الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان

إعداد

د/ هادي ظافر حسن كريري

أستاذ مساعد – قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة جازان

أ/ سعدي عبد اللّه إبراهيم حكمي

باحثة ماجستير – قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة جازان

الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان

هادي ظافر حسن كريري[1]، سعدي عبد الله إبراهيم حكمي
قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.

[1]البريد الالكتروني للباحث الرئيس: hadi_korere@hotmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (284) معلم ومعلمة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1443/1442هـ، ولتحقيق أهداف البحث، والإجابة عن أسئلته، واختبار صحة الفروض، طبق الباحثان مقياس المناعة النفسية (من إعداد الباحثان)، ومقياس الوعي بالذات (من إعداد القرة غولي، 2011)، وباستخدام اختبار (ت) لمجموعة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، توصل الباحثان إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والوعي بالذات، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الوعي بالذات، معلمي ذوي الإعاقة، إدارة تعليم جازان.

Self-Awareness and Its Correlation with Psychological Immunity among Teachers of Disabled Learners at Jazan Directorate of Education

Hadi Dhafer Hassan Kariri [1], Saadi Abdullah Ibrahim Hakami

Department of Psychology, College of Education, Jazan University, Saudi Arabia.

[1]**Corresponding author E-mail:** hadi_korere@hotmail.com

ABSTRACT:

The present research aimed to identify self-awareness and its correlation with psychological immunity among teachers of people with disabilities in the Jazan Education Department and the possibility of predicting psychological immunity through self-awareness. The researchers used the relational descriptive approach, the research sample consisted of (284) teachers from teachers working with children with difficulties in the Jazan Education directorate, with random way in the first semester of the academic year 1442/1443 AH. To achieve the research aims, answer its questions, and test the validity of hypotheses, the researchers administered the Psychological Immunology Scale (prepared by the two researchers), and the Self-Awareness Scale (prepared by Qara Gholy, 2011). Furthermore, the research made use of a single-group t-test, Pearson correlation coefficient, and multiple-graded regression analysis. Results indicated that there is: a high level of psychological immunity and self-awareness among teachers of people with disabilities in the Jazan Department of Education, a positive and statistically significant correlation between psychological immunity and self-awareness, and possibility of predicting psychological immunity through self-awareness. The results were discussed in the light of the need to design the counseling intervention to strengthen the psychological immunity of teachers with disabilities, to develop their personal competence to face their academic problems.

Keywords: Psychological Immunity, Self-awareness, Jazan Education.

مقدمة:

يعد العمل في مجال ذوي الإعاقة من أسمى وأنبل الأعمال، وذلك لاهتمامها بتأهيل ورعاية فئة ذوي الإعاقة، ويتضمن العمل مع هذه الفئة تقديم خدمات تربوية وعلاجية لأفراد يحتاجون مثل هذه الخدمات، ففي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بإعداد معلم ذوي الإعاقة لأنه يتعامل مع تلاميذ غير عاديين، وأصبح له دور هام في تعليم تلك الفئة لكي يساعدهم في التغلب على الآثار النفسية والاجتماعية وليساعدهم أيضا على التكيف مع نوع الإعاقة وإكسابهم طرق جيدة للتعامل مع الاخرين.

وإن نجاح معلم ذوي الإعاقة في مهنته يعتمد إلى حد كبير على تلك المقومات والقدرات التي تميزه عن غيره، حيث أن معرفته وتقديره بوجود هذه القدرات لديه تؤهله لهذا الدور، وتساعده في التعامل مع تلك الفئات الخاصة (عبد العزيز، واليوسفي، 2000: 213).

ويُعد الوعي بالذات من العوامل الهامة في شخصية المعلم ومن المؤشرات الدالة على جودة أداء المعلم. وفي هذا الاتجاه تشير العديد من الدراسات إلى أن الوعي بالذات يساعد الفرد على إدارة الذات وتحسين الأداء ومواجهة الضغوط ويساعده أيضًا في وضع الأهداف الواقعية، ويمكنه من مواجهة ضغوطات الحياة الشخصية والمهنية (Rasheed, 2015: 213)، كما يساعد الوعي بالذات في السيطرة على الموقف وتحمل المسؤولية وفهم الذات من حيث بيان نقاط القوة ونقاط الضعف وهذا كله يؤثر في إقامة علاقات مع الآخرين ضمن إطار الصحة العقلية (Jack, &Miller, 2008, 35)

وقد أظهرت دراسة (Fung, 2011) وجود علاقة إيجابية بين الوعي بالذات وقبول الذات ونوعية العلاقات مع الآخرين.

ويتكون الوعي بالذات من القدرات العاطفية التي تمكن الأفراد بأن يكونوا أكثر فعالية، ولديهم علاقات ناجحة في مكان العمل، ويعني أيضًا قدرة الفرد لمعرفة عواطفه وآثارها، حيث ذكرت الدراسات بأن الأفراد الذين هم على معرفه بعواطفهم هم أكثر فعالية في مكان العمل فهم يدركون ويفهمون مزاجهم وعواطفهم واحتياجاتهم، ويمكن تصور كيف تؤثر أفعالهم على الآخرين مما يكون لديهم القدرة على توجيه مشاعرهم الإيجابية نحو إنجاز المهام (Okpara & Edwin, 2015: 53)

وإلى جانب أهمية متغير الوعي بالذات فالمناعة النفسية تعد بمثابة المعزز القوي الذي يعين معلمي ذوي الإعاقة على مواجهة التحديات وتجاوز الصعاب فيما يتعلق بتعامل المعلم مع الطلبة ذوي الإعاقة وقد أشارت دراسة المعمرية (2018) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي حيث أن المناعة النفسية تكسب الفرد القوة لمواجهة ضغوط العمل وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التوتر، وبالتالي تؤدي إلى تحسين أداءهم ورضاهم عن العمل.

وترتبط المناعة النفسية بعلم النفس الإيجابي، وهي بمثابة القوة التي تسمح للفرد بأن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهميتها إلى صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقادات الفرد حول قدراته ودرجة صموده أمام التحديات، بل والاستفادة من الخبرات الصعبة التي يمر بها (عصفور، 2013: 28).

ويمكن اعتبار المناعة النفسية منبئًا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، حيث أكد (Oláh, 1996: 38) أن المناعة النفسية هي أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط وتحقيق الصحة النفسية الجيدة، وأثبت (الحرايزة، 2020: 125) في دراسته أنه كلما زادت المناعة النفسية لدى الأفراد انعكس ذلك على تحسين صحتهم النفسية.

وانطلاقًا من الدور العظيم الذي يوكل به معلم ذوي الإعاقة، والمهام النبيلة التي ترمي إلى تحقيقها، تأتي ضرورة اختيار المعلم الذي يتمتع بخصائص ومؤهلات وكفاءات تتناسب مع المهنة ومتطلباتها بقصد تحقيق الرضا المهني الذي يؤهل المعلم أن يكون مرتاحا للمهنة ومحبا لها، وبذلك قد يستطيع التغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهه أثناء أداء مهامه التربوي.

وبالتالي فإن وعي معلم ذوي الإعاقة بذاته، وتمتعه بمستوى مناسب من المناعة النفسية بات مطلبًا ملحًا تفرضه ظروف ومتطلبات الحياة الراهنة، وتأتي هذه الدراسة كمحاولة بحثية للكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات والمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

مشكلة البحث:

أن مؤسسات ذوي الإعاقة تسعى إلى بناء الأفراد ذوي الإعاقة وتزويدهم بالمعلومات والمعارف التي تسهم في بناء شخصيتهم، كما تهتم أيضًا بتنمية مهارات وقدرات هؤلاء الأفراد، ومعلم ذوي الإعاقة باعتباره أحد عناصر مؤسسات ذوي الإعاقة يقع على عاتقه تعليم هذه الفئات الخاصة وتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم على التعايش في الحياة والتكيف معها. لذا فهو يحتاج إلى معرفة ذاته ونفسه، لينعكس هذا الفهم على سلوكه مع الطلبة، فالوعي بالذات يُعد من المؤثرات الفاعلة في خلق بيئة تعليمية مناسبة للطلبة، فهو يساعد المعلم على فهم قيمه الخاصة وما يريد تحقيقه وحاجاته ونزعاته ونقاط القوة ونقاط الضعف في سلوكه مما يساعده في بناء علاقة فاعلة مع الطلبة (عبد الهادي والبسطامي، 2015: 611).

وللمناعة النفسية أهمية كبيرة، فالمعلم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المناعة النفسية قد يستطيع مواجهة الصعوبات والمشكلات والعوائق التي يتعرض لها، حيث أشار (Albert-Lőrincz et al., 2011 :107) إلى أن المناعة النفسية بمثابة جهاز وقائي يحمي الفرد من التعرض للإصابة النفسية وترفع من مستوى التأقلم لديه.

وانطلاقًا مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان؟
2- ما مستوى الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان؟
3- هل توجد علاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان؟

4- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان؟

أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

2- التعرف على مستوى الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان

3- العلاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

4- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- يسهم في تدعيم الفهم بمتغيرات الدراسة وزيادة الوعي بمدى تأثير كل منهم في الآخر مما يساعد المهتمين في رفع مستوى الصحة النفسية لمعلمي ذوي الإعاقة ورفع كفاءتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة ألا وهي معلمي ذوي الإعاقة باعتبارهم محور العملية التعليمية والتربوية.
- إثراء المكتبة البحثية بالمعلومات النظرية والمعرفية عن الوعي بالذات والمناعة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- إضافة مقياس المناعة النفسية لمعلمي ذوي الإعاقة إلى المكتبة العربية.
- الاستفادة من نتائج البحث من خلال تقديم توصيات قد تسهم في وضع برامج إرشادية لتنمية الوعي بالذات وتنشيط المناعة النفسية، لدى معلمي ذوي الإعاقة.

مصطلحات البحث:

الوعي بالذات Self-Awareness:

يعرّف الوعي بالذات بأنه: "حالة يستشعر فيها الفرد ذاته، ويكون واعًيا بعملياته العقلية المختلفة ووجوده بوصفه فرداً مميزًا عن غيره في سلوكياته وتصرفاته ومنتها لما يدور في داخله من أفكار وانفعالات، بحيث يكون مدركًا لما يدور حوله في بيئته الخارجية ويعي طريقة تفكيره ويتحسس مشاعره وانفعالاته في المواقف المختلفة". (غولي والعكيلي، 2014، 79).

ويعرّف إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمي ذوي الإعاقة على مقياس الوعي بالذات.

المناعة النفسية Psycho-Immunity:

تعرف المناعة النفسية بأنها نظام وقائي متكامل يعمل على وقاية الذات حيث أن مكوناته تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط (Bredacs, 2016:120).

ويعرفها الباحثان بأنها: قدرة الفرد على استخدام الموارد الشخصية التي توفر له حصانة وحماية من الضغوطات والمواقف السلبية التي تعترضه وتصديه للآثار السلبية الناتجة عنها والتوافق الإيجابي معها، وهذه الموارد متمثلة في التفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والكفاءة الذاتية والاجتماعية، والصمود والصلابة النفسية.

وتعرّف إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمي ذوي الإعاقة على مقياس المناعة النفسية.

الوعي بالذات Self-awareness

مفهوم الوعي بالذات:

قد شغلت مفردات الوعي بالذات اهتمام الكثيرين من علماء النفس والتربية والفلاسفة أيضاً، وأخذت جهودهم الفكرية الشيء الكثير، لذا تنوعت توجهات الباحثين في التعبير عن الذات والوعي بها، وحتى أن البعض قد أسس نظرية متكاملة للبحث في عملية الوعي بالذات وعلاقتها ببعض العمليات الأخرى والسلوك، حيث أنها تُعزى إلى شكل معقد من الانتباه الذاتي يحتوي على تقويم الذات، مما يجعل الفرد يحدد بشكل نشط مجموعة من المعلومات عن ذاته ويجهزها ويخزنها (Morin, 1999 كما ورد في نصار، 2017: 175-176)، لذا لا غرابة في تنوع الرؤية لمفهومها من جهة واتجاهاتها من جهة، فهناك من يراها كسمة يُستدل عليها وهو جزء من الذات والذات واجهة الشخصية، وهناك من يراها كحالة عابرة أي لحظة انتباه الفرد للموقف، وهناك من يراها مكون رئيس من مكونات الذكاء الانفعالي.

وعرفه (برادبيري وجريفز، 2013: 24) بأنه قدرة الفرد على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف، ويشمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي بالذات المرتفع يتطلب استعداد لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبي.

وذكر (Fung, 2011: 11) أن Hanson عرف الوعي بالذات بأنه القدرة على ملاحظة الفرد لأفكاره ومشاعره وحالته العقلية وأفعاله وتفاعلاته في المواقف الحياتية.

وذكر باودون (2012: 154) أن الوعي بالذات هو وعي الفرد بمشاعره، وقدرته على استخدامها كموجه لاتخاذ قرارات أفضل، ومعرفته بقدراته وبمواضع قصوره، والشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء.

ويشير غولي والعكيلي (2014: 79) إلى الوعي بالذات إلى أنه حالة يستشعر فيها الفرد ذاته، ويكون واعًيا بعملياته العقلية المختلفة ووجوده بوصفه فرداً مميزًا عن غيره في سلوكياته وتصرفاته ومنتبها لما يدور في داخله من أفكار وانفعالات، بحيث يكون مدركًا لما يدور حوله في بيئته الخارجية وبعي طريقة تفكيره ويتحسس مشاعره وانفعالاته في المواقف المختلفة.

وعرفه المرشدي وجنجون (2017: 1198) على أنه قدرة الفرد على توجيه الانتباه نحو سماته أو صفاته الخاصة به وبالآخرين، واستبصاره وفهمه لسلوكه ولدوافعه الخاصة به وبالآخرين.

وتعرفه عفيفي (2019: 169) بأنه إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره ومراقبته لذاته، ومعرفة جوانب القصور والقوة لديه، واتخاذ هذه المعرفة أساسًا لاتخاذ القرارات، وفهم مشاعر وانفعالات وأفكار الآخرين، مما يساعد على إقامة علاقات إيجابية معهم.

ويعرفا الخطيب وعبود (2020: 157) الوعي بالذات بأنه قدرة الفرد على الانتباه للجوانب الداخلية الخاصة بشخصيته والعوامل الخارجية المحيطة، بشكل يسهم في زيادة فهمه لذاته ولأفكاره ومشاعره وتقييمها بشكل مستمر لتعزيز الجوانب الإيجابية والمحاولة في تغيير الجوانب السلبية، مما يسهم في تنمية الثقة بالنفس وتحقيق التحكم الذاتي.

وفي ضوء ما تقدم من عرض لبعض تعريفات الوعي بالذات يستنتج الباحثان مما سبق أن هناك نقاط مشتركة لمفهوم الوعي بالذات، حيث أن هذه التعريفات ركزت في مضمونها:

- أن الوعي بالذات حالة وعي أو إدراك أو وصف أو تصور لحالات الفرد.
- قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وانفعالاته وحسن إدارتها وتقويمه لذاته.
- شعور الفرد بما في نفسه وما يحيط به، واستبصاره لسلوكه وواقعه.
- تركيز شعور الفرد وانتباهه نحو ذاته والجوانب الداخلية أو نحو البيئة والجوانب المحيطة.
- معرفة خصائص الذات والسمات التي يتميز بها عن غيره.

ويعرفه الباحثان الوعي بالذات بأنه إدراك الفرد لذاته وقدراته وإمكاناته، ونقاط القوة والضعف في شخصيته، وإدراكه لما يدور في البيئة التي تحيط به.

النماذج المفسرة للوعي بالذات:

هناك الكثير من النماذج العلمية والنفسية التي تضع العديد من المفاهيم والمبادئ الأساس التي تفسر بعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة النفسية، وقد تعددت الآراء ووجهات النظر في طبيعة مفهوم الوعي بالذات، وفيما يأتي عرضًا للنماذج التي تناولت هذا المفهوم:

نموذج دوفيل ووكلاند (Duval& Wiklund, 1972)

يفترض هذا النموذج أن حالات الوعي تكون موجه إما نحو جانب من الذات، أو نحو البيئة الخارجية، وأن الفرق بينهما يكمن في فهم الظواهر المتنوعة من خلال التقويم الذاتي الذي ينتج عن الانتباه الموجه نحو الذات (Duval& Wiklund, 1972: 1).

ويميز النموذج بين حالات الوعي (الذاتي والموضوعي)، فالوعي الموضوعي يعني أن الفرد يعي بذاته وشعوره بالقوى الخارجية المباشرة، لكنه لا يستطيع أن يركز انتباهه على نفسه بوصفه موضوعا في البيئة، بينما أن الوعي الذاتي يعني وعي الفرد بنفسه فقط فيما يتعلق

بخبرته بنفسه وبوصفه مصدرا للإدراك والفعل وأن هذه المشاعر هي جوهر الوعي بالذات، وفي ضوء هذا التمييز يفترض أنه لا يمكن تركيز الانتباه في وقت واحد على جانب من الذات أو نحو سمة من سمات البيئة الخارجية، وأن ذلك قد يولد نوع من الغموض النسبي في مجالات الخبرات الأخرى (Duval& Wiklund, 1972: 2-3)

وافترضا دوفيل وويكلاند سلسلة من الخطوات المعرفية تظهر عندما يركز الفرد انتباهه إلى جانب محدد من ذاته فستتم مقارنة تلقائية بين الذات مع معيار أو هدف يضعه الفرد، وتؤدي المقارنة إلى عدم التطابق بين الذات الحالية والمعيار أو المثال، وإدراك الفرد لهذا النقص يولد مشاعر سلبية وعدم راحة والاستجابات التي تظهر يكون الدافع وراءها هو خفض المشاعر السلبية (Duval& Wiklund, 1972: 3-4)

ويمكن توضيح النموذج على النحو الآتي:

التركيز على الذات – تقييم الذات – إدراك بعض التعارض – المشاعر السلبية – محاولات لخفض التعارض أو تجنبه.

نموذج باس (Buss, 1980)

وضح أرنولد باس نظرية الشعور بالذات الخاصة، إذ ينظر إلى الذات من محورين أساسيين، هما:

الذات الحسية مقابل الذات المعرفية والذات الخاصة مقابل الذات العامة ،حيث أشار باس إلى أهمية التمييز بين الذات الحسية التي تظهر مبكرًا في الطفولة، والذات المعرفية التي تتكون مع تقدم الطفل في العمر، وكذلك حاول التمييز بين الذات الخاصة والعامة، إذ يؤكد أنه لكل فرد ذات مستقلة عن غيره، فما يحدث للفرد لا يمثل أهمية أكبر مما يحدث للآخرين، ويؤكد على الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، وتوصل إلى أن المجموعة الأولى من الحقائق تشير إلى الذات على أنها من الأحداث الحسية، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بحدود جسمه وبإمكانه أن يميز بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه، بحيث يكون جزءاً فعالاً من الفرد، والجزء الآخر منه غير فعال، هنا يستطيع الفرد أن يميز بين أنا وليس أنا وهو أساس الاستدلال على الذات (Buss, 1980: 2-3).

ويمكن الاستدلال على الذات من خلال المرآة وهذه الذات الحسية، أما الذات المعرفية فيشير إليها باس على أنها ذات متطورة ومتقدمة، أما الذات الخاصة مقابل الذات العامة، فيشير إليها باس على أنها أحاسيس الفرد الأكثر حدة نحو البيئة التي تحيط به، وأن الأفراد كثيرًا ما يقضون من الوقت في فهم البيئة وإدراكها، وذلك عندما يوجه الانتباه إلى ذواتهم (Buss, 1980: 7).

نموذج جولمان (Goleman, 1995)

يرى جولمان أن الوعي بالذات هو أحد أبعاد الذكاء الانفعالي الخمسة وهي: إدارة الذات، والتعاطف، وحفز الذات، وإدارة العلاقات، والوعي بالذات (Goleman, 1998: 26).

ويذكر جولمان أنه قد يبدو للوهلة الأولى أننا واعون بمشاعرنا حين حدوثها، ولكننا عند تفكيرنا بعمق ندرك أننا غافلون عما كانت عليه مشاعرنا تجاه حدث ما، وقد استعمل علماء النفس مصطلح "ما وراء الإدراك" وهو مصطلح مستهلك من أجل التعبير عن إدراك الفرد لأفكاره، ومصطلح "ما وراء المزاج" للتعبير عن إدراك الفرد لمشاعره، ولكن جولمان فضّل مصطلح "الوعي بالذات" للتعبير عن الانتباه المستمر لحالاته الانفعالية الداخلية، وفي هذه الحالة من الوعي التأملي الشخصي يقوم العقل بملاحظة ومراقبة الخبرات التي يمر بها صاحبها بما في ذلك الخبرة الانفعالية (جولمان، 2011: 80) ويشير الوعي بالذات إلى معرفة الفرد بحالته الانفعالية والمزاجية، فهو لا ينفصل عن مشاعره ويستعملها ليصل إلى قرارات بكل ثقة، أي أن المعرفة بمزاجنا وبأفكارنا تجاه هذا المزاج هو ملاحظة محايدة للحالة الداخلية، تنطوي على معرفة متى نستجيب لهذه المشاعر، وإذا لم نكن متمكنين من معرفة مزاجنا، فسيكون من الصعب علينا معرفة مزاج الآخرين، فكلما كان الفرد أكثر وعياً بذاته، كلما كان متمكناً من الوعي حتى بالمستويات المنخفضة من الأحاسيس (السمادوني، 2007: 115).

ويعتبر الوعي بالذات في نموذج جولمان هو أساس الثقة بالنفس، فالفرد في حاجة دائمة لمعرفة أوجه القوة والضعف لديه، ويتخذ من هذه المعرفة أساسًا لقراراته، من خلاله يمكن أن يتحكم الفرد بانفعالاته ويضبط نفسه (البارودي، 2015: 103).

صفات الأفراد المتسمين بالوعي بالذات:

ذكرت سعيد (2008: 117) أن الأفراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معايشتها ولديهم سمات شخصية تؤهلهم إلى النجاح في حياتهم الانفعالية لكونهم شخصيات استقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة ورؤى إيجابية للحياة ويمتلكون مهارة الخروج من حال المزاج السيء إذ تساعدهم عقلانيتهم في إدارة انفعالاتهم.

أبعاد الوعي بالذات:

واتفقت دراسة كل من (محمود، 2020)، و(أبو غالي، 2016) على خمسة أبعاد للوعي بالذات، وهي: الإفصاح عن المشاعر، وإدراك الأفكار، وتوجيه السلوك، والوعي بالآخرين، وتقييم الذات.

وقامت أبو المجد (2016، 188-189) في دراستها بتناول أبعاد للوعي بالذات التالية:

- **الثقة بالنفس:** ويقصد بها إدراك الفرد لكفاءته وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة مع اعتباره لذاته دون إفراط أو تفريط والاطمئنان الذي يحقق النجاح.
- **مراقبة الأفكار:** ويقصد بها رصد الفرد لأفكاره المسؤولة عن حالته النفسية ومعرفتها بدقة ومعرفة الأسباب الحقيقة لها وتمييز الأفكار الإيجابية منها.
- **مراقبة المشاعر:** ويقصد بها تعرف الفرد على مشاعره وقت حدوثها في سكونها وتقلباتها ومعرفة علاقة المشاعر بواقع حياته واستجابته للمواقف.
- **تقييم الذات:** ويقصد بها إصدار الفرد حكم على مشاعره وأفكاره والقدرة على معرفة نواحي القوة والضعف في شخصيته.

وذكرت موسى (2017: 26) في دراستها أن الوعي بالذات يشتمل على ثلاثة أبعاد، وهي:

- **البعد المعرفي:** هو معرفة الفرد للأفكار والانفعالات المتعلقة بالأحداث التي يمر بها من خلال الانتباه لها ومراقبتها وتسميتها وإدراك العلاقات فيما بينها.
- **البعد الانفعالي:** هو استبصار الفرد بانفعالاته والتعبير عنها بشكل دقيق.
- **البعد السلوكي:** هو قدرة الفرد عن التعبير عن الوعي بذاته من خلال بناء سلوكيات تتمثل في قدرته على اتخاذ القرارات الشخصية، ورصد أفعاله وعواقبها وتحديد نقاط القوة والضعف لديه والتعبير عن نفسه بثقة.

ثانياً: المناعة النفسية Psycho-Immunity:

مفهوم المناعة النفسية:

ظهر مفهوم المناعة النفسية **Psychological immune** في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة، وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم، منها: نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، وإمكانية استعداد المناعة النفسية، والمناعة الانفعالية، والمناعة الوجدانية، ونظام المناعة الانفعالية، ونظام المناعة الوجدانية، ونظام المناعة النفسية (زيدان ،2013: 818).

وكان أول من أشار إلى مفهوم المناعة النفسية جلبرت وزملاؤه (Gilbert et al., 1998) ولكن أولاه Oláhهو من كرّس معظم جهوده وأبحاثه لدراسة المناعة النفسية.

وباستعراض الأدب التربوي نجد العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم المناعة النفسية، فقد عرّفها مرسي (2000: 96) بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام ويأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة في الجسم.

اتفق كل من فوتكين (Voitkane, 2004: 23)، وجومبر (Gombor, 2009: 71) مع أُولاه (Oláh, 2004: 654) في تعريف المناعة النفسية من حيث أنها وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الوجدانية، السلوكية)، تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الثقة، مراقبة الأداء، التنظيم الذاتي) والتي تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته.

ويعرفها آلبرت وآخرون (Albert-Lőrincz et al., 2011 :104) بأنها مجموعة من السمات الشخصية تجعل الفرد لديه قدرة على تحمل تأثير الضغط والإنهاك النفسي، وعلى دمج الخبرات المكتسبة من ذلك بطريقة لا تؤثر على الأداء الفعال للفرد.

أما زيدان (2013: 817) فيرى المناعة النفسية بأنها نوع من التحصين النفسي الذي يحمي الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات

النفسية وذلك باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة.

ويعرفها الشريف (2015: 25) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة. ويرى الباحثان أن مفهوم المناعة النفسية يتداخل أحيانا مع بعض المصطلحات أو ربما تستخدم كمرادفة لها ومن بينها الصلابة النفسية والمرونة النفسية، إلا أن بعض الباحثين قد أشاروا إلى وجود ملامح مميزة بين هذه المصطلحات.

فقد أشار زيدان (2013: 838-839) إلى أن الفرق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية يكمن في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية، وتتم بطريقة شعورية واعيه، في حين أن المناعة النفسية تعني اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الأزمات والضغوط النفسية، وتتم بطريقة لا شعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيدًا وشمولًا وأهمية من الصلابة النفسية، ويمكن اعتبار الصلابة النفسية إحدى أبعاد أو مكونات المناعة

أما المرونة النفسية فتعد أحد أهم عوامل تنشيط المناعة النفسية، إذ يعتبرها البعض مؤشرًا من مؤشرات المناعة النفسية، حيث يمتاز الأشخاص المرنون نفسيًا بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام الصعاب، ومحاولة تخطيها بشكل إيجابي، في حين أن غياب المرونة النفسية يعني الجمود والانغلاق وهو أحد أعراض فقدان المناعة النفسية (غنايم، 2018: 396).

ومن ثم فإن المناعة النفسية والصلابة النفسية والمرونة النفسية تعتبر من سمات الشخصية التي تمثل أسس ودعائم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية، وجميعها تعبر عن مقاومة الفرد ومواجهة للأحداث والمواقف الضاغطة بصورة إيجابية والحيلولة دون التأثر السلبي بها.

النماذج المفسرة للمناعة النفسية:

المناعة النفسية من وجهة نظر كيجان (Kagan, 2006)

حسب هذا التوجه فإن المناعة النفسية هي عبارة عن نظام لتبديل الاستجابات الانفعالية عن طريق استخدام الحواس، والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة والذاكرة والقدرة على إدراك المفاهيم التي تحتوي على الخيال وإمكانية التخطيط المسبق مما يعطى الفرد القدرة على التواجد في البيئة المحيطة الخطرة أو الآمنة ويساعده ذلك على مواصلة الحياة، وتشكيل وصياغة خطط للعمل، ويرى كيجان أن المناعة النفسية تعمل كفلتر لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والعلاقات والأحداث والمواقف اليومية وأنها تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله، وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل الفخر، والحرج، والعجز، والاشمئزاز، والانزعاج، بجانب الإرادة والعزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرات القادمة وبذلك يكون لدى الفرد استجابة تقييمية دائما للموقف مما يساعد على حماية ووقاية النفس والمحافظة عليها (Kagan, 2006: 95).

المناعة النفسية من وجهة نظر باربانيل (Barbanell, 2009)

اعتمد باربانيل في رأيه على مبدأ فرويد في ميكانزمات اللاوعي، من خلال أن اللاوعي يمتلك قدرة على احتجاز المشاعر والانفعالات المؤلمة التي تنتج عن المواقف السلبية خاصة التي تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للفرد التخلص من التأثيرات السلبية عبر ميكانزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة، لتؤدي إلى فرض الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية، وبذلك تقي الفرد من المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة، وفي الوقت ذاته تساعده على التعلم من الخبرات، ولو تعمق الفرد في المشاعر – كل عاطفة – بكل لحظة، فمن المحتمل ألا يستطيع الصمود والبقاء، لذا فيبدو أنه يمتلك اتجاه دفين ينقي ويحتجز المشاعر بعيدًا عن الإدراك، كما لو أن الفرد ينفي ويبعد عن وعيه بالنبضات غير المقبولة والأفكار والذكريات الأليمة على الأقل مؤقتًا (Barbanell, 2009: 15-28).

المناعة النفسية من وجهة نظر أُولاه (Oláh,, 2010):

وحسب وجهة نظر أولاه فإن نظام المناعة النفسية يتشابه آليه عمله مع نظام المناعة الحيوية، ويرى أولاه أن المناعة النفسية نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل مع بعضها البعض لحماية الذات من الآثار السلبية للضغوط النفسية و ذلك عن طريق التقويم المعرفي للتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط، وتحقق التكيف مع ظروف البيئة ولا يعتبر هذا الأمر مقتصرًا على التكيف، بل يمتد ليكون مسؤولًا عن زيادة الفاعلية والتكامل والنمو الشخصي، من خلال جمع ومزامنة مصادر الشخصية وسماتها وخبراتها المرتبطة بالتعامل النشط والفعال مع الضغوط (Oláh,, 2010: 104).

أنواع المناعة النفسية:

تقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

1- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي تلك الموجودة لدى الفرد في طبيعته وتكوينه النفسي، وينمو معه، ويكتسبه من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فكلما كان الشخص يتمتع بتكوين نفسي صحي، كلما كان أكثر مناعة ضد الأزمات والكروب، وقدرته على تحمل الإحباط، ومواجهة الضغوطات تكون أكبر.

2- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعيًا:** وهي تلك التي يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات التي تعرض لها، مما يعمل على تنشيط المناعة النفسية وتنمية قدرة الفرد على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات.

3- **مناعة نفسية مكتسبة صناعيًا:** وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدًا بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة، وهي تتم عن طريق تعريض الفرد للعديد من المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق والتوتر والغضب بعد تدريبه للسيطرة على انفعالاته ومشاعره وأفكاره، واستبدال الانفعالات والمشاعر والأفكار السلبية بانفعالات ومشاعر وأفكار إيجابية ومبهجة بدلًا منها (مرسي، 2000: 96-97).

خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية:

ذكرت غنايم (2018: 398) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة يتمتعون بما يلي:

- لديهم القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية وإيجابية.
- لديهم القدرة على مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
- الإحساس بالسيطرة والتماسك.
- لديهم مستوى عالٍ من تقدير الذات.
- الالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب.
- المبادرة الذاتية والثقة بالذات.
- المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية.
- القدرة على تحديد الهدف.
- التحرر من العصابية.
- عدم الاستسلام للفشل، والتعبير عن الذات بصور إيجابية.

ومن جانب آخر تبدو مظاهر فقدان المناعة النفسية كما ذكرها محمود (2012: 74) تتمثل فيما يلي:

ارتفاع القابلية للإيحاء، بحيث يصبح الفرد مهيأ للاقتناع بكل الأفكار حتى ولو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لاعقلانية، وضعف السيطرة والتحكم في الذات، وضعف مقاومة الفشل والاستسلام له، والانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، وقلة الإحساس بالمتعة والسعادة في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم، وحدوث خلل في معايير الحكم على المواقف والأشياء، والانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغير، وضعف درجة النضج الانفعالي، وظهور الحيل الدفاعية.

وذكرت عصفور (2013: 17) أن افتقار المعلم للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي إلى حالة من الاستنزاف البدني والانفعالي، وقد يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي للمعلم، ويؤثر سلبيًا على أداء واجباته المهنية فيظهر ذلك على شكل ضعف الاهتمام بالطلبة، ونقص الدافعية، وصعوبة التكيف مع أحداث الحياة، والعلاقات السلبية مع الزملاء والطلبة، وعدم الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في التدريس، والشعور بالإنهاك البدني والنفسي، وصعوبة تفهم الطلاب والإحساس بمشكلاتهم.

ويرى الباحثان أن المعلم الذي يتسم بالمناعة النفسية تكون لديه القدرة على التفاعل الإيجابي مع نفسه ومع البيئة التي تحيط به، والتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة بطريقة فعّالة ويتسم بالمرونة والتوافق مع أحداث البيئة المتغيرة، في حين أن المعلم الذي يفتقر المناعة النفسية قد يكون غير قادر على التفاعل بإيجابية مع ظروف الحياة التي تعترضه ولا يمتلك أي مرونة لمواجهة الأحداث الضاغطة.

أبعاد المناعة النفسية:

تعددت أبعاد المناعة النفسية وقد تناولت الأدبيات والدراسات السابقة تلك الأبعاد من جوانب متعددة، حيث اتفقت دراسة كل من دوبي وشاهي (Dubey& Shahi, 2011)، وألبرت (Albert-Lőrincz et al., 2011)، وبونا (Bona, 2014)، على الاعتماد على قائمة المناعة النفسية التي أعدها (Oláh, 2005) والتي تتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تحتوي على (16) سمة من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم الفرعية تتفاعل معًا لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد، وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

1- **نظام المراقبة – الإقدام:** وهذا النظام هو الذي يحرك توجه الفرد نحو البيئة، ويسر عملية تقييم البيئة على أنها بيئة إيجابية يمكن إدارتها وذات معنى، أو بيئة سلبية ومصدر للتهديد، ويشمل هذا النظام الأبعاد التالية: (التفكير الإيجابي – الشعور بالتماسك– الشعور بالسيطرة – الشعور بنمو الذات – التوجه نحو التغيير والتحدي – المراقبة الاجتماعية – التوجه نحو الهدف).

2- **نظام التنفيذ:** وهي عبارة عن مكونات تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في المواقف الضاغطة وتوليد الفرص في البيئة المحيطة وهي تمثل قدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية والخارجية، ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية: (مفهوم الذات الإبداعية – خلق القدرات الاجتماعي - حل المشكلات – الكفاءة الذاتية – التعبئة الاجتماعية).

3- **نظام التنظيم الذاتي:** وهو نظام يشمل عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية والانفعالات والاندفاعية والتي تنبعث نتيجة لذلك من الفشل والإحباط والخسارة وهو يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق تثبيت والحفاظ على الحالة الانفعالية الداخلية للفرد، ويشمل هذا النظام الأبعاد التالية: (التحكم في الاندفاعات– التزامن – التحكم الانفعالي – السيطرة على التهيج) (Bona, 2014: 15).

أبعاد المناعة النفسية في الدراسة الحالية:

1- التفكير الإيجابي: هو توجه عقلي يجعل الفرد ينظر إلى الأمور والأشياء والمواقف بنظرة إيجابية مفيدة، وتوقع نتائج صائبة لكل عمل يقبل عليه، ولا يتوقف عند العوائق والعثرات بل يتخطاها، ويستفيد منها في حياته (عصفور، 2014: 22).

2- الضبط الانفعالي: ويشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته المختلفة بحيث تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف المختلفة والضاغطة بحيث تكون استجابته متناسبة مع الحدث الضاغط (محمد ولاشين وعبد الحميد، 2016: 466).

3- الكفاءة الذاتية: تشير إلى استعمال الفرد لقدراته، وإمكاناته، في تحقيق النجاح، وفي توجيه شؤون حياته، وإدارة ذاته، وحل مشكلاته للوصول إلى أهدافه والنمو

والتطور الشخصي مما يضفي على حياته مزيدًا من القيمة والمعنى (زيدان، 2013: 861).

4- الكفاءة الاجتماعية: ويشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بمهارة والمشاركة في تنمية قدرات الآخرين وحل مشكلاتهم (محمد ولاشين وعبد الحميد ، 2016: 467).

5- الصمود والصلابة النفسية: ويشير إلى قدرة الفرد على التصدي للمشكلات والصمود أمام الضغوط والأزمات وتحمل الفرد مسؤولية قراراته، والحفاظ على القيم والثبات على المبادئ (زيدان، 2013: 860).

البحوث والدراسات سابقة:

المحور الأول: بحوث ودراسات تناولت الوعي بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دارسة القرة غولي (2011) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والمواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء، ومدى إسهام متغيري المواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء في التباين الكلي للوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي (إعداد الباحث)، ومقياس المواجهة الاجتماعية، ومقياس مقاومة الإغراء، على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والمواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء، وكلا من المواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء لهما الإسهام في الوعي الذاتي.

وهدفت دراسة كياني وآخرون (Kiani et al., 2016) إلى إجراء دراسة مسحية لفحص العلاقة بين الوعي الذاتي والرضا الوظيفي بين المعلمين والمعلمات في السلك الحكومي، وتم استخدام مقياس الرضا الوظيفي واستبانة الوعي الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (350) معلمًا ومعلمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبه ودالة بين الوعي الذاتي والرضا الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات.

وأجرت عزيز (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياس الوعي الذاتي من إعداد: (القرة غولي 2011) ومقياس الاقناع الاجتماعي على عينة تكونت من (400) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي.

وهدفت دراسة (السعدي، 2018) إلى معرفة العلاقة بين التمكين النفسي والوعي الذاتي لدى الأخصائيين الاجتماعيين في وزارة التنمية الاجتماعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس التمكين النفسي ومقياس الوعي الذاتي من إعداد: (غولي والعبيدي ، 2013)، على عينة تكونت من (85) من الأخصائيين الاجتماعيين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين متوسطات الوعي الذاتي الخاص وبين متوسطات الوعي الذاتي العام والدرجة الكلية للوعي الذاتي ، في حين أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيًا بين الوعي الذاتي الخاص وبين التمكين النفسي، وكما أوضحت النتائج أيضًا وجود

علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين متوسطات الوعي الذاتي العام وبين الدرجة الكلية للوعي الذاتي وبين التمكين النفسي، وأيضًا عدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين متوسطات الوعي الذاتي وبين التمكين النفسي.

وسعت دراسة عفيفي (2019) إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة، وطبقت الباحثة مقياس التسامح ومقياس الوعي بالذات (إعداد الباحثة) على عينة قوامها (250) طالبًا وطالبة بكلية التربية بجامعة حلوان، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التسامح والوعي بالذات.

وهدفت دراسة بخيت (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة والوعي بالذات ومكوناتهما لدى أعضاء هيئة التدريس، وتحقيقًا لأهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتطبيق مقياس الحكمة ومقياس الوعي بالذات (إعداد الباحث) على عينة تكونت من (150) عضوًا، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الحكمة والوعي بالذات وأبعادهما لدى عينة الدراسة، وأن الوعي بالذات أسهم في التنبؤ بالحكمة.

المحور الثاني: بحوث ودراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت دراسة ألبرت لورينز وآخرون (Albert-Lőrincz et al., 2011) إلى معرفة العلاقة بين سمات نظام المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية، وتحديد تأثير نظام المناعة النفسية على المزاج العاطفي للشخصية، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد: (PISI: Olah,1995, 2000,2004)، واستبانة لقياس المزاج العاطفي ،على عينة من المراهقين بلغ قوامها (599) طالبًا وطالبة من المدارس الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين دور تأثير المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية، وأن التفكير الإيجابي والتفاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد في تدفع الخبرات في أنشطة الفرد والتحكم العاطفي.

وسعت دراسة عصفور (2013) إلى التعرف على فاعلية برنامج لتنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، وقامت الباحثة بإعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس ، وهي : اختبار التفكير الإيجابي ، ومقياس التفكير الإيجابي ، ومقياس قلق التدريس ، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تنفيذ البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبليًا وبعديًا، وإجراء التحليلات الإحصائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات.

وهدفت دراسة التخاينة (2018) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة في جامعة مؤته، والتحقق من وجود علاقة بين المناعة النفسية والتمكين النفسي، و استقصاء درجة التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء التمكين النفسي لدى الطلبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وقام بتطوير مقياسين هما : مقياس المناعة النفسية ، ومقياس التمكين النفسي ، وتطبيقها على عينة بلغ عددها (678) طالبًا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة

إلى وجود مستوى متوسط للمناعة النفسية لدى الطلبة في الدرجة الكلية، والأبعاد لكلا المقياسين، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، وأن أبعاد التمكين النفسي بشكل عام تتنبأ بـ(19%) من المناعة النفسية.

وتناولت دراسة المعمرية وطه (2018) الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى بعض معلمات التربية الخاصة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبق مقياس المناعة النفسية (إعداد: عصام زيدان 2013) والرضا الوظيفي على عينة بلغ عددها (89) معلمة من معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة.

وسعت دراسة فتحي (2019) إلى التعرف على المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة ، و الكشف عن مستوى المناعة النفسية لديهم، والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، والكشف عن مدى إسهام كل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وطبقت أربعة مقاييس: مقياس المناعة النفسية (من إعداد الباحثة) ، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس القدرة على حل المشكلات، ومقياس التوجه نحو الهدف على عينة عددها (152) طالباً وطالبة من المتفوقين دراسيا من طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج على أن المناعة النفسية تتكون من عشرة أبعاد أو مكونات أساسية هي (التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، والابداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، والتدين، والمسؤولية الاجتماعية)، ووجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة، كما وجدت علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال المتغيرات الثلاثة.

كما هدفت دراسة علي (2019) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين عوامل الصمود الأسري المدركة والمناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم، وكذلك تقصي إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال عوامل الصمود الأسري المدركة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقامت بتطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد (PISI: Bona, 2014) وتعريب الباحثة، ومقياس عوامل الصمود الأسري، على عينة عددها (405) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين المناعة النفسية وعوامل الصمود الأسري المدركة، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال عوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم ، وأن متغير عوامل الصمود الأسري يسهم في 50.4% من التباين الكلي في المناعة النفسية.

وتناولت دراسة صبح (2020) التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في جامعة تشرين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقامت بتطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد: (الشريف، 2015) على عينة عددها (217) طالبًا وطالبة، وتوصلت

نتائج الدراسة إلى أن معظم طلبة دبلوم التأهيل التربوي يتمتعون بمستوى متوسط من المناعة النفسية.

المحور الثالث: بحوث دراسات تناولت العلاقة بين الوعي بالذات والمناعة النفسية

تناولت العكيلي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو و إيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة الثلاثة، ومدى إسهام متغيّري الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد: (عبدالجبار ، 2010) ومقياس الوعي بالذات من إعداد: (القرة غولي ، 2011) ومقياس العفو على عينة تكونت من (420) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة بغداد، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية والوعي بالذات لدى أفراد الدراسة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، وأن متغيري الوعي بالذات والعفو يسهمان بنسبة (28.4%) من التباين الكلي من المناعة النفسية .

التعقيب على الدراسات والبحوث السابقة التي ربطت بين متغيرات

من حيث الهدف:

تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة العلاقة بين متغيرات البحث مع متغيرات أخرى، كما تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة مستوى الوعي بالذات كما في دراسة القرة غولي (2011)، وعزيز (2015) وتناولت بعض الدراسات مستوى المناعة النفسية كما في دراسة فتحي (2018)، والتخاينة (2018)، وصبح (2020)، وتشابهت دراسة العكيلي (2017) مع متغيرات البحث الحالي في التعرف على المناعة النفسية والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو وإيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة.

من حيث المنهج المستخدم:

اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي.

من حيث العينة:

تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة من المجتمع، ومتفاوتة في الأحجام حيث بلغت أصغر عينة (22) كما في دراسة عصفور (2013)، وبلغت أكبر عينة (678) كما دراسة التخاينة (2018)، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة المعمرية وطه (2018) في تناولها لمعلمات التربية الخاصة كعينة للدراسة.

من حيث الأدوات:

استخدمت الدراسات السابقة أدوات مختلفة لقياس الوعي بالذات والمناعة النفسية، وتشابهت الدراسة الحالية لقياس الوعي بالذات مع دراسة عزيز (2015)، ودراسة العكيلي (2017) باستخدام مقياس الوعي بالذات (إعداد القرة غولي، 2011) كما اختلفت الدراسة الحالية في مقياس للمناعة النفسية حيث أنه من إعداد الباحثان.

من حيث النتائج:

أشارت بعض الدراسات والبحوث السابقة إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية كما في دراسة العكيلي (2017)، ودراسة فتحي (2018)، واتفقت نتائج دراسة (التخاينة، 2018) و (صبح، 2020) على وجود مستوى متوسط للمناعة النفسية، وكما اشارت بعض الدراسات والبحوث السابقة إلى وجود مستوى مرتفع من الوعي بالذات كما في دراسة القرة غولي (2011)، ودراسة عزيز (2011)، ودراسة العكيلي (2017) كما أشارت دراسة العكيلي (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، وأن متغيري الوعي بالذات والعفو يسهمان بنسبة (28.4%) من التباين الكلي من المناعة النفسية، مع فروض الدراسة الحالية.

فروض البحث:

من خلال ما تم عرضه من إطار نظري وبحوث ودراسات سابقة، يمكن صياغة الفروض في ضوء ما يلي:

1- يوجد مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

2- يوجد مستوى مرتفع من الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

4- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

المنهجية والإجراءات:

منهج البحث: بناءً على مشكلة البحث وأسئلته، فإن المنهج الملائم للبحث الحالي هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان للعام الدراسي 1443/1442هـ، ويشمل التخصصات التالية: (الإعاقة الفكرية، الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية، الإعاقة الحركية (متعدد العوق)، التوحد، فرط حركة وتشتت، صعوبات التعلم)، والبالغ عددهم (446) بواقع (257) معلمًا، و(189) معلمة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (100) معلمًا ومعلمة من العينة النهائية للبحث، لحساب الخصائص السيكو مترية للأدوات (الصدق – الثبات).

العينة النهائية: تكونت العينة الأساسية من (284) معلم ومعلمة من معلمي ذوي الإعاقة، بواقع (146) معلمًا، و(138) معلمة من معلمي ذوي الإعاقة، ويمثل هذا العدد 63.7% من مجتمع البحث الأصلي.

جدول (1): توزيع المعلمين والمعلمين حسب التخصص

التخصص	العدد
الإعاقة الفكرية	162
الإعاقة السمعية	55
الإعاقة البصرية	22
التوحد	14
فرط حركة وتشتت انتباه	1
صعوبات التعلم	13
إعاقات أخرى	17
المجموع	284

أدوات البحث:

مقياس الوعي بالذات (إعداد: القرة غولي، 2011).

مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثان)

أولًا: الوعي بالذات:

إعداد القرة غولي (2011)، ولغرض التحقق من ملاءمة المقياس لعينة الدراسة، وللبيئة السعودية، وصلاحية وصياغة المفردات، والبدائل وأوزانها، فقد قام الباحثان بحساب الخصائص السيكو مترية للمقياس والتحقق من صلاحيته لقياس الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان وفق الآتي:

الخصائص السيكو مترية لمقياس الوعي بالذات:

1- الصدق:

- **صدق المفردات:**

تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه على مقياس الوعي بالذات – بعد حذف درجة العبارة – وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (100) معلما من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2):

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس الوعي بالذات

الوعي بالذات الخاص				الوعي بالذات (العام – البيئي)			
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0,553	9	**0,513	15	**0.425	22	**0,522
2	**0,472	10	**0,608	16	**0,632	23	**0,497
3	0,012	11	**0,505	17	**0,480	24	**0,613
4	**0,469	12	**0,613	18	**0,533	25	**0,450
5	**0,455	13	**0,519	19	**0,459	26	0,018
6	**0,422	14	**0,378	20	**0,425		
7	**0,473			21	**0,590		
8	**0,502			** دال عند مستوى 0.01			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة لمقياس الوعي بالذات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 ما عدا العبارة (3) من بُعد الوعي بالذات الخاص، والعبارة (26) من بُعد الوعي بالذات العام؛ حيث كان معاملات الارتباط الخاصة بهما غير دالة إحصائيا؛ لذا تم حذفهما من المقياس، ما يشير إلى صدق المفردات للمقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3):

معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي بالذات

البُعد	الوعي بالذات الخاص	الوعي بالذات (العام – البيئي)
الوعي بالذات الخاص	-	
الوعي بالذات (العام – البيئي)	**0,455	-
الدرجة الكلية	**0,858	**0,848

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد الوعي بالذات بعضها معا، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

2- الثبات

تم حساب ثبات المقياس وأبعاده المدروسة باستخدام معامل الفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لمقياس الوعي بالذات.

جدول (4):

معاملات الثبات لمقياس الوعي بالذات باستخدام معامل الفا كرونباخ

	البُعد	معامل ألفا للثبات
1	الوعي بالذات الخاص	0,711
2	الوعي بالذات (العام – البيئي)	0,708
3	الدرجة الكلية	0,799

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الوعي بالذات والدرجة الكلية باستخدام معامل الفا كرونباخ بلغت على الترتيب (0.711 – 0.708- 0.799)، وهي قيم ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

من إجراءات الثبات والصدق السابقة يتضح أنه تم حذف مفردتين غير صادقة وغير ثابته، المفردة (3) من البعد الأول (الوعي بالذات الخاص)، والمفردة (26) من البعد الثاني (الوعي بالذات العام (البيئي))، وبذلك تكون الصورة النهائية للمقياس مكونة من (24) مفردة، موزعة كالتالي:

البعد الأول: الوعي بالذات الخاص: ويحتوي على 13 مفردة (1 – 13).

البعد الثاني: الوعي بالذات (العام -البيئي): ويحتوي على 11 مفردة (14– 24).

وهذه الصورة صالحة للتطبيق على العينة الأساسية للبحث الحالي.

طريقة تصحيح مقياس الوعي بالذات:

تتم الاستجابة على المقياس حسب بدائل الإجابة التالية:

المفردات الموجبة	دائمًا (5) درجات	غالبًا (4) درجات	أحيانًا (3) درجات	نادرًا (2) درجتين	أبدًا (1) درجة واحدة
المفردات السالبة	دائمًا (1) درجة واحدة	غالبًا (2) درجتين	أحيانًا (3) درجات	نادرًا (4) درجات	أبدًا (5) درجات

والمفردات السالبة هي: (1 – 3 – 8 – 10 – 11 – 12 – 14 – 17 – 18 – 19 – 24)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة (26-130)، وأن المتوسط الفرضي للمقياس (78) درجة.

ثانيًا: مقياس المناعة النفسية:

قام الباحثان بإعداد مقياس المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدبيات النظرية، والاطلاع على المقاييس السابقة في المناعة النفسية، ومنها: مقياس (Olah et al, 2012)، ومقياس (زيدان، 2013)، ومقياس (الشريف، 2015)، ومقياس (المالكي، 2019)، ومقياس (فتحي، 2019)، ومقياس (العبيدي، 2019)، ومعرفة أبعادها، وتحليل محتواها للاستفادة منها في بناء المقياس.

وصف المقياس:

من خلال فحص أبعاد المقاييس السابقة تم تحديد ستة أبعاد لقياس المناعة النفسية، وصياغة (42) مفردة موزعة على الأبعاد، مع مراعاة الأهمية النسبية لكل بعد كما يلي:

- البعد الأول: التفكير الإيجابي (8) مفردات، (1-8).
- البعد الثاني: الضبط الانفعالي (6) مفردات، (9-14).
- البعد الثالث: الكفاءة الذاتية (8) مفردات، (15-22).
- البعد الرابع: الكفاءة الاجتماعية (8) مفردات (23-30).
- البعد الخامس: الصمود والصلابة النفسية (6) مفردات، (31-36).
- البعد السادس: الالتزام الديني (6) مفردات، (37-42).

الخصائص السيكو مترية لمقياس المناعة النفسية:

1- الصدق:

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والقياس والتقويم ، لاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح مفردات المقياس، ومدى ملائمة مفردات المقياس لقياس ما وُضعت من أجله، ومدى انتماء مفردات المقياس للبعد التي تنتمي إليه، وإدخال التعديلات أو ذكر المقترحات التي تفيد في تطوير المقياس وتم اعتماد موافقة نسبة (80%) فما فوق من اراء الخبراء للدلالة على صلاحية المفردات، وفي ضوء الملاحظات التي أبداها المحكمين تم حذف البعد السادس (الالتزام الديني)، وحذف بعض المفردات، وتعديل صياغة بعض المفردات، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (5):

أبعاد مقياس المناعة النفسية وعدد مفرداتها بعد التحكيم

البعد	عدد المفردات قبل التحكيم	عدد المفردات المحذوفة	عدد المفردات بعد التحكيم	مجموع المفردات
التفكير الإيجابي	8	1	7	30
الضبط الانفعالي	6	-	6	
الكفاءة الذاتية	8	3	5	
الكفاءة الاجتماعية	8	2	6	
الصمود والصلابة النفسية	6	-	6	
الالتزام الديني	6	6	-	

ب- صدق البناء:

تم حساب صدق البناء للمقياس باستخدام التحليل العاملي، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (100) معلماً ومعلمة يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وتم حساب الصدق العاملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة التحليل العاملي، وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية في حساب التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط، وبعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكس Varimax، وتم استخلاص خمسة عوامل كان الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد، والتشبعات الدالة على العوامل أكبر من 0.3، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المناعة النفسية.

جدول (6):

مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد

رقم العبارة	العوامل				
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
1	0,425				
2	0,356				
3	0,610				
4					
5	0,558				
6	0,737				
7	0,621				
8		0,685			
9		0,637			0,508
10		0,701			0,413
17					0,368
18					0,363
19					0,400
20					0,355
21					0,400
22					0,704
23					0,326
24					0,352
25					
26					

رقم العبارة	العوامل الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	رقم العبارة	العوامل الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
11		0,594				27					0,406
12		0,571				28					0,412
13		0,558				29					0,516
14			0,526			30					0,426
15			0,648			الجذر الكامن	3.668	3,318	2,81	2,264	1,778
16			0,606			نسبة التباين %	12.226	11.06	9.365	7.546	5.928

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أسفر التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس المناعة النفسية عن خمسة عوامل كانت الجذور الكامنة لها (3,668 – 3,318 – 2,81 – 2,264 – 1,778) بنسب تباين (12,226% - 11,06% - 9,365% - 7,546% - 5,928%) وقد تشبعت جميع العبارات على العوامل الخمس فيما عدا العبارة (4)؛ حيث كان تشبعها أقل من 0.30 لذا تم حذفها من المقياس، وفيما يلي عرض للعوامل الناتجة:

العامل الأول: تشبع به (6) عبارات تكشف مضامينها عن اعتماد الفرد على نفسه في تحقيق أهدافه، والشعور بالفاعلية في حياته والتفاؤل والرضا عما أنجزه، والنظر بإيجابية إلى جميع المواقف التي يمر بها، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(التفكير الإيجابي)**.

العامل الثاني: تشبع به (6) عبارات تكشف مضامينها عن تمهل الفرد وتفكيره في جميع أقواله وأفعاله والتحلي بالمرونة وتقبل النقد الموجه له، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(الضبط الانفعالي)**.

العامل الثالث: تشبع به (5) عبارات تكشف مضامينها عن سعي الفرد لتحقيق أهدافه، مع وضع حلول بديلة للمشكلات التي يواجهها مع الشعور بالفاعلية والاقتدار فيما يقوم به من أعمال، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(الكفاءة الذاتية)**.

العامل الرابع: تشبع به (6) عبارات تكشف مضامينها عن قدرة الفرد على التأثير في الآخرين، وتقديم المساعدة لهم والتواصل معهم بفاعلية، وتقبل الأفكار المختلفة، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(الكفاءة الاجتماعية)**.

العامل الخامس: تشبع به (6) عبارات تكشف مضامينها عن قدرة الفرد على مواجهة الصعاب التي تواجهه مع المثابرة لإنجاز أهدافه، وقدرته على اتخاذ القرار، مع تحمل المسؤولية في جميع أعماله، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(الصمود والصلابة النفسية)**.

2- الثبات

تم حساب ثبات المقياس وأبعاده المدروسة باستخدام معامل الفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية.

جدول (7):

معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية باستخدام معامل الفا كرونباخ

	البُعد	معامل ألفا للثبات
1	التفكير الايجابي	0.732
2	الضبط الانفعالي	0.744
3	الكفاءة الذاتية	0.715
4	الكفاءة الاجتماعية	0.751
5	الصمود والصلابة النفسية	0,768
6	الدرجة الكلية	0,869

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الفا كرونباخ بلغت على الترتيب (0,732 – 0,7440 – 0,715 – 0,751 – 0,768 – 0,869)، وهي قيم ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

المقياس في صورته النهائية:

أصبح المقياس في صورته النهائية (ملحق رقم..) مكونًا من (29) مفردة موزعة على خمسة أبعاد كما يلي:

- البعد الأول: التفكير الإيجابي (6) مفردات، (1-6).
- البعد الثاني: الضبط الانفعالي (6) مفردات، (7-12).
- البعد الثالث: الكفاءة الذاتية (5) مفردات، (13-17).
- البعد الرابع: الكفاءة الاجتماعية (6) مفردات (18- 23).
- البعد الخامس: الصمود والصلابة النفسية (6) مفردات، (24- 29).

طريقة تصحيح مقياس المناعة النفسية:

تتم الاستجابة على المقياس حسب بدائل الإجابة التالية:

المفردات الموجبة	دائمًا (5) درجات	غالبًا (4) درجات	أحيانًا (3) درجات	نادرًا (2) درجتين	أبدًا (1) درجة واحدة
المفردات السالبة	دائمًا (1) درجة واحدة	غالبًا (2) درجتين	أحيانًا (3) درجات	نادرًا (4) درجات	أبدًا (5) درجات

والمفردات السالبة هي: (6 – 7 – 10 – 11 – 16 – 17)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة ()، وأن المتوسط الفرضي للمقياس () درجة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

للتحقق من فروض البحث تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الأساليب الآتية:

- اختبار (ت) لمجموعة واحدة لمعرفة مستوى انتشار المناعة النفسية لدى عينة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث.
- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات.

وقد تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، بواسطة الحاسب الآلي.

نتائج البحث:

الفرض الأول "يوجد مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعة واحدة، وتم مقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة بالبحث بالمتوسط الافتراضي والذي يمثل 50% من درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي للمناعة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة (ن = 284)

البُعد	المتوسط الافتراضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	18	26,440	2,582	8,440	55,068	0,01
الضبط الانفعالي	15	21.475	2,887	6,475	37,798	0,01
الكفاءة الذاتية	13	17,436	2,001	4,436	37,353	0,01
الكفاءة الاجتماعية	15	24,841	2,531	9,841	65,511	0,01
الصمود والصلابة النفسية	15	26,654	2,492	11,654	78,801	0,01
الدرجة الكلية	75	116,848	7,843	41,848	89,909	0,01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي لكل من أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (55,068 – 37,798 – 37,353 – 65,511 – 78,801 – 89,9090) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

وبذلك تحقق الفرض الأول، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العكيلي (2018)، ودراسة (فتحي 2018) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة مع الأخذ في الاعتبار اختلاف العينة، واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (التخاينة، 2018) ونتيجة دراسة (صبح، 2020) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط للمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى تمتع معلمي ذوي الإعاقة بسمات وقدرات تؤهلهم للتعامل مع فئة ذوي الإعاقة وتحصنهم بوضع أنسب الخطط والآليات التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تؤثر على سلوكهم أو أفكارهم، علاوةٍ الى ذلك تمتع معلمي ذوي الإعاقة بشخصية قوية ومتزنة توفر لهم حصانة وحماية من الضغوطات والمواقف السلبية التي تعترضهم ومواجهة الآثار السلبية الناتجة عنها والتوافق الإيجابي معها، بالإضافة الى ما أشار إليه نموذج جيلبرت وآخرين الى أن المعلم بعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة مع مرور الوقت تبدأ عمليات لا واعية مضادة للتخلص من الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، حيث تقوم المناعة النفسية بتجاهل النزعة الثابتة السلبية المستقبلية للحدث بواسطة آليات أو عمليات معرفية تعمل على التحويل والتجاهل و إعادة بناء المعلومات في كيفية التعامل مع ذوي الإعاقة بطريقة ملائمة لخصائصهم وحاجاتهم المتباينة، ومما لا شك فيه أن الدورات التدريبية التي يتلقاها المعلمين بشكل عام ومعلمي ذوي الإعاقة بشكل خاص تسهم في تأهيلهم وزيادة كفاءتهم للتعامل الفعال مع ذوي الإعاقة، مما يزيد من مستوى المناعة النفسية لديهم.

الفرض الثاني "يوجد مستوى مرتفع من الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعة واحدة، وتم مقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة بالبحث بالمتوسط الافتراضي والذي يمثل 50% من درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي للوعي بالذات وأبعاده لدى عينة الدراسة (ن = 284)

البُعد	المتوسط الافتراضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الوعي بالذات الخاص	33	51,687	5,162	18,686	61.005	0,01
الوعي بالذات (العام – البيئي)	28	42,313	5.005	14,313	48,188	0,01
الدرجة الكلية	61	94,000	8.672	33.000	64,127	0,01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي لكل من بُعدي الوعي بالذات والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (61.005 – 48.188 – 64.127) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الافتراضي؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى الوعي بالذات لدى عينة الدراسة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

وبذلك تحقق الفرض الثاني، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القرة غولي (2011)، ودراسة عزيز (2015)، ودراسة العكيلي (2018) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة مع الأخذ بالاعتبار اختلاف العينة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن معلمي ذوي الإعاقة يتمتعون بإدراكهم لذواتهم الخاصة وما يتصل بها من خبرات وتأملات وتنظيم، وإدراكهم لذواتهم العامة ولما يحيط بهم، ولديهم الكفاءة والبصيرة لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم، فهم قادرون على التأمل الذاتي والتعلم من الخبرات، ولا شك بأن الدورات التدريبية المتخصصة التي يتلقاها المعلمون والتدريب على الخبرات المتنوعة جعلتهم على وعي تام بقدراتهم لتطوير ذواتهم، مما يجعلهم قادرين على توجيه مشاعرهم الإيجابية نحو إنجاز المهام، وهذا يتيح لهم أيضًا المرونة والانفتاح في العلاقات مع الآخرين وفي التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة، وهذا يعد جوهر العمل المهني الذي يقومون به، مما يزيد من جودة الأداء المهني وزيادة الفاعلية والإحساس بقيمة ومعنى العمل مع هذه الفئة.

الفرض الثالث "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة الدراسة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (10):

معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة الدراسة (ن = 284)

المناعة النفسية الوعي بالذات	التفكير الايجابي	الضبط الانفعالي	الكفاءة الذاتية	الكفاءة الاجتماعية	الصمود والصلابة النفسية	الدرجة الكلية للمناعة
الوعي بالذات الخاص	**0,181	**0,457	**0,356	**0,298	**0,205	**0.480
الوعي بالذات (العام – البيئي)	**0,260	**0,328	**0,333	**0,185	**0,258	**0,433
الدرجة الكلية للوعي بالذات	**0,258	**0,461	**0,404	**0,284	**0,271	**0,535

**دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين المناعة النفسية وأبعادها (التفكير الايجابي - الضبط الانفعالي - الكفاءة الذاتية - الكفاءة الاجتماعية - الصمود والصلابة النفسية – الدرجة الكلية)

والوعي بالذات وأبعاده (الخاص – العام – الدرجة الكلية) دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة الدراسة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العكيلي (2018) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى طلبة الجامعة، مع الأخذ في الاعتبار اختلاف العينة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن الذات واجهة الشخصية لمعلمي ذوي الاعاقة، كونها الجزء الواعي الذي يتعامل مع العالم الخارجي، حيث تهتم بالعملية الاجتماعية المحيطة بهم ومهمتها الادراك والتفكير والتكامل الشخصي والاجتماعي، والتي تمكنها من التنبؤ بأحداث قد تحدث مستقبلا، وهي ما تعطي معلمي ذوي الإعاقة مؤشر ذاتي بأهمية التحلي بالصبر والمناعة النفسية والصلابة وضبط الانفعالات كونه يعرف مسبقًا قدراته وإمكانيته وجوانب قوته وضعفه، وكيفية استغلالها للسيطرة على الذات في أي مواقف مواتيه للموقف التعليمي، وهذا ما يدلل على أن الفرد الذي لديه القدرة على الوعي بذاته وانفعالات الآخرين، ومعرفته بحالته المزاجية واستعمال هذه المعرفة لإنجاز القرارات السليمة والتحلي بالمناعة النفسية والتي بدورها تحوّل أي موقف سلبي الى إيجابي.

الفرض الرابع "يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (11)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات لدى عينة الدراسة

البُعد	المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي "ر"	مربع معامل الارتباط الجزئي"ر2"	معامل التفسير"ر2" النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
التفكير الايجابي	الوعي بالذات العام	0,260	0,067	0.064	20,376**	0,134	0,030	0,260	4,514**	20,772
الضبط الانفعالي	الوعي بالذات العام	0,366	0,134	0,129	41,191**	0,217	0,033	0,388	6,587**	6.572
	الوعي بالذات الخاص	0,151	0,023	0,021		0,087	0,034	0,151	5,565**	
الكفاءة الذاتية	الوعي بالذات الخاص	0,243	0,059	0,046	27,447**	0,100	0,024	0.257	4,202**	8,625

البُعد	المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي "ر"	مربع معامل الارتباط الجزئي"ر2"	معامل التفسير"ر2" النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
الكفاءة الاجتماعية	الوعي بالذات العام	0,206	0,042	0,038		0,086	0,024	0,216	3,524**	
	الوعي بالذات الخاص	0,298	0,089	0,086	27,580**	0,146	0.028	0.298	5,252**	17,275
الصمود والصلابة النفسية	الوعي بالذات العام	0,258	0,067	0,063	20,144**	0,129	0.029	0,258	4,488**	21,215
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	الوعي بالذات الخاص	0,353	0,125	0,119		0,542	0,086	0,357	6,318**	
	الوعي بالذات العام	0,274	0,075	0,069	56,906**	0,424	0,089	0,270	4,783**	70,889

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

-أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية وأبعادها المدروسة من خلال أبعاد الوعي بالذات (الخاص – العام) بلغت على الترتيب (20.376 - 41.191 - 27.447 - 27.580 - 20.144 - 56.906) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية وأبعادها من خلال أبعاد الوعي بالذات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة العكيلي (2018) من إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات، مع الأخذ في الاعتبار أن عينة الدراسة طلاب الجامعة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الآثار الإيجابية للوعي بالذات لدى المعلم كالثقة بالنفس، وإمكانية تحديد جوانب القوة والضعف في الشخصية واتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات وملاحظة الأفكار والمشاعر وبذل الجهد في تحقيق الأهداف قد يكون لها دور في إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة.

وهذا ما أشار إليه (Bandura, 1977) أنه كلما كان الفرد على درجة عالية من الوعي، كلما ازدادت فعاليته لذاته والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينه، ومرونته في مواجهة المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه لها، ومدى مثابرته لإنجاز المهمات المكلف بها (القرة غولي، 2011: 6)، وتؤكد هذه النتيجة صحة نتيجة الفرض الثاني التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة.

-**بالنسبة لبُعد التفكير الإيجابي**، يُعد الوعي بالذات العام أكثر المتغيرات المدروسة إسهاما في التنبؤ بالتفكير الإيجابي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (4.514) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ($ر^2$ النموذج) 0.064، وهذا معناه أن الوعي بالذات العام يسهم بنسبة 6.4% في التنبؤ بالتفكير الإيجابي.

يعزو الباحثان تلك النتيجة الى ان المعلم يكون معايير من المعتقدات والمبادئ الأخلاقية التي يؤمن بها، ومن مجموع قيم المجتمع الذي ينتمي إليه، وذلك لتحكيم الاتجاهات التي ينتهجها والسلوكيات التي يقوم بها، لذا فعندما نستعين بالوعي بالذات تكون تلك الاستعانة لا شعورية، حيث إنه يكون كالمخزون لدى الفرد، ويستغلها المعلم بشكل ينمي لديه التفكير الإيجابي نحو الأشياء وكيفية بلورة تلك الأفكار للجانب الإيجابي.

-**بالنسبة لبُعد الضبط الانفعالي**، يأتي الوعي بالذات العام في المرتبة الأولى في التنبؤ بالضبط الانفعالي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (6.587) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ($ر^2$ النموذج) 0.129، وهذا معناه أن الوعي بالذات العام يسهم بنسبة 12.9% في التنبؤ بالضبط الانفعالي.

ويأتي الوعي بالذات الخاص في المرتبة الثانية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له (5.565) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة ($ر^2$ النموذج) 0.021، وهذا معناه أن الوعي بالذات الخاص يسهم بنسبة 2.1% في التنبؤ بالضبط الانفعالي.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة الى أن زيادة الوعي بالذات الخاص والعام لدى المعلم ومعرفة قدراته وإمكاناته وكيفية التعامل مع من هم حوله يؤهله لضبط انفعالاته بحيث تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف المختلفة والضاغطة، ووجود ردود أفعال مناسبة تدلل على الوعي بالذات، وهذا ما أشار إليه (البارودي، 2015: 103) أن الفرد في حاجة دائمة لمعرفة أوجه القوة والضعف لديه، ويتخذ من هذه المعرفة أساسًا لقراراته، من خلاله يمكن أن يتحكم الفرد بانفعالاته ويضبط نفسه.

-**بالنسبة لبُعد الكفاءة الذاتية:** يأتي الوعي بالذات الخاص في المرتبة الأولى في التنبؤ بالكفاءة الذاتية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (4.202) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ($ر^2$ النموذج) 0.046، وهذا معناه أن الوعي بالذات الخاص يسهم بنسبة 4.6% في التنبؤ بالكفاءة الذاتية.

-ويأتي الوعي بالذات العام في المرتبة الثانية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له (3.524) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة ($ر^2$ النموذج) 0.038، وهذا معناه أن الوعي بالذات العام يسهم بنسبة 3.8% في التنبؤ بالكفاءة الذاتية.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة الى ان الأفراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معايشتها ولديهم سمات شخصية تؤهلهم إلى النجاح في حياتهم الانفعالية ولديهم رؤى إيجابية للحياة ويمتلكون مهارة الخروج من حال المزاج السيء إذ تساعدهم عقلانيتهم في إدارة انفعالاتهم (سعيد، 2008: 117) وهو ما يتنبأ بالكفاءة الذاتية والتي تؤهلهم لتحقيق أهدافهم ووضع حلول بديلة للمشكلات التي تواجههم وبناء العلاقات الجيدة مع الآخرين.

-**بالنسبة لبُعد الكفاءة الاجتماعية**، يعد الوعي بالذات الخاص أكثر المتغيرات اسهاما في التنبؤ بالكفاءة الاجتماعية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (5.252) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ($ر^2$ النموذج) 0.086، وهذا معناه أن الوعي بالذات الخاص يسهم بنسبة 8.6% في التنبؤ بالكفاءة الاجتماعية.

وتعتبر الكفاءة الاجتماعية مؤشراً على التفاعل مع الجماعة والسعي في خدمتهم، ويسعى المعلم من خلال الكفاءة الاجتماعية إلى المشاركة الإيجابية في تنمية قدرات الأطفال ذوي الاعاقة وتقديم المساعدة لهم والتواصل معهم بفاعلية، ولا يتم ذلك الا من خلال وعيه ومعرفته بذاته.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عزيز، 2015) التي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي بالذات والاقناع الاجتماعي، واختلفت مع دراسة (القواقزة، 2015) والتي أشارت الى عدم وجود علاقة موجبه ودالة بين الوعي الذاتي والكفاءة الاجتماعية.

بالنسبة لبُعد الصمود والصلابة النفسية، يعد الوعي بالذات العام أكثر المتغيرات اسهاما في التنبؤ بالصمود والصلابة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (4.488) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ($ر^2$ النموذج) 0.063، وهذا معناه أن الوعي بالذات الخاص يسهم بنسبة 6.3% في التنبؤ بالصمود والصلابة النفسية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان قدرة الفرد على توجيه انتباهه نحو ذاته أو خارجها بمعرفة ما يدور في نفسه وتنمية علاقاته الاجتماعية واتخاذ القرارات ورصد الأفعال والتعرف على عواقبها يعزز لديه الصمود والصلابة النفسية.

-**بالنسبة للدرجة الكلية للمناعة النفسية**، يأتي الوعي بالذات الخاص في المرتبة الأولى في التنبؤ بالمناعة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (6.318) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغ معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر2 النموذج) 0.119، وهذا معناه أن الوعي بالذات الخاص يسهم بنسبة 11.9% في التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية.

-ويأتي الوعي بالذات العام في المرتبة الثانية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له (4.783) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة (ر2 النموذج) 0.069، وهذا معناه أن الوعي بالذات العام يسهم بنسبة 6.9% في بالدرجة الكلية للمناعة النفسية.

يعزو الباحثان تلك النتيجة الى ان الوعي بالذات الخاص بمعرفة كافة الجوانب الخاصة بمعلم ذوي الإعاقة ومعتقداته وقيمه وحالاته المزاجية تتنبأ بشكل واضح في توليده لمناعته النفسية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (فتحي 2019) والتي أكدت على وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الكفاءة الذاتية المدركة، والوعي بالذات العام والإلمام بالقيم والمعايير والمعتقدات الاجتماعية يتنبأ ذلك بالمناعة النفسية حيث انه يستخدم موارده الشخصية في المواقف الضاغطة والتي تمكنه من التعامل معها بإيجابية.

كما تم حساب القيمة التنبؤية لأبعاد الوعي بالذات التي لم تدخل معادلة الانحدار وذلك بالنسبة لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لها، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (12):

القيمة التنبؤية لأبعاد الوعي بالذات التي لم تدخل معادلة الانحدار في التنبؤ بالمناعة النفسية

البعد	المتغير المستقل	ر الجزئي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	الوعي بالذات الخاص	1,236	0,074	غير دال
الكفاءة الاجتماعية	الوعي بالذات العام	0,965	0,057	غير دال
الصمود والصلابة النفسية	الوعي بالذات الخاص	1,709	0,101	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن القيمة التنبؤية لهذه المتغيرات غير دالة إحصائيا؛ لذا لم تدخل معادلة الانحدار في التنبؤ بكل من التفكير الايجابي والكفاءة الاجتماعية والصمود والصلابة النفسية.

التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثان بما يلي:

- الاهتمام بالمتغيرات والمصادر الداخلية والخارجية التي من شأنها أن تسهم في تنشيط المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة مثل الكفاءة الذاتية، التفكير الإيجابي.
- العمل على تنمية الوعي بالذات لإسهامه في التنبؤ بالمناعة النفسية، وذلك من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية لمعلمي ذوي الإعاقة بما يسهم في مساعدتهم على تحمل وتجاوز الصعوبات والضغوط المهنية.

المقترحات:

- بناء مقياس الوعي بالذات لدى معلمي ذوي الإعاقة.
- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات الشخصية لدى معلمي ذوي الإعاقة.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الوعي بالذات لتنمية المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة.
- دراسة متغيرات البحث في عينات أخرى.

المراجع:

المراجع العربية:

أبو المجد، علياء عادل. (2016). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالوعي بالذات ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، 16*(2)، 172- 212. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1002767

أبو غالي، عطاف محمود. (2016). الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة. *رسالة التربية وعلم النفس*، (54)، 57-79. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/766022

البارودي، منال أحمد. (2015). *العصف الذهني وفن صناعة الأفكار*. المجموعة العربية للتدريب والنشر.

باودون، توم باتلر. (2012). *أهم 50 كتابًا في علم النفس (مكتبة جرير، مُترجم)*. مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في 2007).

بخيت، حسين محمد. (2020). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي: دراسة تنبئوية مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30* (107). 123-176. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1050707

برادبيري، ترافيس، وجريفز، جين. (2013). *الذكاء العاطفي* 2.0 (مكتبة جرير، مُترجم). مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في 2009).

التخاينة، قصي خالد. (2018). *دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/975244

جولمان، دانيال. (2011). *الذكاء العاطفي* (مُترجم. ط4). مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في 1995).

الحرايزة، جعفر عبد العزيز. (2020). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، *دراسات – العلوم التربوية، 47* (1)، 118-127. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1054476

الخطيب، نسرين حمد، وعبود، ضحى. (2020). مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الماجستير في كلية التربية – جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث، 42* (17)، 149- 186. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1064515

زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، *مجلة كلية التربية*، (51)، 811-882. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/739865

السعدي، رحاب عارف. (2018). التمكين النفسي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين في وزارة التنمية الاجتماعية في فلسطين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*،*19* (4)، 425-456.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/948504

سعيد، سعاد جبر. (2008). *سيكولوجية التفكير والوعي بالذات*. عالم الكتب الحديث.

السمادوني، السيد إبراهيم. (2007). *الذكاء الوجداني: أسسه، تطبيقاته، تنميته*. دار الفكر.

الشريف، علاء فريد. (2015). *فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية* [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة المنصورة.

صبح، صفاء. (2020). المناعة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في جامعة تشرين، *مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية*، *42* (13)، 125-166.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1064309

عبد العزيز، أمل؛ واليوسفي، مشيرة. (2000). سمات الشخصية كمنبئ للأسلوب المعرفي لمعلم التربية الخاصة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 14 (1)، 210 – 220.

عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر. (2015). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغيرات النوع (ذكر/ أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *16* (2)، 607-638.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/669776

عزيز، تقى بدري. (2015). *الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير]. جامعة بغداد.

عصفور، إيمان حسنين. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، *3*(42)،11-63.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/481282

عفيفي، أسماء فاروق. (2019). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، *دراسات تربوية ونفسية*، *1*(105)، 163-213.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1011327

العكيلي، جبار وادي باهض. (2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (81)، 423-454.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/856776

علي، أماني عادل. (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 29 (104)، 51-104.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1011448

غنايم، أمل محمد. (2018). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (55)، 381-426. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/967213

غولي، حسن أحمد، والعكيلي، جبار وادي. (2014). *سيكولوجية الوعي الذاتي والإقناع الاجتماعي*. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

فتحي، ناهد أحمد. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. *دراسات نفسية*، *29* (3)، 549-618.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1008417

القرة غولي، حسن أحمد. (2011). *الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء لدى طلبة الجامعة* [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. الجامعة المستنصرية.

محمد، إيمان نبيل؛ ولاشين، ثريا يوسف؛ وعبد الحميد، عزة خضري. (2016). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبناءهم، *دراسات تربوية واجتماعية*، *22*(3)، 435-486.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/825503

محمود، الفرحاتي السيد. (2012). *علم النفس الإيجابي للطفل*. دار الجتمعة الجديدة.

محمود، إيمان عبد الوهاب. (2020). أثر تفاعل بعض نظم الذكاء الاصطناعي والمستوى الدراسي على الوعي الذاتي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة العمرية 16-17 سنة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (119)، 259-298.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1037667

مرسي، كمال إبراهيم. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية: مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس*. دار النشر للجامعات.

المرشدي، عماد حسين، وجنجون، محمد زهير. (2017). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، (35)، 1196-1210.

المعمرية، هدى عبد الله، وطه، هبة حسين. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. *مجلة البحث العلمي في التربية*، *17* (19)، 613-640.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1022663

موسى، فاطمة عبد اللطيف. (2017). *إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الوعي بالذات والعجز المتعلم لدى السيدات الأرامل في محافظات غزة*. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى].

نصار، عصام جمعة. (2017). فعالية برنامج تدريبي في تنمية الوعي بالذات وإدارة الذات لدى المتعلمين من ذوي مداخل الدراسة المختلفة بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، *17*(5)، 157-224.
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1004862

المراجع العربية مترجمة:

Abul-Majd, A. A. (2016). Emotional creativity and its relationship to self-awareness and decision-making skills among university students, Journal of the College of Education, 16(2), 172-212. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1002767

Abu Ghaly, A. M. (2016). Self-awareness and social safety as predictors of psychological empowerment among male and female nurses in Gaza governorates. Education and Psychology Letter, (54), 57-79. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/766022

Al-Baroudi, M. A. (2015). Brainstorming and the art of making ideas. Arab Group for Training and Publishing.

Bowdon, T. B. (2012). The 50 Most Important Books on Psychology (Jarir Library, translated). Jarir Library. (Original Work Published in 2007).

Bakhit, H. M. (2020). Wisdom and self-awareness among faculty members at South Valley University: A comparative predictive study. The Egyptian Journal of Psychological Studies, 30 (107). 123-176. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1050707

Bradbury, T., and Graves, J.. (2013). Emotional Intelligence 2.0 (Jarir Bookstore, translated). Jarir Library. (original work published in 2009).

Takhayna, Q. K. (2018). The role of psychological immunity in predicting psychological empowerment among Mutah University students in the light of some demographic variables. The System House Information Base. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/975244

Goleman, D. (2011). Emotional intelligence (translated. 4th). Jarir Library. (original work published in 1995).

Al-Harayza, J. A. (2020). The level of psychological immunity and its relationship to mental health among student athletes at Al-Balqa Applied University, Studies - Educational Sciences, 47(1), 118-127. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1054476

Al-Khatib, Nasreen Hamad, and Abboud, Duha. (2020). The level of self-awareness among master's students at the Faculty of Education - Damascus University. Al-Baath University Journal, 42 (17), 149-186. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1064515

Zeidan, E. M. (2013). Psychological Immunity, Its Concept, Dimensions and Measurement, Journal of the College of Education, (51), 811-882. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/739865

Al-Saadi, R. A. (2018). Psychological empowerment and its relationship to self-awareness among a sample of social workers in the Ministry of Social Development in Palestine. Journal of Educational and Psychological Sciences, 19(4), 425-456. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/948504

Saeed, S. G. (2008). The psychology of thinking and self-awareness. The modern world of books.

Al-Samadouni, E. I. (2007). Emotional intelligence: Its foundations, applications, and development. Dar Al-Fikr.

Sharif, A. F. (2015). The effectiveness of a counseling program in strengthening the psychological immune system according to the characteristics of the self-identified personality to reduce the feeling of alienation among Palestinian university students, unpublished doctoral thesis. Mansoura University.

Sobh, S. (2020). Psychological immunity among students of educational qualification diploma at Tishreen University, Al-Baath University Journal, Educational Sciences Series, 42 (13), 125-166. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1064309

Abdelaziz, A.; And Al-Yousifi, M. (2000). Personality traits as a predictor of the cognitive style of the special education teacher. Journal of Research in Education and Psychology, 14(1), 210-220.

Abdel Hadi, S. A., & Bastami, G. J. (2015). Self-awareness among faculty members from Abu Dhabi University in light of gender variables (male/female), educational qualification, specialization and experience. Journal of Educational and Psychological Sciences, 16 (2), 607-638. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/669776

Aziz, T. B. (2015). Self-awareness and its relationship to social persuasion among university students, master thesis. Baghdad University.

Asfour, I. H. (2013). Activating psychological immunity to develop positive thinking skills and reduce teaching anxiety among female student teachers, Philosophy and Sociology Division. Arab Studies in Education and Psychology, 3(42), 11-63. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/481282

Afifi, A. F. (2019). Tolerance and its relationship to self-awareness and psychological security among university students, educational and psychological studies, 1(105), 163-213. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1011327

Al-Olaiky, G. W. B. (2017). Psychological immunity among university students and its relationship to self-awareness and forgiveness. Arab Studies in Education and Psychology, (81), 423-454. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/856776

Ali, A. A. (2019). Psychological immunity and its relationship to perceived family resilience factors among mothers of children with intellectual disabilities who are able to learn. The Egyptian Journal of Psychological Studies, 29 (104), 51-104. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1011448

Ghanayem, A. M. (2018). A religious psychological counseling program to activate psychological immunity and its impact on achieving intellectual security for talented secondary school students. Psychological Counseling Journal, (55), 381-426. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/967213

Ghouli, H. A., and Al-Olaiky, J. W. (2014). The psychology of self-awareness and social persuasion. Arab Society Library for Publishing and Distribution.

Fathy, N. A. (2019). Perceived self-efficacy, problem-solving ability, and goal-orientation as predictors of psychoimmunity in high achievers: The factorial components of the psychoimmunity scale. Psychological Studies, 29(3), 549-618. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1008417

Karagoli, H. A. (2011). Self-awareness and its relationship to social confrontation and resistance to temptation among university students, unpublished doctoral thesis. Mustansiriya University.

Muhammad, I. N.; Lachin, S. Y.; and Abdel, H., A. K. (2016). Psychological immunity among mothers of mentally handicapped children who are able to learn and its relationship to the social competence of their children, educational and social studies, 22 (3), 435-486. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/825503

Mahmoud, E. F. (2012). Positive child psychology. The New Congregation House.

Mahmoud, I. A. (2020). The impact of the interaction of some artificial intelligence systems and the academic level on self-awareness and quality of life among a sample of 16-17 year old students. Arab Studies in Education and Psychology, (119), 259-298. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1037667

Morsi, K. I. (2000). Happiness and Mental Health Development: Individual Responsibility in Islam and Psychology. Universities Publishing House.

Al-Murshidi, I. H., and Janjun, M. Z. (2017). Self-awareness of outstanding students and their ordinary peers in the preparatory stage. Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences, (35), 1196-1210.

Mamariya, H. A., and Taha, H. H. (2018). Psychological immunity and its relationship to job satisfaction among special education teachers in the Sultanate of Oman. Journal of Scientific Research in Education, 17 (19), 613-640. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1022663

Musa, F. A. (2017). Emotion management as a mediating variable in the relationship between self-awareness and learned helplessness among widowed women in Gaza governorates, Master's thesis published, Al-Aqsa University.

Nassar, E. G. (2017). The effectiveness of a training program in developing self-awareness and self-management among learners with different entrances to the study in the preparatory stage. Journal of the College of Education, 17 (5), 157-224. http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1004862

المراجع الأجنبية:

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review, 23*(1), 103- 113.

Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson.

Bóna, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts* [Master's Thesis]. University of Jyväskylä.

Bredacs. A. M. (2016). Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of Education, 11*(2), 118-141. https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1515/ptse-2016-0014

Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco, CA: Freeman.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches, 8*(1-2), 36-47.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic press: New York.

Fung, C. (2011). *Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships*. (Master Thesis). Pepperdine University. https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd/195

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*,75 (3), 617-638.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. New York.

Gombor, A. (2009). *Burnout in hungarian and swedish emergency nurses: demographic variables, work-related factors, social support, personality, and life satisfaction as determinants of burnout* [Ph.D. Dissertation]. University of Eötvös Lorand Hungary.

Jack, k &Miller, E. (2008). Exploring self-awareness in mental health practice. *mental health practice, 12* (3), 31-35. https://www-proquest-com.sdl.idm.oclc.org/docview/217227186?accountid=142908

Kagan, H. (2006). *The psychological immune system: A new look at protection and survival*. Author House.

Kiani, s., Iftikhar, l., Ahmed, F. (2016**).** Relationship between self-Awareness and job Satisfaction among Male and female Government Teachers. *Journal of Applied Environmental and Biological Science*, 6 (25), 96-101. TEXTROAD Journals

Oláh, A. (1996). 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. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, (56), 149-189.

Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC–Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.

Rasheed, S. P. (2015). Self-Awareness as a Therapeutic Tool for Nurse/Client Relationship. *International Journal of Caring Sciences*, *8*(1), 211 – 216.

Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.

Okpara, A., & Agwu, P. E. (2015). Self awareness and organizational performance in the Nigerian banking sector. *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences*, *3*(1), 53- 70.