المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

الباحثة افراح نصر الدين نور الدين أ.م.د. علاء الدين علي حسين
جامعة الموصل- كلية التربية للعلوم الانسانية

المستخلص

استهدف البحث الحالي قياس المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية تبعا للمتغيرات (الجنس، المرحلة، التخصص) ولتحقيق تلك الاهداف قام الباحثان ببناء مقياس المناعة النفسية ثم تطبيقه على عينة بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من كليات جامعة الموصل، وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته وتوصل البحث الى النتائج الأتية :-

١-تمتع الطلبة بمستوى مناسب من المناعة النفسية.

٢_لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية حسب (الجنس، المرحلة) ولكن هنالك فرق في مستوى المناعة النفسية حسب متغير التخصص (علمي، انساني) ولصالح التخصص الانساني .

ومن اجل استكمال الفائدة المتوخاة من البحث قدم الباحثان عددا من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: المناعة ، النفسية ، الموصل.

Psychological immunity among students of the University of Mosul

Research Afrah N. Noureldin Asst Prof Dr. Alaadin A. H
University of Mosul –College of Education for Humanities
alaaaldin987@gmail.com

Abstract

The current research aimed to measure psychological immunity among students of the University of Mosul, and to identify the level of psychological immunity among students of the University of Mosul, as well as to identify the differences in the level of psychological immunity according to the variables (gender, stage, specialization). A sample of (400) male and female students were chosen by stratified random method from the faculties of the University of Mosul. The

validity and reliability of the scale were verified, and the research reached the following results:

1 -Students have an appropriate level of psychological immunity.

2 _There are no differences in the level of psychological immunity according to (sex, stage), but there is a difference in the level of psychological immunity according to the variable of specialization (scientific, human) and in favor of humanitarian specialization.

In order to complete the intended benefit of the research, the researchers made a number of recommendations and suggestions.

Key words: Immunology, Psychology, Mosul.

مشكلة البحث:

ان الحياة مليئة بالضغوط التي تعصف بالأفراد وتجعلهم فريسة للأمراض النفسية والجسدية، وان الضغوط قد بدأت مع خلق الانسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع التقدم الحضاري زادت المشكلات التي تواجه الفرد (ملحم، ١٩٩٩: ٥٥).

ولأن شريحة الطلبة هم من أغلب شرائح المجتمع الذين يتعرضون للكثير من الضغوطات والمشكلات التي تعمل على زيادة القلق والتوتر لديهم مما قد يؤدي الى إضعاف مناعتهم النفسية لأنهُ كلما ضعفت مناعة الفرد انخفضت قدرتهِ على التفكير السليم وانخفضت نشاطاتهِ العقلية وبالتالي يؤثر سلباً على سلوكيات الافراد وتعاملهم مع الاخرين (جمال، ١٩٩٧: ١).

وان استمرار التعرض للشدائد والمحن يؤدي الى انهيار مقاومة الفرد، ويفقد القدرة على المقاومة ويصبح انساناً ضعيفاً ذا صحة مهددة ومعنويات منخفضة، ويصبح عاجزاً عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به ما يجعله شخص كثير الشكوى والقلق من المستقبل، وهذه الضغوط تصيب مشاعر الانسان وكل قدراته الاخرى بما فيها قدرته على المواجهة والتفكير السليم وادراكه لنفسه والعالم المحيط به (Marzieh, 2005: 136).وتبرز مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة على التساؤل الاتي:

ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وهل يتأثر هذا المستوى حسب المتغيرات (الجنس، التخصص ،المرحلة)

أهمية البحث:

يُعد الجهاز المناعي للفرد عاملاً مهماً وأساسياً في إبقاءهِ على قيد الحياة وفي مقاومتهِ

للأمراض العضوية المختلفة والتمتع بحياة صحية سوية بدنياً نوعاً ما، فالمناعة العضوية هي القوة التي يكون بها الجسم مزوداً بها ويكتسبها الجسم ليقاوم الفيروسات ويتغلب عليها.

(عبدالرحمن ويلاج، ٢٠٠٥: ٣٤)، ومثلما يكون لدى الفرد مناعة عضوية يتكون لديه مناعة نفسية أيضاً تُساعده على مقاومة الأزمات والمشكلات والأحداث الضاغطة التي يمر بها في حياته وتؤثر بشكل كبير على صحتهِ الجسدية والنفسية والعقلية.

وتُعتبر المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليُحقق النجاحات والصعوبات التي تواجههُ، حيث أن للمناعة النفسية أهمية تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجههُ الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في بيئة الفرد، وتؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول ذاتهِ وقدراتهِ ودرجة صمودهِ أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي النفسية والفكرية والجسمية للفرد (الجزار، ٢٠١٨: ٤).

وقد تعددت المسميات التي أطلقت على المناعة النفسية ومنها:-

١- المناعة العقلية
٢- المناعة الانفعالية
٣- نظام المناعة السلوكية
٤- نظام المناعة الوجدانية
٥- نظام المناعة النفسية

(فتحي، ٢٠١٩: ٥٥٢)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

١- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل .
٢- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً للمتغيرات:
أ- الجنس (ذكور/ إناث).
ب- التخصص (علمي/ إنساني).

ج- المرحلة (أول/ رابع).

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي طلبة (جامعة الموصل) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) ومن كلا الجنسين.

تحديد المصطلحات:

عرف المناعة النفسية كل من :

١- سيلي (Selye, 1976)

المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية (Selye, 1976: 45).

٢- سويعد (٢٠١٦)

تمتع الفرد بخصائص وسمات تجعلهُ قادراً على تحمل ومواجهة الظروف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في مواقف الحياة اليومية (سويعد، ٢٠١٦: ٨).

التعريف النظري

وقد تبنى الباحثان تعريف سيلي (Selye, 1976) للمناعة النفسية وذلك لتبنيهما نظرية سيلي في بناء الاداة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

Selye:- المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية (Selye, 1976: 45).

أما التعريف الاجرائي:-

ذهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابتهِ على فقرات مقياس المناعة النفسية المعد من قبل الباحثان.

الخلفية النظرية

المناعة النفسية

يعد مصطلح المناعة النفسية (Psychological immunity) من المصطلحات الحديثة في دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وظهر في أوائل التسعينات واستخدم لمواجهة الضغوط والمشاعر السلبية والآثار النفسية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الاضطرابات، وقبل ذلك تناوله فرويد من

خلال فكرة الدفاع النفسي وشرح آليات وميكانزمات الدفاع النفسي (المالكي، ٢٠١٩: ١٩٧)،وظهر هذا المفهوم (المناعة النفسية) على يد الامريكية سوزان كوباسا (Sozanne Kobasa)أثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها مادي(Maddi) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الامريكية والتي انتهت منها سنة(١٩٧٧) (مخيمر، ٢٠١١ : ١١). وينظر للمناعة النفسية من منظور اسلامي ،فقد زخر القران الكريم من الاشارات التي تشير الى تحصين النفس البشرية ضد الضغوط والانفعالات وذلك ليصل الى الحياة الهادئة التي يصبو اليها كل فرد.(سويعد، ٢٠١٦:٢٣). وأن الايمان القوي بالله يجعل الانسان في مناعة نفسية كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان وتجعل قدرة الانسان تتحمل ما لا يتحمله غيره(الشريف، ٢٠١٦: ١٩-٢٠).

مفهوم المناعة النفسية

يرتبط مفهوم المناعة النفسية بالضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً، ولابد من الاشارة الى أن نمط الاستجابة للضغوط يتأثر بالعديد من العوامل منها العمر، الجنس، الشخصية، أسلوب مواجهة المصاعب، والغذاء والأدوية التي يتناولها الفرد (دافيدوف، ٢٠٠٠: ٨٨).

تعريف المناعة النفسية (Psychological immunity)

١- لغوياً:-

المناعة النفسية لغوياً بمعنى الحصانة والوقاية من المرض، ويقال هو في منعهِ: صار منيعاً محمياً، والمنعة: العز والقوة ، والمنيع: ذو المناعة أي القوي الشديد (مصطفى وآخرون، ٢٠٠٤: ٨٨٨).

٢- اصطلاحياً:-

تعرف المناعة النفسية اصطلاحياً بأنها نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة، وهذا النظام ليس مهمتهُ فقط مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط ولكنه مسؤول ايضاً عن فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة (Olah, et.al, 2010: 103-104).

والمناعة النفسية:- نظام متكامل يعمل على وقاية الذات، حيث أن مكوناتهِ تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط (Bredace, 2016: 120)، وهي نوع من الدفاعات

التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية (Wilson, 2002: 38).

أنواع المناعة النفسية

للمناعة النفسية أنواع عديدة حيث تقسم الى ثلاثة أقسام:-

١- مناعة نفسية طبيعية:-

وهي التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينهُ النفسي الذي ينمو معهُ من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية جداً ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس (مرسي، ٢٠٠٠: ٩٦).

٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:-

وهي المناعة التي يكتسبها الانسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، إذ تعد هذهِ الخبرات والمهارات تقييمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويهِ، وهذا يجعل تعرض الانسان للإحباط والعوائق والصعوبات مفيدة لتنمية قدرته على تحمل الأزمات، واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة لديه (David, 1995: 205).

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:-

وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها فترة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة، وهذه المناعة يكتسبها الانسان من خلال تعرضه لموقف مثير للقلق والتوتر والقلق المحتمل مع تدربه على السيطرة على انفعالاتهِ وأفكارهِ ومشاعرهِ وتعويده على طرد الوسواس والقلق والغضب وأبدالها بمشاعر الفرحة وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي (Lisa, Barbara, 2006: 557)

صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة

١- ينظر الافراد الى التغيير على أنه تحدٍ اعتيادي بدلاً من أن يشعرهم بالتهديد.

٢- يجد الافراد في إدراكهم وتقويمهم للمواقف الصعبة والضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

٣- يلتزمون بأداء الواجبات التي يكلفون بها بدلاً من شعورهم بالغربة.

٤- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة والمقاومة النفسية.

(حمادة ولؤلوة، ٢٠٠٠: ٢٣٧-٢٣٨)

ثامناً: صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة

١- ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.

٢- الاستسلام للفشل وسلبيون دائماً في تفاعلهم مع بيئاتهم.

٣- الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين.

٤- فقدان المتعة بالحياة الى الحزن والتشاؤم.

٥- الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير.

٦- الخلل في معايير الحكم على الاشباء والمواقف.

٧- ضعف درجة النضج الانفعالي.

(كامل، ٢٠٠٢: ٣٢٠-٣٢١)

النظريات التي فسرت المناعة النفسية

١- نظرية التحليل النفسي (فرويد)

يرى فرويد أن الشخصية مكونة من ثلاثة أجزاء كل من هذهِ الأجزاء يتمتع بمميزات خاصة، وهذهِ الأجزاء ليست منفصلة عن بعضها وإنما كل واحد منها مرتبط بالآخر ومكمل لهُ حيث تؤلف هذهِ الأجزاء وحدة متكاملة وهي (الشخصية) وهذهِ الأجزاء هي:-

أ- الهو (Id):-

وهي مستودع الغرائز وتحوي كل الطاقة النفسية وتتصل بشكل مهم ومباشر بإرضاء الحاجات الجسمية، إذ يعمل الهو على وفق ما يسميه فرويد (مبدأ اللذة)، على تجنب الألم وزيادة اللذة عن طريق اهتمامها بخفض التوتر فهي تكافح من أجل الارضاء العاجل لحاجاتها فهي لا تتسامح في التأجيل أو تأخير الارضاء لأي سبب كان خلقياً بسبب العادات أو أسباباً أخرى تمليها وقائع الحياة اليومية.

ب- الأنا (Ego):-

هي الجزء الثاني من الشخصية، فهي قادرة على ادراك بيئة الفرد والتلاعب بطريقة عملية، وهي تعمل على وفق ما يسميه فرويد (مبدأ الواقع)، وغرضها ليس إعاقة أو اعتراض نزوات الهو، ولكن غرضها مساعدة الهو في الحصول على الخفض الضروري للتوتر، ولأن الأنا مدركة للواقع فهي تقرر الوقت والأسلوب الذي يمكن أن تشبع به الغرائز وبشكل مناسب ومقبول اجتماعياً (شلتز، ١٩٨٣: ٣٦).

ت- الأنا الأعلى (Super- Ego):-

هي الجانب الخلفي من الشخصية، إذ تمثل دور الرقيب اللاشعوري وتمثل سلطة الوالدين والمجتمع والتقاليد الموجودة فيه، وهي أعلى وأرقى جانب في شخصية الانسان، وهي تقابل ما نسميه (الضمير) الذي يعاقب على الأفعال المحرمة وتقوم بتزويد الأنا المثالية وتكافئها على التصرفات المرغوب فيها (غني، ٢٠١٠: ٣٩)، وذكر فرويد أن مناعة الفرد النفسية مرهونة بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على أحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى؛ لأنها تخضع لمبدأ الواقع وتفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع القيم الاجتماعية المعروفة، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي (صالح، ١٩٨٧: ٢٢).

٢- نظرية المواجهة أو الهروب- والتر كانون (Walter Cannon, 1932)

صاحب هذه النظرية العالم (والتر كانون) في أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الحيوان والانسان للتهديدات الخارجية، إذ وجد أن هناك عدداً من الأعمال التي يقوم بها الكائن الحي تستثير الغدد والأعصاب لكي تهيء الجسم لمقاومة الخطر وأطلق عليها (أعراض المواجهة- الهروب) (القيسي، ٢٠٠٤: ٤٠)، وهذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البايوكيميائية في تفسير الضغوط، إذ رأى (كانون) أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة منهم إما يجاهدون لمقاومتها أو يهربون بعيداً عنها (سلمان وجاني، ٢٠١٤: ١٩١)، وتستند هذه النظرية الى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصهِ الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساس في قدرة الانسان على مقاومة العوامل الضاغطة، ويرى كانون أن الفرد يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد

فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة الضغوط (السلطان، ٢٠٠٨: ٨٣).

٣- نظرية متلازمة التكيف العام (GAS) (Hans Selye, 1956)

(General Adaptation syndrome theory)

لقد كانت لنظرية سيلي الدور الكبير للبحوث، فقد شاع استعمال مصطلح الضغوط في (علم النفس الإكلينيكي) على يده عام ١٩٥٦(العيسوي، ٢٠٠٠: ١٩٢)، وترتكز نظرية (selye)على موضوع الاجهاد أو الشدة وأثرها على الفرد، والتي تعد من المسلمات الأساسية في علم النفس المعاصر، فالحياة النفسية للأفراد والتصرفات في الظروف الطبيعية وغير الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين امكانات الفرد وقدراتهِ في تحمل التجارب والمحن الضاغطة التي يمر بها، فلكل فرد قدرة معينة لتحمل المشقة والشدائد، وأن الزيادة في الشدة والاحباط كفيل بإخلال توازن الفرد الذي يؤدي الى الانهيار، ويسبب استنزاف جميع الطاقات التي يمتلكها الفرد ليستعين بها على التحمل، أي أن أي فرد معرض لانهيار مناعتهِ النفسية اذا تعرض للمشقة والإرهاق المؤدي الى مرحلة الانهاك النفسي (عبدالجبار، ٢٠١٠: ٣٢)، فالإنسان يولد لهُ معدل محدود من المناعة النفسية لمقاومة الارهاق ولهُ امكانية التوافق مع هذا المعدل، ونصح سيلي كل فرد أن يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بعدها بالارهاق: أي درجة المقاومة (المناعة النفسية) ومن ثم عليهِ أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية والعقلية التي تتطلب جهداً، أي الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته، وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عندهُ التوقف عن العمل والتمتع باستراحة كافية لجسدهِ وعقلهِ ومن ثم العودة لمواجهة متطلبات الحياة (سلمان وجاني، ٢٠١٤: ١٩١-١٩٢)، وهناك بعض المفاهيم التي قدمها سيلي تشير الى أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الجهاز النفسي والجسمي، وأن هذا الارتباط يعتمد على تحويل الضغوط النفسية الى لغة جسمية هرمونية، فالهيبوثلاموس يقوم بتحويل الاشارات العصبية الخاصة بالعقل الى معلومة هرمونية في الجسم، وهذا التحويل لإشارات المخ الى جزيئات هرمونية يطلق عليه (التحول الغدي العصبي)، وهو ما يعني تحول وانتقال المعلومات من خاصية الى أخرى، فمعظم اللغة الحسية الادراكية للعقل يتم توكيدها في القشرة المخية وكل هذهِ اللغات الخاصة بالخبرة الانسانية تتحول الى بعضها البعض عن طريق مناطق الترابط

في الجهاز الطرفي وعمليات الترابط هي القنوات الأساسية التي تربط بين العقل والبدن والتي تفسر العلاقة بين الصحة النفسية والجسمية وأثر الانفعالات في الصحة الجسمية (Mcclendon, 1995: 89)، وأكد سيلي أن الضغوط النفسية من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الأعضاء مؤكداً على العلاقة بين الضغوط النفسية وما يصيب الفرد من أمراضٍ مختلفة، ويعتقد أن الاستجابة للضغوط النفسية هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية التي تعمل على وقاية الفرد (دافيدوف، ٢٠٠٠: ١١٣).

وقد حدد سيلي ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية وهي:-

١- مراحل الانذار والتنبيه:

وتسمى مرحلة رد الفعل للأخطار ايضاً تبدأ هذهِ المرحلة بإدراك الكائن الحي لوجود مصدر ضاغط، إذ يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة الكظرية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، ويظهر الجسم تغيرات واستجابات فسيولوجية عديدة ونتيجة لهذهِ التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة اذا كان الضغط النفسي شديداً (عثمان، ٢٠٠١: ٩٨).

٢- مرحلة المقاومة:

في هذهِ المرحلة باستطاعة الكائن الحي التكيف كلياً للعامل الضاغط والوصول بالفرد الى التحسن واختفاء الأعراض التي ظهرت في المرحلة الأولى، اذا كانت طرائق التعامل مع الضغوط ناجحة، أما اذا استمر العامل الضاغط وكانت طرائق التعامل معهُ فاشلة فأنها ستؤثر في الفرد سلبياً (حداد و دحادحة، ١٩٩٨: ٥٣).

٣- مرحلة الانهاك والاجهاد:

وفي هذهِ المرحلة تضعف مقاومة الجسم ويصاب الفرد بالضعف وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي يحاول الجسم جاهداً للتكيف معهُ فأن الطاقة الضرورية للتكيف تكون قد استنفذت ويموت الكائن الحي نتيجة لاستنزاف طاقتهِ (الخواجة، ٢٠٠٠: ٥٩).

ومن هذا المنطلق فقد تبنى الباحثان نظرية سيلي لأنها النظرية الأكثر واقعية والفعالة على أرض الواقع، وقام الباحثان ببناء مقياس المناعة النفسية بالإعتماد على مجالات سيلي للمناعة النفسية وهي: (التفاؤل، المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية، المساندة الاجتماعية، المثابرة).وفيما يلي توضيح لهذه المجالات:

١- التفاؤل:

أحد المتغيرات الايجابية الفعالة للتقليل من حدة الضغوط النفسية عبر تنمية قدرات الفرد ونظرتهِ للحياة وإيجابيتهِ في حل المشكلات الحياتية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وبقدر ما يتوفر لدى الفرد من تفاؤل ونظرة إيجابية للحياة فأنه يتمتع بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، ٢٠١٠: ٦٧).

٢- المرونة النفسية:

هو مصطلح يستعمل لوصف القدرة على التأقلم والتوافق أو التصدي أو مواجهة الضغوط والنكبات أو منغصات الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٤٤).

٣- الكفاءة الذاتية:

وهي استعمال الفرد لقدراتهِ وامكاناتهِ في تحقيق النجاح وفي توجيه شؤون حياتهِ وادارة ذاتهِ للوصول الى أهدافهِ والنمو والتطور الشخصي مما يضفي على حياتهِ مزيداً من القيمة والمعنى (زيدان، ٢٠١٣: ٨٦١).

٤- المساندة الاجتماعية:

ان المساندة الاجتماعية تخفف من الضغوط ويمكن أن تكون لها قيمة شفائية من الأمراض النفسية وتسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي وتقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر (دياب، ٢٠٠٦: ٥٨).

٥- المثابرة:

وهي متابعة الاتجاه والسير نحو تحقيق الغايات المرغوبة والتصميم للتغلب على العقبات والمشكلات التي تعترض سير تحقيق تلك الغايات (العبادي، ٢٠١٩: ٢٢٩).

الدراسات التي تناولت المناعة النفسية

١- دراسة لعيبي (٢٠٢٠)

"المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة العراقية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، سحبوا بالطريقة الطبقية العشوائية النسبية وفق الجنس وحجم الطلبة في الجامعة، وقد تبنت الباحثة مقياس (جبار، ٢٠١٠) لقياس المناعة النفسية، وتبني مقياس التكيف الأكاديمي

لـ(عبدالرحمن، ٢٠١٥)، واستخدمت الوسائل الاحصائية (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار واعادة الاختبار، ومعادلة الفاكرونباخ) وبعد استخراج النتائج توصلت الدراسة الى:- أن طلبة الجامعة يعانون من انخفاض حقيقي بمستوى المناعة النفسية وانخفاض مستوى التكيف الأكاديمي، ووجود ارتباط طردي حقيقي بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي، وأن المناعة النفسية ترتبط بشكل أكثر مع نضج الأهداف عند الإناث أكثر مما عليه عند الذكور، والمناعة النفسية ترتبط بالمهارات أكثر عند الذكور منها للإناث.

٢- دراسة مالود (٢٠١٨)

"المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية"

هدفت الدراسة التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة البصرة، تكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية لاستخراج النتائج، وهي النسبة المئوية، الاختبار التائي (T- test)، معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة بيرسون براون، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس المناعة النفسية، والمساعدة الاجتماعية من أعداد (الأعجم، ٢٠١٣)، وتوصلت الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية ومساندة اجتماعية، وهناك علاقة طردية قوية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، فكلما قويت المساندة الاجتماعية قويت المناعة النفسية.

منهجية البحث

اولا : مجتمع البحث

ويتضمن مجتمع البحث طلبة جامعة الموصل الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠، ٢٠٢١) المكون عددهُ (٤٨٢٤٠) طالباً وطالبة، وبلغ مجموع مجتمع البحث للصف الاول (١٣٦٩٣) طالباً وطالبة، أما للصف الرابع فقد بلغ (١٠٤٢١) طالباً وطالبة.

ثانياً: عينة البحث:

ويقصد بالعينة: مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (العباسي، ٢٠١٨: ١٢٩).

وبعد تحديد المجتمع تم اختيار عينة (عشوائية طبقية) تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة والتخصص الدراسي كما مبين في الجدول ادناه.

جدول (١) افراد عينة البحث (التطبيق النهائي) موزعين حسب الجنس والمرحلة والتخصص

التخصص	الكلية	القسم	المرحلة الاولى		المرحلة الرابعة		المجموع
			ذكور	إناث	ذكور	إناث	
العلميات	تمريض		١٢	١٣	١٢	١٣	٥٠
	هندسة	كهرباء	١٣	١٢	١٣	١٢	٥٠
	العلوم	فيزياء	١٢	١٣	١٣	١٢	٥٠
	الإدارة والاقتصاد	إدارة أعمال	١٣	١٢	١٢	١٣	٥٠
الانسانيات	التربية للعلوم الانسانية	تاريخ	١٢	١٣	١٣	١٢	٥٠
	التربية الأساسية	رياض أطفال	١٣	١٣	١٢	١٢	٥٠
	الآداب	ترجمة	١٣	١٢	١٢	١٣	٥٠
	الآثار	حضارة	١٢	١٢	١٣	١٣	٥٠
المجموع			١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠

مقياس المناعة النفسية

لغرض قياس المناعة النفسية لدى طلبة عينة البحث، ومن ثم التحقق من اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس المناعة النفسية بعد الاطلاع على عدة مقاييس تقيس المناعة النفسية، وجد الباحثان ان غالبيتها لا تحقق اهداف البحث الحالي وعدم ملائمتها للتغيرات الحاصلة في الوضع الراهن فضلاً عن انها لا تناسب عينة البحث كما في الجدول (٢)، وبعد استشارة عدد من الخبراء في هذا المجال في إمكانية بناء أداة تحقق اهداف البحث الحالي، حصل الباحثان على موافقة عدد من الخبراء في هذا المجال وقد مرت عملية إعداد المقياس بعدة خطوات هي كالآتي:

١- التخطيط للمقياس وجمع فقراتهِ وصياغتها إذ قام الباحثان بجمع فقرات خام من عدة مصادر.

أ- الاطلاع على الادبيات السابقة والدراسات التي تناولت المناعة النفسية.

ب- الاستفادة من المقاييس التي تخص المناعة النفسية.

جدول (٢) الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة لغرض اعداد مقياس المناعة النفسية

ت	عنوان المقياس	اسم صاحب المقياس	السنة	عدد الفقرات	العينة
١-	المناعة النفسية	احمد	٢٠١٩	٣٠ فقرة	المرحلة المتوسطة
٢-	المناعة النفسية	منوخ	٢٠١٩	٥٠ فقرة	المرحلة الاعدادية
٣-	المناعة النفسية	شعبان	٢٠٢٠	٤٦ فقرة	المراهقين المعاقين بصرياً
٤-	المناعة النفسية	النعيمي وآخرون	٢٠٢٠	٣٦ فقرة	المرحلة المتوسطة

وصف مقياس المناعة النفسية

قام الباحثان ببناء مقياس للمناعة النفسية وكانت عدد فقراتهِ (٥٦) فقرة وتم عرضه على الخبراء، واعتمد الباحثان على نظرية سيلي (١٩٧٦) في بناء مجالات المقياس، والذي عرف (سيلي) المناعة النفسية بانها:

(المقاومة والصمود النفسي امام الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الافراد في حياتهم اليومية)، وبعد اطلاع الباحثان على النظريات والدراسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية اختار الباحثان المجالات التالية (التفاؤل، المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية، المساندة الاجتماعية، المثابرة)، وكانت بدائل الاجابة هي (٥) بدائل: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، مطلقاً) وتعطى الدرجات (٥،٣,٤، ٢ ،١) على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الصدق:

يشير المختصون في القياس والتقويم الى ان الصدق والثبات من أهم الشروط الواجب توفرها في المقاييس النفسية، ولكي يعطي المقياس نتائج يمكن الاعتماد عليها في اصدار الاحكام واتخاذ القرارات الصحيحة، لابد من ان تتوفر فيه خصائص مثل الصدق والثبات، والموضوعية، وسهولة الاستعمال (العجيلي، ٢٠٠٥: ١١).

أ- الصدق الظاهري:

يُعد هذا النوع من الصدق مناسباً ومطلوباً في المراحل الأولية لبناء المقاييس (العجيلي، ٢٠٠٥: ١١٢)، والصدق الظاهري من الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس، وهو الدقة التي يقيس فيها المقياس الغرض الذي وضع من أجله (الظاهر وآخرون، ٢٠٠٢: ١٣٢).

حيث قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية لغرض إبداء آرائهم نحو الآتي:-

أ- مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضع لأجلهِ.

ب- مدى صلاحية انتماء الفقرات الى المجال الذي تنتمي اليه.

ج- مدى صلاحية التعليمات وبدائل الاستجابة.

د- اجراء ما يرونه مناسباً من تعديلات (إعادة صياغة، دمج، حذف، إضافة فقرات).

وفي ضوء آراء الخبراء فقد تم الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر وتم حذف (فقرتان) وكذلك تم تعديل بعض الفقرات لغوياً واسلوبها.

ب- الصدق الذاتي:

هو العلاقة بين الصدق والثبات إذ ان هذا النوع من الصدق يقوم على الدرجات التجريبية بعد التخلص من اخطاء المقياس أو بمعنى آخر الدرجات الحقيقة، ويمكن تفسير ذلك بأن الدرجات الحقيقية أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (عبدالرحمن، ٢٠٠٨: ٢٠٠).

ج- الصدق البنائي:

ويشير صدق البناء بصدق المفهوم أو التكوين الفرضي والذي يقصد به قدرة المقياس على قياس السمة أو مدى قياس المقياس لمفهوم أو لسمة نفسية (نوفل وابو عواد، ٢٠١١: ٤٣٠).

مقياس المناعة النفسية:

التحليل الاحصائي للفقرات:

بعد تصحيح الاداة وتحويل الاستجابات الى الصيغة الرقمية ومن ثم حساب الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، تم ترتيب درجات المقياس تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة، ثم اعتمد الباحثان نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا للمجموعة الأولى والتي بلغت عدد افرادها (٥٤) ونسبة (٢٧%) من الدرجات الدنيا للمجموعة الثانية والتي بلغت عدد افرادها (٥٤) ايضاً.

وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس تبين ان القيمة التائية المحسوبة تراوحت بين (٠,٣١٢) و(٨,٢٨٣) وان القيمة التائية المحسوبة للفقرات (٢٨,١٦) بلغت (٠,٣١٤) و(٠,٣١٢) على التوالي وكلاهما أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) ،وبالنظر لهذه النتيجة تم حذفها من المقياس ليصبح عدد فقراته بالصيغة النهائية (٥٢).

جدول (٣) نتائج القوة التمييزية لفقرات مقياس المناعة النفسية

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		T المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١-	٣,٣١٥	١,٢٥٦	٢,٩٦٢	١,٠٥٥	٣,٠٣١	دالة
٢-	٣,١٨٥	١,٢٣٠	٢,٨٢٧	١,٠٦١	٣,١١١	دالة
٣-	٣,٥٠٠	١,٢٠٩	٣,٠٧٤	٠,٩٠٨	٣,٩٧٣	دالة
٤-	٣,٦٤٨	١,٢٧٦	٣,١٣٠	٠,٩٧٢	٤,٥٥٩	دالة
٥-	٣,٤٠٧	١,٢٢١	٣,١٣٠	١,٠٢٩	٢,٥٤٥	دالة
٦-	٣,٣٧٠	١,٠٣٣	٢,٩٦٣	١,٢٤٣	٣,٥٥٥	دالة
٧-	٣,٤٦٣	١,٣٩٧	٣,٠٠٠	١,١٦٦	٣,٥٩٠	دالة
٨-	٣,٣٧٠	١,٢٤٨	٢,٩٠٧	١,١٧٠	٣,٨١٧	دالة
٩-	٣,٤٨١	١,٠٥٩	٢,٦٤٨	١,١٦٨	٧,٤٥٥	دالة
١٠-	٣,٥٧٤	١,٠٠٢	٢,٨٨٩	١,٣٦٩	٥,٦٩٨	دالة
١١-	٣,٣٣٣	١,٠٦٤	٢,٩٢٦	١,٣٤٤	٣,٣٥٣	دالة
١٢-	٣,٠٠٠	١,٠٠٩	٢,٥٥٦	١,٢٢٣	٣,٩٥٣	دالة
١٣-	٣,٠١٩	١,٠٩٠	٢,٤٢٦	١,٢٩٧	٤,٩٣٣	دالة
١٤-	٢,٩٨١	١,٠٧٣	٢,٣٨٩	١,٢٦٥	٥,٠٤٠	دالة
١٥-	٣,٤٤٤	١,٠٧٦	٢,٩٢٦	١,٤٢٦	٤,٠٩٦	دالة
١٦-	٣,١٨٥	١,٢١٤	٣,١٤٨	١,١٣٩	٠,٣١٤	غير دالة
١٧-	٣,٩٦٣	١,٢٢٨	٣,٥٠٠	١,٤١١	٣,٤٩٢	دالة
١٨-	٣,٢٥٩	١,٢٠٠	٢,٧٥٩	١,٥٦٥	٣,٥٧٦	دالة
١٩-	٣,٣١٥	١,١١٣	٢,٩٤٤	١,٠٨٩	٣,٣٥٦	دالة
٢٠-	٣,٠٩٣	١,٤٤٤	٢,٥٧٤	١,٤٤٩	٣,٥٧٦	دالة
٢١-	٣,٠٣٧	١,٣٧٣	٢,٤٨١	١,٣٨٤	٤,٠٢٠	دالة

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		T المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٢٢-	٢,٩٦٣	١,٢٤٣	٢,٥٧٤	١,٢٦٨	٣,٠٨٩	دالة
٢٣-	٣,١٦٧	١,٢٨٥	٢,٦٦٧	١,٣١٨	٣,٨٣٣	دالة
٢٤-	٣,٣٥٢	١,١٣٥	٢,٨٧٠	١,٢٦٠	٤,٠٠٥	دالة
٢٥-	٣,٤٢٦	٠,٩٨٣	٣,٠٥٦	١,١٨٨	٣,٣٨٨	دالة
٢٦-	٣,٤٠٧	١,٠١٩	٣,٠١٩	١,٢٥١	٣,٤٠٠	دالة
٢٧-	٣,٧٠٤	١,١٩٢	٣,٠٩٣	١,١٧٠	٥,١٦٢	دالة
٢٨-	٣,٤٦٣	١,١٧٧	٣,٤٢٦	١,١٩١	٠,٣١٢	غير دالة
٢٩-	٣,٧٥٩	٠,٩٨٩	٣,١١١	١,٢٢٣	٥,٨١١	دالة
٣٠-	٣,٤٠٧	١,٣٣٩	٢,٩٤٤	١,٣٧٩	٣,٣٩٧	دالة
٣١-	٣,٥٧٤	١,٢٣٨	٣,٠١٩	١,٠٩٠	٤,٧٥٢	دالة
٣٢-	٣,١٤٨	١,١٨٨	٢,٥٠٠	٠,٨٨٥	٦,١٧٢	دالة
٣٣-	٣,٥٧٤	١,١٠٩	٢,٧٠٤	٠,٩٨٣	٨,٢٨٣	دالة
٣٤-	٣,٢٧٨	١,٣٠٩	٢,٩٤٤	١,١٠٦	٢,٧٤٤	دالة
٣٥-	٣,٠٩٣	١,٢٤٨	٢,٦٨٥	١,٠٩٦	٣,٤٦١	دالة
٣٦-	٣,٥٥٦	١,١١٠	٣,٢٠٤	١,١٣٩	٣,١٢٠	دالة
٣٧-	٣,٣٨٩	١,٣٠٩	٢,٨٨٩	٠,٩٢٥	٤,٤٠٠	دالة
٣٨-	٣,٤٠٧	١,١٥٨	٢,٩٦٣	١,١٨١	٣,٧٩١	دالة
٣٩-	٣,٣٣٣	١,٠٤٦	٢,٧٩٦	٠,٩٧٩	٥,٢٨٩	دالة
٤٠-	٣,٥٣٧	١,١٦١	٣,١٤٨	٠,٩٧٩	٣,٦١٢	دالة
٤١-	٣,٣٥٢	١,٢٩١	٢,٧٩٦	١,١٨٨	٤,٤٦٨	دالة
٤٢-	٣,٣٧٠	١,٠٣٣	٢,٧٩٦	١,٠٨٨	٥,٣٩٤	دالة
٤٣-	٣,٣٨٩	٠,٩٩٨	٢,٧٩٦	١,٤١٩	٤,٨١٧	دالة

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		T المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٤٤-	٣,٢٩٦	١,١٩٢	٢,٥٧٤	١,٤٠٩	٥,٥٢١	دالة
٤٥-	٣,١١١	١,١٢٧	٢,٥٧٤	١,١٩١	٤,٦٢٠	دالة
٤٦-	٣,٣١٥	١,١١٣	٢,٥٠٠	١,٣٤٢	٦,٥٩٢	دالة
٤٧-	٣,٥١٩	١,٠٧٧	٢,٩٤٤	١,٠٨٩	٥,٢٨٨	دالة
٤٨-	٣,١٣٠	١,٣٦٠	٢,٢٢٢	١,٤٦٢	٦,٤٠٩	دالة
٤٩-	٣,٥٥٦	١,٠٩٣	٢,٨٨٧	١,٢٣٥	٥,٧٢٠	دالة
٥٠-	٣,٧٠٤	١,١٧٦	٢,٧٠٤	١,٢٨٣	٨,١٠٦	دالة
٥١-	٣,٤٨١	٠,٩٨٦	٢,٧٢٢	١,١٧٢	٦,٩٩٣	دالة
٥٢-	٣,٤٦٣	١,١١١	٢,٩٢٣	١,١٣٥	٤,٧٩٥	دالة

٢- الثبات:

هو خلو درجات الاختبارات من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الاداة للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف لقياسها (علام، ٢٠٠٠: ١٣١)، ويشير الثبات الى قدرة الثقة الموجودة في نتائج اختباراتنا، فالهدف الرئيسي من اختبار الافراد هو الوصول الى احكام أو قرارات تتعلق بهم ونطمئن اليها، لذا يجب ان تقوم هذه الاحكام بدورها على ادوات دقيقة في قياسها وموثوق بها (عمر وآخرون، ٢٠١٠: ٢١٥)،

ويتم حساب ثبات الاختبار من خلال:-

أ- طريقة إعادة الاختبار:

وتركز هذه الطريقة على حساب الثبات من خلال تطبيق الاختبار على عينة من المفحوصين وبعد مدة اسبوعين يعاد التطبيق مرة ثانية (في نفس الظروف)، إذ ان مدة اسبوعين تعد مناسبة وكافية لإعادة تطبيق الاختبار (نوفل وابو عواد، ٢٠١١: ٤٢١)

وجرى استخدام هذه الطريقة بتطبيق المقياس على العينة البالغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٣م، وأعيد تطبيقهُ مرة ثانية على نفس العينة بتاريخ

٢٠٢٠/١٢/٢٧م، أي بفاصل زمني قدره (١٤) يوم أي ما يقارب حوالي اسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني وكان معامل الارتباط (٠,٨٠٨) مما يؤكد ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالٍ.

ب- طريقة الفاكرونباخ:

من نتائج التطبيق الأول للمقياس على عينة الثبات تم استخراج معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ، إذ بلغت قيمته (٠,٩٠١) مما يدل على ان المقياس يتصف بثبات عالٍ، وبهذا اصبح المقياس بصيغته النهائية مكوناً من (٥٢) فقرة ذو خمسة بدائل (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، مطلقاً) ودرجته الكلية تتراوح بين (٥٢-٢٦٠) درجة بوسط فرضي قدره (١٥٦).

٣- وصف مقياس المناعة النفسية بصورته النهائية:

وبعد أخذ رأي الخبراء تم حذف فقرتين من مجالات المناعة النفسية؛(الفقرة رقم ٥ من مجال المرونة النفسية ، الفقرة رقم ٤ من مجال المثابرة). لأن مقياس المناعة النفسية تكون من خمسة مجالات هي (التفاؤل- المرونة النفسية- الكفاءة الذاتية- المساندة الاجتماعية- المثابرة)، فأصبح عدد الفقرات (٥٢) فقرة من مقياس المناعة النفسية بالصيغة النهائية.

النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالهدف الاول:-

١- "التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل "

وليتحقق هذا الهدف تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) على عينة البحث والبالغة (٤٠٠)طالبا وطالبة، عند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث مع المتوسط الفرضي والبالغ (١٥٦) تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وهذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مناسب من المناعة النفسي. وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين طبق الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة.

جدول (٤) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى المناعة النفسية للعينة الكلية

العدد	المتوسط	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	١٦٦,٢٢٠٠	١٥٦	٥٣,٠٨٢٠٢	٣,٨٥١	١,٩٦٠ (٠,٠٥)(٣٩٩)	يوجد فرق دال

ويعزو الباحثان هذهِ النتيجة التي أظهرت تفوق المتوسط المتحقق على المتوسط الفرضي (١٥٦) الى تمتع طلبة المرحلة الجامعية باختلاف مراحلهم الدراسية وتخصصاتهم العلمية بقدر مناسب من التفاؤل ونظرتهم نحو الحياة وسعيهم الى حل المشكلات وإقامة علاقات اجتماعية فيما بينهم تتسم بالنجاح فضلاً عن تمتعهم بأساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية، وهم لديهم كفاءة ذاتية باستعمال قدراتهم وتوظيفها في تحقيق النجاح وتطور هويتهم الشخصية والأكاديمية مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم، ومن جهة أخرى يرى الباحثان ان أفراد العينة يميلون الى المساندة الاجتماعية والتوجه الى الآخر وثقافة الحوار من أجل التخفيف من حدة الضغوط النفسية عليهم وتحقق لهم قدراً من التوافق الاجتماعي والشخصي مع الذات وصولاً الى المثابرة والسير نحو تحقيق الغايات المرغوبة والتفكير الايجابي في تحقيق أهدافهم وتذليل الصعوبات التي تعتريهم.

٢- "التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً للمتغيرات الاتية ":

أ- الجنس (ذكور، إناث)

ب- المرحلة (أول، رابع)

ج- التخصص (علمي، انساني)

وللتحقق من هذا الهدف المركب استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً للمتغيرات (الجنس، المرحلة، التخصص) ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين وأدرجت البيانات والنتائج في الجدول ادناه.

جدول (٥) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى المناعة النفسية وفق متغيرات البحث

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٦٣,٣٣٥٠	٥٣,١٦٣٧٥	١,٠٨٧	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٣٩٨)	لا يوجد فرق دال
إناث	٢٠٠	١٦٩,١٠٥٠	٥٢,٩٧٥٩٠			
أول	٢٠٠	١٦٧,١٤٥٠	٥٢,٨٦٧٠٨	٠,٣٤٨		لا يوجد فرق دال
رابع	٢٠٠	١٦٥,٢٩٥٠	٥٣,٤١٢٦٦			
علمي	٢٠٠	١٤٢,٥٨٠٠	٤٨,١٨٧١٧	٩,٩٣٩		يوجد فرق دال لصالح الانساني
انساني	٢٠٠	١٨٩,٨٦٠٠	٤٦,٩٤٩٣٥			

يتضح من الجدول أن القيم التائية المحسوبة عند متغيرات البحث (جنس، المرحلة) بلغت (١,٠٨٧- ٠,٣٤٨) على التوالي هم أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية المتحققة لكل متغير.

أما متغير التخصص (علمي، انساني) كانت القيمة التائية المحسوبة (٩,٩٣٩) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وهذا يعني أنه هنالك فرق في التخصص ولصالح التخصص الانساني.

ويعزو الباحثان الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في المناعة النفسية وفق (الجنس، المرحلة)، أن التغيرات الفسيولوجية بين الذكور والإناث لا تؤثر في قدرتهم على التكيف ومواجهة المواقف الصعبة التي يمرون بها في حياتهم الاعتيادية، وكذلك عدم وجود فروق في المرحلة الدراسية، أي أن المناعة النفسية لا تتأثر بالفارق العمري في المراحل الدراسية، أما سبب وجود فروق دالة في التخصص (العلمي، الانساني) ولصالح الانساني، يعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن التخصص الانساني ذو طبيعة تشاركية تحاورية تكيفية تدفع الفرد الى

قدرته على التكيف والتأقلم مع الواقع ويكون لديهم طاقة ايجابية يتمتعون بها فتزيد من مناعتهم النفسية وتقويها.

الاستنتاجات:

١-تمتع الطلبة بمستوى مناسب من المناعة النفسية .

٢-لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية (الجنس، المرحلة) ولكن هنالك فرق في مستوى المناعة النفسية حسب متغير التخصص (علمي، انساني) ولصالح التخصص الانساني.

التوصيات :

١-توجيه الإعلام التربوي ببث برامج تربوية تعزز المناعة النفسية لدى الطلبة وتقوي مناعتهم وزيادة الثقة النفسية لديهم .

٢-الإيعاز الى قسمي العلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع بمدِ جسور التعاون والتواصل مع منظمات المجتمع المدني لتعزيز المناعة النفسية.

المقترحات :

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثان اجراء الدراسات المستقبلية الآتية:-

١_المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية وعلاقتها بصحتهم النفسية.

٢_البحث في المناعة النفسية للأسر التي تعرضت للعمليات إلارهابية أو للنزوح.

المصادر :

١- ابو الديار، مسعد نجاح، (٢٠١٠): فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني- الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة تكريت، ٣٨ (٣)، ٥٨-٩١.

٢- أبو حلاوة، محمد السعيد، عبد الجواد، (٢٠١٣): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، اصدار شبكة العلوم النفسية العربية.

٣- أحمد، بارق الياس، (٢٠١٩) : المناعة النفسية وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة المتوسطة لفاقدي الأب في مدينة الموصل رسالة ماجستير، العراق.

٤- الجزار، رانيا خميس، (٢٠١٨): المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين الشمس، العدد ١٩، الجزء ٧.

٥- جمال، سلوى محمود، (١٩٩٧): أثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية، رسالة ماجستير، كلية التربية إبن رشد، جامعة بغداد.

٦- حداد، عفاف شكري، دحادحة، باسم، (١٩٩٨): فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، مجلة البحوث التربوية، جامعة قطر، ع (١٣)، السنة الرابعة.

٧- حمادة ، عبداللطيف، لولوة، حسن، (٢٠٠٠): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، العدد ١٢، مجلد (٢)، ٢٣٥-٢٢٩.

٨- الخواجة، جاسم محمد، (٢٠٠٠): علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بمرض السرطان، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٥، العدد ٢، القاهرة.

٩- دافيدوف، لندال، (٢٠٠٠): الشخصية والدافعية والانفعالات، ط١، ترجمة السيد الطواب وآخرون، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر.

١٠- دياب، مروان عبدالله، (٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، دولة فلسطين.

١١- زيدان، عصام محمد، (٢٠١٣): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية، ع (٥١)، ٨١١-٨٨٢.

١٢- السلطان، ابتسام فريد، (٢٠٠٨): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٣- سويعد، مرفت ياسر، (٢٠١٦): الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الأبواء في قطاع غزة، (رسالة ماجستير)، الجامعة الاسلامية، فلسطين.

١٤- الشريف، رولا رمضان، (٢٠١٦): فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ونخفض اضطرابات ما بعد الصدفة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

١٥- شعبان نسمة لطفي، (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد (٣٥)، العدد (٢).

١٦- شلتز، دارون، (١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبدالرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.

١٧- صالح، قاسم حسين، (١٩٨٧): الانسان من هو، منشورات دار الحكمة، بغداد.

١٨- الظاهر، زكريا محمد وآخرون، (٢٠٠٢): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٩- العبادي، ضاري خميس، (٢٠١٩): سيكولوجية عادات العقل والسلوكيات الذكية (التعود العقلي)، مكتب اليمامة للطباعة والنشر.

٢٠- العباسي، عامر فاضل خليل، (٢٠١٨): أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع.

٢١- عبد الرحمن، سعد، (٢٠٠٨): القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط٥، هبة النيل للنشر والتوزيع، الجيزة.

٢٢- عبد الرحمن، غسان، ويلاج، ٢٠٠٥، اساسيات علم المناعة، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، جامعة حلب.

٢٣- عبدالجبار، مواهب عبد الوهاب، (٢٠١٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٢٤- عثمان، فاروق السيد، (٢٠٠١): القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٥- العجيلي، صباح حسين حمزة، (٢٠٠٥): القياس والتقويم التربوي، مكتبة التربية للطباعة والنشر، ط٣، صفاء، اليمن.

٢٦- علام، صلاح الدين محمود، (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياتهِ وتطبيقاتهِ المعاصرة، ط١، منشورات دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٧- عمر، محمود أحمد، وآخرون، (٢٠١٠): القياس النفسي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

٢٨- العيسوي، عبدالرحمن، (٢٠٠٠): علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر.

٢٩- غني، نادية تعبان حمد، (٢٠١٠): قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية.

٣٠- فتحي، ناهد احمد، (٢٠١٩): الكفاءة الذاتية المدركة والقوة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية)، رسالة ماجستير، جامعة المنيا.

٣١- القيسي، سهى شفيق، (٢٠٠٤): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف الأسري (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.

٣٢- كامل، عبدالوهاب، (٢٠٠٢): اتجاهات معاصرة في علم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٣٣- لعيبي، فاتن كاظم، (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، المجلد ٣١، العدد ٣.

٣٤- المالكي، خالد احمد، (٢٠١٩): الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، عدد (٥٥)، جامعة المنصورة.

٣٥- مالود، فاطمة ذياب، (٢٠١٨): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة التربية للعلوم الانسانية، مجلة الباحث، العدد ٢٧.

٣٦- مخيمر، عماد محمد، (٢٠١١): مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٣٧- مرسي، عمال، (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية- مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

٣٨- مصطفى، ابراهيم والزيات، أحمد عبد القادر، حامد، النجار، محمد، (٢٠٠٤): المعجم الوسيط، ج١، تحقيق مجمع اللغة العربية، جمهورية مصر العربية، القاهرة.

٣٩- ملحم، عائد فاضل، (١٩٩٩): الطب الرياضي الفسيولوجي، ط١، دار الكندي للنشر، عمان.

٤٠- منوخ، صباح مرشود، (٢٠١٩) : المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، كلية التربية للعلوم الانسانية، محلة جامعة تكريت، (٢٦) (٦) (٢٧٣\٤٩٣)، العراق.

٤١- النعيمي مهند، محمد، حمد، صاحب عبدالله، شهاب عبدالله، (٢٠٢٠): المناعة النفسية لدى الطلبة مقتولي الأب وعلاقتها ببعض المتغيرات، بحث مستل، المؤتمر الدولي العلمي الأول للعلوم التربوية والنفسية بكلية التربية في جامعة صلاح الدين، أربيل، صفحة (٢٩-٣٠)، المجلد (٢٤-٤٠).

٤٢- نوفل، محمد بكر، وفريال محمد أبو عواد، (٢٠١١): علم النفس التربوي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

43 Bredace, a. (2016), psychological immunity research to the improvement of the professional teacher training national methodological and training development, practice and theory in systems of education, 11 (2), 118- 141.

44 David guettman (1995), the psychic immune system in later life thoughts on the late onset disorders, paper present, to conference on mental health and aging, te 1, aviv university.

45 Lisa, m. T., barbara, l. A. (2006), psycho immunity examined, the role of subjective stress, journal of personality, vo 12, 549-587.
46 Mavzieh, a, (2005): i dentifying stressors and reactions to stressors- in gifted and non- gifted students, international education, journal of 6 (2), 136-140.
47 Mcclendon, p. (1995): the mind- body connection, available in line: http://www.clinicalsocialwork.com\mind-body.html.
48 Olah, a., nagy, h., toth, k. (2010), life expectancy and psychological immune competence in different cultures, empirical text and culture research, 4, 102-108.
49 Selye. H. (1976), the stress of life. New york, mc (graw- hill book company).
50 Welson, t. (2002): strong to ourselves: discovering the adaptive unconscious in cludes, the president and fellows of harvard, library of congress cataloging -in- publication data