

المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

Psychological immunity among university students in the light of some variables

أ.د. عفراء إبراهيم خليل العبيدي
جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات، العراق
ibrahimafraa@coeduw.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الإرسال: 2024/06/01 تاريخ القبول: 2024/10/24 تاريخ النشر: 2024/12/21

Abstract:

الملخص:

The aim of the research is to identify psychological immunity as well as to identify the differences in psychological immunity among students according to gender (male - female) and the academic stage (first - fourth). The research sample consisted of 200 male and female students from the University of Baghdad.

The research scale was applied the scale of psychological immunity, which is prepared by the researcher.

The search results revealed that: university students have a high degree of psychological immunity, there are no differences in psychological immunity according to the variable of sex or the variable of the educational stage.

Keywords: Psychological immunity, students, university, psychological disorders, crisis.

هدف البحث إلى قياس المناعة النفسية، فضلاً عن الكشف، عن الفروق في المناعة - النفسية، بين الطلبة على وفق الجنس (ذكر، أنثى)، والمرحلة الدراسية (أول- رابع). تألفت عينة البحث من 200 طالبا وطالبة، من طلبة جامعة بغداد.

تم تطبيق مقياس البحث - مقياس المناعة النفسية- وهو من إعداد الباحثة.

أسفرت نتائج البحث بأن: طلبة الجامعة لديهم مناعة نفسية بدرجة عالية، عدم وجود فروق في المناعة النفسية، على وفق متغير الجنس أو متغير المرحلة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: مناعة نفسية، طلبة، جامعة، اضطرابات نفسية، أزمة.

* المؤلف المرسل

1- مقدمة

الله سبحانه جل في علاه خلق الإنسان ككائن جسدي ونفسي له دلالات عميقة -في الفهم، فالنفس كما الجسد يتكون من جهاز معقد يتعرض لأمراض، واضطرابات عديدة، فالجهاز العضوي المناعي الذي يحمي الإنسان من الأمراض العضوية الجسدية، يوازيه ذلك الجهاز المناعي والمعروف بنظام المناعة النفسية، لكي يحافظ على الذات (النفس) ويحميها من التوترات والاضطرابات النفسية والعقلية.

تعد المناعة النفسية من المتغيرات النفسية الإيجابية، وقد تزايد الاهتمام بها في الفترة الأخيرة لان وجودها دليل ومؤشر على الصحة النفسية والجسمية، وهي عامل رئيسي مهم في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، وان ما يتعرض له من ضغوط واحباطات، تحدث تأثيرها في كلا الجانبين (العضوي والمادي)، لذا فان معنى مصطلح -المناعة- يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي. فالمناعة النفسية من العمليات الوقائية التي تساعد على حماية الفرد من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية المختلفة (Matheny, 1993, P123).

والمناعة النفسية هي القوة التي من خلالها يستطيع الإنسان التغلب على التحديات وتجاوز الصعوبات للوصول إلى تحقيق الأهداف والنجاح، إذ تعمل المناعة النفسية على ترتيب تفكير الفرد وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوطات والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، فضلاً عن اعتقاد الفرد بقدرته ودرجة صموده أمام تلك المشكلات والتوترات والأزمات. وهي جهاز حماية وقائي يقوي أسباب وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى من الغضب أو العدوان أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين، وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذي هم فيه، وإنما البقاء صحيحاً سليماً إيجابياً، بل ومحاولة رفعهم إلى مستوى التمتع بالصحة السوية السليمة الإيجابية، وهي بذلك عملية ترشيح للمشاعر - والانفعالات السلبية، المريضة التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Albert et al , 2012, P105).

وهذا ما توصلت إليه اغلب الدراسات ومنها دراسة(الجزار من أن الطلبة مرتفعي المناعة النفسية لديهم مستوى أداء أكاديمي مرتفع(الجزار وآخرون، 2018). كما أكدت دراسة بونا إن المراهقات اللواتي لديهن مناعة نفسية مرتفعة، فإن مفهوم الذات والقدرة على الحراك والتواصل الاجتماعي لديهن مرتفع أيضاً (Bona, 2014). كما وضحت وأكدت دراسة محيوز عن نتائج أهمها، إن المناعة النفسية القوية تقي من الآثار السلبية للضغوط المهنية (محيوز، 2021). أي أن المناعة النفسية تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك والتعب النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة لاستخدامها وتوظيفها في المواقف الحياتية المختلفة، إذ ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية المرضية.

2- مشكلة البحث

يتميز العصر الذي نعيش فيه بأنه عصر الأزمات، لذا يعيش الإنسان في هذا العصر الكثير من الأزمات، ولا سيما الفرد العراقي، على مدا تاريخ طويل سواء من حيث تنوع الأزمات- أو شدتها -أو النتائج، -المرتتبة عليها، وان العامل الأهم الذي يحدد رد فعل الفرد ليس الحدث الصادم

(الأزمة) بحد ذاته، وإنما القدرة أو عدمها على مواجهة الحدث والقدرة على المواجهة تعني مدى امتلاك الفرد للمناعة النفسية.

والطالب الجامعي حاله حال أي فرد عراقي يواجه العديد من الضغوطات والأزمات الحياتية، فضلا عن الضغوطات الدراسية والعملية، وبما أن الطالب يعد محور العملية التعليمية ومن أهم مخرجاتها، لذلك يجب التركيز على ما يمتلكه من مهارات وقدرة على التفاعل مع الإحداث والتي تساعد على مواجهة هذه الاحباطات والتوترات. لذا فان لمثل هذه المواقف الحياتية قد تؤثر على درجة المناعة النفسية (لل فرد) لل طالب الجامعي، حيث أن التعرض إلى المحن والشدائد تؤدي تدريجيا إلى فقدان القدرة على المواجهة والمقاومة. أي يصبح الفرد-هشا نفسيا-أي أنه يعاني من ضعف في المناعة -النفسية، فيصبح الفرد -إنسانا -ضعيفا (جسديا ونفسيا)، ويكون فريسة سهلة للإصابة بمختلف الأمراض النفسية والجسدية ويصبح عاجزا عن التواصل والتفاعل بإيجابية مع الأحداث والآخرين المحيطين به. وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة الحلبي في امتلاك الشخص الذي يتمتع بالمناعة النفسية من توجه إيجابي نحو الحياة المستقبلية(الحلبي، 2021)، بما معنى إمكانية التصدي لما يمكن أن يصادف الشخص من أزمات وضغوطات بشكل متزن والتعامل مع المشكلات بسلاسة وقدرة على التكيف، ولا سيما التكيف المدرسي وهذا ما توصلت إليه نتيجة دراسة الرفوع (الرفوع والريجات، 2021). كما ويمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى الأفراد من خلال أساليب مواجهة الضغوط والأزمات النفسية وهذا ما توصلت وأكدت عليه دراسة الرباعي (الرباعي، 2020).

انطلاقا مما تقدم فان مشكلة البحث الحالي تتحدد بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما درجة المناعة النفسية لطلبة الجامعة؟؛
- هل توجد فروق في درجة المناعة النفسية بين طلبة الجامعة تعزو إلى متغير النوع: طلاب وطالبات؟؛
- هل توجد فروق في درجة المناعة النفسية بين طلبة الجامعة تعزو إلى متغير المرحلة الدراسية: المرحلة الرابعة في مقابل المرحلة الأولى؟.

3- أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة؛
- الفروق في درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)؛
- التعرف على الفروق في درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير المرحلة الدراسية (الرابع-الأول).

4- أهمية البحث

تأتي أهمية البحث في جانبين هما:

الأهمية النظرية:

- أهمية المرحلة الدراسية الجامعية، والتي تعد من المراحل المهمة في حياة الطالب بعد انتقاله من مرحلة التعليم الإعدادي إلى التعليم الجامعي العالي حيث تتبلور فيها شخصيته، ويتفاعل مع الأحداث والأشخاص المحيطين به (البيئة المحيطة)، مما يؤثر على مستقبلهم وحياتهم سواء العملية، أو العملية وانعكاس ذلك على مجتمعهم وبلادهم بعدهم القوة الفاعلة المؤثرة، لذلك اهتمت اغلب الدراسات والبحوث العلمية بالطالب الجامعي- وبالمتغيرات التي تؤثر على صحته النفسية والجسدية.
- أهمية متغير-المناعة النفسية-على الأفراد ومدى تحملهم للاضطرابات التي قد يتعرضون لها وتجاوز هذه الضغوطات النفسية وتقليل مستويات الإجهاد والقلق والاكتئاب، أي المحافظة على التوازن النفسي للفرد.
- تزويد المكتبة النفسية بدراسة تعد من أهم الدراسات لتناولها (متغير مهم ودراسته) على شريحة مهمة أيضا.

الأهمية التطبيقية (العملية):

- تساعد نتائج البحث الحالي مؤسسات -وزارة التعليم العالي والبحث العلمي- في الوقوف على بعض المشكلات التي قد تعترض الطلبة في المرحلة الجامعية والمساعدة على حلها؛
- بناء مقياس لقياس -المناعة النفسية- لدى طلبة الجامعة؛
- نتائج الدراسة قد تسهم في وضع بعض التوصيات التي تساعد في تقديم برامج إرشادية، والتي يمكن الاستفادة منها في اكتساب وتنمية المناعة النفسية ومعالجة الضغوط الحياتية والدراسية لدى طلبة الجامعة.

5- حدود البحث

- الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث الحالي على دراسة متغير المناعة النفسية على وفق متغير (النوع والمرحلة الدراسية).
- الحدود المكانية:** طبق البحث في العراق، بغداد، جامعة بغداد، كلية العلوم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الحدود البشرية:** طلاب وطالبات الجامعة المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة.
- الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2023-2024م.

6- تحديد المصطلحات

- المناعة النفسية:

- ويعرفها "زيدان" بأنها: قدرة الفرد على التخلص من العوامل المسببة للضغوطات النفسية، الإحباط، التهديدات، المخاطر والأزمات النفسية، عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة(زيدان، 2013، ص 876).

- كما عرفها "أولاه" بأنها وحدة متكاملة، متعددة الأبعاد، لموارد الشخصية -المرتبطة بالجوانب (المعرفية-العاطفية-السلوكية) والتي تقدم للفرد -مناعة-يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط والإحباط ومقاومتها من خلال تدعيم الصحة النفسية وفق ثلاث أنظمة فرعية (الاعتقاد أو الثقة -مراقبة الأداء وتنظيم الذات)، والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناغم (Olah, 2005, P654).
- **تعريف الباحثة النظري:** قدرة الفرد (الطالب) على التعامل بإيجابية تجاه كل ما يهدد صحته، النفسية والجسدية بسبب تعرضه للضغوطات والمثيرات الحياتية المختلفة للمحافظة على توازنه نفسياً وجسدياً.
- **التعريف الإجرائي للباحثة:** الدرجة الكلية، التي يحصل عليها الطالب - (الطالبة) عند إجابته على فقرات مقياس -المناعة النفسية -المعد والمستعمل، في البحث الحالي.

7- الجانب النظري للبحث

النماذج التي فسرت المناعة النفسية:

- نموذج (جلبرت -التوازن): يعد نظام المناعة من وجهة نظر جلبرت أنه نظام دفاعي ضد أي إحباط أو توترات سلبية تهدد سعادة واستقرار الإنسان، وعليه هذا النظام يعتمد على تحقيق التوازن في التعامل مع التحديات التي تواجه الفرد، وهنا نجد أن هذا النظام يدعم النظرة الإيجابية والبعد عن السلبية وحماية الإنسان من الوقوع في الإحباط والتوترات. ولتوضيح الأمر نجد على الإنسان عند الوقوع في الأحران أو إحباطاً أو خسارة معينة مواجهة التحدي بالتوازن، أي أنه لا يبالغ -النظام- في الدفاع أو أن يكون الدفاع غير كافي حتى يحمي الفرد نفسه من المشاعر السلبية وتحقيق السعادة له.
- نموذج (كيجان، 2006): يرى "كيجان" أن المناعة النفسية هي نظام لتبديل والرد على الانفعالات باستخدام الحواس، وذلك للقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة، فضلاً عن القدرة على التخطيط المسبق من خلال ذاكرتنا وخيالنا. وبعد "كيجان" المناعة النفسية -كمنقى أو مرشح لفرز وتصنيف المعنى النفسي، العاطفي للأنشطة والأحداث والعلاقات والمواجهات اليومية، وتسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله. وهكذا يكون لدينا رد فعل للموقف ثم رد فعل تقويمي لرد الفعل، ونظّل نعيد النظر في أنفسنا عند اجتهدنا لتحسين الأمور، مما يساعد على حماية حياتنا وتحسين صحتنا النفسية ووقاية أنفسنا والحفاظ عليها وعلى تماسكها (زبدان، 2013، ص21).
- المناعة النفسية من وجهة نظر التحليل النفسي: يرى "فرويد" أن المكونات النفسية متفاعلة مع بعضها البعض وكل واحدة لها خصائصها ووظائفها ومكوناتها، ويتحقق التوازن النفسي والصحة النفسية للفرد من خلال قوة الأنا وقدرتها على التحكم وضبط احتياجات الغريزة الفطرية (الهو) مع الحفاظ على الجانب القيمي والأخلاقي، والذي يعتمد على مبدأ الضمير في مواجهة الهو الذي يعتمد على مبدأ اللذة في إشباع الغرائز. إهتم فرويد بآليات ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية والتي من خلالها يسعى الفرد للدفاع عن الأزمات والضغوط النفسية، التي تواجهه بحيل دفاعية نفسية لا شعورية، كما هي المناعة النفسية بوصفها خط دفاع وقائي للشخصية ومكوناتها من التهديدات الخارجية. وعد فرويد الخبرات اللاشعورية، كما المناعة النفسية سمة لا شعورية في أساسها.

- المناعة النفسية من وجهة نظر العلاج العقلي الانفعالي (البورت اليس): يؤكد البورت اليس أن الفرد يستطيع التحكم في حياته من خلال نمط تفكيره، والاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة الأفكار اللاعقلانية والتي يحملها الفرد في داخله، وعليه يجب على الفرد دوماً تغليب الأفكار اللاعقلانية ليصل إلى حالة من الإيجابية والاستقرار والسعادة والتفكير الإيجابي، وهو أحد الأبعاد الأساسية للمناعة النفسية. فعلى الفرد أن يتسم تفكيره باللاعقلانية والإيجابية حتى يستطيع التمتع بمستوى عالي من -المناعة النفسية- وصولاً للسعادة والصحة النفسية.
- المناعة النفسية من وجهة نظر " والتر كانون" (النظرية البيولوجية-المواجهة أو الهروب): تقوم هذه النظرية على مفهوم التوازن للفرد، إذ يرى "كانون" أن الاستجابات وردود الأفعال للضغوط النفسية التي تهدد الفرد من الخارج، على الفرد المحافظة على توازنه الداخلي ولا سيما عند التعرض للضغوط، والتي تعمل على استثارة الأجهزة الداخلية الفسيولوجية للجسم، مما يؤدي إلى الاستجابة لهذا التهديد الخارجي (الضغوط والتوتر) إما بالمواجهة -والتصدي للموقف الضاغط (المواجهة)، أو تجنب هذا الموقف الضاغط والهروب منه (الهروب) (أبو حليلة، 2022، ص ص 46-47).
- المناعة النفسية من وجهة النظر الإنسانية: يرى "ماسلو" أن الفرد الذي يتمتع بنمو نفسي -سليم صحي، هو الذي يحظى بإشباع حاجاته الأساسية، ومحقق لذاته متوازن نفسياً. فالشخص المحقق لذاته هو الشخص المنجز لأهدافه المتوافق والقادر على إصدار قرارات جديدة. وبذلك يحصل الفرد على الشعور بالرضا خلال مرحلة النمو والتطور، بالإضافة إلى شعوره بالاستقرار النفسي والانفعالي. ويؤكد أحد العلماء "روجرز" على أن الفرد إذا تلقى تقديراً إيجابياً خلال مرحلة حياته المختلفة، بصورة مستمرة وبصورة غير مشروطة، تكون لديه شخصية سليمة صحية ويشعر بالاستقرار والاتزان. ويعتقد "روجرز" أن السلوك الذي يجلب نتائج إيجابية للفرد لن يكون مشبعاً من الناحية الشخصية فحسب، بل سيحظى بتقدير إيجابي أيضاً من الآخرين المحيطين به (المجتمع). فالنظرية الإنسانية ترى أن الإنسان في حالة من النمو والنشاط والسعي إلى الأفضل، محققاً ذاته معطاء ومبدع يتمتع بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي (الثبات الانفعالي) (العكيلي، 2017).

مناقشة الإطار النظري:

تستنتج الباحثة من خلال استعراضها لوجهات النظر والنماذج النظرية المختلفة بأنه: لا توجد نظرية واحدة -عامة وشاملة- في علم النفس تعالج أو تفسر حقائق هذا العلم وظواهره، وإنما هناك نظريات عدة فسرت الحقائق والمفاهيم والظواهر، وانطلاقاً من الأطر الفكرية التي تعتمدها، وأنها في رأي الباحثة لا تعمل بشكل منفصل بل بصيغة تفاعلية. فالفرد وحدة واحدة تؤثر وتتأثر بالحالة النفسية، المعرفية، التكوينية الوراثية، الظروف الأسرية والاجتماعية وحتى الاقتصادية. ولذلك تبنت الباحثة وجهة النظر الكلية والاتجاه الكلي المتكامل، إطاراً نظرياً لأن الإنسان وحده متكاملة تستغرق أبعاده الكلية، البيولوجية، النفسية، العقلية، الاجتماعية والسلوكية، وتتنظر إليها كوحدة متكاملة، نشطة، فعالة ومتفاعلة مع الوحدات الأخرى. ولا تميل إلى تجزئة الفرد إلى مكونات مستقلة عن بعضها البعض.

8- الدراسات السابقة

- دراسة (Voitekane,2004):

تناولت الدراسة الكشف عن علاقة التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة، بنظام المناعة النفسية والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من 253 طالبا وطالبة من سبع كليات بجامعة لا تقيا. طبق الباحث مقياس الدراسة، وبعد تحليل البيانات بالوسائل الإحصائية الملائمة، أظهرت النتائج أن التوجه في تحقيق الهدف يرتبط ايجابيا بالرضا عن الحياة وبالمناعة النفسية، وان كل من التوجه نحو تحقيق الأهداف والمناعة النفسية يرتبطان سلبيا بالاكتئاب.

- دراسة (الرباعي، 2020):

تناولت الدراسة كشف العلاقة الارتباطية بين مناعة نفسية وأساليب مواجهة ضغوط نفسية، وقياس الفروق بين المتغيرين وفقا لمتغير (الجنس، التخصص). عينة بحث كانت مكونة من 200 طالب وطالبة من طلبة كلية الحقوق وكلية العلوم/ جامعة دمشق. بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص لصالح الطلاب الذكور /طلاب كلية العلوم على التوالي. كما بينت النتائج إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية، من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- دراسة (الحلبي، 2021):

تناولت دراسة "حنان الحلبي" التعرف على "دور مناعة نفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة القصيم". تكونت عينة الدراسة من 275 طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى المراهق بن والشباب والتوجه نحو المستقبل. أظهرت نتائج أن المناعة النفسية كانت فوق المتوسط لدى أفراد العينة ولديها قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل..

- دراسة (الرفوع والريجات، 2021)

تناولت دراسة "محمد والاء"، قياس درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة التقنية. شملت عينة الدراسة 359 طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياسا الدراسة. وبعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة، بينت نتائج الدراسة أن درجة المناعة النفسية والتكيف الدراسي متوسطة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس، فضلا عن وجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح المستويات الثاني والثالث والرابع.

- نستنتج من ما تم عرضه من دراسات سابقة، أن المناعة النفسية تقوي وتعزز لدى الأفراد ولا سيما الطلبة - قدرتهم على مواجهة الضغوطات والمشكلات الحياتية المتنوعة التي قد تواجههم أثناء رحلتهم الحياتية. كما تعمل على تمتعهم بالتكيف الدراسي وتزيد من قدرتهم على التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وهذا كله يرتبط بالبيئة المحيطة بالأفراد والمساندة الاجتماعية التي قد يتلقوها من المحيطين بهم ولا سيما من قبل الأهل .

9- منهجية البحث وإجراءاته

تتضمن منهجية البحث تحديد مجتمع البحث، وعينته، وبناء مقياس المناعة النفسية، وتحليل فقرات المقياس، مروراً بإجراءات تعرف مؤشرات الصدق والثبات، والوسائل الإحصائية المستعملة في استخراجها، فضلاً عن إجراءات تطبيقه، علماً أن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي التحليلي.

9-1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية العلوم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث كما يأتي:

- **عينة البناء وعينة التطبيق الأساسية:** تم اختيار 300 طالباً وطالبة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث، موزعين وفقاً لمتغير جنس والمرحلة الدراسية. أما عينة التطبيق الأساسية فتم اختيار 200 طالب وطالبة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الكليتين.

9-2- أداة البحث: تطلب تحقيق أهداف البحث الحالي بناء مقياس للمناعة النفسية:

- صياغة فقرات المقياس:

في ضوء تعريف المناعة النفسية تم صياغة 30 فقرة. وقد روعي في صياغتها أن تكون بصيغة المتكلم وقابلة لتفسير واحد (سمارة، 1989، ص81)، وجرى وضعها في استمارة واحدة مبوبة بحسب مكوناتها لغرض عرضها -على الخبراء.

- تحديد بدائل المقياس:

بعد إعداد الفقرات، اعتمدت طريقة ليكرت (Likert) في تصميم وبناء مقياس المناعة النفسية، وذلك بوضع مقياس ثلاثي متدرج أمام الفقرات، وكما يأتي: (تنطبق عليّ " دائماً، أحياناً- لا تنطبق عليّ أبداً" وأعطيت الدرجات (3، 2، 1) لصالح الفقرات الإيجابية الاتجاه، وأعطيت الدرجات (1، 2، 3) لصالح الفقرات السلبية والاتجاه..

- اختبار الصلاحية للفقرات:

عرضت فقرات مقياس المناعة النفسية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحيتها، ملائمتها للعينة ودقة صياغتها. واعتمدت الباحثة نسبة 80% فأكثر لتحديد صلاحية الفقرة، ووفق ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات مع إجراء بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات.

- إعداد تعليمات المقياس:

قامت الباحثة بوضع التعليمات لمقياس المناعة النفسية، وقد روعي فيها أن تكون واضحة، دقيقة وصريحة. وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب، وأخبر أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، إنما يختار البديل الذي يعبر عن موقفه فعلاً. وأن تكون الإجابة عن جميع فقرات المقياس، أي لا يترك فقرة دون إجابة. فضلاً عن أن إجابته لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة لأنها لأغراض البحث العلمي فقط، لذا لم يذكر اسم أفراد العينة.

- التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

طبق المقياس على عينة عشوائية بلغت 40 طالباً وطالبة، بواقع 20 طالباً و20 طالبة وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته، وبدائله من قبل عينة البحث، فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس. وقد اتضح للباحثة أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى العينة، وأن الزمن المستغرق في استجابة الطلبة على فقرات المقياس تراوحت بين 15 و20 دقيقة، وبمدى مقداره و17.5 دقيقة.

- الإجراءات الإحصائية لتحليل فقرات المقياس:

لإجراء هذه الوسيلة الإحصائية، تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة مكونة من 300 من الطلبة، وتم اختيارهم بالطريقة عشوائية طبقية وفق متغيرات البحث. وحسبت القوة التمييزية بطريقتين هما:

. طريقة المجموعتين الطرفيتين:

لإجراء هذه الوسيلة الإحصائية، قامت الباحثة بترتيب درجات عينة التحليل الإحصائي والبالغ عدد أفرادها 300 طالباً وطالبة تنازلياً "من أعلى درجة إلى أقل درجة"، بعدها اختيرت 27% من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات و27% من الاستمارات التي حصلت على أقل الدرجات من أجل إجراء التحليل الإحصائي. أظهر التحليل أن الفقرات جميعها مميزة إحصائياً (عند مستوى دلالة 0.05) ماعدا الفقرة الخامسة، كما موضح في الجدول 1:

جدول رقم 1 : المتوسطات والانحرافات والقيم تانية المحسوبة لفقرات مقياس المناعة النفسية باستخدام المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		تانية المستخرجة*
	وسط حسابي	انحراف	وسط حسابي	انحراف	
1	2.8704	0.43758	2.4815	0.60628	3.276
2	2.4815	0.50435	2.1111	0.53787	3.691
3	2.7222	0.49208	2.1852	0.72876	4.488
4	2.8889	0.31722	2.2407	0.72516	6.017
5	2.460	0.539	2.332	0.550	1.236
6	2.8148	0.39210	2.2778	0.65637	5.162
7	2.6667	0.47583	2.2778	0.62696	3.631
8	2.8704	0.33905	2.3889	0.68451	4.632
9	2.3519	0.70463	1.8889	0.66351	3.515

4.820	0.63691	2.5000	0.23121	2.9444	10
2.8704	0.8704	2.8704	0.12331	2.8345	11
3.1240	0.5662	2.3415	0.34761	2.7804	12
3.591	0.5476	2.2111	0.50521	2.4714	13
6.210	0.6251	2.2508	0.33655	2.9245	14
6.026	0.72417	2.24050	0.4172	2.8670	15
5.172	0.67632	2.2668	0.39670	2.9014	16
3.517	0.66352	1.8880	0.70464	2.3529	17
4.830	0.63692	2.5003	0.23141	2.9454	18
2.871	0.8705	2.8703	0.12333	2.8343	19
3.134	0.5672	2.3515	0.44761	2.6804	20
6.311	0.6252	2.3507	0.53651	2.8245	21
5.181	0.67635	2.2659	0.39634	2.9110	22
3.214	0.66347	1.9988	0.30764	2.5529	23
4.835	0.63678	2.5034	0.23101	2.8443	24
4.932	0.62441	2.3458	0.32305	2.8748	25
5.361	0.67259	2.2374	0.32700	2.45714	26
3.682	0.53582	2.1531	0.50436	2.4814	27
6.287	0.72344	2.2257	0.31622	2.8709	28
4.710	0.6562	2.5223	0.46141	2.7754	29
3.177	0.5695	2.3418	0.34321	2.9104	30

. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لل فقرات: استخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية لـ 300 استمارة. وقد أظهرت المعالجة الإحصائية أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، ماعدا الفقرة رقم 5، والجدول رقم 2 يبين ذلك:

جدول رقم 2: ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لفقرات المقياس

رقم	القيمة ارتباطية	رقم	القيمة ارتباطية
1	0.286	16	0.247
2	0.264	17	0.360
3	0.341	18	541.
4	0.415	19	0.336
5	0.082	20	0.420
6	0.260	21	0.354
7	0.337	22	0.490
8	0.298	23	0.380
9	0.273	24	0.351
10	0.382	25	0.500
11	321.	26	0.594
12	0.415	27	0.346
13	0.487	28	0.498
14	0.445	29	0.440
15	0.259	30	0.396

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

. صدق المقياس: عد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والاختبار الصادق: هو الاختبار K الذي يتمتع بقدرته على قياس الظاهرة أو السمة التي وضع من أجلها. وقد تحقق لمقياس لمناعة النفسية مؤشرات الصدق الآتية:

الصدق الظاهري: يمثل الصدق الظاهري مدى انتساب مضمون الفقرات للسمة المقاسة، ويعتمد الباحث في ذلك على المحكمين، لذلك فإن العقبة الأساسية أمام الباحث هنا هي اختيار الحكم

المناسب الذي يهتم بالموضوع، حتى لا يصل إلى نتائج مبنية على صدق زائف (عودة وملكاوي، 1992). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس المناعة النفسية بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم 10، والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها لمجتمع البحث.

مؤشرات صدق البناء: يعد من أهم أنواع الصدق ويتحقق من خلال التحقق تجريبياً من الافتراضات النظرية، وقد تحقق ذلك للمقياس من خلال الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يعد الاتساق الداخلي للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، ويتحقق من خلال حساب معاملات الارتباط البينية لفقرات الاختبار، أو من خلال إيجاد علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي (عبد الرحمن، 1983، ص 266). وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (298) وكانت القيمة الجدولية (1.96) كما في الجدول رقم 2:

الثبات (Reliability): ويعرف الثبات بأنه الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار (عودة وملكاوي، 1987، ص 161). ومن شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عال، وقد تم إيجاد مؤشرات ثبات الاختبار بطريقتين هما:

معادلة ألفا كرونباخ (Internal Consistency Coefficient): تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة ألفا، إذ أن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978, P230). ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم سحب 100 استمارة بشكل عشوائي من استمارات، عينة التحليل بناء المقياس (التحليل الإحصائي)، بعدها استعملت معادلة "ألفا كرونباخ" وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الحالي (0.85). وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط - دالاً إحصائياً. وهو معامل ارتباط يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

طريقة إعادة الاختبار (test-Retest Method): طبق المقياس من قبل الباحثة على عينة بلغ عددها 60 طالباً وطالبة، تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة الكليتين، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين. وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني. بلغ معامل الارتباط (0.88)، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً ويمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

10. عرض النتائج وتفسيرها

بعد أن تمت إجراءات بناء المقياس المستعمل في هذا البحث وخضع إلى التحليل الإحصائي، وعليه فإن الباحثة تتناول أهداف البحث لتحقيقها من خلال:

10-1- قياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

تحقيقاً للهدف الأول تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على العينة البحث والبالغ عددها 200 طالباً وطالبة، بلغ متوسط حسابي (72.84) بانحراف (6.68) درجة، أما متوسط فرضي (58) وباستعمال الاختبار تائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (31.38) وبدرجة حرية (199) وهي قيمة ذات دلالة عند مقارنتها بالجدولية، وبذلك نستنتج أن عينة البحث يتمتعون بالمناعة النفسية، والجدول رقم 3 يوضح ذلك:

جدول رقم 3: اختبار تاني لدلالة الفروق بين متوسط حسابي ومتوسط فرضي على مقياس

الأفراد	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	فرضي	قيمة محسوبة	قيمة جدولية
200	72.84	6.68	58	31.38	1.96

يظهر الجدول أعلاه تمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من المناعة النفسية، وترجع الباحثة ذلك إلى التنشئة الاجتماعية التي تعزز من الثقة، وقدرة الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية والاجتماعية بالصبر والمثابرة، ومعنى وجوده والتصرف بشكل متزن، فضلاً عن مساعدة وإسعاد الآخرين وانعكاس ذلك على شعورهم وإحساسهم بالسعادة لإسعادهم الآخرين، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة كل مند دراسة (الرباعي، 2020) و دراسة (الحلبي، 2021)

10-2- التعرف على الفروق في المناعة النفسية لدى الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

بعد تحليل البيانات إحصائياً، ظهر أن متوسط درجات الذكور على مقياس المناعة النفسية بلغ (72.04) بانحراف معياري قدره (6.9) أما متوسط درجات الإناث على المقياس نفسه بلغ (73.7) بانحراف معياري (6.4). ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما، تم استعمال الوسيلة الإحصائية المناسبة " اختبار تاني عينتين مستقلتين"، القيمة محسوبة (1.73) وعند الموازنة مع قيمة جدولية (1.96) ودرجة حرية(198) ومستوى دلالة (0.05)، يظهر أنها غير دالة إحصائية، أي انه لا توجد فروق دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، والجدول رقم 4 يوضح ذلك:

جدول رقم 4: الموازنة في مناعة نفسية لدى الطلبة على وفق متغير الجنس

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الإناث	73.7	6.4	1.73	1.96	غير دالة
الذكور	72.04	6.9			

يظهر الجدول أعلاه عدم وجود فروق في المناعة النفسية بين الذكور والإناث، وترجع الباحثة ذلك إلى إدراك الوالدين أهمية تنشئة الأفراد سواء أكان الفرد ذكر أو الأنثى بقدر من المساواة، مما ولد في أنفسهم الإيمان بقدراتهم وكفاءتهم وتمتعهم بعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، فضلاً عن وضوح أهدافهم في الحياة. وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة كل من (الحلبي، 2020) وتتفق مع نتيجة دراسة (الرفوع والريبيحات، 2021).

10-3- التعرف على الفروق في المناعة النفسية لدى الطلبة على وفق متغير المرحلة الدراسية (رابع -أول)

بعد أن تم تحليل البيانات إحصائياً، ظهر أن متوسط درجات المرحلة الرابعة على مقياس المناعة النفسية بلغ (73.3) بانحراف معياري قدره (6.71)، أما متوسط درجات طلبة المرحلة الأولى على المقياس نفسه بلغ (72.4) بانحراف معياري (6.68). ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما، تم استخدام اختبار تاني لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.84) وعند موازنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وعند درجة حرية(198) ومستوى دلالة

(0.05). أظهرت النتيجة، عدم وجود فروق، ذا دلالة إحصائية في المناعة النفسية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (رابع- أول)، والجدول رقم 5 يوضح ذلك:

جدول رقم 5: الموازنة في المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير المرحلة الدراسية

المرحلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
رابع	73.3	6.71	0.84	1.96	غير دال
أول	72.4	6.68			

يظهر الجدول أعلاه عدم وجود فروق في المناعة النفسية لدى الطلبة وفق متغير المرحلة الدراسية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن المناعة النفسية تتأثر بأسلوب المعاملة الوالدية بصورة أكثر من تأثرها بعمر الأفراد وكيف ينظر الفرد للضغوطات، وكيف يواجهها بما يمتلك من إمكانيات وقدرات بغض النظر عن أعمارهم، وبالتالي تمتعهم بمناعة نفسية. وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة (الرفوع والريجات، 2021) التي وجدت فروق في المستويات الدراسية.

- الخاتمة

تعد المناعة النفسية الدرع الواقي للشخص من الإصابة بالأمراض النفسية، والتي تكون نتيجة تعرض الفرد للازمات والضغوطات التي ولا بد أن يمر بها الفرد في رحلة حياته. لذا من الضروري أن يتمتع الأفراد بالمناعة ويوظفها لتكون جهاز حماية نفسية لها. وقد توصل البحث الحالي إلى تمتع الطلبة بالمناعة النفسية، وعدم ظهور فروق في المناعة وفق الجنس أو وفق المرحلة الدراسية. لذا توصي الباحثة إلى:

- إقامة الندوات والدورات للطلبة لتزويدهم باستراتيجيات واليات تعمل على زيادة الإيمان بقدراتهم وكفاءتهم؛

- تفعيل عمل الوحدات الإرشادية في الجامعة للتأكيد على الاستبصار الذاتي لدى الطلبة لما يملكون من إمكانيات كامنة واستثمار هذه الإمكانيات لتحقيق الذات ولزيادة الإحساس بالمناعة النفسية؛

- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج ورش تدريبية لزيادة المناعة النفسية من خلال تمكين أساليب المواجهة الفعالة لدى الأفراد للتعامل مع الضغوط، والأزمات المتنوعة التي تواجههم، في حياتهم اليومية؛

- كما تقترح الباحثة استكمالاً للبحث الحالي : القيام بدراسة موازنة للدراسة الحالية على عينات عمرية مختلفة وموازنة النتائج. وكذا إجراء دراسة تتناول العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية ومتغيرات نفسية كالمرونة العقلية، الحكمة، الاستثارة الفائقة وجودة الحياة.

- قائمة المراجع

- Matheny Kenneth et al. (1993) . The Coping Recourse Inventory For Stress, A measure Of Perceived Resources Fullness, Journal of Clinical-Psychology. 6(49), pp280-290.
- Albert Lőrincz, E et al. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological-immune system and the -emotional tone of personality in adolescents. The New Education- Review, 23(1), pp103- 115.
- الجزائر رانيا خميس وآخرون. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19، ص ص 493- 535.
- محيوز، كريمة. (2021). فلسفة المناعة النفسية في مراجعة الضغوط المهنية، مجلة المحكمة للدراسات الفلسفية، 9(2)، ص ص 1221- 1243.
- الحلبي حنان خليل. (2021). المناعة النفسية والمساندة -الاجتماعية- كمنبئات بالتوجه -الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 9(2)، ص ص 468-478.
- الرفوع محمد احمد خليل و الربيعات الاء احمد. (2021). لمناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز -العطاء، 1(2)، الأردن.
- الرباعي سعاد. (2020). لمناعة النفسية وعلاقتها -بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث -سلسلة العلوم التربوية، 42(29)، ص ص 99-159.
- عصفور أيمن حسنين. (2016). تنشيط لمناعة النفسية- تقوية التفكير الإيجابي -رؤية تربوية، الطبعة الأولى، مصر، القاهرة: المكتب المصري للتوزيع.
- زيدان عصام محمد. (2013). لمناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، مصر، العدد 51، ص ص 811-882.
- Oláh Attila, (2005). Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactionall perspective. Budapest: Treffort Press.
- Oláh Attila., et al., (2010). Life expectancy -and psychological immune competence in different cultures. ETC-Empirical Text and Culture Research, 4, pp102- 108
- Gilbert Daniel T., et al. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in- affective Forecasting. Journal of Personality- and Social-Psychology, 75, pp617-638.
- أبو حليلة، احمد عبد الوهاب يوسف. (2022). المهارات الحياتية كمتنبئات بالمناعة- النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى-كلية التربية.
- العكيلي جبار وادي باهض. (2017). مناعة النفسية لدى طلبة الجامعة -وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 1(81)، ص ص 423-455.

- Stanley Julian, S. et Hopkins Kenneth D. (1972). Educational and Evaluation, Cliffs. New jersey. Prentic- Hall.
- Voitekane, Sarmite. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. Baltic Journal of Psychology, 5(2), p19.
- سمارة عزيز (1989). مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان: دار الفكر.
- عودة أحمد سليمان، ملكاوي فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الأردن: مكتبة الكنانة.
- عبد الرحمن سعد. (1983). القياس النفسي، الكويت: مكتبة الفلاح.
- كامل عبد الوهاب محمد. (2009). اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة-مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرسي كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام - وعلم النفس، ط1، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- Nunnally Jum C, (1978): Psychometric, theory, 2nd, Edition, New York, Mc Graw – hill.
- عودة أحمد سليمان وملكاوي فتحي حسن. (1987). أساسيات البحث العلمي- في التربية والعلوم الإنسانية، عناصره ومناهجه والتحليل الإحصائي، جامعة اليرموك، دائرة التربية: مكتبة المنار.