



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (2)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فعلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية
والباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشترك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : : التاريخ

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
24-1	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم الجميلي	التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى مدرسات المرحلة الإعدادية	.1
54-25	أ.م. أسماء صالح علي	العدوى الانفعالية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	.2
86—55	م.د. عبير دهام صالح	المواطنة الرقمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة	.3
114-87	م.د. جابر موسى عبد الله	تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون	.4
142-115	م.د. هديل علي جبر	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا	.5
174-143	م. علاء خضير نصيف	أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية التعاطف المعرفي لدى المدرسين في المدارس الإعدادية	.6
206-175	م.م. أيام منصور الزامل م.م. هاشم حمزه جبر	الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.7
222-207	م.م. رؤى عباس علي م.م. رسل محمود شنيح م.م. عباس قيس عباس	الاستقطاب الاخلاقي لدى طلبة الجامعة	.8
240-223	م.م. حازم رحيم شلتاغ الساعدي	المرونة المعرفية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين	.9

264-241	م.م. اية جواد كاظم	الغموض الأخلاقي لدى طلبة الجامعة	10
292-265	م.م. زينب علي كاظم م.م. نصر ثابت محمد	الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة	11
316-293	م.م. فاطمة باسم فاضل	دور الذكاء العاطفي في تحسين العلاقات التنظيمية والحد من الصراعات النفسية بين الموظفين دراسة تحليلية في مستشفى بغداد التعليمي/بغداد/العراق	12
346-317	م.م. فهد عواد حردان أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي	استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة	13
378-347	مصطفى راضي حسن علي أ.م.د. عمر خلف رشيد الشجيري	الشخصية ذاتية الغرض وعلاقتها بالحكمة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة	14



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة

م.م. نصر ثابت محمد

مركز البحوث التربوية والنفسية

nasr.thabet1106a@coeduw.uob
aghdad.edu.iq

م.م. زينب علي كاظم

مركز البحوث التربوية والنفسية

zainab.ali1706a@coeduw.uob
aghdad.edu.iq

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على (الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة). تكونت عينة البحث من (100) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس الحصانة النفسية بالاعتماد على (نظرية أولاه 2005، Olah) للحصانة النفسية، ومقياس أصالة الذات بالاعتماد على نظرية (Kernis & Goldman, 2006). وقد تحققت الباحثتان من الخصائص السيكومترية للمقياسين باستخراج الصدق الظاهري وصدق البناء، كما استخرجت الباحثتان معامل ثبات ألفا كرونباخ فيبلغ (0.87) للحصانة النفسية و(0.90) لأصالة الذات. وتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة للحصانة النفسية و(38) لأصالة الذات، وأسفرت النتائج عن أن طلبة الجامعة لديهم حصانة نفسية وأصالة ذات، وأن هناك علاقة طردية بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة، كما أظهر البحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الحصانة النفسية، أصالة الذات، طلبة الجامعة.



**Psychological Immunity and its Relationship to Self-authenticity
Among University Students.**

**Asst. lecturer Nasr Thabet
Mohammed**

**Educational and Psychological
Research Center**

nasr.thabet1106a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

**Asst. lecturer Zainab Ali
kadam**

**Educational and
Psychological Research Center**

zainab.ali1706a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The present study aims to identify psychological immunity and its relationship to self-authenticity among university students. The sample consisted of (100) male and female students from the University of Baghdad, selected using a proportional random sampling method. To achieve the research objectives, the researchers adopted a psychological immunity scale based on Olah (2005) as well as a self-authenticity scale based on Kernis & Goldman (2006). The researchers verified the psychometric properties of the scales by examining face validity and construct validity. The reliability coefficient was (0.87) for psychological immunity and (0.90) for self-authenticity. The final form of the scales included (30) items for psychological immunity and (38) The results showed that university students have psychological immunity and self-authenticity, and that there is a direct correlation between psychological immunity and self-authenticity among university students. The study included a number of recommendations and suggestions

Keywords: (psychological Immunity, self/Authenticity, among university students)

أولاً: مشكلة البحث

عرض طلبة الجامعة كغيرهم من فئة شباب المجتمع إلى ضغوطات عديدة نتيجة الظروف القاسية التي يمر بها المجتمع العراقي بالإضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية وقلة الخبرات الشخصية التي انعكست سلباً على حياتهم الاجتماعية، وبالتالي أثرت على بنائهم الشخصي والفكري وتحصيلهم الجامعي (معربس، 2010: 353).

ومن العوامل التي تساعد الطالب الجامعي على مواجهة هذه الضغوطات هي الحصانة النفسية، التي تمثل الدرع الواقي الذي يتيح له القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والضغوط المختلفة، ويعزز صموده النفسي أمام الأزمات. وإن تعرض الفرد للشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي به تدريجياً إلى استنزاف طاقته وضعف قدرته على المقاومة والمواجهة، وبالتالي يحدث انخفاض في مستوى الحصانة النفسية لديه (Olah, 2009)، مما يؤدي إلى ضعف تقديره لذاته وعدم تركيز انتباهه. فإن انخفاض مستوى الحصانة النفسية قد يترك الجانب الأكاديمي عرضةً للتسويق أو التأجيل لوقت آخر، فينقص لديه الاهتمام والدافع، والذي ينعكس على تقدير الطالب وأدائه الدراسي. وإذا كان مستوى الحصانة النفسية منخفضاً، قد يؤدي بالطالب إلى تجنب المهام الدراسية الصعبة، والقيام بجهد أقل في متابعة أهدافه الشخصية والأكاديمية.

يعد الإنسان المخلوق الوحيد الذي يمتلك الإمكانية لأن يختار سلوكه ومن ثم تشكيل شخصيته وفقاً لذلك، وتحمل الشخصية الأصلية الراشدة السليمة المسؤولية فيما يتعلق بأفعالها وقراراتها، والسعي لتجاوز المحددات والمعوقات التي تقف في طريق نموها، وتضع توكيداً على الإمكانية البشرية؛ أي قدرة الإنسان على أن يصبح ما يريد أن يكون عليه في تحقيق قابلياته وأن يعيش الحياة التي تليق به (صالح، 2000: 80).

تعد الأصالة هي إحدى السمات الإيجابية للشخصية والتي قد تسهم في مساعدة الفرد لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، وخاصة في ظل ما يعيشه الإنسان من صراعات داخل عالمه الواقعي وعالمه الافتراضي، فحياة الإنسان لا يمكن أن تخلو من الأخطاء والإخفاقات، كما أن النقص والقصور جزء بنيوي في شخصية الإنسان لا يمكن أن تخلو منه، فضلاً عن فكرة قدرة الإنسان على ضبط ذاته وترويضها بصورة كاملة؛ ففي النفس البشرية قوى وجوانب قد يتعذر على الإنسان ضبطها والسيطرة عليها (Brown, 2013: 32).

ولعل ذلك مما دفع الباحثين لتناول مشكلة البحث الحالي؛ إذ تتجلى مشكلة البحث الحالي على الصعيد الأكاديمي في أنه محاولة علمية جادة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة، من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لعينة طلبة الجامعة والتي تقابل مرحلة الشباب، وهي مرحلة مهمة عليها يعتمد مستقبل الأمة، كما تتضح أهميته كذلك من خلال المتغيرات التي تم تناولها في هذا البحث والمتمثلة في الحصانة النفسية وأصالة الذات، وهي من المواضيع المهمة في عصرنا الحاضر لارتباطها بالجانب التطوري للبلد.

الحصانة النفسية أحد المفاهيم المهمة التي برزت في الآونة الأخيرة في علم النفس الإيجابي باعتبارها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإرهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف (سويعد، 2016: 13). فهي تهتم بالأفراد الأسوياء قبل الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات بشتى أنواعها؛ وذلك لتوفر لهم العدة والعتاد في مواجهة تلك الاضطرابات ومسبباتها، كون الحصانة النفسية توظف قدرات الأفراد وطاقتهم في التغلب على مصاعب الحياة (عابد والقاضي، 2019: 7).

وأهم أهداف الحصانة النفسية أنها تقوي توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، الأمر الذي يؤسس لجودة الحياة بأشكالها بشكل عام والنفسية بشكل خاص، على أساس أن جودة الحياة مفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي يعتبر من محددات عوامل النجاح والرضا عن الحياة وتقدير الذات، والتي تختلف من شخص لآخر وفق ما يراه مناسباً لحياته (الدهني، 2018: 30).

إن الحصانة النفسية تمنح الأفراد مناعة نفسية وتمكنهم من مواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات من خلال تقوية الخصائص الشخصية والمهارات التي يمتلكونها (نجاتي، 2015: 150). وأشار (أولاه) إلى أن الحصانة النفسية وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة الموارد من حيث القدرة على صمود الشخصية والقدرات التكيفية التي توفرها الحصانة، وتوفر القدرة على تحمل الأفراد للإجهاد والتعامل معه بشكل فعال، بالنتيجة هذه الإمكانيات تساعد الأفراد على التعامل بطريقة لا تضر بالشخصية بأي شكل من الأشكال بل تثري فعاليته وقدرته التنموية بسبب المشاركة النشطة والبناءة في الوضع المجهد (Olah, 2009: 1).

وقد اتجه الباحثون لفهم الفرد فهماً شاملاً لدراسة الذات وأساليب تنميتها والتحكم بها، حيث إن الذات تعتبر ركيزة أساسية في تحقيق الفرد لأهدافه وأداء السلوك الإيجابي وما يحيط به من عوامل وراثية واجتماعية ونفسية والتي تساعد في تكوين خصائصه (علي، 2019: 163).

تتطور شخصية الفرد عندما تكون له حرية واختيار ومسؤولية، إذ يجرب الفرد إحساساته الشخصية وحرية في الاختيار والانتقاء من خلال التعبير بشكل صريح عن طبيعة مشاعره وفي تحديد القوى الفعالة لدى الأشخاص الآخرين الذين يشجعونه على نمو الهوية الفردية ويمكنه أن يصبح قوة نشطة وفعالة في المجتمع، فالأصالة سمة مميزة للفرد، تميزه عن الآخرين فهي حياة تنبثق من إدراكاته الخاصة وتعبّر عن ذاته وتؤدي إلى معرفة ما يريده الفرد من الحياة (Shaffer, 1985: 201).

أصالة الذات تنبع من الجوهر الأساس لكل شخص وفقاً لعلاقته بمشاعره وإدراكاته وطاقاته ومعتقداته الذاتية (Leung, 1971: 344)، فحسن استثمار الفرد لطاقاته يؤدي إلى تحقيق إنسانيته؛ إذ إن هناك علاقة قوية بين تكامل طاقات الفرد ومدى فاعليته وإنتاجيته (عبد الغفار، 1976: 248).

وتتضمن الأصالة تبعاً لذلك قدرة الشخص على التدبر في ذاته، وفهمه لدوافعه ووعيه بها، بما يدفعه للارتقاء بمكامن قوته وجوانب تميزه، وتطويق مواطن ضعفه ومظاهر قصوره بواقعية؛ إذ أصالة الذات من دلائل الإنسانية الكاملة. تلك الأصالة بما تتضمنه من أفكار ومعتقدات ومشاعر يمارسها الفرد وهو مدرك لمداها وحدودها ومتحمل لمسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها، ويصل عن طريقها إلى أسلوب حياته بإرادته، وبذلك يستطيع أن يصل إلى معنى لحياته ورفاهيتها؛ معنى يحدد وجوده ويدفعه إلى النشاط الذي يحققه هذا المعنى، ويختاره الفرد بإرادته ويعيش من أجل تحقيقه، والذي يميزه عن الآخرين (عبد الغفار، 1976: 61).

وكما كانت سمات الأصالة واضحة كلما كان عطاء الإنسان أكبر وازدهار المجتمعات أعظم؛ لأن أصالة الذات أسلوب حياة الفرد الذي يتسق مع من يتطابق تفكيراً وسلوكاً وشعوراً مع ذاته الداخلية، والذي ينعكس على سلوكه مع الآخرين (العبيدي، 2021).

وبناءً على ما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث في أهمية الموضوع الذي يتناوله، حيث تتمثل أهميته النظرية والتطبيقية فيما يأتي:

الأهمية النظرية

- (1) تسليط الضوء على أهمية الحصانة النفسية في مجال الصحة النفسية والجسمية وجميع جوانب الشخصية وتوجيه السلوك عند طلبه الجامعة.
- (2) تعد أصالة الذات مفهوماً محورياً في علم النفس الإيجابي لأنها توضح مدى انسجام الفرد مع ذاته الداخلية وقيمه الحقيقية.

الأهمية التطبيقية

- (1) العمل على استثمار الحصانة النفسية في المؤسسات التعليمية لتطوير برامج وقائية ولتعزيز التكيف الأكاديمي لدى الطلبة .
- (2) تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات أكثر انسجاماً مع قيمهم، مما يعزز التكيف الإيجابي ويقلل من التوتر الناتج عن الضغوط الخارجية.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- (1) الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- (2) أصالة الذات لدى طلبة الجامعة .
- (3) دراسة العلاقة الارتباطية بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

1. الحدود البشرية: طلبة جامعة بغداد.
2. الحدود المكانية: جامعة بغداد .
3. الحدود الزمانية: العام الدراسي 2024-2025.

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: الحصانة النفسية

هي نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر متكاملة ومرنة ومقاومة تنمي قدرة الأشخاص ومقاومتهم وحصانتهم نفسياً على تحمل الإجهاد والتهديد والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجههم، فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل التوافق والصحة النفسية (Olah, 2005: 31).

التعريف النظري: تبنت الباحثتان تعريف (Olah, 2005)؛ لأنهما تبنتا وجهة نظره في تفسير المتغير في هذا البحث.
التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحصانة النفسية في البحث الحالي.

ثانياً: أصالة الذات

فاعل الشخص في حياته اليومية بصورة تتطابق مع ذاته الحقيقية دون تصنع أو إذعان لأية ضغوط خارجية غير منطقية تتعارض مع تصوراته للحياة (Kernis & Goldman, 2006: 210).



التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Kernis & Goldman, 201) لأنها
تبنت وجهة نظره في تفسير المتغير في هذا البحث.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس أصالة
الذات في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري للحصانة النفسية

يعرف (brown – Stewart) الحصانة النفسية بأنها حالة كلية ذاتية تكون عندما
يكون هناك توازن داخل الشخص على مستوى كبير من المشاعر والحيوية والإقبال على
الحياة بالإضافة إلى الثقة النفسية والأمانة مع الذات والآخرين.

خصائص الحصانة النفسية

هناك مجموعة من الخصائص العامة للحصانة النفسية وهي:

1. تساعد على خلق فرص النمو والتطور مع تحقيقها للفرد أحداث ايجابية في حياته.
2. ضمان مراقبة التكيف لدى الفرد وكسب سلوكيات ايجابية .
3. تساهم في ضبط حركة الجهاز المعرفي للحصول على نتائج ايجابية .
4. تساعد الفرد على ضمان أساليب التكيف مع المواقف وحالته المتعلقة بمزاجه .
5. تساعد الفرد على التوقعات الإيجابية لسلوكياته (سويد، 2016 : 16) .

النظريات المفسرة للحصانة النفسية

أولاً : نظرية أولاه

حيث يرى أولاه (Olah, 2005) أن هناك عدداً من الأبعاد التي تساهم في مفهوم
الحصانة النفسية ونشأتها، وتتمثل تلك الأبعاد في جَوَانِبَ: (معرفية، سلوكية، انفعالية،
اجتماعية، دافعية، شخصية، بيئية نفسية)؛ إذ إن هذه الأبعاد تزود الفرد بالحصانة ضد
التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي وتؤدي وظيفة المقاومة ضد الظروف الخارجية
(Olah, 1995: 221).

وتؤكد (أولاه) أن هناك تراكيب متصلة بالضغط التي يواجهها الإنسان من حيث
صحته النفسية، إذ تعدها عاملاً أساسياً لبناء الشخصية وقوتها وحمايتها. وأشار (أولاه)
أيضاً إلى أن العوامل الإيجابية في حياة الإنسان من العوامل المهمة، وأن إعطاءها حيزاً
كبيراً من حياته اليومية يؤدي إلى زيادة صحته النفسية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى قوة المناعة
والحصانة لدى الإنسان.

وأكد أولاه على ضرورة دمج تلك الأبعاد؛ فلا يمكن الاعتماد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد، بل يجب أن ننظر لها كمنظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتراصة، وذلك كون شخصية الفرد تتشكل من جوانب وأبعاد متشابكة ومتعددة، ومن الصعب أن تحمي أو تقوي أو تصمد أو تدفع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية أو الخارجية، كالتعرض للشدائد والمصائب والمحن والأحداث والمواقف الصادمة والضاغطة بكافة أنواعها والتي تستنزف الطاقة والمقاومة النفسية.

مؤكداً (أولاه) إلى أن تلك المنظومة المتكاملة هي التي تجعل الفرد قادراً على تحمل آثار العوامل والتوتر، ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية من أجل تكوين حصانة ووقاية علاجية تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق أهدافه المطلوبة (Olah, 2006: 371).

أيضاً أكد (أولاه) على أن الحصانة النفسية تتشكل منذ الصغر؛ أي منذ اللحظات الأولى، وتنمو وتترسخ وتتطور شيئاً فشيئاً منذ فترات الطفولة، وتتم داخل الفرد من خلال التعزيزات البيئية بأنواعها (المادية والمعنوية والأسرية والاجتماعية)، وبالإمكان أن تؤثر على تشكل مراحل تالية من عمر الإنسان وذلك كونها تمثل قوة كامنة داخل النفس البشرية؛ فهو يؤكد على دور البيئة كونها عاملاً أساسياً ومهماً في تطور ونشأة الحصانة النفسية (Olah, 1995: 222).

من وجهة نظر الباحثين حول نظرية الحصانة النفسية، توضح النظرية أن الحصانة النفسية هي عبارة عن منظومة متكاملة من الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية، تعمل معاً لحماية الفرد من الضغوط والأزمات النفسية.

وتؤكد النظرية أن الإنسان لا يستطيع مواجهة الشدائد بالاعتماد على جانب واحد فقط، بل يحتاج إلى تكامل جميع أبعاد الشخصية لكي يمتلك القدرة على الصمود والتكيف وتحمل التوترات المختلفة، كما يرى أولاه أن الحصانة النفسية تبدأ بالتكون منذ الطفولة، وتتطور تدريجياً من خلال البيئة الأسرية والاجتماعية والتعزيزات الإيجابية التي يتعرض لها الفرد، مما يساعده على بناء قوة نفسية داخلية تحميه من التأثيرات السلبية والضغوط الداخلية والخارجية، وتسهم في تعزيز الصحة النفسية والنمو السليم للشخصية.

ثانياً: الإطار النظري لأصالة الذات

اختار الإنسانون وصف أنفسهم بالإنسانية؛ تعبيراً عن إيمانهم بأن الكائنات الإنسانية تملك ذاتياً القوة على النمو وتحقيق الذات وتكوين مدركات فريدة هي التي توجه السلوك وتحكمه. ويعود ذلك إلى أن الإنسان هو المسؤول دون غيره عن أفعاله من بين سائر المخلوقات،



الذي يتصف بحرية الإرادة ومن ثم حرية الاختيار والسلوك بما يتطابق مع ما يعتقد ويرى، وبالتالي فهو يتمتع بأصالة الذات (Cooper, 1982, P: 24).

تعد أصالة الذات بأنها تركيب نفسي يشير إلى امتلاك الشخص للخبرات الشخصية ووعيه بأفكاره وانفعالاته وحاجاته وتفضيلاته واعتقاداته، والتصرف وفقاً لذاته الحقيقية، مع التعبير عن نفسه بطرق تتسق مع تفكيره ومشاعره الداخلية (Harter, 2002: 382).

إن أصالة الشخصية تركز على مدى كون مشاعر الفرد وتصرفاته وتعبيراته تعكس ذاته الحقيقية، وأن الذات الحقيقية تعبر عن مضامين أخلاقية (Kernis & Goldman, 2006: 284-357).

وتعكس سمة أصالة الذات مدى وعي الشخص بذاته وقدرته ومعرفته بأهدافه في الحياة، في إطار تصوراته لمعنى الحياة وغاياتها النهائية؛ مما يمكنه من تحديد وجهة حياته ومسارها ومحتواها، دون تنكر للسائد والمألوف ودون انطواء الذات (May, 1981: 136).

النماذج التي فسرت أصالة الذات

نموذج كيرنس وكولمان

تشير النظرية إلى أن أصالة الذات تعكس مفردات ذات الفرد الحقيقية في سياق الحياة اليومية، ووعيه بأفكاره وانفعالاته وحاجاته وتفضيلاته واعتقاداته، والسلوك وفقاً لذاته الحقيقية مع التعبير عن نفسه بطرق تتوافق مع تفكيره ومشاعره الحقيقية، فضلاً عن الأمانة في سلوكه الخارجي وفي تواصله مع الآخرين (سليم أبو حلاوة، 2018: 180). وعرف (كيرنس) أصالة الذات بأنها تفاعل الشخص في حياته اليومية بصورة تتطابق مع ذاته الحقيقية دون تصنع أو إذعان لأي ضغوط غير منطقية تتعارض مع تصوراته، بما يمثل تجسداً سلوكياً لعبارة: "كن أنت وليس شخصاً آخر".

حدد كيرنس وكولمان (Kernis & Goldman, 2006: 294) أربعة مجالات هي:

١. الوعي بالذات: يعكس معرفة الشخص بدوافعه وانفعالاته وتفضيلاته وقدراته فضلاً عن ثقته بنفسه، ويغطي مكون الوعي بالذات مجالاً واسعاً من الخبرة، بدءاً من معرفة الشخص بقدراته وجوانبه المميزة ونقاط قوته وطموحاته، إلى جانب قصوره ونقاط ضعفه.

٢. المعالجة غير المتحيزة: ويقصد بها التقييم الموضوعي للجوانب المختلفة للذات بصورة متكاملة، تتضح بموجبه مكامن القوة ومواطن الضعف.

٣. السلوك الأصلي (الذات الحقيقية): ويعني سلوك الفرد وفقاً لقيمه واحتياجاته وتفضيلاته الداخلية بغض النظر عن الظروف والصعوبات الخارجية.

٤. العلاقات المتبادلة (العلاقات مع الآخرين): ويعني قدرة الشخص على إقامة علاقات بين-شخصية إيجابية قائمة على التفاهم والصراحة والأمانة، وتجنب العلاقات السلبية التي تعتمد إلى عدم التفاهم والتزييف (سليم أبو حلاوة، 2018).

من وجهة نظر الباحثين حول هذا النموذج، فإن أصالة الذات تعني أن يعيش الفرد بصورة منسجمة مع ذاته الحقيقية، من خلال وعيه بأفكاره ومشاعره وقيمه، والتعبير عنها بصدق دون تصنع أو خضوع لضغوط تتعارض مع قناعاته الشخصية؛ فالشخص الأصيل يكون واضحاً مع نفسه ومع الآخرين، ويتصرف بطريقة تعكس حقيقته الداخلية لا ما يفرضه المجتمع أو التوقعات الخارجية.

ثانياً : الدراسات السابقة

أولاً / الدراسات السابقة التي تناولت الحصانة النفسية

أولاً / الدراسات العربية

دراسة (حسين، آسيا ربيع عباس، 2026)

(فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي لتعزيز الحصانة النفسية للتعامل مع الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة).

هدف البحث الحالي إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج السلوكي المعرفي لتعزيز الحصانة النفسية للتعامل مع الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (30) طالباً من طلاب الجامعة انحصرت أعمارهم ما بين (18 - 24) عاماً، وأتبعت البحث المنهج التجريبي (قبلي / بعدي / تتابعي) للمجموعة الواحدة. وقد دلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في الحصانة النفسية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في الحصانة النفسية في القياسين التتابعي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً / الدراسات الأجنبية

دراسة (Tsiakalis , 2014)

(Understanding the impact of psychological resilience and psychological maturity on clarifying the meaning of fear of death)

التعرف على تأثير الحصانة النفسية والنضج النفسي على توضيح معنى الخوف من الموت.

تكونت عينة البحث من (343) رجلاً وامرأة من أستراليا، واستُخدم المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن النساء يرتعن من الموت أكثر من الرجال، وأن المرونة والنضج الاجتماعي كانا مُنبئَيْن ذوي دلالة بالخوف من الموت، أما الحصانة النفسية فكانت دالة إحصائياً على الخوف من الموت ولصالح النساء.

ثانياً / الدراسات السابقة التي تناولت أصالة الذات

أولاً / الدراسات العربية

(العبيدي، عفران 2021)

أصالة الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

يهدف البحث إلى التعرف على أصالة الذات، فضلاً عن التعرف على الفروق في أصالة الذات بين الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكر - أنثى)، والتخصص الدراسي (علمي - إنساني)، والمرحلة الدراسية (أول - رابع). تألفت عينة البحث من (140) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية، وتم تطبيق مقياس البحث - مقياس أصالة الذات وهو من إعداد الباحثين، وقد أسفرت نتائج البحث عن: أن طلبة الجامعة يتمتعون بأصالة الذات، وعدم وجود فروق في أصالة الذات على وفق متغير الجنس أو متغير التخصص الدراسي، وجود فروق في أصالة الذات على وفق متغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة.

ثانياً / الدراسات الأجنبية

دراسة (Zeynep, 2019)

(The Moderating Role of Authenticity in the Relationship Between Valued Living and life Satisfaction in Undergraduate Students)

(دور أصالة الذات في العلاقة بين القيمة المعيشية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية)

هدفت الدراسة إلى تحليل الوسيط السلوكي الأصيل في الحياة القيمة، وتكونت العينة من (328) طالباً جامعياً ((294) أنثى و(79) ذكراً) تتراوح أعمارهم بين (18 - 32) عاماً. وتم تطبيق تحليل الانحدار الهرمي لاختبار تأثير الوسيط للسلوك الأصيل على العلاقة بين القيمة المعيشية والرضا عن الحياة. تم استخدام برنامج حزمة (SPSS) في تحليل البيانات، وتم إنشاء نموذجين باستخدام تحليل الانحدار الهرمي، وتم اختبار هذين النموذجين؛ في

النموذج الأول تم تحليل التأثير الفردي للحياة القيمة على الرضا عن الحياة، وفي النموذج الثاني تم تحليل دور السلوك الأصيل في العلاقة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وادواته فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل بيانات البحث وعلى النحو الآتي :

أولاً: منهج البحث :

استعملت الباحثتان في البحث الحالي المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي الذي يعني بالدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بطبيعة جماعة من الناس أو وضعهم أو سلسلة من الأحداث أو منظومة فكرية أو أي نوع آخر من الظواهر أو القضايا أو الموضوعات التي يرغب الباحث في دراستها.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بغداد المراحل الأولية من التخصص العلمي والإنساني (كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية ، كلية العلوم للبنات ، كلية علوم الهندسة الزراعية ، كلية القانون) وكلا الجنسين (ذكور و أناث) للعام الدراسي (2024-2025).

عينة البحث: قامت الباحثتان باختيار عينة البحث كما يأتي: -

تم اختيار (100) طالب وطالبة بالطريقة (العشوائية الطبقية) من كليات الجامعة موزعين حسب الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية .

جدول رقم (1)

المجموع	الجنس		الكلية	التخصص
	اناث	ذكور		
25	13	12	كلية العلوم للبنات	العلمي
25	13	12	كلية علوم الهندسة الزراعية	
25	13	12	كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية	الإنساني
25	13	12	كلية القانون	

- (1) مجتمع البحث موزع حسب (الكلية والتخصص والجنس)
- (2) أداة البحث: تحقيقاً لأهداف البحث الحالي يتطلب توافر أداة لقياس (الحصانة النفسية واداة لقياس اصالة الذات لدى طلبة الجامعة، تم تطبيق الإجراءات المنهجية المتبعة في اعداد الاختبارات و المقاييس النفسية للتأكد من صدقها وثباتها.
- (3) تحديد مفهوم للحصانة النفسية وأصالة الذات: حددت الباحثتان مفهوم للحصانة النفسية وأصالة الذات بعد الاطلاع على الادبيات والاطار النظري وقد تم تحديد تعريف له.
- (4) صياغة فقرات المقياس: في ضوء تعريف الحصانة النفسية وأصالة الذات تم صياغة (30) فقرة للحصانة النفسية و (38) فقرة لأصالة الذات وجرى وضعها في استمارة واحدة مبوبة لغرض عرضها على الخبراء .
- (5) تحديد بدائل المقياس تم اعتماد نظرية (Kernis&Goldman,2006) في تبني مقياس أصالة الذات ونظرية (Olah,2005) في تبني مقياس الحصانة النفسية و وضع مقياس خماسي متدرج أمام كل فقرة وكما يأتي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي أبدا) وأعطيت الدرجات (1,2,3,4,5) .
- (6) صلاحية فقرات المقياس: عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحيتها، وملاءمتها للمكون الذي وضعت فيه، ودقة صياغتها، اعتمدت الباحثتان نسبة (80%) فأكثر لتحديد صلاحية الفقرة ووفق ذلك حذف فقرتين، مع إجراء بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات.
- (7) إعداد تعليمات المقياس: قامت الباحثتان بوضع التعليمات للمقياس وقد روعي فيها ان تكون واضحة ودقيقة وصريحة وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب وأخبر أنه، لا توجد هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، إنما يختار البديل الذي يعبر عن موقفه فعلا ، وأن تكون الاجابة عن جميع فقرات المقياس ، اي لا يترك فقرة دون إجابة فضلا عن ان اجابته لن يطلع عليها احد سوى الباحثتين لأنها لأغراض البحث العلمي فقط ، لذا لم تطلبا ذكر الاسم .

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات :

يُعدُّ حساب الخصائص السيكومترية للاختبارات والمقاييس من أهم متطلبات بناء المقياس الجيد، ويكاد يجمع المختصون في القياس النفسي على أن خاصيتي الصدق والثبات والقدرة على التمييز من أهم هذه الخصائص التي ينبغي ان تتوافر في المقياس (عبدالرحمن، 1998، ص160) .

وتعد طريقة المجموعتين الطرفيتين (الموازنة الطرفية) ، والاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار) إجرائين مناسبين في عملية تحليل الفقرات ، وبذلك لجأت الباحثتان إلى كلتا الطريقتين في تحليل فقرات مقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات .

1 القوة التمييزية لل فقرات

يقصد بالقوة التمييزية هي قدرتها على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من الصفة أو السمة نفسها، ولحساب القوة التمييزية أو ما يُسمى بصدق التمايز إذ حُدِّت الصفة أو السمة المراد قياسها تحديداً دقيقاً، ومن ثم تُحدد مجموعتان إحداهما ذات مستوى مرتفع في هذه الصفة أو السمة والأخرى ذات مستوى منخفض في الصفة أو السمة نفسها، ومن ثم تُقارن نتائج تطبيق الاختبار للمجموعتين باستعمال أي اختبار إحصائي مناسب لقياس دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين.

ولتحقيق ذلك قامت الباحثتان بتطبيق مقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات على عينة عشوائية من طلبة الجامعة بلغ عددهم (100) .

1. تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها.
2. ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازلياً (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).
اختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين إذ أشار أيبيل (Eble) إلى أن نسبة (27%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Eble,1972,p.261) .

وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (27) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (54) استمارة .

قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات ، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، والبالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (52) ، وبهذا فإن جميع الفقرات مميزة عدا الفقرة (5) في مقياس الحصانة النفسية ، والفقرات (13-20-28) في مقياس أصالة الذات والجدول (2) يوضح ذلك .



جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس الحصانة النفسية باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.44	0.75	3.29	دالة
	دنيا	3.63	1.04		
2	عليا	4.37	0.79	3.81	دالة
	دنيا	3.41	1.05		
3	عليا	3.33	1.21	2.27	دالة
	دنيا	2.56	1.31		
4	عليا	3.78	0.93	6.17	دالة
	دنيا	2.19	0.96		
5	عليا	2.52	1.09	0.12	غير دالة
	دنيا	2.48	1.19		
6	عليا	4.33	0.83	5.80	دالة
	دنيا	2.81	1.08		
7	عليا	4.07	0.92	5.91	دالة
	دنيا	2.3	1.27		
8	عليا	4.74	0.53	2.90	دالة
	دنيا	4.07	1.07		
9	عليا	2.93	1.41	4.79	دالة



		0.58	1.52	دنيا	
دالة	5.88	0.42	4.78	عليا	10
		1.48	3.04	دنيا	
دالة	6.65	0.96	4.07	عليا	11
		0.93	2.37	دنيا	
دالة	3.60	0.83	4.33	عليا	12
		1.05	3.41	دنيا	
دالة	5.32	1.12	4.41	عليا	13
		1.03	2.85	دنيا	
دالة	3.74	0.61	4.7	عليا	14
		1.08	3.81	دنيا	
دالة	9.22	0.49	4.63	عليا	15
		1.15	2.41	دنيا	
دالة	10.27	0.8	4.48	عليا	16
		0.92	2.07	دنيا	
دالة	5.93	0.42	4.78	عليا	17
		0.88	3.67	دنيا	
دالة	5.63	0.32	4.89	عليا	18
		1.15	3.59	دنيا	
دالة	3.99	0.19	4.96	عليا	19



		1.24	4	دنيا	
دالة	2.27	1.21	3.33	عليا	20
		1.31	2.56	دنيا	
دالة	2.63	1.05	2.89	عليا	21
		1.12	2.11	دنيا	
دالة	6.11	1.38	3.93	عليا	22
		0.88	2	دنيا	
دالة	6.50	0.97	4.37	عليا	23
		1.12	2.52	دنيا	
دالة	4.27	1.39	3.41	عليا	24
		0.83	2.07	دنيا	
دالة	6.80	0.64	4.52	عليا	25
		1.2	2.74	دنيا	
دالة	2.76	0.69	4.37	عليا	26
		1.21	3.63	دنيا	
دالة	4.80	0.7	4.52	عليا	27
		1.07	3.33	دنيا	
دالة	3.16	0.63	4.63	عليا	28
		0.9	3.96	دنيا	
دالة	4.65	0.7	4.56	عليا	29



		0.98	3.48	دنيا	
دالة	5.53	0.62	4.81	عليا	30
		1.09	3.48	دنيا	

جدول (3)

القوة التمييزية لمقياس أصالة الذات باستعمال المجموعتين الطرفيتين

الدالة	التانية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	رقم الفقرة ضمن المقياس
دالة	4.32	0.75	4.56	عليا	1
		1.05	3.48	دنيا	
دالة	4.74	0.67	4.7	عليا	2
		0.92	3.67	دنيا	
دالة	4.81	0.58	4.78	عليا	3
		1.19	3.56	دنيا	
دالة	2.54	1.1	3.7	عليا	4
		1.44	2.81	دنيا	
دالة	3.81	1.23	3.7	عليا	5
		1.12	2.48	دنيا	
دالة	10.18	0.4	4.81	عليا	6
		1.04	2.63	دنيا	



دالة	5.34	1.06	4.04	عليا	7
		1.19	2.41	دنيا	
دالة	6.57	1.01	4.11	عليا	8
		0.89	2.41	دنيا	
دالة	4.06	0.98	4.48	عليا	9
		0.97	3.41	دنيا	
دالة	4.03	0.32	4.89	عليا	10
		1.25	3.89	دنيا	
دالة	4.55	0.55	4.67	عليا	11
		1.28	3.44	دنيا	
دالة	4.38	1.24	4.19	عليا	12
		1.36	2.63	دنيا	
غير دالة	0.23	1.35	3.3	عليا	13
		1.01	3.22	دنيا	
دالة	3.89	0.75	4.59	عليا	14
		1.39	3.41	دنيا	
دالة	2.54	1.1	3.7	عليا	15
		1.44	2.81	دنيا	
دالة	2.70	1.01	4.48	عليا	16
		1.1	3.7	دنيا	



دالة	4.30	0.66	4.74	عليا	17
		1.07	3.7	دنيا	
دالة	3.51	0.88	4.37	عليا	18
		1.05	3.44	دنيا	
دالة	5.51	0.73	4.33	عليا	19
		1.11	2.93	دنيا	
غير دالة	-0.01	1.49	2.67	عليا	20
		1.23	2.7	دنيا	
دالة	2.82	1.17	4.07	عليا	21
		1.14	3.19	دنيا	
دالة	2.09	1.28	3.89	عليا	22
		1.45	3.11	دنيا	
دالة	6.34	0.4	4.81	عليا	23
		1.34	3.11	دنيا	
دالة	6.60	0.8	4.44	عليا	24
		1	2.81	دنيا	
دالة	8.39	0.7	4.56	عليا	25
		1.05	2.52	دنيا	
دالة	4.47	1.04	4.33	عليا	26
		0.91	3.15	دنيا	



دالة	2.12	1.04	3.37	عليا	27
		0.88	2.81	دنيا	
غير دالة	0.80	1.69	2.89	عليا	28
		1.34	2.56	دنيا	
دالة	4.12	0.75	4.48	عليا	29
		1.18	3.37	دنيا	
دالة	4.24	1.09	4.22	عليا	30
		1.22	2.89	دنيا	
دالة	4.38	0.89	4.52	عليا	31
		1.2	3.26	دنيا	
دالة	3.57	0.84	4.41	عليا	32
		1.38	3.3	دنيا	
دالة	6.79	0.84	4.41	عليا	33
		0.88	2.81	دنيا	
دالة	8.65	0.27	4.93	عليا	34
		0.8	3.52	دنيا	
دالة	8.51	0.27	4.93	عليا	35
		0.89	3.41	دنيا	
دالة	5.61	0.75	4.41	عليا	36
		1.23	2.85	دنيا	

دالة	2.54	1.6	3.11	عليا	37
		1.31	2.13	دنيا	
دالة	2.17	1.25	3.89	عليا	38
		1.26	3.15	دنيا	

ث - ثبات ألفا كرونباخ لمقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات :

أشار ثورندايك وهيجن إلى أن استخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس، وهو يعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري لكل فقرة على المقياس (ثورندايك وهيجن، 1989، ص 79).

تحققت الباحثتان من ثبات مقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

ثبات مقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات

ت	المقياس	قيمة الثبات
1	الحصانة النفسية	0.87
2	أصالة الذات	0.90

ج- الوسائل الإحصائية :

أستعملت الباحثتان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية جميعها سواء في إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث ، أو في استخراج النتائج ، وقد استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية :

(1) الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لمقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات.

(2) معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) : وقد أستعمل في إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياسي الحصانة النفسية وأصالة الذات .

(3) معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alfa Coefficient For Internal Consistency : استعملت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي لمقياسي الحصانة النفسية :

وأصالة الذات .
4) الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة : أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الحصانة النفسية وأصالة الذات .

الفصل الرابع

(نتائج البحث ومناقشتها)

الهدف (1) التعرف على الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الحصانة النفسية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (105.97) درجة وبانحراف معياري مقداره (15.41) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي ⁽¹⁾ للمقياس والبالغ (87) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (-t test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (6)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الحصانة النفسية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	105.97	15.41	87	12.31	1.96	99	دال احصائياً

تشير نتيجة الجدول (8) الى ان عينة البحث لديها الحصانة النفسية بمستوى مرتفع وتفسر نتيجة هذا الهدف أن طلبة الجامعة لديهم حصانة نفسية وفقاً لنظرية (Oláh) لأنهم يمرون بخبرات حياتية وأكاديمية متنوعة تساعدهم على تنمية التفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات، والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها، مما يعزز قدرتهم على الصمود النفسي وتحقيق التوازن الانفعالي.

¹ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الحصانة النفسية) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (29) فقرة.

الهدف (2) : التعرف على أصالة الذات لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس أصالة الذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (100) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (131.01) درجة وبانحراف معياري مقداره (17.91) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (1) للمقياس والبالغ (105) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (-t) (test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس أصالة الذات

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	131.01	17.91	105	14.52	1.96	99	دال

تشير نتيجة الجدول (9) الى ان عينة البحث لديها أصالة الذات بمستوى مرتفع .

تفسر نتيجة هذا الهدف وفقاً لنموذج (Kernis&Goldman,2006) إن طلبة الجامعة يمتلكون أصالة ذات عندما يكونون أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم الحقيقية، ويتصرفون بطريقة تعكس قيمهم وقناعاتهم الداخلية بعيداً عن التصنع أو الخضوع لضغوط الآخرين، إذ تساعدهم البيئة الجامعية على تنمية الاستقلالية والوعي الذاتي والتعبير الصادق عن الذات.

الهدف (3): التعرف على العلاقة الارتباطية بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الحصانة النفسية وأصالة الذات ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الحصانة النفسية وأصالة الذات إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0.70) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.20) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (98) والجدول يوضح ذلك (13) .

¹ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (أصالة الذات) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (35) فقرة.

الجدول (13)
العلاقة بين الحصانة النفسية وأصالة الذات

القيم	المؤشر	المتغيرين
0.70	معامل الارتباط المحسوب	الحصانة النفسية أصالة الذات
0.20	قيمة الارتباط الجدولية	
98	درجة الحرية	

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الحصانة النفسية لدى الطلبة ارتفع مستوى أصالة الذات لديهم. ترى نظرية (أولاه) أن الحصانة النفسية تعتمد على السمات الإيجابية والقدرة على التكيف، وهي خصائص ترتبط بالأفراد ذوي الأصالة العالية.

في ضوء نموذج (Goldman & Kernis) فإن الطالب الذي يتمتع بأصالة الذات يكون أكثر وعياً ومشاعره وقيمه الحقيقية وأكثر صدقاً في سلوكه، مما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات الجامعية بكفاءة، وهذا ينعكس في ارتفاع مستوى الحصانة النفسية لديه.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثتان من خلال تحليل البيانات ومناقشتها يمكن استنتاج ما يأتي :

1. أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الحصانة النفسية، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية والحياتية بفاعلية.
2. بينت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من أصالة الذات، إذ يميلون إلى التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم بصورة منسجمة مع ذواتهم الحقيقية.
3. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحصانة النفسية وأصالة الذات لدى طلبة الجامعة، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى أصالة الذات يسهم في تعزيز الحصانة النفسية لديهم.

التوصيات

استنادا الى نتائج البحث فأن الباحثين توصيان بما يلي:

- 1) تفعيل دور مواقع التواصل الاجتماعي في طرح قضايا التحصين النفسي للطلاب ودعوتهم للمشاركة في اقتراح احتياجاتهم الداعمة لذلك.
- 2) اجراء الدورات وورش العمل التي تحت الطلبة على تنمية اصالة الذات لديهم بما يضمن التمتع بصحة نفسية سليمة.

المقترحات

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم المقترحات الاتية:

- 1) دور اصالة الذات في خفض الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- 2) اجراء برنامج ارشادي سلوكي معرفي لتنمية الحصانة النفسية لدى طلبة المدارس الاعدادية.

المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ثورندايك ، روبرت ، اليزابيث وهيجن (1980) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله الكيلاني ، عبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، عمان
جورا رد ، سِدني (1988): الشخصية السليمة، ترجمة: موفق الحمادني، بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- حسين ، اسيا ربيع حسين (2026) : فاعلية برنامج ارشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي لتعزيز الحصانة النفسية للتعامل مع الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة ، كلية الآداب ، جامعه المينا ،مجلة الآداب للعلوم الإنسانية مج (102) ، ع (2)
دري ريم،(2016): الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليال، مذكرة لنيل شهادة الماستر ،قسم علم النفس جامعة المسيلة.
- الدهني، غفران (2018) : جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل) دراسة مقارنة مجلة العلوم التربوية 2،1 (1277 _ 305)
الزغول، رافع النصير وآخرون (2003): علم النفس المعرفي، عمان: دار الشروق.
سعد، عبد الرحمن (1998) : القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- سليم عبد العزيز ابراهيم وابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (2018) : اصالة الشخصية وعلاقتها بالشفقة بالذات والتوجيه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية بجامعة دمنهور مجلة الارشاد النفسي العدد (55) الجزء (1



- سليمان ، عبد الرحمن سيد (1997) : دراسة مقارنة لأثر أسلوب التحصين واللعب غير الموجه في تناول المخاوف المرضية من المدرسة لدى اطفال المرحلة الابتدائية ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين الشمس ، العدد (7)
- سويد، مرفت ياسر(2016) :الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مركز الإيواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية – غزة.
- سويد ، ميرفت ياسر (2016):الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مركز الايواء في قطاع رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية غزة .
- صالح، قاسم حسن (2000): التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد
- عابد القاضي، بنيان يوسف(2019) : الحصانة النفسية وعلاقتها بالإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة تكريت، العراق.
- عبد الغفار، عبد السلام (1976): مقدمة الصحة النفسية ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- العبيدي ، عفراء (2021): اصالة الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات مجلة علوم الانسان والمجتمع المجلد 10(العدد 1ص373 __ 398)
- على ، حسام الدين أبو الحسن (2016):فاعلية الذات وعلاقتها بكل من إدارة الذات و المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم التربوية ، العدد (38)
- معربس ، لاسليم (2010):الاكتئاب لدى الشباب ، ط 0 1 ، بيروت / لبنان دار النهضة العربية .
- نجاتي ، غني والعمار خالد (2016) :المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق . مجلة جامعة البعث ، م 380 / 184
- ثانياً: المصادر الاجنبية**

Brown , B.(2013) : *tuning into authenticity : Authenticity , Self – compassion , Mindfulness, and the " Gifts of Imperfection "* San Francisco : *Jossey – Bass*.

Castellini, A. & Stocker, S. (2005): "The Role of Perfectionism and Romanticized Beliefs in Romantic Relationship Satisfaction and Adjustment". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.

Cooper, J. (1982): *A New Look at dissonance theory*. In L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental Social psychology*. V. 12, Orlando, FL, Academic press.



Dubey, A., & Shahi, D. (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Social Science Researches*, 1(2), 36-47.

Ebel. R. L. (1972): *Essentials of Educational Measurement*, 2nd Ed. Englewood Cliffs, Prentice Hall.

Harter(2002). *Conceptions of modern Psychiatry*, New York.

Kernis & Goldman (2006): *Assessment of Persons*. Now Jersey Prentice Hall.

Leung, D. (1971): *Adolescent Development*. New York, McGraw Hill Book.

Mangers , A.(2014) : *The Benefits of Being Yourself , An Examination of Authenticity , Uniqueness, and well being Master of Applied positive psychology (MAPP) ,University of Pennsylvanian press*

May ,R.(1981) : *Freedom and dusting ,New York : Basic Books .*

Monty, R., A. (1980): *Perceived Control: A generalized State of Motivation*. *Motivation and Emotion*, V. 4.

Moss, P. A. (1994): "can there be nitidity without reliability ". *Education researcher , USA*.

Oláh, A. (1995). *Psychological Immune System: An Integrated Structure of Coping Potential Dimensions*. Paper presented at the 9th Conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.

Oláh, A. (2005). *Anxiety, Coping, and Flow: Empirical Studies in Interactional Perspective*. Budapest: Trefort Publishing.

Olah, A. (2009). *Psychological immunity: A new concept of coping and resilience*. *Proceedings from coping and Resilience international conference*, 13-15 July, London.