مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.29 (NO. 118) 2023, pp. 67-97

اساليب الحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

أ.م.د. ايمان محمد شريف محمد علي
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية ـ علم النفس التربوي
Dr.emaansh@uomosul.edu.iq

مستخلص البحث :
هدف البحث التعرف على اساليب الحياة الاكثر شيوعا و على مستوى المناعة النفسية والعلاقة بين اساليب الحياة و المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، تالفت عينة البحث من (900) طالب وطالبة موزعين على اربع صفوف ومن الكليات العلمية والانسانية، لقياس اساليب الحياة تم تبني مقياس (ويلر واخرون 1986) اما لقياس المناعة النفسية فقد تم اعداد مقياس يتضمن ثلاث ابعاد هي (الصلابة النفسية، التوجه الروحاني، التفكير الايجابي)، تم الاعتماد على الحقيبة الاحصائية في معالجة البيانات ، توصلت النتائج الى ان اعلى اسلوب شيوعا بين طلبة الجامعة هو (المستسلم) يليه اسلوب (الباحث عن الاستحسان) يليه اسلوب (المنتمي اجتماعيا) وكان اقل الاساليب شيوعا هو اسلوب (المؤذي)، كما ان القيمة التائية المحسوبة لكل من (المنتمي اجتماعيا) و(الضحية) و(الباحث عن الاستحسان) و(المتحكم) و(المدلل) و(المنتقم) و(المؤذي) كانت دالة وجميعها لصالح الذكور ، ولايوجد فروق بين طلبة الصف الاول وطلبة الصف الرابع . وان القيمة التائية المحسوبة لاسلوب (المنتمي اجتماعيا) كانت دالة ولصالح التخصص العلمي، وكانت القيمة التائية المحسوبة لاسلوبي (الضحية) و(الباحث عن الاستحسان) كانت دالة لصالح التخصص الانساني، وقد كان مستوى المناعة النفسية مرتفعا لدى طلبة الجامعة الا انه للذكور اعلى من الاناث، ولصالح الصف الاول، وليس هناك فروق دالة تبعا للتخصص الدراسي بين طلبة الجامعة ،اما معامل الارتباط فقد كان دالا لجميع الاساليب ماعدا اسلوبي (المدلل) و(المنتقم). تم تقديم العديد من المتوصيات و المقترحات منها عقد دورات ارشادية لطلبة الجامعة في سبيل توعية وتنمية الاساليب الحياتية السليمة، واجراء دراسات تتناول العلاقة بين متغيرات البحث وبعض المتغيرات الاخرى كاليقضة العقلية والرشاقة المعرفية واساليب المعاملة الوالدية والتلكؤ الاكاديمي وغيرها من المتغيرات.

الكلمات المفتاحية : اسالي الحياة، المناعة النفسية، طلبة الجامعة

اهمية البحث والحاجة اليه : يعد الاهتمام باساليب الحياة امرا ملحا في الوقت الحاضر نتيجة لتسارع ايقاع حياتنا وكذلك التطور العلمي والتكنولوجي، مما اوجب على الانسان اختيار اسلوب مناسب واكتساب مهارات مناسبة لادارة حياته بفاعلية والحفاظ على صحتها النفسية ، مما ينعكس ذلك على المجتمع بشكل عام ، فاساليب الحياة هي الطرائق التي تقود الانسان الى تحقيق اهدافه في الحياة (سليمان ،2008 ، 69). والملاحظ ان اسلوب شخصية الانسان يتشكل من خلال عدد كبير من المتغيرات النفسية كالقيم والسمات النفسية والوجدانية (ابو النيل ،2003، 7).

وتعتبر اساليب الحياة بمثابة انظمة النفس التي تقع تحت سيطرة وتوجيه فكرة الانسان الخاصة عن ذاته وعالمه (فرج ،2000، 416). واسلوب الحياة من وجهة نظر ادلر هو موجه لسلوك الانسان ويزوده ببنى معرفية للتفسير والتعامل والاستجابة لمواقف الحياة المختلفة والحالات الداخلية ايضا (Mosak,2005) ، كما يؤكد ادلر على اهمية ودورالمحيط الاسري في تشكيل شخصية الانسان وتطور اسلوب حياته فالطفل يكافح لنيل مكانة خاصة ضمن اسرته ،وكل انسان يخلق اسلوب حياة له للتغلب على مشاعر النقص وكذلك للتعامل مع المشكلات التي يواجهها ،وقد ميز ادلر بين الاطفال الذكور الذين غالبا ما يقدرون بشكل اكبر من قبل الوالدين اذا ما قورنوا بالاناث ، فالاناث يعاملن غالبا

على انهن غير قادرات على انجاز اي شيء ذو قيمة وبالتالي سوف يشعرن بالتردد والشك في قدراتهن عندما يكبرن ويكون انطباعا ان الرجال هم الاكفأ في القيام بالانجازات منهن (ريحاني وطنوس، 2012، 184). ويوضح فيبر Weber ان اساليب الحياة هي ادراك الانسان للاختيارات المتاحة له في الحياة بحيث يتوقف تحقيق اي من هذه الخيارات على الفرص المتاحة للفرد في سياق المجتمع الذي يحيا بداخله (ابو النيل، 2005). و اختيار الانسان لاسلوب حياة مناسب واكتسابه المهارات المناسبة لادارة حياته بفاعلية يساعده على المحافظة على الصحة النفسية وزيادة كفاءة العمل لتحقيق التوافق في الحياة وبالتالي ينعكس ذلك على المجتمع(الحجية، 2017، 3) .

وقد بين (العوري 2013) ان الصحة النفسية هي التي تقود الى بناء إنسان قادر على التوافق مع نفسه ومع الأخرين من حوله ، وقادر على التعامل مع المشاكل الحياتية المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها في حياته بطريقة تتسم بالنضج والوعي والمسؤولية ، ومن اهم العوامل التي تؤدي الى الصحة النفسية هي تمتع الانسان بالمناعة النفسية والتي تتشكل مع الإنسان منذ الصغر وبالتحديد من مرحلة الطفولة من خلال اسهام الأسرة والتربية والتنشئة الإجتماعية والمدرسة في تنميتها وتكريسها ، فوجود المناعة النفسية في مرحلة الطفولة ينعكس بشكل إيجابي على شخصية الطفل في هذه المرحلة وفي مراحل نموه المستقبلية بحيث يقود ذلك الى بناء شخصية سوية ،والمناعة النفسية للإنسان هي ضرورية مثلها مثل المناعة الجسدية ، فالمناعة الجسدية تساهم في حماية الجسم من الأمراض المختلفة بينما تساهم المناعة النفسية في قدرة الإنسان في الحفاظ على توازنه الانفعالي والنفسي وتجعل الإنسان أكثر قدرة على مواجهة الأزمات المختلفة كما تساعده في العودة الى حالته الطبيعية بعد تعرضه للمشاكل المختلفة وهناك العديد من الأبحاث والدراسات تؤكد في مجملها على أن الكثير من الإضطرابات النفسية تؤدي الى أمراض عضوية وأن الكثير من الأمراض العضوية يمكن أن يكون سببها عائد الى مشاكل أو أمراض نفسية ، فكلما كانت المناعة النفسية والجسدية قوية لدى الإنسان كلما كان الإنسان أكثر قوة وصلابة على مواجهة المرض بطريقة أفضل(العوري ، 2013).

وتعتبر العملية الديناميكية (المناعة النفسية) فن من فنون التكيف مع المواقف السيئة والظروف البيولوجية والاجتماعية والنفسية ، من خلال تطوير القدرات المرتبطة بالموارد الداخلية (داخل النفس) والخارجية (البيئة الاجتماعية والانفعالية) فهي عملية ناتجة عن تفاعل الانسان مع بيئته ولها جذور داخلية للانسان (البيئة النفسية والشخصية والاليات الدفاعية) واخرى خارجية (البيئة الاجتماعية والانفعالية (ربيعة ، 2021 ، 103). كما تؤكد كوباسا (Kobaca 1982) ان الافراد الملتزمين لهم نظام من الايمان يجعلهم يدركون اي ضغط وتهديد بدرجة اقل مما هو عليه في الواقع مما يؤدي لتعزيز مناعتهم النفسية وتقويتها (Kobaca,1982 ,107).

ويعد دانيل جلبرت وزملاؤه (Gilbert etal. 1998,619) اول من اشاروا الى مصطلح المناعة النفسية ، وويرون ان ميكانزمات دفاع الانا – المنطق التبريري – الاستنتاج الدافعي – الاوهام الايجابية- الخداع الذاتي – النزعة الذاتية – تعزيز واثبات وتبرير الذات هي بعض المصطلحات التي استخدمها علماء النفس في وصفهم الاستراتيجيات والاليات المتنوعة لما يمكن ان يسمى نظام المناعة النفسية (الشريف، 12، 2016). كما يعد اولاه (Olah)من اكثر الباحثين لتناول ونشر هذا المصطلح وتعددت المسميات التي تم اطلاقها عليه ومنها المناعة العقلية ، المناعة الانفعالية ، نظام المناعة السلوكية ،نظام المناعة الوجدانية ،نظام المناعة النفسية ،وضمن عدة سنوات Olah 1996 2000 2002 2004 2005 2009 2010 ، ويضيف اولاه 2000,2002 ان المناعة النفسية هي بمثابة نظام متكامل الابعاد المعرفية والدافعية السلوكية للانسان والتي تعطيه مناعة ضد الضغوط وتدعم النمو الصحي فهي تعمل كاجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط (فتحي ، 2019، 551- 556). كما

تناول (مرسي 2000) مفهوم المناعة النفسية على انه مفهوم فرضي لقدرة الانسان على مواجهة الازمات وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام والتشاؤم (مرسي ،2000، 96). ومفهوم المناعة النفسية ظهر بناء على قائمة من السمات الشخصية الايجابية التي تقاوم الضغوط وتعبر هذه السمات مجتمعة عن قوة الشخصية في مواجهة الضغوط ومرونة الانا في التعامل مع المشكلات والتوجه نحو تحقيق الاهداف حيث تعمل كاليات معرفية تكمن وراء العديد من الانفعالات الايجابية بما تقوم به من دور علاجي ووقائي من خلال استبعاد او تجنب الخبرات السلبية (علي ،2019) ، حيث تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للانسان التغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات حيث تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات (الجزار واخرون ،2018، 4). واكد شيفر Shaffer 1982 ان الانسان الذي مناعته النفسية عالية يمتلك شعورا بالمسؤولية ويكون مسؤول عن مصيره وصحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه ، ويحب ذاته ويحترمها ، ويكافح من اجل التقدم والنمو (Shaffer,1982, 224).

كما اكد (زيدان 2013) على ان المناعة النفسية هي قدرة الانسان على حماية نفسه من التاثيرات السلبية والتهديدات والازمات والاحباطات والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي وذلك باستخدام الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في شخصية الانسان ، مثل التفكير الايجابي والابداع وحل المشكلات والاتزان والصمود والصلابة وكذلك التحدي والمثابرة والفعالية الذاتية والمرونة والتكيف مع البيئة (العمري ،2021، 5). وتوضح (الشريف 2015) ان نظام المناعة النفسية هو نظام افتراضي تفاعلي وجداني متغير ويشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على اتزان واستقرار الانسان من خلال المحافظة على حالته الوجدانية من تهديدات مشاعر سلبية والتي تكون ناتجة عن الاحداث الضاغطة الطارئة مما يحقق درجة عالية من الاستقرار لمواجهة الحياة الطارئة من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي والتي تساعد على التعامل مع الضغوط المختلفة ومقاومتها لتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة انظمة فرعية هي: الاحتواء ،المواجهة التكيفية ،والتنظيم الذاتي ، والتي تكون متفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعية التي يمكن ان تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم بين المبادئ ومتطلبات السياق الذي يعيشه الانسان (البيومي ،2019، 6) . وقد اشار ستيفن لوك (Steven Loche) من جامعة هارفارد الى ان ضعف خلايا المناعة في جسم الانسان لا يرجع الى شدة الازمات والضغوط بل الى كيفية نظرة الانسان لهذه الازمات وتفسيره لها وتقديره لقدرته وكفاءته على مواجهة الازمات ، فاجهزة المناعة في جسم الانسان لا تعمل بطريقة عشوائية انعكاسية بل تعمل بتوجيه من الدماغ (مرسي ،2000، 199). واعتبرروتر Rotter 1990 ان المناعة النفسية هي الوجه الاخر لمفهوم الهشاشة النفسية ، وترى ان المناعة النفسية لاتشير الى بناء ثابت في شخصية الانسان بل هي تتحسن بوجود عوامل وقائية اخرى ، مثل الدعم الاجتماعي والاسري ، تقدير الذات ، مفهوم الذات ، ومهارات حل المشكلات (لعيبي ،2020، 275)، وتبرز بنية المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الانسان لاستنهاض مصادره الشخصية للتعامل مع هذه المواقف الضاغطه التي تعيق اهدافه .(Mekay et al,2008,145)

وتعد المؤسسات الجامعية مؤسسات نمو وتطوير وتغيير نحو الافضل ، حيث تهيء الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهه التي تؤدي لتحقيق التغير المرغوب لاسيما اذا تناولنا جوانب بناء الشخصية فكريا وسلوكيا وبصورة مستمرة .ويتعرض طلبة الجامعة الى الكثير من المواقف والمصاعب الحياتية التي تقلقهم وتثير توترهم والتي تؤثر على افكارهم المستقبلية ، فبعضهم يتبنى افكار ومعتقدات سلبية عن انفسهم وعن البيئة من حولهم ويفتقدون الى الامل وفي

المقابل هناك طلبة يتمتعون بالمناعة النفسية ويعتبرون الصعوبات والمشكلات عبارة عن تحديات يعززون من خلالها ثقتهم بانفسهم ويشعرون بقيمة ذواتهم وقدراتهم في حل المشاكل (الحلبي ، 2020 ، 470).

ان ضعف المناعة النفسية يجعل الانسان غير قادر على مواجهة الاحداث الضاغطة (صالح ،2002، 87)، ومع زيادة الضغوط والتحديات التي تواجه طلبة الجامعة وشعورهم بالخوف والقلق تبرز الحاجة الى التعمق في دراسة هذا المتغير ومحاولة التوصل الى عناصر تعزيزه وتقويته لدى طلبة الجامعة بشكل خاص ولدى الانسان بشكل عام . ويمكن تقديم عدد من التساؤلات التي يحاول البحث الاجابة عليها وهي :

ماهي اساليب الحياة الاكثر شيوعا لدى طلبة جامعة الموصل ؟ماهو مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ؟هل هناك علاقة دالة لدى طلبة جامعة الموصل بين اساليب الحياة ومستوى المناعة النفسية ؟

ويمكن ملاحظة اهمية البحث من خلال النقاط الاتية :

- قلة الدراسات المحلية التي تناولت متغيرات البحث على حد علم الباحثة.
- يعد مصطلح المناعة النفسية من احدث المصطلحات التي يتناولها علم الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي .
- ان تمتع الانسان بالمناعة النفسية من شانه رفع قدرة هذا الانسان على الانتاج والتحصيل والتمتع بالصحة النفسية.
- تسليط الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع الا وهي طلبة الجامعة .
- التمهيد لدراسات مستقبلية للتعرف على افضل اساليب الحياة للوصول بالفرد الى التكيف والتوافق مع المجتمع .

اهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على :

1-اساليب الحياة الاكثر شيوعا لدى طلبة جامعة الموصل .

2-دلالة الفروق المعنوية لاساليب الحياة لدى طلبة جامعة الموصل تبعا لمتغيرالنوع والصف الدراسي والتخصص .

3-مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل .

4-دلالة الفروق المعنوية في المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعا لمتغير النوع والصف الدراسي والتخصص .

5- الدلالة المعنوية للعلاقة بين اساليب الحياة و المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

حدود البحث : اشتمل البحث على طلبة جامعة الموصل للعام الدرسي (2021-2022) ، من الذكور والاناث والملتحقين بالدراسة الصباحية وفي التخصصيين العلمي والانساني .

تحديد المصطلحات :

اولا: اساليب الحياة Lifestyles: وعرفها كل من :

ادلر 1927 Adler: هو طريقة الفرد في التفكير والشعور والسلوك التي تتمحور حول هدفه في الحياة (ريحاني وطنوس ،2012، 184).

فيرجسون 1984 Furguson : هو مفهوم ثابت نسبيا يشمل معرفة الفرد لذاته وهدفه في الحياة ورؤيته لها وطريقة تعامله مع مواقف الحياة المختلفة (السعايدة والخطيب ،2017، 65)

منظمة الصحة العالمية 1989 Who: هي مجموعة العادات السلوكية التي جرى تشكليها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة في حضارة معينة ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات او

اوضاع اجتماعية واقتصادية معينة (Dean,1989,173)،ولها تسع اساليب وهذه الاساليب كما اوردها (الشخابنة 2010) هي : المنتمي ، الضحية ، الملتزم النشيط (الباحث عن الاستحسان) ، المتحكم ،غير الكفوء ، المدلل ، المنتقم ، المؤذي والمذعن .

موزاك Mosak 2005: هو توجه الانسان نحو الحياة بمعنى طريقته المتميزة في تحقيق اهدافه والشعور بذاته وبالاخرين (Mosak ,2005 ,46).

تم تبني تعريف الصحة العالمية لاساليب الحياة والتي سبق وتبناها (الشخابنة 2010) كتعريف نظري ، وذلك لانه تم الاعتماد على الاداة المعربة من قبله لقياس اساليب الحياة الشائعة ، ويمكن تعريف اساليب الحياة اجرائيا بانها الدرجة التي يحصل عليها الطالب او الطالبة بعد الاجابة على المقياس المعد لهذا الغرض.

ثانيا : المناعة النفسية Psychological immunity وعرفها كل من :

Abelson et al 2004: عبارة عن توجهات تكيفية غير مدركة تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع لتتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية (Abelson et al ,2004,37)

Kagan 2006: هي نظام وجداني قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يفيد وما يضر بالاعتماد على التخيل والتخطيط لاعطاء الفرد القدرة على ادراك ما يعزز الحياة لديه وكذلك ادراك الخطر والحماية منه (Kagan,2006,94)

Barbanell 2009 : هي القدرة على التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم من اجل حماية الانسان من الاعتداءات النفسية والبيئية ومحاولة التكيف مع الضغوط (Barbanell,2009, 16).

اللويمي 2010 : قابلية الانسان لحماية نفسه من الاصابة بالامراض وتتفاوت من شخص لاخر(اللويمي ،2010، 4)

Dubey and Shahi 2011: هي نظام للشخصية متكامل في ابعاده يهدف الى احداث التوازن بين متطلبات شخصية الانسان والسياق من اجل زيادة التكيف النفسي والاجتماعي والفيزيقي (Dubey and Shahi,2011,40)

البيومي 2019 : هي قدرة الانسان على التعامل مع المواقف والاحداث باسلوب مناسب وبطريقة لاشعورية مع وضع الاليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئحتى لا تؤثر على سلوكه او افكاره (البيومي ،2019، 5).

الاحمد 2020: هي نظام وجداني يستعين به الانسان بهدف الحصول على القدرة على ادراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة (الاحمد ، 2020 ،129).

العمري 2021: هي نظام وجداني تفاعلي يعتمد على تفعيل الاليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة في الاعتقاد وتمكين للقدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل بهدف حماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب النفسي (العمري ، 2021، 8).

ويمكن تعريف المناعة النفسية نظريا على انها قدرة الانسان على التكيف ومواجهة الضغوط والازمات التي تواجهه ضمن مواقف الحياة المختلفة ولها ثلاثة ابعاد متكاملة : الصلابة النفسية والتوجه الروحاني والتفكير الايجابي ، اما اجرائيا فيمكن تعريفها بانها الدرجة التي سيحصل عليها الطالب او الطالبة عند الاجابة على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض.

خلفية نظرية ودراسات سابقة :

1-خلفية نظرية:

اولا : اساليب الحياة : والتي تعتبر انعكاس لصورة الانسان والطريقة التي يرى بها نفسه ويراه بها الاخرون ويظهر في نماذج كثيرة كتفاعل الانسان مع اسرته ورفاقه ومجتمعه ، ومشاركته في الاراء الاجتماعية ، وحضور المناسبات الدينية ، والاهتمامات الجمالية كالازياء والتسوق وغيرها (الحجية،2017، 3). و مصطلح اسلوب الحياة يحمل ثلاث معان اساسية هي :القيم التي يحملها الانسان ويتم الاستعانة بها للرجوع الى عدد من القواعد المحددة والابعاد كالحرية والمساواة والعدالة ، والمعنى الثاني هو مجموعة الاتجاهات والراي العام والنشاطات والاهتمامات ، اما المعنى الثالث فهو النمط الحقيقي من السلوك كالعمل في منظمة سياسية (Ling&Glantz,2002,2983). وهناك مرادفات لهذا المفهوم مثل نمط الحياة ،استراتيجية الحياة ، خطة الحياة ، وخطة طريق الحياة ، ولاساليب الحياة عدة خصائص لخصتها (اسماعيل ،2007، 14) كما ياتي :

1- هي نتاج لقوى بيئية خارجية وكذلك قوى داخلية .
2- قد تكون متصلبة وغير قابلة للتعديل ، وبالتالي تعوق الانسان عن تحقيق اهدافه
3- قد تكون هشة ومن السهل تغيرها مما تجعل
4- الانسان ذو شخصية هشة ضعيفة .
5- قد يشير اسلوب الحياة الى تناسق الذات اي ان الانسان يعبر عن افكاره ومشاعره وتصرفاته بطريقة متوافقه مع اهدافه في الحياة .
6- يعتبر اسلوب الحياة اختياري وتحكمه ارادة الانسان ، اي انه يختار الاسلوب الذي يناسبه ويلائمه .

اما العوامل المؤثرة على اسلوب الحياة فيرى ايبل Abel ان اسلوب الحياة هو طريقة عامة للعيش حيث يمتزج بها ظروف الحياة بصورة عامة والخصائص الفردية للانسان وفقا لعدة عوامل كالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والسمات الشخصية والمزاج والبنية المعرفية للانسان والقدرات العقلية ،اضافة الى بنية الجهاز النفسي (الانا الاعلى ، الانا ، الهو) ، وميكانزمات الدفاع النفسي تلعب دور كبير في تحديد اساليب الحياة ، كما ان المستوى الثقافي للانسان ومدى اكتسابه للمواضيع وفهمه المواقف المحيطة به اثر كبير في تشكيل اسلوب الحياة (Abel & et al,1989,1267)
(الرشيدي ،1999، 104).

وسيتم استعراض وجهة نظر الفريد ادلر باعتباره من اهم علماء النفس الذين تناولوا موضوع اساليب الحياة بالبحث .. يرى ادلر ان الحياة هو تعبير للنقص الحاصل عند الانسان والشعور به ، حيث يعبر الانسان بطريقته الخاصة وهذا هو المنطلق لتكوين اسلوبه الحياتي والذي من خلاله يتمكن ان يعوض عن النقص الموجود لديه ، كما اكد ادلر ان الخبرات التي يتعرض اليها الانسان في حياته لاتعد مهمة في تطوير اسلوبه في الحياة ولكن تفسير الانسان لهذه الخبرات هو المهم ، وان افضل طريقة لمعرفة اسلوب حياة الانسان هو دراسة ذكرياته في مرحلة الطفولة ، فهي التي تكون اسلوب حياته (شيال وصالح ،2014، 284). وقد طرح الفرد ادلر مصطلح اسلوب الحياة اول مرة عام 1931 والذي كان يعكس صورة الذات والطريقة التي ينظر بها الانسان لذاته وما لديه من اعتقادات وافكار عن الاخرين ، ويتضح اسلوب الحياة من خلال دوافع الشخص واهتماماته وسلوكه وقيمه ، فهو نمط حياة مميزومتفرد للانسان ، فكل انسان يبدأ منذ طفولته في تطوير اسلوب في الحياة يستمر معه مهما كتب له البقاء (الفتلاوي وجبار ،2012، 226). كما عمل ادلر على نقل فكرة التكيف من الحياة الى النفس، حيث اكد ان الوظائف النفسية تتعاون في خدمة التكيف فالذاكرة تتعاون مع الانتباه والانتباه ينشط

الادراك لتمكين الانسان من التفاهم مع العالم الخارجي (اسماعيل ،2007، 14) . ومن جانب اخر فأن ادلر لايؤمن بتقسيم الانسان الى وظائف مجزأة وانما يركز على وحدة التفكير والشعور والقيم والعقل الواعي والعقل غير الواعي ، فالمنظور الكلي مهم في تحديد الخصائص التي تجعل الانسان اكثر عرضة للضغوط والاضطرابات ومعرفتها ، اذ يركز على عدة ابعاد في تفسير السلوك الانساني مثل الاهتمام الاجتماعي والمسؤولية والتفوق والشعور بالنقص واسلوب الحياة (ريحاني وطنوس ،2012، 183). وقد وضح (شلتز،1983، 87) ان ادلرقد وضح اربعة اساليب للحياة :

1- المتعاون السليم وهو الانسان المتكيف ويسعى لحل مشاكله بطرائق مفيده لنفسه وللاخرين ،متوافق مع مشكلات الحياة ،اهدافه واضحه ويسعى بنشاط وواقعية لتحقيقها ، يغير من اولوياته لتتلائم مع الظروف الاستثنائية ،يمتاز بمستوى عال من الفاعلية والنشاط ، ومستوى عال من المصلحة الاجتماعية.

2- المسيطر : وهو الانسان الذي يريد ان يثبت لنفسه وللاخرين تفوقه وقدرته على التحكم ، يتجه نحو العدوان والقسوة والرغبة بايذاء الاخرين او ايذاء نفسه بطريقة غير مباشرة ،يمتلك مستوى عال من الفاعلية والنشاط ومستوى منخفض من المصلحة الاجتماعية

3- الاعتمادي (الاخذ) : وهو الانسان الذي يريد الحصول على كل شيء من الاخرين دون جهد اونضال وقد يكون باستخدام المكر والاحتيال ، يفتقد الى الدافعية في المساهمة بالانشطة الاجتماعية والمبادرة ، يحتاج الى ان يشعر بمحبة الاخرين ، يمتاز بالبخل المادي والعاطفي والفكري ، يمتاز بمستوى معتدل من الفاعلية والنشاط ومستوى واطيء من المصلحة الاجتماعية.

4- المتجنب : وهو الانسان الذي يتجنب كل قرار ،يتجه نحو الانسحاب وعدم مواجهة مشكلات الحياة تجنبا للفشل في العلاقات مع الاخرين ،يحاول الابتعاد عن مصادر القلق ، لا يتمتع بمستوى كاف من الفاعلية والنشاط او الاهتمام بالمصلحة الاجتماعية .

واستكمالا لهذا التصنيف قام ويلر واخرون (Wheeler et al ,1986) بتطوير قائمة ادلر وتم اعتبارها نموذج تمثيلي لبيانات اسلوب الحياة وفقا لنظرية ادلر ويعتبر هذا التصنيف من اكثر التصنيفات شمولا وايجازا وقد وضحها (الشخابنة ، 2010، 23) كما يلي :

1- المنتمي اجتماعيا : هي شعور الانسان بالانتماء للمجتمع والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة بالتعاون مع الاخرين ،وغالبا ما يكون قد حصل على تنشئة اسرية نمت لديه هذا الشعور ، والذي يحصل على درجة مرتفعة في هذا البعد يكونون اجتماعيين ، داعمين ، ويحترمون الاخرين .

2- الضحية : هو الانسان الذي يشعر بتعرضه للاذى من قبل الاخرين وتكون علاقته سلبيه بوالديه .

3- الملتزم النشيط (الباحث عن الاستحسان) : هو الانسان الذي يسعى للحصول على الاستحسان من قبل الاخرين عن طريق جهوده وتقييمه لذاته مشتق من المصادر الخارجيه ، ويحاول ارضاء الجميع في كل الاوقات ، عندما لايحص على الاستحسان يشعر انه محطم ، ينظر الى قيمته الشخصية من خلال تقييمات الاخرين له.

4- المتحكم (المسيطر): هو الانسان الذي يرغب بالتحكم بالاخرين وحب السيطرة في انشطة الاخرين ،كما يرغب في التحكم بحياته ، لايحب المفاجأت ، يتحكم بعفويته ، يفض استخدام الاستقامة والترتيب والتبرير.

5- غير الكفوء :هو الانسان الذي يشعر بفقدان قيمته وعدم قدرته على منافسة الاخرين ، يتصرف وكأنه لايفعل اي شيء صحيح ، يحاول توظيف الاخرين لخدمته نتيجة لذلك .

6- المدلل : هو الانسان الذي يعتمد على الاخرين ويتوقع ان يحصل على كل مايريده في الحياة ، ويستخدم اشكال سلبية من السلوك في التعامل مع الاخرين.

7- المنتقم: هو الانسان الذي يشعر برغبته للانتقام من الاخرين ويقوم بسلوكيات لايذاء الاخرين ، ويرى ان العقاب الذي قد يحصل عليه من الاخرين والذي سببه سلوكه المؤذي دليلا على انهم لا يحبونه مما يعطيه المبرر لكي يثأر منهم ويوصف هذا النوع من الاشخاص بانه متمرد وغير مطيع .
8- المؤذي : هو الانسان الذي يقوم بسلوكيات مخربة تشبه سلوكيات المنتقم اضافة الى قيامه باستغلال الاخرين ، ويختلف عن المنتقم بانه لايعطي سببا لسلوكه فالهدف هو ايذاء الاخرين فقط .
9- المذعن : هو الانسان المطيع للاخرين ويفضل العيش والالتزام بالمعايير الخلقية العالية جدا ، يعتقد ان الله سوف يسامحه على كل الاثام التي ارتكبها .

ثانيا : المناعة النفسية : يمكن اعتبار المناعة النفسية كمنظومة عقلية من الافكار المنهجية القادرة على انتاج الافكار القيادية للافكار المدمرة للذات وللاخرين ويتكون هذا الجهاز المناعي حسب وجهة نظر (كمال 1983) من عدة وحدات اساسية هي : وحدة تكوين وانتاج الافكار المنطقية ، وحدة التحكم الذاتي ، وحدة التعبير عن الذات ، وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل .

وفي حالة عدم قيام هذا الجهاز بوظائفه تظهر على الانسان اعراض فقدان المناعة النفسية والتي تعبر عن فقدان السيطرة على الذات والاستسلام للفشل وظهور خلل في معايير الحكم على الاشياء مما يؤدي الى سيطرة الافكار الاستهوائية على تفكير الانسان (ابو رياح ، 2006 ، 23).

وفي هذا السياق افترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز لدى الانسان يتكون من الاعتقادات والاتجاهات والمشاعر والامال والتفكير والخبرات والذكريات ، حيث يعمل هذا الجهاز باربعة انماط هي :

1- النمط الصبور ويضم افكار التحمل والشجاعة والحكمة
2- النمط الودود ويضم افكار التسامح والثقة والتفاؤل
3- النمط الغضوب ويضم افكار العداوة والحسد والحقد
4- النمط اليؤوس ويضم افكار العجز والانهزامية ومشاعر الذنب

فالنمطان الاولان يولدان افكار ومشاعر السعادة اما النمطان الاخران يولدان مشاعر الشقاء والقلق والتوتر وهنا ياتي دور الجهاز المناعي النفسي بتحويل الافكار والمشاعر من النمط الغضوب الى النمط الصبور ومن النمط اليؤس الى النمط الودود ومن هنا ستنشاء المناعة النفسية وتنشط و تتقوى (الزيناتي ، 2003، 44) . وهناك ثلاثة روافد اساسية يتم اشتقاق مفهوم المناعة النفسية منها حسب راي (حسنين ،2013، 22-24) وهذه الروافد هي : علم نفس الصحة ، علم المناعة النفسي العصبي و التفاعل بين المخ وجهاز المناعة . وقد قام (مرسي ،2000، 96-97) بتقسيم المناعة النفسية الى ثلاثة انواع قياسا على المناعة العضوية هي :

1- المناعة النفسية الطبيعية : تكون موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه النفسي والذي ينمو من خلال تفاعل الوراثة مع البيئة ، حيث تكون لدى الانسان قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس .
2- المناعة النفسية المكتسبة طبيعيا : يكتسبها الانسان من خلال الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من خلال مواجهته للازمات والصعوبات ، ويمكن اعتبار هذه الخبرات والمهارات بمثابة تطعيمات نفسية لتنشيط وتقوية جهاز المناعة النفسية .
1- المناعة النفسية المكتسبة صناعيا : تتم عن طريق تعرض الانسان الى مواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب ويتم تدريبه على التحكم بغضبه وانفعالاته وافكاره ومشاعره ، ويمكن تشبيهها بالمناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمدا بالجراثيم المسببة للامراض للتقليل من خطورتها . وقد لخص (القاضي ،1994، 64-67) المظاهر المميزة للمناعة النفسية كالاتي : التحرر من الغضب

،الثبات امام الشهوات والمطامع ، المناعة من الخوف والقدرة على مواجهة المواقف المخيفة والصعبة ،الرضا عن الحياة ، فهي تجعل الانسان هادئ النفس مطمئن القلب راضيا عن نفسه ، قدرة الانسان على تحمل ما لا يتحمله غيره .

كما تم تناول المناعة النفسية من قبل العديد من العلماء ، فقد تعاملت نظرية التحليل النفسي للعالم فرويد مع المناعة النفسية على اعتبار انها قوة الانا وقدرتها على احداث التوازن بين متطلبات الهو والانا الاعلى ، كما تناولت نظرية متلازمة التكيف مصطلح المناعة النفسية على انه قدرة الانسان على مقاومة الضغوط المختلفة ، وتناولت النظرية المعرفية المناعة النفسية من منطلق رؤية الانسان للمواقف المختلفة ومدى قدرته على ان يسلك سلوكا ايجابيا وفقا لهذه الرؤية (الجزار ، 2018 ، 7).

ويرى ابيلسون (Abelson et al.,2004) ان نظام المناعة النفسية كي يعمل بكفاءة يجب ان يكون دون وعي الانسان ودون تدخل منه الا انه يجب ان تتوافر لديه عدة امور اهمها الاراء المحفزة للذات ،التخيل الايجابي ، التحيز المعرفي الداعم للقدرة على تقبل ما يرفضه الاخرون ، التفاؤل اللاواقعي للمستقبل ، الادراك المحسن للواقع القاسي (الشريف ،2016، 23) . ومن اهم النماذج التي تناولت العوامل المؤثرة على نظام المناعة هو نموذج (ماستن وكوستمورث (Masten et Coastmorth) حيث ميز بين ثلاثة عوامل تساهم في تحقيق مناعة كافية ونوعية جيدة من العلاقات المتبادلة والدعم الوجداني وتتمثل في ما ياتي :

1- الموارد الداخلية للفرد والتي تمثل الوظيفة الفكرية (الذكاء العام ، القدرة على التخطيط ، القدرة على حل المشكلات) ، تقدير الذات (حب الذات والنظرة الايجابية للذات والثقة بالنفس) ووجود المعتقدات (الايمان والاخلاقيات) والقدرة على استخدام اليات الدفاع المقامة بطريقة ملائمة

2- العوامل العائلية : ويتعلق بالتربية الحسنة ووجود علاقات جيدة مع الوالدين الاكفاء الذين يقدمون العم الكافي ووجود تفاهم جيد بين الوالدين ووجود علاقات دعم بين افراد العائلة الكبيرة .

3- العوامل الخارجية المتعلقة بالمجتمع والثقافة وهي العلاقات الجيدة مع الاخرين خارج العائلة (مثل الاصدقاء ، زملاء العمل ، الجيران ،ووجود علاقات مختلفة مع المنظمات الاجتماعية (ربيعة ، 2021 ، 107)

ابعاد المناعة النفسية من وجهة نظر اولاه (Olah ,2000, 14): التفكير الايجابي ، الاحساس بالسيطرة ، الاحساس بالتماسك ، الاحساس بنمو الذات ،مفهوم الذات الابداعي ، القدرة على الابداع الاجتماعي ،القدرة على حل المشكلات ، القدرة على التحرك الاجتماعي ، القدرة على المراقبة الاجتماعية ،التوجه نحو التغيير والتحدي ، التوجه نحو الهدف ، فاعلية الذات ، التزامن ، التحكم في الاندفاع ، الضبط الانفعالي ، السيطرة على الغضب (المعمرية وطه ، 2018 ، 619) . اما دراسة (الشريف 2015) فقد اكدت على ثلاثة ابعاد اساسية هي (الاحتواء – المواجهة التكيفية – تنظيم الذات) لتشتمل بعد ذلك على 12 بعد فرعي هي (وجدانية الاستيعاب ، التحويل المضاد ، القناع كسمة ، الحد من التنافر ، تبرير الدوافع ، النزعة الذاتية ، تأكيد الذات ، التزامن ، قوة الارادة ، السيطرة على الانفعالات ، الاوهام الايجابية ، التحكم الوجداني)(الشريف ،2016، 16). وفي نفس السياق بينت دراسة (الحلبي ،2021، 473) ان للمناعة النفسية ابعاد فرعيه هي :

1-الجانب النمائي الوقائي :يبين مدى امتلاك الانسان للجوانب الايجابية في حياته حيث يركز الجانب النمائي على القوة اما الجانب الوقائي يركز على التحصين النفسي .

2-الجانب النفسي الذاتي :يبين الجانب النفسي والية تنظيم الانسان لهذا الجانب ويركز على التفاؤل والاستقرار النفسي .

3-الجانب الاجتماعي :يهتم بمدى ايجابيات العلاقات الاجتماعية مع الاخرين .

4-الجانب الفكري المشاعري : يركز على تمتع الانسان بالافكار والمشاعر الايجابية التي تكون سد لمواجهة المشكلات والازمات والتحديات . وتتعاون هذه الجوانب الاربعة للمحافظة على المناعة النفسية للانسان .

وترى الباحثة انه يمكن جمع وتلخيص ابعاد المناعة النفسية من خلال ثلاث مكونات اساسية تعمل مجتمعة في محاولة مواجهة الضغوط البيئية المختلفة وتحصين الانسان لمواجهتها بشكل ايجابي نفسي وروحي وعقلي وهذه المكونات هي : الصلابة النفسية والتي هي اعتقاد الانسان في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر البيئية والنفسية المتاحة لادراك ومواجهة الخبرات والازمات الحياتية ، التوجه الروحي وهو سعي الانسان للارتباط الايجابي بالله تعالى والانقياد والاستسلام لقضاء الله وقدره والرضا بما قسمه ،والاندفاع نحو ادراك الغايات السامية من الوجود، التفكير الايجابي هو التعامل الفاعل مع خبرات وازمات الحياة ،والتغلب على المحن والشدائد .

2-دراسات سابقة: اولا :دراسات سابقة تناولت اساليب الحياة :

دراسة بروثر1958 Prother :هدفت الدراسة الى التعرف على اختيارات الطلبة العرب لقائمة اساليب الحياة التي وضعها مورس ، تم تطبيق القائمة على 100 طالب عربي في الجامعة الامريكية في بيروت ،تم معالجة البيانات باستخدام مربع كاي والتحليل العاملي ، بينت النتائج ان الطلبة العرب يفضلون الحياة التي تتضمن النشاط والمشاركة الاجتماعية والسيطرة على النفس في حين يرفضون الطرائق التي تركز على التأملية والتمتع بمباهج الحياة (العكيلي ،2009، 557) .

دراسة الشخابنة 2010: هدفت الدراسة الى التعرف على اساليب الحياة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى عينة من الاسوياء والمضطربين نفسيا بلغت (210)، تم استخدام قائمة (ويلر واخرون 1986) للتعرف على اكثر اساليب الحياة شيوعا لدى العينة ، اظهرت النتائج شيوع الاساليب المذعن ثم المنتمي ثم الباحث عن الاستحسان لدى عينة الاسوياء (الشخابنة 2010)

دراسة ريحاني وطنوس 2012 :هدفت الدراسة التعرف على اساليب الحياة الاكثر انتشارا وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب ،تالفت عينة البحث من 277 طالب وطالبه من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية ، تم الاعتماد على قائمة اساليب الحياة المعدة من قبل (ولتس وكيرت وكيروليت 1987) والتي قام (الشخابنة2010) بتعريبها على البيئة الاردنية ، تم معالجة البيانات باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد ، اظهرت النتائج ان اساليب الحياة الاكثر انتشارا كانت المنتمي (87،8%) والباحث عن الاستحسان (82،9%) والمذعن (75،6%)، كما اشارت النتائج الى عدم وجود علاقة دالة بين اساليب الحياة والقلق باستثناء اسلوب المدلل والباحث عن الاستحسان وارتباط اسلوب المنتمي سلبا مع الاكتئاب وارتباط اسلوب الضحية والمنتقم ايجابيا بالاكتئاب (ريحاني وطنوس ،2012، 183).

دراسة سعد 2013 : هدف الدراسة إلى التعرف على تطور أساليب الحياة لدى المراهقين والراشدين في الأعمار (13، 15، 17، 19، 21) سنة، والتعرف على دلالة الفروق في درجة أساليب الحياة لدى المراهقين والراشدين تبعا لمتغيري العمر والنوع الاجتماعي (ذكور– إناث)، شملت عينة الدراسة 630 مراهقا وراشدا ، وقد تم إعداد مقياس أساليب الحياة ، بينت نتائج الدراسة امتلاك المراهقين والراشدين في الأعمار جميعها أسلوب السيطرة والتحكم، وأن افراد العينة في الأعمار 13، 17، 19، 21 سنة يمتلكون أسلوب الآخذ دون الوسط النظري ووان الذكور في عمر 17، 21 سنة والإناث في عمر 19 سنة يمتلكون أسلوب الآخذ دون الوسط النظري ، بينما الذكور في عمر 15، 19 سنة والاناث في عمر 15، 17، 21 سنة يمتلكون أسلوب الآخذ ، أما أسلوب المتجنب فقد بينت النتائج ان الاعمار 13، 19، 21 سنة يمتلكون أسلوب المتجنب دون الوسط بينما ظهر هذا الأسلوب واضحاً في

عمري 15، 17 سنة. وأن الإناث في عمر 13، 19 سنة والذكور في عمر 21 سنة يمتلكون أسلوب المتجنب دون الوسط النظري. وظهر هذا الاسلوب واضحا لدى الذكور في عمر 19 سنة والإناث في عمر 21 سنة. وأن المراهقين والراشدين في الأعمار جميعها يمتلكون أسلوب المفيد اجتماعيا، وأن الذكور يمتلكون أسلوب السيطرة والتحكم أكثر من الإناث (سعد،2013).

دراسة شيال وصالح 2014 : هدفت الدراسة إلى تطبيق قياس أساليب الحياة لدى أفراد العينة بصورة عامة والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في أساليب الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذوات دلالة إحصائية في أساليب الحياة تبعاً لمتغير الموقع الجغرافي (محافظة البصرة مقابل محافظة ذي قار) ، التعرف فيما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والتوافق الأسري لدى أفراد العينة بصورة عامة، اقتصرت عينة الدراسة على معلمي مرحلة الدراسة الابتدائية، و بلغت 381 معلماً ومعلمة موزعين بين مديرتي التربية العامة في مركز محافظتي (البصرة وذي قار)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس أساليب الحياة، ، بينت النتائج وجود فروق ذوات دلالة إحصائية في أساليب الحياة ولصالح أفراد العينة بصورة عامة ، وجود فرق ذات دلالة إحصائية في أساليب الحياة ولصالح عينة الذكور مقارنة مع عينة الإناث. ووجود فرق ذات دلالة إحصائية في أساليب الحياة تبعاً للموقع الجغرافي ولصالح عينة معلمي محافظة البصرة مقارنة مع عينة معلمي محافظة ذي قار ، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيري الدراسة (أساليب الحياة والتوافق الأسري) (شيال وصالح ،2014).

دراسة الحجية 2017: هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين النسق القيمي واساليب الحياة لدى طالبات كلية العلوم والاداب بجامعة نزوى ، بلغت عينة الدراسة 340 طالبة ، تم استخدام قائمة اساليب الحياة المعدة من قبل (ويلر واخرون 1986) والمعربة من قبل (الشخابنة 2010) ، تم استخدام المتوسات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين والاختبار التائي ومعامل الفا كرونباخ في معالجة البيانات ، توصلت الدراسة الى ان اكثر الاساليب شيوعا لدى عينة الدراسة كانت المذعن بوسط حسابي (23,8) يليه الباحث عن الاستحسان بوسط حسابي (23,3) يليه المنتمي بوسط حسابي (22,3) ، وكذلك توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة تبعا لمتغير التخصص ، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين اساليب المدلل والمنتمي والباحث عن الاستحسان والمؤذي وجميع القيم ، ووجود علاقة طردية دالة بين اسلوب المنتقم والقيمة الجمالية وبين اسلوب الضحية والقيمة الاقتصادية والمذعن والقيمة النظرية والقيمة السياسية (الحجية ، 2017).

دراسة السعايدة والخطيب 2017 : هدفت الدراسة الى التعرف على اساليب الحياة لدى عينة من طلبة جامعة جدارا وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية ، تكونت عينة البحث من (203) طالب وطالبة ، تم استخدام مقياس اساليب الحياة المعد من قبل موليتس وكيرن وكيورليت والذي قام الشخابنة 2010 بتعريبه ، اظهرت النتائج ان اكثر الاساليب شيوعا كان الباحث عن الاستحسان واقل الاساليب شيوعا كان المنتمي ، كما اظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة بين بعدين من الصحة النفسية هما الصحة النفسية و بعد التحرر من القلق واسلوب الحياة المتحكم وكذلك علاقة طردية دالة بين بعد الوظائف الاجتماعية واسلوب الحياة المنتمي (السعايدة والخطيب ،2017، 65).

ثانيا : دراسات سابقة تناولت موضوع المناعة النفسية :

دراسة رزوقي 2013: هدفت الدراسة الى قياس مستوى المناعة النفسية والتعرف على العلاقة ين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلة الجامعة في العراق ، بلغت عينة البحث الاساسية (630) طالب وطالبة ، تم اعداد مقياس لقياس المناعة النفسية ،ومن خلال استخدام المتوسطات الحسابية ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار المتعدد تم التوصل الى تمتع عينة البحث بالمناعة

النفسية ، وجود فرق دال بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ، وجود فرق دال بين التخصص العلمي والانساني ولصالح التخصص العلمي ،وكذلك وجود علاقة ارتباطية قوية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية (رزوقي ،2013).

دراسة حسون 2016 : هدفت الدراسة الى قياس مستوى الشخصية الصبورة ومستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية ،شملت عينة البحث 150 طالب وطالبة من كلية التربية ابن الهيثم ، تم الاعتماد على مقياس عبد الجبار 2010 لقياس المناعة النفسية بعد التاكد من صدقه وثباته ،تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون والمعادلة التصحيحية لسبيرمان براون لمعالجة البيانات احصائيا ،بينت النتائج تمتع عينة البحث بالمناعة النفسية ، ووجود علاقة ارتباطية بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية (حسون ،2016، 71).

دراسة العكيلي 2017 :هدفت الدراسة التعرف علة مدى شيوع المناعة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو والتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاث ، تالفت العينة من (420) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، تم استخدام المقياس المعد من قبل (عبد الجبار 2010) لقياس المناعة النفسية ، ولمعالجة البيانات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل الانحدار المتعدد ،اظهرت النتائج شيوع المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو (العكيلي ،2017)

دراسة اديث فريسز وسزيلسن : هدفت الدراسة الى التعريف بالاليات المستخدمة في دورة الحياة لدى الانسان وتاثيرها على طباعه، وفحص المناعة النفسية في ضوء تفسيرات علم النفس الفردي لذكريات الطفولة المبكرة ، محاولين دمج ناحيتين من البحث لاثبات التاثيرات المتبادلة الديناميكية للظواهر المرتبطة مع بعضها ، اضافة الى التوصل الى تحليلات لذكريات الطفولة ، خلصت الدراسة الى ان اثبات فائدة واهمية تشخيص اسلوب الحياة ووصف نظام المناعة النفسية بخلق علاقة وربطمحتوى الذكريات والتي تعتبر الذاكرة طويلة المدى بالخصائص الشخصية التي تمكن الانسان من مقاومة الاجهاد (العمري ،2021، 10).

دراسة الجزار واخرون 2018 : هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي لطلاب الجامعة والتعرف على امكانية التنبؤ بالذكاء الاخلاقي وابعاده من خلال المناعة النفسية وابعادها والكشف عن مدى الاختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية والطلاب منخفضي المناعة النفسية ، تكونت عينة البحث من (254) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية ، تم الاعماد على مقياس (زيدان 2013) لقياس المناعة النفسية ، تم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي ومعامل الفا كرونباخ ، اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة بين المناعة النفسية والذكاء الاخلاقي لعينة البحث وكذلك علاقة ايجابية دالة بين ضبط النفس كاحد ابعاد المناعة النفسية والاداء الاكاديمي وكذلك اختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعي المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية (الجزار واخرون ،2018 ، 1-2).

دراسة لعيبي 2020 :هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المناعة النفسية والعلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، تالفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة تم سحبهم بالطريقة العشوائية النسبية ،تم الاعتماد على مقياس (عبد الجبار 2010) في قياس المناعة النفسية ،تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي في معالجة البيانات ، تم التوصل

الى ان طلبة الجامعة يعانون من انخفاض حقيقي بمستوى المناعة النفسية وانخفاض مستوى التكيف الاكاديمي ، ووجود ارتباط طردي حقيقي بين المناعة النفسية والتكيف الاكاديمي (لعيبي ،2020).
دراسة الرفوع والربيحات 2021: هدفت الدراسة الى التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية ، تكونت عينة الدراسة من (359) طالب وطالبه ، تم تطبيق مقياس المناعة النفسية المعد من قبل (سويعد 2016) بعد تطويره ، تم معالجة البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية ومعامل الارتبط وتحليل التباين ، اظهرت النتائج ان درجة المناعة النفسية ودرجة التكيف الدراسي جاءت متوسطة لدى افراد العينة ، كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي ، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق في المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس الا انه كان يوجد فروق دالة تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة ، ووجود فروق دالة تعزى لتفاعل الجنس و الصف الدراسي لصالح الاناث في السنة الثانية ولصالح الذكور في السنة الثالثة والرابعة والخامسة (الرفوع والربيحات ،2021).
دلالات الدراسات السابقة :
فيما يخص المحور الاول والذي هو اساليب الحياة فقد اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو التعرف على اساليب الحياة الاكثر شيوعا لدى العينة باستثناء بعض الدراسات التي اضافت العلاقة مع (القلق ، التوافق الاسري ، النسق القيمي ، الصحة النفسية) اما الدراسة الحالية فقد كان الهدف منها التعرف على اساليب الحياة الاكثر شيوعا وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى الطلبة. استخدمت الدراسات السابقة اداة الاستبانة للحصول على البيانات ، تراوحت عينة الدراسات السابقة بين (100-630) في دراستي بروثر 1958 ودراسة سعد 2013 على التوالي كاقل واعلى عينة اما الدراسة الحالية فقد بلغت عينتها (900) طالب وطالبة، تم معالجة البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين والانحدار المتعدد ومعامل ارتباط بيرسون ، من بين النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة هوان اساليب المنتمي والباحث عن الاستحسان والمذعن والمفيد اجتماعيا كانت من الاساليب الشاعة في الدراسات السابقة . اما ما يخص المحور الثاني وهو المناعة النفسية فقد اشتركت الدراسات السابقة في هدف التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث كما اضافت الى اهدافها العلاقة مع متغيرات عديدة هي (، المسندة الاجتماعية ،الشخصية الصبورة ، الوعي بالذات والعفو ، الذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي ، التكيف الاكاديمي) ،استخدمت الدراسات السابقة اداة الاستبانة للحصول على البيانات ، تراوحت عينة الدراسات السابقة بين (150 - 630) في دراستي (حسون 2016)و(رزوقي 2013) كاقل واعلى عينة ، تم معالجة البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين ومعامل ارتباط بيرسون ، من بين النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة هوتمتع افراد العينة بالمناعة النفسية في الدراسات (رزوقي ،2013)، (حسون 2016) و(العكيلي 2017) ، اما في دراسة (الرفوع والربيحات 2021) فقد كان المستوى متوسط وانخفاض المستوى في دراسة (لعيبي 2020).
اجراءات البحث : تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لتحقيق اهداف البحث ، وفي ما يلي الاجراءات المتبعة في ذلك :
مجتمع البحث : ويقصد به جميع الافراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ، وهو جميع العناصر المتعلقة بمشكلة البحث والتي يسعى الباحث الى تعميم نتائجه عليها (عباس واخرون ،2007، 217)، وتكون مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة الموصل والموزعين ضمن الكليات المختلفة (العلمية والانسانية) ضمن العام (2021-2022).

عينة البحث : والمقصود بالعينة هي بعض عناصر المجتمع الاصلي سواء كانت قليلة او كثيرة (الاغا والاستاذ ، 1999، 87) ،وقد تالفت عينة البحث من (900) طالب وطالبة موزعين على اربع صفوف ومن الكليات العلمية والانسانية ، تم اختيارهم من مجتمع البحث بطريقة عشوائية طبقية ، جدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) تقسيم عينة البحث تبعا للصف الدراسي والنوع والتخصص

العينة		الصف الدراسي				
		الصف الاول	الصف الثاني	الصف الثالث	الصف الرابع	المجموع
التخصص	علمي	184	58	75	79	396
	انساني	108	114	197	85	504
	المجموع	292	172	272	164	900
النوع	ذكور	52	23	61	24	160
	اناث	240	149	211	140	740
	المجموع	292	172	272	164	900

اداتا البحث : اولا : مقياس اساليب الحياة : لقياس اساليب الحياة تم تبني مقياس (ويلر واخرون 1986) والمعرب من قبل (الشخابنة 2010) وقد تم استخدام هذا المقياس من قبل كل من دراسة (ريحاني وطنوس ،2012) (السعايده والخطيب ،2017) و(الحجية ،2017) ودراسات اخرى ، والمقصود باساليب الحياة حسب تعريف (منظمة الصحة العالمية 1989) هي مجموعة من العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والعادات والمعتقدات السائدة في حضارة معينة ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات او اوضاع اجتماعية واقتصادية معينة ، وهذه الاساليب تستند الى نظرية وافكار الفرد ادلر والتي تؤكد على اهمية السلوك والخبرات والاحداث في مرحلة الطفولة وتاثير معاملة الوالدين في تلك المرحلة وتعتمد على التقرير الذاتي للانسان ويتكون من تسع اساليب كل اسلوب يتكون من (6) فقرات وهذه الاساليب كما اوردها (الشخابنة 2010) هي :المنتمي اجتماعيا ، الضحية ، الملتزم النشيط(الباحث عن الاستحسان) ، المتحكم ، غير الكفوء، المدلل ،المنتقم ، المؤذي ، والمذعن . يجاب عن فقرات الاساليب وفقا لمقياس ليكرت وتتراوح الدرجة لكل فقرة مابين (1) وتعني انطباق الفقرة قليلا جدا على المستجيب و(5) وتعني ان الفقرة تنطبق على المستجيب كثيرا جدا ، وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس باتباع الاجراءات الاتية :

صدق المقياس : ويعني شمول الاداة لكل العناصر التي يجب ان تدخل في التحليل الاحصائي من ناحية ووضوح فقراتها من ناحية اخرى بحث تكون مفهومة وواضحة لكل من يستخدمها (عبيدات واخرون ،2001، 179) ، ولتحقيق ذلك تم اجراء الصدق الظاهري للمقياس والذي معناه الى اي مدى يقيس مقياس جمع البيانات ما صمم من اجله بشكل ظاهري (عيد ،2016، 1) ، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال التربية وعلم النفس ملحق رقم (1)، ومن خلال الاطلاع على ارائهم تم حذف بعض الفقرات واعادة صياغة فقرات اخرى لعدم حصولها على نسبة اتفاق الخبراء (80%) ، وتم تغيير عنوان اسلوب الحياة (المذعن) الى اسلوب (المستسلم) لانه وحسب اراء الخراء سيكون انسب واكثر تمثيلا للفقرات ، وبهذا اصبح المقياس بصيغته النهائية (36).

ثبات المقياس : تم استخدام طريقة الاختبار- اعادة الاختبار للتحقق من مدى استقرار المقياس عن طريق الزمن من خلال تطبيقه مرتين على نفس الافراد بفاصل زمني مناسب (15-21) يوم (انستازي ،1988 ، 112) ، ولحساب الثبات تم تطبيق المقياس على عينة من الطلاب بلغت (50) طالب وطالبة وبعد مرور اسبوعين تم اعادة التطبيق على نفس العينة ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم ايجاد الثبات لكل اسلوب ، كما تم ايجاد الثبات بطريقة الفا كرونباخ وهذه الطريقة تقيس مدى اتساق اداء الفرد على الاختبار او المقياس من فقرة الى اخرى (عودة ، 1998، 191) ، وحسب راي نانلي فان كان يتراوح بين (0،50) واكثر يعتبر مقبولا (Nunnaly,1978,230) وجدول (2) يوضح معاملات الثبات .

جدول (2) معاملات الثبات بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ

ت	اسلوب الحياة	اعادة الاختبار	الفا كرونباخ
1	المنتمي اجتماعيا	0،78	0،88
2	الضحية	0،85	0،92
3	الباحث عن الاستحسان	0،67	0،80
4	المتحكم	0،85	0،921
5	غير الكفوء	0،88	0،938
6	المدلل	0،913	0،955
7	المنتقم	0،914	0،954
8	المؤذي	0،907	0،951
9	المستسلم	0،909	0،956

الصيغة النهائية وتصحيح المقياس : تكون المقياس بصيغته النهائية من (36) فقرة تقيس (9) اساليب للحياة ،حيث ان لكل اسلوب اربع فقرات لقياسه ، علما ان بدائل الاجابة ستكون (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا) ، وتتراوح الدرجة الكلية لكل اسلوب من اساليب الحياة ما بين (4-20) وبمتوسط فرضي (12) درجة .

ثانيا : مقياس المناعة النفسية : بعد الاطلاع على العديد من الادبيات والدراسات السابقة مثل دراسة (ربيعة ،2010) (الشريف 2016) (احمد واخرون ،2020) و(العمري ،2021) تبين انها مطولة جدا وابعادها متداخلة وبعد استشارة الخبراء والمحكمين تم اعداد اداة لقياس المناعة النفسية والمقصود بها هي قدرة الانسان على التكيف ومواجهة الضغوط والازمات التي تواجهه ضمن مواقف الحياة المختلفة ، والتي تضمنت ثلاثة ابعاد هي : الصلابة النفسية والتي هي اعتقاد الانسان في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر البيئية والنفسية المتاحة لادراك ومواجهة الخبرات والازمات الحياتية وتضمنت (10) فقرات ، والبعد الثاني التوجه الروحاني والذي هو سعي الانسان للارتباط الايجابي بالله تعالى والانقياد والاستسلام لقضاء الله وقدره والرضا بما قسمه والاندفاع نحو ادراك الغايات السامية من الوجود وتضمن (10) فقرات ، والبعد الثالث هو التفكير الايجابي والمقصود به التعامل الفاعل عقليا مع خبرات وازمات الحياة والتغلب على المحن والشدائد والذي تضمن (10) فقرات ، اي ان الاداة اصبحت بصيغتها الاولية تحوي على (30) فقرة ، وكانت بدائل الاجابة خماسية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا)، وتم التاكد من الخصائص السيكومترية للاداة باتباع الاجراءات الاتية :

صدق الاداة : للتحقق من الصدق الظاهري للاداة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية ملحق رقم (1) وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (80%) فاكثر لقبول الفقرات ، وقد تم قبول (27) من فقرات الاداة دون تغيير وتم حذف (3) فقرات وهي الفقرة (3) من البعد الاول (اتحمل مسؤولية قراراتي واقوالي) والفقرة (8) من البعد الثاني (انا على يقين ان الحياة عادلة ، والفقرة (9) من البعد الثالث (اتقبل الواقع الذي اعيشه واحاول تحسينه).

ثبات الاداة : للتاكد من مدى ثبات الاداة تم الاعتماد على طريقة الاختبار – اعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاداة مرتين على عينة من الطلبة بلغت (50) بفاصل زمني مقداره اسبوعان وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وتبين انه بلغ (0،815) وهي درجة مقبولة، كما تم ايجاد الثبات بطريقة الفا كرونباخ وقد بلغ (0،895)وهي درجة مقبولة ايضا (دوران ،1985، 57).

تحليل الفقرات: وهو القوة التمييزية للفقرات والمقصود بذلك مدى قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة (علام ،2000، 166) ،ومن اكثر الاساليب المستخدمة هو اسلوب العينتين المتطرفتين وذلك لضمان الابقاء على الفقرات المميزة فعلا (Eble,1972,372) ، ولتتحقيق ذلك تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة بلغ عددها (150) طالبا وطالبة من غير عينة البحث الاصلية ، حيث اكد نانلي الى ان نسبة افراد العينة الى عدد الفقرات ينبغي ان لايقل عن نسبة(1- 5) (Nunnally,1978, 262) ، وبعد جمع الاداة من الطلبة وتفريغها من الاجابات تم ترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة وتم اخذ (27%)من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا وبلغ عددها (40) اجابة للدرجة العليا و(40) اجابة للدرجة الدنيا وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وبعد مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية والتي تبلغ (1،960)عند مستوى دلالة (0,05)ودرجة حرية (78)تبين ان جميع الفقرات مميزة وذات دلالة ، جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس المناعة النفسية

	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
ت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	5	0	2,825	0,4465	30,809
2	5	0	2,650	0,6621	22,446
3	5	0	2,450	0,6774	23,805
4	5	0	2,600	0,6717	22,595
5	4,850	0,3616	2,350	0,7696	18,594
6	4,625	0,4902	1,525	0,5057	27,835
7	4,700	0,4641	2,475	0,7156	16,498
8	5	0	2,752	0,5541	25,966
9	5	0	3,825	0,3848	19,312
10	5	0	3,400	0,9281	10,902
11	5	0	3.475	0,7506	12,849
12	5	0	2,975	0,8316	15,399
13	5	0	3,300	0,8533	12,599
14	5	0	3,350	0,8022	13,008
15	5	0	3,275	0,9604	11,359
16	5	0	3,300	0,9922	10,835

17	5	0	3,400	1,1277	8,973
18	5	0	3,450	0,9044	10,839
19	5	0	2,650	0,5795	25,645
20	5	0	2,700	0,7232	20,113
21	5	0	3,150	0,8022	14,585
22	5	0	2,975	0,8002	16,004
23	5	0	2,650	0,6222	23,886
24	5	0	2,675	0,7970	18,449
25	5	0	2,999	0,9001	14,755
26	4,875	0,3349	2,650	0,6621	18,964
27	5	0	2,725	0,7840	18,351

الصيغة النهائية وتصحيح الاداة :بعد التاكد من صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لاجله وثباتها والقدرة على تمييزفقراتها بين الافراد اصبحت الاداة بصيغتها النهائية تضم (27) فقرة وتكون اعلى درجة (135) في حين تكون اقل درجة (27) وبمتوسط فرضي مقداره (81) .

التطبيق النهائي : تم اعداد نسخة اليكترونية للمقياسين وتم التطبيق اليكترونيا على عينة البحث من خلال رابط تم تعميمه على طلبة الكليات (تربية بنات ، تربية اسلامية، تربية انسانية ، تربية للعلوم الصرفة، تربية اساسية) في جامعة الموصل.

الوسائل الاحصائية : بعد ان تم استخراج البيانات تم الاعتماد على برنامج الحقيبة الاحصائية الاجتماعية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج وبالاعتماد على عدة قوانين منها : معامل ارتباط بيرسون ، معامل ارتباط الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

عرض النتائج وتفسيرها:

1- للتحقق من الهدف الاول والذي ينص على (معرفة اساليب الحياة الاكثر شيوعا لدى طلبة جامعة الموصل) تم حساب النسبة المؤية لكل اسلوب وكذلك الوسط الحسابي والانحراف المعياري والحصول على القيمة التائية لعينة واحدة ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية تبين ان جميع الاساليب دالة في مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (899) جدول (4) يبين ذلك

جدول (4) يبين النسبة المئوية والقيمة التائية لكل اسلوب من اساليب الحياة

اساليب الحياة	النسبة المؤية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
المنتمي اجتماعيا	71,42	14,28	3,45	19,86	دال
الضحية	46,61	9,32	3,65	22,01	دال
الباحث عن الاستحسان	75,34	15,06	3,14	92,34	دال
المتحكم	56,18	11,24	3,47	6,29	دال
غير الكفوء	47,84	9,57	3,86	18,91	دال
المدلل	50,81	10,16	3,57	15,43	دال
المنتقم	50,53	10,11	3,89	14,58	دال
المؤذي	36,15	7,22	3,83	37,42	دال
المستسلم	80,69	16,14	3,15	39,46	دال

من خلال الجدول (4) يتبين ان اعلى اسلوب شيوعا بين طلبة الجامعة هو (المستسلم) يليه اسلوب (الباحث عن الاستحسان) يليه اسلوب (المنتمي اجتماعيا)ثم(المتحكم)ثم (المدلل) و(المنتقم) و(غير الكفوء) و(الضحية) وكان اقل الاساليب شيوعا هو اسلوب (المؤذي) كما ان القيمة التائية المحسوبة كانت دالة لجميع الاساليب ، وتعتبر هذه النتائج منطقية ومناسبة لمجتمع البحث حيث يمتاز بالتوجه الروحي والاخلاقي مما ينعكس على عملية التنشئة الاجتماعية التي يقوم بها الوالدين ومن ثم المجتمع ككل وهذه النتائج متفقة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (الشخابنة 2010)و(الحجية 2017) حيث كانت اكثر الاساليب شيوعا هي (المذعن –المستسلم) (الباحث عن الاستحسان) (المنتمي اجتماعيا) اما دراسة (ريحاني وطنوس 2011) فقد اظهرت ان اكثر الاساليب شيوعا هو اسلوب (الباحث عن الاستحسان) ويليه (المذعن - المستسلم). وللتوصل الى نتائج الهدف الثاني الذي ينص على التعرف على دلالة الفروق المعنوية لاساليب الحياة لدى طلبة جامعة الموصل تبعا لمتغير النوع والصف الدراسي والتخصص تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين ومقارنتها مع القيمة التائية الجدولية في مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (898) وكما مبين بالجداول (5) و(6) و(7) .

جدول (5) القيمة التائية لكل اسلوب من اساليب الحياة تبعا لمتغير النوع

اساليب الحياة	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
المنتمي اجتماعيا	اناث	740	14,15	3,45	2,521	دال
	ذكور	160	14,90	3,36		
الضحية	اناث	740	9,11	3,54	3,887	دال
	ذكور	160	10,33	3,95		
الباحث عن الاستحسان	اناث	740	14,92	3,16	3,07	دال
	ذكور	160	15,75	2,91		
المتحكم	اناث	740	10,81	3,41	7,87	دال
	ذكور	160	13,23	4		
غير الكفوء	اناث	740	9,54	3,82	0,564	غيردال
	ذكور	160	9,73	4,04		
المدلل	اناث	740	9,97	3,47	3,44	دال
	ذكور	160	11,04	3,88		
المنتقم	اناث	740	9,49	3,69	10,82	دال
	ذكور	160	12,95	3,54		
المؤذي	اناث	740	6,64	3,46	10,36	دال
	ذكور	160	9,91	4,26		
المستسلم	اناث	740	16,11	3,12	0,575	غيردال
	ذكور	160	16,27	3,28		

يتبين من الجدول (5) ان القيمة التائية المحسوبة لكل من (المنتمي اجتماعيا) و(الضحية) والباحث عن الاستحسان) و(المتحكم) و(المدلل) و(المنتقم) و(المؤذي) كانت دالة وجميعا لصالح الذكوراي ان هذه الاساليب كانت الاكثر شيوعا لدى الذكور مقارنة بالاناث، اما اسلوبي (غير الكفوء) و(المستسلم) فقد كانت القيمة التائية غير دالة اي انه لايوجد فروق دالة بين الذكور والاناث في هذين

الاسلوبين ، وقد يعود ذلك ايضا الى عملية التنشئة الاجتماعية وطبيعة المجتمع حيث يشجع على التفاعل الاجتماعي للذكور وتحديد حرية الاناث .

جدول (6) القيمة التائية لكل اسلوب من اساليب الحياة تبعا لمتغير الصف الدراسي

اساليب الحياة	الصف الدراسي	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
المنتمي اجتماعيا	الاول الرابع	292 164	14,45 14,29	3,37 3,41	0,493	غيردال
الضحية	الاول الرابع	292 164	8,88 8,93	3,63 3,38	0,135	غيردال
الباحث عن الاستحسان	الاول الرابع	292 164	15,04 14,93	3,18 2,94	0,379	غيردال
المتحكم	الاول الرابع	292 164	11,01 11,50	3,54 3,56	1,403	غيردال
غير الكفوء	الاول الرابع	292 164	9,34 9,22	3.76 3,67	0,382	غيردال
المدلل	الاول الرابع	292 164	10,03 10,43	3,37 3,69	1,180	غيردال
المنتقم	الاول الرابع	292 164	10,27 9,76	4,03 3,67	1,343	غيردال
المؤذي	الاول الرابع	292 164	7,25 7,04	3,89 4,04	0,545	غيردال
المستسلم	الاول الرابع	292 164	16,46 16,29	3,01 3,18	0,554	غيردال

يتبين من الجدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الاساليب غير دالة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية اي انه لايوجد فروق معنوية دالة بين طلبة الصف الاول وطلبة الصف الرابع ، ويعود ذلك الى ان اساليب الحياة تتكون منذ الطفولة وتحتاج الى وقت طويل لتغييرها اما الفترة الزمنية بين الصف الاول والرابع فلا تعتبر فترة طويلة نسبيا .

جدول (7) القيمة التائية لكل اسلوب من اساليب الحياة تبعا لمتغير التخصص

اساليب الحياة	التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0,05
المنتمي اجتماعيا	انساني علمي	504 396	13,95 14,69	3,62 3,17	3,214	دال
الضحية	انساني علمي	504 396	9,59 8,97	3,80 3,42	2,558	دال
الباحث عن الاستحسان	انساني علمي	504 396	15,34 14,72	3,04 3,22	2,907	دال
المتحكم	انساني علمي	504 396	11,37 11,06	3,55 3,74	1,286	غيردال
غير الكفوء	انساني	504	9,71	3,98	1,206	غيردال

	علمي	396	9,39	3,68		
المدلل	انساني	504	10,13	3,69	0,296	غيردال
	علمي	396	10,20	3,41		
المنتقم	انساني	504	10,11	3,94	0,098	غيردال
	علمي	396	10,09	3,84		
المؤذي	انساني	504	7,13	3,74	0,781	غيردال
	علمي	396	7,34	3,94		
المستسلم	انساني	504	16,14	3,21	0,021	غيردال
	علمي	396	16,14	3,06		

يتبين من الجدول (7)ان القيمة التائية المحسوبة لاسلوب (المنتمي اجتماعيا) كانت دالة ولصالح التخصص العلمي ، كما يتبين ان القيمة التائية المحسوبة لاسلوبي (الضحية) و(الباحث عن الاستحسان) كانت ايضا دالة ولكن لصالح التخصص الانساني ، اما الاساليب الاخرى فان القيمة التائية المحسوبة غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية اي انه ليس هناك فروق معنوية دالة تبعا للتخصص لهذه الاساليب لطلبة الجامعة ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الحجية ،2017).

3- للتحقق من الهدف الثالث والذي ينص (التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل) تم حساب متوسط درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية وقد بلغ (112,681) وبانحراف معياري بلغ (15,915) وعند استخراج القيمة التائية لعينة واحدة بلغت (59,716) وتم مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (899) جدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) الاختبار التائي لمستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية
900	81	112,681	15,915	59,716	1,960	899

يتبين من الجدول (8) ان المتوسط الحسابي كان اعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان مستوى المناعة النفسية كان مرتفع لدى طلبة الجامعة وقد يعود ذلك الى ان مجتمع البحث (طلبة الجامعة) يمتلكون صفات الاشخاص الاسوياء والتي اهلتهم للوصول الى المرحلة الجامعية كالتفكير الايجابي والتوجه الروحي والاجتماعي والعقلي ، وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراسة (رزوقي ، 2013) و(حسون ،2016) و (العكيلي ،2017) الا انها مغايرة لنتيجة دراسة (لعيبي ،2020)التي اظهرت انخفاض في مستوى المناعة ، اما في دراسة (الرفوع والربيحات ، 2021) فقد كان مستوى المناعة متوسط .

4- للتحقق من الهدف الرابع والذي ينص (دلالة الفروق المعنوية في المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تبعا لمتغير النوع والصف الدراسي والتخصص) بينت نتائج التحليل الاحصائي ما ياتي جدول (9)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.29 (NO. 118) 2023, pp. 67-97

جدول (9)
دلالة الفروق الاحصائية في المناعة النفسية تبعا لمتغيرات (النوع ، الصف الدراسي ، التخصص)

المتغير		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية
النوع	اناث	740	112,14	15,66	2,169	898
	ذكور	160	115,18	16,87		
الصف الدراسي	الاول	292	115,29	15,37	2,417	454
	الرابع	164	111,59	16,21		
التخصص	الانساني	504	112,97	15,62	0,619	898
	العلمي	396	112,31	16,29		

يتبين من الجدول (9) ان القيمة التائية المحسوبة كانت دالة تبعا للنوع ولصالح الذكور اي ان المناعة النفسية للذكور اعلى من الاناث ويعود ذلك الى التنشئة الاجتماعية التي تميز بين الاناث والذكور ومحاولة اسناد مهام ومسؤوليات اكبر للذكور مما يجعل مستوى التحمل والمناعة النفسية لهم اعلى من الاناث ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (رزوقي 2013) ، كما ان القيمة التائية المحسوبة كانت دالة تبعا للصف الدراسي ولصالح الصف الاول ، اما فيما يخص التخصص فان القيمة التائية المحسوبة كانت غير دالة عند مقارنتها القيمة التائية الجدولية اي انه ليس هناك فروق معنوية دالة تبعا للتخصص الدراسي بين طلبة الجامعة ،وهذه النتيجة تختلف عن نتيجة (رزوقي 2013) التي بينت وجود فروق تبعا للتخصص الدراسي .

5- للتحقق من الهدف الخامس والي ينص على التعرف على الدلالة المعنوية للعلاقة بين اساليب الحياة و المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل اسلوب من اساليب الحياة والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وتم حساب القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط ومقارنتها مع القيمة الجدولية في مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (898) جدول (10) يبين ذلك .

جدول (10) معامل ارتباط اساليب الحياة مع المناعة النفسية والقيمة التائية لدلالة الارتباط

اساليب الحياة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (898)(0,05)
المنتمي اجتماعيا	**0,247	7,891	1,96	دال (ايجابي)
الضحية	-**0,157	4,825	1,96	دال (سلبي)
الباحث عن الاستحسان	**0,302	9,966	1,96	دال (ايجابي)
المتحكم	**0,135	4,123	1,96	دال (ايجابي)
غير الكفوء	-**0,282	9,185	1,96	دال (سلبي)
المدلل	-0,007	0,2099	1,96	غير دال
المنتقم	-0,031	0,929	1,96	غير دال
المؤذي	-**0,240	7,634	1,96	دال (سلبي)
المستسلم	**0,532	11,414	1,96	دال (ايجابي)

يتبين من الجدول (10) ان الارتباط كان موجب بين المناعة النفسية وكل من اسلوب (المستسلم ،الباحث عن الاستحسان ، المنتمي اجتماعيا ، و المتحكم) على التوالي وتعتبر هذه من الاساليب

الايجابية والتي ارتبطت ايجابيا بالمناعة النفسية والتي هي دليل على الصحة النفسية لمجتمع البحث ، الا ان الارتباط كان سالبا بين المناعة النفسية وكل من اسلوب (غير الكفوء ، المؤذي ، والضحية)على التوالي وتعتبر هذه من الاساليب السلبية ، والملاحظ ان معامل الارتباط كان دالا لجميع الاساليب ماعدا اسلوبي (المدلل) و(المنتقم) وبالعودة الى الدراسات السابقة نجد ان دراسة (ريحاني وطنوس 2011) كانت لها نتائج مغايرة حيث ظهر وجود علاقة بين اسلوب الحياة المدلل والقلق ووجود علاقة ايجابية بين كل من الضحية والمنتقم مع الاكتئاب وارتباط اسلوب الحياة المنتمي سلبا مع الكابة .

التوصيات :

1- عقد دورات ارشادية لطلبة الجامعة في سبيل زيادة توعية وتنمية الاساليب الحياتية الايجابية .
2- عمل ورش وندورات ودورات ارشادية لتدريب الوالدين والمربين على اهمية تنمية اساليب الحياة ايجابية عند الاطفال .
3- عمل ورشات وندوات تثقيفية ارشادية لتنمية مستوى المناعة النفسية وخصوصا لدى الاناث

المقترحات :

1- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين اساليب الحياة وبعض المتغيرات كاليقضة العقلية والرشاقة المعرفية وغيرها من المتغيرات .
2- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات كاساليب المعاملة الوالدية والتلكؤ الاكاديمي وغيرها من المتغيرات .
3- اجراء دراسة تجريبية لتصميم برنامج ارشادي لرفع المناعة النفسية لدى الفئات المختلفة من افراد المجتمع وخصوصل للاناث.

المصادر:

1.ابو النيل ،هبه محمود ،2003 ،عمل المراة وتعليمها واسلوب حياتها ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بني سويف ، مصر .

1. Abu El-Nile, Heba Mahmoud, 2003, Women's Work, Education and Lifestyle, Master's Thesis, Faculty of Arts, Beni Suef University, Egypt.

2.ابو النيل ،هبه محمود ،2005 ، المترتبات الصحية لعمل المراة وتعليمها واسلوب حياتها ، المؤتمر السنوي الثاني والعشرون لعلم النفس في مصر ،30 فبراير-ابريل ،جامعة الازهر .

2. Abu El-Nil, Heba Mahmoud, 2005, Health Consequences of Women's Work, Education and Lifestyle, Twenty-Second Annual Conference on Psychology in Egypt, February 30-April, Al-Azhar University

3.ابو رياح ، محمد سعد ،2006، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفض القابلية للاستهواء ، رسالة ماجستير ،كلية التربية ، جامعة الفيوم .

3. Abu Riah, Muhammad Saad, 2006, behavioral problems among students with high and low susceptibility to temptation, a master's thesis, Faculty of Education, Fayoum University.

4.الاحمد ، محمد رفيق ، 2020، المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدة عينة من الطلاب الايتام بالمرحلة الاساسية العليا في محافظة جرش ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد 4 ، عدد 9 ،ص 125. -144

4. Al-Ahmad, Muhammad Rafiq, 2020, Psychological Immunity and its Relationship to Happiness in a Sample of Orphaned Students in the Upper Basic Stage in Jerash Governorate, Journal of Educational and Psychological Sciences, Volume 4, Number 9, pp. 125-144.

5.اسماعيل ،بشرى احمد ،2007 ، المدخل الى علم النفس في القرن الواحد والعشرين ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

5. Ismail, Bushra Ahmed, 2007, Introduction to Psychology in the Twenty-first Century, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

6.الاغا، احسان والاستاذ محمود ،1999، تصميم البحث التربوي ، النظرية والتطبيق ، ط1، غزة .

6. Agha, Ihsan and Professor Mahmoud, 1999, Educational Research Design, Theory and Practice, 1st Edition, Gaza.

7.البيومي ،سعد رياض محمد ،2019، فعالية برنامج ارشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الافكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة الطائف ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSJ) ، عدد16 ، اب ISSN:2617-9563

7. Al-Bayoumi, Saad Riyad Muhammad, 2019, the effectiveness of a counseling program to support psychological immunity and reduce irrational thoughts among a sample of Taif University students, The Comprehensive Multi-Knowledge Electronic Journal for the Dissemination of Scientific and Educational Research (MECSJ), No. 16, Ibb ISSN: 2617-9563

8.الجزار، رانيا خميس ،سليمان ،سناء محمد ومجاهد ،شيماء احمد ، 2018، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي ، مجلة البحث العلمي في الاداب ، عدد 19 ، جزء 7.

8. Al-Jazzar, Rania Khamis, Suleiman, Sana Muhammad and Mujahid, Shaima Ahmed, 2018, Psychological Immunity among University Students and its Relationship to Moral Intelligence and Academic Performance, Journal of Scientific Research in Arts, No. 19, Part 7

9.الحجية ،اسية بنت سالم بن بدوي ،2017، النسق القيمي وعلاقته بأساليب الحياة لدى طالبات كلية العلوم والاداب بجامعة نزوى ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوى ، كلية العلوم والاداب .

9. Al-Hajiya, Asiya bint Salem bin Badawi, 2017, the value system and its relationship to lifestyles among female students of the College of Science and Arts at the University of Nizwa, Master's thesis, University of Nizwa, College of Science and Arts.

10. حسن ، مشتاق سعد ،2013، تطور اساليب الحياة لدى المراهقين والراشدين ، رسالة ماجستير في علم نفس النمو ،جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد .

10. Hassan, Mushtaq Saad, 2013, The Evolution of Lifestyles for Adolescents and Adults, a Master's Thesis in Developmental Psychology, University of Baghdad, College of Education, Ibn Rushd.

11. حسنين ، ايمان محمد ،2013 ، تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية ، مجلد 3 عدد 42 ، ص 11-36).

11 . Hassanein, Iman Muhammad, 2013, Activating psychological immunity to develop positive thinking skills and reduce teaching anxiety among female student teachers, Department of Philosophy and Sociology, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Saudi Arabia, Volume 3, Number 42, (pp. 11-36

12. حسون ، سناء لطيف ، 2016، الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، دراسات تربوية ، عدد 33.

12. Hassoun, Sanaa Latif, 2016, The patient personality and its relationship to psychological immunity among university students, educational studies, No. 33.

13. حسون ، سناء لطيف ،2016 ، الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، دراسات تربوية ، العدد 33 ، كانون الثاني ، ص 71-86 .

13. Hassoun, Sanaa Latif, 2016, The patient personality and its relationship to psychological immunity among university students, educational studies, No. 33, January, pp. 71-86.

14. الحلبي ،حنان خليل ،2021 ،المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبأت بالتوجه الايجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ،المجلة الدولي ة للدراسات التربوية والنفسية ، مجلد 9 ، عدد 2، ص 469-487.

14. Al-Halabi, Hanan Khalil, 2021, Psychological Immunity and Social Support as Predictors of Positive Orientation towards the Future among a Sample of Qassim University Students, International Journal of Educational and Psychological Studies, Volume 9, Number 2, pp. 469-487.

15. دوران ،رودني ،1985، اساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة محمد سعيد واخرين ، دار الامل ، جامعة اليرموك ، عمان .

15. Doran, Rodney, 1985, The Basics of Measurement and Evaluation in Teaching Science, translated by Muhammad Saeed and others, Dar Al-Amal, Yarmouk University, Amman.

16. ربيعة ، عقباني ،2012، علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى والتعاطف والمناعة النفسية بالصحة النفسية والصحة الجسدية للممرضين ، اطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران .

16. Rabia, Oqbani, 2012, The relationship of personality traits according to the big five factors model, empathy and psychological immunity to the mental health and physical health of nurses, PhD thesis, Faculty of Social Sciences, Oran University.

17. رزوقي ، نادية محمد ، 2013 ، المناعة النفسية وعلاقتها بالميندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير في علم النفس التربوي ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى ، العراق .

17. Razouki, Nadia Muhammad, 2013, Psychological Immunity and its Relationship to Social Mind among University Students, Master's Thesis in Educational Psychology, College of Education for Human Sciences, University of Diyala, Iraq.

18. الرشيدي ،هارون ،1999، الضغوط النفسية ، طبيعتها ،نظرياتها ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

18. Al-Rashidi, Haroun, 1999, Psychological stress, its nature, theories, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

19. الرفوع ،محمد احمد والربيحات ، الاء احمد ،2021 ، المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية ، مجلة الدراسات والبحوث التربوية ، مجلد 1 ، عدد2 ISNN 2709 – 5231 .

19.Al-Ruf``, Muhammad Ahmad and Al-Rubaihat, Ala` Ahmad, 2021, Psychological Immunity and its Relationship to Academic Adaptation among Students of the Faculty of Engineering at Tafila Technical University, Journal of Educational Studies and Research, Volume 1, Number 2, ISNN 2709-5231.

20. ريحاني ،سليمان وطنوس ، عادل ،2012 ،العلاقة بين اساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ،مجلد 8، عدد3 ،ص 183-194.

20. Rihani, Suleiman and Tannous, Adel, 2012, the relationship between lifestyles and both anxiety and depression, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 8, No. 3, pp. 183-194.

21. الزيناتي ،اعتماد يعقوب ،2003، انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية .

21.Al-Zinati, Etimad Yaqoub, 2003, Patient Personality Patterns and their Relationship to Psychological Stress among Female Students of the Islamic University of Gaza, Master's Thesis, College of Education.

22. السعايدة ،خولة عبد الكريم والخطيب ،محمد ابراهيم ،2017، اساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية ، مجلد 6 ، عدد 19 .

22. Al-Sa'eeda, Khawla Abdel-Karim and Al-Khatib, Muhammad Ibrahim, 2017, Lifestyles and their relationship to mental health among university students, Al-Quds Open University Journal for Research and Educational and Psychological Studies, Vol. 6, No. 19.

23. سليمان ، سعاد محمد ،2008 ، مستوى نمط الحياة لدى الموظفين العمانيين في جامعة السلطان قابوس وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مجلد 36، عدد 2 .

23. Suleiman, Suad Muhammad, 2008, The level of lifestyle of Omani employees at Sultan Qaboos University and its relationship to some variables, Journal of Social Sciences, Kuwait University, Vol. 36, No. 2.

24. الشخابنة ،احمد عيد ،2010 ، اساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسيا في الاردن ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، الجامعة الاردنية ، عمان .

24. Al-Shakhabneh, Ahmed Eid, 2010, Lifestyles and their relationship to some psychological disorders among a sample of psychopaths in Jordan, unpublished doctoral thesis, University of Jordan, Amman.

25. الشريف ، رولا رمضان ،2016، فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة 2014، ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بكلية التربية في الجامعة الاسلامية بغزة .

25. Al-Sharif, Rola Ramadan, 2016, the effectiveness of a counseling program to strengthen the mental immune system and reduce post-traumatic stress disorder among adolescents of families affected by the recent aggression on Gaza 2014, Master's degree in mental and community health, Faculty of Education at the Islamic University of Gaza.

26. شلتز، دوان ،1983، نظريات الشخصية ، مطبعة جامعة بغداد .

26. Schultz, Duane, 1983, personality theories, Baghdad University Press.

27. شيال ،حسن والي وصالح ، عباد اسماعيل ، 2014، اساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الاسري لدى معلمي الدراسة الابتدائية ، مجلة ابحاث البصرة ، العلوم الانسانية ، مجلد 39، عدد4 .

27. Sheyal, Hassan Wali and Saleh, Abbad Ismail, 2014, Lifestyles and their relationship to family harmony among primary school teachers, Basra Research Journal, Humanities, Volume 39, Number 4.

28. صالح ، قاسم حسين ،2002 ،اضطرابات مابعد الصدمة ، مجلة الثقافة النفسية ،عدد49،مجلد 13.

28. Saleh, Qassem Hussein, 2002, Post Traumatic Stress Disorder, Journal of Psychological Culture, No. 49, Vol. 13.

29. عباس ، محمد خليل ونوفل ، محمد بكر والعبسي ،محمد مصطفى وابوعواد ،فريال محمد ،2007، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والطباعة ، الاردن .

29- Abbas, Muhammad Khalil and Nofal, Muhammad Bakr and al-Absi, Muhammad Mustafa and Abu Awad, Faryal Muhammad, 2007, Introduction to Research Methods in Education and Psychology, Dar Al Masirah for Publishing and Printing, Jordan

30. عبيدات ، ذوقان وعدس ، عبد الرحمن وعبد الخالق ، كايد ،2001، البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، دار الفكر ، عمان .

30. Obeidat, Thouqan and Adas, Abd al-Rahman and Abd al-Khaleq, Kayed, 2001, scientific research, its concept, tools and methods, Dar Al-Fikr, Amman.

31. العكيلي ،احمد عبد الزهرة سالم ،2009، اتجاهات طلبة الجامعة نحو اساليب الحياة في الغرب ، مجلة كلية الاداب ، عدد 92.

31. Al-Ugaili, Ahmed Abdel-Zahra Salem, 2009, University students' attitudes towards ways of life in the West, Journal of the College of Arts, No. 92.

32. العكيلي ،جبار وادي باهض ،2017،المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،عدد 81.

32. Al-Ukaili, Jabbar Wadi Bahed, 2017, Psychological Immunity among University Students and its Relationship to Self-Awareness and Forgiveness, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, No. 81.

33. علام ،صلاح الدين محمود ،2000، تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي ، مطبعة القبس التجارية ، الكويت .

33. Allam, Salah El-Din Mahmoud, 2000, Contemporary Developments in Psychological and Educational Measurement, Al-Qabas Commercial Press, Kuwait.

34. علي ، اماني عادل ،2019 ، المناعة النفسية وعلاقتها بالصمود الاسري المدرك لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعلم ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،عدد 29 ،ص 51-104.

34.Ali, Amani Adel, 2019, Psychological Immunity and its Relationship to Perceived Family Resilience for Mothers of Learnable Children with Mental Disabilities, The Egyptian Journal of Psychological Studies, No. 29, pp. 51-104.

35. العمري ،رحمة تيسير ،2021، بناء قياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، ماجستير علم النفس العيادي ، جامعة العربي بن المهيدي ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، قسم العلوم الاجتماعية .

35. Al-Omari, Rahma Tayseer, 2021, Building Psychometric Immunology of Adults in Algerian Society, MA Clinical Psychology, Larbi Ibn Al-Mhidi University, Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Social Sciences.

36. العوري ، محمد راجح ،2013، المناعة النفسية لدى الفرد تجعله اكثر قدرة على مواجهة الامراض و الضغوطات مدونة دنيا الوطن ،
https://www.alwatanvoice.com/arabic/news/2013/05/19/395382.html

36. Al-Auri, Muhammad Rajeh, 2013, The individual's psychological immunity makes him more capable of facing diseases and stresses, Donia Al-

Watan Electronic Blog, https://www.alwatanvoice.com/arabic/news/2013/05/19/395382.html
37. عيد،الاء ، 2016، الصدق والثبات في البحث العلمي ، شبكة موضوع متوفر على الموقع الالكتروني www.mowdoo3.com.
37. Eid, Alaa, 2016, Honesty and Constancy in Scientific Research, Mawdoo3 Network, available on the website www.mowdoo3.com.
38. فتحي ، ناهد احمد ،2019، الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد 49 ،عدد 3 ، ص 549.-618
38.Fathi, Nahid Ahmed, 2019, Perceived self-efficacy, problem-solving ability, and goal-orientation as boosters of psychological immunity for academically outstanding students, Journal of Psychological Studies, Volume 49, No. 3, pp. 549-618.
39. الفتلاوي ،علي شاكر وجبار،وفاء كاظم ،2012، الطلاق العاطفي وعلاقته باساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين في دوائر الدولة ، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ،المجلد 15 ، عدد1 .
39. Al-Fatlawi, Ali Shaker and Jabbar, Wafaa Kazem, 2012, Emotional Divorce and its Relationship with the Lifestyles of Married Persons in State Departments, Al-Qadisiyah Journal for Human Sciences, Vol. 15, No. 1.
40. فرج ، عبد القادر واخرون ، 2000، نظريات الشخصية ، دار الصباح ، الكويت .
40. Faraj, Abdul Qadir and others, 2000, personality theories, Dar Al-Sabah, Kuwait.
41. لعيبي ،فاتن كاظم ،2020، المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، مركز البحوث النفسية ، مجلد 31 ، عدد1 .
41. Laibi, Faten Kazem, 2020, Psychological Immunity and its Relationship to Academic Adaptation among University Students, Psychological Research Center, Volume 31, No. 1.
42. اللويمي ،احمد ،2010، مجلة الصحة والحياة ، مؤسسة البيان للنشر ، دولة الامارات العربية المتحدة ، دبي ، العدد 1.
42. Al-Louimi, Ahmed, 2010, Health and Life Magazine, Al Bayan Publishin g Corporation, United Arab Emirates, Dubai, No. 1.
43. مرسي ، كمال ابراهيم ، 2000، السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء 1 ، القاهرة ، دار النشر للجامعات .
43. Morsi, Kamal Ibrahim, 2000, Happiness and Mental Health Development, Part 1, Cairo, Universities Publishing House.
44. المعمرية ،هدى بنت عبد الله بنت حميد ، وطه ،هبه حسين اسماعيل ، 2018 ، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان ،مجلة البحث العلمي في التربية ، عدد 19، ص613-.640

44. Al-Mamariya, Huda bint Abdullah bint Hamid, and Taha, HebaHusseinismail, 2018, Psychological Immunity and its Relationship to Job Satisfaction among Special Education Teachers in the Sultanate of Oman, Journal of Scientific Research in Education, No. 19, pp. 613-640.
45. Abel,T&Cockerham,W,1089,Health life style and self – Directionemploymentt among american men ,A test of the spillover effect,Journal of social Psycholog ,Med,Vol 28,No72,pp1269-1274.
46. Abelson,R.Frey,K.&Gregg,A.2004,Experiments with people revelation from social psychology ,Inc Mahwah Lawrenc Erlbaum Associats ,In Library of Congress Cataloging.
47.Anastasi,A,1988,Psychological Testing 6th NewYork,MacMillan publishing,co
48. Barbanell,L,2009,Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt, published by Jason Aronson, An imprint of Roman &Littlefield publishers,Inc.
49. Dean,P.Redgrave,P.Westby ,GW.1989,Two Response systems in the mammalian superior colliculus, Trends Neurosci, 12(4),137-147.
50. Dubey,A & Shahi,D .2011,Psychological immunity and Coping strategies ,A studyon medical professionls ,Indian Journal Science Researches ,8(1-2),36-47.
51. Eble,R,1972,Essention of Education Measurement ,New York,Wrley.
52. Kagan,H,2006,The Psychological immune system A new look at protection and survival Herman ,Library of Congress Control Namber ,2006,908995.U.S.A.
53. Kobasa,S,1982 ,Commitment and coping in stress Resistance Among Lowyers ,J of Per and Soc ,Psych ,Vol.42.(4).
54. Ling,P,M&Glontz,S,A,2002,using to bacco-industry marketing Research to design more effective tobacco-control campaigns ,journal of the American Medical Association ,Vol 287,pp2983-2989.
55. Mekay,J.Niven,A.G.Lavallee,D.&White,A.2008,Sources of strain among elite UK track a thletes. The Sport psychologist ,22,143-163.
56. Mosak ,H,2005 ,Adlerian Psychotherapy Belmont,CA Books ,Thomson learning.
57. Shaffer, Martin ,1982 , Life after stress ,New York ,plenum press.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.29 (NO. 118) 2023, pp. 67-97

(Lifestyles and their relationship to psychological immunity among students of the University of Mosul)

Prof. Dr. Eman Mohamed Sharif Mohamed Ali
Mosul University / College of Basic Education/
educational psychology
Dr.emaansh@uomosul.edu.iq

Abstract:
The aim of the research is to identify the most common lifestyles and the level of psychological immunity and the relationship between lifestyles and psychological immunity among students of the University of Mosul. The research sample consisted of (900) male and female students distributed over four classes and from scientific and humanities faculties. To measure lifestyles, a scale (Wheeler et al. 1986) was adopted. As for measuring psychological immunity, a scale was prepared that includes three dimensions: (psychological hardness, spiritual orientation, positive thinking The statistical package was relied on in data processing. The results concluded that the most common method among university students is (the surrenderer), followed by the (approbation-seeking) method, followed by the (socially affiliated) method, and the least common method was the (mischievous) method. The results concluded that the most common method among university students was (the surrender), followed by the (approbation-seeking) method, followed by the (socially affiliated) method. The victim), (the seeker of approval), (the controller), (the spoiled), (the avenger) and (the mischievous) were indicative and all were in favor of the males, and there were no differences between the first-grade students and the fourth-grade students. And the calculated T value for the (socially affiliated) method was a function in favor of the scientific specialization, and the calculated T value for the methods (the victim) and (the seeker of approval) was a function in favor of the human specialization, and the level of psychological immunity was high among university students, but for males it is higher than Females, and for the benefit of the first class, There are no significant differences according to the academic specialization among university students, as for the correlation coefficient, it was significant for all methods except for the methods (the spoiler) and (the revenger). Many recommendations and proposals were presented, including holding counseling courses for university students in order to raise awareness and develop sound lifestyles, and conducting studies that deal with the

relationship between research variables and some other variables such as mental alertness, cognitive agility, parenting methods, academic reluctance and other variables.

key woerd: Lifestyles,psychological lmmunity,university students

ملحق(1) اسماء الخبراء

أ.د فضيلة عرفات	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية للعلوم الانسانية
أ.م.د انور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
أ.م.د ذكرى يوسف الطائي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
أ.م.د صابرالجميلي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
أ.م سليمان عباس	ا رشاد تربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
م.د سرى غانم	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية للعلوم الانسانية
م.د فلاح حسن	علم النفس التربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
أ.م اياد محمد يحيى	ارشاد تربوي	جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية