



جامعة المنصورة  
كلية التربية



## الحصانة النفسية وعلاقتها بكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام

إعداد

د / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٢ – إبريل ٢٠٢٣

---

## الحصانة النفسية وعلاقتها بكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام

د / دينا صلاح الدين إبراهيم  
معوّض

أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية – جامعة المنصورة

المستخلص:

*هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم ، وكذلك تحديد الوزن النسبى لإسهامات كل من إدارة الذات وقلق المستقبل في التنبؤ بالحصانة النفسية لدى الطلاب .*

*وقامت الباحثة بإعداد ثلاثة مقاييس تم تطبيقها على عينة بلغ قوامها (٤٨٠) تتكون من (٢٧٥) طالبا و(٢٠٥) طالبة من مدارس إدارتى شرق وغرب المنصورة التعليمية ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام جاء بدرجة متوسطة، كما جاء مستوى إدارة الذات بدرجة متوسطة أيضا ، في حين أن مستوى قلق المستقبل جاء بدرجة مرتفعة ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس إدارة الذات، في حين أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل ، وقد أظهرت نتائج الدراسة كذلك أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من خلال معرفة مستوى إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم.*

*الكلمات المفتاحية : الحصانة النفسية – إدارة الذات – قلق المستقبل.*

### Abstract

The current study aimed to identify the level of psychological immunity, self-management, and future anxiety among general secondary education students, and to reveal the nature of the relationship between psychological immunity and both self-management and future anxiety for them, as well as determining the relative weight of the contributions of each of self-management and future anxiety in predicting psychological immunity among students. the students.

The researcher prepared three instruments that were applied to the sample. The sample consists of (275) male and (205) female students from the schools of the eastern and western Mansoura educational administrations. Results revealed the level of self-management came in a medium degree, while the level of anxiety for

---

the future came in a high degree. There is negative correlation between students' average scores on the psychological immunity scale and their average scores on the future anxiety scale.

**Keywords:** psychological immunity , self-management , future anxiety.

المقدمة :

من المفاهيم المهمة التي طالعنا بها علم النفس الإيجابي في القرن الحادي والعشرين مفهوم الحصانة النفسية التي هي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإرهاك النفسى ، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعانى منه أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف (ختاتنة ، وأبو السعد ، ٢٠١٠ ، ٢٧٠).

وتجمل سويعد (٢٠١٦ ، ٣) مقاصد وأهداف الحصانة النفسية في تحصين الفرد من الاضطرابات النفسية ومقاومة مسبباتها قبل حدوثها ، وإزالتها والعمل على ضبطها والتقليل من آثارها ، ويساعد ذلك على التوافق الذاتي والاجتماعى والنفسى الذى يؤدى بالفرد إلى معرفة نفسه والثقة بها وضبطها.

وقد اتجه الباحثون لفهم الفرد فهما شاملا لدراسة الذات وأساليب تنميتها والتحكم بها ، حيث إن الذات تعد ركيزة أساسية في تحقيق الفرد لأهدافه وأداء السلوك الإيجابي وما يحيط به من عوامل وراثية واجتماعية ونفسية والتي تساعد في تكوين خصائصه ، وقد ظهر مفهوم إدارة الذات كبديل لمصطلح التحكم الذاتي ، حيث إن برامج إدارة الذات تعتمد على إجراءات مراقبة الذات والتغذية الراجعة الذاتية وتقويم الذات وتعزيز الذات وتوجيه الذات (على ، ٢٠١٩ ، ١٦٣).

ويعد مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دورا إيجابيا وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيينه على التعامل مع المجتمع الذى يعيش فيه ، حيث تعمل إدارة الذات على أنها عملية الاستفادة القصوى من الوقت والمواهب لإنجاز أهداف ذات قيمة اعتمادا على نظام قيمى صحيح ، وأنها عملية مستمرة تعمل على استيعاب للعمليات بشكل منظم والخطوات التي تقوم بها والتي تم التخطيط لها (Timm , 1993).

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار ويصبح في حالة من اليأس والتشاؤم تؤدي إلى اضطراب نفسى (شقيير ، ٢٠٠٥).

مما سبق يتضح أهمية دراسة الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل ، حيث إنه في حدود علم الباحثة لا توجد دراسات عربية أو أجنبية تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة ، حيث تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وكلا من إدارة الذات وقلق المستقبل ، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالحصانة النفسية بمعلومية إدارة الذات وقلق المستقبل. مشكلة الدراسة :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والمدرسة والعمل والمجتمع ، حيث أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية ، ويعود ذلك على تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية ، وطبيعة الحياة الاجتماعية للأفراد بوجه عام وطلاب التعليم الثانوى على وجه الخصوص ، حيث يمر هؤلاء الطلاب في مرحلة المراهقة وهم في حاجة إلى تمتعهم بما يسمى بالحصانة النفسية كونها تساعدهم على مواجهة المشكلات وتقبل التغيرات الحياتية وإدارة ذواتهم بفعالية وتقوية شخصياتهم من الضغوط النفسية ومواجهة عوامل التوتر والتهديد والخطر والقلق من مستقبلهم الدراسى والوظيفى (خوجة ، ٢٠١٩ ، ١٤٢).

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

- ١- ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟
- ٢- ما مستوى إدارة الذات لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟
- ٣- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟
- ٤- ما طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وإدارة الذات لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟
- ٥- ما طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟
- ٦- هل يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من خلال معرفة مستوى إدارة الذات لديهم ؟
- ٧- هل يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من خلال معرفة مستوى قلق المستقبل لديهم ؟

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ١- التعرف على مستوى الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام .
  - ٢- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام .
  - ٣- تحديد الوزن النفسى لإسهامات كل من إدارة الذات وقلق المستقبل في التنبؤ بالحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام .
- أهمية الدراسة :

■ **الأهمية النظرية :**

تتبع أهمية الدراسة نظريا فيما يلى :

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة العمرية التي تتناولها ألا وهي فئة طلاب التعليم الثانوى العام الذين يتعرضون للعديد من أحداث الحياة الضاغطة .
- تكمن أهمية الدراسة في توفير قدر من الأدب النظرى حول متغيرات الدراسة الثلاث : الحصانة النفسية ، وإدارة الذات ، وقلق المستقبل ، وتوضيح العلاقة بين هذه المتغيرات .
- أهمية المتغيرات التي تتناولها حيث أن ارتفاع قدرة الفرد على إدارة ذاته من شأنه أن يحسن من قدرته على الحصانة النفسية التي تعد جانبا وقائيا من الأمراض النفسية وتقلل من شعوره بالقلق حول مستقبله .
- قد تزود الدراسة الحالية الباحثين ببعض المرتكزات النظرية التي يمكن الاستناد عليها في بحوث ودراسات قد تكون مكملة لهذه الدراسة .

■ **الأهمية التطبيقية :**

- تأمل الباحثة أن تثرى هذه الدراسة المكتبة العربية ، وتزويد الباحثين المتخصصين في المجال بما يحتاجونه من أدوات يمكن تطبيقها في دراسات جديدة على بيئات مغايرة .
- يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على العملية التعليمية والمهتمين بها من الآباء والمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في المؤسسات التعليمية المختلفة .
- يمكن الاستفادة من التصور النظرى ونتائج الدراسة الحالية في إمكانية وضع برامج لتنمية الحصانة النفسية وإدارة الذات وخفض قلق المستقبل لدى الطلاب .

---

محددات الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المحددات التالية :

١- اقتصرت الدراسة على طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوى في بعض مدارس إدارتى

شرق وغرب المنصورة التعليمية .

٢- تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م .

٣- اقتصرت الدراسة الحالية على تطبيق ثلاث أدوات هي : مقياس الحصانة النفسية ،

ومقياس إدارة الذات ، ومقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحثة) .

مصطلحات الدراسة :

#### ▪ الحصانة النفسية : Psychological Immunity

امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية وتحمل المصاعب والمتاعب

ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعانى منه أقرانه ممن

واجهوا نفس الظروف والأحداث (ختاتة ، وأبو السعد ، ٢٠١٠ ، ٢٧١) .

وتعرف الباحثة الحصانة النفسية إجرائيا بأنها : تمتع طالب التعليم الثانوى العام بخصائص

وسمات تجعله قادرا على تحمل ومواجهة الظروف والأحداث الضاغطة التي يمر بها ، وتقدر

بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الحصانة النفسية المستخدم في هذه الدراسة .

#### ▪ إدارة الذات : Self – Management

قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بفعالية ونجاح ، من خلال امتلاكه

لمجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارة التخطيط وإدارة الوقت والثقة بالنفس

وتقدير الذات وتقويم الذات .

وتعرف الباحثة إدارة الذات إجرائيا بأنها : امتلاك طلاب التعليم الثانوى العام للمهارات

والآليات التي تساعدهم على تحسين سلوكهم وتحديد احتياجاتهم ، ومن ثم تحقيق الأهداف التي

يسعون إليها ، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس إدارة الذات المستخدم في

الدراسة .

### ▪ قلق المستقبل : Future Anxiety

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة نفسية ناشئة عن التفكير في المستقبل والتي تتمثل في الخوف من المشكلات المستقبلية والنظرة التشاؤمية للمستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل . وتعرف الباحثة قلق المستقبل إجرائيا بأنه خوف طلاب التعليم الثانوى العام من المستقبل والتفكير في كيفية التوقعات السلبية التي يحملها المستقبل لهم ، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية .  
الإطار النظرى :

### أولا : الحصانة النفسية Psychological Immunity

#### ▪ تعريف الحصانة النفسية :

يعرف أولاه (654 , 2004 , Olah) الحصانة النفسية بأنها : وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية ، وتيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها .

ويعرف ختاتة وأبو أسعد (٢٠١٠ ، ٢٧٠) الحصانة النفسية بأنها : درجة عالية من المناعة النفسية والمرونة النفسية والقدرة على التكيف وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة والتعامل مع المواقف الطارئة .

كما يعرف إكسلسياس (21 , 2011 , Excelsias) الحصانة النفسية بأنها : واحدة من أهم الصفات لتطوير علاقات العمل والحفاظ على الطمأنينة الداخلية للفرد ، والتي تؤدي بالفرد أن يخلق واقعه الخاص ومشاعره الخاصة ، ولا يسمح لفرد آخر أو وضع خارجي التأثير على الطمأنينة الداخلية له .

ويعرف ألبرت (104 , 2012 , Albert) الحصانة النفسية بأنها : مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسى ، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة ، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمى الفرد من التأثيرات البيئية السلبية .

وهناك بعض المصطلحات ذات علاقة وثيقة بمفهوم الحصانة النفسية يمكن توضيحها فيما يلى :

#### - المناعة النفسية :

قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم ، فالمناعة النفسية حصانة نفسية ضد الصدمات يولد

---

الفرد مزود بها ، وتصلها البيئة من خلال الخبرات التي يتعلمها من مواجهة الضغوط ( مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٩٦ ) .

#### - الصلابة النفسية :

مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك بفعالية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي (سويعد ، ٢٠١٦ ، ١٩) .

وتؤكد الباحثة أن المناعة النفسية والصلابة النفسية من أكثر المفاهيم ارتباطا بالخصائص النفسية ، وبمناعة نفسية وصلابة نفسية يحدث لدى الفرد تحصين من الضغوط ، والأزمات الوافدة عليه من المحيط الخارجي الذي يعيش فيه ، ويمكن تنمية الحصانة النفسية لدى الفرد بمجموعة من الإجراءات التي يتبعها المربون .

والحصانة النفسية تساعد الفرد على الثبات أمام الضغوط والأزمات التي تهدف إلى زعزعة ثقته بنفسه ، مع استمرار عطائه وحثه على الصحة واليقظة ، كمتابعة مسيرته في الحياة ، بما يؤدي إلى تحسين معالم الشخصية السوية (ختاتنة وأبو أسعد ، ٢٠١٠ ، ٢٣٠) .

وترى الباحثة أن مصطلح الحصانة النفسية يتداخل مع مصطلح المناعة النفسية تكاملاً أو تطابقاً حيث أن الاثنين من أهداف علم النفس الإيجابي ، فالحصانة النفسية قد تكون هي المناعة النفسية ولكنها أعلى منها في الرتبة ، حيث إن الحصانة النفسية تعمل على الهدف النمائي ، في حين أن المناعة النفسية تعمل على الهدف الوقائي .

#### ▪ أهمية الحصانة النفسية للفرد :

الحصانة النفسية هي المرفأ الآمن الذي يحفظ به الفرد ذاته ضد التأثيرات الناتجة عن الاضطرابات والضغوط ، وهي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي ، بسبب ما يترتب عليها من آثار إيجابية على التوافق النفسي للفرد ، ويمكن توضيح أهمية الحصانة النفسية للفرد فيما يلي : (سويعد ، ٢٠١٦ ، ١٨)

- تجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع صعوبات الحياة وتحدياتها .
- تزيد ثقة الفرد بقدراته ودرجة صموده أمام التحديات التي تواجهه .
- تمكن الفرد من الوصول إلى حالة نفسية متزنة وإيجابية .
- تصقل تفكير الفرد وتوجهه إلى كيفية التعامل مع التوترات والضغوطات .
- تمنح الفرد القوة والعزيمة في التغلب على التحديات وتجاوز العثرات .

- 
- 
- تساعد الفرد على توجيه تفكيره بطريقة إيجابية يتخلص بها من قلقه .
  - تكسب الفرد مهارات جديدة تساعده على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين .

#### ■ خصائص الحصانة النفسية :

يحدد كيجان (90 , 2006 , Kegan) خصائص الحصانة النفسية في أنها تساعد الفرد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال ، وتنقية المشاعر السلبية ، مع توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.

أما باربانيل (16 , 2009 , Barbanell) يرى أن من خصائص الحصانة النفسية تعزيز آليات الدفاع النفسى ، وحماية الفرد من الضرر أو الأذى الوجدانى ، كما أنها تساعد الفرد على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

في حين يؤكد أولاه (10 , 2010 , Olah) أنها تتمثل في :

- تحقيق تغيرات إيجابية في سلوك الفرد .
  - اختيار أساليب التكيف التي تتناسب طبيعة الموقف وحالة الفرد .
  - ضبط حركة الجهاز المعرفى نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة .
  - تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح .
  - تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو السلوك الإيجابى .
- ويحدد ألبرت (105 , 2012 , Albert) خصائص الحصانة النفسية في أنها تساعد الفرد على الشعور بالتحسن بعد تعرضه لضغوط نفسية ، واستعادة التوازن الانفعالى ، وإحداث توازن بين التخيلات المفزعة والتصورات المبهجة .

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الأفراد المتسمين بالحصانة النفسية يتميزون بالخصائص

التالية :

- إدراك جوانب القوى والتميز لديهم .
- الوعى بجوانب الضعف لديهم ولا ينكرونها .
- امتلاك مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين .
- القدرة على حل المشكلات .
- تحويل المحنة إلى منحة .

## ■ النظريات المفسرة للحصانة النفسية :

### ١ - النظرية السلوكية :

ترجع هذه النظرية إلى وولب (Wolp) عام ١٩٥٨ ، حيث قدم في كتابه " العلاج النفسى عن طريق الكف بالنقيض " شرحا لفنية التحصين التدريجى ، وهى فنية من فنيات تعديل السلوك ، ويشير مصطلح التحصين الذى استخدمه " وولب " إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الاستجابة من خلال إضعاف عادات استجابة القلق العصابية بأسلوب تدريجى (سليمان ، ١٩٩٧ ، ٢٥٩).

### ٢ - نظرية التحصين لمايكنباوم :

يعد مايكنباوم من أوائل من أسسوا فن مهارة مجابهة الضغوط ، والتي تعتمد على التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ، وهى تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يساعد الفرد على أن يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة من الضغوط بنوع من المرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط ، مع تنوع أساليب المواجهة لوجود فروق فردية وثقافية (قارة ، والصابى ، ٢٠١١ ، ١٣٥).

### ٣ - نظرية التحصين لماجاوير :

قام ويليام ماجاوير عام (١٩٦١) بتطوير نظرية التحصين لتفسير كيفية تغيير الاتجاهات والاعتقادات ، وكيفية الحفاظ على ثبات الاتجاهات والاعتقادات في مواجهة محاولات الإقناع ، ودراسة نظرية التحصين مازالت مستمرة حتى الوقت الحالى ، ويتم تقييم النظرية في سياقات متنوعة ومجالات مختلفة .

ونظرا لأهمية الدور الذى تقوم به الحصانة النفسية في تحصين الفرد من الاضطرابات النفسية ومقاومة مسبباتها والعمل على ضبطها والتقليل من آثارها ، أجرى العديد من الباحثين دراسات حولها وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ومن هذه الدراسات دراسة أولاه (Olah , 2009) بعنوان : " الحصانة النفسية ، مفهوم جديد من التأقلم والمرونة النفسية " ، وقد هدفت هذه الدراسة التعرف على مصطلح الحصانة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد ، وقد استخدم المنهج الوصفى والأداة التي تم استخدامها عبارة عن مقياس كفاءة الحصانة النفسية (PICI) مع (١٦) مقياس تم تطويرها لقياس سمات الشخصية (١٦ سمة) ، وأكدت النتائج أن هذه المقاييس عملت كجهاز وقائى بقوى الحصانة النفسية ويزيد من قدرة الفرد على التأقلم ، وأكدت أن مستوى الرفاهة النفسى ومرونة الأنا تتأثر بالحصانة النفسية للأفراد .

---

وهدفت دراسة باتريك (Patrick , 2010) إلى التعرف على الآثار النفسية الإيجابية والسلبية للشعور بالحصانة النفسية على صغار السن من المراهقين ، باستخدام المنهج الوصفي وتطبيق مقياس الحصانة النفسية للمراهقين (TAIS) على عينة بلغ قوامها (٢٥٠) مراهقا ومراهقة ، وأسفرت النتائج عن أن الشعور بالتحصين النفسى ضد الاكتئاب واحترام الذات وغيرها من القضايا هي بمثابة ضمانات لصحة المراهقين العاطفية خلال سنوات المراهقة المضطربة ، وربما خلال مرحلة البلوغ ، وأن الحصانة النفسية يمكن أن تكون عاملا واقيا يتعلق بتعزيز الثقة بالنفس لدى الفرد ، مما يساعده على التأقلم مع ذاته ومع غيرها .

وقامت ليزلى وهيل (Lesley & Hill , 2011) بدراسة هدفت إلى طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية الذاتية والتعاؤل والتكيف في مرحلة البلوغ المبكرة وارتباطهم بسلوكيات المخاطرة ، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٣٥٠) طالب وطالبة من أوروبا وأمريكا ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين الحصانة الذاتية والتعاؤل مع التكيف والتنبؤ بالمخاطر ، وأن الحصانة الذاتية أكثر ارتباطا بسلوك المخاطرة من التعاؤل ، في حين أن الحصانة النفسية مرتبطة عكسيا بالاكتئاب .

واستهدفت دراسة لورنكز وآخرون (Lornicz , et al ., 2011) التعرف على العلاقة بين سمات نظام الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية لدى المراهقين واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة (٥٩٩) مراهقا من طلبة المدارس ، وطبقت الدراسة استبانة مكونة من جزئين أحدهما لقياس الحصانة النفسية والآخر لقياس المزاج العاطفي ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين تأثير الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية.

وهدفت دراسة تسيالكاليس (Tsiakalis , 2014) إلى معرفة تأثير دور كل من الحصانة النفسية والمرونة النفسية والنضج النفسى على توضيح معنى الخوف من الموت ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي ، وطبقت على عينة مكونة من (٣٤٣) رجل وامرأة من استراليا ، وأسفرت نتائج الدراسة أن النساء يرهبن الموت أكثر بكثير من الرجال ، وأن المرونة والنضج النفسى منبئان على خوف الموت لكلا الرجال والنساء على حد سواء ، كما أسفرت النتائج أن الحصانة النفسية والعمر لهما تأثير على فهم خوف الموت لدى النساء فقط .

وأجرت بونا (Bona , 2014) دراسة هدفت معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية مع الحصانة النفسية للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين سن (١٤ - ٢٤) ، وأسفرت نتائج الدراسة أن

---

أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع على مقياس الحصانة النفسية ، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الرضا والارتياح لدى أفراد العينة عن طريق الحصانة النفسية .

واستهدفت دراسة (سويد ، ٢٠١٦) التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء وقطاع غزة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٨) فرد من نزلاء مراكز الإيواء الفئة العمرية (٢٠ - ٣٠) عام ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء ، في حين أن مستوى قلق المستقبل منخفض لدى الشباب ، وأسفرت النتائج أيضا عن وجود علاقة طردية بين الحصانة النفسية وجودة الحياة لدى أفراد العينة بمعنى أنه كلما زادت الحصانة النفسية كلما زاد جودة الحياة ، ولا توجد علاقة دالة إحصائية بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل ، بمعنى أنه كلما زادت أو انخفضت الحصانة النفسية لن يؤدي ذلك إلى زيادة أو انخفاض قلق المستقبل .

وهدف دراسة (عايش والشجيري ، ٢٠١٧) الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة في الجزائر والعراق ، والفروق في مستوى جودة الحياة الروحية والحصانة تبعاً لمتغير البلد ، وكذلك العلاقة بين جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية ، وقد تكونت عينة من (١٨٧) طالبا وطالبة من جامعتي الأنبار بالعراق وسعيدة بالجزائر ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتطبيق مقياس جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة مرتفع لطلبة العراق ومنخفض لطلبة الجزائر ، في حين أن مستوى الحصانة النفسية مرتفع لطلبة العراق والجزائر ، وأن هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لصالح طلبة العراق ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط طردية بين الحصانة النفسية وجودة الحياة الروحية لدى طلبة العراق والجزائر .

وقامت دراسة (خوجة والكشكى ، ٢٠١٩) بالكشف عن العلاقة بين الحصانة النفسية ، والمناخ الأسرى لدى عينة من المراهقات بجدة ، والفروق وفقا للمرحلة الدراسية والحالة الاجتماعية للوالدين ، وتم تطبيق مقياس الحصانة النفسية ومقياس المناخ الأسرى كأدوات للدراسة على عينة بلغ قوامها (٣٠٢) طالبة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين كل من الحصانة النفسية والمناخ الأسرى ، وأن هناك فروقا في الحصانة النفسية والمناخ الأسرى وفقا للمرحلة الدراسية لصالح طالبات المرحلة المتوسطة ، ولا توجد فروق في كل من الحصانة النفسية والمناخ الأسرى تعزى إلى الحالة الاجتماعية للوالدين .

---

وهدفت دراسة (الرفاعي ، ٢٠٢١) إلى تحديد العلاقة بين مستوى الحصانة النفسية ومستوى جودة الحياة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية في دولة الكويت ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الحصانة النفسية جاء بدرجة متوسطة وكذلك مستوى جودة الحياة جاء بدرجة متوسطة أيضا ، وأن هناك علاقة ارتباط موجبة قوية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الحصانة النفسية ومقياس جودة الحياة .

### ثانيا : إدارة الذات Self Management

#### ▪ تعريف إدارة الذات :

قدم الباحثون الذين درسوا ظاهرة إدارة الذات العديد من التعريفات المعيرة عن أهداف بحوثهم وخبراتهم السيكلوجية ، ويمكن عرض البعض منها فيما يلي :

يرى فوكس وآخرون ( Fox , et al ., 2003 ) أن إدارة الذات تعنى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته المتغيرة ، وفي عواطفه وضبطها ومواجهة الإحباط والضغط التي يعاني منها بهدف تحقيق التوازن مع النفس ، ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة.

ويشير أنور عبد الغفار (٢٠٠٣) إلى أن إدارة الذات هي : مهارات وآليات شاملة تستخدم مع نماذج مختلفة من الأفراد في مواقف متعددة ومن خلال أنماط سلوكية متنوعة كوسيط يدل على فاعليته في تحسين السلوك.

ويعرف جوديسكو وآخرون (Gureasko , et al ., 2005) إدارة الذات بأنها : مجموعة مهارات تساعد الفرد على تقليل المشاكل السلوكية من خلال التعرف على نقاط الضعف والقوة ، ومن ثم تعزيز السلوك الإيجابي وإهمال السلوك السلبي ، مما يساعد في تحقيق النجاح والتميز للفرد .

ويذكر محمد الصيرفي (٢٠٠٨) أن إدارة الذات يقصد بها تلك الطرق والوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه واتخاذ التوازن منها في حياته بين الواجبات والرغبات والأهداف .

ويعرف رامى محمود (٢٠١٣) إدارة الذات بأنها : مجموعة من الآليات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته ، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها .

---

وترى عزة خضرى عبد الحميد (٢٠١٦) أن إدارة الذات تعنى : إدراك الفرد لإمكانياته وقدراته والاستخدام الأمثل لهذه القدرات والإمكانيات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها على نحو أفضل .

وتعرف الباحثة إدارة الذات بأنها : قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بفاعلية ونجاح ، وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في التخطيط وإدارة الوقت والثقة بالنفس وتقدير الذات وتقويم الذات .

وتقاس إدارة الوقت إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة على مقياس إدارة الذات بأبعاده الأربعة .

#### ▪ أهمية إدارة الذات :

ينعكس نجاح الفرد في إدارة ذاته على نجاحه في حياته والتعامل مع نفسه بفاعلية ، لذا فإن إدارة الذات تركز اهتمامها على قدرة الفرد على استغلال كل ما يمتلكه من مشاعر وأفكار ومهارات لتحقيق أهدافه إشباعا لطموحاته وآماله ، وهذه القدرة يمكن تتميتها بالممارسة والتمرين .

ويرى كينج سيرز (Sears , Sears , 2006) أن أهمية استراتيجية إدارة الوقت تنبع من منطلق إمكانية استخدامها مع أنماط مختلفة من الطلاب ومع أعمار مختلفة ومستويات متباينة ، ويمكن استخدام أسلوب إدارة الذات كوسيلة لتنمية السلوكيات الاستقلالية لدى الطلاب وتقويم السلوكيات المستهدفة عبر مواقف أو سياقات مختلفة .

ويذكر عيسى جابر (٢٠٠٩) أن إدارة الذات قدرة يعبر بها الفرد عن مجموعة مهارات تدفعه لصياغة أهدافه الخاصة بعيدة المدى في ضوء إدراكه لإمكاناته الحالية ، ويدرك ذاته بشكل مختلف يسهل له تحقيق أهدافه الحالية ويبدل الجهد لتجنب الفشل ، وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي وأكثر مرونة في تعاملاته ، وينسب نجاحه لذاته وليس للآخرين .

وقد حدد كينج سيرز (King Sears . 2008) أهمية إدارة الذات في الآتي :

- ١- تستخدم إدارة الذات كوسيلة لزيادة الاستقلالية لدى الطلاب .
- ٢- إمكانية استخدامها مع أنماط متعددة من الطلاب وفي أعمار مختلفة .
- ٣- تسهم إدارة الذات في تنمية بعض المهارات والسلوكيات الاجتماعية المقبولة .
- ٤- إمكانية استخدام المعلمين إدارة الذات كبرنامج تدخل لتقليل اعتماد الطلاب عليهم .

#### ▪ عوامل نجاح إدارة الذات :

---

هناك مجموعة مبادئ يستطيع الفرد من خلالها النجاح في إدارة ذاته ، حددها أكرم رضا (٢٠٠٠ ، ٢١) في المبادئ الخمسة التالية:

- التفكير الجاد في الهدف : حيث يساعد على تحقيق الهدف واتخاذ النموذج المناسب واتخاذ قدوة مناسبة مع عدم التقليد .
- وضوح الهدف : فالهدف الواضح هو الواقعي المجزأ إلى أهداف فرعية محددة بالكم والكيف والزمن .
- التفكير الإيجابي والمنطقي : هو السبيل إلى الوصول إلى إدارة الذات الناجحة ، حيث يتسم بالواقعية والإيجابية والمنطقية والتخطيط والتعلم .
- الثقة بالنفس : وتعنى إيمان الفرد بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته أي إيمانه بذاته .
- الصبر والثبات : وهو السفينة التي يستطيع أن ينجو بها الفرد من مشكلات الحياة ومصائبها وتساعده على حياة كريمة .
- ولقد حددت عايدة أبو غريب (٢٠٠٦ ، ١٧) أن إدارة الفرد لذاته وتحقيق أهدافه بنجاح ، لابد من توافر العوامل التالية :

- وضوح الأهداف وأداء المهام بطريقة صحيحة .
- أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق .
- قدرة الفرد على إدارة الوقت واستثماره بشكل إيجابي .
- قدرة الفرد على اتخاذ النموذج المناسب عند اتخاذ القرار .
- أن يكون لدى الفرد مستوى عال من الدافعية والمثابرة على اتخاذ القرارات المناسبة .
- تقييم الفرد لذاته بفاعلية .
- قدرة الفرد على استخدام مهارات حل المشكلات .

#### ▪ بعض النظريات المفسرة لإدارة الذات :

حظى مفهوم إدارة الذات بعرض تنظيري غير مسبوق نظرا لمحوريته في علم النفس ، فقد تم تناوله من علماء النفس ، ويمكن توضيح بعض النظريات المفسرة لإدارة الذات فيما يلي :

- النظرية الاجتماعية المعرفية :

---

تفترض النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا (Bandura 1977) بأن الفرد يمتلك نظاما للذات يمكنه من السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه ، يتضمن هذا النظام الهياكل والآليات المعرفية والمرجعية التي توفر الآلية الضرورية لفهم تنظيم السلوك (Robert , C ., 2003) . فالنظرية الاجتماعية المعرفية ترجع إدارة الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد ، وترى بأن العمليات المعرفية لدى الفرد تؤثر على طريقة استجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به ، وبالتالي تتحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على انتقاء الاستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة ، وسلوك إدارة الذات لدى الأفراد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الأفراد الذين يعيش معهم (سمر عبد البديع، ٢٠١٥ ، (٨١) .

#### - نظرية تحديد الأهداف :

تقوم هذه النظرية على فكرة مفادها أن سلوك الفرد هو سلوك هادف ، وأن الأفراد يقومون بإدارة ذواتهم وتنظيمها لتحقيق الأهداف التي يضعونها لأنفسهم ، وتهدف هذه النظرية إلى تقليل الاعتماد على الآخرين وكذلك تعزيز الأساليب الخاصة في مواقف مختلفة ، حيث تختلف قدرة الفرد على إدارة ذاته باختلاف الثقافة التي يعيش فيها . ويعرض ليفنثال (Leventhal , 1984) عدة خطوات تساعد الفرد على إدارة ذاته بطريقة فعالة وفقا لهذه النظرية ، ويمكن توضيحها فيما يلي :

- ١- تحديد الهدف الذي تصبو إليه النفس .
- ٢- استخدام الوسيلة المناسبة وتفعيلها في الوصول للهدف .
- ٣- تنظيم الوقت لتحقيق الأهداف المنشودة .
- ٤- توقع نسبة تحقيق الهدف .
- ٥- الوصول إلى النتائج ومن ثم تدعيم النواحي الإيجابية والتخلص من النواحي السلبية.

#### - نظرية الإرادة والسيطرة :

ترى صوفيا ياسين (٢٠٠٦ ، ١٦) أن الإدارة هي الفطرة أو الرغبة الداخلية المولودة ذاتيا، وتظهر في ميل الفرد للمحافظة على تركيزه وجهده ، وتعتمد على القيم والوعي الموجودين لدى الفرد ، وتكون مدفوعة من خلال التقدم الذاتي والأهداف المحددة ذاتيا كما أنها تتغير وفقا للانفعالات التي تسيطر على الفرد .

---

وتعتمد نظرية الإرادة والسيطرة في تفسير سلوك إدارة وتنظيم الذات على قدرة الفرد على إدارة ذاته محدودة ، وأن جميع مهام إدارة الذات وتنظيمها تعتمد على موارد وأساليب ثابتة محددة يجعل من الصعب الاستمرار بنفس الوتيرة التي بدأها الفرد بدون إرادة قوية لديه ، ونجاح الفرد في إدارة ذاته يعتمد على توفر الموارد الذاتية من جهة وقوة الفرد في التحكم من جهة أخرى .

#### - النظرية السلوكية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني ليس مجرد ردود فعل من قبل الفرد على المثيرات البيئية التي يتعرض لها فقط ، وإنما تتمثل أيضا في علاقته بالبيئة المحيطة به بما تحتويه من مثيرات ، وهذه العلاقة تأخذ في الاعتبار الخصائص الداخلية للفرد التي يختار من خلالها الاستجابات التي تتناسب مع معاييرها الداخلية (سمر عبد البديع ، ٢٠١٥ ، ٨٠) .

وتؤكد النظريات السلوكية على دور الحافز في تنظيم سلوك الفرد وآليات تعديله ، إلا أنه يمكن اعتبار الآليات كنماذج تفيد في إدارة الذات ، حيث إنها تتناول العمليات التي ينطوي عليها تحديد الأهداف ، وهذا يؤدي إلى تحقيق إدارة الذات وتنظيمها ، إلا أن تغيير السلوك الذي يتم على عدد من المراحل لا يتم دائما نحو الأفضل لتأثره ببعض العوامل التي تختلف من مرحلة لأخرى ، وبالتالي فإن السلوك ليس ثابتا وإنما يتغير بتغير تلك العوامل (7 , 2006 , Denise & John) .

ونظرا لأهمية الدور الذي تقوم به إدارة الذات في تحسين سلوك الفرد وتحديد احتياجاته في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ، فقد قام جوردون (Gorden , 2002) بدراسة هدفت معرفة مدى وعى معلمى ومعلمات القرى الريفية بانجلترا بمهارات إدارة الذات ، وكيفية تطويرها ، وشملت عينة الدراسة (٢٨٩) معلما ومعلمة من (٢١) قرية ، وتم تطبيق مقياس مدى وعى المعلمين والمعلمات باستراتيجيات إدارة الذات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على المعرفة الإدراكية لمهارة إدارة الذات .

واستهدفت دراسة أنور عبد الغفار (٢٠٠٣) التعرف على العلاقة بين إدارة الذات والذكاء الوجداني والتعلم الموجه ذاتيا ، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة بلغ قوامها (٣٢٥) طالبا وطالبة من الدراسات العليا بكلية التربية بالمنصورة ، وأسفرت نتائج الدراسة أن إدارة الذات تمثل بعدا مشتركا في الذكاء الوجداني وفى التعلم الذاتي كإحدى المهارات الأساسية في تضمينات كلا المفهومين .

وسعت دراسة شين وآخرين (Shin , et al ., 2008) إلى معرفة العلاقة بين الأساليب التي يستخدمها المعلم داخل الصف مع تلاميذه وبين قدرة التلاميذ على إدارة نواتهم ، وتكونت عينة

---

الدراسة من (١١٦) معلما كوريا و (١٦٧) معلما أميركيا ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية.

وقد قامت دراسة دينا معوض (٢٠٠٨) بالتعرف على بعض مهارات إدارة الذات لدى المعلم كما يدركها تلاميذ المرحلة الإعدادية وعلاقتها بفاعلية الذات لديهم ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٨) تلميذا وتلميذة ، (١١٣) تلميذا و (١٠٥) تلميذة) وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ والتلميذات في إدراكهم لمهارات الذات لمعلميهم ، وأن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد فاعلية الذات وأبعاد إدارة الذات.

وتناولت دراسة هويدة محمود (٢٠١٢) الصلابة النفسية وإدارة الذات كمنبئات للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية بقنا ، وتم تطبيق مقاييس الصلابة النفسية وإدارة الذات والصحة النفسية ، على عينة بلغ قوامها (١٨٨) طالبا وطالبة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي.

وهدف دراسة سمر السيد (٢٠١٥) الكشف عن تباين إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية باختلاف النوع ، ومدى إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال الفاعلية الأكاديمية ، لدى طلاب الجامعة ، وقد تم تطبيق مقياس إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية على عينة اشتملت على (١٢٠) طالبا وطالبة ، وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال الفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وقد هدفت دراسة حسام الدين أبو الحسن (٢٠١٩) التعرف على مستوى فاعلية الذات الإبداعية لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات الإبداعية وكلا من إدارة الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، وتم تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان ، وكشفت نتائج الدراسة إلى ارتفاع فاعلية الذات الإبداعية لدى طلاب الجامعة ، وأن هناك علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات الإبداعية وكلا من إدارة الذات والمساندة الاجتماعية وتوصلت الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات الإبداعية وإدارة الذات ، والمساندة الاجتماعية تعزى إلى التخصص والمستوى الدراسي ، وإمكانية التنبؤ بفعالية الذات الإبداعية من خلال إدارة الذات والمساندة الاجتماعية .

وسعت دراسة هبة وحيد (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات و فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم النمائية ، ومعرفة الفروق بين الذكور

---

والإناث في كل من إدارة الذات وفاعلية الذات الأكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذا وتلميذة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدارة الذات وفاعلية الذات الأكاديمية في اتجاه الذكور .

### ثالثاً : قلق المستقبل **Future Anxiety**

#### ▪ تعريف قلق المستقبل :

تعددت التعريفات لقلق المستقبل ، وذلك حسب اجتهادات ومنطلقات صاحب كل تعريف ، فيعرفه سعود (٢٠٠٦) بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر ، والضيق والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصراع .

وتعرف النجاشي (٢٠٠٨) قلق المستقبل بأنه : حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات غير المرغوبة في المستقبل .

ويعرفه المشيخي (٢٠٠٩) بأنه : الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة ، وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالألم مع عدم الثقة في النفس .

كما تعرف الحمداني (٢٠١١) قلق المستقبل بأنه : حالة انفعالية متمثلة في الترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة ، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد تكون مبعث ألم الفرد .

وتعرف سويعد (٢٠١٦) قلق المستقبل بأنه : أحد أنواع القلق المرضى يصيب الفرد نتيجة شعوره بعدم الارتياح وتوقعه للخطر تجاه المستقبل ، وما يحمل له من مفاجآت غير سارة، وعدم الاطمئنان له ، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس في قدرتها على مواجهة ضغوطات الحياة .

وهكذا تخلص الباحثة من التعريفات السابقة لقلق المستقبل للتعريف الإجرائي بأنه : خوف طلاب التعليم الثانوي العام من المستقبل والتفكير في كيفية مواجهة التوقعات السلبية التي يحملها المستقبل لهم ، ويقدر الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية .

## ■ أسباب قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل نتيجة للأفكار السلبية حول ما هو آت في المستقبل ، وعادة ما تكون هذه الأفكار تعبر عن حالات موقفية ثابتة ، ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم ، وتصنف الباحثة أسباب قلق المستقبل في ثلاثة أقسام يمكن توضيحها على النحو التالي :

### أ - أسباب داخلية شخصية (العشرى ، ٢٠٠٤) :

- صعوبة تقبل الواقع .
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة .
- ضعف قدرة الفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها .
- الخوف مما يحمله الغد .
- الشعور بالتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير في المستقبل .

### ب - أسباب خارجية (سويد ، ٢٠١٦) :

- البطالة وسوء الأوضاع الاقتصادية .
- عدم الشعور بالأمان الوظيفي .
- مصاحبة أصحاب النفوس الضعيفة والمتشائمين من المستقبل .
- الصراعات العسكرية والحروب المدمرة .

### ج - أسباب اجتماعية (بدوى ، ٢٠١٣) :

- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع .
- التفكك الأسري وزيادة عدد المشكلات الأسرية .
- التفكير في مستقبل الأبناء وتأمين معيشتهم .
- زيادة ضغوط الحياة وصعوبة تحمل الفرد لها والتكيف معها .

وتنعكس خطورة قلق المستقبل سلبا على إدراك الأفراد وقدراتهم وطموحهم المستقبلي ، مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية السلوكية ، وعدم القدرة على التكيف الفعال ، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العملي والعلمي (المومني ، ونعيم ، ١٩٩٣) .

وقد ذكر المشيخي (٢٠٠٩) أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل فيما يلي :

- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب .
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة .
- يعيش الفرد في حالة انعدام الطمأنينة على رزقه وصحته .

- فقدان الفرد تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهييار العقلى والبدنى .

#### ▪ النظريات المفسرة للقلق :

تتعدد آراء علماء النفس في موضوع القلق والتفسيرات حوله نظرا لتعدد وجهات نظرهم، وسوف تعرض الباحثة أربع من النظريات التي تناولت موضوع القلق فيما يلى :

#### ١ - النظرية المعرفية :

تتلخص النظرية المعرفية في علاج القلق والاكتئاب بأن غالبية الاضطرابات النفسية بما فيها القلق تنتج عن الأخطاء أو الانحراف في التفكير في الأمور والمواقف والقضايا ، حيث إن الأشخاص الذين يعانون من القلق المرضى يعانون من مشكلات بسبب الطريقة التي يدركون بها المعلومات ويفسرونها حسب تفكيرهم غير المنطقي (سويعد ، ٢٠١٦).

إن المكون الأساسى التي تميز مرضى القلق هي المكون الأساسى ، فالقلق يتوقف أساس على كيفية إدراكه لتلك المخاطرة وتقديره لها ، فمبالغة الفرد في تقدير الأخطاء المحتمل حدوثها له في المستقبل تجعله دائم الشك في قدرته على المواجهة والمقاومة ، مما يسبب له قلقا مستمرا، فالقلق هو رد صحى للأفكار الفعالة البعيدة التي يتم إدراكها عموما أو الحالة المنفردة ، وهو إشارة تنبيهية ومفاجأة تحتاج إلى استعداد ، مما يؤدي إلى زيادة انشغال البال والتفكير في الأحداث المستقبلية (أبو مطر ، ٢٠١٣).

#### ٢ - النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن حرص الإنسان على وجوده هو ما يثير قلقه ، وأن الموت هو الصورة المطلقة للأجود وأن تكرار حدوث الفشل هو أساس القلق ، ويزداد هذا القلق إذا ما فقد الإنسان بعضا من طاقاته وقدراته ، لذلك فإن القلق ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان تحت ظروف خاصة أو يكتسبها أثناء عملية التعلم ، إنما هي طبيعة النفس البشرية ، فالإنسان يستشعر القلق كخبرة يومية مستمرة ، تبدأ من بداية حياته حتى نهايتها ، فمصدر القلق لا ينحصر في الماضى أو الحاضر أو المستقبل ، بل في الحياة بأكملها (فوزى، ١٩٩٦).

#### ٣ - نظرية التحليل النفسى :

يرى فرويد أن القلق ناتج عن الصراع بين العناصر الشخصية الثلاثة المتمثلة في الهو والأنا والأنا الأعلى ، والقلق هو شعور بخوف وتوتر غامض وغير سار ، مصحوبا ببعض الأعراض الجسمية ، ويظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر.

---

فالقلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجها إلى المكونات الأساسية من الشخصية ومن أهم العناصر الباعثة على القلق : الشعور بالعدوان - العجز - الدونية ، وأن البيئة يمكن أن توجد قدرا كبيرا من التوتر والقلق ، عندما يوجد بها نوع من الإحباطات والتعقيدات والمتناقضات، حيث يشعر الفرد حين ذلك بالتهديد وقلة الحيلة والعجز (عثمان ، ٢٠٠١).

#### ٤ - النظرية السلوكية :

يرى أصحاب النظرية السلوكية ان القلق المرضى ينتج عن استجابة مكتسبة من القلق العادى تحت مواقف أو ظروف معينة ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك ، فالنظرية السلوكية تفسر القلق في ضوء التعلم الشرطى ، بمعنى أنه ينشأ نتيجة لتعليم خاطئ حدث في سن مبكرة ، فهو سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الإيجابي أو السلبي (سويعد ، ٢٠١٦).

ونظرا لأن القلق من المستقبل يعد من سمات العصر نتيجة للأحداث والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحى الحياة ، التي أدت إلى أن يقف الإنسان حائرا قلعا ، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس ، فقد تعددت الدراسات والأبحاث حول قلق المستقبل لدى الأفراد وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ، فقام سعود (٢٠٠٥) بدراسة هدفت تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشارا عند شباب الجامعة ومدى انتشار السمات التفاؤلية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٨٤) طالبا وطالبة من جامعة دمشق ، طبق عليهم مقياس قلق المستقبل والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة القلقين من الإناث مقارنة بالذكور وارتفاع نسبة الإنسان المتشاؤمات مقارنة بالذكور ، وأن هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات النفسية مثل : التفاؤل - التشاؤم - الأمل .

وهدفت دراسة عسبرى (٢٠٠٧) إلى معرفة مستويات قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الملك سعود وعلاقتها بأستاذ الجامعة والمستوى الاقتصادي للطلاب وصعوبة المواد التي يدرسها الطلاب والتخصص الأكاديمي للطلاب ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من الكليات الأدبية وكلية العلوم ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب يشعرون بقلق المستقبل بصفة مستمرة خشية حرمانهم من دخول الاختبارات وعدم تقبلهم لشرح بعض أعضاء هيئة التدريس.

واستهدفت دراسة المشيخي (٢٠٠٩) التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب جامعة الطائف ومعرفة الفروق بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات ومستوى الطموح في قلق المستقبل ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من

---

(٧٢٠) طالبا منهم (٤٠٠) طالبا من كلية العلوم و(٣٢٠) طالبا من كلية الآداب ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات ومستوى الطموح ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح .

وقد أجرت هبة محمد (٢٠١٠) دراسة لقياس مستوى قلق المستقبل عند الشباب والتعرف على دلالة الفروق في النوع (ذكر - أنثى) والحالة الاجتماعية (متزوج - غير متزوج) ، المهنة (طالب - موظف) وطبقت الدراسة على عينة من الشباب تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٣٠) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم قلق نحو المستقبل ، وأن هناك فروقا دالة إحصائية وفقا للحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين ، وأنه ليس هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة وفقا لمتغيري النوع والمهنة.

وهدفت دراسة عبد الحليم (٢٠١٠) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والضغوط النفسية ومعنى الحياة لدى الشباب ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب وطالبة من كلية التجارة جامعة عين شمس ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وكل من معنى الحياة والشعور بضغوط النفسية ، وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية ومعنى الحياة لدى الطلاب.

وقام القرشى (٢٠١٢) بالتعرف على مستوى الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم تطبيق مقياس الدافعية للإنجاز ومقياس قلق المستقبل على عينة بلغ قوامها (٣٠٠) طالبا منهم (١٥٠) طالبا من الكليات العملية و (١٥٠) طالبا من الكليات النظرية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية للإنجاز وقلق المستقبل ، كما توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي دافعية الإنجاز والطلاب منخفضي دافعية الإنجاز على مقياس قلق المستقبل.

وقد استهدفت دراسة ولاء بدوى (٢٠١٣) التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كليتي الآداب والتربية بجامعة الملك خالد ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقامت بتطبيق مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائية في الأداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية .

---

هدفت دراسة هانى (٢٠١٦) إلى التعرف على الأمن النفسى وقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين طلبة المدارس من سكان منطقتي رابعة العدوية والنهضة ومقارنتهم بعينة أخرى بمدارس بعيدة عن منطقة الأحداث ، وتم تطبيق مقياس الأمن النفسى وقلق المستقبل ، على عيني الدراسة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد الأمن النفسى وأبعاد قلق المستقبل ، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالأمن الداخلى ومظاهر قلق المستقبل المعرفية والجسمية والسلوكية .

يتضح من عرض الدراسات السابقة لمتغيرات الدراسة الحالية الثلاثة أن كل منها قام على دراسة متغير من متغيرات الدراسة الحالية مع متغيرات أخرى ، ولا يوجد من بينها دراسة واحدة قامت بدراسة المتغيرات الثلاثة معا باستثناء دراسة سويعد (٢٠١٦) التي استهدفت دراسة الحصانة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب بمراكز الإيواء في قطاع غزة ، فهى الدراسة الوحيدة التي تناولت متغيرين من المتغيرات الثلاثة للدراسة الحالية ، وبناء على ذلك ترى الباحثة ان الدراسة الحالية متفردة في دراسة متغيراتها الثلاثة في حدود علمها .  
إجراءات ونتائج الدراسة :

#### أولا : منهج الدراسة

اتبعت الباحثة المنهج الوصفى لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة ، حيث أنه يقوم على دراسة قضية موجودة يمكن الحصول منها عن معلومات تجيب على أسئلة الدراسة ، حيث سيتم قياس مستوى كل من الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام ، وطبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية ، وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل ، وإمكانية التنبؤ بالحصانة النفسية بمعلومية كل من إدارة الذات وقلق المستقبل .

ثانيا : عينة الدراسة

١ - العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية من طلاب وطالبات الصف الثانى الثانوى بلغ قوامها (١٢٤) طالبا وطالبة منهم (٦٩) طالب و(٥٥) طالبة لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، وقد استخدمت البيانات التي تم الحصول عليها في التحقق من صدق وثبات الأدوات .

٢ - العينة الأساسية للدراسة :

تكونت العينة الأساسية للدراسة من (٤٨٠) طالب وطالبة من الصف الثانى الثانوى من طلاب الصفوف العلمية والصفوف الأدبية ، ومن مدارس إدارتى شرق وغرب المنصورة التعليمية، ويوضح جدول (١) التالى توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للنوع (ذكور - إناث) والتخصص الدراسى (علمى - أدبى) .

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقا للنوع والتخصص الدراسى

الإجمالى		أدبى		علمى		التخصص النوع
%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٥٧.٢٩	٢٧٥	٦٦.٦٧	١٣٠	٥٠.٨٨	١٤٥	ذكور
٤٢.٧١	٢٠٥	٣٣.٣٣	٦٥	٤٩.١٢	١٤٠	إناث
١٠٠	٤٨٠	١٠٠	١٩٥	١٠٠	٢٨٥	الإجمالى

ثالثا : أدوات الدراسة

١ - مقياس الحصانة النفسية (من إعداد الباحثة) :

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والمقاييس في مجال الحصانة النفسية وبعض المقاييس القريبة من مفهوم الحصانة النفسية وذلك مثل مقياس أولاه للحصانة النفسية (Olah , 2005) ومقياس لابسلى للحصانة النفسية للمراهقين (AIS) (Lapesly , 2010) ، ومقياس السرمينى للصدود النفسى (السرمينى ، ٢٠١١) ، ومقياس زيدان للمناعة النفسية (زيدان ، ٢٠١٣) ، ومقياس اتسياكالييس للحصانة النفسية (Tsiakalis , 2014) ومقياس ميرفت سويعد للحصانة النفسية (سويعد ، ٢٠١٦) .

---

وفى ضوء ما أسفر عنه تحليل الإطار النظرى والمقاييس السابقة ، تم صياغة بنود المقياس ، وقد روعى في الصياغة الدقة والوضوح والبعد عن المفردات الموحية والمنفية والمركبة ومزدوجة المعنى ، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثة التالية :

- دائما وتقابلها الدرجة (٣) .
- أحيانا وتقابلها الدرجة (٢) .
- نادرا وتقابلها الدرجة (١) .

عرض المقياس كمكونات مستقلة على سبعة أساتذة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوى لبيان مدى صلاحية المفردات لقياس البعد الذى تنتمى إليه ومناسبتها لعينة الدراسة ومناسبة بدائل الاستجابة ، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر) بالإضافة إلى إعادة صياغة بعد المفردات وحذف البعض الآخر ، وبلغت مفردات المقياس عند هذه المرحلة (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد بمعدل (١٢) مفردة لكل بعد ، وهذه الأبعاد هي :

- الحصانة النفسية الدينية .
- الحصانة النفسية الاجتماعية .
- الحصانة النفسية الذاتية .

ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الحصانة النفسية ، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (١٢٤) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثانى الثانوى من خارج عينة الدراسة الأساسية لحساب صدق الاتساق الداخلى والثبات ، ويمكن توضيح ذلك فيما يلى :

أ - حساب صدق الاتساق الداخلى للمقياس :

١ - حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه :

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (٢) التالى :

جدول (٢)

قيم معاملات ارتباط كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الحصانة النفسية

البعد الأول : الحصانة النفسية الدينية			البعد الثاني : الحصانة النفسية الاجتماعية			البعد الثالث : الحصانة النفسية الذاتية		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٨٤٥	٠.٠١	١	٠.٧٨٩	٠.٠١	١	٠.٨٦٣	٠.٠١
٢	٠.٧٢١	٠.٠١	٢	٠.٨٥١	٠.٠١	٢	٠.٧٦٩	٠.٠١
٣	٠.٦٧٣	٠.٠١	٣	٠.٧٦١	٠.٠١	٣	٠.٧٥٨	٠.٠١
٤	٠.٦٨١	٠.٠١	٤	٠.٦٧٩	٠.٠١	٤	٠.٣٨٩	٠.٠١
٥	٠.٧٤٢	٠.٠١	٥	٠.٦٤١	٠.٠١	٥	٠.٦١٣	٠.٠١
٦	٠.٨٤١	٠.٠١	٦	٠.٧٠٣	٠.٠١	٦	٠.٧٩٨	٠.٠١
٧	٠.٨٩٤	٠.٠١	٧	٠.٨٥٦	٠.٠١	٧	٠.٦٧٩	٠.٠١
٨	٠.٧٧٨	٠.٠١	٨	٠.٦٤٧	٠.٠١	٨	٠.٧٨٣	٠.٠١
٩	٠.٦٣١	٠.٠١	٩	٠.٣٥٢	٠.٠١	٩	٠.٨١٤	٠.٠١
١٠	٠.٧٥٨	٠.٠١	١٠	٠.٧١١	٠.٠١	١٠	٠.٦١٧	٠.٠١
١١	٠.٦٤٧	٠.٠١	١١	٠.٨٢١	٠.٠١	١١	٠.٧١٩	٠.٠١
١٢	٠.٧٣١	٠.٠١	١٢	٠.٧٩٦٨	٠.٠١	١٢	٠.٦٤٨	٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط جاءت عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل

على قوة العلاقة بين مفردات مقياس الحصانة النفسية بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها .

٢ - حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس :

للتأكد من صدق التكوين الفرضي (الاتساق الفرضي) لمقياس الحصانة النفسية ، تم حساب

معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة بالدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (٣)

التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها .

**جدول (٣) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الحصانة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس**

أبعاد مقياس الحصانة النفسية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحصانة النفسية الدينية	٠.٨٤١	٠.٠١
الحصانة النفسية الاجتماعية	٠.٩١٣	٠.٠١
الحصانة النفسية الذاتية	٠.٨٦٧	٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الحصانة النفسية .

**ب - حساب ثبات المقياس :**

لقد تم حساب ثبات مقياس الحصانة النفسية من خلال طريقتين وذلك على النحو التالي :

**١ - معامل ألفا كرونباخ :**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس ، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٤) التالي :

**جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الحصانة النفسية**

أبعاد مقياس الحصانة النفسية	عدد المفردات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
الحصانة النفسية الدينية	١٢	٠.٧٧٨
الحصانة النفسية الاجتماعية	١٢	٠.٨٣١
الحصانة النفسية الذاتية	١٢	٠.٨٠٥
المقياس كاملا	٣٦	٠.٩١٢

يلاحظ من جدول (٤) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الحصانة النفسية جاءت في المدى (٠.٧٧٨ - ٠.٨٣١) وللمقياس كاملا بلغت (٠.٩١٢) وهذا يعنى أن معامل الثبات مرتفع .

**٢ - طريقة التجزئة النصفية :**

تم تجزئة مفردات المقياس إلى جزئين أحدهما المفردات الفردية والآخر المفردات الزوجية ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات الفردية والزوجية ، ويتضح ذلك في جدول (٥) التالي .

جدول (٥) معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الحصانة النفسية

أبعاد مقياس الحصانة النفسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
الحصانة النفسية الدينية	١٢	٠.٧٩١
الحصانة النفسية الاجتماعية	١٢	٠.٨٤٥
الحصانة النفسية الذاتية	١٢	٠.٨٢٧
المقياس كاملا	٣٦	٠.٩٣١

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الحصانة النفسية بطريقة التجزئة النصفية جاءت في المدى (٠.٧٩١ - ٠.٨٤٥) وللمقياس كاملا بلغت (٠.٩٣١) وهي قيم ثابتة مقبولة ، مما يدل على ملاءمة مقياس الحصانة النفسية للغرض الذي أعد من أجله .

وبناء على ما سبق فإن مقياس الحصانة النفسية يتكون في صورته النهائية من (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ، يشمل كل بعد منها (١٢) مفردة يمكن توضيحها فيما يلي :

- البعد الأول : الحصانة النفسية الدينية .

أرقام المفردات : ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ،

- البعد الثاني : الحصانة النفسية الاجتماعية

أرقام المفردات : ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ،

- البعد الثالث : الحصانة النفسية الاجتماعية

أرقام المفردات : ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ،

٢ - مقياس إدارة الذات (من إعداد الباحثة) :

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والمقاييس في مجال إدارة الذات وبعض المقاييس القريبة من إدارة الذات ، وذلك مثل مقياس الإدارة الذاتية (أسماء الزناتي ، ٢٠١١) ، ومقياس إدارة الذات (أزهار عبود حسون ، ٢٠١١) ، ومقياس إدارة الذات (مصطفى إسماعيل ، ٢٠١٤) ، ومقياس مهارة إدارة الذات (طلعت منصور ، ٢٠١٤) ، ومقياس إدارة الذات (إقبال أحمد أبو المجد ، ٢٠١٨) .

وفي ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث الثقافي والمقاييس السابقة ، تم صياغة بنود المقياس ، وقد روعى في الصياغة الدقة والوضوح والبعد عن المفردات الموحية والمنفية والمركبة ومزدوجة المعنى ، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثة التالية :

- دائما وتقابلها الدرجة (٣) .

- أحيانا وتقابلها الدرجة (٢) .

- نادرا وتقابلها الدرجة (١) .

تم عرض المقياس على سبعة أساتذة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لبيان مدى صلاحية المفردات للبعد الذي تنتمي إليه ، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠ فأكثر) بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض المفردات وحذف البعض الآخر ، وبلغت مفردات المقياس عند هذه المرحلة (٣٢) مفردة موزعة على أربعة أبعاد بمعدل (٨) مفردات لكل بعد ، هذه الأبعاد هي :

- التنظيم الذاتي .
- إدارة الوقت .
- إدارة العلاقات الاجتماعية .
- الثقة بالنفس .

ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات ، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (١٢٤) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي من خارج عينة الدراسة الأساسية لحساب الاتساق الداخلي والثبات ، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي :

أ - حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس :

١ - حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه :

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (٦) التالي :

جدول (٦) قيم معاملات ارتباط كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه لمقياس إدارة الذات

البعد الرابع الثقة بالنفس		البعد الثالث إدارة العلاقات الاجتماعية		البعد الثاني إدارة الوقت		البعد الأول التنظيم الذاتي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٨١٩	١	**٠.٨٤٦	١	**٠.٨٢٧	١	**٠.٧٥٣	١
**٠.٧٨٢	٢	**٠.٧٥٨	٢	**٠.٨١٣	٢	**٠.٨٠١	٢
**٠.٦٥٨	٣	**٠.٧٨٦	٣	**٠.٧٧٩	٣	**٠.٧٨٤	٣
**٠.٨٤٧	٤	**٠.٧٤٣	٤	**٠.٨١٢	٤	**٠.٧٣١	٤
**٠.٧٣٩	٥	**٠.٧٧١	٥	**٠.٧٦٣	٥	**٠.٨١٣	٥
**٠.٧١٤	٦	**٠.٦٨٦	٦	**٠.٦٦٧	٦	**٠.٧٣٨	٦
**٠.٦٧٨	٧	**٠.٧١٩	٧	**٠.٨٢٧	٧	**٠.٧٤٣	٧
**٠.٦٨٧	٨	٠.٨١٤	٨	**٠.٧٥٣	٨	**٠.٦٨٩	٨

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١) .

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط جاءت عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على قوة العلاقة بين مفردات مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها .

#### ٢ - حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس :

للتأكد من صدق التكوين الفرضي (الاتساق الفرضي) لمقياس إدارة الذات ، تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (٧) التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها .

**جدول (٧) معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية للمقياس**

أبعاد مقياس إدارة الذات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التنظيم الذاتي	٠.٨٥١	٠.٠٠١
إدارة الوقت	٠.٩١٧	٠.٠٠١
إدارة العلاقات الاجتماعية	٠.٨٦٧	٠.٠٠١
الثقة بالنفس	٠.٩١٨	٠.٠٠١

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات .

#### ب - حساب ثبات المقياس :

لقد تم حساب ثبات مقياس إدارة الذات بالطريقتين التاليتين :

#### ١ - معامل ألفا كرونباخ :

تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس ، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٨) التالي :

**جدول (٨) معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الذات**

أبعاد مقياس إدارة الذات	عدد المفردات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
التنظيم الذاتي	٨	٠.٨٧١
إدارة الوقت	٨	٠.٨٨٣
إدارة العلاقات الاجتماعية	٨	٠.٨٤٦
الثقة بالنفس	٨	٠.٨٢٧
المقياس كاملاً	٣٢	٠.٩٣٢

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس إدارة الذات جاءت في المدى (٠.٨٢٧ - ٠.٨٨٣) وقد بلغت للمقياس كاملاً (٠.٩٣٢) وهذا يعني أن معامل الارتباط مرتفع.

## ٢ - طريقة التجزئة النصفية :

تم تجزئة مقياس إدارة الذات إلى جزئين أحدهما يشمل المفردات الفردية والآخر يشمل المفردات الزوجية ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات الفردية والزوجية ، ويتضح ذلك في جدول (٩) التالي :

جدول (٩) معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس إدارة الذات

معامل الارتباط	عدد المفردات	أبعاد مقياس إدارة الذات
٠.٧٦٣	٨	التنظيم الذاتي
٠.٨١٥	٨	إدارة الوقت
٠.٨٠٧	٨	إدارة العلاقات الاجتماعية
٠.٧٨٣	٨	الثقة بالنفس
٠.٨٩٤	٣٢	المقياس كاملاً

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط لأبعاد مقياس إدارة الذات بطريقة التجزئة النصفية جاءت في المدى (٠.٧٦٣ - ٠.٨١٥) في حين أنها بلغت للمقياس كاملاً (٠.٨٩٤) وهي قيم ثبات مقبولة ، مما يدل على ملاءمة مقياس إدارة الذات للغرض الذي أعد من أجله . وبناء على ما سبق فإن مقياس إدارة الذات يتكون في صورته النهائية من (٣٢) مفردة موزعة على أربعة أبعاد يشمل كل بعد منها (٨) مفردات يمكن توضيحها فيما يلي :

### - البعد الأول : التنظيم الذاتي

أرقام المفردات : ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩

### - البعد الثاني : إدارة الوقت

أرقام المفردات : ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ .

### - البعد الثالث : إدارة العلاقات الاجتماعية

أرقام المفردات : ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ .

### - البعد الرابع : الثقة بالنفس

أرقام المفردات : ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ .

### ٣ - مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحثة)

لإعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأدبيات والمقاييس في مجال قلق المستقبل مثل مقياس قلق المستقبل (إبراهيم محمد إسماعيل ، ٢٠٠٦) ، ومقياس قلق المستقبل (نسرين نبيل ، ٢٠٠٨) ، ومقياس قلق المستقبل (أحمد رجب ، ٢٠٠٨) ، ومقياس قلق المستقبل (أحمد فخرى هانى ، ٢٠١٦) ، ومقياس قلق المستقبل (سوسن عيد فرغلى ، ٢٠١٩).

وفى ضوء ما أسفر عنه الإطار النظرى والمقاييس السابقة ، تم صياغة بنود المقياس ، وقد روعى في الصياغة الدقة والوضوح والبعد عن المفردات الموحية والمنفية والمركبة ومزدوجة المعنى ، كما تم تحديد بدائل الاستجابة الثلاثة التالية :

- غالبا وتقابلها الدرجة (٣) .
- أحيانا وتقابلها الدرجة (٢) .
- نادرا وتقابلها الدرجة (١) .

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على سبعة أساتذة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوى لبيان مدى صلاحية المفردات لقياس البعد الذى تنتمى إليه ومناسبة بدائل الاستجابة ، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر) بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض المفردات وحذف البعض الآخر ، وبلغت مفردات هذه المرحلة (٣٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد بمعدل (٩) مفردات لكل بعد ، وهذه الأبعاد هي :

- الجانب المعرفى .
- الجانب الوجدانى .
- الجانب الاجتماعى .
- الجانب الاقتصادى .

ولحساب الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل ، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (١٢٤) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثانى الثانوى من خارج عينة الدراسة الأساسية لحساب صدق الاتساق الداخلى والثبات ، ويمكن توضيح ذلك فيما يلى :

#### أ - حساب صدق الاتساق الداخلى للمقياس :

١ - حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه :

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٠) التالى :

جدول (١٠) معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالبعد الذى تنتمى إليه لمقياس قلق المستقبل

البعد الرابع الاقتصادى		البعد الثالث الاجتماعى		البعد الثانى الوجدانى		البعد الأول المعرفى	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٨٥٧	١	**٠.٨٦٢	١	**٠.٨٤٧	١	**٠.٧٩٦	١
**٠.٧٦٤	٢	**٠.٧٥٤	٢	**٠.٧٦١	٢	**٠.٦٨٤	٢
**٠.٨٢٧	٣	**٠.٦٨٧	٣	**٠.٦٨٤	٣	**٠.٧١٣	٣
**٠.٧٥١	٤	**٠.٧٨١	٤	**٠.٧٥٣	٤	**٠.٧٤٧	٤
**٠.٦٨٧	٥	**٠.٨٢٢	٥	**٠.٧٦٤	٥	**٠.٧١١	٥
**٠.٧٦٣	٦	**٠.٧٤٩	٦	**٠.٨١٣	٦	**٠.٨١٣	٦
**٠.٧١٩	٧	**٠.٦٨٣	٧	**٠.٦٩٧	٧	**٠.٦٥٢	٧
**٠.٦٨٢	٨	**٠.٦٧١	٨	**٠.٧٨٣	٨	**٠.٨٣١	٨
**٠.٩٦٣	٩	**٠.٦٨٣	٩	**٠.٦٥٩	٩	**٠.٧٥١	٩

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

٢ - حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس :

للتأكد من صدق التكوين الفرضى (الاتساق الفرضى) لمقياس قلق المستقبل ، تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (١١) التالى قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها .

جدول (١١) معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد مقياس قلق المستقبل
٠.٠١	٠.٨١٧	الجانب المعرفى
٠.٠١	٠.٨٦٩	الجانب الوجدانى
٠.٠١	٠.٨٥٣	الجانب الاجتماعى
٠.٠١	٠.٨٣١	الجانب الاقتصادى

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلى لمقياس قلق المستقبل .

ب - حساب ثبات المقياس :

لقد تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بالطريقتين التاليتين :

## ١ - معامل ألفا كرونباخ :

تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس ، والتي يتم من خلالها بيان مدى قدرة ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (١٢) التالي :

جدول (١٢) معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل

أبعاد مقياس قلق المستقبل	عدد المفردات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
الجانب المعرفي	٩	٠.٨٤٧
الجانب الوجداني	٩	٠.٨٩٦
الجانب الاجتماعي	٩	٠.٨٢٥
الجانب الاقتصادي	٩	٠.٨٨٣
المقياس كاملا	٣٦	٠.٩١٤

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل جاءت في المدى (٠.٨٢٥ - ٠.٨٩٦) وقد بلغت للمقياس كاملا (٠.٩١٤) وهذا يعني أن معامل الارتباط مرتفع .

## ٢ - طريقة التجزئة النصفية :

تم تجزئة مفردات مقياس قلق المستقبل إلى جزئين أحدهما يشمل المفردات الفردية والآخر يشمل المفردات الزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات الفردية والزوجية ، ويتضح ذلك في جدول (١٣) التالي :

جدول (١٣) معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل

أبعاد مقياس قلق المستقبل	عدد المفردات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
الجانب المعرفي	٩	٠.٧٦٣
الجانب الوجداني	٩	٠.٧٩٤
الجانب الاجتماعي	٩	٠.٧٨١
الجانب الاقتصادي	٩	٠.٧٤٥
المقياس كاملا	٣٦	٠.٨١٩

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط لأبعاد مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية جاءت في المدى (٠.٧٤٥ - ٠.٧٩٤) في حين أنها بلغت للمقياس كاملا (٠.٨١٩) وهي قيم ثبات مقبولة ، مما يدل على ملاءمة مقياس قلق المستقبل للغرض الذي أعد من أجله.

وبناء على ما سبق ، فإن مقياس قلق المستقبل يتكون في صورته النهائية من (٣٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد يشمل كل بعد منها (٩) مفردات يمكن توضيحها فيما يلي :

- **البعد الأول : الجانب المعرفي**

أرقام المفردات : ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ .

- **البعد الثاني : الجانب الوجداني**

أرقام المفردات : ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ .

- **البعد الثالث : الجانب الاجتماعي**

أرقام المفردات : ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ .

- **البعد الرابع : الجانب الاقتصادي**

أرقام المفردات : ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ .

**رابعاً : نتائج الدراسة**

السؤال الأول : ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوزن النسبي

والترتيب ، ويوضح ذلك جدول (١٤) التالى :

**جدول (١٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب**

**لأبعاد مقياس الحصانة النفسية**

الأبعاد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة التقدير
الحصانة النفسية الدينية	٢٣.٥٧	٧.١٨	٦٥.٤٧	الثاني	متوسطة
الحصانة النفسية الاجتماعية	٢٥.٣١	٧.٤٩	٧٠.٣١	الأول	متوسطة
الحصانة النفسية الذاتية	٢١.٤٦	٦.٣٥	٥٩.٦١	الثالث	متوسطة
المقياس كاملاً	٧٠.٣٤	١٨.٤١	٦٥.١٣	---	متوسطة

يتضح من الجدول (١٤) أن بعد الحصانة النفسية الاجتماعية جاءت في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٠.٣١%) وجاء بعد الحصانة النفسية الدينية في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٦٥.٤٧%) ، وجاء بعد الحصانة النفسية الذاتية في الترتيب الثالث بوزن نسبي (٥٩.٦١%) وجميعها جاءت بدرجة تقدير متوسطة .

إن حصول بعد الحصانة النفسية الاجتماعية على المرتبة الأولى لأبعاد الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى ، قد يعزى إلى أن هذا البعد مرتبط بقضايا ذات مفاهيم تتعلق بعلاقة الطلاب بمحيطهم الأسرى والمجتمعي ، كما أن الحصانة الاجتماعية من الأنواع التراكمية التي لا

تتكون فجأة ، بل أن تكوينها يأخذ فترات طويلة ، فهي تتكون نتيجة علاقات متعددة ومتشابكة مع الآخرين ، وكذلك نتيجة العديد من المواقف الحياتية التي يمر بها الطلاب . وقد يعزى سبب أن جاء بعد الحصانة النفسية الذاتية في المرتبة الأخيرة إلى أن الحصانة النفسية تتكون نتيجة للتعرض إلى العديد من المعاناة والمرور بمواقف مختلفة بشكل متكرر ، ولأن طلاب الثانوى العام قد يعترهم نوع من القلق والتوتر والخوف على مستقبلهم الدراسى وتحقيق أهدافهم في الحياة .

كما يتضح من جدول (١٤) كذلك أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام جاء بدرجة تقدير متوسطة للأبعاد الثلاثة والمقياس كاملا ، حيث بلغ المتوسط الحسابى (٧٠.٣٤) والوزن النسبى (٦٥.١٣%) لمقياس الحصانة النفسية كاملا ، وقد يعزى السبب في ذلك إلى اضطراب طبيعة المرحلة التي يعيشها الطلاب ، إذ إن تلك المرحلة يمرون بها ينتابها بعض الضغوط والمؤثرات التي تتعلق بالتوفيق بين رغباتهم ومسئولياتهم ، وصعوبة الانخراط في الواقع الذي يعيشونه وانشغالهم بالدراسة والتحصيل الدراسى ، وما يتعلق بذلك من أمور مختلفة ، وهذا ما يختلف مع دراسة (Bona , 2014) ودراسة (سويد ، ٢٠١٦) ، ودراسة (عايش والشجيري ، ٢٠١٧) ، حيث جاءت فيها الحصانة النفسية بدرجة مرتفعة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Lesley & Hill , 2011) ، ودراسة الرفاعى (٢٠٢١) حيث جاءت الحصانة النفسية بمستوى متوسط .

السؤال الثانى : ما مستوى إدارة الذات لدى طلاب التعليم الثانوى العام ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوزن النسبى والترتيب ، ويوضح ذلك جدول (١٥) التالى :

**جدول (١٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوزن النسبى والترتيب**

لمقياس إدارة الذات

الأبعاد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوزن النسبى	الترتيب	درجة التقدير
التنظيم الذاتى	١٦.٤٣	٤.٩٨	٦٨.٤٦	الثالث	متوسطة
إدارة الوقت	١٧.٥٨	٣.٧٤	٧٣.٢٥	الأول	متوسطة
إدارة العلاقات الاجتماعية	١٦.٩٢	٤.٤١	٧٠.٥٠	الثانى	متوسطة
الثقة بالنفس	١٥.٧٤	٥.٥٨	٦٥.٥٨	الرابع	متوسطة
المقياس كاملا	٦٦.٦٧	٩.٣٥	٦٩.٤٥	-	متوسطة

يتضح من الجدول (١٥) أن بعد إدارة الوقت لمقياس إدارة الذات احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٣.٢٥%) ، وجاء بعد إدارة العلاقات الاجتماعية في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٧٠.٥٠%) ، في حين أن بعد التنظيم الذاتي احتل المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٦٨.٤٦%) ، وقد جاء بعد الثقة بالنفس في الترتيب الرابع والأخير بوزن نسبي (٦٥.٥٨%) وجاءت الأبعاد الأربعة لمقياس إدارة الذات بدرجة تقدير متوسطة ، وقد بلغ الوزن النسبي للمقياس كاملاً (٦٩.٤٥%) بدرجة تقدير متوسطة أيضاً ، ويستدل من ذلك أن مستوى إدارة الذات لدى طلاب التعليم الثانوي جاء بدرجة تقدير متوسطة .

لقد جاء مستوى إدارة الذات للأبعاد الأربعة لمقياس إدارة الذات وكذلك المقياس كاملاً بدرجة تقدير متوسطة ، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب والمرحلة التعليمية كذلك ، حيث إنهم قلقين حول مستقبلهم الدراسي ، فمهام إدارة الذات وتنظيمها تعتمد على موارد وأساليب ثابتة محددة يجعل من الصعب على الطلاب أن يكون لديهم إرادة قوية تساعدهم على النجاح في إدارة ذواتهم بدرجة كبيرة في ظل الظروف التي يمرون بها .

#### السؤال الثالث : ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي العام ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي

والترتيب ، ويوضح ذلك جدول (١٦) التالي :

#### جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب

##### لأبعاد مقياس قلق المستقبل

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة التقدير
الجانب المعرفي	١٨.٩٨	٤.٨٧	٦٠.٨٥	الرابع	متوسطة
الجانب الوجداني	١٨.١٤	٤.٥١	٦٧.١٩	الثالث	متوسطة
الجانب الاجتماعي	٢٤.١٤	٥.١٣	٨٩.٤١	الثاني	كبيرة
الجانب الاقتصادي	٢٥.٢١	٥.٤٢	٩٣.٣٧	الأول	كبيرة
المقياس كاملاً	٨٦.٤٨	٨.٦٧	٨٠.٠٦	-	كبيرة

يتضح من جدول (١٦) أن بعد الجانب الاقتصادي احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي

(٩٣.٣٧%) وبدرجة تقدير كبيرة ، وجاء الجانب الاجتماعي في المرتبة الثانية بوزن نسبي

(٨٩.٤١%) بدرجة تقدير كبيرة ، في حين أن الجانب الوجداني احتل المرتبة الثالثة بوزن نسبي

(٦٧.١٩%) بدرجة تقدير متوسطة ، وقد جاء الجانب المعرفي في الترتيب الرابع بوزن نسبي

(٦٠.٨٥ %) بدرجة تقدير متوسطة ، وقد بلغ الوزن النسبي للمقياس كاملا (٨٠.٠٦%) بدرجة تقدير كبيرة.

إن حصول الجانب الاقتصادي لقلق المستقبل على المرتبة الأولى عند الطلاب ، وأن الجانب الاجتماعي جاء في المرتبة الثانية وبدرجة قلق كبيرة ، قد يعزى إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب ، حيث يكون لديهم شعور لا يستطيعون الحصول على العمل في المستقبل نظرا لانخفاض مستوى المعيشة وسوء الأحوال الاقتصادية وعدم الشعور بالأمان الوظيفي ، يضاف إلى ذلك شعور الطلاب بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع ، وزيادة عدد المشكلات الأسرية ، وزيادة ضغوط الحياة وصعوبة تحمل الفرد لها والتكيف معها .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عبد الله عسيري (٢٠٠٧) التي توصلت إلى أن الطلاب يشعرون بقلق المستقبل بدرجة مرتفعة ، وكذلك دراسة هبة محمد (٢٠١٠) التي توصلت إلى أن الشباب لديهم قلق نحو المستقبل بدرجة كبيرة ، في حين تختلف نتيجة ما توصلت إليه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ميرفت سويعد (٢٠١٦) بأن مستوى قلق المستقبل منخفض عند الشباب .

**السؤال الرابع : ما طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وإدارة الذات لدى طلاب التعليم**

**الثانوى العام ؟**

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون ، وذلك لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الحصانة النفسية ودرجات إدارة الذات لدى أفراد العينة ، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٧) التالي :

**جدول (١٧) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الحصانة النفسية وإدارة الذات**

**لدى طلبة التعليم الثانوى العام**

المقياس كاملا	الثقة بالنفس	إدارة العلاقات الاجتماعية	إدارة الوقت	التنظيم الذاتي	إدارة الذات / الحصانة النفسية
**٠.٥٢١	**٠.٤٧١	**٠.٤٥٣	**٠.٤١١	**٠.٣٧٨	الحصانة النفسية الدينية
**٠.٥٣٩	**٠.٤٩١	**٠.٥١٤	**٠.٤٥٣	**٠.٤٢٧	الحصانة النفسية الاجتماعية
**٠.٦٢٥	**٠.٥١٣	**٠.٤١٨	**٠.٤٦٧	**٠.٥٧١	الحصانة النفسية الذاتية
**٠.٦٧٤	**٠.٦١٩	**٠.٥٤٧	**٠.٥٤٢	**٠.٦٠١	المقياس كاملا

\* دالة عند مستوى (٠.٠١) .

تبين النتائج الموضحة في جدول (١٧) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات أفراد العينة من طلاب التعليم الثانوى العام على مقياس الحصانة النفسية بأبعاده ودرجاتهم على مقياس إدارة الذات بأبعاده ، وهذا يشير إلى أن الطلاب ممن لديهم مستوى مرتفع من الحصانة النفسية يكون لديهم مستوى مرتفع من إدارة الذات، ويمكن تفسير هذه العلاقة على أساس أن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من الحصانة النفسية زادت درجة إدارته لذاته والعكس صحيح ، فالحصانة النفسية تشمل الكثير من القدرات والسمات الشخصية مثل التفاؤل والثقة بالنفس والمبادرة والقدرة على حل المشكلات ، الأمر الذى ينعكس إيجاباً على قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بفعالية ونجاح ، من خلال امتلاكه مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في التخطيط وإدارة الوقت والثقة بالنفس وتقدير الذات وتقويم الذات.

**السؤال الخامس : ما طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب**

**التعليم الثانوى العام ؟**

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون ، وذلك لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الحصانة النفسية ودرجات قلق المستقبل لدى أفراد العينة، وجاءت النتائج كما هو مبين في جدول (١٨) التالى :

**جدول (١٨) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الحصانة النفسية وقلق المستقبل**

**لدى طلاب التعليم الثانوى العام**

المقياس كاملاً	الجانب الاقتصادى	الجانب الاجتماعى	الجانب الوجدانى	الجانب المعرفى	إدارة الذات الحصانة النفسية
٠.٥٨٤-	٠.٥٤٣-	٠.٥٧١-	٠.٦٣٢-	٠.٥٤١-	الحصانة النفسية الدينية
٠.٥١٣-	٠.٤٦٧-	٠.٤١١-	٠.٤٨١-	٠.٤٦٥-	الحصانة النفسية الاجتماعية
٠.٥٤١-	٠.٤٢٨-	٠.٥٣٢-	٠.٤٢٧-	٠.٥٤١-	الحصانة النفسية الذاتية
٠.٦١٣-	٠.٥٨٩-	٠.٥٩٣-	٠.٥٤٧-	٠.٥٧٨-	المقياس كاملاً

يتضح من جدول (١٨) السابق وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس الحصانة النفسية بأبعاده الثلاثة (الدينية - الاجتماعية - الذاتية) والمقياس كاملاً وجوانب مقياس قلق المستقبل الأربعة (المعرفى - الوجدانى - الاجتماعى - الاقتصادى) والمقياس كاملاً وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام انخفض مستوى قلق المستقبل عندهم ، وكلما انخفض مستوى الحصانة النفسية لديهم ارتفع مستوى قلق المستقبل عندهم ، وقد تكون هذه النتيجة منطقية ، حيث إن الحصانة النفسية متغير إيجابى وقلق المستقبل متغير

سلبى ، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سويعد (٢٠١٦) بأنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل ، بمعنى أنه كلما زادت أو انخفضت الحصانة النفسية لن يؤدي ذلك إلى زيادة أو انخفاض قلق المستقبل .

إن ارتفاع مستوى الحصانة النفسية عند طلاب التعليم الثانوى العام يقلل من قلق المستقبل عندهم يفسر على أساس أن الحصانة النفسية عند الطلاب تساعدهم على تقبل الواقع والتنبؤ الإيجابي للأحداث المتوقعة وزيادة قدرتهم للتكيف مع المشكلات التي تواجههم ، وشعورهم بنوع من الأمان الوظيفى في المستقبل .

السؤال السادس : هل يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من خلال معرفة مستوى إدارة الذات لديهم ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام الانحدار المتعدد (Multiple Regression) بطريقة الخطوات المتتابعة وطريقة التحليل المتتابع (Stepwise Analysis) ويمكن توضيح انحدار أبعاد الحصانة النفسية كمتغيرات مستقلة منبئة لإدارة الذات لدى طلاب التعليم الثانوى العام فيما يلى :

#### ١ - بعد الحصانة النفسية الدينية :

يوضح جدول (١٩) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الدينية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (١٩) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات على بعد الحصانة الدينية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لإدارة الذات	٠.١٣٦	٠.٠٢٣	٠.٢١٣	٠.٠٣٨	١٨.١١٢	٦.١١٧	٠.٠١

يتضح من جدول (١٩) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الدينية من خلال الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٦.١١٧) وهى دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة الدينية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال إدارة الذات من المعادلة التالية :

$$\text{الحصانة النفسية الدينية} = \text{ثابت الانحدار} + (\text{قيمة بيتا} \times \text{إدارة الذات})$$

$$= ١٨.١١٢ + (٠.٢١٣ \times \text{إدارة الذات})$$

#### ٢ - بعد الحصانة النفسية الاجتماعية :

يوضح جدول (٢٠) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الاجتماعية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (٢٠) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات على بعد الحصانة الاجتماعية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لإدارة الذات	٠.١١٤	٠.٠٢١	٠.١٧٨	٠.٠٣١	١٤.٢٣٥	٥.٩٠٦	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٠) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الاجتماعية من خلال الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٩٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة الاجتماعية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال إدارة الذات من المعادلة التالية :

الحصانة النفسية الاجتماعية = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × إدارة الذات)

$$= ١٤.٢٣٥ + (٠.١٧٨ \times \text{إدارة الذات})$$

٣ - بعد الحصانة النفسية الذاتية :

يوضح جدول (٢١) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الذاتية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (٢١) تحليل انحدار أبعاد إدارة الذات على بعد الحصانة الذاتية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لإدارة الذات	٠.١٠٩	٠.٠١٨	٠.٢٠٦	٠.٠٣٤	٢١.١٠١	٦.١٠٨	٠.٠١

يتضح من جدول (٢١) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الذاتية من خلال الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٦.١٠٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة النفسية الذاتية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال إدارة الذات من المعادلة التالية :

الحصانة النفسية الذاتية = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × إدارة الذات)

$$= 21.101 + (0.206 \times \text{إدارة الذات})$$

٤ - مقياس الحصانة النفسية كاملاً :

يوضح جدول (٢٢) تحليل انحدار الدرجة الكلية لإدارة الذات كمنبئ للمتغير التابع مقياس الحصانة النفسية كاملاً .

جدول (٢٢) تحليل انحدار الدرجة الكلية لإدارة الذات على مقياس الحصانة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لإدارة الذات	٠.٣٤٨	٠.٠٦٧	٠.٢١١	٠.٠٥٨	٤١.٣١٦	٥.٦٤٣	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٢) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية من خلال الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٦٤٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وعليه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من المعادلة التالية :

$$\text{الحصانة النفسية} = 41.316 + (0.211 \times \text{إدارة الذات})$$

يستدل مما سبق أن هناك ارتباطاً بين الحصانة النفسية وإدارة الذات لطلاب التعليم الثانوى العام ، وهذا الارتباط موجب بمعنى أنه كلما زاد مستوى إدارة الذات كلما زادت الحصانة النفسية لدى الطلاب ، ويؤكد ذلك ما تم التوصل إليه في السؤال الرابع حول طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وإدارة الذات بأن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الحصانة النفسية يكون لديهم مستوى مرتفع من إدارة الذات والعكس من ذلك .

السؤال السابع : هل يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من خلال معرفة مستوى قلق المستقبل لديهم ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام الانحدار المتعدد بطريقة الخطوات المتتابعة وطريقة التحليل المتتابع ، ويمكن توضيح انحدار أبعاد الحصانة النفسية كمتغيرات مستقلة منبئة لقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوى العام فيما يلى :

١ - بعد الحصانة النفسية الدينية :

يوضح جدول (٢٣) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الدينية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (٢٣) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل على بعد الحصانة الدينية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	٠.١٣٧	٠.٠٢٨	- ٠.٢١١	٠.٠٣٥	١٧.٣٢٥	٦.١٠٤	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٣) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الدينية من خلال الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٦.١٠٤) وهى دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة الدينية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال قلق المستقبل من خلال المعادلة التالية :

$$\text{الحصانة النفسية الدينية} = \text{ثابت الانحدار} + (\text{قيمة بيتا} \times \text{قلق المستقبل})$$

$$= ١٧.٣٢٥ - (٠.٢١١ \times \text{قلق المستقبل})$$

٢ - بعد الحصانة النفسية الاجتماعية :

يوضح جدول (٢٤) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الاجتماعية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (٢٤) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل على بعد الحصانة الاجتماعية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	٠.١٢٣	٠.٠٢٥	- ٠.١٨٢	٠.٠٢٨	١٥.١٢٤	٥.١٣٨	٠.٠١

يتضح من الجدول (٢٤) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الاجتماعية من خلال الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.١٣٨) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة الاجتماعية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال قلق المستقبل من المعادلة التالية :

$$\text{الحصانة النفسية الاجتماعية} = \text{ثابت الانحدار} + (\text{قيمة بيتا} \times \text{قلق المستقبل})$$

$$= ١٥.١٢٤ - (٠.١٨٢ \times \text{قلق المستقبل})$$

### ٣ - بعد الحصانة النفسية الذاتية :

يوضح جدول (٢٥) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل كمنبئات للمتغير التابع لبعد الحصانة النفسية الذاتية كأحد أبعاد الحصانة النفسية .

جدول (٢٥) تحليل انحدار أبعاد قلق المستقبل على بعد الحصانة الذاتية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	٠.١٣٥	٠.٠٢٢	- ٠.٢١٧	٠.٠٣٧	١٩.٢٤١	٥.٨٧١	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٥) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية الذاتية من خلال الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٨٧١) وهى دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وبناء عليه يمكن التنبؤ ببعد الحصانة النفسية الذاتية كأحد أبعاد الحصانة النفسية من خلال قلق المستقبل من المعادلة التالية :

الحصانة النفسية الذاتية = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × قلق المستقبل )

$$= ١٩.٢٤١ - (٠.٢١٧ \times \text{قلق المستقبل})$$

### ٤ - مقياس الحصانة النفسية كاملاً :

يوضح جدول (٢٦) تحليل انحدار الدرجة الكلية لقلق المستقبل كمنبئ للمتغير التابع مقياس الحصانة النفسية كاملاً .

جدول (٢٦) تحليل انحدار الدرجة الكلية لقلق المستقبل على مقياس الحصانة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SR)	بيتا Beta	R <sub>2</sub>	ثابت الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل	٠.٣٦١	٠.٠٥٨	- ٠.٢٢٧	٠.٠٥٣	٤٣.١١٤	٥.٧٠١	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٦) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية من خلال الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية (٥.٧٠١) وهى دالة إحصائياً ، وعليه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام من المعادلة التالية :

$$\text{الحصانة النفسية} = ٤٣.١١٤ - (٠.٢٢٧ \times \text{قلق المستقبل})$$

يستدل من ذلك أن هناك ارتباطا بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لطلاب التعليم الثانوى العام وهذا الارتباط سالب بمعنى أنه كلما زاد مستوى الحصانة النفسية انخفض مستوى قلق المستقبل ، ويؤكد ذلك ما تم التوصل إليه في السؤال الخامس حول طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل بأن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الحصانة النفسية انخفض مستوى قلق المستقبل لديهم ، والعكس من ذلك .

خلاصة وتوصيات :

يمكن إبراز أهم ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فيما يلى :

- مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام جاء بدرجة متوسطة للأبعاد الثلاثة للحصانة النفسية الدينية والاجتماعية والذاتية ، وجاء أيضا بدرجة متوسطة للمقياس كاملا ، ويستدل من ذلك أن طلاب التعليم الثانوى العام يتمتعون بمستوى متوسط للحصانة النفسية .
- مستوى إدارة الذات لطلاب التعليم الثانوى العام جاء بدرجة متوسطة لأبعاد إدارة الذات الأربعة ، التنظيم الذاتي وإدارة الوقت وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس ، وكذلك جاء بدرجة متوسطة للمقياس كاملا ، ويشير ذلك إلى أن طلاب التعليم الثانوى العام يتمتعون بمستوى متوسط لإدارة الذات .
- مستوى قلق المستقبل لطلاب التعليم الثانوى العام جاء بدرجة متوسطة لبعد الجانب المعرفى والجانب الوجدانى ، وجاء بدرجة كبيرة لبعد الجانب الاجتماعى والجانب الاقتصادى ، كما أنه جاء بدرجة كبيرة أيضا للمقياس كاملا ، ويستدل من ذلك أن طلاب التعليم الثانوى العام يشعرون بدرجة قلق كبيرة نحو مستقبلهم لانخفاض مستوى المعيشة وسوء الأحوال الاقتصادية وعدم الشعور بالأمان الوظيفى .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية بأبعاده ودرجاتهم على مقياس إدارة الذات بأبعاده ، ويشير ذلك إلى أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الحصانة النفسية يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الذات والعكس من ذلك .
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية وأبعاد مقياس قلق المستقبل بأبعاده ، ويشير ذلك أنه كلما ارتفع مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى العام انخفض مستوى قلق المستقبل لديهم والعكس من ذلك .
- يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية للأبعاد الثلاثة الدينية والاجتماعية والذاتية وللمقياس كاملا من خلال الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات من خلال معادلات التنبؤ الخاصة بذلك .

---

- يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية للأبعاد الثلاثة الدينية والاجتماعية والذاتية وللمقياس كاملاً من خلال الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل من خلال معادلات التنبؤ الخاصة بذلك.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة تكاتف جهود الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات المجتمع المدني في إعداد جيل يتمتع بحصانة نفسية ، كما يستطيع مواجهة صعاب الحياة وحل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المجتمع .
  - تشجيع الطلاب على تبادل الخبرات مع أقرانهم ومع المحيطين بهم في المجتمع الخارجي والتي من شأنها أن تساعدهم على إدارتهم لذواتهم بفعالية وخفض قلق المستقبل لديهم .
  - العمل الجاد على دمج الشباب في نشاطات المجتمع المدني لما له من آثار نفسية واجتماعية على شخصيتهم ، بما يعزز حصانتهم النفسية ضد مخاطر الحياة وصعوباتها وزيادة فعاليتهم في إدارة ذواتهم وخفض قلقهم نحو مستقبلهم .
  - توفير أخصائيين نفسيين واجتماعيين في المدارس للكشف عن مشكلات الطلاب النفسية والاجتماعية وعلاجها .
  - تفعيل دور مواقع التواصل الاجتماعي في طرح قضايا التحصين النفسى للطلاب ودعوتهم للمشاركة في اقتراح احتياجاتهم الداعمة لذلك .
- المراجع المستخدمة :
- ١- أبو مطر ، محمد على (٢٠١٣) : قلق المستقبل لأمهات الأيتام وعلاقته بالطموح والحساسية الانفعالية لأبنائهن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
  - ٢- السيد ، سمر (٢٠١٥) : إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمى في التربية ، مصر ، ١٦ (٤) ، ٧٧ - ٩٨ .
  - ٣- القرشى ، محمد بن عابد بن ضبنى (٢٠١٢) : الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة .
  - ٤- المشيخي ، غالب (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

- 
- ٥- النجاشي ، فوزية محمود (٢٠٠٨) : قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد (٣٩) ، مجلد (١) .
- ٦- بدوى ، ولاء بدوى محمد (٢٠١٣) : قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في الجامعة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد الثاني والأربعون ، الجزء الثاني ، أكتوبر .
- ٧- جابر ، عيسى (٢٠٠٩) : إدارة الذات وعلاقته بالتعلم الموجه ذاتيا لدى معلمى المدرسة المتوسطة بالكويت ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد الرابع عشر ، ص ص ٤٢٤ - ٤٥٥ .
- ٨- ختاتنة ، سامى وأبو أسعد ، أحمد (٢٠١٠) : علم النفس الإعلامى ، الأردن ، دار المسيرة .
- ٩- خوجة ، أنهار فؤاد (٢٠١٩) : الحصانة النفسية وعلاقتها بالمناخ الأسرى لدى عينة من المراهقات بجدة ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية ، مج (٢٧) ، ع(٦) ، ٦ - ٢٧ .
- ١٠- رضا ، أكرم (٢٠٠٠) : إدارة الذات ، دليل الشباب إلى النجاح ، ط٣ ، القاهرة ، دار التوزيع للنشر الإسلامية .
- ١١- سليمان ، عبد الرحمن سيد (١٩٩٧) : دراسة مقارنة لأثر أسلوبى التحصين واللعب غير الموجه في تناول المخاوف المرضية من المدرسة لدى أطفال المرحلة الابتدائية ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، العدد (٧) .
- ١٢- سويعد ، ميرفت ياسر (٢٠١٦) : الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- ١٣- عايش ، صباح والشجيري ، عمر رشيد (٢٠١٧) : جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق : دراسة ميدانية على طلبة جامعة الأنبار وسعيدة ، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية ، العدد (٣) ، ٤٢٢ - ٤٥٠ .
- ١٤- عبد البديع ، سمر (٢٠١٥) : إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمى في التربية ، العدد السادس عشر لسنة ٢٠١٥ .
-

- ١٥- عبد الحليم ، أشرف محمد (٢٠١٠) : قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب ، المؤتمر السنوي الخامس عشر ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس .
- ١٦- عبد الغفار ، أنور فتحى (٢٠٠٣) : الذكاء ا لوجدانى وإدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد (٥٣) ، ج(١) .
- ١٧- عثمان ، فاروق السيد (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ١٨- عسىرى ، عبد الله إبراهيم (٢٠٠٧) : مستويات القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود بالرياض ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، الرياض .
- ١٩- على ، حسام الدين أبو الحسن (٢٠١٦) : فاعلية الذات وعلاقتها بكل من إدارة الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم التربوية ، العدد (٣٨) .
- ٢٠- فريد ، هبة وحيد (٢٠٢٠) : إدارة الذات وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوى صعوبات التعلم النمائية ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ٢١٤ ، ج١٢ ، ٣١٣ - ٢٤١ .
- ٢١- فوزى ، إيمان سعيد (١٩٩٦) : الصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- ٢٢- محمد ، هبة (٢٠١٠) : قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العراق .
- ٢٣- محمود ، هويدة (٢٠١٢) : الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمى فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية ، مجلة دراسات عربية فى علم النفس ، ع ٣٣ ، (٣) ، ٣٦٩ - ٤٠٧ .
- ٢٤- مرسى ، كمال إبراهيم (٢٠٠٠) : المدخل إلى علم الصحة النفسية ، ط٣ ، الكويت ، دار القلم .
- ٢٥- معوض ، دينا صلاح الدين إبراهيم (٢٠٠٨) : بعض مهارات إدارة الذات لدى المعلم كما يدركها تلاميذ المرحلة الإعدادية وعلاقتها بفاعلية الذات لديهم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ٢٦- معوض ، محمد عبد التواب وعبد العظيم ، سعيد (٢٠٠٦) : مقياس قلق المستقبل ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- 
- 27- Barbanell , L (2009) : Breaking the Addiction to please Goodby . Guilt , London : Little field publishers .
  - 28- Excelsias , Gloria & David stone , Joshua (2011) : The Importance of Developing psychological Invulnerability . from : [www.IAMUniversity.org](http://www.IAMUniversity.org) .
  - 29- Fox , N . & Calkins ,S (2003) : The Development of self control of Emotion , Motivation and Emotion , vol . 27 , No (1) , PP . 7 – 26 .
  - 30- Kegan , H (2006) : The Psychological Immunity system , A new look at protection and survival – Herman , U.S.A , Library of congress .
  - 31- Olah , Attila (2009) : Psychological calimmunity , A new concept of coping and resilience , Dubrovnik , Coping & Resilience International conference .
  - 32- Patrick , Hill (2010) : Young people's feeling of invulnerability has drawbacks – and benefits , Journal of Early Adolescnce University of Illinois , Retrived , August , 15 .
  - 33- Shin , S . K & Myung , S (2007) : Across – Cultural study of Teacher's believes and strategies on classroom behavior management in urban American and Korean school systems , journal Articles Reports , Ivaluation Education and Urban society , vol 39 , No 2 , PP . 286 – 309 .
  - 34- Timm , P. (1993) : Successful self – Management , Revised Edition , crisp Learning publication, Canada.