

التنبؤ بالازدهار النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة من الشباب الجامعي

د/ هبة سامي محمود

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية-جامعة عين شمس

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وكل من المناعة النفسية والوعي بالذات، والتعرف على كون هذين المتغيرين يعملان كمنبين بالازدهار النفسي لدى الشباب الجامعي، فضلاً عن التعرف على أثر متغيرات مثل النوع (ذكور وإناث)، والتخصص الدراسي (علمي وأدبي)، والتفاعل بينهما على كل من الازدهار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات. تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٣٢ طالباً وطالبةً (٥٤ من الذكور، و١٧٨ من الإناث) من الدارسين بكلية التربية والعلوم جامحة عين شمس بمتوسط عمر قدره ٢٠.٧٨ وانحراف معياري قدره ١.٥٠، طبق عليهم مقاييس الازدهار النفسي، ومقاييس المناعة النفسية، ومقاييس الوعي بالذات وجميعها من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠٠١ بين أبعاد مقاييس الازدهار النفسي والدرجة الكلية وأبعاد مقاييس المناعة النفسية والدرجة الكلية.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠٠١ بين أبعاد مقاييس الازدهار النفسي والدرجة الكلية وأبعاد مقاييس الوعي بالذات والدرجة الكلية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهما على كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي، باستثناء بعد "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠٠٥ وفقاً للنوع لصالح الإناث.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهما على كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، باستثناء بعد "الإبداع وحل المشكلات" حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠٠٥ وفقاً للنوع لصالح الذكور.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهما على كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، باستثناء بعد "الوعي الانفعالي" حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠٠٥ وفقاً للنوع لصالح الذكور.
 - إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال المناعة النفسية والوعي بالذات لدى الشباب الجامعي.
- الكلمات المفتاحية:** الازدهار النفسي، المناعة النفسية، الوعي بالذات، الشباب الجامعي.

Predicting Psychological Flourishing by Psychological Immunity and Self-Awareness among a sample of University Youth

Heba Sami Mahmoud

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between Psychological Flourishing and both of Psychological Immunity and Self-Awareness among a sample of University Youth and finding out the predictive ability of both variables in regards to psychological flourishing. The study aimed also to identify the effect of gender (males/females), academic specialization (humanistic/scientific) and their interaction on the variables of the study. For this purpose the researcher constructed three scales to measure the psychological flourishing, Psychological Immunity and Self-Awareness and distributed at a sample consisted of ٢٣٢ students (٥٤ males, ١٧٨ females) at the Faculty of Education and the Faculty of Science Ain Shams University ($M_{age}=20.78$, $SD=1.50$). Results of the study showed the following:

- There is a statistically significant positive relationship ($p = < .01$) among the scores of the sample on the psychological flourishing scale and their scores on the Psychological Immunity scale as a total and dimensions.
- There is a statistically significant positive relationship ($p = < .01$) among the scores of the sample on the psychological flourishing scale and their scores on the Self-Awareness scale as a total and dimensions.
- There were no statistically significant differences among the means scores of the sample on the psychological flourishing scale as a total and dimensions attributed to gender, academic specialization and their interaction except for "positive relationships with others" dimension where differences ($p = < .05$) were on favor of females.
- There were no statistically significant differences among the means scores of the sample on the psychological immunity scale as a total and dimensions attributed to gender, academic specialization and their interaction except for "creativity and problem solving" dimension where differences ($p = < .05$) were on favor of males.
- There were no statistically significant differences among the means scores of the sample on the Self-Awareness scale as a total and dimensions attributed to gender, academic specialization and their interaction except for "emotional awareness" dimension where differences ($p = < .05$) were on favor of males.
- Psychological Immunity and Self-Awareness could predict Psychological Flourishing of the university youth.

Key words: Psychological Flourishing, Psychological Immunity, Self-Awareness, University youth.

في إطار سعي علم النفس الإيجابي لدراسة مكامن القوى والفضائل الإنسانية وعوامل تطوير الإمكانيات النفسية انبثقت معاني ومفاهيم إيجابية تركز على تدعيم الذات بصفة أساسية، وتتيح للفرد أن ينمو ويتقدم نتيجة استبصاره بإمكاناته الكامنة واستثماره لها بما يحافظ على وجوده واستمراريته وتحقيق توازنه النفسي. ظهر مفهوم الازدهار psychological flourishing ليعبر عن تلك الحالة المثلثة للصحة النفسية التي يكون فيها الفرد مفعماً بالمشاعر الإيجابية، ومتقبلاً لذاته، ولديه أهداف واضحة في الحياة يسعى لتحقيقها، وقدراً على تحقيق نموه الشخصي، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

واحتل الازدهار النفسي بؤرة اهتمام البحوث النفسية في العقود القليلة الماضية، وذلك انطلاقاً من تأكيد (٢٠١١: Seligman) على أهمية فهم دراسة الازدهار النفسي ليكون الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي، وتكون تنمية مستويات الازدهار النفسي لدى الفرد على رأس اهتمامات الموضوعات البحثية. الأمر الذي أعطى أولوية شديدة للازدهار النفسي في جدول أعمال البحوث المتعلقة بالصحة النفسية العامة في أوروبا (Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧: Keyes et al., ٢٠١٠: ٢٣٦٦)، (٢٠١٩: ٦٤: Chen et al., ٢٠١٩: ٦٥)؛

وبالفعل اهتمت العديد من البحوث الأجنبية بالبحث في مفهوم الازدهار النفسي باعتباره مؤشر على النمو والتطور؛ وانتهت إلى أنه بعد عاملاً فعالاً في تعزيز طيب الحياة والرفاهة لدى الفرد ويدعم قدرته على اتخاذ قرارات سليمة (Hone et al., ٢٠١٩: ٦٥; Diener et al., ٢٠١٣: ١٤٣; Huppert & So, ٢٠١٣: ٨٣٧).

ويُفهم الازدهار النفسي على أنه ذلك الشعور بالارتياح الكامل، والقدرة على الأداء الفعال، وأنه تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن حياته تسير تماماً كما يريد، فالأشخاص المزدهرون يتميزون باستعدادهم على تطوير وتنمية إمكاناتهم الشخصية إلى أقصى درجة ممكنة، وهم أيضاً قادرون على تنمية علاقات دافئة مع الآخرين تتميز بالعطاء والثقة والترابط. (Diener et al., ٢٠١٣: ١٤٣; Huppert & So, ٢٠١٣: ٨٣٧)

كما أكدت عفراء إبراهيم (٢٠١٩: ٤٠) على أن الازدهار النفسي يعزز شعور الفرد بالتفاؤل والكافأة، وقدرتة على الإسهام في رفاهة الآخرين، والعمل على تحسين بيئته لكي تلبى احتياجاته واحتياجات الآخرين، كما يعزز حرية تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والافتتاح على الحياة، والرضا عن الوضع العام، فضلاً عن شعور الفرد بالإشباع مادياً وصحيًا واجتماعياً وجسدياً وروحياً؛ فالازدهار النفسي هو تسديد كامل وبوفرة لجميع الاحتياجات النفسية والروحية والجسدية.

ويجدر الإشارة إلى أن تتمتع الفرد بخصائص ومقومات الازدهار النفسي لا يجعله في معزل عن الأزمات والضغوط النفسية، وإنما يمكنه من المواجهة الفعالة واتخاذ قرارات سليمة والاحتفاظ بالتوازن النفسي خاصةً إن كان محصنًا بجهاز مناعي نفسي قوي يساعد على التجاوز والتعافي من التأثيرات السلبية للأزمات، ومواصلة الحياة على نحو من التوافق ليحظى مجدداً بالازدهار.

ويمكن اعتبار المناعة النفسية Psychological Immunity بمثابة نظام حماية وقائي يعزز أسباب وتوجهات البعد عن الاستفزاف النفسي أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من قدرة الفرد على التوافق، وهي بذلك حاجزاً ضد الضغوط النفسية، ومنبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية.

ويعد أتيلا أولاه Olah أكثر من كرس جهوده البحثية لدراسة المناعة النفسية، ويرى Olah (٢٠٠٢) أن المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والداعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتعزز النمو السليم، وتعلم كأجسام نفسية مضادة لمقاومة الأزمات.

ويتفق معه (٤: ٢٠١٧؛ ٣: ٢٠١٦) Rachman حيث أشار إلى أن نظام المناعة النفسي the Psychological Immune System (PIMS) يعمل بالتوافق مع نظام المناعة الحيوى ويتفاعل معه، وأن كلا النظاريين يمثلان نظاريين دفاعيين يعززان عملية الوقاية والتعافي.

ويصف سليمان عبد الواحد (٥٣٢: ٢٠٢٠) المناعة النفسية بأنها أكسير الحياة، وأنها السبب الحقيقي لوجودتها النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، كذلك فإن مصادر المناعة النفسية قد تتباين من فرد إلى آخر.

وتوصى جبار العكيلي (٤٢٣: ٢٠١٧) إلى ارتباط المناعة النفسية إيجابياً بمفهوم الوعي بالذات self-awareness، إذ أن التركيز على مكامن القوة الإنسانية وتحصين الفرد ضد الضغوط من خلال امتلاك جهاز مناعي نفسي قوى، يفضي إلى فهم الإنسان لذاته ووعيه بذاته بشكل كامل.

ويقصد بالوعي بالذات معرفة النفس وإدراكتها التي تتبع من ملاحظة الإنسان لنفسه، وتقييمه لجوانب قوتها وضعفها. وهو أساس البصيرة السيكولوجية والنظرية الموضوعية للذات؛ إذ يتضمن تركيز عقولنا على البحث عن الحقيقة كاملةً مع عدم إنكار المؤلم منها، والاستجابة للحقائق والمعرفات الجديدة، وهو يتطلب تقييماً دقيقاً للذات والقيم برحلة استكشاف لها، وكما يقول جون براذرشو John Bradshaw "كل منا يخبي مفاجأة حقيقة لنا" أي مفاجأة اكتشاف ذاتنا الفريدة وتحقيق إدراك ووعي جديد بالذات (أمل عبد الرزاق ومروة خالد، ٢٠١٨: ٢).

ويلعب الوعي بالذات دوراً أساسياً في تكوين شخصية الفرد، كما يساعد على الوصول إلى حالة من الإدراك السليم التي تمكنه من إيجاد حلول مناسبة لمشكلاته واتخاذ قرارات سليمة تشعره بالرضا، وتعزز ثقته بنفسه. كما تكمن أهمية الوعي بالذات في معرفة الفرد لحقيقة ذاته و موقفه الحالي وفهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفكيره ومشاعره وسلوكه، وتمكنه من إعداد قائمة بنقاط قوته ونقاط ضعفه، الأمر الذي يؤدي إلى تقبل وتقدير ذاته، والشعور بقيمة الحقيقة ومعنى وجوده واكتشاف قدراته وإمكاناته وطاقته الداخلية والجوانب الإيجابية والمميزة لذاته (Malhi, ٥٤: ٢٠٠٠).

وترى الباحثة أن أهمية مفهوم الوعي بالذات تتبع من أهمية الإنسان بوصفه كائن يعي وجوده ومشاعره وأفكاره وانفعالاته، وأنه يدرك عالمه الداخلي بحيث يستطيع أن يعبر عن أفكاره ويفصل مشاعره وعواطفه؛ فيزداد فهمه لذاته وتقبله لها ووعيه بمكوناتها الفريدة، فإن توافرت تلك العوامل متزامنة مع جهاز مناعي نفسي قوي يهدف إلى تعزيز النمو الإنساني السليم، تحقق للفرد معايشة أقصى مستويات التوافق النفسي والازدھار.

من الطرح السابق يتضح أن هناك ثمة معانٍ إيجابية مترابطة ينطوي عليها الازدھار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات، وهي معانٍ تبرز أهميتها وتأثيراتها لدى الشباب الجامعي بصفة خاصة؛ فالمراحل الجامعية هي المرحلة التي تتضمن فيها الأفكار، وتنفتح فيها الأذهان للمستقبل، وهي بداية للتغير والتطور والتقدم في حياة الفرد، كما تشكل الحياة الجامعية منعطفاً مهماً في التكوينات النفسية للشباب؛ إذ تسهم في تدعيم عوامل توافقهم واتزانهم على نحو صحيح وبصورة مستمرة، وتساعدتهم على النماء بما يتوافر لديهم من إمكانات وطاقات خلاقة.

أولاً_ مشكلة الدراسة.

انصب اهتمام علم النفس مؤخرًا على العوامل التي تساهم في تطوير الإمكانيات الإنسانية وتحقيق أعلى مستويات التوافق، وأصبح مفهوم الازدھار النفسي يحتل بؤرة اهتمام البحوث النفسية في العقود القليلة الماضية، وذلك انطلاقاً من تأكيد (٢٠١١) Seligman على أهمية فهم دراسة الازدھار النفسي ليكون الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي. الأمر الذي أعطى أولوية شديدة للازدھار النفسي في جدول أعمال البحوث المتعلقة بالصحة النفسية العامة في أوروبا (Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٠: ٢٣٦٦؛ Keyes et al., ٢٠١٧: ١٦).

ومازالت العديد من البحوث الأجنبية تدعو إلى فهم أعمق ودراسة أشمل للازدھار النفسي لاستكشاف بنیته وتحديد مكوناته وطرق قياسه، خاصة وأن المقاييس المتاحة للكشف عنه لازالت تتسم بالندرة. Hone, ٢٠١٣: ٦١; Gokcen, ٢٠١٤: ٦٤; Ramirez-Maestre, ٢٠١٧: ٣٠; Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧: ١٨

لذلك كانت الحاجة ماسة إلى البحث في مفهوم الازدھار النفسي ومدى ارتباطه ببعض المفاهيم الإيجابية المحورية كالمناعة النفسية والوعي بالذات؛ كونهما من المفاهيم التي تعزز توافق ونمو شخصية الفرد؛ فمفهوم المناعة النفسية يندرج ضمن توجھ علم النفس الإيجابي بهدف تدعيم الذات بصفة أساسية؛ حيث أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحدیات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاح (إيمان عصفور، ٢٠١٣: ٢٧).

وعلى الرغم من تأکيد العديد من البحوث على أهمية مفهوم المناعة النفسية ودورها الواضح في تحسين الصحة النفسية، إلا أن مفهوم المناعة النفسية يحتاج إلى مزيد من الدراسات التي توضح مكوناته وتحدد العوامل التي تؤثر في عمل هذا الجهاز المناعي ووظائفه (إيمان عبادة، ٢٠٢١؛ أحمد الليثي، ٢٠٢٠؛ Bhardwaj, Kaur & Som, ٢٠٢٠؛ & Agrawal, ٢٠١٥).

ومن المفاهيم المرتبطة بالمناعة النفسية وتؤثر تأثيراً مباشراً على تطور النمو النفسي للأفراد بطريقة صحية مفهوم الوعي بالذات، الذي يلعب دوراً أساسياً في تكوين شخصية الفرد، كما يساعد في الوصول إلى حالة من الإدراك السليم التي تمكنه من إيجاد حلول مناسبة لمشكلاته واتخاذ قرارات سليمة تشعره بالرضا، وتعزز ثقته بنفسه (Malhi, ٢٠٠٠: ٥٤؛ جبار العكيلي، ٢٠١٧: ٤٢٣).

ولزيال مفهوم الوعي بالذات يحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق لاسيما مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية وال العلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتکوین المتعلقة بالإنسان (عماد حسين و محمد زهير، ٢٠١٧: ١١٩٦). تأسساً على ما سبق، يتضح أن هناك ثمة معانٍ إيجابية مترابطة ينطوي عليها الازدھار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات، وعلى الرغم من أهميتها إلا أن الدراسات الحديثة توصي بمزيد من البحث فيها والتفتيح. وهي مفاهيم يحتاج إليها الشباب الجامعي باعتبارهم يمثلون الركائز الأساسية للمجتمعات ومصدر قوتها الحقيقي التي تتطلب أن بنائها بفهم ووعي يبدأ من وعي الشباب بذواتهم أولاً، وصولاً إلى تقوية أنظمة المناعة النفسية لديهم التي تعزز لديهم مهارات إيجابية تساعدهم على الوصول إلى تلك الحالة من التوافق النفسي والازدھار. وقد وجدت الباحثة أن المكتبة العربية تواجه صوراً واضحاً في الدراسات التي تناولت مفهوم الازدھار بوجه عام، وعلاقته بالمناعة النفسية والوعي بالذات لدى الشباب الجامعي بوجه خاص.

فضلاً عن ذلك، فإن التعمق في فهم ودراسة الازدھار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات يتطلب البحث عن أثر بعض المتغيرات مثل النوع، والتخصص الأكاديمي على هذه المفاهيم، وهو الأمر الذي اختلفت حوله الدراسات السابقة التي تناولت كل من المفاهيم الثلاثة بشكل منفرد؛ حيث كشفت دراسة سحر فاروق (٢٠١٤) عن وجود فروق في الازدھار النفسي تبعاً لنوع، وعدم وجود فروق تبعاً للتخصص، بينما كشفت دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٩) عن عدم وجود فروق تبعاً لنوع أو التخصص الدراسي.

كما أن الدراسات التي تناولت الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص اتسمت بالندرة وتبينت نتائجها؛ حيث كشفت دراسة قصي التخاينة (٢٠١٨) عن عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً لنوع، في حين أظهرت دراسة ناهد فتحي (٢٠١٩) وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً لنوع لصالح الذكور. وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي، اتفقت نتائج دراسة ناهد فتحي (٢٠١٩) مع نتائج دراسة قصي التخاينة (٢٠١٨) في عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للتخصص.

كذلك فإن الدراسات التي تناولت استكشاف الفروق في الوعي بالذات تبعاً للنوع، والتخصص الدراسي انتهت إلى نتائج متباعدة؛ حيث اتفقت دراسة كل من هاني علاوي (٢٠١٤)، وتقى بدري (٢٠١٥)، وزيد خالد وسامي ملحم (٢٠١٥)، ويحيى النجار (٢٠١٨)، ورحاب عارف (٢٠١٨) على عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للنوع، بينما توصلت دراسة عماد حسين ومحمد زهير (٢٠١٧) إلى وجود فروق في الوعي بالذات تبعاً للنوع لصالح الذكور. وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي، توصلت دراسة يحيى النجار (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للتخصص الدراسي، بينما توصلت دراسة هاني علاوي (٢٠١٤) إلى وجود فروق تبعاً للتخصص لصالح التخصص الإنساني.

انطلاقاً مما تقدم فإن مشكلة الدراسة الحالية تتعدد بالإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والمناعة النفسية لدى الشباب الجامعي؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والوعي بالذات لدى الشباب الجامعي؟
- ٣- هل توجد فروق في الازدهار النفسي تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبى) والتفاعل بينهما لدى الشباب الجامعي؟
- ٤- هل توجد فروق في المناعة النفسية تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبى) والتفاعل بينهما لدى الشباب الجامعي؟
- ٥- هل توجد فروق في الوعي بالذات تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبى) والتفاعل بينهما لدى الشباب الجامعي؟
- ٦- هل يمكن التبؤ بالازدهار النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية والوعي بالذات؟

ثانياً_ هدف الدراسة.

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة محتملة الوجود بين الازدهار النفسي وكل من المناعة النفسية والوعي بالذات، والتعرف على كون هذين المتغيرين يعملان كمبنيين بالازدهار النفسي لدى الشباب الجامعي، إلى جانب التعرف على أثر متغيرات مثل النوع (ذكور وإناث) والتخصص الدراسي (علمي وأدبى) والتفاعل بينهما على كل من الازدهار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات.

ثالثاً_ أهمية الدراسة.

يمكن ايجاز أهمية الدراسة الحالية على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

١- الأهمية النظرية:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المفهوم الذي تتصدى للبحث عنه، وهو مفهوم الازدهار النفسي psychological flourishing الذي يمثل جوهر التوافق والصحة النفسية للفرد، وهو مفهوم يتسم بالحداثة والندرة في مجال البحث عنه وقياسه على المستويين العربي والأجنبي. كما تبع أهمية الدراسة الحالية نظرياً من تناولها للربط بين الازدهار النفسي وبين اثنين من المفاهيم المحورية في علم النفس والصحة النفسية، وهما المناعة النفسية والوعي بالذات؛ وهما مفهومان يستمدان أهميتهم من خلال دورهما في تحديد مدى قوة الشخصية ونمائها وتوافقها. كذلك تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لعينة الشباب الجامعي الذين يشكلون الركائز الأساسية للمجتمع، وهم فئة تتطلب تعزيز الصحة النفسية لديهم والعمل على تحقيق إثمار إيجابي في حياتهم، وإكسابهم معنى السوية النفسية والسلوك المتفاوت. وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى لإثراء البيئة العربية بدراسة ارتباطية تنبؤية يمكن الاستفادة من نتائجها في فتح المجال أمام المزيد من البحوث السicolوجية والتربوية.

٢- الأهمية التطبيقية:

تنص الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في تقديم أدوات بحثية وتشخيصية حديثة؛ حيث إعداد ثلاثة مقاييس عن الازدهار النفسي، والمناعة النفسية، والوعي بالذات لدى الشباب الجامعي، علاوة على الاستفادة من نتائج البحوث الأجنبية، وتقينها بما يسهم في الكشف عن مفاهيم الدراسة الحالية بعمق، وبما يساعد لاحقاً في إعداد برامج إرشادية يستفيد منها الشباب الجامعي في تبصيرهم بمكامن القوة في شخصياتهم وتحقيق أقصى مستويات النماء والتواافق النفسي.

رابعاً_ مصطلحات الدراسة.

١- الازدهار النفسي :Psychological Flourishing

يعرف الازدهار النفسي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه الحالة المثلثة للصحة النفسية التي يكون فيها الفرد مفعماً بالمشاعر الإيجابية، ومتقبلاً ذاته، ولديه أهداف واضحة في الحياة يسعى لتحقيقها، وأن يكون قادرًا على تحقيق نمو الشخصي، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

٢- المناعة النفسية :Psychological Immunity

تعرف المناعة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها ذلك النظام المحكم الذي يهدف إلى تعزيز النمو الإنساني السليم حيث يكون الفرد متمنعاً بمستوى مرتفع من الصمود والصلابة النفسية، والقدرة على الضبط الانفعالي والتفكير الإيجابي، ومتخلياً بالمرونة النفسية والثقة بالنفس، وقدراً على الإبداع وحل ما يواجهه من مشكلات.

٣- الوعي بالذات :Self-Awareness

يعرف الوعي بالذات إجرائياً في هذه الدراسة بأنه معرفة الفرد حقيقة ذاته من خلال مراقبة أفكاره، والوعي بانفعالاته، وتقييم ذاته؛ حيث معرفة نقاط قوة الذات ونقاط ضعفها.

٤- الشباب الجامعي : University Youth

عرفت الجمعية العمومية التابعة للأمم المتحدة الشباب بأنهم هؤلاء الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥-٢٤ عاماً، وقد صيغ هذا التعريف في عام الشباب الدولي الذي تم الاحتفال به عالمياً عام ١٩٨٥؛ ومن داخل هذا التعريف يمكن التمييز ما بين المراهقين ١٣-١٩ عاماً، والشباب (صغر الراشدين) ٢٠-٢٤ عاماً، وذلك طبقاً لاختلاف المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية الخاصة بكل فئة.

ويرى سيد صبحي (٢٠٠٥: ٨٢) أن مرحلة الشباب من المراحل العمرية التي تتميز بالقابلية للنمو في النواحي الجسمية، والإجتماعية، والنفسية، والعقلية، إلى جانب القدرة على الابتكار، والمشاركة في إحداث التغيير، والتطوير في المجتمع، ويقع العمر الزمني لمرحلة الشباب ما بين ١٥ - ٢٥ عاماً.

خامساً_ حدود الدراسة.

تحدد الدراسة الحالية بموضوعها الذي يبحث العلاقة بين الازدهار النفسي وكل من المناعة النفسية والوعي بالذات، وأثر متغيرات النوع (ذكور وإناث)، والختصاص الأكاديمي (علمي وأدبي)، والتفاعل بينهما على كلا من الازدهار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات، ومدى إمكانية التبادل بالازدهار النفسي في ضوء المناعة النفسية والوعي بالذات. كذلك تحدد الدراسة بالعينة المستخدمة وعددها ٢٣٢ طالباً وطالبةً من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة بكلية التربية والعلوم جامعة عين شمس، كما تحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها.

سادساً_ الإطار النظري.

يتناول الإطار النظري للدراسة الحالية ما تتضمنه من مفاهيم ومتغيرات على ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الأول_الازدهار النفسي Psychological Flourishing.

١- مفهوم الازدهار النفسي:

من الصعوبة بمكان تحديد تعريف جامع للازدهار النفسي psychological flourishing يمكن أن يوضح معناه الثري وطبيعته متعددة الأبعاد، إلا أنه يُفهم على أنه الشعور بالارتياح الكامل، والقدرة على الأداء الفعال، وأنه تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن حياته تسير تماماً كما يريد. (Huppert & So, ٢٠١٣: ٨٣٧)

كما يقصد بالازدهار النفسي ذلك المزيج من المشاعر الإيجابية والأداء الإيجابي في الحياة؛ بمعنى أنه لا يقتصر على مجرد الشعور الإيجابي بالارتياح فقط، وإنما يتضمن العيش في إطار مثالي من النمو والإنتاجية والقدرة على تقديم أقصى درجات الأداء الإنساني. (Keyes, ٢٠٠٢: ٢٠٧; Akin & Akin, ٢٠١٥: ٣٩; Chen et al., ٢٠١٩: ٦٥)

وعرف (Fowers, ٢٠٠٨: ٦٣١) الازدهار النفسي بأنه الرخاء الكامل الذي يتضمن تميزاً وجاذبيةً ومعرفياً وسلوكياً واجتماعياً، وأن يعيش الإنسان تماماً كما يريد، وأن يقوم بالدور الذي خُلق من أجله.

ويعتبر الازدهار النفسي حجر الأساس للرفاهة النفسية well-being ويمكن اعتباره مؤشر دال على جوانبها الوجدانية والنفسية والاجتماعية، إلا أن الازدهار النفسي يعد مفهوماً أكثر تعقيداً وأكثر تشعباً من الرفاهة. (Stoeber & Corr, ٢٠١٧: ٤٤١; Kwong & Hayes, ٢٠١٧: ٥٠)

وقد عرف (Gokcen, ٢٠١٣: ٨٦) الازدهار النفسي بأنه ذلك المكون الذي يتضمن الرفاهة النفسية الوجدانية والنفسية والاجتماعية، وينتداخل معه بشدة بعض الأبعاد النمائية مثل المشاعر الإيجابية، والدافعية، والمساندة الاجتماعية. واتفق معه (Ramirez-Maestre et al. ٢٠١٧: ٣٠) حيث عرف الازدهار النفسي بأنه الحالة التي يكون فيها ذلك المزيج من الرفاهة النفسية بجانبها الوجدانية والنفسية والاجتماعية في أعلى مستوياته.

وأضاف (Butler et al. ٢٠١٩: ٢٠٧) أن الازدهار النفسي هو تلك الحالة من الصحة النفسية الإيجابية بما تتضمنه من رفاهة ورخاء وجوداني ونفسي واجتماعي، وأنه مؤشر جيد للرفاهة النفسية well-being بوجه عام. وبعد الوهن languishing هو المصطلح المضاد للازدهار والذي يعبر عن أدنى مستويات الرفاهة النفسية.

تأسيساً على ما سبق، تعرف الباحثة الازدهار النفسي إجرائياً بأنه الحالة المثلثة للصحة النفسية التي يكون فيها الفرد مفعماً بالمشاعر الإيجابية، ومتقبلاً لذاته، ولديه أهداف واضحة في الحياة يسعى لتحقيقها، وأن يكون قادرًا على تحقيق نموه الشخصي، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

٢- توضيح التداخل بين مفهومي الازدهار النفسي psychological flourishing والرفاهة well-being النفسي:

بالنظر إلى التعريفات التي تناولت مفهوم الازدهار النفسي، يتضح أن ثمة تداخل بين مفهومي الازدهار النفسي psychological flourishing والرفاهة النفسية well-being ، ولتدارك هذا التداخل يستلزم الأمر توضيح العلاقة بين المفهومين على النحو التالي:

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO ٢٠٠٤: ٤) الرفاهة النفسية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد مدركاً لقدراته، ويجد مواجهة ما يتعرض له من ضغوط الحياة العادية، ويعمل بإنتاجية، ويشعر بالانتماء والترابط نحو مجتمعه.

ويتضمن هذا التعريف أبعاداً تمثل في الشعور الإيجابي وحسن الأداء في مختلف مجالات الحياة، ويؤكد على أن الرفاهة النفسية هي مفهوم أكبر من مجرد خلو الفرد من الأمراض العقلية (Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧: ١٥).

وقد أظهرت الدلائل التجريبية أن مفهومي الرفاهة النفسية والأمراض النفسية يمثلان بعدين متباينين يقعان على متصلين مختلفين؛ بحيث يقع بعد الاضطرابات النفسية على متصل يبدأ بالخلو من الاضطرابات وينتهي عند وجود اضطرابات نفسية مصنفة. في حين يقع بعد الرفاهة النفسية على متصل يبدأ من الوهن النفسي languishing وينتهي عند الازدهار النفسي psychological flourishing، وما بين الوهن والازدهار يقع الأفراد معتدلي أو متوسطي الصحة النفسية. (Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧: ١٥; Huppert & Whittington, ٢٠١٧: ٣٠؛ ١٠٨)

بناءً على ما سبق، فإن الأفراد الذين يمتلكون أعلى مستويات الرفاهة النفسية well-being بأبعادها الوجدانية والنفسية والاجتماعية يصنفون بأنهم يتمتعون بالازدهار النفسي psychological flourishing أما الأفراد الذين يمتلكون مستويات دنيا من الرفاهة النفسية الوجدانية والنفسية والاجتماعية فيتصفون بالوهن النفسي languishing، وفي المنتصف بينهما يكون الأفراد غير المصنفين بالوهن أو المزدهرين، وهم يمتلكون مستوى متوسط من الصحة النفسية (Keyes; ٢٠٠٧: ٩٧)

وانافق مع هذا التصنيف (٦٤: ٦٤؛ ٦٥: ٦٥؛ Hone et al., ٢٠١٩؛ Chen et al., ٢٠١٩) حيث انتهوا إلى أن الازدهار النفسي هو ذلك البناء متعدد الأبعاد الذي يجمع بين جوانب متعددة من الرفاهة النفسية وصولاً إلى التربع على أعلى قمتها.

٣- مكونات الازدهار النفسي أبعاده:

تعددت التصنيفات التي تناولت أبعاد الازدهار النفسي؛ نظراً لتنوع المفاهيم التي انبثقت منها، حيث صمم (٢٠١٠: ١٤٩ Diener et al.) أول نموذج للازدهار النفسي وحدد فيه أبعاده كالتالي: الكفاءة، وتقبل الذات، والتفاؤل، والانشغال الإيجابي، والهدف من الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

بينما اتفق كل من (٢: ٥٠؛ Nelson ٢٠١٥؛ ٦٧: ٦٧؛ Stoeber & Corr ٢٠١٦) على أن الازدهار النفسي هو تلك الحالة المثلثة للصحة النفسية التي تتجاوز مجرد غياب المرض النفسي، وأن الفرد لكي يصنف بأنه يتمتع بالازدهار النفسي ينبغي أن يُظهر مستويات مرتفعة في واحدٍ على الأقل من البعدين الفرعيين للرفاهة النفسية الوجدانية (وهما: المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة)، وستة أبعاد على الأقل من أصل أحد عشر بعضاً فرعاً للرفاهة النفسية بجانبها النفسي والاجتماعي (الأبعاد الفرعية للجانب النفسي للرفاهة هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، والهدف من الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية. أما الأبعاد الفرعية للجانب الاجتماعي للرفاهة هي: التقبل الاجتماعي، والإدراك الاجتماعي، والإسهام الاجتماعي، والتماسك الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي)

في حين أشارت عفراط إبراهيم (٤١: ٤١؛ ٢٠١٩) إلى أن الازدهار النفسي باعتباره التطوير الكامل لإمكانات الفرد يتضمن ستة أبعاد هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي.

تأسيساً على ما سبق، استخلصت الباحثة خمسة مكونات أساسية للازدهار النفسي، وهي: المشاعر الإيجابية، وتقبل الذات، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

٤- الأهمية السيكولوجية للازدهار النفسي:

أكَدَ (٢٠١١) Seligman على أن تتميم مستويات الازدهار النفسي لدى الفرد ينبغي أن تكون على رأس اهتمامات الموضوعات البحثية في علم النفس الإيجابي.

وبالفعل احتل مفهوم الازدهار النفسي بؤرة اهتمام البحث المتعلقة بالمجالات النفسية، والتعليمية، والصحية، والعلوم الاجتماعية في العقود القليلة الماضية، إلا أن المقاييس المتاحة للكشف عنه لازالت تتسم بالندرة. (Gokcen, ٢٠١٣؛ Hone et al., ٢٠١٤؛ Ramirez-Maestre, ٢٠١٧؛ Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧؛ ١٨)

واهنت العديد من البحوث الأجنبية بالبحث في مفهوم الازدهار النفسي باعتباره مؤشر على النمو والتطور؛ وانتهت إلى أنه يعد عاملاً فعالاً في تعزيز طيب الحياة والرفاهة لدى الفرد ويدعم قدرته على اتخاذ قرارات سليمة. (Chen et al., ٢٠١٩؛ Hone et al., ٢٠١٤؛ ٦٥)

كما أكَدَت عفراء إبراهيم (٢٠١٩) على أن الازدهار النفسي يعزز شعور الفرد بالتفاؤل والكافأة، وقدرتة على الإسهام في رفاهة الآخرين، والعمل على تحسين بيئته لكي تلبِي احتياجاته واحتياجات الآخرين، كما يعزز حرية تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والافتتاح على الحياة، والرضا عن الوضع العام، فضلاً عن شعور الفرد بالإشباع مادياً وصحيحاً واجتماعياً وجسدياً وروحياً؛ فالازدهار النفسي هو تسديد كامل وبوفرة لجميع الاحتياجات النفسية والروحية والجسدية.

إضافةً إلى ما سبق، فقد ثبَّتَ أن للازدهار النفسي الكثير من الفوائد الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي ينعكس أثرها بشكل ملحوظ على الأفراد الذين يتمتعون بالازدهار مقارنةً بغيرهم من يتصفون باللوهن أو من يمتلكون مستوى متوسط من الصحة النفسية، كما أوضحت نتائج العديد من البحوث أن المستويات العليا من الازدهار النفسي تقي الفرد من الإصابة بالعديد من الاضطرابات على رأسها القلق والاكتئاب، الأمر الذي أعطى أولوية شديدة للاهتمام بدراسة وفهم الازدهار النفسي في جدول أعمال البحوث المتعلقة بالصحة النفسية العامة في أوروبا (Schotanus-Dijkstra et al., ٢٠١٧؛ ٢٣٦٦؛ Keyes et al., ٢٠١٠؛ ٢٣٦٦).

ولم تقتصر أهمية الازدهار النفسي على الناحية السيكولوجية فحسب، بل اتسع نطاق البحث عن الازدهار النفسي إلى نتائج تتعلق بالمجال الطبي والصحة العامة، والتي انتهت إلى أن الأفراد المزدهرين ينخفض لديهم معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهم أقل ترددًا على المراكز الطبية (Otto et al., ٢٠٠٧؛ ٩٥؛ Keyes, ٢٠١٠؛ ٣٩؛ ٣٦٥).

٥- خصائص الأفراد ذوي مستوى مرتفع من الازدهار النفسي (المزدهرين نفسياً):

يتميز الأفراد ذوي مستوى مرتفع من الازدهار النفسي بأنهم يتمتعون بالحيوية vitality، ويجدون التصرف بإيجابية على المستوى الشخصي والاجتماعي، كما أنهم يتحررون من الأمراض العقلية. (Akin & Akin, ٢٠١٥؛ ٣٩؛ Michalec et al., ٢٠٠٩؛ ٣٩).

فهم يتميزون باستعدادهم على تطوير وتنمية إمكاناتهم الشخصية إلى أقصى درجة ممكنة، وهم أيضاً قادرون على تتميم علاقات دافئة مع الآخرين تتميز بالعطاء والثقة والترابط. (Diener et al., ٢٠١٠؛ ١٤٣).

إضافةً إلى ما سبق، فإن الأفراد الذين يعيشون الشعور بالازدهار النفسي يتميزون بأنهم أكثر مساهمة في مجتمعاتهم، وأكثر استمتاعاً بعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، ولديهم مستويات أعلى من التحكم البيئي، ويجدون الاستعانة بأساليب المواجهة في موافق التحدي أكثر من غيرهم، فضلاً عن أنهم لا يضعون قيوداً وحدوداً صارمةً

لأنشطتهم اليومية. & Akin, ٢٠١٥: ٣٩) (Keyes, ٢٠٠٢: ٢٠٩; Huppert, ٢٠٠٩: ١٠٨; Faulk et al. ٢٠١٣: ٣٧٩; Akin, ٢٠٢١: ٣٤٠؛ ٢٠٢١: ٦٤٨؛ ٢٠١٨: ٢٠١٨، سليمان عبد الواحد، ٢٠٢٠: ١٢٤).

المحور الثاني_ المناعة النفسية . Psychological Immunity

١- مفهوم المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية إحدى المتطلبات الأساسية للنمو النفسي السليم والتوافق النفسي للفرد، وتمثل إحدى أهم العوامل التي تساعد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بمستوى مرتفع من الصحة النفسية (أحمد موسى، ٢٠٢١: ٣٤٠؛ سليمان عبد الواحد، ٢٠١٨، ٦٤٨).

ويدرج مفهوم المناعة النفسية ضمن توجّه علم النفس الإيجابي بهدف دمج الإمكانيات الشخصية: كالشعور بالسيطرة والصلابة النفسية، والتقاول، والوعي بالذات، والكفاءة الذاتية في نظام شامل متعدد الأبعاد يتضمن الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للشخصية؛ حيث يهدف هذا النظام إلى تحسين الحياة الإنسانية وتحقيق الرفاهة النفسية (حسينة زكراوي، ٢٠٢٠: ١٢٤).

وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينيات من القرن العشرين حيث تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم ومنها: نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، والمناعة الانفعالية، والمناعة الوجدانية، والمناعة النفسية(عصام زيدان، ٢٠١٣: ٨١٧).

ويعد أثيلا أولاه Olah أكثر من كرس جهوده البحثية لدراسة المناعة النفسية، ويرى (٢٠٠٢) أن المناعة النفسية هي نظام منكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتعزز النمو السليم وتعمل كأجسام نسفية مضادة لمقاومة الضغوط.

ويعرف كمال مرسي (٢٠٠٠: ٩٦) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والクロب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم.

كما يعرفها Barbanell (٢٠٠٩: ١٧) بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية والعاطفية تعمل لأشعرورياً طبقاً لنظام معقد يعمل بدوره على مواجهة الضغوط، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية أسوة بنظام المناعة الحيوية.

ويتفق معه (٤: ٢٠١٧: ٣؛ ٢٠١٦: ٣) Rachman حيث أشار إلى أن نظام المناعة النفسي the Psychological Immune system (PIMS) يعمل بالتواري مع نظام المناعة الحيوية ويتفاعل معه، وأن كلا النظاريين يمثلان نظامين دفاعيين يعززان عملية الوقاية والتعافي.

ويعرف عصام زيدان (٢٠١٣: ٨١٣) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحسين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية.

وتضيف إيمان عصفور (٢٠١٣: ٢٧) أن المناعة النفسية هي درجة وعي الفرد وتوجيهه أفكاره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيراتها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الانهزامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية.

ويشير (٢٠١٦: ١٣) Engeland et al. إلى أن المناعة النفسية هي إحدى خصائص وسمات الشخصية، حيث يمتلك كل فرد قدرًا من المناعة التي تعينه على تحمل الجهد والضغط الحيادي.

ويذكر جبار العكيلي (٤٢٩: ٢٠١٧) أن المناعة النفسية هي منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للذات أو الآخرين.

كما يعرف أحمد الليثي (١٨٨: ٢٠٢٠) المناعة النفسية بأنها نظام متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد ببراءة قوية، وقدرة على التحكم الذاتي، وإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية، ومواجهة ما ينتج عنها من آثار سلبية.

ويصف سليمان عبد الواحد (٥٣٢: ٢٠٢٠) المناعة النفسية بأنها أكسير الحياة، وأنها السبب الحقيقي لجودتها النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، كذلك فإن مصادر المناعة النفسية قد تتباين من فرد إلى آخر.

بناءً على التعريفات السابقة للمناعة النفسية يتضح أن بعض الباحثين وصفها بنظام محكم ومعقد، والبعض الآخر وصفها بأنها مجموعة سمات للشخصية، في حين وصفها مجموعة من الباحثين بأنها مجموعة قدرات يمتلكها الفرد، إلا أن معظم الباحثين قد اتفقوا على آلية عمل المناعة النفسية التي تقوم على حماية الفرد من الضغوط والكروب، كما تعمل على تعزيز النمو الإنساني السليم استناداً على الجوانب المعرفية والوجدانية للشخصية.

وأتفق معظم الباحثين على الخصائص التي تميز جهاز المناعة النفسية وهي أنه وقائي، تكيفي، لا إرادي، يعمل خارج نطاق الوعي، ذاتي الشفاء، وظيفته يمكن أن تعاوِن بسبِب كثرة الضغوط، كما أن التدخلات العلاجية يمكنها أن تخفض من فشل نظام المناعة النفسية (Rachman, ٢٠١٦: ٦؛ ٢٠١٧: ٤؛ Gupta & Nebhinani, ٢٠٢٠: ٦).

ويتميز مفهوم المناعة النفسية عن بعض المفاهيم التي قد تختلط به مثل مفهوم الصلابة النفسية وهي القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغط وحلها. ويُمكن الفرق بينهما في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغط النفسي بعد حدوثها وتنتمي بطريقة شعورية واعية، بينما المناعة النفسية هي اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الأزمات والضغط النفسي؛ أي قبل أن تحدث وتنتمي بطريقة لاشعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولًا من الصلابة النفسية (ناهد فتحي، ٢٠١٩: ٥٥٨).

ذلك قد يختلط مفهوم المناعة النفسية بمفهوم المرونة النفسية والتي تعرف بأنها مقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضاغطة، والنهوض بفاعلية بعد هذه الضغوط والأزمات الخطيرة، وهي عملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنّة والضغط النفسية الشديدة (هبة سامي، ٢٠٠٩: ١٦).

ويمكن اعتبار كلاً من الصلابة النفسية والمرونة النفسية ضمن أبعاد ومكونات المناعة النفسية. كذلك فإن كلاً من الصلابة والمرونة عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغط، بينما تكون المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة أو مستمرة، قبل الأحداث وأثنائها وبعدها (عصام زيدان، ٢٠١٣: ٣٣٨).

تأسِيساً على ما سبق، تعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً بأنها ذلك النظام المحكم الذي يهدف إلى تعزيز النمو الإنساني السليم حيث يكون الفرد متمتعاً بمستوى مرتفع من الصمود والصلابة النفسية، والقدرة على الضبط الانفعالي والتفكير الإيجابي، ومتخللاً بالمرونة النفسية والثقة بالنفس، وقدراً على الإبداع وحل ما يواجهه من مشكلات.

٢- أهمية المناعة النفسية:

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تقوم بتدعم الذات بصفة أساسية؛ فهي تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حياة الفرد، وتعزز فرصه في النمو والتطور، كما أنها تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي وتضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتتضمن اختيار أساليب المواجهة التي تناسب خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة (Olah et al., ٢٠١٠: ١٠٣).

وأوضح كل من (٧: ٢٠٢٠؛ Barbanell, ٢٠٠٦:٩١؛ Gupta & Nebhinani, ٢٠٠٩:١٦؛ Kagan, ٢٠٠٦:٩١) أن المناعة النفسية تعزز آليات الدفاع النفسي، وتحمي الفرد من الأذى الوجدي عن طريق تنقية المشاعر السلبية اليومية، كما أنها تساعد على إدراك النتائج، وتقييم ردود الأفعال، وتعزيز الاختيار الحر والاستجابات الوجданية المناسبة. وتنذر إيمان عصفور (٣: ٢٠١٣) أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وتجه تفكيره إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات، وتمكنه من الاستفادة من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن ت逾يها. فالمناعة النفسية تساعد الفرد على التفسير المنطقي للمشاعر السلبية، واستعادة التوازن الانفعالي، وتحمل الضغوط بدون صراعات. (أمانى سعد، ٢٠١٩: ٥٩)

تأسيساً على ما سبق فإن المناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتنقية عملية التوافق و تعمل كدرع ومصدات لمنع الأزمات النفسية، ونقص المناعة النفسية يؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي والقلق والاكتئاب (محمد رفيق، ٢٠٢٠: ١٣٠)

٣- أبعاد المناعة النفسية ومكوناتها:

قسم كمال مرسي (٣٩: ٢٠٠٠) مكونات المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أقسام، هي:

- أ- مناعة نفسية طبيعية، وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين البيئة والوراثة.
- ب- مناعة نفسية مكتسبة، وهي التي يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والتحديات السابقة حيث تعتبر بمثابة تطعيمات نفسية.
- ج- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً، وهي تتكون عن طريق تعرض الفرد عمداً لموافق مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويذه على مواجهة المواقف الصعبة وإحلال الأفكار الإيجابية والمشاعر المبهجة بدلاً من الأفكار السلبية ومشاعر الخوف والقلق.

بينما حدد (٤: ٢٠٠٠) Olah ستة عشر بعد للمناعة النفسية، وهي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، ومفهوم الذات الإبداعي، والإحساس بنمو الذات، والتوجه نحو التغيير والتحدي، والقدرة على المراقبة الاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات، وفاعلية الذات، والقدرة على الحشد الاجتماعي، والقدرة على الإبداع الاجتماعي، والتزامن، والتوجه نحو الهدف، والتحكم في الاندفاع، والضبط الانفعالي، والسيطرة على الغضب.

كما أوضح عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢: ١٥٩) أن الجهاز المناعي يتكون من أربع وحدات أساسية هي: وحدة إنتاج الأفكار المنطقية (وهي المسئولة عن تكوين أفكار منطقية لمحو وإضعاف الأفكار غير المنطقية)، ووحدة التحكم الذاتي (ويتعلم الفرد من خلالها كيف يقيم ذاته ويحدد نقاط قوته وجوانب ضعفه)، ووحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل (وهي تعبير عن مهارة الفرد في استيعاب موقف الفشل ودراسته وتحليله منطقياً)، ووحدة التعبير عن الذات (وهي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة النفسية والتعبيرات الانفعالية الإيجابية).

في حين حدد علاء الشريف (١٥: ٢٠١٥) ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية، هي كالتالي:

- أ- الاحتواء، ويقصد به القدرة الوجданية على تحصين وجذب الفرد من الإنهاصار نتيجة الأحداث السلبية.
- ب- المواجهة التكيفية، ويقصد بها ما يمتلكه الفرد من آليات دفاع تحميه من الضغوط النفسية.
- ج- تنظيم الذات، ويقصد به قدرة الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لانتقاء الخبرات الجديدة بعد دمجها مع البنية المعرفية التي تساعد على استخدام مصادر التكيف الفعالة.

بينما افترض (Bhardwaj & Agrwal ٢٠١٥: ١٥) أن الرفاهة النفسية هي أحد مكونات المناعة النفسية إضافةً إلى الثقة بالنفس والتواافق العام والنضج الانفعالي والنظرة الإيجابية لذكريات الماضي.

وأكَّد (Biela et al. ٢٠١٥: ١٧٢) أن أبعاد المناعة النفسية تكمن في الإحساس بكفاءة المواجهة واستقلالية الهدف والحياة الهدافه والدعم والفعالية الاجتماعية.

وأضاف (Chochom et al. ٢٠١٩: ٨٦) أن المناعة النفسية تتكون من المرونة النفسية والتعقل والمواجهة والأمل والاعتماد على النفس.

في حين أوضح (Gupta & Nebhinani ٢٠٢٠: ٦٠٢) أن الأبعاد الأساسية للمناعة النفسية تكمن في التفكير الإيجابي، والشعور بالتناسك والتحكم، والتنظيم الإيجابي للاحفلات، وتحديد الأهداف، وفاعلية الذات، ومهارات حل المشكلات.

٤- خصائص ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

يتقاوَت الأفراد في درجات مناعتهم النفسية، وفي مدى تحملهم لعوامل الضغط والإرهاق، وكل فرد قدرًا معيناً من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل به الجهد والإرهاق إلى الحد الذي لا يستند فيه الفرد حدود هذه المناعة (جبار العكيلي، ٢٠١٧: ٤٣١).

ويتسم ذوي المناعة النفسية المرتفعة بأنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء باعتبارها تحديات عليهم مواجهتها، كما أنهم يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة، ويدركون جيداً جانب القوة لديهم ويستمتعون بها، كما يدركون جوانب الضعف لديهم ولا ينكرُونها. وهم أفراد يمتلكون مهارات جيدة في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين كما أنهم يستطيعون السيطرة على جوانب حياتهم ويركزون جهودهم نحو ذلك (جولدسين وبروكس، ٢٠١١: ٥١٤).

كما يتسم ذوي المناعة النفسية بقدرتهم على التفكير بإيجابية في مواقف المحن، وبشعرون بالسعادة والأمل والإقبال على الحياة، ويتمتعون بالمرونة الفكرية، والقدرة على تحمل المسؤولية (حنان السيد، ٢٠٢٠: ١١٧).

أما فاقدي المناعة النفسية فيتصفون بارتفاع قابلتهم للإيحاء، ويفقدون القدرة على التحكم الذاتي، ويسلِّمون للفشل، ويشعرُون باليأس والوحدة النفسية، ويفقدون الإحساس بالسعادة والمتعة في الحياة، كما يتسمون بالانغلاق والجمود الفكري (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٢: ٩٤؛ عصام زيدان، ٢٠١٣: ٨٢٥).

المotor الثالث_الوعي بالذات self-awareness

إن الوعي بالذات يتضمن تركيز عقولنا على البحث عن الحقيقة مع عدم إنكار الحقائق المؤلمة، والاستجابة للحقائق والمعارف الجديدة، وهو يتطلب تقييماً دقيقاً للذات والقيام برحلة استكشاف لها، وكما يقول جون براذشو John Bradshaw "كل منا يخبيء مفاجأة حقيقة لنا" أي مفاجأة اكتشاف ذاتنا الفريدة وتحقيق إدراك ووعي جديد للذات (أمل عبد الرازق ومروة خالد، ٢٠١٨: ٢).

١- مفهوم الوعي بالذات.

تذكَّر سعاد جبر (٢٠٠٨: ١١٥) أن مفهوم الوعي بالذات ومفرداته ومكوناته قد شغلت اهتمام العلماء وأخذت من جهودهم الفكرية الكثير؛ فهناك من تناولها من منظور فردي عبر الإحساس بالذات والوعي بمشاعرها، وهناك من وجدتها في الحضارة التي ينتمي إليها، وهناك من حددتها في إطار ثقافي؛ فماهية الذات في أعماقها الفردية متنوعة ومتعددة الرؤى بين الفلسفة وعلم النفس ولها اتجاهاتها الجمعية في إطار الثقافة والحضارة والنظم الاجتماعية والسياسية. وعرفت الوعي بالذات بأنه الركيزة الأساسية في الذكاء الانفعالي، ويتَّمث في القدرة على الانتباه، والادراك

الجيد للفعاليات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

وأتفق معها (١٦: ٢٠٠٩) Bradberry & Greaves حيث عرفاً الوعي بالذات بأنه قدرة الفرد على الحفاظ على بنية الداخلية؛ وقدرته على التعبير عما يدور بداخله من أفكار ومعتقدات واتجاهات ومشاعر وسلوك، وبذلك يفهم الفرد ذاته ويعي مشاعره وانفعالاته ويراقبها في المواقف المختلفة.

كما عرف (٤١٥: ٢٠١٨) Bender et al. الوعي بالذات بأنه التركيز الداخلي للأفراد على ذواتهم ليزداد وعدهم بها وبكيفية إدراك الآخرين لهم.

وعرفت شيماء نصيف وجمانة ناظم (٢٠١٩: ٦١٧) الوعي بالذات بأنه إدراك الفرد لمشاعره وقت حدوثها، وفهم هذه المشاعر والانفعالات وتنظيمها.

كذلك عرف (٥٣: ٢٠١٩) Park et al. الوعي بالذات بأنه قدرة الفرد على تمييز ذاته بطابعها الفردي كوحدة منفصلة عن ذوات الآخرين، وأشار إلى أن الوعي بالذات يعد عاملاً جوهرياً في تطوير مفهوم الذات. وأكد (٢٥: ٢٠١١) Wilkinson أن الوعي بالذات مفهوم معقد يشتمل على عدة مكونات أهمها الإدراك بالدرجة الأولى، وأن الفرد موجود وأنه قادر على المساهمة في تغيير الظروف الحالية، وأن الذات هي الأساس في إجراء أي تغيير لأنها ينبغى من الداخل، كما أوضح أن التعبير عن الوعي بالذات يظهر من خلال مجموعة من الأقوال والأفعال التي يظهرها الفرد في السياقات المختلفة.

تأسيساً على ما سبق تعرف الباحثة الوعي بالذات إجرائياً بأنه معرفة الفرد حقيقة ذاته من خلال مراقبة أفكاره، والوعي بانفعالاته، وتقييم ذاته؛ حيث معرفة نقاط قوة الذات ونقاط ضعفها.

٢- النظريات المفسرة للوعي بالذات:

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم الوعي بالذات بالبحث؛ نظراً لتنوع الأطر النظرية التي انطلقت منها، وذلك على النحو التالي:

(أ) نظرية دوفال وويكلاند (١٩٧٢): Duval & Wicklund

صاغ (٢: ١٩٧٢) Duval & Wicklund نظرية الوعي بالذات اعتماداً على الافتراض بأن الفرد يمكنه أن يقوم ذاته عندما يركز عليها بوصفها موضوعاً، وأن حالات الوعي تتوجه إما نحو جانب معين من الذات أو نحو البيئة الخارجية. وبهذا ميز الباحثان بين نوعين من الوعي، هما:

- الوعي الموضوعي: يعني أن الفرد يعي ذاته ويشعر بالقوى الخارجية المباشرة غير أنه لا يركز انتباذه على نفسه بوصفها موضوعاً في البيئة.
 - الوعي بالذات: يعني أن الفرد يعي نفسه فقط فيما يتعلق بخبرته بنفسه بوصفها مصدرًا للإدراك والفعل.
- وتشير النظرية إلى التمييز بين حالي الوعي، حيث تفترض أنه من غير الممكن التركيز على جانب من الذات وعلى البيئة في نفس الوقت، وأنه عندما يكون مجال التركيز في الوعي على اتجاه أو مجال في الخبرة فإنه عادة يولد غموض نسبي بالوعي في مجالات الخبرة الأخرى، بمعنى أن انتباذه الفرد يمكن أن يحمل تركيز واحد فقط في نفس الوقت. وبالتالي فإن حالات الوعي طبقاً لهذه النظرية تتوجه إما إلى الداخل أو إلى الخارج. (Mason, ١٩٦١: ٢٧)
- وأشار دوفال وويكلاند أن الانتباذه ربما يتذبذب بين الداخل والخارج، والتذبذب ربما تكون سرعته كافية لكي يقارب الانتباذه ظهور الاتجاهين في نفس الوقت، ولكن الافتراض النظري أن احتمالية اتجاه الانتباذه نحو جانب في الذات ونحو تزامن من الأحداث الخارجية في نفس الوقت يكون غير ممكن (٤: ١٩٧٢) (Duval & Wicklund).

وتعتبر عملية مراجعة الفرد لذاته ووعيه لها فرصة لمراجعة سلوكه، فهذا النوع من الوعي قد يمنحه فرصة لمعرفة ما يقوم به من خلال استعراض بعض الأفكار مقارنةً مع عرض أفكاره عند مواجهة الآخرين وجهاً لوجه، مما يخلق نوعاً من الوعي الذاتي المرتفع، عندما يلاحظ الفرد نفسه بوصفه كائناً مدركاً لذاته ولمحيطة الخارجي (عماد حسين ومحمد زهير، ٢٠١٧: ١١٩٩).

(ب) نظرية دينر (Diener ١٩٧٩)

طرح (١٩٦٠: ١٩٧٩) Diener نظريته التي حاول أن يفسر فيها ظاهرة "اللاتفرد" التي يعني بها حالة ذاتية يفقد الفرد فيها الوعي الذاتي الحقيقي؛ فيصعب عليه مراقبة سلوكه ولا يشعر بكيانه المستقل، ويتصح ذلك عندما يزداد ميل الفرد إلى الجماعة.

فعندما يكون الفرد في حالة اندماج تام مع أفراد الجماعة ينحسر وعيه الذاتي وتتشاءم لديه حالة اللاتفرد، حيث يقل شعوره بالهوية (الفردية) الذاتية إلى حد كبير. وهنا يفقد الفرد جانباً أساسياً من التوجيه الذاتي self-guidance (مكلفين وجروس، ٢٠٠٢: ٩٩).

ويرى (١١٦٤: ١٩٧٩) Diener أننا في الحياة اليومية كثيراً ما نكون غير واعين بهويتنا الفردية أو بأنفسنا بوصفنا أشخاصاً مستقلين؛ فعندما نقوم بأداء سلوك سبق أن تعلمناه بإتقان، أو عندما نمارس السلوك المنصوص عليه تقافياً، أي السلوك الذي يتلاءم مع معايير المجتمع وثقافته بحيث يكون مقبولاً، فإننا أحياناً لا نكون على درجة عالية بالوعي بأنفسنا؛ إذ نتصرف بتلقائية بدون تدقيق فيما نفعل في مثل هذه الحالات. وانتهى دينر إلى أن الأفراد الذين يتصفون باللاتفردية ليس لديهم اهتمام بذواتهم ويعانون من نقص في وعيهم بالذات.

(ج) نظرية باس (Buss ١٩٨٠)

قدم (٩٦: ١٩٨٠) Buss نظريته في الوعي بالذات حيث نظر للذات من محورين أساسيين هما:

- الذات الحسية مقابل الذات المعرفية.
- الذات الخاصة مقابل الذات العامة.

وأكّد أن لكل فرد ذاتاً مستقلة عن غيره، وأن ما يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين، كما أكد على الخافية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من الأفكار والتخيّلات الشخصية.

ووضح (٩٨: ١٩٨٠) Buss أن الذات الحسية يمكن الاستدلال عليها من خلال المرأة، أما الذات المعرفية فهي ذات متطرفة ومنقدمة يستدل عليها من خلال ثلاثة أنواع من السلوك هي: تقدير الذات، والتخيّل (أي تمييز الفرد بين ما هو ظاهر وما هو باطني)، ومعرفة الذات من خلال اكتشاف أن الآخرين ينظرون إلى العالم بشكل مختلف عن الطريقة التي ينظر من خلالها الفرد إلى العالم وتجعله متفرداً ومتختلفاً.

كذلك ميز (١٩٨٠) Buss بين الذات الخاصة والذات العامة، ووضح أن الذات الخاصة يمكن ملاحظتها من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد وحده، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية، إلا أنه الوحد الذي يستطيع التعبير عن تجربته والإخبار بها. بينما تكون الذات العامة ظاهرة تماماً وبإمكان الآخرين ملاحظتها بسهولة من خلال الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين، وبإمكان الفرد ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص الذي يمتلكه.

وترى الباحثة أنه على الرغم من تعدد الأطر النظرية المفسرة لمفهوم الوعي بالذات؛ إلا أنها اتفقت جميعاً على التأكيد على فهم الفرد لحقيقة ذاته، بما تتطوّي عليه من مشاعر وأفكار تجعله متفرداً عن غيره، وتصفي عليه كيانه المستقل، كما توجه سلوكه تباعاً نحو وجهة محددة تميّزه.

٣- أهمية الوعي بالذات.

يلعب الوعي بالذات دوراً أساسياً في تكوين شخصية الفرد، كما يساعد في الوصول إلى حالة من الإدراك السليم التي تمكّنه من إيجاد حلول مناسبة لمشكلاته واتخاذ قرارات سليمة تشعره بالرضا، وتعزز ثقته بنفسه. وتكمّن أهمية الوعي بالذات في معرفة الفرد لحقيقة ذاته وموقفه الحالي وفهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفكيره ومشاعره وسلوكه، وتمكّنه من إعداد قائمة بنقاط قوته ونقاط ضعفه، الأمر الذي يؤدي إلى تقبل وتقدير ذاته، والشعور بقيمة الحقيقة ومعنى وجوده واكتشاف قدراته وإمكاناته وطاقته الداخلية والجوانب الإيجابية والمميزة لذاته (Malhi, ٢٠٠٠: ٥٤).

ويؤثر الوعي بالذات تأثيراً مباشراً على تطور النمو النفسي للأفراد بطريقة صحيحة، وعلى اتزانهم الانفعالي، وأدائهم الاجتماعي على نحو إيجابي؛ حيث يسهم الوعي بالذات في زيادة قدرة الأفراد على التقييم الذاتي، ويعمق لديهم فهم المعايير والقواعد الاجتماعية والأخلاقية (Park et al., ٢٠١٨: ٤١٥; Bender et al., ٢٠١٩: ٥١).

كما يمثل الوعي بالذات أساس الثقة بالنفس؛ فالفرد في حاجة لأن يعرف أوجه القوة والضعف لديه، ويتخذ هذه المعرفة أساساً لقراراته. (أسمهان جلودي وآخرون، ٢٠١٧، ٢٧٤: ٢٠١٧)

وترى الباحثة أن أهمية مفهوم الوعي بالذات تتبع من أهمية الإنسان بوصفه كائن يعي وجوده ومشاعره وأفكاره وانفعالاته، وأنه يدرك عالمه الداخلي بحيث يستطيع أن يعبر عن أفكاره ويصف مشاعره وعواطفه؛ فيزداد فهمه لذاته وتقبله لها ووعيه بمكوناتها الفريدة، الأمر الذي يحقق له أقصى درجات التوافق النفسي والازدهار.

٤- مقومات الوعي بالذات:

هناك عدة عوامل تلعب دوراً فعالاً في تكوين الوعي بالذات لدى الفرد كالعوامل الجسمية، والعوامل الأسرية، والعوامل البيئية الثقافية والحضارية، كما تؤثر العلاقات الاجتماعية للأفراد ومدى تلقיהם للدعم الاجتماعي على مستوى الوعي بالذات لديهم (فضيلة عرفات، ٢٠١٠: ١٨؛ ٢٠١٩: ٥١). (Park et al., ٢٠١٩: ٦٦٨)

وتوضح شيماء نصيف وجمانة ناظم (٢٠١٩: ٦٦٨) أن عملية نمو الوعي بالذات لدى الفرد تتم عن طريق توسيع مجالاته؛ فهي عملية للتعرف على ما يفكر به وما يفعله بطريقة مباشرة تقوده لإدراك وتنظيم ذاته. وتضيف الباحثان أن تنمية الوعي بالذات للفرد تتوقف على مدى قابلية وعيه للنمو، والثقة في إمكاناته، وقدرته على نقد ذاته وتقويمها والعمل على إعادة الأفكار وتنظيمها.

كما تؤكد سعاد جبر (٢٠٠٨: ٢٥) أن تنمية الوعي الذاتي وتبنته السيكولوجية يمكن أن تُفعّل من خلال تدريبات واستراتيجيات عملية تهدف إلى تأمل الذات وملاحظة الخبرة المعاشرة بایجابية.

ذلك يوضح إلهامي عبد العزيز (٢٠٠٤: ٢٠٠٦) أن تطوير الوعي بالذات لدى الفرد يستلزم تطوير بعض المهارات مثل: تدعيم التفكير الإيجابي الذي يساعد على فهم الذات، وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات، وتأكيد الذات، وتحديد الأهداف، والتقييم الذاتي.

ويشير مظهر العبيدي وحسن سهيل (٤٩٩: ٢٠١٢) أنه لكي يتمتع الفرد بالوعي الذاتي فإنه يحتاج إلى عنصرين أساسيين، هما:

- معرفة الفرد لذاته، من حيث الأفكار والمشاعر والسمات والصفات والميول والقدرات والإمكانات واكتشافها.
- معرفة الفرد للبيئة الخارجية المحيطة، واستخدامه منهج مكون من المعرفة والاستئصال والمثابرة للوصول إلى حالة من التوافق معها.

٥- نماذج الوعي بالذات.

قسم دانيel جولمان (٢٠٠٠: ٤٢: ٢٦)؛ (Mayer ٢٠٠٠: ٤٢: ٢٦) نماذج الوعي بالذات إلى:

- **الواعون بذواتهم:** وهم يمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية، كما يمتازون بشخصياتهم الإيجابية التي لا تستسلم للمعوقات، ولديهم قدر من الثقة بالنفس وقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وحل المشكلات.
- **المندفعون في انفعالاتهم:** وهم يفتقرن للوعي بمشاعرهم، ويشعرن بالعجز وعدم القدرة على تخطي حالاتهم المزاجية المتقلبة.
- **المتقبلون لمشاعرهم:** وهم يتقبلون حالاتهم المزاجية ولا يحاولون تغييرها، وينقسمون إلى مجموعتين: ذوى المزاج الجيد، وذوى المزاج السيء.

ويتمثل النمط الأول نموذج لفرد الوعي بذاته الذي يمتلك أعلى مستويات الصحة النفسية؛ فالفرد قادر على فهم الانفعالات وتطورها يكون قادرًا على فهم الجوانب الجوهرية الهامة من الطبيعة البشرية والعلاقات بين الأشخاص (Salovey et al., ٢٠٠١: ٢٨١).

سابعاً دراسات سابقة.

تنقسم الدراسات السابقة للدراسة الحالية إلى ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الأول_ دراسات تناولت الازدهار النفسي.

المحور الثاني_ دراسات تناولت المناعة النفسية.

المحور الثالث_ دراسات تناولت الوعي بالذات، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول_ دراسات تناولت الازدهار النفسي.

سعت دراسة سحر فاروق (٢٠١٤) إلى قياس معدل شيوخ الازدهار النفسي لدى عينة من المراهقين، ومعرفة العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى أفراد العينة، وكذلك الكشف عن الفروق في معدلات الازدهار النفسي تبعاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي. تألفت عينة الدراسة من ٦٥٤ طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن محركات الازدهار النفسي انتطبقت على أفراد العينة بنسبة ٦١٦.٨%， بينما تمثلت نسبة متوسطي الصحة النفسية ٤٤.٥%， أما أفراد العينة الذين يعانون الوهن النفسي فقد تمثلت نسبتهم حوالي ٣٨.٦%， كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيةً بين الازدهار النفسي ومقومات النمو، ووجود فروق بين أفراد العينة في معدلات الازدهار النفسي تبعاً لمتغير النوع، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة في معدلات الازدهار النفسي لمتغير التخصص الدراسي، كما أسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التبؤ بالازدهار النفسي في ضوء معدلات مقومات النمو لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة Akin & Akin (٢٠١٥) إلى معرفة الدور الوسيط لأساليب المواجهة في العلاقة بين الازدهار النفسي والتعقل، وطبق الباحثان مقياس الازدهار النفسي من إعداد Diener et al., ٢٠١٠ على عينة قوامها ٢٨٤ طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة يتراوح عمرهم بين ١٨-٢٧ عاماً. وأوضحت نتائج الدراسة الدور الوسيط لأساليب المواجهة في العلاقة بين الازدهار النفسي والتعقل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التبؤ بالازدهار النفسي من خلال التعقل وأساليب المواجهة.

وأجرت Nelson (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير كل من السلوك الاجتماعي والسلوك المتمرد حول الذات على الازدهار النفسي. تألفت عينة الدراسة من ٤٧٢ فرداً من الذكور والإإناث تراوح أعمارهم بين ١٧-٦٧ عاماً (بمتوسط عمر قدره ٢٩.٩٥ وانحراف معياري قدره ١١.٤٧)، وطبق عليهم استبيان الازدهار النفسي المكون من ١٤

عبارة إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن السلوك الاجتماعي prosocial behavior يعزز الشعور بالازدهار النفسي بأبعاده المختلفة بشكل أكبر من السلوك المتمرّك حول الذات self-focused behavior.

وبحثت دراسة أمانى مصطفى وآخرون (٢٠١٥) العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى عينة قوامها ٣٠٠ طالبة من طلابات الفرقة الأولى بكلية البنات جامعة عين شمس تراوحت أعمارهن بين ١٩-١٧ عاماً، وطبق عليهم مقاييس الازدهار النفسي إعداد كورى كبيس وترجمة صفاء الأعسر (٢٠١١). وكشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعة المزدھرين ودرجات مجموعة الوھن في مستوى السعادة.

كما بحثت دراسة (٢٠١٦) Stoeber & Corr العلاقة بين الازدهار النفسي والنزعـة نحو الكمال بأبعادها المختلفة لدى عينة من طلاب الجامعة عددهم ٣٨٨ طالبًا وطالبةً، وطبق عليهم مقاييس الازدهار النفسي من إعداد Diener et al., ٢٠١٠، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط "البعد الاجتماعي" فقط للنزعـة نحو الكمال سلبـياً بالازدهار النفسي، بينما ارتبط بعد "توجيه الذات" للنزعـة نحو الكمال إيجابـياً بالازدهار النفسي.

وهدفت دراسة (٢٠١٧) Sarshar إلى معرفة العلاقة بين الازدهار النفسي وسلوك المجازفة والبحث عن الإثارة Type-T behavior لدى عينة قوامها ٢٤٨ طالبًا جامعياً و ٢٢٤ من الراشدين غير الجامعيين. استخدمت الدراسة مقاييس الازدهار النفسي إعداد Diener et al., ٢٠١٠ وأظهرت نتائج الدراسة أن سلوك المجازفة والبحث عن الإثارة يرتبط ارتباطاً إيجابـياً دالـاً بالازدهار النفسي لدى أفراد العينة من الطلاب الجامعيين والراشدين.

وسعـت دراسة مـثال مـحمود (٢٠١٧) إلى الكشف عن نموذج بنائي يفسـر العلاقات السـببية بين الـازدهار النفـسي والـتراـحـم الذـاتـي والـخـبرـات الـانـفعـالية الـإـيجـابـية والـسـلـبـية الـمـسـهـمـة في الـأـداء الـأـكـادـيمـي لدى عـيـنة من طـلـبة الجـامـعـة بـكـلـيـة الـدرـاسـات الـعـلـيـا لـلـتـرـبـيـة جـامـعـة الـقـاهـرة بـلـغ عـدـدهـم ٢٧٩ طـالـبـاً وـطالـبـةً، وـطبقـ عليهمـ مقـايـيس الـازـدـهـار الـنـفـسي إـعدـاد الـبـاحـثـةـ وـأـظـهـرـتـ النـتـائـجـ أـنـ مـتـغـيرـاتـ الـدـرـاسـةـ تـشـكـلـ فـيـماـ بـيـنـهـاـ نـموـذـجاـ بـنـائـياـ يـفـسـرـ الـعـلـاقـاتـ السـبـبـيـةـ (ـالتـأـثـيرـاتـ)ـ بـيـنـ الـخـبـرـاتـ الـانـفعـاليةـ الـإـيجـابـيةـ وـالـسـلـبـيةـ كـمـتـغـيرـ مستـقـلـ وـالـتـرـاـحـمـ الذـاتـيـ وـالـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ كـمـتـغـيرـاتـ وـسـيـطـةـ وـالـأـداءـ الـأـكـادـيمـيـ كـمـتـغـيرـ تـابـعـ لـدىـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ.

وتحقـقتـ درـاسـةـ مرـاعـيـ يونـسـ وـمـحمدـ الزـهرـانيـ (٢٠١٨)ـ منـ مـعـرـفـةـ دورـ كـلـ منـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الصـمـودـ وـالـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ كـمـتـغـيرـينـ وـسـيـطـينـ فـيـ الـعـلـاقـةـ بـيـنـ الـيـقـظـةـ الـعـقـلـيـةـ وـالـرـضـاـ عـنـ الـحـيـاةـ لـدىـ عـيـنةـ منـ طـلـابـ جـامـعـةـ أمـ القرـىـ بـالـسـعـودـيـةـ بـلـغـ عـدـدهـاـ ٥٦٢ـ طـالـبـاـ جـامـعـياـ (ـبـمـتوـسطـ عمرـ قـدرـهـ ٢١٠٠١ـ وـانـحرـافـ مـعيـاريـ قـدرـهـ ٢٠٩٩ـ)، وـطبقـ عليهمـ مقـايـيسـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ إـعدـادـ الـبـاحـثـينـ وـتـوـصـلـتـ نـتـائـجـ الـدـرـاسـةـ أـنـ كـلـ مـنـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الصـمـودـ وـالـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ يـمـثـلـانـ مـتـغـيرـاتـ لـهـاـ دـورـ الـوـسـيـطـ، وـشـكـلـ جـزـئـيـ، فـيـ الـعـلـاقـةـ بـيـنـ الـيـقـظـةـ الـعـقـلـيـةـ وـالـرـضـاـ عـنـ الـحـيـاةـ، كـمـ أـظـهـرـتـ النـتـائـجـ إـمـكـانـيـةـ تـأـثـيرـ مـتـغـيرـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الصـمـودـ عـلـىـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ.

كـماـ هـدـفتـ درـاسـةـ عـفـراءـ إـبرـاهـيمـ (٢٠١٩)ـ إـلـىـ قـيـاسـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ لـدىـ طـلـبةـ الـجـامـعـةـ، وـمـعـرـفـةـ الـفـروـقـ فـيـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ بـيـنـ الـطـلـابـ تـبعـاـ لـمـتـغـيرـ النـوعـ، وـالـخـصـصـ الـدـرـاسـيـ، وـالـمـرـحلـةـ الـدـرـاسـيـةـ. تـأـلـفتـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ مـنـ ٣٠٠ـ طـالـبـاـ وـطالـبـةـ بـجـامـعـةـ بـغـدـادـ، وـطبقـ عليهمـ مقـايـيسـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ إـعدـادـ الـبـاحـثـةـ. وـأـظـهـرـتـ نـتـائـجـ الـدـرـاسـةـ تـمـتـعـ طـلـبةـ الـجـامـعـةـ بـالـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ، كـمـ كـشـفـتـ النـتـائـجـ عـنـ دـمـ وـجـودـ فـروـقـ فـيـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ تـبعـاـ لـمـتـغـيرـ النـوعـ أوـ الـخـصـصـ الـدـرـاسـيـ، بـيـنـماـ كـشـفـتـ النـتـائـجـ عـنـ دـمـ وـجـودـ فـروـقـ فـيـ الـازـدـهـارـ الـنـفـسيـ تـبعـاـ لـمـتـغـيرـ الـمـرـحلـةـ الـدـرـاسـيـةـ لـصـالـحـ طـلـبةـ الـمـرـحلـةـ الـدـرـاسـيـةـ الـرـابـعـةـ.

المحور الثاني_ دراسات تناولت المناعة النفسية.

سعت دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) إلى استجلاء علاقة المناعة النفسية بالوعي بالذات والغفو لدى طلبة الجامعة. نألفت عينة البحث من ٤٢٠ طالباً وطالبةً من طلاب جامعة بغداد، طُبق عليهم مقياس المناعة النفسية إعداد مواهب عبد الوهاب عبد الجبار (٢٠١٠)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والغفو.

وتحققت دراسة قصي التخايني (٢٠١٨) من دور المناعة النفسية في التبؤ بالتمكين النفسي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة بلغ عددها ٦٧٨ طالباً وطالبةً بواقع ٣٤١ من الذكور و ٣٣٧ من الإناث، طُبق عليهم مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث. وخُلِّصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتمكين النفسي، وأن أبعاد التمكين النفسي بشكل عام تتباين بـ ١٩% من المناعة النفسية، وأنه لا توجد فروق في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للنوع أو التخصص.

كما هدفت دراسة ناهد فتحي (٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى المتفوقين دارسيًا من طلاب الجامعة ، وكذلك الكشف عن الارتباطات بين أبعاد المناعة النفسية، وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، والتعرف على كون هذه المتغيرات الثلاثة تعمل بوصفها منبهات بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من المتفوقين، وكذلك التعرف على الفروق في مكونات المناعة النفسية لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص). تكونت عينة الدراسة من ١٥٢ طالباً وطالبةً من المتفوقين دارسيًا من طلب الجامعة (٧٢ من الذكور، و ٨٠ من الإناث) في المرحلة العمرية من ١٩ إلى ٢٣ عاماً. وصممت الباحثة مقياساً للمناعة النفسية تكون من عشرة أبعاد ساعدتها في التوصل إلى نتائج الدراسة التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دارسيًا من طلاب الجامعة، كما وجدت علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، كما وجد أن المتغيرات الثلاثة أمكنها التبؤ بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دارسيًا من طلاب الجامعة ، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق وفقاً لمتغير التخصص.

واستهدفت دراسة Kaur & Som (٢٠٢٠) معرفة الدور التبؤى للمرونة النفسية في المناعة النفسية من خلال السرد الإجمالي للأدبيات الخاصة بالمناعة النفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المرونة النفسية يمكن أن تتبأ بالمناعة النفسية بل وتعد من أحد أبعادها الأساسية، كما أكدت نتائج الدراسة على أهمية التفاعلات الثانية بين المناعة النفسية وجهاز المناعة البيولوجي في تحسين الصحة العامة.

في حين بحث محمد رفيق (٢٠٢٠) العلاقة بين المناعة النفسية والسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية العليا بمحافظة جرش بالأردن، بلغ عددهم ١٣١ طالباً وطبق عليهم مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث، وخُلِّصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين معظم أبعاد المناعة النفسية والسعادة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالب عينة الدراسة كان متوسط، ولم توجد فروق دالة في المناعة النفسية لديهم تعزى لمستوى التحصيل الدراسي.

بينما سعت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) إلى استجلاء العلاقة بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض المترتب علىجائحة فيروس كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة عددهم ٤٦٥ طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (٢٢-١٨) عام مقسمين إلى ٢٩٦ من الإناث، و ١٦٩ من الذكور. صمم الباحث مقياساً للمناعة النفسية وتوصل في نتائج دراسته إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لدى عينة

الدراسة، كما أكدت نتائج الدراسة على أهمية تربية المناعة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية.

وتحقق دراسة عادل المنشاوي وأخرون (٢٠٢١) من العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي التوجه السلبي نحو الحياة بلغ عددهم ٢٢٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة دمنهور (١٠٤ من الذكور، و ١١٦ من الإناث) متوسط أعمارهم ١٩ عاماً، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣) وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة إيمان عبادة (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من فلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب جامعة الفيوم عددهم ١٢٦ طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين ١٩ - ٢٣ عاماً، طُبِّق عليهم مقياس المناعة النفسية إعداد الباحثة، ولم تكشف نتائج الدراسة عن تأثير المناعة النفسية على العلاقة بين فلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان، حيث كان تأثير قلق الفيروس أعلى من تأثير المناعة النفسية لدى الطلاب، كما أوصت الدراسة بإعداد البرامج الإرشادية لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المحور الثالث_ دراسات تناولت الوعي بالذات.

أجرى عبد الرحمن الخالدي (٢٠١٤) دراسة عن العلاقة بين الوعي بالذات والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف بلغ عددها ٢٠٠ طالباً وطالبةً، وطبق الباحث عليهم مقياس الوعي بالذات من إعداده، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى عال من الوعي بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الوعي بالذات والتوافق النفسي.

كما كشفت دراسة هاني علاوي (٢٠١٤) عن العلاقة بين الوعي بالذات وقلق الكينونة لدى عينة من طلبة الجامعة عددهم ٤٠٠ طالباً وطالبةً، وطبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة بشكل عام يتصرفون بالوعي الذاتي، وأن هناك فروق في الوعي الذاتي لديهم تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الإنساني، بينما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في الوعي بالذات تبعاً للجنس أو الصف الدراسي، كما أكدت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الوعي بالذات وقلق الكينونة.

وبحث نقى بدري (٢٠١٥) العلاقة بين الوعي بالذات والإقناع الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم ٤٠٠ طالباً وطالبةً، طبقت عليهم الباحثة مقياس الوعي بالذات إعداد القره غولي (٢٠١١) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الوعي بالذات والإقناع اللفظي بين طلبة الجامعة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوعي بالذات.

وتحقق زيد خالد وسامي ملحم (٢٠١٥) من طبيعة العلاقة بين الوعي بالذات والكافية الاجتماعية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة جرش عددهم ٢٠٢ طالباً وطالبةً، وطبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد الباحثين. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الوعي بالذات والكافية الاجتماعية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في جميع أبعاد الوعي بالذات باستثناء بعد "التحصيل الدراسي" جاءت الفروق فيه لصالح الإناث.

كما بحث حسن سلمان (٢٠١٧) العلاقة بين الوعي بالذات والتوافق الدراسي بين عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان بلغ عددهم ٢٤٦ طالباً، وطبق عليهم مقياس الوعي بالذات من إعداده. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الوعي بالذات والتوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. وأجرى عماد حسين ومحمد زهير (٢٠١٧) دراسة للكشف عن مستوى الوعي بالذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية، وبلغ حجم العينة ٣٥٨ طالباً وطالبةً بواقع ١٧٩ من المتميزين ومثلهم العاديين،

وطبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد الباحثين. وأظهرت النتائج وجود مستوى عالٌ للوعي بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما أظهرت النتائج وجود دالة إحصائية في الوعي بالذات تبعاً لنوع العينة لصالح المتميزين، وتبعاً للجنس لصالح الذكور، وتبعاً للمرحلة لصالح الصف الخامس العلمي (مقارنة بالصف الرابع العلمي)، وتبعاً للتفاعل بين المتغيرات لصالح المتميزين الذكور للصف الخامس العلمي.

كما سعت دراسة يحيى النجار (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات والتوافق المهني لدى عينة من معلمي المدارس الخاصة بقطاع غزة قوامها ١٠٥ معلمًا ومعلمةً، وطبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد عطاف أبو غالى (٢٠١٦). وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الوعي بالذات والدرجة الكلية ومقياس التوافق المهني ودرجته الكلية، وعزى الباحث هذه النتيجة إلى الظروف الشاقة التي تفرضها طبيعة العمل التدريسي بالمدارس الخاصة في قطاع غزة التي تؤثر سلبًا على التوافق المهني للمعلمين على الرغم من وعيهم الذاتي المرتفع. كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مقياس الوعي بالذات تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، والمرحلة التعليمية.

وأتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رحاب عارف (٢٠١٨) التي بحثت العلاقة بين الوعي بالذات والتمكين النفسي لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين بفلسطين بلغ عددهم ٨٥ فردًا من الذكور والإإناث، طبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد غولي والعبيدي (٢٠١٣)، وأسفرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الوعي بالذات والتمكين النفسي، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مقياس الوعي بالذات تعزى لمتغير الجنس أو سنوات الخبرة.

• تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يمكن تلخيص ما جاءت به الدراسات السابق عرضها في النقاط التالية:

١-تناولت معظم الدراسات السابق عرضها عن الازدهار النفسي عينة الشباب الجامعي مثل دراسة Akin & Akin (٢٠١٧)؛ Sarshar (٢٠١٦); Stoeber & Corr (٢٠١٥)؛ ودراسة أمانى مصطفى وآخرون (٢٠١٥)؛ مرعي يونس ومحمد الزهراني (٢٠١٨)؛ وعفراي إبراهيم (٢٠١٩). كما تناولت معظم الدراسات السابق عرضها عن المناعة النفسية عينة طلاب الجامعات مثل دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧)؛ وقصي التخاينة (٢٠١٨)؛ وناهد فتحي (٢٠١٩)؛ وأحمد الليثي (٢٠٢٠)؛ وعادل المنشاوي (٢٠٢١)؛ وإيمان عبادة (٢٠٢١). في حين اتسمت الدراسات عن الوعي بالذات التي تناولت فئة الشباب الجامعي بالندرة باستثناء دراسة هاني علاوي (٢٠١٤)؛ وتقى بدري (٢٠١٥).

٢-جميع الدراسات السابق عرضها عن الازدهار النفسي والمناعة النفسية والوعي بالذات اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

٣-يتضح من الدراسات السابق عرضها أن الازدهار النفسي يمثل أحد المفاهيم النفسية الحديثة، ولاتزال الدراسات العربية تسعى لاستكشاف بنيته وتحديد مكوناته ومدى شيوعه مثل دراسة عفراي إبراهيم (٢٠١٩)، ومنال محمود (٢٠١٧)، وسحر فاروق (٢٠١٤).

٤-أظهرت الدراسات السابق عرضها أن الازدهار النفسي مفهوم ثري متعدد الأبعاد يتميز بارتباطه إيجابياً بالعديد من المفاهيم النفسية مثل مقومات النمو (سحر فاروق، ٢٠١٤)، واليقظة العقلية وأساليب المواجهة (Akin & Akin, ٢٠١٥)، والسلوك الاجتماعي prosocial behavior (Nelson, ٢٠١٥)

كما يعد الازدهار النفسي متغيراً وسيطاً بين العديد من المتغيرات النفسية كالخبرات الانفعالية الإيجابية/السلبية والأداء الأكاديمي (منال محمود، ٢٠١٧)، كذلك يمكن التبؤ بالازدهار النفسي من خلال عدة متغيرات نفسية مثل

مقومات النمو (سحر فاروق، ٢٠١٤)، واليقظة العقلية وأساليب المواجهة (Akin & Akin, ٢٠١٥)، والقدرة على الصمود (مرعي يونس ومحمد الزهراني، ٢٠١٨).

٥- يتضح من الدراسات السابق عرضها ندرة الدراسات التي تناولت معدلات الازدهار النفسي في ضوء متغيرات النوع والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، وتبين نتائجها؛ حيث كشفت دراسة سحر فاروق (٢٠١٤) عن وجود فروق في الازدهار النفسي تبعاً للنوع، وعدم وجود فروق تبعاً للتخصص، بينما كشفت دراسة عفراي إبراهيم (٢٠١٩) عن وجود فروق تبعاً للمرحلة الدراسية لصالح طلاب المرحلة الدراسية الرابعة، وعدم وجود فروق تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي.

٦- استعانت معظم الدراسات عن الازدهار النفسي بمقاييس (Diener et al., ٢٠١٠)، وهو يعد من أشهر المقاييس المستخدمة في قياس الازدهار النفسي وأكثرها شيوعاً، كما يعد Diener et al. أول من صمم نموذجاً حدد فيه أبعاد الازدهار النفسي عام ٢٠١٠، إلا أن مقياس Diener et al. يشتمل على ثمانية أبعاد، يدرج تحت كل بعد عبارة واحدة فقط؛ لذا وجدت الباحثة الحالية أنه قد لا يتناسب بشكل كبير مع محددات الأدبيات العربية والثقافة المصرية في تطبيق المقاييس النفسية؛ بناءً على ذلك فقد لجأت الباحثة الحالية إلى تصميم مقياس خاص بالدراسة Diener et al. الحالية بعد الاطلاع والاستفادة من مقياس Diener et al.

٧- أوضحت الدراسات السابق عرضها عن المناعة النفسية أنها تمثل أحد المفاهيم النفسية الحديثة. ولاتزال الدراسات العربية تسعى لتحديد أبعادها، واستكشاف ما يرتبط بها من متغيرات وعوامل تنبؤية، وتحديد مستواها بين الفئات المختلفة؛ حيث كان مستوى المناعة النفسية متوسط بين فئة الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية العليا (محمد رفيق، ٢٠٢٠) وفئة طلاب الجامعة العاديين (قصي التخاينة، ٢٠١٨)، بينما كان مستوى المناعة النفسية بين طلاب الجامعة من المتوفقيين مرتفع (ناهد فتحي، ٢٠١٩).

٨- أكدت الدراسات السابق عرضها عن المناعة النفسية على إرتباطها إيجابياً بالعديد من المتغيرات التي كانت جميعها متغيرة منبئة بالمناعة النفسية مثل التمكين النفسي (قصي التخاينة، ٢٠١٨)، والكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف (ناهد فتحي، ٢٠١٩)، والمرورنة النفسية (Kaur & Som, ٢٠١٩)، والسعادة (محمد رفيق، ٢٠٢٠)، واليقظة الذهنية (عادل المنشاوي، ٢٠٢١). كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المناعة النفسية والقلق (أحمد الليثي، ٢٠٢٠؛ عادل المنشاوي، ٢٠٢١).

٩- تناولت دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) العلاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات وهم متغيرات الدراسة الحالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط المتغيرين إيجابياً معًا. وتسعى الدراسة الحالية إلى استجلاء صورة أشمل لعلاقة الازدهار النفسي بالمناعة النفسية والوعي بالذات وإمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي في ضوء المناعة النفسية والوعي بالذات.

١٠- اتفقت دراسة (Kaur & Som, ٢٠٢٠) مع كل من أحمد الليثي (٢٠٢٠) وييمان عبادة (٢٠٢١) في التأكيد على أهمية دور المناعة النفسية في تحسين الصحة النفسية والصحة العامة للشباب الجامعي.

١١- يتضح من الدراسات السابق عرضها ندرة الدراسات التي تناولت الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص وتبين نتائجها؛ حيث كشفت دراسة قصي التخاينة (٢٠١٨) عن عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للنوع، في حين أظهرت دراسة ناهد فتحي (٢٠١٩) وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للنوع لصالح الذكور.

وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي، اتفقت نتائج دراسة ناهد فتحي (٢٠١٩) مع نتائج دراسة قصي التخاينة (٢٠١٨) في عدم وجود فروق في المعانة النفسية تبعًا للتخصص، أما بالنسبة للتحصيل الدراسي فقد توصلت نتائج دراسة محمد رفيق (٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق في المعانة النفسية تبعًا لمستوى التحصيل.

١٢ - استهدفت الدراسات السابق عرضها علاقة الوعي بالذات ببعض المفاهيم النفسية وأظهرت ارتباطه إيجابياً بكل من التوافق النفسي (عبد الرحمن الخالدي، ٢٠١٤)، والتوافق الدراسي (حسن سلمان، ٢٠١٧)، والإقناع اللفظي (تقى بدري، ٢٠١٥).

١٣ -تناولت الدراسات السابق عرضها استكشاف الفروق في الوعي بالذات تبعًا للنوع، والتخصص العلمي، والمرحلة الدراسية، وانتهت إلى نتائج متباعدة، حيث اتفقت دراسة كل من هاني علاوي (٢٠١٤)، وتقى بدري (٢٠١٥)، وزيد خالد وسامي ملحم (٢٠١٥)، ويحيى النجار (٢٠١٨)، ورحاب عارف (٢٠١٨) على عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للنوع، بينما توصلت دراسة عماد حسين ومحمد زهير (٢٠١٧) إلى وجود فروق في الوعي بالذات تبعًا للنوع لصالح الذكور.

وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي، توصلت دراسة يحيى النجار (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للتخصص الدراسي، بينما توصلت دراسة هاني علاوي (٢٠١٤) إلى وجود فروق تبعًا للتخصص لصالح التخصص الإنساني.

أما بالنسبة لمتغير المرحلة الدراسية، فقد أظهرت دراسة عماد حسين ومحمد زهير (٢٠١٧) وجود فروق في الوعي بالذات تبعًا للمرحلة الدراسية لصالح الصف الخامس (مقارنة بالصف الرابع)، بينما اتفقت دراسة كل من هاني علاوي (٢٠١٤)، ويحيى النجار (٢٠١٨)، ورحاب عارف (٢٠١٨) على عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للمرحلة الدراسية أو سنوات الخبرة.

ثامناً_ فروض الدراسة.

- ١ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الأفراد من عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي كدرجة كلية وأبعاد.
- ٢ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الأفراد من عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي كدرجة كلية وأبعاد درجاتهم على مقياس المعانة النفسية كدرجة كلية وأبعاد.
- ٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الازدهار النفسي والدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما.
- ٤ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المعانة النفسية والدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما.
- ٥ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الوعي بالذات والدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما.
- ٦ - يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي في ضوء درجاتهم على كل من مقياس المعانة النفسية وقياس الوعي بالذات.

تاسعاً_ إجراءات الدراسة.

١- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ حيث أنه المنهج الملائم لطبيعة الدراسة، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع الدراسة ، ومن ثم توصيفها وتحليلها.

٢- عينة الدراسة:

- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ١٣٩ طالباً و طالبة بكلية التربية والعلوم جامحة عين شمس (٣٦ ذكور، ١٠٣ إناث) بمتوسط عمرى قدره ٢٠.٦٣ وانحراف معياري قدره ١.٥٦ ، وكان الهدف من هذه العينة هو التتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٣٢ طالباً و طالبة من الدارسين بكلية التربية والعلوم جامحة عين شمس من طلاب الفرقة الأولى حتى الفرقة الرابعة بمتوسط عمرى قدره ٢٠.٧٨ وانحراف معياري قدره ١.٥ ، وكان الهدف من هذه العينة هو التتحقق من فروض الدراسة، والجدول (١) يبين توزيع أفراد هذه العينة :

جدول (١) توزيع عينة الدراسة الأساسية

المجموع	إناث	ذكور	النوع	
			التخصص	النوع
٨٦	٥٤	٣٢		علمى
١٤٦	١٢٤	٢٢		أدبى
٢٣٢	١٧٨	٥٤		المجموع

٣- أدوات الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على ثلاثة مقاييس هي: مقياس الإزدهار النفسي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس الوعي بالذات للشباب الجامعي، ويمكن عرض كل مقياس بالتفصيل كما يلي:

(أ) مقياس الإزدهار النفسي لدى الشباب الجامعي، إعداد الباحثة (ملحق ١):

قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة بهدف قياس الإزدهار النفسي لدى الشباب الجامعي بما يشمله من أبعاد وخصائص، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة بالخطوات المنهجية التالية:

• إعداد إطار نظري يحتوى على خلاصة ما كتب عن الإزدهار النفسي، من حيث تعريفه، وأبعاده، وخصائصه، ومدى أهميته.

• الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الإزدهار النفسي من زوايا متعددة. ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلي:

١- مقياس الإزدهار النفسي (FS) The Flourishing Scale (FS) Diener et al., (٢٠١٠)، و Ashtonel المقياس على ثنائية أبعاد هي: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والهدف في الحياة، والرضا عن الحياة، والاشغال الإيجابي والاستمتاع بالأنشطة اليومية، وتقدير الذات، والكفاءة، والتفاؤل، والمساهمة في رفاهة الآخرين.

٢- مقياس الإزدهار النفسي في الأوساط الأكademie (SOFIA) The Scale of Flourishing in Academia Gokcen et al. (٢٠١٣) و Ashtonel المقياس على سبعة أبعاد هي: تحقيق الذات، والنجاح والإنجاز، وطيب الحال النفسي، والحيوية النفسية، والالتزام بالتعليم، والاندماج الاجتماعي، والمشاركة الاجتماعية.

٣- مقياس الإزدهار النفسي The Flourishing Scale Chen et al. (٢٠١٩) و Ashtonel على ثلاثة أبعاد هي: البعد الوجوداني، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي.

٤- مقياس الازدهار النفسي إعداد غراء إبراهيم (٢٠١٩) الذي اشتمل على ستة أبعاد هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي.

تأسساً على ما سبق، قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص بالدراسة الحالية؛ حيث أن الصورة العربية للمقاييس المعدة سابقاً عن الازدهار النفسي لا تتناسب الرؤية النظرية التي تتطلق منها الدراسة الحالية، كما أنها لا تتناسب عينة هذه الدراسة من الشباب الجامعي بشكل كبير. ومن ثم قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس الازدهار النفسي للشباب الجامعي فيما يخص الدراسة الحالية، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات تعبر عنه في صورة جمل بسيطة وواضحة، تتتنوع بين السالب والموجب، وقد بلغ عدد أبعاد المقياس في صورته الأولية خمسة أبعاد كالتالي:

أ- المشاعر الإيجابية (ثمانية بنود):

يقصد بها شعور الفرد بالبهجة والسعادة والهدوء والسكينة معظم الوقت وبشكل مستمر، دون أن يكون هذا الشعور مجرد شعوراً وقتياً يرتبط بحدث ما ويزول بزواله، وإنما هو حالة مستمرة من شعور الفرد بالارتياح الكامل والرضا عن الحياة، وأن حياته تسير تماماً كما يريد.

ب- تقبل الذات (ثمانية بنود):

يقصد به اتجاهات الفرد الإيجابية نحو الذات سواء في الماضي أو الحاضر، وتقبل الجوانب المتعددة للذات من إيجابيات وسلبيات، وشعور الفرد بالرضا نحو قدراته وإمكاناته واستعداداته.

ج- الهدف في الحياة (ستة بنود):

ويقصد به القراءة على تحديد الأهداف والطموحات في الحياة بشكل موضوعي، والسعى المنظم نحو تحقيقها مع التحلي بروح المثابرة والصبر ومقاومة العقبات وصولاً لتحقيق الهدف حتى يشعر الفرد بأن حياته لها قيمة ومعنى وهدف عظيم بالنسبة له.

د- النمو الشخصي (ستة بنود):

ويقصد به سعي الفرد لتنمية مهاراته وتطوير إمكاناته وقدراته بشكل مستمر، والتحلي بالمرونة في التفكير والافتتاح على الخبرات الجديدة من أجل التطوير المستمر للذات.

هـ- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (ستة بنود):

ويقصد بها قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وتنمية مشاعر الدفء والثقة والتعاطف والتعاون معهم. وكذلك شعور الفرد بأنه عنصر مساهم وفعال في تحقيق سعادة الآخرين وتقديم المساعدة لهم دون انتظار مقابل.

وبعد تصميم جوانب وأبعاد مقياس الازدهار النفسي، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات، قامت الباحثة بتصميم المقياس في صورته الأولية، ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الشباب الجامعي؛ حيث قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة على هذه البنود، حيث يتطلب من المفحوص إداء الرأى بالنسبة لكل بند على أساس اختياره لإحدى الإجابات الآتية: موافق، أو أحياناً، أو غير موافق.

ولتصحيح المقياس قامت الباحثة بإعطاء كل استجابة وزناً بحيث تعطي الاستجابة "موافق" ثلاثة درجات، و"أحياناً" درجتين، و"غير موافق" درجة واحدة، وذلك لجميع بنود المقياس باستثناء البنود السالبة فالعكس؛ حيث تأخذ "موافق" درجة واحدة، وأحياناً درجتين، وغير موافق" ثلاثة درجات. والعبارات العكسية في هذا المقياس هي: ٤، ٦، ٢٠، ٢٧.

اعتماداً على العينة موضع البحث تم التحقق من الخصائص السيكوميتيرية للمقياس كالتالي:

١- الاتساق الداخلي.

٢- مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى.

٣- ثبات المقياس (معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية).

١- الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تتنمى إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٢) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاذهار النفسي

العلاقات الإيجابية مع الآخرين		النمو الشخصى		الهدف فى الحياة		قبل الذات		المشاعر الإيجابية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*** .٥٧	٢٩	*** .٥٩	٢٣	*** .٧١	١٧	*** .٥٥	٩	*** .٤٥	١
*** .٥٣	٣٠	*** .٤٦	٢٤	*** .٥٥	١٨	*** .٤١	١٠	*** .٧٢	٢
*** .٤٩	٣١	*** .٤٨	٢٥	*** .٤٦	١٩	*** .٤٦	١١	*** .٧٢	٣
*** .٤٤	٣٢	*** .٦٧	٢٦	*** .٤٩	٢٠	*** .٤٥	١٢	*** .٥١	٤
*** .٦١	٣٣	*** .٦٤	٢٧	*** .٥٢	٢١	*** .٥١	١٣	*** .٦٩	٥
*** .٥٣	٣٤	*** .٤٩	٢٨	*** .٧٢	٢٢	*** .٦١	١٤	*** .٦١	٦
						*** .٥٢	١٥	*** .٧٨	٧
						*** .٤٦	١٦	*** .٦٣	٨

* دالة عند .٠٠١

يتضح من جدول (٢) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠٠١ ، وهو ما يؤكّد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس الاذهار النفسي

معامل الارتباط بدرجة الكلية	البعد
* .٨١	المشاعر الإيجابية
* .٨٣	قبل الذات
* .٨٠	الهدف في الحياة
* .٨٥	النمو الشخصي
* .٨٨	العلاقات الإيجابية مع الآخرين

* دال عند .٠٠١

يتضح من جدول (٣) أن الأبعاد تنقسم مع المقياس ككل؛ حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠٠٨٠ - ٠٠٨٨) وجميعها دالة عند مستوى (٠٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

٢-مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى لمقاييس الازدهار النفسي:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقاييس الازدهار النفسي باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS ٢٠ ، ويوضح جدول (٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقاييس الازدهار النفسي :

جدول (٤) تشبّعات مفردات أبعاد مقاييس الازدهار النفسي باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
.001	8.8	.017	1.49	.075	٨	تقبل الذات
.001	9.005	.017	1.08	.078	٧	
.001	8.003	.018	1.03	.066	٦	
.001	8.29	.016	1.29	.069	٥	
.001	7.004	.017	1.17	.055	٤	
.001	8.39	.017	1.41	.07	٣	
.001	7.007	.015	1.07	.056	٢	
-	-	-	١	.06	١	
.001	8.4	.014	1.17	.063	١٦	المشاعر الإيجابية
.001	6.88	.01	0.71	.051	١٥	
.001	6.76	.008	0.55	.05	١٤	
.001	7.18	.011	0.8	.053	١٣	
.001	7.13	.013	0.92	.053	١٢	
.001	8.81	.013	1.14	.067	١١	
.001	7.88	.012	0.97	.059	١٠	
-	-	-	١	.068	٩	
.001	8.34	.008	0.66	.059	٢٢	الهدف في الحياة
.001	9.84	.01	0.97	.07	٢١	
.001	6.24	.011	0.66	.044	٢٠	
.001	10.13	.011	1.09	.072	١٩	
.001	10.66	.01	1.09	.076	١٨	
-	-	-	١	.071	١٧	
.001	8.72	.018	1.04	.08	٢٨	العلاقات الايجابية مع الآخرين
.001	7.82	.02	1.05	.067	٢٧	
.001	6.66	.017	1.15	.054	٢٦	

مستوى الدلالة	النسبة الحرجية	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠٠١	٧.٢٢	٠.١٥	١.٠٦	٠.٦	٢٥	النمو الشخصي
٠٠١	٧.٨٦	٠.١٣	١.٠٤	٠.٦٧	٢٤	
-	-	-	١	٠.٦	٢٣	
٠٠١	٥.٩٨	٠.١٥	٠.٨٨	٠.٤٩	٣٤	
٠٠١	٦.٦٥	٠.١٣	٠.٨٨	٠.٥٥	٣٣	
٠٠١	٧.٥٤	٠.١٩	١.٤٦	٠.٦٦	٣٢	
٠٠١	٦.٨٨	٠.٢٢	١.٥١	٠.٥٨	٣١	
٠٠١	٦.١٦	٠.١	٠.٦٣	٠.٥	٣٠	
-	-	-	١	٠.٦٤	٢٩	

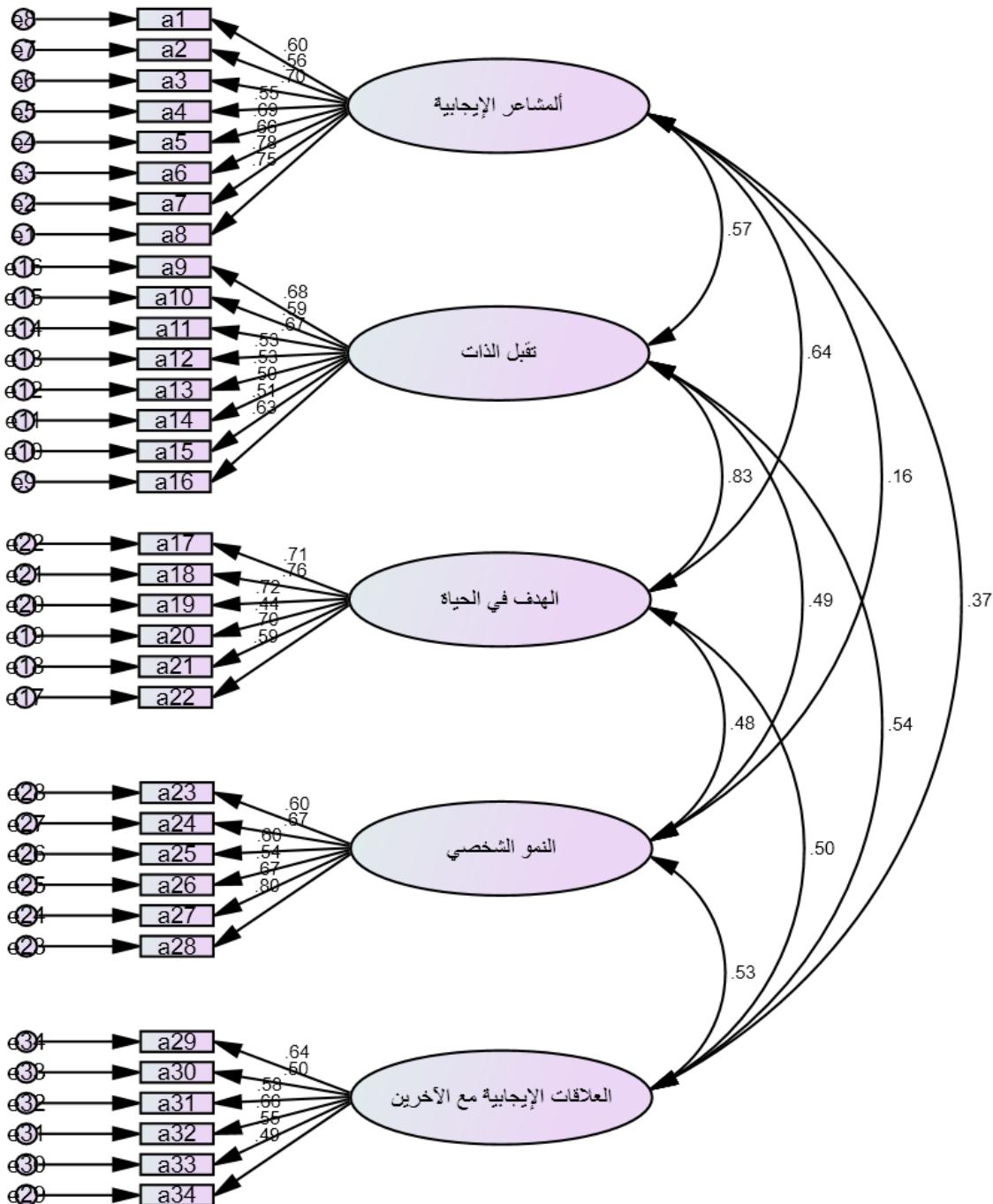
يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات مقياس الازدهار النفسي كانت دالة عند مستوى ٠٠٠١، وقد قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الازدهار النفسي. ويوضح جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي:

جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي

المدى المثالي	القيمة	المؤشر
	٨٩٣.١٩	Chi-square(CMIN)
دالة إحصائياً عند ٠٠١		مستوى الدلالة
	٥١٧	DF
أقل من ٥	١.٧٢	CMIN/DF
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٥	GFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٣	NFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٦	IFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٦	CFI
من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.	٠.٠٧	RMSEA

يتضح من جدول (٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٨٩٣.١٩ بدرجات حرية = ٥١٧ وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠٠٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١.٧٢، ومؤشرات حسن المطابقة (RMSEA= ٠.٠٧، GFI= ٠.٩٦، NFI= ٠.٩٣، CFI= ٠.٩٦، IFI= ٠.٩٦)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملی التوکیدی لمقياس الازدهار النفسي.

ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملی التوکیدی قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الازدهار النفسي. ويمكن توضیح نتائج التحليل العاملی التوکیدی لبنية أبعاد الازدهار النفسي من خلال الشكل التالي:



شكل (١) البناء العاملی لأبعاد مقياس الازدهار النفسي

٣- ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٦) يوضح ثبات أبعاد مقياس الازدهار النفسي والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	العامل
٠.٨١	٠.٨٤	المشاعر الإيجابية
٠.٨١	٠.٨٢	قبول الذات
٠.٧٨	٠.٨١	الهدف في الحياة
٠.٧٩	٠.٨١	النمو الشخصي
٠.٧٧	٠.٧٩	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٩١	٠.٩٢	المقياس ككل

* دال عند ٠٠٠١

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

(ب) مقياس المناعة النفسية لدى الشباب الجامعي، إعداد الباحثة (ملحق ٢):

قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة بهدف التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الجامعي بأبعادها وعواملها المختلفة، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة بالخطوات المنهجية التالية:

- إعداد إطار نظري يحتوى على خلاصة ما كتب عن المناعة النفسية، من حيث تعريفها، وأبعادها، ومكوناتها، وخصائصها، ومدى أهميتها.
- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس المناعة النفسية من زوايا متعددة. ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلى :

١- قائمة جهاز المناعة النفسية Psychological Immune System Inventory إعداد (Albert et al. ٢٠١١) والتي اشتملت على خمسة أبعاد هي: التفكير الإيجابي، والتفاؤل، والشعور بالتحكم، والضبط الانفعالي، والتنظيم الذاتي.

٢- مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣) واشتمل المقياس على تسعه أبعاد هي: التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزام، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرؤنة النفسية والتكيف، والتفاؤل.

٣- مقياس المناعة النفسية إعداد (Bona ٢٠١٤) واشتمل المقياس على ستة عشر بعضاً، وهم: التفكير الإيجابي، والشعور بالضبط والتحكم، والشعور بالتماسك والترابط، والشعور بالنمو الذاتي، والتوجه نحو التغيير والتحدي، والمراقبة الاجتماعية، والتوجه نحو الهدف، ومفهوم الذات الإبداعي، والقدرة على حل المشكلات، وفاعلية الذات، والقدرة على التحرك الاجتماعي، والقدرة على الإبداع الاجتماعي، والالتزام، وضبط الانفعالية، وضبط الانفعالي، وضبط حدة الطبع.

- ٤- مقياس المناعة النفسية إعداد علاء الشريف (٢٠١٥) واشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: التعرض لخبرة مؤلمة، والمعتقدات والسلوكيات، وامتلاك المهارات الحياتية.
- ٥- مقياس المناعة النفسية إعداد إيمان نبيل حنفي وآخرون (٢٠١٦) واشتمل المقياس على أربعة أبعاد هي: الضبط الانفعالي، والكفاءة الاجتماعية، والتفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية.
- ٦- مقياس الحصانة النفسية إعداد مرفت سويف (٢٠١٦) واشتمل المقياس على خمسة أبعاد هي: الالتزام الديني، والتفاؤل، وحل المشكلات، والمبادرة الذاتية، والثقة بالنفس.
- ٧- مقياس المناعة النفسية إعداد أحمد عبد الملك وسعاد قرني (٢٠١٧) واشتمل المقياس على سبعة أبعاد هي: قوة الإرادة، والمرونة النفسية، والثقة بالنفس، والتحكم الذاتي، والتوجه نحو الهدف، والتوجه الديني، والمواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية.
- ٨- مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة إعداد سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٨) واشتمل المقياس على أربعة أبعاد هي: إنتاج الأفكار المنطقية، والتحكم الذاتي، والحدث الذاتي ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات.
- ٩- مقياس المناعة النفسية إعداد قصي خالد التخاينة (٢٠١٨) واشتمل المقياس على أربعة أبعاد هي: البعد النمائي الوقائي، والبعد النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، والجانب الفكري المشاعري.
- ١٠- مقياس المناعة النفسية لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية إعداد أمل محمد غنaim (٢٠١٨) واشتمل المقياس على أربعة أبعاد هي: ضبط النفس، والإبداع وحل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والحدث الذاتي ومقاومة الفشل.
- ١١- النسخة القصيرة من مقياس المناعة النفسية إعداد Choochom (٢٠١٩) واشتمل المقياس على خمسة أبعاد هي: التعقل، والاعتماد على النفس، والأمل، والمرونة النفسية، والمواجهة.
- ١٢- مقياس المناعة النفسية إعداد ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) واشتمل المقياس على اثنى عشر بعد وهم: التفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادرة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والدين، والمسؤولية الاجتماعية، والتفاؤل، وكفاءة الذات.
- ١٣- مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة إعداد أحمد حسن الليثي (٢٠٢٠) واشتمل المقياس على ستة أبعاد هي: التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والواجهة الإيجابية، والمرونة النفسية، والتنظيم الذاتي، والضبط الانفعالي.
- ١٤- مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة إعداد هدى جمال السيد (٢٠٢٠) واشتمل المقياس على أربعة أبعاد هي: حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية.
- ١٥- مقياس المناعة النفسية إعداد إيمان عزت عبادة (٢٠٢١) واشتمل المقياس على ستة أبعاد هي: التفكير الإيجابي، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والصلابة النفسية والتكيف، والاتزان الانفعالي، والمهارات الاجتماعية. تأسيساً على ما سبق، قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص بالدراسة الحالية؛ حيث أن الصور العربية للمقاييس المعدة سابقاً عن المناعة النفسية لا تتناسب مع الرؤية النظرية التي تطلق منها الدراسة الحالية، كما أنها لا تناسب عينة هذه الدراسة من الشباب الجامعي بشكل كبير. ومن ثم قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية للشباب الجامعي فيما يخص الدراسة الحالية، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات تعبر عنه في صورة جمل بسيطة وواضحة، تتتنوع بين السالب والموجب، وقد بلغ عدد أبعاد المقياس في صورته الأولية ستة أبعاد كالتالي:
- أ- الصمود والصلابة النفسية (ثمانية بنود):**

يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحدي الصعاب، وكذلك قدرته على تغيير وجهته الذهنية وتطويره أفكاره بما يلائم الأحداث التي يمر بها.

بـ-الضبط الانفعالي (ستة بنود):

ويقصد به كيفية إدارة الفرد لانفعالاته وحرصه على بقائها معتدلة حتى يحقق هدفه، وكذلك محاولة الفرد الحفاظ على مستوى دافعية مرتفع يحثه على تحقيق هذه الأهداف.

جـ- التفكير الإيجابي (ستة بنود):

يقصد به قدرة الفرد على التفكير في مختلف الأمور بعقلانية، والتخطيط لها بشكل مناسب مع النظرة الإيجابية لمختلف جوانب الحياة.

دـ- المرونة النفسية (ثمانية بنود):

يقصد بها مقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضاغطة، والتوافق الجيد معها، والنهوض بفاعلية بعد هذه الضغوط والأزمات الخطيرة.

هـ- الثقة بالنفس (ستة بنود):

يقصد بها وعي الفرد بامتلاكه القدرة الحقيقية لتحقيق أهدافه، والوقوف على نقاط القوة بالشخصية، والاعتماد على النفس وتحمل المسئولية.

وـ- الابداع وحل المشكلات (ستة بنود):

يقصد به تتمتع الفرد بالتفكير الخلاق، وقدرته على اقتراح البديل وحل المشكلات بطرق ابداعية.

وبعد تصميم جوانب وأبعاد مقياس المناعة النفسية، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات، قامت الباحثة بتصميم المقياس في صورته الأولية، ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الشباب الجامعي، حيث قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة على هذه البنود، حيث يتطلب من المفحوص إداء الرأى بالنسبة لكل بند على أساس اختياره لإحدى الإجابات الآتية: موافق، أو أحياناً، أو غير موافق.

ولتصحيح المقياس قامت الباحثة بإعطاء كل استجابة وزناً بحيث تعطي الاستجابة "موافق" ثلات درجات، و"أحياناً" درجتين، و"غير موافق" درجة واحدة، وذلك لجميع بنود المقياس باستثناء البنود السالبة فالعكس؛ حيث تأخذ "موافق" درجة واحدة، و"أحياناً" درجتين، و"غير موافق" ثلات درجات. والعبارات العكسية في المقياس هي: ١٤، ١٧، ٣١.

اعتتماداً على العينة موضع البحث تم التحقق من الخصائص السيكوميتريّة للمقياس كالتالي:

١- الاتساق الداخلي.

٢- مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى.

٣- ثبات المقياس (معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية).

١- الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تتنمى إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٧) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المناعة النفسية

الابداع و حل المشكلات		الثقة بالنفس		المرونة النفسية		التفكير الإيجابي		الضبط الانفعالي		الصمود والصلابة النفسية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
***.٥١	٣٥	***.٦٣	٢٩	***.٥١	٢١	***.٧٦	١٥	***.٦٩	٩	***.٦٠	١
***.٦٢	٣٦	***.٦٨	٣٠	***.٥٩	٢٢	***.٤٨	١٦	***.٤٥	١٠	***.٦٣	٢

***.٥٢	٣٧	***.٦٤	٣١	***.٦٣	٢٣	***.٤٥	١٧	***.٤٢	١١	***.٥٨	٣
***.٦١	٣٨	***.٥٥	٣٢	***.٦٩	٢٤	***.٦٥	١٨	***.٦٣	١٢	***.٥٤	٤
***.٤٧	٣٩	***.٧٠	٣٣	***.٤٨	٢٥	***.٦١	١٩	***.٥٦	١٣	***.٦٨	٥
***.٤٣	٤٠	***.٥٦	٣٤	***.٦١	٢٦	***.٧٢	٢٠	***.٥١	١٤	***.٥٧	٦
				***.٥٨	٢٧					***.٦٧	٧
				***.٥١	٢٨					***.٥٦	٨

* دالة عند ١٠٠ *

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ١٠٠، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
***.٧٩	الصمود والصلابة النفسية
***.٨٢	الضبط الانفعالي
***.٨١	التفكير الإيجابي
***.٧٦	المرونة النفسية
***.٨٥	الثقة بالنفس
***.٧٧	الابداع وحل المشكلات

* دال عند ١٠٠ *

يتضح من جدول (٨) أن الأبعاد تنافق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: ٠.٧٦ - ٠.٨٥ وجميعها دالة عند مستوى (١٠٠) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

٢-مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى لمقياس المناعة النفسية:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS٢٠ ويوضح جدول (٩) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشريع كل مفردة على أبعاد مقياس المناعة النفسية:

جدول (٩) تشبّعات مفردات أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٨.٢٢	٠.١٨	١.٤٦	٠.٦٥	٨	الصمود والصلابة النفسية
٠.٠١	٨.٦٣	٠.١٥	١.٢٩	٠.٦٩	٧	
٠.٠١	٧.٣٧	٠.١٣	٠.٩٣	٠.٥٧	٦	
٠.٠١	٩	٠.١٧	١.٥٢	٠.٧٤	٥	
٠.٠١	٧.٤٨	٠.١٢	٠.٩١	٠.٥٨	٤	
٠.٠١	٧.٣٦	٠.١٣	٠.٩٧	٠.٥٧	٣	

مستوى الدلالة	النسبة الحرجية	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
.001	7.26	.014	1.02	.056	٢	
-	-	-	١	.063	١	
.001	4.7	.031	1.45	.046	١٤	الضبط الانفعالي
.001	5.93	.039	2.29	.092	١٣	
.001	5.56	.032	1.78	.07	١٢	
.001	5.9	.038	2.26	.088	١١	
.001	4.72	.025	1.18	.046	١٠	
-	-	-	١	.039	٩	
.001	10.69	.008	.082	.063	٢٠	التفكير الإيجابي
.001	18.58	.006	1.03	.089	١٩	
.001	11.09	.007	.075	.064	١٨	
.001	9.61	.008	.079	.058	١٧	
.001	16.21	.006	.096	.082	١٦	
-	-	-	١	.088	١٥	
.001	7.46	.012	.092	.055	٢٨	المرونة النفسية
.001	6.89	.012	.085	.05	٢٧	
.001	9.01	.016	1.45	.068	٢٦	
.001	10.31	.016	1.62	.08	٢٥	
.001	7.78	.011	.082	.057	٢٤	
.001	6.01	.012	.073	.043	٢٣	
.001	9.2	.011	1.02	.07	٢٢	
-	-	-	١	.066	٢١	
.001	7.66	.014	1.07	.062	٣٤	الثقة بالنفس
.001	8.47	.013	1.09	.071	٣٣	
.001	8.58	.014	1.17	.073	٣٢	
.001	8.28	.019	1.6	.069	٣١	
.001	9.17	.018	1.63	.081	٣٠	
-	-	-	١	.06	٢٩	
.001	7.52	.008	.059	.054	٤٠	الإبداع و حل المشكلات
.001	8.7	.008	.07	.063	٣٩	

مستوى الدلالة	النسبة الحرجية	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
.001	7.47	.008	.058	.054	٣٨	
.001	7.03	.008	.054	.051	٣٧	
.001	9.63	.008	.077	.07	٣٦	
-	-	-	1	.075	٣٥	

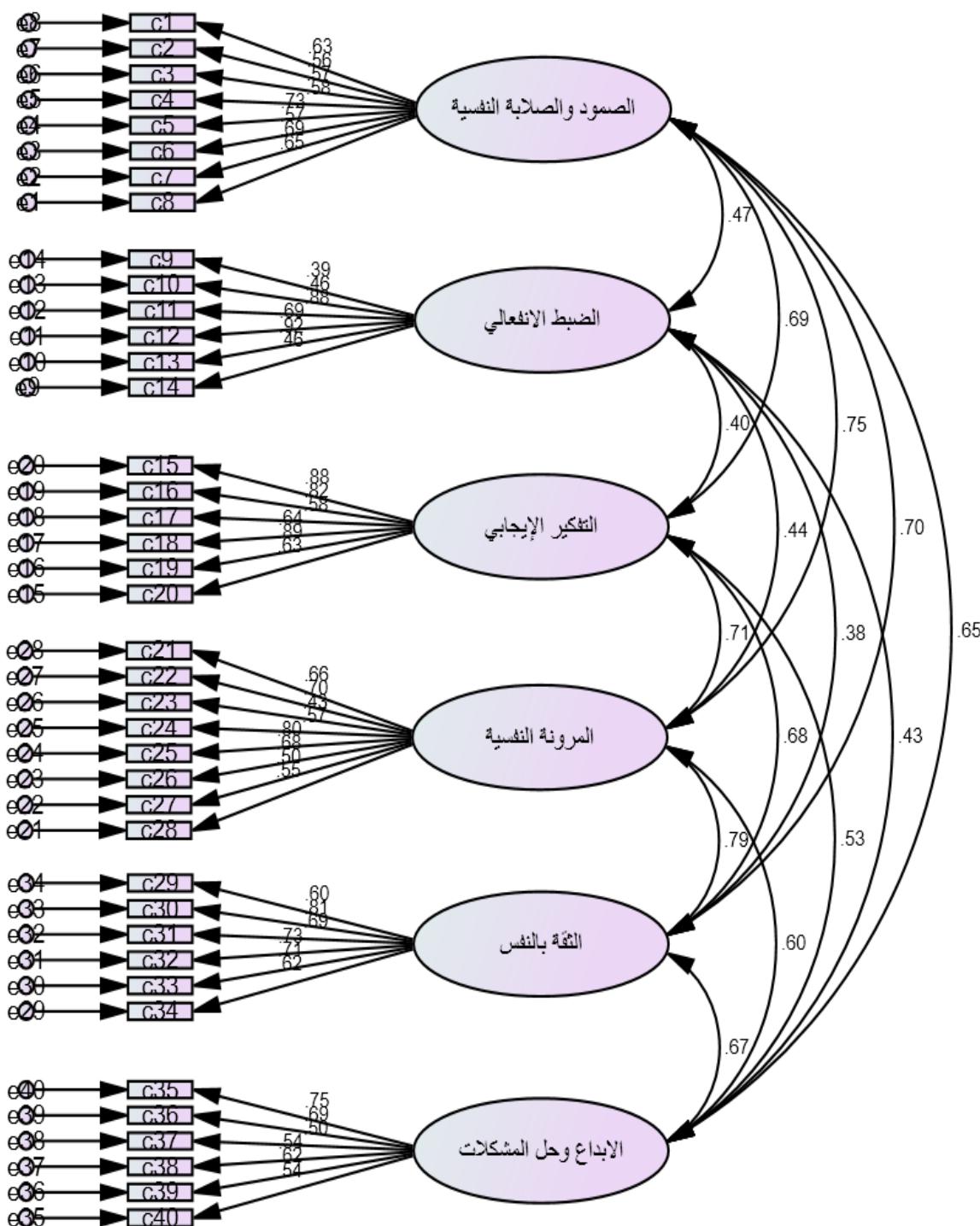
يتضح من جدول (٩) أن جميع مفردات مقاييس المناعة النفسية كانت دالة عند مستوى .٠٠١، وقد قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقاييس المناعة النفسية. ويوضح جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية:

جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية

المدى المثالي	القيمة	المؤشر
	١٦٠٦.٢٤	Chi-square(CMIN)
دالة إحصائياً عند .٠٠١		مستوى الدلالة
	٧٢٥	DF
أقل من ٥	٢.٢١	CMIN/DF
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	.٩٤	GFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	.٩٠	NFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	.٩١	IFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	.٩٢	CFI
من (صفر) إلى (.٠١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.	.٠٠٨	RMSEA

يتضح من جدول (١٠) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٦٠٦.٢٤ بدرجات حرية = ٧٢٥ وهي دالة إحصائياً عند مستوى .٠٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢.٢١ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= .٩٤، IFI= .٩١، NFI= .٩٠، CFI= .٩٢، RMSEA= .٠٠٨)؛ مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدى لمقياس المناعة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العائلى التوكيدى لبنية أبعاد المناعة النفسية من خلال الشكل التالي :

شكل (٢) البناء العاملى لأبعاد مقياس المناعة النفسية



٣- ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١١) يوضح ثبات أبعاد مقياس المناعة النفسية و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الصمود والصلابة النفسية	٠.٧٢	٠.٧١
الضبط الانفعالي	٠.٧٩	٠.٧٦
التفكير الإيجابي	٠.٧٥	٠.٧٤
المرونة النفسية	٠.٧٧	٠.٧٣
الثقة بالنفس	٠.٧٣	٠.٧٢
الإبداع وحل المشكلات	٠.٧١	٠.٦٨
المقياس ككل	٠.٨٥	٠.٨٢

يتضح من الجدول السابق (١١) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكّد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

(ج) مقياس الوعي بالذات لدى الشباب الجامعي، إعداد الباحثة (ملحق ٣):

قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة بهدف قياس الوعي بالذات لدى الشباب الجامعي بأبعاده وعوامله المختلفة، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة بالخطوات المنهجية التالية:

- إعداد إطار نظري يحتوى على خلاصة ما كتب عن الوعي بالذات، من حيث تعريفه، وأبعاده، ومكوناته، ومقوماته، ونماذجه، والنظريات المفسرة له.
 - الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الوعي بالذات من زوايا متعددة. ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلي:
- ١- مقياس الوعي بالذات إعداد سهير محفوظ (٢٠٠١) والذي اشتمل على ثلاثة أبعاد للوعي بالذات هي: الوعي بالذات الخاصة، والوعي بالذات العلنية، والوعي بالأخر.
 - ٢- مقياس الوعي الذاتي إعداد حسن غولي ومظهر العبيدي (٢٠١٣) والذي اشتمل على بعدين هما: الوعي الذاتي الخاص، والوعي الذاتي العام.
 - ٣- مقياس الوعي بالذات إعداد عبد الرحمن الخالدي (٢٠١٤) والذي اشتمل على ثلاثة أبعاد هي: الوعي الانفعالي، وتقدير الذات، والثقة بالنفس.
 - ٤- مقياس الوعي بالذات إعداد Ashley, ٢٠٠٧، وترجمة سامر عدنان وغانم جاسر(٢٠١٥)، واشتمل على اربعة أبعاد هي: نقد الذات، والرغبة في وعي الذات الواقعية، واللامبالاة للمؤشرات الخارجية، والتأمل الذاتي.
 - ٥- مقياس الوعي الذاتي إعداد يوسف محمود قطامي ومنال محمد صدر (٢٠١٥) والذي اشتمل على أربعة أبعاد هي: الوعي الانفعالي، والثقة بالنفس، والمراقبة والتقويم الذاتي، واتخاذ القرار.
 - ٦- مقياس الوعي الذاتي إعداد زيد خالد وسامي ملحم (٢٠١٥) والذي اشتمل على أربعة أبعاد هي: القدرة على مواجهة المشكلات، والثقة بالذات، والتحصيل الدراسي، وتنقل الذات.

-٧- مقياس الوعي بالذات إعداد عطاف أبو غالي (٢٠١٦) والذي اشتمل على خمسة أبعاد للاوعي بالذات هي: الإفصاح عن المشاعر، وإدراك الأفكار، وتوجيه السلوك، والوعي بالآخرين، وتقدير الذات.

-٨- مقياس الوعي الذاتي المعدل The Self-Consciousness Scale-Revised (SCS-R) إعداد Haley et al. (٢٠١٧) والذي اشتمل على ثلاثة أبعاد هي: الأفكار الذاتية، والمشاعر الذاتية، والمعتقدات الذاتية.

-٩- مقياس الوعي الذاتي إعداد عماد حسين عبيد ومحمد زهير جنجون (٢٠١٧) والذي اشتمل على بعدين هما: وعي الفرد بذاته، ووعي الفرد بذات الآخرين.

-١٠- مقياس الوعي بالذات إعداد فاطمة عبد اللطيف موسى (٢٠١٧) والذي اشتمل على ثلاثة أبعاد للاوعي بالذات هي: المجال المعرفي، والمجال الانفعالي، والمجال السلوكي.

تأسيساً على ما سبق، قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص بالدراسة الحالية؛ إذ أن الصور العربية للمقاييس المعدة سابقاً عن الوعي بالذات لا تتناسب مع النظريات التي تتطرق منها الدراسة الحالية، كما أنها لا تتناسب معينة هذه الدراسة من الشباب الجامعي بشكل كبير. ومن ثم قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس الوعي بالذات للشباب الجامعي فيما يخص الدراسة الحالية، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات تعبير عنه في صورة جمل بسيطة وواضحة، تتتنوع بين السالب والموجب، وقد بلغ عدد أبعاد المقياس في صورته الأولية ثلاثة أبعاد كالتالي:

أ- مراقبة الأفكار (ثمانية بنود):

ويقصد بها معرفة الفرد لأفكاره من خلال مراقبتها بشكل مستمر والانتباها لها وتحديد أثرها في توجيهه انفعالاته وسلوكيه.

ب- الوعي الانفعالي (ثمانية بنود):

يقصد به استبصار الفرد بانفعالاته والانتباها المستمر لها، وقدرتها على التعبير عنها، وكذلك قدرته على التمييز بين أنماط انفعالاته المختلفة.

ج- تقدير الذات (ثمانية بنود):

يقصد به نظرة الفرد لإمكاناته وقدراته نظرة موضوعية، وتحقيقه لنقط قوة ذاته ونقط ضعفها استناداً إلى معاييره الداخلية والخارجية.

وبعد تصميم جوانب وأبعاد مقياس الوعي بالذات، وصياغة ما يتضمنه كل بعد من بنود وعبارات، قامت الباحثة بتصميم المقياس في صورته الأولية، ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الشباب الجامعي؛ حيث قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة على هذه البنود، حيث يتطلب من المفحوص إداء الرأي بالنسبة لكل بند على أساس اختياره لإحدى الإجابات الآتية: موافق، أو أحياناً، أو غير موافق.

ولتصحيح المقياس قامت الباحثة بإعطاء كل استجابة وزناً بحيث تعطي الاستجابة "موافق" ثلاث درجات، و"أحياناً" درجتين، و"غير موافق" درجة واحدة، وذلك لجميع بنود المقياس باستثناء البنود السالبة فالعكس؛ حيث تأخذ "موافق" درجة واحدة، و"أحياناً" درجتين، و"غير موافق" ثلاث درجات. والعبارات العكسية في هذا المقياس هي: ١٧، ١٤، ٥، ٢٢.

اعتماداً على العينة موضع البحث تم التحقق من الخصائص السيكوميتريّة للمقياس كالتالي:

١- الاتساق الداخلي.

٢- مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى.

٣- ثبات المقياس (معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية).

١- الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٢) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الوعي بالذات

تقييم الذات		الوعي الانفعالي		مراقبة الأفكار		رقم العبارة
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	
**.٤١	١٧	**.٥٠	٩	**.٥١	١	
**.٤٥	١٨	**.٦٤	١٠	**.٥٣	٢	
**.٤٠	١٩	**.٤٧	١١	**.٦٢	٣	
**.٥٦	٢٠	**.٤٥	١٢	**.٦١	٤	
**.٤٩	٢١	**.٣٨	١٣	**.٥٤	٥	
**.٦٢	٢٢	**.٤٨	١٤	**.٥٦	٦	
**.٦٣	٢٣	**.٥٦	١٥	**.٦٠	٧	
**.٦٧	٢٤	**.٥٢	١٦	**.٥٥	٨	

* دالة عند .٠٠١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى .٠٠١ ، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

**جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية
و الدرجة الكلية للمقياس**

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**.٧٥	مراقبة الأفكار
**.٨١	الوعي الانفعالي
**.٧٦	تقييم الذات

* دال عند .٠٠١

يتضح من جدول (١٣) أن الأبعاد تن曦 مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (.٧٥ - .٨١) وجميعها دالة عند مستوى (.٠٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

٢- مؤشرات صدق البنية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى لمقياس الوعي بالذات:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الوعي بالذات باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS٢٠ ، يوضح جدول (١٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشير كل مفردة على أبعاد مقياس الوعي بالذات :

جدول (١٤) تشبّعات مفردات أبعاد مقياس الوعي بالذات باستخدام التحليل العامل التوكيدى

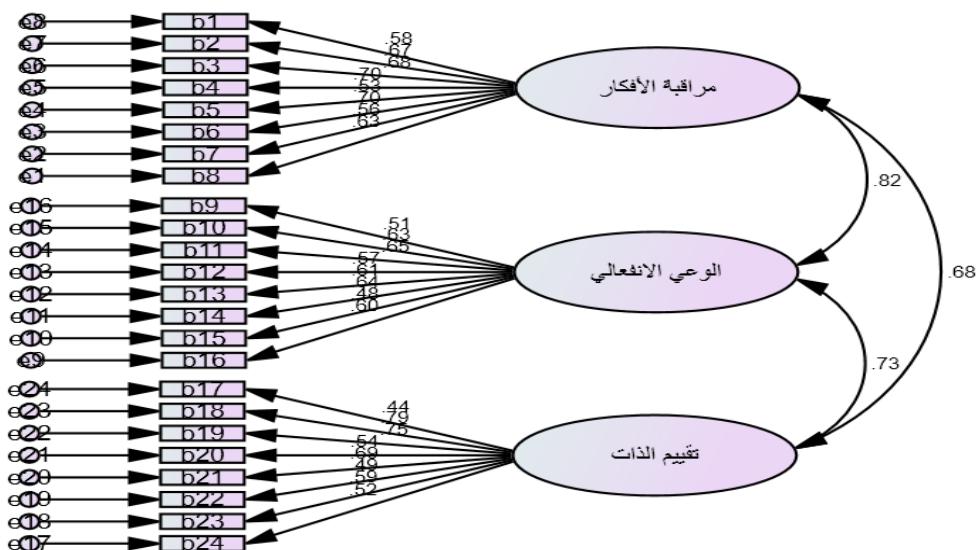
مستوى الدلالة	النسبة الحرجية	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
.٠٠١	٧.٥٦	.٠١٨	١.٣٢	.٠٦٣	٨	مراقبة الأفكار
.٠٠١	٦.٩١	.٠١٨	١.٢١	.٠٥٦	٧	
.٠٠١	٨.١١	.٠١٩	١.٥١	.٠٧	٦	
.٠٠١	٦.٦٦	.٠١٩	١.٢٤	.٠٥٣	٥	
.٠٠١	٨.٠٩	.٠١٤	١.١٧	.٠٧	٤	
.٠٠١	٧.٩٨	.٠١٩	١.٤٨	.٠٦٨	٣	
.٠٠١	٧.٩	.٠١٥	١.١٨	.٠٦٧	٢	
-	-	-	١	.٠٥٨	١	
.٠٠١	٦.٥٢	.٠١٦	١.٠٧	.٠٦	١٦	الوعي الانفعالي
.٠٠١	٥.٦٢	.٠١٦	٠.٩١	.٠٤٨	١٥	
.٠٠١	٦.٧٧	.٠١٩	١.٣١	.٠٦٤	١٤	
.٠٠١	٦.٥٩	.٠١٥	٠.٩٧	.٠٦١	١٣	
.٠٠١	٦.٣٤	.٠١٥	٠.٩٦	.٠٥٧	١٢	
.٠٠١	٦.٨٤	.٠١٧	١.١٣	.٠٦٥	١١	
.٠٠١	٦.٧	.٠١٥	٠.٩٩	.٠٦٣	١٠	
-	-	-	١	.٠٥١	٩	
.٠٠١	٥.٣٧	.٠١٨	٠.٩٨	.٠٥٢	٢٤	تقييم الذات
.٠٠١	٥.٧٣	.٠١٨	١.٠٣	.٠٥٩	٢٣	
.٠٠١	٥.٢	.٠٢٣	١.١٩	.٠٤٩	٢٢	
.٠٠١	٦.١٤	.٠٢٣	١.٤١	.٠٦٩	٢١	
.٠٠١	٥.٥	.٠١٥	٠.٨٣	.٠٥٤	٢٠	
.٠٠١	٦.٣٢	.٠٢٢	١.٣٨	.٠٧٥	١٩	
.٠٠١	٦.٤١	.٠٢٤	١.٥٢	.٠٧٩	١٨	
-	-	-	١	.٠٤٤	١٧	

يتضح من جدول (١٤) أن جميع مفردات مقياس الوعي بالذات كانت دالة عند مستوى .٠٠١، وقد قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الوعي بالذات. ويوضح جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الوعي بالذات:

جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الوعي بالذات

المدى المثالي	القيمة	المؤشر
	٤٩٢.٩١	Chi-square(CMIN)
	دالة إحصائياً عند ٠٠١	مستوى الدلالة
	٢٤٩	DF
أقل من ٥	١.٩٨	CMIN/DF
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٥	GFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٨	NFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٨	IFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠.٩٦	CFI
من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.	٠.٠٨	RMSEA

يتضح من جدول (١٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٢٤٩ بدرجات حرية = ٤٩٢.٩١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١.٩٨، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= ٠.٩٥، NFI= ٠.٩٨، IFI= ٠.٩٨، CFI= ٠.٩٦، RMSEA= ٠.٠٥)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملی التوکیدی لمقياس الوعي بالذات. ويمكن توضیح نتائج التحلیل العاملی التوکیدی لبنيّة أبعاد الوعي بالذات من خلال الشكل التالي :



شكل (٣) البناء العاملی للأبعاد مقياس الوعي بالذات

٣- ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (١٦) يوضح ثبات أبعاد مقياس الوعي بالذات و المقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	العامل
.٠٧٩	.٠٨٠	مراقبة الأفكار
.٠٨٢	.٠٨٦	الوعي الانفعالي
.٠٨٤	.٠٨٥	تقييم الذات
.٠٨٨	.٠٩١	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكّد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تميّز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

عاشرأً - المعالجات الإحصائية.

تم استخدام التحليل العائلي التوكيدى Facto Analysis، كما تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين أبعاد المقياس المستخدمة، وتم استخدام تحليل التباين 2×2 ، (ذكور - إناث) \times ٢ تخصص (علمى- أدبى) على أبعاد مقياسات الدراسة، كذلك تم استخدام الانحدار المتعدد بطريقة stepwise للتحقق من القدرة التنبؤية للمناعة النفسية والوعي بالذات بالازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

أحد عشر_ نتائج الدراسة وتفسيرها.

١- نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأفراد من عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي درجة كلية وأبعاد درجاتهم على مقياس المناعة النفسية درجة كلية وأبعاد". وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الازدهار النفسي وأبعاد المناعة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٧) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد الازدهار النفسي وأبعاد المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

(ن = ٢٣٢)

الدرجة الكلية	الإبداع و حل المشكلات	الثقة بالنفس	المرونة النفسية	التفكير الإيجابي	الضبط الانفعالي	الصمود والصلابة النفسية	المناعة النفسية	
							الازدهار الإيجابية	الذات
*** .٥١	*** .٤٨	*** .٤	*** .٤	*** .٤١	*** .٣٥	*** .٣٨	المشاعر الإيجابية	
*** .٦٧	*** .٦	*** .٦٣	*** .٥٢	*** .٤٧	*** .٣٥	*** .٥٧	قبول الذات	
*** .٧	*** .٥٥	*** .٥٩	*** .٥٣	*** .٥٥	*** .٤٨	*** .٥٧	الهدف في الحياة	
*** .٤٧	*** .٣٢	*** .٤١	*** .٣٩	*** .٣	*** .٣٢	*** .٤٤	النمو الشخصي	
*** .٤٢	*** .٣٣	*** .٤	*** .٣٣	*** .٢٥	*** .٢٤	* *** .٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
*** .٧٦	*** .٦٤	*** .٦٧	*** .٦	*** .٥٥	*** .٤٨	*** .٦٥	الدرجة الكلية	

* دال عند ٠٠٠١ *

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى ٠٠٠١ بين أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية وأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية.

وتعزّز الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى كون الازدهار النفسي والمناعة النفسية مفهومان من مفاهيم علم النفس الإيجابي يهدفان إجمالاً إلى تدعيم النمو الإنساني، وزيادة أحدهما يؤدي إلى زيادة وتحسين الآخر؛ فainما وجدت معانٍ الازدهار النفسي لدى الشباب الجامعي، ازدادت لديهم قوتهم ومناعتهم النفسية وقدرتهم على الصمود أمام التحديات والتعامل مع الأزمات بشكل مرن واستطاعوا خلق حلول إبداعية لها، وكلما ازداد مستوى الازدهار النفسي لديهم كلما ازدادت ثقفهم بأنفسهم ونَصْرُج تفكيرهم واتزنت انفعالاتهم وبالتالي تعززت مناعتهم النفسية.

كذلك فإنّ تمنع الشباب الجامعي بمقومات الازدهار النفسي المتضمنة في أبعاده كما حدتها الدراسة الحالية؛ حيث النمو الشخصي، وقبولهم لذواتهم، وتمتعهم بمشاعر إيجابية تتسم بالسکينة والهدوء والبهجة، وتحقيقهم لأهدافهم، وتعزيز علاقات إيجابية مع من حولهم يجعلهم أكثر صلابة وسيطرة على البيئة من حولهم، وأكثر حكمة في التعامل مع

مشكلاتهم، بل ويتمتعهم بالجانب الوقائي من المناعة النفسية الذي يحصنهم ضد الأزمات، ويساعدهم كذلك على تخطيها والتعامل السليم معها وقت حدوثها.

كما تفسر الباحثة نتيجة الفرض الأول في ضوء مفهوم المناعة النفسية (كما تم قياسه في هذه الدراسة) كنظام محكم يهدف إلى تعزيز النمو الإنساني ينطوي على عدة أبعاد هي: التفكير الإيجابي، والمرؤنة النفسية، والضبط الانفعالي، والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية. فالشباب الجامعي ذوو مستوى مرتفع من المناعة النفسية يتمتعون بالتفكير الإيجابي نحو مختلف جوانب الحياة، ويتحملون قراراتهم بشكل كامل، ويفكرن بإيجابية وتفاؤل على نحو موضوعي وواقعي، ويستطيعون تخطي الأزمات بمرؤنة وينهضون بفاعلية بعد الأزمات ليصبحون أقوى وأكثر نضجاً، وهم متحكمون في انفعالاتهم، محافظون على مستوى دافعيتهم، ووالقون من خطواتهم ليختطون أزماتهم ومشكلاتهم بحلول خلاقة تتسم بالمرؤنة دون إغفال للقوة والصلابة والصمود أمام التحديات، وبالتالي فإن تتمتع الشباب الجامعي بذلك المزيج النفسي المتضمن في أبعد المناعة النفسية يجعلهم يتمتعون بعدد من السمات والمهارات التي تصقل ذواتهم وتمكنهم تباعاً من التمتع بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي الذي يتطلب بالضرورة مثل هذه المقومات للوصول إليه ومعاشرته كحالة تعبير عن أقصى درجات السواء النفسي.

وانطلاقاً من معنى الازدهار النفسي كما عرفه (Chen et al., ٢٠١٩) بأنه يتضمن العيش في إطار مثالي من النمو والإنتاجية والقدرة على تقديم أقصى درجات الأداء الإنساني، فإنه يتفق مع ما أشار إليه (أحمد موسى، ٢٠٢١؛ سليمان عبد الواحد، ٢٠١٨؛ Olah, ٢٠٠٢، ٢٠١٨) بأن المناعة النفسية تهدف إلى تعزيز النمو الإنساني السليم، والتكيف مع المجتمع والتعايش معه بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، كما يتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات حول دور المناعة النفسية في تحسين الجودة النفسية (سليمان عبد الواحد، ٢٠٢٠)، وتدعم مكامن القوى الإنسانية (جبار العكيلي، ٢٠١٧)، وتدعم الشعور بالرفاهة النفسية (حسينة زكراوي، ٢٠٢٠؛ Bhardwaj & Agrwal, ٢٠١٥)، وتحقيق الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بوجه عام (حنان السيد، ٢٠٢٠؛ محمد رفique, ٢٠٢٠) وهي معانٍ تمثل جوهر الازدهار النفسي، ولذلك جاءت نتيجة هذا الفرض تؤكد على إيجابية العلاقة بين المفهومين.

كذلك ترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن تتمتع الفرد بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي يسهم بدرجة كبيرة في ارتفاع مناعته النفسية التي تعمل كأجسام نفسية مضادة لمقاومة الضغوط اعتماداً على صمود الفرد وصلابته النفسية. وينتفق ذلك مع ما جاءت به العديد من الدراسات التي تؤكد على أن الازدهار النفسي يعزز القدرة على الاستعانة بأساليب المواجهة في مواقف التحدي (Akin & Akin, ٢٠١٥؛ Faulk et al., ٢٠١٣؛ Huppert, ٢٠٠٩)، كما يعزز القدرة على الصمود النفسي (مرعي يونس ومحمد الزهران، ٢٠١٨)، ويدعم القدرة على مقاومة الضغوط، والسيطرة على البيئة، والقدرة في التعامل مع المشكلات (عفراء إبراهيم، ٢٠١٩)، وهي مقومات تمثل جوهر مفهوم المناعة النفسية، الأمر الذي يفسر صحة الفرض الأول.

٢-نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الأفراد من عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي درجة كلية وأبعاد ودرجاتهم على مقياس الوعي بالذات درجة كلية وأبعاد".

والتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الازدهار النفسي وأبعاد الوعي بالذات لدى عينة من الشباب الجامعي وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين أبعاد الازدهار النفسي وأبعاد الوعي بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن = ٢٣٢)

الدرجة الكلية	تقييم الذات	الوعي الانفعالي	مراقبة الأفكار	الوعي بالذات	
				الازدهار النفسي	المشاعر الإيجابية
*** .٠٣٧	*** .٠٣٥	*** .٠٢٩	*** .٠٣١	٠٠٠١	٠٠٠١ دال عند *
*** .٠٦	*** .٠٥٦	*** .٠٥	*** .٠٤٩	٠٠٠١	٠٠٠١ تقبل الذات
*** .٠٥٥	*** .٠٥٣	*** .٠٤٥	*** .٠٤٤	٠٠٠١	٠٠٠١ الهدف في الحياة
*** .٠٣٧	*** .٠٣٨	*** .٠٢٩	*** .٠٢٩	٠٠٠١	٠٠٠١ النمو الشخصي
*** .٠٤٢	*** .٠٣٤	*** .٠٣٦	*** .٠٤	٠٠٠١	٠٠٠١ العلاقات الإيجابية مع الآخرين
*** .٠٦٣	*** .٠٥٩	*** .٠٥١	*** .٠٥٢	٠٠٠١	٠٠٠١ الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠٠٠١ بين أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية وأبعاد الوعي بالذات والدرجة الكلية.

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض بأن الوصول لحالة الازدهار النفسي يبدأ من اكتشاف الفرد لإمكاناته وطاقاته الكامنة، وفهمه ذاته ووعيه بمكوناتها الفريدة؛ فالوصول لأعلى مستويات الصحة النفسية والازدهار يستلزم حضور الوعي، كما أن الأمان والسلام الداخليان يتوقفان على توفر صورة متوازنة للفرد عن ذاته، ذات طابع محدد.

فضلاً عن أن انتباه الفرد للأفكار التي ينتجها عقله، ووعيه بمدى توازنها، وفهمه للحدث الداخلي لنفسه، وقدرته على التمييز بين أنماط انفعالاته المختلفة يخلق لديه حالة من الاستبصار بقيمة الحقيقة ومعنى وجوده واكتشاف الجوانب الإيجابية والمميزة ذاته، الأمر الذي يجعله يتقبل ذاته، ويشعر بالرضا عمّا يملك من مهارات وقدرات، فيحدد أهدافه بموضوعية تتناسب مع مهاراته وقدراته كما يدركها ويفهمها، ويسعى لتحقيقها بالشكل الذي يعزز نموه الشخصي بصفة مستمرة؛ مما يشعره بالمشاعر الإيجابية والارتياح غير المؤقت، فتحتحقق لدى الفرد مقومات الشعور بالازدهار النفسي، وذلك انتلاقاً من وعيه بوجوده وبأفكاره، واستبصاره بانفعالاته وتعبيره عنها، وتقديره الموضوعي لإمكاناته ونقاط قوته ونقاط ضعفه.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تأكيد Salovey et al. (٢٠٠١) على أن الواقعون بذواتهم يمتلكون أعلى مستويات الصحة النفسية؛ كما تتفق مع ما أشار إليه كل من Bender et al. (٢٠١٩) ; Park et al. (٢٠١٨) بأن الوعي بالذات يؤثر تأثيراً مباشراً على تطور النمو النفسي للأفراد بطريقة صحية وعلى نحو إيجابي.

كذلك تتفق نتيجة هذا الفرض جزئياً مع ما أشار إليه Wilkinson (٢٠١١) بأن الوعي بالذات مفهوم معقد يشتمل على عدة مكونات أهمها الإدراك بالدرجة الأولى، وأن الذات هي الأساس في إجراء أي تغيير لأنه ينبع من الداخل، وبالتالي فإن شعور الفرد بالازدهار النفسي ينبع بدايةً من داخله؛ حيث إدراكه ذاته ووعيه بها.

وأخيراً تتفق نتيجة هذا الفرض مع تأكيد عفراي إبراهيم (٢٠١٩) على أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الازدهار النفسي هم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات. وأن الشخصية السوية الإيجابية هي التي تتيح للفرد أن ينمو ويتقدم نتيجة جهوده في الاستبصار الذاتي لإمكاناته الكامنة واستثماره لهذه الإمكانيات بما يحافظ على وجوده واستمراريته وتحقيق ذاته، الأمر الذي يشعره بالازدهار النفسي.

٣-نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقاييس الازدهار النفسي والدرجة الكلية تعزى النوع (ذكور / إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما".

قامت الباحثة بالتحقق من صحة هذا الفرض باستخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ نوع (ذكور - إناث) $\times 2$ تخصص (علمي - أدبي) على أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية. ويمكن عرض نتائج التحقق من هذا الفرض على النحو التالي: حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع والتخصص، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٩) أعداد الطلبة والمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد الازدهار النفسي و الدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع و التخصص

البعد	النوع	الشخص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المشاعر الايجابية	ذكور	علمى	١٧.٩١	٤.٥١
			١٨.٨٦	٢.٦٦
	إناث	علمى	١٧.٢٢	٤.٥٠
			١٨.٠٢	٣.٥٠
	إناث	علمى	١٩.١٣	٤.٠٩
			١٩.٩٥	٢.٤٦
		علمى	١٩.٢٦	٣.٢٣
			١٩.٦٧	٣.٣٨
الهدف في الحياة	ذكور	علمى	١٣.٨١	٣.٥٩
			١٤.٣٦	٣.٣٠
	إناث	علمى	١٤.١١	٢.٦٣
			١٤.٢٤	٢.٩٦
	إناث	علمى	١٤.٩٤	٣.٠٥
			١٥.٧٧	٢.٥٢
		علمى	١٤.٥٤	٣.٠٧
			١٤.٥٦	٢.٨٠
النمو الشخصي	ذكور	علمى	١٤.٣٤	٢.٧٤
			١٤.٦٨	٢.٥٩
	إناث	علمى	١٥.٢٨	٢.٢٥
			١٥.٢٧	٢.٤٥
	إناث	علمى	٨٠.١٣	١٢.٤٩
			٨٣.٦٤	١٠.٣٠
		علمى	٨٠.٤١	١١.٢٨
			٨١.٧٥	١١.٤٢

وقد أجرت الباحثة تحليل التباين الثنائي للتحقق من هذا الفرض وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٠) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع والتخصص في أبعد الازدهار النفسي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
غير دالة	١.٥٤	٢٢.٧١	١	٢٢.٧١	النوع (أ)	المشاعر الإيجابية
غير دالة	٢.٠٢	٢٩.٦٩	١	٢٩.٦٩	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٠٢	٠.٢٦	١	٠.٢٦	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٤.٧٢	٢٢٨	٣٣٥٦.٦١	الخطأ	
غير دالة	٠.٠٢	٠.٢٢	١	٠.٢٢	النوع (أ)	قبول الذات
غير دالة	١.٣	١٤.٨٨	١	١٤.٨٨	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.١٥	١.٧	١	١.٧	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١١.٤١	٢٢٨	٢٦٠٢.٢٧	الخطأ	
غير دالة	٠.٠٣	٠.٣	١	٠.٣	النوع (أ)	الهدف في الحياة
غير دالة	٠.٥	٤.٥	١	٤.٥	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.١٩	١.٧١	١	١.٧١	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٩.١١	٢٢٨	٢٠٧٦.٠٤	الخطأ	
غير دالة	٣.٠٦	٢٥.٣١	١	٢٥.٣١	النوع (أ)	النمو الشخصي
غير دالة	٠.٨٦	٧.٠٧	١	٧.٠٧	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٧٨	٦.٤٤	١	٦.٤٤	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٨.٢٧	٢٢٨	١٨٨٥.٧٧	الخطأ	
دالة عند .٠٠٥	٣.٦٩	٢٢.٣٢	١	٢٢.٣٢	النوع (أ)	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
غير دالة	٠.١٧	١.٠٣	١	١.٠٣	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٢	١.١٨	١	١.١٨	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٦.٠٥	٢٢٨	١٣٧٩.٠٤	الخطأ	
غير دالة	٠.١٩	٢٤.٩١	١	٢٤.٩١	النوع (أ)	الدرجة الكلية
غير دالة	١.٧٤	٢٢٨.١١	١	٢٢٨.١١	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٣٥	٤٥.٥٤	١	٤٥.٥٤	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٣٠.٩١	٢٢٨	٢٩٨٤٦.٨٨	الخطأ	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المشاعر الإيجابية تبعاً لنوع (ذكور/إناث) حيث كانت قيمة ف = ١.٥٤ وهي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المشاعر

الإيجابية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة $F = 2.02$ وهى غير دالة إحصائياً، كذلك لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) فى بعد المشاعر الإيجابية حيث كانت قيمة $F = 0.02$ وهى غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد تقبل الذات تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.02$ وهى غير دالة إحصائياً، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد تقبل الذات تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة $F = 1.3$ وهى غير دالة إحصائياً، كذلك لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) فى بعد تقبل الذات حيث كانت قيمة $F = 0.0$ وهى غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد الهدف فى الحياة تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.03$ وهى غير دالة إحصائياً، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد الهدف فى الحياة تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.50$ وهى غير دالة إحصائياً، كذلك لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) فى بعد الهدف فى الحياة حيث كانت قيمة $F = 0.19$ وهى غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد النمو الشخصى تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 3.06$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد النمو الشخصى تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.86$ وهى غير دالة إحصائياً، كذلك لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبي) فى بعد النمو الشخصى حيث كانت قيمة $F = 0.78$ وهى غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين تبعاً للنوع (ذكور/إناث) حيث كانت قيمة $F = 3.69$ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبي) حيث كانت قيمة $F = 0.0$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبي) فى بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين حيث كانت قيمة $F = 0.02$ وهى غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور/إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.19$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبي) حيث كانت قيمة $F = 1.74$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائى للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبي) فى الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $F = 0.35$ وهى غير دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن الفروق والاختلافات بين الذكور والإإناث فيما يخص النمو الشخصي والإنساني، وتقديم أقصى أداء، والسعى نحو تحقيق الأهداف تقاد تكون غير موجودة؛ فتوارد الذكور والإإناث في المجتمع الجامعي لم يضع بينهما فروقاً فاصلة فيما يخص حرصهم على النمو الشخصي، وسعيهم الدؤوب ذكوراً وإناثاً إلى تطوير إمكاناتهم وقدراتهم، فضلاً عن حرص النظام الجامعي نفسه على تنمية مهاراتهم بشكل مستمر ومتواصل؛ ليخلق شباباً منفتحاً على الخبرات الجديدة دون اعتبار لتمييز الذكور عن الإناث أو العكس. الأمر الذي انتهى إلى تقبل الشباب الجامعي لذواتهم ذكوراً وإناثاً؛ فاستشعروا الرضا عن أنفسهم تبعاً لما تم بذله من جهد في تنمية مهاراتهم

وإمكانياتهم، فارتبط ذلك في أذهانهم بمشاعر إيجابية تسم بالبهجة والهدوء والارتياح الكامل، وصولاً لمعايشة الازدهار النفسي.

كذلك فإن التنشئة الاجتماعية منذ الصغر وصولاً لمرحلة التعليم الجامعي منحت للذكور والإإناث الفرصة كاملة في التدريب على وضع الأهداف بشكل موضوعي والسعى وراء تحقيقها مع التخلص بالصبر والمثابرة دون اعتبار لعامل النوع؛ حيث أن التفرقة بين الذكور والإإناث من الأساس لم تعد موجودة بمجتمعنا، ولم يعد هناك فوارق فاصلة بين الذكور والإإناث فيما يخص النواحي النفسية بما تتضمنه من تقبل للذات، واستشعار الهدوء والسكينة، والنمو الشخصي، أو فيما يخص تحديدتهم لأهدافهم والسعى بموضوعية نحو تحقيقها. الأمر الذي يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإإناث في أبعاد الازدهار النفسي باستثناء بعد "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" وكان لصالح الإناث؛ وتفسر الباحثة ذلك بأن الإناث يتفوقن في النواحي الاجتماعية عن الذكور منذ الصغر، فهن يتفوقن في النمو اللغوي والاجتماعي وحسن الإصغاء وتقويم العديد من الصداقات التي تتسم بالعمق مقارنة بالذكور. كما أن فرصة الإناث في الاستقلال الأسري ليست بنفس الإمكانية مثل الذكور؛ لذلك تفضل الإناث غالباً المشاركة في الأعمال التطوعية، وتجدن الراحة في إضفاء السعادة على الآخرين وتقديم المساعدة لهم، كما تجدن في انشغالها بمثل هذه الأعمال متوفساً لها يعالج ما تشعرون به من ملل أثناء بقائهن في المنزل لفترة أطول مقارنة بالذكور؛ الأمر الذي يفسر تميز العلاقات الاجتماعية للإناث بالعمق والإيجابية بشكل أكبر منه عند الذكور.

وفيما يخص التخصصات الدراسية، فالمؤسسات الأكاديمية العلمية والأدبية في المجتمع الجامعي كلاهما يسعى إلى الوصول إلى أقصى درجات الأداء الإنساني، وهو المعنى الأصيل للازدهار النفسي تبعاً لما أشار إليه Chen et al. (٢٠١٩)، كما أن الهدف الأساسي من التعليم الجامعي هو تدعيم الذات، وتحقيق الرخاء الكامل، والوصول للازدهار النفسي، وهو هدف عام لا يقتصر على تخصص أكاديمي بعينه، بل هو هدف متشعب في كافة التخصصات الدراسية؛ تحقيقاً لمبدأ السعي نحو تكامل الشخصية وتحقيق السوية والتواافق، ومن ثم الازدهار النفسي.

تأسيساً على ما سبق، فإن الازدهار النفسي لا يتتأثر بالتخصص الدراسي بقدر تأثيره بتقبل الذات لدى الشباب الجامعي، وشعورهم بالسكينة والمشاعر الإيجابية، ومدى تحقيقهم للنمو الشخصي والإنساني، فضلاً عن وضوح أهدافهم وتمكنهم من تحقيق علاقات إيجابية مع الآخرين.

كما أن التعليم الجامعي للشباب ذكوراً وإناثاً، من ذوى التخصصات العلمية أو الأدبية لا يميز بينهما بسبب التخصص أو النوع في سعيه نحو تحقيق النمو الإنساني والوصول لأقصى مستويات السوية النفسية والازدهار، وهو ما يفسر عدم وجود فروق دالة بين الشباب تبعاً لتفاعل النوع والتخصص في مقياس الازدهار النفسي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة عفراة إبراهيم (٢٠١٩) التي انتهت إلى عدم وجود فروق في الازدهار النفسي تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي، كما تتفق مع دراسة سحر فاروق (٢٠١٤) في عدم وجود فروق في الازدهار النفسي تبعاً للتخصص، بينما تختلف معها فيما انتهت إليه من وجود فروق في الازدهار النفسي تبعاً للنوع.

٤- نتائج التحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما".

وقد قامت الباحثة بالتحقق من هذا الفرض باستخدام تحليل التباين 2×2 نوع (ذكور-إناث) $\times 2$ تخصص (علمي - أدبي) على أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية. ويمكن عرض نتائج التحقق من هذا الفرض على النحو التالي :

حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع والتخصص، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

**جدول (٢١) أعداد الطلبة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع والتخصص**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	النوع	البعد
٣.٨٣	٢٠.٦٣	٣٢	علمي	ذكور	الصمود والصلابة النفسية
٤.١٨	١٩.٥٥	٢٢	أدبي		
٢.٦٥	٢٠.٦١	٥٤	علمي		
٣.٥٨	١٩.٩٣	١٢٤	أدبي		
٣.٥٩	١٣.٨٤	٣٢	علمي	ذكور	الضبط الانفعالي
٣.٣٢	١٤٠٠٩	٢٢	أدبي		
٣.١٦	١٣٠٠٦	٥٤	علمي		
٣.٢٨	١٣٠٣٤	١٢٤	أدبي		
٤.١١	١٤٠٠٣	٣٢	علمي	ذكور	التفكير الإيجابي
٢.٩٨	١٣.٨٦	٢٢	أدبي		
٢.٩٠	١٥٠٠٩	٥٤	علمي		
٣.٦٤	١٤.٤٧	١٢٤	أدبي		
٤.٠٣	٢٠.٢٥	٣٢	علمي	ذكور	المرونة النفسية
٢.٥٣	٢٠.٨٦	٢٢	أدبي		
٣.٢٦	٢٠.٦١	٥٤	علمي		
٣.٢٨	٢٠.١٩	١٢٤	أدبي		
٢.٦٧	١٥٠٠٣	٣٢	علمي	ذكور	الثقة بالنفس
٣.٢٦	١٤.٩٥	٢٢	أدبي		
٢.٩٤	١٤.٧٠	٥٤	علمي		
٣.٢٨	١٤.٦٣	١٢٤	أدبي		
٢.٩٦	١٤.٥٠	٣٢	علمي	ذكور	الإبداع و حل المشكلات
٢.٣١	١٥٠٠	٢٢	أدبي		
٢.٨٩	١٣.٤٦	٥٤	علمي		
٢.٦٨	١٤٠٠٢	١٢٤	أدبي		
١٥.٧٥	٩٨.٢٨	٣٢	علمي	ذكور	الدرجة الكلية
١٤.٤٣	٩٨.٣٢	٢٢	أدبي		
١٤.١٧	٩٧.٥٤	٥٤	علمي		
١٥.٨٠	٩٦.٥٧	١٢٤	أدبي		

و قد أجرت الباحثة تحليل التباين الثنائي للتحقق من هذا الفرض وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٢) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع والتخصص في أبعاد المعانة النفسية والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
غير دالة	٠.١١	١.٣١	١	١.٣١	النوع (أ)	الصمود والصلابة النفسية
غير دالة	٢.٤٨	٣٠.١	١	٣٠.١	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.١٣	١.٥٢	١	١.٥٢	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٢.١٥	٢٢٨	٢٧٧٠.١٤	الخطأ	
غير دالة	٢.١١	٢٢.٩٧	١	٢٢.٩٧	النوع (أ)	الضبط الانفعالي
غير دالة	٠.٢٥	٢.٧٢	١	٢.٧٢	التخصص (ب)	
غير دالة	٠	٠.٠١	١	٠.٠١	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٠.٩	٢٢٨	٢٤٨٤.٦٤	الخطأ	
غير دالة	٢.٢	٢٦.٨٥	١	٢٦.٨٥	النوع (أ)	التفكر الإيجابي
غير دالة	٠.٥	٦.٠٨	١	٦.٠٨	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.١٧	٢.٠٢	١	٢.٠٢	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٢.٢٢	٢٢٨	٢٧٨٦.٩٧	الخطأ	
غير دالة	٠.٠٨	٠.٩٢	١	٠.٩٢	النوع (أ)	المرونة النفسية
غير دالة	٠.٠٣	٠.٣٧	١	٠.٣٧	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٩٣	١٠.٣	١	١٠.٣	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١١.٠٦	٢٢٨	٢٥٢٠.٧٨	الخطأ	
غير دالة	٠.٤٢	٤.١٣	١	٤.١٣	النوع (أ)	الثقة بالنفس
غير دالة	٠.٠٢	٠.٢٢	١	٠.٢٢	التخصص (ب)	
غير دالة	٠	٠	١	٠	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٩.٧٧	٢٢٨	٢٢٢٨.١٢	الخطأ	
دالة عند ٠.٠٥	٥.٢٧	٣٩.٥٤	١	٣٩.٥٤	النوع (أ)	الإبداع و حل المشكلات
غير دالة	١.٤٣	١٠.٧٤	١	١٠.٧٤	التخصص (ب)	
غير دالة	٠	٠.٠٣	١	٠.٠٣	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٧.٥	٢٢٨	١٧٠٩.٣٩	الخطأ	
غير دالة	٠.٢٦	٦٠٠٢	١	٦٠٠٢	النوع (أ)	الدرجة الكلية
غير دالة	٠.٠٤	٨.٣٣	١	٨.٣٣	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٠٤	٩.٧١	١	٩.٧١	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٢٣٤.٣٣	٢٢٨	٥٣٤٢٧.٠١	الخطأ	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الصمود والصلابة النفسية تبعاً لنوع ذكور / إناث) حيث كانت قيمة F = ٠.١١ وهي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد

الصمود والصلابة النفسية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى / أدبى) حيث كانت قيمة $F = 20.48$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمى/أدبى) فى بعد الصمود والصلابة النفسية حيث كانت قيمة $F = 13.00$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الضبط الانفعالي تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 2.11$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الضبط الانفعالي تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.25$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبى) في بعد الضبط الانفعالي حيث كانت قيمة $F = 0$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التفكير الإيجابي تبعاً للنوع (ذكور / إناث) حيث كانت قيمة $F = 2.02$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.50$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبى) في بعد التفكير الإيجابي حيث كانت قيمة $F = 1.17$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المرونة النفسية تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.08$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المرونة النفسية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.03$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) التخصص (علمى/أدبى) في بعد المرونة النفسية حيث كانت قيمة $F = 0.93$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 4.20$ و هي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.02$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبى) في بعد الثقة بالنفس حيث كانت قيمة $F = 0$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإبداع و حل المشكلات تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 5.27$ و هي دالة إحصائياً عند مستوى 0.005 لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإبداع و حل المشكلات تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 1.43$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبى) في بعد الإبداع و حل المشكلات حيث كانت قيمة $F = 0$ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة $F = 0.26$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/أدبى) حيث كانت قيمة $F = 0.00$ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمى/أدبى) في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $F = 0.04$ و هي غير دالة إحصائياً.

يتضح من الجدول السابق أنه لا يوجد فروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) في جميع أبعاد المناعة النفسية باستثناء بعد "الإبداع وحل المشكلات"؛ حيث وُجدت فروق لصالح الذكور، كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق في التخصص (علمي / أدبي) في جميع أبعاد المناعة النفسية، أو التفاعل بين النوع والتخصص، أو الدرجة الكلية. وتعزو الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن التنشئة الاجتماعية للذكور والإإناث أصبحت تتم حديثاً بأسلوب متقارب، وأصبح النمط المعيشي لكلا الجنسين واحد، ولم تعد هناك تلك الموروثات الثقافية التي تفرق بشكل حاد بين الذكور والإإناث، مما جعل الفوارق بينهما تتحصر لأقصى درجة في الجوانب النفسية؛ فأصبح كلا النوعين (ذكوراً وإناثاً) يتمتعان بنفس القدر من الصمود والصلابة النفسية، وأصبحا يستطيعان التفكير بـإيجابية وموضوعية، ومن السهل على كل منهما أن يضبط افعالاته نتيجة معايشة كلا النوعين لنفس الأحكام والقوانين الجامعية، كما أن كلا النوعين يتمتعان بالمرنة النفسية والثقة بالنفس نتيجة اكتسابهما قواعد وأسس التنشئة الاجتماعية بنفس الدرجة. إلا أن وجود الذكور أغلب الوقت خارج البيت، واستقلالهم مبكراً عن الأسرة مقارنة بالإإناث، جعلهم أكثر اهتماماً بالمواقف الحياتية، وأكثر مواجهة للمشكلات اليومية، مما جعل لديهم إمكانية أكبر لوضع حلولاً متنوعة و مختلفة لما يواجهون بشكل مستمر من مواقف ومشكلات خارج البيت، الأمر الذي أتاح لديهم فرصه أكبر لاكتساب الخبرات، وفهم مهارات حل المشكلات بشكل أشمل وأكثر تنوعاً وإبداعاً؛ وذلك بعكس الإناث اللاتي تقضين أغلب وقتهن في بيتهن داخل جدران غرفتهن، فلا تواجهن ما يواجهه الذكور بالخارج، ولا تتعرضن لنفس الكم من المشكلات والمواقف الحياتية، ف تكون إمكانية وضعهن لحلول إبداعية متنوعة للمشكلات أقل منها عند الذكور.

أما بالنسبة للتخصصات العلمية والأدبية فالشباب الجامعي بكافة تخصصاته يتلقى تعليماً منفتحاً يؤهله لسوق العمل إلى حد كبير، خاصةً في ظل توصيفات المقررات التي تسعى أن تصقل الشباب الجامعي بالمهارات المختلفة التي تمكّنه من مواجهة المواقف الحياتية بوجه عام دون أن تقصر فقط على النواحي العلمية المتخصصة؛ فنجد أن الشباب الجامعي بغض النظر عن تخصصه سواء كان علمياً أو أدبياً، لديه نفس القدرة من الثقة بالنفس، والمرنة، وطرق حل المشكلات بطريقة إبداعية، ونجد أن الشباب الجامعي من مختلف التخصصات يمتلك القدرة على ضبط الانفعال والالتزام بالقوانين الجامعية، ولديه القدرة على التفكير الإيجابي الواقعى، والصمود أمام التحديات؛ فالمجتمع الجامعي يحرص بشكل مستمر ومتواصل على تنمية مهارات الشباب وتهذيب أخلاقهم وتدعيمهم على التحكم في الانفعالات ومواجهة التحديات، وذلك في كافة التخصصات.

تأسيساً على ما سبق فإن التعليم الجامعي للشباب ذكوراً وإناثاً، من ذوي التخصصات العلمية أو الأدبية لا يميز بينهما بسبب التخصص أو النوع في تقييمه مناعتهم النفسية بجوانبها المختلفة، وهو ما يفسر عدم وجود فروق دالة بين الشباب تبعاً لتفاعل النوع والتخصص في مقياس المناعة النفسية.

وتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من قصي التخاينة (٢٠١٨)، وأحمد الشيخ (٢٠١٤) اللتين أسفرتا عن عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للنوع، بينما تختلف نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من ناهد فتحي (٢٠١٩)، ونادية الأعمى (٢٠١٣) اللتين أظهرتا وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للنوع لصالح الذكور.

وبالنسبة لمتغير التخصص الدراسي، فإن نتيجة هذا الفرض تتفق مع نتيجة دراسة كلا من ناهد فتحي (٢٠١٩)، وقصي التخاينة (٢٠١٨) اللتين انتهيا إلى عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً للتخصص الدراسي.

٥- نتائج التحقق من صحة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الوعي بالذات والدرجة الكلية تعزى النوع (ذكور / إناث) والتخصص الدراسي (علمي / أدبي) والتفاعل بينهما". وقد قامت الباحثة بالتحقق من هذا الفرض باستخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ نوع (ذكور - إناث) $\times 2$ تخصص (علمي - أدبي) على أبعد الوعي بالذات والدرجة الكلية. ويمكن عرض نتائج التتحقق من هذا الفرض على النحو التالي :

حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعد الوعي بالذات والدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع والتخصص، وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٤٣) أعداد الطلبة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لأبعد الوعي بالذات والدرجة الكلية في ضوء متغيري النوع و التخصص

البعد	النوع	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مراقبة الأفكار	ذكور	علمي	٣٢	١٩.٥٦	٣.٥٠
	إناث	أدبي	٢٢	١٩.٠٩	٣.٤٩
	ذكور	علمي	٥٤	١٨.٦٧	٤.٠٠
	إناث	أدبي	١٢٤	١٨.٧٧	٤.٠٥
الوعي الانفعالي	ذكور	علمي	٣٢	١٩.٢٨	٣.٧٢
	إناث	أدبي	٢٢	١٨.٤١	٤.٠٢
	ذكور	علمي	٥٤	١٧.٥٧	٣.٢٩
	إناث	أدبي	١٢٤	١٧.٨١	٣.٧٦
تقييم الذات	ذكور	علمي	٣٢	١٩.٥٦	٢.٦١
	إناث	أدبي	٢٢	١٩.٢٧	٣.٥٣
	ذكور	علمي	٥٤	١٨.٢٨	٤.٢٠
	إناث	أدبي	١٢٤	١٨.٥٣	٤.٠٠
الدرجة الكلية	ذكور	علمي	٣٢	٥٨.٤١	٨.١٠
	إناث	أدبي	٢٢	٥٦.٧٧	٩.٠٣
	ذكور	علمي	٥٤	٥٤.٥٢	٩.٥٠
	إناث	أدبي	١٢٤	٥٥.١١	١٠.٤٩

وقد أجرت الباحثة تحليل التباين الثاني للتحقق من هذا الفرض و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٤٤) يوضح نتائج تحليل التباين لتأثير النوع والتخصص في أبعد الوعي بالذات والدرجة الكلية

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مراقبة الأفكار	النوع (أ)	١٤٠.٢٤	١	١٤٠.٢٤	٠.٩٣	غير دالة
	التخصص (ب)	١٠.٢٨	١	١٠.٢٨	٠.٠٨	غير دالة
	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	٣٠.٢٥	١	٣٠.٢٥	٠.٢١	غير دالة
الخطأ		٣٥٠٧.٣٧	٢٢٨	١٥٠.٣٨	-	-

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
دالة عند .٠٠٥	٣.٨٣	٥١.٦٥	١	٥١.٦٥	النوع (أ)	الوعي الانفعالي
غير دالة	٠.٢٩	٣.٩٦	١	٣.٩٦	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٨٨	١١.٨١	١	١١.٨١	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	١٣.٥	٢٢٨	٣٠٧٨.٣٥	الخطأ	
غير دالة	٢.٦٩	٣٩.٧١	١	٣٩.٧١	النوع (أ)	تقييم الذات
غير دالة	٠	٠.٠١	١	٠.٠١	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.١٩	٢.٨٧	١	٢.٨٧	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	.	١٤.٧٩	٢٢٨	٣٣٧١.٩٤	الخطأ	
غير دالة	٣.٠٨	٢٩٧.٩٦	١	٢٩٧.٩٦	النوع (أ)	الدرجة الكلية
غير دالة	٠.١١	١٠.٤٥	١	١٠.٤٥	التخصص (ب)	
غير دالة	٠.٥	٤٨.٠٦	١	٤٨.٠٦	التفاعل بين النوع و التخصص (أ × ب)	
-	-	٩٦.٧٤	٢٢٨	٢٢٠٥٧.٤٨	الخطأ	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مراقبة الأفكار تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة ف = ٠.٩٣ وهي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مراقبة الأفكار تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة ف = ٠.٠٨ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) في بعد مراقبة الأفكار حيث كانت قيمة ف = ٠.٠٢١ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الوعي الانفعالي تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة ف = ٣.٨٣ وهي دالة إحصائياً عند مستوى .٠٠٥ لصالح الذكور، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الوعي الانفعالي تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة ف = ٠.٢٩ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) في بعد الوعي الانفعالي حيث كانت قيمة ف = ٠.٨٨ و هي غير دالة إحصائياً.

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تقييم الذات تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة ف = ٢.٦٩ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تقييم الذات تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة ف = ٠ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمى/ أدبى) في بعد تقييم الذات حيث كانت قيمة ف = ٠.١٩ و هي غير دالة إحصائياً.

ويتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للنوع (ذكور/ إناث) حيث كانت قيمة ف = ٣.٠٨ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً لاختلاف التخصص (علمى/ أدبى) حيث كانت قيمة ف = ٠.١١ و هي غير دالة إحصائياً، كما لا يوجد أثر دال

إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمى / أدبى) فى الدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف = ٠.٥ وهى غير دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن التنشئة الاجتماعية للذكور والإإناث، وكذلك مسارهم التعليمي قد أتاها لهم القدرة على الانتباه للأفكار التي ينتجها عقولهم بنسب متساوية، فتعلم الشباب الجامعى ذكوراً وإناثاً كيف يراقبون أفكارهم بشكل مستمر، ويحددون تأثيرها على سلوكهم وقراراتهم و اختياراتهم الحياتية والأكاديمية أيضاً داخل المجتمع الجامعى، كما أن الشباب الجامعى ذكوراً وإناثاً لديهم فرص متساوية لتقدير ذاتهم وتحديد إمكاناتهم وقدراتهم بموضوعية التي تبدو لهم واضحة أثناء مسارهم الدراسي الجامعى بشكل مستمر، فيقيرون على مواضع قوتهم ويعملون على تتميّتها واستثمارها، كما يحددون نقاط ضعفهم ويعملون على تحسينها. أما بالنسبة للجوانب الانفعالية فإن ثمة اختلافات تتضح بين الذكور والإإناث، فالشباب الذكور يتسمون في مجتمعنا العربي برباطة الجأش والقوامة والتحكم الانفعالي والقدرة على التمييز بين الأنماط الانفعالية المختلفة، في حين تنسى الإناث بالتأثير الانفعالي لعواطفها ومشاعرها التي تقودها في أغلب الأحيان لاتخاذ قرارات تبدو غير مناسبة أو تقصصها التروي، وهو ما أشار إليه أحمد الليثي (٢٠٢٠) بأن الجانب الانفعالي والوجداني للإناث يتضح تأثيره بوضوح في ردود أفعالهن خاصة في موقف الضغوط والأزمات مقارنة بالذكور.

وبالنسبة للتخصصات العلمية والأدبية للشباب الجامعى، لم تظهر فروقاً دالة بين الشباب باختلاف التخصص الدراسي، وهو ما تفسره الباحثة بأن الحياة الجامعية متداخلة للتخصصات، وتسعى باستمرار لتنمية العقل والفكير والسلوك؛ لذلك يستطيع الشباب من التخصصات العلمية والأدبية مراقبة أفكارهم والانتباه لها على حد سواء، وتقدير ذاتهم بموضوعية، استناداً على معاييرهم الداخلية والخارجية. كما أن الدراسة الجامعية العلمية والأدبية تسعى لتمكين الشباب من الاستبصار بانفعالاتهم، والتعبير عنها، من خلال المقررات الجامعية المختلفة، فضلاً عن الأنشطة الجامعية والأعمال التطوعية للأسر الجامعية المختلفة، الأمر الذي يفسر قدرة الشباب الجامعى من كافة التخصصات على الوعي بالذات، حيث الوعي بالأفكار، والانفعالات، وتقدير ذاتهم والوقوف بحكمة على جوانب قوتها وضعفها.

تأسيساً على ما سبق فإن التعليم الجامعى للشباب ذكوراً وإناثاً، من ذوى التخصصات العلمية أو الأدبية لا يميز بينهما بسبب التخصص أو النوع في تتميمه وعيهم بذواتهم؛ فحسب نظرية باس (١٩٨٠) Buss لكل فرد ذاتاً مستقلة عن الآخرين، إلا أن الفرد وحده هو الذي يعلم عن ذاته الخاصة وذاته العامة أكثر من غيره؛ لذلك فإن عدم وجود فروق دالة بين الشباب تبعاً لتفاعل النوع والتخصص في مقياس الوعي بالذات يبدو مبرراً.

وتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من هاني علاوي (٢٠١٤)، وتقى بدرى (٢٠١٥)، وزيد خالد وسامي ملحم (٢٠١٥)، ويحيى النجار (٢٠١٨)، ورحاب عارف (٢٠١٨) في عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للنوع، بينما تختلف مع دراسة عماد حسين ومحمد زهير (٢٠١٧) التي انتهت إلى وجود فروق في الوعي بالذات تبعاً للنوع لصالح الذكور.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة يحيى النجار (٢٠١٨) في عدم وجود فروق في الوعي بالذات تعزى للتخصص الدراسي، بينما تختلف مع دراسة هاني علاوي (٢٠١٤) التي أسفرت عن وجود فروق تبعاً للتخصص الدراسي لصالح التخصص الإنساني.

٦-نتائج التحقق من صحة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي في ضوء درجاتهم على كل من مقياس المناعة النفسية ومقياس الوعي بالذات.

وللحقيق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise ويوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (المناعة النفسية والوعي بالذات) على الازدهار النفسي:

جدول (٢٥) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (المناعة النفسية والوعي بالذات) على الازدهار النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	١٧٦٨٥.٣٦	٢	٨٨٤٢.٦٨	١٦٣.٤١	دالة عند ٠٠١	٠.٥٨٨	%٥٨.٨
	١٢٣٩١.٩٤	٢٢٩	٥٤.١١				
	٣٠٠٧٧.٣١	٢٣١					الكل

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (المناعة النفسية والوعي بالذات) على الازدهار النفسي كانت دالة عند ٠٠١ بأسهام نسبى لهذه المتغيرات بلغ %٥٨.٨ ، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على الازدهار النفسي.

جدول (٢٦) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (المناعة النفسية والوعي بالذات) على الازدهار النفسي

المتغيرات	الاحداث B	معاملات الاحداث المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الثابت	٢٤.٣٨		٣.٢	٧.٦٢	دالة عند ٠٠١
المناعة النفسية	٠.٤٨	٠.٦٤	٠.٠٥	١٠.٢٩	دالة عند ٠٠١
الوعي بالذات	٠.١٨	٠.١٦	٠.٠٧	٢.٥	دالة عند ٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن المتغيرات التي يمكن أن تتبأ بالازدهار النفسي كانت (المناعة النفسية والوعي بالذات). ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{الازدهار النفسي} = ٠.٤٨ \times (\text{المناعة النفسية}) + ٠.١٨ \times (\text{الوعي بالذات}) + ٢٤.٣٨ .$$

وتعزو الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن المناعة النفسية تعد بمثابة مصدر للقوة النفسية التي تدعم النمو الإنساني المتفاوت، ويمكن اعتبارها مبنئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، وهي ذات تأثير مباشر على التوافق، والوصول لأعلى درجات السواء النفسي ومنه إلى الازدهار. فالفرد المتمتع بجوانب وأبعاد المناعة النفسية (كما تم قياسها في الدراسة الحالية) يكون متسماً بالصمود والصلابة النفسية، ومتمنكاً من تغيير وجهته الذهنية وتطويع أفكاره لخلق حلولاً إبداعية بما يلائم الأحداث التي يمر بها، وهو يجيد التفكير على نحو إيجابي عقلي، ويستطيع أن يدير افعالاته، متسماً بالمرءونة النفسية ومحفزاً بالثقة بالنفس. ذلك الفرد يتمتع بتكوين نفسي خاص يمثل مؤشرًا واضحًا على السوية النفسية والرفاهة التي يتربع الازدهار النفسي على قمتها. الأمر الذي يفسر القدرة التنبؤية للمناعة النفسية بالازدهار النفسي، وهو ما أكد عليه الفرض السادس.

كما تعزو الباحثة القدرة التنبؤية للوعي بالذات بالازدهار النفسي إلى أن الوصول لأعلى مستويات الصحة النفسية والازدهار يستلزم بالضرورة حضور الوعي بصفة عامة، والوعي بالذات بصفة خاصة؛ حيث أن الوعي بالذات يلعب دوراً أساسياً في استبصار الفرد بإمكاناته الكامنة واستثماره لها بما يحافظ على وجوده واستمراريته وتحقيق توازنه النفسي؛ فأهمية الوعي بالذات تتبع من أهمية الإنسان بوصفه كائن يعي وجوده ومشاعره وأفكاره وانفعالاته، وأنه يدرك

عالمه الداخلي بحيث يستطيع أن يعبر عن أفكاره ويصف مشاعره وعواطفه؛ فيزداد فهمه لذاته وتقبله لها ووعيه بمكوناتها الفريدة، الأمر الذي يحقق له أقصى درجات التوافق النفسي والازدهار.

وتفق نتيجة هذا الفرض من التحليل الشامل الذي قدمته إيمان عصفور (٢٠١٣) بأن مفهوم المناعة النفسية يندرج ضمن توجه علم النفس الإيجابي بهدف تدعيم الذات بصفة أساسية؛ حيث يهدف هذا النظام إلى تحسين الحياة الإنسانية وتحقيق الرفاهة النفسية. كما يتفق مع ما أشار إليه أحمد موسى (٢٠٢١)؛ وسليمان عبد الواحد (٢٠١٨) بأن المناعة النفسية تعد إحدى المتطلبات الأساسية للنمو النفسي السليم والتوازن النفسي للفرد، وتمثل إحدى أهم العوامل التي تساعده على العيش بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

ويتفق هذا الفرض جزئياً مع ما انتهت إليه دراسة (٢٠٢٠) Kaur & Som ؛ دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠)؛ وإيمان عبادة (٢٠٢١) في التأكيد على أهمية دور المناعة النفسية في تحسين الصحة النفسية والصحة العامة للشباب الجامعي، كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع تأكيد العديد من الدراسات على دور المناعة النفسية في تحسين الجودة النفسية (سليمان عبد الواحد، ٢٠٢٠)، وتدعم مكامن القوى الإنسانية (جبار العكيلي، ٢٠١٧)، وتحقيق الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة (حنان السيد، ٢٠٢٠؛ محمد رفيق، ٢٠٢٠)، وتدعم الشعور بالرفاهة النفسية (حسينة زكراوي، ٢٠١٥؛ Bhardwaj & Agrwal, ٢٠٢٠)؛ حيث أن الازدهار النفسي يمثل الحالة المثلثة من الصحة النفسية، ويترتب على قمة الرفاهة النفسية؛ فإن تنبؤ المناعة النفسية بالازدهار النفسي في ضوء ما سبق يبدو مبرراً.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع تأكيد (٢٠٠١) Salovey et al. على أن الواقعون بذواتهم يمتلكون أعلى مستويات الصحة النفسية، كذلك تتفق مع تأكيد (٢٠١٩) Park et al. على أن الوعي بالذات يؤثر تأثيراً مباشراً على تطور النمو النفسي للأفراد بطريقة صحية، وعلى اتزانهم الانفعالي، وأدائهم الاجتماعي على نحو إيجابي.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع تأكيد عفراي إبراهيم (٢٠١٩) على أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الازدهار النفسي هم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات. وأن الشخصية السوية الإيجابية هي التي تتيح لفرد أن ينمو ويتقدم نتيجة جهوده في الاستئثار الذاتي بإمكاناته الكامنة واستثماره لهذه الإمكانيات بما يحافظ على وجوده واستمراريته وتحقيق ذاته، الأمر الذي يشعره بالازدهار النفسي.

تأسيساً على ما سبق، يتضح التأثير القوي لكلا المتغيرين (المناعة النفسية والوعي بالذات) على الازدهار، وتعزو الباحثة وضوح ذلك التأثير إلى ترابط المتغيرين معاً وانسجامهما نظرياً؛ وهو ما يتفق مع ما توصل إليه جبار العكيلي (٢٠١٧) حيث أشار إلى ارتباط المناعة النفسية والوعي بالذات معاً على نحو إيجابي.

اثنا عشر_ توصيات الدراسة.

تأسيساً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج ، توصي الباحثة بما يلى :

- ١- تفعيل عمل الوحدات الإرشادية لتنمية مقومات وآليات الازدهار النفسي بين الشباب، وفي المؤسسات التعليمية المختلفة.
- ٢- تخصيص مساحة أكبر للازدهار النفسي في البحث والمؤتمرات العلمية المعنية بعلم النفس والصحة النفسية، خاصةً أن البيئة العربية تفتقر إلى رؤية متكاملة الأركان حول هذا المفهوم وطرق قياسه.
- ٣- العمل على إكساب الشباب مهارات النمو الشخصي وتقدير الذات وتنمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتحديد وصناعة الأهداف والعمل على تحقيقها من أجل معايشة مستوى أفضل من الازدهار النفسي.
- ٤- نشر الوعي بخصائص ومقومات المناعة النفسية وكيفية تمييزها بين أفراد المجتمع تصدياً لما يحتاج العالم الآن من وباء عالمي مستجد (كوفيد-١٩).

- ٥- العمل على إكساب الشباب مهارات الضبط الانفعالي والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية والثقة بالنفس والمرؤنة النفسية من خلال دورات وندوات تنفيذية؛ من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من المناعة النفسية لديهم.
- ٦- تدريب الشباب على مهارات تقييم الذات ومراقبة الأفكار والانفعالات من أجل تحقيق مستوى أفضل من وعيهم بذواتهم.
- ٧- تدريب أساتذة الجامعات على دمج مهارات الوعي بالذات أثناء تدريس المقررات الدراسية، مما يزيد من قدرة الطالب على فهم أنفسهم وتقييم ذواتهم ومراقبة أفكارهم وانفعالاتهم، الأمر الذي ينمي أدائهم الشخصي والأكاديمي وينعكس على تمكنهم من سوق العمل فيما بعد.

ثلاثة عشر_ دراسات وبحوث مقتربة.

- ١- دراسة تحليلية للازدهار النفسي ومكوناته وأبعاده.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٣- اليقظة العقلية وقوة الأنماط المؤشرين للتبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٤- دراسة مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من المراهقين المتفوقيين دراسيًا وأقرانهم العاديين.
- ٥- فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المناعة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بفيروس كوفيد ١٩ المستجد.
- ٦- دراسة العلاقة بين المناعة النفسية وأساليب التفكير لدى عينة من الشباب.
- ٧- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الوعي بالذات لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٨- دراسة العلاقة بين الوعي بالذات وكل من اتخاذ القرار وجودة الحياة لدى عينة من المعلمين.
- ٩- دراسة العلاقة بين الوعي بالذات وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من الشباب.

قائمة المراجع:

أولاً- المراجع العربية.

أحمد الشيخ على (٢٠١٤). مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٤، ١٠، ٤١١-٤٣٠.

أحمد حسن الليثي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢١، ٨، ١٨٣-٢١٩.

أحمد عبد الملك وسعاد كامل قرني (٢٠١٧). التباو بالهباء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقطة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٨٥، ٣٢٩-٣٦٨.

أحمد موسى محمد (٢٠٢١). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد وعلاقته بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ١٣١، ٣٣٣-٣٥٤.

أسمهان جلودي وجميلة مواس ومريم سعد الله (٢٠١٧). دور العلاج بالتقدير والالتزام في تنمية الوعي بالذات لدى المجرم العصامي العائد. المؤتمر الدولي المحكم: الجريمة والمجتمع، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، عمان، (ديسمبر ٢٠١٧)، ٢٧٣-٢٩٠.

إلهامي عبد العزيز إمام (٢٠٠٤). المراهون بين الواقع والمأمول، مجلة الطفولة والتنمية، ٤، ١٧، ١٠٥-١٢٦.
أمانى عادل سعد (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩، ١٠٤-٥١.

أمانى مصطفى إبراهيم، صفاء يوسف الأعسر وماجي وليم يوسف (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢، ١٦، ٩٧-٩٧.
أمانى مصطفى إبراهيم، صفاء يوسف الأعسر وماجي وليم يوسف (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢، ١٦، ٩٧-٩٧.
أمانى مصطفى إبراهيم، صفاء يوسف الأعسر وماجي وليم يوسف (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢، ١٦، ٩٧-٩٧.
أمانى مصطفى إبراهيم، صفاء يوسف الأعسر وماجي وليم يوسف (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢، ١٦، ٩٧-٩٧.

أمل عبد الرزاق نعيم ومروة خالد هيلون (٢٠١٨). فاعلية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، ٤٣، ١، ٢١-١.

أمل محمد حسن غنائم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتشييط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥٥، ٤٢٦-٣٨١.

الأمم المتحدة (١٩٨٥). تقرير الجمعية العمومية للأمم المتحدة في عام الشباب الأول.
إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تشييط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى طالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٤٢، ٣، ١١-٦٣.

إيمان عزت عبادة (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢٢، ٢، ٢٤٢-٢٧٩.

إيمان نبيل حنفي، ثريا يوسف لاشين وعزبة خضرى عبد السلام (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أولادهم. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٢، ٣، ٤٣٥-٤٨٦.

تقى بدري عزيز (٢٠١٥). الوعي الذاتي وعلاقته بالإيقاع اللفظي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة بغداد.

جبار وادي العكيلي (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والغفو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.

جولديسين وبوروكس (ترجمة) صفاء الأعسر (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. القاهرة: المركز القومي للترجمة. حسن أحمد غولي ومظهر عبد الكريم العبيدي (٢٠١٣). أثر برنامج إرشادي مقترن بتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتقوفين في المرحلة الثانوية. دراسات تربوية، ٢٢، ٤٢-٩.

حسن سلمان جبران (٢٠١٧). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٩٢، ٤٧٧-٤٩٦.

حسينة زكراوي (٢٠٢٠). تسيير الأزمات النفسية: دعم المناعة النفسية وإذكاء الجانب الديني الروحي: وباء كورونا Covid-١٩ نموذجاً. مجلة الندوة للدراسات القانونية، ٣٢، ١٢٠-١٣٦.

حنان السيد السيد حسن (٢٠٢٠). التبؤ بالتوافق الأكاديمي والانفعالي لدى التلاميذ الصم وضعاف السمع والسامعين في ضوء المناعة النفسية لأمهاتهم. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ٣١، ٩٩-١٧١.

دانييل جولمان (ترجمة) ليلى الجبالي (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. رحاب عارف السعدي (٢٠١٨). التمكين النفسي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين في وزارة التنمية الاجتماعية في فلسطين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٩، ٤، ٤٢٦-٤٥٦.

روبرت مكلفين وريشارد جروس(ترجمة) ياسمين حداد ومؤقق الحمداني (٢٠٠٢). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، عمان: دار وائل.

زيد خالد عبد الرحيم وسامي محمد ملحم (٢٠١٥). الوعي الذاتي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة في محافظة جرش. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية: جامعة عمان العربية.

سامر عدنان عبد الهادي وغانم جاسر البسطامي (٢٠١٥). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبوظبي في ضوء متغيرات النوع (ذكر/ أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٦، ٢، ٦٠٨-٦٣٨.

سحر فاروق علام (٢٠١٤). العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى المراهقين. حوليات مركز البحث والدراسات النفسية، كلية الآداب بجامعة القاهرة، ١٠، ٦، يونيو، ٩٣-١.

سعاد جبر سعيد (٢٠٠٨). سيمولوجية التفكير والوعي بالذات. عمان: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع. سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريسي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦، ٩٠، ٢٤٥-٢٩١.

سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠١٨). تكوين جهاز المناعة النفسية مطلب حتمي لبناء الشخصية الوطنية من أجل حماية الشباب من التطرف والإرهاب. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٤، ٦٤٥-٦٦٠.

- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. بحوث في التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة، ٣٧، ٥٣١-٥٦٠.
- سيير أنور محفوظ (٢٠٠١). بنية الوعي بالذات: دراسة تحليلية سيكومترية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٥، ٣، ١٥١-١٨١.
- سيد صبحى (٢٠٠٥). الشبع النفسي. القاهرة: ميديابرننت.
- شيماء نصيف عناد وجمانة ناظم ياسر (٢٠١٩). أثر برنامج تربوي مستند إلى نموذج جولمان لتنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، ٣٥، ٦١١-٦٣٨.
- عادل محمود المنشاوي، محمد السعيد أبو حلاوة وهناء محمد غانم (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سوهاج لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١، ٢٢٧-٢٣٨.
- عبد الرحمن الخالدي (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. برنامج الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز.
- عبد الرحمن بن منيف الخالدي (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. عمادة الدراسات العليا، جامعة الملك عبد العزيز.
- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢). بحوث في علم النفس_ دراسات ميدانية تجريبية، ط٢. مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨١٢-٨١٣.
- عطاف محمود أبو غالى (٢٠١٦). الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبهات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة. رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود، ٥٤، ٥٧-٧٩.
- عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٩). الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، ٢، ٨، ٣٧-٥٥.
- علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لشخص الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة المنصورة.
- عماد حسين عبيد ومحمد زهير جنجون (٢٠١٧). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، ٣٥، ١١٩٦-١٢١٠.
- فاطمة عبد اللطيف موسى (٢٠١٧). إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الوعي بالذات والعجز المتعلم لدى السيدات الأرامل في محافظات غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الأقصى.
- فضيلة عرفات السبعاوي (٢٠١٠). تحقيق الذات وإدارة العطاء. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- قصي خالد التخاينة (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجстير. عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.

- محمد رفيق الأحمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة، ٤، ٩، ١٢٥-١٤٤.
- مرعي يونس ومحمد بن راشد الزهراني (٢٠١٨). هل يمكن أن يكون الصمود والازدهار متغيرين وسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة في السعودية؟ دراسة قياسية واستكشافية للبعد النفسي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢، ٤، ٧٠٨-٧٢٣.
- مظفر عبد الكريم العبيدي وحسن أحمد سهيل (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي مقترن في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقيين. المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتوفيقين، المجلس العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتوفيقين. (نوفمبر ٢٠١٢)، ٤٩٧-٤٥٧.
- منال محمود مصطفى (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المنسجمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين (رام)، ٣، ٢٧، ٣٠٧-٣٦٦.
- ميرفت ياسر سويف (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة.
- نادية محمد الأعجم (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجстير. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالي بالعراق.
- ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنصات بالمناعة النفسية لدى المتفوقيين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين (رام)، ٣، ٢٩، ٥٤٩-٦١٨.
- هاني علاوي البديري (٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بقلق الكينونة لدى طلبة الجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- هبة سامي محمود (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هدى جمال محمد السيد (٢٠٢٠). العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالوصمة لدى عينة من أهمات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٤، ٢١، ٢٢٩-٢٧٠.
- يعيي محمود النجار (٢٠١٨). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي المدارس الخاصة بمحافظات قطاع غزة. مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية، ١، ١-٣٢.
- يوسف محمود قطامي ومنال محمد صدر (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريسي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتي والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن. مجلة الطفولة العربية، ٦٤، ٦٥-٩٥.

ثانياً_ المراجع الأجنبية.

- Akin, A., & Akin, U. (٢٠١٥). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, ٢٢(١)، ٤٣-٣٧.

- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (٢٠١١). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *Social Pedagogy*, ١٠٣.
- Barbanell, L. (٢٠٠٩). *Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt*. Rowman & Littlefield.
- Bender, J., O'Connor, A. M., & Evans, A. D. (٢٠١٨). Mirror, mirror on the wall: Increasing young children's honesty through inducing self-awareness. *Journal of experimental child psychology*, ١٧٧, ٤١٤-٤٢٢.
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (٢٠١٥). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, ١(٣), ٦.
- Biela, A., Spajdel, M., Sliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (٢٠١٥). The Scale of Psycho-Immunological Structure: Assessing Factorial Invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*, ٥٧(٣), ١٦٣.
- Bóna, K. (٢٠١٤). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts*.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (٢٠٠٩). *Emotional Intelligence* ٢٠٠٩. TalentSmart.
- Buss, A. (١٩٨٠). *Self-Consciousness and Social anxiety*. San Francisco.
- Butler, A., Patte, K. A., Ferro, M. A., & Leatherdale, S. T. (٢٠١٩). Interrelationships among depression, anxiety, flourishing, and cannabis use in youth. *Addictive behaviors*, ٨٩, ٢٠٦-٢١٥.
- Chen, Y., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (٢٠١٩). Parental warmth and flourishing in mid-life. *Social Science & Medicine*, ٢٢٠, ٦٥-٧٢.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (٢٠١٩). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, ١٤(١), ٨٤-٩٦.
- Diener, E. (١٩٧٩). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٣٦(٧), ١١٦٠-١١٧١.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (٢٠١٠). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, ٩٧, ٢, ١٤٣-١٥٦.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (١٩٧٢). *A theory of objective self-awareness*.
- Engeland, C. G., Hugo, F. N., Hilgert, J. B., Nascimento, G. G., Junges, R., Lim, H. J., & Bosch, J. A. (٢٠١٦). Psychological distress and salivary secretory immunity. *Brain, behavior, and immunity*, ٥٢, ١١-١٧.
- Faulk, K.E., Gloria, C.T., & Steinhardt, M.A. (٢٠١٣). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, ٢٦, ٣٧٨-٣٩٠.

- Fowers, B. J. (٢٠٠٨). From continence to virtue: Recovering goodness, character unity, and character types for positive psychology. *Theory Psychology*, ١٨, ٦٢٩-٦٥٣.
- Gokcen, E. (٢٠١٣). *Towards a context-specific theory of flourishing: explorations on the meaning, measurement, and policy implications of flourishing in higher education*. Doctoral dissertation, University of East London.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (٢٠٢٠). Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, ١٧(٢), ١-١٢.
- Haley, B., Heo, S., Wright, P., Barone, C., Rettiganti, M. R., & Anders, M. (٢٠١٧). Relationships among active listening, self-awareness, empathy, and patient-centered care in associate and baccalaureate degree nursing students. *NursingPlus Open*, ٣, ١١-١٦.
- Hone, L. C., Jarden, A., Scho field, G. M., & Duncan, S. (٢٠١٤). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, ٤, ٦٢-٩٠.
- Huppert, F. A. (٢٠٠٩). A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on psychological science*, ٤(١), ١٠٨-١١١.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (٢٠١٣). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. *Social Indicators Research*, ١١٠, ٨٣٧-٨٦١.
- Huppert, F.A. & Whittington, J.E. (٢٠٠٣). Evidence for the independence of positive and negative well-being: implications for quality of life assessment. *Health Psychology*, ٨, ١٠٧-١٢٢.
- Kagan, H. (٢٠٠٦). *The psychological immune system: A new look at protection and survival*. Author House.
- Kaur, T., & Som, R. R. (٢٠٢٠). The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*, ١٣٩-١٤٣.
- Keyes, C. L. (٢٠٠٢). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, ٢٠٧-٢٢٢.
- Keyes, C. L. (٢٠٠٧). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, ٦٢(٢), ٩٥-١٠٨.
- Keyes, C.L.M., Dhingra, S.S., Simoes, E.J.(٢٠١٠). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *Public Health* ١٠٠, ٢٣٦٦-٢٣٧١.
- Kwong, T. Y., & Hayes, D. K. (٢٠١٧). Adverse family experiences and flourishing amongst children ages ٦-١٧ years: ٢٠١١/١٢ National Survey of Children's Health. *Child abuse & neglect*, ٧٠, ٢٤٠-٢٤٦.

- Malhi, R. S. (٢٠٠٠). *Enhancing Self-Esteem*. India Research Press.
- Mason, R. E. (١٩٦١). *Internal perception and bodily functioning*. International Universities Press.
- Mayer, D., Salovey, P., & Caruso, D. (٢٠٠٠). Models of Emotional Intelligence. UK: Cambridge University Press.
- Michalec, B., Keyes, C.L.M., & Nalkur, S. (٢٠٠٩). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), The encyclopedia of positive psychology (Vol. I, pp. ٣٩١-٣٩٤). Chichester, England: Wiley-Blackwell.
- Nelson, S. K. (٢٠١٥). *The Effects of Prosocial and Self-Focused Behaviors on Psychological Flourishing* (Doctoral dissertation, UC Riverside).
- Oláh, A. (٢٠٠٠, April). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. In Positive Psychology Meeting, Quality of Life Research Center, Claremont Graduate University, April ٢٠٠٠.
- Oláh, A. (٢٠٠٢, October). Positive traits: Flow and psychological immunity. In *First International Positive Conference, Washington, DC*.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (٢٠١٠). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, ٤, ١٠٢-١٠٨.
- Otto, L. M., Howerter, A., Bell, I. R., & Jackson, N. (٢٠١٠). Exploring measures of whole person wellness: integrative well-being and psychological flourishing. *Explore*, ٦(٦), ٣٦٤-٣٧٠.
- Park, I. T., Oh, W. O., & Lee, A. (٢٠١٩). Changes in the Reciprocal Relationship Between Parenting and Self-Awareness During Adolescence: A Longitudinal Analysis of National Big Data. *Journal of pediatric nursing*, ٤٧, ٥١-٥٧.
- Rachman, S. (٢٠١٧). Points of light. *Behaviour research and therapy*, ٨٨, ٢-٦.
- Rachman, S. J. (٢٠١٦). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, ٥٣, ٢-٨.
- Ramirez-Maestre, C., Correa, M., Rivas, T., Lopez-Martinez, A. E., Serrano-Ibáñez, E. R., & Esteve, R. (٢٠١٧). Psychometric characteristics of the Flourishing Scale-Spanish Version (FS-SV). The factorial structure in two samples: Students and patients with chronic pain. *Personality and Individual Differences*, ١١٧, ٣٠-٣٦.
- Salovey, P., Woolery, A., & Mayer, J. D. (٢٠٠١). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, ٢٧٩-٣٠٧.
- Sarshar, M. (٢٠١٧). *Explorations in Type-T: Mindset, Flourishing, Psychological Entitlement, Creativity, and Stress*. Temple University.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (٢٠١٧). An early intervention to promote well-being and

- flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet interventions*, 9, 15-24.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Stoeber, J., & Corr, P. J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Differences*, 90, 50-53.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*: Summary report. World Health Organization.
- Wilkinson, T. (2011). Increasing counselor self-awareness: The role of cognitive complexity and metacognition in counselor training programs. *Alabama Counseling Association Journal*, 37, 24-33.

ملحق الدراسة

ملحق (١): مقياس الازدهار النفسي للشباب الجامعي (إعداد الباحثة)

م	العبارة	غير موافق	أحياناً	موافق
١	أشعر أن حياتي تسير تماماً كما أريد.			
٢	كثيراً ما أشعر بالسرور والبهجة حتى بعد مرور الموقف السار.			
٣	من نعم الله على أن رزقني براحة البال.			
٤	أتمنى الشعور بالراحة والسكينة، ولا أجده.			
٥	أشعر بالسعادة في كل تفاصيل حياتي.			
٦	يصفني أصدقاني بأنني بشوش ومبسم معظم الوقت.			
٧	أشعر بالارتياح والسكينة وأعيش حياة طيبة.			
٨	أؤمن أن السعادة تتبع من الداخل.			
٩	اتقبل نفسي بعيوبي ومميزاتي.			
١٠	لدي من المهارات ما يجعلني شخص مميز.			
١١	أنا راض عن شخصيتي كما هي.			
١٢	أشعر أن عملي بسيطة ومن السهل تجاوزها.			
١٣	ائق في قررت على تجاوز المواقف الصعبة.			
١٤	أرى أنني شخص جدير بالتقدير والاحترام.			
١٥	مررت بالعديد من المواقف الصعبة وأحسنت التصرف بها.			
١٦	أشعر أنني لست جذاباً مثل الآخرين.			
١٧	لدي أهداف واضحة في الحياة وأضعها دائماً نصب عيني.			
١٨	أشعر أن حياتي لها قيمة ومعنى.			
١٩	اتبع خططاً واقعية لتحقيق أهدافي وطموحاتي.			
٢٠	أشعر أنني تائه ولا أعلم من أين أبدأ.			
٢١	أعلم أن طريق النجاح ليس ممهداً بالورود.			
٢٢	اصر على تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات.			
٢٣	انتطلع دائماً لمعرفة كل جديد.			
٢٤	أرغب في تعلم معلومات وطرق جديدة عند أداني أي مهمة.			
٢٥	أحب أن أعرف معلومات خارج مجال تخصصي.			
٢٦	أوافق على الالتحاق بأي عمل مقابل اكتساب الخبرة فقط وبدون مقابل مادي.			
٢٧	أرى أن وضعي الحالي هو أفضل ما يمكن الوصول إليه.			
٢٨	أؤمن أن نجاح الإنسان مررهون بتطويره لمعلوماته ومهاراته.			
٢٩	أساهم بفاعلية في تحقيق السعادة لمن حولي.			
٣٠	أجيد الاستماع لمشكلات أصدقاني وتأقلم مشاعرهم.			
٣١	أشعر كثيراً أنني وحيد ولا أحد من يفهمني.			
٣٢	أحب الاشتراك في الأعمال التطوعية.			
٣٣	كثيراً ما يلجم إلّي الآخرون وقت شدتهم.			
٣٤	لدي صداقات تتميز بالتفاهم والدفء والثقة.			

ملحق (٢): مقياس المناعة النفسية للشباب الجامعي (إعداد الباحثة)

العبارة	م	غير موافق	أحياناً	موافق
أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	١			
أسعى لحل مشكلاتي بياجنبية ولا أهرب منها.	٢			
أغير من ادائي تبعاً للتغير احتياجاتي وأهدافي.	٣			
أعتقد أن بداخلني قوة أتجاوز بها الصعاب والأزمات.	٤			
أعدل من خطتي تبعاً لما يستجد من أحداث.	٥			
أفتخر بما حققته من إنجازات رغم ما واجهني من صعاب.	٦			
أبادر في مواجهة الأزمات لأنني أثق في قدرتي على التغلب عليها.	٧			
أرى أن الحياة بدون تحديات هي حياة مملة.	٨			
استطيع أن أتحكم في مساعر الضيق التي تتتبّعني.	٩			
احفظ على هدوء أعصابي حتى أبلغ ما أريد.	١٠			
أرى أن الاندفاع والتهور يسلبان المرء حقه.	١١			
احفظ على حمساتي أثناء عملي حتى لا أصاب بالملل.	١٢			
أرى أن الصبر والهدوء من مقومات النجاح.	١٣			
كثيراً ما أضيع حقي بسبب انفعالاتي الزائدة.	١٤			
أجد أن التفاول والبهجة يخففان من صعوبة الموقف.	١٥			
أتحمل مسؤولية قراراتي بشكل كامل.	١٦			
أرى أن النجاح صدفة تحدث لبعض المحظوظين فقط.	١٧			
أخطط لكل أهدافي ولا أدع الأمور تسير بعشوانية.	١٨			
أشعر بأن الغد يحمل لي الكثير من الخير.	١٩			
أتجاهل حزني وقت الأزمة حتى أفك بعقلانية ووضوح.	٢٠			
أؤمن بأن القدرة التي لا تقتلني تزيدني قوة.	٢١			
أسعى لخططي الصعوبات ولا استسلم للمفشل.	٢٢			
أنحني أمام المشكلة دون أن أنكسر.	٢٣			
أقاوم ظروفي القاسية بكل ما أوتيت من قوة.	٢٤			
هناك دائماً درساً يمكن أن أتعلمه من الخبرات القاسية.	٢٥			
استطيع أن أكتيف مع الظروف المحيطة وإن كانت دائمة التغيير.	٢٦			
أرفض أن أعيش اسيراً لخبرات الماضي المؤلمة.	٢٧			
إذا تعرّفت في منتصف الطريق أعود بسرعة إلى اتزاني وأنطلق من جديد.	٢٨			
أثق في قدرتي على التعامل مع أي مشكلة مهما بدأ معدقة.	٢٩			
أؤمن بإن كل إنسان مسؤول عن نتائج سلوكه.	٣٠			
أميل إلى العمل الجماعي حتى لا أتحمل المسؤولية وحدي.	٣١			
مهما بدأ أحالمي بعيدة، لدى القدرة على تحقيقها.	٣٢			
ووهبني الله امكانات مميزة تساعديني كثيراً في تحقيق أهدافي.	٣٣			
أعي نقاط القوة بشخصيتي وأستثمرها في تحقيق أهدافي.	٣٤			
لكل مشكلة سبب ينبعي البحث عنه أولاً.	٣٥			
أقبل حدوث المشكلات بشكل مفاجيء وأسعى لإيجاد حل لها.	٣٦			
أعرف كيف أجد مصادر النجدة عند حدوث مشكلة.	٣٧			
أجمع كل ما أستطيع من معلومات قبل اتخاذ أي قرار.	٣٨			
استطيع التركيز والتفكير بصفاء عندما أ تعرض للأزمات.	٣٩			
أجيد تقديم حلول غير تقليدية للمشكلات.	٤٠			

ملحق (٣): مقياس الوعي بالذات للشباب الجامعي (إعداد الباحثة)

العبارة	م	غير موافق	أحياناً	موافق
أميز جيداً طبيعة التفكير الذي يسيطر علىَ سواء كان سلبي أو إيجابي.	١			
أنا واع بطريقة التفكير التي يعمل بها عقلي.	٢			
أعلم أن انفعالاتي تتأثر تماماً بأفكارى.	٣			
أستطيع أن أنتبه جيداً للأفكار التي ينتجها عقلي.	٤			
كثيراً ما أشعر بتشوش في أفكري لا أعلم مصدره.	٥			
أعلم أن ما أقوم به من سلوك يمكن وراءه فكرة ما.	٦			
أمارس التأمل والاسترخاء أحياناً كي أتمكن من مراقبة أفكري.	٧			
أكون على وعي بالحديث الداخلي مع نفسي.	٨			
أجيد الإفصاح عن حقيقة مشاعري.	٩			
أستطيع أن أميز بين انفعالاتي الإيجابية والسلبية.	١٠			
أتأمل مشاعري جيداً قبل أن أقدم على أي اختيار.	١١			
أنتبه جيداً إلى مشاعري الداخلية تجاه أي موضوع.	١٢			
أستطيع تحديد مشاعري الحقيقية المسئولة عن تصرفاتي.	١٣			
كثيراً ما تتباين مشاعر مختلطة أعجز عن فهمها.	١٤			
عندما أنفعل أعي جيداً ما يحدث بداخلي من تغيرات جسمية.	١٥			
أستطيع أن أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرًا دقيقاً.	١٦			
كثيراً ما أجده تناقضًا بين سلوكى وما أضع لنفسي من معايير.	١٧			
أستطيع جيداً أن أحدد نقاط قوتي.	١٨			
أستطيع أن أحدد مهاراتي التي تميز شخصيتي.	١٩			
أستطيع أن أتقدّم تصرفاتي بموضوعية.	٢٠			
أختار المشاركة في الأنشطة معتمداً على تقديرى لقدراتي وامكانتاتي.	٢١			
أشعر بالدهشة حين يطلب زملاني مني أن أساعدهم.	٢٢			
أعرف نقاط ضعفي وأجيد تحديدها.	٢٣			
أحرص على تقييم نفسي من وقت لآخر.	٢٤			