

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة والإندماج

### الأكاديمى لدى طالبات الجامعة<sup>١</sup>

إيمان مختار محمود عامر<sup>٢</sup>

مدرس علم النفس التعليمى - قسم علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

### مستخلص الدراسة

هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والإندماج الأكاديمى لدى طالبات الجامعة ، فضلا عن اختلاف كل من المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمى باختلاف الفرقة الدراسية والتخصص ، كما هدف هذا البحث إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبى للمناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمى ، وطبق هذا البحث على عينة مكونة من ٦٢٢ طالبة من طلبة الجامعة ، واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) ، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة)، ومقياس الإندماج الأكاديمى (إعداد الباحثة). وفى التحليل الإحصائى للبيانات اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لدلالة الفروق، وأسلوب الإنحدار المتعدد التدرجى Stepwise، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والإندماج الأكاديمى، واختلاف المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمى باختلاف الفرقة الدراسية والتخصص ، كذلك كشفت نتائج البحث عن وجود إسهام نسبى دال إحصائيا للمناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمى.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - جودة الحياة - الإندماج الأكاديمى

### مقدمة

تعتبر مرحلة التعليم الجامعى من أهم المراحل التعليمية فى حياة الفرد ، فهى لا تقتصر على تقديم الخبرات الأكاديمية والتعليمية فقط ، وإنما تشمل كذلك الخبرات التربوية والحياتية والتي تكسبه الخبرة فى التعامل مع أشخاص جدد فى بيئة جديدة تختلف عن البيئة المدرسية ، إن التعليم الجامعى مرحلة فاصلة فى حياة الإنسان تختلف كليا عن التعليم المدرسى ،

<sup>١</sup> تم استلام البحث فى ١٥ / ٧ / ٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر فى ١٠ / ٩ / ٢٠٢١

<sup>٢</sup> ت: ٠١٠٩٦٥٠٩٠٦٧ Eman.Mokhtar@Women.Asu.Edu.Eg

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

فهي تساعد على تنمية قدرات الفرد ، وزيادة الثقة بالنفس ، وتنمية إحترام الذات والقدرة على التفكير والإبتكار ، فضلا عن الإستقلالية فى إبداء الرأى واتخاذ القرارات ، بالإضافة إلى أنها بوابة الدخول لسوق العمل والحصول على الوظيفة المناسبة للقدرات والتخصصات ، وكذلك فهي المنبع الذى يمد المجتمع بالكفاءات والخبرات التى تساعد على تطوير المجتمع ومؤسساته .

كما تمثل المرحلة العمرية للطلاب الجامعى بداية لبلوغه سن الرشد ، مما يفرض عليه سلوكا صحيحا وناضجا تتطور فيه أفكاره ومعتقداته بإيجابية ، كذلك فإنه يشعر بالمسؤولية التى تجعله مؤهل للتصرف بإستقلالية وحرية محترما للعادات والتقاليد والمبادئ المجتمعية .

لذا تعد عملية الإندماج فى المجتمع الجامعى مهمة بل تشكل مطلب أساسى لنجاح واستمرار الطالب الجامعى وخاصة الطلاب المستجدين فى الدراسة الجامعية حتى يقوم الطالب بمهامه أثناء التعليم الجامعى على أكمل وجه ، وعدم توفر هذا النوع من الإندماج يعتبر مؤشرا على أن هناك حاجات غير مشبعة للطالب داخل البيئة الجامعية التى يدرس فيها ، وعدم إشباع جزء من هذه الحاجات سوف يؤدى إلى نقص فى مستوى الإندماج مما يترتب عليه نقص أو تعثر فى أدائه أثناء فترة التعليم وما بعدها (القاضى، ٢٧، ٢٠١٢).

وقد تصادف الفرد فى المرحلة الجامعية بعض التحديات والمشكلات التى تؤثر على نفسيته وأدائه الأكاديمى وتجعله مشغولا بحلها بنفسه محاولا إحداث التغيير الإيجابى فى حياته ، ويحاول كذلك مواجهتها دون أن يكون لها التأثير السىء على حياته النفسية والإجتماعية والأكاديمية ، بالإضافة لنقلها إلى محيطه الإجتماعى عند دخوله مجال الحياة العملية بعد التخرج محاولا خلق كينونته بنفسه فى تلك الحياة ، ومن هنا جاء الإهتمام بمفهوم جودة الحياة .

إن المتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ إهتماما ملحوظا بمفهوم جودة الحياة لدى الفرد ، لما لهذا المفهوم من تأثير على مختلف الجوانب النفسية له ، فقد عرف مفهوم جودة الحياة انتشارا كبيرا فى الآونة الأخيرة ، حيث تناولته العديد من الدراسات والبحوث ، وعلى عينات وفئات مختلفة من المجتمع ، ذلك أن مفهوم جودة الحياة لم يعد يقتصر إهتمامه على خلو الأفراد من الأمراض فحسب ، بل أصبح يركز على مدى قدرة الأفراد على التمتع بالسلامة الصحية والجسدية والعقلية ، وكذا القدرة على العطاء والتطور والنماء (حمليدية، خلاف، بوزيدى، ٢٠١٨، ١٩٥) .

كما أن جودة الحياة تعبر عن مدى إدراك الفرد انه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره ، خالية من الأفكار اللاعقلانية ، والإنفعالات السلبية ، والإضطرابات السلوكية ، يستمتع فيها

= (١٠٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة وبالصحة الجسدية الجيدة ويقوم بعلاقات إجتماعية مع الآخرين ، ويستثمر كافة قدراته وإمكاناته بما يتيح له تحقيق ذلك ، فضلا عن أن الإحساس بجودة الحياة ينشأ من خلال النظرة الإيجابية للحياة ، وللمواقف والظروف المحيطة به ، كما تترجم مدي إحساس الفرد بالرضا عن حياته ، وعن ظروفه المادية و المعيشية، والثقة بالنفس ومدى تقدير الفرد لذاته وللأفراد المحيطين به ، كما يشير إلى النظرة للحياة نظرة تفاعلية والاستمرار في الحياة بصورة طبيعية ، وعدم ربط الحاضر بالماضي ، والنظر للحياة بإيجابية ، والاستمتاع بالظروف المحيطة بالفرد والقدرة على العمل والشعور بالسعادة (بوعيشة، ٢٠١٤، ٧٧) .

من هنا ركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية في الشخصية مثل الصمود النفسي والتفاؤل والإزدهار النفسي والأمل والإيثار والتدفق النفسي والتي تهدف جميعها إلى تحسين جودة الحياة للطالب الجامعي ، فضلا عن تحسين إدماجه الأكاديمي والذي يعد أحد المفاهيم التي لها تأثير في دافعية الطلاب نحو عملية التعلم ، ومن هذه المفاهيم نجد مفهوم المناعة النفسية .

ويعد مصطلح نظام المناعة النفسية *system immune psychological* ، من أحدث المفاهيم في اتجاه علم النفس الإيجابي بشكل خاص وفي مجال الصحة النفسية بشكل عام وهو النظام النفسي الموازي للنظام المناعي الحيوي الذي يواجه الميكروبات والفيروسات والبكتيريا ليحمي الجسد من الوقوع في الأمراض العضوية ، حيث يشار إلى نظام المناعة النفسي بالحصانة الذاتية التي تحمي الفرد نفسيا من الوقوع في دائرة الأمراض النفسية من خلال استراتيجيات وأنظمة فرعية تجعل الفرد قويا متماسكا ذو قدرة علي مجابهة الصعاب والأفكار السلبية بهدف تحقيق درجة عالية من الصحة النفسية وجودة الحياة (عبد العزيز، ٢٠١٩، ٤١٨).

وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية بناء على قائمة مكونة من سمات الشخصية الإيجابية لمواجهة الضغوط ، وتعتبر هذه السمات مجتمعة عن مصادر قوة الشخصية في المواجهة ، ومرونة الأنا في التعامل مع المشكلات والضغوط والتوجه نحو الهدف ، حيث تعمل هذه المصادر كآليات معرفية تكمن وراء العديد من الإنفعالات الإيجابية ، بما تقوم به من دور علاجي أو وقائي من خلال إستبعاد الخبرات السلبية أو تجنبها كليا (على، ٢٠١٩، ٥٢) .

يتضح مما سبق أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي ، من شأنه أن يجعله أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة والتحديات اليومية ، كما أنها تعمل على الحفاظ على توازن الفرد النفسي والإنفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات .

إن دراسة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال المناعة النفسية

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

بحاجة لمزيد من البحث والدراسة ، كما تتجلى أهمية دراسة التنبؤ بالأداء الأكاديمي للطالب الجامعي من خلال المناعة النفسية لديه ذلك لأن الأداء الأكاديمي الذي يحققه الطالب يعتبر مهما للطالب وللمؤسسة التعليمية على حد سواء ، فالطالب يحقق من خلال أدائه الأكاديمي المتميز طموحه المهني والإجتماعي والإقتصادي ، كما أن الأداء الأكاديمي المتميز للطالب ينعكس على مكانة الجامعة والتي تقاس من خلال مخرجاتها .

### مشكلة الدراسة

يعتمد تقدم أي أمة من الأمم على مدى ما تحققة من بناء وتطوير لمواردها البشرية ومقدار استثمارها في تلك الموارد ، ويعد التعليم الجامعي قمة الهرم التعليمي والذي يعهد إليه تلبية وسد احتياجات الأمم من القوى العاملة والأيدي الماهرة التي يتطلبها سوق العمل ، لذا يهدف التعليم الجامعي إلى تخريج أجيال قادرة على صناعة مستقبل أمتها في كافة الأنشطة والمجالات (السواط، ٢٠١٥ ، ٣٧٠) .

ويشير القاضي(٢٠١٢،٣٠) إلى أن إلتحاق الطالب بالجامعة يساعده على اكتساب العديد من المهارات الإجتماعية والمعرفية والحركية والإنفعالية والصحية وذلك من خلال ما تقدمه الجامعات من أنشطة طلابية مختلفة يختبر الطالب من خلالها حدود قدراته وإمكانياته مما يساعده على الفهم الواقعي لشخصيته ، كما يتيح التعليم الجامعي فرصة للإستقلال والتميز وإثبات الذات تختلف عما تعود عليه في المراحل التعليمية السابقة ، وقد يواجه الطالب صعوبات في ذلك تتفاعل مع ظروفه الشخصية والأكاديمية مما يؤدي إلى إعاقة تقدمه وتوافقه الجامعي والإجتماعي والشخصي والصحي ، وقد تنتهي بعض هذه الصعوبات بتوافق الطالب النفسي واندماجه في الحياة الجامعية .

وقد انبثقت مشكلة هذه الدراسة من عدة روافد منها مايتصل بنتائج الدراسات والبحوث السابقة ومنها مايتصل بالمعايشة الواقعية ، وفيما يتصل بالواقع الفعلي فقد لاحظت الباحثة العديد من المشكلات والضغوط التي تعيشها الفتيات في الجامعة في مختلف مناحى الحياة والتي تؤثر بشكل ملحوظ على مواجهتهم لهذه الضغوط ، فضلا عن عجزهم عن حل هذه المشكلات بالشكل الصحيح مما يجعلهم عرضة للوقوع في الإضطرابات النفسية المختلفة ، كما تجعلهم بعيدين كل البعد عن تحقيق جودة الحياة ، وبالتالي عدم القدرة على التكيف داخل المجتمع الجامعي . هذا الواقع المعاش ساعد على تعميق أهمية الدراسة حيث البدء في تنفيذ الأديبات السيكلوجية من نظريات ودراسات سابقة أسفرت عن أن المناعة النفسية تعتبر من أهم السمات التي ينبغى توافرها

لدى الفتيات وذلك باعتبارها مظلة لغيرها من الخصائص ، حيث تعد أحد أهم محركات السلوك لدى الأفراد وتوجيههم الوجهة السليمة ويشعرون بجودة حياة مناسبة ، كما يؤدي ضعف المناعة النفسية إلى حدوث اضطرابات نفسية وسلوكية لديهم .

كما كشفت الدراسات السابقة على أن الطلاب الأكثر إندماجا يركزون على التعلم ، بالإضافة إلى أنهم أكثر أداءا للمهام المطلوبة منهم بمثابرة واجتهاد ، فضلا عن كونهم أكثر التزاما بقوانين الجامعة (Wang & Eccles, 2013) ، كما تعتبر جودة الحياة في العصر الحالي توجه قومي لدى المجتمع، وهدف تسعى لتحقيقه كافة أنظمتها الاقتصادية والسياسية والإجتماعية والتعليمية وكلما انتقل الإنسان من مرحلة إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع ، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة ، فيظهر "الرضا في حالة الإشباع" أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع" نتيجة لتوافر مستوي مناسب من جودة الحياة (بوعيشة، ٢٠١٤، ٣١).

وبمراجعة الأدبيات المتعلقة بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى الطلبة ، نجد أنها ركزت على العديد من العوامل مثل التكيف والذكاء الوجداني والقيم النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية والتفاؤل والقبول الإجتماعي والصحة النفسية ، وعلى الرغم من أن المناعة النفسية قد تكون أحد هذه العوامل إلا أنها لم تحظ بالإهتمام الكافي من قبل الباحثين، وذلك على الرغم من جود بعض الدراسات التي تناولت هذه العلاقة مثل دراسة فويتكان (2004) Voitkane، وبونا (2014) Bona حيث أكدوا على وجود علاقة وثيقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة ، كما أشار كل من لعبيبي (٢٠٢٠)، والرفوع والريجات (٢٠٢١) على العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف والإندماج مع الحياة الدراسية ، في حين أشار (2010) Olah, Nagy & Toth (2005) على أن المناعة النفسية تقوى موقف الذات في عملية مواجهة الضغوط والتحكم فيها ، ووصف المناعة النفسية بكونها نظام يعمل بشكل مشابه لجهاز المناعة البيولوجي ، هذا النظام المناعي النفسى لا يتحكم فقط في عملية مواجهة الضغوط ولكنه مسؤول أيضا عن إمكانات نمو الفرد وفعاليتها وسماته الشخصية واستخدام خبراته في التعامل الفعال مع المشكلات .

من هنا جاءت مشكلة هذه الدراسة ليس فقط الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والإندماج الأكاديمي ، إنما أيضا بإمكانية التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي من خلال كفاءة نظام المناعة النفسية لدى الطالبات .

إن تعرض الفرد للآزمات العديدة والخبرات الصادمة والمؤلمة قد تؤدي إلى العديد من

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

الأزمات والإضطرابات النفسية ، والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها تبعاً لبنائه النفسي وطبيعة تكوينه ، حيث أن عدم القدرة على مواجهة الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الإنفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد والمشكلات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته على مستوى البيت أو المدرسة والتي ربما تدفع إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والإكتئاب وبالتالي تؤدي إلى الإضطرابات والأمراض النفسية والجسمية ( Mnokh & Al-obeidi, 2019, 373 ).

وبذلك فإن النجاح في إدارة هذه الضغوط ومواجهتها يعتمد على إمتلاك الفرد لمناعة نفسية قوية تسهم في تخفيف أعراض المشكلات والتوافق معها وتعد مصدراً هاماً لمواجهة الضغوط والصعوبات ، وعدم إمتلاك الفرد مناعة نفسية سوف يزيد من وطأة هذه الضغوط واستمرارها وتفاقم آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية ، وبالتالي تؤثر على شعوره بجودة الحياة ومدى إندماجه الأكاديمي في الحياة الجامعية.

فضلاً عما سبق فقد زادت مشكلة الدراسة وضوحاً بعد ملاحظة تباين نتائج الدراسات السابقة حول أثر التخصص الدراسي على مستوى المناعة النفسية ، ففي حين أشارت دراسة (Mnokh, Al-obeidi, 2019) ودراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة تبعاً للتخصص (علمي - أدبي) ، نجد دراسة (مالود، ٢٠١٨) تؤكد على اختلاف مستوى المناعة النفسية باختلاف التخصص ، كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة كذلك حول أثر الفرقة الدراسية على المناعة النفسية ، فقد أشارت دراسة (الرفوع، الربيبات، ٢٠٢١) على وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لصالح الفرق الأعلى ، وهذا يختلف عن دراسة العكيلي (٢٠١٧) والتي نفت هذه الفروق . أما عن جودة الحياة فقد تباينت نتائج الدراسات السابقة كذلك في أثر كل من التخصص والفرقة الدراسية على جودة الحياة ، فبينما نجد دراسة (حمادية، خلاف، بوزيدى، ٢٠١٨)، و(نورس، ٢٠١٦) قد أكدتا على وجود فروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبي، نرى اختلاف اتجاه الفروق في دراسة (أبو حماد، ٢٠١٩) لصالح الأقسام العلمية ، كما أكدت دراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) ، و(عثمان، إبراهيم، ٢٠١٧) ، و(الدهنى، ٢٠١٨) ، و(داهم، ٢٠١٥) على عدم وجود فروق في جودة الحياة تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي). بالإضافة لما سبق هناك دراسة (عثمان، إبراهيم، ٢٠١٧) قد أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير جودة الحياة تبعاً لاختلاف الفرقة الدراسية ، بينما دراسة (الدهنى، ٢٠١٨) قد توصلت إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة تبعاً لاختلاف الفرقة الدراسية في اتجاه الفرقة الدراسية

الأولى . أما عن الإدماج الأكاديمي فقد تباينت النتائج كذلك حول دور التخصص الدراسي على مستوى الإدماج الأكاديمي ، ففي حين أشارت نتائج دراسة (الزهراني، ٢٠١٨) على أن التخصصات النظرية أعلى من التخصصات العلمية في الإدماج الأكاديمي ، نجد دراسة (السواط، ٢٠١٥) تشير إلى عدم وجود فروق في الإدماج النفسي والمعرفي باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي) .

مما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والإدماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة ؟
- ٣- هل تختلف المناعة النفسية باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي) ؟
- ٤- هل تختلف جودة الحياة باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي) ؟
- ٥- هل يختلف الإدماج الأكاديمي باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي) ؟
- ٦- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي من خلال مستوى المناعة النفسية ؟

**أهمية الدراسة ، يمكن أن تعزى أهمية البحث للإعتبارات التالية :**

#### **أولاً : الأهمية النظرية :**

- ١- حداثة متغيرات الدراسة ، حيث طرح إطار نظري لثلاثة متغيرات من المتغيرات النفسية الحديثة في علم النفس الإيجابي هم المناعة النفسية وجودة الحياة والإدماج الأكاديمي .
- ٢- يمكن أن تعزى أهمية الدراسة إلى طبيعة العينة التي تتناولها ، إذ تمثل الطالبات في المرحلة الجامعة بوجه عام فئة ذات أهمية بالغة ، حيث تتطور فيها أفكارهن ومعتقداتهن بإيجابية ، كذلك فإنهن يشعرن بالمسؤولية التي تجعلهن مؤهلات للتصرف باستقلالية وحرية ، فضلاً عن تنمية عقول تحمل مسؤولية تطوير المجتمع .
- ٣- أهمية المرحلة العمرية لعينة الدراسة حيث تقابل المرحلة الجامعية مرحلة المراهقة المتأخرة وما بها من تحديات وضغوط .
- ٤- ندرة الدراسات السابقة - في حدود إطلاع الباحثة - والتي اهتمت بالعلاقة بين متغيرات

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

البحث رغم أهمية هذه المتغيرات .

### ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- ١- إن الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية لطالبات الجامعة وجودة الحياة والإندماج الأكاديمي يوجه المهتمين بالتربية السيكولوجية لتصميم برامج من شأنها تنمية المناعة النفسية لديهن .
- ٢- إثراء المكتبة السيكومترية العربية بأدوات تشخيص تتمثل في بناء ثلاثة مقاييس أحدهما للمناعة النفسية ، والآخر لقياس جودة الحياة ، والثالث لقياس الإندماج الأكاديمي لطالبات الجامعة .
- ٣- يمكن أن تمهد هذه الدراسة لدراسات مستقبلية للتعرف على بعض المتغيرات النفسية الأخرى التي تساعد الطلاب على تحقيق أعلى مستوى من الأداء الأكاديمي .

### أهداف الدراسة ، تهدف هذه الدراسة تحقيق مايلي :

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة .
- ٢- بحث أثر كلا من الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي على (المناعة النفسية - جودة الحياة - الإندماج الأكاديمي) .
- ٣- التحقق من إمكانية التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي من خلال المناعة النفسية .

### مصطلحات الدراسة:

#### Psychological Immune المناعة النفسية

تعرف المناعة النفسية بأنها " نظام متكامل وقائي يعمل على إستخدام القدرات الشخصية للفرد لتقوية ووقاية وتعزيز الذات ، حيث تساعد الفرد على التفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة ومقاومتها ، وتدعيم الصحة النفسية من خلال مجموعة من الإمكانيات مثل التفكير الإيجابي والإتزان الإنفعالي والثقة بالنفس والتفائل والإبداع في حل المشكلات والمثابرة ومقاومة الفشل والكفاءة الإجتماعية والصمود النفسى " .

ومن خلال التعريف السابق للمناعة النفسية فقد حددت الباحثة ثمانية أبعاد تم الإستعانة بهم في هذه الدراسة كمكونات للمناعة النفسية وهم :

١- التفكير الإيجابي: هو موقف عقلى يشير إلى قدرة الفرد على تعديل أفكاره ومعتقداته بطريقة

= (١١٠)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١



- عقلانية ذات طابع إيجابي .
  - ٢- الإلتزان الإنفعالي وضبط الذات: قدرة الفرد على ضبط الإنفعالات والتحكم والسيطرة عليها .
  - ٣- الثقة بالنفس : تشير إلى إحترام الفرد لذاته وتقديرها ، مع إدراك قدراته وكفاءته على إتخاذ القرارات الصحيحة .
  - ٤- التفاؤل : سمة كامنة لدى الفرد تجعله يحمل نظرة مشرقة نحو المستقبل ، وتدفعه لتوقع أفضل النتائج .
  - ٥- الإبداع فى حل المشكلات : قدرة الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة لحل المشكلات ولو كانت صعبة .
  - ٦- المثابرة ومقاومة الفشل : هى الصبر على تحقيق الهدف وتحويل إنفعالات الفشل إلى سلوك بناء .
  - ٧- الصمود النفسى : تمتع الفرد بالكفاءة التى تمكنه من التأقلم وإستعادة الصحة النفسية بعد مواجهة العواقب الحياتية الشاقة ، والثبات على المبدأ .
  - ٨- الكفاءة الإجتماعية : قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين ، وكسب الصداقات ، وتقديم الدعم لهم .
- وتعرف إجرائيا فى البحث الحالى بأنها الدرجة التى تحصل عليها الطالبات على فقرات مقياس المناعة النفسية والذى أعد لذلك .

### جودة الحياة Quality of life

تعرف جودة الحياة " بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يشير إلى درجة الإحساس الإيجابي للفرد بحسن الحال والرضا عن مجالات الصحة النفسية والجسدية والإجتماعية والروحانية ، فضلا عن الإحساس بالسكينة والطمأنينة النفسية " . من خلال التعريف السابق تتضمن جودة الحياة :

- ١-الصحة النفسية : الحالة التى يشعر فيها الفرد بالرضا وحسن الحال ، والإقبال على الحياة وتقبل الآخرين ، والتقدير الإيجابي للذات والإلتزان الإنفعالي وتنظيم الوقت ، ومواجهة الصعوبات .
- ٢-الصحة الجسدية : شعور الفرد بأنه يتمتع بصحة بدنية جيدة .
- ٣-جودة الحياة الإجتماعية : الشعور بالرضا عن العلاقات الإجتماعية والأسرية ، وكذلك

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

الرضا عن مستوى الدعم والمساندة .

٤- جودة الحياة الروحانية : تطوير الفرد لنظام قيم شخصية داخلية تتضمن ممارسات عبادية تساعد على إعطاء معنى لحياته ، وتمكنه من إيجاد نوعا من السلام الداخلى والسمو بالنفس .

وتعرف جودة الحياة إجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الجامعة على فقرات مقياس جودة الحياة كما سيأتي تفصيله

### الإندماج الأكاديمي Academic Engagement

يشير الإندماج الأكاديمي في هذه الدراسة إلى أنه " بناء منظومي يشمل التفاعل بين قدرات المتعلم المعرفية واتجاهاته الإنفعالية وآدائه السلوكى بهدف تحسين نواتج التعلم والإستفادة المثلى من العملية التعليمية". من التعريف السابق يتضمن الإندماج الأكاديمي الأبعاد التالية :

- ١- الإندماج المعرفى : هو الخبرات التي تركز على تعزيز مستويات عالية من التحصيل لدى الطلاب ، واستثمار الطالب لجهوده لإتقان المعارف أثناء التعلم .
- ٢- الإندماج السلوكى : هو مشاركة الطلبة فى الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية والترفيهية المختلفة داخل الجامعة ومدى رضاهم عنها .
- ٣- الإندماج الإنفعالى : هو مشاعر الطالب تجاه العملية التعليمية ككل وما تتضمنه من شعور بالكفاءة والانتماء والتوافق والرضا وإدارة الوقت وتحقيق الذات والطموحات والدافعية للتعلم .

والإندماج الأكاديمي في البحث الحالي هي الدرجة التي تحصل عليها طالبات الجامعة على مقياس الإندماج الأكاديمي كما سيأتي تفصيله .

### الإطار النظرى للدراسة

#### أولا : المناعة النفسية

تعددت تعريفات المناعة النفسية نظرا لإختلاف المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم ، فهناك من أطلق عليها المناعة الإنفعالية Immunity Emotional ، والمناعة الوجدانية Affective Immunity ، ونظام المناعة النفسية immune system psychological ، إلا ان المصطلح الأكثر إستخداما هو المناعة النفسية لسهولة استخدامه وشموله .

فتعرف دوبي وشاهي (2011) Dubey & Shahi المناعة النفسية بوصفها نظام متكامل الأبعاد الشخصية ، يهدف الى إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الشخصية وسياق الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية . كما أنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية ، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية ، والإمكانات الكامنة فى الشخصية مثل التفكير الإيجابي ، والإبداع وحل المشكلات ، وضبط النفس والإتزان ، والصمود والصلابة ، والتحدى والمثابرة ، والفعالية والتفائل والمرونة والتكيف مع البيئة (زيدان، ٢٠١٣، ٨١٧).

فى حين يعرف كاجان (2006) Kagan المناعة النفسية بأنها نظام وجدانى تفاعلى متغير يستخدم من خلاله الفرد مشاعره للتمييز بين الأشياء الضارة والنافعة والمحايدة ، باستخدام الذاكرة والقدرة على التخطيط والتخيل وتقييم الخطر والحماية ، والتعرف على معززات الحياة ، من أجل حماية الكيان الجسدى والهوية والإبداع .

بينما يتفق كل من (2011) Dubey & Shahi ، (2005) Olah, A. على أن المناعة النفسية نظام وقائى مناعى ، فهى وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لمراد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية ، تحسن وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته ، وتساعد الفرد فى التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية .

أما ويلسون وجيلبرت (2005) Wilson & Gilbert فيعرفان المناعة النفسية بوصفها نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية ، عن طريق منع مبررات الأحداث السلبية .

فى حين أكدت بونا (2014) Bona على أن المناعة النفسية نظام متكامل وقائى يعمل على تقوية ووقاية وتعزيز الذات بحيث تساعد الفرد على التفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة ، وهى تتكون من الأبعاد التالية : التفكير الإيجابى ، الشعور بالضبط والتحكم ، الشعور بالتماسك والترابط ، الشعور بالنمو الذاتى ، التوجه نحو التغيير والتحدى ، المراقبة الإجتماعية ، التوجه نحو الهدف ، مفهوم الذات الإبداعى ، القدرة على حل المشكلات ، فعالية الذات ، القدرة على التحرك الإجتماعى ، القدرة على الإبداع الإجتماعى ، ضبط الإندفاعية ، الضبط الإنفعالى ، ضبط حدة الطباع .

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

وقد اتفقت كل من منوخ والعبیدی (2019) Mnokh and Al-obeidi مع التعريف السابق للمناعة النفسية بوصفها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها ، والتوافق الإيجابي معها ، لإملاكه عدد من مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك .

فضلا عما سبق فقد تنوعت وتعددت النظريات التي تناولت المناعة النفسية حيث تعاملت نظرية التحليل النفسي مع المناعة النفسية على أنها قوة الأنا وقدرتها على إحداث التوازن بين متطلبات الهی والأنا الأعلى ، بينما تناولت نظرية متلازمة أعراض التكيف العام المناعة النفسية للفرد من منظور قدراته على مقاومة الضغوط ، في حين أن النظرية المعرفية تناولت المناعة النفسية من منطلق رؤية الفرد للموقف بشمولية وقدرته على أن يسلك إيجابيا وفقا لهذه الرؤية (الجزار، ٢٠١٨، ٧) .

### مكونات المناعة النفسية

تعددت تصنيفات المناعة النفسية فقد اتفق (2010) Dubey, Olah, Nagy, Toth ، و (2011) Shahi ، وعلى (٢٠١٩) ، و (2014) Bona على تصنيف المناعة النفسية إلى ثلاثة مجموعات تحتوي على ١٦ بعدا فرعا ، تشمل المجموعة الأول على أبعاد : التفكير الإيجابي ، والشعور بالسيطرة والتغيير ، والشعور بالإنساق ، والشعور بنمو الذات ، أما المجموعة الثانية فتشتمل على أبعاد : التحدي ، والقدرة على المراقبة الإجتماعية ، مفهوم الذات الإبتكارية ، التطبع الإجتماعي ، وحل المشكلات ، والفعالية الذاتية ، وتوجه الأهداف ، والإبداع الإجتماعي ، بينما تشتمل المجموعة الثالثة على : ضبط الإندفاع ، والتزامن ، والتحكم العاطفي ، وضبط التسرع . ويمكن تعريف هذه الأبعاد فيما يلي :

- ١- التفكير الإيجابي Positive Thinking : ويقصد به الاعتقاد بأن الأحداث سوف تسير على النحو الإيجابي .
- ٢- الشعور بالضبط والتحكم Sense Of Control : ويقصد به القدرة على تحويل إنفعالات الفشل والسلبية إلى سلوك بناء .
- ٣- الشعور بالتماسك والترابط Sense Of Coherence : ويقصد به التلاؤم والتناسق بين أهداف الفرد في الحياة وأفكاره وانفعالاته وسلوكه .
- ٤- الشعور بالنمو الذاتي Sense Of Self-Growth : ويقصد به الشعور بخبرة إستمرارية النمو والإنجاز الشخصي .
- ٥- التوجه نحو التغيير والتحدى Change and Challenge Orientation : ويقصد به

- التوجه نحو التطور والانفتاح على كل ما هو جديد .
- ٦- المراقبة الإجتماعية Social Monitoring : ويقصد بها الدقة والحساسية فى اختيار واستخدام الملاحظات والمعلومات الإجتماعية والبيئية المحيطة .
- ٧- التوجه نحو الهدف Goal Orientation : ويقصد به إعتقاد الفرد بالقوة وإنجاز الأهداف والإختيار الأمثل للأنشطة المختلفة .
- ٨- مفهوم الذات الإبداعى Creative Self-Concept : ويقصد به الإبتكارية والإبداعية التى تساعد الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة فى الحياة عن طريق إعادة بناء الحقائق والمعلومات .
- ٩- القدرة على حل المشكلات Problem Solving Capacity : ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانيات اللازمة لإنجاز الواجبات وحل المشكلات حتى لو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الإحباطات المختلفة .
- ١٠-فعالية الذات Self-Efficacy : ويقصد بها القدرة على إحترام وتعزيز الذات واهتمام الفرد بصحته الروحية والجسمية لتحقيق الإنجازات والأهداف المختلفة .
- ١١-القدرة على التحرك الإجتماعى Social Mobilizing Capacity : ويقصد به القدرة التى تساعد الفرد على عمل بيئات التواصل مع الآخرين ، وكسب الصداقات ومساندة الآخرين وتنشيطهم والتحكم فيهم .
- ١٢-القدرة على الإبداع الإجتماعى Social Creative Capacity : ويقصد بها القدرة التى تساعد الفرد على تكوين وبناء فريق عمل متعاون والتحكم فيه .
- ١٣-ضبط الإندفاعية Impulse Control : ويقصد بها القدرة على ضبط الدوافع والأفكار والسلوكيات واختيار المناسب بينها للسياق والنتائج المتوقعة .
- ١٤-الضبط الإنفعالى Emotional Control : ويقصد بها القدرة على التحكم فى إنفعالات الفرد.
- ١٥-ضبط حدة الطبع أو التسرع Irritability Control : ويقصد به القدرة على الضبط المنطقى للمزاج والغضب واستخدامها على نحو إيجابى .

أما زيدان (٢٠١٣) فقد اعتمد على ١٢ بعدا للمناعة النفسية هى : التفكير الإيجابى ، الإبداع وحل المشكلة ، وضبط النفس والإتزان ، والصمود والصلابة النفسية ، وفعالية الذات ، والثقة بالنفس ، والتحدى والمثابرة ، والمرونة والتكيف ، والتفاوض .

كما قسم (2012) Bhardwaj المناعة النفسية إلى أربعة أبعاد هى : الثقة بالنفس ،

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

والتوافق الكلى ، والنضج الإنفعالى ، والسعادة النفسية .

فى حين صنف الشريف الشريف (٢٠١٥ ، ٣١) المناعة النفسية إلى ثلاثة أبعاد أساسية هى:

- ١- نظام الإحتواء : وينقسم إلى الإستيعاب والتحويل .
- ٢- نظام المواجهة التكيفية : وتنقسم إلى القناعة ، الحد من التنافر ، تبرير الدافع ، النزعة الذاتية ، تأكيد الذات ، التخيلات الإيجابية .
- ٣- نظام التنظيم الذاتى : وتنقسم إلى قوة الإرادة ، والتزامن ، والسيطرة الإنفعالية ، والسيطرة الوجدانية.

أما (Choochom, Sucaromana, CHavanovanich & Tellegen (2019) فقد

صنف المناعة النفسية إلى خمسة أبعاد هى:

- ١- المرونة : وتتمثل فى القدرة على إستعادة الصحة النفسية بعد المحن .
- ٢- التعقل : ويتمثل فى الوعى بأفكار الفرد ومشاعره وبيئته .
- ٣- إستيراتيجيات المواجهة : وتتمثل فى بذل الفرد الجهود المعرفية والسلوكية والوجدانية لإدارة المواقف العصبية .
- ٤- الأمل : القدرة على تحفيز الذات على التقدم وتحقيق الأهداف .
- ٥- الإعتماد على الذات : وتتمثل فى قدرة الفرد على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بمفرده .

كما صنف مرسى (٢٠٠٠ ، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هى:

- ١- مناعة نفسية طبيعية : وهى مناعة ضد التأزم والقلق ، وهى موجودة عند الإنسان فى طبيعة تكوينه النفسى الذى ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالشخص صاحب التكوين النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب .
- ٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا : وهى مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التى يتعلمها فى مواجهة الأزمات والصعوبات .
- ٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا : وهى تشبه المناعة الجسمية التى يكتسبها الفرد فى حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها ، وتبقى مناعتها مدة طويلة ، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة .

أهمية المناعة النفسية

= (١١٦)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

يرى (Bhardwaj & Agrawal (2015) أن للمناعة النفسية أدوار عديدة منها :

- ١- التعايش مع الصراعات الإنفعالية .
- ٢- المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية .
- ٣- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا .
- ٤- تحمل الضغوط بدون صراعات .
- ٥- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة .
- ٦- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب .
- ٧- التمييز بين الصواب والخطأ .
- ٨- منطقية الإنفعالات .
- ٩- الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية .

أما أولاه (Olah (2005) فيرى أن المناعة النفسية هو نظام حماية وقائي يعمل على

تحسين التفاعل بين الفرد وبيئته ، كما يقوم ب :

- ١- ضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية المحتملة .
- ٢- تعزيز توقع النجاح المحتمل للسلوك .
- ٣- تسهم في إحداث تغييرات إيجابية في جالة الفرد وتؤكد على فرص التطور .
- ٤- تضمن اختيار استراتيجيات المواجهة التي تتناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد ونزعتة .
- ٥- تضمن مراقبة موارد التأقلم الفردية وتعبئتها السريعة والكافية .

#### ثانيا : جودة الحياة

لقد نما الاهتمام الأكاديمي بجودة الحياة بعد الحرب العالمية الثانية ، عندما كان هناك وعي متزايد واعتراف بعدم المساواة الاجتماعية ، ويمكن تعريف جودة الحياة بعدة طرق ، مما يجعل قياسها وإمراجها في الدراسة العلمية أمرا صعبا ، فجودة الحياة هي بنية معقدة ومتعددة الأوجه تتطلب مناهج متعددة من زوايا نظرية مختلفة تتطلب الفهم الشامل للرفاهية الذاتية ، ومعرفة كيفية تأثير الظروف الموضوعية على تقييمات الناس لحياتهم (Theofilon, 2013).

ولا يزال الإجماع حول كيفية تعريف وقياس جودة الحياة محل نقاش واسع ، ففي السبعينيات ركزت التعريفات بشكل أكبر على التصورات الشخصية للناس عن السمات المهمة لحياتهم ، والتعرف على وجه الخصوص على المعاني المتنوعة المنسوبة إلى تجاربهم ، والتي

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

تؤثر على الطرق التي يفسر بها الناس أحداث الحياة وما إذا كانت مرهقة أو ممتعة وتأثيرها على كيفية رؤيتهم لجودة الحياة (Skeyington,2007).

فوجد منظمة الصحة العالمية (4, 1997) World Health Organization تعرف جودة الحياة (QOL) بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يشير إلى التفاعل بين صحة الفرد النفسية والجسدية والعلاقات الإجتماعية ومستوى الإستقلالية والإعتماد على الذات والبيئة المحيطة به .

بينما تعرف جمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association (2015, 871) جودة الحياة بأنها مدى رضا الفرد عن حياته ، وتشمل الرفاهية الجسمية والإدماج فى علاقات إجتماعية جيدة ، واستغلال فرص التطوير والتنمية الشخصية ، وممارسة الحقوق وتحديد الأسلوب المناسب للحياة .

ويعرفها رايف (2006) Ryff et al. بأنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التى تدل على ارتفاع مستوى رضا المرء عن ذاته وحياته وسعيه لتحقيق أهدافه الشخصية ذات المعنى بالنسبة له ، وإقامته لعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها .

وهى أيضا مفهوم يتضمن الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة ، وإشباع الحاجات ، وشعور الفرد بالصحة النفسية والجسمية ، والإستمتاع بالظروف المادية ، والعلاقات الإجتماعية الإيجابية ، وبالتالي تقييم الفرد لحياته على أنها حياة متوازنة بين الشعور الذاتى للفرد بالرضا والسعادة ، ومستوى كفاية ورقي الخدمات المقدمة له ، والظروف البيئية الإجتماعية الملائمة المحيطة به (جمال، ٢٠١٦، ١٤-١٥).

أما شيرش (2004, 15) Church فيعرف جودة الحياة بأنها الدرجة التى يشعر فيها الفرد بالإيجابية والتفاؤل والرضا عن حياته ككل . بينما يؤكد منسى وكاظم (٢٠٠٦) أن الشعور بجودة الحياة يمثل أمرا نسبيا ، لأنها مرتبطة بالفرد مثل المفهوم الإيجابي للذات ، والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الإجتماعية ، والسعادة التى يشعر بها الفرد ، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية التى يمكن أن تلاحظ وتقاس ويحكم عليها مباشرة مثل الإمكانيات المادية المتاحة ، والدخل والنظافة ، والحالة الصحية والحالة السكنية والوظيفية ، ومستوى التعليم وغير ذلك من العوامل التى تؤثر فى الفرد .

ويتفق أبو حلاوة (٢٠١٠، ٢٢٨) مع منسى وكاظم (٢٠٠٦) على تعريف جودة الحياة ، فهو يؤكد على أن مفهوم جودة الحياة يعكس وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب

= (١١٨)؛ **المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١**



الجسمية والنفسية والإجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والإستمتاع بها ، وترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتى لهذه الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر بدوره على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل التعليم والعمل ومستوى المعيشة ، والعلاقات الإجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى .

إن جودة الحياة مفهوم يتضمن الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة ، وإشباع الحاجات ، وشعور الفرد بالصحة النفسية والجسمية ، والإستمتاع بالظروف المادية ، والعلاقات الإجتماعية الإيجابية ، وبالتالي تقييم الفرد لحياته على أنها حياة متزنة بين الشعور الذاتى للفرد بالرضا والسعادة ، ومستوى الكفاية ، ورقى الخدمات المقدمة له ، والظروف البيئية الإجتماعية الملائمة المحيطة به (جمال، ٢٠١٦، ١٤-١٥).

ويؤكد كل من عرفات ويحيى (٢٠١٦، ٤٧٣) أن جودة الحياة تعكس مستوى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته ، من خلال ما يقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه .

فجودة الحياة هى البناء الكلى المتكامل الذى يهدف إلى اشباع حاجات الفرد الأساسية من خلال مجموعة المتغيرات المتنوعة فى نطاق حياته موضوعيا وذاتيا ، ودرجة قبوله والرضا عنها ، وامتلاكه الإرادة القوية لمواجهة الضغوط التى تواجهه فى حياته (عيد، ٢٠١٨، ٦٤) .

وقد أكد البحث القائم على نظرية جودة الحياة كما أشار (Voitkane 2004) على وجود مجموعة من العوامل تجعل الفرد ضعيفا ، وتزيد من إحتمالية تدهور صحته العقلية والجسمية وهى :

- ١- قلة الدعم الإجتماعى وخاصة من الأصدقاء المقربين ، أو مشاركة الأشخاص لوجهات نظر مختلفة .
- ٢- عدم كفاية الإستراتيجيات الهامة للتغلب على التوتر وأوجه القصور فى التنشئة الإجتماعية .
- ٣- ظهور سمات شخصية مثل الهوية الغامضة ، ونقص الكفاءة الذاتية ، وتدنى إحترام الذات ، والإنطواء، والإكتئاب، والإهتمام المتمركز حول الذات ، ولوم الذات على النتائج السلبية ، والعصابية ، والتشاؤم ، والميل إلى وضع معايير عالية ، وتوقعات عالية الرضا فى مجالات مهمة من الحياة .

٤- الإحباط المتكرر فيما يتعلق بالرضا عن الحياة ، والعوامل الوراثية ، والميل إلى ردود الفعل

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

الإكتئابية ، والتفاعل مع الإجهاد .

٥- إنخفاض معدل التفاؤل والحل البناء للمشكلات والأحداث السعيدة .

### أبعاد جودة الحياة

اتفق كل من شيوخى (٢٠١٤، ٧٧) ، الغندور (١٩٩٩، ٢٧) على وجود بعدين أساسيين لجودة الحياة هما :

**البعد الذاتى Subjective Quality Of Life :** والذى يشير إلى مدى الرضا الشخصي بالحياة ، والشعور الشخصي بالسعادة ، كما تعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الإنفعالية السلوكية والدوار النفسية والإجتماعية .

**البعد الموضوعى Objective Quality Of Life :** وهى مجموعة من المؤشرات القابلة للقياس والملاحظة ، أو ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية وحياة إجتماعية ، مثل مستوى المعيشة والعمل والعلاقات الأسرية والمكانة الإجتماعية ، والعمل ، والصحة البدنية والنفسية .

وقد أضافت عبد الوهاب (٢٠٠٦) للبعدين السابقين بعد ثالث وهو البعد النفسى والذى يشير إلى الإيجابية والصحة النفسية الإيجابية ، والقدرة على متابعة الأهداف ، ونمو علاقات إيجابية وتطورها وإقامتها مع الآخرين .

وهناك كثير من الباحثين يرون ان جودة الحياة تتضمن :

**أولا :** جودة الحياة النفسية والتي حددها راف وكييز (1995) Ryff &Keyes فى ستة أبعاد أساسية هى (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الإستقلالية - التحكم فى البيئة - وجود هدف من الحياة - النمو الشخصى ) .

**ثانيا :** جودة الحياة الإجتماعية وحددها كييز (1998) Keyes فى خمسة أبعاد هى ( التكامل الإجتماعى (الإنتماء)،المساهمة الإجتماعية (القيمة)، التماسك الإجتماعى(المعنى)، التحديث الإجتماعى(النمو المستمر) ،القبول الإجتماعى (الراحة والقبول) .

بينما ذكر رافايل وآخرون Raphael, Renwick, Brown & Rootman (1994) أن جودة الحياة الإجتماعية تتكون من ثلاثة أبعاد هى ( الرفاهية الإجتماعية والإقتصادية - الإدماج الإجتماعى - السلامة العامة ) .

= (١٢٠)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

- أما شالوك (2004) فقد أشار إلى ثمانية أبعاد لجودة الحياة هي :
- ١- جودة الحياة الإنفعالية : وتشتمل على ( الرضا - المزاج الجيد - الإستمتاع بالحياة - مفهوم الذات - تقدير الذات - نقص التوتر والضغط - القدرة على التنبؤ والتحكم ) .
  - ٢- جودة التفاعل والعلاقات الشخصية : وتشتمل على (الشبكات الإجتماعية - العلاقات مع العائلة والأصدقاء والأقران - الدعم العاطفي والمادى والمعنوى - والتغذية الراجعة وردود الفعل) .
  - ٣- جودة الرفاهية المادية : وتشتمل على ( الدخل والوضع المادى - حالة وبيئة العمل - حالة المسكن) .
  - ٤- التعليم والتنمية الشخصية : وتشتمل على (الإنجازات - الكفاءة الشخصية المعرفية والإجتماعية والعملية - الأداء والإنتاجية والنجاح) .
  - ٥- جودة الحياة الجسدية : وتشتمل (الحالة الصحية - اللياقة البدنية - التغذية - مهارات الرعاية الذاتية - أنشطة الحياة اليومية - وقت الفراغ والترفيه والهوايات) .
  - ٦- الإستقلالية وتقرير المصير : وتشتمل (التحكم الشخصى - الرغبات والقيم والتوقعات والأهداف الشخصية - الفرص والإختيارات والنفصليات) .
  - ٧- الإدماج الإجتماعى : ويشتمل على (التكامل والمشاركة فى المجتمع - الدعم الإجتماعى - النشاط التطوعى) .
  - ٨- حقوق الإنسان : وتشتمل على (الإحترام - الكرامة - المساواة - المواطنة) .

فى حين حددت منظمة الصحة العالمية (1998, Worled Health Organization

15) أبعاد جودة الحياة فى ستة مجالات اساسية هى :

- ١- المجال البدنى : ويشمل (النوم والراحة - الألم والإنزعاج - الطاقة والتعب) .
- ٢- المجال النفسى : ويتضمن (الإنفعالات الإيجابية - التفكير - التعلم - التركيز - الذاكرة - تقدير الذات - صورة الجسم - الأحاسيس السلبية) .
- ٣- الإستقلالية : وتشتمل ( حرية الحركة والتنقل - ممارسة أنشطة الحياة اليومية - إمكانية العمل - تناول الأدوية ) .
- ٤- العلاقات الإجتماعية : وتتضمن ( العلاقات الشخصية - المساندة الإجتماعية - الصداقة ) .
- ٥- المجال البيئى : ويتضمن ( الأمن الجسدى - المسكن - الدخل - الرعاية الصحية والإجتماعية - إكتساب معلومات ومهارات جديدة - الترفيه والهوايات - البيئة المادية ) .
- ٦- جودة الحياة الروحانية : وتتضمن (الجوانب الروحانية - الدين - المعتقدات الشخصية) .

### ثالثاً : الإندماج الأكاديمي

لقد حظى مفهوم الإندماج الأكاديمي بأهمية خاصة في التعليم بشكل عام والتعليم الجامعي بشكل خاص ، وذلك لما له من أهمية على مستقبل الطلاب أثناء وبعد الدراسة ، فقد أشار القاضى (٢٠١٢، ٥١) إلى أنه يساعد على تقليل تسرب الطلاب من التعليم ، وتقليل تأخر تخرجهم الذى يعد من اكثر العوامل هدرا للطاقة البشرية والمادية التى تتفق على التعليم ، كما يساعد الطلاب على الإستفادة المثلى من الناحية العلمية .

أما بيكر وسيريك (2010) Baker & Siryk فقد عرفا الإندماج الأكاديمي بأنه مشاركة الطالب في الأنشطة التعليمية المختلفة التي تتم داخل المؤسسة التعليمية وتتضمن بذل الجهد ، والمثابرة ، واستثمار الطاقات والإمكانيات الداخلية المختلفة للطلاب، كذلك المشاركة العاطفية للآخرين، وزيادة درجة الدافعية للتعلم . ويعرفه حسن (٢٠١٥) بأنه عملية نفسية ذات طبيعة دافعية تتضمن الإهتمام وبذل الجهد ، والكفاءة ومشاعر الإنتماء ، وردود الفعل الإيجابية واستثمار الطاقة الداخلية أثناء المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والإجتماعية المختلفة .

كما عرف القاضى (٢٠١٢، ٤٠) الإندماج الأكاديمي بقدرة الطالب الجامعي على تحقيق التوافق الأكاديمي من خلال الإنسجام مع التخصص الدراسي والمواد الدراسية والأساتذة وطرق التدريس والنظم واللوائح الأكاديمية ، والأنشطة الصفية واللاصفية الإجتماعية والثقافية والرياضية من جهة ، ومن جهة أخرى القدرة على تحقيق التوافق الإجتماعي في البيئة الجامعية من خلال التفاعل الإيجابي مع كلا من الزملاء والأساتذة والإداريين بما يعكس إيجابياً على تحصيله الأكاديمي وتفتح قدراته العقلية ، وزيادة دافعيته للدراسة ، وشعوره بالرضا والسعادة عنها مما يؤدي إلى استمراره فيها ، وشعوره بتحقيق ذاته وطموحاته المستقبلية من خلال دراسته .

أما كيندرمان (2007) Kindermann فعرف الإندماج الأكاديمي بأنه تفاعلات الطالب النشطة والحماسية والإيجابية عاطفياً والمركزة إدراكياً مع الأنشطة الأكاديمية ، هذه المشاركة هي منبع التعلم عالي الجودة ، وبمرور الوقت يفترض أنها تؤدي إلى نوع من الإلتزام بالأهداف الأكاديمية والتوافق مع الدراسة .

بينما يرى السواط (٢٠١٥، ٣٧٣) أن الإندماج بناء منظومي يحدث فيه تفاعل بين جهد ودوافع وسمات المتعلم وقدراته من جهة وإمكانات البيئة التعليمية أثناء عملية التعلم من

جهة أخرى ويهدف إلى تحسين نواتج التعلم لدى المتعلم .

### أبعاد الإدماج الأكاديمي

اتفق كل من حسن (٢٠١٥)، النجار (٢٠١٩، ٩٩) ، الزهراني (٢٠١٨، ٢٥٥) على

ان الإدماج الأكاديمي يشتمل على ثلاثة أبعاد هي :

**الإدماج السلوكي** : ويشمل مشاركة الطلاب في الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية المختلفة .

**الإدماج المعرفي** : ويشير إلى رغبة الطالب في استثمار جهوده لإتقان المعارف والمهارات الصعبة أثناء عملية التعلم .

**الإدماج الإنفعالي** : ويتضمن الكفاءة والإهتمام ومشاعر الإلتناء وردود الأفعال تجاه العملية التعليمية ككل .

كما حدد سينغ وآخرون (Singh, Granville & Dika (2010) خمسة ابعاد للإدماج الأكاديمي هي :

١- التعلم النشط ( التعاوني ) : وهو الذى يركز على الممارسات التى تقود الطلاب للمشاركة بشكل مكثف فى تعليمهم ، وهذه الممارسات تشمل : طرح الأسئلة والمساهمة فى المناقشات ، تقديم العروض الصفية ، العمل مع الطلاب الآخرين فى المشاريع البحثية ، العمل مع زملاء الدراسة لإعداد الواجبات ، التدريس لطلاب آخرين ، المشاركة فى المشاريع المجتمعية ، مناقشة الأفكار خارج القاعة الدراسية .

٢- التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس : وهو يركز على التفاعل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس فى الخبرات المختلفة التى تتيح للطلاب معرفة المشكلات المختلفة وكيفية حلها ، التعرف على الخطط المهنية المستقبلية للطلاب وتوجيههم ، مشاركة الطلاب وأعضاء هيئة التدريس فى المشروعات البحثية .

٣- التحدى الأكاديمي : وهى تركز على الخبرات التى تعزز المستويات العالية من التحصيل لدى الطلاب ، وتشمل هذه الخبرات التحضير جيدا للمادة العلمية ، العمل الجاد والقراءة المتخصصة ، كتابة اوراق بحثية فى المجالات العلمية ، المشاركة فى دورات تدريبية تركز على التحليل والتركيب وإصدار الأحكام ، تطبيق النظريات والمفاهيم على مشكلات عملية ومواقف جديدة .

٤- إثراء الخبرات التربوية : وترتكز على الخبرات التعليمية خارج القاعات الدراسية والتي

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

تساهم في النمو الفكري لشخصية الطالب ، مثل التحدث مع الطلاب حول المعتقدات السياسية والالتزامات الدينية ، واستخدام التكنولوجيا الإلكترونية للمناقشات ، والمشاركة في التدريبات ، والعمل في خدمة المجتمع .

٥- بيئة الحرم الجامعي الداعمة : وهي تشمل تصورات موارد الحرم الجامعي التي تساهم في النمو الشخصي والفكري للطلاب ، وتشمل هذه التصورات الرضا عن الخدمات المقدمة للطلاب ، والرضا عن خدمات الدعم الأكاديمي ، ونوعية العلاقات مع الطلاب واعضاء هيئة التدريس والموظفين والإداريين .

### الدراسات السابقة

#### دراسات تناولت المناعة النفسية

قام Olah, Nagy, Toth (2010) بدراسة لإستكشاف طبيعة العلاقة بين كفاءة المناعة النفسية ومتوسط العمر المتوقع ، وذلك على عينة من ١٩٠٩ من الذكور ، ١٩٦٩ من الإناث من ١٢ دولة مختلفة ، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية إعداد (Olah, 2005) ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين متوسط العمر والمناعة النفسية ، وقد جاءت النتائج لتدعم فكرة أن الثقافة التي تعزز المناعة النفسية تساهم في إطالة العمر .

وهناك دراسة العكيلي (٢٠١٧) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو لدى طلبة الجامعة ، والعلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث الثلاث ، وذلك لدى عينة من ٤٢٠ طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد ، وطبق الباحث مقياس المناعة النفسية والوعي بالذات والعمو ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو .

أما عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة جاءت دراسة (الجزار، ٢٠١٨) بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي من خلال المناعة النفسية ، فضلا عن الكشف عن مدى الإختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية ومنخفضي المناعة النفسية وذلك على عينة من ١٩٥ طالبا ، واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان ٢٠١٣ وتعديل الباحثة ، ومقياس الذكاء الأخلاقي إعداد الباحثة ، وإستمارة المقابلة الشخصية إعداد صلاح مخيمر ١٩٧٨ ، وإختبار تفهم الموضوع ( TAT ) إعداد هنرى موراى ١٩٣٥ ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة ، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي من خلال المناعة النفسية ،

= (١٢٤)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

إختلاف ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعى المناعة النفسية ومنخفضى المناعة النفسية .  
كما قامت المولد (٢٠١٨) بدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة على عينة من ١٢٠ طالبا وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وقد استخدمت الباحثة مقياسى المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية من إعداد الأعجم ٢٠١٣ ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية .  
وفى محاولة للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفق متغير التخصص (علمى - أدبى) قامت Mnokh, Al-obeidi عام ٢٠١٩ بدراسة على عينة مكونة من ٣٤٦٧ من طلاب المرحلة الإعدادية موزعين على ٢٤ مدرسة إعدادية تابعة لمركز مدينة كركوك ، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية إعداد الباحثين ، وكشفت النتائج عن تمتع أفراد عينة البحث بمستوى جيد من المناعة النفسية ، فضلا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة فى مستوى المناعة النفسية وفق متغير التخصص ( علمى - أدبى ) .

أما عن تنمية المناعة النفسية فقد جاءت دراسة أدرين وآخرون Adrienn, Emese, (2019) Alexandra, & Eva والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين فعالية العلاج بالموسيقى وفعالية التنويم الإيحائى فى تنمية المناعة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي وذلك على عينة من ٦١ مريضة بسرطان الثدي ممن تلقوا برامج العلاج بالموسيقى والعلاج بالتنويم المغناطيسى بجانب العلاج الكيمايى ، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج بالتنويم الإيحائى بشكل أكبر من فعالية العلاج بالموسيقى فى تنمية المناعة النفسية .

كما قام البيومى (٢٠١٩) بتوظيف برنامج يعتمد على فنيات العلاج المعرفى السلوكى والعلاج العقلانى الإنفعالى فى دعم المناعة النفسية وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة قوامها ١٠ طلاب من طلاب جامعة الطائف ، وأشارت النتائج إلى حدوث إنخفاض فى الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادى ، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية ، وهذا يعنى أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية إنخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .

أما دراسة غنايم (٢٠١٨) فقد قامت باستخدام برنامج نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية والتعرف على أثر تنشيطها فى تعزيز الأمن الفكرى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وقد

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

تكونت عينة الدراسة من ١٤ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوى ، وقد تم إختيار عينة الدراسة وفقا لمحكين هما : التحصيل الدراسى ، أى الحاصلين على ٩٠% فأعلى فى شهادة إتمام المرحلة الإعدادية ، ومحك الذكاء ، حيث إختيار الحاصلين على ١٢٠ فأعلى على مقياس كاتل للذكاء إعداد فؤاد أبو حطب ، وآمال صادق ، ومصطفى عبد العزيز ٢٠٠٥ ، ومقياسى المناعة النفسية والأمن الفكرى لدى الموهوبين إعداد الباحثة ، فضلا عن برنامج تنشيط المناعة النفسية إعداد الباحثة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى المناعة النفسية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى ، فى حين لم توجد فروق دالة بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى الأمن الفكرى ، فضلا عن وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى المناعة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

وفى نفس السياق قامت شعبان (٢٠٢٠) بدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والإكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا بلغت ٤٠ مراهقا (٢٠ من الذكور - ٢٠ من الإناث) ، وقد استخدمت الباحثة مقياس بيك للإكتئاب ١٩٦١ ترجمة صفوت فرج ٢٠٠٠ ، ومقياس المناعة النفسية إعداد الباحثة ، وكشفت النتائج عن وجود إرتباط عكسى دال إحصائيا بين المناعة النفسية والإكتئاب ، كما تفوق الذكور على الإناث فى نسبة إنتشار المناعة النفسية .

### دراسات تناولت جودة الحياة

فى عام ٢٠١٠ قام Gemegah بدراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك على عينة قوامها ١٠٠ طالب . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين جودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة باكنجهام .

كما قامت داهم (٢٠١٥) بدراسة تناولت مفهوم جودة الحياة فى علاقته بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى عينة قوامها ٨٠ طالبا من طلاب الصف الثالث الثانوى ، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة ( إعداد منسى وكاظم ) ، ومقياس قلق الإمتحان ( إعداد عبد الناصر غربى ) ، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين جودة الحياة والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان ، هذا فضلا عن عدم وجود فروق بين عينة الدراسة فى متغير جودة الحياة تعزى لمتغيرات الجنس والشعبة ، بينما توجد فروق فى الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس والشعبة .

= (١٢٦)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١



وعن العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل قام المشاقبة ( ٢٠١٥ ) بدراسة على عينة تكونت من ٢٨٤ طالبا من طلاب كلية التربية والأداب جامعة الحدود الشمالية ، واستخدم الباحث مقياسي جودة الحياة وقلق الإمتحان ، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والأداب ، ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وقلق المستقبل ، وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة .

أما دراسة (جمال، ٢٠١٦) فقد حاولت فحص العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية على عينة شملت ٣٢١ من طلبة المدارس الثانوية بمحافظة السويداء ، واعتمدت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة على إستبانة جودة الحياة وإستبانة الحاجات الإرشادية ( إعداد الباحثة ) ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة ، فضلا عن وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحاجات الإرشادية تعزى لمتغير الجنس .

وعن العلاقة بين جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية ، قامت نورس(٢٠١٦) بدراسة على ١٠٠ طالبة من طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة ، وقد تم استخدام مقياسي الصحة النفسية وجودة الحياة لطالبات الجامعة ، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى طالبات الجامعة ، فضلا عن وجود علاقة إرتباطية قوية موجبة بين مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية ، كما تختلف مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة باختلاف التخصص والمستوى الدراسي والسن ونمط الإقامة .

وفي عام ٢٠١٨ قام حمايدية وخلاف وبوزيدي بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ، بالإضافة إلى محاولة الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لديهم والتي قد تعزى إلى متغيرات ( الجنس - التخصص ) ، وذلك لدى عينة مكونة من ٥٧ طالب وطالبة دكتوراه ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ، بالإضافة إلى وجود فروق حسب متغيري الجنس والتخصص في مستوى جودة الحياة ، وعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل .

أما (Alves, Oliveira, & Dasilvaparó (2019) فقد قام بدراسة هدفت إلى

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

فحص العلاقة بين جودة الحياة والإحتراق الأكاديمي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٦٦ عضواً من أعضاء هيئة التدريس طبق عليهم مقياس الإحتراق الأكاديمي ، ومقياس جودة الحياة من منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة ، وأشارت النتائج إلى أن نسبة كبيرة من أعضاء هيئة التدريس يعانون من الإحتراق الأكاديمي تصل لأكثر من ثلث العينة ، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الإحتراق النفسي وفقاً لمتغير النوع ، هذا فضلاً عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة والإحتراق الأكاديمي .

كما قام أبو حماد (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية ، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة مكونة من ٢٧٠ طالبا وطالبة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس السعادة النفسية ومقياس القيمة الذاتية بعد التأكد من صدق المقاييس وثباتها ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية ، بالإضافة إلى وجود فروق على مقاييس الدراسة بين طلبة كلية التربية وكلية العلوم لصالح كلية العلوم ، فضلاً عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية ، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور ، وعلى مقياس القيمة الذاتية لصالح الإناث .

## دراسات تناولت الإندماج الأكاديمي

قام Kindermann عام ٢٠٠٧ بدراسة فحصت آثار مجموعات الأقران على التغيرات في الإندماج الأكاديمي لدى عينة من طلاب الصف السادس بلغت ٣٦٦ طالبا ممن تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٣ عاماً ، وقد تم تقييم مجموعات الأقران باستخدام رسم الخرائط المعرفية الاجتماعية كمؤشر على التحفيز ، وقد أبلغ المعلمون عن إندماج الطلاب في الفصول الدراسية ، كما كانت مجموعات الأقران متجانسة من حيث الإندماج ، وأيضاً تتبأت مستويات إندماج مجموعة الأقران بالتغيرات في دوافع الأطفال عبر الوقت ، وعلى الرغم من أن حجم التأثير كان صغيراً نسبياً ، إلا أن الأدلة على تأثيرات المجموعة استمرت عند التحكم في اختيار الأقران وتأثير مشاركة المعلم وأولياء الأمور .

كما قام سواريز وآخرون (Suarez, Pimentel & Martin (2009) بدراسة هدفت

إلى فحص دور العلاقات فى المدرسة على الإندماج الأكاديمى والإنجاز لدى عينة من الطلاب الوافدين بلغت ٤٠٦ طالبا من أمريكا الوسطى والصين وجمهورية الدومينيكان وهايتى والمكسيك ، وقد أشارت النتائج إلى أن العلاقات فى المدرسة تلعب دورا حاسما فى تعزيز السلوك المؤهل إجتماعيا وفى تعزيز الإندماج الأكاديمى والأداء المدرسى .

أما سينغ وآخرون (Singh, Granville & Dika (2010) فقد قام بدراسة كان الغرض منها فحص آثار التحفيز والإندماج الأكاديمى على تحصيل طلاب الصف الثامن فى الرياضيات والعلوم ، على الرغم من أن القدرات المعرفية للطلاب وخلفياتهم المنزلية هي مؤشرات مهمة للتنبؤ بالإنجاز ، فقد ظهرت فى السنوات الأخيرة المتغيرات العاطفية كعوامل بارزة تؤثر على النجاح والمثابرة فى مجالات الرياضيات والعلوم ، وقد استخدم الباحثون عينة تمثيلية على المستوى الوطنى لطلاب الصف الثامن ، كما استخدموا نماذج المعادلات الهيكلية لتقدير واختبار العلاقات المفترضة لعوامل التحفيز والإندماج الأكاديمى بشأن التحصيل فى الرياضيات والعلوم ، وقد دعمت النتائج الآثار الإيجابية لعوامل التحفيز والموقف والإندماج الأكاديمى على التحصيل فى الرياضيات والعلوم ، وكانت أقوى التأثيرات هي تلك المتعلقة بالوقت الأكاديمى الذى يقضيه فى الواجبات المنزلية .

وفى نفس السياق قام Wang, Eccles (2013) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين تصورات طلاب المدارس الإعدادية عن البيئة المدرسية ودافع الإنجاز والإندماج المدرسى ، وتكونت عينة الدراسة من ١١٥٧ طالبا من طلاب المدارس الإعدادية ، وتوصلت النتائج إلى أن تصورات الطلاب للجوانب المتميزة للبيئة المدرسية ساهمت بشكل كبير فى دعم الإندماج الأكاديمى للطلاب ، بالإضافة إلى ذلك أثرت تصورات الطلاب عن البيئة المدرسية على دوافعهم للإنجاز .

أما السواط (٢٠١٥) فقد قام بدراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمى ومستوى الإندماج النفسى والمعرفى لدى طلاب جامعة الطائف ، كذلك الكشف عن الفروق فى مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمى ومستوى الإندماج النفسى والمعرفى لدى طلاب جامعة الطائف تبعاً لمتغيرات (النوع - التخصص - المستوى الدراسي) ، كما هدف هذا البحث إلى التنبؤ بمستوى الإندماج النفسى والمعرفى لدى طلاب جامعة الطائف من خلال مستوى رضاهم عن خدمات الإرشاد الأكاديمى، طبق هذا البحث على عينة مكونة من ٨٣٢ طالبا وطالبة بجامعة الطائف ، واستخدم الباحث مقياساً لقياس رضا

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

الطلاب عن خدمات الإرشاد الأكاديمي ، ومقياس الإندماج النفسي والمعرفي (من إعداد الباحث) ، وكشفت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمي ومستوى الإندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب جامعة الطائف تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص ، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمي ومستوى الإندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب جامعة الطائف تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلاب المستوى الرابع ، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمي والإندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب جامعة الطائف ، كذلك أظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بمستوى الإندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب جامعة الطائف من خلال مستوى رضاهم عن خدمات الإرشاد الأكاديمي .

كما هدفت دراسة الجنادى وتعلب (٢٠١٦) إلى الكشف عن منظور الزمن المستقبلي في ضوء الإندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات الجامعة ، وتكونت مجموعة الدراسة من ١٨٠ طالبة من طالبات المستوى الرابع بكلية التربية جامعة القصيم ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس منظور الزمن المستقبلي، ومقياس الإندماج الأكاديمي ( السلوكي - المعرفي - الإنفعالي ) ، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات منظور الزمن المستقبلي في الإندماج السلوكي لصالح الطالبات مرتفعات منظور الزمن المستقبلي . وأوصت الدراسة بضرورة توجيه وتدريب الطلاب على التخطيط وصياغة الأهداف المستقبلية بعيدة المدى؛ لرفع مستوى منظور الزمن المستقبلي لديهم لما له من أثر إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي. كما أوصت بضرورة تنمية وتحسين الإندماج الأكاديمي لدى الطلاب في مختلف المراحل التعليمية ، لأنه يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب ويعزز ثقتهم بأنفسهم .

أما عن دراسة الزهراني (٢٠١٨) فقد هدفت إلى التعرف على مدى شيوع الإندماج الأكاديمي والقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، ومعرفة العلاقة بين الإندماج الأكاديمي والقيم النفسية لدى عينة الدراسة ، بالإضافة إلى معرفة مدى اختلاف كل من مستوى الإندماج الأكاديمي، والقيم النفسية باختلاف الجنس والتخصص الدراسي ، وتم تطبيق مقياس الإندماج الأكاديمي ومقياس القيم النفسية على عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بلغت ٥٠٠ طالبا (منهم ٢١٥ ذكور، ٢٨٥ إناث) ، وتوصلت النتائج إلى وجود شيوع للإندماج الأكاديمي والقيم النفسية لدى عينة الدراسة ، ووجود ارتباط دال بين الإندماج الأكاديمي والقيم النفسية ، كما

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الإدماج الأكاديمي والقيم النفسية تعزى للجنس ، في حين وجدت فروق تعزى للتخصص الدراسي .

وفي عام (٢٠١٩) قام النجار بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة والإندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية ، وإمكانية التنبؤ بالإندماج الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة ، وكذلك الكشف عن تأثير النوع (ذكور- إناث) في اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة والإندماج الأكاديمي ، تكونت العينة من ٢٩٦ طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا (دبلوم خاص - ماجستير) بكلية التربية جامعة كفر الشيخ ، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية ترجمة حسن ٢٠١٧ ، ومقياس الحاجة إلى المعرفة ترجمة المنشاوي ٢٠١٥ ، ومقياس الإدماج الأكاديمي إعداد الباحث ، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وكل من بعض أبعاد الحاجة إلى المعرفة والدرجة الكلية للحاجة إلى المعرفة وبعض أبعاد الإدماج الأكاديمي والدرجة الكلية للإندماج الأكاديمي ، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للإندماج الأكاديمي من بعض أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وأبعاد الحاجة إلى المعرفة (العمق المعرفي - المثابرة المعرفية - الثقة المعرفية) لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية . كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور - إناث) في بعدي (الملاحظة - عدم الحكم على الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الإناث ، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع في أبعاد (الوصف- التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) ، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور- إناث) في أبعاد الحاجة إلى المعرفة (العمق المعرفي- المثابرة المعرفية- الثقة المعرفية) والدرجة الكلية للحاجة إلى المعرفة ، هذا فضلاً عن عدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع (ذكور- إناث) في أبعاد الإدماج الأكاديمي والدرجة الكلية للإندماج الأكاديمي .

### دراسات تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة

في عام ٢٠٠٤ قام فويتكان Voitkane بدراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين توجيه الأهداف والمناعة النفسية وجودة الحياة والإكتئاب وذلك على عينة مكونة من ٢٥٣ طالباً ( ١٨٢ إناث - ٧١ ذكور) من سبع كليات مختلفة من جامعة لاتفيا بمتوسط عمري (١٩,٥)

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

عام) ، واعتمدت الدراسة على مقياس المناعة النفسية إعداد أولاه ومقياس جودة الحياة والتوجه للهدف إعداد الباحث وقائمة بيك للإكتئاب ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين توجيه الأهداف وجودة الحياة والمناعة النفسية ، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الإكتئاب وكل من توجيه الأهداف وجودة الحياة والمناعة النفسية .

وعن العلاقة بين المناعة النفسية لدى الرياضيين وكل من جودة الحياة وتحسن الأداء لديهم جاءت دراسة (Bona 2014) على عينة من ٦٧ من لاعبي الجمناز تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ٢٤ عاما) ، وقد استخدمت الباحثة قائمة نظام المناعة النفسية PIC، ومقياس جودة الحياة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في المناعة النفسية بين الرياضيين وغير الرياضيين لصالح الرياضيين ، فضلا عن وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الشخصي ، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال المناعة النفسية وكذلك تحسن الأداء لديهم ، كما أكدت الدراسة على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال نظام المناعة النفسى وكذلك في تحسن الأداء .

أما عبد العزيز (٢٠١٩) فقد قام بدراسة هدفت إلى معرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لشباب الجامعة من خلال كفاءة نظام المناعة النفسى لديهم والثقة بالنفس ، وذلك على عينة مكونة من ٣٨٦ طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس (١٥٧ ذكور - ٢٢٩ إناث) ، وقد استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية لأولاه ٢٠٠٥ ، ومقياس الثقة بالنفس وجودة الحياة إعداد الباحث ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين جودة الحياة وكلا من كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس ، بالإضافة لعدم وجود تأثير لمتغير النوع والتخصص الدراسى على متغيرات الدراسة ، كما اتضح أنه يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة على مقياسى كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس .

وعن العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمى قامت لعبيبي (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمى لدى طلبة الجامعة فضلا عن الفروق فى العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمى تبعا للنوع ، وذلك لدى عينة من ٤٠٠ طالب من طلبة الجامعة (١٣٢ ذكور ، ٢٦٨ إناث) ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط طردى بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمى ، كما أن المناعة ترتبط بشكل أكبر مع نضج الأهداف لدى الإناث أكثر مما هي عليه لدى الذكور ، بينما ترتبط المناعة بالمهارات لدى الذكور أكثر منها لدى الإناث .

وفى نفس السياق جاءت دراسة الرفوع والريجات (٢٠٢١) بهدف التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسى لدى طلبة كلية الهندسة فى جامعة الطفلية التقنية ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٩ طالبا وطالبة طبق عليهم مقياس المناعة النفسية المكون من ٣٩ فقرة والتكيف الدراسى المكون من ٣٥ فقرة ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين المناعة النفسية والتكيف الدراسى لدى طلبة كلية الهندسة ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق فى المناعة النفسية تعزى للجنس ، بينما توجد فروق فى المناعة تعزى للفرقة الدراسية لصالح الفرق المتقدمة ، كما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس فى التكيف الدراسى ، بينما توجد فروق فى التكيف الدراسى يعزى لمتغير الفرقة الدراسية لصالح الفرق المتقدمة .

**تعقيب عام على الدراسات السابقة :** من خلال إستقراء وتحليل الدراسات السابقة نخلص إلى مايلى :

- ١- ترتبط المناعة النفسية إيجابيا بالعديد من متغيرات علم النفس الإيجابى مثل جودة الحياة وتحسن الأداء (Bona, 2014) ، (Voitkane, 2004) ، والوعى بالذات والعفو (العكلى، ٢٠١٧) ، والذكاء الأخلاقى (الجزار، ٢٠١٨) ، والمساندة الإجتماعية (مالود، ٢٠١٨) .
- ٢- إن المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة تساعد على رفع كفاءتهم فى العديد من المهارات .
- ٣- ترتبط جودة الحياة إيجابيا بمتغيرات التفاؤل (حمادية، خلاف، بوزيدى، ٢٠١٨) ، والسعادة النفسية والقيمة الذاتية (أبو حماد، ٢٠١٩) ، والصحة النفسية (نورس، ٢٠١٦) ، والرضا عن الحياة (Gemegah, 2010) .
- ٤- إن الإندماج الأكاديمى لطلبة الجامعة يسهم فى تحسين الأداء الأكاديمى للطلاب ويعزز ثقّتهم بأنفسهم .
- ٥- تباين نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث فى درجة جودة الحياة ، فبينما أشارت نتائج دراسة (أبو حماد، ٢٠١٩) ، ودراسة (داهم، ٢٠١٥) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى جودة الحياة ، نجد دراسات أخرى تبرز وجود فروق بينهما وإن اختلفت فى إتجاه الفروق ، فإذا كانت نتائج دراسة (جمال، ٢٠١٦) تشير إلى أن الإناث أكثر شعورا بجودة الحياة من الذكور، فإن ماتوصلت إليه دراسة (Alves, Oliveira, & Dasilvaparó, 2019) كان يناقض ذلك تماما ، إذ جاءت الفروق فى إتجاه الذكور .

٦- ارتبطت المناعة النفسية وجودة الحياة سلبا مع متغيرات الإكتئاب كما فى دراسة، Voitkane

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

- (2004) ودراسة (شعبان، ٢٠٢٠) ، وقلق المستقبل كما في دراسة (المشاقبة، ٢٠١٥) ، والإحترق الأكاديمي كما في دراسة (Alves, Oliveira, & Dasilvaparo, 2019) .
- ٧- ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بمتغير المناعة النفسية والإندماج الأكاديمي بشكل عام ولدى طلبة الجامعة بشكل خاص .
- ٨- تباين نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بمتغير التخصص والشعبه وتأثيره على جودة الحياة والمناعة النفسية والإندماج الأكاديمي .
- ٩- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الإندماج الأكاديمي (السواط، ٢٠١٥) ، (الزهراني، ٢٠١٨) ، (النجار، ٢٠١٩) .

### أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة

تتمثل أوجه الإفادة من الدراسات السابق عرضها في الآتي :

- ١- **تحديد متغيرات الدراسة** : اهتمت الدراسات السابقة بمتغيرات الدراسة الحالية كل على حدة ، ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسات متخصصة تربط بين المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، لذلك تسعى الدراسة الحالية الى فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات ، وفي إطار تناول وتحليل الدراسات السابقة تم حصر متغيرات الدراسة في ثلاث متغيرات رئيسية هم المناعة النفسية ، وجودة الحياة ، والإندماج الأكاديمي .
- ٢- **تحديد عينة الدراسة** : اهتمت العديد من الدراسات الخاصة بطلبة الجامعة بالمشكلات المتعلقة بالمرحلة التي يمرون بها ، إذ أنها تشكل مرحلة من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد ، فهي مرحلة فاصلة في حياة الإنسان تختلف كلياً عن التعليم المدرسي ، لأنها تساعد على تنمية قدرات الفرد ، وزيادة الثقة بالنفس ، وتنمية إحترام الذات والقدرة على التفكير والإبتكار ، فضلاً عن الإستقلالية في إبداء الرأي واتخاذ القرارات ، بالإضافة إلى أنها بوابة الدخول لسوق العمل والحصول على الوظيفة المناسبة للقدرات والتخصصات ، وكذلك فهي المنبع الذي يمد المجتمع بالكفاءات والخبرات التي تساعد على تطوير المجتمع ومؤسساته . كما تمثل المرحلة العمرية للطالب الجامعي بداية لبلوغه سن الرشد ، مما يفرض عليه سلوكاً صحيحاً وناضجاً تتطور فيه أفكاره ومعتقداته بإيجابية ، كذلك فإنه يشعر بالمسؤولية التي تجعله مؤهل للتصرف بإستقلالية وحرية محترماً للعادات والتقاليد والمبادئ المجتمعية .
- ٣- **إستخلاص المفاهيم الإجرائية لكل متغير من متغيرات الدراسة ومكوناته** ، وهو ماتم ذكره



فى تعريف مصطلحات الدراسة .

- ٤- إعداد أدوات الدراسة: ومحاولة الإسهام فى إثراء مكتبة القياس النفسى من خلال تصميم ثلاثة مقاييس لتقدير المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمى .
- ٥- طرح الفروض فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسات من قضايا إنفاق وإختلاف .

### فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة .
- ٢- توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية والإندماج الأكاديمى لدى عينة الدراسة .
- ٣- تختلف المناعة النفسية باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص ( علمى - أدبى ) .
- ٤- تختلف جودة الحياة باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص ( علمى - أدبى ) .
- ٥- يختلف الإندماج الأكاديمى باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص ( علمى - أدبى ) .
- ٦- يمكن التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمى لدى عينة الدراسة من خلال درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية .

### منهج وإجراءات الدراسة

**أولاً :** منهج الدراسة ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى للكشف عن ارتباط المناعة النفسية بكل من جودة الحياة والإندماج الأكاديمى .

**ثانياً :** عينة الدراسة ، تنقسم عينة الدراسة إلى عينتين فرعيتين كما يلى :

عينة الدراسة السيكمترية : وقد تم سحبها بهدف التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقاييس الدراسة ، وقد تضمنت ١٢٠ طالبة ممن تتراوح أعمارهم ما بين ( 17 - ٢١ ) عاما ، بمتوسط حسابى ( ١٩,٤٢ ) ، وإنحراف معيارى ( ١,٤٣٥ ) .

عينة الدراسة الأساسية : وتضمنت ٦٢٢ طالبة تم إختيارهم بطريقة قصدية من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس ، ممن تتراوح أعمارهم ما بين ( 17 - ٢١ ) عاما ، بمتوسط حسابى ( ١٩,٢١ ) ، وإنحراف معيارى ( ١,٣٤٩ ) ، والجدول التالى يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية :

جدول (١) توزيع عينة الدراسة الأساسية

| النسبة المئوية | أدبي | النسبة المئوية | علمي | النسبة المئوية | العينة |                |
|----------------|------|----------------|------|----------------|--------|----------------|
| ٥٢,٤%          | ١٧٤  | ٤٧,٦%          | ١٥٨  | ٥٣,٤%          | ٣٣٢    | الفرقة الأولى  |
| ٥٢,٤%          | ١٥٢  | ٤٧,٩%          | ١٣٨  | ٤٦,٦%          | ٢٩٠    | الفرقة الرابعة |
| ٥٢,٤%          | ٣٢٦  | ٤٧,٦%          | ٢٩٦  |                | ٦٢٢    | المجموع        |

**ثالثا : الادوات المستخدمة في الدراسة** ، لتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة المقاييس

الثلاث التالية :

١- مقياس المناعة النفسية : قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة يتناسب وعينة الدراسة ويلتزم الثقافة العربية بوجه عام ، والمصرية بوجه خاص ، وقد مر إعداد المقياس بعدة خطوات ميدانية ومراحل نظرية وصولا لصورته النهائية ، وفيما يلي سوف نلقى الضوء على هذه المراحل وتلك الخطوات :-

أ- تحليل النظريات والبحوث المرتبطة بالمناعة النفسية ، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المتغير ، مايساعد على تحديد التعريف الإجرائي له .  
ب- تحديد مكونات المقياس ، عن طريق إستقراء الأدبيات النفسية وكذلك المقاييس السابقة مثل مقياس (Olah, 2005) ، ومقياس (الشريف، ٢٠١٥) ، ومقياس (شعبان، ٢٠٢٠) ، ومقياس (غنايم، ٢٠١٨) ، ومقياس (زيدان، ٢٠١٣) ، ومقياس (عبد العزيز، ٢٠١٩) وذلك للوقوف على بنودها ، وكيفية صياغتها ، والإلمام ببدايات الإستجابة عليها ، وسبل التحقق من صلاحيتها ، وكذلك الوقوف على المكونات الشائعة بين هذه المقاييس لتحديد إمكانية الإستفادة منها في صياغة بنود المقياس.

ج- تكوين وعاء مفردات المقياس ، وتم صياغة البنود تبعا لشروط الصياغة العلمية ، وقد تكون المقياس في صورته المبدئية من ( ٧٠ ) مفردة موزعة على تسعة أبعاد أساسية هي التفكير الإيجابي (١٠ عبارات)، الإتزان الإنفعالي وضبط الذات (٨ عبارات)، الثقة بالنفس (٨ عبارات)، التفاؤل (٦ عبارات)، المرونة النفسية (٧ عبارات)، الإبداع في حل المشكلات (٩ عبارات)، المثابرة ومقاومة الفشل (٧ عبارات)، الكفاءة الإجتماعية (٧ عبارات)، الصمود النفسى (٨ عبارات)، كما روعى في الصياغة الإعتبارات التالية : التنوع بين السلب والإيجاب ، والدقة والوضوح ، والبعد عن البنود الموحية والمنفية ، والمركبة ،

= (١٣٦)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

ومزدوجة المعنى .

د- **تحديد بدائل الإستجابة** ، من خلال مراجعة المقاييس السابقة المتعلقة بهذا المتغير والدراسات السابقة تم تحديد بدائل الإستجابة عبر مقياس ثلاثي متدرج يتمثل في ثلاث إستجابات (تنطبق تماما: وتقابلها الدرجة ٣، تنطبق إلى حد ما: وتقابلها الدرجة ٢، لا تنطبق تماما: وتقابلها الدرجة ١، وتعكس هذه الدرجات في حالة البنود السلبية ) باعتبارها الأنسب لعينة الدراسة ، وتمت صياغة تعليمات المقياس بصورة واضحة وملائمة للعينة والهدف من المقياس .

ه- **حساب صدق المقياس** : تم التحقق من صدق المقياس على النحو التالي :

١- **صدق المحكمين** ، إذ تم عرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٢) على مجموعة من أساتذة علم النفس (ملحق ١) لإبداء آرائهم بشأن عباراته وتعليماته ، وكان من نتائج التحكيم حذف المفردات التي لم تحقق نسبة اتفاق بين المحكمين تفوق (٨٠%) ، بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض المفردات لتكون أكثر تحديدا ووضوحا ، وبلغت بنود المقياس عند انتهاء هذه المرحلة (٦٧) بندا (ملحق ٥) موزعة على (٨) أبعاد هي التفكير الإيجابي (٨ مفردات)، الإتران الإنفعالي وضبط الذات (٩ مفردات) ، الثقة بالنفس (٨ مفردات) ، التفاؤل (٧ عبارات) ، الإبداع في حل المشكلات (٨ مفردات) ، المثابرة ومقاومة الفشل (٩ مفردات) ، الكفاءة الإجتماعية (٨ مفردات) ، الصمود النفسى (١٠ مفردات) .

٢- **حساب صدق المحك** ، إذ تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس المعد ودرجاتهم على مقياس (زيدان، ٢٠١٣) للمناعة النفسية وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٦٢) وهى قيمة دالة عند ٠,٠٠١ ما يؤكد صدق المقياس .

٣- **القدرة التمييزية للمقياس** ، وهى تعنى التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة وذلك على المقياس ككل ومكوناته الفرعية كما هو موضح بالجدول :

**الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي**

**جدول (٢) القدرة التمييزية لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية**

| الدالة | ت     | نوى الدرجات المنخفضة |        |    | نوى الدرجات المرتفعة |       |    | مجموعات المقارنة<br>المقياس |
|--------|-------|----------------------|--------|----|----------------------|-------|----|-----------------------------|
|        |       | ع                    | م      | ن  | ع                    | م     | ن  |                             |
| ٠,٠٠١  | ٢١,٠٩ | ٢,٣                  | ١٢,٩   | ٣٢ | ٠,٨٩                 | ٢٢,٤  | ٣٢ | التفكير الإيجابي            |
| ٠,٠٠١  | ٢١,٢  | ٢,٣                  | ١٢,٩   | ٣٢ | ٠,٩                  | ٢٢,٥  | ٣٢ | الإتزان الإفعالي            |
| ٠,٠٠١  | ٢٣,٥  | ١,٩٢                 | ١١,٨   | ٣٢ | ١,١٣                 | ٢١,٥  | ٣٢ | الثقة بالنفس                |
| ٠,٠٠١  | ٢٣,٦  | ١,٨٦                 | ١٠,٣٦  | ٣٢ | ٠,٩٢                 | ١٩,٣٦ | ٣٢ | التفاؤل                     |
| ٠,٠٠١  | ١٨,٣  | ٢,١٢                 | ١٢,٥٣  | ٣٢ | ١,٢٩                 | ٢٠,٩  | ٣٢ | الإبداع في حل المشكلات      |
| ٠,٠٠١  | ٢٣,١  | ٢,٢٩                 | ١٣,٣   | ٣٢ | ١,٠٨                 | ٢٣,٨٦ | ٣٢ | المثابرة ومقاومة الفشل      |
| ٠,٠٠١  | ٢٠,٧  | ٢,٦٨                 | ١٥,٥   | ٣٢ | ١,٢٥                 | ٢٦,٦٧ | ٣٢ | الصمود النفسي               |
| ٠,٠٠١  | ٢٠,٧٥ | ٢,٦                  | ١٥,٥٣  | ٣٢ | ١,٢٥                 | ٢٦,٧٦ | ٣٢ | الكفاءة الإجتماعية          |
| ٠,٠٠١  | ١٧,٩٧ | ١٧,٤                 | ١٠,٣,٣ | ٣٢ | ٨,٧                  | ١٦٧,٤ | ٣٢ | المناعة النفسية ككل         |

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس المناعة النفسية ككل وكذلك أبعاده الفرعية على التمييز بين الطالبات ذوى الدرجات المرتفعة ، والطالبات ذوى الدرجات المنخفضة ، كما أن حجم الفرق كبير، مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية .  
 و- حساب الثبات: وقد تم حساب المقياس بأكثر من طريقة، حيث تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة مكونة من (٨٩) طالبة ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٨٢) ، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ ، وكذلك استخدام طريقة التجزئة النصفية ، وذلك بالنسبة للمقياس الكلى وأبعاده الفرعية كل على حده كما هو موضح بالجدول التالي : جدول (٣) معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية

| المقياس                | ألفا لكرونباخ | التجزئة النصفية |
|------------------------|---------------|-----------------|
| التفكير الإيجابي       | ٠,٨٠٦         | ٠,٧٧٩           |
| الإتزان الإفعالي       | ٠,٧٥٥         | ٠,٧٩٥           |
| الثقة بالنفس           | ٠,٧٨٥         | ٠,٨٠٦           |
| التفاؤل                | ٠,٨٠٥         | ٠,٨٥٤           |
| الإبداع في حل المشكلات | ٠,٧٣٨         | ٠,٧٠٤           |
| المثابرة ومقاومة الفشل | ٠,٧٩٩         | ٠,٨١٧           |
| الصمود النفسي          | ٠,٨٢٣         | ٠,٨٣٥           |
| الكفاءة الإجتماعية     | ٠,٦٨٠         | ٠,٧٠٣           |
| المناعة النفسية ككل    | ٠,٩٦٣         | ٠,٩١٤           |

يتضح من الجدول تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تجاوزت جميع قيم معاملات الثبات لكل من الأبعاد الفرعية للمقياس والمقياس الكلى (٠,٧) بكل من طريقي ألفا = (١٣٨)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

د/إيمان مختار محمود عامر .

لكرونباخ والتجزئة النصفية باستثناء بعد الكفاءة الإجتماعية والتي بلغت (٠,٦٨٠) لمعامل ألفا لكرونباخ .

ى- الإتساق الداخلى: وقد تم حسابه بإيجاد قيمة معامل الإرتباط (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تنتمى إليه وذلك كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول(٤) قيمة (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعى

| التفائل            |    | الثقة بالنفس  |    | الإتزان الإفعالى       |    | التفكير الإيجابى       |    |
|--------------------|----|---------------|----|------------------------|----|------------------------|----|
| (ر)                | م  | (ر)           | م  | (ر)                    | م  | (ر)                    | م  |
| **٠,٦٧             | ٢٦ | **٠,٥٩        | ١٨ | **٠,٦٢                 | ٩  | **٠,٧٧                 | ١  |
| **٠,٦٢             | ٢٧ | **٠,٦٦        | ١٩ | **٠,٣٧                 | ١٠ | **٠,٦٩                 | ٢  |
| **٠,٧٥             | ٢٨ | **٠,٧١        | ٢٠ | *١,٨                   | ١١ | **٠,٤٥                 | ٣  |
| **٠,٦٢             | ٢٩ | **٠,٦٥        | ٢١ | **٠,٣                  | ١٢ | **٠,٤٤                 | ٤  |
| **٠,٧٩             | ٣٠ | **٠,٧٢        | ٢٢ | **٠,٣٢                 | ١٣ | **٠,٦٩                 | ٥  |
| **٠,٦٨             | ٣١ | **٠,٦٦        | ٢٣ | *٠,١٩                  | ١٤ | **٠,٦٩                 | ٦  |
| **٠,٥٩             | ٣٢ | **٠,٥١        | ٢٤ | **٠,٣١                 | ١٥ | **٠,٦٥                 | ٧  |
|                    |    | **٠,٥٤        | ٢٥ | **٠,٣١                 | ١٦ | **٠,٧٧                 | ٨  |
|                    |    |               |    | **٠,٣١                 | ١٧ |                        |    |
| الكفاءة الإجتماعية |    | الصمود النفسى |    | المثابرة ومقاومة الفشل |    | الإبداع فى حل المشكلات |    |
| (ر)                | م  | (ر)           | م  | (ر)                    | م  | (ر)                    | م  |
| *٠,٢١              | ٦٠ | **٠,٧٣        | ٥٠ | **٠,٥٣                 | ٤١ | **٠,٧٢                 | ٣٣ |
| **٠,٦٦             | ٦١ | **٠,٧٢        | ٥١ | **٠,٤                  | ٤٢ | **٠,٦                  | ٣٤ |
| **٠,٥              | ٦٢ | **٠,٦٩        | ٥٢ | **٠,٦٦                 | ٤٣ | **٠,٦٧                 | ٣٥ |
| **٠,٦٥             | ٦٣ | **٠,٧١        | ٥٣ | **٠,٦٤                 | ٤٤ | **٠,٦١                 | ٣٦ |
| **٠,٧              | ٦٤ | **٠,٤٩        | ٥٤ | **٠,٧٥                 | ٤٥ | **٠,٥٦                 | ٣٧ |
| **٠,٦٧             | ٦٥ | **٠,٧٦        | ٥٥ | **٠,٦٦                 | ٤٦ | **٠,٥١                 | ٣٨ |
| **٠,٤١             | ٦٦ | **٠,٥٥        | ٥٦ | **٠,٧٨                 | ٤٧ | **٠,٤٢                 | ٣٩ |
| **٠,٥٦             | ٦٧ | **٠,٤         | ٥٧ | **٠,٦١                 | ٤٨ | **٠,٦٧                 | ٤٠ |
|                    |    | **٠,٥٣        | ٥٨ | **٠,٤٨                 | ٤٩ |                        |    |
|                    |    | **٠,٥٨        | ٥٩ |                        |    |                        |    |

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تنتمى إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا العبارتين (١١, ٦٠) فهى دالة عند مستوى (٠,٠٥) .

كما تم حساب الإتساق الداخلى بإيجاد قيمة (ر) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٥) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

| البعد                  | قيمة (ر) |
|------------------------|----------|
| التفكير الإيجابي       | **٠,٨٦   |
| الإتزان الإيجابي       | **٠,٧٣   |
| الثقة بالنفس           | **٠,٩٠٣  |
| التفاؤل                | **٠,٩١   |
| الإبداع في حل المشكلات | **٠,٨٥   |
| المثابرة ومقاومة الفشل | **٠,٨٨   |
| الصمود النفسي          | **٠,٩٣   |
| الكفاءة الاجتماعية     | **٠,٨٥   |

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى تمتع مقياس المناعة النفسية بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي .

٢- مقياس جودة الحياة : مر بناء هذا المقياس بنفس خطوات إعداد المقياس السابق ، حيث تم إعداد هذا المقياس بعد الإطلاع والإستفادة من الأطر النظرية والمقاييس التي إعتمدت عليها الدراسات السابقة مثل مقياس (عبد الوهاب، ٢٠٠٦) ، والمقياس المنوى لجودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥ , WWOQOF-100) ومقياس (منسى وكاظم، ٢٠٠٦) ، ومقياس (عرفات، يحيى، ٢٠١٦)، ومقياس (عيد، ٢٠١٨) ، وذلك لإستعانة بهم في إعداد هذا المقياس الذي تكون في صورته المبدئية (ملحق ٣) من ٤٤ مفردة موزعة على أربعة أبعاد لجودة الحياة هم الصحة النفسية (١٢ عبارة) ، الصحة الجسدية (١١ عبارة) ، جودة الحياة الاجتماعية (١٢ عبارة) ، جودة الحياة الروحانية (٩ عبارات) ، أمام كل بند منها ثلاثة بدائل للإستجابة هي (تطبيق ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق) تعطى الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب في حالة المفردات موجبة الإتجاه مع عكس الدرجات في حالة المفردات السالبة .

الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة ، تم التحقق منها من خلال :

أ- حساب الثبات، وقد تم التحقق منه بعدة طرق:

١- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك على عينة مكونة من (٨٩) طالبة ، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٩١).

٢- طريقة معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية وذلك بالنسبة للمقياس الكلى وأبعاده الفرعية كل على حده كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٦) معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية

| التجزئة النصفية | ألفا لكرونباخ | المقياس                |
|-----------------|---------------|------------------------|
| ٠,٨٣٥           | ٠,٨٢٦         | الصحة النفسية          |
| ٠,٧١٩           | ٠,٧٠١         | الصحة الجسدية          |
| ٠,٨٢٦           | ٠,٨٠٧         | جودة الحياة الإجتماعية |
| ٠,٩١٨           | ٠,٩٣٥         | جودة الحياة الروحانية  |
| ٠,٨٩١           | ٠,٩٣٧         | جودة الحياة ككل        |

يتضح من الجدول تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تجاوزت جميع قيم معاملات الثبات لكل من الأبعاد الفرعية للمقياس والمقياس الكلي (٠,٧) بكل من طريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية.

ب- حساب الصدق، وقد تم التحقق منه عن طريق:

١- صدق المحكمين حيث عرض المقياس في صورته المبدئية (ملحق ٣) على عينة من أساتذة علم النفس (ملحق ١) لتقييمه شكلا ومضمونا ، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على المفردات التي حازت نسبة اتفاق بين المحكمين تفوق (٨٠ %)، وقد تم تفعيل توصيات المحكمين من خلال إضافة وحذف بعض المفردات وتعديل البعض الآخر لتكون أكثر تحديدا ووضوحا ، وبلغت بنود المقياس عند انتهاء هذه المرحلة ٤٥ مفردة (ملحق ٦) موزعة على أربعة أبعاد لجودة الحياة هم الصحة النفسية (١٢ مفردة) ، الصحة الجسدية (١١ مفردة) ، جودة الحياة الإجتماعية (١٢ مفردة) ، جودة الحياة الروحانية (١٠ مفردة) .

٢- صدق المحك ، حيث حساب معامل الارتباط بين درجات العينة (ن = ١٢٠) على المقياس إعداد الباحثة ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (عرفات، يحيى، ٢٠١٦)، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨٢) ، الأمر الذي يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق تؤهله للإستخدام .

٣- وأخيرا تم حساب الصدق أيضا عن طريق القدرة التمييزية للمقياس ، وذلك على المقياس ككل ومكوناته الفرعية كما هو موضح بالجدول :

الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

**جدول (٧) القدرة التمييزية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية**

| الدالة | ت     | نوى الدرجات المنخفضة |       |    | نوى الدرجات المرتفعة |       |    | مجموعات المقارنة<br>المقياس |
|--------|-------|----------------------|-------|----|----------------------|-------|----|-----------------------------|
|        |       | ع                    | م     | ن  | ع                    | م     | ن  |                             |
| ٠,٠٠١  | ٢٠,٦  | ٢,٨١                 | ١٨,٨٧ | ٣٢ | ١,٦١                 | ٣٠,٩  | ٣٢ | الصحة النفسية               |
| ٠,٠٠١  | ٢٢,٨  | ١,٩٦                 | ١٥,٩  | ٣٢ | ١,٢                  | ٢٥,٢١ | ٣٢ | الصحة الجسدية               |
| ٠,٠٠١  | ٢٣,٧  | ٢,١١                 | ١٨,٣١ | ٣٢ | ١,٩٨                 | ٣٠,٥  | ٣٢ | جودة الحياة الإجتماعية      |
| ٠,٠٠١  | ٢١,٤٣ | ٣,٩٣                 | ١٤,٤٣ | ٣٢ | ٠,٥٠                 | ٢٩,٤٦ | ٣٢ | جودة الحياة الروحانية       |
| ٠,٠٠١  | ١٨,٤١ | ١١,٣٧                | ٧٠    | ٣٢ | ٥,٤٨                 | ١١٢,٤ | ٣٢ | جودة الحياة ككل             |

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس جودة الحياة ككل وكذلك أبعاده الفرعية على التمييز بين الطالبات نوى الدرجات المرتفعة ، والطالبات نوى الدرجات المنخفضة ، كما أن حجم الفرق كبير، مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية .

**ج- الإتساق الداخلي:** وقد تم حسابه بإيجاد قيمة معامل الارتباط (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه وذلك كما هو موضح بالجدول التالي :

**جدول (٨) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس**

| جودة الحياة الروحانية |         | جودة الحياة الإجتماعية |         | الصحة الجسدية |         | الصحة النفسية |         |
|-----------------------|---------|------------------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|
| (ر)                   | العبارة | (ر)                    | العبارة | (ر)           | العبارة | (ر)           | العبارة |
| **٠,٧٧                | ٣٦      | **٠,٥٢                 | ٢٤      | **٠,٥         | ١٣      | **٠,٥٠        | ١       |
| **٠,٦٨                | ٣٧      | **٠,٥٤                 | ٢٥      | **٠,٤٥        | ١٤      | **٠,٣٨        | ٢       |
| **٠,٨٣                | ٣٨      | **٠,٤٧                 | ٢٦      | **٠,٤٧        | ١٥      | **٠,٧٥        | ٣       |
| **٠,٨٣                | ٣٩      | **٠,٦٦                 | ٢٧      | **٠,٤٣        | ١٦      | **٠,٦١        | ٤       |
| **٠,٨٦                | ٤٠      | **٠,٥                  | ٢٨      | **٠,٤٠١       | ١٧      | **٠,٤٠٣       | ٥       |
| **٠,٨٧                | ٤١      | **٠,٥١                 | ٢٩      | **٠,٥٥        | ١٨      | **٠,٧١        | ٦       |
| **٠,٨٥                | ٤٢      | **٠,٥٠٤                | ٣٠      | **٠,٥٤        | ١٩      | **٠,٦٢        | ٧       |
| **٠,٨٣                | ٤٣      | **٠,٦٦                 | ٣١      | **٠,٦٦        | ٢٠      | **٠,٦٥        | ٨       |
| **٠,٥٤                | ٤٤      | **٠,٧٥                 | ٣٢      | **٠,٥٠٨       | ٢١      | **٠,٥١        | ٩       |
| **٠,٨١                | ٤٥      | **٠,٦٢                 | ٣٣      | **٠,٤١        | ٢٢      | **٠,٦٠٣       | ١٠      |
|                       |         | **٠,٥٢                 | ٣٤      | **٠,٥٨        | ٢٣      | **٠,٧٠٧       | ١١      |
|                       |         | **٠,٤٩                 | ٣٥      |               |         | **٠,٤٦        | ١٢      |

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

كما تم حساب الإتساق الداخلي بإيجاد قيمة (ر) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي :



جدول (٩) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

| القيمة ( ر ) | البعد                  |
|--------------|------------------------|
| **٠,٨٩       | الصحة النفسية          |
| **٠,٨٢       | الصحة الجسدية          |
| **٠,٨٧       | جودة الحياة الإجتماعية |
| **٠,٨٥       | جودة الحياة الروحانية  |

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى تمتع مقياس جودة الحياة بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي .

٣- مقياس الإدماج الأكاديمي : صممت الباحثة هذه الأداة بهدف قياس مستوى الإدماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، وقد مر بناء هذا المقياس بنفس خطوات إعداد المقياسين السابقين حيث الإطلاع على الإطار النظري والمقاييس المعدة سابقا مثل مقياس (Fredericks, et al, 2005) ترجمة مسعد ربيع أبو العلا ٢٠١١ ، ومقياس (القاضي، ٢٠١٢) ، ومقياس (النجار، ٢٠١٩) ، ومقياس (السواط، ٢٠١٥) ، ومقياس (حرب، ٢٠١٩)، وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي وتحديد الأبعاد الخاصة به ، وصياغة المفردات ، وأسفر نتائج تحليل هذه المرحلة عن تحديد ثلاثة مكونات للمقياس - كانت هي الأعلى شيوعا بين المصادر السابقة - تمثلت في الإدماج المعرفي (١٣ عبارة) ، الإدماج السلوكي (١١ عبارة) ، الإدماج الإنفعالي (١٢ عبارة) .

علمًا بأن بدائل الاستجابة على مفردات المقياس هي (دائما ، أحيانا ، أبدا) وتعطى الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب في حالة العبارات موجبة الإتجاه مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة .

الكفاءة السيكومترية للمقياس ، تم التحقق منها من خلال :

أ- حساب صدق المقياس، وقد تم التحقق منه عن طريق:

١- صدق المحكمين ، حيث تم عرض المقياس في صورته المبدئية (ملحق ٤) على مجموعة من أساتذة علم النفس (ملحق ١) لتقييمه شكلا ومضمونا ، وتم تفعيل توصيات المحكمين من خلال إضافة وحذف بعض المفردات وتعديل البعض الآخر لتكون أكثر تحديدا ووضوحا ، وبلغت بنود المقياس عند انتهاء هذه المرحلة ٣٧ مفردة (ملحق ٧) موزعة على ثلاثة أبعاد للإدماج الأكاديمي هم الإدماج المعرفي (١٣ مفردة) ، الإدماج السلوكي ( ١٢ مفردة ) ، الإدماج

## الإفصالي (٢٠١٢ مفردة) الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

- ٢- صدق المحك ، حيث حسب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس الإندماج النفسى والمعرفى إعداد (أبيلتون وآخرون، ٢٠٠٦) ، Appleton & Reschly, 2006، ترجمة حلمى الفيل ٢٠١٤ ، وبلغ معامل الارتباط (٠,٨١٩) .
- ٣- حساب القدرة التمييزية للمقياس ، وذلك على المقياس ككل ومكوناته الفرعية كما هو موضح بالجدول:

جدول (١٠) القدرة التمييزية لمقياس الإندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية

| الدلالة | ت    | ذوى الدرجات المنخفضة |       |    | ذوى الدرجات المرتفعة |       |    | مجموعات المقارنة<br>المقياس |
|---------|------|----------------------|-------|----|----------------------|-------|----|-----------------------------|
|         |      | ع                    | م     | ن  | ع                    | م     | ن  |                             |
| ٠,٠٠١   | ٢٣,٩ | ٢,٦                  | ١٩,٥٩ | ٣٢ | ١,٦                  | ٣٢,٥٣ | ٣٢ | الإندماج المعرفى            |
| ٠,٠٠١   | ٢٠,٣ | ٢,٨٥                 | ١٧,٩٦ | ٣٢ | ٢,١٤                 | ٣٠,٨٤ | ٣٢ | الإندماج السلوكى            |
| ٠,٠٠١   | ٢٠,٧ | ٣,٣٤                 | ١٧,٣٧ | ٣٢ | ١,٤٥                 | ٣٠,٧٨ | ٣٢ | الإندماج الإفصالي           |
| ٠,٠٠١   | ١٨,٢ | ٩,٨٣                 | ٥٦,٧٥ | ٣٢ | ٤,٤٢                 | ٩١,٥٩ | ٣٢ | الإندماج الأكاديمي ككل      |

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس الإندماج الأكاديمي ككل وكذلك أبعاده الفرعية على التمييز بين الطالبات ذوى الدرجات المرتفعة ، والطالبات ذوى الدرجات المنخفضة ، كما أن حجم الفرق كبير مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية .

ب- الثبات، وتم التحقق منه باستخدام:

- ١- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك على عينة مكونة من (٨٩) طالبة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨١١)
- ٢- طريقة معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية وذلك بالنسبة للمقياس الكلى وأبعاده الفرعية كل على حده كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (١١) معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الإندماج الأكاديمي وأبعاده

### الفرعية

| المقياس                | ألفا لكرونباخ | التجزئة النصفية |
|------------------------|---------------|-----------------|
| الإندماج المعرفى       | ٠,٨٠٢         | ٠,٧٩١           |
| الإندماج السلوكى       | ٠,٧٧٧         | ٠,٧٦٩           |
| الإندماج الإفصالي      | ٠,٨٥٢         | ٠,٨٦٢           |
| الإندماج الأكاديمي ككل | ٠,٩٢١         | ٠,٨٠١           |

يتضح من الجدول تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تجاوزت جميع قيم معاملات الثبات لكل من الأبعاد الفرعية للمقياس والمقياس الكلى (٠,٧) بكل من طريقتى ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية .

= (١٤٤)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

جدول (١٢) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

ج- الإتساق الداخلي: وقد تم حسابه بإيجاد قيمة معامل الارتباط (ر) بين درجة كل عبارة

| الإندماج الإفعالى |         | الإندماج السلوكى |         | الإندماج المعرفى |         |
|-------------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|
| (ر)               | العبارة | (ر)              | العبارة | (ر)              | العبارة |
| **٠,٦٦            | ٢٦      | **٠,٣٥           | ١٤      | **٠,٥٠           | ١       |
| **٠,٧٥            | ٢٧      | **٠,٥١           | ١٥      | **٠,٦٢           | ٢       |
| **٠,٦١            | ٢٨      | **٠,٦٤           | ١٦      | **٠,٤٥           | ٣       |
| **٠,٥٧            | ٢٩      | **٠,٦٣           | ١٧      | **٠,٤١           | ٤       |
| **٠,٦٦            | ٣٠      | **٠,٦١           | ١٨      | **٠,٥٥           | ٥       |
| **٠,٦٧            | ٣١      | **٠,٤٦           | ١٩      | **٠,٦٣           | ٦       |
| **٠,٦٥            | ٣٢      | **٠,٦١           | ٢٠      | **٠,٤٨           | ٧       |
| **٠,٣٩            | ٣٣      | **٠,٥٩           | ٢١      | **٠,٥٥           | ٨       |
| **٠,٦٩            | ٣٤      | **٠,٤٦           | ٢٢      | **٠,٥٤           | ٩       |
| **٠,٦١            | ٣٥      | **٠,٥٦           | ٢٣      | **٠,٥٤           | ١٠      |
| **٠,٥٩            | ٣٦      | **٠,٥٥           | ٢٤      | **٠,٥٥           | ١١      |
| **٠,٤٥            | ٣٧      | **٠,٥٣           | ٢٥      | **٠,٦٣           | ١٢      |
|                   |         |                  |         | **٠,٥٦           | ١٣      |

والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تنتمى إليه وذلك كما هو موضح بالجدول التالى :  
يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس  
الفرعى الذى تنتمى إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا العبارتين (١١ ، ٦٠) فهى دالة  
عند مستوى (٠,٠٥) .

كما تم حساب الإتساق الداخلى بإيجاد قيمة (ر) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة  
الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (١٣) قيمة (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الإندماج الأكاديمى

| قيمة (ر) | البعد             |
|----------|-------------------|
| **٠,٨٩   | الإندماج المعرفى  |
| **٠,٩٠   | الإندماج السلوكى  |
| **٠,٩١   | الإندماج الإفعالى |

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس  
الإندماج الأكاديمى والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى تمتع مقياس الإندماج الأكاديمى  
بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلى .

تطبيق أدوات الدراسة : طبقت أدوات الدراسة فى شهرى إبريل ومايو ٢٠٢١ على عينة من  
طالبات كلية البنات جامعة عين شمس بمحافظة القاهرة .

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

الأساليب الإحصائية : فى ضوء الوصف الإحصائى لمتغيرات الدراسة ، وطبيعة الفروض ، وحجم العينة ، تم الإستعانة بالإحصاء البارامترى متمثلا فى معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة ، واختبار ( ت ) للعينات المستقلة لحساب معامل دلالة الفروق بين متوسطات متغيرات البحث باختلاف المتغيرات الديموجرافية ، وحجم التأثير ، ، ومعامل الإنحدار والذى يستخدم لحساب معامل التنبؤ بين متغيرات الدراسة .

### نتائج نتائج الدراسة

**مناقشتها وتفسيرها :** بداية ينبغى أن نوضح أن مناقشة النتائج سوف تتم فى ضوء ثلاثة محاور رئيسية تتمثل فى :

- ١- العرض الكمي لنتائج الدراسة .
- ٢- مقارنة هذه النتائج بما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج .
- ٣- القراءة الكيفية لنتائج الدراسة فى ضوء الأدبيات السيكولوجية ، والأطر النظرية لمتغيرات الدراسة ، وكذلك فى ضوء السياقات الثقافية والمجتمعية لعينة الدراسة .

الفرض الأول ونصه: "توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة استجابات عينة الدراسة على كل من مقياسى المناعة النفسية وجودة الحياة باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، ويوضح الجدول التالى قيم معاملات الإرتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين :

**جدول (١٤) قيمة (ر) بين المناعة النفسية الكلى ومكوناته الفرعية وجودة الحياة الكلى ومكوناته الفرعية**

| المتغيرات           | جودة الحياة ككل |         | الصحة النفسية |         | الصحة الجسدية |         | جودة الحياة الاجتماعية |         | جودة الحياة الروحانية |         |
|---------------------|-----------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|------------------------|---------|-----------------------|---------|
|                     | ( ر )           | الدلالة | ( ر )         | الدلالة | ( ر )         | الدلالة | ( ر )                  | الدلالة | ( ر )                 | الدلالة |
| المناعة النفسية ككل | ٠,٩١٥           | ٠,٠٠١   | ٠,٨٩٦         | ٠,٠٠١   | ٠,٦٤٨         | ٠,٠٠١   | ٠,٧٥٥                  | ٠,٠٠١   | ٠,٧٥٦                 | ٠,٠٠١   |
| التفكير الإيجابي    | ٠,٨٠٩           | ٠,٠٠١   | ٠,٧٦٩         | ٠,٠٠١   | ٠,٥٢٣         | ٠,٠٠١   | ٠,٦٤٨                  | ٠,٠٠١   | ٠,٧٣٥                 | ٠,٠٠١   |
| الإتزان الإنفعالى   | ٠,٦٧١           | ٠,٠٠١   | ٠,٦٦٤         | ٠,٠٠١   | ٠,٥٧٣         | ٠,٠٠١   | ٠,٥٥                   | ٠,٠٠١   | ٠,٤٨٨                 | ٠,٠٠١   |
| الثقة بالنفس        | ٠,٧٦٨           | ٠,٠٠١   | ٠,٧٥٩         | ٠,٠٠١   | ٠,٥٨٢         | ٠,٠٠١   | ٠,٦١٧                  | ٠,٠٠١   | ٠,٦١٧                 | ٠,٠٠١   |
| التفاؤل             | ٠,٨٢            | ٠,٠٠١   | ٠,٨٢٤         | ٠,٠٠١   | ٠,٥٧          | ٠,٠٠١   | ٠,٦٨٣                  | ٠,٠٠١   | ٠,٦٦٣                 | ٠,٠٠١   |

|      |       |      |       |      |       |      |       |      |       |                        |
|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------------------------|
| ٠,٠١ | ٠,٦٤٢ | ٠,٠١ | ٠,٦٤٤ | ٠,٠١ | ٠,٥١٦ | ٠,٠١ | ٠,٧٧٧ | ٠,٠١ | ٠,٧٧٤ | الإبداع في حل المشكلات |
| ٠,٠١ | ٠,٦٩٢ | ٠,٠١ | ٠,٦٥  | ٠,٠١ | ٠,٥٦٨ | ٠,٠١ | ٠,٧٩٩ | ٠,٠١ | ٠,٨١٣ | المثابرة ومقاومة الفشل |
| ٠,٠١ | ٠,٦٩٨ | ٠,٠١ | ٠,٦٧٧ | ٠,٠١ | ٠,٥٦٥ | ٠,٠١ | ٠,٨٢١ | ٠,٠١ | ٠,٨٢٩ | الضمود النفسى          |
| ٠,٠١ | ٠,٦٤  | ٠,٠١ | ٠,٧١٨ | ٠,٠١ | ٠,٥٣٧ | ٠,٠١ | ٠,٧١٩ | ٠,٠١ | ٠,٧٨٤ | الكفاءة الإجتماعية     |

بمراجعة الجدول السابق يمكن أن نستخلص عدة قراءات كمية نوضحها فيما يلي :

- أ- توجد علاقة إرتباطية إيجابية قوية ودالة إحصائيا بين درجات العينة على مقياس المناعة النفسية وجودة الحياة ككل ، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط ( $r = 0,915$ ) وهو دال عند مستوى ( $0.01$ ) ، مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول .
- ب- كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين مقياس المناعة النفسية ككل وكل الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة ، فضلا عن وجود علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين جودة الحياة ككل وأبعاد المناعة النفسية الثمانية .
- ج- أما عن أبعاد المناعة النفسية وجودة الحياة فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية قوية ومتوسطة بين أبعاد المقياسين فيما عدا بعدى الإلتزان الإنفعالى من أبعاد المناعة النفسية وجودة الحياة الروحانية من أبعاد جودة الحياة والتي كانت العلاقة بينهما إيجابية منخفضة ، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط ( $r = 0,488$ ) وهو دال عند مستوى ( $0,01$ ) .

### تفسير نتائج الفرض الأول

يمكن مناقشة هذه النتائج فى ضوء ما آلت إليه لدراسات السابقة من نتائج وما أكدت عليه السياقات الإجتماعية والتربوية والسيكولوجية ، فنجد أنها اتفقت مع دراسة Voitekane (2004) والذى جاءت نتائجه لتؤكد على إرتباط المناعة النفسية بجودة الحياة ، ودراسة Bona (2014) والذى أشار إلى الدور الكبير الذى تمارسه المناعة النفسية على جودة الحياة وفى مستوى الرضا عن الحياة ، ودراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) والذى أكد على وجود علاقة إرتباطية موجبة وقوية جدا بين نظام المناعة النفسى وجودة الحياة .

ولقراءة هذه النتيجة فى ضوء الأدبيات السيكلوجية المعنية بمتغيرات هذه الدراسة ، ولتفسير العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة بشكل أكثر دقة فإننا نشير إلى مكونات المناعة النفسية ومدى مايمكن أن تسهم به فى تحقيق جودة الحياة ، فقد أشار فويتكان

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

(Voitkane, 2004) إلى أن المناعة النفسية هي وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة بين موارد المرونة الشخصية والقدرات التكيفية ، وهي التي توفر مناعة ضد الضرر والإجهاد ، كما أنها تساهم في الحفاظ على صحة الفرد وتسهيل عمله ، فضلا عن أنها تعزز من عملية التأقلم ، مما تجعل الفرد يشعر بمشاعر إيجابية توصله إلى الرضا عن الحياة وتحقيق جودة الحياة .

كما أكد أولاه ودوبى (Dubey &Shahi (2011)، Olah (2005) على أن المناعة النفسية تحسن وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته ، وتساعد في التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية والجسدية والإجتماعية والحالة المزاجية والتي هي أهم أبعاد جودة الحياة . فضلا عما سبق فقد ترجع هذه العلاقة الموجبة القوية بين المناعة النفسية وجودة الحياة إلى أن مكونات المناعة النفسية تعتبر جميعها جوانب إيجابية تسهم بشكل كبير في زيادة شعور الفرد بجودة الحياة في مختلف الجوانب (عبد العزيز، ٢٠١٩، ٤٨٥) .

أما شيرش (Church (2004, 15) فيرى أن شعور الفرد بالتفاؤل والسعادة والإيجابية والثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والعلاقات الإجتماعية الإيجابية كلها متطلبات تمكنه من تحقيق جودة الحياة ، كما اوصى (Voitkane (2004 على ضرورة تضمين الخدمات الجامعية المصممة لتحسين جودة حياة الطالب على برامج تركز على كيفية الإختيار الفعال للهدف وتنمية كفاءة المناعة النفسية والرضا عن الحياة لديهم .

كما يمكن تفسير العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة من خلال نموذج جيلبرت Gilbert للمناعة النفسية ، حيث يرى أن المناعة النفسية نظام دفاعي ضد أى متغيرات سلبية تحدد حياة الإنسان وسعادته ، فهو يدعم النظرة الإيجابية للإنسان ويحميه من الوقوع في الإحباطات والغضب والحزن والتعاسة ، فالمناعة النفسية تحقق التوازن الذى يحمى الإنسان من المشاعر السيئة ويحقق له السعادة والرضا وبالتالي يصل به إلى جودة الحياة ( Gilbert, 2009, 177) .

وفي ضوء ماتقدم يتضح أن تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من التفكير الإيجابي والإتزان الإنفعالي والثقة بالنفس والتفاؤل والصمود النفسى فى مواجهة مواقف الفشل ، فضلا عن قدرته على حل المشكلات وتكوين علاقات إجتماعية إيجابية ، كلها جوانب إيجابية تساعد الفرد على تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والإجتماعية فى حياته ، كما تجعله أكثر قدرة على الإستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والرضا ، فضلا عن تحقيق الصحة النفسية والجسمية ، وزيادة الشعور بجودة الحياة فى مختلف الجوانب.

الفرض الثانى ونصه: " توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية والإندماج الأكاديمى لدى عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة استجابات عينة الدراسة على كل من مقياسى المناعة النفسية والإندماج الأكاديمى باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وجاءت النتائج كما هى مبينة فى الجدول التالى :

جدول (١٥) قيمة (ر) بين المناعة النفسية الكلى ومكوناته الفرعية والإندماج الأكاديمى الكلى ومكوناته الفرعية

| الإندماج الإفعالى |       | الإندماج السلوكى |       | الإندماج المعرفى |       | الإندماج الأكاديمى ككل |       | المتغيرات              |
|-------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|
| الدالة            | ( ر ) | الدالة           | ( ر ) | الدالة           | ( ر ) | الدالة                 | ( ر ) |                        |
| ٠,٠١              | ٠,٤١٣ | ٠,٠١             | ٠,٤١٤ | ٠,٠١             | ٠,٥١٧ | ٠,٠١                   | ٠,٥٩٧ | المناعة النفسية ككل    |
| ٠,٠١              | ٠,٣٩  | ٠,٠١             | ٠,٤٢١ | ٠,٠١             | ٠,٥٨٤ | ٠,٠١                   | ٠,٥٧٩ | التفكير الإيجابى       |
| ٠,٠١              | ٠,٢٦  | ٠,٠١             | ٠,٢٤٥ | ٠,٠١             | ٠,٣٣٤ | ٠,٠١                   | ٠,٣١  | الإتزان الإفعالى       |
| ٠,٠١              | ٠,٣٦٩ | ٠,٠١             | ٠,٣٦٢ | ٠,٠١             | ٠,٥٢٥ | ٠,٠١                   | ٠,٥٢٨ | الثقة بالنفس           |
| ٠,٠١              | ٠,٣٦٩ | ٠,٠١             | ٠,٣٦٨ | ٠,٠١             | ٠,٥٨٦ | ٠,٠١                   | ٠,٥٥٣ | التفؤل                 |
| ٠,٠١              | ٠,٣٢٧ | ٠,٠١             | ٠,٣٤٣ | ٠,٠١             | ٠,٥٥  | ٠,٠١                   | ٠,٤١٤ | الإبداع فى حل المشكلات |
| ٠,٠١              | ٠,٣٧٣ | ٠,٠١             | ٠,٣٩٩ | ٠,٠١             | ٠,٥٤٩ | ٠,٠١                   | ٠,٥٥٢ | المثابرة ومقاومة الفشل |
| ٠,٠١              | ٠,٣٦  | ٠,٠١             | ٠,٣٤٣ | ٠,٠١             | ٠,٥٦٩ | ٠,٠١                   | ٠,٤٣٤ | الصمود النفسى          |
| ٠,٠١              | ٠,٣٨٥ | ٠,٠١             | ٠,٣٥٢ | ٠,٠١             | ٠,٥٥١ | ٠,٠١                   | ٠,٥٤  | الكفاءة الإجتماعية     |

بتفنيذ الجدول السابق يمكن أن نستخلص وجود علاقة إرتباطية إيجابية متوسطة ودالة إحصائيا بين درجات العينة على مقياسى المناعة النفسية والإندماج الأكاديمى ككل ، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط (ر=٠,٤٩٧) وهو دال عند مستوى (0.01) ، مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثانى .

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية متوسطة ومنخفضة موجبة ودالة إحصائيا بين مقياس المناعة النفسية ككل وأبعاد الإندماج الأكاديمى ، وكذلك وجود علاقة إرتباطية متوسطة ومنخفضة موجبة ودالة إحصائيا بين الإندماج الأكاديمى ككل وأبعاد المناعة النفسية .

### مناقشة نتائج الفرض الثانى

بقراءة هذه النتيجة فى ضوء الدراسات والبحوث السابقة التى تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الخاصة بعملية التعليم والتعلم والمهام الأكاديمية والتحصيل الدراسى والتكيف الأكاديمى ذات الصلة المباشرة بالإندماج الأكاديمى معرفيا وسلوكيا وإفعاليا

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

مثل دراسة (الرفوع، الربيح، ٢٠٢١) والتي أكدت على أن المناعة النفسية تشكل حائط صد للضغوط النفسية ومن بينها الضغوط التي تواجه طلبة الجامعة مثل الضغوط الدراسية وضغوط عناصر البيئة الطبيعية وغيرها ، ودراسة (عبيبي، ٢٠٢٠) والتي أكدت على وجود ارتباط طردى بين المناعة النفسية والتكيف مع العملية الأكاديمية لطلبة الجامعة .

كما أكدت الأدبيات السيكولوجية المعنية بالمناعة النفسية والإندماج الأكاديمي على أن إندماج الطالب في الحياة الجامعية يتأثر بعدد من المتغيرات منها مدى امتلاكه مقومات ومهارات شخصية ، كما أن كل شخص يواجه في حياته أنواعا من المتاعب والمشكلات النفسية ، وأهم ما يميز الأشخاص ذو الكفاءة من الناحية النفسية ليس مقدار ما يواجهونه من مشكلات ، بل هو طريقة إستجاباتهم لهذه المشكلات ، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم ومشكلاتهم دون يأس مهما كانت نوعية هذه المشكلات ، بحيث لا تفقدهم المشكلات التي يواجهونها تقّتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التوافق معها (القاضي، ٢٠١٢، ٣١).

في نفس السياق أشار(الرفوع، الربيح، ٢٠٢١، ٩٠) إلى أن مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية ، حيث تعد بيئة جديدة للنمو المعرفي وتطور القيم الإجتماعية ، يسعى فيها الفرد لتحقيق أهدافه في الحياة ، ويحدد شكل حياته المستقبلية من خلالها ، ولكنها لا تخلو من تعرض الطالب إلى الكثير من التفاعلات الإجتماعية والضغوط النفسية والتحديات الدراسية التي قد تؤثر سلبا على صحته النفسية ، وقد يستطيع بعض الأفراد التغلب على هذه الأزمات بينما لا يستطيع البعض الآخر تحملها ، وبالتالي فإن هذا الأمر يتطلب تشجيعهم على آليات دفاع نفسية يلجأ لها في مواجهة الأزمات والمعوقات لضمان الصحة النفسية السليمة ، بالإضافة إلى تحقيق الأهداف المنشودة من المؤسسات التربوية الجامعية ، ويمتلك الفرد قوة من شأنها أن تجعله أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية ، وتساعد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ، وهذه القوة تدعى بالمناعة النفسية ، وهي موجودة لدى الفرد مع المناعة البيولوجية جنبا إلى جنب للحفاظ على جسده وروحه ، وذلك من خلال قدرة نظام المناعة النفسية الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والسلوكي والإنفعالي ، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة .

وترى الباحثة أن سعى الطالب الجامعي للوصول إلى حالة من التوازن بين الجوانب المعرفية والسلوكية والإنفعالية وتحقيق الإندماج المناسب داخل الجامعة يتطلب منه البحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته ، والإستفادة من الخبرات المختلفة كطريقة لمواجهة المواقف الطارئة ، وتعديل بنائه النفسى وسلوكياته المختلفة لتتواءم مع البيئة المحيطة به ، فضلا عن



تحمل مواقف الفشل والإحباط والأزمات النفسية عن طريق التفكير الإيجابي وضبط الإنفعالات والإبداع في حل المشكلات ، وممارسة حياته بروح إيجابية متفائلة ، بالإضافة إلى التوافق الجيد والتفاعل الإيجابي مع الأحداث الضاغطة ، وتحويل الفشل إلى نجاح والمحن إلى منح ، وهو مايعنى تمتع الطالب بالمناعة النفسية التي تعمل على صقل تفكيره وتؤثر بشكل كبير في اعتقاده حول قدراته ، وعلى تحقيق أهدافه والسعى لتحقيقها .

### الفرض الثالث ونصه: " تختلف المناعة النفسية باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى

- الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي) . "

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت إستجابات العينة (ن=٦٢٢) على مقياس المناعة النفسية باستخدام إختبار (ت) بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص . ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي :

### أولاً : اختلاف المناعة النفسية ومكوناتها الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك في

الجدول التالي :

جدول (١٦) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق في متغير الفرقة الدراسية بصدد المناعة النفسية

| حجم التأثير $\eta^2$ | الدلالة      | ت    | الإحراف المعيارى (ع) | المتوسط (م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية المتغيرات |                        |
|----------------------|--------------|------|----------------------|-------------|----------|---------------------------|------------------------|
| ٠,٠٥<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٥,٧٢ | ٣٠,٩١١               | ١٣٧,٨٦      | ٣٣٢      | الأولى                    | المناعة النفسية ككل    |
|                      |              |      | ١٥,١١٩               | ١٤٩,٢٩      | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٦٥<br>متوسط       | ٠,٠١<br>دالة | ٦,٥  | ٤,٢٩                 | ١٧,٩٥       | ٣٣٢      | الأولى                    | التفكير الإيجابي       |
|                      |              |      | ٢,٢٩                 | ١٩,٨        | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٠٥<br>ضعيف        | ٠,٠١<br>دالة | ١,٧٨ | ٣,٩٧                 | ١٥,٩٥       | ٣٣٢      | الأولى                    | الإحزان الإنفعالى      |
|                      |              |      | ٣,١٣                 | ١٦,٤٦٩      | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٠٤<br>ضعيف        | ٠,٠١<br>دالة | ٥,٠٦ | ٤,٥٤                 | ١٦,٥٠٦      | ٣٣٢      | الأولى                    | الثقة بالنفس           |
|                      |              |      | ٢,٤٩                 | ١٨,٠٢       | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٥<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٦,١٤ | ٤,٢٨                 | ١٥,١٥٦      | ٣٣٢      | الأولى                    | التفاؤل                |
|                      |              |      | ٢,٢٦                 | ١٦,٨٨٢      | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٢<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٣,٨٥ | ٤,٠٦                 | ١٦,٧٣٤      | ٣٣٢      | الأولى                    | الإبداع في حل المشكلات |
|                      |              |      | ٢,٤٤                 | ١٧,٧٨٩      | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٠٠٤<br>ضعيف        | ٠,٠١<br>دالة | ٥,١٣ | ٤,٧٢                 | ١٨,٩٥       | ٣٣٢      | الأولى                    | المثابرة ومقاومة الفشل |
|                      |              |      | ٣,٠٧                 | ٢٠,٦١٧      | ٢٩٠      | الرابعة                   |                        |
| ٠,٤٥                 | ٠,٠١         | ٥,٤١ | ٥,١٨                 | ٢١,٥٥٤      | ٣٣٢      | الأولى                    | الصمود النفسى          |

**الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي**

|       |       |       |      |        |     |         |                    |
|-------|-------|-------|------|--------|-----|---------|--------------------|
| ضعيف  | دالة  |       | ٢,٨١ | ٢٣,٤٠٣ | ٢٩٠ | الرابعة |                    |
| ٠,٠٠٤ | ٠,٠٠١ | ٥,٠٠٩ | ٣,٦٧ | ١٥,٠٤٨ | ٣٢٢ | الأولى  | الكفاءة الإجتماعية |
| ضعيف  | دالة  |       | ٢,١٨ | ١٦,٣٠٦ | ٢٩٠ | الرابعة |                    |

بالقراءة الإحصائية للجدول السابق يمكن استخلاص عدة قراءات كمية نستعرضها فيما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في متغير المناعة النفسية وذلك في اتجاه الفرقة الرابعة ، حيث بلغت قيمة ( ت ) ( ٥,٧٢ ) عندما م = ( ١٣٧,٨٦ ) ، ع = ( ٣٠,٩١١ ) للفرقة الأولى ، و م ( ١٤٩,٢٩ ) و ع ( ١٥,١١٩ ) للفرقة الرابعة ، وكان حجم التأثير يساوى ( ٠,٠٥ ) وهو ضعيف .

هذا بالنسبة للفروق بين طالبات الفرقة الأولى والرابعة في المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في أبعاد المقياس الثمانية وجميع هذه الفروق في اتجاه الفرقة الرابعة .

**ثانياً : اختلاف المناعة النفسية ومكوناتها الفرعية باختلاف التخصص (علمي – أدبي)**

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي :

**جدول (١٧) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق في متغير التخصص بصدد المناعة النفسية**

| حجم التأثير $\eta^2$ | الدلالة           | ت    | الإحراف المعيارى (ع) | المتوسط (م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية |                        |
|----------------------|-------------------|------|----------------------|-------------|----------|-----------------|------------------------|
|                      |                   |      |                      |             |          | المتغيرات       |                        |
| ٠,٠٠٢<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٣,٦١ | ٢٤,٢٤                | ١٤٦,٦٧      | ٣٢٦      | أدبي            | المناعة النفسية ككل    |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠١<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٣,٣٢ | ٣,٤٥                 | ١٩,٢٦       | ٣٢٦      | أدبي            | التفكير الإيجابي       |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٥<br>ضعيف        | ٠,٠٠٨<br>غير دالة | ٠,٢٤ | ٣,٦٧                 | ١٦,١٥       | ٣٢٦      | أدبي            | الإتزان الإنفعالى      |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٩<br>ضعيف        | ٠,٠٠٥<br>دالة     | ٢,٣٥ | ٣,٧                  | ١٧,٥٥       | ٣٢٦      | أدبي            | الثقة بالنفس           |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠١<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٣,٤٣ | ٣,٣٧                 | ١٦,٤٢       | ٣٢٦      | أدبي            | التفاؤل                |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠١<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٢,٨٨ | ٣,٤٦                 | ١٧,٦        | ٣٢٦      | أدبي            | الإبداع في حل المشكلات |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٣<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٤,٤٢ | ٤,٠٣                 | ٢٠,٤١       | ٣٢٦      | أدبي            | المثابرة ومقاومة الفشل |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |
| ٠,٠٠١<br>ضعيف        | ٠,٠٠١<br>دالة     | ٣,٣٣ | ٣,٩٩                 | ٢٢,٩٦       | ٣٢٦      | أدبي            | الصمود النفسى          |
|                      |                   |      |                      |             |          | علمي            |                        |

|                    |      |     |       |      |      |      |      |
|--------------------|------|-----|-------|------|------|------|------|
| الكفاءة الإجتماعية | أدبي | ٣٢٦ | ١٦,٢٧ | ٣,١  | ٥,٤٤ | ٠,٠١ | ٠,٠٤ |
|                    | علمي | ٢٩٦ | ١٤,٩٣ | ٣,٠٢ |      | دالة | ضعيف |

بالقراءة الإحصائية للجدول السابق يتضح مايلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي وطالبات التخصص العلمي في متغير المناعة النفسية وذلك في اتجاه التخصص الأدبي ، حيث بلغت قيمة (ت) (٣,٦١) عندما  $M = (١٤٦,٦٧)$  ،  $E = (٢٤,٢٤)$  للتخصص الأدبي ، وم = (١٣٩,٣٥) و  $E = (٢٦,٢٥)$  للتخصص العلمي ، وكان حجم التأثير يساوى (٠,٠٢) وهو ضعيف .

هذا بالنسبة للفروق بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في الأبعاد المكونة للمقياس في اتجاه التخصص الأدبي فيما عدا بعد الإتران الإنفعالي فقد كانت الفروق غير دالة إحصائيا ، وهو مايشير إلى تحقق صحة الفرض الثالث .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث

بالنسبة لاختلاف المناعة النفسية ومكوناتها الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الرفوع، الريحات، ٢٠٢١) والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لصالح الفرق الأعلى .

وقد أشارا (الرفوع، الريحات، ٢٠٢١، ١٠٤، ١٠٥) إلى أن الطلبة في السنة الجامعية الأولى هم فئة نحتاج إلى دراسة خصائصهم النفسية والإجتماعية والأكاديمية نظرا للضغوط التي تواجههم مثل الضغوط النفسية والدراسية وضغوط عناصر البيئة ، في حين أكدا على أن الطلبة في السنوات المتقدمة في الجامعة لديهم مناعات نفسية أكثر من طلبة السنة الأولى ، وبالتالي فهم أكثر قدرة على تنظيم إنفعالاتهم ومشاعرهم نحو تحقيق النجاح ، ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة التي تواجههم ، وتخطف العواقب ، وبالتالي القدرة على إكمال مسيرتهم الجامعية ، نتيجة لتراكم المعرفة والخبرات والمواقف الحياتية ، ويعود ذلك إلى الفترة الزمنية التي أمضوها في الجامعة أكثر من طلبة السنة الأولى ، كما أن هؤلاء الطلبة لديهم تفائل أكبر من غيرهم من الطلبة في السنة الجامعية الأولى ، ولديهم أيضا قدرة على صياغة المواقف المختلة التي يمرون بها بشكل إيجابي ، ولديهم توقعات إيجابية بأن الغد يحمل لهم الأفضل وأنهم سيصبحون نوى شأن في المستقبل ، فضلا عن وجود مرونة لديهم وقدرة

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

على التكيف ، كما انهم يميلون إلى استثمار الأفكار التي يرونها إيجابية ومساعدة للوصول إلى أهدافهم ، ويتقبلون غيرهم من الطلبة والمحيط الخارجى ، ويبادرون إلى مساعدة الآخرين منهم دون أن يوجههم أحد لذلك ، هذا بالإضافة إلى أن لديهم ثقة بأنفسهم أكثر من طلبة السنة الأولى. إن طلبة الفرقة الرابعة قد يتمتعون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية نظرا لمرورهم بالعديد من الخبرات والمشكلات والتي أكسبتهم القدرة على مواجهتها والتصدي لها بعقلانية ، بل أنها قد تزيد من قدرتهم على تحمل الشدائد والصعوبات فى المستقبل ، بينما نجد أن طلبة الفرقة الأولى مازالوا ينتمون إلى مرحلة المراهقة وما يصحبها من صراعات نفسية وتغيرات بيولوجية تؤثر فى أساليب مواجهتهم للضغوط والمشكلات ، كما تؤثر فى طرق حكمهم على الأمور ، مما يسبب لهم الكثير من التوتر والقلق والخوف من المستقبل .

أما عن اختلاف المناعة النفسية ومكوناتها الفرعية باختلاف التخصص (علمى - أدبى)، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة تبعا للتخصص فى اتجاه التخصص الأدبى ، وهذا يختلف مع دراسة كل من (Mnokh, Al-obeidi, 2019) ودراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) والذان أكدا على عدم وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة تبعا للتخصص (علمى - أدبى) ، بينما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مالود، ٢٠١٨، ٤٢٥) والتي تؤكد على أن بعض هؤلاء الطلبة قد أوتوا من المناعة النفسية والقوة مايكمنهم من الصمود أمام أى درجة من درجات الشدة والإرهاق ، أى أن لكل فردا مقدارا معيناً من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل بها الضغوط إلى الحد الذى لا يستنفذ فيه الفرد حدود هذه المقاومة ، وأن الناس يختلفون فى درجة مناعتهم ومواجهتهم للضغوط النفسية .

وترى (Mnokh, Al-obeidi, 2019, 386) أن الطلبة فى التخصص العلمى لا يختلفون عن أقرانهم من الطلبة فى التخصص الأدبى فى مستوى المناعة النفسية ، ويعزو ذلك إلى أن الطلبة يمرون ويتأثرون بالظروف النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية ذاتها ، وبغض النظر سواء كانوا فى تخصصات علمية أو غيرها فالمناعة النفسية تنمو وتتطور وتتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التى يتعرض لها الطالب منذ مرحلة الطفولة المبكرة أكثر مما يتأثر بمتغير مثل متغير التخصص. وفى نفس السياق أكد (عبد العزيز، ٢٠١٩، ٤٨٦) أن التنشئة الاجتماعية واحدة على الطلبة من التخصصات الدراسية المختلفة ، حيث أساليب المعاملة الوالدية المنتشرة فى المجتمع متقاربة ، ونفس الظروف التى يتعرض لها الطلبة واحدة تقريبا .

وترى الباحثة أن وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لصالح التخصص الأدبي قد يرجع إلى طبيعة الدراسة في أقسام كلية البنات وطبيعة الإختلاط في العديد من المواد بين طالبات الأقسام العلمية وطالبات الأقسام الأدبية والتي تجعل طالبات الأقسام العلمية والذين هم في انشغال دائم بالمعامل والمحاضرات والمشروعات وعدد ساعات كبير يلاحظون زميلاتهم في الأقسام الأدبية حيث انخفاض أيام الحضور على مدار أيام الأسبوع ، فضلا عن انخفاض ساعات الدراسة اليومية وندرة المعامل التي يحضرونها ، وهذا يجعلهم أكثر إحساسا بالضغط والتوتر والقلق ، فضلا عن الشعور بصعوبة المناهج لديهم وكثرة المواد التي يدرسونها ، أما عن عدم وجود فروق في بعد الإلتزان الإنفعالي بين التخصصات العلمية والأدبية فقد يرجع ذلك إلى أن جميع الطالبات باختلاف تخصصاتهم يتعرضون لنفس التنشئة الإجتماعية والتي تفرض على الفتاة محاولة ضبط إنفعالاتها عند تعرضها لموقف مثير أو ضاغط فقد يحدث لها بعض التغيرات مثل زيادة ضربات القلب أو الإنفعال ، وعند التخلص من هذا الموقف فإنها تعود إلى حالة الإلتزان والإستقرار .

الفرض الرابع ونصه: " تختلف جودة الحياة باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي ) . "

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت إستجابات العينة (ن=٦٢٢) على مقياس جودة الحياة باستخدام إختبار (ت) بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص . ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي :

أولاً: اختلاف جودة الحياة ومكوناتها الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (١٨) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق في متغير الفرقة الدراسية بصدد جودة الحياة

| حجم التأثير $\eta^2$ | الدلالة      | ت    | الانحراف المعياري (ع) | المتوسط (م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية |               |
|----------------------|--------------|------|-----------------------|-------------|----------|-----------------|---------------|
|                      |              |      |                       |             |          | المتغيرات       | المتغيرات     |
| ٠,١١<br>متوسط        | ٠,٠١<br>دالة | ٩,١٢ | ١٩,٦٥                 | ٩٠,٠٦       | ٣٣٢      | الأولى          | جودة الحياة   |
|                      |              |      | ٩,٣٧                  | ١٠١,٥٩      | ٢٩٠      | الرابعة         | ككل           |
| ٠,٠٨<br>متوسط        | ٠,٠١<br>دالة | ٧,٣٩ | ٥,٢٨                  | ٢٤,٥٥       | ٣٣٢      | الأولى          | الصحة النفسية |
|                      |              |      | ٣,٥٢                  | ٢٧,٢٦       | ٢٩٠      | الرابعة         |               |
| ٠,٠٣<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٤,٩١ | ٤,٣٩                  | ٢٠,٠٤       | ٣٣٢      | الأولى          | الصحة الجسدية |
|                      |              |      | ٣,٤٢                  | ٢١,٦١       | ٢٩٠      | الرابعة         |               |
| ٠,١١                 | ٠,٠١         | ٨,٨٢ | ٥,٤٨                  | ٢٣,٣٠       | ٣٣٢      | الأولى          | جودة الحياة   |

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

|       |      |      |      |        |     |         |             |
|-------|------|------|------|--------|-----|---------|-------------|
| متوسط | دالة |      | ٣,٦٩ | ٢٦,٦٥  | ٢٩٠ | الرابعة | الإجتماعية  |
| ٠,١٠  | ٠,٠١ | ٨,٣١ | ٧,١٩ | ٢٢,١٥  | ٣٣٢ | الأولى  | جودة الحياة |
| متوسط | دالة |      | ٣,٧  | ٢٦,٠٥٥ | ٢٩٠ | الرابعة | الروحانية   |

مراجعة الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في متغير جودة الحياة وذلك في اتجاه الفرقة الرابعة ، حيث بلغت قيمة ( ت ) ( ٩,١٢ ) عندما م = ( ٩٠,٦ ) ، ع = ( ١٩,٦٥ ) للفرقة الأولى ، و م = ( ١٠١,٥٩ ) و ع = ( ٩,٣٧ ) للفرقة الرابعة ، وكان حجم التأثير يساوى ( ٠,١١ ) وهو متوسط. هذا بالنسبة للفروق بين طالبات الفرقة الأولى والرابعة في المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في أبعاد المقياس الأربعة ، وجميع هذه الفروق في اتجاه الفرقة الرابعة .

ثانيا : اختلاف جودة الحياة ومكوناتها الفرعية باختلاف التخصص (علمي - أدبي)

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (١٩) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق في متغير التخصص بصدد جودة الحياة

| حجم التأثير<br>$\eta^2$ | الدلالة          | ت   | الإنحراف<br>المعياري<br>(ع) | المتوسط<br>(م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية<br>المتغيرات |      |
|-------------------------|------------------|-----|-----------------------------|----------------|----------|------------------------------|------|
|                         |                  |     |                             |                |          | أدبي                         | علمي |
| ٠,٠٣<br>ضعيف            | ٠,٠١<br>دالة     | ٤,٤ | ١٥,٧٩                       | ٩٨,٢١          | ٣٢٦      | جودة الحياة                  | أدبي |
|                         |                  |     | ١٧,٢٢                       | ٩٢,٣٧          | ٢٩٦      | علمي                         |      |
| ٠,٠٤<br>ضعيف            | ٠,١٢<br>غير دالة | ١,٥ | ٤,٦٢                        | ٢٦,٠٩          | ٣٢٦      | الصحة                        | أدبي |
|                         |                  |     | ٤,٨٦                        | ٢٥,٥١          | ٢٩٦      | علمي                         |      |
| ٠,٠٣<br>ضعيف            | ٠,٠١<br>دالة     | ٤,٥ | ٤,٠٩                        | ٢١,٤٧          | ٣٢٦      | الصحة                        | أدبي |
|                         |                  |     | ٣,٨٦                        | ٢٠,٠١          | ٢٩٦      | علمي                         |      |
| ٠,٠٢<br>ضعيف            | ٠,٠١<br>دالة     | ٣,٧ | ٥,٠٥                        | ٢٥,٥٧          | ٣٢٦      | جودة الحياة                  | أدبي |
|                         |                  |     | ٤,٨٦                        | ٢٤,٠٨          | ٢٩٦      | علمي                         |      |
| ٠,٠٣<br>ضعيف            | ٠,٠١<br>دالة     | ٤,٧ | ٥,٥٩                        | ٢٥,٠٦          | ٣٢٦      | جودة الحياة                  | أدبي |
|                         |                  |     | ٦,٥٠                        | ٢٢,٧٧          | ٢٩٦      | علمي                         |      |

بالقراءة الكمية للجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي وطالبات التخصص العلمي في متغير جودة الحياة وذلك في اتجاه التخصص الأدبي ، حيث بلغت قيمة (ت) (٤,٤) عندما م = (٩٨,٢١) ، ع = (١٥,٧٩) للتخصص الأدبي ، وم = (٩٢,٣٧) و ع = (١٧,٢٢) للتخصص العلمي ، وكان حجم التأثير

يساوى (٠,٠٣) وهو ضعيف . هذا بالنسبة للفروق بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمى فى المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبى والتخصص العلمى فى أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبى والتخصص العلمى فى الأبعاد المكونة للمقياس فى اتجاه التخصص الأدبى فيما عدا بعد الصحة النفسية فقد كانت الفروق غير دالة إحصائيا ، وهو ما يشير إلى تحقق صحة الفرض الرابع .

### مناقشة نتائج الفرض الرابع

بالنسبة لاختلاف جودة الحياة ومكوناتها الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، فقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (عثمان، إبراهيم، ٢٠١٧) والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير جودة الحياة تبعا لاختلاف الفرقة الدراسية ، بينما تباينت نتائج الدراسة الحالية كذلك مع دراسة (الدهنى، ٢٠١٨) والتي أكدت على وجود فروق فى مستوى جودة الحياة تبعا لاختلاف الفرقة الدراسية ولكن جاء اتجاه الفروق لصالح الفرقة الدراسية الأولى ، ودراسة (نورس، ٢٠١٦) والتي أكدت على أن طلبة الفرقة الأولى يعيشون نوعا ما ببساطة ، بينما فى السنوات الأخيرة تزداد حياة الطلبة تعقيدا وتطلبا ، وهو ما يجعل الطلبة غير مقتنعين وغير راضيين بواقعهم ، ويتطلعون دائما نحو الأفضل .

وترى (نورس، ٢٠١٦، ٨٦) أن الطالبات صغيرات السن يكن أكثر عرضه للإصابة بالإضطرابات نتيجة لحدثة تجاربهن فى الحياة وكثرة الضغوط مما يصعب عليهن التوافق والتأقلم ويكن أقل رضا عن حياتهن الجديدة ، وهذا يقل عند الطالبات كبيرات السن وذلك لنضجهن ووعيهن أكثر وقدرتهن على حل المشكلات بشكل أكبر ، كما أنهن أكثر توافقا نفسيا وإجتماعيا ، فللخبرة والمرور بتجارب حياتية من قبل تيسر تخطى الصعوبات التى تواجههن ، وتجعلهن أكثر رضا وشعورا بجودة حياتهن ، كما أن الطالبات تكن فى مرحلة استطعن فيها التكيف مع الجامعة ، وما زالت تحتفظن بحماسهن ودافعيتهن التى تنعكس بشكل إيجابى على أدائهن الأكاديمى وشعورهن الداخلى وبالتالى شعورهن بجودة الحياة (الدهنى، ٢٠١٨، ٢٩٨) .

كما يشير (عثمان، إبراهيم، ٢٠١٧، ٥) إلى أن الطلبة فى المراحل الجامعية الأولى يواجهون الكثير من المشكلات والتي قد تسهم بشكل ما فى إعاقة تكيفهم مع الحياة الجامعية أو تحقيق أهدافهم مثل المشكلات النفسية ، ومشكلات تكوين العلاقات الإيجابية مع الزملاء أو

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

أعضاء هيئة التدريس ، أو مشكلات دراسية مثل تدنى المستوى الأكاديمي أو الوقوع تحت الملاحظة الأكاديمية والتي يصعب في بعض الأحيان تخطيها ، وكذلك مشكلة إدارة الوقت بالإضافة إلى بعض المشكلات الصحية التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي ، ومشكلات وقت الفراغ وكيفية التعامل معها ، الأمر الذي يؤثر على جودة حياة الطلبة .

وقد يعتبر طلبة الجامعة من الفرقة الرابعة أكثر شعورا بجودة الحياة نظرا لزيادة تقنهم بأنفسهم وبقدراتهم مقارنة بزملائهم من الفرقة الأولى ، كما أنهم ينتمون إلى مرحلة الشباب والتي تمثل بالنسبة لهم ذروة العمل والإنجاز ، وذلك نظرا للخبرات التي اكتسبوها والمهارات والمعارف والقدرات التي تكونت لديهم والتي تؤهلهم لبذل المزيد من الوقت والجهد لتحقيق أهدافهم في الحياة والتي تنعكس إيجابيا على مستقبلهم المهني ، الأمر الذي يؤثر على جودة الحياة لديهم ويجعلهم أكثر شعورا بالرضا عنها .

أما عن اختلاف جودة الحياة ومكوناتها الفرعية باختلاف التخصص (علمي - أدبي)، فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من(حمادية، خلاف، بوزيدى، ٢٠١٨)، و(نورس، ٢٠١٦) والتي أكدت على وجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبي، بينما تباينت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أبو حماد، ٢٠١٩) والذي أكد على وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الأقسام الأدبية وطلاب الأقسام العلمية في جودة الحياة وذلك لصالح الأقسام العلمية ، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (عبد العزيز، ٢٠١٩) ، (عثمان، إبراهيم، ٢٠١٧) ، (الدهنى، ٢٠١٨) ، (داهم، ٢٠١٥) والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لاختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي).

ويرى (حمادية، خلاف، بوزيدى، ٢٠١٨) أن الدراسة الجامعية في التخصصات الأدبية تتميز بالسهولة واليسر مقارنة مع التخصصات العلمية والتي عادة ما تكون صعبة نوعا ما ، ويكون إنجاز بعض الدراسات والبحوث والمشاريع فيها صعبا وخاصة أنها بحاجة إلى الكثير من التجارب التي هي بدورها تحتاج إلى مؤهلات ومعدات مادية من مختبرات وغيرها ، الأمر الذي يجعل الطلبة من التخصصات العلمية يعانون من الضغوط الدراسية مما يجعل أغلب حياتهم مكرسة فقط للدراسة والبحث العلمي دون أى مجال للترفيه أو الإلتفات للأمور الخاصة كالهوايات مثلا ، بينما نجد الطلبة الذين يدرسون بتخصصات أدبية لديهم مايسمح بمساحة أكبر لإنجاز أطروحاتهم وبحوثهم ، وكذا ممارسة بعض الأنشطة الحياتية الأخرى .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات التخصص الأدبي يتميزون بسمات سلوكية



تميزهم عن أقرانهم من طالبات التخصص العلمي منها التحلى بقدر عال من الثقة بالنفس ، والنظر بشكل إيجابي للذات ، وتحمل القلق والضغط وضبط النفس ، وذلك نتيجة لتوفر الوقت الكافي لهم لممارسة الأنشطة والهوايات المختلفة بجانب العمل الأكاديمي المطلوب منهم ، والتي تنعكس إيجابيا على جودة الحياة لديهم ، أما عن عدم وجود فروق في بعد الصحة النفسية بين التخصصات العلمية والأدبية فقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة في كلتا التخصصين يدركون جيدا أنهم يمرون بمرحلة صعبة كثيرة الضغوط ، إلا أنهم في النهاية يعلمون أنها مرحلة عابرة من حياتهم ، وأن هذه الضغوط سوف تنتهي بانتهاء الدراسة ، مما يجعلهم أكثر إترانا .

الفرض الخامس ونصه: " يختلف الإدماج الأكاديمي باختلاف كلا من الفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعة ) والتخصص (علمي - أدبي) . "

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت إستجابات العينة (ن=٦٢٢) على مقياس الإدماج الأكاديمي باستخدام إختبار (ت) بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص . ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي :

أولا : اختلاف الإدماج الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة): للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٢٠) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق في متغير الفرقة الدراسية بصدد الإدماج الأكاديمي

| حجم التأثير $\eta^2$ | الدلالة      | ت    | الانحراف المعياري (ع) | المتوسط (م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية |                       |
|----------------------|--------------|------|-----------------------|-------------|----------|-----------------|-----------------------|
|                      |              |      |                       |             |          | المتغيرات       |                       |
| ٠,٠٤٩<br>ضعيف        | ٠,٠١<br>دالة | ٥,٦٨ | ١٥,٢٨                 | ٧٤,٣١٣      | ٣٣٢      | الأولى          | الإدماج الأكاديمي ككل |
|                      |              |      | ١١,١١                 | ٨٠,٤٧       | ٢٩٠      | الرابعة         |                       |
| ٠,٠٧<br>متوسط        | ٠,٠١<br>دالة | ٧,٠٣ | ٥,٠١                  | ٢٥,٤٦       | ٣٣٢      | الأولى          | الإدماج المعرفي       |
|                      |              |      | ٤,٤١                  | ٢٨,١٤       | ٢٩٠      | الرابعة         |                       |
| ٠,٠٤<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٥,٣٥ | ٥,٥١                  | ٢٣,٩٩       | ٣٣٢      | الأولى          | الإدماج السلوكي       |
|                      |              |      | ٤,٢٨                  | ٢٦,١٣       | ٢٩٠      | الرابعة         |                       |
| ٠,٠١<br>ضعيف         | ٠,٠١<br>دالة | ٣,١١ | ٦,٠٣                  | ٢٤,٨٥       | ٣٣٢      | الأولى          | الإدماج الإفعالي      |
|                      |              |      | ٤,٤٧                  | ٢٦,١٩       | ٢٩٠      | الرابعة         |                       |

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة في متغير الإدماج الأكاديمي وذلك في اتجاه الفرقة الرابعة ، حيث بلغت قيمة (ت) (٥,٦٨) عندما م = (٧٤,٣١) ، ع = (١٥,٢٨) للفرقة الأولى ، وم =

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

(٨٠,٤٧) و  $E = (١١,١١)$  للفرقة الرابعة ، وكان حجم التأثير يساوى (٠,٠٤٩) وهو ضعيف . هذا بالنسبة للفروق بين طالبات الفرقة الأولى والرابعة فى المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة فى أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والرابعة فى الأبعاد الثلاثة للمقياس ، وجميع هذه الفروق فى اتجاه الفرقة الرابعة .

ثانيا: اختلاف الإندماج الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف التخصص (علمي - أدبي) للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) ، ويمكن أن نوضح ذلك فى الجدول التالى :

جدول (٢١) قيمة (ت) لدلالة الفروق فى متغير التخصص بصدد الإندماج الأكاديمي

| حجم التأثير $\eta^2$ | الدلالة          | ت    | الإحراف المعيارى (ع) | المتوسط (م) | العدد(ن) | القيم الإحصائية |                        |
|----------------------|------------------|------|----------------------|-------------|----------|-----------------|------------------------|
|                      |                  |      |                      |             |          | المتغيرات       |                        |
| ٠,٠٠٨<br>ضعيف        | ٠,٠٥<br>دالة     | ٢,٢٧ | ١٣,٧٨                | ٧٨,٣٨       | ٣٢٦      | أدبي            | الإندماج الأكاديمي ككل |
|                      |                  |      | ١٣,٧٩                | ٧٥,٨٦       | ٢٩٦      | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٦<br>ضعيف        | ٠,٦<br>غير دالة  | ١,٨٩ | ٤,٨٥                 | ٢٧,٠٧       | ٣٢٦      | أدبي            | الإندماج المعرفي       |
|                      |                  |      | ٤,٩٧                 | ٢٦,٣٢       | ٢٩٦      | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٩<br>ضعيف        | ٠,٠٥<br>دالة     | ٢,٣٣ | ٤,٩١                 | ٢٥,٤٤       | ٣٢٦      | أدبي            | الإندماج السلوكي       |
|                      |                  |      | ٥,٢٢                 | ٢٤,٤٩       | ٢٩٦      | علمي            |                        |
| ٠,٠٠٦<br>ضعيف        | ٠,٠٦<br>غير دالة | ١,٨٨ | ٥,٥٥                 | ٢٥,٨٦       | ٣٢٦      | أدبي            | الإندماج الإنفعالي     |
|                      |                  |      | ٥,٢                  | ٢٥,٠٥       | ٢٩٦      | علمي            |                        |

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي وطالبات التخصص العلمي فى متغير الإندماج الأكاديمي وذلك فى اتجاه التخصص الأدبي ، حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٢٧) عندما  $M = (٧٨,٣٨)$  ،  $E = (١٣,٧٨)$  للتخصص الأدبي ، و  $M = (٧٥,٨٦)$  و  $E = (١٣,٧٩)$  للتخصص العلمي ، وكان حجم التأثير يساوى (٠,٠٥) وهو ضعيف ، وهو ما يشير إلى تحقق صحة الفرض الخامس .

هذا بالنسبة للفروق بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي فى المقياس ككل أما عن الفروق بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي فى أبعاد المقياس ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي فى بعد الإندماج السلوكي فى اتجاه التخصص الأدبي بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي فى بعدى الإندماج المعرفي والإندماج الإنفعالي .

### مناقشة نتائج الفرض الخامس

بالنسبة لاختلاف الإدماج الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (السواط، ٢٠١٥) والذي أكد على وجود اختلاف في مستوى الإدماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الدراسية الرابعة .

ويؤكد (السواط، ٢٠١٥، ٣٩٩) على أن وجود فروق دالة إحصائية في الإدماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة يرجع إلى اختلاف مستوى نضج وإدراك الطلبة في الفرقة الرابعة عن الطلبة الأصغر سناً للبيئة الجامعية وطبيعتها وزيادة قدرة الطالب في الفرقة الرابعة على إقامة علاقات مع الأساتذة والأصدقاء وزيادة وعيه بما هو مطلوب منه وبمسار دراسته وبكيفية النجاح في دراسته الجامعية .

كما يشير (القاضي، ٢٠١٢، ٦٩) إلى أن الطلاب المستجدين لا يحققوا انسجام وتوافق مرضى مع بعض جوانب الحياة الجامعية والمتمثلة بالعلاقة مع الزملاء والأساتذة والتوافق مع المقررات الدراسية وأنظمة الكلية والتخصص الدراسي ، وكذلك عدم الانسجام الإنفعالي مع البيئة الجامعية ، وهذا يفسر أن الطلاب المستجدين يدخلون على بيئة جديدة هي البيئة الجامعية التي تختلف بشكل كبير عن البيئة المدرسية من حيث طريقة التدريس والتحصيل والمذاكرة ونوع المواد والجهد المطلوب من الطالب ، بالإضافة إلى التقاء الطالب مع عدد كبير من الطلاب المتباينين من حيث المستوى الثقافي والعرقى واللغوى والمستوى الإجتماعى ، كل ذلك يسبب صعوبة في الإدماج الإيجابي في الحياة الجامعية .

إن الطلبة في الفرقة الجامعية الرابعة قد مروا بالعديد من الخبرات في السنوات السابقة ، واستفادوا من أخطائهم التي واجهتهم على مدار سنوات الدراسة ، كما أنهم أصبحوا أكثر خبرة في طرق التقييم والإمتحانات الجامعية التي يؤدونها ، وكذلك أكثر فهماً لشخصية الأستاذ الجامعي ، بينما الطلبة الفرقة الأولى من الممكن أن يواجهوا صعوبة في الإدماج مع البيئة الجامعية نظراً لإختلافها عما اعتادوه في البيئة المدرسية .

أما عن اختلاف الإدماج الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف التخصص (علمي - أدبي)، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أدبي) ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الزهراني، ٢٠١٨) والتي جاءت نتائجها لتؤكد على أن التخصصات النظرية أعلى من التخصصات العلمية في الإدماج الأكاديمي ، بينما تباينت نتائج هذه الدراسة مع دراسة

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

(السواط، ٢٠١٥) والذي أكد على عدم وجود فروق في الإندماج النفسي والمعرفي باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي) ، حيث أرجع ذلك إلى معايشة جميع الطلبة لنفس بيئة التعلم بنفس مكوناتها وأدواتها ، وعدم اختلاف طبيعة الدراسة بين التخصصات الدراسية المختلفة وإن اختلف نوع هذه المقررات وعددها .

وترجع الزهراني (٢٠١٨ ، ٢٦٤) إندماج التخصصات الأدبية بشكل أكبر من التخصصات العلمية إلى طبيعة المواد الدراسية ومستوى صعوبتها لدى التخصص العلمي مقارنة بالمواد الأدبية ، فضلا عن متطلبات الأقسام العلمية والتي تمثل إجهادا على الطالب مما يقلل من إندماجه الأكاديمي .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات التخصص الأدبي يكن أكثر حماسا ومثابرة ، فضلا عن سعيهن إلى الأنشطة العامة والأكاديمية والتطوعية والاجتماعية بالجامعة ، وتميزهن بحب الإستطلاع والرغبة المستمرة في التعلم والمعرفة والسعي لتحقيق الذات ، أما عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في بعدى الإندماج المعرفي والإندماج الإنفعالي ، فقد يرجع ذلك إلى أن كلا من طالبات التخصص العلمي والأدبي يمتلكن درجات متكافئة من الطاقة المعرفية والنفسية يبذلونها لتحقيق المعرفة والخبرة الأكاديمية ، كما يبذلونها في المذاكرة والإطلاع والبحث والتعلم ، فضلا عن أنهم يمتلكون مهارات المثابرة والجهد والانتباه والدافعية والحماس والاهتمام والنجاح والمشاركة في إثراء خبراتهم التعليمية المختلفة .

الفرض السادس ونصه: " يمكن التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة من خلال درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة إستجابات عينة الدراسة من الطالبات (ن = ٦٢٢) على مقياس الدراسة ( المناعة النفسية ، جودة الحياة ، الإندماج الأكاديمي ) ، باستخدام تحليل الإنحدار الخطى المتعدد Linear Multiple Regression بطريقة Stepwise ، ونوضح ذلك فيما يلي :

أولا: التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة من خلال درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية : ونوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول ( ٢٢ ) الإحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) دلالة الإحدار | معامل الإحدار المعيارى Beta | الخطأ المعيارى | معامل الإحدار (B) | معامل التحديد (R <sup>2</sup> ) | معامل الارتباط (R) | دلالة (ف) | قيمة (ف)               | المتغيرات المتنبئة | المتغير المتنبئ به     |
|---------------|------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|--------------------|------------------------|
| ٠.٠٠٠٠        | ٤.٨٧                   |                             | ١.٥٢           | ٧.٤٤              | ٠.٨٤                            | ٠.٩٢               | ٠.٠٠٠٠    | ٦٨٩.٦٧                 | ثابت الإحدار       | جودة الحياة ككل        |
| ٠.٠٠٠١        | ٣.٣٤                   | ٠.١١                        | ٠.١٥           | ٠.٥١              |                                 |                    |           | الثقة بالنفس           |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٥        | ٢.٨٣                   | ٠.٠٨                        | ٠.١٤           | ٠.٤               |                                 |                    |           | التفاؤل                |                    |                        |
| ٠.٠٠٠١        | ٣.٣٣                   | ٠.١٤                        | ٠.١٦           | ٠.٥٤              |                                 |                    |           | الصمود النفسى          |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٨        | ٢.٦٥                   | ٠.٠٧                        | ٠.١٥           | ٠.٤               |                                 |                    |           | الكفاءة الإجتماعية     |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ١٣.٥٥                  | ١٠.٠١                       | ٠.٠٤           | ٠.٦٦              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٤.٤٧                   |                             | ٠.٤٨           | ٢.١٧              | ٠.٨١                            | ٠.٩                | ٠.٠٠٠٠    | ٨٧٧.٩٢                 | ثابت الإحدار       | الصحة النفسية          |
| ٠.٠٠٠٠        | ٤.٠٦                   | ٠.١٥                        | ٠.٠٥           | ٠.٢               |                                 |                    |           | التفاؤل                |                    |                        |
| ٠.٠٠٠١        | ٣.٢٤                   | ٠.١                         | ٠.٠٤           | ٠.١٤              |                                 |                    |           | الإبداع فى حل المشكلات |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ١٢.٨١                  | ٠.٦٦                        | ٠.١            | ٠.١٢              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٨.٣٣                   |                             | ٠.٦٩٩          | ٥.٨٢              | ٠.٤٣                            | ٠.٦٦               | ٠.٠٠٠٠    | ٢٤٠.١٩                 | ثابت الإحدار       | الصحة الجسدية          |
| ٠.٠٠٠٠        | ٤.٤                    | ٠.٢                         | ٠.٠٥           | ٠.٢٢              |                                 |                    |           | الانتران الإفعالى      |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ١٠.٩٢                  | ٠.٤٩                        | ٠.٠١٧          | ٠.٠٧٩             |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٣.٧٩                   |                             | ٠.٧٣           | ٢.٧٧              | ٠.٦                             | ٠.٧٧               | ٠.٠٠٠٠    | ٢٣٨.٦٣                 | ثابت الإحدار       | جودة الحياة الإجتماعية |
| ٠.٠٠١         | ٢.٥٣                   | ٠.١٣                        | ٠.٠٧           | ٠.١٨              |                                 |                    |           | الثقة بالنفس           |                    |                        |
| ٠.٠٠٠١        | ٣.٣٥                   | ٠.٢٢                        | ٠.٠٧           | ٠.٢٦              |                                 |                    |           | الصمود النفسى          |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٦.١٩                   | ٠.٢٨                        | ٠.٠٧           | ٠.٤٥              |                                 |                    |           | الكفاءة الإجتماعية     |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٨.٥٤                   | ٠.٨٤                        | ٠.٠٢           | ٠.١٦              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                        |
| ٠.٠٠٠١        | ٣.٢٥                   |                             | ٠.٨٩           | ٢.٩               | ٠.٦                             | ٠.٧٨               | ٠.٠٠٠٠    | ٣٢٠.٤٣                 | ثابت الإحدار       | جودة الحياة الروحية    |
| ٠.٠٠٠٠        | ٧.٤٤                   | ٠.٣٥                        | ٠.٠٨           | ٠.٦               |                                 |                    |           | التفاؤل                |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٦        | ٢.٧٨                   | ٠.١٥                        | ٠.٠٨           | ٠.٢٣              |                                 |                    |           | المثابرة ومقاومة الفشل |                    |                        |
| ٠.٠٠٠٠        | ٤.٢٨                   | ٠.٣١                        | ٠.٠٦           | ٠.٠٧              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                        |

يتضح من الجدول السابق مايل:

- أن الثقة بالنفس والتفاؤل والصمود النفسى والكفاءة الإجتماعية والمناعة النفسية ككل أمكنهم التنبؤ بشكل دال بجودة الحياة ككل (ف=٦٨٩,٦٧ ؛ ومستوى الدلالة ٠,٠٠٠)، وفسر هذا النموذج ٨٤% من التباين الكلى فى جودة الحياة (R<sup>2</sup>= 0.84)، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما فى التنبؤ بجودة الحياة (Beta=10.01)، يليها الصمود النفسى (Beta=0.14) ، يليها الثقة بالنفس (Beta=0.11) ، يليها التفاؤل (Beta=0.08) ، وأخيرا الكفاءة الإجتماعية (Beta=0.07).

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

- أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال كل من التفاؤل والإبداع في حل المشكلات والمناعة النفسية ككل (ف= ٨٧٧,٩٢ ؛ ومستوى الدلالة = ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ٨١% من التباين في الصحة النفسية ( $R^2 = 0.81$ )، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بالصحة النفسية ( $Beta = 0.66$ )، يليها التفاؤل ( $Beta = 0.15$ )، وأخيرا الإبداع في حل المشكلات ( $Beta = 0.1$ ).
- أيضا أمكن التنبؤ بالصحة الجسدية من خلال كل من الإلتزان الإنفعالي والمناعة النفسية ككل (ف= ٢٤٠,١٩ ؛ ومستوى الدلالة = ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ٤٣% من التباين في الصحة الجسدية ( $R^2 = 0.43$ )، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بالصحة الجسدية ( $Beta = 0.49$ )، يليها الإلتزان الإنفعالي ( $Beta = 0.2$ ).
- أن الثقة بالنفس والصمود النفسي والكفاءة الإجتماعية والمناعة النفسية ككل أمكنهم التنبؤ بشكل دال بجودة الحياة الإجتماعية (ف= ٢٣٨,٦٣ ؛ ومستوى الدلالة = ٠,٠٠٠)، وفسر هذا النموذج ٦٠% من التباين الكلي في جودة الحياة الإجتماعية ( $R^2 = 0.60$ )، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة الإجتماعية ( $Beta = 0.84$ )، يليها الكفاءة الإجتماعية ( $Beta = 0.28$ )، يليها الصمود النفسي ( $Beta = 0.22$ )، يليها الثقة بالنفس ( $Beta = 0.13$ ).
- أمكن التنبؤ بجودة الحياة الروحانية من خلال كل من التفاؤل والمثابرة ومقاومة الفشل والمناعة النفسية ككل (ف= ٣٢٠,٤٣ ؛ ومستوى الدلالة = ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ٦٠% من التباين في الصحة النفسية ( $R^2 = 0.60$ )، كما يتضح أن hgithcg أكثر إسهاما في التنبؤ بالصحة النفسية ( $Beta = 0.35$ )، يليها المناعة النفسية ككل ( $Beta = 0.31$ )، وأخيرا المثابرة ومقاومة الفشل ( $Beta = 0.15$ ).

من خلال ماسبق أمكن صياغة معادلات التنبؤ بجودة الحياة وأبعادها الأربعة على

النحو التالي:

$$\begin{aligned} \text{جودة الحياة} &= ٧,٤٤ + ٠,٦٦ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٥١ \times \text{الثقة بالنفس} + ٠,٥٤ \times \\ &\text{الصمود النفسي} + ٠,٤ \times \text{التفاؤل} + ٠,٤ \times \text{الكفاءة الإجتماعية} + \text{خطأ الإندثار} \\ \text{الصحة النفسية} &= ٢,١٧ + ٠,١٢ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٢ \times \text{التفاؤل} + ٠,١٤ \times \text{الإبداع} \\ &\text{في حل المشكلات} + \text{خطأ الإندثار} \\ \text{الصحة الجسدية} &= ٥,٨٢ + ٠,٠٧٩ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٢٢ \times \text{الإلتزان الإنفعالي} + \text{خطأ} \end{aligned}$$

= (١٦٤)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

## الإحذار

جودة الحياة الإجتماعية =  $2,77 + 0,16 \times \text{المناعة النفسية} + 0,18 \times \text{الثقة بالنفس} + 0,26 \times \text{الصمود النفسي} + 0,45 \times \text{الكفاءة الإجتماعية} + \text{خطأ الإحذار}$

جودة الحياة الروحانية =  $2,9 + 0,07 \times \text{المناعة النفسية} + 0,6 \times \text{التفاؤل} + 0,23 \times \text{المثابرة ومقاومة الفشل} + \text{خطأ الإحذار}$

ثانياً: التنبؤ بالإندماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة من خلال درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية : ونوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول ( ٢٣ ) الإحذار المتعدد للتنبؤ بالإندماج الأكاديمي لدى عينة الدراسة

| مستوى دلالة | قيمة (ت) دلالة الإحذار | معامل الإحذار المعيارى Beta | الخطأ المعيارى | معامل الإحذار (B) | معامل التحديد (R <sup>2</sup> ) | معامل الارتباط (R) | دلالة (ف) | قيمة (ف)               | المتغيرات المتنبئة | المتغير المتنبئ به |
|-------------|------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|--------------------|--------------------|
| 0,000       | 13,49                  |                             | 2,76           | 37,26             | 0,25                            | 0,5                | 0,00      | 108,2                  | ثابت الإحذار       | الإندماج الأكاديمي |
| 0,002       | 3,13                   | 0,2                         | 0,24           | 0,77              |                                 |                    | ٧         | التفاؤل                |                    |                    |
| 0,000       | 4,99                   | 0,32                        | 0,03           | 0,17              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                    |
| 0,000       | 12,38                  |                             | 0,97           | 12,04             | 0,24                            | 0,52               | 0,00      | 117,3                  | ثابت الإحذار       | الإندماج المعرفي   |
| 0,013       | 2,49                   | 0,16                        | 0,08           | 0,21              |                                 |                    | ٨         | التفاؤل                |                    |                    |
| 0,000       | 5,93                   | 0,38                        | 0,01           | 0,07              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                    |
| 0,000       | 12,67                  |                             | ١              | 12,79             | 0,19                            | 0,44               | 0,00      | 75,77                  | ثابت الإحذار       | الإندماج السلوكي   |
| 0,000       | 5,36                   | 0,27                        | 0,07           | 0,38              |                                 |                    | ٥         | التفاؤل                |                    |                    |
| 0,000       | 3,9                    | 0,2                         | 0,06           | 0,24              |                                 |                    |           | المثابرة ومقاومة الفشل |                    |                    |
| 0,000       | 10,82                  |                             | 1,14           | 12,34             | 0,18                            | 0,42               | 0,00      | 45,96                  | ثابت الإحذار       | الإندماج الإنفعالي |
| 0,003       | 2,09                   | 0,14                        | 0,1            | 0,21              |                                 |                    | ٥         | التفاؤل                |                    |                    |
| 0,003       | 2,15                   | 0,13                        | 0,11           | 0,24              |                                 |                    |           | الكفاءة الإجتماعية     |                    |                    |
| 0,004       | 2,02                   | 0,17                        | 0,09           | 0,03              |                                 |                    |           | المناعة النفسية        |                    |                    |

يتضح من الجدول السابق (جدول ٢٣) مايلي:

- أن التفاؤل والمناعة النفسية ككل أمكنهما التنبؤ بشكل دال بالإندماج الأكاديمي (ف=108,27 ؛ ومستوى الدلالة 0,000)، إذ فسر هذا النموذج 25% من التباين في الصحة الإندماج الأكاديمي ككل (R<sup>2</sup>= 0.25)، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بالإندماج الأكاديمي (Beta=0.32)، يليها التفاؤل (Beta=0.2).

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

- أيضا أمكن التنبؤ بالإندماج المعرفي من خلال كل من التفاؤل والمناعة النفسية ككل (ف=١١٧,٣٨ ؛ ومستوى الدلالة ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ٢٧% من التباين في الصحة الإندماج المعرفي ( $R^2= 0.27$ )، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بالإندماج المعرفي ( $Beta=0.38$ )، يليها التفاؤل ( $Beta=0.16$ ) .
- أمكن التنبؤ بالإندماج السلوكي من خلال كل من التفاؤل والمثابرة ومقاومة الفشل (ف=٧٥,٧٧ ؛ ومستوى الدلالة ٠,٠٠٠)، إذ فسر هذا النموذج ١٩% من التباين في الصحة الإندماج السلوكي ( $R^2= 0.19$ )، كما يتضح أن التفاؤل أكثر إسهاما في التنبؤ بالإندماج السلوكي ( $Beta=0.27$ )، يليها المثابرة ومقاومة الفشل ( $Beta=0.2$ ) .
- أن التفاؤل والكفاءة الإجتماعية والمناعة النفسية ككل أمكنهم التنبؤ بشكل دال بالإندماج الإنفعالي (ف=٤٥,٩٦ ؛ ومستوى الدلالة ٠,٠٠٠)، وفسر هذا النموذج ١٨% من التباين الكلي في الإندماج الإنفعالي ( $R^2= 0.18$ )، كما يتضح أن المناعة النفسية ككل أكثر إسهاما في التنبؤ بالإندماج الإنفعالي ( $Beta=0.17$ )، يليها التفاؤل ( $Beta=0.14$ ) ، وأخيرا الكفاءة الإجتماعية ( $Beta=0.13$ ) .

من خلال ماسبق أمكن صياغة معادلات التنبؤ بالإندماج الأكاديمي وأبعاده الأربعة على

النحو التالي:

$$\text{الإندماج الأكاديمي} = ٣٧,٢٦ + ٠,١٧ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٧٧ \times \text{التفاؤل} + \text{خطأ الإحدار}$$

$$\text{الإندماج المعرفي} = ١٢,٠٤ + ٠,٠٧ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٢١ \times \text{التفاؤل} + \text{خطأ الإحدار}$$

$$\text{الإندماج السلوكي} = ١٢,٧٩ + ٠,٣٨ \times \text{التفاؤل} + ٠,٢٤ \times \text{المثابرة ومقاومة الفشل} + \text{خطأ الإحدار}$$

$$\text{الإندماج الإنفعالي} = ١٢,٣٤ + ٠,٠٣ \times \text{المناعة النفسية} + ٠,٢١ \times \text{التفاؤل} + ٠,٢٤ \times \text{الكفاءة الإجتماعية} + \text{خطأ الإحدار}$$

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Bona,2014) والتي أكدت على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال نظام المناعة النفسي ، ونظرا لإنتماء كل من المناعة النفسية وجودة الحياة والإندماج الأكاديمي إلى علم النفس الإيجابي ، وبالرجوع للفرض الأول والثاني تبين وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والإندماج الأكاديمي ، ونظرا لتعدد أبعاد المناعة النفسية ، فقد أصبح بالإمكان التنبؤ بجودة الحياة



والإندماج الأكاديمي من خلال مستوى المناعة النفسية ، وبذلك تصبح المناعة النفسية ركيزة أساسية لجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة .

وترى عمر (٢٠٢١، ٦٦) أن المناعة النفسية للطلبة الجامعية قد تكون لها انعكاسات على شخصيتها وصحتها النفسية ، كما تنعكس على علاقتها بالآخرين وقدرتها على التعامل مع المواقف السلبية والتجارب الفاشلة ، وما تسببه من ضغوط واضطرابات نفسية كالإحباط والتوتر ، وهو ما يؤثر على مستوى إندماجها داخل الجامعة ، والتكيف والتوافق مع التحديات الحياتية وبالتالي تحقيق جودة الحياة . بالإضافة لما سبق تؤكد الجزار (٢٠١٨، ٥٢٦) أن الطالب الجامعي المتميز بالقدرة على ضبط النفس والتحكم في إنفعالاته واتزانه الوجداني يتصف بالآداء المرتفع من الناحية الأكاديمية .

وفى ضوء ما تقدم يكون الفرض قد تحقق ، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي من خلال مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة .

### التوصيات والبحوث المقترحة

**أولاً: التوصيات** ، وفى ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج توصى الباحثة ب:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم المناعة النفسية وطرق قياسها وتنميتها .
- ٢- على الآباء الإهتمام بتنمية القوى النفسية الإيجابية لدى أبنائهم مثل مفهوم المناعة النفسية ( التفكير الإيجابي - الإلتزان الإنفاعلى - الثقة بالنفس - التفاؤل - الإبداع فى حل المشكلات - الصمود النفسى - المثابرة ومقاومة الفشل - الكفاءة الإجتماعية ) .
- ٣- عقد دورات تدريبية وبرامج تثقيفية للطلبة لتوعيتهم بطرق الإندماج الأكاديمي الفعال داخل الجامعة .
- ٤- التركيز على القوى السلوكية والإنفعالية لدى الطلبة لما لها من تأثير على الجانب المعرفى .
- ٥- التاكيد على الجوانب المختلفة لجودة الحياة ، وربطها بالمتغيرات النفسية الإيجابية .
- ٦- إدخال مفهوم جودة الحياة فى مقررات علم النفس فى المرحلة الجامعية .

**ثانياً: البحوث المقترحة** ، نتيجة تحليل الدراسات السابقة ، وكذلك الدراسات الميدانية والتجريبية لهذه الدراسة يمكن إقتراح الدراسات التالية :

- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى طلبة الجامعة .

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

- ٢- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية لخفض العبء المعرفي لطلبة المرحلة الثانوية .
- ٣- جودة حياة وعلاقتها بالمعاملة الوالدية المدركة لدى طلبة الجامعة .
- ٤- أثر الإندماج الأكاديمي على الرضا الدراسي والتوافق المهني عند الإلتحاق بالمهنة .
- ٥- التنظيم الذاتي الأكاديمي وعلاقته بالإندماج الأكاديمي لدى طلبة مراحل تعليمية مختلفة .

### المراجع

#### أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠١٠). جودة الحياة، المفهوم والأبعاد. المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٣-١٤ نيسان.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز. *مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٠(٢٧)، ٢٦٧-٢٨١.
- أبيلتون وآخرون، ترجمة الفيل، حلمي. (٢٠٠٦). استبيان الإندماج النفسى والمعرفى. كلية التربية النوعية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة الإسكندرية.
- البيومي، سعد رياض محمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة (MECSI)*، ١٦، ١-٢٣.
- الجزار، رانيا خميس. (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي فى الأدب*، ١٩(٧)، ١-٤٢ .
- الدهنى، غفران غالب أحمد. (٢٠١٨). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية فى جامعة اليرموك وحائل (دراسة مقارنة). *مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة*، ٢٦(١)، ج١، ٢٧٥-٣٠٢.
- الرفوع، محمد أحمد ؛ الرببحات، آلاء أحمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسى لدى طلبة كلية الهندسة فى جامعة الطفلية التقنية. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية بالكويت*، ١(٢)، ٨٨-١١٢.
- = (١٦٨)؛ *المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١*

الزهراني، شروق غرم الله. (٢٠١٨). الإدماج الأكاديمي وعلاقته بالقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية* ، ٢٧(١)، ٢٥٣-٢٧١.

السواط، وصل الله بن عبدالله حمدان. (٢٠١٥). مستوى الرضا عن خدمات الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بالإندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣٤(١٦٥)، الجزء الثاني، ٣٦٧-٤٠٦.

الشريف، علاء فريد محمد. (٢٠١٥). *فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره في خفض الشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة

العكيلي، جبار وادي باهض. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمق. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)*، ٨١، ٤٢٣-٤٥٥.

الغندور، العارف بالله محمد. (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة (دراسة نظرية). *المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجه قومي للقرن الخادي والعشرين*، جامعة عين شمس ٧٠-٧١.

القاضي، عدنان محمد عبده. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية، جامعة المعز. *المجلة العربية لتطوير التفوق* ، ٣(٤) ، ٢٦-٢٨.

المشاقبة، محمد أحمد خدام. (٢٠١٥). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية والأداب في جامعة الحدود الشمالية. *مجلة جامعة الطيبة للعلوم التربوية، المملكة العربية السعودية*، ١٠(١)، ٣٣-٤٩.

النجار، حسنى زكريا السيد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والإندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ١٢٠(٣)، ٩١-١٥٥.

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي

بوعيشة، أمال. (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر ، دراسة ميدانية ببلدة براقى . *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة عجمان* ، ٤٧ ، ١٣-٥٦ .

الجنادى، لينة أحمد ؛ تعلب، صابرين صلاح. (٢٠١٦). منظور الزمن المستقبلى فى ضوء الإندماج الأكاديمى والتحصيل الدراسى لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة*، ٢٤(٣)، ٣١٢-٣٤٤.

جمال، نغم سليم. (٢٠١٦). *جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية ( دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوى العام فى محافظة السويداء*. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .  
حسن، سيد محمدى صميده. (٢٠١٥). التنبؤ بالإندماج الدراسى لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسى المدرك والذكاء الإنفعالى. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٢٥(١)، ٣٩٣-٥٠٠ .

حميدة، على؛ خلاف، أسماء؛ بوزيدى، دينا. (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة). *مجلة وحدة البحث فى تنمية الموارد البشرية، جويلية ، جامعة سطيف ٢*، ٩(٢)، الجزء الأول، ١٩٤-٢١٧ .

داهم، فوزية. (٢٠١٥). *جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوى ( دراسة وصفية ارتباطية فى ثانوى حفيان محمد العيد، عبد العزيز الشريف بولاية الوادى)*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمة الخضر بالوادى، الجزائر .  
زيدان، عصام محمد زيدان. (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا*، ٥١، ٨١٢-٨٨٢ .

شعبان، نسمة لطفى. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالإكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا. *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس*، ٣٥(٢)، ٤١-٥٨ .

شيخى، مريم. (٢٠١٤). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة*. رسالة ماجستير غير منشورة،

= (١٧٠)؛ *المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١*

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية، الجزائر.  
عبد العزيز، محمود عبد العزيز. (٢٠١٩). كفاءة نظام المناعة النفسية والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٠ (١)، ٤١٧-٤٩٥ .

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية*، ٢١ (٢)، ٢٥٤-٣٠٧.

عثمان، عبد الرحمن صوفى ؛ إبراهيم، محمود محمد. (٢٠١٧). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الإجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس: دراسة تنبؤية. *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة*، ٢٥ (٢)، ج٣، ١-٥٦.

عرفات، جخراب محمد ؛ يحيى، عبد الحفيظ. (٢٠١٦). تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين، *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح*، ورقلة، الجزائر، ٢٦، ٤٦٩-٤٩١.

على، أماني عادل سعد. (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسرى المدركة لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٤ (٢٩)، ٥١-١٠٤ .

عمر، ليلي بابكر. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الإجتماعي. *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط*، ٣٧ (٧)، ٦١-١٠١ .  
عيد، نانسي كمال صالح. (٢٠١٨). مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩، ٥٩-٧٨.

غنايم، أمل محمد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٥ (٥٥)، ٣٨٤-٤٢٦.

لعبيبي، فانتن كاظم. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية جامعة بغداد*، ٣١ (٣)، ٢٦٧-٣٠٤.

## الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والإدماج الأكاديمي

- مالود، فاطمة ذياب. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساعدة الإجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. *مجلة الباحث بجامعة كربلاء*، ٢٠ (١١)، ٤١٥-٤٣١.
- مرسى، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس*. الجزء الأول، ط١، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- منسى، محمد عبد الحليم ؛ كاظم، على مهدي. (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧-١٩ ديسمبر، ٦٣-٧٨.
- نورس، نجوس. (٢٠١٦). *جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوك الإنسانية والإجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.

## ثانيا: المراجع باللغة الإنجليزية

- Adrienn, V., Emese, J., Alexandra, P., & Eva, B. (2019). The Characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentalhigienees pszichoszomatika*, 20(2), 139-158. Doi: 10.1556/0406.20.2019.009
- Alves, P. C., Oliveira, A. D. F., & Dasilvaparo, H. B. M. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of know ledge matter?. *National Library of Medicine*, 14(3), 214-217. Doi: 10.1371/journal.pone.0214217
- Amirican Psychological Association.(2015). *APA Dictionary of Psychology*. 2nd edition, , 871.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 179-189. Doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179
- Bhardwaj, A. K. (2012). *Astudy af the effect of pragyayoga sadhana on adolescents, Psycho-Immnty*. Unpublished ph. D. thesis,
- =(١٧٢)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

Department of clinical psychology, Dev sanskriti university,  
Haridwar.

- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and Applications of Psycho-Immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15. Doi: 2395-4892
- Bona, K. (2014). *An Exploration of the Psychological Immune in Hungarian Gymnasts*. M.A, Department of sport science, University of tyvaskyla.
- Choochom, O., Sucaromana,U., CHavanovanich, J., & Tellegen,P. (2019). Model of Sels-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *Journal of Behavioral science*, 14(1), 84-96. doi:19064675
- Church, M. (2004). *The Conceptual operational definition of quality of life: Asystematic vievie of the literature*. Unpublished Master degree, the office of graduate studies of texas university.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: Astudy on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), 36-47.
- Gemegah, D. D. (2010). *An Exploration of the link between quality of social life on compus and students satisfaction at the University of Buckingham* (Doctoral dissertation- University of Buckingham .
- Gilbert, D. (2009). *Stumbling on Happiness*. Vintage books, Adivision of Random House, Inc, New York.
- Gilbert, D. (2009). *Stumbling on happiness*. Vintage Canada.
- Kagan, H. (2006). The Psychological Immune System: Anew look at protection and survival. *Auther House, Indian*, doi: 1420890050
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Doi:10.2307/2787065

- Kindermann, T. A. (2007). Effects on Naturally Existing Peer Groups on Changes in Academic Engagement in Acohort of Sixth Graders. *Child Development Journal*, 78(4), 1186-1203. Doi: 10.1111/j.1467-862402007
- Mnokh, S. M., & Al-obeidi, T. H. (2019). Psychological Immunity for preparatory students. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 26(2), 372-394 . doi: 10.25130/26-2019.17
- Olah, A.(2005). Anxiety, Coping, and Flew. *Empirical studies in International perspective*, Budapest, Trefort press, 654 .
- Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. G. (2010). Life Expectancy and Psychological Immune competence in different culture. *ETC-Empirical text and Culture Research*, Budapest, Hungary 4, 102-108 .
- Raphael, D., Renwick, R., Brown, L., & Rootman, L. (1996). Quality of life indicators and health: Current status and emerging conception. *School in dicators research*, 39(1), 65-88. Doi:10.1007/BF00300833
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited. University of Wisconsin-Madison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen, K. M., Friedman, E., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do they have Distinct or Mirrored Biological correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85-95. doi: 10.1159/000090892
- Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of Life: What we know and do not no. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216. Doi: 10.1111/j.1365-2788-2003
- Singh, K., Granville, M., & Dika, S.(2010). Mathematics and Science Acheivment: Effects of Motivation, Interst, and Academic Engagment. *The Journal of Educational research*, 95(6), 323-



- Skeyington, S. M. (2007). *The concept of Quality of life. In G. Fink & a. Stepto (Eds.)*, Encyclopedia of stress (second edition), 317-319.
- Suarez, O. C., Pimentel, A., & Martin, M. (2009). The Significance of Relation ships: Academic Engagment and Achievment among New comer Immigrant youth. *Teachers college record* , *Columbia university*, 111(3), 712-749. Doi: 0161-4681
- Theofilon, P. (2013). Quality of life: Definition and Measurment. *Europes Journal of Psychology*, 9(1), 150-162. Doi: 10.5964/ejop-vgil.337
- Voitkane, S. (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in first-semester university students in latvia. *Baltic journal of psychology*, 5(2), 19-30. doi:1407/668x
- Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2013). School context, Achievement Motivation, and Academic Engagment: Alongitudinal study of scool engagement using amultidimensional perspective. *Learning and Instruction Journal*, 28, 12-23 . doi: 10.1016/2013.04.00
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting Knowing what to want. *Current direction in psychological science*, 14(3), 131-134. Doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x
- World Health Organization (1997). *WHOQOL, Mesuring Quality of life*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, 4.
- World Health Organization (1998). *Prpgramme on mental health: WHOQOL User manual, 2012 revision*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.

## The Relative Contribution of Psychological Immune in the Prediction of Quality of Life and Academic Engagement among Female University Students

Eman Mokhtar Mahmoud Amer

Lecturer of Educational Psychology , Psychology Department,  
Faculty of Womenfor Arts , Science and Education,  
Ain Shams University

### Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between Psychological Immune and both of Quality of Life and Academic Engagement among Female University Students, The difference in the three variables according to the grade and the academic specialization, as this research aimed at detecting the degree of the relative contribution of the Psychological Immune in the prediction of Quality of Life and Academic Engagement, This research applied on a sample consists (622) from university students. By using three tools: Quality of Life scale, Psychological Immune scale and Academic Engagement scale (prepared by researcher). for statistical analysis researcher depend on Pearson correlation coefficient, t test, stepwise multiple regression. The results indicated that there is statistically significant relationship between Psychological Immune and both of Quality of Life and Academic Engagement, There were differences in the three variables according to the grade and the academic specialization, and the Psychological Immune contributed in predicting of Quality of Life and Academic Engagement.

**Key words:** Psychological Immune - Quality of Life - Academic Engagement