

The mediating role of positivity in the relationship between psychological immunity and emotional control among health sector workers in Erbil city

Dr. Izaddin Ahmad Aziz*¹, Mrs. Delan Abdullah Mahmood¹

¹ College of Education | Salahaddin University | Iraq

Received:

16/03/2023

Revised:

27/03/2023

Accepted:

03/05/2023

Published:

30/07/2023

* Corresponding author:

izaddin.aziz@su.edu.krd

Citation: Aziz, I. A., & Mahmood, D. A. (2023).

The mediating role of positivity in the relationship between psychological immunity and emotional control among health sector workers in Erbil city.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 7 (28), 65 – 88.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.E160323>

2023 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: This research aims to examine the mediating role of positivity in determining the relationship between psychological immunity and emotional control among health sector workers. In addition, identify the significance of differences in psychological immunity among members of the research sample according to the variables of gender and years of service. The study sample consisted of 310 of both sexes. To measure the variables of the study, the researchers used ready-made scales. To measure psychological immunity, the Choochom (2013) scale was used, consisting of 14 items. It measures three domains, which are resilience, self-freedom, hope, compatibility, and awareness. As for the positive self-measure, the two researchers relied on the (2017) Abdul Khaleq scale, which consisted of 16 items. To measure emotional control, the Gross & John (2003) scale was used, consisting of 10 items. Two researchers extracted the psychometric characteristics of the three scales of validity and reliability. After analyzing the data, the results of the study indicated that the research sample members enjoy a high degree of psychological immunity, positive self-esteem, and emotional control. The number of statistically significant differences in the gender variable and years of service for the three variables. The results indicated that there is a significant correlation at the level of significance between psychological immunity, positive self, and emotional control. Using regression analysis to measure the predictive ability of psychological immunity and positive self, the results indicated that the subjective freedom domain of psychological immunity and positive self are good predictors of emotional control. Considering the results of the study, the researchers made several recommendations and proposals.

Keywords: psychological immunity, positive self, emotional control, workers in the health sector.

الدور الوسيط للذات الإيجابية في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي

لدى العاملين في القطاع الصحي في مدينة أربيل

د/ عز الدين احمد عزيز*¹، أ. ديلان عبد الله محمود¹

¹ كلية التربية | جامعة صلاح الدين | العراق

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التحقق من الدور الوسيط للذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي، بالإضافة إلى التعرف على دلالة الفروق في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث وفق متغيري الجنس وسنوات الخدمة. ولتحقيق أهداف البحث لجأ الباحثان إلى المنهج الوصفي وذلك ملائمتهم مع طبيعة الدراسة الحالية. بلغت عينة الدراسة 310 من كلا الجنسين. ولقياس متغيرات الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس جاهزة، فلقياس المناعة النفسية تم استخدام مقياس (2013) Choochom والمكون من 14 فقرة وهو يقيس خمسة مجالات والتي هي المرونة والحرية الذاتية والامل والتوافق والوعي. اما مقياس الذات الإيجابية قام الباحثان بالاعتماد على مقياس (2017) عبد الخالق والمكون من 16 فقرة. ولقياس الضبط الانفعالي تم الاعتماد على مقياس (2003) Gross & John والمكون من 10 فقرة. وبعد تحليل البيانات اشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يتمتعون بدرجة كبيرة من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي. عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس وسنوات الخدمة للمتغيرات الثلاث. هذا وأشار النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى دلالة (0.05) بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي. باستخدام تحليل الانحدار لقياس القدرة التنبؤية لمجالات المناعة النفسية والذات الإيجابية اشارت النتائج بأن مجال الحرية الذاتية للمناعة النفسية والذات الإيجابية همان متنبئان جيدان للضبط الانفعالي. وعلى ضوء نتائج الدراسة تقدم الباحثان بعدد من التوصيات للجهات المعنية منها العمل على تعزيز المناعة النفسية للعاملين في القطاع الصحي من خلال برامج خاصة لذلك. كما واقترح الباحثان عدد من المقترحات لتطوير الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الضبط الانفعالي، العاملين في القطاع الصحي.

المقدمة.

يمر الإنسان في حياته بسلسلة من التغييرات الجسمية والنفسية والاجتماعية أثناء نموه وتقدمه، بحيث تمتد هذه التغييرات لتشمل الجانب الأخلاقي باعتباره أحد أهم مظاهر النمو الاجتماعي لدى الأفراد وجانباً مهماً في بناء الشخصية الإنسانية وتكون متمثلة بالقيم والمثل والعادات والتقاليد، كما أن لها أهمية كبيرة في التطور الاجتماعي لدى الفرد والجماعة على حد سواء، فالفرد في هذا العصر يحيا في عالم مضطرب تختلف فيه الحقائق، والتي ترتبط كلها بالمفاهيم لديه، وهو يحاول أن يوفق بين تأثيرات القيم المختلفة، والحقائق التي يراها ومن الجوانب التي اثرت على حياة الفرد مما جعله يعاني من التوترات المختلفة.

لذا يمكن القول بأن الصحة تعد من الموارد الأساسية والرئيسية لرفاهية الإنسان في التي تمكن أفراد المجتمع من استغلال قدراتهم في العمل وبالتالي المساهمة في التقدم والازدهار. ويكتسب قطاع الصحة أهمية كبرى في دعم وتنمية الجوانب النفسية، وذلك لان العلاقة بين الصحة الجسدية والنمو النفسي علاقة مشابهة للغاية حيث تحتاج الصحة الجسدية إلى أفراد ذو مستوى صحي متميز للقيام بها. وبالتالي فإن الصحة يمكن اعتبارها وسيلة لبلوغ أهداف تقدم المجتمع، كما أن مستوى التقدم في الصحة الجسدية يمكنها أن تعتمد بدرجة كبيرة على ارتفاع معدلات تقدم المجتمع والمستوى التعليمي.

ان الجوانب النفسية مثل المناعة النفسية يمكنها أن تساهم في تعزيز الصحة الجسدية للفرد حيث تعد المناعة النفسية من اهم المتغيرات النفسية تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والاحداث المجهدة ورفع مستوى الكفاءة المهنية لدى الأفراد (مسجل، 2018، ص1171) حيث أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو الصحة أو النفسي فاعلية كفاءة نظام المناعة النفسية لدى الأفراد الذين تعرضوا للضغوط النفسية، من خلال فاعلية قدرات المواجهة التكيفية المعتمدة على الإرادة واليقظة الذهنية، وتعزيز قدرات الاستيعاب المعتمدة على قدرات الاحتواء والتحويل، بالتالي تنتج لدى الفرد القدرة على تنظيم وضبط الانفعالات السلبية المرتبطة بظغوط العمل، بالإضافة إلى النظر للذات نظرة إيجابية متحمكة بالذات والسياق. كما أن الإيجابية بشكل عام يمكنها ايضا أن تساهم في خفض معدلات التوتر وخاصة في بيئات العمل، فهي تساعد الإنسان على الشعور بالطاقة والحماس لإتمام المهمات الصعبة بدلاً من الشعور بالتوتر عند القيام بمهمة شائكة أو عند التعرض لضغط العمل، وهذا ما يقود الإنسان إلى أن يبدع في مهنته وأن يبدي نتائج أفضل وأنجح. (الشخانية، 2021، ص 375)

إضافة إلى ما سبق يمكن القول بأن المناعة النفسية تساهم في تعزيز الذات الإيجابية للفرد وذلك من خلال تمديده بالنشاط والحيوية وتعزيز تفاعله الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين بالإضافة إلى تعزيز قدرته على التوافق السوي تجاه المشكلات التي يواجهها، فهي تمد الفرد بالقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث المؤلمة الحياتية والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار؛ والذين يتمتعون بالمناعة النفسية يمتلكون سيطرة فعالة على الظروف والمواقف المعاكسة ولديهم قدرة على التخلص من الإحساس بالعجز واليأس وبالتالي تزداد لديهم قدرته على مقاومة الاضطرابات الانفعالية الرئيسية التي تولد الأعراض المرضية؛ في حين أن فقدان المناعة النفسية للفرد يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي ويعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي، ويؤثر بالسلب على الأداء الذاتي والقدرة الذاتية للفرد (الطيب والمهاس، 2009، ص 26)

ان النظرة الإيجابية للواقع الذي يعيشه الفرد يمكن أن يعزز من تقدير الفرد لذاته ويقوي استعداداته وقدراته للتعامل مع فرص الحياة بحيث يستغلها لما يحقق له الفائدة، كما ساعده على التعامل الإيجابي مع الآخرين وتعزيز التفكير الابداعي لديه مما يزيد من تقديره لذاته. لذا فالتفكير الإيجابي للفرد يمكنه أن يساعد على تقليل الضغوط النفسية التي يواجهها. ويرى الهلالي (2013) أن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوة للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصدقاء، فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي، فضلاً عن ذلك أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية (الهلالي، 2013، ص 132) كما أن قدرة الفرد على التعامل بصورة إيجابية مع الانفعالات والقدرة على ضبطها تساعد على ضبط وتعديل الاستجابة الانفعالية وفق ما يتطلبه الموقف أو المحيط من استجابات مقبولة اجتماعياً. إذ أن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته يمكنها أن تلعب دور مهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

مشكلة الدراسة:

تعد المناعة النفسية من الموضوعات التي تم اللقاء الضوء عليها في علم النفس الإيجابي فهي بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي قدرة الفرد على التصدي للغضب أو المشاعر السلبية. هذا وتستند المناعة النفسية على اساس أن العقل والجسم لا ينفصلان وان الدماغ يؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من اجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدراته على التحمل والصمود أمام الازمات، ومقاومة الافكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى طريق القلق واليأس والفشل (السريح، 2020، ص534). كما أن الفرد الذي لديه نظام مناعة نفسية قوية والذي هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية فيه يكون لديه القدرة على حماية نفسه من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والانهك وغيرها من الازمات

والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجانب العضوي، ويعد المناعة النفسية إحدى عوامل الشخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط والتعب النفسي لتحقيق الصحة النفسية (الكيال وحسن، 2022، ص 147) بالإضافة إلى تمتع الفرد بالمناعة النفسية فإن قيام الفرد باستخدام استراتيجيات تفكير إيجابية في التعامل مع الضغوط التي يواجهها أثناء العمل القيام بحل المشكلات بطريقة إبداعية وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة والتحدى والمثابرة والمرونة والتكيف مع الأحداث المؤلمة الغير سارة يمكن أن يكون عامل مساعد في التعامل الإيجابي مع ضغوط العمل بصورة أكثر فعالية. أي أن المناعة النفسية يمكنها أن تعزز من تحلي الفرد بذات إيجابية فتعلم الفرد لاستراتيجيات حل المشكلات والوعي بالمشاعر وتقدير الذات والإرادة تجعله قادر علي مواجهة عمليات التطوير وإدارة الذات الجيدة وفعالية الشخصية والتغلب على الاجهاد والتعامل الملائم مع التحديات الحياتية المختلفة والأحداث الصادمة التي يعيشها وتحقيق النجاح والوصول إلى الاتزان النفسي المطلوب، وهذا ما يسي بالمناعة النفسية (عصفور، 2013، ص 43).

من جانب اخر اشار جولمان (2000) بأن قدرة الفرد على التصرف في المواقف المختلفة وحليه بالقدرات والكفاءات الانفعالية مهمة جدا للنجاح في الحياة العملية، كما أن الأشخاص الذين يدركون طبيعة مشاعرهم الخاصة، ويفهمون ويتفاعلون مع مشاعر الآخرين بصورة جيدة هم أولئك الذين يمكنهم أن يتميزوا في مجالات الحياة كافة (جولمان، 2000: ص 55 - 59) حيث أن الانفعالات تساهم في توجيه الفكر والسلوك الإنساني، وتحديد علاقة الفرد بعالمه الخارجي إذ يمكن القول بوجود علاقة تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وتفكيره فكلما كان تفكير الفرد إيجابي نحو المحيط الخارجي والبيئة التي يعمل فيها زادت فرص تعزيز الضبط الانفعالي لديه ورفع كفاءته في العمل وفي الحياة الاجتماعية.

بناءً على ما سبق يمكن القول بأن مشكلة البحث الحالي تتجلى في المحاولة على الاجابة على السؤالات التالية:

- 1- ما مستويات المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي؟
 - 2- هل توجد فروق دلالة الفروق في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث بحسب متغيري الجنس (ذكور - اناث) وبحسب سنوات الخدمة؟
 - 3- ما طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي؟
 - 4- الى أي مدى يمكن للمناعة النفسية والذات الإيجابية للفرد التنبؤ بالضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي؟
 - 5- هل يمكن أن تتوسط الذات الإيجابية العلاقة بين كل المناعة النفسية والضبط الانفعالي؟
- إذ يرى الباحثان أن ضعف المناعة النفسية قد يكون له انعكاسات سلبية على أداء العاملين في هذا القطاع والتي بالتالي قد تنعكس سلباً على ظروف عمله. بالمقابل فإن تمتع العامل في هذا القطاع بالمناعة النفسية يمكن أن يكون له دور إيجابي في تعزيز الضبط الانفعالي لديه كما يمكن أن يساهم الرؤية الإيجابية لظروف العمل على تعزيز الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي. أن تعزيز المناعة النفسية قد تعمل على دعم ضبط النفس والتحدى والمثابرة والمرونة والتكيف مع الأحداث المؤلمة الغير سارة لدى العاملين في القطاع الصحي وهذا امر ضروري لمن يعملون في القطاع الصحية كونهم يتعاملون المرضى وهم معرضون إلى الإصابة بالامراض وهو ما يولد ضغوط نفسية بصورة مستمرة.

أهداف الدراسة:

هدف الباحثان في بحثهما الحالي إلى ما يلي:

1. قياس مستويات المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.
2. التعرف على دلالة الفروق في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث بحسب متغيري الجنس (ذكور - اناث)، سنوات الخدمة.
3. التعرف على العلاقة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.
4. التعرف على الدور وسيط للذات الإيجابية بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعال.

أهمية الدراسة:

ان الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة عليها ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادراً على التحكم والسيطرة عليها الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبى لقدراتهم إمكاناته على مواجهة الضغوط، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغظ. (المصدر السابق، 2013، 23). أن عملية الضبط الانفعالي هي مهمة جدا في عملية التوافق مع الآخرين إذ انالشخص الذي يفشل في التحكم في افكاره أو مشاعره أو سلوكه هو أكثر عرضة للانفعال والاحباط وتبني سلوكيات غير اجتماعية مع الآخرين ويكون اقل

قدرة في التعامل مع النزاعات بشكل بناء ((Tayyebi et al, 2013, p 172) لذلك برزت الحاجة إلى التعرف على أهمية الذات الإيجابية لدى العاملين في القطاع الصحي كإحدى متغيرات هذه الدراسة. إذ أن هدف البحث الحالي هو الوقوف على مدى وطبيعية العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى شريحة مهمة من المجتمع وهم العاملين في القطاع الصحية في تعامل مع جميع أفراد المجتمع بدون أي استثناء لاسيما في اوقات الازمات الصحية والايوبئة والتي تحتاج من العاملين الاداء الاستثنائي للتعامل مع تلك الاحداث.

• الأهمية النظرية:

الاهتمام بعدد من الجوانب الإيجابية للسلوك الإنساني والتي هي جزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي المتمثل في المناعة النفسية والذات الإيجابية والضببط الانفعالي، والذي نحن في أمس الحاجة اليه في الوقت الحالي لاسيما في مجال العمل من حيث محاولة تنميته وتدعيم هذه المتغيرات الإيجابية في الإنسان، كونه مؤشر مهم من مؤشرات الصحة النفسية. كما البحث في مؤشرات الضببط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي والتحقق من الدور الوسيط للمناعة النفسية والذات الإيجابية في تعزيز الضببط الانفعالي يمكن اعتبارها إضافة معرفية جديدة في هذا الميدان كون هذا البحث يعالج متغيراً إيجابياً وهو الضببط الانفعالي ضمن إطار علم النفس الإيجابي من خلال معالجتها مع متغيرين إيجابيين وهما المناعة النفسية والذات الإيجابية. أن استخدام معالجات إحصائية متقدمة لمعالجة متغيرات البحث يعطي البحث الحالي أهمية نوعية من خلال أسلوب عمل الباحثين في الميدان ومحاولتهما التعامل مع متغيرات البحث الثلاث.

• الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في دعم الجانب العلمي من خلال معالجة متغيرات الدراسة الثلاث وتطبيقها على شريحة مهمة من المجتمع والتي تقدم خدمات طبية جلييلة للمجتمع لاسيما بعد انتشار فيروس COVID-19 الذي جعل طبيعة العمل في المجال الصحي أكثر صعوبات وأكثر تحدياً، وعليه يرى الباحثان وعلى حد علمهما بأن هذه الدراسة هي رائدة في هذا المجال لاسيما في العراق. كما أن هذه الدراسة يمكن اعتبارها بمثابة مصدر أكاديمي للعاملين في المجال الصحية النفسية والصحة الجسدية على حد سواء. كما أن نتائج الدراسة قد تكون مفيدة للمشرفين على المؤسسات الصحية وذلك حجم الضغوط التي يعاني منها العاملين في القطاع الصحي في المراكز الصحية والمستشفيات. بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية المناعة النفسية والإيجابية والضببط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.

حدود البحث

يشمل حدود البحث الحالي ما يلي:

- الحدود البشرية: العاملين في القطاع الصحي من الذكور والاناث.
- الحدود المكانية: المراكز الصحية الحكومية ضمن حدود مدينة اربيل
- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في العام 2022-2023.

تحديد المصطلحات

وردت في الدراسة الحالية عدد من المصطلحات والتي يمكن استعراضها كما يلي:

- المناعة النفسية: تعريف Choochom, (2013) (هي القدرة الفرد على استخدام السبل والأليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية (choochom, 2013, p 132)
- تعريف الجنابي (2019): (مفهوم فرضي يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب، وسخط، وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس، وعجز انهزامية وتشاؤم) (الجنابي، 2019، ص51)
- الذات الإيجابية: تعريف Bandora (1997): "الذات الإيجابية هي إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب (خريبة، 2021، ص 248)
- تعريف عبد الخالق (2017) "تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها وتظهر بصورة واضحة ومتبلورة للذات حيث تبرز من خلال أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها، والثقة الواضحة بالنفس، والتمسك بالكرامة، والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها (عبد الخالق، 2017، ص135)

- الضبط الانفعالي: (Gross & John (2003): وتشمل القدرة على ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية وإخفاء الملامح الانفعالية للانفعالات، والتحكم فيما يشعر الفرد به من انفعالات. (Gross & John, 2003, p 248).
- تعريف العدل، (2016): قدرة الفرد على ضبط ومنع أو تعديل الاستجابات الانفعالية غير المناسبة، والقدرة على مواجهة المواقف المفاجئة من خلال التحكم في المشاعر والأفعال والامتثال للأوامر المصاحبة للمواقف. (العدل، 2016، ص 98).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الخلفية النظرية:

1- الأدبيات المتعلقة بموضوع المناعة النفسية Psychological –Immunity

ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها:

1. نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System ،
2. المناعة العقلية Mental Immunity ،
3. إمكانية) استعداد (المناعة النفسية Psychological Immunity Competence ،
4. المناعة الانفعالية Emotional Immunity ،
5. المناعة الوجدانية Affective Immunity ،
6. نظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System ،
7. نظام المناعة الوجدانية Affective Immune System ،
8. نظام المناعة النفسية Psychological Immune System ،

الآن أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموليته ودقته، أن مفهوم المناعة تطبق من فكرة عمل النظام المناعي في الجسد لوقاية الجسم وحمایته ضد الأمراض المعدية وفي المقابل نظام المناعة النفسية هي المحافظة على الذات وحمایتها ضد الأمراض النفسية والعقلية (مسجل ، 2018 ، ص 1177).

أهمية المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات في الحياة. ترجع أهمية المناعة النفسية إلى كونه يعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات ، ويمكن تنمية توجهه عقلي لدى الفرد بنشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة علي التعامل بكفاءة مع مجريات بصعوباتها وتحدياتها ، وعلي تحديد أهداف واقعية ، والسعي الدؤوب لتحقيقها وعلي تفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه ونساعده علي حل مشكلاته وممارسة حياته بروح إيجابية متفائلة ، وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة تحله للمصاعب والتحديات ، ورغبته في تحقيق أهدافه وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة علي اعتقاد الفرد حول قدراته ، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تحسن الامور والمواقف بالإضافة إلى أن ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتي لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها (عصفور، 2013، ص 27) كما اشار كل من (Shahi & 2011) إلى أن المناعة النفسية له دور إيجابي في تخفيف الاحساس بالضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى الاطباء كما تساعد في تكييفهم للضغوط التي يواجهونها اثناء العمل.

خصائص المناعة النفسية:

- يري أولاه وزملاؤه (Olah ، 2005) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:
- أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- أنها تضمن اختيار اساليب والتأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية. (مسجل ، 2018 ، ص 177)

أنواع المناعة النفسية:

تصنف المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع

1. مناعة النفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعية تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب
2. مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات
3. مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (العكيلي، 2017، ص 454)

صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:

تتمثل صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية في الأتي: التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية، القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي، مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، الإحساس بالسيطرة والتماusk، نمو وتطور وتقدير الذات، التفاؤل والنضرة الإيجابية للحياة والأقبال عليها، الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب، المبادرة الذاتية والثقة بالذات، المرونة الشخصية والقدرة الشخصية والتركيز نحو الهدف (عمر، 2021، ص 71).

2- الأدبيات المتعلقة بموضوع الذات الإيجابية Positivity

الذات الإيجابية:

إن التقدم المعرفي والتكنولوجي السريع الذي يميز هذا العصر على كافة المستويات، فقد أصبح الأنترنت الهواتف الذكية.. ليست ترفاً، ولكنها أصبحت متطلباً ضرورياً وهاماً في مختلف مجالات الحياة بالإضافة إلى زيادة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها الأفراد، حيث تعتبر الحياة العصرية بكل مستحدثاتها مصدراً أساسياً للضغوط النفسية لذا كان هناك حاجة ماسة إلى شخصيات إيجابية لديها القدرة على مواجهة هذه الضغوط وعلى مواكبة هذا التقدم. فالإنسان الإيجابي قوة فعالة مؤثرة في مجتمعه. ولهذا فقد تم توجيه الانتباه في العقد الأخير لدراسة السمات الإيجابية في الشخصية كرد فعل لإسهامات حركة علم النفس الإيجابي، حيث بدأ اهتمام الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعاً لها. وبمراجعة الأدبيات النفسية في هذا المجال والتي أكدت على ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، فقد اهتم الباحثين بدراسة الإيجابية من خلال علاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وكما بدأ أيضاً التركيز على الجانب الاجتماعي الإيجابي في الشخصية وفي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

وأشار النواحة وعلوان (2013)، إلى الإيجابية باعتبارها مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات خصائص نفسية تتسع لتكون دالة علي إيجابية الفرد مع نفسه، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والذل والعطاء والطموع واغتنام الفرص واستثمار الواقع، وأكدت أن مفهوم الإيجابية يرتبط بل العديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، الكفاءة والفعالية الذاتية للفرد وحسن الحال، والطيبة والفضيلة والصحة النفسية والتمكين الشخصي، وحسن الحال الذاتي.

وقد افترض (Heikamp et al, 2014) في نظريته حول الإيجابية وجود بعد ذاتي هام في الشخصية وأطلق عليه مسمى التوجه الإيجابي الذي يتمثل والتي يتركز على تقييم مواقف الحياة من منظور إيجابي والذي يساهم في التعامل مع الشدائد والمحن بصورة صحيحة. فالتوجه الإيجابي بحسب هيكامب Heikamp ميل أساسي الفرد لإدراك وتقييم ذاته ومستقبله وحياته من منظور إيجابي. بالإضافة إلى الجانب النفسي والاجتماعي فالتوجه الإيجابي لها وظيفة بيولوجية هامة يحتاجها الفرد لينمو ويزدهر ويحقق حياة سعيدة مرضية.

هذا وأشارت عدد من الدراسات إلى جود علاقة ارتباطية دالة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية. حيث اشارت دراسة خليل (2011) إلى ارتباط سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية بالتفكير المفعم بالأمل كما تتصف الشخصية الإيجابية بالذكاء الوجداني. وعلى نفس السياق أسفرت نتائج دراسة النواحة وعلوان (2013) إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين الذكاء الوجداني والإيجابية وارتبطت سمات الشخصية الإيجابية مع العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

وقد حدد أربعة أبعاد لتكون سمات الشخصية الإيجابية وهي:

1. صورة الذات الإيجابية: يشير إلى توجه الشخص للحفاظ على تصوره الإيجابي لذات ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي والإنصاف.
2. الالتزام والتعهد: ميل الشخص للالتزام بقيمة معايير واعتقاداته الذاتية وبمسئولية في العلاقات مع الآخرين.
3. التوجه نحو الآخرين ويشير إلى مستوي الثقة التي يولمها الشخص للآخرين والاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم.
4. التوحد الثقافي، ويشير إلى توجهات الفرد نحو وطنه من حب وانتماء والتقدير والفخر والاعتزاز به وبثقافته (خليل، 2011، ص 186).

عناصر الإيجابية:

في محاولة لرصد ما تنطوي عليه الإيجابية من عناصر ، تبين أن الإيجابية تتبدى في صور عديدة وتحت أسماء متباينة بتباين زوايا الرؤية، وفي السطور التالية يقوم الباحث بعرض عناصر الإيجابية التي ركز عليها البحث الحالي:

• أولا: التفاؤل: Optimism

يعد التفاؤل Optimism أحد السمات النفسية المهمة التي لها دور بارز في الحياة اليومية وفي العلاقة بالآخرين. ويعبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة سواء كانت في الحاضر أو المستقبل ومن الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة، فهو يزرع الأمل ويثبت الطمأنينة والسكينة في النفس، مما يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة أي أن له علاقة بالرضا الذاتي عن الحياة والتوافق مع خبراتها المختلفة (عبد السلام، 2015، ص 437).

أهمية التفاؤل:

للتفاؤل أثر كبير في حياة الإنسان، فالأشخاص المتفائلون لديهم القدرة للتكيف مع الضغوط، كما أن لديهم قدرة هائلة على التفسير الإيجابي للمواقف مع محاولة تقبل حقيقة الوقف، وهم أيضا لا يستخدمون الحيل الدفاعية السلبية مثل الإنكار محاولة إبعاد النفس عن المشكلة وتجاهلها كما أنه يؤثر على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، ويعد وقاية من السلوكيات السلبية والعنف (Johnson, 2006, p471).

• ثانيا: التفكير الإيجابي: positive thinking

يعد التفكير الإيجابي positive thinking مصطلحا جديدا نسبيا كثر استخدامه في المحافل التربوية والتعليمية حيث تشير الأبحاث العديدة على أهمية استخدام مهارات التفكير في مساعدة الفرد على أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، فضلا على اكتسابه الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل (عدلان ، 2015 ، ص 2).

• ثالثا: التوكيدية: assertiveness

يعد المراهق فرد اجتماعي فهو في تفاعل مستمر مع الآخرين، وتعتبر حرية التعبير عن المشاعر من جوانب الشخصية المهمة التي ترتبط بنجاح أو فشل العلاقات الاجتماعية ويطلق عليها التوكيدية (assertiveness)) أو السلوك التوكيدي أو توكيد الذات. والتوكيدية تتضمن التعبير عن الذات بما لدي الفرد من أفكار وآراء وانفعالات ومعتقدات بطريقة متوافقة ومتزنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، بالصورة التي يتطلها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم (حسين وسالم، 2018، ص 24).

• رابعا: المرونة النفسية: psychological resilience

برز مفهوم المرونة النفسية psychological resilience أثناء إجراء الباحثين لبحوث ودراسات تضمنت عوامل الخطر المعرفية والنفسية والبيئية والبيولوجية التي تعوق النمو الطبيعي أو العوامل التي تكون مرتبطة بشكل أكبر بنتائج الحياة السلبية، وقد أنه في ظل أسوأ الظروف هناك وقائية تحمي استجابة الفرد للضغوط، ينتج عنها ما يسمى التكيف الإيجابي أو المرونة النفسية ويتضمن ذلك قدرة الفرد على تخطي المواقف الضاغطة والأزمات مستخدما كل ما يملك من السمات الإيجابية للشخصية.

• خامسا: فاعلية الذات: self – efficacy

أن الفاعلية الذات تعد بمثابة العامل الأساسي، والمحرك والرئيس للقوة الإنسانية والتي تعني قدرة الفرد على التحكم بطريقة مقصودة في الأحداث المحيطة به وكما أن هذه القدرة تمكنه من النمو الذاتي، والتوافق الطبيعي مع عناصر البيئة المحيطة به، وتساعد أيضا على عملية التجديد الذاتي بما يتلاءم مع ظروف البيئة المتغيرة، كما أنها تؤثر في مشاعر ودافعيته وكافة أفعاله.

ثانياً: الرضا عن الحياة life satisfaction

يمر الفرد بمراحل انتقالية متنوعة ومختلفة في حياته ، ويواجه خلالها الكثير من الأحداث والظروف والمتطلبات والجديدة التي قد تسبب له الشعور بالقلق والتوتر ، فإن كان لدي الفرد القدرة علي مواجهة هذه الأحداث والمتطلبات بفعالية ونجاح شعر حينها بالرضا عن نفسه وعن حياته . وفي المقابل أن لم يستطيع مواجهتها والتكيف معها شعر باليأس والفشل وعدم الرضا عن نفسه وحياته ويعد الرضا عن الحياة (life satisfaction) من المواضيع ذات العلاقة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرفاهية ، فهو دليل علي تمتع الفرد بالسواء والقدرة علي التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة كما أن الإيجابية تسمح بتعديل وضبط وتكيف وتغير البيئة، وعدم الإذعان لمتطلباتها. (القيسي وابو البصل، 2017، ص 437).

3- الأدبيات التي تناولت موضوع الضبط الانفعالي: Emotion Control

يعد مفهوم الضبط أحد المفاهيم المهمة التي انبثقت عن نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر وينظر إليه باعتباره متغيراً مهماً من متغيرات الشخصية يتعلق بمعتقدات الفرد حول أي العوامل هي الأكثر مساهمة في التحكم في النتائج الهامة في حياته. العوامل الشخصية من مهارة، وقدرة وكفاءة أو العوامل الخارجية من صدفة وحظ وأشخاص أقوياء وقد أشار روتر بهذا المفهوم إلى إحدى الطرق الهامة التي يصنف بها الأفراد في ضوء إدراكهم للمواقف الحياتية المختلفة. وبناء على تصنيفه للأفراد، فهناك من يدرك أن تحقيق الانفعال يتوقف على سلوكه الخاص وسماته الشخصية، وبالتالي الاعتقاد في الضبط الداخلي. وهناك من يدرك أن تحقيق الانفعال لا يعتمد على تصرفات وسلوكه الشخصي فقط بل على الحظ أو القدر أو الآخرين الأقوياء، وهو ما يشير إلى الاعتقاد في الضبط الخارجي. (مزارقة، 2009 ، ص 7).

أن الضبط الانفعالي هي مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد علي أن يفهم مشاعره وانفعالات والسيطرة عليها ، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم ، وقدرة الأشخاص علي اسغلال انفعالهم في الاداء الجيد وإقامة علاقات جيدة مع المحيطين بهم.ومن خلال العرض السابق يري الباحث أن الضبط الانفعالي مصطلح متعدد الجوانب فهي تتضمن جوانب فلسفية والتي تشتمل علي فلسفة وتوجهات الفرد في حياته، وجوانب إنسانية حيث إنها تعتبر سمة إنسانية لها تأثيرها الإيجابي في حياة الفرد وجوانب إجتماعية والتي تتمثل في العلاقة المتوازنة بين الفرد نفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه ، وجوانب نفسية تشمل عدة مجالات ذات العلاقة بالجانب الانفعالي لدي الإنسان ومنها حالات الانفعال السلبي كالغضب والإكتئاب والقلق وغيرها وجانب الانفعال الإيجابي. (عولا، 2022، ص 87)

خصائص الضبط الانفعالي:

أن الشخصية التي لديها القدرة على ضبط انفعالها تستطيع أن تتفهم غيرها وتتواصل معهم فهي شخصية تتبني أو تعيش منظور الآخرين من خلال انتقال حالات الآخرين الانفعالية وهي شخصية متوافقة وقادرة على إحداث المواءمة مع الآخرين (عقوب ، 2010، ص141). وبالتالي فإن الفرد متمتع بالضبط الانفعالي يظهر عليه شخصية سليمة تتسم بالاستقرار والأمن النفسي والتفاعل مع الآخرين بسلام ومودة. كما وأن الأشخاص الذين يستطيعون ضبط انفعالهم وتأجيل رغباتهم يمكن أن يكونوا أكثر تفوقاً وأكثر كفاءة من غيرهم، إذ أنهم يستطيعون ضبط التعبير عن أفكارهم على نحو جيد، ويستخدمون المنطق في تفكيرهم، ويركزون علي يخططون له ويتابعون تنفيذ. لذلك يمكن القول أن دور الضبط الانفعالي كبير في إمكانية تحديد مدى ما يستطيع الناس أن يقوموا به بالنسبة لا استخدام قدراتهم الذهنية استخداماً ممتازاً أو استخداماً ضعيفاً.

يري جولمان (2000) بأن الشخص القادر الضبط ذاته وانفعالاته والتحكم بها هو ذلك الشخص الذي يتسم بالمرونة النفسية القادر على التوافق مع المواقف المختلفة، والتعبير عن ذاته حتى عند تغير المواقف والحالات، ولديه مرونة الاستجابات وتعددتها وفقاً للظروف الجديدة، مع قدرته على الاحتفاظ الدائم بمرورته واستقلالته. أن الأفراد المنضبطون يتميزون بالقدرة على التحكم في انفعالات وعدم التماهي فيها لذلك يتميزون بالصحة الجسمية والنفسية الجديدة، بينما الأفراد الذين لا يتميزون بهذه القدرة تتسم انفعالهم بالشدة والحدة فإنهم يهكم طاقتهم الجسمية ويعترضون دائماً للأمراض النفسية والجسمية. أن الشخص الضابط لذاته يستطيع اتخاذ قرارة بنفسه وذلك بصياغة أهداف التي يرغب في الوصول إليها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعوق تحقيق هذا الهدف كذلك يكون أكثر إصراراً علي اتخاذ قرار في المواقف التي تكون أفضل على المدى البعيد. (الشناوي ، 1996 ، ص 403)

صفات الأفراد ذوي الضبط الانفعالي:

إن الشخصية السوية تعد غاية ينشد كل شخص الوصول إليها حيث تزداد الحاجة إلى الشخصية الإيجابية التي أساس التقدم والتنمية في ظل عصر سريع التغير ، وفي رحاب عالم انفتحت فيه الثقافات بطريقة لم يألفها الإنسان من قبل ، في هذا الإطار فإن

انفعال الشخص المتوازن سواء من حيث التعبير عنه أو ضبطه يعد أمراً مهماً ومن سمات الشخصية التي تؤثر على تقييم الفرد للموقف فإن كان الفرد منضبطاً انفعالياً فإن يتعامل مع الضغوط بشيء من الواقعية والهدوء كما أنه يسعى لمواجهة الفشل والاحباطات التي يلاقها أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة وبالتالي فإنه سينهأ ساليب المواجهة الفعالة التي تمكنه من التعامل بإيجابية مع تلك المواقف بدلا من الهروب كما أنه يكون قادراً على التحكم والضبط في انفعالاته وهذا يساعد على التحكم والضبط في انفعالاته وهذا يساعد على التصدي بفعالية لما يواجهه من مواقف ضاغطة. يمكن القول أن الشخص المنضبط انفعالياً يتسم بالقدرة على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء اعصابه وسلامة تفكير حيال الأزمات والشدائد وحياته الانفعالية ثابتة ولا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية تافهة، وهو هادي ومتوازن نفسياً ومستقر انفعالياً. (حسون ، 2011، ص 11)

من جانب آخر أن عدم تمتع الفرد بالقدرة على ضبط انفعالاته وإدارتها يكون غير قادر على ضبط نفسه في كثير من المواقف، فيتصرف بتصرفات غير مقبولة تجاه الآخرين مما ينتج عن ذلك عدم قدرته على التوافق مع بيئة الاجتماعية مما يجعله أكثر عدوانية وأكثر انعزالا عن الآخرين. وعليه فالفرد المتكمن بالضبط الانفعالي هو الذي يحتفظ بضبط انفعالي متميز، فهو لا يدع فرصة للغضب أن يمتلكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة، بل هو أمام هذه المواقف في الحكم عليها ولا يصدر حكمه إلا بعد أن يتفحص جيداً متغيرات كل المواقف ويجعله واعياً ناضجاً فيظل دائماً في حالة استقرار نفسي وسلوكي ولا يصدر منه أي فعل أو يترب عليه فشل في عمل. (جولمان ، 2000، ص 123).

وأن الشخص المنضبط انفعالياً يمتلك سمات النضوج العاطفي والثقة بالنفس، والاستقرار في خطته وعواطفه، والنظر بجرأة للوقائع والحالات، ولا يوجد بين الحين والآخر في مزاجه.. ويتسم ببطء الاستجابة الانفعالية، يعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لا ستثارة انفعالية يتميز والقدرة على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها، وعدم القلق غير مفهوم ولا يكتب ولا حزن إلا نادراً. (التاج واخرون، 2017، ص9).

أهداف الضبط الانفعالي:

يلعب الضبط الانفعالي دوراً هاماً في العلاقات الشخصية والتواصل الاجتماعي والاندماج العاطفي مع الآخرين وفي جميع نواحي الحياة لأنه يشكل استعداداً جوهرياً يعمل على تفعيل قدرات ومهارات الشخص ويزيد من إيجابيتها، فالنقص في امتلاك مهارات الضبط الانفعالي يؤدي إلى تفاقم المشاكل لدى الفرد من حيث عدم القدرة على التعاطف أو تفهم انفعالهم الآخرين وحل الصراعات والسيطرة على الاندفاع في المواقف المختلفة.

فالضبط الانفعالي يساعد الإنسان من النجاح في الحياة بصفة عامة والنجاح في الحياة الأسرية والاجتماعية والمهنية بصفة خاصة وقصور الضبط الانفعالي يجعل الفرد أكثر عزلة ولا ميالة في الحياة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا توافقية هروبية في حل المشكلات والضغوط التي تواجههم، ويسبب القصور في الانفعالات العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية. كما أن الضبط الانفعالي يساعد الفرد على النجاح في إقامة علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق الاجتماعي معهم والبعد عن الجمود والتصلب في الرأي والانفتاح على الآخرين، وهذا بدوره يحقق التوازن النفسي والتوافق الفعال مع الحياة والأسرة والمجتمع ككل. كما يؤدي انخفاض الضبط الانفعالي ومما يرافقها من مشكلات في العلاقات الاجتماعية إلى انخفاض في تقدير الذات، لأن تقدير الذات الإيجابي هو الدرجة التي يشعر الفرد فيها بأنه مرتاح أو متقبل لذاته. ومن جانب آخر يقوم ضبط الانفعالات بدور مهم في عملية اتخاذ القرار، فعند مواجهة الفرد وبشكل متكرر لمواقف تحد استثمار لديه انفعالات ومشاعر قوية تهدد توازنه النفسي، ومن ثم تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير صائبة والتي فإن عملية ضبط الانفعالات من المكونات الهامة في اتخاذ القرار التي تساعد على التوافق. (Robinson et al , 2006, p: 179).

العوامل المؤثرة على الضبط الانفعالي:

أشار الباحثون على تنوع الانفعالات، فمنها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي فالانفعالات الإيجابية هي التعبير عن أن الظروف الحالية تساعد على تحقيق رغبات الفرد وإشباع حاجاته، والانفعالات السلبية هي التعبير عن عدم ملائمة الظروف لإشباع الحاجات وهي تتم عن عدم الرضا والارتباك. وتتضمن الانفعالات الإيجابية ردود الانفعال المرغوبة تجاه المواقف، تمتد من الرغبة والرضا إلى الحب والسعادة، ولكنها تختلف عن الإحساس بالمتعة وتحدث الانفعالات الإيجابية في بيئة تتوافر فيها الأمان والشعور بالسيطرة. (Snyder & Lopez , 2009, p: 13).

ويري كثير من الباحثين أن تقدير الذات المرتفع مصدر انفعالي مهم يساعد الأفراد في الحفاظ على توازنهم وانفعالهم الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة نفسياً وغير المريحة، بينما يميل منخفضي تقدير الذات إلى الانسحاب والخجل والهروب من المواقف وعدم القدرة على المواجهة. كما أشار (سارتر) إلى أن الشخصية المنضبطة، هي القادرة على التعبير عن الانفعال بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع فهي تعبر عنه بشكل فوري وأصيل ولا تكتبه كبتاً مزمناً، كما إنها تستطيع الاختيار بين حالي القمع والتعبير عنها بشكل أصيل، وهذا كله يرجع إلى مدى شعور الفرد بالحرية.

ومن جانب آخر يري عالم النفس الأمريكي جولمان (Goleman) أسباب الأزمات والمشكلات هو الافتقار إلى مجموعة من القدرات والمتمثلة بالقدر على التحكم بالنفس وضبط الانفعالات وفي الحماس والمثابرة والتعاطف مع الآخرين وتحفيز النفس. كما أن أشخاص الذين يمتلكون مثل هذه القدرات يكونون أقدر من غيرهم على التصرف الحكيم وتقديم الإستجابة المناسبة للحالات النفسية المختلفة والتعامل مع هذه الأزمات بثقة واسترخاء. كما ويرى (أيزك) أن الشخص العصبي نقيض المنضبط وغير قادر علي ضبط انفعالاته، ويكون ضعيف الإرادة، ولديه قصور في الإحساس، وهو لا يستطيع التعبير عما بداخله، غير مثابر وهو غير اجتماعي ويكون عادة قابلاً للإيحاء بسهولة. (إيشو، 2013، ص37).

ثانياً- الدراسات السابقة

أ- دراسات تناولت موضوع المناعة النفسية: Psychology immunity

1. دراسة الشعفل والكشكي (2021) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى كل من عينة من الممارسين الصحيين وغير الممارسين أثناء جائحة كورونا في المملكة العربية السعودية، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الممارسين الصحيين وغير الممارسين في كل من مستوى المناعة النفسية والقلق على الصحة، وتكونت العينة من 240 فرد من الممارسين الصحيين وغير الممارسين، منهم 120 ممارس صحيين، و120 من غير الممارسين، وطبق عليهم مقياس المناعة النفسية ومقياس القلق على الصحة المختصر. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذو دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى الممارسين الصحيين عينة الدراسة، في حين لم توجد علاقة بين المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى غير الممارسين الصحيين، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين الصحيين وغير الممارسين في كل من مستويات المناعة النفسية والقلق على الصحة. (شعفل والكشكي، 2021، ص62).
2. دراسة قوقي وكربوسة (2022) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين في المؤسسة الاستشفائية، ودلالة الفروق في الصمود النفسي بحسب متغير الجنس والحالة الاجتماعية وسنوات الخدمة. ولجمع بيانات الدراسة، تم تصميم مقياس للصمود النفسي لدى الممرضين، وبعد حساب بعض الخصائص السيكومترية للداة، تم التأكد من صلاحيتها استخدامها. بلغت عينة البحث (132) من الممرضين العاملين في المؤسسة الاستشفائية ومن كلا الجنسين. حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام عدد من الوسائل الإحصائية لتحليل البيانات منها الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط والاختبار التائي. أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى الممرضين وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين تعزى إلى متغير الجنس. في حين وجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي. تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخدمة.
3. دراسة سلمان واسماعيل (2022) هدفت إلى دراسة المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للنساء اللواتي يعانن من حالة العقم، حيث تشكل حالة العقم عامل ضغط نفسي كبير جداً ووصفاً على النساء. وهذه تتفاقم في المجتمعات الشرقية والعربية على وجه الخصوص. ويتوقف تأثير الضغوط على أساليب التعامل مع الضغوط وكذلك المناعة النفسية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى النساء اللواتي يعانن من حالة العقم. التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى اللواتي يعانن من حالة العقم تم تبني مقياسين للمناعة النفسية ولأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. تم اختيار عينة من النساء اللواتي يراجعن مستشفى كمال السامرائي تتكون 78 امرأة. النتائج أظهرت مستوى متوسط من المناعة النفسية. كذلك أظهرت النتائج أن الأساليب التعامل الديني واستخدام الدعم الواسيلي. كما وجدت فروقاً دالة إحصائية في المناعة النفسية تبعاً لمتغير العمر ومدة الزواج. كما ظهرت فروقاً دالة إحصائية في أساليب التعامل الديني واستخدام الدعم الواسيلي وفقاً لمتغير العمر. كما ظهرت علاقة دالة بين أغلب أساليب التعامل مع الضغوط والمناعة النفسية. في ضوء هذه النتائج تم تقديم عدد التوصيات والمقترحات. (سلمان، إسماعيل، 2022، ص 279 – 280)

ب- دراسات التي تناولت موضوع الذات الإيجابية positive self

1. دراسة (Heikamp et al (2014) هدفت الدراسة إلى اختبار الصلاحية مقياس الإيجابية عبر الثقافات، وهو استبيان جديد مصمم لقياس الإيجابية (أي الاتجاه العام لتقييم الذات والحياة والمستقبل بطريقة إيجابية. بلغت عينة الدراسة (3544) متعدد من الدول الأوروبية منها إيطاليا وألمانيا وإسبانيا وبولندا وصربيا. تكون المقياس من ثماني مجالات من مقياس الإيجابية وأجابوا على عناصر من تدابير أخرى تم التحقق من صحتها جيدا. دعم تحليل العوامل التأكيدية الهيكل المفترض لمقياس العامل الواحد وأظهر ثباته بين الجنسين في كل مجال وصلاحيته عبر الثقافات. كشفت تحليلات الارتباط عن ارتباطات ذات دلالة إحصائية وإيجابية لمقياس الإيجابية مع احترام الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل ومتغير عامل كامن للإيجابية وعلاقة سلبية بالاكنتاب. قدمت النتائج دعما للصلاحية المتقاربة لمقياس الإيجابية عبر البلدان. يتم اقتراح التطبيقات الممكنة لمقياس الإيجابية. تتم مناقشة الآثار المترتبة على إجراء مزيد من البحوث حول ظروف ونتائج الإيجابية في سياقات ثقافية مختلفة (Heikamp et al, 2014 , p 140).
2. عبد الخالق (2017) استهدفت هذه الدراسة ، إلى بناء مقياس الذات الإيجابية ، المشتق من ثمانية مقياس للذات ، وهي: فاعلية الذات وتنظيم الذات ، وهي: فاعلية الذات ، التنظيم الذات ، والتحكم في الذات وإدارة الذات ، ومراقبة الذات ، تقدير الذات ، والتعاطف مع الذات ، وتحقيق الذات ، الثقة الذات أو النفس وطبقت هذه المقاييس علي عينة قوامها 470 طالبا وطالبة من الجامعة واختير بندان من كل مقياس اعتمادا علي محكين هما: اعلي ارتباط للبند ببقية البنود واعلي تشبع بالعامل العام ومثلت البنود الست عشرة ، الصورة النهائية لمقاييس الذات الإيجابية واتسمت بارتباطات دالة إحصائية بين كل بند وبقية البنود ، وبارتفاع معامل ثبات ألفا من وضع كرونباخ واستخرج عامل عام يجمع هذه البنود جميعا ، وحصل الذكور علي متوسط أعلي جوهريا من الإناث ويوصي بإجراء بحوث في العلاقة بين الذات الإيجابية ، وكل من: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومتغيرات علم النفس الإيجابي (عبدالخالق ، 2017، ص 139).
3. هدف بحث خربية (2021) الحالي إلى محاولة الوقوف علي مدي وطبيعة العلاقة بين المناعة النفسية الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - 19) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة؛ كماهدف أيضا إلى معرفة مدي اختلاف المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - 19) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية؛ إلى جانب الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد - 19) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وفقا لمتغيري (العمر ، النوع)؛ كذلك هدف إلى معرفة مدي إسهام الذات الإيجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد - 19) تكونت عينة البحث من (405) متعافي من فيروس (كوفيد - 19) منهم (205) من جمهورية مصر العربية؛ (200) من المملكة العربية السعودية. تراوحت أعمارهم ما بين (20-60) سنة ، متوسط عمري (32,4)؛ وانحراف معياري (6,25)؛ طبق علي العينة مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة؛ ومقياس الذات الإيجابية من إعداد عبد الخالق (2017)؛ وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا عند مستوي (0,01) بين الدرجة انكليه للذات الإيجابية وجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة انكليه وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0,01) بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد - 19) من المصريين ، فيما عدا بعد (الأمل) فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متعافي فيروس (كوفيد - 19) من المصريين والسعوديين في ذلك البعد؛ كما اتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد - 19) من المصريين والسعوديين في الدرجة الكلية الذات الإيجابية. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متعافي فيروس (كوفيد - 19) من المصريين والسعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور - إناث)؛ والعمر (35 سنة فأقل؛ من 36-49 سنة؛ 50 سنة فأكثر)؛ كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من الدرجة الكلية للذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - 19) من المصريين والسعوديين (خربية ، 2021 ، ص 232).

ج- دراسات التي تناولت موضوع الضبط الانفعالي control emotions

1. دراسة (Jarvenoja and Jarvela (2009) هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع التحديات الاجتماعية والعاطفية تجربة الطلاب أثناء التعلم التعاوني وما إذا كان الطلاب ينظمون أم لا المشاعر التي أثرت خلال هذه المواقف. تفاعل تنظيم الانفعال كما تمت دراسة العمليات بين الفرد والمجموعة. بلغت عينة هذه الدراسة 63 طالبًا وطالبة من طلاب إعداد المعلمين الذين درسوا فيها مجموعات من ثلاثة إلى خمسة خلال ثلاث مهام التعلم التعاوني. واعتمد الباحث إلى التعرف على تفسيرات الطلبة للتحديات الاجتماعية من ذوي الخبرة وتم جمع محاولات تنظيم الانفعالات التي تثيرها هذه التحديات فيما يلي كل مهمة باستخدام أداة التكيف لتنظيم الانفعالات. أشارت النتائج إلى أن الطلاب مروا بتنوع اجتماعي. أبلغ الطلاب أيضًا عن استخدام التنظيم المشترك بالإضافة إلى التنظيم الذاتي. أخيرًا، اقترحت النتائج أن ديناميكيات المجموعة الجوهرية مشتقة من كل من العناصر الفردية

والاجتماعية للحالات التعاونية. دعمت نتائج الدراسة الافتراض القائل بأن الطلاب يستطيعون ذلك تنظيم الانفعالات بشكل تعاوني وكذلك فردي. (Jarvenoja and Jarvela, 2009, p 463).

2. دراسة طه (2017) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى صلاحية مقياس القلق الاجتماعي كسمة ومقياس الضبط الانفعالي كسمة ومقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك في البيئة المصرية. فضلاً عن الكشف عن القلق الاجتماعي والضبط الانفعالي وعلاقتها بإدمان الفيسبوك. وكذلك تعرف مدي تأثير متغيرات مثل النوع (ذكور \ إناث) محل إقامة (ريف - حضر)، التخصص الأكاديمي (كليات نظرية\ كليات عملية) على متغيرات الدراسة الثلاثة. وأخيراً اختبار قدرة القلق الاجتماعي كسمة والضبط الانفعالي كسمة في التنبؤ بإدمان الفيسبوك. وأجريت الدراسة علي عينة من طلاب جامعة أسيوط بلغ قوامها 263 (79 ذكراً ، 184 أنثى) ، (140 من الريف ، 123 من الحضر)، (161 كليات نظرية ، 102 كليات عملية) ، تتراوح أعمارهم بين 18-22 عاماً بمتوسط قدرة 19020 عاماً ، وانحراف معياري قدرة 0,097 واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي كسمة ومقياس الضبط الانفعالي كسمة (ترجمة تعريب الباحثين) وأظهرت النتائج أن المقياس الثلاثة صالحة في البيئة المصرية وتتسم بخصائص سيكومترية جيدة وأظهرت النتائج عدم تأثير متغيرات النوع ومحل الإقامة والتخصص الأكاديمي علي أغلب متغيرات الدراسة ، كما كشفت النتائج علي أنه يمكن التنبؤ بإدمان الفيسبوك وأبعاد من خلال القلق الاجتماعي كسمة وإعادة التقييم المعرفي ، وقع العاطفة وضبط الانفعالي كسمة.

3. هدفت دراسة عولا (2022) إلى بناء مقياس للضبط الانفعالي لدي ضباط قوي الأمن الداخلي في إقليم كردستان _ العراق. استخرج الخصائص السيكومترية للفقرات (القوة التمييزية للفقرات، صدق الفقرات، ثبات الفقرات) والخصائص السيكومترية للمقياس (صدق المقياس، ثبات المقياس، حساسية المقياس) قياس مستوي الضبط الانفعالي المرئونة النفسية لدي ضباط قوي الأمن الداخلي في محافظة السليمانية. أظهرت النتائج على وفق أهداف البحث ما يأتي وجود الضبط الانفعالي لدي ضباط قوي الأمن الداخلي في إقليم كردستان - العراق بشكل عام جاء بمستوي من الإيجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم للضبط الانفعالي (13105) وهو أكبر من المتوسط النظري البالغ (126) وكان الفرق دالاً إحصائياً بين المتوسطين، لأن القيمة التائية المحسوبة البالغة (6087) كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1096) وبدرجة حرية (457) وعند مستوي دلالة (0,05). وجود علاقة دالة إحصائية بحالة من الإيجابية بين مستوي الضبط الانفعالي والمرئونة النفسية لدي ضباط قوي الأمن الداخلي لأن قيمة معامل الارتباط بينهما الباعثة (0,53) أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,088) عند مستوي دلالة (0,05) وبدرجة حرية (457). عدم وجود فروق ذات إحصائية في الضبط الانفعالي لدي الضباط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1081) وكانت أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1096) وبدرجة الحرية (457) وعند مستوي دلالة (0,05).

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الطلاع على الدراسات السابقة وجد الباحثان بأن الدراسات السابقة تناولت متغيرات الدراسة من جوانب مختلفة منها اجراء دراسة مقارنة كما في دراسة الشعفل والكشكي (2021) في حين أن دراسة سلمان واسماعيل (2022) حاولت التحقق من طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية واساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت موضوع الذات الإيجابية فدراسة (Heikamp et al (2014) وهي دراسة عبر الثقافات طبقت على عدد من الدول الأوربية لتقييم مقياس الإيجابية. وعلى نفس السياق جاءت دراسة عبد الخالق (2017) التي هدفت إلى بناء مقياس للذات الإيجابية مناسب للبيئة العربية. من الدراسات القريبة من الدراسة الحالية هي دراسة خربية (2021) التي تناولت متغيرين من المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية وهي المناعة النفسية والذات الإيجابية، إلا أنها طبقت على عينة من المرضى في أن الدراسة الحالية طبقت على العاملين في القطاع الصحي. الدراسات التي تناولت موضوع الضبط الانفعالي كانت متباينة من حيث الهدف وعينة الدراسة، فدراسة (Jarvenoja and Jarvela (2009) هدف إلى قياس الضبط الانفعالي لدى الطلبة في المواقف التعليمية. في حين أن دراسة طه (2017) هدف إلى التعرف على العلاقة بين كل من القلق الاجتماعي والضبط الانفعالي لدى طلبة الجامعة. أما دراسة عولا (2022) فقد هدف إلى قياس الضبط الانفعالي لدى ضباط قوي الأمن وعلاقته بمرئتهم النفسية. أما الدراسة الحالية فقد هدفت إلى التحقق من العلاقة الثلاثية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي. من حيث حجم العينة يمكن ملاحظة حجم عينة الدراسات السابقة كانت متباينة بحسب طبيعة الدراسة وأهدافها إذ أن أقل حجم عينة كانت 63 فرداً كما في دراسة (Jarvenoja and Jarvela (2009) وهي دراسة تجريبية أما أكبر حجم للعينة فقد كان 3544 فرداً وهي كانت في دراسة (Heikamp et al (2014) وهي دراسة طبقت عبر عدة ثقافات مختلفة. أما الدراسة الحالية فقد بلغت 310 فرداً كونها دراسة ارتباطية وهذه العينة بحسب المعايير العلمية للدراسات العلمية هي مقبولة. هذا

واستفاد الباحثان من مراجعة الدراسات السابقة من عدة اوجه منها تحديد عينة الدراسة واستخدام المقاييس المناسبة لعينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

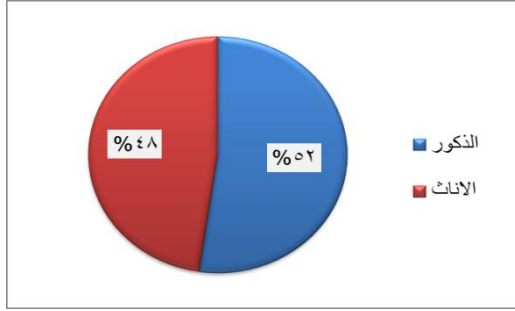
3- منهجية البحث واجراءاته.

منهج الدراسة:

قام الباحثان باتباع المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية والذي يهدف إلى وصف الظاهرة وجمع المعلومات بالإضافة إلى تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً (العناني، 67، ص 2001). حيث تتطلب الدراسة الحالية وصفاً كمياً وكيفياً للمتغيرات الثلاث المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي وعلاقتها ببعض لدى العاملين في القطاع الصحي. ولتحقيق هذا الهدف اتبع الباحثان منهج الدراسات الارتباطية ضمن المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة:

ان مجتمع البحث يشمل جميع الأفراد والاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (أبو زينة وآخرون، 2007، ص 95). كما أن الهدف الرئيس من تحديد المجتمع وتعيين الحدود الصريحة لعملية جمع البيانات من جهة ثانية (طعمة حنوش، 2009، ص 37). يتألف البحث من العاملين في القطاع الصحي حيث بلغ عدد العاملين (4510) موظفاً منهم (2359) من الذكور ويشكلون (52) من نسبة الموظفين و(2151) من الإناث ويشكلون (48%) من نسبة الموظفين وهم موزعين على (11) مؤسسة ضمن مؤسسات القطاع الصحي ضمن مركز محافظة أربيل⁽¹⁾.



شكل (1) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب الجنس

عينة البحث:

العينة هي جزء من المجتمع يطبق عليهم الظاهرة من خلال المعلومات عن هذه العينة حتى تتمكن من تعميم النتائج على المجتمع. بعد تحديد مجتمع البحث ثم اختيار عينة من مركز ذيان الصحي، مستشفى الولادة، مستشفى رائة رين، مستشفى طوارئ، مستشفى جمهوري، مستشفى زكاري. حيث بلغ عدد أفراد العينة (310) منها (161) من الذكور و(149) من الإناث العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ويتم اختيار العينة بسبب صعوبة إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع عندما تكون العينة كبيرة وذلك، بسبب صعوبات عملية واقتصادية... الخ، (الجادري، 2003، ص 20). ولإختيار عينة ممثلة للمجتمع قام الباحثان بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، كما أخذ الباحثان بنظر الاعتبار نسبة الذكور إلى الإناث ضمن مجتمع البحث، في إختيار عينة البحث. الجدول التالي يبين كيفية إختيار عينة البحث.

جدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث والنسبة المئوية لهم

ت	اسم المؤسسة	عدد الذكور	عدد الإناث	العدد الكلي	النسبة
1	مركز ذيان الصحي	15	17	32	10.32%
2	مستشفى الولادة	18	27	45	14.52%
3	مستشفى رابرين	21	19	40	12.90%
4	مستشفى طوارئ	19	19	38	12.26%
5	مستشفى جمهوري	27	12	39	12.58%
6	مستشفى زكاري	21	18	39	12.58%
7	مستشفى استشاري	24	26	50	16.13%
8	مركز نازدار بامه رني الصحي	16	11	27	8.71%
9	المجموع	161	149	310	100%

(1) تم الحصول على بيانات العاملين في مؤسسات القطاع الصحي في مدينة أربيل من وزارة الصحة في إقليم كردستان العراق بكتاب رسمي موجه إلى وزارة الصحة من قبل رئاسة جامعة صلاح الدين (رقم الكتاب 2289/2/1) صادر بتاريخ 2022-9-27.

ادوات البحث:

لجأ الباحثان إلى استخدام الاستبيان أداةً لبحثها وذلك لملائمته مع طبيعة متغيرات البحث الحالية، ولغرض قياس المتغيرات التي حددها الباحثان في بحثهما الحالي وهي (مقياس المناعة النفسية، مقياس الذات الإيجابية، مقياس الضبط الانفعالي)، قام الباحثان بالاعتماد على ثلاثة مقاييس جاهزة. وفيما يأتي عرض للمقاييس وعلى النحو الآتي:

أولاً: مقياس المناعة النفسية:

لقياس المناعة النفسية قام الباحثان بالاعتماد على مقياس انجليزي وهو مقياس (2013) Choochom وهو مكون من 14 فقرة تقيس المناعة النفسية وهي موزعة على خمس مجالات وهي مجال المرونة (3) فقرات، مجال الحرية الذاتية (3)، مجال الأمل (3) فقرات، مجال التوافق (3) فقرات، مجال الوعي (2) فقرتين.

ثانياً: مقياس الذات الإيجابية:

لقياس الذات الإيجابية قام الباحثان بالاعتماد على مقياس ((2017) عبد الخالق والمكون من 16 فقرة تقيس الذات الإيجابية. ثالثاً: مقياس الضبط الانفعالي:

لقياس الضبط الانفعالي قام الباحثان بالاعتماد على مقياس انجليزي وهو مقياس (2003) Gross & John والمكون من 10 فقرة تقيس الضبط الانفعالي.

صدق الادوات:

الصدق من العوامل الاساسية التي على واضع الاختبار أو مستخدمه التأكد منه وصدق المقياس هو قدرته على قياس ماوضع من اجل قياسه. ويعرف صدق الاختبار بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر واخرون، 2002، ص133).

صدق الترجمة للمقاييس الثلاث

قام الباحثان بإستخراج مؤشرات للصدق وهي كالآتي: -

أ- صدق الترجمة لمقياس المناعة النفسية والضبط الانفعالي⁽²⁾

قاما الباحثان بتطبيق خطوات التالية

1. ترجمة مقياس البحث (2013) Choochom و(2003) Gross & John من اللغة الانجليزية إلى اللغة الكردية وذلك بالاستعانة بخبير في اللغة الانجليزية.

2. بعد ذلك قام الباحثان بعرض المقاييس المترجمين إلى اللغة الكردية إلى خبير في اللغة الانجليزية لترجمتها من اللغة الكردية إلى الانجليزية.

3. بعد ترجمة المقاييس إلى اللغة الانجليزية تم عرض المقاييس الانجليزية المترجم والاصلي على خبير ثالث للتعرف على مدى مطابقة النسختين، وبهذا استطاعت الباحثان استخراج صدق الترجمة للمقياس

ب- صدق الترجمة لمقياس الذات الإيجابية

قام الباحثان بإستخراج مؤشرات للصدق وهي كالآتي: -

لاستخراج صدق الترجمة⁽³⁾ قام الباحثان بتطبيق خطوات التالية

1. ترجمة مقياس البحث (2017) عبد الخالق من اللغة العربية إلى اللغة الكردية وذلك بالاستعانة بخبير في اللغة العربية.

2. بعد ذلك قام الباحثان بعرض المقياس المترجم إلى اللغة الكردية إلى خبير في اللغة العربية لترجمتها من اللغة الكردية إلى العربية.

(2) اسماء الاستاذة الذين تمت الاستعانة بهم في صدق الترجمة:

أ م د. دلوفان سيف الدين الغفوري قسم اللغة الانكليزية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

أ م. رين عبد القادر عزيز قسم اللغة الانكليزية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

أ م د. بروين شوكت كوثر قسم اللغة الانكليزية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

(3) أ. د. صالح قسم اللغة العربية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

أ. د. زياد عبد الله، قسم اللغة العربية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

أ. هاشم محمد مصطفى قسم اللغة العربية، كلية التربية، جامعة صلاح الدين

3. بعد ترجمة المقياس إلى اللغة العربية تم عرض المقياسين العربيين المترجم والاصلي على خبير ثالث للتعرف على مدى مطابقة النسختين. وبهذا استطاعت الباحثة استخراج صدق الترجمة للمقياس

الصدق الظاهري للمقاييس الثلاث Face Validity:

لغرض التأكد من صدق المقاييس الثلاث قام الباحثان بعرض فقرات المقاييس بصيغتها الأولية على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس " للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ومدى وملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه حيث، بلغ عدد الفقرات مقياس المناعة النفسية (15). في حين بلغ عدد فقرات الذات الإيجابية (16) فقرة. اما فقرات مقياس الضبط الانفعالي بلغ (10) فقرة. حيث طلب من الخبراء والمحكمين إبداء آرائهم في الأمور الآتية:-

1. كون الفقرات صالحه في قياس المناعة النفسية، والذات الإيجابية والضبط الانفعالي أو غير صالحه.
2. مع ذكر اية مقترحات أو ملاحظات يرونها مناسبة.
- وبناءً على توجيهات الخبراء تقرر ما يأتي:-

1. تقبل الفقرات التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 75% فأكثر.
2. حذف الفقرات التي لم يصل نسبة الاتفاق عليها 75% من الخبراء.

بالنسبة لمقياس المناعة النفسية تم حذف فقرة واحدة وهي الفقرة (13) من المقياس وعليه أصبح عدد فقرات المقياس النهائي (14) فقرة. اما بالنسبة لمقياس الذات الإيجابية لم يتم حذف اية فقرة من المقياس وعليه أصبح العدد النهائي للمقياس (16)، في حين تم حذف فقرتين من مقياس الضبط الانفعالي وهما الفقرتين (1 و10) وعليه أصبح المقياس (8) فقرات كونت المقياس بصيغته النهائية. والجدول التالي يبين نسبة الموافقة على الفقرات في المقاييس الثلاث:

جدول (2) عدد الخبراء الموافقين على فقرات المقاييس الثلاث ونسبهم المئوية وقيم مربع كاي

مقياس المناعة النفسية						
مجالات المناعة النفسية	أرقام الفقرات للمجال	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا)
المرونة	1، 2	14	100%	0	0%	14
	3	13	86.92%	1	7.14%	10.29
الحرية الذاتية	6	14	100%	0	0%	14
	5	13	86.92%	1	7.14%	10.29
	4	9	29.64%	5	35.71%	1.14
الامل	7.8.9	14	100%	0	0%	14
التوافق	10	14	100%	0	0%	14
	12	13	86.92%	1	7.14%	10.29
	11	12	85.71%	2	14.29%	2.57
الوعي	14	14	100%	0	0%	14
	15	13	86.92%	1	7.14%	10.29
	13	12	85.71%	2	14.29%	2.57
الذات الإيجابية						
أرقام الفقرات	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا)	
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13,14.15.16	14	100%	0	0%	14	
الضبط الانفعالي						
أرقام الفقرات للمجال	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا)	
3,4,5,6,7,9	14	100%	0	0%	14	
1.2.8	13	86.92%	1	7.14%	10.29	

مقياس المناعة النفسية					
2.57	%14.29	2	%85.71	12	10

ثبات الأداة:

- اولاً: طريقة إعادة الاختبار: لجأ الباحثان إلى طريقة إعادة الاختبار لأستخراج الثبات للمقاييس الثلاث حيث يشير الثبات إجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الأفراد وحساب معامل الارتباط بين الإجراء الأول والثاني (ربيع، 1994، ص 86). تم تطبيق الاختبار على (30 موظف وموظفة) تم اختيارهم من مجتمع الدراسة، وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور اسبوعين من الاختبار على (2022/12/22) ولغاية (2023/01/05). ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد في التطبيقين، الأول والثاني وقد كانت قيمة معامل الارتباط لمقياس المناعة النفسية بصورة عامة (0,81) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير الذات الإيجابية (0,88) وكان معامل الارتباط لمتغير الضبط الانفعالي (0,79) وهذه معاملات للارتباط يمكن الاعتماد عليها.
- ثانياً- طريقة الفاكرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على احتساب الارتباطات بين درجات مجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في المقياس، حيث يتم التقسيم على عدد من الأجزاء والتي تساوي عدد الفقرات على عكس التجزئة النصفية التي تقسم الفقرات على قسمين، أي أن كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً، ويعد هذا النوع من الثبات من الإجراءات الشائعة التي تعتمد خاصة في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة الاختبار (عبدالرحمن، 2008، ص 185) وبحساب الثبات بهذه الطريقة لمقياس المناعة النفسية بصورة عامة (0,84) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير الذات الإيجابية (0,89) وكان معامل الارتباط لمتغير الضبط الانفعالي (0,83) وهذه معاملات يمكن الاعتماد عليها.

تطبيق المقاييس الثلاث:

تم إجراء التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في المؤسسات الصحية التي تم اختيارها، واستغرق التطبيق 25 يوماً حيث بدأ العمل بتاريخ (2023/01/10). وقام الباحثان بتوزيع الاستمارات على عينة البحث البالغ عددها (310) موظف وموظفة منهم (149) من الذكور و(161) من الإناث، حيث طلب منهم قراءة التعليمات الخاصة بالادوات الثلاث، وأن يجيبوا بدقة على كل الفقرات وقد طلب منهم أن لا يتركوا اية فقرة من الفقرات من غير الاجابة عليها، وكان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (20-25) دقيقة بمتوسط قدره (22.41) دقيقة، ومن اجل تصحيح مقياس المناعة النفسية وزعت الدرجات كالآتي: للفقرات الإيجابية وحددت الأوزان من (1-5) للبدائل (. خاطئ دائماً ، غالباً خاطئ، لست متأكدا ، صحيح غالباً، صحيح دائماً) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية. واعلى درجة يحصل عليها المستجيب (70) وأدنى درجة هي (14) اما تصحيح مقياس الذات الإيجابية فقد وزعت الدرجات كالآتي للفقرات الإيجابية للفقرات الإيجابية وحددت الأوزان من (1-5) للبدائل (ابداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية. وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هو (80) درجة وأقل درجة يحصل عليها هو (16) درجة. اما تصحيح مقياس الضبط الانفعالي فقد وزعت الدرجات كالآتي للفقرات الإيجابية للفقرات الإيجابية وحددت الأوزان من (1-5) للبدائل (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، متردد، موافق إلى حد ما، موافق بشدة) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية. وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هو (40) درجة وأقل درجة يحصل عليها هو (8) درجة.

الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج المؤشرات الإحصائية وتحليل البيانات للمقاييسين اللذين استخدمنا في البحث الحالي والنتائج التي تمخضت عنه والوسائل الإحصائية المستخدمة هي: -
1. مربع كاي 2 والنسبة المئوية لغرض معرفة نسبة اتفاق الخبراء على فقرات المقاييس الثلاث المناعة النفسية، الذات الإيجابية والضبط الانفعالي.
 2. معادلة الفاكرونباخ لاستخراج معاملات الثبات للمقاييس الثلاث المناعة النفسية، الذات الإيجابية والضبط الانفعالي.
 3. الاختبار التائي T-test لعينة واحدة لقياس المناعة النفسية الذات الإيجابية والضبط الانفعالي للعينة التطبيقية الرئيسية في البحث.
 4. الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين للمقارنة في المناعة النفسية الذات الإيجابية والضبط الانفعالي على وفق متغير الجنس.
 5. معامل ارتباطاً بيرسون (Person Correlation Coefficient)) لإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للمقاييس، وإيجاد العلاقة بين متغيرات المناعة النفسية الذات الإيجابية والضبط الانفعالي. (البياتي واثناسيوس، 1977، ص 254)

6. معادلة تحليل المسار لتحديد الدور الوسيط الذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي.
7. تحليل الانحدار الخطي لتقدير العلاقة التنبؤية للضبط الانفعالي من خلال متغيري المناعة النفسية والذات الإيجابية.

4- عرض النتائج ومناقشتها.

• نتيجة السؤال الأول: ما مستويات المناعة النفسية والذات والإيجابية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي؟ من اجل الاجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس الثلاث والمجالات المكونة لها وتمت مقارنتها بالوسط الفرضي لكل منها. وأشارت النتائج إلى أن متوسط درجات أفراد العينة في متغير المناعة النفسية بلغ (50.72) درجة بانحراف معياري قدره (7.12) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (42) درجة*. وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (21.67) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (309). أما درجات مجالات المناعة النفسية، المرونة، الحرية الذاتية، الأمل، التوافق، الوعي فقد كانت قيمة المتوسطات الحسابية على التوالي (9.97 – 12.04 – 11.92 – 10.50 – 6.29) وبانحرافات معيارية (1.72 – 2.41 – 2.37 – 3.13 – 2.21) إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للمجالات الخمسة لمقياس المناعة النفسية بلغ (9) درجات ولمجال الوعي بلغ المتوسط الفرضي (6). باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة على التوالي (9.99 – 22.30 – 21.89 – 8.46 – 2.33) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299). أما مقياس الذات الإيجابية فقد أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات أفراد العينة بلغ (58.96) درجة بانحراف معياري قدره (8.55) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (48) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (22.61) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (309).

وفيما يتعلق بمقياس الضبط الانفعال فقد أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات أفراد العينة بلغ (28.35) درجة بانحراف معياري قدره (4.78) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (24) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (16.08) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند (0.05) ودرجة حرية (309)

الجدول (3) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للارتباطات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة*
				المحسوبة	الجدولية	
مقياس المناعة النفسية	50.72	7.12	42	21.67	1.96	دالة
المرونة	9.97	1.72	9	9.99	1.96	دالة
الحرية الذاتية	12.04	2.41	9	22.30	1.96	دالة
الأمل	11.92	2.37	9	21.89	1.96	دالة
التوافق	10.50	3.13	9	8.46	1.96	دالة
الوعي	6.29	2.21	6	2.33	1.96	دالة
الذات الإيجابية	58.96	8.55	48	22.61	1.96	دالة
الضبط الانفعالي	28.35	4.78	24	16.08	1.96	دالة

* المتوسط الفرضي للأداة = أقل درجة + أعلى درجة / 2

* عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية 309

نلاحظ من الجدول (3) بأن قيم المتوسطات الحسابية للمتغيرات الثلاث المرونة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي هي أعلى من المتوسطات الفرضية وهذا يشير بأن العاملين في القطاع الصحي يتمتعون بمستويات عالية من المناعة النفسية والذات الإيجابية ولديهم مستوى جيد من الضبط الانفعالي.

هذا وأشارت عصفور (2013) بأن المناعة النفسية للفرد تساعد في الاستفادة من الخبرات الصعبة التي تواجهه في الحياة العملية وتكون نقطة قوة لديه بالنسبة لعمل في المستقبل. كما انها تساهم بشكل فعال في تخفيف الضغوط الناتجة عن ظروف العمل في المؤسسات الصحية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة قوتي وكربوسة (2022) حيث اشارت إلى أن العاملين في القطاع الصحي يتمتعون بدرجات عالية من المناعة النفسية وهذا يعد مؤشر جيد لقدرة العاملين في القطاع الصحي بالتعامل بصورة إيجابية مع الضغوط التي يواجهونها اثناء عملهم. كما اشارت دراسة خربية (2021) بأن الأفراد الذين يختبرون المرض ويتعافون يتمتعون بذات إيجابية عالية بالإضافة إلى تعزيز مناعتهم النفسية. من جانب اخر اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هداية (2021) والتي اشارت إلى أن العاملين في القطاع الصحي يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي. وبالتالي فهم يفتقرون إلى وسائل مواجهة الضغوط التي تواجههم اثناء العمل. بالتالي فهم يفتقرون إلى الضبط الانفعالي اثناء تأديتهم لعملهم. يمكن عزو الاختلاف في نتائج الدراسات السابقة إلى طبيعة الظروف التي يعيشها العاملين في القطاع الصحي وطبيعة الضغوط التي يواجهونها اثناء عملهم إذ كلما قلت ضغوط العمل انعكس ذلك إيجابا على إيجابية الفرد وقدرته على الضبط الانفعالي لديه.

• نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذو دلالة في المناعة النفسية لدي أفراد عينة البحث بحسب متغير الجنس

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية بالنسبة للمقاييس الثلاث ككل والمجالات المكونة لها، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة للمقاييس المناعة النفسية، الذات الإيجابية، والضبط الانفعالي على التوالي (0.10 - 0.06 - 0.09) في حين بلغت القيمة الجدولية (1.96) وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى أن عدم وجود فروق دالة إحصائية للمقاييس الثلاث بحسب الجنس. اما قياس الفروق في مجالات المناعة النفسية، المرونة، الحرية الذاتية، الامل، التوافق، الوعي فقد كانت القيمة التائية المحسوبة على التوالي (0.10 - 0.66 - 0.05 - 0.30 - 0.16) وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير إلى أن عدم وجود فروق دالة إحصائية للمجالات الخمس بحسب الجنس. والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين دلالة الفروق لكل من المناعة النفسية ومجالاتها والذات الإيجابية والضبط الانفعالي بحسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط		الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى دلالة	مستوى الدلالة*
			الحسابي	الجدولية		المحسوبة	الجدولية		
المناعة النفسية	ذكور	149	50.72	6.79	7.44	0.10	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	50.72						
مجال المرونة	ذكور	149	9.96	1.69	1.75	0.10	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	9.98						
مجال الحرية الذاتية	ذكور	149	12.13	2.23	2.58	0.66	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	11.95						
مجال الامل	ذكور	149	11.90	2.56	2.14	0.05	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	11.92						
مجال التوافق	ذكور	149	10.44	3.12	3.15	0.30	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	10.55						
مجال الوعي	ذكور	149	6.27	2.23	2.18	0.16	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	6.31						
الذات الإيجابية	ذكور	149	58.98	8.34	8.80	0.06	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	58.92						
الضبط الانفعالي	ذكور	149	28.32	4.37	5.16	0.09	1.96	0.05	غير دال
	إناث	161	28.37						

* عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية 308

من خلال ملاحظة الجدول (4) نرى بأن نتائج الدراسة لم تبين أي فروق في متغير الجنس في المناعة النفسية أو الذات الإيجابية أو الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة خربية (2021) ودراسة طه (2017) بينما كانت مختلفة عن دراسة عولا (2022) ودراسة مسحل (2017) أن الاختلاف في نتائج الدراسات السابقة يمكن عزوها إلى اختلاف طبيعة العينة التي تم تطبيق الدراسة عليها من حيث العمر وطبيعة العمل. وهذا امر متوقع كون الحياة المهنية واختلاف طبيعة الضغوط يمكن أن يؤدي إلى الاختلاف في اليات التعامل معها لكلا الجنسين. وعليه أن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في المناعة النفسية والذات الإيجابية والضببط الانفعالي يمكن عزوه إلى طبيعة العمل الذي يمارسه الجنسين الذين يتعايشون مع نفس ظروف العمل، والذي يتطلب مهارات نفسية جيدة للتعامل مع الموافق الضاغطة في العمل.

• نتيجة السؤال الثالث: ما طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضببط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي

لغرض التحقق من هذا الهدف تم إستخراج معامل الارتباط لكل من المناعة النفسية ومجالاته والذات الإيجابية والضببط الانفعالي وعليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياسي الذات الإيجابية والضببط الانفعالي فتبين أن معامل الارتباط على التوالي يساوي (0.52 و0.23) وهذه العلاقة موجبة ودالة إحصائياً.

اما المجالات المناعة النفسية وكل من الذات الإيجابية والضببط الانفعالي فقد كانت كالآتي:

1. العلاقة بين المجالات الخمس للمناعة النفسية (المرونة، حرية الذات، الأمل، التوافق، الوعي) والذات الإيجابية فقد كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.33 – 0.49 – 0.52 – 0.18 – 0.09) حيث أظهر معامل إرتباط بيرسون وجود علاقة دالة إحصائياً لكل المجالات باستثناء مجال الوعي كانت العلاقات غير دالة إحصائياً.
2. العلاقة بين المجالات الخمس للمناعة النفسية (المرونة، حرية الذات، الأمل، التوافق، الوعي) والضببط الانفعالي فقد كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.23 – 0.31 – 0.23 – 0.01 – 0.18) أظهر معامل إرتباط بيرسون وجود علاقة دالة إحصائياً لمجالات المرونة وحرية الذات والأمل المجالات اما مجالات التوافق والوعي كانت العلاقة غير دالة إحصائياً.

جدول (5) يبين معاملات الارتباط

الذات الإيجابية	المناعة	الذات الإيجابية	الضببط الانفعال
المرونة	**0.46	**0.33	**0.23
الحرية الذاتية	**0.62	**0.49	**0.31
الأمل	**0.63	**0.52	**0.23
التوافق	**0.68	**0.18	0.01
الوعي	**0.55	0.09	0.02
المناعة		**0.52	**0.23
الذات الإيجابية			**0.51

**العلاقة الارتباطية دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (309)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) نجد بأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضببط الانفعالي. وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع ما جاءت في الأدبيات والدراسات السابقة حيث اشار كل من (Shahi & dubey 2011) إلى أن المناعة النفسية له دور إيجابي في تخفيف الاحساس بالضغط النفسي والاحترق النفسي لدى الأطباء كما تساعد في تكييفهم للضغوط التي يواجهونها أثناء العمل. وعلى نفس السياق اشار الشناوي (1994) بأن المناعة النفسية تساعد الفرد السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بصورة إيجابية ووفق ما يقتضيه الموقف (ميجوز، 2021، ص 1229) إذ أن المناعة النفسية تعمل على تقوية الذات والسيطرة عليها ومواجهة الظروف الصعبة والتحديات أثناء العمل وتساعد على تكييف الفرد للمواقف المختلفة. إذ أن المناعة النفسية للفرد تساعده على التقييم المعرفي السليم للمخاطر التي يواجهه أثناء العمل بحيث يختار الطريقة الانسب للتعامل مع الضغوط وبالتالي يساعده بالتعامل بصورة أكثر إيجابية للمواقف التي يواجهها.

- نتيجة السؤال الرابع: "إلى أي مدى يمكن للجنس وسنوات الخدمة والمناعة النفسية والذات الإيجابية التنبؤ بالضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحثان باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لغرض لتقدير العلاقة بين متغيري الدراسة، حيث يمكن استخدام هذه المعادلة في معرفة نوع العلاقة بين المتغيرات وتقدير المتغير التابع باستخدام المتغيرات الأخرى (بلوم وآخرون، 1983، ص 187).

بينت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من الجنس وسنوات الخدمة يمكنها أن تتنبأ بالضبط الانفعالي بنسبة (0.06) أما النسبة الباقية تفسرها متغيرات أخرى حيث بلغت قيمة R2 (0.003) وقيمة (F=0.54) وهذه القيمة غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة B لمتغير الجنس (0.16) ولسنوات الخدمة (0.04) وهي غير دالة إحصائياً. وبإضافة متغير المناعة النفسية ومجالاتها ومتغير الإيجابية ارتفعت نسبة بالضبط الانفعالي إلى (0.53) حيث بلغت قيمة R2 (0.28) وقيمة (F= 19.66) وعليه يمكن القول أن المناعة النفسية والذات الإيجابية متنبئ جيد للضبط الانفعالي. وللتعرف على دلالة مجالات المناعة النفسية للتنبؤ بالضبط الانفعالي أشارت النتائج إلى أن مجال الحرية الذاتية هو متنبئ جيد للضبط الانفعالي حيث بلغت قيمة B الحرية الذاتية (0.31) هي دالة عند مستوى دلالة (0.03). في حين لم تسجل المجالات الأخرى للمناعة النفسية أي مستوى دلالة للتنبؤ بالضبط الانفعالي. انظر الجدول (6).

جدول (6.) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المنبئة (المناعة النفسية ومجالاتها، والذات الإيجابية، الجنس، سنوات

الخدمة) على المتغير التابع المتمثل في الضبط الانفعالي

النموذج الأول	B	B	t	الدلالة
الجنس	0,16	0,02	0,29	0,772
سنوات الخدمة	0,04	0,06	1,03	0,302
النموذج الثاني	B	B	t	الدلالة
الجنس	0,23	0,02	0,49	0,63
سنوات_الخدمة	0,04	0,07	1,30	0,20
المرونة	0,32	0,11	1,85	0,07
الحرية_الذاتية	0,31	0,15	2,13	0,03
الامل	0,00	0,00	0,03	0,98
الوعي	0,06	0,03	0,36	0,72
المناعة	- 0,13	-0,20	-1,58	0,12
الذات الإيجابية	0,28	0,50	8,01	0,00

يمكن القول بأن المناعة النفسية تعد من أهم العوامل الوقائية التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالمرض النفسي وتساعد على التكيف مع الضغوط والتعامل بإيجابية معها بالإضافة إلى قدرة الفرد على حل المشكلات أثناء العمل لاسيما انهم يعملون في مجال حساس حيث أن احتمالية الإصابة بالأمراض هي أكبر بكثير بالمقارنة مع الأخرين إذ يستلزم طبيعة عملهم التعرض اليومي لأفراد مصابين بأمراض مختلفة بحيث تكون احتمالية العدى منهم عالية، بالإضافة إلى مشاهدتهم حالات مصابة بالمرض والتي قد تتعرض للوفاة بسبب المرض. جميع هذه الظروف تكون عوامل ضاغطة قد تؤثر على النواحي النفسية وعلى التكيف مع الواقع، وهنا يأتي دور المناعة النفسية كنظام مناعي وقائي يساعد العاملين في القطاع الصحي بالتعامل بفعالية وإيجابية مع الظروف الضاغطة التي يمرون بها مما يساهم في تعزيز الضبط الانفعالي والصحة النفسية لديهم.

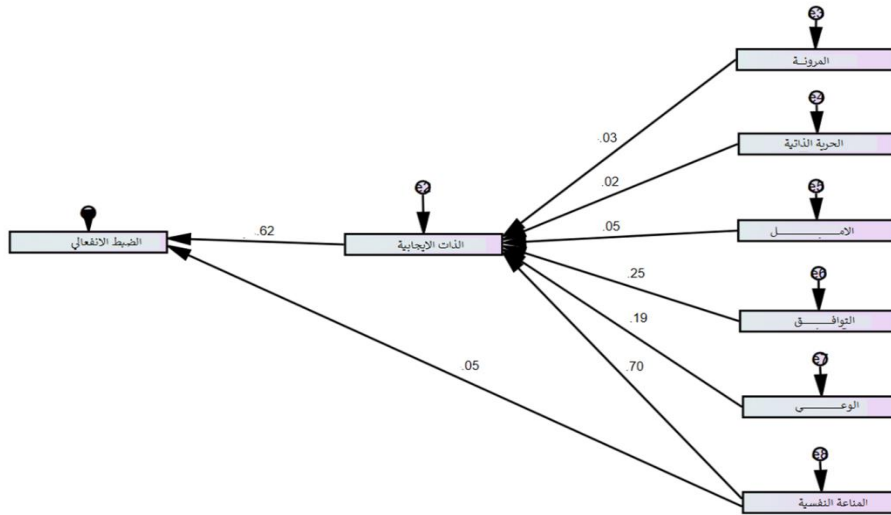
- نتيجة السؤال الخامس: "إلى أي مدى يمكن للذات الإيجابية أن تلعب دور وسيط في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي؟"

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان ببناء نموذج سببي (Causal Model)، على أساس نظري واستخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، لاختبار المتغير الوسيط، والذي يشترط وجود علاقة بين المتغير المستقل (المناعة النفسية) والمتغير التابع (الضبط الانفعالي)، وبين المتغير الوسيط (الذات الإيجابية) والمتغير التابع (الضبط الانفعالي). ولتحقيق هذا الشرط، حسبت معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، كما في الجدول (7)

الجدول (7) توضيح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

الضبط الانفعالي	الذات الإيجابية	المناعة النفسية	
		١	المناعة النفسية
	١	0.70	الذات الإيجابية
١	0.62	0.05	الضبط الانفعالي

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين متغيرات الدراسة، وهذا فقد تحقق شرط اختبار النموذج، وبناء عليه استخدم برنامج (AMOS)، (Andrew, et al. 2009, 63)، ويوضح الشكل (2) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج.



شكل (2) نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

يتضح من الشكل (2) وجود تأثير مباشر للذات الإيجابية على المناعي ويوضح الجدول (8) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية.

جدول (8) يبين المسارات السببية بين المتغيرات الثلاث

الدلالة p	القيمة الحرجة C. R	الخطأ المعياري SE	الاتار الكلية	أثر غير مباشر	أثر مباشر B	المسارات السببية
.,43	0.79-	,46	,٢٦ -	0.29	,04 -	المناعة النفسية < ضبط الانفعالي
,,0	9.59	,31	,٢٧	,05	,29	الذات الإيجابية < ضبط الانفعالي
,,٠٠	19.06	,54	,٢٥ -	1.21	0.70	المناعة النفسية < الذات الإيجابية

يتضح من الجدول (8) وجود مسار بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي؛ إذ بلغ الأثر للمسار --0.40 وهي غير دالة إحصائياً. في حين أشارت النتائج إلى وجود مسار بين كل من الذات الإيجابية والضبط الانفعالي إذ بلغ الأثر للمسار 0.29 وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.00). ووجود مسار بين المناعة النفسية والذات الإيجابية؛ إذ بلغ الأثر للمسار 0.70، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.00). تُظهر لنا نتيجة قياس تحليل المسار أن العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي كانت (0.05)، ولكن في حال إضافة متغير آخر وهو الذات الإيجابية للعلاقة، فإن العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي تتغير، حيث أظهرت النتائج إلى أن الذات الإيجابية يؤدي إلى ارتفاع نسبة العلاقة الإيجابية مع الضبط الانفعالي إلى (0.62). هذه النتائج جاءت متوافقة من الأدبيات والدراسات السابقة في الميدان والتي أشارت إلى أن إيجابية الفرد يمكن أن يكون له أثر إيجابي على الفرد كما انه قد يساهم في تعزيز قدرات الفرد على مواجهة الشدائد والصعوبات النفسية. أن إيجابية الفرد لها تأثير إيجابي على قدرة الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية والمحافظة على اتزانه الانفعالي ويحافظ على الصحة النفسية والجسمية. (Snyder & Lopez, 2009, p: 13).

يشير الباحثان إلى أن ارتفاع مستويات المناعة النفسية يعد مؤشر جيد للتمتع بالصحة النفسية لدى الأفراد مما يساعدهم على التفكير بإيجابية ومواجهة المشكلات والتحديات اثناء العمل وتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة مما يقلل من حدة الضغوط. وبالتالي فإن ضعف المناعة النفسية قد يكون احدى العوامل التي تشير إلى احتمالية صابة الفرد بالأمراض النفسية مثل القلق والوسواس القهري نتيجة توقعهم بالإصابة بأمراض مختلفة من خلال التعامل اليومي مع المرضى حيث يركز لانتباهه على لأعراض الجسدية البسيطة وتفسرها على انها عدى من مريض تم التعامل معه خلال العمل.

في إطار اطلاع الباحثان للأدبيات والدراسات السابقة لم توجد دراسة تتناول الدور الوسيط للذات الإيجابية في العلاقة بين متغيرات البحث الحالي أو أي متغيراً مشابهة إلى أن الأدبيات اشار التي أن كل من الذات الإيجابية والمناعة النفسية يمكنها أن تساهم في تعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد بصورة عامة وبالتالي يمكن القول بأن المتغيرات النفسية الإيجابية مثل الذات الإيجابية والمناعة النفسية يمكن أن تساهم في تعزيز الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي. حيث يحاول جميع أفراد المجتمع المحافظة على توازنهم واستقرارهم عن طريق تعزيز مناعتهم النفسية وتبني استراتيجيات مختلفة للتعامل مع ضغوط العمل.

الاستنتاجات:

- على ضوء نتائج البحث الحالي توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات منها:
- 1- الجنس ليس له دور في تعزيز الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.
 - 2- سنوات الخدمة ليس له دور في تعزيز الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.
 - 3- إيجابية الفرد يمكن اعتباره مؤشراً إيجابياً في تعزيز الضبط الانفعالي للعاملين في القطاع الصحي.
 - 4- الذات الإيجابية متنبئ جيد للضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي.
 - 5- هنا مؤشرات إيجابية للعلاقة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.

التوصيات والمقترحات.

- على ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ويقترحان ما يلي:
- 1- قيام الجهات المعنية بتصميم برامج خاصة لتعزيز الذات الإيجابية لدى العاملين في القطاع الصحي.
 - 2- ضرورة العمل على تعزيز الضبط الانفعالي من خلال اشراك العاملين في دورات خاصة بالدعم النفسي الاجتماعي.
 - 3- قيام وزارة الصحة بالعمل على تعزيز المناعة النفسية للعاملين في القطاع الصحي من خلال الندوات والسمينارات.
 - 4- اجراء دراسة مماثلة تتناول المتغيرات الثلاث على عينات اخرى مثل المعلمات والتدريسيين العاملين في القطاع التربوي.
 - 5- اجراء بحث حول العلاقة بين الذات الإيجابية والانجاز لدى العاملين في القطاع الصحي.
 - 6- اجراء دراسة حول المناعة النفسية مع متغيرات اخرى مثل (خصائص الشخصية، المرونة النفسية، اساليب التعامل مع الضغوط) لدى المصابين بالامراض المزمنة.

قائمة المصادر والمراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- ايشو، جنسن ولسن (2013) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الابتكاري لدى طلبة الاعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة) اقليم كوردستان، جامعة صلاح الدين، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- التاج، هيام موسى (2017) المحارمة، لينا محمود مصطفى؛ الخوالدة، فؤاد عيد محمد؛ التل، سهير (مركز الضبط وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة صعوبات التعلم في عمان، مجلة جامعة عمان العربية للبحوث: سلسلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد (1)، العدد (1)
- الجنابي، صاحب (2019) المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة وعلاقتها الاخلاقي والاداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في الآداب، (7)، 1-42.
- جولمان، دانيال (2000) الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، مطابع الوطن، العدد 262.
- حسون، ازهار عبود (2011)، بناء مقياس ادارة الذات وفقاً لنظرية كولمان لدى تدريسي الجامعة، مجلة آداب المستنصرية، المجلد (56) العدد (2) DOI: <https://doi.org/10.35167/muja.v0i56.646>

- حسين، احلام؛ سالم، غسان حسين (2018) اعداد مقياس السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد (29) العدد (2).
- خربية، صفاء صديق (2021) المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - 19) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، المجلد 66، العدد 66، الصفحة 231-280.
- خليل، عفراء ابراهيم (2011) مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، ملحق 3. مكتبة أكاديميا العربية (academia-arabia.com)
- السريح، فهاني انور اسماعيل (2020) التفاعل الأكاديمي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث، المجلد (1) العدد (37) ص 534 – 562.
- سلمان، زينب وحيد، إسماعيل، هبة حسين (2022) (المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للنساء اللواتي يعانين من حالة العقم)، مجلد (61) العدد (1) ص 279-280.
- الشخانية، احمد عيد مطيع (2021)، اساليب التكيف لضغوط العمل وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (143) كانون الثاني (2). (iasj.net). 8b2fcf8f967b7c54
- الشعفل، حنان علي والكشكي (2021) المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق على الصحة لدى عينة من الممارسين الصحيين وغير الممارسين أثناء جائحة كورونا في المملكة العربية السعودية، مجلة دار المسالك للدراسات الشرعية واللغوية والإنسانية، العدد (10) عدد خاص.
- الشناوي، محمد محروس (1996) العملية الإرشادية والعلاجية، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- الطيب، محمد عبد الظاهر، واليهاص، سيد أحمد (2009) الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2017) تكوين مقياس الذات الإيجابية، دراسات نفسية، المجلد (27)، ع 2 أبريل، ص 139-151.
- عبد الرحمن، سعد (2008). القياس النفسي النظرية والتطبيق. المجلد الخامسة. ط3. هبة النيل العربية للنشر والتوزيع الجيزة، مصر.
- عبد السلام، محمد أمين (2015) مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه النشاط الترويحي الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (73) الاصدار (2).
- العدل، عادل محمد (2016) فاعلية برنامج في استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم على تنمية الوظائف التنفيذية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، جامعة البليدة 2، مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، المجلد (4) العدد (2).
- عدلان، اسماء محمد (2015) أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية، المجلد (23) العدد (2).
- عصفور، إيمان حسنين (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (3) العدد (42) ص 11 – 63
- عقوب، عيادة مسعود (2010) ادارة الانفعالات وعلاقتها ببعدي الانبساطية والاعصابية لدى طالبات التعليم الثانوي بمدينة الخمس، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 25. <http://yarab.yabesh.ir/yarab/handle/yad/109502>
- العكيلي، جبار وادي باهض (2017) المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذات والعفو، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 81، العدد 81، يناير 2017، الصفحة 369 - 420
- علوان، نعمات والنواجحة، زهير (2013) الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 1 ص 1 - 51.
- عمر، ليلى بابكر (2021) المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، مجلة كلية التربية، المجلد 37، العدد 7، يوليو 2021، الصفحة 61-95.
- عولا، زبير شريف (2022) قياس الضبط الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي ضابط قوي الأمن الداخلي في إقليم كردستان _ العراق.
- قوقي، إكرام؛ وكربوسة، كوثر (2022) الصمود النفسي لدى الممرضين دراسة استكشافية على عينة من الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- الفيسي، لما ونغم، ابو البصل (2017) الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (18) العدد (2).
- الكيال، مختار احمد؛ حسن، رمضان علي (2022) المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي لدي طلبة المرحلة الثانوية، عدد يوليو، الجزء 3، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف.

- محمد، رابعة عبد الناصر (2018) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهني لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة، العدد الثاني العشرون، ص 1177_1182.
- محمد، صلاح محمد محمود، (2021)، إسهامات المناعة النفسية المنبئة بالتغلب على اضطراب ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا (19 – covid)، المجلد (8) العدد (19)، ص 315.
- مزارقة، وليدة (2009)، مركز ضبط الالم وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان. (رسالة ماجستير غير منشورة) وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية الاداب، قسم علم النفس.
- مسحل، رابعة عبد الناصر محمد، (2018)، المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهني لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة، دراسات الإنسانية، جامعة الازهر، المجلد (22)، العدد (22) ص 1177.
- ميحوز، كريمة (2021) فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، جامعة الجزائر، المجلد (9) العدد (2) ص 1221-1243.
- هداية، بن صالح (2021) الاحتراق النفسي لدى عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كورونا -دراسة ميدانية على الممرضين والأطباء، مجلة دراسات نفسية، المجلد (1)، العدد (12)، ص 405-419.
- الهلالي، حسام محمد منشد (2013) التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

ثانياً- المراجع بالانجليزية:

- Andrew F. Hayes, "Beyond Baron and Kenny (2009): Statistical Mediation Analysis in the New Millennium," Communication Monographs 76, no. 4.
- Choochom, O. (2013). The development of a self-immunity scale. Journal of Psychology Kasem Bandit University, 3 (3), 52-61.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2): 36-47.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85 (2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Heikamp, T., Alessandri, G., Laguna, M., Petrovic, V., Caprara, M. G., & Trommsdorff, G. (2014). Cross-cultural validation of the positivity scale in five European countries. Personality and Individual Differences, 71, 140-145.
- Järvenoja, H., & Järvelä, S. (2009). Emotion control in collaborative learning situations: Do students regulate emotions evoked by social challenges? British Journal of Educational Psychology, 79 (3), 463-481.
- Johnson, R. L. (2006). The National Institutes of Health (NIH) State-of-the-science conference on preventing violence and related health-risking social behaviors in adolescents—a commentary. Journal of abnormal child psychology, 34 (4), 471-474.
- Robinson, J. A., Torvik, R., & Verdier, T. (2006). Political foundations of the resource curse. Journal of Development Economics, 79 (2), 447-468.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas [Positive Psychology: A Scientific and Practical Approach to Human Qualities]. Porto Alegre: Artmed.
- Tayyebi, K., Abolghasemi, A., Alilu, M. M., & Monirpoor, N. (2013). The comparison of self-regulation and affective control in methamphetamine and narcotics addicts and non-addicts. International Journal of High-Risk Behaviors & Addiction, 1 (4), 172.