



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Khalaf Muhaimid Khalaf

Tikrit University /College of Education for Humanities

* Corresponding author: E-mail :

khalaf.muhamid@tu.edu.iq**Keywords:**

Psychological immunity
 quality of life
 university students
 University life

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 1 Mar 2025
 Received in revised form 25 Mar 2025
 Accepted 2 Mar 2025
 Final Proofreading 25 Sept 2025
 Available online 25 Sept 2025
 E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
 THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Psychological Immunity and Its Relationship to Quality of Life among University Students

A B S T R A C T

This study aims to identify psychological immunity and its relationship to the quality of life among university students. The research sample consisted of 400 students from Tikrit University. The researcher prepared a scale for psychological immunity of 40 items, and a scale for the quality of life of 24 items. The researcher tested the validity and reliability by presenting them to a specialized group of experts in the field of educational psychology, measurement and evaluation. The researcher reached a set of results and conclusions, including that psychological immunity had a weak relationship with the quality of life due to the preoccupation and courses that accompany university life, which is a condition present among university students and requires further studies. The researcher prepared a scale for psychological immunity of 40 items, and a scale for the quality of life of 24 items. The researcher presented a number of recommendations, including holding seminars, conferences and training courses in the field of psychological immunity and quality of life to learn about everything new in this context. He also reviewed a number of proposals, including presenting a study that addresses psychological immunity and its relationship to cognitive independence among university students.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.9.1.2025.13>

المناعة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة

خلف محييد خلف / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) من طلبة جامعة تكريت، وأعد الباحث مقياساً للمناعة النفسية من (٤٠) فقرة، ومقياساً لجودة الحياة من (٢٤) فقرة، واختبر الباحث الصدق والثبات بعرضهما على مجموعة مختصة محكمة في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وقد توصل الباحث لمجموعة من النتائج

والاستنتاجات منها: أن المناعة النفسية كانت علاقتها ضعيفة مع جودة الحياة بسبب ما يرافق الحياة الجامعية من انشغال ومقررات، وهي حالة موجودة عند طلبة الجامعة وتحتاج لمزيد من الدراسات، وقدم الباحث جملة من التوصيات منها: والاستنتاجات منها: أن المناعة النفسية كانت علاقتها ضعيفة مع جودة الحياة بسبب ما يرافق الحياة الجامعية من انشغال ومقررات، وهي حالة موجودة عند طلبة الجامعة وتحتاج لمزيد من الدراسات، وقدم إقامة ندوات ومؤتمرات ودورات تدريبية في مجال المناعة النفسية وجودة الحياة للاطلاع على كل ما هو جديد في هذا السياق، واستعرض أيضاً عدداً من المقترحات منها: تقديم دراسة بحثية تتناول المناعة النفسية وعلاقته بالاستقلال المعرفي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

١. المناعة النفسية،

٢. جودة الحياة

٣. طلبة الجامعة

4. الحياة الجامعة

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب بعد انتقاله من مراحل التعليم العام إلى التعليم الجامعي العالي حيث تتبلور شخصيته ويتفاعل مع الأحداث والأشخاص المحيطين به مما يؤثر على مستقبلهم وحياتهم العملية والعملية وينعكس ذلك على مجتمعهم وبلادهم لذلك اهتمت الدراسات بالطالب الجامعي وبالتغيرات التي تؤثر صحته النفسية وقدراته العقلية.

وتعتبر الصحة النفسية أحد ركائز علم النفس الايجابي والذي يهدف الي تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وتحديد وفهم العوامل التي تمكن الفرد من الازدهار (ابو حلاوة، ٢٠١٤، ص١٤).

هنالك علاقة بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية، حيث تعمل المناعة النفسية على حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، حيث تتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب

على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم لمشكلات والصعوبات وإيجاد حلول ايجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط (منوخ وطه، ٢٠١٩، ص ٣٧٥).

ويمكن للطلاب الجامعي الوصول إلى الاتزان النفسي والفكري من خلال تحفيز فكره بأهمية العوامل النفسية وتأثيرها على مسار حياته ويمكن تنشيط المناعة النفسية لديه من خلال مراقبة الأفكار والتفاؤل وتقدير الذات وإدارة الغضب (عصفور، ٢٠١٣، ص ٢٨).

ولا يخفى ما لجودة الحياة من دور بارز في تنمية الروح التفاعلية والايجابية لدى الافراد، وجودة الحياة هي السلامة العامة للأفراد والمجتمعات، مع تلخيص السمات السلبية والإيجابية في الحياة، وترصد جودة الحياة الرضا عن الحياة بما في ذلك كل شيء من الصحة الجسدية، والعائلة، والتعليم، والتوظيف، والثروة، والأمان، وضمان الحرية، والمعتقدات الدينية، والبيئة.

وعلى الرغم من ذلك فإن الواقع يقول غير ذلك باتجاه جودة الحياة حيث نلاحظ قلة الدراسات التي تناولت هذا الجانب، وعلى هذا الأساس فإن ابعاد جودة الحياة في الوسط الجامعي والبيئة التعليمية تختلف عن غيرها من البيئات، فالعوامل البيئية تعد من الأمور الأساسية لادراك جودة الحياة للفرد (المالكي، ٢٠١١، ١١)

ولا ننسى أن لطلبة الجامعة طاقة يجب استثمارها ليتمتع بصحة نفسية، والشخص السوي هو المتوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة، والسواء دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية (الكحيمي وآخرون، ٢٠١١، ص ٣٠).

ويمكن اختصار المشكلة للبحث الحالي عن طريق التساؤل الآتي: ما هي العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟
ثانياً: أهمية البحث:

إن لعلم النفس الإيجابي دور بارز وقديم لكنه دخل الحقل الاكاديمي منذ فترة قصيرة عندما ترأس (مارتن سليجمان) الجمعية الامريكية لعلم النفس وتناوله في خطابه في الدورة الافتتاحية للجمعية، واعتبر على اذر ذلك مؤسساً له مع مجموعة من زملائه. (عبد العال ومصطفى، ٢٠١٣، ٧٩)
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 من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وموجودة لدى الفرد مع المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب للحفاظ على جسده وروحه، وذلك من خلال قدرة نظام المناعة النفسية الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والانفعالي لمواجهة الصدمات المختلفة ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الأليمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (نجاتي، ٢٠١٦، ١٧٩)

وهي تعبر عن نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره، وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع، وتقاس تلك المناعة من نتائجها، حيث إنها نتاج تفاعل مجموعة من المفاهيم القابلة للقياس كالتحصيل الأكاديمي، وتقدير الذات، والتنظيم الذاتي والقدرات العقلية، والدعم الأسري والاجتماعي ، ونمط التنشئة الأسرية، ومجموعة من عوامل الخطورة والإنتاجية (الجزار، ٢٠١٨، ٩).

ومن ضمن اهتمامات علم النفس الإيجابي بل ومن ابرزها أن تكون الحياة هادفة ذات المعنى، وكيفية بناء تلك الحياة وأن تكون طيبة وإيجابية وارتباطه أو تأثرها وتأثيرها بغيرها من المتغيرات. (جميل وداليا، ٢٠١٢، ١١)

وجودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة ، حتى إن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، يمثل في أحد مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى، والذي يتوقف بدرجة ما على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات الإنسان مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة (مصطفى، ٢٠٠٩، ٢٣١).

ونادراً ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية، وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة. غير أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على مدى محدد لهذا المصطلح، وقد يعود ذلك لحداثة تناوله، أو لاستخدامه في العديد من العلوم؛ لارتباطه بأكثر من مجال من مجالات الحياة. (الاشول، ٢٠٠٥، ٥).

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢- مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

٣- العلاقة بين مستوى المناعة النفسية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالآتي:

١. الحد البشري: طلبة الكليات الإنسانية والعلمية في جامعة تكريت.

٢. الحد الزمني: الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

٣. الحد العلمي: مقياسي المناعة النفسية وجودة الحياة.

خامساً: تحديد المصطلحات

• المناعة النفسية: عرفها كل من:

- (زيدان، ٢٠١٣): "بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة" (زيدان، ٢٠١٣، ص ٨٧٦).

- (فتحي، ٢٠١٩): "بأنها قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية" (فتحي، ٢٠١٩، ص ٥٥٦).

ويعرفها الباحث إجرائياً: المناعة النفسية هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة بعد الإجابة على فقرات المقياس المعد لقياس المناعة النفسية في هذه الدراسة.

• جودة الحياة: عرفها كل من:

- (عبد الفتاح واخرون، ٢٠٠٦): "بأنها الاستمتاع والترفيه بالظروف المادية في المحيط الخارجي، والشعور الذاتي بتحسين أحوال الفرد واشباع الرغبات في الحياة وتلبية الاحتياجات مع الإدراك بأهمية حياة الفرد فضلاً عن التمتع بصحة جسمية ونفسية عالية متوافقة مع اعراف وقيم المجتمع" (عبد الفتاح واخرون، ٢٠٠٦: ١٨٧).

- (منسي وكاظم، ٢٠١٠): "بأنها مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة واشباع الحاجات عبر نوعية البيئة المحيطة به، والخدمات التي تُعطى له الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية والبيئية، مع إدارة حسنة والاستفادة التامة من الوقت" (منسي وكاظم، ٢٠١٠، ص ٦٥)

ويعرفها الباحث إجرائياً: بأنها مجموعة ما يتم تقييمه من قبل الطلبة لجوانب حياتهم المختلفة من الناحية الصحية والنفسية والبيئة المحيطة، ويتم قياسها عن طريق ما يحصل عليه الطلبة في مقياس جودة الحياة المخصص لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: المناعة النفسية:

تسهم مجموعة من المثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية في إيصال الشخص إلى حالات من الانزعاج والتوتر النفسي عليه يعمل الجهاز المناعي النفسي بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها والرد عليها ايجابيا بشكل يحفظ توازنه العضوي جسمياً ونفسياً واجتماعياً (ملوحي، ٢٠٢٠، ص ٢٢)

أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي، الذي من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك والتحديات في حياته اليومية. وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة (الشريف، ٢٠١٦، ص ١٣).

وأشار العكيلي: إلى أن المناعة النفسية تعبر عن مقاومة ومواجهة الأحداث الضاغطة أو الظروف العصيبة بصورة ايجابية والحيلولة دون التأثير السلبي بها (العكيلي، ٢٠١٧، ص ٤٣٠)

وظائف المناعة النفسية:

أن وظائف المناعة النفسية تتضمن: تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح، التأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي الي حدوث تغيرات إيجابية، تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة، ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد، مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وسرعة السلوك المناسب. (Olah&Nagy&Toth, 2010: P103)

مكونات المناعة النفسية:

إن مكونات المناعة النفسية تباينت بين اهل الاختصاص فيرى (عصفور، ٢٠١٦) أن مكونات المناعة النفسية تتمثل في: (الدفاع الذاتي، والتحلي بصفة المساندة الذاتية، والتفكير المحفز، وتأكيد الذات، والتحكم في المخاوف، والاتساق الذاتي). (عصفور، ٢٠١٦، ص ٢١)

كما ترى (غنايم، ٢٠١٨) إلى أن مكونات المناعة النفسية هي: (الالتزام الديني، والتقاؤل، وحل المشكلات، والمبادرة الذاتية، والثقة بالنفس) (غنايم، ٢٠١٨، ص ٣٩٨).

أنواع المناعة النفسية:

١- مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد الصدمات والكروب والأزمات وهي في أصل تكوين الإنسان النفسي الذي هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب.

٢- مناعة نفسية مكتسبة: هي مناعة يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والشدائد حيث تعمل هذه الخبرات والمعارف كتطعيم نفسي ينشط الجهاز المناعي للفرد وتزيد من قدرته على تحمل الأزمات.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: هي مناعة يكتسبها الفرد من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته ومشاعره وطرده وساوس القلق وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذا الموقف (حنفي وآخرون، ٢٠١٦، ص ٤٤٧)

صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:

تتمثل صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية في الاتي:

- ١- التفكير الايجابي والقدرة على حل المشكلات.
- ٢- مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية.
- ٣- القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي.
- ٤- مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
- ٥- الإحساس بالسيطرة والتماسك.
- ٦- نمو وتطور وتقدير الذات.
- ٧- التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة والإقبال عليها.
- ٨- الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب.
- ٩- المبادرة الذاتية والثقة بالذات.
- ١٠- المرونة الشخصية والقدرات الشخصية والتركيز نحو الهدف (غنايم، ٢٠١٨، ص ٣٩٨)

أهمية المناعة النفسية للفرد:

تقوم المناعة النفسية بالعديد من الأدوار والمهام الجوهرية والتي تساعد الفرد على:

- ١- التعايش مع الصراعات الانفعالية والضغط وحماية الذات من الأذى الانفعالي.
- ٢- المرونة والتكيف مع التغيرات البيئة المختلفة.
- ٣- التبرير أو التفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست مندفة (علي، ٢٠١٩، ٦٠).

كما حدد (Olah&Nagy&Toth, 2010) دور المناعة النفسية في:

١- تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الايجابية الممكنة.

٢- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة.

٣- الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة.

٤- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد والتعامل الفعال مع

الضغط النفسي. (Olah&Nagy&Toth, 2010: P104)

ثانياً: جودة الحياة:

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً واسع الاستعمال فهو يستخدم في العديد من التخصصات مثل: الجغرافيا، الفلسفة، الأدب، الصحة، الاقتصاد، الطب، علم الاجتماع وعلم النفس، وكان علم النفس له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة، حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، يمثل في إحدى مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد الجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى والذي يتوقف بدرجة ما على أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة.

إن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين هما: الرفاه والتنعم، وكذلك يرتبط جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل: التنمية توسيع خيارات متعددة تضم حريات الانسان حقوق الإنسان والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان والتقدم الترقى في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي، والتحسين وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع (بو عيشة، ٢٠١٤: ٧٠)؛ كما أشار كاظم وعبد الخالق للعديد من التعاريف التي تزخر بها الأدبيات النفسية منها : القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد. (كاظم وعبد الخالق، ٢٠٠٦: ٣)

أبعاد جودة الحياة:

يشير حسن مصطفى إلى ثلاثة أبعاد الجودة الحياة وهي:

١- جودة الحياة الموضوعية: وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

٢- جودة الحياة الذاتية: وتعني كيف يشعر الفرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

٣- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الافكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (أبو الحسن وآخرون، ٢٠١٥: ٦).

وحسب كاورل رايف أن جودة الحياة النفسية تتضمن الأبعاد التالية:

١- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

٢- العلاقات الايجابية مع الآخرين: ويشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والمودة، القدرة على التواجد مع الآخرين، والقدرة على العطاء مع الآخرين.

٣- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

٤- الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة): وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

٥- الهدف من الحياة: وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف، مع المثابرة والإصرار. (بو عيشة، ٢٠١٤: ٨٢)

وتعد تصورات فينيتجودت وآخرون من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة وطرحوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة، والتي تتضمن بعدين:

١- البعد الذاتي: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: (الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة، والسعادة، والحياة ذات المعنى).

٢- البعد الموضوعي: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: (عوامل موضوعية مثل المعايير الثقافية، وإشباع الاحتياجات، وتحقيق الإمكانات السلامة البدنية) (أبو حلاوة، د.ت، ١٠).

ويشير لوتن وآخرون إلى انه يجب التوسع في المؤشرات الدالة على جودة الحياة لتشمل عمليات أكثر في محال الحاجات الاجتماعية والإنسانية، ويرون أن المؤشرات الموضوعية والذاتية لجودة الحياة تمثل متغيراً متصلاً، وأن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط عندما تكون بين مؤشر بيئي اجتماعي كمي مثل الدخل في مقابل حكم شخصي كيفي على الرضا عن هذا المظهر نفسه الرضا عن الدخل إلا انه في الكثير من الدراسات يصعب الوصول إلى هذا الفصل، خاصة عندما يكون مصدر المعلومات في كلتا الحالتين هو الشخص نفسه، وي طرح ذلك تساؤلاً حول التحيز في حالة التقارير التي يدلي بها الفرد عن المؤشرات

الموضوعية مثل الدخل والتعليم، إن التمييز بين المؤشرات الذاتية والموضوعية أمر نسبي وليس مطلقاً، ولذلك فإن احد الاتجاهات الأساسية في مجال جودة الحياة يؤكد على الاعتماد على المؤشرات الذاتية للجودة، حيث أنها تربط برفاهية الفرد، بينما تؤكد دراسات أخرى على ضرورة التركيز على الفرد وإدراكه الجودة الحياة، وتقييمه الذاتي للمؤشرات الموضوعية، مثل الدخل وعدد الاصدقاء (أبو الحسن وآخرون، ٢٠١٥، ٧)

مقومات جودة الحياة:

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة نذكر منها:

- ١- القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.
- ٢- الصحة الجسمية والعقلية الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- ٣- المعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية.
- ٤- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو أهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها.

وحسب منظمة الصحة العالمية تتمثل مقومات جودة الحياة في عدة عناصر هي:

- ١- الصحة الجسدية: وذلك من خلال القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم مثلاً اللياقة البدنية.
- ٢- الصحة النفسية: وهذا بالقدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- ٣- الصحة الروحية: وهي تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا مع النفس.
- ٤- الصحة العقلية: القدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة الجسم على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
- ٥- الصحة الاجتماعية: وذلك بالقدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (بو عيشة، ٢٠١٤، ٩٥)

الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

نظراً لتعدد تعارف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين والعلماء وكذلك بالنسبة للفلاسفة القدماء من خلال ضبط المسار التاريخي لهذا المفهوم الذي ادى الى تعدد وظهور العديد من الاتجاهات التي تفسر هذا المصطلح وهي:

١- الاتجاه النفسي: يرى أصحاب الاتجاه النفسي أن الإدراك محدد أساسي لجودة الحياة فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحى الاجتماعي كالدخل المسكن، العمل، التعليم يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد الجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه ويرتبط بمفهوم جودة العديد من المفاهيم النفسية منها: (القيم والإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية)، ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام وماوسلو (صلاح الدين ومحمد، ٢٠٠٩، ١٥٨)، وبالتالي فالأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرجاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة حياة الفرد كما ينظر إليها وفقاً للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد. (شيخي، ٢٠١٤، ٨٣)

٢- الاتجاه الطبي: ويهدف هذا المجال إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومختصي الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم عدة أبحاث في جودة الحياة التابعة لقسم الصحة بجامعة "تورينتو" بكندا تقول أن الهدف النهائي من دراسة جودة الحياة وتطبيق ذلك على حياة الناس تعيش حياة ذات جودة حياة لها معنى ويتم الاستمتاع بها. (شيخي، ٢٠١٤، ٨٣)

٣- الاتجاه الفلسفي: يؤكد في هذا الاتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار، وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة الحياة"، ومفهومها حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراغماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العلمي أو القيمة الفورية وليست المرجأة والمستوى العلمي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر، وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع الإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع تلمساً لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة

من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية. (أبو حلاوة، د.ت، ١٦)

٤- الاتجاه الاجتماعي: يرى المير هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأ منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد معدلات الوفيات معدل ضحايا المرض نوعية السكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع زملائه تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله. (الغندور، ١٩٩٩، ٢٤)

كيف تتحقق جودة الحياة :

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي:

١- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة: أن البعض يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية وان تصنيف ماسلو للحاجات يشتمل على خمسة مستويات للحاجات وهي: (الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة لتقدير الذات)، حيث أن إشباع الحاجات الأساسية هي ضرورة لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام قد تتفاوت من فرد لآخر من حيث درجة تحققها.

٢- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: حيث يعرف كل من عبد الحميد وكافي مفهوم الذات على أنه "فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي"، إن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة والعلاقات الاجتماعية" (أبو بكر، ٢٠١٥، ٦٠)

ثالثاً: دراسات سابقة

١- دراسة الجزار (٢٠١٨): والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة والكشف عن مدى الاختلاف في ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية والطلاب منخفضي المناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة

النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة.

٢- دراسة اسية وفاطمة (٢٠٢٣): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة-بالبيدة، وتكونت العينة من (٣١٢) من طلبة جامعتي البليدة، وتم تطبيق كل من مقياس جودة الحياة، ومقياس التوجه نحو المستقبل، واتبعت المنهج الوصفي، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لجودة الحياة ودرجة التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة، ووجود مستوى متدني من كل من جودة الحياة والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة.

٣- مدى الإفادة من الدراسات السابقة: إن للاطلاع على ما سبق دراسته من باحثين ودارسين أفاد الباحث في الاطلاع على الادبيات السابقة ومعرفة المشكلة بصورة تفصيلية، كما افاد الباحث من معرفة الأدوات المناسبة لبحثه وما هي الأساليب الإحصائية التي تناسب بحثه.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

منهج البحث:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وهو أحد مناهج البحث العلمي لأن المنهج الوصفي يقوم بجمع البيانات حول الظاهرة قيد الدراسة من أجل اختبار الفرضيات أو الإجابة على أسئلة البحث المتعلقة بالوضع الحالي للناس. وعادة ما يلجأ الباحث في هذا النهج إلى استخدام الاستبيانات، أو المقابلات الشخصية، أو الملاحظات كطرق لجمع البيانات. (الشايب، ٢٠١٢: ٢٦)

مجتمع البحث:

يشمل المجتمع المدروس طلبة جامعة تكريت في العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م).

عينة البحث:

تكونت العينة من طلبة كلية العلوم الاسلامية وطلبة كلية الاداب وطلبة كلية العلوم وطلبة كلية الزراعة، وبلغ حجم العينة (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين حسب الكليات أعلاه وللدراستين الصباحية والمسائية، وكما في الجدول التالي:

جدول (١)

عينة البحث الحالي بحسب الكليات الإنسانية والعلمية

ت	الكلية	العينة
١	كلية العلوم الإسلامية	١٠٠
٢	كلية الاداب	١٠٠
٣	كلية العلوم	١٠٠
٤	كلية الزراعة	١٠٠
المجموع		٤٠٠

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس المناعة النفسية ومقياس جودة الحياة.

١-مقياس المناعة النفسية:

تم استخدام مقياس المناعة النفسية الذي طوره (التخاينة، ٢٠١٨) بما يتناسب ومتغيرات البحث وأهدافه، يتناول أربعة ابعاد هي:

البعد الأول: البعد النمائي الوقائي يقيس الجوانب الإيجابية في حياة الفرد.

البعد الثاني: البعد النفسي الذاتي والذي يقيس الجوانب النفسية الذاتية والحياة الشخصية والسعادة والتفاؤل للفرد.

البعد الثالث: البعد الاجتماعي: يهتم بالعلاقات مع الآخرين.

البعد الرابع: البعد الفكري يقيس الجانب الايجابي من الأفكار المناسبة وامتلاك المشاعر الإيجابية. (التخاينة، ٢٠١٨، ٦٥)

الصدق والثبات لمقياس المناعة النفسية:

الصدق: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للاستفادة من رأيهم وإضافة أو حذف عبارة يرونها.

الثبات: ويقصد به (الاتساق الداخلي) للتأكد من أن كل فقرة متسقة مع المجال الذي تنتمي إليه وباستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، واصبح المقياس في صورته النهائية مؤلف من (٤٠) فقرة.

تعليمات الإجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن كيفية إجابة المفحوص عن كل فقرة، ووضع لكل فقرة مجموعة بدائل: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، اعارض، اعارض بشدة)، ولكل بديل وزن وحسب التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتتراوح درجات المقياس بين (٤٠) كحد أدنى و (٢٠٠) كحد أعلى، ومتوسط فرضي (١٢٠).

٢-مقياس جودة الحياة:

لقياس (جودة الحياة) لدى طلبة جامعة تكريت، تم استخدام مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية والذي قامت (بشرى احمد، ٢٠٠٨) بتقنيته، بما يتناسب ومتغيرات البحث وأهدافه، يتناول أربعة ابعاد هي:

البعد الأول: بعد الصحة الجسمية: يمثل الأنشطة الحياتية اليومية، الاعتماد على العقاقير الطبية، القوة والجهد، قابلية الحركة والتنقل، الألم والعناء، النوم والراحة، القدرة على العمل.

العدد الثاني: بعد الصحة النفسية: يمثل صورة الجسم والمظهر العام، والمشاعر السلبية، والمشاعر الإيجابية، وتقدير الذات، ومعتقدات الفرد الدينية والروحية، التفكير والتعلم، التذكر والتركيز.

البعد الثالث: بعد العلاقات الاجتماعية: ويتضمن فقرات تعرب عن العلاقات الشخصية، والمساندة الاجتماعية، والنشاط.

البعد الرابع: بعد البيئة: يمثل الموارد المادية، والحرية، والأمن واللمان المادي، والرعاية الصحية والاجتماعية من حيث التوفر والجودة، والفرص المتاحة لاكتساب المعارف والمهارات، والبيئة الطبيعية وما تتضمنه من تلوث. (اليامي، ٢٠٢١: ٢٠٨)

الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة:

الصدق: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للاستفادة من رأيهم وإضافة أو حذف عبارة يرونها.

الثبات: ويقصد به (الاتساق الداخلي) للتأكد من أن كل فقرة متسقة مع المجال الذي تنتمي إليه وباستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، وتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٤) فقرة.

تعليمات الإجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن كيفية إجابة المفحوص عن كل فقرة، ووضع لكل فقرة مجموعة بدائل: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، اعارض، اعارض بشدة)، ولكل بديل وزن وحسب التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتتراوح درجات المقياس بين (٢٤) كحد أدنى و (١٢٠) كحد أعلى، ومتوسط فرضي (٧٢).

الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات البحث الحالي فقد استعمل الباحث الوسائل الاتية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون.
- ٢- معامل الفا كرونباخ.
- ٣- المتوسط الحسابي.
- ٤- الانحراف المعياري.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج:

١-الهدف الأول: لتحقيق هذا الهدف والذي نصه (التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مجالات المناعة النفسية موضحة في الجدول رقم (٢)

جدول رقم (٢)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في ابعاد المناعة النفسية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
عالي	٠.٣٧١	٣.٩٥	النمائي الوقائي
عالي	٠.٤٦٢	٣.٩٢	النفسي الذاتي
عالي	١.٠٨٧	٣.٩١	الاجتماعي
متوسط	٠.٤٧٢	٣.١٧	الفكري
عالي	٠.٣٣٧	٣.٧٤	الدرجة النهائية للمقياس

يتبين أن مستوي فقرات مقياس المناعة النفسية ذات مستوي عالي حيث حصل المقياس على متوسط بلغ (٣.٧٤)، وهو مستوى عالي من المناعة النفسية لطلبة جامعة تكريت.

ويفسر الباحث هذه النتيجة لوجود وعي لدى طلبة جامعة تكريت بأهمية المناعة النفسية، والتي تساعدهم على التكيف والتوافق مع تحديات الحياة ويعزز الثقة بالنفس.

٢-الهدف الثاني: والذي ينص على (التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟)، ولأجل ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس جودة الحياة والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في ابعاد جودة الحياة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	٠.٣٤١	٢.٣٣	الصحة الجسمية
ضعيف	٠.٣٦٦	١.٩٥	الصحة النفسية
ضعيف	٠.٣٨٩	١.٩١	العلاقات الاجتماعية
ضعيف	٠.٢٧٥	١.٩٩	البيئة
ضعيف	٠.٢٧٢	٢.٠٤	الدرجة النهائية للمقياس

ومن الملاحظ أن الدرجة الكلية عن جميع فقرات مقياس جودة الحياة ضعيفة حيث حصل المقياس على متوسط بلغ (٢.٠٤)، عليه يتم الحكم بأن مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعة ضعيف، ويفسر الباحث هذه النتيجة الي عدم توافر المواقف الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي بسبب طبيعة الحياة الجامعية وكثرة المقررات والامتحانات وما يتبعها من قلة التفاعل المباشر بين الأفراد في المواقف الحياتية.

٣-الهدف الثالث: لتحقيق هذا الهدف والذي نصه (العلاقة بين مستوى المناعة النفسية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟) تم حساب معامل الارتباط-بيرسون-كما في الجدول التالي:

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين مستوى المناعة النفسية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدالة
المناعة النفسية	٤٠٠	١٥٩.٩٧	٣٣.١٨	٠.٠٩	ضعيف
جودة الحياة		٤٧.٥٢	١٦.٣٧		

يوضح الجدول أن معامل الارتباط بين المقياسين بلغ (٠.٢٠٩) وهذا يعني أن هناك ارتباط ضعيف بين المناعة النفسية وجودة الحياة، يفسر الباحث ضعف الارتباط بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بان المناعة النفسية قدرة فردية تعمل على تطور وتقدير الذات لدي الإنسان لمواجهة الأزمات بطريقة توافقية بعيدة عن اعتلال الصحة النفسية، أي أن المناعة النفسية مسألة فردية بينما ترتبط جودة الحياة بالبيئة والمحيط والتفاعل الاجتماعي في وجود الآخرين والتصرف في المواقف الاجتماعية، فالمناعة النفسية نظام وجداني، أما جودة الحياة كما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ثانيًا: الاستنتاجات:

قدم الباحث الاستنتاجات الآتية:

١. أن المناعة النفسية حالة موجودة عند طلبة الجامعة وترتبط بكثير من الأسباب ومنها طبيعة التنشئة الاجتماعية وتوفر الثقافة المجتمعية والمتابعة المستمرة من قبل الهيئات التدريسية والافراد والاسرة.
٢. أن جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتبط بالصحة الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية وطبيعة البيئة المحيطة مما ينعكس على واقع الطلبة سلباً أو ايجاباً.
٣. أن المناعة النفسية كانت علاقتها ضعيفة مع جودة الحياة بسبب ما يرافق الحياة الجامعية من انشغال ومقررات، وهي حالة موجودة عند طلبة الجامعة وتحتاج لمزيد من الدراسات.

ثالثاً: التوصيات:

أوصى الباحث بما يأتي:

١. التعزيز من رفع مستوى المناعة النفسية من خلال البرامج الإرشادية التي تعمل على تطوير القدرات لدى طلبة الجامعة.
٢. مشاركة طلبة الجامعة في تقديم المبادرات الاجتماعية عبر الوسائط التكنولوجية المختلفة للمزيد من إيجاد فرص للمواقف الاجتماعية التفاعل الاجتماعي.
٣. إجراء دراسات تتعلق بالمناعة النفسية وجودة الحياة لفئات عمرية مختلفة للمقارنة بينهم.
٤. الاهتمام بموضوع المناعة النفسية عند طلبة الجامعة وتأثير ذلك على مستويات طلبة الجامعة من حيث التحصيل والعلمية.
٥. نشر ثقافة المناعة النفسية وتبادل المعلومات المتعلقة بقواعدها ومبادئها، والتعريف بأساليبها المختلفة، وتشجيع الأنشطة التنافسية بكافة أشكالها.
٦. إقامة ندوات ومؤتمرات ودورات تدريبية في مجال المناعة النفسية وجودة الحياة للاطلاع على كل ما هو جديد في هذا السياق.

رابعاً: المقترحات:

١. تقديم دراسة بحثية تتناول المناعة النفسية وعلاقته بالاستقلال المعرفي لدى طلبة الجامعة.
٢. اجراء بحث يتحرى عن علاقة جودة الحياة مع الدافعية للإنجاز لدى الطلبة.
٣. اجراء دراسة عن الطلبة وأثر المناعة النفسية في حياتهم الاكاديمية.

Sources

1. Abu Al-Hassan, Samira, and others (2015), Quality of Life: Its Aspects, Dimensions, Determinants, and How to Measure and Improve It, Journal of Educational Sciences, Issue 2, Vol. 1, April 2015.
2. Abu Bakr, Amal Ibrahim (2015), Psychological Stress and Its Relationship to Quality of Life among Diabetic Patients, Unpublished Master's Thesis, University of Sudan.
3. Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed (n.d.), Quality of Life: Concept and Dimensions, Annual Scientific Conference of the Faculty of Education, Alexandria University.
4. Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed Abdel-Gawad (2014), Positive Psychology: Its Nature, Foundations, and Future Prospects, Publications of the Arab Psychological Sciences Foundation, Issue 24.
5. Assia, Dawida, and Fatima Al-Zahraa Al-Yazidi (2023), Quality of Life and Its Relationship to Future Orientation among a Sample of University Students in Blida, Journal of the University of Psychological Studies and Educational Sciences, Volume (8), Issue (1), 2023, Algeria.
6. Al-Ashwal, Adel Ezz El-Din (2005), "Quality of Life from a Social, Psychological, and Medical Perspective," Proceedings of the Third Scientific Conference: Psychological and Educational Development of the Arab Individual in Light of Quality of Life, Zagazig University.
7. Bou Aisha, Amal (2014), "Quality of Life and Psychological Identity among Victims of Terrorism," Unpublished PhD Thesis, University of Mohamed Kheider, Biskra.
8. Al-Takhayneh, Qusay Khaled (2018), "The Role of Psychological Immunity in Predicting Psychological Empowerment among Mutah University Students in Light of Some Demographic Variables." Master's Thesis, Mutah University, College of Graduate Studies, Jordan.
9. Al-Jazzar, Rania Khamis (2018), "Psychological Immunity among University Students and Its Relationship to Moral Intelligence and Academic Performance," Journal of Scientific Research in the Arts, Vol. 7, No. 19.
10. Gamil, Samia Taha, and Dalia Khairy Abdel Wahab (2012), "Quality of Life in Light of Some Multiple Intelligences Among Secondary School Students from Different Majors," Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Issue 22, Part 1, February.
11. Hanafi, Iman Nabil et al. (2016), "Psychological Immunity among Mothers of Mentally Disabled, Educable Children and Its Relationship to Their Children's Social Competence," Journal of Educational and Social Studies, Helwan University, Faculty of Education, Volume 22, Issue 3.

12. Zidan, Essam Mohamed (2013), "Psychological Immunity: Its Concept, Dimensions, and Measurement," Journal of the Faculty of Education, Egypt, (Issue 51).
13. Al-Shaib, Abdul-Hafiz Qasim (2012), "Foundations of Educational Research," 2nd ed., Wael Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.
14. Al-Sharif, Rula Ramadan Muhammad (2016). The Effectiveness of a Counseling Program to Strengthen the Psychological Immune System and Reduce Post-Traumatic Stress Disorders among Adolescents from Families Affected by the Recent Aggression on Gaza in 2014. Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University of Gaza.
15. Shikhi, Maryam (2014). The Nature of Work and Its Relationship to Quality of Life - A Field Study in Light of Some Variables. Unpublished Master's Thesis, Abu Bakr Belkaid University, Tlemcen.
16. Salah El-Din Tahseen and Muhammad Tawfiq (2009). Quality of Life for Arab Children with Special Needs within the Framework of the Essence of the Philosophy of Children's Rights. Scientific Research Series, Issue 27, Cairo.
17. Abdel-Al, Tahia Muhammad Ahmad, and Mustafa Ali Ramadan (2013). Enjoying Life in Relation to Some Positive Personality Variables: A Study in Positive Psychology. Journal of the Faculty of Education, Benha, Issue 93, Part 2.
18. Abdel Fattah, Fawqia Ahmed, and others (2006), Family, school, and community factors predicting quality of life among children with learning difficulties in Beni Suef Governorate, Proceedings of the Fourth Scientific Conference: The Role of the Family and Civil Society Institutions in Identifying and Caring for People with Special Needs, Faculty of Education, Beni Suef University.
19. Asfour, Iman Hassanein (2013), Activating Psychological Immunity to Develop Positive Thinking Skills and Reduce Teaching Anxiety among Female Student Teachers in the Philosophy and Sociology Department, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Association of Educators, Part 3 (Issue 42), pp. 11-63.
20. Asfour, Iman Hassanein (2016), Activating Psychological Immunity: Strengthening Positive Thinking: An Educational Perspective. First Edition, Cairo, Egypt: Egyptian Distribution Office.
21. Al-Akeili, Jabbar Wadi Bahedh (2017). Psychological Immunity among University Students and Its Relationship to Self-Awareness and Forgiveness. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association (Issue 81), pp. 423-454.
22. Ali, Amani Adel Saad (2019). Psychological Immunity and Its Relationship to Perceived Family Resilience Factors among Mothers of Learnable Children with Intellectual Disabilities. The Egyptian Journal of Psychological Studies. Vol. 29 (Issue 104), pp. 51-104.

23. Ghanem, Amal Mohammed Hassan (2018). A Religious Psychological Counseling Program to Activate Psychological Immunity and Its Impact on Achieving Intellectual Security among Gifted Students in Secondary School. Journal of Psychological Counseling (Issue 55), pp. 384-426.
 24. Al-Ghandour, Muhammad (1999), Problem-Solving Style and Its Relationship to Quality of Life: A Theoretical Study, Sixth International Conference, Ain Shams University.
 25. Fathi, Nahed Ahmed (2019), Perceived Self-Efficacy, Problem-Solving Ability, and Goal Orientation as Predictors of Psychological Resilience among Academically Outstanding Female Students, Journal of Psychological Studies, Egypt, Volume 29, Issue 3, pp. 549-618.
 26. Kazem, Ali Mahdi, and Abdul Khaliq Najm Al-Bahdali (2006), Quality of Life among Omani and Libyan University Students: A Comparative Cultural Study, Scientific Journal of the Arab Open Academy, Denmark.
 27. Al-Kahimi, Wajdan Abdul Aziz, et al. (2011), Child and Adolescent Mental Health, Fourth Edition, Riyadh: Al-Rushd Library.
 28. Al-Maliki, Hanan Abdel Rahim (2011), Depression, Personal Meaning, and Psychological Quality of Life among a Sample of Female Students at the Faculty of Education, Umm Al-Qura University, in Light of Some Variables, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, Issue 145, Vol. 3.
 29. Mustafa, Hanem Mustafa (2009), Constructing a Student Quality of Life Scale for Secondary School Students, Journal of the Faculty of Education, Ismailia, Issue 3.
 30. Malouhi, Nasser Mohi El-Din (2020). The Psychological Immune System: Strength and Creativity. Syria: Dar Al-Ghusq Publishing House.
 31. Mansi, Mahmoud Abdel Halim, and Kazem Ali Mahdi (2010). Development and Standardization of the Quality of Life Scale for University Students in the Sultanate of Oman and Jordan. Amarabaq, Vol. 1, No. 1.
 32. Manoukh, Sabah Marshood, and Taha Abdel Hamid (2019). Psychological Immunity among Intermediate School Students. Tikrit University Journal for Humanities. Tikrit. (Issue 26). pp. 372-394.
 33. Najati, Ghani (2016). Psychological Immunity and Its Relationship to Parental Acceptance among a Sample of Students from the Faculty of Education at Damascus University. Al-Baath University Journal (38), 18.
- مصدر داخلي
34. Tikrit University Al-Yami, Muhammad Hussein (2021). Standardization of the World Health Organization's Brief Quality of Life Scale among a Sample of Students at Najran University in the Kingdom of Saudi Arabia. Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, Vol. 2, No. 29.