

## مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لعام 2023/2022

تمارا عيسى بشارة مصلح<sup>أ</sup>

تاريخ القبول  
2023/12/12

تاريخ الاستلام  
2023/11/3

### الملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لعام 2023/2022، والكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بالإضافة إلى الكشف على طبيعة الفروق في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية التي تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، وتكونت عينة الدراسة من (202) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الآتية: الجامعة العربية الأمريكية، جامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية - خضوري، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس الآتية: مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، مقياس الحصانة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة، وأنه يوجد علاقة بين مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

**الكلمات المفتاحية:** التعلم الاجتماعي العاطفي، الحصانة النفسية، طلبة الجامعات.

## Social-Emotional Learning Skills and its Relationship to Psychological Resilience among Palestinian University Students for the Year 2022/2023

### Abstract:

The study aimed to identify the level of socio-emotional learning skills and psychological immunity among Palestinian university students, and to reveal the nature of the relationship between socio – emotional learning skills and psychological immunity among Palestinian university students for the year 2022/2023. In addition, to reveal the nature of differences in the level of socio-emotional learning skills and psychological immunity among Palestinian university students attributed to the University variables, gender, place of residence, degree, academic level, specialization. The study sample consisted of (202) students from the Arab American University, Dar al-Kalima University, and Palestine Technical University Kadoorie were selected randomly. The results of the study concluded that the level of socio-emotional learning and psychological immunity among Palestinian university students came to a significant degree, and that there is a relationship between socio-emotional learning skills and psychological immunity among Palestinian university students, and the results also concluded that there are no significant differences in the level of socio-emotional learning skills and psychological immunity among Palestinian university students due to university variables, gender, place of residence, degree, academic level, specialization.

**Keywords:** social-emotional learning, psychological immunity, university students

## المقدمة:

إن مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي من المهارات الأساسية لبناء جيل المستقبل، بناء جيل يتسم بالتفكير الإيجابي والدايم والصحي، فالشباب يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع الفلسطيني، فهم المحور الأساسي الذي يعتمد عليه بناء مجتمع بأكمله، مجتمع منتج للمعلومة، مبدع، متفاعل، لذا فإن الاهتمام بمهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي عند الطلبة وممارستها هو حاجة ضرورية لتطور الشخصية لديهم، فممارسة هذه المهارات هي تعلم للحياة فهي تضع الطلبة في مواقف حياتية لها معنى، ومواقف حقيقية يتعرض لها الطلبة في حياتهم اليومية لتحاكي الواقع. ويعتبر التعلم الاجتماعي والعاطفي الخطوة الأولى نحو تطوير ذات الفرد وعلاقاته مع الآخرين، وهو يشير إلى قدرة الطالب على قراءة نفسه ومعرفة عواطفه، وتنمية مهاراته وإدارتها، وذلك من أجل أن يكون لديه القدرة على النجاح وإدراك الوعي بالآخرين، والتعامل مع المواقف والظروف التي يمر بها بمرونة وابتكار طرق مناسبة من أجل التعامل مع هذه الظروف والاستمتاع بالحياة. (عبد الرؤوف، عيسى، 2018).

ويؤثر برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي بشكل شمولي ومتكامل على الفرد لأنه يركز في تطوير ثلاثة جوانب من الشخصية وهي الجانب السلوكي والانفعالي والمعرفي، فيستطيع الفرد من خلال تطوير هذه الجوانب أن يكون له القدرة على فهم ذاته والتعاطف مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية صحية وهذا يؤثر بشكل إيجابي على الفرد ويحقق له الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. (حواس، 2015)

وقد أكد (عبد الرؤوف، عيسى، 2018) أن التعلم الاجتماعي والعاطفي يهدف إلى شعور الطلبة بالمسؤولية، وامتلاك القدرة على التفاعل مع الآخرين والتعلم منهم، وبناء علاقات قوية مع الآخرين والمحافظة على استمراريتها، بالإضافة إلى تحقيق طموحاتهم، وجعلهم متعلمين مدى الحياة.

كما يؤكد مفهوم التعلم الاجتماعي العاطفي بأن احتياجات جيل الشباب يجب أن يتم معالجتها من خلال خلق بيئة مناسبة تسهل عليهم تحقيق أهدافهم ومنها رفع مستوى التحصيل الأكاديمي، وبناء العلاقات مع الأقران والكبار، وحل المشكلات ومشاركتهم في النشاطات المختلفة، ومن أجل تنفيذ برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي في المؤسسات التعليمية فإنه على المؤسسات توفير معايير: الأول تعزيز أصول التعلم الاجتماعي العاطفي في جميع المناهج، والثاني تحسين نوعية البيئة الأكاديمية والاجتماعية والمقصود بذلك توفير مناخ صحي. (السامرائي، 2021)

ويؤكد (الحربي، حويل، 2021) أنه قبل تنفيذ برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، فمن المهم تنفيذ دراسة شاملة عن احتياجات الطلبة والوضع الحالي في المؤسسة التعليمية والتحديات المتوقع حلها بعد تطبيق برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي، وأيضاً من المهم أن يقوم القائمين على المؤسسات التعليمية على إشراك أهالي الطلبة والمعلمين في البرنامج التدريبي لأن تنفيذ البرنامج بحاجة إلى جهود جميع الأطراف من أجل الحصول على أفضل النتائج والتي تصب في مصلحة الطلبة. وقد أشارت العديد من الدراسات على وجود تحديات كثيرة يتعرض لها الطلبة في الجامعات الفلسطينية، ومنها فترة الانتقال من المرحلة المدرسة إلى المرحلة الجامعية، والتحديات الاقتصادية وتحديات الاحتلال وإجراءاته، بالإضافة إلى التحديات الاجتماعية المتمثلة في ارتفاع نسبة العنف مما يؤدي إلى انتشار الاضطرابات النفسية بين الطلبة، ويؤثر على صحتهم النفسية .

وقد وضحت (النوايسة، 2013) أن الحصانة النفسية هي تزويد الطلبة بمهارات متنوعة لمواجهة الضغوطات النفسية والسيطرة على مخاوفهم، ومواجهة وإدارة الضغوطات النفسية، ومنها تغيير تفكير الطالب بحيث تكون أفكاره إيجابية اتجاه الحياة والمواقف والظروف التي يمر فيها، وتجنب الأفكار السلبية والتخلص منها والتركيز على عدم تراكمها، بالإضافة إلى أن هناك أساليب من أجل مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها .

ومن أجل مواجهة الضغوطات النفسية والتخلص منها وحماية الفرد منها، فإنه من الضروري أن يتم العمل على تدعيم التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، وقد حدد (زيدان، 2013) تسعة مكونات للحصانة النفسية، وهي: التفكير الإيجابي، ضبط النفس والالتزان، فاعلية الذات، التحدي والمثابرة، التفاؤل، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة النفسية، الثقة بالنفس، المرونة النفسية والتكيف.

وتكمن أهمية الحصانة النفسية في أنها القوة التي يستطيع الفرد من خلالها التغلب على التحديات وتجاوز المشكلات وذلك من خلال برمجة تفكير الفرد وتدريبه على طرق وأساليب التعامل مع التحديات والضغوطات والتوترات، حيث بإمكان المؤسسة التعليمية تعزيز توجهات الطلبة العقلية من خلال تنشيط الحصانة النفسية لديهم (عصفور، 2016)

وانطلاقاً من عمل الباحثة في إحدى الجامعات الفلسطينية، ومعايشتها لضغوط الطلبة وانعكاساتها على وضعهم المعرفي والنفسي، وتقديرها من خلال ذلك لحاجاتهم لمواجهتها، اتجهت الباحثة خلال الدراسة الحالية لدراسة التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لعام 2022/2023.

وقد أجريت عدد من الدراسات والتي تناولت متغيرات الدراسة، فقد تناولت دراسة (يوسف، الوريكات، 2023) موضوع أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (562) طالباً وطالبة من المسجلين في شعب مواد المتطلبات الجامعية الإلزامية في الجامعة العربية الأمريكية في فلسطين (جنين) خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2021/2022، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس الحصانة النفسية، ومقياس الهوية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن الحصانة النفسية بأبعادها (البعد الذاتي، والبعد السلوكي)، والهوية الثقافية بأبعادها (الهوية الثقافية الفردية، الهوية الثقافية الجماعية، الهوية الثقافية القومية) متوسطة المستوى لدى الشباب الفلسطيني، وتبين وجود أثر ذات دلالة إحصائية للحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني. وهدفت دراسة (سليمان، 2022) للتحقق من تأثير برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي في تنمية الوعي الصحي الوقائي وتقدير الذات لدى الطالبة المعلمة بكلية البنات، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (92) طالبة بالفرقة الرابعة تعليم أساسي لغة عربية بكلية البنات، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: اختبار التحصيل المعرفي، ومقياس الاتجاه نحو بعض قضايا الصحة، ومقياس القدرة على التصرف في المواقف الحياتية، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن تدريس البرنامج المقترح ساعد في تنمية الوعي الصحي الوقائي، وتقدير الذات للطالبة المعلمة. وقام (الصمادي، 2021) بدراسة هدفت للكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا، حيث تكونت عينة الدراسة من (768) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، وتوصلت

الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة جاء مرتفعاً، وأن هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات العينة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص الإنساني، بينما لم تظهر الدراسة فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس، العمر. وتناولت دراسة (جاسم، 2021) موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس محافظة ديالى/مركز بعقوبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية كانت (عالية) ودرجة المناعة النفسية أيضاً كانت (عالية) أما العلاقة بين المتغيرين فهي علاقة (قوية موجبة) وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق في العلاقة بين المتغيرين تبعاً لمتغير النوع. وهدفت دراسة (عمر، 2021) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران كما هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي، وأيضاً هدفت للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي، حيث تكونت عينة الدراسة من (234) طالبة من كلية التربية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس المناعة النفسية، مقياس الذكاء الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف، كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر. وأجرى كل من (الجزار، مجاهد، سليمان، 2018) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة والكشف عن مدى الاختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعة المناعة النفسية والطلاب منخفضة المناعة النفسية، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (195) طالب، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس المناعة النفسية، مقياس الذكاء الأخلاقي، المقابلة الشخصية، اختبار تفهم الموضوع (TAT) وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة، اختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعة المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضة المناعة النفسية.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، اهتمت بعض الدراسات بتناول متغير واحد من متغيرات الدراسة الحالية وهو مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي كدراسة (سليمان، 2022)، دراسة (علي، 2020) فيما اهتمت الدراسات الأخرى بمتغير الحصانة النفسية كدراسة (يوسف، الوريكات، 2023)، ودراسة (الصمادي، 2021)، ودراسة (جاسم، 2021)، ودراسة (الجزار،

مجاهد، سليمان، 2018) التي تناولت موضوع المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. وقد تنوعت عينات الدراسات السابقة وأدواتها ومناهجها. وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء الدراسة الحالية من حيث تعريف بعض المصطلحات، وصياغة أسئلة وفرضيات الدراسة، وأهميتها، واختيار المقاييس المستخدمة في الدراسة وإعدادها، وعرض النتائج وتفسيرها والتعليق عليها، واختيار منهجها. واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تركيزها على ربط متغيرات الدراسة المتمثلة في مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لعام 2023/2022.

### مشكلة الدراسة:

يعد تعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من أهم المواضيع البحثية التي أثارت اهتمام الباحثين وخاصة في ظل الثورة التكنولوجية التي ظهرت في الآونة الأخيرة وظهور منصات التواصل الاجتماعي، حيث انتقلت من خلالها البشرية من عصر الثورة الصناعية إلى عصر الثورة العلمية، وقد نتج عن هذا الانتقال العديد من التحديات على مختلف الأصعدة، الأمر الذي يحتاج إلى السرعة في تنمية العديد من المهارات لدى طلبة الجامعات من أجل مواجهة التحديات اليومية التي يتعرضون لها والتخلص منها. وترتبط مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي ارتباطاً وثيقاً بالحصانة النفسية التي تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة التحديات وتجنب الأفكار السلبية والتخلص منها والتركيز على عدم تراكمها، وقد أكدت نتائج دراسة (يوسف، الوريكات، 2023) أن الحصانة النفسية بأبعادها (البعد الذاتي والبعد السلوكي)، والهوية الثقافية بأبعادها (الهوية الثقافية الفردية، الهوية الثقافية الجماعية، الهوية الثقافية القومية) متوسطة المستوى لدى الشباب الفلسطيني، كما تلمست الباحثة من خلال عملها في جامعة دار الكلمة، ومتابعتها للطلبة ومشكلاتهم واحتياجاتهم، الحاجة إلى دراسة متغيرات الدراسة، لذا سعت الدراسة الحالية إلى دراسة التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لعام 2023/2022؟ وتجب الدراسة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
- 2- ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟

### أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
  - التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
  - تحديد طبيعة العلاقة بين مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
  - تحديد طبيعة الفروق في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.
  - تحديد طبيعة الفروق في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

### أهمية الدراسة:

#### تكمن أهمية الدراسة في:

- 1- تعد الدراسة الحالية من الدراسات الأولى من نوعها في فلسطين في حدود معرفة الباحثة.
- 2- موضوعها الذي تتناوله وهو التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية، حيث يعد التعلم الاجتماعي العاطفي مدخلاً رئيسياً لتحقيق الحصانة النفسية.
- 3- تتناول فئة مهمة في المجتمع وهي فئة طلبة الجامعات الفلسطينية الذين هم أكبر الفئات عدداً في المجتمع الفلسطيني والذين يؤثرون على الأجيال القادمة.
- 4- تقدم الدراسة معلومات وبيانات حول التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطيني، والتي تمكن الجهات والمؤسسات ذات العلاقة من تحديد خدمات الدعم والإرشاد من خلال بناء برامج إرشادية تساعد الطلبة على تحقيق الحصانة النفسية وتحسين التعلم الاجتماعي العاطفي.

### فرضيات الدراسة:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

### مصطلحات الدراسة:

#### أولاً: التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL)

**التعريف النظري:** قدرة الإنسان على قراءة نفسه ومعرفة عواطفه، وتنمية مهاراته وإدارتها، وذلك من أجل أن يكون لديه القدرة على النجاح وإدراك الوعي بالآخرين، والتعامل مع المواقف والظروف التي يمر بها بمرونة وابتكار طرق مناسبة من أجل التعامل مع هذه الظروف والاستمتاع بالحياة. (عبد الرؤوف، عيسى، 2018)

**تعريف الباحثة:** عملية تعليمية تعلمية يتم من خلالها إكساب الطالب القدرة على الوعي بذاته وإدراك أفكاره وعواطفه ومعتقداته وسلوكياته، والوعي الاجتماعي بإدراك أفكار الآخرين والتعاطف معهم وتقبلهم، وإدارة ذاته وبناء علاقات داعمة، واتخاذ موقف حول السلوكيات الاجتماعية والشخصية في المواقف المختلفة بما يقود إلى التكيف مع المواقف التي تواجهه بكل مرونة وتفؤل، بحيث يكون تعلم للحياة. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

#### ثانياً: الحصانة النفسية

**التعريف النظري:** قدرة الشخص على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والضغوطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات الكامنة في شخصيته، مثل ضبط النفس، حل المشكلات، التحدي، المرونة، التكيف مع البيئة. (زيدان، 2013)

**تعريف الباحثة:** شعور الطالب بالرضا والسعادة والاعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه، وقدرته على توجيه وإدارة أفكاره، وفهم مشاعره وانفعالاته والتحكم بها، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومواجهة الأزمات، وإدراكه لقدراته وإمكانياته ومهاراته والفرص المتاحة له وثقته بها. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

#### حدود الدراسة:

##### تتمثل حدود الدراسة في:

-الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على قياس مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

-الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة على طلبة الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية - خضوري.

-الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2023/2022.

-الحد البشرية: اقتصرت الدراسة على (202) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

#### إجراءات الدراسة:

**منهج الدراسة:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وذلك لمواءمته لطبيعة الدراسة الحالية، والذي يتم من خلاله وصف ظاهرة موضوع الدراسة وصفاً دقيقاً اعتماداً على جمع البيانات.

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة الأصلي من (20,104) طالب وطالبة من طلبة برامج درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط في الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة دار الكلمة،

وجامعة فلسطين التقنية – خضوري، وذلك حسب ما أفادت به الإدارة العامة للتطوير والبحث العلمي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.  
**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (202) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

**جدول (1):** يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

الوزن النسبي	التكرار	المتغير التصنيفي	
31.2	63	جامعة دار الكلمة	الجامعة
16.8	34	جامعة فلسطين التقنية-خضوري	
52.0	105	الجامعة العربية الأمريكية	
100.0	202	الإجمالي	
70.3	142	أنثى	نوع الجنس
29.7	60	ذكر	
100.0	202	الإجمالي	
45.5	92	مدينة	مكان السكن
50.0	101	قرية	
4.5	9	مخيم	
100.0	202	الإجمالي	
88.1	178	بكالوريوس	الدرجة العلمية
11.9	24	دبلوم متوسط	
100.0	202	الإجمالي	
35.6	72	أول	المستوى الدراسي
26.7	54	ثاني	
18.3	37	ثالث	
19.3	39	رابع	
100.0	202	الإجمالي	

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:** معامل كرونباخ ألفا، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي، اختبار (ت) ومعامل الارتباط بيرسو. وقد تم اعتماد المحك التالي لتفسير النتائج:

**جدول (2):** المحك المعتمد في تفسير المتوسطات الحسابية

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	درجة الموافقة
من 1 – 1.80	من 20%-36%	قليلة جداً
أكبر من 1.80 - 2.60	أكبر من 36% - 52%	قليلة
أكبر من 2.60 – 3.40	أكبر من 52% - 68%	متوسطة
أكبر من 3.40 – 4.20	أكبر من 68% - 84%	كبيرة
أكبر من 4.20 - 5	أكبر من 84% - 100%	كبيرة جداً

### أدوات الدراسة:

يقدم هذا الجزء أدوات الدراسة وإجراءات إعدادها، وضبطها، وهي: (مقياس مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي، مقياس الحصانة النفسية، مقياس التفكير الإيجابي)، وفيما يلي عرض مفصل:

**مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي:** بعد اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية منها مقياس دراسة (المطري، المقبالية، المعولية، 2022)، تم بناء وتطوير المقياس الخاص بالدراسة الحالية وتحديد أهدافه وأبعاده وصياغة فقراته، ومن ثم إخضاعه للتحكيم والضبط.

### خطوات بناء استبانة الدراسة:

الصورة الأولية للاستبانة: تكون مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي بصورته الأولية من (25) عبارة، موزعة على 5 أبعاد وهي: الوعي بالذات (1-5)، إدارة الذات (6-10)، الوعي الاجتماعي (11-15)، مهارة إدارة العلاقات الإنسانية (16-20)، اتخاذ قرارات مسؤولة (21-25)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً.

**ضبط الاستبانة:** وقد تم باحتساب الصدق والثبات، والخطوات التالية توضح ذلك:

**صدق الاستبانة:** وقد تأكدت الباحثة من صدق مؤشرات الاستبانة بطريقتين:

-**الصدق الظاهري للاستبانة "صدق آراء المحكمين":** حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصاً بموضوع الدراسة، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقاً لمقترحاتهم، وصولاً للصورة النهائية -**صدق الاتساق الداخلي:** يقصد بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وكذلك اتساق المجال الكلي مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد احتسبت الباحثة الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معاملات الارتباط، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة، وقد جاءت النتائج كما أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05 & 0.01)، مما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من الدقة.

**ثبات المقياس:** من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة وتعكس ثبات عالٍ للمقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (3): يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل

ثبات التجزئة النصفية		ثبات ألفا كرونباخ	المجال
قبل التعديل	بعد التعديل		
0.90	0.823	0.854	الوعي بالذات
0.89	0.802	0.756	إدارة الذات
0.91	0.831	0.826	الوعي الاجتماعي
0.93	0.867	0.883	مهارة إدارة العلاقات الإنسانية
0.91	0.836	0.874	اتخاذ قرارات مسؤولة
0.95	0.901	0.904	الاستبانة ككل

الصورة النهائية للاستبانة: بعد اتباع الإجراءات العلمية في بناء الاستبانة واتخاذ الخطوات المتبعة في ضبط الأداة تم التوصل الى الشكل النهائي للاستبانة بحيث تكونت من (5) مجالات بواقع (25) فقرة، هي: الوعي بالذات (1-5)، إدارة الذات (6-10)، الوعي الاجتماعي (11-15)، مهارة إدارة العلاقات الإنسانية (16-20)، اتخاذ قرارات مسؤولة (21-25)، وقد استخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي لتقدير الاستجابات (موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، أعارض (2) درجة، أعارض بشدة (1) درجة).

مقياس الحصانة النفسية: بعد اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية منها مقياس دراسة (خدادوست، جعفر، 2022)، (محمد، علي، محمد، 2022)، تم بناء وتطوير المقياس الخاصة بالدراسة الحالية وتحديد أهدافه وأبعاده وصياغة فقراته، ومن ثم إخضاعه للتحكيم والضبط.

#### خطوات بناء استبانة الدراسة:

الصورة الأولية للاستبانة: تكون مقياس الحصانة النفسية بصورته الأولية من (35) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: الإيجابية والتفاؤل (1-5)، القيادة الفكرية الذاتية (6-11)، الكفاءة الإنفعالية (12-16)، الكفاءة الذاتية (17-22)، التوافق النفسي (23-27)، الثقة بالنفس (28-32)، الالتزام والتحكم (33-35)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً.

ضبط الاستبانة: وقد تم احتساب الصدق والثبات، والخطوات التالية توضح ذلك:

صدق الاستبانة: وقد تأكدت الباحثة من صدق مؤشرات الاستبانة بطريقتين:  
-الصدق الظاهري للاستبانة "صدق آراء المحكمين": حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصاً بموضوع الدراسة، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقاً لمقترحاتهم، وصولاً للصورة النهائية

**صدق الاتساق الداخلي:** يقصد بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وكذلك اتساق المجال الكلي مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد احتسبت الباحثة الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معاملات الارتباط، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة، وقد جاءت النتائج أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 & 0.05)، مما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من الدقة.

**ثبات المقياس:** من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة وتعكس ثبات عال للمقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

**جدول (4):** يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل.

ثبات التجزئة النصفية		ثبات ألفا كرونباخ	المجال
بعد التعديل	قبل التعديل		
0.88	0.791	0.786	الإيجابية والتفاؤل
0.91	0.833	0.824	القيادة الفكرية الذاتية
0.92	0.853	0.836	الكفاءة الإنفعالية
0.93	0.876	0.901	الكفاءة الذاتية
0.94	0.882	0.884	التوافق النفسي
0.91	0.829	0.923	الثقة بالنفس
0.93	0.867	0.873	الالتزام والتحكم
0.94	0.879	0.881	الاستبانة ككل

**الصورة النهائية للاستبانة:** بعد اتباع الإجراءات العلمية في بناء الاستبانة واتخاذ الخطوات المتبعة في ضبط الأداة تم التوصل إلى الشكل النهائي للاستبانة بحيث تكونت من (7) مجالات بواقع (37) فقرة، هي: الإيجابية والتفاؤل (1-5)، القيادة الفكرية الذاتية (6-11)، الكفاءة الانفعالية (12-16)، الكفاءة الذاتية (17-22)، التوافق النفسي (23-27)، الثقة بالنفس (28-32)، الالتزام والتحكم (33-37)، وقد استخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي لتقدير الاستجابات (موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، أعارض (2) درجة، أعارض بشدة (1) درجة).

**نتائج الدراسة:**

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على: ما مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمجالات مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي والمقياس ككل

م	المجال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	الوعي بالذات	202	3.99	0.58	79.78%	1	كبيرة
2	إدارة الذات	202	3.74	0.62	74.81%	5	كبيرة
3	الوعي الاجتماعي	202	3.95	0.60	79.09%	3	كبيرة
4	مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	202	3.83	0.68	76.53%	4	كبيرة
5	اتخاذ قرارات مسؤولة	202	3.97	0.52	79.41%	2	كبيرة
#	التعلم الاجتماعي والعاطفي	202	3.90	0.47	77.92%		كبيرة

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة وبوزن نسبي (77.92%) كما تبين أن الدرجات المحكية للمجالات جاءت بدرجات كبيرة حيث جاء مجال الوعي بالذات بالترتيب الأول بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 79.78% بينما جاء مجال اتخاذ القرارات المسؤولة بالترتيب الثاني بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 79.41% تلاه مجال الوعي الاجتماعي بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 79.09%، ثم مجال مهارات إدارة العلاقات الإنسانية بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 76.53% وجاء مجال إدارة الذات بالترتيب الأخير بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 74.81%.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة الى الأساليب والبرامج والمناهج والأنشطة التي قامت بتنفيذها المؤسسات التعليمية في الآونة الأخيرة، حيث أن هذه البرامج جميعها ساعدت على أن يتمتع الطلبة بدرجة كبيرة من مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، بالإضافة إلى الأنشطة التي تقوم بها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالتعاون مع مؤسسات التعليم العالي حيث أن أغلبها تركز على مهارات القرن الحادي والعشرين، ويعتبر التعلم الاجتماعي العاطفي أحد أهم مهارات القرن الواحد والعشرين الذي يجب أن يتسم بها طلبة الجامعة، وقد أكدت دراسة ميارز (mobarez, 2023) أن المحاضرات القائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي كانت فعالة في تعزيز التحصيل الدراسي، والمشاركة في التعلم، والحد من الشعور بالعزلة الاجتماعية، كما وأكدت دراسة (سليمان، 2022) أن تدريس برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي ساعد في تنمية الوعي الصحي الوقائي، وتقدير الذات للطالبة المعلمة، وترى الباحثة أنه من أجل تحسين مستوى الطلبة من الناحية الأكاديمية فمن الضروري أن يتسم الطلبة بمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، حيث أكد كل من (Frey, Fisher, Smith, 2019) أن التعليم المجدي يحتاج إلى إتقان الطلبة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، بالإضافة الى المهارات الأكاديمية، فالتركيز على الجوانب الاجتماعية والعاطفية لدى الطلبة يؤدي إلى تحسين الجوانب الأكاديمية لديهم.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمجالات مقياس الحصانة النفسية والمقياس ككل

م	المجال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	الإيجابية والتفاؤل	202	4.19	0.62	83.73%	1	كبيرة
2	القيادة الفكرية الذاتية	202	3.95	0.60	79.01%	6	كبيرة
3	الكفاءة الإنفعالية	202	3.88	0.65	77.62%	7	كبيرة
4	الكفاءة الذاتية	202	4.18	0.65	83.56%	2	كبيرة
5	التوافق النفسي	202	4.00	0.57	80.02%	5	كبيرة
6	الثقة بالنفس	202	4.07	0.57	81.39%	4	كبيرة
7	الالتزام والتحكم	202	4.17	0.64	83.37%	3	كبيرة
#	الحصانة النفسية	202	4.06	0.51	81.24%		كبيرة

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة وبوزن نسبي (81.24%) كما تبين أن الدرجات المحكية للمجالات جاءت بدرجات كبيرة حيث جاء مجال الإيجابية والتفاؤل بالترتيب الأول بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.73% بينما جاء مجال الكفاءة الذاتية بالترتيب الثاني بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.56% تلاه مجال الالتزام والتحكم بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.37%، ثم مجال الثقة بالنفس بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 81.39% ثم مجال التوافق النفسي بدرجة محكية وبوزن نسبي 80.02% تلاه مجال القيادة الفكرية الذاتية بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 79.01% وجاء مجال الكفاءة الانفعالية بالترتيب الأخير بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 77.62%.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة الى أن التحديات التي يواجهها طلبة الجامعات الفلسطينية بشكل يومي ساعدت الطلبة على امتلاك اليات مواجهة ساهمت في تعزيز الحصانة النفسية، حيث يتعرض الطلبة الفلسطينيين إلى العديد من التحديات السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية وغيرها، وجميع هذه التحديات التي عاشها ويعيشها الطلبة الفلسطينيين ساعدت في أن يكون لديهم حصانة نفسية، بالإضافة الى ذلك تتميز كل جامعة في وجود قسم الإرشاد النفسي الذي يهدف إلى تمكين الطلبة من الناحية النفسية، بالإضافة إلى تنفيذ العديد من البرامج النفسية التي تساعد الطلبة على التفريغ الانفعالي وتعزيز الكفاءة الانفعالية مما يساهم في تعزيز الحصانة النفسية لديهم وخاصة في الأوضاع الصعبة التي يعيشونها، وتتفق النتائج مع دراسة (جاسم، 2021) والتي توصلت إلى أن درجة المناعة النفسية كانت (عالية)، ودراسة (الصمادي، 2021) والتي توصلت إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء مرتفعة، ودراسة (عمر، 2021)

والتي توصلت إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، وتختلف مع دراسة (يوسف، الوريكات، 2023) والتي توصلت إلى أن مستوى الحصانة النفسية بأبعادها (البعد الذاتي. والبعد السلوكي) لدى الشباب الفلسطيني متوسط.  
إجابة السؤال الثالث: الذي ينص على " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، وقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لاحتساب طبيعة العلاقة، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (7): معامل الارتباط بيرسون بين التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية

المجالات	إدارة الذات	الوعي الاجتماعي	مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	اتخاذ قرارات مسؤولة	التعلم الاجتماعي والعاطفي
الإيجابية والتفاؤل	.449**	.290**	.383**	.425**	.537**
القيادة الفكرية الذاتية	.556**	.442**	.497**	.596**	.703**
الكفاءة الانفعالية	.575**	.454**	.512**	.509**	.689**
الكفاءة الذاتية	.436**	.472**	.470**	.524**	.629**
التوافق النفسي	.541**	.459**	.493**	.551**	.662**
الثقة بالنفس	.436**	.471**	.463**	.540**	.619**
الالتزام والتحكم	.421**	.366**	.431**	.477**	.556**
الحصانة النفسية	.590**	.510**	.561**	.625**	.759**

\*معامل الارتباط بيرسون دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم Sig جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي يكون الارتباط دال بمعنى نقبل الفرض الذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.  
وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن التعلم الاجتماعي العاطفي يركز على قدرة الفرد على قراءة ذاته وفهم ذاته وتحسين علاقاته مع الآخرين، مما ينمي وعيه بذاته بإيجابياته وسلبياته، مما يقوي الحصانة النفسية الهادفة إلى التركيز على الأفكار الإيجابية، فتفاعل المتغيرين ينتج تعلم شمولي متكامل عند الفرد، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (الجزار، مجاهد، سليمان، 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، كما وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (عمر، 2021) والتي توصلت إلى أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية و مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟، استخدمت الباحثة اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي، وجاءت النتائج كما يلي:  
أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى لمتغير الجامعة.

أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) باستثناء مجال (الوعي الاجتماعي) جاء دالا ولصالح الإناث، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى لمتغير نوع الجنس.

أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى لمتغير مكان السكن.

أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى لمتغير الدرجة العملية.

أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى للمستوى الدراسي.

أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تعزى لمتغير التخصص.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة الى أن طلبة الجامعات الفلسطينية جميعهم يعيشون نفس الظروف دون استثناء، بغض النظر عن الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، فيتعرضون جميعهم إلى نفس التحديات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها من التحديات التي يتعرض لها طلبة الجامعات الفلسطينية بشكل يومي، كما يتعلمون في جامعات فلسطينية تخضع لنفس القوانين والأنظمة، وتتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (المطري، النعمانية، 2023) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً على كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح المعلمين الذكور.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الخامس والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي، وجاءت النتائج كما يلي:

أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير الجامعة. أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير نوع الجنس. أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث إن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير مكان السكن. أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث إن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) باستثناء المجالين (القيادة الفكرية الذاتية والكفاءة الانفعالية) ولصالح الدبلوم المتوسط، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير الدرجة العملية. أن قيم (ف) جاءت غير دالة حيث إن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي. أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث إن قيمة Sig جاءت على أكبر من (0.05)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير التخصص. وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن جميع طلبة الجامعات الفلسطينية يتعرضون ويعيشون نفس الظروف بغض النظر عن الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (عمر، 2021) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر، وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة (الصمادي، 2021) والتي توصلت إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات العينة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص الإنساني، بينما لم تظهر الدراسة فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس، العمر.

#### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تقدم الدراسة التوصيات التالية:

- تنفيذ برامج تدريبية تفرغية لطلبة الجامعات الفلسطينية من خلال استخدام مهارات القرن الواحد والعشرين والتي تهدف إلى تنمية مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي وتحسين مستوى الحصانة النفسية لديهم.
- توظيف برامج إرشادية وتوعوية تهدف إلى تأهيل الطلبة للتعامل مع الضغوطات النفسية اليومية من أجل تنمية قدراتهم على التعامل معها من خلال تنمية مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي وتحسين مستوى الحصانة النفسية لديهم.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على عينات أخرى كعينات طلبة جامعات من خارج فلسطين لمقارنتها بالواقع الفلسطيني.

### قائمة المراجع

#### المراجع العربية:

- جاسم، جلال محمد. (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة ديالى، العراق، مج. 27، ع. 112، ص ص. 492-476.
- الجزار، رانيا، مجاهد، أحمد، سليمان، سناء. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي فى الآداب، جامعة عين شمس، مصر، مج. 15، ع. 19، ص ص. 535-493.
- الحربي، مروة محمد علي البنيان، وحويل، إيناس إبراهيم أحمد. (2021). برامج تنمية مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي لدى طلاب التعليم العام في الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا: دراسة مقارنة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع 22، 407 – 434
- حواس، خضرة. (2015). نحو برامج إرشادية مستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي SEL. مجلة دراسات، جامعة عمار ثلجي الأغواط، ع34، ص ص. 123-106.
- زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع 51، 811 - 882
- السامرائي، مهدي. (2021). الذكاء الاجتماعي. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سلامة، مريم. (2022). فاعلية وحدة مقترحة في تدريس العلوم قائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي SEL في تنمية الوعي بالمناعة والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، 96، 765 – 939، مصر.
- سليمان، إيمان (2022). برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية الوعي الصحي الوقائي وتقدير الذات للطالبة المعلمة بكلية البنات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. 16. 1-77.
- الصمادي، دلال أحمد. (2021). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الأردن، مج29، ع1، ص ص. 1 – 20.
- عبد الرؤوف، طارق، عيسى، إيهاب. (2018). الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي. القاهرة، مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- عصفور، إيمان. (2016). تنشيط المناعة النفسية وتقوية التفكير الإيجابي. المكتب المصري للتوزيع، القاهرة.
- علي، عبير. (2020). فاعلية التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات التحدث وخفض القلق لدى التلاميذ المعاقين عقليا بالمرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مصر، مج. 3، ع. 99، ص ص. 64-35
- عمر، ليلي. (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية (أسيوط). مج. 37، ع. 7.
- المطري، علي بن سعيد بن سليم والمقبالية، موزة بنت عبد الله بن خميس والمعولية، إيمان بنت محمد بن زيد. 2022. درجة امتلاك الطلبة لكفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بسلطنة عمان. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مج. 11، ع. 4، ص ص. 923-901.

النوايسة، فاطمة (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.  
يوسف، آلاء، الوريكات، عابد. (2023). أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي.

#### المراجع الأجنبية:

Mobarez, M.A. (2023). Social and Emotional Learning in E-Lectures and Its Relation to Academic Achievement, Social Isolation and Engagement in Learning among Graduate Students. International Journal for Research in Education.

Frey N. Fisher D. & Smith D. (2019). All learning is social and emotional: helping students develop essential skills for the classroom and beyond. ASCD.