

الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

ا.م.د. سناء لطيف حسون

وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة

الملخص

استهدف البحث :

- 1- قياس مستوى الصبر لدى عينة البحث .
 - 2- قياس مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث .
 - 3- معرفة العلاقة بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية .
- وشملت عينة البحث (150) طالب وطالبة من كلية التربية (ابن الهيثم)
أما أدوات البحث فقد تم اعتماد مقياس كريم (2012) للشخصية الصبورة ومقياس عبد الجبار (2010) للمناعة النفسية بعد التأكد من صدقهما وثباتهما.
أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فكانت الاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان براون التصحيحية .
وكانت نتائج البحث كالآتي :
- 1- أن عينة البحث لديها صبر .
 - 2- أن عينة البحث لديها مناعة نفسية .
 - 3- تبين وجود علاقة ارتباطيه بين الصبر والمناعة النفسية .
- واعتمادا على نتائج البحث وضعت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث

يعد التحلي بالصبر وقاية للإنسان من أن يقع فريسة للمرض النفسي . (موسى، 1995، 16)
كما أن الصبر يمثل ملكة الثبات والاحتمال التي تهون على صاحبها ما يلاقيه من مصائب في سبيل تأييد الحق وإزالة الباطل واحتمال أذى الناس وما يواجهه من فقر ومرض وفقد عزيز .
(طبارة ، 1985 ، 215)

والصبر من أكثر السمات الشخصية التي تميز صاحبها بالعقل والحكمة ، والتي يجب التحلي بها أثناء التعامل مع الآخرين ، لأنه الحل الأمثل للمشكلات في كثير من الأحيان نظراً لأن القرارات المتسريعة التي يحكمها الانفعال تكون أكثر تدميراً (منتديات مسائل،نت،2011)

ان الإنسان في حياته الدنيوية معرض للأذى والمحن والابتلاء.. وقد أمر القرآن المؤمنين ان يستعينوا بالصلاة والصبر فيجب على الإنسان ان يقوي عزمته للصبر . (رانيا، نت، بلا)

وتشير نتائج الدراسات الى أن الضغوط تترك آثارها على الجهاز المناعي للإنسان ، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية ومنها النوبات القلبية وأمراض السرطان والغدد الصماء--الخ (Sarafina, 1990, P.132) .

وتتبقى مشكلة الدراسة الحالية من إحساس الباحثة بما يعاني منه المجتمع في الوقت الحاضر من ظروف معيشية صعبة ، وصراعات سياسية ، وعائلية والاستعجال وعدم الصبر والثورة والغضب لأتفه الأسباب ، وزيادة الشعور بالإحباط والضغط النفسي مما أثار اهتمام الباحثة لدراسة هذا الموضوع الذي تبلورت مشكلته في معرفة مدى امتلاك عينة البحث للصبر والمناعة النفسية وهل هناك علاقة بينهما ؟

أهمية البحث

إن الأخلاق هي خير وسيلة لبناء خير فرد، وخير مجتمع وخير دولة، وخير حضارة إنسانية وإنها خير وسيلة للقضاء على مشكلة ازدياد الجرائم، والانحرافات بجميع أشكالها وألوانها، إنها ضرورة لصيانة الأجيال من تسرب الفساد إلى نفوسهم، لبناء دولة قوية منظمة يعمل مواطنوها بأمانة ونزاهة وإخلاص، بل إنها ضرورة كوسيلة لتحقيق السعادة في الحياة الاجتماعية، وإن ضعف الخلق دليل على ضعف الإيمان، وقد أوضح النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم أن الإيمان القوي يلد الخلق القوي حتماً وأن انهيار الأخلاق مرده إلى ضعف الإيمان أو فقدانه ومن ضمن الأخلاق التي دعا إليها الإسلام ورغب فيها وحث عليها، هو خلق الصبر والمصابرة، فإن الصبر خلق عظيم حث عليه الله سبحانه وتعالى في آيات عديدة في القرآن الكريم (السودي، نت، بلا)

والصبر أبرز الأخلاق الوارد ذكرها في القرآن حتى لقد زادت مواضع ذكره فيه عن مائة موضع، وما ذلك إلا لدوران كل الأخلاق عليه، وصدورها منه، فكلما قلبت خلقاً أو فضيلة وجدت أساسها وركيزتها الصبر(الخضيرى، نت، بلا)

ويعد الصبر فضيلة من فضائل الأخلاق إذ تدخل في جوانب حياة الإنسان العقلية والنفسية والحركية . (عيسوي ، 1988 ، 220) .

ويؤكد الغزالي أن من أهم أركان حسن الخلق هو الصبر الذي يمثل القدرة على الاحتمال وكظم الغيظ وكف الأذى والحلم والأناة والرفق وعدم الطيش والعجلة (الغزالي، بلا، ص118) . ويعيش الإنسان في عالم سمته التغير المستمر والسريع والتقدم الهائل في أغلب مجالات الحياة، لكنه يواجه بالكثير من المشكلات والضغوطات (زارو وآخرون، 2001، ص11) . إذ أن لكل عنصر من عناصر التحول في المعرفة الإنسانية مفاهيمه وتأثيراته الاجتماعية

والاقتصادية والسياسية ، وهذا بالتأكيد يفرض مفاهيم جديدة تتناسب وسماته (قنوص، 2001، ص229) . إذ تتسم المرحلة الراهنة من عصرنا بكونها مليئة بالضغوط والضيق والتوتر ، وكذلك الطموحات والرغبات غير المتحققة إلى جانب ما فيها من عنف وحوادث أليمة وتفكك أسر مقرون بالحروب (القيسي وسالم، 2001، ص99) . إذ أن الحجم الهائل من المتغيرات السلبية التي يخضع لها الفرد بصورة عامة والعراقي بصورة خاصة خلال السنوات الماضية أمتد إلى نواحي الحياة كافة ، فالضغوط المتزايدة كلها تساعد على خلق العديد من التوترات والاضطرابات في حياة الإنسان (التكريتي وآخرون، 2001، ص1) . وذلك لأن الفرد وليد المرحلة التي يعيشها في مجتمعه وظروف مجتمعه ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية والمجتمع العراقي كغيره من المجتمعات في هذا العالم يعاني من الضغوط والتوترات إذ أنه من النادر أن نجد إنسانا لا يعاني من الضغوط ، لاسيما تلك الضغوط الناجمة عن الحروب وانعدام الأمن النفسي والاقتصادي والحياتي (الخواجه، 2000، ص24) فالضغوط حالة حتمية يواجهها الفرد في حياته مهما كان نمط اسلوب حياته التي يعيشها ، إذ أن ظروف الحياة دائمة التغير (Khatab,2000,p.46) وأن تعرض الفرد لحالة متكررة من الألم تؤدي إلى ضعف قدراته الذاتية وعجزه عن التحكم في انفعالاته وتصرفاته وسلوكه العام (السواس، 2001، ص247) . وأن مصدر الهم والقلق هو استشعار الفرد بضعفه أمام أحداث الحياة الضاغطة وعدم قدرته في السيطرة عليها ومواجهتها (الدرمك ، 2001 ، ص63) .

وتشير الدراسات إلى أن الضغوط تترك آثارها على الجهاز المناعي للفرد مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السيکوسوماتية (سويف، 2000، ص99) . وأن تراكم الضغوط النفسية له علاقة بإضعاف الجهاز المناعي للفرد . (Kicolt and fisher,1987) . وهناك براهين متعددة تدل على أن التعرض للإزعاجات يؤثر في مقاومة الجسم للأمراض فيزداد الاستعداد للإصابة بالأمراض (منظمة الصحة العالمية، 1999، ص5) بناء إنسان قادر على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله ، وقادر على التعامل مع المشاكل الحياتية المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها في حياته بطريقة تتسم بالنضج والوعي والمسؤولية (العوري، 2013) وتأتي أهمية البحث من خلال تسليط الضوء على متغيرات البحث وكذلك لإرشاد من يعانون من قلة الصبر ومن ضعف المناعة النفسية ولكي يتم توظيف الإرشاد في المجال النمائي والوقائي لتلك المتغيرات .

أهداف البحث

- 1-قياس مستوى الصبر لدى عينة البحث .
- 2- قياس مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث .
- 3-معرفة العلاقة بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد /كلية التربية (ابن الهيثم) للعام الدراسي 2013-

2014

تحديد المصطلحات

أولا :الشخصية الصبورة

الصبور لغة : الحليم وهو من الأسماء الحسنى أي الشديد الصبر والإنسان الصابر هو الإنسان الكامل القادر على التسامي فوق الأحداث ، فوق الانفعالات وفوق العواطف الهدامة (عبد المتجلي ، 1992: 16)

أما الشخصية الصبورة

1- يعرفها (موسى 1995):- بأنها الشخصية التي تتسم بالعفة وضبط النفس والشجاعة والحلم وسعة الصدر وكرمان السر والزهد ، والقناعة والمثابرة والتحمل والمروءة والحكمة والتواضع والرضا . (موسى ، 1995 : 55)

2- تعرفها (الزيناتي 2003) :- بأنها الشخصية التي تتسم بمجموعة من الخصائص مثل القدرة على تحمل الشدائد والأزمات ومواجهتها بشجاعة وحكمة وتعقل وقوة عزيمة ومثابرة وكظم للغضب وتفاؤل وقناعة ورضا وقدرة على التكيف مع الأحداث وتعديل مستمر في السلوك في الاتجاه الايجابي دون جزع أو تذمر أو ضجر متوكله على الله ومؤمنة بقضائه وقدره . (الزيناتي ، 2003 : 31)

وقد تبنت الباحثة في بحثها الحالي التعريف النظري للزيناتي (2003) .

التعريف الإجرائي للشخصية الصبورة .

" هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الشخصية الصبورة المستخدم في البحث "

ثانيا : المناعة النفسية Psycho-immunity

ومن تعريفات العلماء والباحثون للمصطلح :

1- سيلبي Selye 1976 :هي المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها

الفرد (Selye,1976,p.45)

2- كمال 1988 : هي القوة والصمود النفسي أمام الشدة . (كمال, 1988 ,ص284)

3- خليفة 1992 : هي قدرة الفرد على المقاومة ضد الإرهاصات المختلفة ، وقدرته على تحمل مصادر الضغط والإرهاق . (خليفة ,1992, ص27)

4- Grotberg 2000 : قدرة الفرد في التغلب على المشاكل ، وتقوى هذه القدرة حتى بخبرات الشدائد والمحن . (Grotberg,2000,p.4)

5- اللويمي 2010 : قابلية الإنسان لحماية نفسه من الإصابة بالأمراض ، وهي تتفاوت من شخص لأخر . (اللويمي، 2010 ،ص4)

وقد تبنت الباحثة تعريف سيلبي Selye (1976) للمناعة النفسية .

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته على فقرات المقياس المستخدم لهذا الغرض.

خلفية نظرية

أولا : الشخصية الصبورة

يعد الصبر فضيلة سامية تقوم على الفهم الصحيح والإدراك الجيد للأمور. فالإنسان يتعرض لضغوط من داخل نفسه تتمثل في ميوله وأهدافه ، وضغوط من خارج نفسه كإيثاره السلامة عن طريق مسابقة الناس ، وكذلك صبر النفس على فقد محبوباتها سواء كانت هذه المحبوبات مادية أو معنوية مثل فقد عزيز ، أو فقد منصب أو وظيفة يرغب فيها أو درجة يرغب الحصول عليها (طبارة، ١٩٨٢، ٢١٣)

أو اختيارياً كالصبر عما يكون منه اختيار للإنسان فيختار بإرادته أعمال شاقة ويتحملها أو يختار منع نفسه وحبسها عن فعل مالا يرضاه الشرع ، أي يختار الإنسان فعل الشيء الذي يوافق الدين والعقل ويتعدى عن فعل الشيء الذي يخالف الدين مهما كان الفعل المخالف أسهل على النفس من الفعل الموافق للدين وبذلك يكون الشرع محك الصبر (مرسي، 1987، ص117)

وبهذا المعنى يكون الصبر بما يأمر به العقل وما تهدف إليه الحكمة . وهذه نظرة عميقة لمفهوم الصبر غير النظرة الساذجة التي يراها أصحاب التحليل النفسي الحديث (الشرقاوي، ١٩٧٩، ص308)

الفرق بين الصبر والكبت

الصبر	الكبت
فعل إرادي على مستوى الوعي .	فعل لا إرادي على مستوى اللا شعور .
فعل إيجابي اختياري .	فعل سلبي قهري .
دافعه : الخشية من الله وابتغاء رضاه والتسليم بقضائه وقدره	دافعه الخوف من المجتمع .
نتيجته: الاحتساب والرضا .	نتيجته وجود شحنة مصاحبه للمادة المكبوتة تثير قلقاً في محاولتها الملحة للخروج إلى مستوى الشعور .
يقوي الإرادة ويعطي الإحساس بالقدرة على ضبط النفس وقيادتها .	يضعف النفس بما يشكله من ضغط داخلي هائل يهدد بالانفجار في أي لحظة .
يرتبط بتصور إسلامي صحيح عن الحياة و الإنسان و المجتمع و الألوهية .	يرتبط بالتصور المادي للحياة على أنها صراع بين نزاعات الفرد ورغباته وبين قيود المجتمع الثقيلة .

يصاحبه و يخلفه شعور بالراحة والأمل في ثواب الله وعطائه بعد المشقة والابتلاء .	يصاحبه و يخلفه شعور بالعدوانية نحو المجتمع الذي يحرمة من تحقيق نزواته ويضطره لكتبتها .
الصبر يكون على الأشياء التالية :صبر عن المعصية ، صبر على الطاعة ، صبر على الابتلاء .	الكبت يكون للأشياء التالية: الذكريات والمواقف المؤلمة والرغبات الغريزية .

(المهدي ,1990,ص122)

مقومات الصبر:

يعتمد الصبر على دعائتين تقومانه وتكونان حقيقته، وهما قوة اليقين، وقوة الإرادة اليقين " :هو المعرفة القاطعة والتصديق التام . ولليقين معنى آخر فضلاً عن معناه من المعرفة، وهو اليقين بما عند الله من جزاء وعطاء.

الإرادة : هي قوى كبرى من قوى النفس تلعب دوراً كبيراً في مسيرة الإنسان الحياتية. (خليل 1996,

1- سمة الصبر في المنظور الإسلامي (عفيفي ، 1980 : 63) ومن محاسن أخلاق المسلم التي يتحلى بها : الصبر واحتمال الأذى ، فالصبر هو حبس النفس على ما تكره أو احتمال المكروه بنوع من الرضا والتسليم (الجزائري ، 1977 : 153) .

2- سمة الصبر في المنظور النفسي (عيسوي،1985، 68 – 72)

العوامل المؤثرة في الصبر :

- 1- العوامل الوراثية (الأشول ، 1988 ، 156) .
- 2- العوامل البيئية وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة والمراهقة قادر على أن يكون حسن الخلق بجده ومثابرته على مجاهدة نفسه وضبطها والسيطرة على انفعالاته وشهواته (ابن القيم الجوزية،1970،171).

جوانب الشخصية الصبورة .

- 1) الجانب المعرفي.
 - 2) الجانب الروحي.
 - 3) الجانب النفسي.
 - 3) الجانب السلوكي . (مرسي، 1985: 140)
- فالشخصية الصبورة شخصية متكاملة في جميع جوانبها العقلية المعرفية والروحية والنفسية والانفعالية والسلوكية . (نجاتي ، 1997 ، 300 – 301) .

ثانيا : المناعة النفسية

مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، فأجهزة

المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا ، واضحاً، ومشاعرنا مفرحة، وانفعالاتنا سارة (الكيلاني، 1992، 85).

ويعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرده أفكار ومشاعر الشقاء واليأس (مرسي، 1988، 14).

ان الجهاز المناعي لدى الأفراد الذين تظهر عليهم الاضطرابات النفسية بعد الشدة يكون ضعيفاً وأن (ضعف المناعة النفسية) يجعل الأفراد غير قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة . (صالح، 2002، ص87)

ويؤكد Kaplan أن الأفراد الذين تزداد الضغوط لديهم ويستطيعون أن يتعاملوا معها بمرونة بسبب قوة تحملهم ترتفع درجة النضج الاجتماعي لديهم (Kaplan,1952,p.389) إذ ينظر إلى القدرة على تحمل الضغوط على إنها دليلاً على النضج الانفعالي والاجتماعي (عدس وتوق، 1998، ص44) . ويختلف الأفراد في درجة تحملهم للضغوط . إذ ترتبط قوة تحمل الفرد بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والحضارية (كفاي، 1993، ص318) .

ان الأفراد ذوي التحمل النفسي العالي (مناعة نفسية عالية) يمتلكون شعوراً بالمسؤولية فيدرك الفرد أنه مسؤول عن مصيره وعن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه ويحب ذاته ويحترمها، ولديه تقدير عالي للذات ويكافح من اجل التقدم والنمو (Shaffer,1982,p.224) .
وتؤكد (Kobasa,1982) في أن الأشخاص الملتزمين لهم نظام من الإيمان يجعلهم يدركون أي تهديد بدرجة أقل مما هو عليه في الواقع على تعزيز المناعة النفسية وتقويتها (Kobasa,1982,p.107)

1. المرونة النفسية

2. الأمل و التفاؤل : أن بعض من المفكرين والمهتمين بالجانب الإنساني مقتنعون بأنه من الأفضل للإنسان أن يعيش كأنما يوجد أمل في كل حالة تمر بها الإنسانية (Fox & Fawgerald, 1990, p.7) .

3. الارتباط الاجتماعي – العاطفي : (شلتز، 1983، ص224).

4. الإسناد الاجتماعي : وهو متغير فعال من أساليب المناعة ضد الضغوط ويجعل الفرد متحصناً ضد الضغوط التي تواجهه (ملكوش، 2000، ص165) .

5. الاسترخاء والتأمل : جزءاً مهماً من العادات القديمة في اليوغا والتأمل .

6. المرح : (More,2002,p.2) . 7. ممارسة التمارين الرياضية.

8. العادات الصحية للنوم. 9. ممارسة الهوايات (Wong,1997,p.6) .

دراسات سابقة

أولاً : دراسات عن الشخصية الصبورة

دراسة موسى ، 1995

الديناميات النفسية للشخصية الصبورة

استهدفت الدراسة الكشف عن الديناميات النفسية للشخصية الصبورة والشخصية الجزوعة وشملت عينة الدراسة (100) طالباً جامعياً في مصر وقام الباحث ببناء مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة ، أما الوسائل الإحصائية فاستخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون . وتوصلت الدراسة إلى إن الديناميات النفسية المميزة للأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة هي الإيمان المطلق بالله والقدرة على اكتساب الخلق والقدرة على الانتظار والصبر على المعصية والصبر البدني والاضطراري والصبر الاختياري . (موسى ، 1995)

دراسة كريم (2012)

الشخصية الصبورة وعلاقتها ببعض أساليب التفكير لدى طلبة المرحلة الإعدادية

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الشخصية الصبورة لدى طلبة المرحلة الإعدادية والكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشخصية الصبورة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور و إناث) والتخصص (علمي و إنساني) والكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في مستوى بعض اساليب التفكير لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وقد طبق المقياسان على عينة بلغت (300) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الإعدادية وتحقيقاً لأهداف البحث تم بناء مقياس الشخصية الصبورة الذي بلغ صدقه (0,85) واستخدام مقياس بعض أساليب التفكير الذي بلغ صدقه (0,84) . وتم معالجة البيانات إحصائياً باستعمال مربع كاي ، والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون .

دراسة اعتماد ألزيناتى (2003)

أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

تهدف الدراسة إلى : بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات من أفراد الفئة العليا على استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا و معرفة ما إذا كان متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة يختلف باختلاف المستوى الدراسي أو التخصص أو التقدير الدراسي و معرفة مدى إسهام كل من هذه المتغيرات في إيجاد اختلاف في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة والكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية. واستخدمت الباحثة (استبانة الشخصية الصبورة، استبانة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية) و تكونت العينة النهائية من ٤٩٠ طالبة

من طالبات المستويين الأول و الرابع في الجامعة . واستخدمت الباحثة (معامل ارتباط بيرسون ، أسلوب تحليل التباين الثنائي المتعدد ، اختبار t- Test). (ألزيناتى, 2003, ص8-198) ثانيا : دراسة عن المناعة النفسية

دراسة عبد الجبار (2010)

((المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية))

استهدف البحث ما يأتي :قياس المناعة النفسية لدى عينة من المصابين بمرض الغدة الدرقية وغير المصابين بالمرض من خلال المقياس الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض وقياس الكفاءة الشخصية لدى عينة من المصابين بمرض الغدة الدرقية وغير المصابين بالمرض من خلال المقياس الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض وقياس سمو الذات لدى عينة من المصابين بمرض الغدة الدرقية وغير المصابين بالمرض من خلال المقياس الذي أعدته الباحثة . وأظهرت النتائج ان الكفاءة الشخصية وسمو الذات لهما مساهمة دالة احصائيا في التنبؤ بالمناعة النفسية وتبين أيضا أن مرضى الغدة الدرقية يعانون من انخفاض درجتهم على مقاييس (المناعة النفسية والكفاءة الشخصية وسمو الذات) مقارنة بالأصحاء (عبد الجبار ,2010,ص 19-169)

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث للدراسة الحالية بطلبة كلية التربية (ابن الهيثم) في جامعة بغداد

ثانياً : عينة البحث:

ضمت عينة البحث طلبة كلية التربية (ابن الهيثم) وتم اختيارهم وفق العينة العشوائية إذ اختارت الباحثة (75) طالباً وطالبة من قسم الرياضيات و(75) طالباً وطالبة من قسم علوم الحياة وبهذا أصبح العدد الكلي (150) طالب وطالبة والجدول (1) يوضح حجم العينة المسحوبة من المجتمع الأصلي.

جدول (1)

عينة البحث

العدد	القسم
75	الرياضيات
75	علوم الحياة
150	المجموع

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم اعتماد مقياس كريم (2012) للشخصية الصبورة ومقياس عبد الجبار (2010) للمناعة النفسية بعد التأكد من صدقهما وثباتهما. **الصدق:** تحقق صدق المقياسين عندما تم عرضهما على مجموعة من الخبراء في علم النفس للأخذ بأرائهم بشأن صلاحية الفقرات إذ كان مقياس الشخصية الصبورة يتوزع في أربع أبعاد هي : (الشجاعة ، كتم السر ، كظم الغيظ ، بعد النظر) ومكون من (61) فقرة موضحة في ملحق (1) وقد تمت الموافقة على فقراته ماعداً فقرة (35) وبذلك أصبح المقياس مكون من (60) فقرة أما مقياس المناعة النفسية المكون من (30) فقرة فقد تمت الموافقة على جميع فقراته وهي موضحة في ملحق (2).

الثبات: تم استخراج الثبات للمقياسين بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان _ براون التصحيحية فبلغ معامل الثبات لمقياس الشخصية الصبورة (0,79) ولمقياس المناعة النفسية (0,82) وبذلك يكون المقياسان ثابتان .

تصحيح المقياسين: تم تصحيح إجابات المستجيب على فقرات مقياس الشخصية الصبورة وقد أعطيت الدرجة (5) للبديل (دائماً) والدرجة (4) للبديل (غالبا) والدرجة (3) للبديل (أحياناً) والدرجة (2) للبديل (نادراً) والدرجة (1) للبديل (أبداً) وقد بلغت أدنى درجة (60) وأعلى درجة (300) . أما مقياس المناعة النفسية فقد أعطيت الدرجة (3) للبديل (تتطبق علي كثيراً) والدرجة (2) للبديل (تتطبق علي بدرجة متوسطة) والدرجة (1) للبديل (لا تتطبق علي) وقد بلغت أدنى درجة (30) وأعلى درجة (90) .

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الصبر لدى عينة البحث

أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجات عينة البحث على مقياس الشخصية الصبورة قد بلغ (240,66) وانحراف معياري (26,486) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (182,5) درجة وعند درجة حرية (149) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار الدرجات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه دال عند مستوى (0,05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (26,89) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس الشخصية الصبورة

المتوسط الحسابي لمقياس الشخصية الصبورة	الانحراف المعياري للمقياس	المتوسط الفرضي للمقياس	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
240,66	26,486	182,5	149	26,89	1,98	0,05

وفي ضوء هذه النتيجة تبين أن عينة البحث لديها صبر .

الهدف الثاني: التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث

أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجات عينة البحث على مقياس المناعة النفسية قد بلغ (74,313) وانحراف معياري (57,818) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (60) وعند درجة حرية (149) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار الدرجات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه دال عند مستوى (0,05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3,03) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس المناعة النفسية

المتوسط الحسابي لمقياس المناعة النفسية	الانحراف المعياري للمقياس	المتوسط الفرضي للمقياس	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
74,313	57,818	60	149	3,03	1,98	0,05

وفي ضوء هذه النتيجة تبين أن عينة البحث لديها مناعة نفسية .

الهدف الثالث : معرفة العلاقة الارتباطية بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية لعينة البحث

أظهرت نتائج البحث وباستخدام معامل ارتباط بيرسون أن معامل الارتباط بين الشخصية الصبورة والمناعة النفسية لدى عينة البحث قد بلغ (0,41) والقيمة التائية لمعامل الارتباط (5,456) والدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط (1,59) لذا فان قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

معامل الارتباط بين مستوى الصبر والمناعة النفسية لدى عينة البحث

معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط	الدالة الإحصائية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
(0,41)	148	5,456	1,59	0,05

وفي ضوء هذه النتيجة تبين وجود علاقة ارتباطية بين الصبر والمناعة النفسية .

تفسير النتائج

تفسر الباحثة كون شخصية عينة البحث صبورة يعود إلى عوامل التنشئة الاجتماعية والبيئة الأسرية التي تعتبر ذات دور هام وذلك لما يتعرض له أبناء الشعب من ظروف صعبة جعلتهم يتحملون ويكافحون من أجل ترسيخ حقهم في الحياة. ووصولهم إلى مرحلة عمرية تجعلهم أقدر على اتخاذ القرار والالتزام به دون تردد ، فشخصية الإنسان تكمن في إرادته .

واستمرار هذه الظروف الصعبة خلق في نفوسهم إرادة صلبة و عزيمة و تصميمًا صادقاً و قوياً للتغلب على تلك الظروف من أجل إثبات هويتهم و تأكيد ذواتهم.

وهذا يدعم ما ورد في الخلفية النظرية التي أشارت إلى مساهمة التنشئة الاجتماعية في إكساب أفراد المجتمع سمة الصبر ، فالصبر يمكن اكتسابه بالتعليم و التعويد و رياضة النفوس . "و قد جعل ابن القيم رياضة النفوس بالتعليم و التأديب و التعويد على الفرح و السرور ، و الصبر و الشكر و الاحترام و الشجاعة و العفو و الإحسان و فعل الخيرات . فلا تزال ترتاض بذلك شيئاً فشيئاً حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة و ملكات ثابتة" (ابن قيم الجوزية ، ١٩٧٠، ص171)

أما بالنسبة لامتلاك عينة البحث المناعة النفسية فتفسر الباحثة هذه النتيجة ، إن عينة البحث قد أوتوا من المناعة النفسية والقوة ما يمكنهم من الصمود أمام أي درجة من درجات الشدة والإرهاق . إذ أن لكل فرد مقدراً معيناً من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل بها الجهد والإرهاق وإلى الحد الذي لا يستنفذ فيه الفرد حدود هذه المقاومة ، والناس يتفاوتون في درجة مناعتهم وفي مدى تحملهم لعوامل الضغوط والشدة والإرهاق وهذا ما أكدته Kobasa في أن الأشخاص الملتزمين لهم نظام من الإيمان يجعلهم يدركون أي تهديد بدرجة أقل مما هو عليه في الواقع ، ووجدت أنهم يظهرون استجابات إيجابية بالنسبة إلى مواقف التهديد والضغط وعلى الرغم من تعرضهم إلى ضغوط إضافية ، يبقى لديهم التزام بمجالات الحياة والعمل والعلاقات الشخصية (Kobasa,1982,p.107) .

التوصيات

مما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- قيام الجامعات بالأنشطة الاجتماعية و التربوية و الثقافية التي تدعم الفضائل الخلقية و غرسها لدى الطلاب و دمج الطلبة في الأنشطة المختلفة و تشجيعهم على المشاركة الفاعلة و إشاعة

روح التعاون و المحبة و المودة و التسامح بينهم و تعويدهم على ضبط النفس و عدم التهور و الاستعجال و التروي عند التعرض لأي موقف مثير .

2- إبراز الصبر كصفة شخصية توجه سلوك الإنسان من خلال اهتمام وسائل الإعلام ببعض الشخصيات التاريخية المرغوبة في المجتمع والتي تحلت بهذه الصفة .

المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة استكمالاً لبحثها إجراء ما يأتي:

1- أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية

2- أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بأنماط الشخصية الصبورة.

3- المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات .

المصادر

المصادر العربية

- ابن القيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر (1970) : زاد المعاد في هدى العباد ، ج2، القاهرة ، مكتبة الحلبي .
- (1990) : عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين ، ط4، بيروت، دار الكتاب العربي .
- إسماعيل ، احمد السيد (2001) : النفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى ، المجلة التربوية، المملكة العربية السعودية ، العدد 60 .
- الأشول ، عادل عز الدين (1988) سيكولوجية الشخصية ، تعريفها ، نظرياتها ، نموها، قياسها، انحرافها ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- باترسون ، س . ه (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة د . حامد عبد العزيز ألفقي ، ط 1 ، دار القلم للنشر ، الكويت .
- بركات ، مطاوع (2004) : العجز المكتسب ، منشورات دار الثقافة ، دمشق .
- التكريتي ، بهاء الدين (1997): الآثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط البيئية والطبيعية ، الاجتماعية ، الحضارية التي يتعرض لها الطالب الجامعي ، بحث مقدم إلى هيئة المعاهد الفنية الكلية التقنية الصحية ، بغداد .
- الجزائري ، أبو بكر جابر (1977) منهاج المسلم ، ط3، دار الطباعة الحديثة، الدار البيضاء .
- حلاوة ، محمد سعيد (2006) : الطريق إلى المرونة النفسية ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية
- الخضير ، محمد عبد العزيز الصبر في القرآن ، موقع صيد الفوائد الإسلامي ، كلية المعلمين، قسم الدراسات القرآنية
- خضير ، محمد توفيق (2010) : الصحة والسلامة العامة ، ط1 ، دار صفاء للنشر ، عمان .
- خليفة ، عبد اللطيف (1992) : ارتقاء القيم ، دراسات نفسية ، عالم المعرفة ، يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب في الكويت ، العدد 61 .
- خليل ، محمد بيومي (١٩96) : المساندة النفسية الاجتماعية و إرادة الحياة ومستوى الألم لدى المرضى بمرض مفض إلى الموت " ، مجلة علم النفس، العدد ٣٧ ، السنة ١٠ .
- الخواجة ، جاسم محمد (2000) : علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بمرض السرطان ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 10 ، العدد 2 ، القاهرة .
- الدرمك ، زيد فريح جاسم (2001) : ذكر الله وأثره في النفس الإنسانية ، مجلة التربية الإسلامية ، العدد5، السنة 35 ، بغداد .

- رانيا (بلا) : الصبر في القرآن الكريم , بحث تفسير , انترنت .
- زاروا جون وآخرون (2001) : دليل المبتدئين بالعلاج النفسي , ط1 , دار الفكر للنشر , عمان
- الزيناتي, اعتماد يعقوب محمد (2003) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الإسلامية , كلية التربية .
- السواس , عبد الحلیم احمد (2001) : المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب , أكاديمية نايف للعلوم الأمنية في الرياض , المجلد 16 , العدد 31 .
- السوداني , عبد الرحمن علي قاسم (بلا) : الصبر في القرآن الكريم , انترنت .
- سويف , مصطفى (2000) : دراسات في الإبداع والتلقي , الدار المصرية اللبنانية , القاهرة
- الشرقاوي , حسن محمد (١٩٧٩) : نحو علم نفس إسلامي , الإسكندرية , الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- شلتز , داوون (1983): نظريات الشخصية, ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي , بغداد
- الشهري , حسن بن نافع (2006) : مستوى الانغلاق الفكري (الدوجماتية) لمعلمي ومعلمات مراحل التعليم العام في المدينة المنورة , رسالة التربية وعلم النفس , العدد 27 .
- صالح , قاسم حسين (2002) : اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية , مجلة الثقافة النفسية , العدد 49 , المجلد 13
- طيارة , عفيف عبد الفتاح (1982) : روح الدين الإسلامي , ط ٢ , بيروت : دار العلم للملايين.
- طيارة , عفيف عبد الفتاح (1985) روح الدين الإسلامي , ط2, بيروت : دار العلم للملايين
- عبد الجبار مواهب عبد الوهاب (2010) : المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية , أطروحة دكتوراه , كلية التربية , الجامعة المستنصرية
- عبد المتجلي , محمد (1992) الصبر أسمى درجات النضج النفسي والعقلي , مجلة الهداية , العدد 194 السنة الرابعة عشر , البحرين , وزارة العدل والشؤون الإسلامية .
- عدس , عبد الرحمن وتوق, محيي الدين (1998) : المدخل إلى علم النفس , دار الفكر للطباعة , عمان
- عفيفي , فوزي سالم (1980) في مكارم الأخلاق , وكالة المطبوعات , الكويت
- العوري , محمد راجح (2013) : المناعة النفسية لدى الفرد تجعله أكثر قدرة على مواجهة الأمراض و الضغوطات , بانوراما الشتات - طبيبك النفسي , وكالة شتات نيوز .
- عيسوي , عبد الرحمن (1985) سيكولوجية الشباب العربي , دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- عيسوي , عبد الرحمن (1988) الإسلام والعلاج النفسي الحديث , دار النهضة العربية , بيروت .
- العيسوي , عبد الرحمن محمد (2001) : الإسلام والصحة النفسية , ط1 , دار الراتب الجامعية , بيروت .
- الغزالي , أبي حامد محمد بن محمد بن محمد (بلا) : إحياء علوم الدين , ج4, مكتبة عبد الوكيل ألدروبي , دمشق .
- قنوص , صبحي محمد (2001) : دراسات في علم الاجتماع , ط2 , دار النهضة العربية للنشر , عمان.
- القيسي , عبد الغفار عبد الجبار و سالم , غسان حسين (2001): تأثير الحصار على شيوع الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة , مجلة العلوم النفسية , مركز البحوث النفسية في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد , العدد 5 .
- كريم , عبد الله محمود (2012) : الشخصية الصبورة وعلاقتها ببعض أساليب التفكير لدى طلبة المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير في علم النفس التربوي , كلية التربية , جامعة تكريت
- كفاي , علاء الدين و جابر , عبد الحميد (1993) : معجم علم النفس والطب النفسي , ط1 , دار النهضة العربية , القاهرة .
- كمال , علي (1988) : النفس , انفعالاتها وأمراضها وعلاجها . ط 4 , دار واسط , بغداد .
- الكيلاني , ماجد عرسان (١٩٩٢) : اتجاهات معاصرة في التربية الأخلاقية , عمان : دار البشير

- اللويحي ، احمد (2010) : مجلة الصحة والحياة ، مؤسسة البيان للنشر ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، دبي ، العدد (1) مرسى ، السيد عبد الحميد (1985) الشخصية السوية ، عابدين ، مكتبة وهبة .
- مرسى ، السيد عبد الحميد (1985) الشخصية السوية ، عابدين ، مكتبة وهبة .
- مرسى ، كمال إبراهيم (١٩٨٧) : علاقة سمات الشخصية بمشكلات التوافق و المراهقة " - مجلة العلوم الاجتماعية ، مج ١٥ العدد ٤ ص ١٢١ .
- (١٩٨٨) : المدخل إلى علم الصحة النفسية ، الكويت : دار القلم ، للنشر و التوزيع.
- ملكوش ، رياض (2000) : الدعم الاجتماعي والتكيف الطلابي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات ، عمادة البحث العلمي .
- منتدى سيدة مجتمعي (بلا) : صبورة تتحكمين بمشاعرك ، انترنت .
- منتديات مسائل (2011) : هل الإنسان الصبور الودود ممكن أن نعتبره ضعيف الشخصية ، انترنت
- منظمة الصحة العالمية (1999): الصحة النفسية والجسمية ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط .
- المهدي ، محمد عبد الفتاح (١٩٩٠) : العلاج النفسي في ضوء الإسلام ، المنصورة: دار الوفاء ، للطباعة والنشر والتوزيع
- موسى ، رشاد عبد العزيز (1995) الشخصية الصبورة ، دراسة سيكو مترية ، إكلينيكية ، مصر الجديدة : مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب .
- نجاتي ، محمد عثمان (1997) القرآن وعلم النفس ، القاهرة ، دار الشروق .

المصادر الأجنبية

- Bond ,F.W, & Bounce ,D (2004); The Role of flexibility and job control in mental health , job satisfaction and work performance , journal of applied psychology , Vol.88.
- Bond, Frank & Flaxman , Paul (2006);The Ability of psychological flexibility and job control to predict learning job performance and mental health ,journal of organizational behavior management , Vol.26, N (2).
- Fox ,R.M.& Fawgerald,D.(1990);Problem – solving skill training for psychiatric impaticuts : An analysis of generalization .Behavioral Residential Treatment ,Vol.5,N.(3).
- Grotberg , E.(2000);The International Resilience Research Project, Capitan International Research Center . UAB.
- Hgemdul.O, et .al,(2007);Resilience as a predictor of depressive symptoms : A correlation study with you adolescent , Clinical child psychology and psychiatry ,Vol .12,N(1).
- Kaplan.& Baron , D.(1952);Mental Hygiene and life , New York, Harper & Brothers Publishers Com.
- Khatab ,M.(2000);Stress – busters :B – complex Vitamins Egyptian Medical Magazine , Vol.3.N(4).
- Kicolt ,G.J. & Fisher ,B.S.(1987);Marital Quality , Marital Disruption , and Immune . Function ,Dissertation Abstracts International ,Vol.49 ,N(1).
- Kobasa ,S.(1982);Commitment and coping in stress Resistance Among Lawyers , J of Per and Soc . Psych. Vol .42.(4).
- More ,M.(2002);Dynamic optima : an Extortion cognitive – Emotional virtue. –
- Neill .J.(2003); What is psychological resilience , American Psychological Association
- Sarafina ,E.P.(1990);Health psychology ,New York .John-Wiley.-
- Selye .H . (1976); The stress of life ,New York , Mc Grow - Hill Book Company.
- Shaffer , Martin (1982); Life after stress .New York , plenum press.
- Stipp .David ,(2003); A Little worry is good for business optimists may not be - prepared when things wrong – defensive pessimists are ready for the worst , Feedback a stipp "Fortune mail . com .
- Toshihiko ,M.(2002);Optimism-pessimism assessed in the 1960 and self-reported health status 30 years later .Vol.77.
- Wong , P.T.P & Stiller , C .(1997) :Living with Dignity and Palliative Counseling . In: Interdisciplinary and multidimensional perspectives, New York.

Ministry of Education Open educational college
Personal patient and its relationship with the
psychological immunity for university students
Asst .prof .dr. Sana nice Hassoun

ABSTRACT

Targeted search:

1. measuring the level of patience to the research sample.
2. Measuring the level of psychological - immunity to the research sample.
3. knowledge of the relationship between personal patient and psychological immunity.

The research sample included (150) students from the College of Education (Ibn al-Haytham)

The search tools have been adopted kaream scale (2012) for the personal patient and scale of Abdul-Jabbar (2010) Mental immunity after confirmation of Reliability and Validity

The statistical methods used were samples t-test for one sample and the Pearson correlation coefficient and Spearman Brown corrective equation.

The search results are as follows:

1. Find a sample that has patience.
2. Find a sample that has a psychological immunity.
- 3 shows a correlation between psychological immunity and patience.

Depending on the results of the research the researcher developed some recommendations and suggestions