

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

د. خالد محمود أبوندى

أستاذ علم النفس التربوي المساعد - جامعة الأقصى

أ. أحمد عبد الوهاب أبو حليمة - محاضر جامعي - جامعة غزة

النشر: 2023/12/15

القبول: 2023/7/31

التقديم: 2023/6/12

Doi: <https://doi.org/10.36473/ujhss.v62i4.2270>This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص:

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

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

**Khaled Mahmoud Abu Nada - Al-Aqsa University
- Gaza University Ahmed Abdel Wahhab Abu Halima**

Abstract:

This study aims to investigate the level of life skills and psychological immunity among university students in the Southern governorates in Palestine. Moreover, it checks the feasibility of predicting psychological immunity in the light of the life skills of students. Further, it explores the relationship between psychosocial skills and innate immunity. Furthermore, it examines the difference between university students based on demographic variables (gender, academic level, specialization). The study sample consists of 1116 male and female students from institution. This survey also uses study tool variables (tools the life skills scale and the psychological immunity scale). The findings demonstrate high level of life skills at 82.12% and a very high rate of psychological immunity 84.43% among the Palestinian University students, psychological immunity in the view of life skills a long with acceptable degree of (57.3%). As a result, there is positive statistically correlation at the level of (0.01) between the degree of each life skills scale besides psychological immunity among the students in the Palestinian universities a long

with high and positive correlation coefficient of (0.757). on the one hand, there are no statistically significant differences between life skills, psychological immunity and joint interactions (gender, academic level, specialization).

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

مقدمة:

يعيش العالم اليوم في حالة عدم استقرار نتيجة المشكلات والأزمات المتتالية، تزامناً مع التقدم المستمر والسريع نتيجة الانفتاح الثقافي والفكري، مما يجعل المجتمعات أمام تحديات مستمرة ومتطلبات حياة متسارعة، ولهذا يتطلب الأمر الاهتمام بالعنصر البشري والعمل على تطويره وصقل شخصيته بمجموعة مهارات تساعد في مواجهة هذه التحديات المستمرة وتحسينه بالمناعة النفسية بوصفها حصانة ودرعاً؛ لمواجهة التحديات والاضطرابات والأزمات في حياة الشباب وصولاً لتمتعهم بالصحة النفسية.

في الواقع الفلسطيني يعيش طلبة الجامعات واقعاً صعباً، نتج عنه حالة من الشعور بعدم الاستقرار والتوازن، ما جعل حالتهم الانفعالية غير مستقرة أمام متطلبات الحياة اليومية، وإذا كانت المجالات الحياتية التي يتأثر بها الإنسان تنتج حالة من القلق المستمر، فإنها أنتجت وضعاً نفسياً خاصاً بين أوساط الشباب الجامعي الفلسطيني، في إمكانية التصرف حيال المواقف الحياتية اليومية، والمستقبل القريب في سوق العمل، مما يتطلب اهتماماً بصقل الطالب الجامعي بمجموعة مهارات حياتية مهمة يستطيع من خلالها مواجهة هذا الوضع النفسي السلبي.

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

يؤكد (عبيد 2004: 581) أنَّ على الجامعة أن تتحمل مسؤولية كبرى باعتبارها مكن القوة في تحقيق التنمية من خلال تكوين المفكرين والمبدعين، ومبعث القوة التي توجه مسيرة التقدم العلمي والتكنولوجي وتهتم بالقدرات البشرية الواعدة وتحضنهم. إن التحدي الذي تواجه جامعاتنا ومن ثمَّ مجتمعاتنا هو حتمية التحول إلى جامعات تترابط فيها ثلاثية العلم والتكنولوجيا والقدرات البشرية الابتكارية والإبداعية، وهذه تتطلب أن تتحول بيئة التعلم في الجامعة إلى حضانات للإبداع والابتكار وتتفاعل فيها علوم العصر ذات التوجه المستقبلي مع أساليب وتكنولوجيا التعليم والتعلم الخلاقة لتكون عوائدها ومخرجاتها عقولاً مبدعة لفتيان وفتيات يمتلكون مهارات فاعلة تستند إلى معارف أصيلة.

تعدّ المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية في علم النفس والتي تعمل بوصفها خط دفاع من الأزمات والاضطرابات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر، فهي متغير مهم جداً يجب تسليط الضوء عليه لطبيعة الضغوط والأزمات العالية التي تعيشها المجتمعات في العالم بشكل عام وفلسطين

بشكل خاص لما يشهده في الآونة الأخيرة من أزمة جائحة كورونا التي أثرت على جميع مناحي الحياة، وكذلك الأزمات المختلفة في جميع مناحي الحياة التي أثرت بشكل مباشر في استقرار الإنسان في المجتمع الفلسطيني، مما أنتجت الكثير من المشكلات النفسية، وعليه يجب أن يتمتع الإنسان الفلسطيني بمناعة نفسية عالية لتحصينه من المشكلات والضغوط الناشئة عن طبيعة الواقع المعاش.

مشكلة الدراسة:

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

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

ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

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

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يأتي:

الأهمية النظرية:

- تتناول الدراسة موضوعا ذا أهمية كبيرة، إذ تعد المهارات الحياتية مطلبا رئيسا تفرضه طبيعة التحديات المعاصرة للتعليم وسوق العمل والمناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- تشمل الدراسة الحالية على متغير المناعة النفسية، الذي يمثل الجدار الواقي من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد بشكل مستمر، ولاسيما في ظل الحالة غير المستقرة لواقع المجتمع الفلسطيني.
- تنبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة (الشباب الجامعي)، وهم بحاجة إلى تحصينهم بمناعة نفسية عالية لطبيعة المرحلة التأثيرية بالعوامل المحيطة بهم، وذلك لأخذ دورهم المهم في بناء مجتمع قوي في المستقبل من خلال شغل وظائف مختلفة، متسلحين بنفسية قوية.
- تسهم هذه الدراسة في وضع بعض الاقتراحات والتوصيات لطبيعة المهارات التي يجب أن يتمتع بها الطالب الجامعي وتساعد في رفع المناعة النفسية لديه.
- تشكل الدراسة إضافة للمكتبة البحثية في مجال الإرشاد النفسي، وتفيد الدراسة الباحثين من ذوي الاختصاص في الدراسات اللاحقة.
- تتناول متغيرات الدراسة الحالية (المهارات الحياتية، المناعة النفسية) وتربطهما في دراسة واحدة، وتطبقها على فئة هامة (طلبة الجامعة)، وهي الدراسة الأولى حسب علم الباحثين.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم الدراسة في تعزيز دور المؤسسات العاملة في مجال علم النفس أو المؤسسات التربوية، عبر قيامها بتقديم خدمات إرشادية، بهدف الاستخدام الأمثل للمهارات الحياتية، ورفع حالة المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- تسهم في تقديم مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص سيكو مترية مقبولة في البنية الفلسطينية، من خلال نتائجها يمكن أن تفيد الدراسات اللاحقة للاستعانة بها.
- تعريف واضعي السياسات والبرامج بالمشكلات الحياتية التي تواجه طلبة الجامعات، وتفعيل دور الطلبة في معرفة أبرز العقبات التي تؤثر في المناعة النفسية لديهم.
- مساعدة أصحاب القرار في تسليط الضوء واتخاذ القرارات بما يرفع مستوى المهارات الحياتية، التي من شأنها أن تعزز المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات.

مصطلحات الدراسة:

• المهارات الحياتية

هي القدرات والإمكانات والاستعدادات التي تمكن الفرد من التواصل والتفاعل مع الآخرين، وتساعد في تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة نفسية اجتماعية سعيدة، وتساعد على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وتحمل الضغوط ومواجهة التحديات اليومية (عبد الظاهر، 2015: 2).

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

• المناعة النفسية

هي نظام معرفي عقلي وقائي يمكن الفرد من التحلي بقدر من المرونة، والقدرة على التكيف مع المواقف والضغوط النفسية، مهما كانت طبيعة هذه الضغوط مهنية، أو اجتماعية، أو عاطفية أو غير ذلك، وتمكن الفرد من تنظيم ردود أفعاله تجاه تلك المواقف، وتكريس جهوده الفكرية لإيجاد حلول للمشكلات (Olah, 2009: 2).

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

دراسات تناولت المهارات الحياتية

هدفت دراسة إشتية (2021) إلى معرفة مستوى الأمن النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، وأظهرت أن مستوى الأمن النفسي والمهارات الحياتية كان مرتفعاً. وهدفت دراسة الحارثي (2021) إلى معرفة العلاقة بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأظهرت وجود علاقة دالة احصائياً بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية. وهدفت دراسة المهنساوي 2020 إلى معرفة البناء العاملي لمقياس المهارات الحياتية الرياضية لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، وأظهرت النتائج حسن استخدام المقياس وإمكانية تنفيذه على البيئة المصرية. ودراسة الفرائضي 2020 لمعرفة دور الأنشطة اللامنهجية في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الجامعة، وأظهرت النتائج أن أهم أبرز المهارات للطالبات هي (التواصل، التفكير الإبداعي، اتخاذ القرار، القيادة). أما عن دراسة موفراد وآخرون (2013) Mofrad et, al ؛ فقد هدفت إلى تقصي مستوى المهارات الحياتية لدى الشباب في ماليزيا، وأظهرت امتلاك العينة لمهارات التواصل بدرجة عالية ووجود فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور في مجال مهارات الحفاظ على الصحة.

وهدفت دراسة شولتز وشيو (Schultz & Chweu 2012) إلى الكشف عن أهمية برامج التدريب على المهارات الحياتية في مؤسسات التعليم العالي في جنوب أفريقيا، وأظهرت أن بعض المهارات تمثل عناصر أساسية، وهي المهارات الشخصية والمهارات الأكاديمية ومهارات الإرشاد ومهارات التقييم.

الدراسات التي تناولت المناعة النفسية

لدراسة البريراوي 2021 الحالية الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وأظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية. هدفت دراسة الرفوع، الربيحيات 2021 إلى معرفة درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي. وعن دراسة السيد 2021 إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، وأظهرت وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس المناعة النفسية. أما دراسة السهلي 2020؛ فهدفت إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، ومقياس الدافعية للإنجاز. وهدفت دراسة (Lapsley \$ Hill 2011) إلى معرفة علاقة المناعة النفسية والتكيف في مرحلة البلوغ وارتباطها بسوء التكيف الأكاديمي، وأظهرت النتائج أن المناعة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتفاؤل ومرتبطة ارتباطاً عكسياً بالاكتئاب والمشاكل الشخصية.

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً - منهج الدراسة:

اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بالأسلوب الارتباطي بوصفه أسلوباً مناسباً لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؛ لأنه "يعتمد على دراسة الواقع، أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي، ويوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها، وتفسيرها (عبد المؤمن، 2008: 287).

ثانياً - مجتمع الدراسة:

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

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

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

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

ثالثاً – عينة الدراسة:

مجموعة جزئية يتم اختيارها من المجتمع الأصلي المتاح، وتكون خواصها تشابه تقريباً خواص المجتمع الأصلي، وتنقسم على:

أ – العينة الاستطلاعية:

هي العينة المستخدمة لحساب الخصائص السيكومترية لإثبات صدق الأدوات وثباتها ومحاكمتها وتم تطبيق أدوات الدراسة على العينة المكونة من (50) طالباً مماثلة لعينة الدراسة ومن خارجها وتم اختيارها عشوائياً؛ للإجابة عن مقاييس الدراسة الحالية.

ب – العينة الفعلية:

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

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

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	528	47.3
	أنثى	588	52.7
	المجموع	1116	100%
المستوى الجامعي	الأول	663	59.4
	الرابع	453	40.6
	المجموع	1116	100%
التخصص	حاسوب	188	16.8

الإدارة	214	19.2
التربية	177	15.9
القانون	63	5.6
الأداب	64	5.7
العلوم الطبية	410	36.7
أخرى	188	16.8
المجموع	1116	%100

ملاحظة: والمراد بالتخصصات الأخرى: الشريعة وأصول الدين والفنية والرياضية والإعلام والديكور والتصميم والجرافيك والهندسة رابعاً – أدوات الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة: تم استخدام الأدوات الآتية: أولاً- مقياس المهارات الحياتية وصف المقياس:

قام الباحثان بإعداد هذا المقياس لمعرفة مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ومعرفة العلاقة بينهم، وكذلك معرفة الفروق بين المتغيرات لدى عينة الدراسة، وأيضاً معرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية.

مكونات المقياس: تم تحديدها بعد إطلاع الباحثين على ما توافر من أدب تربوي وسيكولوجي واجتماعي مرتبط بمتغيرات الدراسة، والرجوع إلى بعض الدراسات السابقة من الأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة؛ للإفادة منها في بناء أدوات الدراسة والاطلاع على مقاييسها وأبعادها: مقياس (الرياحات، 2021)، (عامر، 2021)، (يوسف، 2021)، (الليثي، 2020)، (فتحي، 2019)، (سويعد، 2016)، (زيدان، 2013)، (Olah, 1996-2000-2004).

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

أولاً - صدق المقياس

صدق المحتوى

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

أ. صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة استطلاعية قوامها (50) طالباً.

وتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ إذ كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة، مما يدل على تميز فقرات المجال، بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال. ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما بعضاً، والدرجة الكلية للمقياس.

وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، إذ كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة بين كل مجال من مجالات مقياس المهارات الحياتية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس. وكانت حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (2-50) = 0.354

ثانياً - ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتين أولاً: طريقة التجزئة النصفية، إذ رصدت نتائج كل من نصفي المقياس، وثانياً طريقة ألفا كرونباخ، إذ كانت درجة الثبات على نحو ما يظهر في الجدول الآتي:
جدول (5) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية للمجالات والدرجة الكلية للمقياس

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

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات لمقياس المهارات الحياتية، والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد تميز مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. ثانياً - مقياس المناعة النفسية:

وصف المقياس:

قام الباحثان بإعداد هذا المقياس لمعرفة مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ولمعرفة العلاقة بينهم وكذلك معرفة الفروق بين المتغيرات لدى عينة الدراسة، وأيضاً معرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية.

مكونات المقياس: تم تحديدها بعد إطلاع الباحثين على ما توافر من أدب تربوي وسيكولوجي واجتماعي مرتبط بمتغيرات الدراسة، والرجوع إلى بعض الدراسات السابقة من الأبحاث المحلية، والعربية، والعالمية، ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للإستفادة منها في بناء أدوات الدراسة والاطلاع على مقاييسها وأبعادها: مقياس (الرياحات، 2021)، (عامر، 2021)، (يوسف، 2021)، (الليثي، 2020)، (فتحي، 2019)، (سويعد، 2016)، (زيدان، 2013)، (Olah, 1996-2000-2004).

في ضوء التعريف الاجرائي للباحث للمناعة النفسية، تمت بصياغة الفقرات علمياً والتي كان عددها في صورتها الأولية (64) فقرة، وبعد عرضها على المختصين وتحكيمها أصبح عددها (57) فقرة موزعة على سبعة مجالات (الثقة بالنفس 7 فقرات - ضبط النفس 9 فقرات - حل المشكلات 7 فقرات - التفكير الإيجابي 9 فقرات - المجال الديني 10 فقرات - الصمود النفسي 7 فقرات - المرونة النفسية 8 فقرات) وأمام كل فقرة خمسة إجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويضع المفحوصون إجاباتهم بوضع إشارة (/) أمام العبارة التي تتفق مع ميولهم.

أولاً- صدق المقياس:

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

أ - صدق المحتوى:

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

ب - صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد، وذلك على عينة قوامها (50) طالباً. وتبين أنّ جميع فقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال.

ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس.

وتبين أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين كل مجال من مجالات مقياس المناعة النفسية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس، وحدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة (0.01) لدرجة حرية (2 - 50) = 0.354.

ثانيًا - ثبات المقياس:

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

جدول (8) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية للمجالات والدرجة الكلية للمقياس.

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

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

المحك المعتمد في الدراسة لجميع المقاييس

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

جدول (9) المحك المعتمد في الدراسة

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة التأييد
1.79 – 1	20% - 35%	منخفض جدا
أكبر من 1.80 – 2.59	أكبر من 36% - 51%	منخفض
أكبر من 2.60 – 3.39	أكبر من 52% - 67%	متوسطة

أكبر من 3.40 – 4.19	أكبر من 68% - 83%	مرتفع
أكبر من 4.20 – 5	أكبر من 84% - 100%	مرتفع جدا

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

عرض الباحثان في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد الإجابة عن الأسئلة، باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. وتمت بمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها. نتائج السؤال الأول ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟). وللتحقق من صحة هذا السؤال؛ قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لأبعاد مقياس المهارات الحياتية، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي: جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى أبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس

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

يتضح من الجدول السابق أنّ المتوسط الحسابي للمهارات الحياتية (82.12%)، وهو مستوى مرتفع. ويتضح أن الوزن النسبي للمهارات:

- مهارة الاتصال والتواصل " (86.34%) وأتى في المرتبة الأولى.
- يليه "مهارة القيادة" بوزن نسبي (83.96%).
- يليه "مهارة التفكير" بوزن نسبي (83.2%).
- يليه "المهارة الاجتماعية" بوزن نسبي (81.84%).
- يليه "مهارات حل المشكلات" بوزن نسبي (80.73%).

- يليه "مهارات إدارة الوقت" بوزن نسبي (79.82%).
- يليه "مهارات التخطيط" بوزن نسبي (78.49%).

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

• نتائج السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال (ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين؟). وللتحقق من صحة السؤال الثاني؛ قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمجالات مقياس المناعة النفسية، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي: جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى مجالات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس المناعة النفسية
1	89.68	0.567	4.484	المجال الديني.
2	86.98	0.553	4.349	الثقة بالنفس.
3	85.35	0.595	4.267	الصمود النفسي
4	84.82	0.571	4.241	التفكير الايجابي.
5	84.4	0.611	4.22	المرونة النفسية

6	79.83	0.588	3.992	ضبط النفس.
7	78.89	0.633	3.945	حل المشكلات.
	84.43	0.433	4.221	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ المتوسط الحسابي للمناعة النفسية (84.43%)، وهو مستوى مرتفع جداً. ويتضح أن الوزن النسبي للمجال:

- المجال الديني " (89.68%) وأتى في المرتبة الأولى.
- يليه مجال "الثقة بالنفس" بوزن نسبي (86.98%).
- يليه مجال "الصمود النفسي" بوزن نسبي (85.68%).
- يليه مجال "التفكير الإيجابي" بوزن نسبي (84.82%).
- يليه مجال "المرونة النفسية" بوزن نسبي (84.4%).
- يليه مجال "ضبط النفس" بوزن نسبي (79.83%).
- يليه مجال "حل المشكلات" بوزن نسبي (78.89%).

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

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

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

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

جدول (12) معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (ن = 1116).

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

** دالة عند مستوى (0.01)

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى (0.01) لدرجة حرية (2 - 1116) = 0.081 يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية إذ بلغ معامل الارتباط (0.757)، وهو معامل ارتباط موجب ومرتفع، بمعنى أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادت المهارات الحياتية زادت المناعة النفسية.

ويعزو الباحثان الارتفاع الملحوظ والإيجابي بالعلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات لطبيعة القواسم المشتركة والمتداخلة بين متغيرات الدراسة في بعض الأبعاد، ولطبيعة المجتمع الفلسطيني وثقافته السائدة بالاهتمام بالتعليم وهذا ينعكس على الأسرة الفلسطينية الممتدة، وسعيها الدؤوب إلى تطوير قدرات وإمكانيات أبنائهم بتعليمهم وتثقيفهم وتدريبهم بدمجهم في برامج تطويرية تصقل شخصياتهم بها، وتزيد من مهاراتهم الحياتية لتخفيف حدة تحديات المستقبل وتوتراته، وكذلك طبيعة البيئة المحافظة والتي تعزز الوازع الديني لدى الشباب الفلسطيني وتعزز ثقته بنفسه؛ لرفع مناعتهم النفسية، كذلك حاجة الشاب الفلسطيني المستمرة للوصول إلى حالة من الاستقلالية والاستقرار والهدوء النفسي وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية والتعامل مع المواقف بمرونة عالية والتفكير في مواقف حياته بإيجابية وعقلانية، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (إشتيه 2021) وأشارت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ودراسة (هلابي 2020) وأشارت إلى

وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين مقياسي البيئة الجامعية والمهارات الحياتية، ودراسة (أبو رياش 2021) أنه توجد علاقة موجبة بين إدارة الوقت ومهارات الاتصال والدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، واختلفت مع دراسة (الحميري وآخرون 2020) والتي أشارت أن العلاقة غير دالة إحصائياً على مقياس المهارات الحياتية لمهارات التواصل، وحل المشكلات وتحمل المسؤولية والتعلم الفعال، وأما الدراسات التي اتفقت مع متغير المناعة النفسية بوجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً؛ فدراسة (السيد 2021) وجود علاقة بين درجات الطلبة والمناعة النفسية، ودراسة (عامر 2021) وأشارت إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين المناعة النفسية وجودة الحياة عند مستوى (0.01)، ودراسة (الحرايزة 2020) وأشارت إلى وجود علاقة بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية عند مستوى (0.05)، واختلفت مع دراسة (عمر 2021) لوجود ارتباط ضعيف بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الليثي 2020) التي أظهرت وجود ارتباط عكسي سالب بين أبعاد المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

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

إذ استخدم الباحثان الانحدار المتعدد **Multiple Regression**، وباستخدام معادلة الانحدار الخطي المتعدد من خلال هذا الأسلوب تم حساب معامل التحديد (R^2) 0.573 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى أن متغير: المهارات الحياتية وأبعاده تسهم بقدر مقبول في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية بنسبة 57.3%، بمعنى أن متغيرات: مقياس المهارات الحياتية وأبعاده تفسر 57.3% من التباين بالمناعة النفسية. وللتأكد من الدلالة تم حساب قيمة (ف) من تباين الانحدار **Anova For Regression**، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (13) تحليل التباين للانحدار المتعدد الكلي وقيمة (ف) ومدى مساهمة المهارات الحياتية وأبعاده في التنبؤ بالمناعة النفسية.

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

يتضح من الجدول السابق أن: قيمة (ف) بلغت 253.1، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه النتيجة تعني أن التباين الناجم عن مقياس المهارات الحياتية وأبعاده له أثر ذو دلالة إحصائية على التنبؤ بالمناعة النفسية، الأمر الذي يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة

من الثقة على درجات طلبة الجامعات على متغيرات: مقياس المهارات الحياتية وأبعاده. ولتحديد الأهمية النسبية لكل متغير من متغيرات: المهارات الحياتية وأبعاده، في مجال التنبؤ بالمناعة النفسية، ولترتيب المتغيرات حسب درجة الأهمية؛ قام الباحثان بحساب قيمة (بيتا) لاختبار مدى الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار الجزئي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (14) قيمة (بيتا) لدلالة معاملات الانحدار الجزئي لمتغيرات مقياس المهارات الحياتية وأبعاده على متغير المناعة النفسية.

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

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

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

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

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

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

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

ويعزو الباحثان هذا الإسهام النسبي والدال إحصائياً على طبيعة التداخل الكبير بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية بأبعادها وطبيعة العلاقة بينهم إيجابية وواضحة والتي من خلالها يستطيع الطالب الجامعي الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، في ظل هذا الواقع المعاش الصعب وتحديات المستقبل الغامضة في عيون الشباب الجامعيين، إذ أن متغيرات الدراسة الحالية متوافقة وذات توجه إيجابي في علم النفس، وللطبيعة البشرية والتي تتصف بالتطور والوصول لأفضل مستوى من السعادة والصحة النفسية مما تجعله دائم البحث عن الوصول للمستوى المرتفع من الصحة النفسية وحالة الاستقرار والتوازن وهذا ما أظهره المستوى المرتفع في مجالات المهارات الحياتية، ولاسيما مهارات التواصل والاتصال ومهارة القيادة ومهارة التفكير والمهارات الاجتماعية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجالات المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ولاسيما المجال الديني والتي منها تنبثق جميع المهارات الحياتية، وكذلك نجد الطالب الذي يتمتع بالمهارات الحياتية يتمتع بثقة عالية بنفسه في التعامل مع جميع المواقف، وكذلك المستوى المرتفع من المهارات الحياتية يزيد من حالة صمود الطالب الجامعي وصلابته أمام تحديات الحياة اليومية غير المستقرة، وكذلك امتلاكه المهارة تجعله أكثر تطوراً في طريقة تفكيره الإيجابي في جميع المواقف التي تواجهه وتزيد من المرونة النفسية لديه وتجعله أكثر توافقاً مع نفسه وأكثر تكيفاً مع بيئته، واتفقت الدراسة مع دراسة (الحارثي 2021) أن المهارات الحياتية قادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بدرجة (63.4%)، ودراسة (العازمي والعازمي 2021) المهارات الحياتية تسهم بدرجة إيجابية في التنبؤ بمستوى الذكاءات المتعددة، ودراسة (أبو رياش 2021) أشارت إلى أن مهارة إدارة الوقت ومهارة الاتصال قادرة على التنبؤ بالدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة، واختلفت مع دراسة (التخاينة 2018) أنه لا يمكن التنبؤ بقوة الأنا بالمهارات الحياتية.

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

نتائج السؤال الخامس ومناقشته وتفسيره:

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

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

• التفاعل بين المهارات الحياتية ومتغيرات: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.
جدول (15) نتائج تحليل التباين الثلاثي للمهارات الحياتية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي والتخصص (ن = 1116).

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

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

(1.21

يتضح من الجدول السابق أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين المهارات الحياتية، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

ويعزو الباحثان عدم وجود الفروق في متغير المهارات الحياتية والمتغيرات الديموغرافية (الجنس - المستوى الدراسي - والتخصص) والتفاعل بينهم إلى تكافؤ الفرص المتاحة في الدراسة سواء المنهجية منها أم اللامنهجية بين طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكر وأنثى)، وللمستوى (الأول والرابع) ولجميع التخصصات، ولطبيعة الأنشطة والبرامج التدريبية والدورات واللقاءات التدريبية الهادفة المقدمة من قبل الجامعات

تستهدف جميع الطلبة بالدرجة نفسها وموحدة في طبيعة المادة التدريبية المقدمة داخل الجامعة، ولجميع التخصصات، وجميع المستويات، والمعلومات المتاحة على الشبكة العنكبوتية متاحة للجميع، وكذلك اهتمام مجموع الطلبة في تلقي مثل هذه الفرص التدريبية والتي تصقل شخصياتهم وتطورها للأفضل، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الحارثي 2021) والتي أشارت إلى أنه لا يوجد أثر دال إحصائياً عند مستوى (0.05) للمهارات الحياتية لدى عينة من طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجامعة والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم، ودراسة (إشتية 2021) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) على الدرجة الكلية والفرعية لمقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس والكلية والتقدير الأكاديمي ومكان الإقامة، ودراسة (هلابي 2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في المهارات الحياتية، على وفق متغيرات التخصص والمستوى، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (التخاينة 2018): لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تختلف تبعاً للجنس ولصالح الاناث، ودراسة (عرايبي 2020): لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) تبعاً للجنس ولصالح الذكور وللجنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

نتائج السؤال السادس ومناقشته وتفسيره:

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

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

جدول (16) نتائج تحليل التباين الثلاثي المناعة النفسية ومتغيرات الجنس والمستوى الجامعي

والتخصص (ن = 1116)

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

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

يتضح من الجدول السابق أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين المناعة النفسية، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الجامعي، والتخصص.

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

• الاستنتاجات:

- مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين مرتفع بمتوسط حسابي (82.12%).
- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين مرتفع جداً بمتوسط حسابي (84.43%).
- توجد علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.757)، وهو معامل ارتباط موجب ومرتفع بمعنى أن العلاقة طردية أي أنه كلما زادت المهارات الحياتية زادت المناعة النفسية.

- المهارات الحياتية تتنبأ بالمناعة النفسية بنسبة 57.3% وبدرجة مقبولة ودالة إحصائياً، بمعنى أن تمتع الفرد بالمناعة النفسية يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجة المهارات الحياتية لديه.
- لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المهارات الحياتية والتفاعلات المشتركة (الجنس – المستوى الدراسي - التخصص).
- لا يوجد أثر دال إحصائياً بين المناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس – المستوى الدراسي - التخصص).

يستنتج الباحثان مما سبق أن التدريب على المهارات الحياتية يسهم في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات، إذ تشكل المهارات الحياتية إحدى أهم المسببات في تحسين نمط حياة الأفراد، وزيادة ثقتهم في قراراتهم الحياتية اليومية، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في تخفيف الضغوط وتحسين نظام المناعة النفسي لديهم.

المقترحات:

بعد عرض نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بضرورة القيام بما يأتي:

- على الجامعات الفلسطينية الاستمرار بتضمين خطط العمل برامج تدريبية ودورات ولقاءات تدريبية هادفة متطورة؛ لتعزيز مفهوم المهارات الحياتية لدى الطلبة لصقل شخصياتهم وتطوير قدراتهم وامكاناتهم.
- على الجامعات الاهتمام بعقد برامج ولقاءات تهدف إلى رفع مستوى مهارة التخطيط ومهارة إدارة الوقت وحل المشكلات والمناعة النفسية لدى الطلبة في الجامعات.
- على المؤسسات التعليمية الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية (المرافقة للمناهج) بوصفها جانبا حيويا داخل الجامعات، تسهم في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة حتى يتم الحفاظ على المستوى المرتفع.
- على المجتمع المحلي الحفاظ على الدور المنوط بالجامعة والأسرة بتعزيز مفهوم المناعة النفسية لدى أبنائهم لمواجهة تحديات الحياة والمستقبل.

المصادر والمراجع

- أولاً: المراجع العربية:
- أبو رياش، حسين محمد (2021) " إدارة وقت ومهارات الاتصال كمنبئات للدافعية الأكاديمية عند طلبة الجامعة" رسالة علمية منشورة – مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث، (مج41 ، 1ع) – المملكة الأردنية الهاشمية.
- الأعجم. نادية محمد (2013)، " المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة" رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى – العراق.

- إشتية، إياد بسام (2021) " الأمن النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز" رسالة علمية منشورة- مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-فلسطين (مج12، ع37).
- البرراوي، عبد الخالق (2021) " قلق المستقبل وعلاقته بالمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة"، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية - مصر.
- البشر، منى بنت عبد الله (2020) " درجة توافر المهارات الحياتية اللازمة لسوق العمل لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر عضوات هيئة التدريس"، رسالة علمية منشورة- جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية- السعودية (ع 24).
- بني هاني، سعد (2018) " درجة امتلاك المهارات الحياتية لطلبة مسابقات كرة السلة والسباحة في كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- الهنساوي، أحمد كمال (2020) " البنية العاملة لمقياس المهارات الحياتية الرياضية لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية" رسالة علمية منشورة – المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية – جامعة أسيوط – (ع 4).
- التخينة، صهيب خالد (2018) " المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمرونة الأنا لديهم" رسالة علمية منشورة- الجامعة الأردنية (مج 45).
- الحارثي، سارة مفلح (2021) " المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طالبات الجامعة ضوء بعض المتغيرات" رسالة علمية منشورة- مجلة شباب الباحثين التربوية – جامعة سوهاج – مصر (ع8).
- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (2020) " مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية" رسالة علمية منشورة – الجامعة الأردنية (مج47، ع1).
- الحلبي، حنان خليل (2021)، "المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم"، رسالة علمية منشورة – المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية-مركز رقاد – السعودية (مج9، ع2).
- الحميري، عبده فرحان وآخرون (2020) " مستوى اكتساب المهارات الحياتية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والآداب بشرورة" – رسالة علمية منشورة – مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة ذمار (ع 7).

- خطاب، علي ماهر (2002) " مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الدرعان، نعيمة عمر (2021) " مستوى الدور التربوي للمرشد الأكاديمي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة الجوف: دراسة ميدانية" مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، ع 1، مج 41، اتحاد الجامعات العربية – الأمانة العامة.
- الرباعي، سعاد (2020) " المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق" رسالة علمية منشورة-جامعة البعث – سوريا (مج42، ع29).
- الرفوع، محمد أحمد خليل والريجات، آلاء أحمد (2021) " المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية" رسالة علمية منشورة – مجلة الدراسات والبحوث التربوية – مركز العطاء – الأردن (مج1، ع2).
- السيد، هدى السيد شحاته (2021) " التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" – رسالة علمية منشورة – المجلة التربوية، جامعة سوهاج (مج92).
- السهلي، راشد سعود (2020) " المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية"، رسالة علمية منشورة – مجلة العلوم التربوية والنفسية – جامعة البحرين (مج21، ع3).
- عمر، ليلى بابكر (2021) " المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي"، رسالة علمية منشورة – مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط – مصر (مج37، ع7).
- عامر، إيمان مختار محمود (2021) " الاسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة" رسالة علمية منشورة- المجلة المصرية للدراسات النفسية – مصر (مج31، ع113).
- عبد الظاهر، شيماء علي (2015) " الأنشطة الطلابية وتنمية المهارات الحياتية لطالبات الجامعة" المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، ع 2، مج 1، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط – مصر.
- العكيلي، جبار (2017) " المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمق" رسالة ماجستير، جامعة بغداد – العراق.
- عبد المؤمن، علي (2008): مناهج البحث العلمي الوجيه في العلوم الاجتماعية الأساسية والمناهج والتقنيات، مصر، جامعة 7 أكتوبر. الطبعة الأولى، دار الكتب الوطنية

- عرابي، سميرة محمد (2020) " أثر تطبيق نهج التعلم المدمج على تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية " رسالة علمية منشورة - المجلة التربوية الأردنية - الأردن (مج 5، ع 3).
- عبيد، وليم (2004)، المؤتمر القومي السنوي الحادي عشر " التعليم الجامعي العربي آفاق الإصلاح والتطوير " الجامعة والابداع، مركز تطوير التعليم الجامعي.
- الفرائضي، حمدة بنت عبد الله (2020) " تصور مقترح لتفعيل دور الأنشطة اللامنهجية في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية " رسالة علمية منشورة - مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية - السعودية (مج 13، ع 1).
- الليثي، أحمد حسن محمد (2020) " المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19) لعينة من طلاب الجامعة " رسالة علمية منشورة - مجلة البحث العلمي في التربية - جامعة عين شمس (مج 8، ع 21).
- المنشاوي، عادل محمود وآخرون (2021) " التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة " - رسالة علمية منشورة - مجلة سوهاج للشباب الباحثين - جامعة سوهاج (ع 1).
- هلابي، منال مبارك (2020) " البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة " رسالة علمية منشورة - مجلة العلوم التربوية والنفسية- السعودية (مج 4، ع 10).
- وزارة التربية والتعليم العالي (2021) " الكتاب الاحصائي السنوي للتعليم العالي في محافظات غزة - فلسطين.
- وافي، عبد الرحمن (2010) المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- وزارة التربية والتعليم العالي (2003) أثر التدريب في توجيهات المتدربين على المهارات الحياتية، وزارة التربية والتعليم العالي، فلسطين. www.mohe.gov.ps/publications/mharat.doc
- يوسف، محمود رامت (2021) " المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عين شمس " رسالة علمية منشورة - المجلة المصرية للدراسات النفسية - مصر (مج 31، ع 113).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Lapsley, Daniel K, and Hill, Patrick L. (2011) " Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood. *Journal of Youth & Adolescence*. Aug2010, Vol. 39 Issue 8, p847–857.

Mofrad, S, chee,k, koh, A, Uba,I, (2013) " Investigating Life Skills among young students in Malaysia. *International Journal of Social sciences and Humanities*, Vol 3 (3), 190 – 199.

Nickse, R. (1989) " Assessing Life skills competence, Belmont, California, Pitman Learning Inc.

Olah, A. (2009) " Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. *Coping & Resilience International Conference*.

Orabi, Samira and Others (2020)," Life Skills Acquired Through Swimming Context in Relation to Students Academic Achievement", *Jordan University (Issue 47, p 1)*.

Schultz, C & Chwue ,M, (2012) " The value of Life Skills programme at a higher education institution in South Africa, *International Review of Social sciences and Humanities*, Vol. 2 (2) 190 – 199.

Sources and references**First: Arabic references:**

Abu Riyash, Hussein Muhammad (2021) "Time management and communication skills as predictors of academic motivation among university students," published scientific thesis – *Journal of the Association of Arab Universities for Research*, (Vol. 41, No. 1) – The Hashemite Kingdom of Jordan.

Alaajm–Arab. Nadia Muhammad (2013), "Psychological immunity and its relationship to social support among university students," Master's thesis, College of Education for Human Sciences, Diyala University – Iraq.

□ Shtayyeh, Iyad Bassam (2021) "Psychological security and its relationship to life skills among Palestinian university students participating in the Tamayoz program," a published scientific dissertation – *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies – Palestine (Vol. 12, No. 37)*.

- Al-Barbarawi, Abdel-Khaleq (2021) "Future anxiety and its relationship to psychological immunity and social support among university students in the Gaza Governorate," Master's thesis, Institute for Arab Research and Studies – Egypt.
- Al-Bishr, Mona Bint Abdullah (2020) "The degree of availability of life skills necessary for the labor market among female preparatory year students at Imam Muhammad bin Saud Islamic University from the point of view of female faculty members," published scientific thesis – Imam Muhammad bin Saud Islamic University – Saudi Arabia (p. 24).
- Bani Hani, Saad (2018) "The degree of possession of life skills for students in basketball and swimming courses in the College of Physical Education," Master's thesis, Yarmouk University.
- Al-Bahnasawy, Ahmed Kamal (2020) "The global structure of the Sports Life Skills Scale among a sample of students from the College of Physical Education" published scientific thesis – International Journal of Psychological and Sports Sciences – Assiut University – (p. 4).
- Al-Takhaina, Suhaib Khaled (2018) "Life skills among students at Mu'tah University and their relationship to their ego resilience" published scientific thesis – University of Jordan (volume 45).
- Al-Harithi, Sarah Mufleh (2021) "Life skills and their relationship to psychological stress among female university students in light of some variables" published scientific dissertation – Youth Researchers Educational Journal – Sohag University – Egypt (p. 8).
- Al-Harayzeh, Jaafar Abdel Aziz (2020) "The level of psychological immunity and its relationship to mental health among student athletes at Al-Balqa Applied University" published scientific dissertation – University of Jordan (vol. 47, no. 1).
- Al-Halabi, Hanan Khalil (2021), "Psychological immunity and social support as predictors of positive orientation toward the future among a sample of Qassim University female students," published scientific thesis – International Journal of Educational and Psychological Studies – Rafad Center – Saudi Arabia (Volume 9, No. 2).

- Al-Himyari, Abdo Farhan and others (2020) "The level of acquisition of life skills and its relationship to academic achievement among students of the College of Arts and Scien □ Al-Daraan, Naima Omar (2021) "The level of the educational role of the academic advisor in developing life skills among students at Jouf University: A field study," Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education, Issue 1, Volume 41, Association of Arab Universities – General Secretariat.
- Al-Rubai, Souad (2020) "Psychological immunity and its relationship to methods of coping with psychological stress among a sample of students from the Faculties of Law and Science at the University of Damascus," published scientific dissertation – Al-Baath University – Syria (vol. 42, no. 29).
- Al-Rafu', Muhammad Ahmed Khalil and Al-Rubaihat, Alaa Ahmed (2021) "Psychological immunity and its relationship to academic adaptation among students of the Faculty of Engineering at Tafila Technical University" a published scientific thesis – Journal of Educational Studies and Research – Al-Ataa Center – Jordan (Vol. 1, No. 2).ces in Sharurah" – published scientific thesis – Al-Adab Journal for Psychological and Educational Studies, Dhamar University (p. 7).
- El-Sayed, Hoda El-Sayed Shehata (2021) "Optimism and its relationship to psychological immunity among a sample of university students" – published scientific thesis – Educational Journal, Sohag University (volume 92).
- Al-Sahli, Rashid Saud (2020) "Psychological immunity and its relationship to achievement motivation among students at Imam Muhammad bin Saud Islamic University", published scientific thesis – Journal of Educational and Psychological Sciences – University of Bahrain (Volume 21, No. 3).
- Omar, Laila Babiker (2021) "Psychological immunity among female students of the Faculty of Education and its relationship to social intelligence", published scientific thesis – Journal of the Faculty of Education – Assiut University – Egypt (Volume 37, No. 7).