المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

م.د فاتن كاظم لعيبي

معهد الفنون الجميلة للبنين

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

1. مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
3. العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
4. الفروق في العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي تبعا لجنس الطلبة (ذكور – إناث) .

تألفت عينة البحث من (400) طالب من طلبة الجامعة ، سحبوا بالطريقة الطبقية العشوائية النسبية وفق الجنس وحجم الطلبة في الجامعة ، إذ بلغ عدد الطلبة الذين ظهروا في العينة من الذكور (132) ومن الإناث (268) .

تم التوصل للنتائج الآتية : أن طلبة الجامعة يعانون انخفاض حقيقي بمستوى المناعة النفسية ، وانخفاض مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، وجود ارتباط طردي حقيقي بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي ، إن المناعة النفسية ترتبط بشكل أكثر مع نضج الأهداف عند الإناث أكثر مما عليه عند الذكور والمناعة النفسية ترتبط بالمهارات أكثر عند الذكور منها للإناث .

Abstract

The search aims to identify :

1. The level of Psychological immunity among university students .
2. The level of academic adaptation for university students .
3. The relationship between psychological immunity and academic adaptation for university students .
4. Differences in the relationship between psychological immunity and academic adaptation according to the gender of the students (male-female) .

The research sample consisted of (400) students from the university students, Who were withdrawn by the stratified random method, according to the gender and the size of the students at the university, as the number of students who appeared in the sample was male (132) and female (268) .

The following results have been reached:

That university students suffer a real decrease in the level of psychological immunity, a decrease in the level of academic adaptation among university students, areal direct correlation between psychological immunity and academic adaptation , that psychological immunity is more related to the maturity of goal in females than to males and immunity psychology is more related to skills in males than in females .

مشكلة البحث:

يعد مفهوم المناعة النفسية في علم النفس من المفاهيم الايجابية التي تحافظ على توازن الفرد وبيئته المادية والاجتماعية . "فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي (زيدان ، 2013: 817) .

فالحياة مليئة بالضغوط والصراعات والمشكلات التي تعصف بالفرد ، وهذه الضغوط قد بدأت مع خلق الإنسان ومع تقدم الحضارة زادت المشكلات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد (ملحم ، 1999: 55) .

إن طلبة الجامعة يتعرضون لمواقف كثيرة تثير التوتر والقلق وتقلل من فرص تحقيق الارتياح والرضا لديهم مما يضعف المناعة النفسية ، وضعف المناعة النفسية يولد خطرا كبيرا على صحة الطالب واتزانه لما ينتج عنها من آثار سلبية كضعف قدرته على التكيف وضعف أدائه في مهام الحياة اليومية والشعور بالإنهاك النفسي (أبو مصطفى وآخرون ،2008: 350)

ويعد التكيف جوهر الصحة النفسية فهو يشير إلى التوافق مع الأنا والآخرين، فالشخص المتمتع بصحة نفسية تجده مرحاً في حياته ، نشطاً ، يسهم ، ويعمل أو ينتج، منسجماً مع الآخرين ، ويرجع ذلك لفهمه لنفسه وللآخرين ، فضلاً عن تقبله لنفسه (المليجي ، 13:2000)

ويعاني الكثير من طلبة الجامعات من صعوبات في التكيف الأكاديمي مما يؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي والشعور بعدم الثقة ، وفقدان الشعور بالأمن ، ولهذا فأن معظم الجامعات تولي أهمية بالغة لتحقيق التكيف الأكاديمي لطلبتها ولاسيما أن كثيراً من الطلبة قد يتعرض لمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية، والأكاديمية ، كالقلق ، والتوتر والشعور بالعزلة ، وتدني التحصيل الأكاديمي (بني خالد، 2010 : 419) .

وفي ضوء ما تقدم تتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية :

- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي ؟

أهمية البحث:

تعد الجامعة جزء من المجتمع الذي يشهد ظاهرة التغيير والتقدم وتقع على عاتقها مسؤولية تأهيل وإعداد الطلبة حيث تسعى لتنمية الجوانب المعرفية والنفسية والوجدانية عند الطلبة .

وتعتبر المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية ، الدافعية ، والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية (Olah,2004:85) .

ويرى دوبي وشاهي (Dubey and Shahi,2011) أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا ، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية (Dubey and Shahi,2011:36) .

لقد أصبح اهتمام علماء النفس والتربية بصحة الأفراد النفسية وبناء نفسيتهم بناءا سليما ، خاصة وأن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية وصحتهم الجسمية ، وبعد أن أصبح الفرد يعاني من قسوة الحياة في هذا العصر بسبب تعقدها ، وخير دليل للتعرف على الصحة النفسية للفرد هو تكيفه العام (الداهري ،2005: 54) .

وقد توصلت دراسة (عبد الجبار ، 2010) إلى أن الشدة والضغوط التي يتعرض لها الفرد ، تعد من العوامل المسببة لضعف المناعة ، وتوصلت دراسة (الأعجم ،2013) إلى تمتع طلبة الجامعة بالمناعة النفسية وأن هناك فروقا دالة إحصائيا في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور وان هناك فروقا دالة إحصائيا في درجة المناعة

النفسية بين التخصص العلمي والإنساني لصالح التخصص العلمي . أما دراسة (سلمان وجاني ، 2015) فقد توصلت إلى تمتع العينة بمستوى عال من المناعة النفسية .

ويعد التكيف جوهر الصحة النفسية فهو يشير إلى التوافق مع الأنا والآخرين ، فالشخص المتمتع بصحة نفسية تجده مرحاً في حياته ، نشطاً ، يعمل أو ينتج ، منسجماً مع الآخرين ، ويرجع ذلك لفهمه لنفسه وللآخرين ، فضلاً عن تقبله لنفسه (المليجي ، 13:2000) .

ويرى الرفاعي أن التكيف مجموعة ردود أفعال ينظم بها الفرد بناءه النفسي، أو السلوكي ليستجيب لشروط محيطية محدودة ، أو خبرة جديدة (الرفاعي،2004: 31) .

لذلك ينبغي أن يتمتع طلبة الجامعة بالتكيف النفسي وأنّ تخلو شخصياتهم من الاضطرابات السلوكية التي قد تعوق تكيفهم مع الحياة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتأكيد طاقاتهم الخلاقة وإمكانياتهم العقلية التي تمكنهم من مواجهة الحياة بأساليب يقبلها المجتمع وتسهم في توازنهم واستقرارهم النفسي (الغنيم ، 1986 :13) .

وقد أشارت دراسة (Feldman,1989) إلى أن الطلبة المتكيفين أكاديميا يحصلون على نتائج دراسية أفضل ، ويشاركون في البرامج الطلابية ، ويتميزون بقدرتهم على استغلال الوقت بشكل فعال (Feldman,1989: 72) .

وتناولت دراسة ستوفر (Stoever, 2001) موضوع التكيف الجامعي والأداء الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات المستقلة وعوامل أكاديمية ، وعوامل شخصية مثل تقدير الذات والدعم العاطفي ، والاستقلالية ، وعوامل بيئية ، وتوصلت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية للتكيف الأكاديمي .

وتوصلت دراسة السرحان (2000) إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين السمات الشخصية والتكيف الأكاديمي .

وأظهرت دراسة بني خالد (2010) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تبعاً لجنس الطالب وتخصصه والتفاعل بينهما ،

وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة .

وأظهرت دراسة (يونسي ،2012) ودراسة (ميرة ،2012) ، ودراسة (عبد الرحمن، 2015) أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التكيف الأكاديمي .

وتشير نتائج الدراسات إلى أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في قوة واتجاه العلاقة بين التكيف الأكاديمي ونوع الجنس والأداء الأكاديمي وسمات الشخصية ومتغيرات أخرى.

واستنادا إلى ما تقدم تتلخص أهمية البحث الحالي النظرية والتطبيقية في الآتي :

1. يتناول شريحة مهمة وهي طلبة الجامعة الذين تقع على عاتقهم مهمة بناء المجتمع لذا كان من الضروري دراسة كل ما من شأنه المساهمة في بناء شخصياتهم وتنمية الجوانب الايجابية فيها ، وتقويتها على مواجهة الصعاب خاصة وان طلبة الجامعة من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط الدراسية والاجتماعية والنفسية ويؤثر ذلك على مناعتهم النفسية وتكيفهم الأكاديمي .
2. أهمية متغير المناعة النفسية كونه من المتغيرات الحديثة نسبيا في علم النفس الايجابي ومدى أهميته على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة .
3. إن معرفة مستوى المناعة النفسية وخطورتها على صحة الطالب الجامعي الجسمية والنفسية تساعد المرشدين النفسيين على بناء وتطبيق برامج إرشادية وعلاجية .
4. أن دراسة المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي تمثل إضافة معرفية وتشخيصية متواضعة بما توفرها من أدبيات وأدوات قياس تسهم في إجراء دراسات لاحقة وصفية وتجريبية وإرشادية .

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

1. مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
3. العلاقة الدالة إحصائيا بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
4. الفروق في العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي تبعا لجنس الطلبة (ذكور – إناث) .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بـ عينة من طلبة الجامعة العراقية كلية التربية (الدراسة الصباحية) ، من كلا الجنسين (الذكور والإناث) ، والتخصص الدراسي (علمي ، إنساني)، في محافظة بغداد ، للعام الدراسي (2019–2020) م .

تحديد المصطلحات:

1– المناعة النفسية Psycho – immunity

عرفها كل من :

- سيلي 1976 (Selye,1976) : (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد) (Selye,1976:45) .
- كروتبرج 2000 (Grotberg,2000) : قدرة الفرد في التغلب على المشاكل ، تقوى هذه القدرة حتى بخبرات الشدائد والمحن (Grotberg,2000:4) .

- اولاه 2005 (Olah,2005) : هي نظام متكامل للأبعاد الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية ، والاجتماعية والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه ، فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah,2005: 31)
- **اللويمي 2010** : قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض ، وهي تتفاوت من شخص لآخر (اللويمي ، 2010: 4) .

وتبنت الباحثة تعريف سيلي 1979 (Selye,1979) للمناعة النفسية تعريفا نظريا .

- **عرفت الباحثة المناعة النفسية إجرائيا بأنه :**
- الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس المناعة النفسية الذي تبنته الباحثة .

2- **التكيف الأكاديمي Academic Adaptation:**

- **العمرية 2004 :**

قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه وأساتذته والجامعة وإدارتها ، ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي (العمرية ، 2004 : 146) .

- **عزام 2010 :**

قدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع أساتذته وزملائه في الدراسة بهدف التعايش مع البيئة الجامعية وإشباع حاجاته (عزام ، 2010 : 22) .

- **يونسي 2012:**

حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى ، وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية (يونسي ،2012: 90) .

واستناداً إلى ما تقدم تعرف الباحثة التكيف الأكاديمي نظرياً :

بأنها: مجموعة استجابات الطالب وردود أفعاله يهدف إلى تعديل سلوكه وتكوينه النفسي في بيئته الدراسية ، بغية الوصول إلى حالة الانسجام المطلوبة وإشباع حاجاته وتلبية متطلباته ، سعياً لتحقيق حالة الرضا عن الحياة الجامعية .

وتعرف الباحثة التكيف الأكاديمي إجرائياً بأنه :

الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس التكيف الأكاديمي المعد لأغراض البحث الحالي .

الإطار النظري

اولاً: المناعة النفسية:

مفهوم المناعة النفسية:

يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية ، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة عند الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت ايجابية أو سلبية (Seery , 2011) .

حيث اعتبرتها روتر 1990 (Rutter,1990) الوجه الآخر لمفهوم الهشاشة النفسية (Vulnerability) ، وترى إن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد ، بل إنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل وجود علاقة حميمة والدعم الاجتماعي ، وتقدير الذات ، ومفهوم الذات ، ومهارات حل المشكلات .

ويعرفه مرسي (2000) بأنه مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات ، وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم (مرسي ،2000: 96) .

أما ويلسون (Wilson,2002) فيعرفه بأنه الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية ، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد ، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية (Wilson,2002:83- 40).

ويرى جلبرت وآخرون (Gilbert et al,1998) إن ميكانزمات دفاع الأنا- المنطق التحفيزي أو التبريري- خفض التنافر – الاستنتاج الدافعي- الأوهام الايجابية والخيالات- النزعة الذاتية- الخداع الذاتي- تعزيز الذات- إثبات الذات- وتبرير الذات هي بعض مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لنظام المناعة النفسية (Gilbert et al,1998:619) .

ويتفق ابيلسون وآخرون (Abelson et al,2004) مع افتراض جيلبرت وآخرون (Gilbert et al,1998)حول إن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيدا ، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة (Abelson et al,2004:31) .

أنواع المناعة النفسية:

تم تقسيم المناعة النفسية إلى :

1. المناعة النفسية الطبيعية: وهي المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس .

2. المناعة النفسية المكتسبة طبيعيا: وهي المناعة التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات .
3. المناعة النفسية المكتسبة صناعيا: وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض ، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها فترة طويلة ، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (مرسي ،2000: 96- 97) .

مظاهر المناعة النفسية:

1. المناعة من الخوف ، الفرد الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة .
2. الثبات أمام المطامع والشهوات .
3. الرضا عن الحياة ، المناعة تجعل الفرد هادئ النفس مطمئن القلب ، راضيا عن نفسه وربه والحياة والكون .
4. قدرة الفرد على تحمل ما لا يتحمله غيره (القاضي ،1994: 64-67) .

أعراض فقدان المناعة النفسية :

1. ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .
2. الاستسلام للفشل .
3. الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين .
4. فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم .
5. الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير.
6. الخلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف .
7. ضعف درجة النضج الانفعالي . (كامل ،2002: 320-321) .

نظريات فسرت المناعة النفسية :

النظرية البايولوجية أو متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndromme)

أن حياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها وبين قوة وشدة هذه التجارب ولكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون (للمناعة النفسية) على تحمل الإرهاق والشدة وما زاد عن هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أو إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية فيما إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه (كمال،164:1988) . ولهذه النظرية الدور الكبير للبحوث من ذلك التاريخ وحتى الوقت الحاضر.

يؤكد سيلي (Selye) على أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الأعضاء ، مؤكداً على العلاقة بين الضغوط وما يصيب الفرد من أمراض

مختلفة ويعتقد أن الاستجابة للضغوط هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية (Defense Reactions) والتي تعمل على وقاية الفرد (دافيدوف، 2000 : 113) .

ويحدد سيلي (Selye) ثلاثة مراحل تمثل مراحل التكيف العام هي :

1. مرحلة الإنذار أو التنبيه (Alarm Stage) : وتسمى بمرحلة رد الفعل للأخطار أيضاً تبدأ هذه 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 لهذه التغيرات تقل

مقاومـة الجسـم ، وقـد تحـدث الوفـاة إذا كـان الضـغط النفسـي شـديـداً (عثمان،2001 : 98) .

2. مرحلة المقاومة (Resistance Stage): وتحدث حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف (عثمان ،2001: 98) .
3. مرحلة الإنهاك أو الإجهاد (Exhaustion Stage): وفيها تضعف مقاومة الجسم، ويصاب الفرد بالضعف . وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي حاول الجسم جاهداً للتكيف معه فأن الطاقة الضرورية للتكيف تكون قد استنفذت، ويموت الكائن الحي نتيجة لاستنزاف طاقته (الخواجة ،2000 :59) .

لقد ميز (سيلي) نوعين من الإرهاق أو ضغوط الحياة :

1- الإرهاق الايجابي (Eustress) يتوافق مع مشاعر الرضا والسرور ومشاعر احترام الذات وهذا يكون عندما يزود الفرد بالطاقة اللازمة للمقاومة ، يكون الجسم على استعداد للأداء الحسن والشعور السعادة .

2- الإرهاق السلبي (Distress) : يكون مزعجا ، ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية (رضوان ،2009: 186-189) .

ثانياً: التكيف الأكاديمي

مفهوم التكيف:

أن التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه ، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية ، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، يهدف الفرد فيها إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية ، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به . ويعتبر التكيف الأكاديمي احد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية ، ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية (ناصر ،2005) .

ويرى كفافي أن مصطلح التكيف في علم النفس يشير إلى " أي تغير في نمط سلوك الفرد ، يصدر عنه في محاولته لتحقيق التوافق مع المواقف الجديدة (كفافي ، 2006 : 46).

ويضيف عاقل أن (التكيف جوهر الحياة النفسية ولب العملية التربوية ، وهذه الأخيرة ليست إلا إعانة الإنسان على التكيف مع محيطه ليتكيف محيطه معه) (عاقل، 1983: 23).

ويتأثر التكيف الأكاديمي بمدى حصول الطالب على الدعم الاجتماعي الذي يتضمن الدعم النفسي والدعم المادي والمشاركة الاجتماعية والتوجيه ، فالتكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك الفهم نستطيع القول إن هذه الظاهرة تعني القدرة على تكوين العلاقات المُرضية بين المرء وبيئته (ملكوش ، 2000 : 161) .

أما بيكر روبرت وسيرك يوهند (2002) فأشاروا إلى أن التكيف الأكاديمي حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة ، والنجاح فيها، وتحقيق التواؤم بينه وبين البيئة الجامعية ، ومكوناتها الأساسية : وهي الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية ، والرياضية ، ومواد الدراسة ، وأسلوب التحصيل الدراسي (يونسي، 2012 : 93-94) .

خصائص عملية التكيف:

تتصف عملية التكيف بالخصائص الآتية :

1. عملية التكيف تتم بإرادة الفرد ورغبته ، عدا نوع واحد من التكيف ليس للإنسان دخل فيه وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية من دون إرادة الكائن الحي .

2. قد يغير الفرد في عملية التكيف مع نفسه ، وذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئة أو تغيير دوافعه وأهدافه وتعديلها. وقد يكون التغيير من اجل التكيف مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية .
3. عملية التكيف تزداد وضوحا كلما كانت العوائق والعقبات شديدة وقوية ومفاجئة .
4. العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف ، فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية ، تجعل الفرد قاصراً على التكيف نظراً للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية .
5. التكيف عملية مستمرة من المهد إلى اللحد ، فالإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة خاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه (الختاتنة، 2012 : 69) .

النظريات التي فسرت التكيف:

- **نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد:**

يرى فرويد (Freud) مؤسس هذه المدرسة أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات ، وأن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة ، والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى ، وعليه لا يتم التكيف إلا إذا استطاعت (الأنا) التي تعمل على وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنا) وتحذيرات (الأنا الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى) (السنبل،2004 : 12) .

- **النظرية السلوكية:**

ينظر الاتجاه السلوكي لمفهوم التكيف من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية والاتجاه السلوكي ينظر إلى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركة توجهها ضغوط بيئته وحوافز متغيرة واستجابات توافقية ، ويمثل مفهوم العادة مركز أساسيا في النظرية السلوكية بوصف العادة مفهوماً يعبر عن

رابطـة بـين مثيـر واسـتجابة ، وبمـا أن العـادات متعلمـة ومكتسـبة لهـذا يمكـن اسـتبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية (دسوقي ، 1992 : 33) .

- **النظرية الإنسانية:**

ترى هذه النظرية أن خبرة الفرد وشعوره مهمة وفاعلة في عملية تعلمه ، إذ يعد الفرد مالكاً لحرية الإرادة والاختيار وأن لديه القدرة الخلاقة على النمو والتكيف ، كما أن الفرد الذي يعيش في عالم خبراته ويستجيب للحقيقة كما يدركها عن ذاته ، ويعني التكيف مدى تطابق بين الذات المثالية والذات المدركة لدى الفرد الذي يؤدي التكيف إلـى الصـحة النفسية وعدم التطـابق يـؤدي إلـى القلـق والتـوتر وسـوء التكيـف النفسـي (الرفوع والقرارعة ، 2004 : 130) .

- **النظرية التعلم الاجتماعي:**

ترى هذه النظرية أن التكيف السوي يتضمن كفاية الفرد ومهارته في التعامل بنجاح مع البيئة ، وان الأفراد يقللون من صراعاتهم الداخلية المتعلمة عن طريق تغيير سلوكهم الاجتماعي، وعن طريق تعلم استخدام المتغيرات المعرفية مثل مهارات حل المشكلات والتعزيز الذاتي (المجالي ، 2006: 45) .

- **النظرية المعرفية:**

تقر النظرية المعرفية بالأساس البيولوجي لكل من التعلم والتكيف ، وفي الوقت نفسه ترى أن الإنسان يتأثر بالبيئة وخاصة البيئة الاجتماعية ، فضلاً عن أهمية الإحداث الشخصية (الأفكار، والمشاعر ، التصورات ..) ودورها في تكيف الإنسان (صالح ، 140:2005) .

وينظر بياجيه إلى التكيف على أساس عمليتين متكاملتين هما:

(التمثيل Assimilation) ، و(الاستيعاب أو الموائمة Accommodation) وأن استخدام عمليتي التمثل والتلاؤم هو لتحقيق التوازن المعرفي باستخدام المخططات العقلية الموجودة من خلال ما يعرف بعملية التمثل ويلجئون إلى التعديل بإضافة مخططات عقلية

جديدة عندما تصادفهم مثيرات جديدة (التلاؤم) فالفرد يحتاج إلى العمليتين معاً في معظم الوقت ، ويرى بياجيه أن التنظيم والتمثل والتلاؤم ما هي إلا أنواع من التصرفات المعقدة التي تهدف لتحقيق التوازن (عبد العزيز و عطيوي ،228:2004) .

وبناءً على ما تم ذكره ، وعدم وجود نظرية شاملة فسرت التكيف بشكل محدد ، ارتأت الباحثة الاعتماد على الخلفية النظرية في تفسير التكيف.

منهجية البحث وإجراءاته

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي ألارتباطي لملاءمته أهداف البحث الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ، ويعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا.

إجراءات البحث :

أولا : مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة العراقية (الدراسة الصباحية) والذي يشتمل على (11233) من الطلبة موزعين على كليات الجامعة الثمانية منهم (4861) ذكور بما يقارب نسبتهم من المجتمع (0,43) و(6372) إناث بنسبة تبلغ (0,57) ، جدول(1)

جدول (1)

مجتمع البحث حسب الكلية والجنس

الكلية	الذكور	الإناث	المجموع	النسبة المئوية
التربية	1397	617	2014	0.18
التربية بنات	-----	2615	2615	0.23
الآداب	1277	1489	2766	0.24
العلوم الإسلامية	901	316	1217	0.11
الإدارة والاقتصاد	612	472	1084	0.10
الهندسة	304	230	534	0.05
طب الأسنان	112	254	366	0.03
الطب	258	379	637	0.06
المجموع	4861	6372	11233	1.00
النسبة المئوية	0.43	0.57		1.00

ثانياً: عينة البحث : تكونت عينة البحث الحالي من (400) فرد من طلبة الجامعة سحبوا بالطريقة الطبقية العشوائية النسبية وفق الجنس وحجم الطلبة في الكلية ، إذ بلغ عدد الطلبة الذين ظهروا في العينة من الذكور(132) ومن الإناث (268) بما يمثل نسبهم في المجتمع وكما هو موضح في جدول (2) .

جدول (2)

عينة البحث وفق الجنس والكلية

الكلية	الذكور	الإناث	المجموع	النسبة المئوية
التربية	31	41	72	0.18
التربية بنات	---	92	92	0.23
الآداب	41	55	96	0.24
العلوم الإسلامية	19	25	44	0.11
الإدارة والاقتصاد	17	23	40	0.10
الهندسة	9	11	20	0.05
طب الأسنان	5	7	12	0.03
الطب	10	14	24	0.06
المجموع	132	268	400	1.00
النسبة المئوية	0.33	0.67		1.00

ثالثا : أداتا البحث

أولا : مقياس المناعة النفسية

وصف المقياس:

قامت الباحثة بتبني مقياس (عبد الجبار، 2010) لقياس المناعة النفسية . يتكون المقياس من (30) فقرة ثلاثية البدائل ينطبق علي كثيرا (3 درجات) ، تنطبق علي بدرجة متوسطة (درجتان) ، لا تنطبق علي (درجة واحدة) ، وكانت الدرجة الكلية للمقياس في حدها الأعلى (90) درجة ، وفي حدها الأدنى (30) درجة بمتوسط فرضي (60) درجة .

أولا : الصدق الظاهري

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس بلغ عددهم (10)[*] للتحقق من صدق الفقرات في قياس ما وضعت لأجله ، واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق على الفقرة بين المحكمين(0.80) وتعتبر الفقرة مقبولة ، وما دون هذه النسبة لاتفاق المحكمين على صدق الفقرة ترفع الفقرة من المقياس ، وقد نالت جميع الفقرات نسبة اتفاق عالية تراوحت بين (100% إلى 90%) مما أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس ، جدول (3)

جدول (3)

نسب اتفاق المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس المناعة النفسية

الفقرات	رأي المحكم	العدد	
-9-8-7-4-3-2-1 -16-15-13-12-11 -21—20-19-18-17 -27-25-24- 23-22 30-29-28	صالحة	10	%100
	غير صالحة	0	
26-14-10-6-5	صالحة	9	%90
	غير صالحة	1	

[*] أ.د. إحسان عليوي ناصر ، أ.د. إسماعيل إبراهيم علي، أ.د إيمان عبد الكريم ذيب، أ.د صفاء طارق حبيب، أ.د عبد الرزاق محسن سعود، أ.د. محمد أنور السامرائي، أ.د. ناجي محمود النواب، أ.م.د. إبراهيم مرتضى الأعرجي، أ.م.د فاضل جبار جودة ، أ.م.د وليد قحطان .

ثانيا: صدق البناء:

تحققت الباحثة من صدق البناء للمقياس عن طريق إيجاد قيمة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس عند عينة البحث المشار إليها بالجدول (2) ، واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيمة الارتباط ، واختبرت الباحثة دلالة قيمة الارتباط لجميع الفقرات ، وقد دلت جميع قيم الارتباط ، إذ بلغت القيمة الحرجة لدلالة الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) (0.138) وهي اصغر من جميع قيم الارتباط لفقرات مقياس المناعة النفسية ، وبذلك أبقت الباحثة على جميع الفقرات ، جدول (4) .

جدول (4)

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط
1	0.51	11	0.55	21	0.33
2	0.43	12	0.32	22	0.47
3	0.55	13	0.56	23	0.56
4	0.54	14	0.68	24	0.59
5	0.39	15	0.42	25	0.55
6	0.46	16	0.52	26	0.29
7	0.66	17	0.44	27	0.41
8	0.4	18	0.38	28	0.58
9	0.52	19	0.31	29	0.35
10	0.67	20	0.48	30	0.43

الثبات:

سحبت الباحثة عشوائيا من استمارات المقياس الموزعة للطلبة بلغ عددها (100) وقامت بترميز تلك الاستمارة مع المفحوص ليتم توزيعها بوقت آخر على نفس الأفراد وفق الرمز ، واستخرجت الباحثة الثبات للمقياس بطريقتي (الاختبار – إعادة الاختبار ومعادلة ألفا كرونباخ) وبعد مرور (3) أسابيع أعادت الباحثة تطبيق المقياس على نفس المفحوصين لاستخراج ثبات المقياس عبر الزمن بطريقة (الاختبار – إعادة الاختبار) وبلغ قيم ارتباط التطبيق الأول مع التطبيق الثاني (0.78) كذلك استخرج الثبات للمقياس بطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة ألفا كرونباخ وبلغ الثبات (0.81) وهي قيم مقبولة للثبات ، جدول(5)

جدول (5)

قيم الثبات بطريقتي الاختبار – إعادة الاختبار ومعادلة ألفا كرونباخ

المتغير	الثبات	
	الاختبار – إعادة الاختبار	ألفا – كرونباخ
المناعة النفسية	0.78	0.81

مقياس التكيف الأكاديمي:

وصف المقياس:

قامت الباحثة بتبني مقياس التكيف الأكاديمي ل (عبد الرحمن ،2015) والذي يتكون من (56) فقرة ، بتدرج خماسي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي) وحددت الدرجات (1،2،3،4،5) ، وكانت الدرجة الكلية للمقياس في حدها الأعلى (280) درجة ، وفي حدها الأدنى (56) درجة بمتوسط فرضي (168) .

الصدق الظاهري:

وزعت الباحثة المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين في مجال علم النفس بلغ عددهم (10) (المشار إليهم بالهامش 1) لغرض الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ، واستند على نسبة (80%) اتفاق المحكمين على صلاحية الفقرات لقبولها وبقائها بالمقياس ، وقد جاءت جميع نسب الاتفاق بالقبول حيث تراوحت نسب الاتفاق (100 – 80%) مما أبقت الباحثة على جميع الفقرات ، جدول (6)

جدول (6)

نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس التكيف الأكاديمي

الفقرات	رأي المحكم	العدد	
1-2-3-4-5-6-7-8-9-11-12-13-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-40-41-42-43-45-46-47-48-50-51-52-53-54-56	صالحة	10	%100
	غير صالحة	0	
10-14-44-55	صالحة	9	%90
	غير صالحة	1	
39-49	صالحة	8	%80
	غير صالحة	2	

صدق البناء:

استخرجت الباحثة صدق البناء للمقياس عن طريق استعمال معامل الارتباط بين الأبعاد المكونة للمقياس وكذلك الفقرة وارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه ، وقد بينت

معـاملات الارتبـاط دلالـة جميـع قـيم الارتبـاط لمصـفوفة ارتبـاط الأبعـاد والدرجـة الكليـة ، وكذلك الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه ، إذ بلغت القيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط (0.138) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) وهي اصغر من جميع قيم الارتباط المحسوبة ، وبذلك تحققت الباحثة من صدق البناء وأبقت على جميع فقرات المقياس ، كما موضح بالجدولين الآتيين :

جدول (7)

مصفوفة ارتباطات أبعاد التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية

المجال	التكيف مع المنهاج	نضج الأهداف	الفاعلية الشخصية	المهارات	الصحة النفسية	الدرجة الكلية
التكيف مع المنهاج						
نضج الأهداف	0.48					
الفاعلية الشخصية	0.61	0.39				
المهارات	0.53	0.47	0.52			
الصحة النفسية	0.44	0.65	0.59	0.57		
الدرجة الكلية	0.42	0.49	0.46	0.40	0.62	

جدول (8)

ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التكيف الأكاديمي

التكيف مع المنهاج		نضج الأهداف		الفاعلية الشخصية		المهارات		الصحة النفسية	
الفقرة	r	الفقرة	r	الفقرة	R	الفقرة	r	الفقرة	R
1	0.33	11	0.63	19	0.45	31	0.54	43	0.49
2	0.45	12	0.55	20	0.35	32	0.58	44	0.33
3	0.48	13	0.71	21	0.61	33	0.47	45	0.48
4	0.55	14	0.77	22	0.36	34	0.38	46	0.44
5	0.62	15	0.58	23	0.46	35	0.55	47	0.57
6	0.73	16	0.41	24	0.59	36	0.48	48	0.37
7	0.52	17	0.67	25	0.51	37	0.39	49	0.32
8	0.64	18	0.35	26	0.56	38	0.38	50	0.47
9	0.51			27	0.49	39	0.55	51	0.36
10	0.67			28	0.77	40	0.45	52	0.39
				29	0.48	41	0.33	53	0.45
				30	0.36	42	0.49	54	0.50
								55	0.44
								56	0.61

الثبات

استخرجت الباحثة ثبات المقياس بطريقتي الاختبار – إعادة الاختبار عن طريق اعادة تطبيق المقياس على نفس المفحوصين بعد مضي 3 أسابيع ، استخراج قيمة الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وبلغ الثبات بهذه الطريقة (0.78 ، 0.69 ، 0.77 ، 0.81 ، 0.74) للأبعاد على التوالي كما بلغ الثبات للمقياس ككل (0.79) .

كذلك استخرجت الباحثة ثبات المقياس بتطبيق معادلة ألفا – كرونباخ وقد بلغ الثبات بهذه المعادلة (0.84 ، 0.80 ، 0.88 ، 0.89 ، 0.83) وللمقياس ككل (0.85) وهي قيم مقبولة للثبات ، جدول (9)

جدول (9)

قيم الثبات لمقياس التكيف الأكاديمي بطريقتي الاختبار – إعادة الاختبار ومعادلة ألفا كرونباخ

المجال	الثبات	
	الاختبار – إعادة الاختبار	ألفا – كرونباخ
التكيف مع المنهاج	0.78	0.84
نضج الأهداف	0.69	0.80
الفاعلية الشخصية	0.77	0.88
المهارات	0.81	0.89
الصحة النفسية	0.74	0.83
الكلي	0.79	0.85

نتائج البحث:

الهدف الأول : التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

تحقيقا للهدف الأول من البحث الحالي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة والبالغ (54.40) بانحراف معياري (10.82) مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (60) وبينت النتائج على دلالة الفرق بين المتوسطين ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (10.351) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) والفرق لصالح المتوسط الفرضي

للمجتمع ، مما يعني أن طلبة الجامعة يعانون انخفاض حقيقي بمستوى المناعة النفسية ، جدول (10) .

جدول (10)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير المناعة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة عند(0.05)
المناعة النفسية	54.40	10.82	60	10.451	1.96	دالة

وقد جاءت هذه النتيجة طبقا لنظرية سيلي (Selye) في أن ضعف المناعة النفسية لها دور مؤثر حيث أن الإرهاق الناجم عن الضغوط يؤدي إلى ضعف الأجهزة المناعية والوقائية وان إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاذ جميع مصادر القوة ثم انهيارها .

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (الأعجم ، 2013) ، ودراسة (سلمان وجاني ،2014) ، ودراسة (العكيلي ،2017) التي أظهرت شيوع المناعة النفسية بين طلبة الجامعة .

وترى الباحثة أن عدم قدرة الفرد على التعلم المسبق في كيفية إدارة القوى والمشاعر من الخبرات السابقة تؤدي إلى ضعف فعالية نظام مناعتهم النفسية .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

تحقيقا للهدف الثاني من البحث الحالي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للظاهرة في المجتمع ولجميع الأبعاد المكونة للمقياس، والبالغة (43.57 ، 32.61 ، 50.74 ، 45.82 ، 33.92) على التوالي وكذلك للمقياس ككل بلغ (206.66) كما بلغت المتوسطات الفرضية للأبعاد (30

، 24 ، 36 ، 36 ، 42) وللمقياس ككل (168) وبينت النتائج دلالة جميع القيمة التائية المحسوبة للأبعاد والمقياس ككل إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأبعاد التكيف مع المنهاج ونضج الأهداف والفاعلية الشخصية والدرجة الكلية (30.49 ، 14.69 ، 29.92 ، 14.25 ، 35.25) على التوالي وهي قيم اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) والفرق لصالح المتوسط الحسابي للعينة ، مما يعني أن العينة لديها تكيف أكاديمي، غير أن القيمة التائية المحسوبة لبعد الصحة النفسية بلغت (-15.55) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية المبينة أعلاه ، غير أن الفرق لصالح المتوسط الفرضي مما يعني انخفاض مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، جدول (11)

جدول (11)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير التكيف الأكاديمي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة عند(0.05)
التكيف مع المنهاج	43.57	8.90	30	30.494	1.96	دالة
نضج الأهداف	32.61	11.72	24	14.693		دالة
الفاعلية الشخصية	50.74	9.85	36	29.929		دالة
المهارات	45.82	13.78	36	14.253		دالة
الصحة النفسية	33.92	10.39	42	-15.553		دالة
الدرجة الكلية	206.66	21.93	168	35.258		دالة

وتنسجم هذه النتيجة مع ما ورد في الخلفية النظرية التي أشارت إلى أن الأفراد مندفعون إلى إشباع حاجاتهم من خلال الخبرة والممارسة ، ويسعون إلى تحقيق التوازن

المعرفي عند مواجهة المثيرات الجديدة واستخدام المتغيرات المعرفية مثل مهارات حل المشكلات والتعزيز الذاتي، وهم يشعرون بالتواؤم وحل الصراعات الناجمة بين الحاجات والواقع الذي يعيشونه .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يونسي (2012) ، ودراسة ميرة (2012) ، ودراسة (عبد الرحمن،2015) التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التكيف الأكاديمي.

وترى الباحثة أن امتلاك الطلبة للخصائص النفسية الايجابية ، كالشعور بالقدرة على الانجاز، والتفاعل مع الآخرين ، والبعد عن التوتر والقلق والعزلة ، وامتلاك روح المبادرة ، يزيد من الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي ويساعد على التكيف الأكاديمي .

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي .

تحقيقا للهدف الثالث من البحث الحالي استعملت الباحثة مقاييس العلاقة (معامل ارتباط بيرسون) للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي ، وقد بينت النتائج دلالة ارتباط جميع أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية مع المناعة النفسية عند طلبة الجامعة ، إذ بلغت القيمة الحرجة لمعامل الارتباط (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهي اصغر من جميع قيم الارتباط المحسوبة لأبعاد التكيف والدرجة الكلية مع المناعة النفسية والبالغة (0.34 ، 0.50 ، 0.47 ، 0.71 ، 0.45 ، 0.52) مما يعني وجود ارتباط طردي حقيقي بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي وان نسبة التباين الحاصل في درجات التكيف الأكاديمي يرجع منه (0.27) إلى المناعة النفسية و (0.73) إلى عوامل أخرى، جدول (12)

جدول (12)

قيم معامل الارتباط بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي

المتغيرين		قيمة الارتباط	القيمة الحرجة لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (0.05)
المناعة النفسية	التكيف مع المنهاج	0.34	0.098	دالة
	نضج الأهداف	0.50		دالة
	الفاعلية الشخصية	0.46		دالة
	المهارات	0.71		دالة
	الصحة النفسية	0.45		دالة
	الدرجة الكلية	0.52		دالة

تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي أي انه كلما زادت المناعة النفسية لدى عينة البحث زاد التكيف الأكاديمي ، ويمكن أن تفسر هذه النتيجة أن امتلاك القدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس ومقاومة ما ينتج من أفكار ومشاعر الغضب واليأس والانهزامية والتشاؤم وامتلاك القدرات والمؤهلات اللازمة لمواجهة أعباء الدراسة ينعكس ايجابيا على التكيف الأكاديمي وتحقيق الاستقرار النفسي والتفاعل الاجتماعي . فهناك عوامل عديدة متداخلة ومتشابكة تتفاعل فيما بينها لتقوية المناعة النفسية ومنها معرفية ، وسلوكية ، وانفعالية ، وبيئية ، حيث تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد ومناعته النفسية .

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي تبعا لجنس الطلبة(ذكور-إناث)

تحقيقا للهدف الرابع من البحث الحالي ، استخرجت الباحثة معامل الارتباط بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي عند الذكور وعند الإناث ، وبلغت قيمة الارتباط بين المناعة النفسية وأبعاد التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية عند الذكور(0.47 ، 0.36 ، 0.61 ، 0.55 ، 0.59، 0.48) على التوالي وعند الإناث (0.51 ، 0.72 ، 0.53 ، 0.31 ، 0.56 ، 0.62) على التوالي ، وقد بينت الفروق في الارتباط أن هناك فرق دال حقيقي لبعد نضج الأهداف إذ بلغت القيمة الزائية المحسوبة لدلالة الفرق في الارتباط (5.009) وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني أن المناعة النفسية ترتبط بشكل أكثر مع نضج الأهداف عند الإناث أكثر مما هي عليه عند الذكور ، وكذلك دلت القيمة الزائية المحسوبة لبعد المهارات إذ بلغت القيمة الزائية المحسوبة (2.800) وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية المشار إليها سابقا ، مما يعني أن المناعة النفسية ترتبط بالمهارات أكثر عند الذكور منها للإناث، جدول (13)

جدول (13)

نتائج الاختبار الزائي لدلالة الفروق في الارتباط بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي وفق متغير الجنس

المتغيرين		قيمة الارتباط		قيمة z		مستوى الدلالة عند(0.05)
		الذكور	الإناث	المحسوبة	الجدولية	
التكيف مع المنهاج	المناعة النفسية	0.47	0.51	0.500	1.96	غير دالة
نضج الأهداف		0.36	0.72	5.009		دالة
الفاعلية الشخصية		0.61	0.53	1.120		غير دالة
المهارات		0.55	0.31	2.800		دالة
الصحة النفسية		0.59	0.56	0.424		غير دالة
الدرجة الكلية		0.48	0.62	1.905		غير دالة

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (بني خالد ،2010) ، ودراسة (يونسي،2012) ، ودراسة (ميرة ، 2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في النوع في التكيف الأكاديمي.

وترى الباحثة أن المناعة النفسية ترتبط مع نضج الأهداف عند الإناث أكثر من الذكور لإدراك الطالبة لمدى ارتباط الدراسة الجامعية بخططها المستقبلية ، وترى الباحثة أن ارتباط المناعة النفسية بالمهارات عند الذكور أكثر منها للإناث بسبب تفاعل الطالب الصفي ومدى الانتباه والتركيز لديه ، وقيامه بتسجيل الملاحظات واستخدام المكتبة ، وإتباعه لمهارات دراسية فعالة .

التوصيات:

1. العمل على زيادة الاهتمام بالتثقيف والتوعية الصحية والنفسية في مواجهة الضغوط وذلك من خلال وسائل الإعلام والعمل والأسرة والجامعات .
2. إقامة دورات توعية وبرامج تدريبية تعمل على تدريب الطلبة على دور المناعة النفسية وكيفية مواجهة الأزمات النفسية .
3. الاهتمام بالمزيد من البحوث التطبيقية والبرامج الإرشادية والاهتمام بالتثقيف والتوعية الصحية والنفسية في مواجهة الضغوط والوقاية من الأمراض النفسية .
4. التركيز على النمو العقلي للطالب من قبل الأساتذة يكون أكثر من اهتمامهم بالنمو النفسي له لذا ينبغي توعيتهم من قبل المختصين في مجال الصحة النفسية لكيفية غرس وترسيخ مهارات الاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي لمساعدته للوصول إلى التكيف الأكاديمي الذي يصبو إليه .

المقترحات:

1. إجراء دراسة تتناول علاقة المناعة النفسية باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .
2. إجراء دراسة تتناول علاقة المناعة النفسية بأهداف الحياة لدى طلبة الجامعة .
3. فعالية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية .
4. إجراء دراسة تتناول علاقة التكيف الأكاديمي بالتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة .

المصادر العربية:

- أبـو مصـطفى والسـميري ، نظمـي عـودة ، نجـاح عـودة (2008) : *علاقـة الأحـداث الضاغطة بالسلوك العدواني* ، مجلد الجامعة الإسلامية ، المجلد (16) ، العدد الأول.
- الأعجم ، نادية محمد رزوقي (2013) : المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى .
- بنـي خالـد ، محمد (2010) : التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل بيت ، *مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية*، مجلد (24) (2) ص(413-432) .
- الختاتنـة ، سـامي محسن (2012) : *مقدمـة فـي الصـحة النفسية* ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- الخواجة ، جاسم محمد (2000) : *علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بمرض السرطان* ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 10 ، العدد 2 ، القاهرة .
- دافيدوف ، لندا (2000) : الذاكرة والإدراك والوعي ، ترجمة نجيب الفونس خزام ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة .
- الداهري ، صالح حسن (2005) : *مبادئ الصحة النفسية* ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن .
- دسوقي ، راوية محمود (1992) : الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التكيف النفسي ومفهوم الذات والاكتئاب لدى طلبة الجامعة ، *مجلة علم النفس* ، السنة (11) ، ع (41) .
- رضـوان ، سـامر جميـل (2009) : *الصـحة النفسـية* ، دار المسـيرة للنشـر والتوزيـع والطباعة ، عمان .
- الرفاعي ، نعيم (2004) : *الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف* ، ط8، دار الكلمة ، دمشق ، سوريا .

- الرفوع ، محمد أحمد و القرارعة ، أحمد عودة (2004) : التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي، كلية الطفيلة الجامعية التطبيقية ، *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*، مج (20) ، ع (2) ، ص119–120 ، سوريا .
- زيدان ، عصام (2013) : المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة طنطا ، (51) ، 812–882 .
- السرحان ، رضوان (2000) : العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، جامعة آل البيت ، الأردن .
- سلمان وخديجة وجاني ، نوال جوجي (2015) : التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ، *بحث منشور في مؤتمر العميد العلمي الثاني* ، 15 (4) ، م4 .
- السنبل ، عبد العزيز عبد الله (2004) : تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الأمية وتعليم الكبار في مدينة الرياض ، *مجلة التربية* ، جامعة الملك سعود ، الإمارات العربية المتحدة ، السنة العشرين (20) ، العدد (22) .
- صالح ، قاسم حسين (2005): *علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية النفسية* ، ط1، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل ، العراق .
- عاقل ، فاخر (1983) : *معالم التربية* ، دار الملايين للنشر والتوزيع ، بيروت .
- عبد الجبار ، مواهب عبد الوهاب (2010) : المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية ، *أطروحة دكتوراه* ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- عبد الرحمن ، شذى خالص (2015) : التمركز حول الذات وعلاقته برتب الهوية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، *أطروحة دكتوراه* ، كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- عبد العزيز ، سعيد و عطيوي ، جودت عزت (2004) : *التوجيه المدرسي* ، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

- عثمان ، فاروق السيد (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عزام ، عبد الناصر (2010) : التكيف الأكاديمي وعلاقته بدافع الانجاز عند الطلبة المغتربين في جامعة اليرموك ، *أطروحة دكتوراه غير منشورة* ، جامعة اليرموك .
- العمرية ، صلاح الدين (2004) : *الصحة النفسية* ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن .
- الغنيم ، يعقوب يوسف (1986) : *الإرشاد النفسي والتربوي* ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، (124) .
- القاضي ، علي (1994) : ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية ، *مجلة منبر الإسلام* ، العدد الثالث ، السنة الثالثة والخمسون .
- كامل ، عبد الوهاب (2002) : *اتجاهات معاصرة في علم النفس* ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- كفافي ، علاء الدين (2006) : *الإرشاد الأسري* ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر .
- كمال ، علي (1988) : النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها . ط 4 ، دار واسط ، بغداد.
- اللويمي ، احمد (2010) : مجلة الصحة والحياة ، مؤسسة البيان للنشر ، الإمارات العربية المتحدة ، دبي ، العدد (1) .
- المجالي ، عرين عبد القادر (2006) : العلاقات بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببي التحصيلي والتكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الإمارات المتحدة ، *أطروحة دكتوراه* غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عمان .
- مرسي ، كمال (2000) : السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ، ج1 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .

-ملحم ، عائد فاضل (1999) : *الطب الرياضي الفسيولوجي* ، ط1 ، دار الكندي للنشر، عمان .

- ملكوش ، رياض (2000) : الدعم الاجتماعي والتكيف الطلابي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، *مجلة دراسات العلوم التربوية* ، مج(27) ، ع (1) ، ص132، عمان ، الأردن .

- المليجي ، حلمي (2000) : *علم النفس الإكلينيكي* ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت .

-ميرة ، أمل كاظم (2012) : المناخ الأسري وعلاقته بالتكيف الأكاديمي عند طلبة الجامعة ، *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، ع (33) ، ص251-257 كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

-ناصر ، أماني محمد (2006) : التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في هذه المادة ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

- يونسي ، كريمة (2012) : الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، جامعة مولود معمري ، كلية العلوم الاجتماعية ، الجزائر.

المصادر الأجنبية:

- Abelson, R., Frey, K., &Gregg,A.(2004): *Experments with people revelation from social psychology* . Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of congress cataloging.

- Dubey ,A., & Shahi, D., (2011) : Psychological medical professionals , *Indion journal science Researches* , 8(1-2) , 36-47 .

- Feldman, R.(1989): *Adjustment, applying psychology* , campy world , New York, Me Craw – Hill Book Company.

- Gilbert , T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg , J., & Wheatley, P., (1998): Immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting . *Journal of Personality and Social Psychology* , 75, 617-638 .
- Grotberg , E. (2000): *The International Resilience Research Project, Capitan International Research Center* . UAB.
- Olah, A., (2004) : Psychological Immunity : A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary, 56, 149-189.*
- Olah, A., (2005) : *Anxiety , coping , and flow . Empirical Studies in interactional Perspective*, Budapest : Treffort Press .
- Rutter, M. (1990) : *Psychosocial resilience and protective mechanism* .In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K.& Weintraub, S. (eds.) Risk and Protective Factor in the Development of Psychopathology . Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Seery , M. D. (2011) : Challenge or threat ? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to Potential stress humans . *Neuroscience and Biobehavioral Reviews,35,1603-1610.*
- Selye.H.(1976) : *The stress of Life* . New York, Mc (Graw – Hill Book Company) .
- Stover, S. (2001) : *Multiple predictors of college adjustment and academic performance for undergraduates in the first year semester Unpublished Doctoral Dissertation* , North Texas University North Texas.
- Wilson, T. (2002) : Strong to ourselves: discovering the adaptive unconscious . Includes. The President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging –in-Publication Data