

فعالية برنامج إرشادي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الجامعية

The effectiveness of a guidance program based on components of the psychological immune system in improving emotional intelligence and quality of life among a sample of university-aged adolescents

إعداد

الدكتورة/ هدى ملوح عسكر الفضلي

قسم علم النفس – كلية العلوم الاجتماعية – جامعة الكويت

drhodaelfadly@gmail.com

المؤلف المرسل : هدى الفضلي	تاريخ النشر : 2025-12-20	تاريخ القبول : 2025-12-14	تاريخ الارسال : 2025-12-03
----------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------

ملخص:

نظرًا لأن المناعة النفسية تُعد بمثابة أكسير الحياة ودعامة أساسية لسلامة الفرد وقدرته على التكيف، فإن أهمية الدراسة الحالية تتجلى في سعيها لإبراز الدور الحيوي لهذه المناعة في تعزيز الأداء العام للمراهقين الجامعيين وتنميتهم بصورة متكاملة. وقد هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدخل سيكولوجي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية، والتحقق من فاعليته في رفع مستويات الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين في المرحلة الجامعية. وتكوّنت العينة الأساسية من (80) طالبًا وطالبة من جامعة الكويت، وُزِعوا بالتساوي على مجموعتين: تجريبية وضابطة يضم كل منهما (40) مشاركًا. وباستخدام كلٍّ من مقياس الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة للمراهقين بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي القائم على مكونات جهاز المناعة النفسية – وهي أدوات وبرنامج من إعداد الباحثة – أظهرت النتائج ارتفاعًا دالًا إحصائيًا في متغيري الدراسة (الذكاء الوجداني وجودة الحياة) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي. ويشير ذلك بوضوح إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين هذين الجانبين لدى المراهقين الجامعيين. واختُتمت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تطوير البرامج الإرشادية الموجهة للمراهقين وتعزيز صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية – الذكاء الوجداني – جودة الحياة – المراهقة.

Abstract:

The present study aimed to examine the effectiveness of a counseling program grounded in the components of the psychological immune system in enhancing emotional intelligence and quality of life among university-aged adolescents. The main study sample consisted of (80) male and female adolescent students at Kuwait University, divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of (40) students. The study employed two scales: the Emotional Intelligence Scale and the Quality of Life Scale for Adolescents, in addition to the counseling program based on the components of the psychological immune system, all of which were developed by the researcher. The results showed a statistically significant increase in both

emotional intelligence and quality of life scores among the university adolescents in the experimental group compared to those in the control group after the program's implementation. This indicates the effectiveness of the counseling program in improving both emotional intelligence and quality of life among the experimental group. The study concluded with a set of recommendations and suggestions..

Key words: Psycho Immunology- Emotional intelligence – Quality of life – Adolescence.

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة من أدق المراحل العمرية وأشدها تأثيراً في مسار نمو الفرد، لما تحمله من تغييرات متسارعة تسهم في تشكيل شخصيته المستقبلية. وتمثل هذه المرحلة بالنسبة للمجتمعات نقطة تحول محورية، إذ يتعرض المراهق خلالها لجملة من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي تحيط به، فيكون في حاجة ماسة إلى المساعدة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتمكينه من تحقيق التوازن بين انفعالاته المتدفقة وقدرته المحدودة على ضبطها. وفي ظل ذلك قد يظهر بعض المراهقين سلوكيات غير مقبولة اجتماعياً، تنعكس في صورة مشكلات وتظاهرات انفعالية أو سلوكية غير منطقية، تُعد مؤشرات على صعوبة التكيف في هذه المرحلة، وهو ما يستدعي التدخل الهادئ والحكيم لتوجيههم نحو مسارات سوية تعينهم على الاندماج الإيجابي في المجتمع.

وفي سياق آخر، تتسم حياة الإنسان بعدم الثبات، إذ لا تسير وفق وتيرة واحدة أو نمط ثابت؛ فالعالم المعاصر يشهد تغييرات متسارعة في المجالات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، وقد ألقت هذه التحولات بظلالها على مختلف جوانب الحياة، فازدادت الضغوط والمشكلات التي يواجهها الفرد، وأصبحت الأعباء اليومية أكثر تعقيداً مما كانت عليه في السابق (يوسف، 2020، 531).

ويتزايد هذه الضغوط وما تسببه من انفعالات سلبية تهدد إحساس الفرد بمعنى الحياة وسعادتها، بدأ الاهتمام يتجه نحو علم النفس الإيجابي، الذي جاء ليعيد التوازن للإنسان ويعزز الجوانب المشرقة في حياته. ويركز هذا الاتجاه الحديث على تنمية القدرات الإيجابية لدى الفرد، وفي مقدمتها: المناعة النفسية، والذكاء الوجداني، وجودة الحياة، لما لها من دور محوري في تعزيز التكيف والصحة النفسية والرفاه الإنساني (يوسف والفضلي، 2021، 463).

ويُعد الذكاء الوجداني Emotional Intelligence من الموضوعات المهمة في علم النفس والتراث السيكلوجي والتي فرضت نفسها في الآونة الأخيرة على ساحة البحوث، وهذا ما أشارت إليه الدراسات النظرية والسابقة إلى ذلك، مثل سالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990)، وجولمان (Goleman, 1995 a, b)، ومبيض (2003)، ويوسف (2012)، ونانسي وآخرون (Nancy et al., 2012)، والنجار (2013)، وحسين (2014)، وسليمان ويوسف (2015)، والخفاجي (2016)، وعثمان وآخرون (2017)، وشبولية (2018)، ويوسف وغنايم (2020)، وكريفا (Krifa et al., 2021)، والفضلي (2024)، وخان وآخرون (Khan et al., 2025)، والسويهي (2025)، حيث أشارت إلى أنّ الانفعالات تنبع من أربعة أبنية أساسية: القدرة على الفهم والتقدير والتعبير الدقيق عن الانفعال، والقدرة على توليد المشاعر حسب الحاجة. ويعمل كل من هذه الأبنية على تطوير المهارات التي تُشكل مجتمعة ما يُعرف بالذكاء الوجداني (الانفعالي).

ويشير حسين (2014) إلى أن الصحة الانفعالية شرط أساسي للفهم، وبالتالي للتعلّم الفعّال والنجاح في الحياة بشكل عام والدراسة بشكل خاص، نظرًا لما يتمتع به الفرد من صفات مثل الثقة، وحب الاستطلاع، والدافعية، وضبط الذات، والانتماء، والقدرة على التواصل والتعاون، خصوصًا في المرحلة الجامعية. وفي هذا السياق، أكّد كل من جولمان (2000) ومبيض (2003) أن الذكاء الوجداني، بمكوناته وعناصره الوظيفية (الوعي بالذات، وضبط الذات، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية)، يُعد وسيلة لتنمية وتطوير المهارات الفنية والقدرات العقلية والمعرفية، ويُستخدم لتصنيف الخصائص النفسية والاجتماعية للأفراد.

ومن ناحية أخرى، تُعتبر جودة الحياة (Quality of Life) من أهم القوى الإنسانية. وهي مفهوم نسبي، يختلف باختلاف الفرد وظروفه، سواء كان غنيًا أو فقيرًا، سعيدًا أو تقيسًا، وهو مفهوم يسعى كل فرد لتحقيقه (يوسف، 2020، 532). كما أنه مفهومًا شاملاً ومتعدد الجوانب، يشمل الصحة النفسية والجسدية، وإدارة الوقت، والعواطف، والعلاقات الاجتماعية. ويستند تقييم جودة الحياة إلى قدرة الفرد على تقدير هذه الجوانب في الماضي والحاضر والمستقبل، بهدف تحديد درجة رضاه وسعادته، فضلًا عن تعزيز قدرته على تبني التفاؤل والأمل في مختلف جوانب حياته (عثمان، 2017، 378).

وعلى الرغم من حداثة مفهوم جودة الحياة، واهتمام الدراسات البحثية به، فقد أصبح توجّهًا مجتمعيًا يسعى إلى تحقيقه كافة الأنظمة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية. ورغم الاهتمام بتحسين نوعية الحياة، لم يتحقق الشعور الكامل بالرضا النفسي للأفراد، بل ازدادت الضغوط والصراعات، وارتفعت معدلات انتشار الاضطرابات السلوكية بين جميع الفئات العمرية (فائق وعبد الهادي وعلام والشعراوي وسري، والصواف وسيف، 2013، 399؛ والشريف، 2025، 792).

وجودة الحياة تكمن في الخبرة الذاتية للفرد (زهران، 2017، 150). كما يشير دينير ودينير (Diener & Diener, 1995, 653) إلى أنها تقييم الفرد لتفاعله مع الحياة، سواء من حيث الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الاستجابة العاطفية المستمرة للظروف الحياتية، ومدى توافر فرص إشباع الاحتياجات. وتضيف عيسى (2019، 85) أن جودة الحياة تمثل شعور الفرد بالرضا والسعادة، وتقدير نقاط قوته، والشعور بالمعنى، والتكامل بين الشعور الجيد والأداء الجيد.

من جهة أخرى، تُعد المناعة النفسية إحدى أهم أهداف علم النفس الإيجابي، وأشار إليها كأحد النظريات العلمية الحديثة في هذا المجال. وقد اعتبرها البعض بمثابة “أكسير الحياة” لأنها الأساس لجودة الحياة النفسية، وهي متغيرة في مصادرها؛ فقد يكون تأكيد الذات مصدرًا للمناعة النفسية لشخص، بينما يكون النجاح في الدراسة والعمل أو الشعور بالاستقرار والأمن هو مصدرها لدى آخر. ويؤكد كامل (2002، 317) أن الفرد أو المجتمع يمتلك جهازًا للمناعة النفسية، وإذا فقد، يصبح كلاهما بيئة خصبة لمهاجمة الأمراض النفسية والاجتماعية، مثل التطرف والإرهاب. ومن هنا تتضح أهمية المناعة النفسية في حياة الإنسان، فهي تزيد قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، وتخفف من القلق والخوف، وتدعم ثقته بنفسه، وتحفزّه على تحقيق أهدافه وتحسين أدائه، كما تعزز شعوره بجودة الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية. وبناءً على ذلك، أدركت الباحثة أهمية دراسة التدخل السيكولوجي للطلاب الجامعيين من خلال تقديم برنامج إرشادي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية وقياس أثره على تحسين الذكاء الوجداني وجودة الحياة، وهو الهدف الأساسي للدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في السعي للإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. يظهر أفراد المجموعة التجريبية فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجاتهم في القياس القبلي والبعدي على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، وذلك لصالح القياس البعدي؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات أو الرتب بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، بما يصب في مصلحة المجموعة التجريبية؟.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الجامعية.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في التركيز على المرحلة العمرية التي تستهدفها، وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، وبالأخص المرحلة الجامعية، والتي تمثل مرحلة التخطيط والإعداد للمستقبل، ومواجهة ضغوط الحياة والتغلب على المشكلات. وتتطلب هذه المرحلة من الفرد امتلاك مستوى مناسب من الذكاء الوجداني وجودة الحياة، إلى جانب الحاجة الماسة للإرشاد النفسي، إذ يتمتع طلاب الجامعة بمتطلبات متعددة ومتشابهة تجعلهم بحاجة إلى دعم وإرشاد شامل في مختلف جوانب حياتهم. كما أن الدراسات التي تناولت الإرشاد القائم على مكونات جهاز المناعة النفسية وتأثيره في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى المراهقين، وخاصة في المرحلة الجامعية، ما زالت قليلة - وفق ما اطلعت عليه الباحثة - مما يزيد من أهمية هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

1. المناعة النفسية Psycho Immunology:

هي مجموعة من القدرات والمهارات والآليات العقلية والانفعالية التي يمتلكها الفرد وتمكّنه من مواجهة الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة بفاعلية، والحفاظ على توازنه النفسي والصحي (كامل، 1994 أ، ب). وتعمل المناعة النفسية كمنظومة وقائية تساعد الشخص على التكيف الإيجابي، والحد من تأثير الضغوط، وتعزيز القدرة على الصمود والمرونة النفسية، بما ينعكس على جودة حياته وأدائه في مختلف المجالات (كامل، 1999، 51).

2. الذكاء الوجداني Emotional Intelligence:

يقصد بالذكاء الوجداني " هو قدرة الفرد على إدراك مشاعره وفهمها وتنظيمها، والتعرف على مشاعر الآخرين والتفاعل معها بفاعلية، بما يساعده على بناء علاقات اجتماعية إيجابية واتخاذ قرارات سليمة والتعامل مع المواقف الانفعالية بطريقة متزنة. (يوسف، 2012، 127). ويُعرف إجرائياً بأنه "مجموع الدرجات التي يحصل عليها المتعلم عند أدائه على مقياس الذكاء الوجداني المعد لهذه الدراسة، والمكون من أبعاد: الوعي الذاتي، والتنظيم الانفعالي، والتحفيز الذاتي، والتعاطف، وإدارة العلاقات الاجتماعية ".

3. جودة الحياة Quality of life:

يقصد بجودة الحياة بأنها "مفهوم شامل متعدد الجوانب يشير إلى تصورات الفرد عن وضعه النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وتقييمه لهذه الجوانب في الماضي لتحديد درجة رضاه عنها، وفي الحاضر لتقدير مدى الرفاهية والاستمتاع بها، ويتطلع إلى المستقبل

لصنع التفاؤل والأمل والرضا". وتُعرف إجرائيًا بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المتعلم عند أدائه على مقياس جودة الحياة المعد لهذه الدراسة".

4. المراهقة Adolescents:

قدم يوسف (2010، أ، 138-139) تعريفًا للمراهقة بأنها "الفترة التي يعبر عليها الفرد من طفولته بكل ما فيها من صعوبات واعتمادية إلى مرحلة الرشد بما تتضمنه من قدرات واستقلالية". وتنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل: المراهقة المبكرة (من عمر 12-14 سنة، وتوازي المرحلة الإعدادية)، المراهقة المتوسطة (من عمر 15-17 سنة، وتوازي المرحلة الثانوية)، والمراهقة المتأخرة (من عمر 18-22 سنة، وتوازي المرحلة الجامعية).

ويُقصد بالمراهقين في الدراسة الحالية "طلاب وطالبات المرحلة الجامعية الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 سنة، ويدرسون في بعض الكليات النظرية والعملية بجامعة الكويت".

فرض الدراسة:

استنادًا إلى مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، تم طرح فرضان للدراسة الحالية هما:

1. يتباين أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، لصالح القياس البعدى.

2. يتباين أداء أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأداء أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الطريقة والإجراءات:

أ. منهج الدراسة: تم تبني المنهج شبه التجريبي Quasi-Experimental لما يتميز به من ملاءمة للدراسة الحالية.

ب. عينة الدراسة:

1. عينة الخصائص السيكومترية: تكونت من (130) طالبًا وطالبة من مراهقي جامعة الكويت، وذلك بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة.

2. عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (80) طالبًا وطالبة من مراهقي جامعة الكويت، مقسمين إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (40) طالبًا وطالبة.

ج. أدوات الدراسة:

1. مقياس الذكاء الوجداني لدى المراهقين بالمرحلة الجامعية إعداد/ الباحثة:

هدف المقياس الحالي إلى تقييم مستوى الذكاء الوجداني لدى المراهقين الجامعيين. وقد تم إعداده بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت الذكاء الوجداني، بالإضافة إلى الاطلاع على الاختبارات والمقاييس السابقة التي هدفت إلى قياس الذكاء الوجداني، والتي تضمنت أبعادًا ومفردات ذات صلة بالمقياس الحالي، مثل: جولمان (Goleman, 1995 a, b)، (2000، بار-أون (Bar-On, 2001)، الدردير (2002)، ويوسف (2012)، النجار (2013)، الكلية (2014)، سليمان ويوسف (2015)، شمبولية (2018)، يوسف وغنايم (2020)، أبو السعود (2023)، الفضلي (2024)، والسويهي (2025).

ويتكون المقياس من خمسة أبعاد هي: الوعي بالذات، وتنظيم الانفعالات وإدارتها، والدافعية الذاتية، والتعاطف مع الآخرين، والمهارات الاجتماعية، حيث يحتوي كل بعد على عشر مفردات، لتشكل بذلك النسخة الأولى للمقياس الجاهزة للعرض على السادة المحكمين.

ويتكون المقياس من ثلاثة مستويات للإجابة: دائماً، أحياناً، ونادراً، مع إعطاء الدرجات (3 - 2 - 1) لجميع العبارات الإيجابية. ثم تُجمع درجات المفردات للحصول على الدرجة الإجمالية التي تعكس مستوى الذكاء الوجداني للفرد. وتتراوح درجات المقياس بين 50 و150، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الذكاء الوجداني، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الذكاء الوجداني للفرد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين:

بعد صياغة فقرات المقياس ومراجعتها بما يتوافق مع التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني لدى الطلبة الجامعيين، عُرضَ المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية (انظر ملحق 1)، لتقييم مدى صلاحيته لما صُمم لقياسه. وقد أظهرت النتائج أن جميع مفردات المقياس حصلت على نسبة اتفاق بين المحكمين لا تقل عن 90%. كما تم إدخال بعض التعديلات وفق توجيهات السادة المحكمين، مما يشير إلى صدقه.

ب. الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):

تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس عبر قياس تجانس عناصره (Test Homogeneity) وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية. وقد أُجري هذا التحليل على أفراد عينة الخصائص السيكومترية لضمان مدى صلاحية المقياس وموثوقيته، ويقدمان الجدولان التاليان توضيحاً للنتائج.

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني

رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط
1	0.648	11	0.479	21	0.654	31	0.478	41	0.478
2	0.741	12	0.741	22	0.549	32	0.369	42	0.456
3	0.585	13	0.789	23	0.498	33	0.753	43	0.589
4	0.469	14	0.412	24	0.532	34	0.863	44	0.588
5	0.547	15	0.614	25	0.745	35	0.423	45	0.863
6	0.785	16	0.638	26	0.569	36	0.489	46	0.469
7	0.789	17	0.552	27	0.422	37	0.596	47	0.530
8	0.621	18	0.487	28	0.547	38	0.666	48	0.633

0.745	49	0.741	39	0.553	29	0.412	19	0.745	9
0.508	50	0.702	40	0.669	30	0.874	20	0.638	10

* هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني

رقم البعد	أبعاد المقياس	معاملات الارتباط
1	الوعي بالذات	0.80
2	تنظيم الانفعالات وإدارتها	0.82
3	دافعية الذات	0.77
4	التعاطف مع الآخرين	0.83
5	المهارات الاجتماعية	0.87

* هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدولين (1) و(2) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية، قد جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر عالٍ من الاتساق الداخلي.

ج. الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم تقدير صدق المحك للمقياس الحالي بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياس الحالي لمقياس الذكاء الانفعالي ودرجات مقياس الذكاء الانفعالي لشمبولية (2018) فكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.88) وهو معامل مرتفع.

■ ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ على أفراد عينة الخصائص السيكمومترية، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.82)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

وتُظهر هذه الإجراءات أن المقياس، بصورته النهائية (انظر ملحق 2)، يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يجعله أداة موثوقة للاعتماد عليها في قياس الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة الحالية من المراهقين في المرحلة الجامعية.

2. مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمرحلة الجامعية إعداد/ الباحثة:

يستهدف المقياس الحالي قياس مستوى جودة الحياة لدى المراهقين الجامعيين، ويستند إلى عدد من الأطر النظرية والدراسات

السابقة التي تناولت جودة الحياة، مثل: عزب (2003)، وصابر (2010)، وسريفاستافا وتيوارى (Srivastava & Tiwari, 2013)، ودلودلو (Dlodlo, 2014)، ومشري (2014)، والضرايعه (2015)، وعزب وعبد الحليم وعبد الفتاح (2016)،

وستافورد وكوه وجال وميشرا وريكاردز (Stafford, Kuh, Gale, Mishra, & Richards, 2016)، وثمان (2017)، والسبيعي (2018)، وعبد المحسن (2019)، ويوسف (2020)، والبراق (2021)، وعبير الشريف (2025). يتكون المقياس في صورته النهائية (انظر ملحق 3) من 30 مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية: جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية. وقد وُزعت المفردات توزيعاً عشوائياً، وصيغت جميعها بصياغة موجبة. ويستجيب المشارك لكل مفردة من خلال اختيار أحد الخيارات الخمسة التالية: (تنطبق عليّ كثيراً جداً - تنطبق عليّ كثيراً - تنطبق عليّ إلى حدٍّ ما - لا تنطبق عليّ كثيراً - لا تنطبق عليّ إطلاقاً)، وتُمنح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 30 كحد أدنى و150 كحد أقصى، حيث تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى عالٍ من جودة الحياة لدى المتعلم، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى جودة الحياة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ صدق المقياس:

أ. صدق المحكّمين:

بعد الانتهاء من صياغة فقرات المقياس، جرى عرضها على مجموعة من السادة المحكّمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية (انظر ملحق 1)، وقد أبدى المحكمون اتفاقاً كاملاً على صدق مضمون العبارات، حيث تراوحت نسبة الاتفاق بين 90٪ و100٪. ويُعدّ ذلك مؤشراً قوياً على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

ب. الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):

جرى التحقق من الصدق البنائي للمقياس عبر فحص تجانس الداخلي (Test Homogeneity) وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد المختلفة والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد عينة الخصائص السيكومترية. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.526 - 0.880)، وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01)، مما يشير إلى التجانس الجيد للمقياس.

ج. الصدق التلازمي (الحك):

تم حساب صدق الحكم لمقياس جودة الحياة الحالي من خلال تقدير معامل الارتباط بين درجاته ودرجات مقياس جودة الحياة لعبد العزيز (2019)، بعد تطبيق كلا المقياسين على أفراد عينة الخصائص السيكومترية. وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.79)، وهو قيمة مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على درجة مقبولة من صدق المقياس.

■ ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد أظهرت القيم المتحصل عليها مدى مناسبة المقياس وموثوقيته، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (3) قيم معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	ألفا كرونباخ	طريقة إعادة التطبيق (معامل الارتباط)
---------------	--------------	--------------------------------------

0.807	0.799	جودة الحياة النفسية
0.780	0.805	جودة الحياة الاجتماعية
0.816	0.823	جودة الحياة الأكاديمية
0.845	0.811	الدرجة الكلية

3. برنامج إرشادي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الجامعية إعداد/ الباحثة.

يهدف البرنامج الحالي إلى تنشيط المناعة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية، وكذلك التعرف على فعاليته في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لديهم. ويعتمد البرنامج على مجموعة متنوعة من الفنيات، منها المحاضرة، والمناقشات الجماعية، والتدريس المباشر، ولعب الأدوار، والنمذجة، والحوار، والتفيس الانفعالي، والاسترخاء، والتخيل، والعصف الذهني، والتي تُقدّم باستخدام الحاسب الآلي، كونه وسيلة تعليمية متعددة تجذب انتباه المتعلمين وتنشط عملياتهم المعرفية وغير المعرفية، وتعزز دافعتهم للتعلم من خلال محتوى التدريبات والأنشطة.

وقد تضمن البرنامج 24 جلسة تدريبية موزعة على ثمانية أسابيع، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، كل جلسة مدتها بين 40 و50 دقيقة. اشتملت الجلسات على التعريف بالبرنامج التدريبي، ومكونات المناعة النفسية وأهميتها وأعراض فقدانها، بالإضافة إلى مجموعة من الأنشطة التدريبية المرتبطة بمكونات جهاز المناعة النفسية الأربع، وهي: التدريب على إنتاج وتكوين الأفكار المنطقية، والتدريب على التحكم الذاتي، والتدريب على الحث الذاتي ومقاومة الفشل، والتدريب على التعبير عن الذات. كما تضمنت الجلسة الختامية مراجعة شاملة للمفاهيم التي تضمنها البرنامج، والتعرف على مدى استفادة المشاركين منه.

ولضمان صلاحية محتوى البرنامج وملاءمته لأهداف الدراسة، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية (انظر ملحق 1)، وتم تعديل البرنامج بناءً على آرائهم ومقترحاتهم. كما تم تطبيق البرنامج بطريقة أونلاين عبر برنامجي (Zoom & Webinars).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

1. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "تباين أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين من خلال الجدول التالي:

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة.

المتغير	التطبيق	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الذكاء الوجداني	القبلي	40	67.300	3.337	39	33.853	دالة	5.353
	البعدي	40	103.700	5.716				
جودة الحياة	القبلي	40	38.750	2.844	39	113.553	دالة	17.955
	البعدي	40	107.750	4.372				

يتضح من الجدول (4) اختلاف أداء أفراد المجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة عند القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستويي الدلالة (0.01، 0.05) في اتجاه القياس البعدي. وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) لاختبار "ت" وبلغت قيم حجم تأثير البرنامج في تحسين الذكاء الوجداني وجودة الحياة على الترتيب (5.353) و(17.955)، وهي قيم تشير إلى حجم تأثير كبير جدًا. وتدلل هذه النتائج على الأثر الواضح وفعالية البرنامج الإرشادي وما تضمنه من أنشطة وتدريبات قائمة على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى المراهقين من طلاب الجامعة، مما يؤكد صحة الفرض الأول للدراسة.

يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في إطار ما اشتمل عليه البرنامج من تدريب عملي للأنشطة المرتبطة بالمناعة النفسية، والقائمة على مكوناتها. كما يُعزى نجاح البرنامج أيضًا إلى التزام الباحثة بعدة اعتبارات مهمة، منها: تقديم البرنامج بطريقة جماعية مشوقة حفزت المشاركين على التفاعل والمنافسة، وتوافق خصائص عينة الدراسة مع طبيعة الأنشطة، واستخدام المعززات المناسبة، وتوفير تغذية راجعة لسلوكيات المشاركين، إضافة إلى تطبيق البرنامج في مناخ مريح ومتعاون يشعر فيه المشاركون بالراحة والحرية وروح الدعاية.

كما أتاح البرنامج للمشاركين التعبير عن أفكارهم دون خوف أو قيود، مما ساعدهم على الالتزام بالحضور المنتظم لجميع الجلسات وأداء الواجبات المطلوبة، وبالتالي ساهم بشكل مباشر في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة.

2- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "تباين أداء أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأداء أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياسي الذكاء الوجداني وجودة الحياة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين من خلال الجدول التالي:

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيري الدراسة.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الذكاء الوجداني	التجريبية	40	103.700	5.716	78	33.117	دالة	7.404
	الضابطة	40	64.625	4.796				
جودة الحياة	التجريبية	40	107.750	4.372	78	80.010	دالة	17.890
	الضابطة	40	38.475	3.297				

يتضح من الجدول (5) وجود وجود تباين في أداء أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأداء أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة. حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستويي الدلالة (0.01، 0.05)، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) لاختبار "ت"، وبلغت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين الذكاء الوجداني وجودة الحياة على الترتيب (7.404) و(17.890)، وهما قيمتان تدلان على حجم تأثير كبير جداً، مما يؤكد أثر وفعالية البرنامج الإرشادي وما تضمنه من أنشطة وتدريبات لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين بالمرحلة الجامعية.

وتعزو هذه النتيجة إلى جلسات البرنامج الإرشادي القائم على مكونات جهاز المناعة النفسية، حيث تدرب أفراد المجموعة التجريبية على إنتاج الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الهدامة، وإدارة الانفعالات والتحكم فيها، وتحديد أهدافهم بدقة والسعي لتحقيقها، بالإضافة إلى التدريب على الحث الذاتي ومقاومة الضغوط والفشل، والتعبير عن ذواتهم. وقد أدى ذلك إلى تنشيط مناعتهم النفسية، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

كما تعزو الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي أيضاً إلى استخدام تكتيكات مع أفراد المجموعة التجريبية، منها لعب الدور التي ساعدت المشاركين على رؤية أنفسهم كما هم في الواقع، مراجعة سلوكهم في الماضي، تعلم السلوك الصحيح في الحاضر، والتعبير الإيجابي عن الانفعالات والمشاعر. إضافة إلى ذلك، اعتمد البرنامج على المدخل المعرفي السلوكي، الذي ساهم في تخفيف حدة المشاعر والانفعالات السلبية، وفتح المجال للحوار والمناقشة في جو من الأمن العاطفي، مما ساعد على تحقيق الالتزام بالحضور والمشاركة الفعالة؛ الأمر الذي جعل هناك فعالية للبرنامج الإرشادي المستند إلى مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بتزويد طلبة الجامعة بمعلومات عن المناعة النفسية، من خلال عقد محاضرات وندوات عامة. نظراً لإرتباط هذا المتغير بذكاء وجدان الطلاب وجودة حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية.
- 2- الاهتمام ببرامج تنشيط المناعة النفسية لدى المتعلمين؛ وذلك ليصبح المتعلم أكثر قدرة على أكثر إنجازاً لمهامه الأكاديمية، وأكثر ذكاءً وجداناً، وبالتالي يكون على مستوى عال من جودة الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

3- ضرورة تصدى الفرد للفيروسات الفكرية والشائعات وإدارة انفعالاته، مما لا يسمح بحدوث هزيمة نفسية لديه.

البحوث المقترحة:

- 1- بنية المناعة النفسية لدى عينات متباينة التحصيل الأكاديمي من المراهقين بالمرحلة الجامعية.
- 2- أثر بعض العوامل المعرفية وغير المعرفية على كل من الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى المراهقين من طلبة الجامعة.
- 3- الإسهام النسبي لمكونات جهاز المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الجامعية.

المراجع:

- أبو السعود، رانيا محمد. (2023). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الذكاء الوجداني لدى أشقاء الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأثره في تحسين التقبل الاجتماعي لديهم. رسالة دكتوراه، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة مطروح، مصر.
- السويهي، علي عبد الله. (2025). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على الكفاءة المهنية للموجهين الطلابيين في المدارس الثانوية. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 40(21)، 151-192.
- الشريف، عبير عبد الله. (2025). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة حياة الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، 71، 4، 787-822.
- عبد العزيز، عبد العزيز محمود (2019). كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 60، 1، 417-495.
- الفضلي، هدى ملوح. (2024). الذكاء الوجداني ودوره في تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة: دراسة تجريبية. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة، مخبر تعليم - تكوين - تعليمية، الجزائر، 13(2)، 307-316.
- كامل، عبد الوهاب محمد. (1994 أ). التعلم وتكوين جهاز المناعة النفسية (برنامج علاجي). مجلة المعلومات، تصدرها: إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق، جامعة طنطا، 5.
- كامل، عبد الوهاب محمد (1994 ب). سيكولوجيا السلوك الاجتماعي والاتصال. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- كامل، عبد الوهاب محمد (1999). التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق "الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك". القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- كامل، عبد الوهاب محمد (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كامل، عبد الوهاب محمد (2007). اختبار المسح النيورولوجي السريع. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

يوسف؁ سُليمان عبد الواحد (2020). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. مجلة بمحوث في التربية النوعية؁ كلية التربية النوعية؁ جامعة القاهرة؁ 37؁ 1؁ 531 - 560.

يوسف؁ سُليمان عبد الواحد؁ والفضلي؁ هدى ملوح (2021). المناعة النفسية "وفق تصور عبد الوهاب كامل": دراسة عاملية عبر ثقافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس؁ 129؁ 459 - 490.

Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Waing, Y., & Ruiting, L. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel corona virus disease outbreak, A cross-sectional study. Brain, Behavior, and Immunity, Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.

Khan, S. A., Khan, S., Raza, H., Abbasi, P. N., & Munawar, S. (2025). Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Mediated by Empathy and Moderated by Conflict Resolution Skills. *Journal for Social Science Archives*, 3(1), 429-439.

Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L., Braham, A., Sahli, J., BenNasr, S., & Shankland, R. (2021). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-27.

Velavan, T. & Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. Tropical medicine & international health: TM & IH.

Yeen, H & Ning, Z. (2020). Mental Health Burden for The Public Affected by The Covid-19 Outbreak in China: Who Will Be the High-Risk Group?. *Journal of Psychology, Health Medicine*, 26(1), 23-37.