

" المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب الوعي بالذات
والعفو "

د/ جبار وادي باهض العكيلي

● المستخلص :

يستهدف البحث الحالي تعرف (المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب (الوعي بالذات) و(العفو) والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة ، ومدى اسهام متغيري (الوعي بالذات) و(العفو) في التباين الكلي لمتغير (المناعة النفسية) . تألفت عينة البحث من (٤٢٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بغداد ، تم تطبيق مقاييس (المناعة النفسية ، والوعي بالذات ، والعفو) ، واستعمال معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي (t-test) وتحليل الإنحدار المتعدد ، أظهرت نتائج البحث : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (المناعة النفسية) وكل من (الوعي بالذات) و (العفو) . يسهم متغيرا (الوعي بالذات) و (العفو) ب (٢٨,٤%) في التباين الكلي ل (المناعة النفسية).

*Psychological Immune to the University Students and their
Relationship with Self-Awareness and Forgiveness*

Dr . Jabbar Wadi Bahidh AL-Ukayli

Abstract:

Aims to current research know (psychological immune) to the university students and their relationship with (self-awareness) and (forgiveness) and the relationship standard questionnaire, the research of the three variables, and the extent of the contribution of the two variables (self-awareness) and (forgiveness) in total contrast to the variable (psychological immune). It consisted sample of (420) male and female students from the University of Baghdad, has been the application of measures (psychological immune, and self-awareness, and amnesty), and the use of correlation Pearson coefficient and test samples t (t-test) and analysis of multiple regression, showed the search results: 1. The existence of positive correlation between the relationship (psychological immune) and all of the (self-awareness) and (forgiveness). 2. Contribute to a variable (self-awareness) and (forgiveness) b (28.4%) in total contrast to (psychological immune).

● الفصل الأول : التعريف بالبحث :

● مشكلة البحث :

إن البشر سلالة حيوانية شديدة المراس - الجلد والقوة - بدليل بقائهم على كوكب الأرض عبر السنين ، ويبدو أن هذا البقاء لم يكن يتحقق إلا بمساعدة الإنسان لأخيه الإنسان ، وإن تطور علم النفس الإيجابي الذي يركز على جوانب القوى الإيجابية وليس جوانب الضعف قد يحسن باتخاذ هذه الحقيقة الأساس عن بقاء الإنسان قاعدة لإنطلاقه ، سواء فعل ذلك أو لم يفعل ، فإن أي علم نفس إيجابياً كان أم سلبياً لن يحقق تقدماً في فهم الطبيعة الإنسانية إذا أنكر هذه الحقيقة ، إذ إن الإنسان لا يولد ولديه

ميل فطري للإعتداء على الآخر ، ولكنه يولد ولديه ميل فطري لتكوين إرتباط قوي ومستمر ومتناغم مع الآخر ، ويمكن تلخيص كل ذلك في كلمة واحدة : إن أحبهم .

إن مفهوم القوى الإنسانية يشير إلى أساليب الإنسان للتغلب على العقبات ، أو الإبتصار على المعوقات التي تثبط الهمم ، أو الخروج بنجاح من المحن الضاغطة ، فالقوة هي الصمود في مواجهة منزلقات عالم اللايقين ، القوة هي المرونة التي تسمح للإنسان بالإنحناء دون أن ينكسر أمام رياح الحياة العاتية ، القوة هي القدرة على الإحتفاظ بالتوازن والبقاء ، وإن القوى الإنسانية تظهر في قدرة الإنسان على إستعادة قوته عند مواجهة الصعاب والضغوط ، القوة الإنسانية تتجلى في السيطرة والنجاح (أسبينول ، وستودينجر، ٢٠٠٦ : ٦٣ ، ١٢١ ، ١٢٢) .

إن مجتمع الطلبة جزء من المجتمع العراقي الذي يعيش ظروفاً ضاغطة في حياتهم اليومية ، فضلاً عن حالة الشد في الجانب الأمني ، ومايتعرضون له من ضغوطات تتعلق بحياتهم الجامعية ، لذلك فهم ليس بمنأى عن تأثيرات تلك الظروف ، التي تتطلب المقاومة والدفاع لإستمرار الحياة والحفاظ على مناعتهم النفسية والجسمية ، فقد توصلت دراسة (Tylor& Lobe, 1989) الى أن : ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث المؤلمة ربما يعزى إلى ضعف المناعة النفسية ، وأن هذا الضعف له دور مؤثر في نشاطهم وحيويتهم فضلاً عن تأثيره على صحتهم الجسمية ، إذ أن المواجهه وتحدي الصعاب يشكل جزءاً أساساً من توازن الشخصية وثباتها ، وأن بناء الشخصية المتوازنة السوية يتطلب معرفة مواطن القوة والضعف في جوانبها كافة (عبدالجبار، ٢٠١٠ : ٢) .

طبقاً لـ (سيلي Selye) : إن استمرار التعرض إلى الشدائد والمحن يؤدي تدريجياً إلى إنهيار مقاومة الفرد وأنه يفقد القدرة على المقاومة والمواجهة ويصبح إنساناً ضعيفاً ذا صحة مهددة ومعنويات منخفضة ويصبح عاجزاً عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به مما يجعله سلبياً كثير الشكوى والقلق من المستقبل ، لأن هذه الضغوط تصيب مشاعر الإنسان وكل قدراته الأخرى بما فيها القدرة على المواجهة والتفكير السليم وإدراكه لنفسه وللعالم المحيط به . (Marzieh,20054:136)

فقد توصلت دراسة (عبد الجبار ، ٢٠١٠) إلى أن : الشدة والضغوط التي يتعرض لها الفرد ، تعد من العوامل المسببة لضعف المناعة (عبد الجبار ، ٢٠١٠ : ط) .

وطبقاً لـ (Whimbey & Lohead, ١٩٩١) فإن الأشخاص المتميزون عادة ما يكون اقتناعهم وثقتهم قوية بأن المشكلات الأكاديمية يمكن التغلب عليها

بالمثابرة والتدرج الواعي في التحليل ، أما الأشخاص العاديون فسرعان ما يستسلمون بعد أول محاولة فاشلة (عبدالقادر، وأبو هاشم، ٢٠٠٦ : ٢٤) ، إذ أن الوعي بالذات حسب (جولان، ١٩٩٨) هو معرفة كيف يشعر الفرد في كل اللحظات والمواقف ؟ وحسن استعمال هذه المعرفة في توجيه نفسه لأخذ القرارات السليمة ، فضلا عن التعبير عن قدراته بطريقة واقعية ، والثقة بنفسه وكفاءته (سيف ، ٢٠٠١ : ٣٤) .

إن طلبة الجامعة يتعرضون لموقف حياتيه متعددة تقلقهم وتثير التوتر وتقلل من فرص تحقيق الرضا والإرتياح لديهم ، لذلك فهم في حاجة إلى التخلق بالعضو لمواجهة تلك المواقف والضغوطات ، فقد أشار (فيرش ، 1991, Ferch) إلى أن : " العضو هو ترك الشعور بالإستياء والحنق والغضب والتخلص من حساسية الضغوط ، وتغليب الرغبة الحقيقية للعضو في كل المواقف " . (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٢)

وفي ضوء ماتقدم تتجلى مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الآتي : هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متغيرات البحث الثلاثة : المناعة النفسية ، والوعي بالذات ، والعضو ؟ وهل يسهم المتغيران المستقلان (الوعي بالذات والعضو) في المتغير التابع (المناعة النفسية) ؟

• أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث الحالي عبر الآتي :

« أولاً: أهمية عينة البحث : تأتي أهمية البحث من أهمية عينته (طلبة الجامعة) إذ إنهم يشكلون قوة بشرية مهمة في حياة كل مجتمع ، وإن الإهتمام بدراساتها ، وإثارة تنمية (المناعة النفسية ، والوعي بالذات ، والعضو) في شخصيتهم ، يكتسب أهمية ، كونها خصائص تمنح الفرد قدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة ومواقفها الصعبة ، والمحن التي تعترض حياته .

« ثانياً : أهمية المتغيرات التي تناولها البحث : المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بـ الوعي بالذات ، والعضو ، إذ أن متغير المناعة النفسية Psycho-immunity (Martens,2002) يندرج ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس ، حيث تزايد الإهتمام بمصطلح مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي ، وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية أو العمليات الوقائية التي تشكل الأساس فيها ، إذ تعني قدرة الإنسان في التغلب على المواقف الضاغطة ، وسميت في بعض الأدبيات بـ مصطلح (الدفاع أوالمقاومة النفسية) إزاء الشدائد والمحن (عبد الجبار ، ٢٠١٠ : ١٣) .

إن الشخصية الإنسانية تتسم بالفردية ، وأن التفرد هو السمة المميزة لكل فرد وأن الإنسان مخلوق فريد في قوى الطبيعة ، فمن المستحيل أن نجد شخصين

متشابهين تمام التشابه ، حتى التوائم المتماثلة ، إذ أن الناس في تفردهم أشبه ببصمات الأصابع (غنيم ، ١٩٧٣ : ٣١) ، لذلك فإن "العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات ، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها على النحو الذي لا يترك أثراً لدى الفرد (زهران ، ٩٨ : ١٩٨٧) ، فقد توصلت دراسة (Rodewelt & John) إلى أن "قوة الدفاع النفسي تعمل بوصفها حاجزاً أمام أحداث الحياة الضاغطة بنتائجها السلبية المتوقعة على الصحة النفسية والجسمية (عبدالجبار ، ٢٠١٠ : ١٤) ، وتوصلت دراسة (عبد الجبار ، ٢٠١٠) إلى ما يأتي : غالباً ما تؤدي الكفاءة الشخصية دوراً كبيراً في المواجهة المثمرة الفعالة لمتطلبات مواقف الحياة بعد التعرض للضغوط ، وأن متغير سمو الذات يمثل احد المتغيرات المهمة في حياة الفرد للإرتقاء بصحته النفسية و الجسمية ، وان الكفاءة الشخصية و سمو الذات لهما مساهمة ذات دلالة احصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية (عبد الجبار ، ٢٠١٠ : ط) ، وتوصلت دراسة (الأعجم ، ٢٠١٣) إلى : تمتع طلبة الجامعة بالمناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ، ووجود علاقة إرتباطية موجبة قوية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية ، واسهام متغيرا الجنس والمساندة الإجتماعية في متغير المناعة النفسية (الأعجم ، ٢٠١٣ : ط).

يتسم الأفراد الواعون بذواتهم ويقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معايشتها ويمتلكون الحنكة فيما يخص حياتهم الإفعالية وهم شخصيات إستقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة ، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيء بحيث تساعدهم عقلانيتهم في إدارة إنفعالاتهم (سعيد ، ٢٠٠٨ : ١١٧) ، فقد أشار (Bandura, 1977) إلى أنه : كلما كان الفرد على درجة عالية من الوعي ، كلما إزدادت فعاليته لذاته (Self-Efficacy) التي يرى أنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في مواجهة المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحديه لها ، ومدى مثابرتة لإنجاز المهمات المكلف بها (القرغولي ، ٢٠١١ : ٦) ، وتوصلت دراسة (القره غولي ، ٢٠١١) إلى : إن طلبة الجامعة يتصفون بـ الوعي بالذات ، وسلوك المواجهة الإجتماعية ، والقدرة على مقاومة الإغراء ، وإن كلا من متغيري (المواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء) لهما اسهام في الوعي بالذات . (القره غولي ، ٢٠١١ : ط)

أما متغير العضو وحسب (السيد وشراب ، ٢٠٠٨) فإنه " يعزز ويدعم جودة العلاقات الإجتماعية ، وأنه يتضمن نقص المشاعر والإستجابات السلبية ، وتزايد الإستجابات الإيجابية (الدوسري ، ٢٠١٢ : ١٦) ، كما أن العضو يعني " إسقاط الفرد حقه جوداً ، وكرماً وإحساناً ، مع قدرته على الإنتقام ، فيؤثر الترك رغبة في الإحسان ومكارم الأخلاق" (الحماد ، ١٩٩٦ : ١١٣) ، فقد أظهرت دراسة (منصور ، ٢٠٠٩) :

- ◀ وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين متغيري العفو والرضا عن الحياة ،
وبين أبعاد : العصائية والمقبولية ، وعدم وجود إرتباطات دالة بين العفو
والأبعاد التالية : الإنبساطية ، الإنفتاح على الخبرة ، يقظة الضمير ،
وإرتباطات سلبية دالة إحصائياً بين العفو وسمة الغضب .
- ◀ ينبىء بعد العصائية والمزاج الغاضب بالعفو عبر المواقف وحالة الغضب
والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين وتُعد السعادة بالعفو عن الذات .
- ◀ تُنبىء السعادة والعصائية والمقبولية وحالة وسمة الغضب بالعفو(منصور،
٢٠٠٩ : ٢٩).

توصلت دراسة (الدوسري ، ٢٠١٢) إلى :

- ◀ انخفاض درجة الغضب كحالة والغضب كسمة لدى عينة الدراسة.
- ◀ وجود علاقة إرتباطية ايجابية منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو
(بعد استمرار الشعور بالاستياء) وانفعال الغضب كحالة وكسمة.
- ◀ عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين العفو(بعد الحساسية للظروف)
وانفعال الغضب كونه حالة وسمة.
- ◀ وجود علاقة إرتباطية سالبة منخفضة جدا ذات دلالة إحصائية بين العفو
(بعد الرغبة في العفو) وانفعال الغضب كحالة وكسمة (الدوسري ،
٢٠١٢ : ٤).

- ◀ ثالثاً : أهمية البحث من حيث ندرة الدراسات التي تناولته بهذه التوليفه
للمتغيرات الثلاثة ، إذ لم يعثر الباحث على أية دراسة اشتملت على تلك
المتغيرات ، مما يسجل درجة سبق ويثري الأطر النظرية في هذا المجال .
- ◀ رابعاً : الأهمية التطبيقية عبر إسهام نتائج البحث في تعرف متغيرات (المناعة
النفسية ، والوعي بالذات ، والعفو) وطبيعة العلاقة بينها ، والكشف عن مدى
إسهام المتغيران المستقلان (الوعي بالذات ، والعفو) في المتغير التابع (المناعة
النفسية) ، فضلاً عن ذلك إتاحة فرصة لتدخل الإرشاد النفسي في تصميم
برامج إرشادية مناسبة لمساعدة طلبة الجامعة على تحقيق مستويات عالية
من المناعة النفسية والوعي بالذات والعفو لتيسير مواجهة ضغوط الحياة
والظروف والمحن التي يتعرضون لها .

• أهداف البحث :

- يستهدف البحث الحالي تعرف :
- ◀ أولاً : المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- ◀ ثانياً : الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة .
- ◀ ثالثاً : العفو لدى طلبة الجامعة .
- ◀ رابعاً : طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة : المناعة
النفسية ، الوعي بالذات ، العفو .
- ◀ خامساً : مدى إسهام متغيري (الوعي بالذات) و(العفو) في التباين الكلي
لمتغير " المناعة النفسية " لدى طلبة الجامعة .

- حدود البحث :
- تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد (ذكور، وإناث) من التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ .
- تحديد المصطلحات :
- لقد تبنى الباحث التعاريف الآتية :
- المناعة النفسية Psycho-Immunity :
- عرف سيلبي (Selye, 1976) المناعة النفسية: المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد (Selye, 1976:45) .
- وتُعرف إجرائياً : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المناعة النفسية.
- الوعي بالذات Self- Awareness :
- عرف باس: (Buss, 1980) الوعي بالذات : " قدرة الفرد على توجيه الانتباه أما نحو ذاته أو خارجها - تجاه البيئة - وان هذا التوجه الإنتباهي يسبب حالة من التقويم الآني" (القره غولي ، ٢٠١١ : ٢) .
- ويُعرف إجرائياً : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الوعي بالذات.
- العفو Forgiveness :
- العضو : " مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد والتي تتمثل في تناقص أو غياب المدركات والمشاعر السلبية ودافعية الإنتقام نحو ذاته أو الآخرين أو عبر المواقف المختلفة " (منصور، ٢٠٠٩ : ٤٧) .
- ويُعرف إجرائياً : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس العفو .
- الفصل الثاني : إطار نظري :
- متغير : المناعة النفسية Psycho-immunity :
- إن المناعة النفسية (مرسي، ١٩٩٨) : مفهوم فرضي ، يُقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب ، وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام ، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم ، كما تمتد المناعة النفسية الجسم بـ (مناعة إضافية Super Immunity) تنشط أجهزة المناعة الجسمية (راضي، ٢٠٠٨ : ٤٨) ، وطبقاً لـ (مرسي ، ١٩٨٨) : عرف علماء المناعة النفسية ، المناعة الإضافية بأنها قدرتنا على التفكير والإحساس والميل بطريقة تنمي صحتنا وتحمينا من الأمراض وتشفيها إذا مرضنا ، فالمناعة الإضافية ثورة جديدة في الطب تقوم على أن الأطباء لايملكون الفصل في صحتنا وتجعل كلا منا طبيب نفسه ومسؤولاً عن صحته ، لأنه حسب (المحارب ، ١٩٩٣) : إذا كان للعوامل النفسية

الضاغطة أثر سلبي على جهاز المناعة ، فالاحتمال كبير في أن للعوامل النفسية المرغوب فيها أثرا إيجابيا عليه (الزيناتي، ٢٠٠٣ : ٤٤) .

أما (كامل، ١٩٩٣) فقد رأى بأن المناعة النفسية منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للذات أو الآخرين ، ويتكون هذا الجهاز المناعي من الوحدات الأساس الآتية :

◀ وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية .

◀ وحدة التحكم الذاتي .

◀ وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل .

◀ وحدة التعبير عن الذات .

وعند عدم قيام هذا الجهاز المناعي بوظائفه ، تظهر على الأشخاص أعراض فقدان المناعة النفسية ، التي تعبر عن فقدان السيطرة الذاتية ، والتحكم الذاتي والإستسلام للفشل ، وحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء ، وارتفاع درجة عدم النضج الإنفعالي ، مما يسمح للأفكار الإستهوائية بالسيطرة على تفكير الفرد ، وهي غالبا ما تكون أفكار مدمرة يتبناها الفرد ، أطلق عليها اسم " الفيروس الفكري " ، وفي ضوء هذا الأنموذج الكلي لوظائف المخ فإن الفرد يستجيب للإيحاءات المختلفة من جراء هذه الإستثارة التي تحدث للمنطقة العصبية بالقشرة المخية (أبو رياح ، ٢٠٠٦ : ٢٣) .

افترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث (توفيق ، ١٩٩٨) ، وجود جهاز (B-A FITER System) يتكون من الإعتقادات Believing والإتجاهات Attitudes والمشاعر Feeling والأمال Imagination والتفكير Thinking والخبرات Experiences والذكريات Remembers ، ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط : إثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر ، هما : النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والحسد والحقد ، والنمط اليؤس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب والعجز، والإنهزامية واليأس .

أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما : النمط الصبور Warm Style يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة ، والنمط الودود Coll Style يضم أفكار التسامح والرضى والثقة والتفاؤل والمودة ، وتهدف رياضة النفس إلى التحكم في جهاز (B-A FITER System) وتحويل أفكاره ومشاعره من النمط الغضوب إلى النمط الصبور ، ومن النمط اليؤس إلى النمط الودود ، ففي هذه الرياضة تطعيمات نفسية psycho-vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية (الزيناتي، ٢٠٠٣ : ٤٤) .

إن متغير المناعة النفسية psycho-immunity (15, Martens, 2002) يعد واحدا من المتغيرات التي يتناولها علم النفس الإيجابي ، إذ قبل أكثر من عشر

سنوات تزايد الإهتمام بمصطلح مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية أو العمليات الوقائية التي تشكل الأساس فيها ، والتي تعني قدرة الإنسان في التغلب على المواقف الضاغطة وسميت في بعض الأدبيات النفسية بـ مصطلح (الدفاع أو المقاومة النفسية) إزاء الشدائد والمحن (عبد الجبار، ٢٠١٠ : ١٣).

أشار (أبو حلاوة، ٢٠١٣) إلى أن مصطلح المرونة النفسية Resilience يتضمن ثلاثة مكونات أساس تنظم تكوينه العام : التعافي Recovery ، المنة النفسية (التحصين والمقاومة) Invulnerability ، التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم post-traumatic Growth ، كلها تشتمل على مؤشرات للمرونة النفسية ، ويؤكد (أبو حلاوة، ٢٠١٣) أن " المرونة النفسية مصطلح يستعمل لوصف : القدرة على التأقلم أو التوافق مع /أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة ، ويستعمل هذا المصطلح أيضاً ليشير إلى كل مقومات المنة النفسية ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل " (أبو حلاوة، ٢٠١٣ : ٢٤ ، ٤٤).

أما (الأعسر، ٢٠١٠) فقد وجدت أن : مقاومة الإنكسار ، الصلابة النفسية ، التصالحية ، هي مرادفات لـ (المرونة النفسية Resilience) (الأعسر، ٢٠١٠).

وفي ضوء ما تقدم يتضح أن المصطلحات : (المنة النفسية ، الدفاع النفسي ، المقاومة النفسية ، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية) كلها تعبر عن مقاومة أو مواجهة الأحداث الضاغطة ، أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية والحيلولة دون التأثير السلبي بها ، وبذلك يمكن أن نعدها مرادفات .

• أنواع المنة النفسية :

تصنف المنة النفسية على ثلاثة أنواع :

◀ منة نفسية طبيعية : وهي منة ضد التأزم والقلق ، وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمنة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب ، والقدرة على تحمل الإحباط ، ومواجهة الصعاب وضبط النفس .

◀ منة نفسية مكتسبة طبيعياً : وهي منة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات .

◀ منة نفسية مكتسبة صناعياً : وهي تشبه المنة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض ، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة ، وتسمى منة مكتسبة فاعلة (مرسى ، ٢٠٠٠ : ٩٦-٩٧)

إن لكل شخص مقدراً معيناً من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل بها الجهد والإرهاق ، إلى الحد الذي لا يستنفد فيه الشخص حدود هذه المناعة ، وما زاد عن هذه الحدود ، فإنه يعرض الشخص إلى إنهيار مقاومته ، وإلى إضطراب كيانه النفسي ، والناس يتفاوتون في درجات مناعتهم ، وفي مدى تحملهم لعوامل الضغط والإرهاق ، وإن أكثر الناس إستعدادا للإنهيار هم الذين يعيشون على هامش الحياة النفسية السليمة ، ومن الممكن لأي شخص مهما اشتدت مناعته النفسية أن يصاب بالإنهيار فيما لو أخضع للقدر الكافي من عوامل الإرهاق ، إن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة ونوعية هذه الشدة لا يعتمد على الشدة في حد ذاتها أو درجتها فقط ، وإنما يعتمد بدرجة أساس على شخصية الفرد وحصيلته النفسية والفيزيولوجية المتكونة من إمكانياته البايولوجية وتجاربه الحياتية ، كما يعتمد على توقعاته لمواقف الشدة ونتائجها وعلى مدى شعوره بالقدرة على ملاقاتها والسيطرة عليها (كمال ، ١٩٨٣ : ٧٦ ، ٧٣) .

لذلك نجد الكثير من المتخصصين يؤكدون على دور القوى الإيجابية التي أودعها الله تبارك وتعالى في طبيعة الشخصية الإنسانية ، في منح الإنسان القدرة والكفاءة في التعامل الإيجابي مع ضغوط الحياة والظروف الصعبة ، للحيلولة دون فقدان التوازن النفسي والمناعة النفسية ، فقد رأى (أليس Ellis ، ١٩٨١) أن القوى والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا لأمنه إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته ، فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها ولكن تأثر الفرد بها وإتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك ، فالفرد يسبب الإضطراب الإنفعالي لنفسه وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها ، فإذا عرف الفرد أن إضطراباته وإنفعالاته تتكون نتيجة لإدراكاته وتقويمه للأمر وحكمه عليها ، ونتيجة لإفكاره وتصوراته الداخلية تجاهها ، فإنه سوف يتعلم أنه من الممكن السيطرة عليها وضبطها أو تغييرها أو تجنب آثارها الضارة ، والشخص الذكي هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالبا من داخل النفس ، تأتي الإثارة أو المضايقة من الخارج إلا أنه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها ، وبذلك إعادة النظر فيها وتحديدها والتعبير لفظيا عنها ، كما وجد (أليس Ellis ١٩٨١) ذات التصور لدى (إبكتيتاس Epictetus) الفيلسوف اليوناني الذي يقرر : أن الناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء ، كما اقتبس (أليس) نفس الفكرة من (هاملت) وهي أنه : لاشيء في الخارج جيد أو سيء ولكن التفكير هو الذي يجعلها كذلك (باترسون ، ١٩٨١ : ١٧٧ - ١٨٠) .

كما أشار (ستيفن لوك Steven loche) (مرسي، ١٩٨٨) إلى أن ضعف خلايا المناعة في الجسم لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية ،

بل إلى نظرتنا لهذه الأزمت وتفسيرنا لها وتقديرنا لقدرتنا وكفاءتنا في مواجهتها ، فأجهزة المناعة في الجسم لاتعمل بطريقة عشوائية إنعكاسية ، بل تعمل بتوجيه من الدماغ ، فكل فكرة أو إحساس أو ميل أو إنفعال يؤثر على أجهزة المناعة (الزيناتى ٢٠٠٣ : ٤٦).

• مظاهر المناعة النفسية :

◀ التحرر من الغضب ، وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين .

◀ الثبات أمام المطامع والشهوات .

◀ المناعة من الخوف ، إن الإنسان الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة .

◀ الرضا عن الحياة : إذ تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه ، وعن ربه وعن الحياة والكون .

◀ قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحمله غيره (القاضي ، ١٩٩٤ : ٦٤ - ٦٧).

• أعراض فقدان المناعة النفسية :

◀ إرتفاع القابلية للإيحاء ، فيصبح مهيناً لإستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة ، فالأفكار المدمرة تدخل متخفية وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة .

◀ فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .

◀ الإستسلام للفشل .

◀ الإنعزالية .

◀ فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة .

◀ حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف .

◀ الإنغلاق والجمود الفكري .

◀ ضعف درجة النضج الإنفعالي.

◀ ظهور مايشير إلى الكذب الدفاعي (كامل ، ٢٠٠٢ : ٣٢٠ - ٣٢١).

• نظريات فسرت المناعة النفسية :

• نظرية المواجهة أو الهرب : Fight or Flight Theory لـ (Walter Cannon 1926) :

يُعد (Walter Cannon 1926) من أوائل الباحثين الذين إستعملوا عبارة " الضغط " ، وعرفه بـ " رد الفعل في حالة الطوارئ " ، فقد بينت دراسته بأن مصادر الضغط الإنفعالية مثل " الألم والخوف والغضب " تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي ، يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات ، وقد كشفت أبحاثه أيضاً وجود آلية في جسم الإنسان تسهم في احتفاظه بحالة من الإتزان الحيوي ، والرجوع لمواجهة المواقف الضاغطة (عسكر ، ٢٠٠٠ : ٣٤).

ورأى (كانون) أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب إنهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة الضغوط (السلطان ، ٢٠٠٨ : ٨٣).

• نظرية متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome Theory (GAS) : تنطلق نظرية (Hans Selye, 1956) من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك إستجابة أو أنماطا معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ويعد (Selye) أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة ، وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام ، وهي :

« أولاً: مرحلة الضرع (الإندار أو التنبيه) Alarm Stage : وفيها يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط Stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، وقد تحدث الوفاة حين تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً .

« ثانياً : مرحلة المقاومة Resistance Stage : وتحدث حين يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

« ثالثاً : مرحلة الإجهاد Exhaustion Stage : مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت ، وإذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لمدة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (عثمان ، ٢٠٠١ : ٩٨ - ٩٩).

لقد ميّز (سيلي) نوعين من الإرهاق — ضغوط الحياة أو الظروف الصعبة :
« الإرهاق الإيجابي Eustress يتوافق مع مشاعر الرضى والسرور والتركيز القوي ومشاعر إحترام الذات ، فالطالب يمر بهذا النوع من حالة الإرهاق بعد حصوله على شهادة الدكتوراه.

« الإرهاق السلبي Distress يكون مزعجاً ومقبضاً ، ويرتبط بإنخفاض في مشاعر القيمة الذاتية (رضوان ، ٢٠٠٩ : ١٨٦ - ١٨٩).

• بعض المتغيرات التي تنشط المناعة النفسية وتقويها :

• المرونة النفسية :

إن المرونة النفسية مصطلح يستعمل لوصف القدرة على التأقلم أو التوافق أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة ، ويستعمل أيضاً ليشير إلى كل مقومات المناعة النفسية ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل (أبو حلاوة ، ٢٠١٣ : ٤٤).

إن التصلب وعدم المرونة النفسية يمكن أن يكون إحدى الخصال النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظراً لإنخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة النفسية محلها أو تضادي تأثيراتها السلبية أو التقليل من أضرارها، وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير: "إن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة" (يوسف، ٢٠٠٧: ٢٣)

كما أشار (shaffer, 1982) إلى: أن من الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية (المقاومة النفسية) هي: إتصافه بالمرونة، إذ يتعامل مع التحديات بأسلوب مرن، وله نظام مفتوح في الحياة ومرونة وينظر إلى الضغوط والتغيرات (الإيجابية والسلبية) بوصفها فرصاً وتحديات تدفعه إلى التعلم والتطور والنمو، ونتيجة التعامل الفعال المرن مع التحديات يكون الفرد ذو قدرة عالية على التوقع والتنبؤ، ويستعمل التغيير لمصلحته (عبدالجبار، ٢٠١٠: ٤٧).

• التفاوض وترك التشاؤم:

يُعد التفاوض أحد المتغيرات الإيجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية عبر تنمية قدرات الفرد ونظرتيه للحياة وإيجابيته في حل المشكلات الحياتية والأسرية وإقامة علاقات إجتماعية ناجحة، وبقدر مايتوفر للفرد من تفاؤل ونظرة إيجابية للحياة فإنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، ٢٠١٠: ٦١).

وحسب (عبدالخالق، ١٩٩٨) إن التفاوض " نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك " ويعرف التشاؤم بأنه " توقع سلبي للأحداث القائمة يجعل الفرد ينظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفسل والخيبة ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد" (نصرالله، ٢٠٠٨: ٢٤)، ويؤكد (Shaffer, 1982) أن التفاوض من الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية (عبدالجبار، ٢٠١٠: ٤٨).

• الصبر وترك الجزع:

إن الصبر في حقيقته: خلق فاضل من أخلاق النفس، تمتنع به من فعل ما لا يحسن ولا يجمل، وهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها، وقوام أمرها. (ابن قيم الجوزية، ب. ت، ١٩)

إن معنى الصبر يشير إلى تحمل الإنسان للمصائب والفاجعات (إختبارات من الله سبحانه وتعالى) فلا ييأس ولا يصل إلى القنوط، واثقا في رحمة الله، ويثق في أن بعد العسر يسرا، وحسب - الشرقاوي ١٩٨٤: ٣٥٩ - إن الصابر على الفاجعات قد سمي صابرا لأنه قد حبس نفسه عن الجزع (الفرماوي، ٢٠٠٨: ١٣).

الصبر قوة خلقية من قوى الإرادة ، تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحمل المتاعب والمشقات والألام وضبطها عن الإندفاع بعوامل الضجر والجزع والسأم والملل والعجلة والرعونة والغضب والطيش والخوف والطمع والاهواء والشهوات والغرائز(الأقصري ، ٢٠١١ : ٣١٦) .

وإذا كان كظم الغيظ هو قمة في الصبر فإنه يعني عدم التعبير عن إنفعالات الإنسان عدواناً وإنتقاماً أو كراهية ، بل سموا بهذه الإنفعالات صفحا وتسامحا وإحسانا ، أما الصبر فمجاهدة للنفس حتى لا تستسلم للجزع أو تنزل إلي الهوى ، بل إن الصابر يرى غايته في تحقيق السمو بحزنه ويزيده هذا إيمانا وثقة بنفسه (الضرموي ، ٢٠٠٨ : ١٣) .

• حب الناس :

والحرص على سعادتهم ، فالسعادة مشاعر إنسانية وأعمال خيرة ، فيها تضحية وإيثار، وثقة في الناس، ومودة لهم، واحترام متبادل، فحب الناس - كما قال وليم جلاسر William Glasser - أكثر السعادة في الحياة ، وسعادة الإنسان في الحياة تتناسب - كما قال الدكتور عبد العزيز القوصي، ١٩٧٥ - تناسباً طردياً مع اتساع دائرة المجتمع الذي يرمي إلى إبعاده ، فأقل الناس سعادة هو الذي يسعى إلى إبعاد نفسه، يليه في السعادة الذي يسعى إلى إبعاد أسرته وأولاده ، ثم الذي يسعى إلى إبعاد أهله وأصحابه وجيرانه، وأكثر الناس سعادة هو الذي يسعى إلى إبعاد الناس جميعاً (مرسي ، ١٩٨٩ : ٣) .

أما (أريكسون) فقد رأى أن الحب من أعظم الفضائل ، وأنه الفضيلة المسيطرة (شلتز، ١٩٨٣ : ٢٢٤) ، ووجد (فرانكل) أن الحب هو أقصى وأعلى هدف للإنسانية ، وإن خلاص الإنسان إنما يكون عبر الحب ، وفي أن يحب (باترسون ، ١٩٩٠ : ٤٦٠) ، وطبقا لـ (سليجمان ، ٢٠٠٥) فإن : السعداء لديهم عادات صحية أفضل ، وضغط أقل ، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة (القاسم ، ٢٠١١ : ٦٦) ، فقد أظهرت نتائج دراسة (Wolion& Wolion,2000) أن : من العوامل المعززة لقدرة الفرد على مواجهة الضغوط هي تلك التي تتعلق بأهمية رؤيتهم محبوبين لدى الأشخاص الآخرين (عبدالجبار ، ٢٠١٠ : ٤٨) .

• المساندة الإجتماعية:

إن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة - Bowlby,1980,318 - ، كما أنها - عبدالرزاق ، ١٩٩٨ : ٥٦ - تخفف من حدة الضغوط ، ويمكن أن تكون لها قيمة شفائية من الأمراض النفسية ، وتسهم

في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي ، وتقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر (دياب ، ٢٠٠٧ : ٥٧ - ٥٨) .

وأشار (Braham) - علي ، ٢٠٠٠ : ٩ - إلى أهمية المساندة الإجتماعية لقيامها بمهمة تعميق تقدير الفرد ، واحترامه لذاته ، وتشجيعه على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها في حياته اليومية (العتيبي ، ٢٠٠٨ : ٤٣) .

• متغير : الوعي بالذات Self-Awareness :

يرتبط الوعي (نجم ، ٢٠٠٤) مباشرةً بظهور اللغة ، فهي قديمة قدم الوعي ، واللغة التي يمارسها الإنسان لها تأثير على تطور الوعي وتؤدي دوراً في تشكيل فكر نظري منطقي لدى الإنسان في عمليات العمل وفي العلاقات الإجتماعية التي يمر بها الفرد مع الآخرين ، فعن طريقها يصبح الإنسان قادراً على كشف أولويات الأهداف ، ويدرك علاقته بالبيئة ، لذلك يعد الوعي نتاجاً للتطور الإجتماعي ولا يوجد بعيداً عن المجتمع (الرويلي ، ٢٠٠٨ : ٣٣) .

لذلك وجد أن الفرد منذ لحظة الولادة إلى الشهر السادس تقريباً يستجيب لحاجاته واحاسيسه الجسمية ، وفي الشهر السادس يبدأ تمييز الوجه الغريب عن وجه الأم أو الحاضنة ، ولكن في الشهر التاسع يبدأ الفرد (وعي ذاته) وإدراك وجوده كيان مستقل ذو صفات خاصة ، فالذات تتعلق بما يشعر به الفرد ويعرفه أو يعتقد عن نفسه ، وليس ما يلاحظه أو يعتقد الآخرين فيه أو ماتبنيه المعايير المستقلة ، ووعي الذات عند البشر ظاهرة نفسية أصيلة لا يوجد ما يماثلها عند الأحياء الأخرى ، وما يعنى بدراسته الباحثون في مجال الذات هو كيفية تكون أفكار الفرد ومشاعره حول صفاته وحالاته المختلفة وأثرها على تفاعله وإستجاباته ضمن بيئته الإجتماعية ، وهذه الأفكار والمشاعر جزء من عالمه الذاتي الإدراكي (العنزي ، ٢٠٠٦ : ١٥٤ - ١٥٥) .

لقد إهتم عالم النفس (وليم جيمس) بعمليات العقل البشري ، وبظهور مدرسة (جون واطسن) والإهتمام بدراسة السلوك في الثلاثينيات من القرن الماضي ، أهمل علماء النفس دراسة (الوعي) وعملياته العقلية ، على أساس أنها عمليات لا يمكن ملاحظتها وقياسها موضوعياً ، وبعد عام (١٩٥٠) بدأ علماء السلوك محاولة فهم أنشطة الوعي (دافيدوف ، ٢٠٠٠ : ٧٦) .

رأى (ناتسولاس ١٩٨٣) وفقاً لـ (خليل ، ١٩٨٩) أن الشعور يتضمن الوعي ، و(وعي) الفرد قد يكون وعياً مستمراً للبيئة أو لما داخل الفرد ، والشعور قد يكون وعياً بالأحداث العقلية ، والمعرفة بالنفس جزءاً من الشعور وغالباً ما يشار إليها بـ (الوعي بالذات) وبذلك يُعرف الشعور بأنه عملية عقلية (منصور ، ٢٠٠١ : ١٢) .

إن الوعي عبارة عن أرض أساس وراء كل مكونات السلوك ، بمعنى أن الوعي بدرجة ما يوجد وراء الموقف المثير بدرجة ما مرتفعة أو ضعيفة ، كذلك التغييرات الداخلية يوجد وراءها أيضا درجة ما من الوعي ، فالذاكرة لا بد من وجود وعي وراءها ، كما أن الذاكرة مكون من مكونات الذكاء لا بد من وعي وراءها (الشيخ ، ١٩٩٦ : ٧٤ - ٧٦) .

إن علم النفس الذي يمكنه أن ينمي تحقيق الإمكانيات وينمي القوى الإنسانية لا بد له أن يركز بقوة على قدرات التأمل الذاتي ، وإن الوعي Consciousness هو قلب التنبؤ والتحكم وقدرة الناس أن يخططوا للمستقبل ، فالوعي يمكن الناس من التنبؤ بسلوك الآخرين وبسلوكهم ، ويسمح لهم أن يخططوا لأفعالهم ويقدرها قدرتهم على الفعل ، فالناس دائما في مواجهة تحديات جديدة يمكن حلها إذا استعمل الإنسان مهاراته كلها لحدها الأقصى وبتناغم شديد ، فالوعي والتفكير في مشكلة يمكن الناس من توقع التحديات ومن تعظيم مآلديهم من موارد وفرص للنجاح ، وكما ذكر (باندورا Bandura) : إن الوعي جوهر الحياة العقلية ، فهو لا يساعد على إدارة الحياة فقط بل يجعلها جديرة بأن نعيشها ، ولكن المهم هو نوعية الوعي ، هل هو وعي مسكون بالخوف والتوجس أم بالأمل والثقة (إسبينول ، وستودينجر ، ٢٠٠٦ : ٩٠ - ٩١) .

• النظرية المعتمدة في تفسير متغير (الوعي بالذات) :

• نظرية الشعور بالذات الخاصة — (Buss,1980) :

أولا : لقد ميز (باس Buss,1980) بين الذات الحسية التي تظهر مبكراً في الطفولة Early, sensory self والذات المعرفية التي تتكون مع تقدم الطفل في العمر Advanced, cognitive self ، وتعد الذات الحسية مشتركة بين الحيوان والإنسان (الراشد والطفل) وهي ترتبط بالعمليات التي تعتمد على الحواس ، أما الذات المعرفية فهي تظهر مع تقدم العمر ، لذلك يطلق عليها الذات المتقدمة ، وهي توجد فقط لدى الإنسان الراشد وليس الأطفال والحيوانات ، وتبدو هذه الذات في ثلاثة أنماط رئيسة من السلوك :

« تقدير الذات self-Esteem : إذ يصدر الفرد تقييما لذاته كما يصدر تقييما للآخرين وفي الوقت نفسه يدرك تقييما للآخرين لذاته .

« السلوك الداخلي غير الظاهر inner behavior : مثل المشاعر والتخيلات التي يطلق عليها covertness فالإنسان يستطيع أن يميز بين ما يفكر فيه وينفعل به ويتخيله ، وبين ما يصدر عنه من سلوك خارجي ظاهر ، وهذه الحياة الداخلية inner life ، تعد أساسا آخر لنشأة الذات المعرفية .

« التمييز بين إدراك الفرد وتفسيره ومنظوره لما يدور حوله من أحداث وبين إدراك وتمييز الآخرين لنفس الأحداث (هاشم ، ١٩٩٤ : ١٥٣ - ١٥٤) .

• ثانياً : الذات الخاصة مقابل الذات العامة :

الشعور بالذات الخاصة Private Self-Consciousness ولها مكونات ،
 فالشعور بالذات الخاصة يعني بها مدى تركيز انتباه Attention الشخص
 على الجوانب الداخلية وغير المشتركة ، وقد وضع (باس) مكوناتها ، وقام
 بتصنيفها على شكل سلم يبدأ بـ المثيرات الجسمية وينتهي بالتأمل
 وذلك لغرض التنظيم ، وأجاب (باس Buss) عن العناصر المختلفة للذات
 إلى جانبين فقط هما الخاص والعام ، فالجواب الخاصة Private يمكن
 ملاحظتها من الشخص الذي يمر بخبراتها وحده ، وهذا لا ينكر احتمالية
 استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية إلا إنه الوحيد الذي
 يستطيع أن يعبر عن تجربته والإخبار عنها ، بينما تكون الجوانب العامة public
 ظاهرة تماما لأنه بإمكان الآخرين ملاحظتها بسهولة عبر الطريقة التي يظهر
 بها الفرد للآخرين ، وبإمكانه ملاحظة هذه الأشياء نفسها ، وكأنها من منظوره
 الخاص الذي يمتلكه (Buss, 1980: 7) ، وأما جواب الذات العامة فتشمل (ميدان
 الجوانب العامة والمسببات والعمليات المستنتجة وتأثيراتها والاستعدادات) ويشير
 إلى الشعور بالذات العامة دائما Public Self-consciousness إلى تركيز
 انتباه الشخص إلى ذاته بوصفها موضوعا إجتماعيا (القره غولي ، ٢٠١١ : ٤٤ -
 ٤٧) .

• متغير العفو Forgiveness :

• أولا : أصل ومعنى العفو Forgiveness :

إن مفهوم العفو Forgiveness من المفاهيم الدينية ، فقد ورد ذكره في القرآن
 الكريم بآيات عديدة وبمعان متعددة ، ومنها : التجاوز وترك العقاب :
 « فاعفوا وإصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ » (البقرة : ١٠٩) .
 « وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ » (البقرة : ٢٣٧) .
 « وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ » (آل عمران :
 ١٣٤) .

ظل مفهوم (العفو) مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة
 إلى أن بدأ علماء النفس حديثاً بتناوله بالدراسة كونه عاملاً مهماً في التخفيف
 من المشاعر السلبية والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة
 من الشخص المسيء وإستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص (عبدالعال ،
 ومظلوم ، ٢٠١٣ : ١١٠) .

يُعد العفو Forgiveness واحداً من إهتمامات علم النفس الإيجابي ، إذ إن :
 مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي individual level يهتم
 بالسمات الفردية الإيجابية مثل : القدرة على الحب وعلى العمل The capacity
 Love and vocation ، والشجاعة courage ، والمهارة البيئية الشخصية
 Interpersonal ، والمثابرة perseverance والعفو و Forgiveness ،
 والأصالة Originality ، والحكمة Wisdom ... (أسبينول ، وستودينجر ، ٢٠٠٦

: (١٨١ - ١٨٢) ، وقد عدَّ (سليجمان Seligman, M, 2002) العضو من الركائز الأساس لعلم النفس الإيجابي ، فهو ييسر حدوث الإنفعالات الإيجابية مثل : الأمن والتفاؤل والإيثار والحب ، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٢٧) .

الفرق بين العفو Forgiveness والتسامح Tolerance والصفح Condoning (بن فارس، ١٩٩١ : ٢٩٣) (بن منظور، ١٩٨٠ : ٢٠٨٨) :

يختلف مفهوم العفو Forgiveness عن التسامح والصفح ، حيث تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المسيء وعدم عقابه ، ولكن توجد فروق بين هذه المواد اللغوية الثلاث ، حيث تشير مادة عفا إلى ترك عقاب المذنب تفضيلاً وسماحة وقدرة على العقاب ، وأن العفو مشروط ، أما التسامح فيعني التساهل في العقاب ، واللجوء إلى العقاب البسيط دون الشديد ، أما الصفح فإنه يعني ترك المذنب تماماً ، والإبتعاد عنه ، وعدم الإقبال عليه مرة أخرى ، والخلاصة أن التسامح مع المذنب تخفيف ، والعفو ترك بشروط والصفح عنه ترك تام (منصور ، ٢٠٠٩ : ٣٦) .

إن العفو على وفق (مالتبي Maltby, 2001) قد يكون سمة من سمات الشخصية : أي أن الشخص يتصف بالعفو دائماً في كل المواقف وتحت كل الظروف ، وقد يكون حالة : أي يتوقف قرار العفو على حجم الإساءة وخطورتها وعلى الأضرار الناتجة عنها (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٣) .

• ثانياً : مفهوم العفو Forgiveness :

لقد عرف (موليه Mullet) العفو (السيد ، وشراب ، ٢٠٠٨ : ١٣٦ - ١٣٧) بأنه : مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو المسيء ، والتي تتمثل في تناقص المدركات والإنفعالات السلبية ، وتناقص التجنب والدافعية للإنتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة (الدوسري ، ٢٠١٢ : ١٩) .

وعرف (منصور ، ٢٠٠٩) العفو بأنه : " مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد ، والتي تتمثل في تناقص أو غياب المدركات والمشاعر السلبية ودافعية الإنتقام نحو ذاته أو الآخرين أو عبر المواقف المختلفة " (منصور ، ٢٠٠٩ : ٤٧) .

وعرف (البهاص ، ٢٠٠٩) العفو بأنه : " ترك الإنفعالات السلبية والأفكار الإنتقامية والسلوكيات العدائية المصاحبة لحالة الإستياء والغضب والبغض الموجه نحو الذات أو نحو الشخص المسيء ، وله ثلاثة أبعاد : دوافع العفو ، العفو عن الذات ، العفو عن الآخرين " (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣١) .

وعرفه تومسون (Thompson,2005) على أنه : " إستبدال الفرد للمشاعر السلبية بأخرى حيادية أو إيجابية إزاء ذاته أو شخص أو أشخاص آخرين أو عبر المواقف " (منصور، ٢٠٠٩ : ٣٧).

في ضوء ماتقدم من التعاريف لمتغير(العفو Forgiveness) ، يجد الباحث أن المتخصصين في هذا المجال لم يتفقوا على تعريف محدد لمفهوم العفو إلا أنه يمكن ملاحظة العوامل المشتركة بين تلك التعريفات :

- « يتضمن العفو ، كآية ظاهرة نفسية ، ثلاثة جوانب يصيها التغيير : المعرفي ، الوجداني ، السلوكي .
- « تناقص المدركات والمشاعر السلبية.
- « للعفو ثلاثة أبعاد : العفو عن الذات ، العفو عن الآخرين، العفو على وفق الموقف.

• ثالثاً : أهمية العفو Forgiveness :

لقد أشار (Denmark,2006) إلى أن لـ (العفو Forgiveness) العديد من الفوائد منها ، أن العفو :

- « يساعد في العلاج النفسي عبر تغيرات إيجابية التأثير .
- « يُحسّن من الصحة الجسمية والعقلية .
- « يعيد للضحية الإحساس بقوة الشخصية .
- « يساعد على تحقيق المصالحة بين المسيء والمساء إليه .
- « يعزز الأمل لحل الصراعات في العالم . (الدوسري ، ٢٠١٢ : ٢٨).

إن العفو Forgiveness طبقاً لـ (Wallace et al.,2008) يؤدي إلى عدم تكرار الإساءة في المستقبل ، على أساس أنه يؤدي إلى المصالحة ، فالعفو يسعى إلى إستمرارية العلاقات السوية مع المنتهك ، كما قد يدفع المنتهك إلى المحافظة على إستمرارية هذه العلاقة إذا ما تجنب الإساءة في المستقبل ، فضلاً عن معيار التبادلية في العلاقات الإجتماعية (منصور، ٢٠٠٩ : ٣٨).

وتأتي أهمية العفو ، كما أشار (فيرش Ferch,1991) إلى أن العفو هو ترك الشعور بالإستياء والحقد والغضب والتخلص من حساسية الضغوط ، وتغليب الرغبة الحقيقية للعفو في كل المواقف (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٢).

• رابعاً : أنموذجات مفسرة لمتغير العفو Forgiveness :

« الأنموذج الفسيولوجي : يركز هذا الأنموذج على المكونات النيورولوجية والبيولوجية (Clark,2005، وطبقاً لـ (Newberg et .,al 2000) يعمل الجهاز العصبي على التعامل الفعال مع الظلم أو الجور المدرك عبر نشاط الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي مؤدياً إلى حدوث تحسن نفسي وفسولوجي يتضمن : خفض معدلات ضربات القلب ، وتنفس أكثر إسترخاءً وإنخفاض مستويات القلق ، والإكتئاب ، والعدائية ، والغضب (منصور، ٢٠٠٩ : ٣٩)

◀ الأنموذج النمائي السيكولوجي : يرى أصحاب هذا الإتجاه أن العفو عملية نفسية نمائية ، وأن الإتجاه إلى العفو يتضح من بداية مرحلة المراهقة ويستمر إلى مرحلة الشيخوخة ، وأن الأفراد الأكبر سنا يكونون أكثر ميلا للعفو وأقل ميلا للإنتقام مقارنة بالأصغر سنا ، وحسب (Burnette,et al.,2007) إن العفو يرتبط بسمات الشخصية ، وأنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح والصفح عن طريق ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز آثارها السلبية ، خاصة مشاعر الحنق والغضب الموجهة نحو المسيء ، كما أشار (حسيب ، وشراب ، ٢٠٠٨) إلى أن المستويات المنخفضة من العفو والرغبة في الإنتقام يمكن أن تسهم في الأعراض الإكتئابية ، وأن تقدير الذات وفوة الأنا يرتبطان إيجابيا بـ العفو ، ولعل هذا الإرتباط الإيجابي هو ما يفسر ظاهرة الفروق الفردية في العفو في المواقف المختلفة (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٤) .

◀ الأنموذج المعرفي : يركز هذا الأنموذج على دور الدافعية في عدم حدوث العفو ويتوافق في هذا الأنموذج بعدين أساسيين هما : البعد النفسي ويتضمن الإنفعالات الصادرة عن المساء إليه وما يصاحبها من اضطرابات معرفية سلوكية ، والبعد الثاني ويشتمل على العلاقات المتبادلة بين المسيء والمساء إليه ، والتي تفسح المجال للعفو أو عدمه ، وفي إطار هذين البعدين تحدد مصفوفة من احتمالات العفو على النحو الآتي :

✓ العفو الخادع (عدم العفو وحدث التصالح) .

✓ العفو الصامت (العفو وعدم حدوث التصالح) .

✓ العفو التام (العفو والتصالح) .

✓ عدم العفو (عدم العفو وعدم التصالح) (منصور ، ٢٠٠٩ : ٣٩) .

◀ الأنموذج الإجتماعي : يركز هذا الأنموذج في تفسيره لـ (العفو) على نوع العلاقة المتبادلة بين طرفي الإساءة (المسيء والمساء إليه) والتي تحدد ظهور العفو من عدمه ، ويفترض (McCullough & Hogt, 2002) أن العفو هو نوع من التغير الإجتماعي في دافعية تجنب الإنتقام أو الإتجاه إليه نحو الشخص المسيء ، وأن الدافعية هي التي تحكم إستجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الإنتهاكات المادية والمعنوية (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٥) .

● الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته :

● منهج البحث :

لقد إعتد الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي الإرتباطي ، إذ تم دراسة المتغيرات كما توجد في الواقع ووصفها والتعبير عنها عن طريق إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود المتغير ودرجة إرتباطه مع المتغيرات الأخرى لدى طلبة الجامعة ، كما تم إعتداد الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته عشوائيا ، وقد تبنى أدوات — مقاييس — قياس متغيراته ،

والتحقق من مؤشرات صدقها وثباتها ، وتطبيقها ، وإستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعته .

• مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) من كلا الجنسين (ذكور، وإناث) وكلا التخصصين (علمي ، وإنساني) ، للمرحلة الدراسية الثالثة ، وقد تم سحب عينه على نحو عشوائي ، وكما موضح في جدول (١) .

جدول (١) أفراد عينة البحث وتوزيعهم حسب الكلية والتخصص والجنس

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية
	إناث	ذكور		
٢١٠	١٣٠	٨٠	علمي	كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم
٢١٠	١٣٠	٨٠	إنساني	كلية التربية للعلوم الإنسانية / ابن رشد
٤٢٠	٢٦٠	١٦٠		المجموع

• أدوات البحث :

لقد تبنى الباحث المقاييس الثلاثة الآتية ، لغرض تحقيق أهداف البحث ، وفيما يأتي عرضاً وصفيًا لها وللإجراءات التي تم إعتمادها للتحقق من مؤشرات صدقها وثباتها:

• أولاً : وصف المقاييس :

• مقياس المناعة النفسية :

بناء (مواهب عبد الوهاب عبدالحبار ، ٢٠١٠) لقياس المناعة النفسية لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية ، وغير المصابين ، إعتمدت الباحثة نظرية (متلازمة التكيف العامة GAS) وتعريف (سيلبي Selye) ، لـ المناعة النفسية : " المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد "

وفي ضوء النظرية المعتمدة صاغت الباحثة (٣٠) فقرة ثلاثية البدائل : تنطبق عليّ كثيراً (٣) درجات ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة (٢) درجتان إثنان ، لاتنطبق عليّ (١) درجة واحدة ، وقد روعي في إعداد الفقرات الشروط المعتمدة في بناء المقاييس ، وقد تمتع المقياس بالمؤشرات الآتية :

◀ مؤشرات الصدق : توافر للمقياس مؤشرات الصدق الآتية :

✓ الصدق الظاهري : تم عرض فقرات المقياس على (٢٤) محكماً ، وبعد تحليل إجاباتهم تبين إتفاقهم جميعاً على صلاحية الفقرات .

✓ صدق البناء : تم إعتماذ إرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وتبين أنها دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (٩٦ر١) عند مستوى (٠٠ر١) ودرجة حرية (١٩٨) .

◀ مؤشرات الثبات : توافر للمقياس مؤشرات الثبات الآتية :

✓ طريقة التجزئة النصفية : وفيها تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس ، فبلغ (٠٩٢) ، وبعد تصحيح معامل الارتباط بإستعمال معادلة (سبيرمان - براون) التصحيحية كانت (٠٩٦) ، وإستعمال الإختبار التائي ظهر المعامل ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠٠١) .

✓ معامل ثبات (ألفا كرونباخ) للإتساق الداخلي : وقد كانت قيمة معامل ثبات تساوي (٠٩٦) .

• وصف المقياس :

يتألف المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة ، وأن أعلى درجة على المقياس (٩٠) ، وأقل درجة (٣٠) ، وأن المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) (عبدالجبار ، ٢٠١٠-١١٧٢-١٢٦) .

• مقياس الوعي بالذات:

بناء (حسن أحمد سهيل القره غولي ، ٢٠١١) ، إذ إعتد على نظرية الشعور بالذات الخاصة لـ (باس Buss, 1980) إطاراً نظرياً لمتغير الوعي بالذات Self-awareness ومجالاته ، وقد عرف (باس Buss, 1980) الوعي بالذات : " قدرة الفرد على توجيه الإنتباه نحو الذات أو خارجها - تجاه البيئة - وأن هذا التوجه الإنتباهي يسبب له حالة من التقويم الذاتي " وقد صاغ الباحث (٢٦) فقرة ، توزعت على مجالي : الوعي بالذات الخاصة (١٤) فقرة ، والوعي بالذات العامة (البيئي) (١٢) فقرة ، وروعي في صياغتها الشروط الواجب توافرها عند بناء المقاييس النفسية ، المقاييس خماسي البدائل : تنطبق علي تماماً (٥) خمس درجات ، تنطبق علي كثيراً (٤) أربع درجات ، تنطبق علي بدرجة متوسطة (٣) ثلاث درجات ، تنطبق علي قليلاً (٢) درجتان إثنان ، لاتنطبق علي أبداً (١) درجة واحدة ، هذا عندما تكون الفقرات مع موضوع المقياس ، والفقرات : (٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦) أما إذا كانت الفقرات ضد موضوع المقياس تكون أوزانها على النحو الآتي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، والفقرات : (١ ، ٤ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٥) ، وقد تمتع المقياس بالمؤشرات الآتية :

◀ مؤشرات الصدق : توافر للمقياس مؤشرات الصدق الآتية :

✓ الصدق الظاهري : تم فيه عرض المقياس على (١٤) محكماً ، وإعتمد الباحث على (مربع كاي) في تحديد صلاحية كل فقرة ، فقد تم الإبقاء على (٢٠) فقرة وتعديل (٦) فقرات ، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٦) فقرة .

✓ صدق البناء : تم إعتداد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية ، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة

- الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، وهذا مؤشر على أن المقياس صادقاً لقياس الظاهرة .
- ◀ مؤشرات الثبات : توافر للمقياس مؤشرات الثبات الآتية :
- ✓ الإختبار وإعادة الإختبار: وقد كان معامل الثبات (٠,٨١) عند مستوى (٠,٠٥) .
- ✓ معامل ثبات (ألفا كرونباخ) للإتساق الداخلي : وقد كان معامل الثبات (٠,٧٤) .
- ✓ طريقة التجزئة النصفية : وفيها تم حساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس ، فبلغ (٠,٦٠) ، وبعد تصحيح معامل الإرتباط بإستعمال معادلة (سبيرمان - براون) التصحيحية كانت (٠,٧٥) .

• وصف المقياس :

يتألف المقياس من (٢٦) فقرة ، مجال الوعي بالذات الخاصة (١٤) فقرة ، ومجال الوعي بالذات العامة (١٢) فقرة ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة (٢٦ - ١٣٠) ، وأن المتوسط الفرضي للمقياس (٧٨) درجة (القره غولي ، ٢٠١١ : ١٣٠ - ١٣١) .

• مقياس العفو :

إعداد تومسون وآخرون 2005, Thompson et al تعريب (السيد كامل الشربيني منصور ، ٢٠٠٩) ، وقد إستمدت الفقرات عبر الأطر النظرية لـ العفو ، ويتألف بصيغته النهائية من (١٨) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات : مجال العفو عن الذات (٦) فقرات وتأخذ التسلسل (١ - ٦) ، مجال العفو عن الآخرين (٦) فقرات وتأخذ التسلسل (٧ - ١٢) ، ومجال العفو عبر المواقف (٦) فقرات وتأخذ التسلسل (١٣ - ١٨) ، المقياس خماسي البدائل : موافق تماماً (٥) خمس درجات ، موافق (٤) أربع درجات ، محايد (٣) ثلاث درجات ، غير موافق (٢) درجتان إثنان ، غير موافق تماماً (١) درجة واحدة ، هذا عندما تكون الفقرة مع موضوع المقياس ، والفقرات : (١٨، ١٦، ١٤، ١٢، ١٠، ١، ٣، ٥، ٨) أما إذا كانت الفقرة ضد موضوع المقياس (سلبية) تكون أوزان الفقرات : (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ، والفقرات (٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧) ، يتمتع المقياس بالمؤشرات الآتية :

- ◀ مؤشرات الصدق : توافر للمقياس مؤشرات الصدق الآتية :
- ✓ معاملات الإرتباط بين مجالات المقياس : دالة عند مستوى (٠,٠١) .
- ✓ معامل إرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس : وقد تراوحت ما بين (٠,٣٧) - (٠,٦١) ، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى (٠,٠١) .
- ◀ مؤشرات الثبات : توافر للمقياس مؤشرات الثبات الآتية :

✓ الإختبار وإعادة الإختبار: وقد كان معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٣) عند مستوى (٠,٥) (منصور، ٢٠٠٩: ٦٣ - ٦٤).

• ثانياً : إجراءات التحقق من ملائمة وصدق وثبات المقاييس الثلاثة :

لغرض التحقق من ملائمة المقاييس الثلاثة للبيئة العراقية أو لطبيعة البحث الحالي ، وصلاحيه وصياغة الفقرات ، والبدائل وأوزانها ، فقد تم القيام بالإجراءات الآتية :

• مؤشرات صدق المقاييس Validity :

• الصدق الظاهري :

تم عرض المقاييس الثلاثة في ملف واحد على عدد من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي ، وعلم النفس التربوي ، والشخصية وقد كانت نسبة الاتفاق على اعتماد المقاييس الثلاثة كما هي دون أي تغيير (١٠٠ ٪) ، وبذلك فقد تحقق للمقاييس الثلاثة مؤشر الصدق الظاهري أو صدق المحكمين .

• صدق الفقرات :

تمييز فقرات المقاييس : تم اعتماد أسلوب العينتين الطرفيتين بسحب (٢٧٪) من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (١١٣) طالباً وطالبة ، و(٢٧٪) من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (١١٣) طالباً وطالبة ، لتمثيل المجموعتين الطرفيتين من حجم العينة لكل مقياس البالغة (٤٢٠) طالباً وطالبة ، وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتطبيق الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين (العليا والدنيا) لكل فقرة من فقرات المقاييس الثلاثة، وعدة القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة عبر مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١٩٦) عند مستوى (٠,٥) ودرجة حرية (٢٢٤) فقد تراوحت القيم التائية لفقرات مقياس (المناعة النفسية) بين (٣٩٢٨) - (١٣٣٠٦) ، ومقياس (الوعي بالذات) بين (٣٠٨٤) . (١٠٤٧٠) ومقياس (العضو) بين (٢٠٦٨) - (١٩٢٤) ، واتضح استناد إلى نتيجة التحليل الإحصائي أن جميع فقرات المقاييس الثلاثة مميزة ، باستثناء الفقرة (٩) في مقياس (الوعي بالذات) ، مجال (الوعي بالذات العامة) ، وهذا يُعد مؤشراً على صدق المقاييس الثلاثة .

• أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يفترض هذا الأسلوب أن الدرجة الكلية للمستجيب تُعد مؤشراً لصدق المقياس ، ويحاول الباحث عادة إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (عيسوي ، ١٩٧٤ : ٥٠) (فان دالين ، ١٩٧٧ : ٤٤٨) ، لذلك تم استعمال معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على كل مقياس - الاستمارات الخاضعة للتحليل (٤٢٠) إستمارة. فقد كانت قيم معامل إرتباط

درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس (المناعة النفسية) تتراوح بين (٠,٢٥٦) - (٠,٥٨٦)، ومقياس (الوعي بالذات) تتراوح بين (٠,٢١٠) - (٠,٥٢٨)، ومقياس (العضو) تتراوح بين (٠,١٨٣) - (٠,٥٤٠)، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) (٠,٢٨) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤١٨)، وهذا مؤشر على صدق فقرات المقاييس.

• مؤشرات الثبات Reliability :

يعني الثبات أن المقياس موثوق به ويعتمد عليه في إعطاء النتائج نفسها عند تطبيقه أكثر من مرة (جابر، وكاظم، ١٩٧٨ : ٢٨٦)، فالثبات يُعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس الجيد، إذ يتناول تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على اختبار معين، كما في كل مرة يُعاد اختبارهم، إذ يشير إلى الإستقرار في درجات الفرد الواحد على الإختبار نفسه (عباس، ١٩٩٦ : ٢٢)، لذلك تم التحقق من المقاييس المستعملة في هذا البحث عبر مؤشرات الثبات الآتية :

• أولاً : طريقة الاختبار واعداد الاختبار (الإتساق الخارجي) Test-Retest :

على وفق هذه الطريقة تم تطبيق المقاييس الثلاثة، ثم إعادة تطبيقها بفاصل زمني " أسبوعان " بين التطبيقين على عينة مؤلفة من (٣٠) طالب وطالبة، وكما موضح في جدول (٢) قيم ثبات المقاييس، وهذه القيم تُعد من القيم التي يمكن الوثوق بها في صدق المقاييس، وهذا مؤشر لثبات المقاييس الثلاثة :

جدول (٢) قيم ثبات المقاييس الثلاثة بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار

المقياس	قيمة معامل الثبات	عينة التطبيق
المناعة النفسية	٠,٧٣٥	٣٠ طالبا وطالبة
الوعي بالذات	٠,٥٣٥	٣٠ طالبا وطالبة
العضو	٠,٥٩٤	٣٠ طالبا وطالبة

• ثانياً : معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

يمثل معامل (ألفا كرونباخ) متوسط المعاملات الناتجة من تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء المقياس (عبدالرحمن، ١٩٩٨ : ١٧٢)، وبناءً على ذلك فقد تم استعمال هذه المعادلة لإستخراج معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياسي (المناعة النفسية) و (الوعي بالذات)، وقد كانت قيمة معامل الثبات للمقياسين (٠,٨٦٨)، (٠,٦٦٣) على التوالي، وهذا يُعد مؤشراً على اتساق فقرات المقياسين، وعلى ثباتهما .

• ثالثاً : طريقة التجزئة النصفية Split-Half :

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين " متكافئين " ، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة ، ويتم إستعمال النصف الأول مقابل النصف الثاني أو قد تستعمل الدرجات ذات الأرقام الفردية مقابل الدرجات ذات الأرقام الزوجية (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ١٦٧ - ١٦٨) ، ثم يتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس بإستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، وبذلك فقد بلغ معامل الإرتباط بين درجات نصفي مقياس (العفو) (٠٫٦٢٥) درجة ، وبذلك يعد مؤشراً على ثبات المقياس ، وعليه فقد أصبحت المقاييس الثلاثة تتمتع بالخصائص السيكومترية وجاهزة للتطبيق بصيغتها النهائية .

• رابعاً : الوسائل الإحصائية :

« الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقاييس الثلاثة (المناعة النفسية ، والوعي بالذات ، والعفو) .

« الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لإستخراج القوة التمييزية لفقرات المقاييس الثلاثة ، بإستعمال المجموعتين الطرفيتين .

« معامل ارتباط (بيرسون) : أستعمل في معرفة العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، وفي إستخراج الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار ، والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة .

« معادلة (ألفا كرونباخ Alpha Cronbach) : أستعملت في حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقاييس (المناعة النفسية) و (الوعي بالذات) .

« طريقة التجزئة النصفية (Split-Halph) : أستعملت في حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس (العفو) .

« معادلة (سبيرمان - براون) : أستعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس (العفو) .

« تحليل الإنحدار المتعدد Multiple Regression : أستعمل لمعرفة مدى إسهام المتغيرين المستقلين (الوعي بالذات ، والعفو) في التباين الكلي للمتغير التابع (المناعة النفسية) .

• الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

• الهدف الأول : تعرف (المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة :

بعد تحليل استجابات أفراد العينة على مقياس (المناعة النفسية) في ضوء بدائل الإجابة (١ ، ٢ ، ٣) تم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (٩٧٫٥٩٠) درجة وإنحراف معياري (١٥٫٤٧٦) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة

(٤٩٧٧٧) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢٥٧٦) عند مستوى (٠.١) وبدرجة حرية (٤١٩) مما يدل على شيوع المناعة النفسية بين الطلبة، وكما موضح في جدول (٣).

جدول (٣): نتائج الهدف الأول (المناعة النفسية)

مستوى الدلالة (٠.١)	القيمة التائية		المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	٢٥٧٦	٤٩٧٧٧	٦٠	١٥٤٧٦	٩٧٥٩٠	٤٢٠

• تفسير ومناقشة الهدف الأول :

أظهرت النتائج شيوع المناعة النفسية بين طلبة الجامعة، وقد جاءت هذه النتيجة على نحو متسق مع الإطار النظري، وتأكيد قدرة الإنسان العراقي في التغلب على المواقف الضاغطة أو المقاومة النفسية إزاء الشدائد والمحن، إذ أن قوة الدفاع النفسي تعمل حاجزا أمام أحداث الحياة الضاغطة بنتائجها السلبية المتوقعة على الصحة النفسية والجسمية، وطبقا لنظرية (Selye) عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف تنخفض التغيرات التي طرأت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، أي التعايش مع الظروف الضاغطة وأجواء الحرب والشدة.

وهذه النتيجة متفقة مع نتيجة دراسة (الأعجم، ٢٠١٣) التي أظهرت شيوع المناعة النفسية بين طلبة الجامعة من أفراد العينة.

• الهدف الثاني : تعرف (الوعي بالذات) لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف على الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة، تم تحليل استجابات أفراد العينة على مقياس (الوعي بالذات) في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس وحساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (٨٦٢٠٠) درجة وانحراف معياري (٩١٧٧) وهو أكبر من المتوسط الافتراضي للمقياس (٧٥) درجة، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة، فظهر أن الفرق دال إحصائيا، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢٥٠١٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢٥٧٦) عند مستوى (٠.١) وبدرجة حرية (٤١٩) مما يدل على شيوع (الوعي بالذات) بين طلبة الجامعة، وكما موضح في جدول (٤).

جدول (٤): نتائج الهدف الثاني (الوعي بالذات)

مستوى الدلالة (٠.١)	القيمة التائية		المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	٢٥٧٦	٢٥٠١٢	٧٥	٩١٧٧	٨٦٢٠٠	٤٢٠

• تفسير ومناقشة الهدف الثاني :

أظهرت النتائج شيوع الوعي بالذات بين طلبة الجامعة، وقد جاءت هذه النتيجة على نحو متسق مع الإطار النظري، إذ أن عينة البحث من طلبة

الجامعة يتمتعون بإدراكهم لذواتهم الخاصة وما يتصل بها من خبرات وتأملات وتنظيم ، وإدراكهم لذواتهم العامة ولما يحيط بهم ، (فالوعي Consciousness هو قلب التنبؤ والتحكم وقدرة الناس أن يخططوا للمستقبل ، فالوعي يمكن الناس من التنبؤ بسلوك الآخرين وسلوكهم ، ويسمح لهم أن يخططوا لأفعالهم ويقدرها قدرتهم على الفعل ، فالناس دائماً في مواجهة تحديات جديدة يمكن حلها إذا استعمل الإنسان مهاراته كلها لحددها الأقصى ويتناغم شديد ، فالوعي والتفكير في مشكلة يمكن الناس من توقع التحديات ومن تعظيم مآلديهم من موارد وفرص للنجاح) (إسبينول، وستودينجر، ٢٠٠٦: ٩٠) .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (القرعة غولي ، ٢٠١١) في شيوع الوعي بالذات بين طلبة الجامعة من أفراد العينة .

- الهدف الثالث: تعرف (العضو) لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف على فضيلة (العضو) لدى طلبة الجامعة ، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس (العضو) في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس وحساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (٢٠٩٢ر٦) درجة وانحراف معياري (٦٨٧٢ر٦) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (٥٤) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٨٧٦٥ر١) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢٥٧٦ر٢) عند مستوى (٠ر٠١) وبدرجة حرية (٤١٩) مما يدل على شيوع فضيلة (العضو) بين الطلبة ، وكما موضح في جدول (٥) .

جدول (٥) : نتائج الهدف الثالث (تعرف العضو)

مستوى الدلالة (٠ر٠١)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	١٨	٢٥٧٦ر٢	٥٤	٦٨٧٢ر٦	٦٠٢٩٢ر٦	٤٢٠

- تفسير ومناقشة الهدف الثالث :

أظهرت نتائج البحث شيوع متغير (العضو) بين طلبة الجامعة من أفراد عينة البحث ، وهذا يعني تأكيد طلبة الجامعة لإتسامهم بفضيلة (العضو) ، وأنهم يتمتعون ببناء معرفي ينم عن تغيرات معرفية ووجدانية وسلوكية إيجابية في ذواتهم وشخصياتهم ، تتمثل في تناقص أو غياب المدركات والمشاعر السلبية ودافعية الإنتقام نحو ذواتهم أو الآخرين أو عبر المواقف المختلفة .

وقد جاءت هذه النتيجة متسقة مع دراسة (منصور : ٢٠٠٩) من حيث شيوع متغير (العضو) لدى طلبة الجامعة ، وأن السعادة والعصابية والمقبولية وحالة وسمة الغضب تسهم في الدرجة الكلية لمتغير (العضو) (منصور، ٢٠٠٩ : ٢٩) .

- الهدف الرابع : تعرف العلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة :

المناعة النفسية والوعي بالذات والعضو : لغرض التحقق من وجود علاقة إرتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة ، والتي تُعد الخطوة الأولى قبل إستعمال (تحليل الإنحدار المتعدد) لمعرفة مدى إسهام (الوعي بالذات ، والعضو) في المناعة النفسية ، تم إستعمال معامل إرتباط (بيرسون) مع بيانات عينة التحليل البالغة (٤٢٠) طالبا وطالبة ، وقد أشارت مصفوفة الإرتباطات بين المتغيرات الثلاثة إلى أنها دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٠١) وكما موضح في جدول (٦) ، وبذلك فقد تحقق الهدف الرابع .

جدول (٦) مصفوفة الإرتباطات بين متغيرات (المناعة النفسية ، والوعي الذاتي ، والعضو)

المتغير	المناعة النفسية	الوعي الذاتي	العضو
المناعة النفسية	١	٠.٥١٠	٠.٣٢٦
الوعي الذاتي		١	٠.٣٥٧
العضو			١

• الهدف الخامس : تعرف مدى إسهام متغيري "الوعي بالذات ، والعضو "

في التباين الكلي لمتغير " المناعة النفسية " لدى طلبة الجامعة : لغرض الكشف عن مدى إسهام كل من متغيري (الوعي بالذات ، والعضو) في متغير (المناعة النفسية) بعد التأكد من وجود علاقة إرتباطية بين متغيرات البحث ، إستعمل الباحث تحليل الإنحدار المتعدد ، وقد بلغ معامل الإنحدار المتعدد (٠.٥٣٣) ، وبعد إخضاع قيمة معامل التحديد الكلي (R^2) الذي بلغ (٠.٢٨٤) إلى معادلة تحليل الإنحدار المتعدد ، ظهر أن النسبة الفئوية المحسوبة تساوي (٨٢.٧٢٦) وهي أكبر من النسبة الفئوية الجدولية البالغة (٢.٩٩٥) وبدرجتي حرية (٤١٧، ٢) ، فهي دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وكما موضح في جدول (٧)

جدول (٧) نتائج تحليل تباين الإنحدار المتعدد لقيمة معامل التحديد الكلية للمتغيرات والتعرف على مدى إسهام (الوعي بالذات ، والعضو) في درجات متغير المناعة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات S.S	درجات الحرية d.f	متوسط المربعات MS	القيمة الفئوية F	الدالة
الإنحدار	٣٨٥٠٨.١٧٤	٢	١٤٢٥٤.٠٨٧	٨٢.٧٢٦	دالة
الخطأ	٧١٨٥١.٣٨٨	٤١٧	١٧٢.٣٠٥		
الكلي	١٠٠٣٥٩.٥٦٢	٤١٩			

وعند تحويل قيم معاملات الإنحدار المتعدد للمتغيرين (الوعي بالذات ، والعضو) والخطأ المعياري لهما إلى معاملات إنحدار معيارية (Beta) المقابلة لكل متغير والتي عن طريقها يمكن معرفة أي من المتغيرين له تأثير أكبر في متغير (المناعة النفسية) ، فقد تبين أن متغير (الوعي بالذات) جاء بالمرتبة الأولى ، وله أثر أكبر في المتغير التابع (المناعة النفسية) لأن قيمة معامل الإنحدار المعياري (Beta) لمتغير (الوعي بالذات) قد بلغ (٠.٤٥١) ، ولغرض معرفة دلالاته الإحصائية ، فقد بلغت القيمة التائية له (١.٧٠) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٠١) ، أما متغير (العضو) فقد جاء إسهامه بالمرتبة

الثانية في متغير (المناعة النفسية) ، إذ بلغ معامل الإنحدار المعياري (Beta) لمتغير (العضو) (٠.٦٥ ر) ، ولإعرافة دلالاته الإحصائية ، بلغت القيمة التائية (٣.٧٢٠ ر) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١ ر) ، كما موضح في جدول (٨) ، وأن المتغيرين يسهمان بـ (٢٨.٤ ٪) من التباين الكلي في (المناعة النفسية) .

جدول (٨) معاملات الإنحدار لمتغيري (الوعي الذاتي ، والعضو) في درجات متغير المناعة النفسية

المتغير المستقل	معامل الإنحدار B	الخطأ المعياري Std.Error	معامل الإنحدار المعياري Beta	القيمة التائية المحسوبة t	مستوى الدلالة Sig
الحد الثابت	٩.٥٨٩	٧.١٠٨	—	١.٣٤٩	دالة
الوعي الذاتي	٠.٧٦١	٠.٠٧٥	٠.٤٥١	١٠.١٧٠	دالة
العضو	٠.٣٧٢	٠.١٠٠	٠.١٦٥	٣.٧٢٠	دالة

• التوصيات :

« تأكيد أهمية المناعة النفسية عبر الإهتمام بتنمية القوى الإنسانية الإيجابية (الحب والثقة بالنفس والقدرة على التحمل ومواجهة الظروف والمواقف الصعبة) في بناء شخصية الإنسان العراقي ، عن طريق التنشئة الإجتماعية والمناهج التربوية .

« تأكيد أهمية تنمية الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة ، كونه جوهر الحياة العقلية.

« التثقيف بأهمية فضيلة العفو وترك الشعور بالإستياء والغضب والتخلص من حساسية الضغوط ، وتغليب الرغبة الحقيقية للعفو في مواقف الحياة الإجتماعية .

• المقترحات :

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية :

« فاعلية برنامج إرشادي في تنمية (المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة .

« فاعلية برنامج إرشادي في تنمية (الوعي بالذات) لدى طلبة الجامعة .

« فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فضيلة (العفو) لدى طلبة الجامعة .

« دراسة متغيرات البحث في عينات أخرى .

• المراجع :

- القرآن الكريم .

- ابن قيم الجوزية ، الإمام أبي عبدالله محمد بن أبي بكر بن أيوب (ب . ت) عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين ، جدة - دار علم الفوائد للنشر والتوزيع .

- أبو الديار ، مسعد نجاح (٢٠١٠) فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الإنفعالي في تنمية التفاؤل لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً ، مجلة العلوم الإجتماعية ، جامعة الكويت ، ٣٨ (٢) ، ٥٨ - ٩١ .

- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبدالجواد (٢٠١٣) المرونة النفسية : ماهيتها ومحدداتها ، وقيمتها الوقائية ، إصدار شبكة العلوم النفسية العربية .
- أبو رياح ، محمد مسعد عبد الواحد مطاوع (٢٠٠٦) المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة الفيوم
- أسبينول ، ليزاج . ، وستودينجر ، أورسولا م . (٢٠٠٦) سيكولوجية القوى الإنسانية : ترجمة : صفاء الأعرس وآخرين ، مراجعة صفاء الأعرس - القاهرة - الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية .
- الأعمج ، نادية محمد رزوقي (٢٠١٣) المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى .
- الأعرس ، صفاء (٢٠١٠) الصمود من منظور علم النفس الإيجابي ، النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد (٧٧) .
- الأقصري ، يوسف أبو الحجاج (٢٠١١) ضغوط الحياة كيف نواجهها ، القاهرة - دار الحرم للتراث.
- باترسون ، س. ه. (١٩٨١) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم الأول ، ترجمة : حامد عبدالعزيز الفقى ، الكويت - دار القلم .
- باترسون ، س. ه. (١٩٩٠) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم الثاني ، ترجمة : حامد عبدالعزيز الفقى ، الكويت - دار القلم .
- البهاص ، سيد أحمد أحمد (٢٠٠٩) العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد الثالث والعشرو لسنة ٢٠٠٩ .
- جابر ، جابر عبد الحميد ، وكاظم ، أحمد خيري (١٩٧٨) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة - دار النهضة العربية .
- حسان ، ولاء إسحق (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية .
- الحمد ، محمد إبراهيم (١٩٩٦) سوء الخلق : مظاهره وأسبابه ، ط ٢ ، الرياض - دار ابن خزيمة للنشر والتوزيع .
- دافيدوف ، لندا (٢٠٠٠) ، الذاكرة والإدراك والوعي ، ترجمة نجيب الضونس خزام ، القاهرة - الدار الدولية للإستثمارات الثقافية .
- دافيدوف ، لندا ل . (١٩٨٣) مدخل علم النفس ، القاهرة - الطبعة العربية .
- الدردير، عبد المنعم أحمد (٢٠٠٢) الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية (الذكاءات المتعددة ، التفكير الأبتكاري ، التفكير الناقد) لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي، أسيوط .
- الدوسري ، إيمان بنت محمد بن سعد (٢٠١٢) العفو وعلاقته بإفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة أم القرى.
- دياب ، مروان عبد الله (٢٠٠٦) دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / الجامعة الإسلامية بغزة .

- راضي، زينب نوفل أحمد (٢٠٠٨) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير.
- الرشدي، هارون توفيق (١٩٩٩) الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، القاهرة - زهران الشرق.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٩) الصحة النفسية، عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- الرويلي، نورة بنت مفلح (٢٠٠٨) العوامل المؤثرة بوعي الشابة السعودية بحقوقها، رسالة ماجستير، كلية الآداب / جامعة الملك سعود .
- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٨٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة - عالم الكتب
- الزيناتي، إعتد اعتماد يعقوب محمد (٢٠٠٣) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية .
- سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨) سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عمان - عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع .
- سيف، ياسر (٢٠٠١) الذكاء العاطفي: رؤية جديدة، الإسكندرية .
- شقورة، يحيى عمران شعبان (٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية / جامعة الأزهر - غزة .
- شلتز، دوان (١٩٨٣) نظريات الشخصية، جامعة بغداد، ترجمة: حمد دلي الكربولي، وعبدالرحمن القيسي .
- الشيخ، عبدالسلام (١٩٩٦) علم النفس بين المثير والإستجابة، ط ١، طنطا - دلتا للكومبيوتر والطباعة والتصوير .
- عباس، فيصل (١٩٩٦) الإختبارات النفسية: تقنياتها وإجراءاتها، بيروت - دار الفكر العربي .
- عبد الجبار، مواهب عبدالوهاب (٢٠١٠) المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، إطروحة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية.
- عبد القادر، فتحى عبدالحميد، وأبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٦) البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فعالية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة .
- عبدالعال، تحية محمد أحمد، ومظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٣) الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي " . مجلة كلية التربية بينها، العدد (٩٣) يناير ج (٤) ٢٠١٣ .
- العتيبي، بندرين محمد حسن الزيادي (٢٠٠٨) إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى .
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة - دار الفكر العربي .

- عسكر، علي (٢٠٠٠) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الكويت - دار الكتاب الحديث .
- العنزي، فلاح محروت البلعاسي (٢٠٠٦) علم النفس الإجتماعي ، ط ٤ ، الرياض .
- غنيم، سيد محمد (١٩٧٣) سيكولوجية الشخصية : محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، القاهرة - دار النهضة العربية .
- الفرماوي ، حمدي علي (٢٠٠٠) نظرات في آليات الدفاع النفسية ، المؤتمر العلمي الثالث بكلية التربية جامعة الأقصى - فلسطين .
- القاسم ، موضي بنت محمد بن حمد (٢٠١١) الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير، كلية التربية / جامعة أم القرى .
- القاضي، علي (١٩٩٤) ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية ، مجلة منبر الإسلام ، العدد الثالث ، السنة الثالثة والخمسون .
- القرة غوثي ، حسن أحمد سهيل (٢٠١١) الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الإجتماعية ومقاومة الإغراء لدى طالبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- كامل ، عبد الوهاب (٢٠٠٢) إتجاهات معاصرة في علم النفس ، القاهرة - مكتبة الأنجلو المصرية .
- كمال ، علي (١٩٨٣) النفس إنفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط ٢ ، بغداد - دار واسط .
- مرسي ، كمال إبراهيم (١٩٨٩) تنمية الصحة النفسية ، مجلة المسلم المعاصر ، العدد ٥٤ ، لبنان .
- مرسي ، كمال (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية - مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ، الجزء الأول ، القاهرة - دار النشر للجامعات .
- منصور، السيد كامل الشرييني (٢٠٠٩) العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد الثالث ، العدد الثاني لسنة ٢٠٠٩ .
- منصور، محمد السيد إبراهيم (٢٠٠١) التفاعل بين المكونات العاملة للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب/ جامعة طنطا .
- نصر الله ، نوال خالد حسن (٢٠٠٨) أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية .
- هاشم ، سامي محمد موسى (١٩٩٤) الوعي بالذات وعلاقته بالقلق المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض ، مجلة كلية التربية / جامعة الزقازيق ، العدد (٢١) الجزء الثاني لسنة (١٩٩٤) .
- يوسف ، جمعة سيد (٢٠٠٧) إدارة الضغوط ، القاهرة - كلية الهندسة .
- Marzieh, A,(2005) Identifying Stressors And Reaction To Stressors-In Gifted And non- Gifted Students, International Education. Journal of 6(2), 136-140.

- Selye.H. (1976) The Stress of Life .New yourk, MC (Graw-Hill Book Company).

