

المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين واقترانهم غير العائدين من النزوح

أ.م.د. أسيل صبار محمد

جامعة الانبار / كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية / اختصاص ارشاد نفسي

أ.م.د. مؤيد منفي محمد

جامعة الانبار / كلية الآداب

قسم الاجتماع / تخصص سوسيوأنثروبولوجي

mumnmom@yahoo.com

الملخص :

قد رمى البحث الحالي إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية للعينة والتعرف على دلالة الفروق ما بين طلبة الجامعة العائدين واقترانهم غير العائدين من النزوح في المناعة النفسية ومن أجل تحقيق هدف البحث الحالي قامالباحثان بإعداد أداة القياس وقد تحقق الباحثان من جميع الخصائص السايكو مترية للأداة وقد طبقت على عينة مؤلفة من (٣٠٠) طالباً وأسفرت النتائج عن تمتع افراد العينة بمسوى جيد من المناعة النفسية مع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العائدين وغير العائدين من النزوح ولصالح غير العائدين من النزوح وقد أوصى الباحثان بجملة من التوصايا والمقترحات .

Abstract:

The current research aimed to identify the psychological level of the sample and identify the differences between the returning students and their non-returning partners in psychological immunity. In order to achieve the current research goal, the researchers prepared the measuring instrument. The researchers investigated all the characteristics of the instrument. A sample of (300) students. The results showed that the sample members enjoyed a good level of psychological immunity, with significant differences between returnees and non-returnees, and for non-returnees from displacement. The researchers recommended a set of commandments and suggestions.

مشكلة البحث :

تعرضت شريحة الطلبة من جامعة الانبار إلى العديد من أنواع الضغوط والمشكلات التكيفية التي من شأنها أن تزيد القلق الاجتماعي لديهم وتضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلباً في سلوكهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة وحتى بعد العودة إلى الديار فما زالت آثار النزوح مستمر إلى الآن .

فضعف المناعة النفسية يولد خطراً كبيراً على صحة الطالب واتزانه كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي (أبو مصطفى وآخرون , ٢٠٠٨ , ص ٣٥٠) .

وقد يصل الأمر إلى أكثر من ذلك والاضطراب والمشاكل النفسية ومنها القلق , وضعف الاتزان الانفعالي , إذ انه في أقصى حالاته قد يؤدي إلى الانتحار ؛ ولذلك فالفرد الذي يتعرض للمواقف والأحداث الصادمة ولا يستطيع مواجهتها بطريقة سليمة في الوقت المناسب قد تنهار مقاومته وتضعف مناعته النفسية شيئاً فشيئاً , وإذا استمر الحال على ما هو عليه فإنه قد يشعر بفقدان الأمن والقلق تجاه حياته وتضطرب شخصيته وقد ينتهي به الأمر إلى عدم الرغبة في الحياة (Maier & et. al, 2000, P:104) .

ويشعر أولاه (Olah, 2002) إلى أن تعرض الفرد إلى الشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي به تدريجياً إلى استنزاف طاقته وضعف قدرته على المواجهة والمقاومة والصمود النفسي أمام المشاكل التي تواجهه في حياته فيصبح شخصاً منهكاً لا يستطيع تدبير أموره, وغيره قادر على مواجهة أبسط المواقف الحياتية, ويكون غير متوافق وتفكيره سلبياً (Olah, 2002,P:21) .

وله أثر سلبي كذلك على نشاط وحيوية الفرد فضلاً عن تأثيره على الصحة الجسمية والنفسية وهذا ما توصلت إليه دراسة ستون ويوفبيرج (Stone & Bovbjerg,1994) , حيث أشارت إلى أن الأفراد ضعيفي المناعة النفسية يكونون أقل حيوية ونشاطاً وكذلك أكثر تعرضاً للأمراض والاضطرابات النفسية والجسمية (Stone & Bovbjerg,1994, P:49) .

وقد تحسا الباحثان بوجود المشكلة من خلال تواجدهما في نفس المكان وقد عاشا الظروف في النزوح وبعد العودة من النزوح حيث في العودة الكثير وجد الدور مهدمة والتي لم تهدم فقدت كل محتوياتها والأهم من ذلك فقدت الكثير من الأجزاء والأقارب خلال تلك الأزمة التي عصفت بالبلاد بصورة عامة والانبار بصورة خاصة .

أهمية البحث : The Importance Of Research

زاد الاهتمام بدراسة المتغيرات الايجابية التي بين الأفراد والمجتمعات , حيث تعد المناعة النفسية من التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي , فالشخصية القوية هي التي تتميز بالقوة والمقاومة النفسية والتي تكون قادرة على التكيف والتوافق مع المواقف والأحداث الصادمة ومع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها , وهي التي تكون قادرة على أن تعطي معنى مهم للحياة التي يعيشها الإنسان , وكذلك تساعده على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة التي يصادفها والصدمات النفسية التي يتعرض لها (Erman, 2014, P:96) .

فهي من الخصائص النفسية المهمة للفرد , كي يواجه المواقف والأحداث الصادمة والضاغطة المتعدد والمتتالية بنجاح , ولقد زاد الاهتمام والتركيز في السنوات الأخيرة على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على الصمود والمواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة , أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية في مواجهة الظروف القاهرة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والأزمات عليها (مخير , ١٩٩٧ , ص ٢٧٥) .

وقد اختلفت وجهات النظر حول تحديد مفهوم محدد (للمناعة النفسية) , فنجد ان أولاه (Olah, 1998, P:38) يرى أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغط البيئية هو نظام المناعة النفسية, والذي اعتبره عاملاً من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي .

ويشير (Olah) إلى أن هناك عوامل عديدة متداخلة ومتشابكة تتفاعل فيما بينها لغرض تقوية المناعة النفسية لدى الإنسان ومنها معرفية , وسلوكية , وانفعالية , وبيئية , ومجتمعية , حيث تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد ومناحته وحصانته النفسية (Olah, 1995, P: 221) .

ومما أشار إليه أيضاً على أن تتشكل مع الفرد منذ الصغر وبالتحديد في مراحل الطفولة , مؤكداً على أهمية الأسرة والتربية والتنشئة الاجتماعية والمدرسة في تنميتها وتكريسها ومن الممكن تشكيلها وتنميتها وتطويرها في فترة المراهقة من عمر الإنسان , منوهاً إلى أن وجود المناعة في مرحلة الطفولة ينعكس بشكل إيجابي على شخصية الطفل في هذه المرحلة وفي مراحل نموه المستقبلية , بحيث يقوده ذلك إلى بناء شخصية سوية (Mirnics & et. al, 2013, P:379) .

كذلك أكد (Olah) على إعطاء الجوانب النفسية الإيجابية حيزاً أكبر من الاهتمام في الحياة اليومية ؛ لأن صحة الإنسان لا يمكن أن تكتمل بدون الصحة النفسية , فالأشخاص الذين يفتقرون إلى الصحة النفسية والدعم النفسي هم ضحايا للمرض والفسل وللجريمة في المجتمعات التي يعيشون فيها ؛ لذا لا بد من تضافر الجهود في كل الجهات المعنية ومن كل المتخصصين في العمل الجاد على خلق ثقافة مجتمعية تؤمن بأهمية القومة والمقاومة والمناعة النفسية والصحة النفسية ودورها الهام في حياة الأفراد (Olah, et. al, 2010, P: 102) .

في حين أشار (Barbanell, 2009, P:17) إلى أنه أسوة بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة , فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني .

أما (Dubey & Shahi, 2011,P:36) قد أشار أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يومياً , وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية.

وتبرز بنية المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه ولا سيما حين تتضمن هذه المواقف المنافسة التي تتطلب جهود مستمرة لتحقيق الغاية (Mckay, Niven, Lavallee, & White, 2008, P:145).

وقد اتفق (Gomber, 2009) مع (Olah, 2004,P:654) في تحديد نظام المناعة النفسية من حيث أنه " وحدة متكاملة لموارد الشخصية (المعرفية , الوجدانية والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية , عبر ثلاث أنظمة فرعية (الثقة – مراقبة الأداء – التنظيم الذاتي) والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التماسك ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته .

في حين أشارت نجاتي (2016) أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات , إن الخصائص الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له والتي تتفاعل بمجملها مع الخبرات المختلفة التي يواجهها (نجاتي, ٢٠١٦, ص ١٥٠) .

في حين أشارت (سلمان وجاني , 2015) إلى دور الحياة الزوجية للفرد فلها الدور الفعال في مواجهة الظروف القاسية فهي تزيد من مناعة الفرد النفسية (سلماني وجاني , ٢٠١٥, ص ١٩٠) .

ويرى الباحثان أنه لا يمكن التركيز على جانب معين في تحديد المناعة النفسية , فهي تركيب يكاد يكون معقد تتفاعل فيه كل من خصائص الفرد الشخصية والبيئة المحيطة ونوع الضغط الذي أحاط به وكيفية المعالجة إضافة إلى الجانب الروحي وأنها تشكل منذ اللحظة الأولى لولادة الفرد من خلال ما يقدم له من متطلبات الدعم له من الأفراد المغتربين , وكذلك أعطى الباحثان أهمية لمراحل العمر كافة واصبح الاهتمام بموضوع المناعة النفسية من صلب العملية النفسية والتربوية في آن واحد فكلهما يكمل الآخر .

وتبرز أهمية البحث الحالي من خلال :

١- الأهمية النظرية :

ان موضوع المناعة النفسية من المواضيع المؤثرة التي أشارت الى اهتمام العديد من الدراسات وكذلك ظهورها حديثاً على الجانب العلمي على حد علم الباحثان .

٢- الأهمية التطبيقية :

أ- توفير أداة لقياس المناعة النفسية.

ب- اثناء معلومات المرشدين التربويين في تيسر العملية الإرشادية في الجامعات المحلية.

أهداف البحث – Aims Of Research :

يرمي البحث الحالي إلى تحقيق ما يأتي : ١-قياس مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة العائدون من النزوح وغير العائدون .

٢- التعرف على دلالة الفروق ما بين العائدين وقرانهم غير العائدين من النزوح في المناعة النفسية.

تحديد المصطلحات :

بعد إطلاع الباحثان على التعريفات الخاصة بالمناعة النفسية سوف يتم استعراضاً لها وهي :

فقد عرفها :

(١) مرسى (2000) : بأنه " مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات , وتحمل الصعوبات والمصائب , ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازامية والتشاؤم " .

(٢) (Olah,2005) : هي " نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية , المعرفية , والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية , والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه , فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah, 2005, P: 31) .

(٣) اللويمي (2010) : " قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض , وهي تتفاوت من شخص لآخر . (اللويمي , ٢٠١٠ , ص ٤) .

(٤) (Windle & et. al,2011) : " وهي عملية دينامية يستخدم الفرد خلالها مهارات تكيف إيجابية على الرغم من الأحداث الصادمة التي يختبرها , وهي تعبر عن قدرة الفرد على التوافق مع الضغط من خلال استخدام مصادره الشخصية والبيئية لغرض العودة لحالة التوازن أثناء مواجهة المحن (Windle & et. al,2011, P:43) .

التعريف النظري :

قد اعتمد الباحثان تعريف (Olah) كتعريف نظري كونهم اعتمدوا نفس الإطار النظري في إعداد المقياس .

التعريف الإجرائي :

هي الدرجة التي حصل عليها المستجيب من خلال تقديم المقياس المستعمل في هذا البحث .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان , كالمناعة النفسية, والسعادة والطمأنينة , والأمل , والاستقرار النفسي والقناعة ... إلخ , بهدف التغلب على ضعف المتغيرات الأخرى التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية , حيث تعد المناعة النفسية تياراً حديثاً نوعاً ما في علم النفس , حيث حظيت باهتمام كبير خلال السنوات الأخيرة من قبل علماء النفس , وتعد الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل الإنسانية التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار , فهي تهدف إلى تنشيط الفاعلية والكفاية والصحة النفسية للإنسان , بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها , وتهتم ببناء القوة والقدرة والمقاومة النفسية والصحة النفسية في الإنسان وصولاً إلى المزيد من تحقيق الذات.(سليمان , ٢٠١٠ , ص ١٧) .

أنواع المناعة النفسية :

قد تم تقسيم المناعة النفسية كالتالي :

١. المناعة النفسية الطبيعية : وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة, فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي

يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط لنفس .

٢. **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً** : و التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات , إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه , وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده (مرسي, ٢٠٠٠ , ص ٩٦) .

٣. **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً** : أنها تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً – بالجرثومة المسببة للمرض , يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وأبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف , ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا (حمادة ولؤلؤة , ٢٠٠٠ , ص ٢٢١).

ويرى الباحثان أن المناعة النفسية يعمل على الجدار الوقائي من المؤثرات الخارجية وحماية الفرد , فكلما كان ذلك الجدار صلباً كلما استطاع الفرد أن يعيش بسلامة في مجتمعه .

مظاهر المناعة النفسية :

١. يستطيع الفرد تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الانسان من الروابط التي طالما ربطتها بارادة الاخرين
٢. يستطيع الفرد الثبات امام المطامع والشهوات وغيرها
٣. يستطيع الفرد مواجهة الفرد المواقف الصعبة والمخيفة.
٤. تجعل المناعة النفسية الفرد هادئ النفس مطمئن القلب راضياً .
٥. يهتم الفرد قدرة الانسان على تحمل ما لا يتحمله غيره (القاضي, ١٩٩٤, ص ٦٤-٦٧) .

أعراض فقدان المناعة النفسية :

هناك العديد من الأعراض وفيما يأتي نستعرض منها :

١. يتصف بالضعف بضعف السيطرة الذاتية والتحكم في الذات .
٢. يتصف بضعف مقاومة الفشل والاستسلام له .
٣. يتصف بضعف درجة النضج الانفعالي .
٤. يتصف بالانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير .
٥. يتصف بالانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين .
٦. قلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم (كامل, ٢٠٠٢ , ٣٢٠-٣٢١) .

صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة :

١. ينظر الفرد إلى التغيير على أنه تحدٍ اعتيادي بدلاً من أن يشعرهم بالتهديد .
٢. يجد الفرد في إدراكه وتقويمه للمواقف الصعبة والضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار .
٣. يلتزم بأداء الواجبات التي يكلفون بها بدلاً من شعورهم بالغرابة .
٤. يشعر أن لديه القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة والمقاومة النفسية (حمادة ولؤلؤة , ٢٠٠٠ , ص ٢٣٧-٢٣٨) .

صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة :

١. يجدون أنه لا معنى لحياتهم .
٢. لا يستطيعون أن يتفاعلون مع بيئاتهم بإيجابية .
٣. يجدون أنفسهم غير قادرين على تحقيق الهدف .
٤. ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء .
٥. سلبيون في تفاعلهم مع بيئاتهم .
٦. عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للمواقف والأحداث الضاغطة والقاهرة للذات .
٧. يحبون ثبات الأحداث الحياتية .

النظرية المفسرة للمناعة النفسية (نظرية أولاه) :

لقد نشأت نظرية (Olah) للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية , والسلوكية , والانفعالية , والاجتماعية , والدافعية , والشخصية , والبيئية والنفسية, حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي , وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة (Olah, 2005, P:31) . والغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة , حيث أن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة ومقعدة ومتشابكة ومن الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية أو الخارجية كالتعرض للشدائد والمصائب والمحن , وكذلك الأحداث والمواقف الصادمة والضاغطة بكافة أنواعها والتي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية (Olah, 2004, P:223) , لذلك يكون من الصعب أن نعتمد على بُعد أو بُعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد , وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام أو منظومة (المناعة النفسية) (Olah & et. al, 2006, :566).

ولذلك فهي التي تجعل الفرد قادراً على تحمل آثار العوامل والتوتر ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية من أجل تكوين حصانة وقائية وعلاجية تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق تحقيق الأهداف المطلوبة (Olah, 2006, P:371) .

وأشار (Olah) على أن المناعة النفسية للفرد ضرورية مثلها مثل المناعة الجسدية, مؤكداً على أن المناعة الجسدية تساهم في الحماية من الأمراض المختلفة , بينما تساهم المناعة النفسية في قدرة الإنسان في الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة, وكذلك تساعده في العودة إلى حالته الطبيعية بعد تعرضه للمشاكل المختلفة التي يمكن أن يواجهها في حياته (Olah & et. al, 2010, P:102) وأن الكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية تؤدي إلى أمراض عضوية , وأن الكثير من الأمراض العضوية يمكن أن يكون سببها عائد إلى مشاكل .

ويشير أيضاً إلى أن السيطرة على النفس والتماسك من الاعتبارات المهمة التي تساعد الفرد على التحسين ومقاومة التوتر والمواقف المحبطة التي تواجهه (Olah,2004, P:323) .

وأشار أيضاً على أن المناعة النفسية تتشكل عند الإنسان منذ اللحظات الأولى , أي في فترة الطفولة وتنمو وتترسخ وتتطور شيئاً فشيئاً داخل الإنسان , وتتعرّز من خلال الدعم الذي يأتي من البيئة سواء كان دعم مادي أو معنوي أو أسري أو مجتمعي (Olah,1995, P:222) وبالإمكان أن تتشكل في مراحل تالية من العمر ؛ لأنها قوة كامنة داخل النفس البشرية (Olah, 1996, P:24) .

وقد أشارت نظرية (Olah) على أن المناعة النفسية تتكون من ثلاثة مجالات رئيسية و(16) مكوناً فرعياً , وهي

-:

• **المجال الأول :** محور الاعتقاد : يشير ذلك المجال إلى مستوى ثقة الفرد ببيئته وقدرته على التأثير فيها , ويتألف من :

١. التفكير الإيجابي : وهو ميل الفرد إلى تقبل الأفكار والمعارف الجديدة التي تبسط كل ما هو معقد , بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح في ما يريده , أو ما يفكر به في المستقبل .
٢. الإحساس بالسيطرة : وهو قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتأثير في البيئة المحيطة به .
٣. الإحساس بالتماسك : وهو شعور الفرد بأنه يعيش شخصية متماسكة وقوية وذات تأثير وأهمية وقيمة في المجتمع الذي يعيش فيه .
٤. الإحساس بالنمو الذاتي : يعني شعور الفرد وإحساسه بان ذاته تنمو وتتطور يوماً بعد يوم (Olah, 2005, P:32) .

• **المجال الثاني :** المحور التنفيذي والخلق والرقابي : وهو قابلية الفرد وقدرته للعمل بصورة مؤثرة في بيئته التي يعيش فيها , ويتألف هذا المجال من عدة مكونات فرعية هي :-

١. التوجه نحو التحدي والتغيير : هو رغبة الفرد للتغيير في ظروفه الراهنة نحو الأفضل واستثمار ذلك النمو الشخصي ومواجهة الحوادث والمواقف والقدرة على تحمل الضغوط والانفتاح على التغيير .
٢. الرقابة الاجتماعية : هي قدرة الفرد على مراقبة أو اكتشاف أدوار الناس في المجتمع او المكان الذي يكونون فيه (Dubey & Shahi, 2011, P:37) .

٣. توجه الفرد نحو الهدف : هو قدرة الفرد على تحديد وتحقيق ما يصبو إليه من اهداف بشكل دقيق .
 ٤. المفهوم الذاتي المبدع : هو شعور الفرد بأن لديه القدرة الذاتية على العطاء والإبداع وتقييم المزيد
 . (Hullam & et. al, 2006, P:616)

٥. قدرة الفرد على المشكلات : وهي استخدام الفرد فيها معلوماته السابقة ومهارته المكتسبة للتغلب على موقف غير عادي يواجهه .

٦. التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية) : تعني اعتقاد الفرد وثقته في قدراته التي تكون بمثابة الدافع القوي لإنجاز مهامه بصورة فعالة مما يحقق له الرضا والتوافق النفسي .

٧. التحشيد الاجتماعي : هي قدرة الفرد على طلب المساعدة أو المعونة من الناس الآخرين بدون تردد .

٨. قدرة الخلق الاجتماعي : هي السلوك الذي يقوم به الفرد بصورة طوعية لغرض مساعدة شخص آخر بدافع المحبة والعطف وتقديم المساعدة للآخرين (Olah, 2005, P:33) .

● **المجال الثالث : محور تنظيم الذات :** يعني قابلية الفرد للتغير وللتكيف مع ما هو مطلوب في أمر ما . و يتألف هذا المحور من عدة مكونات فرعية هي :-

١. التزامن أو التماشي : قابلية الفرد للتماشي ومواكبة تغييرات البيئة ومع الأحداث الحالية والراهنة بطريقة مرنة ومفتوحة .

٢. السيطرة على الاندفاع : قدرة الفرد في السيطرة على اندفاعاته ومشاعره بالطريقة التي يراها مناسبة .

٣. السيطرة العاطفية : تعني القدرة في السيطرة على النفس وتحمل الإحباط وإدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتأجيل إشباع الرغبات وضبط العواطف والمشاعر .

٤. سيطرة الفرد على الغضب : قدرة الفرد في السيطرة والتحكم بنفسه في المواقف الانفعالية المتأزمة والصعبة (Olah, 2005, P:34) .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحثان أن هناك جملة من الأمور التي يحسب على الفرد واتباعها من اجل تقوية

الجهاز المناعي النفسي وهي :-

١- إعطاء أهمية خاصة إلى الوازع الديني .

٢- يجب على الفرد اتباع العادات الصحية الجيدة في الغذاء والنوم وأداء التمارين الرياضية كون الجهاز المناعي النفسي بحاجة إلى الاهتمام كي يحافظ على قوته في المواجهة للضغوط .

٣- يجب على الفرد عند تعرضه إلى أي مصدر قلق أن يقلل من أهمية ذلك القلق ؛ لأن ذلك يعطي أهمية في المحافظة على سلامة الجهاز المناعي النفسي .

٤- يجب على الفرد بعد تعرضه إلى أي صدمة أن يأخذ قسطاً من الراحة وبعدها يحاول كيفية التصدي لها .

٥- الدراسات السابقة :-

الدراسات العراقية والعربية

١- دراسة سلمان وجاني (٢٠١٥): قد رمت هذه الدراسة إلى التعرف على التوجه الديني (الجوهري - الظاهري) و المناعة النفسية لدى وعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة وقد أسفرت النتائج عن تمتع العينة بمستوى عالي من التوجه الديني والمناعة النفسية ووجود علاقة قوية بينهما .(سلمان وجاني ٢٠١٥, ١٦٤)

٢- دراسة العمار ونجاتي (٢٠١٦): قد رمت هذه الدراسة إلى التعرف إلى المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح المتفوقات بأسلوب التخطيط في حين وجد أن (الاستلام والقبول والإنكار وعدم المبالاة وصرف الانتباه) لصالح غير المتفوقات .(السليمان, 2011: 2) .

- الدراسات الأجنبية :

١- دراسة ستاك وباريلا وتوريا (٢٠١٤): قد رمت دراسة, إلى معرفة دور المناعة النفسية بالتغلب على صعوبات التعلم في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وأسفرت النتائج الدور الفعال للمناعة في بمثابة والجد وارتفاع التحصيل بوجودها .

منهجية البحث وإجراءاته : قد استعمل الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي .

أولاً :- مجتمع البحث :

يتكون المجتمع الأصلي للبحث الحالي بطلبة جامعة الأنبار من عدد من الكليات إضافة إلى الطلبة الذين يقطنون الأقسام الداخلية وهم غير العائدون من النزوح وبلغ المجتمع (٧٠٤٤) طالب وطالبة .

ثانياً :- عينة البحث الأساسية :

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث تم اختيار عينتان بواقع (٣٠٠) طالب وطالبة تمثل عينة البناء وعينة التطبيق .

ثالثاً :- أداة البحث :

اتباع الباحثان بإعداد أداة البحث ما يأتي :

- مقياس المناعة النفسية :

١- التخطيط للمقاييس وذلك بتحديد التعريف النظري ومن ثم تحديد المجالات التي تعطيها فقراته عند تحديد الإطار النظري وتم تحديد ثلاثة المجالات تم ذكره وتعريفها مع الإطار النظري .

٢- صياغة فقرات لكل مجال : بعد أن تم تحديد تعريف المناعة النفسية ومراجعة المقاييس والأدبيات السابقة صيغت (٥٥)فقرة وقد روعي في صياغة الفقرات ان تكون واضحة وملائمة , وأن تكون قابلة لتفسير واحد .

٣- صلاحية الفقرات : من أجل التعرف بمدى صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) تم عرضها بصورتها الأولية (٥٥) على مجموعة من المتخصصين لتحديد مدى صلاحية الفقرات , وفي ضوء آراء المتخصصين , ابقيت على

الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر وبناء على ذلك تم حذف (٤) فقرات واصبح عدد الفقرات (٥١) .

٤-إعداد تعليمات المقياس : تعد تعليمات المقياس بمنزلة دليلاً للمستجيب لحظة استجابته لفقرات المقياس ؛ لذا روعي عند إعدادها أن تكون سهلة ومفهومة ، وأكد فيها ضرورة اختيار المستجيب لبديل الاستجابة المناسبة أزاء كل فقرة تُعد من الموقف الذي يمر به و تصحيح المقياس ، تم اعتماد مقياس التدرج الخماسي أزاء كل فقرة ، إذا أعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (١-٥) درجات تعطى الدرجة (٥) ، إذا أشر المستجيب على البديل (تطبق على دائماً) و (٤) للبديل (غالباً ما ينطبق على)، و (٣) للبديل (أحياناً) ، و (٢) للبديل (نادراً) ، و (١) للبديل (لا ينطبق) وتعكس في حالة السلبية .

٥-التحليل الإحصائي للفقرات : قد طبق مقياس المناعة النفسية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة واعتمدت هذه العينة في تحليل الفقرات والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس وقد استعمل الباحثان أسلوب المجموعتين المتطرفتين بوصفها إجراء للتحليل وكما يلي : المجموعتان المتطرفتين :

من اجل إجراء التحليل بهذا الأسلوب اتبع الباحثان الخطوات الآتية :

تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة (٢) ترتيب الاستمارة من اعلى درجة إلى أدنى درجة .

تعيين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والدرجات الدنيا تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ولأجل استخراج القوة التمييزية استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ، حيث كانت جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيم التائية الجدولية وتبين ان جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) .

مؤشرات صدق المقياس :

١- الصدق : يعد الصدق المقياس من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس والمقياس الذي يثبت صدقه، هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من اجلها .

وقد تحقق في المقياس الحالي نوعان من الصدق ، هما :

آ- صدق المحتوى :- لقد تحقق هذا النوع من الصدق ، وفق الإجراءات التي تمت الإشارة إليها في خطوات البناء المشار إليها .

ب- الصدق الظاهري :- وقد تحقق هذا النوع من الصدق في هذا المقياس عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها .

ج- صدق البناء :- ويقصد به مدى قدرة الاختبار والمقياس على كشف السمة لظاهرة سلوكية معينة، ويهتم هذا النوع من الصدق بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس ، أي : مدى تضمينه بناءً نظرياً محددًا، أو صفة معينة ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي كالاتي :

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

يُعد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية مؤشراً لصدق البناء , ولقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية, وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة دلالة معنوية لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05).

٢- الثبات : تحقق الثبات في هذا المقياس عن طريق إعادة الاختبار , حيث قام الباحثان باستعمال طريقة وإعادة الاختبار , وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة تكونت من (60) طالب وطالبة اختبروا بطريقة عشوائية , ثم أُعيد تطبيق الاختبار بعد مرور اسبوعين على التطبيق لاستخراج معامل الثبات الذي بلغ (0,87) وبذلك تحقق الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار .

طريقة الاتساق الداخلي ألفاكرونباخ : ولإيجاد ثبات المقياس بمعادلة الفاكرونباخ فقد تم حسابه من (60) ورقة إجابة عن التطبيق الأول للمقياس على أفراد عينة الثبات , إذ بلغ معامل الثبات (0,81) وهو معامل ثبات جيد .
الوسائل الإحصائية: لقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية :

١- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تمييز الفقرات وثباتها .

٢- المتوسط الحسابي

٣- الإنحراف المعياري

٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

نتائج البحث: الهدف الأول : قياس مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة العائدون من النزوح وغير العائدون تحقيقاً لذلك وللمقارنة ما بين متوسط درجات أفراد العينة على فقرات المقياس , والمتوسط النظري للمقياس , فقد استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة على عينة الطلبة البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة . جدول رقم (١)
نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الطلبة العائدون من النزوح وغير العائدون على مقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبية				
دالة	1,96	12,90	153	17,4	188,55	300

أظهرت نتيجة الاختبار التائي وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط العينة والمتوسط النظري ولصالح المتوسط العينة , إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة (188,55) درجة وهو أكبر من المتوسط النظري البالغ (153) , مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من المناعة النفسية وذلك ياكّد عدم تأثرهم بقساوة النزوح وأثاره بكل جوانبه ويشير (Olah) إلى أن هناك عوامل عديدة متداخلة ومتشابكة تتفاعل فيما بينها لغرض تقوية المناعة النفسية لدى الإنسان ومنها معرفية , وسلوكية , وانفعالية , وبيئية , ومجتمعية , حيث تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد ومناعته وحصانته النفسية (Olah, 1995, P: 221) أي بمعنى إذا تعرض أي

عامل للخطر تتضافر العوامل الأخرى في توفيرها الحماية النفسية للفرد. قد جاءت تلك الدراسة متفقة مع دراسة سلمان وجاني (٢٠١٥)

الهدف الثاني :

فقد أظهرت النتائج أن متوسط درجات الطلبة العائدين من النزوح على المقياس بلغ (36.55) بانحراف معياري (4.849) ومتوسط غير العائدين (46.244) بانحراف معياري قدره (٨.٩٩) ولدى تطبيق اختبار (T- test) لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة المحسوبة (2.873) والقيمة الجدولية (0.004) فقد ظهرت فروقا دالة لصالح غير العائدين في المناعة النفسية، ويمكن تفسير تلك النتيجة بحسب ما أشار (Olah,1995) على أن المناعة النفسية تتشكل عند الإنسان منذ اللحظات الأولى، أي في فترة الطفولة وتنمو وتترسخ وتتطور شيئاً فشيئاً داخل الإنسان، وتتزز من خلال الدعم الذي يأتي من البيئة سواء كان دعم مادي أو معنوي أو أسري أو مجتمعي (Olah,1995, P:222) وبالإمكان أن تتشكل في مراحل تالية من العمر جدول (٢)

نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفروق في المناعة النفسية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الطلبة العائدون	١٥٠	٣٦.٥٥	٤.٨٤٩	٢.٨٧٣	١,٩٦	دالة احصائياً
الطلبة غير العائدون	١٥٠	٥٠.٩٢	٨.٩٩			

الاستنتاجات :

- ١- أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من المناعة النفسية بالرغم من كل الظروف التي عصفت بهم فهم مازالوا يقاموا
- ٢- وجود فروق لصالح غير العائدين في المناعة النفسية وذلك بالرغم من عدم استقرارهم ولكن يمتلكون ثروة نفسية عالية مكنتهم من الاستمرار في الحياة.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها أوصى الباحثان :

- ١- العمل على إقامة دورات توعية تعمل على تدريب الطلبة على دور المناعة النفسية وخصوصاً بالوقت الحالي.
- ٢- العمل على إقامة دورات مستمرة لتدريب على كيفية مواجهة الازمات النفسية.
- ٣- العمل على تفعيل دور المؤسسات غير الحكومية لتقديم الدعم النفسي والاقتصادي للنازحين. ٤- التعاون مع وزارة العمل والشؤون لتوفير الرواتب لبعض الطلبة النازحين المتعفين.

- ٥- العمل على تفعيل دور الارشاد الجماعي والفردى داخل الحرم الجامعى .
- ٦- تفعيل دور الدعم النفسى داخل مخيمات النازحين .

المقترحات :

- ١- إجراء دراسات مماثلة وعلاقتها بعدد المتغيرات .
- ٢- إجراء دراسة مقارنة ما بين الطلبة المتزجبن وغير المتزجبن بدرجة المناعة النفسىة
- ٣- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الريف والحضر ٤- إجراء دراسات داخل مخيمات النازحين .٥- إجراء دراسة عن دور المناعة النفسىة فى تحقيق الهناء الشخصى للفرد .٦- إجراء دراسة عن تأثير المناعة النفسىة على الانتماء الوطنى لدى طلبة الجامعة .

المصادر :

- ١- أبو مصطفى والسمريري , نظمي عودة , نجاح عودة (٢٠٠٨) :علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني , مجلد الجامعة الإسلامية , المجلد (١٦) العدد الأول.
- ٢- القاضي , علي (١٩٩٤): ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية , مجلة منبر الإسلام , العدد (٣) .
- ٣- كامل , عبدالوهاب (٢٠٠٢): اتجاهات معاصرة في علم النفس , القاهرة , مكتبة الأنكلو - المصرية .
- ٤- سلمان و خديجة وجاني , نوال جوجي (٢٠١٥) التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة , بحث منشور في مؤتمر العميد العلمي الثاني , ١٥(٤), م ٤ .
- ٥- حمادة , عبداللطيف ولؤلؤة , حسن (٢٠٠٠) : الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة , مجلة دراسات نفسية , العدد (١٢) , مجلد (٢) .
- ٦- مخمير , عماد (١٩٩٧) : الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي , المجلة المصرية للدراسات النفسية , ع(١٧) , م (٧) , مصر .
- ٧- نجاتي , غنى والعمار خالد (٢٠١٦) : المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق , مجلة جامعة البعث , م ٣٨٠ , ١٨٤ .
- ٨- اللويحي , احمد (٢٠١٠) : مجلة الصحة والحياة , مؤسسة البيان للنشر , دولة الإمارات العربية المتحدة , دبي , العدد (١) .

- 9- Barbanell , L (2009). Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson . An imprint Of Roman & Littlefield Publishers , Inc.
- 10- Gombor, A. (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work- Related Factors, Social Support, Personality, and life Satisfaction as Determinants Of Burnout. Ph.D. Dissertation, University Of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- 11- Maier, S., Watkins, L., Fleshner, M. (2000): Psycho- Immunity, the interface between behavior, brain and Immunity, Journal Of Psychologist, 49 (12) : 104- 117 .
- 12- Erman, Andreja (2014) : Personal hardiness, Journal Of Psychotherapy, Vol. (8), No. (3). 96-110 .
- 13- Mirnics, Z, & et. al. (2013) : The relationship between the big five personality dimensions and acute Psychopathology: mediating and moderating effects Of coping strategies, Journal Of Psychiatric Danubina, Vol. 25. No. 4, PP: 379-388 .
- 14- Olah . (1995) : Psychological Immune system: An Integrated structure Of coping potential dimensions, paper presented at the 9th conference Of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, Conference abstract Vol. g. P: 21 .
- 15 - Olah, (2002) : Positive traist: Flow and Psychological Immunity, Paper presented at the first International positive Psychological Summit, 3-6 October, Washington D. C
- 16- Olah,(2004) : Goal Directedness in Relation to life satisfaction Psychological Immune System and Depression in First, Sirst –Semest University students .
- 17- Olah, (2005) : Anxiety, coping, and flow. Empirical Studies in interactional perspective, Budapest : treffort press .
- 18- Olah, (2006) : Social context Of the Healthy personality development and Psychological Immunity: a longitudinal approach, Journal Of personality and Social Psychology. Vol. (5), N. (4), 615- 643.
- 19- Olah, A., Nagy, H., Kinga, G. (2010) : Life expectanoy and Psychological Immune Competence in different cultures, Empirical text and culture serch 4, 102-108 .
- 20- Shaw, N.E. (2008). The Relationship between perceived parenting style, academic self-efficacy and college adjustment Of freshman engineering students Unpublished Thesis, University Of north Texas, Texas .
- 21- Stack, C. , Parrila, P. , and Torppa. M. (2014). Using a Multidimensional Measure Of Resilience to Explain Life Satisfaction and Academic Achievement Of Adults With Reading Difficulties. Journal Of Learning Disabilities, Accepted for publishing. Electronic Publication .