

ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بقنا
جامعة جنوب الوادي

ملخص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة عينة الدراسة، والميكانيزمات الدفاعية الأكثر استخداماً، وتكونت عينة البحث من ٣٠٦ طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي الذين تراوحت اعمارهم ما بين ٢٢ الي ٢٧ عاماً، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)، واستبيان ميكانيزمات الدفاع (DSQ-60)، وقد اسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة (عينة البحث) بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجاً فكانوا اكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداماً لأسلوب تشويه الصورة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث تعزى إلى أساليب الدفاع المستخدمة، وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعى ومنخفضى

المناعة النفسية من طلاب الجامعة

د. عبير أحمد أبوالوفا دنقل

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بفنا

جامعة جنوب الوادي

مقدمة:

تزايد الاتجاه مؤخراً نحو دراسة ما يسمى بنظام (جهاز) المناعة النفسية Psychological Immune System (PIS)، وهو الجهاز المناعي الذي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الحيوي (البيولوجي) ويتفاعل معه ولا يقل أهمية عنه لحياة الإنسان، فكلاهما له وظائف دفاعية وقائية، فكما يقف الجهاز المناعي الحيوي في مواجهة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم جسم الإنسان وتهدد صحته، فإن الجهاز المناعي النفسي يحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، ويوفر له القوة والطاقة لمواجهة الشعور بالإجهاد والضغط والقلق والتوتر، والأفكار السلبية التي تكون بمثابة الفيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد الصحة النفسية للإنسان.

وتعد المناعة النفسية Psycho-Immunity/ Psychological immunity فكرة جديدة نسبياً في مجال علم النفس الحديث والصحة النفسية، ويتضمن معنى المناعة التحصين والوقاية والقوة في مواجهة الضغوط والمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية، وتتفاوت تلك القوة والقدرة على تحصين النفس ووقايتها من الآثار السلبية لمواقف الضغط والأحداث غير السارة من فرد إلى آخر، لهذا قد يتعرض أفراد لمستويات صغيرة نسبياً من التحديات والصعوبات، لكنهم لا يتمكنوا من التعامل معها، فيقعون فريسة للصراع والقلق والاكتئاب... إلخ، والبعض الآخر قد يجد في تلك الصعوبات والمواقف الحرجة في حياته مناخاً للتحدي، وتعزيز الثقة بالنفس، وهذه الاستجابات أو تلك يحددها مستوى المناعة النفسية لدى الفرد.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

ويدعم النظام المناعي النفسي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية الذات، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، لتحقيق التوازن والصحة النفسية (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣؛ Dubey & Shahi, 2011؛ Kagan, 2006).

ويشير (Wilson and Gilber (2005 إلى أن هذا النظام المناعي يقوم على استخدام آليات معرفية توافقية تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة، وتحسن الحالة المزاجية لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف الحالي، وأكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة في تحطيم الأزمات، ويتم هذا كله في نطاق اللاشعور بعيداً عن إدراك الفرد ووعيه .

ويدعم هذا (Barbanell (2009 الذي يصف المناعة النفسية بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية وتعمل لاشعورياً، طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية الداخلية والبيئية الخارجية. وتضيف ولاء اسحاق حسان (٢٠٠٩) أن المناعة النفسية هي الآلية التي يتم بواسطتها حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة، وجعلها أقل تأثيراً، وتعزيز قدرة الفرد على المواجهة والصمود أمام الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة الأفكار السلبية التي تؤدي إلى القلق والاضطراب.

وعلى الجانب الآخر، فإنه يوجد متغير آخر لا يقل في أهميته عن عمل النظام المناعي النفسي لدى الإنسان، بل ويعمل في نفس الإتجاه لتحقيق نفس الأهداف المتمثلة في العودة إلى حالة التوازن والتخلص من القلق والتوتر الناتج عن مواقف الضغط والأحداث غير السارة وما يترتب عليها من آثار ونواتج سلبية على شخصية الإنسان وحياته، وهي ميكانيزمات دفاع الأنا Ego-Defense Mechanisms. فينكر محمد ديبون (٢٠١٦) أن ميكانيزمات دفاع الأنا تمثل العمليات المعرفية اللاشعورية التي تعمل على حماية الفرد من القلق وغيره من الانفعالات السلبية، كما تحميه من فقدان تقدير الذات، وفقدان الانسجام الذاتي.

فالدفاعات النفسية عادات سلوكية مكتسبة ينميها الإنسان ويستعملها على مستوى لاشعوري، ويأتيها دون وعي بالدوافع الكامنة وراءها، وتقيد الفرد في مواجهة الاحباطات

والصراعات، وتساعد على حماية نفسه من مشاعر عدم الجدارة، وعدم الكفاءة، وتخفف مشاعر القلق والشعور بالذنب، فيحسن توافقه في المواقف المختلفة، كما تساعد بعض الميكانيزمات على بناء الشخصية، وتحقيق التوافق الاجتماعي (Cramer, 2000؛ وجدان عبد العزيز، وفادية كامل، وعلى أحمد، ٢٠١١، ١٣٣).

وتمثل الميكانيزمات الدفاعية مصدر قوة لحماية الصحة النفسية للفرد (Brad, 2006)، وتعمل على إزالة المؤثرات غير السارة وغير المدركة للإنسان في مجال إدراكه ووعيه (Blackman, 2004)، كما يشير (Hart, 2014) إلى أن ميكانيزمات الدفاع تعمل على نحو فعال من خلال الحفاظ على الموارد النفسية للتعامل مع الأنواع المختلفة من التهديدات النفسية.

وقدمت النظريات المعرفية الحديثة ونظريات الضغوط والمواجهة نظرة غير تقليدية لبعض الميكانيزمات الدفاعية باعتبارها ذات طبيعية تكيفية وليست مرضية، وتحمي الفرد من التهديدات الداخلية والخارجية، والدفاع ضد الإنهاك وإدارة الضغوط (Vos & Haes, 2006; Speck, 2014).

فعندما يتعرض الإنسان للمواقف الصعبة والأحداث القاسية التي يصعب عليه تحملها يحتاج إلى تعزيز قدراته وشحن طاقاته لاحتواء المشاعر السلبية والتكيف معها، حتى يعود إلى حالة الاتزان، وبمراجعة ما تقدم يتبين الدور الذي يقوم به جهاز المناعة النفسية وميكانيزمات الدفاع في تحقيق هذا وتدعيم الفرد بالقوة والطاقة النفسية اللازمة لمواجهة مواقف الضغط والتخلص من القلق والتوتر وغيرها.

ومن هذا التناسق في آلية عمل جهاز المناعة النفسية وميكانيزمات الدفاع النفسي، جاءت فكرة البحث الحالي، وهي محاولة للكشف عن العلاقة بين ميكانيزمات الدفاع ومستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة (عينة الدراسة)، وهل بالفعل تتأثر وظائف هذا الجهاز المناعي فتقوى أو تضعف نتيجة لاستخدام أساليب دفاعية بعينها.

مشكلة البحث:

يواجه الشباب في مقتبل حياتهم العديد من المواقف والأحداث الضاغطة التي تثير لديهم حالات القلق والتوتر والاضطراب، ولاحظت الباحثة من خلال عملها ومعايشتها لطلاب بالجامعة، أن الكثير منهم لا يمتلك من السمات والخصائص النفسية ما يساعدهم

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

على مواجهة ما يقابلهم من مشكلات والتعامل الصحيح مع الأحداث، بل يتبنون أفكاراً ومعتقدات سلبية عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، ويفتقدون الأمل في مستقبل أفضل، مما يسبب لهم الكثير والكثير من الصعوبات والمعاناة النفسية التي تصل ببعضهم إلى حد الاضطراب والمرض النفسي، وفي المقابل لهؤلاء يوجد من الطلاب الذي يعتبرون أن تلك الصعوبات ومواقف الضغط والمشكلات تمثل بالنسبة لهم تحديات يعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم ويستشعرون قيمة ذواتهم وقدراتهم على حل ما يقابلهم من مشكلات، ويفكرون بإيجابية ويتبنون توجهات تفاؤلية لمستقبلهم.

ويرى (Dubey and Shahi (2011 أن الكيفية التي يستجيب بها الأفراد لمصادر الضغوط عليهم ومواقف وأحداث حياتهم تعتمد كثيراً على مستوى مناعتهم النفسية، والتي يصفها (Lőrincz, Lőrincz, Kádár, Krizbai & Márton (2011 بأنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والانهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها ما يشبه الأجسام المضادة النفسية التي تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.

ويضيف (Voitkane (2004 أن نظام المناعة النفسية هو وحدة من الأبعاد المتكاملة المتمثلة في القدرة على الصمود والمرونة الشخصية، والقدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والاجهاد والضغوط بالمساهمة في صيانة وتسهيل الوظائف الصحية للشخصية، وحماية تعزيز عملية التكيف والمواجهة.

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان بأن يتغلب ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهميتها إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات، وتؤثر المناعة النفسية على اعتقادات الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات بل والاستفادة من الخبرات الصعبة التي يمر بها (إيمان حسين محمد، ٢٠١٣، ٢٨).

ويذكر (Rachman (2016 أن التقييمات المختلفة والسلبية، والمثيرة للقلق، والتشاؤمية تعيق وظائف الحماية والشفاء لنظام المناعة النفسية لدى الإنسان، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Olah (2005 والتي أوضحت أن مستوى المناعة النفسية لدى الفرد يرتبط عكسياً بالانهاك النفسي، وأن جهاز المناعة النفسية لا يؤدي وظائفه لدى الأفراد

المنهكين نفسياً، وكذلك دراسة (Bhardwaj and Agrwal 2015) التي أظهرت نتائجها أن جهاز المناعة النفسية لا يعمل بكفاءة لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. ويذكر عبدالوهاب محمد كامل حيثما يفشل هذا الجهاز المناعي وتعاق وظائفه، تظهر على الأشخاص أعراض فقدان المناعة النفسية، والتي تتمثل في فقدان السيطرة الذاتية، والاستسلام للفشل، وحوادث خلل في معايير الحكم على الأشياء، وانخفاض النضج الانفعالي، وارتفاع القابلية للاستهواء، وتبني أفكار مدمرة للذات (محمد مسعد عبدالواحد، ٢٠٠٦، ٢٣).

وأضاف (Ranchman 2016) أن الناتج النهائي لفشل النظام المناعي في أداء وظائفه هو الانتحار، والإصابة بالاضطرابات النفسية المزمنة كالاكتئاب المزمن، والقلق المزمن، والوساوس المزمنة، واضطرابات الأكل، وإساءة استخدام الكحوليات والمخدرات، والسلوك اللاتكيفي، وكلها أعراض وإشارات لفشل النظام المناعي النفسي. بينما تتطور الصحة النفسية الإيجابية لدى الأفراد الذين يعمل لديهم جهاز المناعة النفسية بكفاءة، وتغيب عنهم أعراض الأمراض النفسية والجسمية، ويزيد الأداء الاجتماعي والمهني والانتاجية بوجه عام (مواهب عبد الوهاب عبد الجبار، ٢٠١٠؛ Harter, Schmidt & Keyes 2003).

وترتبط المناعة النفسية كذلك ببعض السمات الشخصية الإيجابية مثل القدرة على التحكم الانفعالي والتنظيم الذاتي (Lorincz et al., 2011)، وترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة وسلبيات أعراض الاكتئاب (Voitkane, 2004)، وترتبط كذلك بالوظائف النفسية الصحية، والتعامل الصحيح مع الضغوط والأداء المرتفع والشعور بالرضا (Bona, 2014)، وأن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من المناعة النفسية ترتفع لديهم جودة الحياة وينخفض قلق المستقبل (ميرفت ياسر سويعد، ٢٠١٦)، كما ترتبط المناعة النفسية ارتباطاً دالاً موجباً بالخصائص المحددة للذات (الاستقلالية، اليقظة الذهنية، الطموح) (علاء فريد الشريف، ٢٠١٥).

ويشير (Rachman 2016, 2017) إلى أن الدليل على الدور الدفاعي والعلاجي لجهاز المناعة النفسية يظهر في حدوث الاضمحلال التلقائي لأثر الصدمات والمواقف الضاغطة على الفرد مثل انخفاض مشاعر الحزن والقلق والانفعالات والمشاعر السلبية، حيث إن بعض الأفراد لا تتطور لديهم أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة بعد

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

التعرض للصدمات والأزمات، بل إنهم يستعيدوا صحتهم النفسية خلال أسابيع أو شهور قليلة وبدون أي تدخل علاجي، ويدعم هذا الدور العلاجي، وتعزيز عمليات الشفاء إلى جانب الدور الوقائي بعض الدراسات مثل دراسة (Pap et al., 2010) التي أكدت الدور الوقائي والعلاجي الوسيط للمناعة النفسية في مواجهة الأعراض الاكتئابية الناتجة عن أحداث الطفولة المبكرة، كما يساهم تنشيط جهاز المناعة النفسية في الحد من تطور أعراض كرب ما بعد الصدمة وعلاجه (رولا رمضان الشريف، ٢٠١٦)، وخفض أعراض الاغتراب النفسي (علاء فريد الشريف، ٢٠١٥)، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي (إيمان حسين محمد، ٢٠١٣). مما تقدم يتبين أهمية هذا الجهاز المناعي النفسي الذي يدعم الإنسان بالمناعة النفسية التي تمثل القدرة الذاتية على الحماية من المشاعر السلبية التي تنتج عن مواجهة الأزمات والاحباطات والضغوطات التي تخلو منها حياة الإنسان، وتجعل الفرد أكثر صموداً ومرونة وقوة في مواجهة المشكلات والتصدي للاحباطات، واحتواء الانفعالات والمشاعر السلبية، وهذا يحقق له الشعور بالرضا والتوازن الانفعالي والصحة النفسية، ويتعد به عن الانحراف النفسي والاضطراب والمعاناة.

ويطرح (Bhardwaj and Agrwal , 2015) في دراستها للمناعة النفسية سؤالاً عن أهم العناصر اللازمة لتطوير ونمو جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان؟، وأشار إلى أن أهم العناصر التي تم دراستها وبحثها هي النقاؤل، والتوجه نحو الحياة والمستقبل، والتفكير الإيجابي، والفكاهة، والقدرة على التكيف والمرونة.

وأضاف حمدي محمد ياسين (٢٠٠١) أن من العوامل المؤثرة تماماً على نمو وتطور جهاز المناعة النفسية هي العوامل الأسرية وتحديداً الوالدين، فتررها من العصابية، وتمتعهم بالصحة النفسية، وتوفير الجو الآمن للأبناء، والحب الخلاق والاشباع العاطفي، وأن يكون الوالدان نموذجاً للسلوك السوي لأبنائهم، فإذا ما توافرت تلك المقومات في الوالدية تجعلها والدية سوية قادرة على بناء مناعة نفسية ودفاعات قوية للأبناء تحميهم من الانحراف والعصابية والمرض النفسي.

ويرى (Rachman 2017) أن الإيجابية والواقعية وإعادة التقييمات المعرفية البنائية يمكن أن تؤثر على نمو ودعم الوظائف الوقائية والعلاجية للجهد المناعي النفسي. وفسر عدد من الباحثين المنظرين آلية عمل جهاز المناعة النفسية، وركز بعضهم على دور

ميكانيزمات الدفاع في عمل هذا الجهاز وأدائه لوظائفه الأساسية وهي الدفاع (الوقاية) والعلاج، حيث يفسر (2009) Barbanell عمل الجهاز المناعي النفسي في ضوء نظرية التحليل النفسي، ويرى أن عمله يعتمد على القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي من العقل اللاواعي للإنسان، وأن تعرضه للمواقف السلبية والأحداث المؤلمة، ينشط الميكانيزمات اللاشعورية لاحتجاز تلك المشاعر السلبية المؤلمة، وهنا ينشط جهاز المناعة النفسية لتوجيه الانفعالات نحو التكيف.

وفي نفس السياق، يفسر (2005) Wilson and Gilbert عمل جهاز المناعة النفسية في ضوء عمل ميكانيزمات الدفاع، ويرى أن الجهاز المناعي يعمل في إطار عملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد والتي تعتبر أحد ركائز عمل الجهاز المناعي ضمن الميكانيزمات الدفاعية مثل التجاهل، والتحويل، وإعادة البناء المعرفي. ويرى (2013) Woodyatt and Wenzel أن تنشيط وتحفيز عمل جهاز المناعة النفسية إنما يأتي كنتيجة مباشرة أحياناً لنشاط وعمل ميكانيزمات الدفاع. أما (2015) Bhardwaj and Agrwal فقد نظرا إلى أبعد من هذا معتبرين -من وجهة نظرهم التي اشتقوها من بعض الوجهات النظرية- أن المناعة النفسية في حد ذاتها هي آلية دفاعية أكثر عمقاً وتعقيداً وتنظيماً من غيرها.

وبينما رأت كل الآراء السابقة أن لميكانيزمات الدفاع دوراً في تفعيل نشاط ووظائف جهاز المناعة النفسية وإنها أساسية بعمل هذا الجهاز، إلا أن علاء فريد الشريف (٢٠١٥) يرى أن ميكانيزمات الدفاع تعمل على حساب نظام المناعة النفسية، وأن عمل هذا الجهاز المناعي اللاشعوري مستقل عن عمل دفاعات الأنا التي قد تكون تكيفية أو غير تكيفية، بل إن من بين العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية هو نمو ميكانيزمات دفاع الأنا على حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية.

وبناءً على ما سبق ، فإن هناك عدد من المبررات دفعت الباحثة إلى اختيار

موضوع البحث الحالي ومنها:

أولاً: أن كل تلك الآراء السابقة عن العلاقة بين ميكانيزمات الدفاع وعمل جهاز المناعة النفسية، هي آراء تنظيرية لم تستطع الباحثة الحصول على أي من الدراسات التطبيقية التي

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

تدعم صحتها أو تضجدها، لذلك توجهت الباحثة إلى هذه الدراسة التي تختبر من خلالها العلاقة بين ميكانيزمات الدفاع بأنواعها والمناعة النفسية.

ثانياً: التباين في الآراء في دور ميكانيزمات الدفاع من حيث كونها تنشط عمل جهاز المناعة النفسية، أو تعيق وظائفه، ولم يتثن للباحثة الحصول على دراسات تعزز أو تدعم أي من الرأيين.

ثالثاً: أن مفهوم المناعة النفسية مفهوم حديث نسبياً، ومحدود جداً، ويحتاج إلى الكثير من الدراسات التي توضح مكونات هذا المفهوم، وأصبح من الضروري وضع محددات لبعض العوامل التي تؤثر في عمل هذا الجهاز المناعي ووظائفه، وهذا ما أكدته كل من (Rachman, 2015; Bhardwaj & Agrwal, 2015).

ويمكن صياغة وتحديد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١- ما مستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة؟
- ٢- ما أساليب ميكانيزمات الدفاع الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- ما الفرق بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية ومنخفضي المناعة النفسية في أساليب ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمونها؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال التعرف على أساليب ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمونها؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على مستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.
٢. التعرف على أساليب الميكانيزمات الدفاعية الأكثر استخداماً لدى عينة البحث.
٣. الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية (بين المرتفعين والمنخفضين في المناعة النفسية) لدى طلاب الجامعة والتي تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها.
٤. الكشف عن القدرة التنبؤية لأساليب ميكانيزمات الدفاع في التنبؤ بالمناعة النفسية.

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي مما يلي:

١. حداثة الموضوع، حيث أن المناعة النفسية مفهوم حديث نسبياً، ومازال يحتاج الكثير من الدراسات العربية التي توضح مكوناته والعوامل المؤثرة فيه.
٢. توجيه الأنظار إلى أهمية المناعة النفسية، والدور المهم الذي يقوم به هذا الجهاز المناعي في وقاية الشباب من آثار الضغوط والمواقف المحيطة والأحداث المؤلمة، وجعلهم أكثر توازناً نفسياً ، وأكثر قدرة على المواجهة التكيفية، وكذلك دوره في المساهمة في سرعة عمليات الشفاء، مما يحسن الصحة النفسية للشباب، فيصبحوا قادرين على تحمل مسؤولياتهم وأداء أدوارهم في مجتمعاتهم.
٣. توجيه الأنظار كذلك إلى أهمية ميكانيزمات الدفاع للأنا في حياة الفرد، لأنها وسائل لخفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات، وإعانتته على تحمل أعباء الحياة وصدماتها، وتمنحه قدراً من الراحة والهدوء، ومحاولة تنمية قدرة الأفراد على استخدام ميكانيزمات ناضجة تكيفية لوقاية الأنا وحمايتها مما يحتمل أن يخل بتوازنها.
٤. تقديم أدوات بحثية وتشخيصية حديثة من خلال ترجمة وتعريب وتقنين أداتين لقياس متغيرات البحث الحالي، وهي قائمة جهاز المناعة النفسية PISI، والمكونة من ٨٠ عبارة موزعة على ١٦ عاملاً تمثل أبعاد المناعة النفسية، واستبيان أساليب الدفاع DSQ-60 والمكون من ٦٠ عبارة تقيس ٣٠ ميكانيزم دفاعي، وهما أداتان حديثتان في البيئة المصرية تساعدان في الكشف عن متغيرات مهمة في الشخصية.

مصطلحات البحث:

وتتمثل في المصطلحات التالي:

١- جهاز المناعة النفسية (PIS) Psychological Immune System:

عرف (Olah 2005) جهاز المناعة النفسية بأنه أحد عوامل الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط والانهاك النفسي، وتحمل التأثيرات الضارة لعوامل الاجهاد ومواقف الضغط، وهو وحدة متكاملة من الأبعاد المعرفية، والدافعية، والسلوكيات الشخصية التي

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

تعطي مناعة ضد الضغوط، وتحسن النمو الصحي، وتدعم الصحة النفسية، من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتمتية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته.

كما قدم Olah مفهوماً لجهاز المناعة النفسية قائم على علم النفس الإيجابي، وعرفه بأنه وحدة متعددة الأبعاد ومتكاملة من موارد الشخصية التي توفر للفرد الحصانة ضد الأضرار والاجهاد، وتتمثل تلك الموارد في التفكير الإيجابي، والتفاوض، والشعور بالتماسك، والشعور بالنمو الذاتي، والشعور بالكفاية، والشعور بال ضبط، والمرونة الشخصية، والصمود النفسي، وجميعها توفر للفرد القدرة على تحمل الاجهاد والتعامل معه بشكل فعال بطريقة لا تضر بالشخصية بأي شكل من الأشكال، بل تثري فاعليته، وقدرته التنموية على المشاركة النشطة والبناءة حتى في الأوضاع المجهددة والظروف الضاغطة (Olah, 2005; Olah, Szabó, Mészáros, & Pápai, 2012; Olah & Kapitany-Fpveny, 2012). وتتبنى الباحثة تعريف Olah للمناعة النفسية حيث أنها استخدمت الأداة التي أعدها بناء على هذا التعريف.

٢- ميكانيزمات الدفاع: Defense Mechanisms:

عرفها فرويد بأنها أساليب لاشعورية يستعملها عقل الإنسان لحماية الفرد من مشاعر القلق التي تظهر نتيجة الضغوط الداخلية أو الخارجية (Miranda & Louza, 2015, 23).

كما يشير مصطلح ميكانيزمات دفاع الأنا إلى تلك البناءات التي تشير إلى وظائف العقل وتشرح السلوك والأفكار، وهي بناء خطي غير واضح يقوم بتصنيف نتائج الأفكار والمشاعر والأفعال، وتلك التي يمكن ملاحظتها كنتائج لوظائف الدفاع (Spinelli, 2009).

ويعرفها حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥، ٣٨) بأنها أساليب توافقية لاشعورية، ومن وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الاحباطات والصراعات التي لم تحل، والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس، واحترام الذات، وتحقيق الراحة النفسية.

ويعرفها الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع DSM-IV على أنها العمليات النفسية التلقائية التي تحمي الفرد من القلق، ومن إدراك المخاطر والضعف الداخلي والخارجية، وغالباً ما يكون الأفراد غير مدركين لهذه العمليات أثناء عملها، وتتوسط ميكانيزمات الدفاع ردود أفعال الفرد تجاه الصراعات العاطفية والضعف الداخلي والخارجية، وتنقسم آليات الدفاع لدى الفرد من الناحية المفاهيمية والتجريبية إلى مجموعات ذات صلة مترابطة يشار إليها باسم مستويات الدفاع، و المستويات الدفاعية كما جاءت بالدليل التشخيصي والإحصائي الرابع، هي كما يلي: (APA, 2005, 750-753).

أ- مستوى التكيف المرتفع High adaptive level: هذا المستوى من الأداء الدفاعي يؤدي إلى التكيف الأمثل في التعامل مع الضغوطات، هذه الدفاعات عادة ما تزيد الإشباع وتسمح بالإدراك الواعي (الشعوري) بالمشاعر والأفكار وعواقبها، كما أنها تعزز التوازن الأمثل بين الدوافع المتصارعة (المتضاربة)، ومن أمثلة الدفاعات التي يتضمنها هذا المستوى: التوقع (الحدس) - الإلتئام - الإيثار - الفكاهة - التأكيد الذاتي - المراقبة الذاتية - التسامي - القمع.

ب- مستوى المثبطات العقلية Mental inhibitions level: يحافظ العمل الدفاعي في هذا المستوى - على أفكار أو مشاعر أو ذكريات أو رغبات أو مخاوف خارج نطاق الوعي، ومن أمثلتها: الإزاحة - التكيف - عزل التأثير - العقلانية - التكوين العكسي - الكبت - الإلغاء (الإبطال).

ج- مستوى تشويه الصورة الصغرى Minor image-distortion level: ويتميز هذا المستوى بالتشوهات في صورة الذات والجسم وغيرها من الأشياء التي يمكن أن تؤثر في استخدامها على تنظيم تقدير الذات.

د- مستوى التنصل Disavowal level: ويتميز هذا المستوى من الوظائف الدفاعية بإبقاء عوامل الإجهاد غير المرغوب فيها أو غير المقبولة، والحفريات، والأفكار، والمؤثرات، والمسئولية خارج نطاق الوعي (الإدراك) مع أو بدون إرجاعها إلى عوامل خارجية، ومن أمثلتها: الإنكار - الإسقاط - التبرير.

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

هـ - مستوى تشويه الصورة الكبرى Major image-distorting level: ويتميز هذا المستوى بالتشويه الإجمالي أو سوء توزيع صورة الذات أو الآخرين، ومن أمثلتها: الخيال التوحدي - التوحد الاسقاطي - الانشقاق عن الذات - الانشقاق عن الآخر.

و - مستوى الأداء (الفعل) Action level: يتميز هذا المستوى بالأداء الدفاعي الذي يتعامل مع الضغوطات الداخلية أو الخارجية عن طريق الفعل أو الانسحاب، ومن أمثلتها: التصرف خارجياً acting out - الانسحاب - طلب المساعدة و الرفض - العدوان السلبي.

ز - مستوى اختلال التنظيم الدفاعي Defensive dysregulation: ويتميز هذا المستوى بفشل التنظيم الدفاعي في احتواء ردود أفعال الفرد تجاه الضغوطات، مما يؤدي إلى انفصال واضح عن الواقع الموضوعي، ومن أمثلتها: الاسقاط الوهمي، الإنكار الذهاني، التشويه الذهاني.

وتبني الباحثة تعريف الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع (لم ترد بالطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي والاحصائي، ولهذا اعتمدت الباحثة علي الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع)، حيث استخدمت الباحثة مقياس Thygesen, (2008) Drapeau, Trijsburg, Lecours, & Roten, الذي تضمن الميكانيزمات الدفاعية كما جاءت في الإصدار الرابع من الدليل التشخيصي والاحصائي، وقام Thygesen et al. (2008) بضم المستويات السبعة في ثلاثة مستويات للدفاع أسماها بالأساليب الدفاعية، (أسلوب تشويه الصورة- وأسلوب الضبط أو الإحكام المؤثر- الأسلوب التكيفي) والتي سوف يتم تناولها تفصيلاً في أدوات البحث .

الإطار النظري للبحث:

يلقي الإطار النظري للبحث الحالي الضوء على متغيري البحث الأساسيين، وهما المناعة النفسية، وميكانيزمات الدفاع، وذلك على النحو التالي:

(أولاً) جهاز المناعة النفسية: Psychological immune system

عندما يواجه الفرد في حياته اليومية أحداثاً مؤلمة أو مقلقة لا يستطيع تحملها، فهو يحتاج إلى ما يعينه على احتواء مشاعره السلبية والتكيف معها، وتعزيز قدرته على الصمود

والمواجهة، وإذا ما أصابه الكدر أو الحزن أو معاناة الألم النفسي فهو في حاجة إلى ما يدعم قدراته على تخطي الموقف وتجاوز المحنة وتسريع الشفاء والعودة إلى حالة التوازن. وهنا تبرز أهمية عمل جهاز المناعة النفسية، والذي يهدف إلى تحصين الفرد من الاضطرابات النفسية، والذي يهدف إلى تحصين الفرد من الاضطرابات النفسية، ومقاومة مسبباتها وحتى قبل حدوثها، وإزالتها والعمل على ضبطها والتقليل من آثارها، وبذلك يتحقق للفرد التوافق والصحة النفسية.

فيشير (Olah 2005) أن جهاز المناعة النفسي هو مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الضارة لعوامل الاجهاد ومواقف الضغط، ودمج الخبرة المكتسبة من تلك المواقف بحيث لا تؤثر على فاعلية عمل الفرد، ويضمن عمل هذا الجهاز المناعي إنتاج أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من الآثار السلبية للبيئة. ويحدد (Rachman 2016) نوعين من العمليات المتراكبة في عمل جهاز المناعة النفسية، الأول: هو عملية الحماية ضد الاختراقات الضارة، والثاني: هو إصلاح ما قد يكون حدث من أضرار، وهي عمليات تلقائية ولا إرادية تعمل خارج نطاق الوعي وتكيفه، ولكن يمكن قياس وملاحظة آثارها.

ويرى (Kagan 2006, 95) أن جهاز المناعة النفسي يعمل كمرشحات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف أو القلق أو التهيج نتيجة التعرض لأحداث مهددة أو ضاغطة، وهنا يؤدي جهاز المناعة النفسية وظيفته محاولاً مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه، ويسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تلك الأحداث، وعندما يتم إدراك الحدث وتقييم الاستجابات، يصبح هذا محدداً للاستجابات القادمة في أحداث مشابهة، وهذا ما يسمى بالطبيعة التعزيزية لجهاز المناعة النفسية.

وهذا ما أشار إليه (Olah, Nagy & Toth 2010) في تفسيره لعمل الجهاز المناعي النفسي، من خلال قدرة هذا الجهاز على جمع ومزامنة مصادر الشخصية وسماتها ومعارفها وخبراتها المرتبطة بالتعامل النشط والفعال مع مصادر الضغوط، فيقوم بتقوية وتعزيز وضع الذات منذ بداية عملية التكيف مع مواقف الضغط، ويدعم شعور الفرد بالكفاءة والتكامل والنمو الشخصي، ويشدذ الطاقات لمواجهة الضغوط.

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

١- وظائف جهاز المناعة النفسية:

يمكن تلخيص وظائف جهاز المناعة النفسية كما جاءت في بعض الدراسات في النقاط التالي: (Lorincz et al., 2011, 105; Olah, Nagy, & Toth , 2010, 103; Kagan, 2006, 90; Barbanell, 2009, 16)

- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب المواجهة المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للتخلص من الألم والبحث عن السعادة.
- تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة وإحداث التوازن مع التخيلات السوداوية.
- المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية.
- مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسن، وأنهم أفضل بعد تعرضهم لضغوط نفسية وللتأكيد على فرص النمو والتطور.
- تدعيم وتفسير وتبريرات السلوك الناجح.
- تقوية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر.
- تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- تنقية وتنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.
- المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال وتوليد الاستجابات المناسبة.

٢- خصائص جهاز المناعة النفسية:

حدد Rachman (2016, 6) بعض الخصائص التي تميز جهاز المناعة النفسية، وهي: وقائي، صامت، جوهري، الشفاء الذاتي، تلقائي، تكيفي، لا إرادي، يعمل خارج نطاق الوعي، وعملياته غير مدركة، وظيفته يمكن أن تعاق بسبب كثرة الضغوط والوصول إلى الإطاقة، التدخلات المقصودة والموجهة يمكن أن تنشط عمل جهاز المناعة النفسية بتوسيع تأثيراته ودعم وزيادة التغييرات الإيجابية، وفي هذه النقطة تحديداً يشير Seligman (2011, 139) إلي أن التدخلات العلاجية النفسية يمكن أن تخفض من فشل

نظام المناعة النفسي من خلال تعزيز وتدعيم المرونة، والرفاهية النفسية، والكفاءة الذاتية، والتعلم الصحي، وجميعها تدعم مهام الحماية والشفاء لجهاز المناعة النفسية.

٣- خصائص المتسمين بالمناعة النفسية:

- وضح سام جولدشين وروبرت بروكس (٢٠١١، ٥١٤) مجموعة من الخصائص التي يتسم بها من لديهم مناعة نفسية وهي:
- يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة.
 - يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
 - قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
 - ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات عليهم أن يتجنبوها.
 - يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
 - يدركون جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين.
 - يدركون جوانب القوة والتميز لديهم، ويستمتعون بها.
 - يغلب على مفهومهم لذواتهم صورة القوة والكفاءة.
 - يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.
 - يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها، ويركزون جهدهم وطاقتهم نحوها، ولا يلتفتون إلى العوامل التي تدرج تحت سيطرتهم.
- ويصف (Vasudevan (2003, 8-9) الأفراد المتمتعين بالمناعة النفسية

بما يلي:

- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة (المتصارعة).
- القدرة على خبرة الاستمتاع دون صراع.
- المرونة والقدرة على التكيف والتوافق مع البيئة المتغيرة.
- قوة الشخصية وبنائها.
- القدرة على التحرر من مشاعر الخوف، والشعور بالذنب، والقلق.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

- تحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية.
 - القدرة على التمييز بين الجيد والسيئ، والجيد والأفضل.
 - القدرة على ترشيد العواطف وتسخيرها، وليس التصرف بناءً على الدوافع والانفعالات.
 - تحقيق النظرة الثاقبة المدركة جيداً للذات.
- ٤- أبعاد ومكونات جهاز المناعة النفسية:

وضحت عدد من الأدبيات والدراسات أبعاد جهاز المناعة النفسية، فقد حدد Bhardwaj (2012) أربعة أبعاد للمناعة النفسية هي: الثقة بالنفس، والتوافق العام، والنضج الانفعالي، والرفاه النفسي. بينما أضاف (Bhardwaj and Agrwal (2015) بعداً خامساً للأبعاد السابقة مباشرة، وهي بعد النظرة الإيجابية إلى ذكريات الماضي. وافترض علاء فريد الشريف (٢٠١٥) في دراسته ثلاثة أبعاد رئيسة لجهاز المناعة النفسية هي: الاحتواء؛ والمواجهة التكيفية؛ وتنظيم الذات، وتشمل تلك الأبعاد ١٢ بعداً فرعياً هي: التحكم الوجداني، والاستيعاب، والتحويل المضاد، والقناع كسمة، والحد من التنافر، وتبرير الدوافع، والنزعة الذاتية، وتأكيد الذات، والأوهام الإيجابية، والتزامن، وقوة الإرادة، والسيطرة على الانفعالات.

أما (Olah et al., (2010, 2012) فقد حدد أبعاد جهاز المناعة النفسية، وسوف يتم تناولها بالتفصيل لأنها تمثل أبعاداً وعوامل قائمة لجهاز المناعة النفسية التي تم استخدامها في البحث الحالي لقياس المناعة النفسية لدى عينة البحث، حيث أشار إلى أن نظام المناعة النفسية يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تضم ١٦ بعداً فرعياً تمثل تلك الأبعاد مجموعة من الموارد أو الامكانيات التي تؤدي وظائف متماثلة، وتتفاعل تلك النظم الفرعية الثلاثة من أجل تيسير التكيف المرن والتنمية الذاتية للفرد، وتلك الأنظمة هي:

أ-النظام الفرعي الأول: الإقدام- الرصد Monitoring-Approaching Subsystem

وهو يوجه انتباه الفرد نحو بيئته المادية والاجتماعية، ويساعده على اكتشاف محيطه وفهمه والسيطرة عليه، في حين يوجه انتباه الفرد نحو توقع عواقب (نتائج) إيجابية، ويشتمل النظام الفرعي على: التفكير الإيجابي Positive Thinking، والشعور بالتماسك Sense of Coherence، والشعور بالسيطرة Sense of Control، والشعور بالنمو

Change and Sense of Self-growth الذاتي والتوجه نحو التغيير والتحدي والتوجه نحو challenge orientation، والرصد الاجتماعي Social monitoring، والتوجه نحو الهدف Goal orientation.

ب- النظام الفرعي الثاني: التنفيذ- الإبداع Creating- Executing Subsystem:

وهو يتضمن امكانات يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الصاعقة، أو في توليد الفرص في البيئة المحيطة، وهي تمثل قدرة الشخص على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل تحقيق أهدافه القيمة، ويتضمن هذا النظام الفرعي: مفهوم الذات الإبداعي Creative Self-concept، وحل المشكلات Problem Solving، والفاعلية الذاتية Self- efficiency، والقدرة على التعبئة الاجتماعية وخلق القدرات الاجتماعية Social mobilizing capacity and Social creating capacity.

ج- النظام الفرعي الثالث: القدرة على التنظيم الذاتي Self-Regulation Subsystem

ويتضمن هذا النظام إمكانيات توفر للفرد القدرة على السيطرة على الإدراك، والاهتمامات، والانفعالات، والحفزات، التي غالباً ما تنشأ نتيجة للفشل أو خيبة الأمل، أو الخسارة، وهو يعزز الأداء السليم للنظم الفرعية السابقة من خلال الحفاظ على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد، ويتضمن هذا النظام الفرعي: التزامن Synchronicity، والتحكم في الاندفاعات (الحفزات) Impulse Control، والسيطرة على التهيج (الاستثارة) والتحكم الانفعالي Irritability control and Emotional control.

وتعمل النظم الفرعية الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي، وينظم كل منها عمل الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات (Olah, 2005; Olah, Szabo, Meszaros & Papai, 2012)، وبعبارة أخرى، يخلق نظام المناعة النفسية توازناً بين الشخص وبيئته ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف (Gombor, 2009).

ثانياً) ميكانيزمات الدفاع Defense Mechanisms

يواجه الإنسان خلال حياته العديد من المواقف والأحداث التي تثير لديه حالات القلق والتوتر، مما يدفعه إلى محاولة تخفيف أو إزالة تلك المشاعر السلبية، وإذا نجح الفرد

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

في هذا يصل إلى حالة من الاتزان الانفعالي والتوافق، أما إذا استمرت حالة القلق والتوتر ولم يستطع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدها وقسوتها عليه، يدفعه هذا إلى محاولات تكيفية لاشعورية (ميكانيزمات الدفاع النفسي اللاشعورية) تساعد على معالجة مواقف القلق والتوتر وتدافع عن شخصيته ضد أي تهديدات داخلية أو خارجية.

وتظهر هنا تساؤلات مثل: ما هي طبيعة ميكانيزمات الدفاع؟ وكيف تعمل تلك الميكانيزمات؟ ليس هناك قرار نهائي، أو قول فصل حول هذا الموضوع إلى الآن (Cramer, 2015; Hart, 2014; Villant, 2000)، واستخدمت آليات الدفاع في المقام الأول لوصف وتفسير كيفية عمل الأنا، لتقليل الشعور بالقلق عندما يواجه الفرد الصراعات القادمة سواء من العالم الخارجي أو الداخلي، وهي عمليات لاشعورية تلقائية إلى حد بعيد، ومع استمرار الجهود البحثية من فرويد وحتى الآن تم تصنيف مجموعة كبيرة من الميكانيزمات الدفاعية لتصل إلى أكثر من مائة نوع (Blackman, 2004)، ونتيجة لذلك أصبح نطاق هذا المجال أوسع بكثير من ذي قبل، متضمناً الأساليب الشعورية واللاشعورية والواقعية (Kline, 2004).

فميكانيزمات الدفاع تمد الأفراد بحماية فطرية من الضغوط النفسية، ويعد استخدامها ذا وظيفة تكيفية للدفاع ضد الانهك وإدارة الضغوط (Speck, 2014)، وتعمل كأساليب للتوافق السوي وغير السوي، بهدف الإبقاء على حالة التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال، ولكن الفرق بين السوي وغير السوي هو نجاح الأول والخفاق الثاني باستمرار، ووجودها بصورة معتدلة عند الأول ومفرطة عند الثاني (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٣٨؛ عمرو إسماعيل، ومها صبري، ٢٠٠٩، ١٠٦).

١- خصائص ميكانيزمات الدفاع:

قدم عدد من الدراسات بعض الخصائص والمعايير لميكانيزمات الدفاع، حيث وصف Villant (1992) الخصائص الأساسية المتأصلة لجميع ميكانيزمات الدفاع النفسي في:

- تعمل على إدارة الغرائز الفطرية للأفراد والسيطرة على تأثيراتها.
- جميعها لاشعورية، وحاضرة مع صفات منفصلة.
- إما أن تكون مستقلة أو مترامنة مع حالة التكيف أو المرض.

- ربما تكون تلك الآليات الحقيقية المنذرة بالأمراض النفسية.
- كما اقترح (Cramer 1998) بعض المعايير لميكانيزمات الدفاع يمكن إيجازها في:
 - أن تلك الآليات تعمل خارج نطاق الوعي، فهي لاشعورية.
 - وظيفتها الأساسية هي الحماية من التهديدات النفسية، فهي تعمل على إبقاء الأفكار المثيرة للقلق بعيداً عن إدراك الفرد ووعيه ، وبذلك تحمي الفرد من مهددات الذات، وإدارة التأثيرات والتقليل من القلق.
 - تعمل ميكانيزمات الدفاع كجزء من المكونات الطبيعية للشخصية وأن تلك الآليات لها القدرة على مساعدة الفرد في حياته اليومية، من خلال التحكم في ردود أفعاله تجاه الضغوط.
 - أن تلك الميكانيزمات لها القدرة على النضج كجزء أصيل من حياة الإنسان الطبيعية وشخصيته.
- وفصل محمد ديبون (٢٠١٦، ١١٨-١٢٥) سبع خصائص أساسية لميكانيزمات الدفاع حسب نظرية فيبي كرامير، وهي:
 - أ- الميكانيزمات الدفاعية هي عمليات معرفية تعمل خارج مجال الوعي.
 - ب- هناك ترتيب زمني في تطور الميكانيزمات الدفاعية: كل ميكانيزم دفاعي له تاريخه التطوري الخاص به، فكل دفاع له جذوره في سلوكيات الطفل، وهناك دفاعات تتطور بسرعة أكبر من دفاعات أخرى، ويمكن تميز الميكانيزمات من خلال مدى نضجها الذي يمكن تحديده من خلال مرحلة التطور التي أصبح فيها الدفاع مسيطراً ومن خلال التعقيد المعرفي للعمليات العقلية المصاحبة للميكانيزمات الدفاعية.
 - ج- تعتبر الميكانيزمات الدفاعية جزءاً من الوظيفة النفسية اليومية العادية: استعمال الميكانيزمات الناضجة يرتبط بالخصائص الشخصية الإيجابية كالشفقة بالذات، وتقدير الذات، والكفاءة...إلخ، ويرتبط استخدام الميكانيزمات غير الناضجة بالوظائف النفسية غير الناجحة والسلبية وبمؤشرات الصعوبات مثل اللامسؤولية، والتمركز حول الذات، والتفكير الغامض والقلق.

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

د- ارتفاع استعمال الميكانيزمات الدفاعية أثناء الأوضاع الضاغطة: حيث أن الوظيفة الأساسية للميكانيزمات هي حماية الفرد من القلق الشديد والانفعالات السلبية، وفقدان تقدير الذات، فإن التعرض للأوضاع الضاغطة يرفع من استعمال تلك الاستجابات الدفاعية لأداء وظائف الحماية المنوطة بها.

ه- استعمال الميكانيزمات تحت ظروف ضاغطة يخفض من المعاشية الواقعية للقلق والانفعالات السلبية: ترتبط هذه الخاصية بسابقتها وتتممها، فارتفاع الضغط النفسي يؤدي إلى ارتفاع استعمال الميكانيزمات الدفاعية، وهذا يؤدي بدوره إلى خفض الشعور بتجربة القلق والاضطرابات النفسية.

و- استعمال الميكانيزمات الدفاعية يرتبط بعمليات أخرى غير اختيارية وغير واعية تكون مصاحبة للاستجابات الانفعالية (الجهاز العصبي الذاتي): إن استعمال الميكانيزمات الدفاعية يخفض الشعور بتجربة القلق والانفعالات السلبية، إلا أن الأعراض الفسيولوجية المصاحبة للانفعال كارتفاع ضغط الدم، وتغيرات سلوك البشرية... إلخ يمكن أن يستمر، وفي هذه الحالة يؤدي استمرار الضغوط -رغم ما يصاحبه من استمرار في استعمال الميكانيزمات- إلى إحداث أعراض مرضية جسدية.

ز- الاستعمال المفرط للميكانيزمات الدفاعية أو تلك غير الناضجة منها أو غير المتلائمة مع عمر الشخص هو مرتبط بالاضطرابات النفسية: الاستعمال المفرط للميكانيزمات الدفاعية، واستعمال الميكانيزمات الدفاعية التطورية غير الناضجة لفترة طويلة بعد انتهاء المرحلة العمرية الملائمة لها يرتبط بالاضطراب النفسي.

٢- تصنيف ميكانيزمات الدفاع:

يتم تصنيف ميكانيزمات الدفاع طبقاً لمستوى التكيف الذي تتمتع به، بداية من الميكانيزمات الذهانية Psychotic defense mechanisms والتي تقع في أقل المستويات تكيفاً، ونهاية بالميكانيزمات الناضجة Mature defense mechanisms التي تمثل أكثر المستويات تكيفاً، وترتبط تلك المستويات بصحة الفرد النفسية، فالأفراد الأكثر صحة نفسية يستخدمون نسبة أكبر من الميكانيزمات الناضجة، ونسبة أقل من الميكانيزمات غير الناضجة، والعكس صحيح تماماً (Perry & Bond, 2008).

وأشار (Zhang and Guo, 2017) أنه يمكن التمييز بين ميكانيزمات الدفاع التكيفية واللاتكيفية وفقاً لآثار استخدامها على الفرد، فالدفاعات اللاتكيفية تؤدي إلى زيادة الخواء النفسي، وإحداث تشوهات وتحريفات في البناء المعرفي في درجات مختلفة، وإضعاف العلاقات مع الآخرين على المستوى الاجتماعي، أو تشكيل علاقات مرضية غير سوية، فهي دفاعات ذات تهديئة مؤقتة، ولكنها ضارة على المدى الطويل، أما الدفاعات التكيفية فهي تؤدي إلى الحفاظ على البناء المعرفي للفرد في حالة من الاستقرار والتنظيم، ولا تؤدي إلى تشويه أو تحريف في تلك البنى، وتؤدي إلى الحد من المشاعر السلبية بطريقة مقبولة، وتعزيز علاقات الفرد بالآخرين من حوله، وتساعده على أن يكون متكيفاً على مدى طويل.

ويرى (Metzger, 2014) أن ميكانيزمات الدفاع التكيفية ليست مجرد وظائف دفاعية لتخفيف حدة القلق والصراع النفسي الداخلي، وإنما يتجاوز دورها هذا لتساهم في بناء وإبداع نتائج جديدة للقيم، وأعمال علمية وفنية، وتؤدي إلى أفضل حالات التكيف بل إلى التكيف الأمثل عن التعرض للضغوطات. حيث إن تلك الآليات لا يتم من خلالها إنكار و تشويه لمصادر الصراع، ولكن على الأرجح أنها تعمل على إضعاف حدتها وتخفيفها (Villant, 2000)، ويؤكد هذا (Malone, Cohen, Liu, Vaillant, & Waldinger, 2013) أن الدفاعات التكيفية تتبع تعديلات أو تغييرات للمواقف الضاغطة مع الاحتفاظ بالتواصل مع الواقع وليس إنكاره أو تحريفه أو تشويهه كما يحدث في الدفاعات الأقل تكيفاً.

وتصنف بعض الدراسات الميكانيزمات الدفاعية إلى مستويات متتالية من النضج في شكل هرمي إلى ثلاثة مستويات هي: (Segal, Coolidge & Mizuno, 2007; Villant, 2000).

- الدفاعات غير الناضجة: وهي دفاعات لا تكيفية ترتبط بصعوبات الضبط والتعبير وفهم المشاعر والخبرات الانفعالية، ومن أمثلة تلك الدفاعات: الإسقاط، والعدوان السلبي، وتوهم المرض، والاندفاع نحو الخارج.
- الدفاعات العصابية: وهي دفاعات أيضاً غير تكيفية ولكنها أفضل نوعاً من سابقتها، وتوجد خلال كل مستويات الوظائف الحياتية، ومن أمثلتها: الكبت، والتكوين العكسي، والتحويل، والتبرير.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

- الدفاعات الناضجة: ومن تلك الدفاعات تكيفية ترتبط بشكل بارز بمستويات مرتفعة من النجاح في العمل، والعلاقات، وبمستويات منخفضة من الأمراض النفسية، ومن أمثلتها: الإيثار، والانتماء، والقمع، والفكاهة، والإعلاء.
- ومن خلال تنظيم الدفاعات في تسلسل هرمي فإن الفرد يتطور في استخدام الآليات الدفاعية من غير الناضجة إلى الناضجة، ومع تطور الفرد معرفياً يتم استبدال الدفاعات الأقل تنظيماً بأخرى أكثر تعقيداً (Speck, 2014).
- وأضاف Bond تصنيفاً للميكانيزمات الدفاعية وفقاً للتسلسل الهرمي تتمثل مستوياته بداية من: (Costa & Brody, 2013, 535)
- بعد الميكانيزمات الذهانية: والتي تؤدي إلى التعطيل الكامل لإدراك الواقع.
- الميكانيزمات غير الناضجة: وهي دفاعات غير وظيفية، وتوصف بأنها تلك العمليات النفسية الأوتوماتيكية التي تقمع الصراعات الانفعالية من خلال تشويه وتحريف الإدراك للأحداث النفسية غير السارة، والتي تؤدي إلى حل مؤقت للمشكلة.
- الميكانيزمات الناضجة: والتي تتضمن المستويات التكيفية لبناء القدرة على مواجهة الضغوط، وهي عادة لا تعيق عملية الإدراك للذات وللواقع.
- الميكانيزمات العصابية: وهي تمثل المستوى المتوسط للدفاعات، وهي تقوم على تحريف وتشويه الإدراك للواقع وللأحداث، ولكن بدرجة أقل ضرراً في تأثيرها على الوظائف النفسية مقارنة بالدفاعات غير الناضجة.
- ووضع (Perry and Henry (2004) سبعة مستويات لتصنيف ميكانيزمات الدفاع النفسي تبدأ من أقل المستويات تكيفاً إلى أعلاها تكيفاً كالآتي:
- ميكانيزمات الأداء: وتشمل الاندفاع نحو الخارج، وطلب المساعدة والرفض، ثم العدوان السلبي (وهو موجه نحو الذات).
- ميكانيزمات تشويه الصورة الكبرى (الحدية): ومنها الانشقاق عن الذات، والانشقاق عن الآخرين، والتوحد الإسقاطي.

- ميكانيزمات تشويه الصورة الصغرى (الزرجسية): ومنها الحط من قدر الذات، والحط من قدر الآخر، والقدرة الكلية، والتقدير المثالي للذات، والتقدير المثالي للآخر.
 - ميكانيزمات عصابية: ومنها الكبت، والتفكيك (العزل)، والتحويل، والتكوين العكسي.
 - ميكانيزمات تسلطية: ومنها العزلة، والواقعية، والإلغاء (الإبطال).
 - ميكانيزمات عالية التكيف (الناضجة): ومنها الانتماء، والإيثار، والتوقع (الحدس)، والفكاهة، وتأكيد الذات، وملاحظة الذات، والإعلاء، والقمع.
- أما Thygesen et al., (2008) فقد صنف ثلاثين ميكانيزم دفاعي في ثلاثة مستويات للوظائف الدفاعية وأسماها بالأساليب الدفاعية:
- أسلوب تشويه الصورة The style of image distortion: ويعتبر هذا المستوى معبراً ومتضمناً للأساليب الدفاعية في مستواها غير الناضج Immature بالنسبة لأداء الوظائف الدفاعية، ومن أمثلة الميكانيزمات في هذا المستوى طلب المساعدة والرفض، والانشقاق عن الذات، والانشقاق عن الآخر، والاسقاط، والتوحد الاسقاطي.
 - أسلوب الضبط (الإحكام) المؤثر The style of affective regulation: ويعتبر هذا الأسلوب متضمناً لمستويات متباينة من الوظائف الدفاعية، مثل: الواقعية، والتفكيك (العزل)، والعزلة، والخيال.
 - الأسلوب التكيفي The adaptive Style: وهو يعبر عن المستوى الناضج من الوظائف الدفاعية، ويتضمن: الإعلاء، وملاحظة الذات أو المراقبة الذاتية، والفكاهة، والتوقع (الحدس)، وتأكيد الذات، والإيثار.
- وهذا التصنيف تتبناه الباحثة في البحث الحالي حيث استخدمت استبيان أساليب الدفاع (DSQ-60) Defense Style Questionnaire من إعداد Thygesen et al (2008) بناءً على المستويات الدفاعية المذكورة أعلاه، وسوف يتم وصف الآداة بالتفصيل والميكانيزمات الدفاعية بكل مستوى في الجزء الخاص بأدوات الدراسة.

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات ارتباط الميكانيزمات الناضجة والمستويات التكيفية للوظائف الدفاعية بعلاقات موجبة ودالة مع سعادة الفرد ورفاهيته وصحته النفسية بل والبدنية أيضاً، (Malone, Costa & Brody, 2013; Hyphantis et al., 2013; et al., 2013; Miranda & Louza, 2015) كما ترتبط بعلاقة موجبة مع الشعور بالرضا وجودة الحياة وعلاقة سالبة مع الاكتئاب والأعراض العصبية، واستخدام أساليب مواجهة لا تكيفية (أمال عبد القادر جودة، ٢٠٠٩)، بل ترتبط إيجابياً باستخدام الفرد لأساليب المواجهة التكيفية (Maricutoiu & Crasovan, 2016)، بينما ترتبط الدفاعات غير الناضجة والعصبية في المستويات اللاتكيفية للوظائف الدفاعية إيجابياً بالعديد من الاضطرابات، مثل اضطراب القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل (Bond, 2004; Blaya et al., 2007). وترتبط بقوة بالعديد من الدلائل والمؤشرات للافتقار إلى الصحة النفسية، والعجز عن التعبير عن المشاعر (Helmes et al., 2008)، كما ترتبط بأنماط التعلق غير الآمن (Costa & Brody, 2013)، واضطرابات الشخصية (Bond, 2004)، وإيذاء الذات (Brody & Carson, 2012)، كما ترتبط أيضاً بوجود المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (Walburg & Chiaramello, 2015)، وتلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين اضطرابات التعلق وعجز التعبير عن المشاعر (الالكسينريما) (Besharat & Khajavi, 2013)، وترتبط باضطراب الجسدية (Mulloy, 2013)، وإدمان الكحوليات والإنترنت (Bose, 2011; Gupta, 2013; Waqas et al., 2016).

وتلخيصاً لما جاء بالإطار النظري وما تضمنه من دراسات سابقة، يمكن أن يستنتج القارئ أن هناك تناغماً وتناسقاً في وظيفة كل من جهاز المناعة النفسية وميكانيزمات الدفاع النفسي للأنا، وحيث إن كلاهما منوط بوظائف الحماية والدفاع عن الشخصية، وكلاهما يمثل عمليات عقلية لاشعورية لا يمكن ملاحظتها مباشرة وإنما يستدل عليها من آثارها المهدئة والتي تقلل من الآثار الضارة لمواقف الضغط والقلق، وتخلص الفرد من مشاعره السلبية وتساعده على التكيف معها، وتعيّنه على مواجهة الضغوط والانهاك النفسي بهدف تحقيق الصحة النفسية في نهاية المطاف.

وكما بينت الدراسات السابقة التي تم عرض نتائجها بمشكلة الدراسة والإطار النظري أن المناعة النفسية والدفاعات الناضجة التكيفية ترتبط بالنواحي الإيجابية للصحة

النفسية، وجاءت النتائج أيضاً مشيرة إلى ان كلاً من فشل الجهاز المناعي النفسي والميكانيزمات غير الناضجة والعصبية ترتبط بمعاناة أعراض المرض النفسي والاضطراب. وهنا سؤال يطرح نفسه: هل هذا التناغم والتناسق بين المتغيرين الأساسيين بالبحث يعني أنه يوجد بينهما نقاط التقاء وتقابل لبتكاملاً معاً لأداء وظيفة واحدة؟ أم أنهما يعملان على خطين متوازيين مستقلين عن بعضهما ولكن في إتجاه واحد، ولأداء وظيفة واحدة؟، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي لتقصي تلك العلاقة التي يمكن أن تربط بين ميكانيزمات الدفاع وعمل جهاز المناعة النفسية.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري للبحث وما جاء به من دراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- يتمتع طلاب الجامعة بدرجات متوسطة من المناعة النفسية .
- ٢- يستخدم طلاب الجامعة ميكانيزمات تنتمي إلي أساليب دفاعية متنوعة بنفس الدرجة .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة تعزي إلي أساليب ميكانيزمات الدفاع .
- ٤- لا يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي قائمة جهاز المناعة النفسية من خلال درجاتهم علي استبيان اساليب الدفاع DSQ-60.

إجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء من البحث عرضاً لمنهج الدراسة، والعينة، ووصفاً لأدوات الدراسة والتأكد من صلاحيتها، وذلك على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي، حيث أنه مناسب لأهداف البحث الحالي في التعرف على علاقة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة بميكانيزمات الدفاع التي يستخدمونها.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

ثانياً: عينة البحث:

تضمنت عينة البحث الحالي:

- العينة الاستطلاعية:

وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، واستخدمت تلك العينة لتقنين اداتا البحث وتم استبعادهم بعد ذلك من عينة البحث الأساسية .

- العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من عينة غير كلينكية قوامها ٣٠٦ طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، وتراوحت أعمارهم ما بين ٢٢-٢٧ سنة.

ثالثاً: أدوات البحث:

(١) قائمة جهاز المناعة النفسية Psychological Immune System Inventory

(PISI): ترجمة وتقنين الباحثة

تم وضع تلك القائمة من قبل أولاه (Olah, 1996; 2005; Olah et al., 2012)، وتم تطويرها عملياً لقياس المناعة النفسية لدى الراشدين من خلال تحديد المرونة النفسية والقدرة على المواجهة لدى الأفراد، وتتكون تلك القائمة من ٨٠ مفردة، وموزعة على ١٦ بعداً فرعياً، تلك الأبعاد الستة عشر تندرج تحت ثلاثة أبعاد تسمى بالأنظمة الفرعية الثلاثة لجهاز المناعة النفسية (الإقدام-الرصد The monitoring – Approaching Subsystem/MAS، الإبداع- التنفيذ Creating– Executing Subsystem/CES، التنظيم الذاتي Self-Regulation Subsystem/SRS)، وهي كما تم عرضها بالإطار النظري للبحث.

والمفردات عبارات بسيطة ويتم الاستجابة عليها من خلال اختيار المفحوص لدرجة من أربع درجات تبدأ بالدرجة ١ والتي تعني أن المفردة لا تعبر عن الفرد مطلقاً، إلى الدرجة ٤ والتي تعني أن المفردة تعبر عن الفرد تماماً.

قامت الباحثة بترجمة مفردات القائمة الي اللغة العربية ، ثم تم عرضها علي احد المختصين باللغة الانجليزية للتأكد من الترجمة الصحيحة ، وبعد ذلك تم عرضه علي

المختص باللغة العربية لتتقيحه من اخطاء الصياغة ،وهذا حتي لا يحدث خلل في صدق مفردات القائمة.

الخصائص السيكومترية للقائمة:

أولاً: الصدق

الصدق المرتبط بمحك (الصدق التلازمي) :

تم استخدام هذا النوع من الصدق عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين متوسط درجات الطلاب (العينة الاستطلاعية) على قائمة جهاز المناعة النفسية، ومتوسط درجاتهم على مجموعة من المقاييس التي تم من قبل تقنينها والتحقق من صدقها وثباتها في البيئة المصرية، وتلك المقاييس تقيس عدداً من المتغيرات التي يجب أن ترتبط نظرياً بأبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية، وتلك المقاييس هي:

- مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد/ عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز السيد الشخص (د.ت).
- مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة إعداد/ رالف شفارتير، ترجمة: سامر رضوان (أحمد أبو سعد، ٢٠١١، ٥٦-٥٩).
- مقياس التفاؤل إعداد/ محمود بدر الأنصاري (أحمد أبو سعد، ٢٠١١، ٩١-٩٤)

جدول (١)

معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية وعدد من المقاييس الأخرى لدى طلاب الجامعة

القائمة	الصحة النفسية	الكفاءة الذاتية	التفاؤل
الإقدام- الرصد	**٠.٦٠٥	**٠.٥١٧	**٠.٦٠٩
الإبداع- التنفيذ	**٠.٤٧٦	*٠.٦٢٣	*٠.٥١٨
التنظيم الذاتي	*٠.٤٢٤	*٠.٥١٩	*٠.٥٩٤

(**) دالة عند مستوى 0.01 (*) دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول ١ أن قائمة جهاز المناعة النفسية يتمتع بصدق تلازمي جيد، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ٠.٤٢٤ و٠.٦٢٣، وجاءت جميعها دالة .

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

ثانياً: الثبات

للتحقق من ثبات القائمة، تم حساب معاملات ثبات ألفا- كرونباخ لأبعاد القائمة (الأنظمة الفرعية الثلاثة) ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ثبات ألفا.

جدول (٢)

معاملات ثبات ألفا- كرونباخ لأنظمة وأبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية

معامل ثبات ألفا- كرونباخ	ابعاد قائمة جهاز المناعة النفسية
٠.٧٧٢	الاقدام-الرصد
٠.٧٣٠	الابداع-التنفيذ
٠.٨١٠	التنظيم الذاتي
٠.٨٩٧	المفردات الكلية للقائمة

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ألفا - كرونباخ لأبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية والتي تراوحت ما بين ٠.٧٣٠ و ٠.٨٩٧، مما يدل علي تمتع القائمة بدرجة جيدة من الثبات .

(٢) استبيان أساليب الدفاع 60- Defense Style Questionnaire، إعداد (2008) Thygesen et al. ترجمة وتقنين الباحثة

يمثل استبيان أساليب الدفاع 60-DSQ مقاييس للتقارير الذاتية، ومكون من 6٠ مفردة وضعت لقياس ميكانيزمات الدفاع النفسي، وتم وضع هذا الاستبيان من قبل Thygesen وزملائه عام ٢٠٠٨، وكان الهدف من هذه الأداة وتطويرها هي قياس ميكانيزمات الدفاع التي تضمنها الإصدار الرابع من الدليل التشخيصي والإحصائي-DSM-IV (APA, 2005)، والذي تضمن ثلاثين ميكانيزم دفاعي.

ويمثل كل ميكانيزم دفاعي باثنتين من المفردات، ويتم الحصول على درجة كل ميكانيزم عن طريق جمع الدرجات الخاصة بالمفردتين اللتين تعبران عن هذا الميكانيزم، ويقوم المفحوص باختيار الدرجة التي تعبر عنه وتتراوح ما بين ١ إلى ٩، وتعتبر الدرجة ١ عن عدم ملائمة البعد إطلاقاً للمفحوص وعدم تطابقها معه، بينما تعبر الدرجة ٩ عن التطابق التام بين ما جاء بالمفردة وسلوك المفحوص، ويتم تقييم الوظائف الدفاعية عامة من

خلال حساب الدرجات الكلية للستين مفردة، وتعتبر هذه الدرجة عن مدى النضج في الوظائف الدفاعية، كما يتم حساب درجات كل مستوى من الوظائف الدفاعية على حده. وتدرج الميكانيزمات الدفاعية الثلاثون في هذا الاستبيان تحت ثلاثة مستويات دفاعية تسمى بالأساليب الدفاعية وهي: أسلوب تشويه الصورة، وأسلوب الضبط (الإحكام المؤثر)، والأسلوب التكيفي (تم وصفهم تفصيلاً في الاطار النظري للبحث)، وتتمثل الميكانيزمات الثلاثون في:

- الفعل Acting out: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الخارجية أو الداخلية من خلال أفعال أكثر من التفكير أو المشاعر، والفعل الدفاعي ليس مرادفاً للسلوك السيئ، لأنه يتطلب أدلة على أن السلوك يرتبط بالصراعات العاطفية.
- الانتماء Affiliation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوطات الداخلية أو الخارجية عن طريق التحول إلى الآخرين للحصول على المساعدة أو الدعم، وهذا ينطوي على تشارك المشكلة مع الآخرين، ولكن لا يعني محاولة إلقاء المسؤولية على شخص آخر تخلصاً منها.
- الإيثار Altruism: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال التفاني لتلبية احتياجات الآخرين، ولكن على عكس التضحية بالنفس التي أحياناً تكون شكلاً من أشكال التكوين العكسي، ويحصل الفرد على الإشباع بشكل غير مباشر من خلال تحمل الآخرين أو من خلال استجابة الآخرين.
- التوقع/ الحدس Anticipation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال معايشة ردود أفعال انفعالية (عاطفية) في وقت مبكر، وتوقع عواقب الأحداث المستقبلية المحتملة والنظر في استجابات أو حلول واقعية.
- التخيل Autistic fantasy: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية عن طريق أحلام اليقظة المفرطة كبديل للعلاقات الإنسانية، والعمل الفعال أو حل المشكلة.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

- الإنكار Denial: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية عن طريق رفض الاعتراف ببعض الجوانب المؤلمة من الواقع الخارجي، أو التجارب الذاتية التي من شأنها أن تكون واضحة للآخرين، ومصطلح الإنكار الذهاني يستخدم عندما يكون هناك إعاقة كاملة في قدرة الفرد على اختبار الواقع.
- الحط من القدر Devolution: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال اسناد الصفات السلبية وبشكل مبالغ فيه إلى الذات أو الآخرين.
- الإزاحة Displacement: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية عن طريق تحويل المشاعر أو الانفعالات (ردود الأفعال) إلى شخص آخر أو موضوع بديل يكون عادة أقل تهديداً من مصدر الاستجابة الأصلي.
- التفكيك Dissociation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال فك الرابطة بين الانفعال والأفعال، وبين أنماط السلوك المتناقضة، وعزل كل منها عن الآخر.
- طلب المساعدة - الرفض Help-rejecting complaining: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال عرض الشكوى، وطلبات متكررة للحصول على المساعدة والتي تموه أو تغطي مشاعر دفيئة من العداء أو اللوم تجاه الآخرين، والتي يتم التعبير عنها بعد ذلك عن طريق رفض الاقتراحات أو المشورة أو المساعدة التي تقدم من الآخرين، والشكاوى أو الطلبات قد تنطوي على أعراض بدنية أو نفسية أو مشاكل حياتية.
- الفكاهة Humor: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي أو الضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال التأكيد على الجوانب الفكاهية أو الظريفة من المشكلات أو السخرية من الصراع أو مصادر الضغوط.
- التقدير المثالي Idealization: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال اسناد صفات إيجابية مبالغ فيها للآخرين.

- التعقل Intellectualization: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال الاستخدام المفرط للتفكير المجرد، أو وضع التعميمات للسيطرة أو التقليل من المشاعر المزعجة.
- العزل Isolation of affect: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال فصل الأفكار عن المشاعر المرتبطة بها، ويفتقد الفرد القدرة على ربط انفعالاته بفكرة معينة (حدث صادم) لديه، بينما يظل مدركاً للعناصر المعرفية للحدث.
- القدرة Omnipotence: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق الشعور أو التصرف كما لو أنه يمتلك صلاحيات خاصة وقدرة فائقة يتميز بها عن الآخرين.
- العدوان السلبي Passive aggression: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق التعبير عن العدوان تجاه الآخرين بشكل غير مباشر وغير تأكيدي، وهناك دوماً واجهة من الامتثال أو الإذعان المعلن يعمل كقناع للمقاومة اللاشعورية أو غير المعلنة والاستياء والعداء، ويحدث العدوان السلبي في كثير من الأحيان استجابة لمطالب الاستقلالية والأداء أو عدم الاشباع، ولكن قد يكون تكيفاً للأفراد الذين ليس لديهم أي طريقة أخرى للتعبير بشكل أكثر تأكيداً.
- الإسقاط Projection: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق الاسناد الكاذب لمشاعره، وأفكاره، والحفيزات الخاصة وغير المقبولة إلى الآخرين.
- التوحد الإسقاطي Projective identification: كما هو الحال مع الإسقاط، يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق نسب المشاعر والأفكار والحفيزات الخاصة وغير المقبولة للفرد زوراً إلى الآخرين، وخلافاً للإسقاط البسيط، لا ينكر الفرد تماماً (كلياً) ما يتم إسقاطه، ولكن يظل الفرد مبقياً على إدراكه (مدركاً) لبعض الأفعال أو الحفيزات الخاصة به، ولكنه يصفها بأنها ردود فعل مبررة لشخص آخر.

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

- التبرير Rationalization: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال محاولة تفسير السلوك غير الملائم وتعليله بأسباب منطقية ومقبولة للفرد وللمجتمع.
- التكوين العكسي Reaction formation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال التعبير عن الدوافع والرغبات غير المقبولة في شكل معاكس مضاد يكون مقبولاً، وعادة يكون مبالغاً فيه، وإخفاء الدوافع الحقيقية لأفكاره وأفعاله ومشاعره الخاصة من خلال التفسيرات غير الصحيحة (وهذا يحدث عادة بالاقتران مع القمع).
- الكبت Repression: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى بهدف توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها خشية الشعور بالإثم والندم وعذاب الضمير وإيلام الذات.
- تأكيد الذات Self-assertion: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال التعبير عن مشاعره وأفكاره بشكل مباشر ومعلن وبطريقة ليست قسرية أو عنيفة.
- ملاحظة الذات self-observation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال التفكير والتدبر في أفكاره ومشاعره ودوافعه وسلوكه ومدى تناسب استجاباته.
- الانشقاق Splitting: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق تقسيم حالات التأثير المعاكسة، والفشل في دمج الصفات الإيجابية والسلبية للذات أو للآخرين في صورة متماسكة، ولأن التأثيرات المتضاربة لا يمكن أن تواجه في وقت واحد فإن آراء وتوقعات أكثر توازناً عن الذات أو الآخرين مستبعدة من الإدراك العاطفي، وصورة الذات والموضوعات للفرد تميل إلى التناوب بين الأضداد القطبية: الحب الشديد، القوة، القيمة، الرعاية، سوء الشديدي، الكراهية، الغضب، التدمير، الرفض، اللاقيمة.

- الإعلاء Sublimation: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية من خلال التعبير عن الدوافع التي لا يقبلها المجتمع ولا تقبلها الذات بوسائل مقبولة للفرد والمجتمع.
 - القمع Suppression: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق التجنب العمدي للتفكير في المشكلات أو الرغبات أو المشاعر أو الخبرات المزعجة للفرد.
 - الإبطال/ المحو Undoing: يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط الداخلية أو الخارجية عن طريق الكلمات أو السلوك المصمم لإنكار أو لعمل تعديلات رمزية للأفكار والمشاعر والأفعال غير المقبولة.
- وقامت الباحثة بترجمة مفردات الاستبيان من الانجليزية الي العربية مع محاولة تعريبها بما يتناسب مع الثقافة المصرية دون الاخلال بالمعني، ثم تم عرض الاستبيان علي المختصين باللغة الانجليزية والعربية للتأكد من سلامة الترجمة والصياغة وخلوها من الاخطاء التي يمكن ان تخل بالمعني المقصود من المفردات، مما قد يؤثر علي صدقها .

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أولاً: الصدق

الصدق المرتبط بمحك (التنبؤي) :

تم حساب صدق الاستبيان من خلال خطوتين اولاً: تم حساب المقارنة الطرفية لأبعاد استبيان أساليب الدفاع النفسي DSQ-60 في الاختبار فقط، وذلك من خلال مقارنة درجات أعلى ٢٧% بدرجات أدنى ٢٧% على استبيان الدفاع النفسي، وتمت هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، وعندما تكون تلك الفروق ذات دلالة إحصائية واضحة يدل ذلك على أن الاستبيان يميز بين الأقوياء والضعفاء في الميزان، ويعد هذا مؤشراً علي صدق الاستبيان.

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين على استبيان أساليب الدفاع

Group Statistics			Independent Samples Test				
			t-test for Equality of Means				
		N	Mean	Std. Deviation	T	Df	Sig. (2-tailed)
البعد الأول	الارباعى الأعلى	٥٤	١٣١.٥١	١٠.٣٠	٣٢.١٦٣	١٦٤	٠.٠٠٠
	الارباعى الأدنى	٥٤	٦٩.٤٠	١٤.٢٦			
البعد الثانى	الارباعى الأعلى	٥٤	١٣٩.٥٩	٨.٨٥	٣١.٩٩٤	١٦٤	٠.٠٠٠
	الارباعى الأدنى	٥٤	٨٠.١٦	١٤.٤٣			
البعد الثالث*	الارباعى الأعلى	٥٤	١٣٨.٥٧	٩.٨٣	٢٩.٢٥٣	١٦٤	٠.٠٠٠
	الارباعى الأدنى	٥٤	٨٢.٦٥	١٤.٣٨			
مكانيزمات ككل	الارباعى الأعلى	٥٤	٣٨٢.٤٩	١٨.٧٩	٣٠.٨٨٠	١٦٤	٠.٠٠٠
	الارباعى الأدنى	٥٤	٢٦١.٩٠	٣٠.٢١			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "T" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين (المرتفعين والمنخفضين على استبيان أساليب الدفاع) دالة إحصائياً عند مستوى 0.001، مما يدل على أن الاستبيان يميز تمييزاً واضحاً وقوياً بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على نفس الميزان، مما يعني وجود مؤشر جيد علي صدق الاستبيان.

وثانياً : تم تطبيق قائمة ميكانيزمات او اليات الدفاع ترجمة الدكتور مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٣) علي المنخفضين والمرتفعين علي الاستبيان (DSQ-60) والذين تم تحديدهم في الخطوة السابقة (الدرجة الكلية للميكانيزمات ككل) ،وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين لعينة المرتفعين والمنخفضين علي الترتيب ٠.٧٤، ٠.٧٢، مما يدل علي تمتع الاستبيان بدرجة جيدة من الصدق .

ثانياً: الثبات:

للتحقق من ثبات الاستبيان، تم حساب معاملات ثبات ألفا-كرونباخ للأساليب الدفاعية الثلاثة والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ثبات ألفا.

جدول (٤)

معاملات ثبات ألفا- كرونباخ لاستبيان أساليب الدفاع DSQ-60

معامل ثبات ألفا- كرونباخ	الأساليب الدفاعية
٠.٦٥٥	أسلوب تشويه الصورة
٠.٧٣٠	أسلوب الضبط (الإحكام) المؤثر
٠.٦٧٨	الأسلوب التكيفي
٠.٧٩٣	المفردات الكلية للاستبيان

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ألفا -كرونباخ لأبعاد استبيان أساليب الدفاع حيث تراوحت ما بين ٠.٦٥٥ و ٠.٧٩٣ مما يدل على تمتع الاستبيان بدرجة جيدة من الثبات .
نتائج البحث:

تم عرض نتائج البحث للفروض الأربعة المطروحة ثم تم بعد ذلك مناقشتها وتفسيرها ، وذلك على النحو التالي:
أولاً: نتائج الفرض الأول:

وينص هذا الفرض علي "يتمتع طلاب الجامعة بمستوي متوسط من المناعة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار T لعينة واحدة، وذلك لاختبار الفرق بين المتوسط النظري والمتوسط الفعلي ويتضح ذلك من خلال جدول ٥

جدول (٥)

اختبار T لعينة واحدة للتعرف علي مستوي المناعة النفسية

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الفعلي	قيمة T	الدلالة
المناعة النفسية	٢٠٠	٢٢٠.٥٨	٢.١٣٢	*٠.٠١٨

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات أفراد العينة علي قائمة جهاز المناعة النفسية ٢٢٠.٥٨ درجة ، بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري ٢٠٠ درجة ، وكانت قيمة T ٢.١٣٢ وهي قيمة دالة عند مستوي ٠.٠١٨ ، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوي أعلى من المتوسط في المناعة النفسية .

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

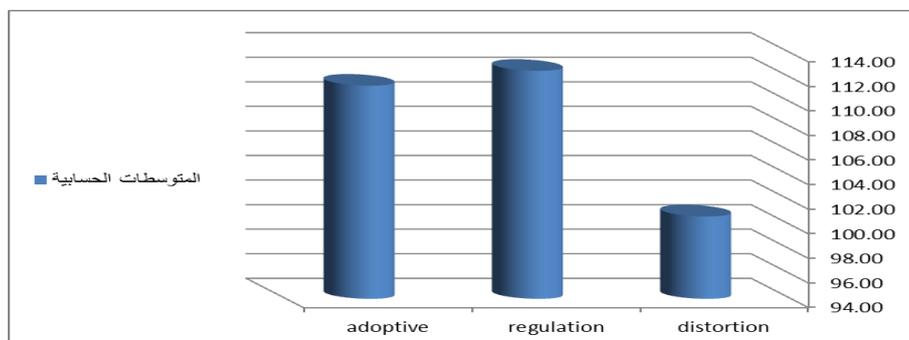
للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على "يستخدم طلاب الجامعة ميكانيزمات تنتمي إلي أساليب دفاعية متنوعة بنفس الدرجة"، تم استخدام كا^٢ لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأعلى درجة وأدنى درجة لأبعاد لميكانيزمات الدفاع للوقوف على أكثر الميكانيزمات شيوعاً لدى طلاب الجامعة.

جدول (٦)

متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد استبيان أساليب الدفاع

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
distortion	٣٠٦	١٠٠.٧١	٢٥.٣٤	٢٤	١٥٧
regulation	٣٠٦	١١٢.٥٦	٢٤.٥٢	٤٨	١٦٥
adoptive	٣٠٦	١١١.٣٥	٢٣.٠٣	٥٩	١٥٧
	Chi-Square Test	جدول ٧ درجات الحرية ودلالاتها على استبيان أساليب الدفاع			
	Frequencies				
	Test Statistics				
		Distortion	Regulation	Adoptive	
	Chi-Square	^a ١١٤.٥٨٨	^b ١٦٤.٥٨٨	^c ١٤٣.٦٤٧	
	Df	٥٤	٤٩	٥١	
	Asymp. Sig.	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	

ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة



شكل (1) الأساليب الدفاعية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزي إلي أساليب ميكانيزمات الدفاع . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم ترتيب درجات الطلاب على قائمة ابعاد جهاز المناعة النفسية وحساب الأرباع الأدنى والأربع الأعلى لمتغير المناعة النفسية وبعد ذلك تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " لدرجات ميكانيزمات الدفاع المقابلة لكل مجموعة من الطلاب. ويوضح جدول ٨ الفروق في أساليب الدفاع بين الطلاب المرتفعين والطلاب المنخفضين في المناعة النفسية".

جدول (٨)

الفرق في أساليب الدفاع بين الطلاب المرتفعين والطلاب المنخفضين في المناعة النفسية

المتغيرات	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
Distortion	الأرباع الأعلى	٨٣	٩٣.٠٦	٢٠.٨٩	**٣.٣٠	٠.٠١
	الأرباع الأدنى	٨٣	١٠٥.١٣	٢٥.٩٢		
Regulation	الأرباع الأعلى	٨٣	١١٩.٧٦	١٩.٧٣	**٣.٠٩	٠.٠٢
	الأرباع الأدنى	٨٣	١٠٧.٠٨	٣١.٦١		
Adoptive	الأرباع الأعلى	٨٣	١٢٦.٧٣	١٧.٥٠	**١٠.٥١	٠.٠٠
	الأرباع الأدنى	٨٣	٩٦.٦١	١٩.٣٧		
ميكانيزمات الدفاع ككل	الأرباع الأعلى	٨٣	٣٣٩.٥٥	٤٠.٨٢	**٧.٤٦	٠.٠٠
	الأرباع الأدنى	٨٣	٣٠٨.٨٢	٥٣.٠٣		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على الآتي: "يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على قائمة المناعة النفسية من خلال درجاتهم على أبعاد استبيان أساليب الدفاع DSQ-60". وللتحقق من صدق هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أساليب الدفاع : أسلوب تشويه الصورة – أسلوب الضبط المؤثر – الأسلوب التكيفي) على المناعة النفسية بهدف تحديد نسبة اسهام الميكانيزمات الدفاعية المتضمنة بالأساليب الدفاعية الثلاثة في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلاب. ويوضح جدول ٩ نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة.

جدول (٩)

تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغيرات البحث على المناعة النفسية

معامل التحديد R^2	" ف "	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٤١١	**٧٠.٣١	٢٤٢٩٤.٤٩	٣	٧٢٨٨٣.٤٨	الانحدار
		٣٤٥.٥٢	٣٠٢	١٠٤٣٤٧.١٣	البواقي
			٣٠٥	١٧٧٢٣.٦١	الكلية

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول ٩:

- أن معامل الارتباط المتعدد (*Coefficient of Multiple Correlation (R)*) (٠.٦٤١) لدرجات حرية (٣ ، ٣٠٢) ، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). أما معامل التحديد (*Coefficient of Determination (R²)*) أو معامل التقدير أو قيمة التباين الحادث من المتغيرات المستقلة (*distortion*) ، (*adaptive, regulation*)". في المناعة النفسية مساوية (٠.٤١١) ، وهي تدل على نسبة تباين ٤١% تقريباً من تباين المتغير التابع (المناعة النفسية).
- أن قيمة " ف" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجات حرية (٣ ، ٣٠٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وهذا يؤكد أن المتغيرات المستقلة تؤدي

دوراً في الإسهام بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة كما هو موضح بالمعادلة التالية:

$$\text{ص} = ١٢٢.٣٥ + (٠.٢١٤) \text{س}_١ + (٠.٠٦٤) \text{س}_٢ + (٠.٦٢٤) \text{س}_٣$$

مناقشة نتائج البحث وتفسيرها:

وذلك وفقاً لما يلي:

أولاً: تفسير النتائج المرتبطة بالفرض الأول

وينص على "يتمتع طلاب الجامعة بدرجات متوسطة من المناعة النفسية"، وأظهرت نتائج هذا الفرض (جدول ٥) أن المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات الطلاب (عينة البحث) على أبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية كان ٢٢٠ درجة، بينما المتوسط الافتراضي النظري كان ٢٠٠ درجة، وكانت قيمة T ٢.١٣٢، وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١٨، مما يعني أن الطلاب عينة البحث يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في المناعة النفسية، وبذلك تحقق هذه النتيجة صحة الفرض الأول جزئياً.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن ارتفاع أو انخفاض المناعة النفسية لدى الفرد إنما يتوقف على عدد من العوامل، ولعل أكثر هذه العوامل من وجهة نظر الباحثة التي يمكن أن تفسر بارتفاع مستوى المناعة النفسية من المتوسط لدى الطلاب عينة البحث الحالي هي البناء الأسري القوي والمتماسك في بيئتنا المصرية عامة وفي صعيد مصر خاصة، حيث وجود الوالدين في حياة أبنائهما وتفانيهما في تلبية احتياجاتهم سواء العاطفية أو المادية، وفي الغالب تكون الأسر المترابطة سناً لأبنائهم وداعمة لهم مما يشعرهم بالأمن النفسي والرضا عن الحياة مهما صعبت الظروف، فهم قادرين على التصدي والمواجهة ويشعرون بأن لهم من يعولون عليهم من أهل وأخوة .

فتلك المناعة النفسية التي يتمتع بها الأفراد ليست وليدة اللحظة وإنما هي سمة تراكمية تنمو وتقوى لدى الفرد وتتطور بمرور الوقت واكتساب الخبرات، وهذا ما أكده حمدي محمد ياسين (٢٠٠١) من أن أهم العوامل المؤثرة تماماً على نمو وتطور جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان هي العوامل الأسرية، فتوفير الجو الآمن للأبناء والحب الخلاق والاشباع العاطفي، وأن يكون الوالدان نموذجاً للسلوك السوي لأبنائهم، فإذا ما توافرت تلك

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

المقومات كانت تلك الأسرة قادرة على بناء مناعة نفسية ودفاعات قوية للأبناء تحميهم من الانحراف والعصابية والمرض النفسي.

والعامل الثاني من وجهة نظر الباحثة والذي لا يقل أهمية عن عامل الوالدية السوية والترابط الأسري، وهو الالتزام الديني والأخلاقي للشباب، والإيمان بالقضاء والقدر، والإيمان العميق بمعية الله وعونه، فمهما قست الظروف يظل تعلق الفرد بربه باعثاً فيه الشعور بالتفاؤل والأمل، والتفكير الإيجابي والتطلع إلى مستقبل أفضل، ويرى في قلب المحنة منحة من الله سبحانه وتعالى، شاعراً بالرضا، مما يجعله قادراً على التكيف الإيجابي مع ظروف حياته، وهذا كله يكون بمثابة المصل الذي يقوي مناعة الإنسان النفسية ضد الشعور بالقلق، أو الضيق أو التوتر أو الشعور بالضغط أو الإنهاك النفسي، فالالتزام الديني والأخلاقي يزيد من الصفات الإيجابية، ويدعم في الإنسان ثقته بنفسه فيكون شاعراً بالسيطرة على حياته، شاعراً بالتماسك، مبدعاً في حل ما يواجهه من مشكلات، متواصل مع مجتمعه، مندمجاً مع محيطه الاجتماعي، فاعلاً بينهم... إلخ، وهذا من شأنه أن يفسر ارتفاع المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

ولكن لا تنفي هذه النتيجة وجود بعض أفراد العينة الذين حصلوا على درجات أقل من المتوسط بل ومنخفضة على قائمة جهاز المناعة النفسية، ويرجع هذا إلى تباين الظروف الاجتماعية الخاصة بالأسرة والدعم الذي يتلقاه الفرد داخل أسرته، ومدى اشباع حاجاته للتعاطف والأمن والرعاية، وكم الضغوط والاحباطات التي يمكن أن تواجهه، ولم يجد من يعينه على التصدي لها، وقوة إيمانه بالله وقدرته على التكيف مع القضاء والقدر والتسليم لهما، وهذا أيضاً يتوقف على الأسرة وما ينشأ عليه الأبناء من الإيمان بالله والرضا عن أقداره، وأهمية الصمود والصلابة في وجه أي حدث يقيناً بحكمة الله في أقدارنا وأن قدره كله خير.

ثانياً: تفسير النتائج المرتبطة بالفرض الثاني

أظهرت نتائج هذا الفرض (شكل ١) أن أكثر الأساليب الدفاعية التي يستخدمها الطلاب عينة الدراسة هي أسلوب الضبط أو الإحكام المؤثر The style of affective regulation، ويتضمن هذا الأسلوب مستويات متباينة من الوظائف الدفاعية، يليها مباشرة وبدرجة مقارنة الأسلوب التكيفي The adaptive style وهو يمثل المستوى الناضج

The style of image distortion الأقل استخداماً لدى أفراد العينة ويتضمن هذا الأسلوب الميكانيزمات الدفاعية ذات الوظائف الدفاعية في مستواها غير الناضج.

ويمكن للباحثة أن تفسر هذه النتيجة في ضوء أن ميكانيزمات الدفاع تعمل كجزء أصيل من المكونات الطبيعية للشخصية، وتلك الميكانيزمات لها القدرة على مساعدة الفرد على التكيف في حياته اليومية من خلال التحكم في ردود أفعاله تجاه الضغوط الداخلية أو الخارجية، وأن تلك الميكانيزمات لها القدرة على النضج كجزء من حياة الإنسان الطبيعية، فيتطور استخدام الفرد للميكانيزمات الدفاعية من غير الناضجة إلى الناضجة، فمع تطور الفرد معرفياً يتم استبدال الدفاعات الأقل نضجاً وتنظيماً بآليات أخرى أكثر تعقيداً ونضجاً، وأن الأفراد في بداية العمر يستخدمون الميكانيزمات الأولية غير الناضجة، ثم تتغير تلك الميكانيزمات خلال مراحل النمو، وخاصة في مرحلة النضج، وهذا ما جاء في دراسة كل من Newman & Beail, 2010؛ Speck, 2014؛ Diehl et al., 2013.

ولذلك يمكن تفسير استخدام طلاب الجامعة لكل أسلوب من أساليب الوظائف الدفاعية، فوجد أنهم أقل استخداماً لأسلوب تشويه الصورة لأنه يعد أسلوباً بدائياً غير ناضج للدفاع، وقد يوجد أو يستخدم بصورة أكبر في مراحل عمرية مبكرة، ويأتي بعد ذلك استخدامهم لأسلوب الضبط المؤثر وهو الأسلوب الأكثر استخداماً لدى عينة البحث، ويأتي الأسلوب التكيفي بدرجة مقاربة، وقد يعني هذا أن الفرد كلما اتجه نحو النضج تتغير لديه الميكانيزمات الدفاعية لتؤدي وظائف دفاعية أكثر تعقيداً وتنظيماً ونضجاً لتحقيق له أعلى قدر من التكيف والصمود ضد القلق والإنهاك.

ثالثاً: تفسير النتائج المرتبطة بالفرض الثالث:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى إلى أساليب ميكانيزمات الدفاع"، وقد أظهرت نتائج هذا الفرض وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية في كل من: الدرجة الكلية على استبيان أساليب الدفاع -DSQ- 60 وكانت الفروق في اتجاه مرتفعي المناعة النفسية، وكذلك في كل بعد من الأبعاد الفرعية الثلاثة، حيث أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة على قائمة

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

جهاز المناعة النفسية كانوا أكثر استخداماً للأساليب الدفاعية ذات الوظائف الدفاعية الأكثر نضجاً، فكانت عينة المرتفعين في المناعة النفسية أكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر The style of affective regulation، والأسلوب التكيفي The adaptive style، وأقل استخداماً لأسلوب تشويه الصورة The image distortion. بينما كانت عينة المنخفضين في المناعة النفسية أكثر استخداماً لأسلوب تشويه الصورة، وأقل استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر وأسلوب التكيف.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- قدمت النظريات المعرفية الحديثة ونظريات الضغوط والمواجهة نظرة غير تقليدية لميكانيزمات الدفاع باعتبارها أساليب يستخدمها الفرد في حياته اليومية حتى لا يظل تحت وطأة المشاعر المؤلمة والسلبية، وأصبح الاتجاه حالياً نحو النظر إلى ميكانيزمات الدفاع باعتبارها ذات وظائف تكيفية وليست مرضية طالما استخدمها الفرد بصورة غير مفرطة، وتعمل على تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة ويؤدي إلى تفاقمها بدلاً من أن يشوه ويحرف تلك المواقف ويجردها من واقعها، مما يؤدي إلى استدعاء خبرات الفرد وشحن طاقاته نحو حل الموقف الضاغط ومواجهته مع التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة من خلال الاستجابة الناجحة للحل، مما يفسر كيف يمكن أن تدعم تلك الميكانيزمات الدفاعية جهاز المناعة النفسية لدى الفرد وتجعله أكثر كفاءة في مواجهة مواقف الضغط وعوامل الانهك النفسي، فيرى (Brad 2006) أن الميكانيزمات الدفاعية مصدر قوة لحماية الصحة النفسية للأفراد.

- تعد ميكانيزمات الدفاع جزءاً من الوظيفة النفسية اليومية للفرد الذي ينزع إلى استخدام ميكانيزمات لا شعورياً لحماية نفسه من القلق والانفعالات السلبية وفقدان تقدير الذات عند التعرض للضغوط الضاغطة حتى تقوم تلك الميكانيزمات بأداء وظائف الحماية والدفاع المنوطة بها، وبذلك فإن تلك الميكانيزمات الدفاعية - بصفة عامة - على جانب كبير من الأهمية فهي تمثل وسائل لخفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات، وتخفف من وطأة العقبات المعنوية والمادية التي يواجهها الفرد فتعيّنه على تحمل أعباء الحياة وصدماها، وتمنحه شيئاً من الراحة

والهدوء، فهي بذلك مصدر وقاية وحماية للأنا مما يحتمل أن يخل بتوازنها. فيرى Hart (2014) أن ميكانيزمات الدفاع تعمل على نحو فعال من خلال الحفاظ على الموارد النفسية للتعامل مع التهديدات النفسية مختلفة المصدر. وأن الميكانيزمات الدفاعية في أي من مستوياتها قد تكون تكيفية في بعض المواقف وتهدف إلى تحقيق أقصى قدر من الإشباع والارتياح والرضا، وهي تعد أيضاً البداية الحقيقية للتوازن (APA, 2005, 750).

- قد يفسر ما سبق ارتفاع المناعة النفسية لدى الطلاب عينة البحث الحالي عن المتوسط (وهذا ما توصلت إليه نتائج الفرض الأول للبحث الحالي) الذين يستخدمون الميكانيزمات الدفاعية التي تدعم لديهم الصمود والقوة والمرونة في التصدي اللاشعوري للصراعات والاحباطات الداخلية أو الخارجية التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وتدعم بذلك وظائف الجهاز المناعي النفسي لديهم، والمنوط بجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط وتساعدته وتدعمه للتغلب على التحديات وتجاوز العثرات، مما يحقق للفرد الشعور بالرضا والتوازن الانفعالي مما يكون له مردود إيجابي على صحته النفسية. ويدعم ذلك أن الأفراد الذين يتسمون بمستوى منخفض من المناعة النفسية كانوا أقل استخداماً للميكانيزمات الدفاعية أي أنهم لم يمتلكوا تلك الحماية الفطرية وحائط الصد الأول الذي يمكنهم من استثمار طاقتهم النفسية والحفاظ عليها لمواجهة مصاعب ومشقات الحياة وتحدياتها لتتكون لديهم تلك المنعة والحصانة والقوة النفسية المتمثلة في مصطلح المناعة النفسية، والتي تؤهلهم لمواجهة ضغوط ومصاعب الحياة.

- يتم تصنيف ميكانيزمات الدفاع النفسي وفقاً للتسلسل الهرمي حسب مستويات الوظائف الدفاعية بداية من الميكانيزمات غير الناضجة وهي ترتبط بصعوبات الضبط والتعبير وفهم المشاعر والخبرات الانفعالية مروراً بالميكانيزمات العصبية، وهي دفاعات أقل تكيفية، ولكنها توجد خلال كل مستويات الوظائف الحياتية، ثم نهاية بالميكانيزمات الناضجة تلك الدفاعات التي ترتبط بشكل بارز بمستويات مرتفعة من النجاح في العمل والعلاقات والصحة النفسية، وبمستويات منخفضة من الأمراض النفسية (Segal,

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

(Coolidge & Mizuno, 2007)، ومن نتائج هذا الفرض أن أفراد العينة المرتفعين في المناعة النفسية كانوا أكثر استخداماً للميكانيزمات الدفاعية الناضجة والتكيفية التي تنتمي إلى أسلوب الإحكام المؤثر والأسلوب التكيفي، وأقل استخداماً للأساليب غير الناضجة التي تنتمي إلى أسلوب تشويه الصورة والعكس صحيح. ويمكن تفسير ذلك من خلال محاولة التقريب وإيجاد نقاط الالتقاء بين عمل ميكانيزمات الدفاع في المستوى التكيفي والذي يتضمن الوظائف الدفاعية في مستواها الناضج وبين ما تتضمنه أبعاد المناعة النفسية من سمات وخصائص للأفراد الذين يتسمون ويتمتعون بمناعة نفسية جيدة. ويتضمن مستوى التكيف مجموعة من الميكانيزمات الدفاعية التي تؤدي إلى التكيف الأمثل في التعامل مع الضغوطات، فتلك الدفاعات عادة ما تزيد الإشباع وتسمح بالإدراك الواعي للمشاعر والأفكار وعواقبهما، كما أنها تعزز التوازن الأمثل بين الدوافع المتضاربة، ومن أمثلة الدفاعات التي يتضمنها هذا المستوى: التوقع، الإيثار، الفكاهة، تأكيد الذات، الإعلاء، المراقبة الذاتية، القمع (APA, 2005, 725). ويتم عرض بعض الميكانيزمات على وجه التفصيل للتعرف أكثر كيف تؤثر إيجابياً على مستوى المناعة النفسية لدى الفرد، ويفسر تلك الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في مستوى المناعة النفسية والتي تعزى إلى ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها أفراد العينة ووظائفها الدفاعية، وهذا كما يلي:

- ميكانيزم التوقع (الحدس): الذي يحاول الفرد من خلاله التعامل مع الصراع النفسي والضغوط الداخلية أو الخارجية عن طريق توقع عواقب الأحداث المستقبلية المحتملة والنظر في استجابات أو حلول واقعية، وهذا يؤدي بالطبع إلى دعم وتعزيز التفكير الإيجابي ووضع حلول واقعية للمشكلات والاستعداد النفسي لمواجهتها، وهذا من أبعاد المناعة النفسية.
- ميكانيزم القدرة الكلية: هذا الميكانيزم الذي يواجه الفرد من خلاله صراعاته وضغوطاته عن طريق تصرفه كما لو أنه يمتلك قدرات خاصة وفائقة تميزه عن الآخرين، مما يدعم شعوره بالثقة بالنفس وبقدرته على التحدي والمواجهة، ويرى أن ما يقابله من عقبات ما هي إلا تحديات تغيره إلى الأفضل وتضيف إلى مهاراته وقدراته، مما يدعم مناعته النفسية ليصبح أكثر قوة وصموداً في مواجهة أحداث الحياة.

- ميكانيزم تأكيد الذات: والذي يتعامل الفرد من خلاله مع الضغوط والصراع عن طريق التعبير المباشر والمعلن عن المشاعر والأفكار دون عنف أو عدوان على الآخر، وهذا يدعم الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية فيكون هذا الفرد خلاقاً قائداً متزامناً مع بيئته الاجتماعية شاعراً بالتماسك النفسي والفعالية الذاتية، وجميعها من أبعاد المناعة النفسية.
- ميكانيزم المراقبة الذاتية: الذي يتعامل فيه الفرد مع الصراع النفسي والضغط من خلال التفكير والتدبر في أفكاره ومشاعره وسلوكه محاولاً السيطرة عليها لتكون متناسبة مع المواقف والأحداث، وقد يفسر هذا القدرة على التحكم في الاندفاعات والتحكم الانفعالي والسيطرة على التهيج وهم من أبعاد المناعة النفسية.
- ميكانيزم الإيثار: والذي يتضمن التقاني لتلبية احتياجات الآخرين والحصول على الإشباع من خلال الشعور بالقدرة على تحمل الآخرين واستجاباتهم لذلك، وهذا يدعم جوانب مهمة في المناعة النفسية مثل القدرة على التعبئة الاجتماعية وتوليد القدرات الاجتماعية.
- ميكانيزم الإعلاء: وقد يدعم ويعزز هذا الميكانيزم أبعاد مهمة للمناعة النفسية لدى الفرد مثل مفهوم الذات الإبداعي والشعور بالنمو الذاتي، وذلك من خلال أداء أعمال وإبداعات خلاقية يقبلها الفرد والمجتمع.
- ميكانيزم الفكاهة: ينطوي هذا الميكانيزم على إنكار الواقع أو تجاهله له لبعض الوقت مما يؤدي إلى تخفيف أعباء الواقع عن كاهل الفرد وتخليصه نوعاً من تبعات الحياة اليومية مما يدعم ويشدذ طاقته النفسية في اتجاه التعامل مع المواقف الضاغطة بحالة خالية من القلق والتوتر، وهذا يساعد الفرد على النجاح في المواجهة، ومن ثم حل الموقف والتخلص من القلق والشعور بالضغط وتكرار تلك الخبرات الناجحة من الدفاع تدعم جهاز المناعة النفسية.
- وفي نفس السياق يمكن تفسير انخفاض مستوى المناعة النفسية بأنه يعزى إلى استخدام الأفراد المنخفضين في مستوى مناعتهم النفسية لميكانيزمات دفاعية غير ناضجة، حيث أنهم كانوا الأكثر استخداماً لأسلوب تشويه الصورة والذي يتضمن مجموعة الميكانيزمات التي تقوم على تشويه وتحريف الواقع لدى الفرد عوضاً عن

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

مساعدته على المواجهة والتعامل مع الضغوط ومواقف الصراع بشكل أكثر نضجاً، ومن أمثلة تلك الميكانيزمات:

- ميكانيزم الفعل أو الأداء: والذي يعني أن الفرد يتعامل مع الصراع النفسي والضغوط الداخلية أو الخارجية التي تواجهه من خلال ردود الفعل الدفاعية السريعة أكثر من التفكير أو المشاعر، فيؤثر هذا على قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات والاندفاعات بشكل سلبي، وهي أحد أبعاد المناعة النفسية مما يفسر انخفاض المستوى العام للمناعة النفسية بفعل هذا الميكانيزم.
- ميكانيزم الإزاحة: الذي يتضمن التعامل مع الصراع النفسي والضغوط من خلال تحويل ردود أفعال الفرد أو انفعالاته نحو مصدر آخر بديل يكون عادة أقل تهديداً من مصدر الاستجابة الأصلي.
- ميكانيزم العدوان السلبي: والذي يتضمن تعبير الفرد عن غضبه واستيائه من الآخرين بطريقة غير مباشرة وغير معلنة، وهذا الميكانيزم وسابقه يتنافيان مع تأكيد الذات والمواجهة المباشرة للتحديات والعقبات مما يفسر انخفاض درجاتهم على أبعاد قائمة جهاز المناعة النفسية.
- ميكانيزم الانشقاق عن الذات وعن الآخرين يؤثر سلباً على كفاءة عمل جهاز المناعة النفسية لدى أفراد العينة، حيث يتعامل هؤلاء الأفراد مع الصراع النفسي والضغوط الداخلية أو الخارجية عن طريق تقسيم حالات التأثير المعاكسة والفشل في دمج الصفات الإيجابية والسلبية للذات وللآخرين في صورة متماسكة، مما يؤثر سلباً على شعور الفرد بالتماسك وهو أحد أبعاد الجهاز المناعي النفسي.
- وفي سياق نتائج هذا الفرض يتضح أن استخدام الدفاعات التكيفية الناضجة تحدث تأثيراً إيجابياً على شخصية الفرد، وتجعله أكثر إيجابية وواقعية وقوة وتحدياً لصعوبات الحياة ومشقاتها والعكس صحيح تماماً، حيث تضعف الدفاعات غير الناضجة قدرات الفرد على المواجهة والصمود وتجعله أكثر حساسية تجاه مواقف القلق والاحباط ومفتقداً للالتزان النفسي. فيشير (Zhang & Guo (2017 أن الدفاعات التكيفية تؤدي إلى الحفاظ على البناء المعرفي للفرد في حالة من الاستقرار والتنظيم والحد من المشاعر السلبية وتعزيز علاقات الفرد بالآخرين من حوله، وتساعد في أن يكون

متكيفاً على مدى طويل، كما يشير (Malone et al., 2013) إلى أن الدفاعات التكيفية تؤدي إلى إحداث تعديلات للمواقف الضاغطة مع الاحتفاظ بالتواصل مع الواقع وليس انكاره أو تحريفه كما يحدث في الدفاعات الأقل نضجاً، كما أوضح (Perry & Bond 2008) أن الأفراد الأكثر صحة نفسية أو بدنية يستخدمون نسبة أكبر من الميكانيزمات الناضجة ونسبة أقل من الميكانيزمات غير الناضجة.

رابعاً: تفسير النتائج المرتبطة بالفرض الرابع:

والذي ينص على " لا يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على قائمة جهاز المناعة النفسية من خلال درجاتهم على استبيان أساليب الدفاع DSQ-60"، وقد أظهرت نتائج هذا الفرض أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي من خلال درجاتهم على استبيان أساليب الدفاع، وأنها تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى الطلاب، وهي نسبة مساهمة مرتفعة، تدل على القوة التنبؤية التي تتمتع بها ميكانيزمات في التنبؤ بالمناعة النفسية لعينة البحث الحالي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ورد في تفسير نتائج الفرض الثالث، وما ورد به تفسير لمستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ارتفاعاً أو انخفاضاً، ووجود فروق بينهما تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها، وتدعم بذلك نتائج هذا الفرض نتائج الفرض الثالث والعكس كذلك صحيح.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة، بالرجوع إلى الآراء النظرية التي فسرت آلية عمل جهاز المناعة النفسية وبعض تلك التوجهات قد أعزت كفاءة عمل جهاز المناعة النفسية في الأساس إلى عمل ميكانيزمات الدفاع في المقام الأول، ومنها رأي Gilbert الذي يرى أن جهاز المناعة النفسية يعمل في ضوء عمل ميكانيزمات الدفاع، ويرى أن الجهاز المناعي يعمل في إطار عملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة لتوقع الآثار السلبية المستقبلية للأحداث عن طريق تلك الميكانيزمات المعرفية مثل التجاهل والتحويل والتخيلات الإيجابية وهكذا بهدف تعديل خصائص الخبرة السلبية للتخفيف من مشاعر القلق والتوتر (Wilson & Gilbert, 2005).

ويفسر (Barbanell 2009) عمل جهاز المناعة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسي وتصورات فرويد عن عمل ميكانيزمات الدفاع النفسي، حيث يعتبر أن اللاشعور يقوم

د. عبير أحمد ابو الوفا دنقل

بتقنية وحجب المشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية خاصة التي تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة، مما يؤدي إلى الشفاء منها عن طريق تغليب الجوانب الإيجابية علي الجوانب السلبية، فحمي الفرد من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة، كما يزيد الإفادة من الخبرات مضيئاً أن التعرض لتلك المواقف السلبية والمؤلمة ومواجهة الاحباطات والضغوطات إنما تؤدي إلى تنشيط الميكانيزمات اللاشعورية لاحتجاز تلك المشاعر، وهنا ينشط جهاز المناعة النفسية لتوجيه الانفعالات نحو التكيف، وأكد كذلك في تفسيره لعمل هذا الجهاز أن من أهم العوامل التي تؤثر على كفاءته وتحد منها هو انهيار ميكانيزمات الدفاع إلى جانب الأزمات والخبرات الصادمة المستمرة والإنهاك النفسي.

ومن وجهة نظر أخرى، يرى علاء فريد الشريف (٢٠١٥) أن من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية نمو ميكانيزمات دفاع الأنا على حساب آليات المواجهة التكيفية، وهذا الرأي في مضمونه لا يتناقض مع ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي حيث استخدمت الباحثة استبيان أساليب الدفاع DSQ-60 الذي يقيس الميكانيزمات الدفاعية كما حددها DSM-IV والتي تشمل مستويات متباينة من الوظائف الدفاعية للأنا متضمنة الأساليب التكيفية في المواجهة، والتي اعتبرت ميكانيزمات دفاع للأنا ولكن في أعلى مستوى من الوظائف الدفاعية، والتي تسمى بالوظائف التكيفية، وهي كما أشار إليها Hann في نموذجها الذي أطلق عليه عمليات الأنا Ego process وافترض أن هذه العمليات تتضمن مجموعة من الميكانيزمات لكل منها نموذجان متباينان هما: النموذج الناضج والنموذج غير الناضج، وأطلق على النموذج الأول اسم ميكانيزمات التعايش Coping mechanisms وبين أن الاختلاف بين النموذجين يكمن في أن الأول يمكن الفرد من التوسط والاعتدال والمرونة بين متطلباته الشخصية والبيئية مما يتيح له الاستثمار الكامل لقدراته المعرفية للتوافق مع الواقع والاحتفاظ بحالة التوازن.

الاستنتاج Conclusion:

توصل البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج تدعم جميعها أن لميكانيزمات الدفاع دوراً في تفعيل ونشاط وظائف جهاز المناعة النفسية، وهذا ما توصلت إليه نتائج الفرضين الثالث والرابع، حيث أن الأفراد الذين تمتعوا بدرجات مرتفعة من المناعة النفسية هم الأفراد الذين يستخدمون ميكانيزمات الدفاع ولا سيما تلك الميكانيزمات في مستوى الوظائف

الدفاعية الناضجة والتكيفية، بينما الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في مستوى مناعتهم النفسية كانوا أقل استخداماً لميكانيزمات الدفاع عامة، وكانوا يستخدمون منها الميكانيزمات غير الناضجة، كما كان لميكانيزمات الدفاع قدرة على التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة ونسبة تباين مرتفعة تصل إلى ٤١%.

ويعمل جهاز المناعة النفسية وميكانيزمات الدفاع ضمن منظومة واحدة، حيث أن الهدف النهائي لكليهما هو الوصول بالإنسان إلى حالة التكيف الأمثل والالتزان، وذلك من خلال توفير الطاقة النفسية للفرد وشحذها عن طريق الحفاظ على الموارد النفسية للتعامل مع المواقف الضاغطة، والأزمات والعقبات التي يواجهها الفرد في حياته، وحتى أن بعض التوجهات النظرية اعتبرت أن المناعة النفسية في حد ذاتها آلية دفاعية أكثر عمقاً وتعقيداً وتنظيماً من غيرها.

ومن ثم، فالمناعة النفسية وحدة متكاملة من الأبعاد المتمثلة في القدرة على الصمود والمرونة الشخصية، والقدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والاجهاد والضغوط والمساهمة في صيانة وتسهيل الوظائف الصحية للشخصية، وحماية وتعزيز عملية التكيف والمواجهة، وهذا يتم من خلال عمل ميكانيزمات الدفاع -ولا سيما في مستوياتها التكيفية- التي تقوم باحتجاز المشاعر السلبية المؤلمة والحد من تأثيراتها على حياة الفرد، مما يؤدي إلى استدعاء خبرات الفرد وشحذ طاقاته نحو حل الموقف الضاغط ومواجهته، مما يدعم جهاز المناعة النفسية للفرد فيصبح أكثر صموداً وصلابة ومرونة في التعامل مع تحديات الحياة.

وبوجه عام، فقد جاءت نتائج هذا البحث في سياق نتائج الدراسات السابقة التي تدعم علاقة الميكانيزمات الناضجة بالمتغيرات الإيجابية للشخصية والعكس صحيح، وهو أن الميكانيزمات في المستويات غير الناضجة ترتبط بالمتغيرات السلبية، ومنها دراسات (Costa & Brody, 2013; Hyphantis et al., 2013; Malone et al., 2013; Miranda & Louza, 2015)، كما ترتبط بعلاقة موجبة مع الشعور بالرضا، وجودة الحياة وعلاقة سالبة مع الاكتئاب والأعراض العصابية، واستخدام أساليب مواجهة لا تكيفية (أمال عبد القادر جودة، ٢٠٠٩)، بل ترتبط إيجابياً باستخدام الفرد لأساليب المواجهة التكيفية (Maricutoiu & Crasovan, 2016)، بينما ترتبط الدفاعات غير الناضجة

د. عبير أحمد أبو الوفا دنقل

والعصابية في المستويات اللاتكيفية للوظائف الدفاعية إيجابياً بالعديد من الاضطرابات، مثل اضطراب القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل (Bond, 2004; Blaya et al., 2007). وترتبط بقوة العديد من الدلائل والمؤشرات للافتقار إلى الصحة النفسية، والعجز عن التعبير عن المشاعر (Helmes et al., 2008)، كما ترتبط بأنماط التعلق غير الآمن (Costa & Brody, 2013)، واضطرابات الشخصية (Bond, 2004)، وإيذاء الذات (Brody & Carson, 2012)، كما ترتبط أيضاً إيجابياً بوجود المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (Walburg & Chiaramello, 2015)، وتلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين اضطرابات التعلق وعجز التعبير عن المشاعر (الالكسينزيما) (Besharat & Khajavi, 2013)، وترتبط باضطراب الجسدنة (Mulloy, 2013)، وإدمان الكحوليات والإنترنت (Bose, 2011; Gupta, 2013, Waqas, 2016).

توصيات ومقترحات البحث:

تتمثل أهم توصيات ومقترحات البحث الحالي في:

- 1- تفعيل دور المؤسسات التربوية من خلال استخدام البرامج الإرشادية التي تقدم الدعم النفسي لمساعدة الطلاب على تنمية مهارات المواجهة التكيفية مثل تنمية مهارات تأكيد الذات، ومهارات حل المشكلات، والقيادة المجتمعية، مما يدعم مناعتهم النفسية، ويساعدهم في مواجهة التحديات في حياتهم الحاضرة والمستقبلية.
- 2- تقديم البرامج الإرشادية للأسرة لتوفير الجو الآمن لأبنائهم، وتعزيز أواصر المحبة والترابط بين الوالدين والأبناء، حتى ينمو الأبناء ولديهم حصانة ومنعة نفسية ودفاعات قوية يواجهون بها ضغوطات الحياة وتساعدتهم في التمتع بحياة نفسية هادئة ومطمئنة.
- 3- ضرورة التدخل المبكر مع الأفراد المشكلين بتقديم برامج تعزز لديهم استخدام الميكانيزمات التكيفية الناضجة.
- 4- تقديم برامج الإرشاد الديني للشباب الجامعي، والتي تدعم لديهم معاني الرضا والصبر، وتقوي عزائمهم وتبني الثقة لديهم.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة ميكانيزمات الدفاع بالمناعة النفسية لدى شرائح عمرية مختلفة.

◆◆◆ **ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب الجامعة** ◆◆◆

- ٦- إجراء الدراسات حول إمكانية استخدام برامج إرشادية لتعزيز استخدام ميكانيزمات دفاعية ناضجة وأثر ذلك على علاج بعض الاضطرابات النفسية.
- ٧- استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية المناعة النفسية لدى عينات متنوعة، وقياس أثر تعزيز استخدام ميكانيزمات الدفاع الناضجة باستخدام أساليب العلاج النفسي على رفع مستوى المناعة النفسية.

المراجع:

- أحمد أبو سعد (٢٠١١). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والترىوية: مقاييس الصحة النفسية، مقاييس المشكلات والاضطرابات (ط٢). عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٩). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)، ٣٣(١)، ٤٠٥-٤٣٤.
- إيمان حسين محمد (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٢(٣)، ١١-٦٣.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- حمدان محمود فضة (٢٠٠١). ميكانيزمات الدفاع لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، ٤٧(١٢)، ٨٠-٢٠٤.
- حمدي محمد ياسين (٢٠٠١). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات الأسرية. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي "الأسرة في القرن ٢١"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤-٦ نوفمبر، مج(٢)، ٨٦٣-٨٦٧.
- رولا رمضان الشريف (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- سام جولدسين، وروبرت ب. بروكس (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الأعصر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز السيد الشخص (د.ت). مقياس الصحة النفسية للشباب (المعايير المصرية والسعودية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها، وأبعادها، وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢١، ٨١١-٨٨٢.

علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة. عمرو اسماعيل، ومها صبري (٢٠٠٩). الموجز في الصحة النفسية. الرياض: مكتبة الرشد.

محمد ديبون (٢٠١٦). الأركان السبعة لنظرية الميكانيزمات الدفاعية حسب فيبي كرامير Cramer Phebe. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر، ٢٥، ١١٥-١٢٨.

محمد مجدي الدسوقي (٢٠١٣). قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد مسعد عبد الواحد (٢٠٠٦). المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء (دراسة تشخيصية). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم.

مواهب عبد الوهاب عبد الجبار (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

ولاء اسحاق حسان (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

American Psychiatric Association (APA). (2005). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IVth* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Barbanell, L. (2009). *Breaking the addiction to please goodbye guilt*. London: Littlefield Publisher

- Besharat, M. & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 571-576.
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 1(3), 6-15.
- Bhardwaj, A. (2012). A study of the effect of Pragyayoga Sadhana on adolescents' psycho-immunity. *Unpublished doctoral dissertation*, Dev Sanskriti University, Haridwar.
- Blackman, J. (2004). *101 defenses: How the mind shields itself*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts. *Unpublished master dissertation*, University of Jyväskylä.
- Bond, M. (2004). Empirical Studies of Defense Style: Relationships with Psychopathology and Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 263-278.
- Bose, S. (2011). Cognitive schema, defense mechanisms, general adjustment and meaning in life in patients with alcohol dependence syndrome: A comparative study. *Unpublished doctoral dissertation*, Central Institute of Psychiatry, Ranchi University.
- Brad, B. (2006). How psychiatric treatments can enhance psychological defense mechanisms. *The American Journal of Psychoanalysis*, 66(2), 173-194.
- Costa, R. & Brody, S. (2013). Immature psychological defense mechanisms are associated with greater personal importance of junk food, alcohol, and television. *Psychiatry Research*, 209, 535-539.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *Am Psychol*, 55, 637-46.
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *J Pers Assess*, 97, 114-22.
- 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.

- 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. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Eötvös Loránd, Budapest .
- Gupta, S. (2013). Depression, self-esteem, defense mechanisms and psychological well being in adolescents of alcohol abusing parents and non-alcohol abusing parents. *Unpublished doctoral dissertation*, Central Institute of Psychiatry, Ranchi University.
- Hart, J. (2014). Toward an integrative theory of psychological defense. *Perspect Psychol Sci*, 9, 19–39.
- Harter, J., Schmidt, F. & Keyes, C. (2003). Wellbeing in the workplace and its relationship to business outcomes: a review of Gallup Studies. from <http://media.gallup.com/Wellbeing>, Retrieved 12/5/2017.
- Hyphantis, T. Almyroudi, A., Paika, V., Degner, L., Carvalho, A. & Pavlidis, N. (2013). Anxiety, depression and defense mechanisms associated with treatment decisional preferences and quality of life in nonmetastatic breast cancer: a 1-year prospective study. *Psycho-Oncology*, 22, 2470–2477.
- Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman*. U.S.A: Library of Congress.
- Kline, P (2004). A critical perspective on defense mechanisms. In: Hentschel U, Smith G, Draguns JG, Ehlers W, (Eds.). *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives*, (pp.43 –54). Oxford: Elsevier Science Ltd.
- Kramer, U. (2010). Coping and defence mechanisms: What's the difference? – Second act. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 83, 207–22.
- Lőrincz, E., Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T. & Márton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23(1), 103-114.
- Malone, J., Cohen, S., Liu, S., Vaillant, G. & Waldinger, R. (2013). Adaptive midlife defense mechanisms and late-life health. *Personality and Individual Differences*, 55, 85-89.

- Maricutoiu, L. & Crasovan, D. (2016). Coping and defence mechanisms: What are we assessing?. *International Journal of Psychology*, 51(2), 83–92.
- Metzger, j. (2014). Adaptive defense Mechanisms: Function and transcendence. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 70(5), 478–488.
- Miranda, B. & Louza, M. (2015). The physician's quality of life: Relationship with ego defense mechanisms and oject relations. *Comprehensive Psychiatry*, 63, 22-29.
- Mulloy, B. (2013). Immature Defense Mechanisms, Somatization, and Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Reinvestigation of the Psychoanalytic Theory of Somatization. *Unpublished doctoral dissertation*, The Faculty of the College of Arts and Science, Roosevelt University.
- Newman, D. & Beail, N. (2010). An exploratory study of the defence mechanisms used in psychotherapy by adults who have intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(7), 579-583.
- Oláh, A. (2005): Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treffort Press.
- Oláh, A., & Kapitány-Fövény, M. (2012) A pozitív pszichológia tíz éve (Ten years of positive psychology). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67 (1), 19–45. doi :
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K . (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC— Empirical Text and Culture Research*, 4 ,102 - 108.
- Oláh, A., Szabó, T., Mészáros, V., & Pápai, J. (2012) A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges újtjai (Ways of talent detection and development in sports). In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (Eds.) *A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I*. Budapest: Oriold és Társai Kft .
- Pap, D., Gonda, X., Lazary, J., Molnar, E., Tothfalusi, L. & Bagdy, G. (2010). Mediating role of psychological immune competencies on the development of susceptibility to depression. in *EUROPEAN NEUROPSYCHOPHARMACOLOGY*, 20, S361-S362, p.2.b.015.

- Perry, J., & Henry, M. (2004). Studying defense mechanisms in psychotherapy using the Defense Mechanism Rating Scales. In U. Hentschel, G. Smith, J. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives* (pp. 165–192). Amsterdam: Elsevier.
- Rachman, S. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune System. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2-8.
- Rachman, S. (2017). Points of lights. *Behaviour Research and Therapy*, 88, 2-6.
- Segal, D., Coolidge, F. & Mizuno, H. (2007). Defense mechanism differences between younger and older adults: A cross-sectional investigation. *Aging and Mental Health*, 11, 415-422.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Speck, D. (2014). Assessment of the NEO-PI-3 for measuring defense mechanism presentation. *Unpublished doctoral dissertation*, College of Social and Behavioral Sciences, Walden University.
- Spinelli, J. (2009). The relationship between ego mechanisms of defense and reflective functions. *Unpublished doctoral dissertation*, Richard L. Connolly College, Long Island University.
- Thygesen, K., Drapeau, M., Trijsburg, R., Lecours, S., & de Roten, Y. (2008). Assessing defense styles: Factor structure and psychometric properties of the new Defense Style Questionnaire 60 (DSQ-60). *The International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 171–181.
- Vaillant, G. (2000). Adaptive mental mechanisms. *American Psychologist*, 55, 89–98.
- Vasudevan, M. (2003). *Emotional Stress*. New Delhi, India: Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. *Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Vos, M. & Haes, J. (2006). Denial in cancer patients: An explorative review. *Psycho-Oncology*, 16, 12-25.

- Walburg, V. & Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 65, 221-226.
- Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., Aftab, R., AllahYar, A., AllahYar, A. & Rai, A. (2016). Exploring the association of ego defense mechanisms with problematic internet use in a Pakistani medical school. *Psychiatry Research*, 243, 463- 468.
- Wilson , T. & Gilbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *American Psychological Society* , 14 (3), 131 — 134 .
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 951-958.
- Zhang , W. & Guo, B. (2017). Resolving defence mechanisms: A perspective based on dissipative structure theory. *The international Journal of Psychoanalysis*, 1-16. doi: 10.1111/1745-8315.12623.

Defense mechanisms of university students with high and low psychological immunity

Abstract:

The present research aimed to reveal the differences in the level of psychological immunity of university students which are attributed to styles of defense mechanisms they use, as soon as to reveal the predictive ability of the defense mechanisms to predict the psychological immunity among university students and to reveal the level of psychological immunity among sample of research and to identifying the defense mechanisms of the university students (research sample).

The study sample consisted of 306 postgraduate students of Qena faculty of education at South V alley University, aged between 22-27 years old, was applied psychological immune system inventory (PISI) and defense style questionnaire (DSQ-60). Results of the research have resulted in the following:

- The research sample have a higher than average level of psychological immunity.
- The research sample more commonly used of the affective regulation and adaptive styles more the image distortion style.
- There were statistically significant differences in the level of psychological immunity among the research sample attributed to the defense mechanisms styles.
- Defense mechanisms contributed 41% in predicting psychological immunity among the research sample.