

سلوك حماية الذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

م.م. هلتا وليد غانم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية

استلام البحث: ٢٠٢٤/٤/١٧ قبول النشر: ٢٠٢٤/٥/٢٦ تاريخ النشر: ٢٠٢٤/١٠/١

<https://doi.org/10.52839/0111-000-083-017>

ملخص البحث

هدف البحث الحالي معرفة سلوك حماية الذات وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على دلالة الفرق في العلاقة على وفق النوع (ذكور - اناث) فضلا عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومن اجل التحقق من ذلك قامت الباحثة بتبني مقياس سلوك حماية الذات المعد من قبل (هدير: ٢٠٢٣) اذ تالف المقياس من ٣٩ فقرة بصيغته النهائية، وتبنت مقياس المناعة النفسية المعد من قبل (رزوقي، ٢٠١٣) اذ بلغت الفقرات ٣٠ فقرة بصيغتها النهائية، وقد تأكدت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياسين وتم تطبيقهما على ١٥٠ طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية في الجامعة المستنصرية (كلية التربية، الآداب، العلوم) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) واطهرت نتائج البحث الاتي :

١. ان عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم سلوك حماية الذات .
٢. ان عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم مناعة نفسية .
٣. لا يوجد فرق في العلاقة ذات دلالة احصائية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية على وفق متغير النوع (ذكور / اناث) .
٤. اظهرت نتائج التحليل الاحصائي توجد علاقة ارتباطية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية : سلوك حماية الذات، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

Self-Protection Behavior and Its Relationship to Psychological Immunity among University Students

Assist lecturer: Hala Waleed Ghanem

Utop8962@gmail.com

Al-Mustansiriya University / College of Education

Abstract

The current research aims to identify self-protection behavior and its relationship to psychological immunity among university students, as well as to identify the significance of the difference in the relationship according to gender (males - females). It also aims to examine the correlation between the two variables. To achieve these objectives, the researcher adopted the self-protection behavior scale. It was developed by Hadeer (2023), it consisted of 39 items in its final form. The researcher also adopted the psychological immunity scale developed by Razouki (2013), which consisted of 30 items in its final form. The researcher confirmed the psychometric properties of the two scales. The scales were applied to 150 male and female students who were selected randomly from the College of Education, College of Arts, and College of Sciences at Al-Mustansiriya University for the academic year 2024-2025. The results of the research showed that the research sample has self-protection behavior and psychological immunity. There is no statistically significant difference in the relationship between self-protection behavior and psychological immunity according to gender. There is a correlation between self-protection behavior and psychological immunity among university students.

Keywords: self-protection behavior, psychological immunity among university students

الفصل الاول

مشكلة البحث

يواجه الطلبة ضغوطات وموانع نفسية تشكل لديهم مشكلات اجتماعية واكاديمية مختلفة المصادر والتي تعد جزءاً من الحياة البشرية نتيجة تسارع نمط الحياة والتغيرات المتباينة،

(خليفة ، ٢٠٢٠ : ٢٥٧)، كذلك التحديات والاحداث الصادمة التي قد تواجه الطلبة وقد تشكل لهم مصدر تهديد أو خطر بشكل عام وخاص في مجتمعنا (Zhao , 2005 : 380) كالأعراض والكوارث التي تحل بالطلبة على سبيل المثال (Covid .19) إذ انه اثر سلباً على كل الجوانب صحيا ونفسيا واقتصادياً (سمكري ، ٢٠٢١ : ٤٥٨) ، كل هذه التغيرات تعد ضغطاً على الانسان قد تفوق طاقته وامكانياته فضلا عن مشاعر التوتر والقلق التي تولد الأفكار السلبية والتي تؤثر على سلوك الطالب وشخصيته (Crocker & park , 2003)، ويسعى الطالب إلى استخدام أساليب لتحقيق التوافق والاستعادة توازنه لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يدركها على أنها موانع نفسية له، للتخفيف منها أو التخلص من آثارها أو للتكيف معها لحماية ذاته

(مشري ، ٢٠١٦ : ١١)، وفي بعض الأحيان يقدم الطلبة على سلوكيات خاطئة رغم علمهم بانها تدمير لذواتهم، ومنها السلوكيات التي توجد في جميع مكونات السلوك من انفعالات وتفكير وافعال مثل السهر، مخالطة اقران سوء، عدم النظام والفوضى، العادات الغذائية السيئة، التدخين.. الخ ، واما الانفعالات المؤثرة في سلوك حماية الذات وعدم سيطرة الطلبة عليها هي الغيرة، الكراهية، الاكتئاب والقلق وسوء التوافق الذاتي والاجتماعي، أما فيما يخص سيطرة التفكير السلبي كالتوقعات السلبية، سوء الظن، الاوهام والمبالغــــــــــــــــة.. الخ (القنــــــــــــــــاعــــــــــــــــي، ٢٠١١ : ٢٠)

إن أفكار الطلبة الخاطئة تؤدي الى ازمات نفسية سلبية تجاه اصدقائهم مما تؤثر على ثقتهم وعلى توقعاتهم المستقبلية، ويعبر التربويون عن قلقهم حول عجز الطلاب في المرحلة الجامعية عن التفكير الفعال والذي يؤدي الى نتائج جيدة من حيث ادراكات الفرد حول ذاته من جهة والإنجاز والتحصيل من جهة اخرى (عبد العزيز ، ٢٠١٢ : ٣)، ويعد التعميم الإيجابي مؤثراً جيداً على القدرات العقلية والسلوك، إذ ينعكس هذا التعميم على طريقة تفاعل الطلبة مع الخبرات، أما الطلبة التي تعاني وجود خلل في آليات التعميم الإيجابي فيؤدي ذلك إلى اضطراب سلوكياتهم، وقد تظهر بعض أعراض الأمراض النفسية نتيجة لذلك مثل العزلة والرهاب(هدير:١١:٢٠٢٣)

ومن خلال المسيرة التعليمية للباحثة وجدت ان طلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع ويعول عليهم بناء المستقبل إذ ان اي مخاطر نفسية تحيط بهم وتهدهم تعني تهديد مجتمع كامل، فمن الضروري القاء الضوء على هكذا سلوكيات لأنها تسهم في احداث تغيير نحو الأفضل وكذلك تعزيز الاهتمام بالجوانب التي تتطلب توعية لتمكينهم وتحصينهم ذاتيا ليكونوا اكثر إمكانية وقدرة على مواجهة الموانع النفسية

وعلى صعوبات الحياة، وأن طلبة الجامعة في العراق قد تعرضوا شأنهم شأن باقي أفراد المجتمع إلى العديد من الضغوطات التي قد أسهمت في إضعاف مناعتهم النفسية حيث أن هذه الضغوطات كانت خارج سيطرتهم متمثلة بفترات الحروب والحصار والنزاعات الداخلية، لذا نحتاج إلى دراسة علمية توصف مدى هذه المعاناة وتوضح مقدار المناعة النفسية لدى الطلبة كونهم شريحة كبيرة وفعالة في المجتمع وبما أن الباحثة قد عاشت هذه الشريحة وكانت جزءاً منها رأيت من الضرورة تسليط الضوء على سلوكيات حماية الذات من هذه الموانع النفسية لدى الطلبة ومدى تأثير العلاقة بينهما .

اهمية البحث :

في أي مجتمع يعيش الطالب مجموعة من الضغوطات التي ينعكس تأثيرها على صحته الجسمية والنفسية، وان استمرار هذه الضغوطات بشكل متكرر دون وجود مناعة نفسية، يؤدي إلى ضعف السيطرة على سلوكه وتصرفاته وانفعالاته (السواس ، ٢٠٠١ ، ص٢٤٧) ان سلوك حماية الذات هو القدرة على ادارة الضغوطات وتقوية المناعة النفسية من خلال العمل النشط للتخلص من الآثار السلبية و للحد من حصول الازمات (Gardner& Fletcher,2009,pp.268-284) ومن خصائص الصحة النفسية ان سلوك حماية الذات يقلل من الاحتراق النفسي باستخدام سلوكيات المجابهة الوقائية لتكون حماية الذات والتي تتمثل كنوع من الدوافع الايجابية برفع المناعة النفسية نحو مستوى مطلوب وتنشأ سلوكيات حماية الذات من الحاجة الى الاحترام الايجابي للشعور بالرضا وان لم يحصل عليها يؤدي به الى الاحباط (Alike&Sedikides,2011,pp.4-5) وكلما كان الطالب قادرا على التفكير دون سيطرة الافكار السلبية على ذهنه وقادرا على ضبط الانفعال ولا يقع تحت سيطرة اليأس والحزن والغضب سيتمكن من ادراك المواقف وتحليلها ومن ثم التعايش والصمود امام ما يتخللها من عراقيل ، وهذا يتطلب تفكيراً فعالاً وإيجابياً لتكيف الطالب مع التغيرات التي يتعرض لها (سيد ، ٢٠١٣ : ٢) .

ان الاهتمام بتنمية سلوك حماية الذات ضرورة اخلاقية لما نراه من المشكلات المتعددة للعنف بين الطلبة وتوعيتهم بأهمية ضبط الانفعالات وتقوية المناعة النفسية في مواقف الصراع وتماسك الشخصية (مجيد ، ٢٠٢٢ : ٣٦)، لذا فان سلوك حماية الذات قوة تكسب الطلبة قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات والظروف المختلفة لتحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته والكثير من التحديات فهو بحاجة دائمة الى تحقيق الاستقرار بين ذاته والظروف المحيطة به لذا فان سلوك حماية الذات يجعل الطلبة اكثر قدرة على الانسجام مع القيم الإنسانية السائدة في المجتمع وصولاً للإحساس بالرضا

(5 : 2003 . Reasones & rebert) وعلى المؤسسات التعليمية تدريب الطلبة على التخلص من الافكار السلبية ، وتعزيزهم ايجابيا من خلال تدريب الطلبة وترشيدهم على الاستفادة من الخبرات السابقة لديهم ، وأن إخضاع كل شيء للتحليل والتفسير من اجل التمييز بين الآراء والحقائق، وهذا لا يتأتى إلا بتأسيس تفكير عقلائي لدى الطلبة، وتزويدهم بمجموعة من القيم والمعايير وتقييم الخبرات

والمواقف الجديدة، فضلا عن المهارات التي تزودهم بالقدرة على فحص كل موقف وتقويمه أو ادعاء بتحليل محتويات هذا الموقف، أي تمكين الطلبة للاستفادة من المواقف الحياتية التي يمر بها والمتصلة بها بدلا من القفز إلى النتائج والاستناد إلى تعميمات قد تكون خاطئة (ناصر والزبون، ٢٠١٣: ١٣) لذا فإن المرحلة الجامعية أهمية في تكوين شخصية الطالب ومن أهم المراحل الانتقالية في حياته، إذ تتطلب هذه المرحلة الاستقلال والاعتماد على النفس وتكوين نظرة صائبة تجاه الاحداث التي يواجهها، لذا يحتم دراسة متغيرات ذات أهمية وتأثير في هذه الشريحة من المجتمع كأسلوب حماية الذات وعلاقته بالمناعة النفسية، خاصة وهم على أبواب تحمل مسؤولية حياة مستقبلية جديدة، فحماية الذات هي قوة ايجابية تحفز الطلبة وتقوي مناعتهم النفسية وصولا للنجاح (Miller & Ross , 1975 : 223)

وتبرز أهمية البحث الحالي في الجوانب الآتية :

١. إن دراسة سلوك حماية الذات وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة هي معرفة مدى إدراك الطلبة للمخاطر التي يمكن ان يتعرضوا لها وكيفية اتباع السلوك السوي لحماية انفسهم من أي خطر يمكن ان يعرقل مسيرتهم الجامعية .

٢. تكمن أهمية البحث في اتخاذه المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل المتقدمة التي تعني بتهيئة طلبة مؤهلين فنياً وعلمياً لتبوء مواقع مختلفة ذات تأثير في حياة المجتمع بشكل عام.

اهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف الى :

١. سلوك حماية الذات لدى طلبة الجامعة .

٢. المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٣. دلالة الفرق في العلاقة بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية على وفق متغير النوع (ذكور/ اناث) .

٤. العلاقة الارتباطية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية ولكلا الجنسين

(ذكور / اناث) والتخصص (العلمي _ الانساني) للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .

تحديد المصطلحات

أولاً : سلوك حماية الذات **Self-protective behaviour** عرفه كل من :

روجرز (Rogers , 1975) : هو دافع الحماية الإيجابية للذات ويتضمن توجيهها والحفاظ على المناعة الذاتية ضمن عمليات تقييم التهديد وعمليات تقييم المجابهة والمناعة النفسية (Rogers , 1975 : 93) .

هورني (Horney , 1982) : هي استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية (الرفاعي ، ١٩٨٢ : ٢٠٥) .

التعريف النظري : بما ان الباحثة قد تبنت وجهة نظر روجرز ١٩٧٨ فإن التعريف النظري للباحثة هو تعريف روجرز المذكور اعلاه ، لأنها تبنت مقياس سلوك حماية الذات المعد من قبل (هدير : ٢٠٢٣) على وفق نظرية روجرز .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عند اجابتهم على فقرات مقياس التحكم الذاتي في البحث الحالي .

ثانياً: المناعة النفسية (**Psycho-immunity**) :

-عرف (ولن وولن Wolin & Wolin) المناعة النفسية على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية .

-اونك Ong , etal (2006) : هي الصمود النفسي والتكيف الناجح للشدائد والمحن المتوالية في الحياة . (Ong , et,al , 2006 , p.73) .

التعريف النظري : بما ان الباحثة قد تبنت وجه نظر ولن (١٩٧٦) فإن التعريف النظري للباحثة هو تعريف سلي المذكور اعلاه، لأنها تبنت مقياس المناعة النفسية المعد من قبل (رزوقي : ٢٠١٣) .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عند اجابتهم على فقرات مقياس التحكم الذاتي في البحث الحالي .

الفصل الثاني : الاطار النظري

أولاً : سلوك حماية الذات Self -protective behaviour

نظرية روجرز (Rogers,1975):

تكمن اصل نظرية روجرز على مدى تأثير السلوك في اتجاهات وقيم الافراد وقد قام روجرز بعمل بحث توصل فيه الى دراسة منهجية لسلوك الذات وكيفية حمايتها وان سلوك حماية الذات هي افعال لمنع الخوف وقوة محفزة تحث السلوك على المحاولة والخطأ فإذا سيطر شعور الخوف سيكون الفرد مندفعاً لخفض مناعته النفسية والانفعالية وان نظرية حماية الذات اعطت مفهوماً واضحاً لتأثير الخوف فضلاً عن التأثيرات الاخرى وقد بنيت على ثلاثة انواع من المتغيرات الرئيسية :

١. مقدار شدة الحدث او الضرر .

٢. احتمال حدوث الحدث اذا لم يتم اتباع السلوكيات الوقائية او تعديل السلوك الحالي.

٣. فاعلية الاستجابة لمواجهة الضرر او الغائه (Rogers,1975,pp.93-114).

وتعد روجرز ان الذات المتماسكة تلعب دوراً في توجيه السلوك وتقوية مناعته النفسية لدى الافراد فهي تساعد على توجيه نشاط الانسان وتساهم في تنظيم خبرات الفرد و تحفزه نحو تقديم استجابات محددة تساعده في الحفاظ على الحياة وتشكل الذات الانسانية المتماسكة والاستجابات السلوكية الناتجة عنها إدراك الفرد لنفسه فهي محور الشخصية وتحقيقها يُشعر الإنسان بالسعادة و تتحسن حالته المزاجية وينظر للعالم والحياة بنظرة إيجابية تدفعه لاتخاذ قرارات وخطوات إيجابية في حياته بينما باخفاقها تتحول سلوكيات الفرد إلى النقيض من ذلك ما لم يلجأ لإعادة تشكيل السلوكيات والافكار إلى المستوى الإيجابي المستهدف، فالذات هي ذلك الكل الذي تتكون مدخلاته من فكرة الفرد عن نفسه، ومخرجاته السلوك الظاهر، حيث يعبر الفرد عن ذاته في كل قول وسلوك يصدر عنه (king , 1991 : 762) .

ويرى روجرز ان من أهم المكونات للتحكم بالسلوك الذاتي هو الوعي بالذات، وهي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة جميع سلوكياته، والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك، وملاحظة الآثار التي تترتب عليها، وهو تجميع للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد ودوافعه، وان الافراد يختلفون فيما بينهم من ناحية الوعي بالذات حيث المدى الذي يتمكن الفرد فيه من ملاحظة سلوكياته والتحكم بها (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٥٥) كما يرى روجرز ان تدني الانفعال أو التوتر يؤدي الى تدني الفاعلية الذاتية لدى الفرد وفقدان التوازن النفسي مما يؤدي الى شعور الفرد بعدم القدرة على التحكم بذاته وانخفاض قدرته على ادارة المواقف وعلى العكس ايضاً، فالأفراد الذين لديهم فاعلية ذاتية مرتفعة يستطيعون ادارة دوافعهم والتحكم بها في أصعب المواقف التي تواجههم، ووضح روجرز ان الفرد اذا امتنع عن السلوك غير المرغوب فيه

فأنه يكافئ ذاته من خلال تقديم التعزيز الايجابي لها (شلال، ٢٠١١: ٢٣) ويؤكد روجرز بأن قدرة الانسان على الاختيار وحل المشكلات امور ليست سهلة نظرياً وعملياً بل انها من قوانين الطبيعة، وقد اوضح علماء النفس الانساني انها دفعة قوية للعلاج السلوكي الحديث في اتجاه فهم عمليات التحكم الذاتي والتوجيه الذاتي من خلال مفاهيم نظرية التعلم نفسها (أبراهيم، ١٩٩٣: ٣٤٥).

ثانياً: المناعة النفسية (Psycho-immunity) :

نظرية العوامل السبعة 1993 Wolin & Wolin :

أكد Wolin & Wolin أن المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل وتشمل البعد العقلي، والنفسي، والاكاديمي، والاجتماعي، والديني، والانفعالي، والخلقي . وقد عرف (ولن وولن) المناعة النفسية على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية، ومن هذه السمات :

١. الاستبصار: هو قدرة الفرد على معرفة المواقف وترجمتها والتواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم ومعرفة كيف يسلك في المواقف المختلفة .

٢. الاستقلال : هو معرفة الفرد ما له وما عليه، والفرد المستقل هو الفرد الذي لديه القدرة على الرفض في الوقت المناسب ويكون دائماً متفائلاً وإيجابياً.

٣. الإبداع : هو القدرة على إيجاد البديل للتكيف مع صعوبات الحياة ويشمل أيضاً الخيال الواسع لنتابع الأحداث لديهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها .

٤. روح المرح والدعابة : وهي من الصفات الأساسية للشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية، فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف معها.

٥. المبادرة : وتعني قدرة الفرد على المبادرة والبدء بالتحدي ومواجهة الصعاب والقدرة على الحدس.

٦. تكوين العلاقات: هي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل مع نفسه ومع الآخرين نفسياً واجتماعياً وعقلياً .

٧. القيم الروحانية: هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالفه (Wolin & Wolin , 1993 , p.44-46) .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (٣٢٧٦٦) طالبًا وطالبة، بواقع (١٥٥١٧) ذكراً و (١٧٢٤٩) انثى، موزعين على (١٣) كلية علمية وإنسانية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي وبلغت العينة (١٥٠) طالبًا وطالبة وبواقع (٧٥) ذكراً و (٧٥) انثى من (٣) كليات للجامعة المستنصرية وهي كل من: (كلية التربية، كلية الآداب، كلية العلوم)، وكما موضح في جدول (١).

جدول (١) عينة البحث موزعة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

المجموع	الجنس		الكلية	ت
	أناث	ذكور		
٥٠	٢٥	٢٥	التربية	١
٥٠	٢٥	٢٥	الآداب	٢
٥٠	٢٥	٢٥	العلوم	٣
١٥٠	٧٥	٧٥	المجموع	

أداتا البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس سلوك حماية الذات، وتبني قياس المناعة النفسية، وفيما يأتي استعراض للإجراءات.

□ بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والادبيات تبنت مقياس سلوك حماية الذات المعد من (هدير ٢٠٢٣) ويتكون المقياس من (٣٩) فقرة ، امامها خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما (٥) درجات، تنطبق علي غالبا (٤) درجات، تنطبق علي (٣) درجات، تنطبق علي نادرا (٢) درجة، لا تنطبق علي ابداً (١) درجة) . وبما انه المقياس حديث ولم يمر عليه سوى سنة واحد وبعد ان تاكدت الباحثة من اجراءات التحليل الاحصائي لمقياس سلوك حماية الذات من قبل (هدير ٢٠٢٣)، قامت باستخراج الخصائص السيكومترية فقط للمقياس.

□ أما مقياس المناعة النفسية فقد قامت الباحثة بتبني المقياس المعد من قبل (رزوقي ٢٠١٣) إذ تألف المقياس من (٣٠) فقرة، يقابلها ثلاثة بدائل هي: (وافق / لا اوافق / لا اوافق مطلقاً) وحددت لها الدرجات (١, ٢, ٣)

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض معرفة مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرض المقياسين (مقياس سلوك حماية الذات ومقياس المناعة النفسية) على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس لتحديد مدى صلاحية فقرات كل مقياس، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر وبناء على ذلك فقد تم الإبقاء على جميع فقرات المقياسين كونها حصلت على نسبة اعلى من ٨٠% لكل فقرة . التحليل الإحصائي :

بما ان مقياس سلوك حماية الذات حديث ولم يمر عليه سوى سنة واحدة، قامت باستخراج الخصائص السيكومترية فقط للمقياس.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس (المناعة النفسية):

لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس في البحث الحالي قامت الباحثة باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين باعتماد نسبة الـ ٢٧% ، وبما ان عينة البحث الاساسية هي ذاتها عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٥٠) طالبًا وطالبة فقد بلغ عدد المجموعة العليا (٤٠) استمارة وعدد المجموعة الدنيا (٤٠) استمارة وبذلك تصبح عينة التحليل الاحصائي لتمييز الفقرات (٨٠) استمارة ، وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجموعتين العليا والدنيا من خلال الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين من اجل حساب دلالة الفرق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا في كل فقرة، وقد ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة فقد كانت الدرجات التائية المحسوبة أكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧٨) ، وكما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢) تمييز فقرات مقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الترتيب
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	٣,٨٤٣	١,٢٥١	١,٨٨	٠,٣٦٢	٢,٨٥	١
دالة	٢,١٣٩	١,٣١٠	١,٦٣	٠,٥٠٠	٢,٣٨	٢
دالة	٣,٤٠٠	١,٢٥٨	١,٣٨	١,٠٩٥	٢,٥٠	٣
دالة	٢,٢٢٩	٠,٩٢٩	١,٩٤	٠,٦٢٩	٢,٥٦	٤

دالة	٥,٤٥٣	١,٠٧٨	١,٣١	١,٢٥٨	٢,١٣	٥
دالة	٢,١٢٣	١,٠٨٨	١,٨٨	١,٢٣٨	٢,٧٥	٦
دالة	٣,٤٦٥	١,٠٨٨	١,٦٣	٠,٨٣٤	٢,٨١	٧
دالة	٣,٧٠١	١,٤٨٣	١,٢٥	١,٥٤٤	٢,٨٨	٨
دالة	٥,٢٨٩	٠,٩١١	١,٨١	١,٠٢٥	٢,٦٣	٩
دالة	٥,٧١٠	٠,٩٢٩	١,٠٦	٠,٩٢٩	٢,٩٤	١٠
دالة	٢,٣٤٩	١,١٤٧	١,٣٨	١,٢٥٨	٢,٣٨	١١
دالة	٢,٦٢١	١,٠٢٥	١,٣٨	٠,٨٥٦	٢,٢٥	١٢
دالة	٢,٧٨٨	١,١٩٥	١,٣١	٠,٧٩٣	٢,٣١	١٣
دالة	٢,٠٦٧	١,١٩٢	١,٩٦	٠,٤٦٥	٢,٧٠	١٤
دالة	٢,٦٩٧	١,٤٢٣	١,٨٨	٠,٨٤٧	٢,١١	١٥
دالة	٣,٠١١	٠,٩٨١	١,٨١	١,٣٤٠	٢,٠٦	١٦
دالة	٢,٥١٧	١,٥٠٤	١,٥٦	٠,٥١٢	٢,٥٦	١٧
دالة	٣,٧٠٦	١,٤١٨	١,٣٧	٠,٥٠٦	٢,٤٤	١٨
دالة	٤,٧٦٩	٠,٩٣٣	١,٥٥	٠,٦٣٦	٢,٥٩	١٩
دالة	٣,٥٧١	١,٣٦٦	١,٤٠	٠,٥٠٠	٢,٤٠	٢٠
دالة	٥,٦٥٥	١,٢٠٤	١,٣٨	١,٤٨٢	٢,٠٦	٢١
دالة	٤,٠٢٢	١,٢٧٨	١,٤٠	٠,٧٥١	٢,٥٥	٢٢
دالة	٤,٤١١	١,٣٤٠	١,٠٦	١,٢٣٨	٢,٢٥	٢٣
دالة	٤,١٦٥	١,٣١٥	١,٤٤	١,٠٤٧	٢,١٩	٢٤
دالة	٣,٤٥٠	١,٢٥٨	١,١٣	٠,٧١٩	٢,٣٨	٢٥
دالة	٥,٣٢٤	٠,٨٩٤	١,٠٠	١,٢٥٨	٢,٨٨	٢٦
دالة	٥,٩٤٢	١,٠٩١	١,٩٦	٠,٦٩٧	٢,٤٤	٢٧
دالة	٤,٥٦١	١,٢٦١	١,١٤	٠,٦٤٢	٢,٤٨	٢٨
دالة	٥,٤٥٥	١,٠١٢	١,٢٢	٠,٦٤٢	٢,٤٨	٢٩
دالة	٤,٠٥١	١,٣٣٩	١,٤٤	٠,٤٤٦	٢,٧٤	٣٠

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تحققت الباحثة في هذا النوع من الصدق من خلال استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معادلة معامل ارتباط (بيرسون)، وقد اتضح أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) ولكلا المقياسين لما تم مقارنتها بالدرجة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,١٥٩)، وكما مبين في جدول (٣).

الجدول (٣) معاملات ارتباط مقياس المناعة النفسية

الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط
١	٠,٢٩٨	١١	٠,٣٢٧	٢١	٠,٤٦٢
٢	٠,٣٧٥	١٢	٠,٣٢٥	٢٢	٠,٤٨١
٣	٠,٢١١	١٣	٠,٣١٦	٢٣	٠,٣١٨
٤	٠,٥٠٩	١٤	٠,٢١٩	٢٤	٠,٣٧٧
٥	٠,٦٢٣	١٥	٠,٥٨٩	٢٥	٠,٢٨٩
٦	٠,٤٧٤	١٦	٠,٢٧٨	٢٦	٠,٥٢٤
٧	٠,٢٩٤	١٧	٠,٥٤٣	٢٧	٠,٢٨٧
٨	٠,٣٦٦	١٨	٠,٤٨٤	٢٨	٠,٤٠٥
٩	٠,٣٢٧	١٩	٠,٥٨٥	٢٩	٠,٣٥٠
١٠	٠,٥٦٧	٢٠	٠,٢٨٥	٣٠	٠,٢٤٤

الخصائص السايكومترية للمقياسين (سلوك حماية الذات والمناعة النفسية):

مؤشرات الصدق

كان لمقياسي البحث الحالي مؤشرا للصدق هما الصدق الظاهري وصدق البناء وكما يأتي:
الصدق الظاهري: ان الصدق الظاهري يقيس ما تم وضعه من اجل ان يقيسه اي بمعنى ما يتضمن من فقرات تبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس ومضمون المقياس متوافق مع الهدف منه .
(الامام ،١٩٩٠، ص ١٣٠)، وتم تحقيق هذا الصدق في مقياسي البحث الحالي لما عرضت الباحثة الفقرات لكل مقياس على المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على صلاحيتها.
(وكما ذكر سابقاً).

صدق البناء: وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج صدق الفقرات بأسلوبين الاول هو المجموعتان المتطرفتان (تمييز الفقرات)، والثاني هو علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

الثبات Reliability :

قد تم التحقق من ثبات المقياسين بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha Method): وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات أفراد عينة البحث البالغة (١٥٠) طالباً وطالبة، وبلغ معامل ثبات ألفا (٠،٨٦) لمقياس سلوك حماية الذات، و(٠،٨٤) لمقياس المناعة النفسية.

الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss) وتتضمن:

١. الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.

٢. معامل ارتباط بيرسون .

٣. معادلة ألفا كرونباخ .

٤. الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .

٥. الاختبار الزائي .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف الى سلوك حماية الذات لدى طلبة الجامعة:

من اجل التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس سلوك حماية الذات على عينة البحث البالغة (١٥٠) طالباً وطالبة، وتم استعمال الاختبار التائي $t.test$ لعينة واحد، واطهرت النتائج ان عينة البحث

لديهم سلوك حماية الذات، وكما ظاهر في جدول (٤)

الجدول (٤) الاختبار التائي للفرق بين والمتوسطين الحسابي والفرضي لقياس سلوك حماية الذات

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
١٤٩	دالة	١,٩٦	٦,٠٧	١١٧	١٠,٨٦	١٢٢,٤٥	١٥٠

الهدف الثاني: التعرف الى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة :

من اجل التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة البحث البالغة (١٥٠) طالباً وطالبة، وتم استعمال الاختبار التائي $t.test$ لعينة واحدة، واطهرت النتائج أن عينة البحث

لديهم مناعة نفسية، وكما ظاهر في جدول (٥)

الجدول (٥) الاختبار التائي للفرق بين والمتوسطين الحسابي والفرضي لقياس المناعة النفسية

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)	التائية		المتوسط الفرضي	انحراف معياري	متوسط حسابي	عدد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
١٤٩	دالة	١,٩٦	٩,٣٨	٦٠	١١,٤١	٧٧,٣٥	١٥٠

الهدف الثالث : التعرف الى دلالة الفرق في العلاقة بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية

على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة:

ان نتائج تحليل البيانات الإحصائي بينت معامل الارتباط عند الذكور يساوي (٠,٨٢٤) وعند الاناث يساوي (٠,٨٤٤)، ومن اجل استخراج هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار الزائي ($Z-test$) من اجل معرفة الفرق بين معاملي الارتباط فظهرت القيمة الزائفة المحسوبة (٠,١٩١)، وهذه النتيجة غير دالة إحصائياً، ولا يوجد فرق في العلاقة على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث) بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية لأن الدرجة الزائفة المستخرجة اقل من الدرجة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦) وكما ظاهر في الجدول (٦).

جدول (٩) نتائج دلالة الفرق في العلاقة بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة الزائفة		القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	قيمة معامل الارتباط r بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية	العدد	الجنس
	المحسوبة	الجدولية				
غير دالة	١,٩٦	٠,١٩١	١,١٦	٠,٨٢٤	٧٥	ذكور
			١,٢٢	٠,٨٤٤	٧٥	إناث

الهدف الرابع: التعرف الى العلاقة الارتباطية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية:

بعد تحليل النتائج باستعمال معامل ارتباط بيرسون ظهر وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية للعينة ككل أي بمعنى كلما ارتفع سلوك حماية الذات ارتفعت المناعة النفسية والعكس صحيح كذلك، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٢٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨).

التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

١. حث الاساتذة الجامعيين على التعزيز الايجابي وتدريبهم على التعامل مع المواقف حسب معطياتها وعدم ربط الخبرات السلبية بالمستقبل للحفاظ على مناعتهم وتوقع افضل النتائج في شتى ميادين حياتهم.
٢. الاهتمام بما ينمي ويساعد على رفع مستويات حماية الذات والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، بتفعيل الوحدات الارشادية لاقامة أنشطة طلابية تؤكد على اهمية المفاهيم أعلاه، لاسيما واننا بحاجة الى رفع المعنويات النفسية في المرحلة الراهنة .

المقترحات:

١. اجراء دراسة ارتباطية عن علاقة سلوك حماية الذات بمتغيرات اخرى لم يدرسها البحث مثل (التورط بالمخاطر / فجوة الانجاز) .
٢. اجراء دراسة ارتباطية عن علاقة المناعة النفسية بمتغيرات اخرى لم يدرسها البحث مثل (التعميم الايجابي / القدرة على حل المشكلات / الامراض النفسية) .

المصادر

١. ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٣) : العلاج السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة .
٢. خليفة ، سعدة علي (٢٠٢٠) : الاثار النفسية وتأثيرها على طلبة الجامعة في ليبيا ، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ، المجلد ١٠ ، العدد (١) .
٣. سمكري ، ازهار (٢٠٢١) : التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفاعليات الانا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من الافراد في المجتمع السعودي ، المجلة التربوية بجامعة سوهاج ، ٩١ ، ٤٦٥٥ - ٤٦٩٠ .
٤. مشري ، سلاف (٢٠١٦) : الضغط النفسي في المجال المدرسي : المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة ، جامعة الوادي الجزائر .
٥. الفتاعي ، منى بدر (٢٠١١) : العلاقة بين التفاؤل و سلوك حماية الذات لدى كبار السن الكويتيين ، دراسات تربوية واجتماعية ، مج ١٧ ، ع ١ ، ١١ - ٥٤ .
٦. عبد العزيز ، حنان (٢٠١٢) : نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان ، الجزائر .
٧. عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية ، ح٢ ، دار قباء ، القاهرة .
٨. سيد ، هناء محمد (٢٠١٣) : اثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة مصر .
٩. شلال ، قحطان احمد (٢٠١١) : تعديل السلوك ، ط٢ ، وائل للنشر و التوزيع ، رام الله، عمان .
١٠. ناصر ، إبراهيم والزيون ، محمد (٢٠١٣) : الفكر التربوي المعاصر ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع .
١١. الرفاعي ، نعيم (١٩٨٢) : الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط ٥ ، منشورات جامعة دمشق ، دمشق - سوريا .
١٢. هدير خضير (٢٠٢٣) : سلوك حماية الذات وعلاقته بالتعميم الإيجابي لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير : جامعة بغداد / كلية تربية بنات .
١٣. السواس ، عبد الحلیم احمد ، ٢٠٠١ ، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب ، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية في الرياض ، المجلد ١٦ ، العدد ٣١ .
١٤. مجيد ، سوسن شاكر ، ٢٠١٠ ، الاختبارات النفسية ، ط ١ ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

1. Zhao, shanyang.(2005). **The digital self: through the looking glass Of Telecopresent Others.** temple university .
2. Crocker. Jennifer & Park. Lore E (2003) **Seeking self-esteem. Construction, maintenance, and protection of self. worth In Leary. Mark Ret al (eds) Handbook of self and identity** New York. NY. US Guilford Press, pp 291-313.
3. Green , Jeffrey D.(2004) **Retrieval Selectivity in the Processing of Self-referent Information:** Testing th Boundaries of Self- protection . Self and Identity. Vol. 3(1) PP 69-80
4. Groskreutz, N. Bloom, S; & Slocum, T. (2014). **Generalization of negatively reinforced mands in children with autism .** Journal Of Applied Behavior Analysis, 47(3), 560-579..
5. Alicke, M.D. & Sedikides, C (2011). **Self- Protection, Historical Overview and Conceptual Frame Work,** (chpt. 1; pp - 119). New York: Springer.
6. Reasones, Robert, (2003). **The true Meaning of Self-Esteem,** National Association for Self-Esteem Available
7. Miller, D.T. & Ross, M (1975). **Self- Serving Biases in The Attribution of Causality :** Factor Fiction . Vol.82(2), pp.213-225. Canada.
8. Rogers, R.W. (1975): **The Book of A protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change.** Journal of humanistic psychology interdisciplinary and applied , vol.91,(1).
9. King, L. & Emmons, R (1991). **Psychological, physical, and nterpersonal correlates of emotional expressiveness,** conflict, and ontrol. European Journal of Personality, 5.
10. Ong A , D , & Bergeman , C.S. & Bisconti , T.L , & Wallace , K.
11. A. (2006) Psychological Resilience , Positive Emotion , And
12. Successful Adaptation To Stress In Later Life . Journal Of Personality And Social Psychology . , 91(4) , 730-749 .