

**Self-disclosure and its relationship to psychological immunity among non-Arabic-speaking students at Umm Al-Qura University in the Kingdom of Saudi Arabia**

الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى  
الطالبة غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى  
بالمملكة العربية السعودية

**Khwlah Jamil Al-Ansari**

Clinical Psychology, College of Education - Department of Psychology, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia

خولة جميل الأنصاري

علم النفس الإكلينيكي، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى،  
المملكة العربية السعودية

Received: 05/03/2022

Accepted: 11/09/2022

تاريخ الاستلام: 2022/03/05 تاريخ القبول: 2022/09/11م

**الملخص:**

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الإفصاح عن الذات، وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى الطالبة غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى، آخذة بعين الاعتبار مجموعة من المتغيرات الديمغرافية (الجنس- الحالة الاجتماعية- مدة الدراسة- العمر)، وتكونت عينة الدراسة من (144) طالب وطالبة، وطبق مقياس الإفصاح عن الذات (عثمان، 2013) والمناعة النفسية (Shapan et al., 2020)، واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي للإجابة عن أسئلة الدراسة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية طردية بين مستوى الإفصاح عن الذات، ومستوى المناعة النفسية، كما أكدت النتائج إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال مستوى الإفصاح عن الذات، إلا أنه لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على أي من المتغيرات الديمغرافية قيد الدراسة، سواء على متغير الإفصاح عن الذات، أو المناعة النفسية. واستنادًا إلى نتائج الدراسة الرئيسية، صيغت عدد من التوصيات، أهمها: تشجيع الطالبة غير الناطقين باللغة العربية على ممارسة الإفصاح عن الذات، وتوفير الدعم والمساحة الآمنة لهم للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، بهدف تعزيز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية، وتعزيز مهارات التعبير عن الذات لدى الطالبة غير الناطقين باللغة العربية، من خلال برامج تعليمية، أو تدريبية تستهدف هذه الفئة، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدة غير الناطقين باللغة العربية على التكيف مع ثقافة جديدة، وذلك من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي، أو برامج الدعم الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية:** الإفصاح عن الذات، الطالبة غير الناطقين باللغة العربية. المناعة النفسية.

**Abstract**

This study aimed to identify the level of self-disclosure and its relationship with the level of psychological resilience among non-Arabic-speaking students at Umm Al-Qura University, taking into account a set of demographic variables (gender, social status, duration of study, age). The study sample consisted of 144 male and female students, and two scales were applied: the Self-Disclosure Scale (Osman, 2013) and the Psychological Resilience Scale (Shapan et al., 2020). The descriptive analytical method was used to answer the study's questions. The results showed a positive correlation between the level of self-disclosure and the level of psychological resilience. The findings also confirmed the possibility of predicting psychological resilience through the level of self-disclosure. However, there were no statistically significant differences on any of the demographic variables under study, either on the variable of self-disclosure or psychological resilience. Based on the main study results, a number of recommendations were formulated, the most important of which are: encouraging non-Arabic speaking students to practice self-disclosure; providing support and a safe space for them to express their thoughts and feelings to enhance their psychological and social well-being; and enhancing self-expression skills among non-Arabic speaking students through educational or training programs targeting this group. Additionally, providing psychological and social support to assist non-Arabic speakers in adapting to a new culture through psychological counseling services or social support programs.

**Keywords:** Self-disclosure, psychological immunity, non-Arabic speaking students.

**المقدمة:**

العوامل المفتاحية الهامة في عملية التواصل الاجتماعي وفق نظرية الاختراق الاجتماعي (Social penetration theory)، والتي تؤكد ملاحظة التفاعل الاجتماعي، والعوامل الداخلية أثناء العلاقة التفاعلية، وهذا التفاعل عادة ما يكون عبر الإفصاح عن الذات بشكل أساسي، ثم الرغبة في إنشاء علاقة مع الطرف الآخر، وتوفير الدعم المعنوي.

وتعتمد عملية الإفصاح المتبادل على أهمية الأشخاص عند بعضهم البعض، وهذا يختلف باختلاف الشخص المقابل، واختلاف الوقت، فكلما زادت الثقة بين الطرفين زاد الإفصاح، ويتأثر هذا الأمر بعدة عوامل، منها الجنس، حيث تشير بعض الدراسات قام (Tarday&Dindia (2006)، إلى أن هناك فروقا طفيفة بين الذكور والإناث في الإفصاح عن الذات لصالح الإناث، ويرتبط لديهن أكثر بالشعور بالحب تجاه الشخص الآخر، كما أكد أبو سريع (2021) أن الإفصاح عن الذات هو إحدى أهم الخصائص المحددة للعلاقة العاطفية، كما أكد أنه لا يمكن البدء، أو المحافظة على العلاقات دون الإفصاح عن الذات، وقد يعده البعض الآخر نوعاً من أنواع الاستراتيجيات التي يجرز الفرد من خلالها استجابات مرغوبة من الآخرين. وتعد المناعة النفسية إحدى أهم القوى المحركة للإنسان، للتغلب على التحديات، وتجاوز ما قد يصادفه من صعوبات، وتحقيق النجاح الذي يطمح إليه (مخيمر، 2011) كما تعمل على صقل تفكيره، وتوجيهه الوجهة الصحيحة والسليمة (الجزار، 2018).

**مشكلة الدراسة:**

يعاني الفرد في حياته اليومية من مجموعة كبيرة من الضغوط والتوترات الناتجة عن زخم الحياة وإيقاعها المتسارع، مما أسهم في ابتعاد الإنسان عن مجمل علاقاته الاجتماعية، والتواصل مع الآخرين، والذي بدوره قد يشكل أحد مصادر الضغوط التي تمارس على الفرد، وقد تدفعه إلى العزلة النفسية، وهو ما قد يحدث اضطرابات نفسية ترتبط بشكل أساسي بعدم الإفصاح عن الذات (Borden & Kenneh, 2000) وتزداد هذه الصعوبة مع وجود الفرد ضمن محيط ثقافي بيئي ديني جديد، يختلف بشكل كلي تقريباً عما اعتاد عليه، سواء أكان هذا المحيط محيط عمل أو دراسة.

ويشير (Glue & Neil (2010) إلى أن الفرد بحاجة للإفصاح عن ذاته للتخلص من اغترابه عن الآخرين، وهو عنصر مهم للوصول إلى

يعد الإفصاح عن الذات أحد الأسس المهمة التي تساعد الفرد على بناء علاقة ألفة صحية مع الآخرين، من خلال مشاركة بعض المعلومات الشخصية مع فرد آخر دون غيره من أفراد المجتمع، وهو ما يعكس طبيعة العلاقة التبادلية بين شخص يفصح عما يدور بخاطره، وآخر يظهر الاهتمام والتفهم" (عثمان، 2013).

وقد يفصح الإنسان عن الذات من خلال الحديث عن التحديات الشخصية، أو الأحداث الصعبة التي يمر بها، أو من خلال مشاركة الأفراح والإنجازات، وقد يشمل الإفصاح عن الذات أيضاً الكشف عن الهواجس والمخاوف والتحديات الشخصية الأخرى. كما يشير مفهوم المناعة النفسية إلى القدرة على التكيف مع الضغوط والصدمات والأحداث السلبية، وهي تشمل مجموعة من العوامل، مثل: القدرة على حل المشكلات، والتحكم في المشاعر، والقدرة على الاعتماد على الآخرين.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية، فتشير بعض الدراسات العلمية إلى أن الإفصاح المفتوح، والمشاركة في الخبرات الشخصية؛ يمكن أن يعزز الصحة العقلية والعاطفية، مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على المناعة النفسية. ومع ذلك، لا يزال هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لفهم الآليات الدقيقة لهذه العلاقة، وتأثيرها على الصحة البدنية. كما يمكن أن يساعد الإفصاح عن الذات أيضاً في تخفيف الضغط النفسي، وحدة التوتر، وهو ما يسمح للأفراد بتحمل العبء النفسي، وعدم الشعور بالعزلة.

ونود الإشارة هنا إلى أن الإفصاح عن الذات يجب أن يتم بشكل صحي متوازن، كما يتعين على الأفراد أن يكونوا على دراية بمحدودهم الشخصية، وأن يختاروا أشخاصاً يثقون بهم للإفصاح إليهم، وقد يكون من المفيد أيضاً البحث عن دعم من المهنيين المؤهلين في الصحة النفسية، وذلك في بعض الحالات التي يواجهون فيها تحديات شخصية أو خطيره.

وتؤكد بعض هذه الدراسات أن الإفصاح عن الذات يساعد في تحقيق فهم أفضل لذات الفرد، وهذا يرتبط إيجابياً بالتقدير الإيجابي للذات، كما يرتبط أيضاً بالارتباط الأسري (النملة، 2015). وجدير بالذكر أن لكل فرد مستوى معيناً من الإفصاح عن ذاته، كما أن لكل فرد مستوى مختلفاً من الحاجة للحميمية والتواصل مع الآخرين، أملاً في الوصول إلى التكيف النفسي الأفضل.

ويرى (Ruppel et al (2017) أن الإفصاح عن الذات هو أحد

**السؤال الرابع:** هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى بناءً على المتغيرات الديموغرافية؟

**السؤال الخامس:** هل هناك علاقة إحصائية بين مستوى الإفصاح عن الذات ومستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى؟

**السؤال السادس:** هل يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية من خلال درجة الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة؟

### أهمية الدراسة:

### الأهمية النظرية:

1. إثراء الأدب النفسي والثقافي: حيث تعزز الدراسة الحالية الأدب النفسي بإضافة معرفة جديدة حول الإفصاح عن الذات، ومدى تأثيره على المناعة النفسية بين الطلاب غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى، وهو ما يسهم بشكل كبير في إثراء الأدب النفسي بمفاهيم ونظريات جديدة.
2. المساعدة على تحقيق الفهم العميق لمفهوم الإفصاح عن الذات، من خلال فهم أعمق لكيفية تفاعل الأفراد مع مفهوم الإفصاح عن الذات والعوامل المؤثرة في تجربته، وهو ما يمكن أن يسهم أيضاً في تطوير نظريات جديدة حول الإفصاح عن الذات وعلاقته بالصحة النفسية.
3. إبراز الدور الذي تؤديه العوامل الثقافية واللغوية في تجربة الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية، وهذا سيسهم بشكل كبير في توجيه الاهتمام إلى العوامل التي تجاهلتها البحوث السابقة.
4. توضيح كيفية تفاعل اللغة والصحة النفسية، وكيف يمكن تعزيز الصحة النفسية من خلال الدعم اللغوي للأفراد غير الناطقين باللغة العربية.
5. إثراء المكتبة العربية حول متغيرات هامة لم تدرس بشكل مباشر خاصة مع فئة عينة الدراسة.

### الأهمية التطبيقية:

1. تحسين التواصل والاندماج من خلال الفهم الأعمق لطبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وبين المناعة النفسية لدى الطلاب غير الناطقين باللغة العربية ومجتمع الجامعة.

التكيف النفسي الأفضل، حيث إنه حجر الأساس في تطوير الفرد لعلاقاته الشخصية مع الآخرين ومنحه المناعة النفسية.

ومن خلال عمل الباحثة عضواً ببيئة تدريس في الجامعة، ومعايشتها للبيئة الجامعية بكل مفرداتها، ونظراً لما لمسته من انغلاق لدى بعض الطلبة غير الناطقين باللغة العربية، والذين يكملون دراساتهم الجامعية في التخصصات العربية والإسلامية، فقد حاولت الباحثة الوقوف على مشكلة عدم قدرتهم على الإفصاح عن ذاتهم باعتبارها مؤشراً هاماً من مؤشرات التكيف، والتي قد تؤثر بشكل واضح على مرونتهم النفسية.

وهناك بعد آخر للمشكلة البحثية، يتمثل في عدم وجود دراسات كافية وشاملة تستكشف طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات بين الطلبة غير الناطقين باللغة العربية، ومستوى المناعة النفسية لديهم في جامعة أم القرى، على الرغم من أن الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية تعدان مفاهيم مهمة في مجالات الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي والتعليم، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الأدب العلمي الذي يتعامل مع هذه العلاقة بين الطلبة غير الناطقين باللغة العربية.

وقد يترتب على هذا النقص في الأبحاث حدوث تأثير سلبي على فهمنا لكيفية تأثير الإفصاح عن الذات على المناعة النفسية لدى هذه الفئة الخاصة من الطلبة. وعليه فإن هذا البحث ضروري؛ لفهم هذه الآليات، والوقوف على العوامل المؤثرة في العلاقة بين الإفصاح عن الذات، والمناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى، من أجل تطوير استراتيجيات تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية والتعليمية.

### تساؤلات الدراسة:

**السؤال الأول:** ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى؟

**السؤال الثاني:** هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى بناءً على المتغيرات الديموغرافية؟

**السؤال الثالث:** هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية بجامعة أم القرى بناءً على المتغيرات الديموغرافية؟

مقياس المناعة النفسية المطبق لأغراض الدراسة حالياً.

### الإطار النظري:

#### الإفصاح عن الذات Self-disclosure:

يشكل التواصل اللفظي أساساً للإفصاح عن الذات، ويشير (Derlega and Omarzu (2000) و (Trady and Dindia, 2006) إلى أن الإفصاح عن الذات هو نوع من أنواع التواصل اللفظي للمعلومات الشخصية حول الذات مع فرد آخر، سواء لتبادل المعلومات الشخصية، أو حول المشكلات الشخصية.

ويعرف (Ravichander and Black (2018) الإفصاح عن الذات أنه كشف الفرد عن نفسه للآخرين، وهو طوعي، ويمكن أن يشمل الأفكار والآراء والمعتقدات ومشاعر الإعجاب والكرهية. أما (أحمد، 2008، 7) فيعرفه بأنه سلوك مقصود، يقوم به الفرد، حيث يعبر من خلاله عن آرائه، وأذواقه، واهتماماته، ومجالات عمله، وجميع الجوانب الشخصية والمالية والجسمية، إلى شخص يثق به ويختاره بحرية، في حين يعرفه (Posey et al, 2010, 182) بأنه "فعل كاشف عن المعلومات الشخصية مثل الواقع، والهوايات، والصور، أو استخدام شبكات التواصل الاجتماعي".

ويؤكد كل من درويش والخطيب (2001) أن وظيفة الإفصاح عن الذات هي التعبير - التوضيح - المصدقية - تنمية العلاقات الاجتماعية - الضبط الاجتماعي، كما يرى كل من سليمان والدحاحة (2006) أن الإفصاح عن الذات يكون ضمن أربعة محاور رئيسية، هي التعبير عن الانفعالات، والتعبير عن الحاجات، والتعبير عن الأفكار والخيلات، والوعي بالذات.

ويرى أبو سريع (2021) أن الإفصاح عن الذات قد يخدم وظائف هامة في تطور العلاقات بين الأفراد والحفاظ عليها وتطويرها، كما يرى (Tardy & Dindia, 2006) أن الإناث هن أكثر قدرة على الإفصاح عن الذات، رغم أن هذه الفروق طفيفة، وترتبط بشكل كبير بالمشاعر.

وبالتالي فإن الإفصاح عن الذات يعد إحدى الوسائل الهامة التي تساعد الفرد على التخلص من اغترابه عن الآخرين في محاولة للوصول إلى التكيف النفسي الأفضل، ويعده البعض محملاً من محكات الشخصية السوية باعتباره حجر أساس في تطوير الفرد لعلاقاته الشخصية مع الآخرين، كما يمنح الفرد المناعة النفسية التي تقيه الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة.

2. تحسين مهارات الإفصاح عن الذات لدى الطلاب غير الناطقين باللغة العربية، وأثره على تطور لغتهم العربية وقدرتهم على التواصل الشخصي والاجتماعي.

3. دعم السياسات والبرامج التعليمية والأكاديمية في الجامعة، خاصة المعنية منها بقضايا التعلم اللغوي، ويمكن أن يشمل ذلك تطوير برامج التدريس والتعلم التي تأخذ في الاعتبار احتياجات هذه الفئة من الطلاب، وتعزز من تفوقهم الأكاديمي.

4. تعزيز الصحة العامة والنفسية لدى الطلاب غير الناطقين باللغة العربية، وتحسين جودة حياتهم الشخصية والاجتماعية، من خلال تقليل مخاطر الإجهاد النفسي والأمراض النفسية.

5. دعم سياسات التنوع والشمولية في الجامعات والمؤسسات التعليمية بشكل عام، مما يساهم في خلق بيئة تعليمية أكثر توازناً ومساواة.

6. فتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات جديدة حول ما تتعرض له فئة الطلبة غير المتحدثين باللغة العربية في الجامعات.

### حدود الدراسة

1. الحدود البشرية: طبقت الدراسة على الطلبة غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى للفصل الدراسي الثاني 2021-2022.

2. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021-2022.

3. الحدود الموضوعية: الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى.

### مصطلحات الدراسة:

1. الإفصاح عن الذات اصطلاحاً: هو كشف الفرد عن نفسه للآخرين، وهو طوعي، ويمكن أن يشمل الأفكار والآراء والمعتقدات ومشاعر الإعجاب والكرهية (Yokoyama et al., 2019)) ويشير التعريف الإجرائي لهذا المصطلح من وجهة نظر الباحثة إلى الدرجات الكلية للمفحوص على مقياس الإفصاح عن الذات المطبق لأغراض الدراسة حالياً.

2. المناعة النفسية اصطلاحاً: هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام موارد ذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية (زيدان، 2013).

كما يشير مفهوم المناعة النفسية إجرائياً إلى درجات المفحوص على

وقد ينطوي مفهوم المناعة النفسية أيضاً على فهم الفرد لقدرته على استخدام موارده الشخصية، والاستفادة من إمكانياته للتعامل بشكل بناء مع التوترات والضغوط النفسية بصفتها نظاماً مركباً، وتتكون المناعة النفسية من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية التي تتفاعل معاً لحماية الفرد، ومنعه من التأثيرات الضارة للعوامل النفسية السلبية.

بشكل عام، يُمكن القول: إن الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية هما من الأدوات الرئيسة التي يمكن أن تعزز التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، وتظهر القراءات الأولية لأدبيات هذا البحث أن هناك تفاعلات معقدة تحدث بين هذين المفهومين، وقد تكون ذات تأثير كبير على حياة الأفراد، ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذه العلاقة بمزيد من التفصيل.

### الدراسات السابقة:

سوف تتناول الدراسة في هذا الجزء الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الرئيسة خلال الفترة 2013-2023 على النحو التالي:

دراسة عثمان (2013) حيث هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، شملت العينة 400 طالب من الجنسين، في مدارس مدينة المنيا الحكومية، مع تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات المعد من قبل الباحثة، ومقياس الاعتراب النفسي (الأشول واخرون) وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين أبعاد الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج فرقاً بين الذكور والإناث في درجة الإفصاح عن الذات لصالح الإناث إلا أنه لم يكن للتخصص أي دلالة إحصائية، وأكدت النتائج أن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاعتراب النفسي.

وفي دراسة (العمار، 2021) الإفصاح عن الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الحكومية بمحافظة دمشق، هدف الدراسة التعرف إلى مستوى الإفصاح عن الذات، ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة. ومقياس العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومستوى الطموح. واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (500) طالب، بتطبيق مقياس الطموح، ومقياس الإفصاح عن الذات، وخلص إلى وجود تقدير متوسط لمستوى الإفصاح عن الذات، ومستوى الطموح لدى أفراد عينة البحث. مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإفصاح عن الذات، وعلى مقياس الطموح وفق متغير الجنس. مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإفصاح عن الذات وعلى مقياس الطموح وفق

وقد أكد (أمان، 2013) أن الإفصاح عن الذات له آثار إيجابية في خفض مشاعر الحزن والتوتر والقلق المصاحب للخبرات الحياتية السلبية والمؤلمة، وقد أكد أن أهم وظائف الإفصاح عن الذات هو تعبير الفرد عن ذاته، والتوضيح والصدق الاجتماعي، والضبط الاجتماعي، وتنمية العلاقات الاجتماعية.

### المناعة النفسية Psychological Immunity:

يحتوي جهاز المناعة في الجسم على خليط من الشبكات النفسية والفيسيولوجية والتي تعمل معاً على حماية الجسم من العوامل الدخيلة، والتي قد تضعف مناعة الفرد النفسية (Vasile, 2020)

وقد عرفها (Kobasa, 1979, 67) منذ بدايات الاهتمام بهذا المفهوم أنها "مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كدرع واقٍ لأحداث الحياة الشاقّة، وهي تمثل اتجاهًا عامًا لدى الفرد حول قدرته على استغلال إمكاناته النفسية والجسدية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة حوله، وأن هذا الاتجاه غير مشوه، ويفسر الأحداث بشكل منطقي وموضوعي، ويتعايش معها بشكل إيجابي"، ويؤكد (مخيمر، 2011) أن المناعة النفسية هي إحدى أهم القوى المحركة للإنسان، والتي تساعد على التغلب على التحديات، وتجاوز ما قد يصادفه من صعوبات، وتحقيق النجاح الذي يطمح إليه، وينظر (Olah et al, 2010) إلى المناعة النفسية كنظام مركب، يتكون من عدة أنظمة فرعية، تتكون بدورها من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية، تتفاعل معاً لحماية الذات، والعقل من التأثيرات السلبية الحادة، باستخدام التقويم المعرفي للمخاطر. ومن خلال استعراض التعريفات السابقة يمكننا النظر لمفهوم المناعة النفسية على أنه "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام موارد ذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل: التفكير الإيجابي والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والصمود، والصلابة، والتحملي، والمثابرة، والفاعلية، والتفاعل، والمرونة، والتكيف مع البيئة (زيدان، 2013).

من ناحية أخرى، فإن المناعة النفسية يمكن أن تدعم الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة العملية باعتبارها مزيجاً من العوامل النفسية والفيسيولوجية التي تسهم في حماية الشخص من التأثيرات السلبية للضغوط والتحديات. ويمكن تعزيز هذه المناعة عبر استخدام مهارات، مثل: التفكير الإيجابي، وحل المشكلات، ومواجهة التحديات.

واستخدمت الاستبانة الإلكترونية. وتبين من نتائج الدراسة أن هناك فروقاً معنوية في متوسط قيم كل من متغيرات التنبؤ بالوعي الذهني لصالح السعادة والرفاهية والإناث. أما بالنسبة لمتغير الإفصاح عن الذات، فقد أظهرت النتائج فروقاً في قيمة المتوسط الحسابي لصالح الإناث والسعادة والرفاهية، كما تبين من نتائج الدراسة بشكل عام أن الوعي الذهني أكثر فعالية وفائدة للعيش في حياة سعيدة ويدعمه في ذلك الإفصاح عن الذات.

#### الفجوة البحثية والتعقيب على الدراسات السابقة:

يتبين من فحص ومراجعة الدراسات السابقة أن هناك جوانب اتفاق وجوانب اختلاف فيما بينها، وأن هناك فجوة بحثية ظهرت من خلال مقارنة نتائج الدراسات السابقة، تمثلت في أنها لم تتناول مقياس الإفصاح وعلاقته بالمناعة النفسية على نحو من التفصيل، خاصة لدى الطلاب غير الناطقين باللغة العربية، مما يترك مجالاً للبحث الشامل حول هذا الجانب. كما أنها لم تتوافر البنية البحثية

الشاملة والتحليلية التي يمكن أن تدمج بشكل شامل هذه المتغيرات (مثل الحصانة النفسية، والإفصاح عن الذات، والمناعة النفسية، والوعي الذهني) بما يحقق فهماً أكثر شمولية للعلاقة المتبادلة بين هذه المتغيرات.

#### المنهجية:

**1. منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة في تحقيق أهدافها على المنهج الوصفي التحليل، الذي يعتمد بشكل أساسي على أدوات، من أهمها المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، وتحليل التباين الأحادي ANOVA وتحليل التباين المتعدد MANOVA، ومعادلة التنبؤ. وغيرها من أساليب التحليل الوصفي الأخرى.

**2. مجتمع الدراسة وعينته:** تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة غير الناطقين باللغة العربية المنتظمين بالدراسة في جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، والبالغ عددهم 144 طالباً وطالبة، وقد اعتمدت الدراسة أسلوب الحصر الشامل، حيث تمثلت عينة الدراسة من جميع مفردات مجتمع الدراسة.

متغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلبة الذين كان أبواهم يمتلكون مستوى مرتفعاً من المؤهل العلمي (إجازة جامعية فأعلى). **دراسة (طه وآخرون، 2022)** التي هدفت إلى فحص العلاقة بين المناعة النفسية والتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وقد تألفت عينة البحث من (260) تلميذاً وتلميذة، بواقع (115) من الذكور، و(145) من الإناث، وقد تراوحت أعمارهم بين (12-15) سنة، بمتوسط عمري (13,74) وانحراف معياري (0,824)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم فيه مقياس المناعة النفسية (إعداد: الباحثة)، ومقياس التحديد الذاتي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (إعداد: ياسمين عبد الغني وآخرون، 2011)، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج، منها: وجود علاقة ارتباطية دالية إحصائية بين المناعة النفسية والتحديد الذاتي لدي العينة. وقد اتضح ذلك من خلال التحقق من صحة فروض البحث، وقد أوصت الباحثة بتصميم برامج تدريبية، والتحقق من فاعليتها في تنمية المناعة النفسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. وإعداد برنامج إرشادي، والتحقق من فاعليته في تحسين مهارات التحديد الذاتي لدي أفراد العينة، وتدريب المعلمين على استخدام طرائق واستراتيجيات تدريسية حديثة من شأنها تعزيز مهارات التحديد الذاتي لدى أفراد العينة ودراسة المناعة النفسية في علاقتها بالتحديد الذاتي لدي التلاميذ بمراحل تعليمية أخرى كالمرحلة الثانوية.

**دراسة (عبدالرحمن والسيد، 2023)** تناولت الدراسة تعريف مقياس الكشف عن الذات، وأنه يتكون من سلسلة من الأسئلة التي تقيم درجة ارتياح الفرد للانفتاح على الآخرين في مجموعة من الموضوعات. وفق ثلاثة أبعاد: الاتساع والعمق والمدة. يشير الإفصاح الواسع إلى مجموعة الموضوعات التي يرغب الشخص في مشاركتها مع الآخرين، بينما يشير الإفصاح العميق إلى مستوى التفاصيل التي تتوفر حول كل موضوع. بينما تشير المدة إلى طول الفترة الزمنية التي يجري خلالها الكشف.

**دراسة (Aldahadha, 2023)** حيث هدفت توضيح طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وعلاقته بالوعي الذهني باعتبارها العاملين الأفضل في التأثير على السعادة والرفاهية، وتكونت عينة الدراسة من 486 فرداً

#### جدول (1) توزيع العينة على المتغيرات الديمغرافية

النسبة المئوية	أفراد العينة	أقسام المتغير المستقل	الجنس
46.5%	67	ذكر	

53.5%	77	أنثى	
100%	144	المجموع	
38.2%	55	19 - 25	العمر
46.8%	66	26 - 30	
16.0%	23	31- فأكثر	
100%	144	المجموع	
26.5%	41	أعزب/عزباء	
71.5%	103	متزوجة/ة	الحالة الاجتماعية
100%	144	المجموع	
13.9%	20	السنة الأولى	مدة الدراسة
23.6%	34	السنة الثانية	
27.1%	39	السنة الثالثة	
35.4%	51	السنة الرابعة فأكثر	

### 3. مقاييس الدراسة وأساليبها الإحصائية:

#### أولاً: مقياس الإفصاح عن الذات:

استخدم مقياس (عثمان، 2013) للإفصاح عن الذات وعدد فقراته (50) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسة (التعبير، والمواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية والشخصية) وصحح على مقياس (نعم، لا، لا شيء) وتدرج الدرجات من (0، 1، 2)، ملحق (1) والذي يتمتع في نسخته الأصلية بثبات مقداره (،84)، واستخرجت معاملات الصدق والثبات للعينة الحالية كالآتي:

#### صدق المقياس:

صدق البناء: ظهر ذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط في حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) من فقرات المقياس، كما يشير الملحق (2)، حيث أشارت النتائج إلى أن جميع الفقرات ارتبطت بشكل كبير مع الدرجة الكلية، وأن حذف أي فقرة سيؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات للمقياس.

وكما تحقق من قيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباطها بدرجة البعد الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما يظهر الجدول (2):

#### جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وكل من البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

معامل ارتباط بيرسون		الفقرة	البعد
الدرجة الكلية للمقياس	البعد		
.472**0	.567**0	1	البعد الأول: التعبير
.257**0	.395**0	2	
.486**0	.569**0	3	
.346**0	.515**0	4	

.463**0	.640**0	5	البعد الثاني: المواقف والآراء
.356**0	.547**0	6	
.363**0	.518**0	7	
.415**0	.514**0	8	
.387**0	.401**0	9	
.391**0	.414**0	10	
.487**0	.584**0	11	
.506**0	.556**0	12	
.415**0	.530**0	13	
.249**0	.236**0	14	
.357**0	.453**0	15	
.573**0	.616**0	16	
.420**0	.529**0	17	
.374**0	.411**0	18	
.454**0	.427**0	19	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
.479**0	.537**0	20	
.313**0	.408**0	21	
.490**0	.638**0	22	
.508**0	.665**0	23	
.427**0	.519**0	24	
.368**0	.460**0	25	
.420**0	.539**0	26	
.510**0	.623**0	27	
.332**0	.507**0	28	
.435**0	.605**0	29	
.489**0	.674**0	30	
.538**0	.569**0	31	
.667**0	.734**0	32	
.584**0	.660**0	33	
.478**0	.500**0	34	



.491**0	.604**0	35	البعد الرابع: الشخصية
.563**0	.596**0	36	
.586**0	.635**0	37	
.459**0	.445**0	38	
.585**0	.621**0	39	
.516**0	.605**0	40	
.567**0	.689**0	41	
.643**0	.678**0	42	
.523**0	.633**0	43	
.508**0	.562**0	44	
.531**0	.648**0	45	
.494**0	.629**0	46	
.499**0	.543**0	47	
.525**0	.584**0	48	
.510**0	.613**0	49	
.463**0	.441**0	50	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

و0.734. وهذا يشير إلى أن الفقرات في هذا البعد تقيس بدقة القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

- يُظهر البعد الرابع (البعد الخاص بالشخصية) ارتباطاً إيجابياً قوياً بين معظم الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه. حيث تتراوح قيم معامل ارتباط بيرسون بين 0.445 و0.689. وهذا يشير إلى أن الفقرات في هذا البعد تقيس بدقة السمات الشخصية.
- وبشكل عام، تشير النتائج الواردة في هذا الجدول إلى أن الفقرات في المقياس تقيس بدقة الأبعاد التي تنتمي إليها، حيث يوجد ارتباط إيجابي قوى بين معظم الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى أن المقياس يقيس بدقة الأبعاد الأربعة التي تم تصميمه لقياسها.

وتشير البيانات الواردة في جدول (2) إلى أن:

- يُظهر البعد الأول (البعد الخاص بالتعبير) ارتباطاً إيجابياً قوياً بين معظم الفقرات والبعد الذي تنتمي له، حيث تتراوح قيم معامل ارتباط بيرسون بين 0.567 و0.584 وهذا يشير إلى أن الفقرات في هذا البعد تقيس بدقة القدرة على التعبير عن الذات.
- يظهر البعد الثاني (البعد الخاص بالمواقف والآراء) ارتباطاً إيجابياً قوياً بين معظم الفقرات والبعد الذي تنتمي له، حيث تتراوح قيم معامل ارتباط بيرسون بين 0.453 و0.665. وهذا يشير إلى أن الفقرات في هذا البعد تقيس بدقة القدرة على التعبير عن المواقف والآراء.
- يُظهر البعد الثالث (البعد الخاص بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين) ارتباطاً إيجابياً قوياً بين معظم الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه. حيث تتراوح قيم معامل ارتباط بيرسون بين 0.507

أكبر من 70.0 ليكون جيداً. أما على مستوى الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.925) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى أن الدرجة الكلية للمقياس تتمتع بدرجة عالية من الموثوقية.

#### ثانياً: مقياس المناعة النفسية:

طبق مقياس (0:Shapan et al,202) المكون من (45) فقرة حيث يتمتع

المقياس بمؤشرات صدق وثبات عاليين، حيث بلغ معدل الصدق (0.84)، أما الثبات فقد بلغ (0.88)، للمقياس الأصل.

ومن أجل إجراءات التطبيق استخرجت معاملات الصدق والثبات للعينة الحالية، وكانت كما يلي:

#### صدق المقياس:

1- صدق البناء: ظهر صدق البناء من خلال قيمة معامل الارتباط في

حال حذف الفقرة (Correlation if item deleted) لفقرات المقياس كما يشير الملحق (4).

وأشارت النتائج إلى أن جميع الفقرات ارتبطت بشكل كبير مع الدرجة الكلية، وأن حذف أي فقرة سيؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات المحسوبة للمقياس.

كما وتُحقق من قيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما يظهر في الجدول (4):

#### جدول (4): معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

الفقرة	نص الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	أعتقد أن أي موقف صعب سأواجهه في حياتي ستكون نهايته سيئة.	.414**0
2	أفتقد الشعور بالرضا عن نفسي في الفترة الحالية.	.423**0
3	أنزعج بشدة عند تعرضي للنقد من أي شخص.	.550**0
4	أشعر بالغضب الشديد إذا سخر مني أحد.	.509**0
5	بإمكاني تحدي أي صعوبات أوجهها.	.390**0
6	أشعر أن المستقبل مليء بالمفاجآت السعيدة	.313**0
7	أستطيع التحكم في مشاعري في أي موقف أواجه.	.370**0
8	أحاسب نفسي باستمرار على تصرفاتي .	.469**0
9	ليست لدي القدرة على التعامل مع مشاكل الغربة والبعد عن الأهل.	.513**0

#### جدول (3) قيم معاملات الثبات لمقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الرئيسية

البعد	معامل الثبات	
	كروناخ ألفا	التجزئة النصفية
التعبير	0.765	0.667
المواقف والآراء	0.783	0.573
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	0.812	0.719
الشخصية	0.841	0.837
الدرجة الكلية	0.925	0.814

تشير البيانات الواردة في جدول (2) و جدول (3) والخاصة بقيم معاملات الثبات لمقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الرئيسية، فقد تراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كروناخ ألفا) على مستوى الأبعاد الأربعة الرئيسية بين (0.765 - 0.841)، أما على مستوى الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.925)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة. وبشكل عام، تشير هذه القيم الإحصائية إلى أن مقياس القدرة على التعبير عن الذات يتمتع بثبات جيد. حيث تتراوح قيم معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كروناخ ألفا) على مستوى الأبعاد الأربعة الرئيسية ما بين (0.765 - 0.841)، وهي قيم مقبولة، حيث إن معامل الثبات يجب أن يكون

معامل ارتباط بيرسون	نص الفقرة	الفقرة
.481**0	أرى حياتي المستقبلية سوداء	10
.556**0	أجد صعوبة في التحدث مع الآخرين.	11
.560**0	أفضل في السيطرة على مشاعري في المواقف المختلفة.	12
.534**0	أفضل الصور النمطية وغير المتغيرة في جميع جوانب حياتي.	13
.483**0	أتحدى الآخرين في سبيل تحقيق أهدائي.	14
.548**0	أتوقع أن تسير خططي المستقبلية في الاتجاه المعاكس.	15
.416**0	لا أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.	16
.500**0	أجد صعوبة في تقبل التغيير.	17
.529**0	أرفض التحدي المفاجئ من قبل الآخرين.	18
.279**0	أسعى لتحقيق خططي وأهدائي المستقبلية.	19
.458**0	أثق في آرائي أكثر من آراء الآخرين.	20
.398**0	أستطيع أن أتحمك بعواطفني بشكل جيد.	21
.398**0	أقبل فكرة تغيير هدف أو خطة مستقبلية.	22
.397**0	أتحدى نفسي للوصول إلى أهدائي على الرغم من وجودي ببلد جديد.	23
.541**0	أعاني من الإحباط بسهولة.	24
.431**0	أثق في قدراتي على اتخاذ القرارات المختلفة.	25
.524**0	أشعر بالتوتر عندما أواجه مواقف جديدة.	26
.373**0	يمكنني التعامل مع أي موقف يواجهني في حياتي.	27
.317**0	أتحدى بالصبر على الرغم من الصعوبات.	28
.280**0	لدي القناعة أن الغد سيكون مشرقاً.	29
.191*0	أشعر بالسعادة حين أنجح في دراستي.	30
.493**0	تفكيري غير قابل للتغيير.	31
.427**0	أقبل الأعمال التي تتحدى ظروفي.	32
.368**0	أواجه الحياة بتفاؤل.	33
.557**0	أشك في قدرتي على الحكم على شخصية من حولي.	34
.535**0	لدي قلق بشأن ما يقوله الآخرون عن شخصيتي.	35
.331**0	أستعيد توازني بسرعة بعد التعرض إلى ضغوط شديدة أو مرض.	36
.332**0	أسعى لتحقيق أهدائي في الحياة بقوة.	37
.527**0	أفضل الاسترخاء عند التعرض للمواقف السلبية والنقد من الآخرين.	38
.471**0	أجد صعوبة في التعامل مع المشاعر السلبية.	39
.329**0	أحمل نفسي بمهام تفوق طاقاتي	40
.576**0	أجد صعوبة في السيطرة على حياتي.	41
.330**0	أعتمد على نفسي في أداء مهامي اليومية.	42
.525**0	ليس لدي القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة وغير المألوفة.	43

معامل ارتباط بيرسون	نص الفقرة	الفقرة
.484**0	أفضل في التوصل إلى حلول لمشاكلي.	44
.366**0	أسعى للوصول إلى مكانه مرموقة بمجمعي على الرغم من التحديات.	45

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

في هذه الفقرات هم أكثر عرضة للشعور بمشاعر سلبية ومواجهة صعوبات في التعامل مع المواقف المختلفة.

- فيما يتعلق بالفقرات ذات الارتباط المنخفض بالدرجة الكلية للمقياس فإن هذه الفقرات تشير إلى أن الأفراد الذين لديهم درجات عالية في هذه الفقرات هم أكثر عرضة للشعور بمشاعر إيجابية والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة.

تشير النتائج الواردة في جدول (4) إلى ما يلي:

- أن الفقرات في المقياس ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالدرجة الكلية للمقياس. حيث تتراوح قيم معامل ارتباط بيرسون بين 0.191 و0.576، مما يدل على وجود علاقة خطية بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.
- فيما يتعلق بالفقرات ذات الارتباط المرتفع بالدرجة الكلية للمقياس، فإن هذه الفقرات تشير إلى أن الأفراد الذين لديهم درجات عالية

#### جدول (5) قيم معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

معامل الثبات		البعد
التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	الدرجة الكلية
0.896	0.907	

#### النتائج البحثية ومناقشتها:

#### السؤال الأول: ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة

#### غير الناطقين باللغة العربية في جامعة أم القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الإفصاح عن الذات، والذي تكون من (50) فقرة ثلاثية التدرج، موزعة على أربعة أبعاد رئيسة (التعبير، والمواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والشخصية) كما يوضح في الجدول (6):

تشير البيانات الواردة في جدول (5) أعلاه أنه بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ) للمقياس (0.907)، وكذلك بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية والمصححة بطريقة سيرمان براون (0.896) وهذه القيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدم المتوسط والانحراف المعياري، وتحليل التباين الأحادي ANOVA وتحليل التباين المتعدد MANOVA، ومعادلة التنبؤ.

#### جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإفصاح عن الذات:

أبعاد الإفصاح عن الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
البعد الأول: التعبير	1.93	0.31	4	متوسطة
البعد الثاني: المواقف والآراء	2.10	0.31	1	متوسطة

متوسطة	2	0.35	2.06	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
متوسطة	3	0.33	2.00	البعد الرابع: الشخصية
متوسطة		0,2736	2,017	المستوى الكلي للإفصاح عن الذات

وقد يشعر بعض الأشخاص بعدم الراحة عند التعبير عن أنفسهم بلغة غير لغتهم الأم.

فيما يتعلق بالبعد الثالث: (القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين) فقد بلغ متوسطه الحسابي نحو 2.06، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، خاصة أن البيئة بمفرداتها قد تكون غريبة عليهم، وأحياناً يصعب عليهم التكيف معها.

أما البعد الرابع (السمات الشخصية): فقد بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد 2.00، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من السمات الشخصية الإيجابية. وقد يكون مستوى الإفصاح عن الذات لدى غير الناطقين باللغة العربية متوسطاً بسبب العوامل الشخصية مثل الخجل، أو عدم الثقة بالنفس.

#### السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسط

#### درجات المناعة النفسية لدى عينة الدراسة بناءً على

#### المتغيرات الديموغرافية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس المناعة النفسية، والذي تكون من (45) فقرة خماسية التدرج كما يوضح في الجدول (7):

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية:

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
متوسطة	0.4463	3.3969	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

#### درجات الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة بناءً على

#### المتغيرات الديموغرافية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد استُخدم اختبار (t-test) للكشف عن الفروق وتحديد اتجاهاتها لكل متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية) وفيما يلي توضيح النتائج:

بشكل عام، تشير النتائج الواردة في جدول (6) إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية متوسط. حيث تتراوح المتوسطات الحسابية للأبعاد الأربعة بين 1.93 و 2.10، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من القدرة على التعبير عن الذات، والتعبير عن المواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والسمات الشخصية.

• حيث تشير النتائج الخاصة بالبعد الأول: التعبير (التعبير عن الذات) أنه بلغ متوسطه الحسابي نحو 1.93، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من القدرة على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وقد يعزى ذلك لاختلاف الثقافة بين المتحدثين باللغة العربية وغير الناطقين بها. حيث إن الثقافات المختلفة لها توقعات مختلفة بشأن ما يعتبر سلوكاً مقبولاً وغير مقبول في التعبير عن الذات.

• في البعد الثاني: (القدرة على التعبير عن المواقف والآراء) قد بلغ متوسطه الحسابي نحو 2.10، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من القدرة على التعبير عن مواقفهم وآرائهم، وقد يعزى ذلك لنقص الخبرة في التحدث باللغة العربية. حيث إن التحدث باللغة العربية ليس بالأمر السهل،

تشير نتائج الجدول (7) إلى أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (3.3969) بانحراف معياري بلغ (0.4463) وتشير هذه القيمة إلى درجة متوسطة من المناعة النفسية يمتلكها أفراد عينة الدراسة.

#### السؤال الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسط

جدول (8): نتائج اختبار (t-test) للكشف عن الفروق في مستوى أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير

الناطقين باللغة العربية تبعاً لاختلاف الجنس

البعد	أقسامه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التعبير	ذكر	67	1.931	0.28	0,005	0,096	0,914
	أنثى	77	1.926	0.33			
المواقف والآراء	ذكر	67	2.085	0.32	0,022	-	0,677
	أنثى	77	2.107	0.31			
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	ذكر	67	2.061	0.33	0,001	-	0,985
	أنثى	77	2.062	0.37			
الشخصية	ذكر	67	1.992	0.30	0,009	-	0,872
	أنثى	77	2.001	0.36			
الدرجة الكلية للإفصاح عن الذات	ذكر	67	2.013	0.25	0,007	-	0,881
	أنثى	77	2.020	0.29			

وهذا يعني أن الأفراد من الجنسين لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل عام بدرجة مماثلة.

وللكشف عن الفروق في مستويات الإفصاح عن الذات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية طُبّق اختبار (ت) كما يوضح الجدول (9)

تشير النتائج الواردة في جدول (8) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث مستوى الإفصاح عن الذات. حيث إن قيمة (ت) أقل من قيمة (ت) الحرجة في جميع الأبعاد الأربعة، مما يدل على أن الفروق بين الجنسين ليست كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، الأمر الذي يشير إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية لا يختلف بشكل كبير بين الجنسين،

جدول (9): نتائج اختبار (t-test) للكشف عن الفروق في مستوى أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين

باللغة العربية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية

البعد	أقسامه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التعبير	أعزب/ أعزباء		1.960	0.387	0,045	0,788	0,432
	متزوجة		1.915	0.268			
المواقف والآراء	أعزب / أعزباء		2.064	0.403	0,046	-0,793	0,429
	متزوجة		2.110	0.272			
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	أعزب / أعزباء		2.063	0.450	0,002	0,034	0,973
	متزوجة		2.061	0.308			

0,776	0,284	0,017	0.398	2.009	أعزب / عزباء	الشخصية
			0.307	1.992	متزوجة	
0,913	0,109	0,005	0.375	2.020	أعزب / عزباء	الدرجة الكلية للإفصاح عن الذات
			0.223	2.015	متزوجة	

العربية لا يختلف بشكل كبير بسبب الحالة الاجتماعية. وهذا يعني أن الأفراد من الحالة الاجتماعية المختلفة لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل عام بدرجة مماثلة.

وللكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير مدة الدراسة ومتغير العمر طبق تحليل التباين الأحادي كما يوضح الجدول (10)

تشير النتائج الواردة في جدول (9) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج) من حيث

مستوى الإفصاح عن الذات. حيث إن قيمة (ت) أقل من قيمة (ت) الحرجة في جميع الأبعاد الأربعة، مما يدل على أن الفروق بين الحالة الاجتماعية ليست كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية. الأمر الذي يشير إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة

جدول (10): نتائج اختبار (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة

#### العربية تبعاً لاختلاف العمر ومدة الدراسة

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
العمر	البعد الأول: التعبير	29.096	4	7.274	0.390	0.816
	البعد الثاني: المواقف والآراء	52.557	4	13.139	0.783	0.538
	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	36.379	4	9.095	0.721	0.579
	البعد الرابع: الشخصية	33.439	4	8.360	0.434	0.784
مدة الدراسة	المستوى الكلي للإفصاح عن الذات	418.987	4	104.747	0.549	0.700
	البعد الأول: التعبير	21.919	1	21.919	1.174	0.280
	البعد الثاني: المواقف والآراء	2.694	1	2.694	0.160	0.689
	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	1.879	1	1.879	0.149	0.700
	البعد الرابع: الشخصية	4.246	1	4.246	0.220	0.639
التباين	المستوى الكلي للإفصاح عن الذات	41.887	1	41.887	0.220	0.640
	البعد الأول: التعبير	2576.497	138	18.670		
	البعد الثاني: المواقف والآراء	2316.452	138	16.786		
	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	1741.599	138	12.620		
	البعد الرابع: الشخصية	2658.776	138	19.266		
	المستوى الكلي للإفصاح عن الذات	26321.426	138	190.735		
البعد الأول: التعبير	2616.993	143				

			143	2379.493	البعد الثاني: المواقف والآراء
			143	1777.993	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
			143	2693.750	البعد الرابع: الشخصية
			143	26742.660	المستوى الكلي للإفصاح عن الذات

والمواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والشخصية) تبعاً لاختلاف مدة الدراسة.

مستوى الدلالة لجميع الاختبارات (0.280، 0.160، 0.149، 0.220) أقل من مستوى الدلالة المقبول (0.05)، مما يعني أن الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية.

بشكل عام، فإن متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية ذوي مدة الدراسة الأطول أعلى من متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية ذوي مدة الدراسة الأقصر.

**السؤال الرابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المناعة النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد استخدم اختبار (t-test) للكشف عن الفروق، وتحديد اتجاهاتها لكل متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية) وفيما يلي توضيح النتائج:

**جدول (11): نتائج اختبار (t-test) للكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية تبعاً لاختلاف الجنس والحالة الاجتماعية**

المتغير	أقسامه	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	67	3,3665	0,41840	0,0569	-0,762	0,448
	أنثى	77	3,4234	0,47045			
الحالة الاجتماعية	أعزب / عزباء	41	3,3935	0,57686	0,0048	-0,058	0,954
	متزوج / متزوجة	103	3,3983	0,38568			

إن قيمة (t) 0.762، ومستوى الدلالة 0.448، وهي أعلى من مستوى الدلالة المقبول (0.05)، وهذا يعني أن متوسط مستوى المناعة النفسية لدى الذكور والإناث متشابه.

• بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي الواردة في الجدول (10) فإنه يمكن القول:

• بالنسبة لمتغير العمر:

○ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية على أبعاده الأربعة (التعبير، والمواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والشخصية) تبعاً لاختلاف العمر.

• مستوى الدلالة لجميع الاختبارات (0.816، 0.538، 0.579، 0.784) أعلى من مستوى الدلالة المقبول (0.05)، مما يعني أن الفروق بين المتوسطات غير ذات دلالة إحصائية.

• بالنسبة لمتغير مدة الدراسة:

○ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية على أبعاده الأربعة (التعبير،

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي الواردة في جدول (11) فإنه يمكن القول:

• بالنسبة لمتغير الجنس:

○ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية بين الذكور والإناث. حيث



النفسية لدى العزاب والمتزوجين متشابه. وهو ما يشير إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية لا يرتبط بحالتهم الاجتماعية.

○ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية بين العزاب والمتزوجين، حيث بلغت قيمة (t) 0.058، ومستوى الدلالة 0.954، وهو أعلى من مستوى الدلالة المقبول (0.05) وهذا يعني أن متوسط مستوى المناعة

### جدول (12): نتائج اختبار (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية تبعاً لاختلاف العمر ومدة الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
العمر	0.249	4	0.062	0.298	0.879
مدة الدراسة	0.314	3	0.105	0.502	0.681
الخطأ	27.750	133	0.209		
الدرجة الكلية المصححة	28.345	140			

مستوى الدلالة المقبول (0.05) وهذا يعني أن متوسط مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية لا يختلف باختلاف مدة الدراسة.

### السؤال الخامس: هل هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الأربعة (التعبير، والمواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والشخصية) ومقياس المناعة النفسية للكشف عن العلاقة بينهما والجدول (13) يوضح قيم معاملات الارتباط:

بناءً على البيانات الواردة في الجدول (12) يمكن القول:

- بالنسبة لمتغير العمر:
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية تبعاً لاختلاف العمر، حيث بلغت قيمة (ف) 0.298، ومستوى الدلالة 0.879، وهو أعلى من مستوى الدلالة المقبول (0.05) وهذا يعني أن متوسط مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية لا يختلف باختلاف العمر.
- بالنسبة لمتغير مدة الدراسة:
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية تبعاً لاختلاف مدة الدراسة، حيث بلغت قيمة (ف) 0.502، ومستوى الدلالة 0.681، وهي أعلى من

### جدول (13) معاملات الارتباط بين مقياس الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية بطريقة بيرسون

مقياس المناعة النفسية	المقياس	البعء
معامل ارتباط بيرسون		
0.485**	البعء الأول: التعبير	
0.442**	البعء الثاني: المواقف والآراء	
0.440**	البعء الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	

0.466**	البعد الرابع: الشخصية
0.545**	الدرجة الكلية

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**السؤال السادس:** هل يمكن التنبؤ بمستوى المنة النفسية من خلال درجة الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة؟ وللإجابة عن هذا السؤال فقد حُسبت معادلة التنبؤ من خلال حساب الانحدار بين مقياس المنة النفسية وأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات، والجدول (14) يوضح اختبار تحليل التباين الأحادي لتنبؤ المنة النفسية من خلال أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات

تشير البيانات الواردة في جدول (13) أن معامل الارتباط بين الإفصاح عن الذات والمنة النفسية هو 0.545، وهو ارتباط إيجابي كبير، وهذا يعني أن الإفصاح عن الذات مرتبط بشكل إيجابي بمستوى المنة النفسية. الأمر الذي يشير إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الإفصاح عن الذات لديهم أيضاً مستويات أعلى من المنة النفسية.

#### الجدول (14) اختبار تحليل التباين الأحادي لتنبؤ المنة النفسية من خلال أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات

الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
.000 <sup>b</sup>	15.172	4382.323	4	17529.292	الانحدار
		288.848	139	40149.930	البواقي
			143	57679.222	الكلية

a. Dependent Variable: المنة النفسية

b. Predictors: (Const), أبعاد الإفصاح عن الذات

بمعنى أنه يمكن التنبؤ بمستوى المنة النفسية من خلال درجة الإفصاح عن الذات. الأمر الذي يشير إلى أن الإفصاح عن الذات يمكن استخدامه لتوقع مستوى المنة النفسية.

بناءً على البيانات الواردة في الجدول (14)، اتضح أن قيمة F: قد بلغت نحو 15.172، وهي قيمة عالية وتشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس الإفصاح عن الذات، ومقياس المنة النفسية،

#### جدول (15) معادلة التنبؤ المنة النفسية من خلال أبعاد الإفصاح عن الذات

الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار T	المعاملات المعيارية		B	
		بيتا	الخطأ المعياري		
0.000	6.592		10.764	70.956	الثابت
0.004	2.897	0.279	0.452	1.309	البعد الأول: التعبير
0.217	1.239	0.126	0.502	0.622	البعد الثاني: المواقف والآراء
0.256	1.141	0.139	0.696	0.794	البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
0.378	0.884	0.110	0.576	0.509	البعد الرابع: الشخصية

a. Dependent Variable: المنة النفسية

دراسة (عبد الوارث وتوفيق، 2021) والتي أكدت أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في مستوى الإفصاح عن الذات لصالح الذكور، بينما كانت لصالح الإناث في دراسة (عثمان، 2013) إلا أنها اتفقت مع دراسة (أبو سريع، 2021) والذي أكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الإفصاح عن الذات، وقد يكون السبب في ذلك ارتفاع المستوى الثقافي والوعي الذاتي لدى الطلاب، سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً، كما أن الحالة الاجتماعية لم تعد مؤثراً قوياً حيث إن مواقع التواصل الاجتماعي باختلافها فتحت المجال أمام الطلبة للتواصل والإفصاح عن الذات دون اعتبار للعمر، أو الحالة الاجتماعية، أو مدة الدراسة.

وبشكل عام، تشير النتائج إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية متوسط، وأن مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية متوسط أيضاً. وقد يعزى ذلك لاختلاف الثقافة بين المتحدثين باللغة العربية وغير الناطقين بها. حيث إن الثقافات المختلفة لها توقعات مختلفة بشأن ما يُعد سلوكاً مقبولاً، وغير مقبول في التعبير عن الذات. كما تشير نتائج الدراسة أيضاً إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية متوسط، مما قد يكون بسبب عدة عوامل، منها: نقص الخبرة في العيش في ثقافة جديدة. وعدم القدرة على مواجهة تحديات التكيف مع ثقافة جديدة.

### الخلاصة:

خلصت الدراسة إلى أن الإفصاح عن الذات هي عملية تعبير الأفراد عن أفكارهم ومشاعرهم الشخصية وتجاربهم الحياتية للآخرين. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن الإفصاح عن الذات لديه علاقة وثيقة بالمناعة النفسية، وهي القدرة على التكيف والتحمل النفسي في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية.

وبالنسبة للطلبة غير الناطقين باللغة العربية، فهؤلاء الطلبة يواجهون تحديات فريدة في التواصل والتكيف في بيئة جديدة وثقافة غير مألوفة. وقد يشعرون بالعزلة والغربة، وقد يواجهون صعوبات في التعبير عن أنفسهم، والتفاعل مع الآخرين. في هذا السياق، ومن هنا يأتي الإفصاح عن الذات كوسيلة لبناء الثقة، وتعزيز الاندماج الاجتماعي.

وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن الطلبة غير الناطقين باللغة العربية عندما يتمكنون من الإفصاح عن ذواتهم، فإن ذلك يؤدي إلى تعزيز الفهم المتبادل والتواصل الفعال. كما يمكن للإفصاح عن الذات أن يساهم في

يتضح من البيانات الواردة في جدول (15) أن جميع معاملات الانحدار غير ذات دلالة إحصائية. باستثناء البعد الأول الخاص بالتعبير، والذي ثبتت معنوية تقديره إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني أن كل بعد من أبعاد الإفصاح عن الذات يرتبط بمستوى المناعة النفسية بشكل ذي دلالة إحصائية. الأمر الذي يشير إلى أن بعد التعبير عن الذات يمكن استخدامه للتنبؤ بالمناعة النفسية، كما تشير الإشارة الموجبة لقيمة معامل الانحدار إلى أن زيادة درجة التعبير عند الفرد يمكن أن تزيد من درجة المناعة النفسية.

### مناقشة النتائج:

أكدت نتائج الدراسة أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية متوسطة، وبشكل خاص الفئات (26-50-12)، فقد كانت مرتفعة، وكانت حول (اعتقاداتي الدينية الخاصة بي) و (الأهداف التي تحرص على تحقيقها مستقبلاً) و (الشكل أو الأسلوب الذي أتمنى أن تكون عليه علاقتي بأسرتي)، بينما كانت (التحدث للزملاء لمعرفة أسرارهم الشخصية الأقل إفصاحاً)، بينما كان البعد الثاني (المواقف والآراء) الأعلى في الإفصاح عن الذات من بين الأبعاد الأربعة، بينما جاء بعد (التعبير) في المرتبة الأخيرة، كما كانت درجة الإفصاح بشكل عام متوسطة، وتتفق هذه النتيجة مع (عثمان، 2013) حيث كان مستوى الإفصاح عن الذات مرتفعاً.

كما أظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية كان متوسطاً أيضاً لدى الطلبة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (العكيلي، 2017) حيث كان مستوى المناعة النفسية متوسطاً، بينما كان مستوى المناعة في كل من (دراسة عمر، 2021 ودراسة الجزائر، 2018) مرتفعاً.

كما أكدت النتائج أن العلاقة بين الإفصاح عن الذات والمناعة النفسية علاقة طردية، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية من خلال مستوى الإفصاح عن الذات، وقد يعود ذلك إلى أن زيادة مستوى الإفصاح عن الذات يساعد الفرد على التخلص من اغترابه عن الآخرين في محاولة للتوصل للتكيف الأفضل، كما أن المناعة النفسية تشكل إحدى أهم القوى المحركة للإنسان، وتساعد على التغلب على التحديات، وتجاوز ما قد يصادفه من الصعوبات لتحقيق النجاح المرجو.

إلا أنه لم يكن هناك أي أثر للمتغيرات الديمغرافية سواء الجنس، أو المدة الدراسية، أو العمر، أو الحالة الاجتماعية على مستوى الإفصاح عن الذات، أو مستوى المناعة النفسية، وجاءت هذه النتائج مخالفة لنتائج

الأطفال المساء معاملتهم، *مجلة الطفولة العربية*، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة، 4(15)، 30-7.

الجزائر، رانيا (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، *مجلة البحث العلمي في التربية*، (19)، 494-535.

درويش، محمود؛ الخطيب، صالح. (2001). العلاقة بين تفضيلات كشف الذات وكل من الجنس ونمط الشخصية (الانبساطية والانطوائية)، *مجلة شؤون اجتماعية*، 18(72)، 104-134.

زيدان، محمد (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، (51)، 811-882.

سليمان، سعاد؛ الدحاحة، باسم (2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، *مجلة العلوم التربوية*، (9)، 17-47.

عبد الوارث، إسلام؛ توفيق، مروة (2021). الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات كمنبئين لاحترام الذات لدى المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ع (67)، 155-236

عثمان، سهام (2013). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاعتزاز النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، 4(38)، 163-194

العكيلي، جبار (2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والنعف، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (81)، 423-454.

عمر، ليلى (2021). المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، *المجلة العلمية لكلية التربية*، جامعة أسيوط، 37(7)، 61-95.

مخيمر، صلاح؛ رزق، عبده (1968) *المدخل لعلم النفس الاجتماعي*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

النملة، عبد الرحمن (2015) *الإفصاح عن الذات*، السعودية، مركز البيكان للأبحاث والنشر، (12)، 28-30.

طه، فاطمة؛ بديوي، أحمد؛ جلال، نور؛ الصاوي، داليا (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، *دراسات تربوية واجتماعية*، 28 (1)، 29-86

<https://doi.org/10.21608/jsu.2022.292861>

عبد الرحمن، محمد السيد والسيد، ولاء حفني عبدالفتاح (2023). مقياس الإفصاح عن الذات، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 7، (33)، 379-404

<https://doi.org/10.21608/jasep.2023.293227>

بناء علاقات اجتماعية قوية وداعمة، ويعزز القدرة على التكيف والاستجابة للضغوط النفسية والتحديات الأكاديمية.

وعلى مستوى الجانب الصحي، فإن الإفصاح عن الذات يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على المناعة النفسية لهؤلاء الطلبة؛ نظراً لأن الإفصاح المناسب عن الذات يرتبط إيجابياً بتحسين مستوى الصحة العقلية والعاطفية والاستجابة الإيجابية للتوتر والضغط النفسية. كما يمكن أن يقوي الإفصاح عن الذات قدرة هؤلاء الشباب على التحمل النفسي ويعزز لديهم الشعور بالسيطرة والرضا الذاتي. كما أنه يؤدي إلى تعزيز التواصل الاجتماعي، وبناء الثقة، وتعزيز المناعة النفسية. وقد يساعد الإفصاح عن الذات أيضاً هؤلاء الطلبة على التكيف في بيئتهم الدراسية الجديدة.

## التوصيات:

في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج فيمكن صياغة بعض التوصيات كالآتي:

- 1- تشجيع الطلبة غير الناطقين باللغة العربية على ممارسة الإفصاح عن الذات وتوفير الدعم والمساحة الآمنة لهم للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، بهدف تعزيز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية
- 2- تعزيز مهارات التعبير عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية، وذلك من خلال برامج تعليمية أو تدريبية تستهدف هذه الفئة.
- 3- توفير الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدة الطلبة غير الناطقين باللغة العربية على التكيف مع ثقافة جديدة، وذلك من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي، أو برامج الدعم الاجتماعي.
- 4- مكافحة التمييز والعنصرية ضد الطلبة غير الناطقين باللغة العربية، وذلك من خلال التوعية بأهمية التنوع الثقافي وقبول الآخر.
- 5- التركيز على تعزيز مهارات التعبير عن الذات لدى الطلبة غير الناطقين باللغة العربية. وذلك من خلال برامج تعليمية أو تدريبية تستهدف هذه الفئة.

## المراجع العربية:

أبو سريع، أحمد (2021). الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، 31(110)، 359-400.

أمان، محمود (2013). مركزية الذات ووجهة الضبط والحالة المزاجية لدى

- to social intelligence. Scientific Journal of the Faculty of Education, Assiut University. 37 (7), 61-95.
- Posey, C., Lowry, P. B., Roberts, T. L., & Ellis, T. S. (2010). Proposing the online community self-disclosure model: The case of working professionals in France and the U.K. who use online communities. *European Journal of Information Systems*, 19(2), 181-195. <https://doi.org/10.1057/ejis.2010.15>
- Ravichander, A., & Black, A. W. (2018). An empirical study of self-disclosure in spoken dialogue systems. *Proceedings of the 19th Annual SIGdial Meeting on Discourse and Dialogue*. <https://doi.org/10.18653/v1/w18-5030>
- Ruppel, E. K., Gross, C., Stoll, A., Peck, B. S., Allen, M., & Kim, S. (2016). Reflecting on connecting: Meta-analysis of differences between computer-mediated and face-to-face self-disclosure. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(1), 18-34. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12179>
- Shapan, N. L., & Ahmed, A. F. (2020). The rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356. <https://doi.org/10.31686/ijer.vol8.iss3.2236>
- Sulaiman, Soaad, al-Dahaha, Baasim (2006). *The level of self-disclosure among students at Sultan Qaboos University in light of some demographic variables*. *Journal of Educational Sciences*. (9), 17- 47.
- Taha, Fatima, Budaywi, Ahmed, Jalal, Nour, Al-Sawy, Dalia (2022). *Psychological immunity and its relationship to self-determination among students in the second cycle of basic education*. *Educational and Social Studies*, 28 (1), 29-86. <https://doi.org/10.21608/jsu.2022.292861>.
- Tardy, C. H., & Smithson, J. (2018). Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships 1. *The Handbook of Communication Skills*, 217-258. <https://doi.org/10.4324/9781315436135-8>
- Uthman, Sehaam (2013). *Self-disclosure as a predictor of psychological alienation among a sample of secondary school students*. *Arab Studies in Education and Psychology*. Association of Arab Educators, 4(38), 163-194.
- Vasile, C. (2020). Mental health and immunity (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-1. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.9341>
- Yokoyama, K., Morimoto, T., Ichihara-Takeda, S., Yoshino, J., Matsuyama, K., & Ikeda, N. (2019). Correction: Relationship between self-disclosure to first acquaintances and subjective well-being in people with schizophrenia spectrum disorders living in the community. *PLOS ONE*, 14(11): e0225680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225680>
- Zenker, M. J., Borden, R. C., & Barlaz, M. A. (2000). *Biodegradation*, 11(4), 239-246. <https://doi.org/10.1023/a:1011156924700>
- Zidaan, Mohmmad (2013). *Psychological immunity: its concept, dimensions and assessment*. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, (51), 811-882.
- ## References
- Abd al-Waris, Islam, Tawfique, Marwa (2021). *The Best psychological presence and self-disclosure as two predictors of self-esteem among academically outstanding students in secondary school*. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University, Center of Psychological Counseling. (67), 155-236.
- Abdurrahman, Mohammad al-Sayyid, al-Sayyid, Wala Hafni, Abdulfattah (2023). *The Scale of Self-Disclosure*. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*. 7(33), 379-404. <https://doi.org/10.21608/jasesp.2023.293227>
- Abu Sari, Ahmad (2021). *Self-disclosure and its relation with the methods of 'attachment' in the light of some demographic changes among students of the University*. *Egyptian Society for Psychological Studies*, 31(110), 359-400.
- Aldahadha, B. (2023). Self-disclosure, mindfulness, and their relationships with happiness and well-being. *Middle East Curr Psychiatry* 30, 7 <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00278-5>
- Al-Jazaar, Raniya (2018). *Psychological immunity among the students of the university and its relations to moral intelligence and academic performance*. *Journal of Scientific Research in Education*, (19), 494- 535.
- Al-Namlah, Abdurrahman (2015). *Self-disclosure*, Saudi Arabia, Obeikan Research and Publishing Center. (12), 28-30.
- Al-Okaili, Jabbar (2017). *Psychological immunity among the students of university and its relationship to self-awareness and forgiveness*. *Arab Studies in Education and Psychology*, (81), 423-454.
- Aman, Mahmood (2013). *Egocentrism, locus of control and mood among the children who were mistreated*. *Arab Journal for Childhood*. Kuwait Society for the Advancement of Children. 4(15), 30-7.
- Bordens, K. S., & Horowitz, I. A. (2002). *Social psychology*. New York, Psychology Press.
- Charles H. T, Kathryn D. (2006). Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships. *The Handbook of Communication Skills*, 239-276. <https://doi.org/10.4324/9780203007037-15>
- Darwesh, Mahmood, Al-Khateb, Saleh (2001). *The relationship between the preferences of self-disclosure, both of the gender and personality type (extroversion and introversion)*. *Journal of Social Affairs*, 18 (72), 104- 134.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Canada, SAGE Publications.
- Glue, L. S., & O'Neill, M. (2010). A qualitative investigation into the experience of psychologist's around self-disclosure when working with clients. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1456-1458. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.307>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Mukhaimar, Salah, Razaq, Abduhu (1968). *Introduction to Social Psychology*, Cairo, Anglo-Egyptian Library.
- Omar, Layla (2021). *Psychological immunity among students of the Faculty of Education and its relationship*