠,٦٥		
٢٧	**٠,٤٦	٣٢	**٠,٦٣	٣٧	**٠,٦٤	٤٢	**٠,٥٢		
٢٨	**٠,٤٨	٣٣	**٠,٥٨	٣٨	**٠,٥١	٤٣	**٠,٧٣		
٢٩	**٠,٦٧	٣٤	**٠,٤٨	٣٩	**٠,٦٢	٤٤	**٠,٧٨		
٣٠	**٠,٦٤	٣٥	**٠,٥٣	٤٠	**٠,٥٢	٤٥	**٠,٦٣		

* دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=١٤٢)

معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٣	التفكير الإيجابي
**٠,٨٢	المرونة النفسية
**٠,٨٤	ضبط النفس
**٠,٧٨	الثقة بالنفس
**٠,٨٢	التحدي والمثابرة
**٠,٨٧	الصمود والصلابة النفسية
معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٢	فاعلية الذات
**٠,٨٣	الإبداع وحل المشكلات
**٠,٨٩	التكيف والتفائل

**** دالة عند ٠,٠١**

ويتضح من جدول (٤) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٠,٧٨-٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات.

جدول (٥)

ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن-١٤٢)

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
التفكير الإيجابي	٠,٧٧	٠,٧٣
المرونة النفسية	٠,٦٩	٠,٦٨
ضبط النفس	٠,٨٥	٠,٨٣
الثقة بالنفس	٠,٨٤	٠,٨١
التحدي والمثابرة	٠,٧٦	٠,٧١
الصمود والصلاة النفسية	٠,٧٤	٠,٧١
فاعلية الذات	٠,٨٠	٠,٧٥
الإبداع وحل المشكلات	٠,٧٩	٠,٧٨
التكيف والتفاوض	٠,٨٢	٠,٨٠
المقياس ككل	٠,٩٣	٠,٨٨

ويتضح من الجدول السابق (٥) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس المناعة النفسية.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثة):

بعد استقراء التراث النظري والاطلاع على بعض المقاييس التي أكدت لقياس متغير قلق المستقبل، وجدت الباحثة ضرورة بناء مقياس لقياس قلق المستقبل يختص بعينة الدراسة الحالية ألا وهي طالبات الجامعة، ومن الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة والتي تناولت متغير قلق المستقبل وتم الاستفادة منها في بناء المقياس الحالي دراسة فتحية سالم (٢٠١٥)، هيام عباد (٢٠١٥)، أنور عيسى (٢٠١٧)، كوثر أحمد (٢٠١٨).

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل: حالة من الخوف وعدم الاستقرار نتيجة إدراك الفرد لخطر غير محدد، ويتحدد قلق المستقبل في ضوء الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد في الدراسة الحالية.

وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، وتكون المقياس من (٤٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد وكذلك تعليماته، وطلب منهم إبداء الرأي في الصياغة اللغوية وإجراء التعديلات اللازمة، وقد تم إعداد المقياس في

صورته النهائية بحيث يتكون من (٤٠) مفردة موزعة على (٤) أبعاد تمثل أبعاد مقياس قلق المستقبل.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد، لكل مفردة ثلاثة اختيارات هي (نعم، أحياناً، لا)، وعلى الطالبة أن تختار واحدة من الاختيارات الثلاثة وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب لوجهة نظرها، ويتكون المقياس من أبعاد هي (البعد الشخصي، البعد الأكاديمي، البعد المهني، البعد الاجتماعي).

وتتم علمية التصحيح بأن الدرجات على التوالي هي (٣-٢-١) في كل عبارات المقياس وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٠-١٢٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطالبة والعكس.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

أولاً: مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل باستخدام التحليل العامل التوكيدي عن طريق برنامج Amos20، ويوضح جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء المقياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتتبع كل مفردة على أبعاد مقياس قلق المستقبل.

جدول (٦)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس قلق المستقبل باستخدام التحليل العامل التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ المقياس	الوزن الاحداري	الوزن الاحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٨,١٩	٠,١٧	١,٣٦	٠,٦٨	١٠	البعد الشخصي
٠,٠١	٨,٦	٠,١٧	١,٤٢	٠,٧٢	٩	
٠,٠١	٨,٥٤	٠,١٦	١,٣٤	٠,٧١	٨	
٠,٠١	٨,٣٧	٠,١٥	١,٢٥	٠,٦٩	٧	
٠,٠١	٧,٩١	٠,١٦	١,٢٣	٠,٦٥	٦	
٠,٠١	٧,٧٣	٠,١٥	١,١٦	٠,٦٣	٥	
٠,٠١	٧,٠٤	٠,١٥	١,٠٥	٠,٥٦	٤	
٠,٠١	٦,٤	٠,١٦	١,٠٤	٠,٥١	٣	
٠,٠١	٧,٣٤	٠,١٥	١,١٣	٠,٥٩	٢	
-	-	-	١	٠,٦٣	١	

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الاحداري	الوزن الاحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٦,٧٦	٠,١٢	٠,٧٩	٠,٥١	٢٠	البعد الأكاديمي
٠,٠١	٦,١٤	٠,١	٠,٦٢	٠,٤٧	١٩	
٠,٠١	٦,٢٤	٠,١٢	٠,٧٢	٠,٤٧	١٨	
٠,٠١	٥,٩٤	٠,١	٠,٥٧	٠,٤٥	١٧	
٠,٠١	٦,٩٢	٠,١٢	٠,٨١	٠,٥٣	١٦	
٠,٠١	٧,٧٩	٠,١	٠,٧٨	٠,٦	١٥	
٠,٠١	٧,٨٧	٠,١١	٠,٨٣	٠,٦	١٤	
٠,٠١	٧,٨٣	٠,١٢	٠,٩٣	٠,٦	١٣	
٠,٠١	٨,٤	٠,١٢	١,٠٣	٠,٦٥	١٢	
-	-	-	١	٠,٦٨	١١	
٠,٠١	٥,٣٥	٠,٢٧	١,٤٦	٠,٦١	٣٠	البعد المهني
٠,٠١	٥,٤٥	٠,٢٥	١,٣٨	٠,٦٤	٢٩	
٠,٠١	٥,٣٨	٠,٢٧	١,٤٥	٠,٦٢	٢٨	
٠,٠١	٥,١٩	٠,٢٤	١,٢٧	٠,٥٧	٢٧	
٠,٠١	٥,٣٦	٠,٢٦	١,٤٢	٠,٦١	٢٦	
٠,٠١	٥,٣٤	٠,٢٤	١,٢٦	٠,٦١	٢٥	
٠,٠١	٤,٨٦	٠,٢٤	١,١٧	٠,٥	٢٤	
٠,٠١	٤,٤٩	٠,٢٥	١,١٤	٠,٤٣	٢٣	
٠,٠١	٤,٥١	٠,٢٢	٠,٩٩	٠,٤٣	٢٢	
-	-	-	١	٠,٤١	٢١	
٠,٠١	٧,٨٨	٠,١	٠,٧٧	٠,٦١	٤٠	البعد الاجتماعي
٠,٠١	٧,٢	٠,١١	٠,٧٦	٠,٥٦	٣٩	
٠,٠١	٨,٤٣	٠,١١	٠,٨٨	٠,٦٦	٣٨	
٠,٠١	٧,٤٤	٠,١	٠,٧	٠,٥٨	٣٧	
٠,٠١	٧,٨٤	٠,١١	٠,٨٤	٠,٦١	٣٦	
٠,٠١	٨,٥٤	٠,١٢	٠,٩٨	٠,٦٧	٣٥	
٠,٠١	٨,٠٩	٠,١٢	٠,٩٨	٠,٦٣	٣٤	
٠,٠١	٨,٢	٠,١٢	٠,٩٤	٠,٦٤	٣٣	
٠,٠١	٨,٥٤	٠,١٢	٠,٩٨	٠,٦٧	٣٢	
-	-	-	١	٠,٦٨	٣١	

يتضح من جدول (٦) أن جميع مفردات مقياس قلق المستقبل كانت دالة عند مستوى

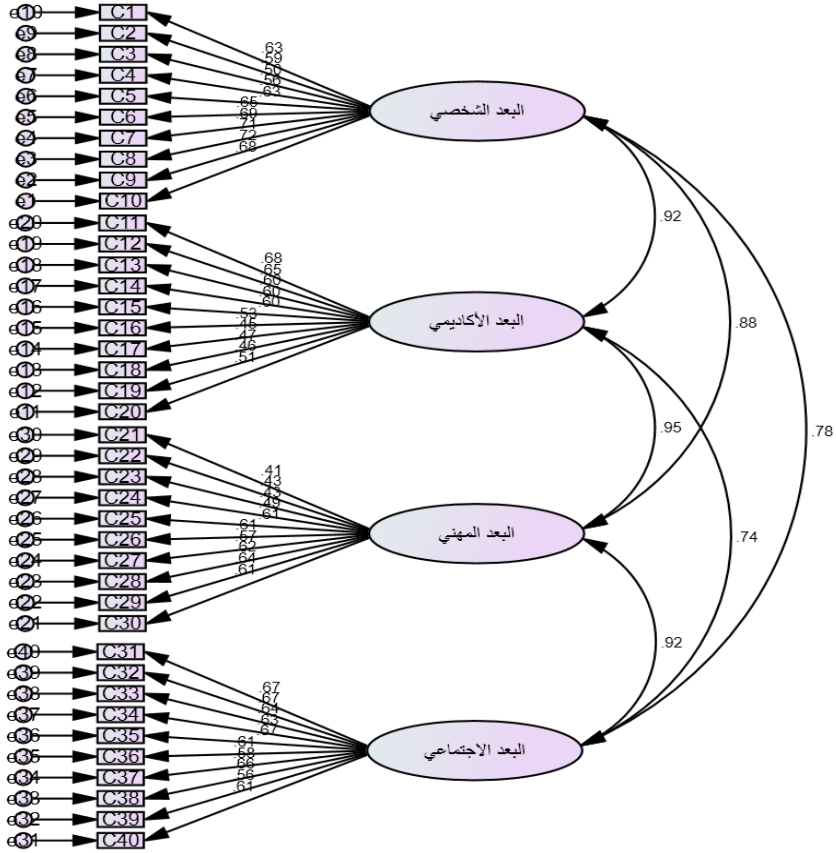
== (١٩٤) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٩ المجلد (٣٣) - ابريل ٢٠٢٣ ==

٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس قلق المستقبل، ويوضح جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل.

جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٦٥١,٠٧	
مستوى الدلالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٧٣٤	
CMIN/DF	٢,٢٢	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,٠١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٧) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة $2X$ للنموذج = ١٥٠٥,١٨ ب درجات حرية = ٧٣٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وكانت النسبة بين قيمة X^2 إلى درجات الحرية = ٢,٠٥ و (GFI=0.95) ومؤشرات حسن المطابقة (RMSEA=0.08,CFI=0.94,IFI=0.93) مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق الثبات لمقياس قلق المستقبل. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد قلق المستقبل من خلال الشكل التالي:



شكل (٢) البناء العاملي لأبعاد مقياس قلق المستقبل

الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول (٨) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المستقبل (ن=١٤٢)

البعد الاجتماعي		البعد المهني		البعد الأكاديمي		البعد الشخصي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٧	٣١	**٠,٧٠	٢١	**٠,٧٧	١١	**٠,٧٠	١
**٠,٥١	٣٢	**٠,٤٦	٢٢	**٠,٥٥	١٢	**٠,٧٤	٢
**٠,٤٥	٣٣	**٠,٦٤	٢٣	**٠,٥٤	١٣	**٠,٧٩	٣
**٠,٤٩	٣٤	**٠,٥٨	٢٤	**٠,٦٥	١٤	**٠,٦٢	٤
**٠,٤٧	٣٥	**٠,٥٩	٢٥	**٠,٦٣	١٥	**٠,٦٥	٥
**٠,٧١	٣٦	**٠,٦١	٢٦	**٠,٦٢	١٦	**٠,٤٤	٦
**٠,٦٩	٣٧	**٠,٥٤	٢٧	**٠,٦٤	١٧	**٠,٥٧	٧
**٠,٦٣	٣٨	**٠,٦٥	٢٨	**٠,٥١	١٨	**٠,٦٩	٨
**٠,٦٢	٣٩	**٠,٦٤	٢٩	**٠,٥٧	١٩	**٠,٦٩	٩
**٠,٥٧	٤٠	**٠,٦٥	٣٠	**٠,٦١	٢٠	**٠,٦٤	١٠

ينتضح من جدول (٨) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨٧	البعد الشخصي
**٠,٨٤	البعد الأكاديمي
**٠,٨٨	البعد المهني
**٠,٨١	البعد الاجتماعي

** دال عند ٠,٠١

ينتضح من جدول (٩) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٨١٠-٨٨,٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.
ثانياً: ثبات المقياس:

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول (١٠) معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
البعد الشخصي	٠,٨٥	٠,٨٤
البعد الأكاديمي	٠,٨٠	٠,٧٩
البعد المهني	٠,٨٣	٠,٨٢
البعد الاجتماعي	٠,٨٨	٠,٨٦
المقياس ككل	٠,٩٠	٠,٨٨

يتضح من الجدول السابق (١٠) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ثالثاً: مقياس إدارة الذات:

قامت الباحثة باستقراء التراث النظري الخاص بإدارة الذات والمقاييس التي أعدها الباحثون في هذا المجال، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس لإدارة الذات يتناسب مع المرحلة العمرية التي تستهدفها الدراسة، ومن المقاييس التي تم الاستفادة منها مقياس إدارة الذات لهويدا حنفي (٢٠١٣).

التعريف الإجرائي لإدارة الذات: قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وإدارة وقته بشكل يحقق الأهداف المطلوبة وذلك لمواجهة الإحباطات وغيرها من الضغوط.

وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) متخصصين في مجال التربية، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد وكذلك صياغة التعليمات وأخذ رأي المتخصصين بخصوص مدى ملائمة العبارات لأهداف الدراسة، وتم إجراء التعديلات اللازمة، وإعداد المقياس في صورته النهائية بحيث تكون من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد تمثل كل منها مقياساً لإدارة الذات.

وصف المقياس:

تكون المقياس من (٤٠) مفردة على (٤) أبعاد لكل مفردة ثلاثة اختيارات هي (نعم، أحياناً، لا) وعلى الطالبة اختيار ما يتناسب وجهة نظرها لكل مفردة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب لوجهة نظرها، وأبعاد المقياس هي (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية).

تصحيح المقياس:

تم عملية التصحيح بإعطاء الدرجات على التوالي (٣-٢-١) وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٠-١٢٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى الطالبة الجامعية والعكس صحيح.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات:

أولاً: مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الذات:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج Amos20، ويوضح جدول (١١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس إدارة الذات.

جدول (١١) تشبعات مفردات أبعاد مقياس إدارة الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المستوى الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ المقياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٦,٦٩	٠,٢١	١,٣٨	٠,٧	١٠	إدارة الوقت
٠,٠١	٤,٩٣	٠,٢١	١,٠٥	٠,٤٢	٩	
٠,٠١	٥,٦٦	٠,١٨	١,٠٤	٠,٥٢	٨	
٠,٠١	٥,٩٤	٠,٢١	١,٢٦	٠,٥٦	٧	
٠,٠١	٦,٠١	٠,١٩	١,١٦	٠,٥٧	٦	
٠,٠١	٥,٨٧	٠,١٧	٠,٩٧	٠,٥٥	٥	
٠,٠١	٦,٨٢	٠,١٩	١,٣١	٠,٧٤	٤	
٠,٠١	٥,٥٥	٠,٢١	١,١٥	٠,٥	٣	
٠,٠١	٦,٦٨	٠,٢	١,٣٧	٠,٧	٢	

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

البيد	المفردة	الوزن الاحداري المعياري	الوزن الاحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	١	٠,٤٨	١	-	-	-
إدارة الانفعالات	٢٠	٠,٤٨	١,٤٤	٠,٢٨	٥,١٨	٠,٠١
	١٩	٠,٥٩	١,٤٣	٠,٢٥	٥,٨٢	٠,٠١
	١٨	٠,٦٦	١,٦٥	٠,٢٧	٦,١٣	٠,٠١
	١٧	٠,٦	١,٤	٠,٢٤	٥,٨٤	٠,٠١
	١٦	٠,٧١	١,٤	٠,٢٢	٦,٣	٠,٠١
	١٥	٠,٦٣	١,٨٢	٠,٣	٥,٩٩	٠,٠١
	١٤	٠,٥٩	١,٦٦	٠,٢٩	٥,٨	٠,٠١
	١٣	٠,٦١	١,٤٨	٠,٢٥	٥,٩	٠,٠١
	١٢	٠,٦٦	١,٧٥	٠,٢٩	٦,١٢	٠,٠١
	١١	٠,٤٥	١	-	-	-
	الثقة بالنفس	٣٠	٠,٤٧	٠,٨٦	٠,١٤	٥,٩١
٢٩		٠,٦٧	١,٠٥	٠,١٤	٧,٧٥	٠,٠١
٢٨		٠,٦٧	١,٠٣	٠,١٣	٧,٨١	٠,٠١
٢٧		٠,٥٦	١	٠,١٥	٦,٨٤	٠,٠١
٢٦		٠,٥٦	٠,٩٩	٠,١٤	٦,٨٢	٠,٠١
٢٥		٠,٧٥	١,٢٧	٠,١٥	٨,٤٣	٠,٠١
٢٤		٠,٥٨	٠,٩٣	٠,١٣	٦,٩٧	٠,٠١
٢٣		٠,٦٦	١,٠٨	٠,١٤	٧,٦٨	٠,٠١
٢٢		٠,٦٦	١,١٩	٠,١٦	٧,٦٦	٠,٠١
٢١		٠,٦	١	-	-	-
الكفاءة الذاتية		٤٠	٠,٥٦	١,٠٩	٠,١٧	٦,٥
	٣٩	٠,٥٥	١,١٢	٠,١٨	٦,٤	٠,٠١
	٣٨	٠,٦	١,٢٥	٠,١٨	٦,٨٤	٠,٠١
	٣٧	٠,٦٦	١,١٨	٠,١٦	٧,٣٣	٠,٠١
	٣٦	٠,٤٩	١,١٢	٠,١٩	٥,٩٥	٠,٠١
	٣٥	٠,٦	١,٢٣	٠,١٨	٦,٨٤	٠,٠١
	٣٤	٠,٦٦	١,٢٢	٠,١٧	٧,٢٧	٠,٠١

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الاحدائي	الوزن الاحدائي المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٦,٢٩	٠,١٨	١,١٦	٠,٥٣	٣٣	
٠,٠١	٥,٩٩	٠,١٨	١,٠٦	٠,٥	٣٢	
-	-	-	١	٠,٥٦	٣١	

يتضح من جدول (١١) أن جميع مفردات مقياس إدارة الذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد المقياس إدارة الذات، ويوضح جدول (١٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الذات.

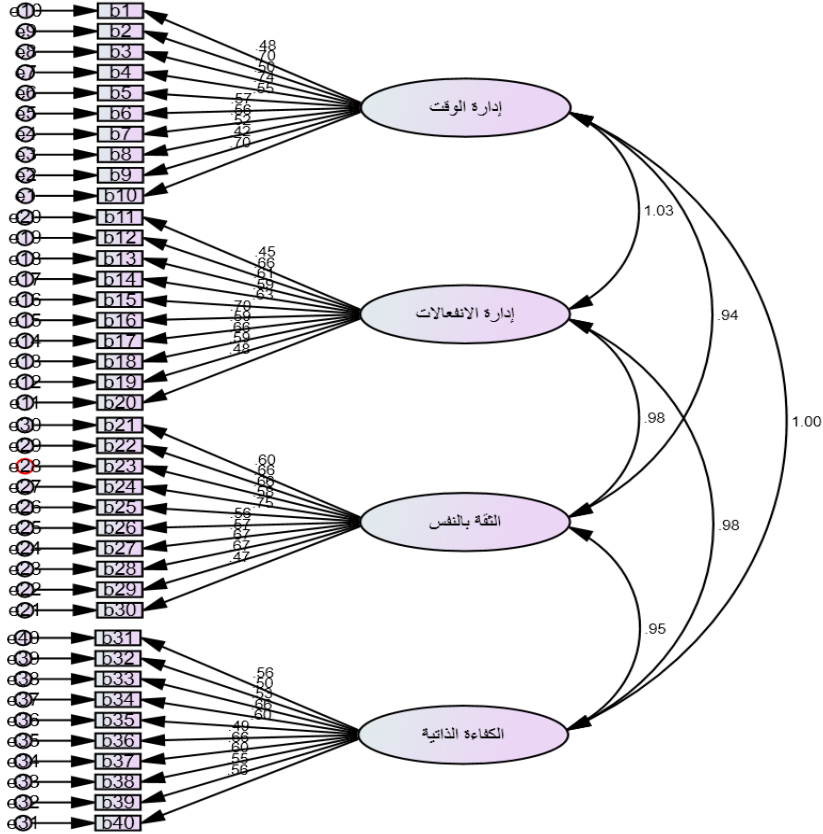
جدول (١٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٦٥١,٠٧	
مستوى الدلالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٧٣٤	
CMIN/DF	٢,٢٢	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,٠١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٦٥١,٠٧ بدرجات حرية = ٧٣٤ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٢٢، ومؤشرات حسن المطابقة (NFI= 0.93، GFI= 0.95، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الذات.

ويمكن توضيح نتائج التحليل العائلي التوكيدي لبنية أبعاد إدارة الذات من خلال الشكل

التالي:



شكل (٣) البناء العائلي لأبعاد مقياس إدارة الذات

الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول (١٣) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدارة الذات (ن=١٤٢)

الكفاءة الذاتية		الثقة بالنفس		إدارة الانفعالات		إدارة الوقت	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٤	٣١	**٠,٧٤	٢١	**٠,٦٩	١١	**٠,٧٣	١
**٠,٥٨	٣٢	**٠,٧٠	٢٢	**٠,٦٣	١٢	**٠,٦٥	٢
**٠,٥٩	٣٣	**٠,٦٤	٢٣	**٠,٦٥	١٣	**٠,٦٧	٣
**٠,٦١	٣٤	**٠,٥٧	٢٤	**٠,٥٩	١٤	**٠,٥٢	٤
**٠,٥٨	٣٥	**٠,٦٠	٢٥	**٠,٥٨	١٥	**٠,٥٧	٥
**٠,٦١	٣٦	**٠,٥٤	٢٦	**٠,٥٦	١٦	**٠,٦٨	٦
**٠,٦٣	٣٧	**٠,٤٨	٢٧	**٠,٦٨	١٧	**٠,٦٥	٧
**٠,٦٩	٣٨	**٠,٥٨	٢٨	**٠,٦٤	١٨	**٠,٧١	٨
**٠,٤٩	٣٩	**٠,٦٢	٢٩	**٠,٦١	١٩	**٠,٦٢	٩
**٠,٧٦	٤٠	**٠,٥٢	٣٠	**٠,٤٣	٢٠	**٠,٧٨	١٠

ويتضح من جدول (١٣) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨٥	إدارة الوقت
**٠,٧٧	إدارة الانفعالات
**٠,٧٠	الثقة بالنفس
**٠,٧٦	الكفاءة الذاتية

يتضح من جدول (١٤) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٠,٧٠-٠,٨٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس وأنه صالح للاستخدام العلمي.

ثانياً: ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول (١٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس إدارة الذات والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
إدارة الوقت	٠,٩١	٠,٨٨
إدارة الاتصالات	٠,٨١	٠,٧٨
الثقة بالنفس	٠,٧٨	٠,٨٠
الكفاءة الذاتية	٠,٧٧	٠,٨١
المقياس ككل	٠,٩٠	٠,٨٩

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

إجراءات الدراسة:

- ١) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية، مقياس قلق المستقبل، مقياس إدارة الذات) على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- ٢) حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس إدارة الذات.
- ٣) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية، مقياس قلق المستقبل، مقياس إدارة الذات) على عينة الدراسة الأساسية.
- ٤) تفرغ وتصحيح استجابات عينة الدراسة على أدوات الدراسة المستخدمة.
- ٥) حساب العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل وإدارة الذات باستخدام برامج SPSSv19.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

في الجزء الثاني تعرض الباحثة نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو الآتي:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

الذي ينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية بأبعادها وقلق المستقبل بأبعاده"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة، ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية وأبعاد قلق المستقبل لدى عينة من طالبات الجامعة (ن=٢٠٠)

الدرجة الكلية	البعد الاجتماعي	البعد المهني	البعد الأكاديمي	البعد الشخصي	قلق المستقبل مناعة النفسية
**٠,٦١-	**٠,٥٨-	**٠,٦١-	**٠,٤٦-	**٠,٥٢-	التفكير الإيجابي
**٠,٥٥-	**٠,٥-	**٠,٥٦-	**٠,٤٤-	**٠,٤٨-	المرونة النفسية
**٠,٥٩-	**٠,٥٤-	**٠,٦-	**٠,٤٧-	**٠,٥١-	ضبط النفس
**٠,٥٩-	**٠,٥٤-	**٠,٥٩-	**٠,٤٨-	**٠,٥١-	الثقة بالنفس
**٠,٦١-	**٠,٥٨-	**٠,٦-	**٠,٤٧-	**٠,٥١-	التحدي والمثابرة
**٠,٥٣-	**٠,٤٨-	**٠,٥٢-	**٠,٤٥-	**٠,٤٥-	الصمود والصلابة النفسية
**٠,٥٦-	**٠,٥-	**٠,٥٤-	**٠,٤٥-	**٠,٤٩-	فاعلية الذات
**٠,٥٣-	**٠,٥١-	**٠,٥٢-	**٠,٤-	**٠,٤٦-	الإبداع وحل المشكلات
**٠,٥٤-	**٠,٥٤-	**٠,٥٦-	**٠,٣٨-	**٠,٤٥-	التكيف والتفاؤل
**٠,٦٣-	**٠,٥٨-	**٠,٦٢-	**٠,٤٩-	**٠,٥٣-	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (١٦) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، ضبط النفس والالتزان، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة،

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الإبداع حل المشكلات، التكيف والتفؤل) والدرجة الكلية وجميع أبعاد قلق المستقبل وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطالبات على أبعاد قلق المستقبل (البعد الشخصي، والبعد الأكاديمي، والبعد المهني، والبعد الاجتماعي) وبين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية حيث ارتفع معامل الارتباط بين المتغيرين والذي بلغ (-٠,٦٣**) وهو دال إحصائياً مما يدل على وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية وبين قلق المستقبل، أي أنه كلما زادت مناعة الفرد النفسية انخفض تبعاً لذلك مستوى قلق المستقبل لديه.

وهذه النتيجة تشير إلى أن المناعة النفسية تعد إحدى السمات الوقائية أو الدفاعية للشخصية، وأن أبعادها أو مكوناتها هي بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها جهاز الحماية النفسية (الوقائي).

وتعد أبعاد المناعة النفسية ومكوناتها إحدى دعائم الشخصية، حيث إن كل بعد من أبعادها يسهم بشكل كبير في تقليل الشعور بقلق المستقبل لدى الفرد وما يحمله من مخاوف وقلق لدى الفرد، حيث تسهم أبعاد المناعة النفسية كالتفكير الإيجابي في تحسين معدل تفكير الفرد بما يسهم في جعل الفرد تفكيره إيجابياً فيما يتعلق بالمخاوف والقلق الشخصي أو المخاوف المتعلقة بمخاوف الدراسة أو الشك في إيجاد فرص عمل في المستقبل، كذلك فيما يتعلق بالمخاوف حول الأسرة، كذلك يمثل بعد المرونة النفسية أحد الأبعاد المهمة للفرد في تغيير وجهته الفكرية وإيجاد حلول عديدة للمشكلة التي تواجه الفرد، كذلك أبعاد الثقة بالنفس والمثابرة والتحدي في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجه الفرد أو المخاوف التي يحملها بشأن المستقبل، كذلك للمناعة النفسية دور كبير بما تحمله من بعد فاعلية الذات في زيادة قدرة الفرد على تنمية ذاته وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتعديل أعمالنا بما يحقق أهدافنا وبما يسهم بشكل كبير في خفض الشعور بقلق المستقبل بما يحمله من قلق وهم ومخاوف تتعلق بأمور شخصية أو دراسية أو مهنية أو حتى تتعلق بأفراد الأسرة، كذلك يسهم بعد الإبداع وحل المشكلات في زيادة مناعة الفرد ضد التأزم والقلق، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمعدل مناعة يجعله يواجه الأزمات والكروب والمشكلات والمخاوف المستقبلية ويكون على يقين بأنه بما يتمتع بمناعة نفسية قوية ساعدته على تخطي الأزمات والكروب في الوقت الحاضر يكون قادراً بما يتمتع به من مناعة طبيعية على مواجهة أزمات ومشكلات قد تحدث له في المستقبل ويكون قادراً على تخطيها،

وأيضاً بعد التكيف والتفاوض تجعل الفرد المتمتع بمناعة نفسية قوية قادراً على التكيف مع القلق والمشكلات ولديه القدرة على مواجهتها والتفاوض بحل هذه المشكلات.

ولعل اتفقت هذه النتيجة مع آراء جلبرت (Gillbert, et al, 1998) حيث يرى أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية يحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية.

كما جاءت متفقة مع آراء كيجان (Kagan, 2006, 17) حيث يرى أن الإنسان الذي لديه مناعة نفسية تكون بمثابة حماية للفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم.

كما تأتي متفقة أيضاً مع آراء مارجريت وآخرين (Margret, et al, 2000) حيث إن هناك علاقة ارتباطية بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية وقوة التحمل وإن أسلوب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة من خلال التفكير الإيجابي والمثابرة والإبداع في حل المشكلات والتكيف والتفاوض كفيلة بقدرة الفرد على مواجهة الأزمات والضغوط والتفكير السلبي مما يجعل الفرد أقل عرضة للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

كما جاءت متفقة مع دراسة الحارث عبد الحميد (٢٠٠٤) حيث أوضحت أن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً ونفاعلاً اجتماعياً والأكثر قدرة على الأداء، وأن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي واجهها الأشخاص وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة ومناعة نفسية عالية يتمتعون بالقدرة على تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها.

وبهذا تعتبر المناعة النفسية من الركائز المهمة للصحة النفسية للفرد وكذلك بعد التفكير الإيجابي كأحد أبعاد المناعة النفسية من أهم دعائم الصحة النفسية للفرد حيث يسعى الإنسان طوال حياته إلى أن تكون هذه الحياة مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ومن هنا يحاول أن يجلب لنفسه الخير والمصالح المادية والمعنوية وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، ومن هنا ندرك أهمية المناعة النفسية وأبعادها ومكوناتها التسعة في خلق شعور إيجابي لدى الفرد يشعره بقدرته على تجاوز المخاوف والهموم والأزمات والكروب التي تواجهه أو من المحتمل مواجهته في المستقبل مما يقلل من قلق المستقبل لدى الفرد.

وتأتي هذه النتيجة متفقة مع الدراسات والأبحاث مثل دراسة هاني عبد الحفيظ (٢٠٢٠)، ودراسة (Vaslie, 2020)، ودراسة زهوة حجاج (٢٠٢١)، ودراسة أحمد حسن (٢٠٢٠).

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

الذي ينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل بابعاده و إدارة الذات بابعادها "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة، ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الذات وأبعاد قلق المستقبل لدى عينة من طالبات الجامعة (ن=٢٠٠)

الدرجة الكلية	البعد الاجتماعي	البعد المهني	البعد الأكاديمي	البعد الشخصي	قلق المستقبل إدارة الذات
٠,٤٨-	٠,٤-	٠,٤٤-	٠,٣٤-	٠,٥١-	إدارة الوقت
٠,٥-	٠,٤٦-	٠,٤٧-	٠,٣٥-	٠,٥١-	إدارة الانفعالات
٠,٥-	٠,٤١-	٠,٤٧-	٠,٣٦-	٠,٥٣-	الثقة بالنفس
٠,٤٦-	٠,٤٣-	٠,٤-	٠,٣٣-	٠,٤٨-	الكفاءة الذاتية
٠,٥٢-	٠,٤٦-	٠,٤٨-	٠,٣٧-	٠,٥٤-	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

ينضح من الجدول السابق (١٧) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد إدارة الذات (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية) والدرجة الكلية وجميع أبعاد قلق المستقبل

وتعد هذه النتيجة منطقية، أي أنه كلما ارتفع معدل إدارة الذات لدى الطالبة الجامعية كلما انخفض لديها قلق المستقبل، وكلما ارتفع معدل إدارة الذات لدى الطالبة كلما انخفض لديها قلق المستقبل.

وهذه النتيجة تشير إلى أن إدارة الذات Self-management هو أحد المتغيرات المهمة لدى الفرد والتي تجعل سيطرة الإنسان على نفسه تجعله يختار المسار الصحيح، ويفكر جيداً في حل المشكلة ويسعى نحو زيادة معرفة الذات ويحسن التصرف كأنه يسيطر على شخص آخر ويقوده لتقبل سلوكه (Skinner, 1953)، حيث إن إدارة الذات تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى

دافعيته، ومستوى صحته النفسية وقدرته على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، وتساعده على تجاوز العقبات التي تعترض طريقه، حيث إن إدارة الذات بما تحتويه من مهارات مثل تنظيم الفرد لأنفعالاته حتى يستطيع التعامل مع القلق وضبط الاندفاعية والتعبير عن التعامل مع القلق والغضب والمثابرة في التغلب على العقبات ووضع ومراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية والتعبير عن العواطف بشكل مناسب والسيطرة على العدوان والضغوط الشخصية، كما أنها تعد أحد الجوانب المهمة في التصدي للقلق والمخاوف التي يشعر بها الفرد بشأن المستقبل سواء كانت هذه المخاوف تتعلق بالجوانب الشخصية، أو الجوانب الأكاديمية، أو الجوانب المهنية أو الأسرية، تعد إدارة الذات ومهاراتها مؤشراً لمدى قدرة الفرد على مواجهة تحديات الواقع والتصدي لحالة الخوف والتوتر والتشاؤم من أحداث مستقبلية على كافة المستويات الأسرية والاجتماعية والمهنية والاقتصادية وذلك من خلال تنظيم الفرد لذاته ودوافعه والتحكم في انفعالاته وإدارة وقته .

وتأتي هذه النتيجة متفقة مع آراء "شميرز وويس" (Schmitz & Wiese, 2006, 22) أن إدارة الذات بما فيها من مجموعة مهارات تساعد الفرد على تقليل المشاكل السلوكية والمخاوف التي تعترضه وذلك من خلال التعرف على نقاط القوة والضعف لديه، وتعزيز السلوك الإيجابي وإهمال السلوك والتفكير السلبي.

وتأتي أيضاً متفقة مع آراء كرين (Krein, et al, 2007) حيث إن إدارة الذات تمثل عملية يسيطر الفرد فيها على سلوكه في ظروف مختلفة وذلك من خلال المعرفة الذاتية بالنفس والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه.

وجاءت أيضاً متفقة مع دراسة إيمان حمدي (٢٠١١) حيث إن إدارة الذات مثل قدرة الطالب على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إليها عن طريق استخدام مهارات كإدارة الوقت، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية، ومن خلال فهم وجهة نظره عن نفسه وتحديد الأهداف التي يصبو إليها.

كما تأتي متفقة مع دراسة أنور عبد الغفار (٢٠٠٣) حيث إن إدارة الذات لها أهمية كبرى في تعزيز سلوك الاستقلال وإكسابه وتنميته وتحسينه وذلك عن طريق مساعدة الطلاب على أن يقللوا من اعتمادهم على الآخرين وأن يزدوا من استقلاليتهم وتقرير مصيرهم في العمل والمنزل، ومن هنا ممكن الاستفادة من مهارات إدارة الذات في تعلم وإكساب مهارات الاتصال وإدارة الوقت وإدارة الانفعال وزيادة الثقة بالنفس والدافعية الذاتية للعمل ومهارات اتخاذ القرار

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

وحل المشكلات ومهارات إدارة المهام وجميعها ذات تأثير إيجابي في تشكيل شخصية الفرد وإعداده للحياة الاجتماعية والمهنية والأكاديمية مما يؤدي إلى التقليل من مخاوف الفرد بشأن القلق من إيجاد فرصة عمل أو مخاوف أكاديمية تتعلق بدراسة الفرد الحالية أو شخصية متعلقة بمستقبله وإعداده للحياة بشكل عام.

نتائج التحقق من الفرض الثالث:

الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة".

و ينقسم هذا الفرض إلى خمس فروض فرعية على النحو التالي :

أ- يمكن التنبؤ بالبعد الشخصي من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

و للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise و الجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج :

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الشخصي:

جدول (١٨) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الشخصي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٢٠٢٠,٤١	٢	١٠١٠,٢٠	٦٧,١١	دالة عند ٠,٠١	٠,٤٠٥	%٤٠,٥
البواقي	٢٩٦٥,١٥	١٩٧	١٥,٠٥				
الكل	٤٩٨٥,٥٦	١٩٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفئوية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الشخصي كانت دالة عند ٠,٠١ . بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ %٤٠,٥ ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على البعد

الشخصي .

جدول (١٩) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية) على البعد الشخصي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٩,٧٤	١,٧٣		٢٢,٩٣	دالة عند ٠,٠١
الكفاءة الذاتية	٠,٤٣-	٠,٠٦	٠,٤-	٦,٧٨-	دالة عند ٠,٠١
التفكير الإيجابي	٠,٧٧-	٠,١٢	٠,٣٧-	٦,٣٧-	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات التي يمكن أن تنتبأ بالبعد الشخصي كانت (الكفاءة الذاتية ، والتفكير الإيجابي) ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{البعد الشخصي} = -٠,٤٣ \times (\text{الكفاءة الذاتية}) - ٠,٧٧ \times (\text{التفكير الإيجابي}) + ٣٩,٧٤.$$

ب- يمكن التنبؤ بالبعد الأكاديمي من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

و للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise و الجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج :

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الأكاديمي:

جدول (٢٠) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	١٠٨٢,٩٥	٢	٥٤١,٤٨	٣٦,٩٤	دالة عند ٠,٠١	٠,٢٧٣	%٢٧,٣
البواقي	٢٨٨٧,٠١	١٩٧	١٤,٦٦				
الكل	٣٩٦٩,٩٦	١٩٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الأكاديمي كانت دالة عند ٠,٠١ . بإسهام نسبي لهذه

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

المتغيرات بلغ ٢٧,٣% ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على البعد الأكاديمي .

جدول (٢١) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية) على البعد الأكاديمي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٥,٧٧	١,٦١		٢٢,١٩	دالة عند ٠,٠١
الكفاءة الذاتية	-٠,٦٧	٠,١١	-٠,٤	-٦,١٩	دالة عند ٠,٠١
التحدى و المثابرة	-٠,٢١	٠,٠٦	-٠,٢٢	-٣,٢٩	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات التي يمكن أن تنتبأ بالبعد الأكاديمي كانت (الكفاءة الذاتية ، و التحدى و المثابرة) ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{البعد الأكاديمي} = -٠,٦٧ \times (\text{الكفاءة الذاتية}) - ٠,٢١ \times (\text{التحدى و المثابرة}) + ٣٥,٧٧.$$

ج- يمكن التنبؤ بالبعد المهني من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

و للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise و الجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج :

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد المهني:

جدول (٢٢) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد المهني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	١٩٥٨,٨٠	٣	٦٥٢,٩٣	٥٦,٩٩	دالة عند ٠,٠١	٠,٤٦٦	%٤٦,٦
البواقي	٢٢٤٥,٢٨	١٩٦	١١,٤٦				
الكلية	٤٢٠٤,٠٨	١٩٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد المهني كانت دالة عند ٠,٠١ . بإسهام نسبي لهذه

المتغيرات بلغ ٢٧,٣% ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على البعد المهني .

جدول (٢٣) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية) على البعد المهني

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٤٠,١٨	١,٥١		٢٦,٥٧	دالة عند ٠,٠١
التفكير الإيجابي	-٠,٥٦	٠,١٨	-٠,٣	٣,١٩	دالة عند ٠,٠١
الكفاءة الذاتية	-٠,٢٨	٠,٠٦	-٠,٢٨	٤,٨٩	دالة عند ٠,٠١
ضبط النفس	-٠,٤٣	٠,١٦	-٠,٢٦	٢,٧٥	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات التي يمكن أن تتنبأ بالبعد المهني كانت (التفكير الإيجابي ، والكفاءة الذاتية ، وضبط النفس) ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{البعد المهني} = ٤٠,١٨ + (-٠,٥٦ \times \text{التفكير الإيجابي}) - (٠,٢٨ \times \text{الكفاءة الذاتية}) - (٠,٤٣ \times \text{ضبط النفس})$$

د- يمكن التنبؤ بالبعد الاجتماعي من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

و للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise و الجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج :

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الاجتماعي:

جدول (٢٤) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الاجتماعي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	١٧٧٨,٦٤	٣	٥٩٢,٨٨	٤٧,٨٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٤٢٣	%٤٢,٣
البواقي	٢٤٢٨,٢٣	١٩٦	١٢,٣٩				
الكلية	٤٢٠٦,٨٨	١٩٩					

علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة .

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على البعد الاجتماعي كانت دالة عند ٠,٠١ . بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٤٢,٣% ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على البعد الاجتماعي .

جدول (٢٥) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية) على البعد الاجتماعي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٨,١٦	١,٦٣		٢٣,٤٨	دالة عند ٠,٠١
التفكير الإيجابي	-٠,٥٤	٠,١٨	-٠,٢٨	-٣,٠٢	دالة عند ٠,٠١
إدارة الانفعالات	-٠,٢٧	٠,٠٦	-٠,٢٦	-٤,٤	دالة عند ٠,٠١
التحدي والمثابرة	-٠,٤٢	٠,١٧	-٠,٢٤	-٢,٥	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات التي يمكن أن تتنبأ بالبعد الاجتماعي كانت (التفكير الإيجابي ، وإدارة الانفعالات ، و التحدي والمثابرة) ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{البعد الاجتماعي} = -٠,٥٤ \times (\text{التفكير الإيجابي}) - ٠,٢٧ \times (\text{إدارة الانفعالات}) - ٠,٤٢ \times (\text{التحدي والمثابرة}) + ٣٨,١٦$$

هـ- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل ككل من خلال أبعاد المناعة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من طالبات الجامعة.

و للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise و الجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج :

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على قلق المستقبل ككل:

جدول (٢٦) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على قلق المستقبل ككل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	٢٦٦٧٩,٠٣	٣	٨٨٩٣,٠١	٦١,٢٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٤٨٤	%٤٨,٤
البواقي	٢٨٤٦٤,٣٣	١٩٦	١٤٥,٢٣				
الكلي	٥٥١٤٣,٣٦	١٩٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على قلق المستقبل ككل كانت دالة عند ٠,٠١ . بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ %٤٨,٤ ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على قلق المستقبل ككل .

جدول (٢٧) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد المناعة النفسية وأبعاد إدارة الذات) على قلق المستقبل ككل

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	١٥٤,٧٩	٥,٤١		٢٨,٦١	دالة عند ٠,٠١
التفكير الإيجابي	-١,٩٥	٠,٦١	-٠,٢٩	٣,٢-	دالة عند ٠,٠١
الكفاءة الذاتية	-١,١	٠,٢	-٠,٣١	٥,٤٩-	دالة عند ٠,٠١
التحدي والمثابرة	-١,٦٦	٠,٥٧	-٠,٢٦	٢,٩-	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد المناعة النفسية التي يمكن أن تنتبأ بقلق المستقبل ككل كانت (التفكير الإيجابي ، والكفاءة الذاتية ، والتحدي والمثابرة) ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{قلق المستقبل ككل} = -١,٩٥ \times (\text{التفكير الإيجابي}) - ١,١ \times (\text{الكفاءة الذاتية}) - ١,٦٦ \times (\text{التحدي والمثابرة}) + ١٥٤,٧٩$$

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة هاني عبد الحفيظ عبد المنعم (٢٠٢٠) حيث أمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية، وكان بعد التفكير الإيجابي هو أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في قلق المستقبل.

ويمكن القول إنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد إدارة الذات وهذا يأتي من العلاقة الارتباطية السالبة حيث كلما ارتفع لدى الفرد مستوى إدارة الذات بأبعاده، انخفض تبعاً لذلك مستوى قلق المستقبل لديه.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج، يمكن الاستفادة منها، توصي الباحثة بما يلي:

- إعداد برامج لرفع مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة
- إعداد برامج إثرائية لرفع مستوى إدارة الذات لدى طالبات الجامعة.
- معالجة مظاهر والسمات المتعلقة بقلق المستقبل من خلال برامج إرشادية لرعاية الطلاب وتقديم خدمات متكاملة لهم.
- إجراء مزيد من البرامج التي تهتم بمفهوم إدارة الذات والمهارات والاستراتيجيات التي تعتمد عليها وذلك لكونها من المفاهيم المهمة الثرية للطلاب.
- توسيع مفهوم المناعة النفسية للأفراد وما يحتويه من أبعاد ومكونات مهمة للأفراد وذلك من خلال عقد ندوات للشباب من الطلاب وطالبات الجامعة.
- الاهتمام بمساعدة الطلاب على تحديد أهدافهم المستقبلية.
- عدم مطالبة الآباء والمعلمين الأبناء والطلاب بتوقعات أهداف عالية في المستقبل وتدريبهم على وضع أهداف بديلة وذلك للتخفيف من حدة قلق المستقبل الذي قد يرادهم.
- عقد ندوات للطلاب بشأن تدريبهم على كيفية إدارة الوقت وإدارة الانفعالات كمهارات مطلوبة في إدارة الذات.

دراسات مقترحة:

- تقترح الباحثة إجراء أبحاث في المجالات التالية:
- فعالية برنامج إرشادي لخفض أعراض قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة.
 - فعالية برنامج إرشادي لرفع معدل المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.
 - علاقة المناعة النفسية بتوجهات الهدف لدى طالبات الجامعة.
 - الفروق الفردية في المناعة النفسية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل.
 - علاقة المناعة النفسية بأساليب التنشئة الوالدية

قائمة المراجع

- أبو غريب، عايدة (٢٠٠٦): أثر تنفيذ المناهج الدراسية على تنمية بعض مهارات تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- البلايكني، محمد إبراهيم (٢٠٠٨): تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بأسلو بالنرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.
- الحجايا، نايل، الصرايرة، راجي (٢٠٠٨): القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفلية التقنية، مجلة التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الرابع.
- الريدي، سفيان بن إبراهيم (٢٠٢٠): قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلاية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية، ع١٨٧، ج٣.
- السفاسفة، إبراهيم، والمحديد، عقله (٢٠٠٧): قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- الطائي، علي والدهان، علاء (٢٠٠٨): تأثير الذكاء الشعوري في الذكاء التنظيمي، دراسة تطبيقية، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، كلية الإدارة والاقتصاد.
- العكايشي، بشرى أحمد (٢٠٠٥): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى شباب الجامعات في كلية التربية للبنات، كلية التربية، جامعة بغداد.
- القريطي، عبد المطلب (١٩٩٨): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- جولمان، دانيال (٢٠٠٨): ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوي، القاهرة، الهيئة العامة

للكتاب.

- حسن، الحارث عبد الحميد (٢٠٠٤): الاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الأطفال - المراهقين - الكبار، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مركز البحوث النفسية.
- حقي، زينب محمد وآخرون (٢٠٢٢): إدارة الذات وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي في ضوء متطلبات سوق العمل، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد (٨)، العدد (٤١).
- حمودة، إيمان حمدي (٢٠١١): برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الاضطرابات النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية.
- ذكراوي، حسنية (٢٠٢٠): تيسير الأزمات النفسية لدعم المناعة النفسية وإذكاء الجانب الديني، مجلة الندوة للدراسات القانونية، ١٢٠-١٣٦.
- سالم، فتحية سالم (٢٠١٥): قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، مجلد (١٤)، ع(١)، ص٤٣-١٦٣.
- شحاتة، إيهاب سيد محمود (٢٠١٠): العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية من ٣-٤ أكتوبر، المؤتمر السنوي الخامس عشر، المجلد (١)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبد الحفيظ، هاني (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (Covid-19)، مجلة كلية التربية، بنها، العدد (١٤٦)، ج(٥).
- عكاشة، أحمد (٢٠٠٠): علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.

- Albert – Lornicz, E, Albert – Lorincz M. Kabar, A, Kizabil, T., Marton. R (2011): Characteristics of the Psychological Innune Systerl and Emotional Tone fo Personality in Adolescents. The New Education Vevan, vol. 23, No. 1k pp.103-115.
- Ans, De, Vos and Sonens, Nele (2008): The Mediating Role of Self Managemet Journal of Vocation Behavioru Preteen Career Attitude: Ability to Change Veality and Fact V73.
- Olah, A (2002): Positive Traits: Flow and Psychological Immunity Paper Presented at the First International Positivr Psychology Summit, 3-6 October Washington, D.C.
- Polinsky, A & Eubin Fdd, D (2001): Aliging the Interests of Lax Yers and Interests of Lawyers and Clients.
- Raetz, W (2006): Stress in the First Year Studen and Gender Schema. Ph.d. Universityof Georigia, D, A. L.
- Suew. Chapman & Micheal. R. (2008): 10 Strategies for Better Time Management. The University of Giorgia, Colleges of Agricutural and Inviron mental Sciences and The U. S. Department. HAGE-E-71 May, pp.3-7.
- Vasile, C. (2020): Mental Heagth and Immunity. Experimental and Thera Peutic Medicine, 20(6), 1-5.

The Relationship of Psychological Immunity among future anxiety and Self – Management for the College Students.

Dr.sara mohamed Shahin

Lecture of Educational psychology

Faculty of Girls-Ain shams university

Summary:

The Study Aimed to Identify the Relation between psychologia immunity, Futare anxiety and self management, where the researcher used the scale of psychological Immunity and Scale of future anxiety and scale of self management where they were applied to asample of (200) students from third year college students of university. To validate the hypotheses, There researcher used the SPSS statistical Package to Analyse and Statistically and process Data. The researcher Concluded that there is Negative Relation Between Psychological Immunity and Future Anxiety, Negative Relation Between Future Anxiety and Self – Management of Asample of Stunednts of the Faculty of Girls and the Psychological Immunity and Self Management Can be Pro-dicted through the Scores of Asample fo Students of Ain – Shams University in Future Anxiety.

Keywords: psychological immunity Anture Anxiety, , Self manage, Students University.