



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

ديالى ،

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير تربية في
(علم النفس التربوي)

رسالة قدمتها الطالبة
نادية محمد رزوقي الأعجم

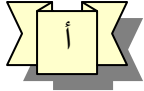
بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
هيثم أحمد علي الزبيدي

1434هـ

2013م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشُّورَى الرَّحُوفِ الدُّجَانِ الْغَائِثَةِ الْأَحْقَفِ
 مُحَمَّدِ الْفَيْيُحِ الْمُجْرَتِ قَبِ الدَّارِيَاتِ الْهُطُورِ
 الْجَنَّةِ الْقَبَكْرِ الرَّحْمِ الْوَأَقِعَتِ الْجَدِيدِ الْجَمَالَةِ
 الْجَشْرِ الْمُتَبَحَّرِ الصَّفِّ الْجَمْعَةِ الْمُنَافِقُونَ النَّعَابِينَ
 الطَّلَاقِ التَّحْفِينِ الْمَلِكِ الْقَبَلَةِ الْجَقَلَةِ الْمَعْلُوجِ
 نَوْحِ الْجَنِّ الْمُزْمَكِ الْمُدَثِّرِ الْقِيَامَةِ الْإِنْسَانِ الْمُرْسَلَاتِ
 النَّبَاِ النَّازِعَاتِ عَبَسَ التَّكْوِينِ الْإِنْفِطَرِ
 الْمُطْفِفِينَ الْإِنشِقَاقِ الْبُرُوجِ الطَّارِقِ الْأَعْلَى الْغَاشِيَةِ

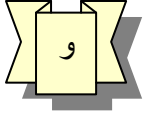


الفَجْرُ البَلَدُ الشُّمْسُ اللَّيْلُ الضُّحَى الشَّرْحُ التَّيْنُ

العَلَقُ القَتَادُ

صَدْرُكَ اللُّبُّ العَظِيمُ
صَدْرُكَ اللُّبُّ العَظِيمُ

(البقرة / 286)

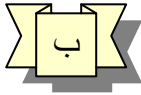


الإهداء

- إلى من علمني إن الطموح لا حدود له (والدي العزيز رحمه الله) .
- إلى من علمتني العطاء بدون حساب نبع الحنان والمحبة
(والدتي العزيزة أدامها الله) .
- إلى ثمرة حياتي ونورها ينابيع المستقبل (أطفالتي) .
- إلى جميع أخوتي وكل من وقف إلى جانبي .

أهدي ثمرة جهدي المتواضع حبا وتقديرا ...

الباحثة



بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ " المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة " التي قدمتها الطالبة (نادية محمد رزوقي الأعجم) ، قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) .

التوقيع :

أ.م.د. هيثم أحمد علي الزبيدي
المشرف

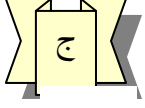
2013 / /

بناء على التوصيات المتوافرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع :

أ.م.د. عبد الحسن عبد الأمير أحمد
رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

2013 / /

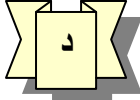


بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ " المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة " التي قدمتها الطالبة (نادية محمد رزوقي الأعجم) ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع :
اللقب العلمي : أستاذ دكتور
الاسم : إبراهيم رحمن حميد
التاريخ : / / 2013

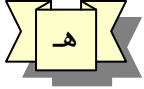


بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير العلمي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ " المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة " التي قدمتها الطالبة (نادية محمد رزوقي الأعجم) ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) ، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع :
اللقب العلمي : أستاذ دكتور
الاسم : محمود كاظم التميمي
التاريخ : 2013 / /



بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار أعضاء لجنة المناقشة

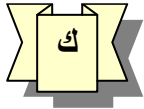
نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة ، أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ " **المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة** " وقد ناقشنا الطالبة (**نادية محمد رزوقي الأعجم**) ، في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) ، وبتقدير (امتياز) .

التوقيع :	التوقيع :
اللقب العلمي : أستاذ مساعد	اللقب العلمي : أستاذ مساعد
الاسم : سولاف فائق محمد علي	الاسم : د.مظهر عبد الكريم سليم
التاريخ : / / 2013	التاريخ : / / 2013
(عضواً)	(عضواً)

التوقيع :	التوقيع :
اللقب العلمي : أستاذ مساعد	اللقب العلمي : أستاذ مساعد
الاسم : د.لطيفة ماجد محمود	الاسم : هيثم أحمد علي
التاريخ : / / 2013	التاريخ : / / 2013
(رئيس اللجنة)	(المشرف)

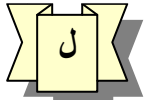
صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى .

التوقيع :
أ.م.د.نصيف جاسم محمد الخفاجي
عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
2013 / /

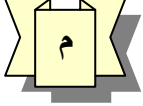


ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	الآية القرآنية	1
ب	إقرار المشرف	2
ج	إقرار الخبير اللغوي	3
د	إقرار الخبير العلمي	4
هـ	إقرار أعضاء لجنة المناقشة	5
و	الإهداء	6
ز	شكر وامتنان	7
ح - ي	مستخلص الرسالة باللغة العربية	8
ك - م	ثبت المحتويات	9
م	ثبت الأشكال	10
ن - س	ثبت الجداول	11
ع	ثبت الملاحق	12
16 - 1	الفصل الأول / التعريف بالبحث	13
5 - 1	مشكلة البحث	14
13 - 5	أهمية البحث	15
13	أهداف البحث	16
14	حدود البحث	17
17 - 14	تحديد المصطلحات	18
63 - 18	الفصل الثاني / إطار نظري ودراسات سابقة	19
26 - 19	أولا / المناعة النفسية	20
22 - 21	مظاهر المناعة النفسية	21
22	أعراض فقدان المناعة النفسية	22
25 - 22	العوامل التي تساعد على تقوية المناعة النفسية	23
26	المناعة النفسية والأيمان	24
27 - 26	أنواع المناعة النفسية	25
34 - 27	ثانيا / المساندة الاجتماعية	26
31 - 29	أنواع المساندة الاجتماعية	27
32 - 31	أبعاد المساندة الاجتماعية	28
35 - 32	المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية	29
41 - 35	نظريات مشتركة في تفسير المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية	30
48 - 42	نظريات انفرادية في تفسير المناعة النفسية	31
56 - 48	النظريات والنماذج التي تفسر المساندة الاجتماعية	32

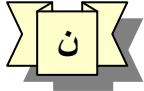


57	الدراسات السابقة	33
59 - 57	أولا / دراسات سابقة عن المناعة النفسية	34
67 - 60	ثانيا / دراسات سابقة عن المساندة الاجتماعية	35
91 - 68	الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته	36
70 - 69	أولا / مجتمع البحث	37
70	عينة البحث	38
94 - 71	أداتا البحث	39
95	التطبيق النهائي	40
95	الوسائل الإحصائية	41
109 - 96	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	42
108	الاستنتاجات	43
109 - 108	التوصيات	44
109	المقترحات	45
126 - 110	المصادر	46
154 - 127	الملاحق	47
A - B	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	48



ثبت الأشكال

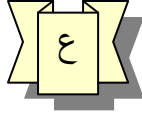
الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
41	هرم ماسلو	1
53	انموذج الأثر الرئيس للإسناد الاجتماعي	2
54	انموذج الوقاية من الأحداث الضاغطة	3
56	العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية	4



ثبت الجداول

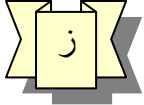
الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
69	عدد الطلاب موزعين حسب الكليات والجنس	1
70	عينة البحث موزعة على كليات جامعة ديالى	2
72	آراء المحكمين في صلاحية مقياس المناعة النفسية	3
73	الفقرات المعدلة في ضوء آراء المحكمين لمقياس المناعة النفسية	4
75	معاملات تمييز فقرات المناعة النفسية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين	5
78	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	6
80	الثبات بطريقة إعادة الاختبار	7
82	عدد الفقرات في كل مجال من مجالات المقياس	8
83	آراء المحكمين في صلاحية مقياس المساندة الاجتماعية	9
83	الفقرات المعدلة في ضوء آراء المحكمين لمقياس المساندة الاجتماعية	10
84	بدائل مقياس المساندة الاجتماعية والأوزان التي أعطيت لها	11
86	معاملات تمييز فقرات المساندة الاجتماعية بأسلوب العينتين الطرفيتين	12
89	معاملات ارتباط فقرات مقياس المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للمقياس	13
90	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب المادي)	14
90	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب السلوكي)	15
91	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب العاطفي)	16

91	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب المعرفي)	17
92	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب التقويمي)	18
92	معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	19
93	معاملات ارتباط المجال بالمجال لمقياس المساندة الاجتماعية	20
97	مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة	21
99	المناعة النفسية تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث)	22
100	المناعة النفسية تبعا لمتغير التخصص (علمي - إنساني)	23
102	المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة	24
103	المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث)	25
104	المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص (علمي - إنساني)	26
106	الاختبار الفائي الكلي لتحليل الانحدار المتعدد	27
106	خلاصة الانحدار المتعدد للمناعة النفسية مع متغيرات الدراسة	28



ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	تسلسل الملحق
128	دراسة استطلاعية للمناعة النفسية	1
129	دراسة استطلاعية للمساندة الاجتماعية	2
131 - 130	أسماء المحكمين من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والإرشاد وعلم النفس التربوي الذين عرض عليهم أدوات البحث لغرض الحكم على مدى صدق فقراته	3
138 - 132	استبانة آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس (المناعة النفسية)	4
145 - 139	تعليمات للإجابة عن مقياس المناعة النفسية	5
149 - 146	استبانة آراء المحكمين في صلاحيات فقرات مقياس (المساندة الاجتماعية)	6
153 - 150	تعليمات للإجابة عن مقياس المساندة الاجتماعية	7
154	كتاب تسهيل المهمة	8



بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وامتنان

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على رسوله الكريم نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه أجمعين .

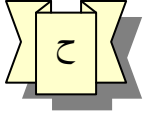
أحمد الله كثيراً واشكر فضله الذي يسر لي أمري ومنحني القوة والعزم على أتمام هذا البحث والإفادة من العلم والمعرفة ووفقني إلى الانتهاء من هذا البحث المتواضع , وما كان لهذا العمل إن يتم إلا بتوفيق الله .

تمسكا بقول الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) , أتقدم بالشكر العميق إلى جامعة ديالى وعمادة كلية التربية للعلوم الإنسانية وأساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية الأفاضل وأقدم شكري لأستاذي العزيز الدكتور هيثم احمد الزبيدي الذي اشرف على هذا البحث وقدم لي المساعدة على أتمامه , وأتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة المحكمين لما بذلوه من جهد مشكور في تحكيم أدوات هذا البحث ولما قدموه من نصح ومشورة , وأتقدم بالشكر العميق للدكتور (صالح مهدي صالح) لما بذله من جهد كبير في مساعدتي وإعطائي جزء من وقته كلما احتجت لذلك فكل الشكر والاعتزاز والعرفان له . وأتقدم بالشكر للدكتور (خضير خلف الكيالي) لما أبداه من مساندة لي , وأقدم شكري للدكتورة (نسرين جبار) والأستاذ (أحمد جاسم) لما أبدوه من مساعدة لي . وأقدم شكري لكل زملائي الذين ساعدوني في تطبيق أدوات البحث وشكري للطلبة الذين ساهموا في الإجابة عن أدوات البحث , وأقدم شكري لعائلتي إخوتي وأخواتي لما أبدوه من مساندة ومساعدة في كل المجالات , وأخيراً أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى كل من مد لي يد العون والمساعدة وأسدى لي نصحا أو عوناً أو توجيهاً أو إرشاداً إلى أن أنجزت هذا العمل .

الباحثة

نادية محمد

رزوقي



المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية
(علم النفس التربوي)

مستخلص رسالة قدمتها الطالبة
نادية محمد رزوقي الأعجم

إشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
هيثم أحمد علي الزبيدي

1434هـ

2013م

مستخلص البحث

يعد مفهومي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بهما في الآونة الأخيرة لأن وجودهما دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية وتعد عامل رئيس ومهم في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض , وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين , وان المساندة الاجتماعية لها تأثير كبير على مناعة الفرد النفسية .

استهدف البحث الحالي التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى والتعرف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى بعض المتغيرات مثل (النوع والتخصص) .

وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لاستخراج نتائج بحثها وتحقيق أهدافها وتكونت عينة التحليل الاحصائي من 400 طالب وطالبة للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 630 طالب من كليات جامعة ديالى , ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بأعداد مقياسين لقياس متغيرات البحث وهما :

- أ- مقياس للمناعة النفسية .
- ب- مقياس للمساندة الاجتماعية .
- واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من نتائج الدراسة .
- أ- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية .
- ب- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .
- ج- معامل الارتباط المتعدد .
- ح- الاختبار الفائي الكلي وتحليل الانحدار المتعدد لإيجاد العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية .

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية :

إن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية وان هناك فروقاً دالة إحصائياً في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث وكانت لصالح الذكور وان هناك فروق دالة إحصائياً في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي , وإن طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية وهناك فروق دالة إحصائياً في درجة المساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث وكانت النتيجة لصالح الإناث وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المساندة الاجتماعية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني , وقد تبين أن هناك علاقة قوية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية فكما قويت المساندة الاجتماعية قويت المناعة النفسية . وأيضاً تبين إن هناك متغيرات ارتبطت بدلالة معنوية مع المناعة النفسية هي المساندة الاجتماعية والنوع وان النوع ارتبط بأعلى إسهام يليه المساندة الاجتماعية , أما متغير التخصص فإسهامه ضعيف جداً .

وتوصلت الباحثة إلى بعض التوصيات منها :

1. تقديم برامج إرشادية لتعليم الطلبة كيفية مواجهة الضغوط النفسية مما يزيد ويقوي من المناعة النفسية ويقدمها للطلبة وخاصة الطالبات .



2. تقديم المساعدة المادية والمعنوية لطلبة الجامعة من أجل تمكنهم من مواجهة الأحداث الضاغطة وخاصة الاقتصادية .
وتوصلت الباحثة إلى بعض المقترحات منها :
1. إجراء دراسة تتناول المناعة النفسية وعلاقتها بقدرة الفرد على حل المشكلات .
2. إجراء دراسة تتناول المناعة النفسية وعلاقتها بالأمراض النفسية .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- ❖ مشكلة البحث .
- ❖ أهمية البحث .
- ❖ أهداف البحث .
- ❖ حدود البحث .
- ❖ تحديد المصطلحات .

مشكلة البحث :

يعد مفهوم المناعة النفسية (Psycho-immunity) ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به على أنه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي , فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الإنسان في التغلب على المواقف الضاغطة , إذ إن للإنسان مقدرة محددة على التحمل ومقاومة الضغوط (أي مناعة نفسية محددة) وان المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها (matheny , 1993 , p.3159) .

أكد (سلي Selye) أن استمرار التعرض إلى الشدائد والمحن يؤدي تدريجياً إلى انهيار مقاومة الفرد وأنه يفقد القدرة على المقاومة والمواجهة ويصبح إنساناً ضعيفاً ذا صحة مهددة ومعنويات منخفضة ويصبح عاجزاً عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به مما يجعله سلبياً كثير الشكوى والقلق من المستقبل , لأن هذه الضغوط تصيب مشاعر الإنسان وكل قدراته الأخرى بما فيها القدرة على المواجهة والتفكير السليم وإدراكه لنفسه وللعالم المحيط به (Marzieh , 2005 , p.136) .

أكد هارس (Haress) على الخبرات التي يمر بها الفرد في نموه النفسي خاصة في مراحل طفولته الأولى ، إذ يكون عاجزاً عن التعبير اللفظي لمشاعره وانفعالاته وحيث لا يسمح له نموه اللفظي بتكوين معاني سببية مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى تسجيل مشاعر معينة تعمل على تكوين مفهوم معين عن الذات ويصبح هذا المفهوم بما يحتويه من مشاعر بمثابة مصدر للإحباط لا يمحي أو يصعب محوه أن وجدت هذه المشاعر طريقها إلى التسجيل في المخ . وما يقصد بالقول بأن المخاوف وعوامل الكبت وأنواع الصراع وغير ذلك من مصادر إحباط داخلية هي حصيلة لما تعلمه الفرد في أثناء نموه (عبد الغفار , 1970 , ص 11) .

ذهب موسى 1989 إلى أبعد من ذلك إذ يرى أن الأحداث الضاغطة تؤثر على دوافع الضبط الداخلي والخارجي للفرد تأثيراً بالغا فعندما تكون الظروف البيئية الخارجية

عائقاً أمام تحقيق أهداف الفرد وتضطره مع الزمن إلى الاعتقاد بالضبط الخارجي مما يفقده الثقة بنفسه وتجعله بائساً مستسلماً لا يقدر على تحمل المسؤولية ولا يثق بقدراته مما يعطل تفكيره ويجعله قلقاً مكتئباً وبينهار سلم القيم وتتعلطل فعالية الميول الايجابية وتستنزف الطاقة السلوكية فيصاب بالعجز الذي يقصد به ضعف القدرة على مواجهة المواقف المصيرية (أي فقدان تام للمناعة النفسية لديه) (موسى , 1989 , ص 56) .

وقد يساء توجيه الفرد أو قد يحال بينه وبين الحياة العادية الصحية نتيجة الصعوبات التي يواجهها إذ تتعد أساليب الحياة وأسبابها غير أنه يستمر في الحياة ولديه القدرة على أن يفكر ويقاوم ما يواجهه من مشقات (عبد الغفار , 1970 , ص 49) .

وتعد شريحة الطلبة من الشرائح التي تتعرض لأنواع من الضغوط والمشكلات التكيفية التي من شأنها أن تزيد القلق الاجتماعي لديهم وتضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلباً في سلوك الطلبة وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة (جمال , 1997 , ص 1) .

إذ إن ضعف المناعة النفسية يولد خطراً كبيراً على صحة الطالب واتزانه كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي (أبو مصطفى وآخرون , 2008 , ص 350) .

ويمتد تأثير هذه الضغوط النفسية ليشمل مختلف جوانب حياة الطالب وصحته الجسدية والنفسية , فضلاً عن أدائه مما ينعكس سلباً على المجتمع بأكمله , ومن هنا جاءت أهمية العناية بإيجاد الحلول المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية وكيفية مقاومتها . وما من صدمة تتفق دلالاتها تماماً عند مختلف الأفراد فالمواقف التي يعيشها الشخص تعمل على صياغة الشخصية من حيث ما تنتهي به إلى اكتسابه عادات وقيم وتقاليد أو من حيث ما تتاله به من أحداث وصددمات (مخيمر وآخرون , 1968 , ص 108) .

والطلبة شأنهم شأن أي إنسان به حاجة إلى العلاقات الحميمة التي تربطهم بالآخرين والتي يشعر من خلالها الفرد بأنه جزء من المجموعة وأن هناك من يشاركه أفكاره واهتمامه ويمد له يد العون إذا ما احتاج المساعدة , إذ أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى طبيعة وبناء الروابط الاجتماعية بين الفرد والآخرين من ذوي الأهمية في حياته وذلك بتقديم المساندة خلال فترات الشدائد والأزمات (الأميري , 1998 , ص 2) .

هذا وقد اختفت بعض القيم التي كانت سائدة في حياة الناس بل وكان لها وجود حقيقي فيما مضى مثل التآزر والتعاطف والتواد والتراحم والمحبة , وسيطرت على العلاقات بين الناس قيم غريبة عن الإنسان وأصبحت العلاقة بين فردين تتحدد بمدى ما يأخذ كلا من الآخر , ولم يعد هناك من البشر من يقيم مع أخيه الإنسان علاقة على أسس إنسانية حقيقية (عبد الغفار , 1972 , ص 49) .

أن سلوك الفرد مرتبط بالجماعة بل أن اتجاهه من نفسه يعد مباطنة لصلات بينية فالأنا العليا تنشأ عن طريق التباطن مع السلطة الخارجية فكل فرد هو جماعة صغيرة مباطنة ويصعب على الإنسان أن ينفرد في استقلال وعزلة عن الناس جميعاً من الناحية النفسية (مخيمر وآخرون , 1968 , ص 108) .

وأن طلبة الجامعة في العراق قد تعرضوا شأنهم شأن باقي أفراد المجتمع إلى العديد من الضغوطات النفسية التي قد أسهمت في أضعاف مناعتهم النفسية , خاصة أن هذه الضغوطات كانت خارج سيطرتهم فهي ضغوط خارجية لم يكن لهم بها دور متمثلة بفترات الحصار والحروب والنزاعات الداخلية , مما نحتاج إلى دراسة علمية توصف مدى هذه المعاناة وتوضح مقدار المناعة النفسية لدى هذه الشريحة . وبما أن الباحثة قد عايشت هذه الشريحة وكانت جزء منهم رأت من الضرورة توصيف وقياس المناعة النفسية لديهم .

وقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على مجموعة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (30) طالباً وطالبة وقد قدمت لهم استبانة مفتوحة ويتكون من سؤالين الأول : (هل تعتقد أن طلبة الجامعة قادرون على مواجهة الأزمات والشدائد والصعاب وتحملها في

الوقت الحاضر) ؟ والثاني (هل يحصل الطالب الجامعي على مساندة اجتماعية عندما يحتاج إلى ذلك) ؟ وكان جواب الطلبة متبايناً بين قدرتهم على ذلك وعلى العكس منه وملحق (1,2) يوضح ذلك , مما جعل الباحثة أن تتمكن بقياس قدرة الطلبة على مواجهة المشاكل ومعرفة مدى تمتعهم بالمناعة النفسية وقياس مستوى المساندة الاجتماعية التي يحظون بها .

وترى الباحثة أن العلاقات الاجتماعية في المجتمع بشكل عام ومجتمع طلبة الجامعة بشكل خاص تعاني من ضعف , خاصة تلك العلاقات القائمة على المساعدة والمساندة بين الطلبة , فضلاً عن ما وجدته الباحثة من قلة في الدراسات التي تتناول هذين المتغيرين بشكل مترابط في الجامعات العراقية والاهتمام ضعيف لمثل هذه الدراسات التي تعنى بشخصية الطالب الجامعي .

لذلك تتحدد مشكلة البحث بالإجابة عن السؤال الآتي (ما طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ؟

أهمية البحث :

أن الطالب في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية . إذ إن الطالب عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود مناعة نفسية لديه فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه (السواس , 2001 , ص 247) .

فإذا فشل الطالب في مواجهة الضغوط ساء توافقه النفسي والشخصي والاجتماعي (مزاهره وآخرون , 2001 , ص 133) .

أن الضغوط النفسية والتأثر بها تؤدي للعديد من الإشكالات منها العدوان الذي يؤدي إلى الإحساس بالغضب والذي بدوره يؤدي إلى التخريب أو الهجوم العدواني ويأخذ شكلين هما العدوان المباشر والعدوان غير المباشر (هيجان , 1998) .

وقد أكدت دراسة (Margaret 2000) على أن هناك علاقة ارتباطيه بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية وقوة التحمل النفسي وان أسلوب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة اثر مباشر على الوظائف النفسية والجسمية (Margaret , et , 2000 , p.77) .

وقد توصلت دراسة Knapp , 1979 ودراسة Brzytwa , 1979 إلى أن شدة الضغوط وأحداث الحياة السلبية التي يواجهها طلبة الجامعة تؤثر تأثيراً ضاراً على أدائهم الأكاديمي وتتسبب بانخفاض معدلاتهم الدراسية اللاحقة (العبادي , 1995 , ص 10) . وأشارت دراسة (Kolvin , Gatzani , Goodyer , 1985) أن أحداث الحياة الضاغطة ذات علاقة بالأمراض الجسمية والعقلية (غرب , 1989 , ص 36) .

هذا ويختلف الناس فيما بينهم في مدى تحملهم لما يلاقونه من إحباط ويقال أن لكل فرد منا مستوى معين من التحمل , أي أن لكل فرد مناعة نفسية تختلف عن الآخر فأن زاد الضغط عنده فقد ينهار الفرد ويأتي بسلوك لا توافق عليه الجماعة , فنحن نلاحظ أن هناك من المواقف ما يثير اضطراب وتوتر فرد ما وقد يمر فرد آخر بمثل هذا الموقف دون أن يؤدي إلى إحباطه , وهناك عدد من العوامل تؤدي إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم في مدى تحملهم للإحباط وفي كيفية إدراكهم لما يمرون به من مواقف وهي غالباً ما ترجع إلى ما مر به الفرد من خبرات (عبد الغفار , 1973 , ص 110) .

إن علماء النفس يقولون أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل أن تدفعه إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تضرب كيان الإنسان وانهائه النفسي , فالإنسان عندما يتعرض لهذه الضغوط والمصائب قد يتحمل وقد ينهار وهناك فروق بين الناس في القدرة على التحمل والمواجهة لأطول مدة ممكنة ولكن لا يمكن أن يستمر الحال كما هو عليه , وهذا يعني أن لكل إنسان قدرة محددة على التحمل تنتهي بالتدرج إلى أن يفقد الإنسان آخر قدرات التحمل والمواجهة وطاقات

المناعة البدنية والنفسية حتى يصاب بعض منهم بأمراض نفسية أو عقلية (الإمارة , 2001 , ص1-2) .

وأكد (Blok , 1980) أن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط تسمح له بالتعامل بمرونة وفعالية تجاه الضغوط وأن الحالة النفسية المتزنة من صفات الأشخاص ذوي المناعة النفسية العالية (blok , 1980 , p.14) .

أن نمو المناعة النفسية يمكن رؤيته بشكل مشابه لعملية المرونة تماماً وان المناعة ضد العدوى يمكن الحصول عليها من خلال التعرض المسيطر عليه إلى العامل المسبب للمرض وهكذا فالنجاح الكامل يتم بمواجهة التحديات الصعبة التي يمكن أن تزود بشكل من اللقاح النفسي (Neill & etal : 2001 , p.1-2) .

ويزداد تقدم الإنسان الحضاري وتتعدد أسباب الحياة وأساليبها ويزداد العبء الملقى على كاهلنا وترتفع مستويات آمال الأفراد وطموحهم وقد نسرف في آمالنا أحياناً مما يزيد من العبء النفسي الملقى على كاهلنا ويزداد حدة الصراع داخلنا ويزداد التوتر والضيق مما يؤدي بالفرد لأن يستجمع قواه لكي يواجه الأحداث والظروف (عبد الغفار , 1973 , ص5) .

أن مواجهة الضغوط النفسية والأزمات تتطلب وجود المعتقدات والمرونة في التعامل والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية والصحة النفسية (الشرقاوي , 1993 , ص68) .

وتشير الدراسات إلى أن الضغوط تترك أثارها على الجهاز المناعي للفرد مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السايكوسوماتية (سويف , 2000 , ص99) .

وأن كثرة الضغوط التي يتعرض لها الإنسان تؤثر في مقاومة الجسم للأمراض وذلك عن طريق زيادتها والاستعداد للإصابة بالأمراض (منظمة الصحة العالمية , 1999 , ص5) .

وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطاً وتفاعلاً

اجتماعياً والأكثر قدرة على الأداء وهذه النتائج الايجابية تعزى إلى بعض العوامل الوقائية , وعلى هذا فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص (Davidson , 2000 , p.1196) .

وأشار راتر Rutter إلى أن الأحداث الضاغطة لا تؤثر في حد ذاتها على الفرد ولكن ما يؤثر عليه هو معنى الحدث بالنسبة له وكيفية إدراكه وتقديره لهذا الحدث إلى جانب إدراكه وتقديره لقدرة على مواجهة هذا الحدث (بخش , 2002 , ص 218) وأوضحت (دراسة حسن 2004) أن أحداث الحياة الضاغطة كالحروب وسوء التكيف مع البيئة الاجتماعية تؤدي بالفرد إلى صعوبة القدرة على مقاومة الأمراض الجسمية (حسن , 2004 , ص 13) .

وقد أشارت دراسة المحتسب 2008 إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة تأثيراً على الطلبة هي الأحداث الضاغطة الدراسية وأقلها تأثيراً هي الأحداث الضاغطة الاجتماعية كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة بين التفاؤل وكل من التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة في حين توجد علاقة ايجابية بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة (المحتسب , 2008 , ص 87) .

هذا وقد توصلت دراسة (Tylor & lop , 1971) أن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الصعبة يعزى ربما إلى ضعف المناعة النفسية وأن هذا الضعف له دور مؤثر على الصحة الجسمية وعلى توازن الشخصية وثباتها وأن بناء الشخصية السوية يتطلب معرفة مواطن القوة والضعف في كل جوانبها (زهران 1980 , ص 291) .

وفي دراسة أخرى لحلاوة (2006) أشار إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة ومناعة نفسية عالية يتمتعون بالقدرة على إقامة روابط مع الآخرين وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها (حسب الله , 2008 , ص 20) .

هذا وأجريت العديد من الدراسات على الشعب الأمريكي بعد تعرضه لهجمات

لهجمات الحادي عشر من سبتمبر للتنبؤ بالقدرة على المواجهة ومنها دراسة (Bonanno & Galea & Bucciareli & Vlahor , 2007) .

وأخذت هذه الدراسة بنظر الأهمية العوامل الديمغرافية مثل (نوع الجنس ومكان السكن) وأشارت الدراسة إلى أن النساء اقل مناعة نفسية من الرجال كما أن الأفراد الذين ينتمون إلى منظمات وأحزاب متألّفة أظهروا أكثر قدرة على المواجهة (King, etal , 1998 , p.420-423) .

وأشارت دراسة (الناصر وسيندمان) أن الذكور أكثر قدرة على المواجهة ولديهم مناعة نفسية أكثر من الإناث في الجامعات الكويتية (Al-Naser & Sandman , 2000 , p.5-7) .

وتوصلت دراسة (ناصر 2007) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة بين الذكور والإناث في الجامعات العراقية (ناصر , 2007 , ص 150-154) .

ووجدت الدراسات التي تناولت متغير النوع أنه غير جدير بالاهتمام , إذ أشارت دراسة نجرلي Netureli أن الإناث أكثر مناعة مقارنة بالذكور وأن المناعة عند الإناث الأكبر سناً هي أقوى منه في الإناث الأصغر سناً (Netureli , etal , 2008 , p.990) .

وتختلف قوة تحمل الضغوط تبعاً لاختلاف التخصصات وهذا ما أكدته دراسة (الشرجي , 1992) , (العبادي , 1995) , (داود , 1994) , وجميعها أكدت وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتخصصات العلمية , أما دراسة (أبو عليا وحافظ , 1997) أكدت أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتخصصات (الأميري , 1998 , ص 6) .

وفي دراسة استطلاعية (صالح , 2009) حول الجميل وغير الجميل في الشعب العراقي توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك صفات ايجابية وأخرى سلبية من ضمن

الصفات الايجابية للفرد العراقي هي قدرة الفرد على المواجهة والتحمل إذ جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 24% (صالح , 2009 , ص 5) .

ولقد اتضح من كل هذا أن قوة الإيمان بالله تعالى هي الطريقة الأمثل لمساعدة الإنسان لنفسه لكي يتخطى كل المصاعب ويواجه كل الأزمات وهذا ما يتفق مع ما يؤكدده (فرانكل 1982) الذي يشدد على أهمية الجانب الروحي والديني في تحمل الشدائد (فرانكل , 1982 , ص 95) .

إذ يجب أن ننظر إلى شخصية الفرد نظرة شمولية متكاملة ونأخذ في الأهمية الفرد بجميع جوانبه (البيولوجية - النفسية - الاجتماعية - الروحية) , كوحدة متكاملة فعالة نشطة متفاعلة مع الوحدات الأخرى لتكون المجتمع الإنساني (عبد الغفار , 1970 , ص 223) .

أن موضوع المساندة الاجتماعية حظي باهتمام كبير من الباحثين إذ نشر كابن (Caplen) دراسته التي تضمنت أصناف متنوعة من المساعدة من الآخرين والتي تقدم من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران نتيجة لتعرضه لمشكلات عديدة ولمدة طويلة من الزمن تشعره بالضغط إذ أن تطور الحياة يؤدي إلى زيادة مشاكلها ومتطلباتها فيقع الفرد تحت ضغوط مالية وعاطفية ونفسية في محاولته لتأمين هذه المتطلبات وهذه كلها مسببات لكثير من الأمراض والعلل النفسية والجسمية (منظمة الصحة العالمية , 1999 , ص 12) .

أن الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تقدم المساندة الاجتماعية للفرد , وجماعة الأصدقاء لا تقل أهمية فيما تقوم به من دور بالنسبة للمساندة المادية والعاطفية المتبادلة للأفراد (السيد , 1996 , ص 256) .

وأن فروم (Fromm) قد تحدث حول إمكانية تكوين مجتمع يسمح للناس بتحقيق كامل لذواتهم إذ أطلق على هذا المجتمع اسم (الاشتراكية الإنسانية المشاعية) ووصفه بالعالم الذي يتسم بالحب والأخوة والتماسك في كل العلاقات الإنسانية والذي تختفي فيه

وتزول كل مشاعر العزلة وعدم الأهمية والاعتراب ويذهب فروم إلى أن مستقبل الحضارة يتوقف على جودة تنمية مثل هذا المجتمع وبالسّعة المستطاعة (شلتر , 1983 , ص129) .

وأكد (سوليفان Sullivan) في نظرية العلاقات الاجتماعية المتبادلة أن كل جانب من جوانب شخصية الفرد هي نتيجة للعلاقات الشخصية التي خبرها الفرد في حياته ابتداء من لحظة الولادة , فالشخصية تظهر أو يعبر عنها فقط عن طريق التفاعل مع الآخرين (شلتر , 1983 , ص135) .

أن حسن العلاقات الاجتماعية والمساندة من حسن الصحة النفسية وأن من حسن المساندة الاجتماعية أن تنجح في علاقاتك الاجتماعية وأن تصل إلى أهدافك من دون الوقوع في مشاكل مع الآخرين وأن المرونة والمجاملة قد تكون مطلوبة (عبد الغفار , 1972 , ص15) .

أن للمساندة الاجتماعية دوراً مهماً في مواقف الشدة والإجهاد النفسي لأنها تساعد في التوافق خلال أوقات الضغوط (ملكوش ويحيى , 1995 , ص2331) ، إذ نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بوجود مساندة عالية لهم قدرة عالية على مواجهة الصعوبات اليومية وتغيرات الحياة (Seeman & others ,et.al, 1985 , p.237) .

فالمساندة تعزز المناعة النفسية فأى مستوى من التحدي يمكن أن يشترط بوجود مستوى من الإسناد حتى وأن كان مقداراً قليلاً جداً من التحدي يمكن أن يقود إلى تجربة مؤلمة إذا لم يسند الشخص بشكل جيد (Neill , 2006 , p.5) .

إذ تؤكد بعض الدراسات أن هناك أبعاداً عديدة للمساندة الاجتماعية منها المساندة المعنوية والتي تتضمن توفير التأييد والمساندة المادية والمساندة الإرشادية التي تزود الفرد بالخدمات الإرشادية والمساندة المعلوماتية التي تتلخص في تقديم النصائح والتوجيهات التي تساعد الفرد في حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه (حداد , 1995 , ص930) .

وقد أظهرت الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية أن درجات المساندة الاجتماعية ترتبط بالقلق والكآبة والعدائية ودرست المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية كدراسة (الخالدي , 2008) وأن النقص في المساندة الاجتماعية قد يكون أحد الضغوط التي يواجهها الفرد خاصة الأفراد الذين يحتاجونها بقوة مثل كبار السن (السلطان , 2008 , ص 23) .

وأكدت بعض الدراسات أن المساندة الاجتماعية تساعد على مواجهة الضغوط النفسية وتخفف من تهديد المرض والتعافي منه (ملكوش ويحيى , 1995 , ص 233) . وترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية تجعلنا على معرفة أكثر بقيمتنا لدى الآخرين ويزداد احترامنا لأنفسنا وذلك من خلال ارتفاع مستوى النمو الفكري والحضاري بصفة عامة قد أدى إلى ازدياد عدد من يدركون من الناس بأن الحياة المناسبة تلك التي يستمتع بها الفرد ويستمتع بها الآخرون بمشاركتهم له فيها .

أن البحث الحالي يتعرض لفئة مهمة في المجتمع وهي فئة الطلبة أي طلبة الجامعة عماد البلد ومستقبله , إذ إن هذه الشريحة ما يؤكد أهميتها كثرة الدراسات والبحوث التي أجريت عليها بهدف تعرف ميولهم ورغباتهم خاصة في المجتمعات التي تمر بأزمات كثيرة تمتاز بحدتها وشمولها لكل جوانب الحياة .

من كل ذلك تتجسد أهمية البحث الحالي في :

الأهمية النظرية :

1. أهمية طلبة الجامعة فهم عماد البلد وثروته التي سرعان ما تتحمل المسؤولية في قيادة المجتمع في مختلف التخصصات .
2. المتغيرات التي يدرسها البحث الحالي لها علاقة بشخصية الطالب .
3. رفد المكتبة العراقية لما تعانيه من نقص في دراسة هذه المتغيرات وعلاقة بعضها ببعض الآخر .

4. إثارة انتباه الباحثين للبحث في شخصية طلبة الجامعة .

الأهمية التنفيذية :

1. تزويد المراكز والوحدات الإرشادية في الجامعة بمقياسين يمكن الركون لها في قياس جوانب مهمة من جوانب الشخصية .
2. يعد البحث دراسة وصفية لمتغيرات مهمة كثيراً ما اختلف الباحثون في وصفها بالشكل الموضوعي .
3. يقدم البحث الحالي توصيات ومقترحات يمكن تطبيقها وتكون موجهة إلى العديد من المؤسسات ذات العلاقة بحياة الطالب ومنها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , متمثلة بالجامعات العراقية وكلياتها .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :

1. قياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. تعرف دلالة الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية :
 - أ- النوع (ذكور - إناث) .
 - ب- التخصص (علمي - إنساني) .
3. قياس المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة .
4. تعرف دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية :
 - أ- النوع (ذكور - إناث) .
 - ب- التخصص (علمي - إنساني) .

5. الكشف عن العلاقة بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والنوع والتخصص لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

- يتحدد هذا البحث بدراسة مفهومي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى :
1. طلبة جامعة ديالى للدراسة النهارية .
 2. لكلا النوعين (طلاب - طالبات) .
 3. للعام الدراسي (2012-2013) .

تحديد المصطلحات :

قامت الباحثة بتحديد المصطلحات الخاصة ببحثها :

أولاً- المناعة النفسية :

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم المناعة النفسية

ومنها :

1- سلي Selye , (1976) :

تعني (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد)

(Selye , 1976 , p.45) .

2- كمال , 1988 :

تعني (القوة والصمود النفسي أمام الشدائد) (كمال , 1988 , ص284) .

3- مرسي , 1998 :

(هي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب

وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب

وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم كما تمد

المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية (حسان , 2009 , ص 17) .

4- توكد **Tugade , et.al (2004)** :

(هي قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والنكبات والضغط النفسية) (Tugade , et,al , 2004 , p.1190) .

5- اونك **Ong , et,al (2006)** :

(هي الصمود النفسي والتكيف الناجح للشدائد والمحن المتوالية في الحياة) (Ong , et,al , 2006 , p.73) .

6- بونانو **Bonanno , et,al (2007)** :

(هي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار) (Bonanno , et,al , 2007 , p.678) .

7- التعريف النظري :

لقد تبنت الباحثة تعريف سلي (1976) للمناعة النفسية وذلك لتبنيها نظرية سلي في بناء أدواتها وتفسير نتائجها .

8- التعريف الإجرائي :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس المناعة النفسية المعد من قبل الباحثة .

ثانيا- المساندة الاجتماعية :

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم المساندة الاجتماعية

ومنها :

1- ليفي Leavy , 1983 :

(هي أمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء أو الزوج أو الجيران يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة) (Leavy , 1983 , p.9) .

2- كوهين Cohen , 1986 :

تعني (متطلبات الفرد بمساندة البيئة المحيطة به ودعمها سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها) (cohen , 1986 , p.963) .

3- موس (Moss) :

عرفها على أنها (الشعور الذاتي بالانتماء والقبول والحب والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع أن يفعله) (حسين , 1996 , ص 15) .

4- كاترونا Cutrona , 1996 :

(هي إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام واعتزاز وتفهم وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة والمعلومات من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد خاصة وقت حدوث الأزمات والضغوط) (Cutrona , 1996 , p.10)

5- دولر Doleer (2000) :

(هي عمليات المساعدة على اختلاف أشكالها وصورها التي يتلقاها الفرد أو يقدمها لهم وتسهم في تيسير طريقة أو أكثر لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي) (عثمان , 2001 , 143) .

6- السلطان , (2008) :

(هي ما يتلقاه الفرد من دعم مادي ودعم معنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة إليها) (السلطان , 2008 , ص 40) .

7- التعريف النظري :

لقد تبنت الباحثة تعريف كوهين وويلز (COHEN & Wills , 1985) وذلك لتبنيها نموذج كوهين وويلز .

8- التعريف الإجرائي :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل الباحثة .

الفصل الثاني

خلفية نظرية ودراسات سابقة

- 1- المناعة النفسية .
- 2- المساندة الاجتماعية .

أولاً- المناعة النفسية :

يعني مصطلح المناعة النفسية (الحصانة , التحصين , المقاومة , الحماية , الدفاع النفسي , المرونة , الصلابة , الطاقة النفسية) التي تحافظ على توازن الإنسان . ويرتبط هذا المفهوم بمفهوم الضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً ولا بد من الإشارة إلى أن نمط الاستجابة للضغوط يتأثر بعدد من العوامل منها (العمر , الجنس , الشخصية , أسلوب مواجهة المصاعب , الغذاء , الأدوية التي يتناولها الفرد) (دافيدوف , 2000 , ص 88) .

هذا وتختلف استجابة كل فرد عن الآخر للضغوط النفسية , بعضها تظهر على شكل أعراض مرضية مثل (ضغط الدم , ضيق التنفس , تعرق اليدين وغيرها) وبعضها على شكل حالات مثل (قضم الأظافر , الإفراط في الأكل أو الإفراط في التدخين) أو على شكل اضطرابات مثل (الاكتئاب أو الرهاب أو القلق المزمن) (يونس , 2001 , ص 31) .

ويختلف الأفراد في نظرتهم للأمور فأحياناً ينظر الفرد إلى الأمور نظرة تجعله في كرب دائم فهو ينظر إلى كل مهمة وكأنها مواجهة كبرى ويتوقع الكوارث في كل لحظة فمن شأن هذه الضغوط غير الحقيقية أن تجهد أجهزته الفسيولوجية (بيك , 2000 , ص 202) , وقد يبالغ الأفراد في نفس الوقت في نتائج واحتمالات الفشل (باتر سون , 1990 , ص 35) , إي أن سلوك الفرد تحدده اعتقاداته وتوقعاته فيتصرف ليس طبقاً للواقع وإنما طبقاً لإدراكه للواقع (ربيع , 1994 , ص 432) .

إن في الإنسان مقاومتين , مقاومة سلبية تشده إلى الأسفل (السقوط) ومقاومة إيجابية تشده إلى الأعلى (التسامي) والإنسان يتأرجح بين الاثنين وهو الذي يحدد مصيره , فسمو الإنسان ورقيه ينتج من توجيه قواه النفسية إلى الخير المطلق الذي يجعل منه إنساناً نقياً , صافياً , متواضعاً , والنقاء الفكري يقوده إلى سمو عقلي عظيم ذلك السمو الذي نحتاجه للسيطرة على انفعالاتنا (اليازجي , 1987 , ص 64) .

وقد بينت الدراسات أن سمات الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط تعكس الفروق الفردية في تقدير الضغوط وتقييمها والاستجابة لها وأنها يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة ووظائفه المناعية للجسم , كما ارتبطت الأحداث الضاغطة والشديدة وأساليب التعامل الشاقة باضطرابات طويلة الأمد في جهاز المناعة بما في ذلك السرطان كما تبين أن سوء تنظيم الجهاز المناعي قد يستمر لسنوات حتى بعد انتهاء الحدث الضاغط (إسحاق وعبد الفتاح , 1995 , ص 140) .

ويمكن أن نلخص ما توصلت إليه الدراسات في شأن تأثير الانفعالات على جهاز المناعة وأجهزة الجسم المختلفة فيما يأتي :

1. تؤثر في حالات الحساسية والربو إذ يفرز جهاز المناعة خلايا Immunoglobulin- (E) وهي نفس الخلايا التي ترتفع معدلاتها في حالة التعرض للضغط الانفعالي .
2. تؤثر في زيادة إفراز الأدرينالين من الغدة الكظرية مما يؤدي إلى انقباض الشرايين بشكل عام وشرايين القلب بشكل خاص وهو الأمر الذي يزيد من نسبة حدوث ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية .
3. يؤثر في تقلص عضلات الجسم بشكل عام وقد تبين أن 90% من شكاوى آلام الظهر والرقبة تحدث نتيجة التوتر الانفعالي وبهذا يعد انقباض العضلات ميكانيكياً دفاعياً في المواقف التي لا يستطيع الفرد مواجهتها .
4. تغير في التركيب الكيميائي للعاب في أثناء التوتر وتغير نسبة البكتريا الموجودة فيه وهذا التغير هو المسؤول عن تسوس الأسنان .
5. ضعف جهاز المناعة وتقليل عدد الخلايا القاتلة الطبيعية التي تعمل على مهاجمة الخلايا الغريبة وتدميرها ونقص عدد هذه الخلايا يؤدي إلى تراكم الخلايا السرطانية دون أن تجد من يدمرها .
6. زيادة إفراز الأدرينالين الذي يحول الكلايوجين المختزن في الكبد إلى سكر بالدم مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر .

7. ترتبط قرحة المعدة بالاضطرابات الانفعالية حتى انه يقال أن العلاقة بين العقل والمعدة قوية فقرحة المعدة تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دوراً كبيراً في الإصابة بها (عبد القوي , 2000 , ص28-29) .

والضغوط أما أن تكون تحت سيطرتنا أو خارج نطاق هذه السيطرة كما قد تكون ضغوط حادة أو مزمنة , وقد أوضحت الدراسات أن الضغوط المزمنة وغير المسيطر عليها كالحزن والأسى يمكن أن تقلل من نشاط جهاز المناعة وقد يرجع ذلك إلى إفراز هرمونات الغدة الكظرية فضلاً عن أن فقدان الشهية وقلة النوم يمكنها أن تؤثر أيضاً بشكل غير مباشر على جهاز المناعة . أما الضغوط المزمنة المسيطر عليها مثل الإجهاد في العمل الذي يرضى عنه الفرد يبدو أنها تزيد من وظائف المناعة والتي يمكن أن تنهار بمجرد انتهاء الموقف الضاغط وقد ترجع زيادة النشاط الجسمي هذه إلى نشاط الاندورفينات وهي مواد عصبية تعمل على تسكين الألم ومواجهته (Glaser, et al , 2000) .

وقد أصبح من المقبول الآن وجود مفهوم الشخصية المحصنة والذي يعني الشخصية التي تتوفر لديها القدرة على تحمل الضغوط والمشقة من خلال توفر أساليب فعالة للتعامل مع هذه الضغوط بكفاءة مما يقلل من الآثار السلبية لها ومن ثم تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالمرض (Frannery , 1989) .

مظاهر المناعة النفسية :

هناك عدة مظاهر تظهر لمن يتمتع بالمناعة النفسية ومن هذه المظاهر :

1. تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين .
2. الثبات أمام المطامع والشهوات .

3. المناعة من الخوف : أن الإنسان الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة .
4. الرضا عن الحياة : إذ تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون .
5. قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحمله غيره (القاضي , 1994 , ص 64-67) .

أعراض فقدان المناعة النفسية :

- تظهر أعراض عديدة لمن يعاني من فقدان المناعة النفسية أو ضعفها ومنها :
1. ارتفاع القابلية للإيحاء فيصبح مهيناً لاستقبال أي فكرة حتى لو كانت غير صحيحة , فالأفكار المدمرة تدخل متخفية وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة .
 2. فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .
 3. الاستسلام للفشل .
 4. الانعزالية .
 5. فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة .
 6. الانغلاق والجمود الفكري .
 7. حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف .
 8. ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي .
 9. ضعف درجة النضج الانفعالي (كامل , 2002 , ص 320-321) .

العوامل التي تساعد على تقوية المناعة النفسية :

- أكد العديد من العلماء على أن هناك عوامل عديدة تساعد في تقوية المناعة النفسية من هذه العوامل :

1- المرونة النفسية :

أحد مؤشرات المناعة النفسية أن يمتاز الأشخاص المرنون نفسياً بالصمود والمقاومة أمام المصاعب والخروج منها بشكل إيجابي (حجازي , 2006 , ص 334) إذ أن غياب المرونة يعني التصلب والانغلاق وفقدان التواصل مع الآخرين ويصبح الفرد مغلقاً داخل أفكاره (الشهري , 2006 , ص 7) .

وتشير دراسة (Bond Bunce , 2004) إلى أن المرونة النفسية تزيد من الصحة العقلية . أما دراسة (Bond & Flaxman , 2006) أثبتت أن العمال ذوي المرونة العالية أكثر صحة وإنجاز وأداء فعال , أما دراسة (Hgemdule , 2007) أثبتت أن الأفراد الذين يتميزون بالمرونة النفسية نادراً ما يصابون بأعراض اكتئابية . (Hgemdule , 2007 , p.3) .

وهذا ما أشار إليه Shaffer أن الخصائص التي تميز الشخص ذا المناعة النفسية العالية هي اتصافه بالمرونة وتعامله مع التحديات بأسلوب مرن وينظر إلى الضغوط على أنها تحديات تدفعه للتطور والتعلم وبالتالي يكون ذا قدرة على التنبؤ ويستخدم التغيير لمصلحته (Shaffer , 1982 , p.222) .

2- الأمل والتفاؤل :

أن الأشخاص المتفائلين عملهم يكون أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل (Stipp , 2003 , p.1) , فقد وجد Toshihiko , 2000 في دراسته ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والصحة وزيادة العمر (Toshihiko , 2002 , p . 142) فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدي تتطلب جهد لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر (بركات , 2004 , ص 9) .

3- الارتباط الاجتماعي - العاطفي :

تؤكد على ذلك جميع الأديان السماوية وذلك بضرورة العناية بالآخرين وتقديم الإحسان للناس والغرض من ذلك ليس مجرد تقديم المساعدة للآخرين وإنما تعزيز الصحة النفسية وقد أشار David Mc-Clelland إلى أنه إذا حرم الفرد لسبب ما من تحقيق رغبته بتشكيل علاقة عاطفية قوية فقد تضرراً تبدلات على جهاز المناعة لديه وكما أشار (Oneil , 2003) إلى أنه في ظل الصراعات الحضارية التي يعيشها الإنسان المعاصر يكون به حاجة إلى الحب إذ أن الحياة لا يمكن أن يكون لها معنى حقيقي بدونه أي أن وجوده تكون الحياة مليئة بالأهمية والحيوية وذات معنى (F-flach , 2003 , p.4) .

4- الإسناد الاجتماعي :

أثبتت الدراسات أن الأشخاص ذوي المناعة النفسية العالية هم غالباً ما يتمتعون بعلاقات اجتماعية نشطة وهذا من شأنه أن يقدم الدعم النفسي المطلوب في أوقات الشدة ومما يعزز قدرة الفرد على المقاومة (Gottlieb , 1983 , p.278) , أي أن الإسناد الاجتماعي يعزز قدرة الفرد على مواجهة مصاعب الحياة كما جاء في دراسة (Elder & Clipp , 1989 , p.315) .

5- الاسترخاء والتأمل :

يتم الاسترخاء من خلال التنفس العميق وبعض التمارين الخاصة بهذه العملية أما التأمل فهو جزء من الاسترخاء العميق ويتم بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان هادئ لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ويمكن ممارسة التأمل من خلال التخيل للمشاهد المشرقة من الحياة (عبد الجبار , 2010 , ص53) .

6- المرح :

أن المرح والضحك يعملان على تقوية جهاز المناعة النفسي وان الضحك وسيلة مهمة لمقاومة الأمراض من خلال تقويته لجهاز المناعة النفسي وأن الإكثار من الضحك يعمل على تنشيط الرئتين وتوسيع القفص الصدري ويقلل نوبات الربو ويفتح الشهية ويزيد من أداء الكليتين (اللويبي , 2010 , ص 7) .

7- ممارسة التمارين الرياضية :

أن ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق له آثار إيجابية على جهاز المناعة النفسي ويقلل من الإصابة بالأمراض (العيسوي , 2001 , ص 99) , فالتمارين الرياضية تنمي القوة والقدرة على تحمل الشعور بالإرهاق وتزيد من كمية تدفق الدم المندفعة إلى الدماغ وتساعد على إفراز هرمون السعادة وهذا من شأنه إكساب الفرد الراحة والطمأنينة وتمتعه بالمناعة النفسية التي يواجه بها ضغوط الحياة (خضير , 2010 , ص 68) .

8- العادات الصحية للنوم :

أن النوم الجيد يسمح للجسم عموماً ولقشرة الدماغ خاصة بترميم قدراتهم , وأن النوم هو الآلية الفسيولوجية لصيانة الطاقة البدنية وأن الاضطراب فيه يؤثر سلباً في الجهاز المناعي , وان الحرمان منه يؤدي إلى التهيج والإثارة والعدوان والشعور بالإعياء والإنهاك وتختلف الحاجة إليه من شخص لآخر طبقاً لتلبية الحاجات النوعية الرامية إلى صيانة القدرة الذاتية (ووب , 1979) وان النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً هو أفضل العادات الصحية إذ أن أعلى مستويات طاقات الإنسان الملائمة للعمل هي في الصباح الباكر وأدناها في المساء (كباره , وآخرون , 1986 , ص 86) .

المناعة النفسية والإيمان :

أن للإيمان تأثيراً على الصحة فهو يزيد من مناعة الفرد النفسية ومن قدرته على تحمل الضغوط والتعامل مع المواقف المهددة بطريقة أفضل وتؤثر الصلاة في الصحة تأثيراً قوياً إذ أنها تعمل على استرخاء الفرد وتحدث استجابة اسماها بينسون استجابة الاسترخاء وفيها تتغير عمليات الجسم الفسيولوجية إذ يقل تمثيل الغذاء وينخفض ضغط الدم ويقل معدل التنفس وينخفض عدد دقات القلب ويقل النشاط الكهربائي للمخ وكل هذه المؤشرات هي مفتاح الصحة الجسمية (عبد القوي , 2002 , ص 50) ومما يعين الإنسان على مواجهة الضغوط ويساعد في استقراره النفسي الالتزام الديني الصادق إذ إنه يشكل لدى الإنسان مناعة نفسية ضد الاضطرابات النفسية , هذه المناعة تبدأ أولاً من خلال نظرة المسلم الملتزم للأحداث والمصائب وتفسيرها على وفق رؤية إيمانية وخلفية عقائدية ويقدر أيمان المرء تكون سعادته فتستقر نفسه لحسن موعود ربه ويثبت قلبه بشعوره بمعينه ويستريح ضميره من مخالفة هواه وتبرد أعصابه أمام الحوادث ويسكن قلبه عند وقع القضاء (عبد الصمد , 2002 , ص 230) قال تعالى ﴿سُوْرَةُ الْفَاتِحَةِ﴾

الْبَقَّةُ الْغَمَلَانِ السَّنَاءِ الْمُنَادَةِ الْأَعْوَجُ الْأَعْرَافِ الْأَنْفَالِ الْتَوْبَةِ يُؤْنِسُ هُوًا يُؤْنِسُ
الرَّعْدِ إِبْرَاهِيمَ الْحَجَرِ الْجَلِّ ﴿ (النحل , 97) .

أنواع المناعة النفسية :

تقسم المناعة النفسية على ثلاثة أنواع منها :

1. مناعة نفسية طبيعية : وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس .

2. مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً : وهي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه , وهذا يجعل تعرض الإنسان للمصاعب مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده (مرسي , 2000 , ص 96) .

3. مناعة نفسية مكتسبة صناعياً : هي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً - بالجرثومة المسببة للمرض , إذ يكتسب الفرد هذه المناعة من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف , ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا فأنا نستطيع تنشيطها وتتميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا (مرسي , 2000 , ص 97) .

وتتجه الدراسات الحديثة إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية والتأكيد في الوقت نفسه على العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع الضغوطات التي يتعرض لها ومن تلك العوامل التي اهتم بها الباحثون مفهوم المناعة النفسية أو ما يسمى بالمرونة أو الصلابة أو المقاومة (حمادة , 2002 , ص 229) .

ثانياً - المساندة الاجتماعية :

حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من قبل الباحثين خاصة بعد أن نشر كابلن 1974 دراسته التي تضمنت أنواع عديدة من المساعدة والتي تقدم من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران والآخرين إلى الفرد (الخالدي , 2008 , ص 1) .

قدم المنظرون والباحثون تعريفات لمفهوم المساندة الاجتماعية وتباينت هذه التعريفات من حيث العموم والنوعية إذ ركز البعض على العلاقات الاجتماعية المتبادلة

بين الأفراد , وركز البعض الآخر على جوانب محددة في هذه العلاقات باعتبارها تمثل جوهر المساندة كالمشاركة الوجدانية أو الإمداد بالمعارف والمعلومات والسلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد لمساعدة الآخرين في مواقف الأزمات وكذلك المساهمات المادية . وترجع جذور مفهوم المساندة الاجتماعية إلى علماء الاجتماع إذ تناولوا هذا المفهوم في إطار اهتماماتهم بالعلاقات الاجتماعية عندما قدموا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية (Social network) والذي يعد البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية (العتيبي , 2008 , ص 55) .

وان المساندة الاجتماعية تأتي من الأشخاص الذين نعرفهم والذين لا نعرفهم لأن الذين نعرفهم يقدمون لنا المساندة لأنهم يرتبطون معنا بعلاقات وعادات وأعراف اجتماعية , أما الذين لا نعرفهم فيقدمون لنا المساندة بدافع أنساني أو ديني أو أخلاقي أو فلسفي (السلطان , 2008 , ص 21) وتظهر أهمية المساندة إذ أشار سارسون (Sarasson et) إلى أن الأفراد الذين ينشأون وسط أسر مترابطة تسودها الألفة والمحبة يكونون أكثر قدرة على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية ولديهم قدرة على مقاومة الإحباط , وأن المساندة الاجتماعية تقلل من المعاناة النفسية وتلعب دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية وتساعد على التوافق الايجابي وتخفف من حدة الآثار الناتجة عن الضغوط ولذلك فهناك عنصران يجب أخذهما بالاعتبار وهما :-
أولاً- أدراك الفرد أن هناك عدداً من الأشخاص في حياته يمكنه الاعتماد عليهم عند الحاجة .

ثانياً- رضا الفرد عن هذه المساندة المقدمة له واعتقاده بقوتها وكفايتها .
وهذان العنصران مرتبطان ببعضهما ويعتمدان على شخصية الفرد (عبد الرزاق , 1998 , ص 569) .

ويرى (بولبي Polpy) أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات وتجعله قادراً على حل مشكلاته بطريقة جيدة

(راضي , 2008 , ص 99) . وقد أيدت الدراسات التأثير القوي للمساندة الاجتماعية على جهازي المناعة النفسية والجسمية في مواقف الأزمات والمصائب والنكبات إذ وجد الباحثون أن جهازي المناعة النفسي والجسمي يضعفان عند الإنسان عندما يواجه المصاعب والأزمات بمفرده من دون مساندة من الآخرين مما يجعله عرضة للاضطراب وعدم الشعور بالأمان , أما إذا ما وجد الإنسان مساندة من المحيطين به فإن جهازي المناعة النفسي والجسمي يستعيدان قوتها بسرعة بفضل المناعة الإضافية التي تتولد من مشاعر الطمأنينة والرضا عن الآخرين والتي تسهم في تحويل مشاعره السلبية وأفكاره الانهزامية في المواقف الضاغطة إلى مشاعر ايجابية وأفكار جيدة تدفع إلى الصبر والتحمل والقدرة على مواجهة مصاعب الحياة (مرسي , 2000 , ص 19) .

أنواع المساندة الاجتماعية :

أشار بعض العلماء إلى أنواع المساندة الاجتماعية منهم :

العالم داك Dack حيث أشار إلى أنواع المساندة الاجتماعية في محورين :

1. المساندة المادية (ويقصد بها المساعدة في تحمل أعباء الحياة اليومية) .

2. المساندة النفسية (وتشمل تصديق الآراء الشخصية وتأكيد صحتها)

(دسوقي , 1996 , ص 64) .

ويصنف كوهين وويلز Cohen & Weles المساندة الاجتماعية إلى أربع فئات

هي :-

1. المساندة المعلوماتية : وتشمل النصح والتقدير والتوجيه المعرفي .

2. مساندة التقدير : وتكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول على الرغم

من أي صعوبات أو أخطاء شخصية ويسمى هذا النوع أيضاً (المساندة النفسية أو

التعبيرية أو تقدير الذات أو التنفيس) .

3. المساندة الإجرائية : وهي تقديم العون المالي والخدمات اللازمة مما يساعد في تخفيف الضغط عن طريق حل المشكلات بشكل مباشر أو عن طريق إتاحة الوقت للفرد المتلقي للمساندة وهي تقابل المساندة المادية .

4. الصحة الاجتماعية : وهي تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين (الشناوي , وعبد الرحمن , 1994 , ص 40-41) .

وأشار هاوس House إلى تصنيف المساندة الاجتماعية إلى :

1. المساندة الانفعالية : وتشمل الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الفرد من الآخرين .
2. المساندة الأدائية : هي المساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين من خلال مسانته بالمال أو إلحاقه بعمل يناسبه .
3. المساندة بالمعلومات : وتنطوي على المساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين من خلال إعطائه نصائح أو معلومات جديدة ومفيدة أو تعليمه مهارة معينة .
4. مساندة الأصدقاء : وتتضمن ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدائد (عبد الرزاق , 1998 , ص 16) .

وقد حدد جنكيز Jenkes المساندة الاجتماعية في أربعة أنواع وهي :

1. المساندة الوجدانية : وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه مما يجعله يشعر بالثقة مع نفسه والناس .
2. المساندة المعنوية أو الإدراكية : هي أيضاً مساندة نفسية .
3. المساندة التبصيرية أو المعلوماتية : هي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان على فهم المواقف بطريقة واقعية موضوعية .

4. المساندة المادية أو العملية : وهي التي يحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال أو مشاركته في بذل الجهد وتحمل الوقف وتخفيف المسؤولية (مرسي , 2000 , ص 197) .

أبعاد المساندة الاجتماعية :

أشارت (كاترونا Cutrona) إلى أن هناك خمسة أبعاد أساسية للمساندة الاجتماعية هي :

1. المساندة الوجدانية : تبدو في أظهار الشعور بالراحة .
2. التكامل الاجتماعي : يشير إلى مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية .
3. مساندة التقدير : من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات .
4. المساندة المادية : وتتمثل في تقديم خدمات أو أشياء عينية . (رضوان , وهريدي , 2001 , ص 85) .

كما تحدث (Scheafer , 1981) أن هناك ثلاثة أبعاد للمساندة الاجتماعية

وهي :

1. المساندة الانفعالية وهي توفير المودة والتأييد .
2. المساندة الاقتصادية وهي تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة .
3. المساندة المعرفية وهي تقديم النصائح والتوجيهات التي تساعد الفرد في حل مشكلاته وتعديل سلوكه (Scheafer , et. al , 1981 , 381) .

وأشار (كابن Kaplan) إلى أن المساندة الاجتماعية تتكون من بعدين هما المساندة العاطفية والمساندة الملموسة . وتوصل (كوب Cobb) إلى أن هناك أربعة أبعاد أساسية للمساندة وهي (المساندة الأدائية والمساندة الانفعالية والمساندة المعلوماتية ومساندة التقدير) (Hassab-Allah , 1996 , 138) . وقد وجد (الشناوي وعبد الرحمن , 1994) أن المساندة الاجتماعية لها أربعة أبعاد أساسية هي :

1. المساندة بالتقدير : وهي أن نعبر للآخرين عن مدى تقديرنا لذواتهم وتسمى المساندة النفسية .
2. والمساندة بالمعلومات : وهي إعطاء الفرد معلومات تساعد في حل مشكلاته وتسمى التوجيه المعرفي .
3. الصحبة الاجتماعية : وهي إقامة علاقات مع الآخرين وقضاء الأوقات معهم وتسمى بمساندة الانتشار والانتماء .
4. المساندة الإجرائية : وهي تقديم العون المادي والخدمات اللازمة مما يخفف من الضغوط وتسمى المساندة المادية (الشناوي وعبد الرحمن , 1994 , ص 41) .

المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

المساندة الاجتماعية والصحة النفسية :

أشار راتر Rutter إلى أن المساندة الاجتماعية تمثل مصدر للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن الإحداث الضاغطة , فهي ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته مما يساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة والتخفيف من الآثار المترتبة على هذه المواجهة , أما أدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فإنه يشعره بضعف القدرة على المواجهة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية , إذ يفتقد الفرد الشعور بالقيمة وفقدان السند عند المحنة (دياب , 2006 , ص 114) إذ أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين عامل مهم في صحته النفسية ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل انعدام المساندة الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد (جاب الله , 1993 , ص 236) .

المساندة الاجتماعية والصدمات :

أن للمساندة الاجتماعية علاقة مع الصدمات التي يتعرض لها الأفراد فالأشخاص

الذين يمرون بأحداث وصدمات مؤلمة تتفاوت استجاباتهم السلبية مثل القلق والاكتئاب لتلك الأحداث تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات أي المساندة الاجتماعية , إذ يزداد احتمال تعرض الفرد للاضطرابات النفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية , هذا وللمساندة ادوار أساسية في حياة الفرد :

1- الدور الإنمائي :

فهي تؤدي دوراً مهماً في بناء الذات وزيادة أحساس الفرد بذاته فقد تبين أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية أفضل من الناحية النفسية من الأفراد الذين يفتقرون إلى هذه العلاقات وبالتالي فهي تسهم في النمو الشخصي للفرد (الشناوي وعبد الرحمن , 1994 , ص 34) , وبذلك تقوم المساندة الاجتماعية بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس الإيجابي بها من خلال الآخرين ومقدار تفاعله معهم .

2- الدور الوقائي :

يرى (كلورمك ولاسن Klormk & Lacen) أن هناك علاقة دالة بالاستجابة الإيجابية للشخص في المواقف الصعبة عند تلقي المساندة الاجتماعية بشكل جيد , وحتى أن الاستجابة لليأس والاكتئاب بأحداث الحياة أو عدم الاستجابة يتوقف على مدى ما يتسلح به الفرد من مهارات اجتماعية , فتأثير الضغوط على الأفراد ذوي العلاقات الضعيفة أكثر عمقاً من الأفراد ذوي الاهتمامات الاجتماعية الواسعة (إبراهيم , 1998 , ص 138) .

3- الدور العلاجي :

أدت المساندة دوراً علاجياً مهماً ودوراً تأهلياً وذلك بالمحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين وبذلك تكون قد لعبت المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية كما تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي

للفرد وتجعل الفرد أقل تأثراً بالضغوط أو مواجهة الأزمات (الشاعر , 2005 , ص 92).

المساندة الاجتماعية والضغوط :

تؤدي المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في التصدي للضغوط التي يتعرض لها الفرد فتعد المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط إذ يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفياً أو معلوماتياً أو أدائياً في أثراء خبراته وجعله أكثر إدراكاً وتقديراً وواقعية في تقييمه للحدث مما يسهم في زيادة قدراته ومهاراته في مواجهة الضغوط والتعامل معها , وهكذا نجد أنه بمقدار تلقي الفرد للمساندة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الضغوط وخطورة تأثيرها (عودة , 2010 , ص 60) .

المساندة الاجتماعية والمرونة :

أن نمو المرونة النفسية مرتبط بصورة إيجابية بالمساندة الاجتماعية إذ أن تعريف الأفراد لسلسلة من المصاعب قد لا يكون طريقة جيدة لزيادة المرونة النفسية وحثها لديهم , وأن المساندة الاجتماعية من الآخرين والاهتمام غير المشروط هي عوامل مهمة في النمو والتطور النفسي وكما قال روجرز 1980 عندما يتم قبول الفرد واحترامه من المجتمع والدرجة التي يقوم فيها الآخرون فإنه يميل إلى تكوين سلوكيات أكثر احتراماً واهتماماً تجاه نفسه , لكن غياب المساندة المناسبة للفرد من شأنه أن يجعل التجربة صعبة ومؤلمة له وهذا تماماً ما أشار إليه (كرت هان Karthan) بأنه سيف ذو حدين وأوضح أن التجارب الصعبة تسبب جروحاً نفسية لكن بوجود بيئة صحية توفر المساندة والاهتمام سيشفى الفرد ويصبح أقوى ويصبح متحصناً من الضغوط التي سيواجهها في المستقبل لذا فإن التحدي والمساندة يتماشيان معاً لتكوين تغير فعال من أسلوب المناعة ضد الضغوط وبهذا تزداد المرونة النفسية إذ أن المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية

تعطي نظرة تقويمية عميقة في أن زيادة المساندة الاجتماعية قد يزيد من المرونة النفسية التي وصفت على أنها قدرة فردية لتقوية الشخصية والشفاء من الأزمات وكذلك تحسن الصحة العقلية والتأقلم الناجح بعد التعرض لأحداث مليئة بالضغط وكذلك قدرة الفرد على الانتقال والتغير (Neill , 2003 , p.4) .

نظريات مشتركة في تفسير المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية :

1- نظرية الفريد ادلر (Alfred-Adler 1937-1870)

رأى ادلر أن السبب الأساسي في الاضطرابات السلوكية هو ضعف القدرة على التغلب على مشاعر النقص التي تؤدي إلى نمو هذه العقدة وتطورها وقد عرف ادلر هذه الحالة (بعدم القدرة على حل مشاكل الحياة) ، وقد وجد هذه العقدة في طفولة العديد من الكبار ، وأن عقدة النقص يمكن أن تنشأ وتتكون بثلاث طرق في الطفولة : (النقص العضوي ، التدليل ، الإهمال) (شلتز ، 1983 ، ص 71) .

رأى ادلر أن كل فرد مخلوق اجتماعي ليس بيولوجيا ، وشخصياتنا صاغتها بيئاتنا الاجتماعية الفردية والتفاعلات ولم تصغها حاجاتنا البيولوجية ولا محاولتنا المستمرة لإرضائها (شلتز ، 1983 ، ص 71) ، ويرى أن الهدف الذي تتدرج تحته كل أنماط السلوك الإنساني هو حماية الذات فكل فرد يبدأ ضعيف لا حيلة له إلى أن يتغلب على نقصه ويسود على بيئته المحيطة به (عبد الرحمن ، 1998 ، ص 164) ، كما أكد أن النقص العضوي قد يؤثر في نمو شخصية الفرد من خلال محاولات وجهود الفرد للتعويض عن هذا النقص ، هذا النقص الذي قد يتحول إلى قوة إيجابية إذا حصل الفرد على القبول والإسناد الاجتماعي من الآخرين (Mehudirata ، 1987 ، p.29) ، أن الفرد دائم الحاجة للمجتمعات الإنسانية التي تحقق له الحماية وأهداف البقاء وضرورة التعاون بينه وبين الآخرين ، فإذا شعر الفرد بأنه متحد مع الآخرين فإنه آنذاك يستطيع أن يتغلب بشجاعة على مشاكل الحياة (شلتز ، 1983 ، ص 79) .

2- اريك اركسون Arkson

أكد على أن الشخصية تتشكل بصورة ثابتة تقريباً في السنة الخامسة أو حواليها واعتقد أن الشخصية تستمر في النمو والتطور على مدى حياة الإنسان وتنتقل خلال سلسلة تتألف من ثمانية مراحل تكوينية مهمة , وأن كل مرحلة من هذه المراحل ابتداءً بمرحلة الرضاعة وانتهاءً بمرحلة الشيخوخة تكون حازمة يجب أن تحل وهناك صراع في كل مرحلة يتمركز حول وسائل التكيف وسوء التكيف في التعامل مع مشكلات تلك الفترة وأن الإخفاق في أي واحدة من تلك المراحل يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد وضعف القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وأن الشخصية لا تنمو نمواً سليماً إلا عندما تحل كل أزمة بطريقة ايجابية وتكون لديها القوة على مواجهة المرحلة الحرجة التالية من النمو (شلتز , 1983 , ص 208-213) .

ويرى اركسون أن المراحل الثمانية لنظريته مرتبة كالاتي :

1. الثقة في مقابل عدم الثقة .
2. الاستقلالية مقابل الشك والخجل .
3. المبادأة مقابل الإحساس بالذنب .
4. المثابرة مقابل الإحساس بالنقص .
5. الهوية مقابل تشتت الهوية .
6. الألفة مقابل العزلة .
7. الإنتاجية مقابل الركود .
8. التكامل مقابل اليأس (شلتز , 1983 , ص 213) .

وأن الحل الايجابي لأي أزمة في كل مرحلة يعتمد على النجاح في المرحلة السابقة وهذا يؤدي إلى الشعور بقوة الذات وقدرتها على مواجهة الضغوط النفسية , أما الفشل والحل السلبي فإنه يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة وهنا تكمن أهمية المساندة الاجتماعية في مساعدة الفرد على النجاح (Onychalu , 1981 , p.629) .

من خلال هذا نرى أن المرحلة السادسة في نظر اركسون وهي مرحلة الألفة مقابل العزلة إذ تبدأ في مرحلة الشباب حيث يحقق فيها الفرد الاستقلال النسبي عن العائلة رغم حاجة الفرد إلى الدعم المادي والمعنوي للوالدين إذ يبدأ الفرد في هذه المرحلة بممارسة دوره الاجتماعي في مجتمعه إذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة هذا الدور والمشاركة في علاقات حميمة وصادقة مع الآخرين (أبو جادو , 2000 , ص 250) والأفراد الذين لا يستطيعون إقامة علاقات حميمة مع الآخرين يبقون في عزلة وقد يرفضون الاختلاط بالآخرين لأنهم يخشون الألفة (شلتز , 1983 , ص 221) .

3- هاري سوليفان H.sullivan

اعتقد سوليفان أن التوتر يلعب دوراً بارزاً في الشخصية وهو يرى أن الناس يكافحون باستمرار من أجل خفض التوتر الذي ينشأ من مصدرين هما الحاجات البيولوجية وضعف الأمان الاجتماعي وأكد أن الهدف الأول للسلوك هو تقليل أو تخفيض هذه التوترات , ولأن الفرد في حالة ضعف إشباعه لهذه الحاجات فإنه سيصاب بالقلق والاضطراب ويشعر بالخطر لذلك سوف يحاول مواجهة هذا الخطر بالامتثال لرغبات الآخرين وهذا ما يسميه بنظام الذات الذي سيكون مسؤولاً عن التميز بين السلوك المرغوب فيه والسلوك غير المرغوب فيه من قبل الآخرين (الرخاوي , 2008 , ص 34) . وقد ركز (سوليفان) على العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر في تكوين الشخصية إذ يعتقد أنه لا يمكن دراسة شخصية الفرد بمعزل عن الآخرين لأنها لا يمكن أن توجد منفصلة ومستقلة عن الشخصيات الأخرى , وأن كل جانب من جوانب شخصية الفرد هو نتيجة للعلاقات الشخصية التي خبرها في حياته , وأكد (سوليفان) على الحاجة للتقريب الجسمي من الآخرين لأن هذه الحاجة هي شيء موروث وهي ذات صلة وثيقة بالحاجة للأمن لأن نتيجة إحباط هذه الحاجة هي العزلة وهي سمة مميزة لانعدام الأمن (شلتز , 1983 , ص 138) , أن المساندة

الاجتماعية التي تأتي من العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد تعمل على خفض حالات القلق والتوتر التي تصيب الفرد .

4- كارين هورني (1952-1885) Karen Horney

تحدثت عن القلق الأساسي الذي يعيشه الطفل إذا لم يشبع بصورة دائمة وانية من قبل الأم . هذا القلق يولد لدى البعض بعض الحاجات العصابية . ومن يستطيع أن يحقق التوازن بين هذه الحاجات يتسم سلوكه وشخصيته بالسواء أما من يفشل في تحقيق هذا التوازن فإن شخصيته وسلوكه يكونان غير سويان ويغلب عليه طابع العدوان أو العزلة أو الخضوع وعدم القدرة على مواجهة مصاعب الحياة (أي مناعة نفسية معدومة) (كفاي , 1990 , ص 348) .

أن صورة النفس الحقيقية الواقعية يجب أن تكون مرنة ديناميكية تتغير تبعاً لتغير الفرد فالنفس الواقعية (المثالية) تبنى عند الشخص السليم من خلال تقويم واقعي لقدراته وإمكانياته وأهدافه وعلاقاته مع الآخرين هذه الصورة تزود الشخصية الكلية بشعور الوحدة والتكامل والمناعة وهي الإطار الذي يقترب من أنفسنا ومن الآخرين (شلتز , 1983 , ص 108) .

وأكدت (هورناي) أن النوع الموائم من الشخصية يتميز بالحاجة الشديدة المستمرة للحب والاستحسان - الحاجة لأن يكون محبوباً ويحتاجه الآخرون ويحمنونه أي يساندونه , تظهر هذه الحاجات لدى كل الناس لكن عادة لديهم حاجة نحو أشخاص مقربين منهم يساندونهم ويقدمون لهم الحماية والإرشاد , إذ تكون الشخصيات الموائمة استرضائية في تعاملها مع الآخرين يخضعون رغباتهم الخاصة أو يجعلونها في مرتبة أدنى من رغبات الآخرين وهذا ما يؤكد على أن الجميع يحتاج إلى مساندة اجتماعية على اختلاف أشكالها (شلتز , 1983 , ص 102) .

5- روجرز Rogers

رأى (روجرز) أن الناس مدفوعون بنزعة أساسية هي النزعة لتحقيق وإدامة وإثراء الكائن العضوي الكاسب للخبرة , هذه النزعة تشمل كل الحاجات النفسية والفسولوجية , وعن طريق تلبية هذه الحاجات الفسيولوجية الأساسية والدفاع عن الكائن البشري وتحصينه ضد الهجمات . بهذه الطريقة تتمكن نزعة التحقيق من خدمة الحفاظ على الكائن البشري , أي أنها تمنح المؤازرة والإسناد لبقاء النفس (الذات) . أن الميل للتحقيق أو التجسيد لا يظهر في الإنسان أو في الحيوان فحسب ولكن في كل الأشياء الحية وفي وصف كل الحياة إذ استعمل روجرز عبارات مثل (إصرار الحياة , الاندفاع الأمامي للحياة) معبراً عن اعتقاده في وجود القوى التي لا تقاوم والتي تجعل الكائن الحي يحافظ على بقائه فقط أحياناً في ظروف شديدة العداء وإنما تجعله يتكيف ويتطور وينمو أيضاً (شلتز , 1983 , ص 267) .

ويرى روجرز أن الإنسان مخلوق عاقل يحكمه الإدراك التام لذاته الخاصة والمحيط الذي يعيش فيه (العاني , 1989 , ص 92) فبقدر المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به يكون نموه النفسي والاجتماعي صحيحاً , كما يتصف الفرد المتكامل نفسياً بالقدرة على اتخاذ القرار المناسب والشعور بالحرية من أجل التحرك في أي اتجاه يرغب ليكون قادراً على تحقيق ذاته (الجنابي , 2008 , ص 67) .

كذلك يتصف الفرد المتكامل نفسياً بالقدرة على الاستمتاع بكل لحظة من حياته عن طريق المتعة التي تجلبها الخبرات السارة في الحياة كالمساندة الاجتماعية من المقربين (الجنابي , 2008 , ص 67) .

6- نظرية ماسلو Maslow

رأى (ماسلو) أن الفرد ذا التوتر العالي هو ذلك الفرد الذي حرم من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية وهذا ما يمنعه من التقدم نحو تحقيق الذات إذ يشعر

الفرد بالتهديد وانعدام الأمن والاحترام القليل للذات (صالح , 1988 , ص 92) وافترض (ماسلو) أن إشباع الحاجات الأساسية والنمائية يضمن تحقيق الذات والتوجه نحو الحاجات الجمالية والمعرفية وصولاً إلى الاهتمام بمشكلات الآخرين بل بمصالح البشرية جمعاء في إطار الالتزام اتجاه الآخرين (جورارد ولندزمن , 1988 , ص 137) , ويرى ماسلو أن مواجهة الشخص للمحن والشدائد تعتمد على قوة الخصائص التي تمتلكها الشخصية السوية والتي أهمها إدراكه بفاعلية للواقع وتكوين علاقات مريحة معه بما في ذلك الآخرين وان يتقبل ذاته والآخرين والطبيعة والتركيز على مشكلات الآخرين أكثر من التركيز على مشكلاته , ولديه استقلالية وقدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات ولديهم شعور قوي بالانتماء والتوحد مع بني الإنسان ككل ويتمتعون بتركيب شخصي ديمقراطي متسامحون ولديهم مقاومة كبيرة للضغوط الاجتماعية والثقافية وهم مرنون وتلقائيون ومتواضعون وصريحون (شلتز , 1983 , ص 289-301) في (خوري , 2010 , ص 205) ويعتقد (ماسلو) أن المناعة النفسية تأتي من خلال إشباع الفرد لحاجته أو إحباطها إذ يشير إلى أن الفرد إذا نجح في إرضاء أو إشباع حاجاته أو دوافعه فإنه يشعر بالرضا وان الموقف قد انتهى إلى هذا الحد أما إذا حدث أعاقه لإشباع حاجته فإن الفرد سيشعر بالتوتر والضييق وإذا استمرت هذه الإعاقة زاد القلق والتوتر , فالنتيجة ترتبط بنوع الدافع المحبط فإذا كان الدافع أولي فليس هناك إلا الوفاة أما إذا كان الدافع ثانوي فإن الفرد يأتي بمجموعة من الأساليب السلوكية تهدف إلى خفض التوتر من ناحية ومن ناحية أخرى إشباع الدافع ولو بوسائل ملتوية وهدف هذه الأساليب هو حماية الشخصية والدفاع عنها ضد مظاهر التفكك والتي تتمثل بالاضطرابات النفسية (كفاي , 1993 , ص 320) .

ويتفق ماسلو مع سلي في أن ردود الفعل الدفاعية (المناعية) تعمل على وقاية الكائن الحي وحمائته والمحافظة على وحدته (Selye , 1976 , p.44) .

سميت نظرية ماسلو بالنظرية الهرمية لأن الحاجات الفسيولوجية تحتل قاعدة الهرم وهي الجوع والعطش فهي تحتاج في إشباعها إلى مساندة اجتماعية ومعنوية ثم حاجة الحب والانتماء وهي الانتماء إلى الجماعة والألفة معهم وهي أيضاً مساندة اجتماعية ومعنوية ودعم عاطفي ووجداني ثم حاجة احترام الذات وأيضاً نحتاج إلى العلاقات الاجتماعية وروابط اجتماعية لتحقيقها ثم الحاجات العقلية وهي جميعها حاجات تحققها المساندة الاجتماعية للفرد (العاني , 1989 , ص 96-103) .

شكل (1) هرم ماسلو



(أبو جادو , 2000 , ص 229)

النظريات التي تناولت المناعة النفسية

1- نظرية التحليل النفسي Psycho analysis Perspective

يرى (فرويد Freud) أن الشخصية مكونة من ثلاثة أجزاء كل من هذه الأجزاء يتمتع بمميزات خاصة . وهذه الأجزاء ليست منفصلة عن بعضها وإنما كل واحد منها مرتبط بالأخر ومكمل له حيث تؤلف هذه الأجزاء وحدة متكاملة ومتفاعلة وهي الشخصية وهذه الأجزاء هي :-

ألهو أو الهى Id :

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

الأنا Ego :

هي الجزء الثاني من الشخصية وهي قادرة على أدراك بيئة الفرد والتلاعب فيها بطريقة عملية وهي تعمل على وفق ما يسميه فرويد مبدأ الواقع . وهي ليس غرضها إعاقة أو اعتراض نزوات الهى ولكن غرضها مساعدة (الهى) في الحصول على الخفض الضروري للتوتر ، ولأن الأنا مدركة للواقع فهي تقرر الوقت والأسلوب الذي يمكن أن تشبع به الغرائز بشكل مناسب ومقبول اجتماعياً (شلتز ، 1983 ، ص 36) .

الأنا العليا Super- Ego :

هي الجانب الخلقى من الشخصية إذ تمثل دور الرقيب اللاشعوري وتمثل سلطة

الوالدين والمجتمع والتقاليد الموجودة فيه وهي أعلى وأرقى جانب في شخصية الإنسان وهي تقابل ما نسميه (الضمير) الذي يعاقب على الأفكار والأفعال المحرمة وتقوم بتزويد الأنا بالمثالية وتكافئها على التصرفات المرغوب فيها (غني , 2010 , ص 39) , وعليه يرى فرويد أن مناعة الفرد النفسية مرهونة بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على أحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات ألهو والانا العليا لأنها تخضع لمبدأ الواقع وتفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتمشياً مع القيم الاجتماعية المعروفة ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي (صالح , 1987 , ص 22) في (السيد , 2007 , ص 43) .

2- سوزان كوباسا 1977 Suzanne Kobasa :

هي أول من طرح مفهوم القدرة على التحمل (Hardness) وتعني القدرة على مقاومة المرض , أو القدرة على التعامل مع الإجهاد , وقامت بالعديد من الدراسات حيث توصلت من خلالها إلى تعريف لهذا المفهوم وهو (قدرة الفرد على التعامل مع الإجهاد وتحمل الضغوط من دون الإصابة بالمرض) .

وأوضحت مكونات هذا المفهوم وهي :

أ- التحدي Challenge :

ويعني شدة الانفتاح للتغيير والتغلب على التهديدات والضغوط .

ب- التدخل أو الالتزام Commitment :

هو الالتزام بالعمل ووضع أهداف محددة للأنشطة التي يقومون بها وذلك لإحساسهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم والآخرين .

ج- السيطرة Control :

هو سيطرة الفرد على حياته بدلاً من رؤية حياته تحت سيطرة خارج الذات .
واقترحت كوباسا ثلاث أساليب لجعل الشخص أكثر تحملاً وقدرة على المواجهة وهي

أ- التركيز على أحاسيس الجسم المختلفة حتى يستطيع الشخص أن يميز أوقات الإجهاد وأنواعه

ب- إيجاد الطرق البديلة التي تخفف من شدة الإجهاد .

ج- يجب تجنب الحالات المرهقة أو المجهدة ومواجهتها وعدم تجنبها والتعامل معها بفاعلية وإعطائها شكلاً آخر .

إذ أكدت كوباسا أن شدة التحمل هي وسيلة دفاعية يشعر الفرد من خلالها بالتحسن الذاتي عند مواجهة الضغوط والمصاعب إذ يستطيع الفرد إعادة توجيه الشعور إلى أنشطة منتجة اجتماعياً وأكدت على المفاهيم الثلاثة واعتبرت أهمها السيطرة (Kobasa , 1979 , pp.1-11) .

وأدت نتائج دراسات البحوث التي أجرتها كوباسا إلى تحديد خصائص الشخصية التي تزيد من نشاط جهازنا المناعي وتحسنه بما يجعلنا أقل عرضة للإصابة بالآثار السلبية للانفعال ومن هذه الخصائص (الإحساس بالسيطرة والتحكم , المساندة الاجتماعية , روح الدعابة , تقدير الذات , التفاؤل , القدرة على التحمل) .
(عبد القوي , 2002 , ص 40) .

3 - Block & Block , 1980 :

أوضحت الدراسات التي قام بها Block & Block أن قدرة الذات تشير إلى السعة الديناميكية لمستوى التغير الذي يمتلكه الفرد للسيطرة وضبط الذات كاستجابة للنتائج الظرفية . وأكد أن الأفراد الذين يمتلكون مناعة نفسية عالية يتميزون بـ : (اهتمامات واسعة , طموحين , أنكياء , لديهم الإصرار , لديهم مهارات اجتماعية) وان الإناث أكثر مناعة نفسية من الذكور ويعتقد (بلوك) أن المناعة النفسية تتكون من بداية تكوين الشخصية وهذا يستلزم إضافة بعض المهارات الايجابية إلى مكونات الشخصية لكي تزيد من مرونتها بحيث تجعلها قادرة على مواجهة المصاعب والتفاعل مع الحياة بشكل

إيجابي .

وأوضح (بلوك) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية يكونون قادرين على التعديل من مستوى سيطرتهم حسب ما يبدو لهم ملائم حسب الظروف , أما ذوي المناعة النفسية المنخفضة يكونون أكثر تعقيداً للتعبير عن نفس المستوى من الحوافز والدوافع بعيداً عن ظروف الحياة (Block & Kremen , 2002 , p.556-460) .

4- نظرية العوامل السبعة Wolin & Wolin 1993 :

اعتقد Wolin & Wolin أن المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل وتشمل البعد النفسي , والعقلي , والاجتماعي , والأكاديمي , الانفعالي , والديني , والخلقي . وقد عرف (ولن وولن) المناعة النفسية على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية ومن هذه السمات :

1. الاستبصار : هي قدرة الفرد على معرفة المواقف وترجمتها والأشخاص والتواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم ومعرفة كيف يسلك في المواقف المختلفة .
2. الاستقلال : هو معرفة الفرد ما له وما عليه , والفرد المستقل هو الفرد الذي لديه القدرة على الرفض في الوقت المناسب ويكون دائماً متفائلاً وإيجابياً .
3. الإبداع : هو القدرة على إيجاد البديل للتكيف مع صعوبات الحياة ويشمل أيضاً الخيال الواسع لتتابع الأحداث لديهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها .
4. روح المرح والدعابة : وهي من الصفات الأساسية للشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية , فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف معها .
5. المبادرة : وتعني قدرة الفرد على المبادرة والبدء بالتحدي ومواجهة الصعاب والقدرة على الحس .

6. تكوين العلاقات : هي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل مع نفسه ومع الآخرين نفسياً واجتماعياً وعقلياً .
7. القيم الروحانية : هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه (Wolin & Wolin , 1993 , p.44-46) .

5- نظرية المواجهة والهروب (والتركانون 1932 Walter Cannon) :

صاحب هذه النظرية العالم والتر كانون في إثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الحيوان والإنسان للتهديدات الخارجية , إذ وجد أن هناك عدداً من الأعمال يقوم بها الكائن الحي تستثير الغدد والأعصاب لكي تهيأ الجسم لمقاومة الخطر أطلق عليها (أعراض المواجهة - الهروب) , (القيسي , 2004 , ص 40) .

تؤكد هذه النظرية أن الإنسان يتعرض لكثير من الضغوط التي تهدد حياته مما يحتم عليه مقاومة هذه الضغوط أو الهروب بعيداً عنها (الأميري , 1998 , ص 42) .

تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساس في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل الضاغطة . ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض , أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة الضغوط (السلطان , 2008 , ص 83) .

6- نظرية متلازمة أعراض التكيف العام 1956 Hans Selye :

صاحب هذه النظرية هو العالم هانز سيلي Selye إذ كان عالم غدد وطبيب اختصاص في الإفرازات الهرمونية لغدد الجسم وعد الضغوط النفسية مفهوماً فسيولوجياً له جذور لعمليات بيولوجية تحدث داخل الكائن الحي (علي , 1994 , ص 12) ,

وأوضح سيلبي أن استجابة الفرد للضغوط تتفجر بعوامل نفسية بنفس الطريقة التي تسببها العوامل الفيزيائية المهددة , وأن هذه الاستجابة قد تتفجر بسبب أدراك عقلي متخيل لوجود الخطر على الرغم من عدم وجود تهديدات فعلية في البيئة , وأعرب سيلبي أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد ليست بالضرورة ضغوط سلبية ولا تكون كذلك إلا إذا فشل الفرد في التعامل معها بشكل فعال (Dopler , 1995) وتعني مفاهيم سيلبي أن هناك ارتباطاً بين العقل والجسم وأن هذا الارتباط يعتمد على تحويل الدفعات العصبية إلى لغة جسمية هرمونية فالهايبوثلاموس يقوم بتحويل الإشارات العصبية الخاصة بالعقل إلى معلومة هرمونية في الجسم وهذا التحويل لإشارات المخ إلى جزيئات هرمونية هو ما أطلق عليه (انتون تاي) التحول الغددي العصبي وهو ما يعني تحول وانتقال المعلومات من خاصية إلى أخرى فمعظم اللغة الحسية الإدراكية للعقل يتم تشفيرها على القشرة المخية وكل هذه اللغات الخاصة بالخبرة الإنسانية تتحول إلى بعضها البعض عن طريق مناطق الترابط الموجودة في الجهاز الطرفي وعمليات التحول هذه هي القنوات الأساسية التي تربط بين العقل والجسم (Mc Clendon , 1995) وأوضحت أعمال سيلبي أن هناك ثلاث قنوات أو أجهزة يتحول بها الضغط العقلي إلى عرض جسدي وهذه الأجهزة هي : 1- الجهاز الغددي , 2- الجهاز العصبي الذاتي , 3- الجهاز المناعي .

وقد أشار(سيلبي) إلى أن الضغوط تعمل على تنشيط الهايبوثلاموس والغدة النخامية التي تفرز هرموناتها المنشطة لبقية الغدد الصماء وخاصة الغدة الكظرية التي تفرز ما يسمى بهرموني الضغط وهما (الأدرينالين والكورتيزول) , (عبد القوي , 1994 , ص 225) .

وعلى أثر ذلك وضح(سلي) علاقة المرض بالضغط إذ أشار إلى أن الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم وأن استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وهي :

1- مرحلة التنبيه الأولي Alarm stage :

في هذه المرحلة يواجه الجسم مثيرات أحداث الحدث الضاغط والمتضمن مدة الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة , ومواجهة الصدمة عندما تكون آليات الجسم الدفاعية فعالة وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول ضد الحدث الضاغط .

2- مرحلة المقاومة Stage of Resistance :

في هذه المرحلة تحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد , وعند فشل الفرد في استعادة التوازن عندها تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى المرحلة النهائية .

3- مرحلة الإعياء أو الإنهاك The stage Exhaustion :

وهي المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط , وتتميز هذه المرحلة بأن الضغط يكون قوياً جداً فلا يمكن مقاومته , في هذه المرحلة تتعطل الآليات الدفاعية للفرد وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة وإذا لم يعد الجسم لمرحلة النقاهاة في إثناء مرحلة الإنهاك فإنه سوف يموت (Selye , 1976 , p.141) ولم يؤكد العالم سلي على العوامل الجسمية فقط وإنما العوامل النفسية والاجتماعية حيث تؤثر في مشاعر الفرد وتولد عنده الكره والغضب والتحدي (السلطان , 2008 , ص 86) .

وقد تبنت الباحثة نظرية (سلي) لأنها تؤكد على العوامل النفسية والاجتماعية وتأثيرها على المناعة النفسية وهذا يتلاءم مع البحث الحالي .

النظريات والأنموذجات التي فسرت المساندة الاجتماعية :

1- نظرية التعلق الوجداني (بولبي Polpy) :

أوضح (بولبي) في هذه النظرية أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل

الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه من التفاعل مع الكبار وخاصة الأم ومن شأن هذا الاتصال والتفاعل أن يقود إلى نوع من التكيف والتعديل اللاحق ولا يشمل تفاعل الطفل مع والديه فقط وإنما يمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره , أذن هذا التفاعل ليس له نهاية . وقد افترض (بولبي) أن الأفراد الذين يقومون بروابط اجتماعية مع الآخرين يكونون أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفقدون هذه الروابط , فعند إعاقة هذه الروابط الاجتماعية يصبح الفرد أكثر عزلة وأكثر ابتعاداً عن الآخرين إذ أوضح (بولبي) أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد والتخفيف منها (الشاعر , 2005 , ص 89) , ويرى بولبي أن الفرد الذي يتمتع بالمساندة الاجتماعية منذ نعومة أظفاره يتمتع بالثقة بالنفس ويكون قادراً على تقديم المساعدة للآخرين ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية فضلاً عن أن المساندة الاجتماعية تزيد من مناعة الفرد النفسية وقدرته على مواجهة الأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية (علي , 2001 , ص 78) , وأشار (بولبي) إلى أن الطفل عندما يتفاعل مع الآخرين يشكل ما يسمى (النماذج العاملة الداخلية) وأن هذه النماذج تعمل على استمرارية أنماط التعلق وتحويلها إلى فروق فردية ثابتة وتعد هذه النماذج أبرز المفاهيم في نظرية بولبي من حيث أنها الحلقة النمائية التاريخية التي تفسر كيفية تأثير ظروف الماضي بظروف الحاضر والمستقبل ولهذا السبب ظهرت هذه النظرية في التعلق الوجداني كإطار نظري لدراسة العلاقات الإنسانية في مرحلة الرشد (أبو غزال وجرادات , 2009 , ص 46-48) .

2- نظرية التبادل الاجتماعي :

من مؤسسي هذه النظرية جون ثيبوت John Thibout 1959 وهارولد كيلبي Harold Kelley 1968 وهومانز Homans وبلو Blaw 1968 , وتعد هذه النظرية واحدة من وجهات النظر الأكثر شيوعاً والمتعلقة بالتفاعلات البشرية والتي تشكل إطاراً

عاماً يمكن الركون إليه في تفسير العديد من الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها الأفراد في أثناء تفاعلهم في حياتهم اليومية فضلاً عن إمكانية تطبيقها على علاقات اجتماعية تمتد لفترة من الزمن وعلاقات اجتماعية قصيرة الأمد كالمساندة الاجتماعية بمختلف أنماطها ومجالاتها .

وأن المنطلقات المركزية لهذه النظرية تتركز حول سلوكنا الاجتماعي الذي هو عبارة عن عمليات تبادلية , إذ أن الأفراد يقدرون بصورة داخلية التكاليف والاثابات المترتبة من جراء أي تفاعل اجتماعي ويحددون في المقابل النتيجة التي تساعد في تقدير اشتراكهم من عدمه فإذا ما أراد الأفراد الاشتراك في سلوك معين ووجدوا الاثابات (الجدوى) تفوق التكاليف فأنهم سوف يقررون اشتراكهم في التفاعل الاجتماعي , بينما إذا وجدوا العكس فأنهم سوف يمتنعون عن القيام بذلك السلوك فإذا ما صادف الفرد مثلاً موقفاً معيناً وأراد أن يقدم المساندة الاجتماعية للآخرين فأن هذا يتوقف على تقديراته الدقيقة للتكاليف والجدوى المتحققة التي تحدد في ضوءها إمكانية تقديم المساندة الاجتماعية من عدمه .

من جانب آخر يضيف مايرز (Myers-1986) أن التفاعلات بين الأفراد لا توجهها المنافع المادية فحسب وإنما منافع معنوية اجتماعية كالود والخدمات والمعلومات وهذا ما ينسجم مع منطلقات هذه النظرية عند تقديرها للآثابات أو الجدوى المتحققة , إذ قسمت الاثابات على قسمين أولهما : اثابات اجتماعية تتمثل بتقديم الشكر والامتنان والاستحسان من قبل الفرد الذي تلقى أي مظهر من مظاهر المساندة الاجتماعية والثانية : اثابات ذاتية تتمثل بالشعور بالارتياح والرضا عن الذات والشعور بتقدير ذات عالي .

ومن ناحية أخرى تشير هذه النظرية إلى أن امتناع الفرد عن تقديم الدعم أو المساندة الاجتماعية للآخرين ولاسيما المحتاجين إليه فعلاً سوف يترتب من جراء ذلك نتائج غير مرضية تتمثل بعدم الاستحسان الاجتماعي والشعور بالذنب والانتقاص من قيمة الذات وعدم الارتياح فضلاً عن الشعور بعدم الكفاءة خاصة إذا كانت لدى

الفرد القدرة على تقديم المساندة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد وأحجم عن ذلك (الربيعي , 1997 , ص 30-31) . بينت هذه النظرية أن هناك عدداً من الآليات

المعرفية التي يفضل الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين وهي :
أ- ادخار المساندة الاجتماعية : أن الشخص لديه رصيد من المساندة كان يقدمها في الماضي للآخرين وان ما يقدمه للآخرين حالياً من مساندة هو قليل نسبةً لما قدمه في الماضي لهم .

ب- القابلية للمساواة : مفادها أن الشخص يعرف مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين فلذلك يحاول ألا يطلب منهم مساندة تفوق طاقتهم .

ج- المودة أو الوحدة المترابطة : تعني أن أفراد المجتمع الواحد يجب إن يكونوا مترابطين نفسياً واجتماعياً وأن الأسرة يجب أن يسودها الحب والعطاء لأن هذا سوف ينعكس على المجتمع .

د- الانتباه التلقائي : قدرة الشخص على أدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه حتى وأن كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساندة .

ر- استمرارية الشخصية : وعي الشخص بأن المساندة الاجتماعية بأنواعها يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها

ز- المقارنة الاجتماعية : أن يقارن الفرد بين ما يحصل عليه في الماضي وما يحصل عليه حالياً (الشناوي , وعبد الرحمن , 1994 , ص 97) .

3- نظرية بيرن Berne :

أهتم (بيرن) بالعلاقات الإنسانية وتفاعلهم مع بعضهم البعض ويرى (بيرن) أن الفرد يستطيع أن يطور نفسه وقدراته إلى أقصى مدى ممكن ليفيد نفسه ومجتمعه وأن يحصل على المتعة النفسية المترتبة على ذلك ويرى أن كل فرد يولد أميراً أو أميرة ولكن أساليب التنشئة الأسرية تحيله إلى ضفدع إذ يرى أن السلوك غير السوي ينتج من

التعلم المخطوء عند الفرد نتيجة تفاعله مع أسرته ويرى بأن الطفل يلاقي صعوبات من والديه تتمثل في الأمور التي يفرضونها عليه مما يمنعه من تطوير قدراته (العزة وعبد الهادي , 1999 , ص 28-59) , ويرى أن العضوية الإنسانية بها حاجة إلى أشكال عديدة من التفاعلات والاتصالات ويشبه هذه الحاجات بالجوع وهذه الحاجات لها أشكال عديدة مبنية بشكل ينطلق من الأقل فالأكثر . ويرى أن على قائمة هذه الحاجات هو الجوع الحسي الذي يتمثل بأشكال الاتصال أو القرب الجسدي والمحبة والألفة , وأن افتقار الفرد إلى مثل هذه الحاجات يؤدي به إلى الحزن والاكتئاب (العزة وعبد الهادي , 1999 , ص 61) .

وترى الباحثة أن الإنسان يحتاج إلى التواصل الاجتماعي بصورة متزايدة وكل مرحلة عمرية تتطلب أنواع مختلفة من المساندة فالمساندة التي يحتاجها الطفل تختلف عن المساندة التي يحتاجها المراهق أو الشاب .

والانموذج التي تناولت المساندة الاجتماعية :

1- أنموذج كوهين وويلز :

قدم كوهين وويلز Cohen & Wills , 1985 دراسة استعرضت نتائج بحوث أجريت في مجال المساندة الاجتماعية , والتي تبحث في الدور الذي تؤديه المساندة في المحافظة على استمتاع المرء بصحة بدنية ونفسية مناسبة (الشناوي , وعبد الرحمن , 1994 , ص 36) وقد توصلنا إلى أنموذجين لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في سعادة الفرد (السلطان , 2008 , ص 66) :

الأنموذج الأول (انموذج الأثر الرئيس) :

يصور المساندة الاجتماعية من وجهة نظر سوسولوجية (علم الاجتماع) في ضوءه يصور المساندة الاجتماعية هي عدد وقوة علاقات الفرد مع الآخرين في بيئته

الاجتماعية بمعنى أن درجة التكامل الاجتماعي للفرد قد ترفع من مستوى الصحة النفسية لديه بتقديم أدوات ثابتة باعثة على المكافئة والارتقاء بالسلوك الصحي والإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغيير السريع (دياب ، 2006 ، ص 67) .

ويرى العديد من الباحثين أنه كلما نقص حجم المساندة الاجتماعية كلما زاد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية محدثاً خلافاً في الصحة النفسية كما أن له تأثيراته على الصحة الجسمية متمثلاً في زيادة الهرمونات العصبية والتي تؤدي إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة لدى الفرد وهذا بدوره أيضاً قد يكون له تأثير على أنماط السلوك متمثلاً في زيادة تدخين الفرد أو تعاطيه الخمر أو إدمانه المخدرات (الشناوي ، وعبد الرحمن ، 1994 ، ص 37) ويؤثر نقص المساندة بحسب هذا النموذج سلبياً على الجوانب الاجتماعية للفرد متمثلة في انخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين والإحساس بالعزلة والوحدة النفسية (السوسي وعبد المقصود ، 2000 ، ص 204) .

شكل (2)

نموذج الأثر الرئيس للإنسان الاجتماعي



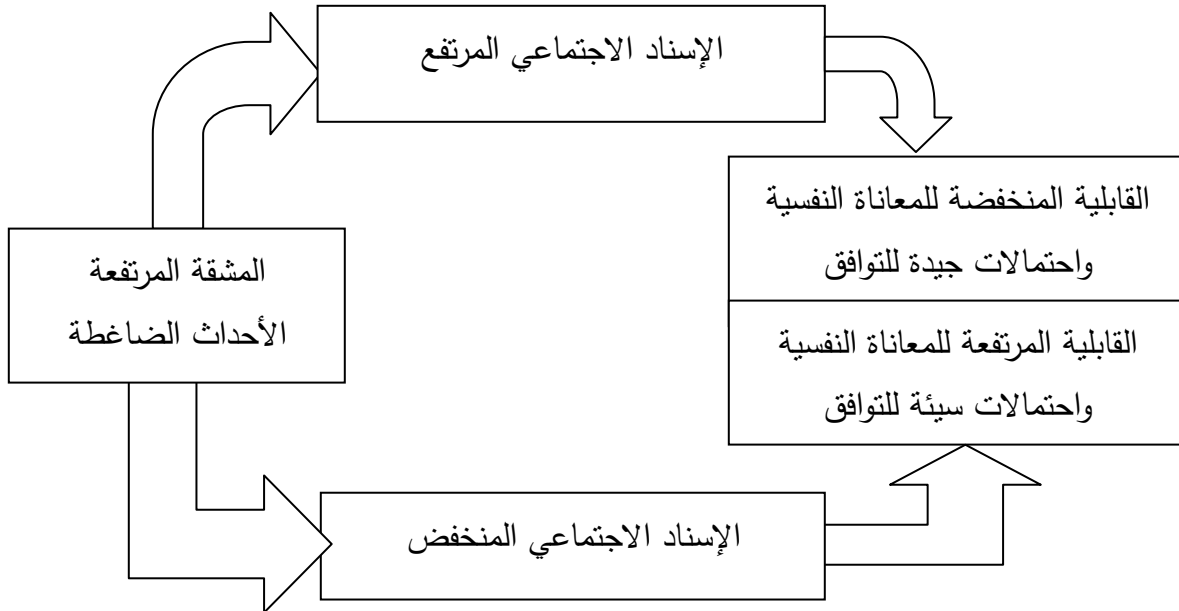
(Kaplan , etal , 1993 , p.144)

النموذج الثاني (الأثر الواقي أو المخفف للضغوط النفسية) :

تُعد المساندة الاجتماعية أحد المتغيرات النفسية الاجتماعية المعدلة أو الملطفة أو الواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبياً بالمرض فمن خلال المساندة التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمة تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض (دياب , 2006 , ص 60-61) . وقد تبنت الباحثة نموذج كوهين وويلز لأنه الأكثر وضوحاً في تفسيره لمفهوم المساندة الاجتماعية وتحديد مكوناتها الأساسية إذ اهتم بجوانب المساندة الاجتماعية وهي الإجرائية والمعلوماتية والتقديرية والصحة الاجتماعية وهذه الجوانب هي الأقرب لمجتمع البحث الحالي .

شكل (3)

نموذج الوقاية من الأحداث الضاغطة



(Kaplan , etal , 1993 , p.42)

2- أُنموذج هاوس (House , 1981) :

يشير (هاوس Hous إلى أن المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها تبعاً لتوجهاتهم النظرية . فقد حدد هاوس أربعة أنواع للمساندة الاجتماعية وهي :

1. المساندة الانفعالية .

2. المساندة الأدائية .

3. المساندة بالمعلومات .

4. المساندة التقييمية . (رضوان وهريدي , 2001 , ص 85)

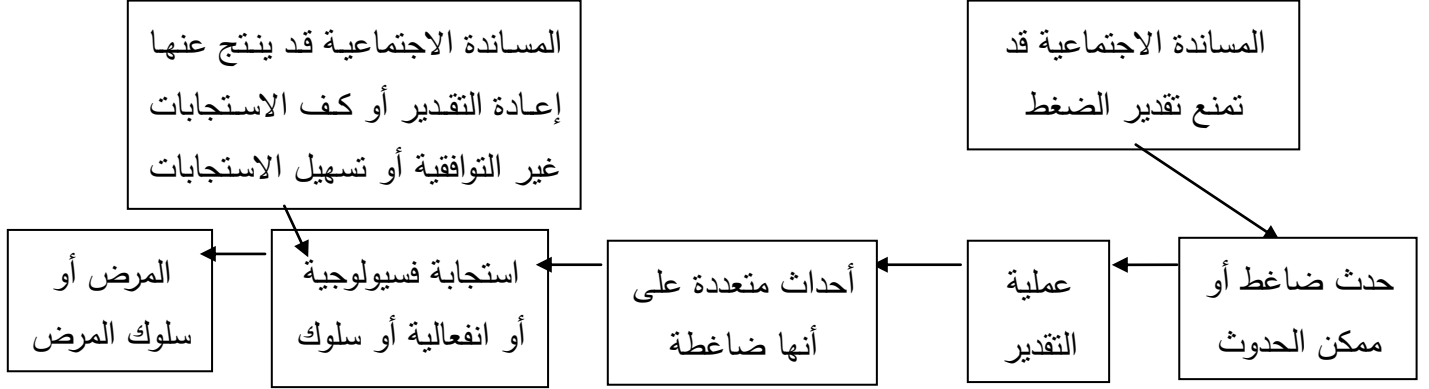
ويشير (هاوس) إلى وظيفتين مهمتين للمساندة الاجتماعية في التدخل بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية وهما :

الوظيفة الأولى : يمكن للمساندة الاجتماعية أن تدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط , إذ يقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أدراك الشخص بأن الآخرين يمكنهم إن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير أمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو يقوي لديه القدرة على مواجهة المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط .

الوظيفة الثانية : المساندة الاجتماعية المناسبة قد تدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط وبالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية قد يزيل الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق حل المشكلة وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يجد كبح للهرمونات العصبية إذ يصبح الشخص اقل استجابة للضغط المدرك ويمكن توضيح ذلك بالشكل الآتي .

شكل (4)

العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساعدة الاجتماعية



(السلطان , 2008)

وجهة نظر بعض الباحثين في المساعدة الاجتماعية :

جولد سميث والانسكي (Jold smeth & Alansky) يعتقد أن الفرد عرضة للألم بسبب الخوف والغضب أو الاحتياجات الجسمية والذي يشعره بعدم الراحة ولذلك يسعى الفرد إلى الالتصاق بالآخرين لإشباع انفعالاته والحصول على الراحة . وهنا يجب التفريق بين السعي للبقاء بقرب أشخاص بعينهم والتعلق بهم وبين الاعتماد وجذب الاهتمام في الشكل العام (راتر ، 1991 ، ص 114) .

أما موس Moos فقد حدد بعض المفاهيم كالمساعدة الانفعالية والتماسك ويعني إدراك الفرد للجوانب الأسنادية التي تقدمها له البيئة وهناك اتجاه آخر يفهم المساعدة الاجتماعية على أنها سلوك متنوع من المساعدة يتلقاها الفرد حينما يحتاج إلى مساعدة (البرزنجي ، 1990 ، ص 5) .

وحدد سارسون Sarason المساعدة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أشخاص يمكن للفرد أن يثق بهم وهؤلاء الأشخاص هم الذين يتركون انطباعاً في وسعهم أن يعتنوا به وإنهم يقدرونه ويحبونه . (Sarason , 1983 , p.187) .

دراسات سابقة

أولاً- دراسات سابقة عن المناعة النفسية :

1- دراسة كاش (Kash , 1987) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين التحمل والوهن النفسي وكانت العينة 163 طالب وطالبة من الجامعة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والوهن النفسي وأن لقوة تحمل الشخصية تأثير دال في الوهن النفسي (Kash , 1987) .

2- دراسة أسبل 1989 , Asbell :

هدفت الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد , تكونت العينة من (181) شخص , تم تطبيق مقياس طرق المواجهة ومقياس الصلابة النفسية ومقياس منغصات الحياة اليومية وقائمة الأعراض الجسمية وقائمة الأعراض المرضية لهويكنز وكانت النتائج أن الأعراض المرضية مؤشر جيد للتعبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة وأن هناك علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة والأعراض المرضية , كما بينت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية (Asbell , 1989 , p.5510) .

3- دراسة (Kosaka 1996) :

هدفت الدراسة البحث في تأثير قدرة التحمل على الاستجابة للضغوط النفسية وكانت العينة 224 طالب جامعي في جامعتين حول طوكيو وكانت النتائج أن العلاقة عكسية بين قوة التحمل والاستجابة الانفعالية وفقدان الثقة وصعوبة التفكير والخمول ولا توجد فروق دالة بين الجنسين في قوة التحمل (Kosaka , 1996) .

4- دراسة الناصر وساندمان (Al-Naser & Sandman , 2000)

تهدف الدراسة إلى تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت والتعرف على سمات الشخصية المرنة في المجتمع الكويتي نتيجة لأثار حرب الخليج سنة 1990 طبق مقياس مرونة الأنا على عينة مكونة من 495 من الذكور والإناث بعمر 17 فما فوق وكانت النتائج أن أكثر من ثلث العينة ذوي مرونة عالية وكان الذكور أكثر من مرونة من الإناث وأن الطلبة من التخصص العلمي أكثر مرونة من طلاب التخصص الإنساني (Al-Naser & Sandman , 2000) .

5- دراسة الحلو 2000 :

هدفت الدراسة البحث في إيجاد العلاقة بين قوة تحمل الشخصية والخوف من الخجل وكانت العينة 120 طالب جامعي بواقع 58 طالب و62 طالبة من القسمين العلمي والإنساني , استخدمت الباحثة مقياس كوباسا لقوة التحمل ومقياس الكناني لقياس الخوف من النجاح وكانت النتائج أن هناك ارتباطاً عكسياً بين قوة التحمل والخوف من النجاح وهي علاقة سالبة فكلما كانت قوة تحمل الشخصية عالية أدى ذلك إلى الابتعاد عن فكرة الخوف من النجاح (الحلو , 2000 , ص 267-280) .

6- دراسة ناصر 2007 :

هدفت الدراسة قياس أعباء الحرب وقياس قدرة الذات على المواجهة وقياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص وكشفت الدراسة عن العلاقة الارتباطية بين أعباء الحرب وقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وكانت العينة 600 طالب وطالبة ومن التخصص العلمي والإنساني وكانت النتائج أن مستوى أعباء الحرب دون المتوسط وأن الإناث أكثر تأثراً بأعباء الحرب وأن التخصص الإنساني أيضاً أكثر تأثراً بأعباء الحرب وأن عينة البحث لديها مستوى

عالٍ من قدرة الذات على المواجهة ولا يوجد فرق دال بين الجنسين وبين التخصص العلمي والإنساني , وأظهرت النتائج أيضاً أن قدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لها إسهامات ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بأعباء الحرب وأن العلاقة سالبة بين أعباء الحرب وبين المتغيرين , وأن قدرة الذات على المواجهة حظي بإسهام أعلى من الإسناد الاجتماعي في التنبؤ بأعباء الحرب (ناصر , 2007) .

7- دراسة عبد الجبار 2010 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية وكانت العينة تتألف من 200 فرد بواقع 100 مصاب بمرض الغدة الدرقية و100 غير مصاب بالمرض , وكانت النتائج أن الكفاءة الشخصية وسمو الذات لهما مساهمة ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية , وتبين أيضاً أن مرضى الغدة الدرقية يعانون من انخفاض درجتهم على مقياس المناعة النفسية والكفاءة الشخصية وسمو الذات موازنة بالأصحاء (عبد الجبار , 2010) .

8- دراسة غني 2010 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على قدرة الذات على المواجهة والشعور باليأس والحاجة للتجاوز , وكانت العينة مؤلفة من 342 مرشد ومرشدة تربوية لمحافظة بغداد وكانت النتائج أن المرشدين التربويين يتمتعون بقدرة الذات على المواجهة ولديهم شعور باليأس ولديهم ضعف بالحاجة للتجاوز وتوجد فروق دالة إحصائية في الشعور باليأس على وفق متغير الجنس المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات وفروق دالة في الشعور بالحاجة للتجاوز على وفق متغير العمر وأثبتت انه لا توجد فروق دالة في قدرة الذات على المواجهة والحاجة للتجاوز على وفق متغير الجنس ولا توجد فروق دالة في الشعور

باليأس على وفق متغير العمر (غني , 2010) .

ثانيا- دراسات سابقة عن المساندة الاجتماعية

1- دراسة بريرا Barrera , 1983 :

هدفت الدراسة إلى قياس مدى أدراك الفرد لحاجته للمساندة والمعلومات والتغذية الراجعة , وكانت عينة الدراسة 122 طالب جامعي في جامعة إنديانا الأمريكية وأشارت النتائج إلى أن مقياس الإسناد الاجتماعي للأصدقاء والأسرة يرتبطان عكسياً بأعراض الكرب والأمراض النفسية وان درجة العلاقة عالية في أدراك الإسناد الاجتماعي للعائلة (سلطان , 2008 , ص 123) .

2- دراسة جانيلين وبلارني Ganellen & Blaney , 1984

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية للطلبة كما هدفت إلى معرفة أيهما يلعب دوراً أكثر في التخفيف من أثر ضغوط الحياة أم أنهما متساويان من حيث الأثر وشملت عينة الدراسة 83 طالباً جامعياً وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة وهمومها (Ganellen & Blaney , 1984 , 156-163) .

3- دراسة روس وكوهين Roos & Cohen , 1987

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والكآبة وقلق السمة وأحداث الحياة السلبية لدى طلبة الجامعة وكانت العينة مؤلفة من 52 طالباً و57 طالبة من إحدى الجامعات الأمريكية بمتوسط عمر (18-20) سنة , وقد بينت الدراسة أن هناك علاقة بين مقياس الإسناد الاجتماعي وقلق السمة والكآبة وبين الإناث والذكور وكانت الفروق دالة إحصائياً (Roos & Cohen , 1987 , p.576-585)

4- دراسة البرزنجي 1990 :

هدفت الدراسة إلى قياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد بلغت العينة 164 طالب وطالبة , وجدت الباحثة العلاقة بين مقياس الإسناد الاجتماعي ومقياس قلق الحالة وكذلك مقياس الكآبة , وكانت النتائج أن المقياس ميز بين الأفراد ذوي الإسناد الاجتماعي العالي وذوي الإسناد الاجتماعي المنخفض (البرزنجي , 1990) .

5- دراسة موهون وآخرون 1994 , Mohon , et al :

كشفت الدراسة عن العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وكانت العينة 325 طالب من كلية التمريض في جامعة روتجرز الأمريكية من الجنسين , وكانت النتائج ليست ذات دلالة إحصائية بين الجنسين حسب مقياس الإحساس بالوحدة النفسية بينما كانت النتائج ذات دلالة إحصائية على مقياس المساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح الإناث (Mohon , et al , 1994 , p.361) .

6- دراسة الشناوي وعبد الرحمن 1994 :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة الذكور في مدينة الرياض في السعودية وكانت العينة 115 طالب وكانت النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات (الشناوي , وعبد الرحمن , 1994 , ص56-87) .

7- دراسة عبد الرزاق 1998 :

هدفت الدراسة إلى فحص دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية , والتأكد من أن الضغوط الاقتصادية احد الأسباب الرئيسة للخلافات الزوجية , وكانت العينة 100 من الذكور المتزوجين و70 من

الإناث المتزوجات بمتوسط عمر (19-37) كانت النتائج عدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في كل من أدراك المعاناة الاقتصادية والمساندة الاجتماعية وكانت أيضاً الزوجات أكثر إدراكاً للخلافات الزوجية من الأزواج وتبين أن المساندة الاجتماعية لها الأثر الملطف والمخفف للضغوط (عبد الرزاق , 1998 , ص 13-39) .

8- دراسة مورل 2000 Murall :

هدفت الدراسة إلى فحص الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد وكانت عينة الدراسة 130 و 45 من الذين فقدوا زوجاتهم وأزواجهم 40 من الذين فقدوا والداً أو طفلاً و 45 ممن لم يصابوا بالفقد وطبق مقياس رودولف للاكتئاب ومقياس الضغوط المالية ومقياس أحداث الحياة , وبينت النتائج أن بعد 9 أشهر من موت الزوج أو الزوجة زاد مستوى الاكتئاب , وكما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين خبرات الفقد والاكتئاب كما بينت نتائج الدراسة أن الاكتئاب مقترن بالضغوط المالية والانعصاب وأشارت أيضاً النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية لها أثر فعال في تخفيف خبرة الفقد (السميري , 2008) .

9- دراسة السرسى وعبد المقصود 2000 :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية التي تتمثل في القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات والدافع للإنجاز وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب مابين ذكور وإناث بمتوسط عمري (14-15) سنة , وتم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس القلق الظاهر واختبار الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب للصغار ومقياس تقدير الذات واختبار الدافع للإنجاز , وكانت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المساندة الاجتماعية وكلاً من الدافع للإنجاز وتقدير الذات في حالة الذكور وتبين في حالة الإناث

أن إدراكهن للمساندة من قبل الصديقات ضعيف نتيجة ارتباطهن بالأسرة واعتمادهن على الوالدين وبينت النتائج عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في درجات المساندة الاجتماعية ككل وعن علاقة متغيرات الدراسة ببعضها البعض , فقد وجد أن شعور المراهقين والمراهقات بدرجة عالية من القلق يولد لديهم درجات مرتفعة من الشعور بالوحدة النفسية وظهور بعض الأعراض الاكتئابية مما ينتج عنه نقص في الدافع للإنجاز وانخفاض تقدير الذات والعكس صحيح وعن الفروق بين الجنسين , فقد تبين وجود فروق بين الجنسين في درجة تقدير الذات والدافع للإنجاز (جمبي , 2008 , ص 67) .

10- دراسة برجمان Bergman et al , 2008 :

هدفت الدراسة إلى توضيح أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط أو كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية وكانت العينة مكونة من 424 مسناً واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأعراض النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وقد أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً بأعراض الاكتئاب كما أكدت على أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته (Bergman , et al , 2008 , p.640-646) .

11- دراسة ليفي وآخرون Leavy & ather,et.al 2009 :

هدفت الدراسة إلى تعرف إلى أي حد تسهم العضوية في مجموعات المساندة الاجتماعية على التكيف مع الفقد , وشملت عينة الدراسة 144 أرمل و25 أرملة وكشفت النتائج عن أن خبرة الفقد تمثل أكثر الأحداث المرضية ، وأنها تمثل أزمة في إطار الأسرة ألا أن أدراك الفرد لوجود مساندة اجتماعية ، ورضا الفرد عنها وعمق علاقة الفرد بمن يسانده تخفف من الأسى والحزن والقلق الناتج عن خبرات الفقد (Leavy , 2009 , p.3) .

موازنة الدراسات السابقة :

الأهداف :

إن الدراسات التي اختصت بدراسة المناعة النفسية قليلة جداً وعليه تم التطرق إلى دراسات مشابهة أو قريبة منها مثل دراسة (كوسكا 1996) التي كان هدفها البحث في تأثير قدرة التحمل على الاستجابة للضغوط النفسية ، ودراسة (الناصر وساندمان 2000) التي هدفت إلى تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصدمية ، ودراسة (الحلو 2000) التي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين قوة تحمل الشخصية والخوف من النجاح ودراسة (عبد الجبار 2010) التي هدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالكفاءة الشخصية وسمو الذات ، ودراسة (غني 2010) التي هدفت إلى التعرف على قدرة الذات على المواجهة والشعور باليأس والحاجة للتجاوز . أما الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية منها دراسة (جانيلين وبلارني 1984) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية ، ودراسة (روس وكوهين 1987) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والكآبة وقلق السمة وأحداث الحياة السلبية ، ودراسة (البرزنجي 1990) التي هدفت لقياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، ودراسة (موهون وآخرون 1994) التي كشفت عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والوحدة النفسية ، ودراسة (الشناوي وعبد الرحمن 1994) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق ، ودراسة (السوسي وعبد المقصود 2000) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوحدة النفسية ، ودراسة (برجمان 2008) التي هدفت إلى توضيح أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط .

أما الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة وهما متغيران على حد علم الباحثة لم يتم تناولهما معاً

في دراسة واحدة ومعرفة مدى تأثيرهما على الفرد .

العينات :

تباينت عينات الدراسة السابقة من حيث الحجم والنوع ففي الدراسات السابقة لمتغير المناعة النفسية كانت أكبر عينة (495 كما في دراسة الناصر وساندمان 2000) وأصغر عينة (120 كما في دراسة الحلو 2000) , أما في الدراسات السابقة لمتغير المساندة الاجتماعية فقد كانت أكبر عينة (424 كما في دراسة برجمان 2008) وأصغر عينة (83 كما في دراسة جانيلين وبلارني 1984) , أما من حيث النوع فقد تناولت دراسة (كاش 1987 , كوسكا 1996 , الناصر وساندمان 2000 , الحلو 2000 , ناصر 2007 , بريرا 1983 , جانيلين وبلارني 1984 , روس وكوهين 1987 , البرزنجي 1990 , الشناوي 1994) طلبة الجامعة , أما دراسة (عبد الجبار 2010) مريضى الغدة الدرقية , ودراسة (غني 2010) المرشدين التربويين , ودراسة (ليفي 2009) الفاقدن , ودراسة (برجمان 2008) المسنين .
أما حجم الدراسة الحالية فقد بلغ (630) طالب وطالبة من جامعة ديالى .

الأدوات :

اختلفت الدراسات في استخدام الأدوات المناسبة لجمع بياناتها . بعض الدراسات استخدمت مقاييس جاهزة كما في دراسة (أسبل 1989 ودراسة الحلو 2000 ودراسة السرسى وعبد المقصود 2000 ودراسة برجمان 2008) , وبعضها استخدم مقاييس من إعداد الباحثين كما في دراسة (عبد الجبار 2010 ودراسة غني 2010 ودراسة البرزنجي 1990) , أما في الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة ببناء مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وسيتم ذكر تفاصيل ذلك في الفصل الثالث .

الوسائل الإحصائية :

أشارت بعض الدراسات السابقة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها بينما لم تشير دراسات أخرى إلى ذكر تلك الوسائل ومنها (تحليل التباين , معامل ارتباط بيرسون , الاختبار التائي) , في الدراسة الحالية تم استخدام الوسائل الإحصائية الأنفة الذكر لحساب الفروق في العلاقات الارتباطية .

النتائج :

أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن امتلاك الأفراد مناعة نفسية يعد مؤشر لصحة الفرد النفسية فقد أظهرت الدراسات مثل دراسة (كاش 1987) وجود علاقة ارتباطيه بين الوهن النفسي وأحداث الحياة الضاغطة وإن لقوة تحمل الشخصية تأثير دال في الوهن النفسي , أما دراسة (الناصر وساندمان 2000) كانت النتائج أن أكثر من ثلث العينة ذوي مرونة عالية والذكور أكثر مرونة من الإناث وطلبة التخصص العلمي أكثر مرونة من طلبة التخصص الإنساني , أما دراسة (الحلو 2000) فقد أثبتت أن الارتباط عكسي بين قوة التحمل والخوف من النجاح , أما دراسة (جانيلين وبلارني 1984) فقد كانت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة وهمومها , ودراسة (روس وكوهين 1987) أثبتت أن هناك علاقة بين الإسناد الاجتماعي وقلق السمة والكآبة بين الذكور والإناث , ودراسة (الشناوي وعبد الرحمن 1994) أثبتت أن هناك علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات , ودراسة (السرسى وعبد المقصود 2000) أثبتت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المساندة الاجتماعية وكلاً من الدافع للإنجاز وتقدير الذات .

ماذا أفادت الباحثة من الدراسات السابقة :

- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لمتغيري البحث (المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية) فقد استفادت الباحثة منها ما يأتي :
1. تحديد مشكلة البحث .
 2. توضيح أهمية البحث من خلال أهمية المتغيرات التي تم بحثها والعينات التي تم دراستها .
 3. تحديد مجتمع البحث .
 4. بناء مقياسين للبحث بالاعتماد على الأطر النظرية التي تم تبنيها في الدراسات السابقة .
 5. مناقشة نتائج البحث مع نتائج الدراسات السابقة حيث تم إيجاد تراكم معرفي وإضافة للدراسات السابقة إذ تم بدء الباحثة بالبحث من حيث انتهى الآخرون .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- ❖ مجتمع البحث .
- ❖ عينة البحث .
- ❖ أدوات البحث .
- ❖ التطبيق النهائي .
- ❖ الوسائل الإحصائية .

منهجية البحث وإجراءاته :

اتبعت الباحثة في منهج البحث المنهج الوصفي (دراسة في العلاقات الارتباطية) . وقد تم إجراء البحث ميدانياً باستعمال المقاييس والتحليل والتفسير والمقارنة والتقويم ويتضمن أيضاً كل إجراءات البحث من وصف مجتمع البحث وعينته وشرح الخطوات التي اتبعت في إعداد أداتا البحث (مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية) ابتداءً من تحديد المفهوم وتحديد المجالات والفقرات وإجراءات التحقق من مميزاتها والتعرف على صدقها وثباتها وانتهاءً بالوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً وكما يأتي :

1- مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى , والمتكون من (12605) طالب وطالبة بواقع (5583) ذكور و (7022) إناث . موزعين على الكليات العلمية والإنسانية والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

عدد الطلاب موزعين حسب الكليات والنوع

ت	الكليات	الذكور	الإناث	المجموع
1	أدارة واقتصاد	174	88	262
2	تربية أساسية	1250	1692	2942
3	تربية رياضية	781	238	1019
4	تربية علوم إنسانية	1138	1968	3106
5	القانون	648	476	1124
6	الزراعة	232	258	490
7	علوم إسلامية	130	142	272

218	122	96	الطب البيطري	8
1061	677	384	العلوم	9
927	604	323	تربية علوم صرفة	10
277	178	99	الطب	11
907	554	353	الهندسة	12
12605	7022	5583	المجموع	

2- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة جامعة ديالى بنسبة 5% تقريبا من المجتمع الأصلي فبلغ عددهم الكلي (630) طالب وطالبة كعينة تطبيق نهائي بواقع (276) ذكور و (354) إناث و (432) من الكليات الإنسانية و (198) من الكليات العلمية موزعين على كليات جامعة ديالى والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة ديالى

ت	الكليات الإنسانية	الذكور	الإناث	المجموع
1	تربية أساسية	75	102	177
2	تربية رياضية	50	19	69
3	تربية علوم إنسانية	68	118	186
ت	الكليات العلمية			
1	الهندسة	28	35	63
2	تربية علوم صرفة	25	40	65
3	العلوم	30	40	70
	المجموع الكلي	276	354	630

3- أدوات البحث :

- لغرض تحقيق أهداف البحث فقد تم :
- أولاً- بناء مقياس للمناعة النفسية .
 - ثانياً- بناء مقياس للمساندة الاجتماعية .
- وكما موضح فيما يأتي :

أولاً- بناء مقياس المناعة النفسية :

بعد الاطلاع على الأدبيات السابقة التي تخص المناعة النفسية وبعد أن تعذر الحصول على مقياس للمناعة النفسية بما يتناسب مع مجتمع البحث وعينته لذا سعت الباحثة إلى بناء مقياس للمناعة النفسية وحرصت على توافر الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز واتبعت الخطوات العلمية لبناء المقياس وهي كالآتي :

أ- التخطيط للمقياس وتحديد فقراته :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي تبنت الباحثة نظرية (سيلي Selye) وتعريفه للمناعة النفسية بـ (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد) .

ب- صياغة الفقرات :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة بالبحث الحالي وحسب نظرية سيلي استطاعت الباحثة وضع عدد من الفقرات وصياغتها اعتماداً على هذه النظرية وراعت الباحثة في صياغة الفقرات أن يكون محتوى الفقرات واضحاً وصريحاً ومباشراً ومختصراً ومعبراً عن الموضوع وبصيغة الحاضر (ملحم , 2000 , ص 259) وكانت النتيجة صياغة (30) فقرة .

ج- صلاحية مقياس المناعة النفسية :

عرض مقياس المناعة النفسية بصيغته الأولية ملحق (4) على (12) محكماً من المتخصصين في علم النفس العام وعلم النفس التربوي والإرشاد في ملحق (3) وتضمن المقياس تعريف المناعة النفسية من وجهة نظر (سيللي) وطلب من المحكمين إبداء ملاحظاتهم وأرائهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وتعديل أو إضافة بعض الفقرات وهذا يعد بمثابة الصدق الظاهري (Face Validity) الذي هو أحد الإجراءات المطلوبة في هذا المجال وأفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين لتقدير مدى تمثيل هذه الفقرات للسمة المقاسة (Anastasi , 1976 , p.134) وبعد استرجاع استبانة آراء المحكمين وتقريغ بياناتها وتحليلها اتضح أن هناك اتفاقاً بين المحكمين على أبقاء جميع الفقرات كما هي وتعديل بعض منها وقد اعتمدت الباحثة على النسبة المئوية للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وكانت النتيجة كالآتي والجدول (4,3) يوضح ذلك .

جدول (3)

آراء المحكمين في صلاحية مقياس المناعة النفسية

الفقرات	عددها	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية
29,28,27,26,25,23,22, ,21,20,19,18,17,16,1 5,14,13,12,11,10,9,5, 3,1	23	12	لا يوجد	100%
30,24,8,7,6,4,2	7	11	1	92%

جدول (4)

الفقرات المعدلة في ضوء آراء المحكمين لمقياس المناعة النفسية

ت	محتوى الفقرة	التعديل
1	أكون سعيداً	أبذل جهدي لمواجهته
3	أكون متشائم	أشعر بالخيبة والإحباط
5	رمادية اللون	مليئة بالخوف
6	ليس لي مكانة عندهم	أشعر بمكانتي بينهم
12	أتغلب على غضبي	أحاول التماسك والسيطرة على أعصابي
13	تزداد انفعالاتي	يزداد شعوري بالتوتر
17	أني سعيد	أشعر بالرضا عن ذلك
23	تزداد انفعالاتي	يزداد توتري وعدم استقرار

د- تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس :

اعتمدت الباحثة في تصحيح المقياس على وضع الأوزان الآتية على التوالي (3) في حالة الفقرات الايجابية , و (2) في حالة الفقرات الوسط , أما في حالة الفقرات السلبية (1) , فبحسب ترتيب الفقرات واختارت الباحثة البدائل الثلاثية بناءً على آراء الخبراء . ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (90) وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (30) وبذلك كانت الدرجة (60) هي المتوسط الفرضي للمقياس .

ر- الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس على مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (50) طالباً وكان الهدف من إجراء الدراسة معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته واستخراج الوقت اللازم للإجابة , بهدف التغلب على الصعوبات قبل تطبيق المقياس وبعد ملاحظة الاستجابات

تبين أنها كانت واضحة ومفهومة وأن متوسط الوقت هو (20 دقيقة) .

إعداد تعليمات المقياس :

وضعت الباحثة تعليمات للإجابة عن مقياس المناعة النفسية وكما موضح في الملحق (5) .

ز- تطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث :

لغرض التحليل الإحصائي لل فقرات وإيجاد قوتها التمييزية ودرجة اتساقها واستبعاد الفقرات غير المميزة وإيجاد صدق وثبات المقياس فقد تم اختيار عينة عشوائية بلغت (400) طالب من كلا الجنسين . كما أشار الزوبعي والحمداني (1983) إذ يعد هذا العدد مناسب لتحليل الفقرات (الزهيري , 2012 , ص75) .

و- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

أن الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة وذلك بعد التأكد من قوتها في تحقيق التمييز بين الأفراد الخاضعين للقياس . لأن من الشروط المهمة لفقرات المقاييس النفسية هو أن تتصف هذه الفقرات بقوة تمييزية بين الأفراد من ذوي الدرجات العالية والأفراد من ذوي الدرجات الواطئة في السمة المراد قياسها (Gron lund , 1981 , p.253) ولكي تحقق الباحثة هذا الشرط اعتمدت أسلوب

مجموعتين طرفتين وفي ضوء هذا الأسلوب اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

أ- ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة والبالغ عددها (400) تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة .

ب- اختيار نسبة 27% من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات و 27% من الأفراد الذين حصلوا على أدنى الدرجات لتمثل المجموعتين الطرفتين وفي ضوء هذه

النسبة بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) وقد تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ما بين (80-87) وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين (52-71) وبهذا تكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم ممكن وبأقصى تباين .

ج- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتنفيذ الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشر لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) وقد تبين أن جميع فقرات المقياس مميزة والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات تمييز فقرات المناعة النفسية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.32	0.349	1.07	0.81	1.4	1
2.79	0.549	1.57	0.572	1.92	2
6.85	0.158	1.02	0.932	2.05	3
12.49	0.0	1.00	0.708	2.4	4
3.36	0.0	1.00	0.563	1.3	5
6.66	0.158	1.2	0.669	1.75	6
3.31	0.266	1.07	0.816	1.52	7
8.93	0.22	1.05	0.892	2.35	8
7.28	0.0	1.00	0.607	1.7	9
4.17	0.549	1.17	0.863	1.85	10
4.35	0.607	1.2	0.904	1.95	11

8.39	0.0	1.00	0.96	2.27	12
3.05	0.22	1.05	0.579	1.35	13
11.13	0.0	1.00	0.525	1.92	14
9.66	0.533	1.35	0.554	2.52	15
2.25	0.876	1.55	0.905	2.0	16
5.06	0.479	1.22	0.981	2.1	17
5.41	0.0	1.00	0.846	1.72	18
4.35	0.607	1.2	0.904	1.95	19
9.18	0.361	1.15	0.545	2.1	20
11.15	0.483	1.15	0.699	2.65	21
12.86	0.632	1.4	0.378	2.9	22
6.6	0.422	1.22	0.939	2.3	23
5.85	0.158	1.02	0.822	1.8	24
7.35	0.479	1.22	0.607	2.12	25
12.42	0.22	1.05	0.677	2.45	26
11.93	0.404	1.12	0.699	2.65	27
4.12	0.158	1.02	0.75	1.52	28
6.68	0.516	1.2	0.735	2.15	29
3.09	0.349	1.07	0.904	1.55	30

مؤشرات صدق وثبات المقياس

صدق المقياس Validity :

1- الصدق الظاهري Face Validity :

عرض فقرات المقياس على مجموعة من الحكام للحكم على مدى صلاحيتها في

قياس ما يراد قياسه (الغريب , 1985 , ص 679) . أي أنه يعبر عن مدى تمثيل

فقرات المقياس للهدف الذي أعد من أجله ظاهرياً .
وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس المناعة النفسية في البحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية ، وعلم النفس ، والإرشاد النفسي للحكم على صلاحيته .

2- صدق البناء Construct Validity :

ويقصد به تحليل درجات المقياس في ضوء مفهوم نفسي معين تبعاً للصفة المراد قياسها ، والارتباطات بين جوانب المقياس بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات الفرعية للمقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ، ويستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (حبيب ، 1996 ، ص 307) وقد تحقق ذلك من خلال المؤشرات الآتية :

أ- القوة التمييزية للفقرات :

إن قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد تعد إحدى مؤشرات صدق البناء وقد تحقق ذلك في البحث الحالي عندما استخرجت الباحثة معاملات التمييز للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين باستخدام (الاختبار التائي T-test) كما ذكر في الصفحة (74-75) .

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

هذه العلاقة تحدد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظواهر السلوكية لذلك يعد هذا الأسلوب من الأساليب الدقيقة جداً المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي ، 1985 ، ص 95) . إن ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية والمقياس الذي يتم اختيار فقراته على

وفق هذا المؤشر يمتلك صدق بناء (عودة , 1998 , ص 340) لذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس وكانت الاستثمارات الخاضعة للتحليل (400) استمارة وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وقد عد المقياس صادق بنائياً على وفق هذا المؤشر والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.452	25	0.327	17	0.653	9	0.773	1
0.579	26	0.617	18	0.702	10	0.276	2
0.494	27	0.375	19	0.719	11	0.708	3
0.588	28	0.487	20	0.431	12	0.556	4
0.729	29	0.823	21	0.452	13	0.697	5
0.619	30	0.344	22	0.557	14	0.645	6
		0.545	23	0.248	15	0.503	7
		0.553	24	0.531	16	0.529	8

ثبات المقياس Reliability :

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية , وان المقياس يحقق الثبات إذا قاس بشكل متسق تحت ظروف مختلفة (بدر وعباينة , 2007 , ص 149) والمعنى العام للثبات هو دقة تقدير العلاقة الظاهرية للعلامة الموجودة , أو تذبذب العلاقة الظاهرية عند تكرار المقياس وبلغة الإحصاء أن الثبات يعني نسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي ويشار إلى هذه النسبة بمعامل الثبات (عودة , 1985 , ص 144) ويوفر

معامل الثبات الكثير من المؤشرات الإحصائية للصفة أو الظاهرة المدروسة والتي عن طريقها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس فضلاً عن أن تقدير ثبات الاختبار يزود الباحث بمعلومات أساسية للحكم على نوعية الاختبار ومدى صلاحيته ودقته واتساقه بما يزودنا به عن بيانات عن الصفة أو الظاهرة المدروسة (مجيد , 2010 , ص 65) وعمدت الباحثة إلى التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقتين هما طريقة إعادة الاختبار , وطريقة ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي .

أ- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest :

تعتمد الفكرة الأساسية في تطبيق المقياس عينة ممثلة وإعادة التطبيق بعد مدة زمنية تحدد طبيعة العينة والسمة المقاسة ومن ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الذي يمثل معامل الاستقرار عبر الزمن (Domino & Domino , 2006 , p.43) , وإذا افترض مثلاً أن الأداء أو التطبيق هو نفسه في الإجراء الثاني , فإن معامل الارتباط سيكون واحداً صحيحاً ولكن هذا الافتراض لا نصل إليه بسبب التذبذب العشوائي في أداء الأفراد في المرتين وذلك أن أداء الأفراد في الاختبار أو المقياس النفسي لا يتم عن طريق قوالب جامدة صارمة ولكن يتسم بقدر معين من المرونة بحيث لا بد أن يحدث في أغلب الأحيان فرق بين الأداء في المرة الأولى والثانية , بمعنى أن الفرد في المرة الأولى للإجراء هو ليس بالضرورة في المرة الثانية للإجراء إذ قورنت عوامل الخطأ التجريبي كحالته النفسية والجسمية مثلاً (ربيع , 2009 , ص 83) لذلك تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة اختيروا عشوائياً والجدول (7) يوضح ذلك .

الثبات بطريقة إعادة الاختبار

ت	الكلية	الذكور	الإناث	المجموع
1	العلوم	25	25	50
2	التربية الرياضية	25	25	50
	المجموع	50	50	100

وبعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول على العينة نفسها وهي مدة مناسبة كما تشير معظم الأدبيات , تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين فكان معامل الارتباط (0.86) وأشار فوران Furan إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.70-0.90) هو مؤشر جيد للاختبار الثابت (الكبيسي , 2010 , ص 51) .

ب- طريقة ألفا كرونباخ Alfa-Cronbach :

يعتمد استخراج معاملات الثبات أو ثبات الاتساق الداخلي على تطبيق الاختبار مرة واحدة وفي ضوء الاستجابة يتم تطبيق المعاملات الخاصة بكل نوع من هذه المعاملات ومن هذه المعاملات معامل ألفا كرونباخ (مجيد وعيال , 2011 , ص 83) وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات الفقرات , على كل فقرة بأنها عبارة عن مقياس قائم بذاته (الكبيسي , 2010 , ص 297) ويقاس معامل ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي في المقياس المتعدد البدائل والتطبيق الأول في قياس الثبات (Leech et.al , 2005 , p.125) إن صيغة كرونباخ تستخدم في الاختبارات التي تتضمن مقياس متدرج الخبرات وهذه البدائل لا يوجد فيها استجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تقع الاستجابات على مستوى متصل يبدأ من موافق جداً وينتهي بغير موافق (علام , 2000 , ص 165) وبعد استعمال معامل ألفا كرونباخ بلغ معامل الثبات للمقياس الحالي (0.89) .

وصف المقياس بصيغته النهائية :

يتألف مقياس المناعة النفسية بصيغته النهائية من (30) فقرة ملحق (5) وبذلك يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (60) درجة .

ثانيا- بناء مقياس المساندة الاجتماعية :

بالنظر لعدم توافر أداة تقيس المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة قامت الباحثة ببناء أداة تتصف بالصدق والثبات والموضوعية لقياس المساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى وقد اعتمدت الباحثة على الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ذات العلاقة بالموضوع وقد راعت الباحثة في صياغتها لل فقرات الوضوح والترابط وبساطة اللغة وسلامتها وسهولة فهمها من قبل الطلبة , وحرصت الباحثة على توافر الخصائص السايكومترية للمقياس واتبعت الخطوات العلمية لبناء المقياس وهي كالآتي :

أ- التخطيط للمقياس وتحديد جوانبه :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي تبنت الباحثة نموذج كوهين وويلز (Cohen & Wills) وتعريفهم للمساندة الاجتماعية (وهو ما يتلقاه الفرد من دعم مادي ومعنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة إليها) , وحددت جوانب المقياس الخمسة حسب الأنموذج وهي :

1. الجانب المادي : هي مساعدة الفرد بالمواد الملموسة كالنقود والحاجات العينية متى ما احتاج لها من قبل الآخرين .
2. الجانب السلوكي : هو تقديم المساندة بعمل فعلي من الأفراد المحيطين بالطالب وقت الحاجة إليها .
3. الجانب المعرفي : هو تزويد الفرد بالمعلومات المطلوبة وقت الحاجة إليها من قبل الآخرين .
4. الجانب العاطفي : هو تلقي الفرد الاهتمام والإعجاب والتشجيع من الجنس الآخر .

5. الجانب التقويمي : هو تزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال تقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره وتوجهاته ومساعدته في تعديلها .
وكانت فقرات كل مجال حسب الجدول (8) وكانت النتيجة صياغة (41) فقرة .

جدول (8)

عدد الفقرات في كل مجال من مجالات المقياس

ت	المجال	عدد الفقرات
1	المجال المادي	9
2	المجال السلوكي	8
3	المجال العاطفي	8
4	المجال المعرفي	7
5	المجال التقويمي	9

ب- رأي المحكمين بمقياس المساندة الاجتماعية :

عرض مقياس المساندة الاجتماعية بصيغته الأولية ملحق (6) على (12) محكم من ذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس التربوي والإرشاد التربوي ملحق (3) وتضمن المقياس تعريف المساندة الاجتماعية من وجهة نظر كوهين وويلز وطلب من الخبراء أبداء ملاحظاتهم وأرائهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وتعديل أو إضافة بعض الفقرات وهذا يعتبر بمثابة الصدق الظاهري الذي هو أحد الإجراءات المطلوبة في هذا المجال وأفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين لتقدير مدى تمثيل هذه الفقرات للسمة المقاسة (Anastasi , 1976 , p.134) وبعد استرجاع استبانته أراء المحكمين اتضح أن هناك اتفاق بين المحكمين على أبقاء جميع الفقرات وتعديل بعض منها كما في الجدول (9) والجدول (10) .

جدول (9)

أراء المحكمين في صلاحية مقياس المساندة الاجتماعية

الفقرات	عدددها	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية
41-1	41	12	لا يوجد	%100

جدول (10)

الفقرات المعدلة في ضوء أراء المحكمين لمقياس المساندة الاجتماعية

المجال	الفقرة	التعديل
الثاني	6- يساعدني زملائي عند مناسباتي الاجتماعية	يساعدني زملائي في مناسباتي الاجتماعية
الثالث	1- يقدم الأفراد لي كلمات الإعجاب	اسمع كلمات الإعجاب من الآخرين أو المحيطين بي
الرابع	7- يعطني الآخرون الوقت الكافي في شرح مادة ما	عندما احتاج إلى شرح موضوع ما فأنتني أجد من يشرحه لي
الخامس	5- ينصحنني زملائي عند ارتداء بعض الملابس	ينصحنني زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة

ج- تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس :

تم تحديد أمام كل فقرة خمسة بدائل وأعطيت الدرجات لكل بديل من البدائل الخمسة على النحو الآتي وكما في الجدول (11) في حالة الفقرة الايجابية أما في حالة الفقرة السلبية فيكون بالعكس . ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب (205) واطل درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (41) وبذلك تكون الدرجة (123) هي المتوسط الفرضي للمقياس .

جدول (11)

بدائل مقياس المساندة الاجتماعية والأوزان التي أعطيت لها

الدرجة	البدائل
5	تنطبق علي دائماً
4	تنطبق علي غالباً
3	تنطبق علي أحياناً
2	تنطبق علي نادراً
1	لا تنطبق علي

إعداد تعليمات المقياس :

وضعت الباحثة تعليمات للإجابة على مقياس المساندة الاجتماعية وكما موضح في الملحق (7) .

د- الدراسة الاستطلاعية :

طبق المقياس بصيغته الأولية على عينة استطلاعية عددها (50) طالباً وكان الهدف من إجراء الدراسة معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته واستخراج الوقت اللازم للإجابة بهدف التغلب على هذه الصعوبات قبل التطبيق النهائي للمقياس وقد تبين أنها كانت واضحة ومفهومة وان متوسط الوقت هو (20) دقيقة .

ر- تطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث :

لغرض التحليل الإحصائي للفقرات وإيجاد قوتها التمييزية ودرجة اتساقها واستبعاد الفقرات غير المميزة وإيجاد صدق وثبات المقياس فقد تم اختيار عينة عشوائية بلغت (400) من الذكور والإناث . وهذا العدد مناسب لتحليل الفقرات بحسب ما أشار إليه الزوبعي والحمداني 1983 (الزهيري , 2012 , ص 75) .

ز- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

أن عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات المهمة في بناء المقاييس ، إذ يتم عن طريقها اختيار الفقرات ذات الخصائص السيكومترية الجيدة واستبعاد الفقرات غير المناسبة . ولكي تحقق الباحثة هذا الشرط اعتمدت أسلوب المجموعتين الطرفيتين ولغرض إجراء هذا التحليل في ضوء هذا الأسلوب اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

أ- ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة والبالغ عددها (400) من أدنى درجة إلى أعلى درجة .

ب- اختيار نسبة 27% من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات و 27% من الأفراد الذين حصلوا على أدنى الدرجات لتمثل المجموعتين الطرفيتين وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات (108) لكل مجموعة وقد تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ما بين (117-149) وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين (73-101) وبهذا يكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم ممكن وبأقصى تباين .

ج- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتطبيق الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) وقد تبين أن جميع فقرات المقياس مميزة والجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12)

معاملات تميز فقرات المساندة الاجتماعية بأسلوب العينتين الطرفيتين

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
11.151	1.086	3.273	0.602	4.694	1
11.417	1.003	3.052	0.712	4.494	2
17.629	0.950	3.105	0.294	4.905	3
15.528	1.027	3.168	0.321	4.884	4
17.342	1.058	2.915	0.321	4.884	5
15.523	0.981	3.126	0.412	4.821	6
16.195	1.036	9.684	0.445	4.842	7
11.531	0.961	2.726	0.846	4.242	8
14.037	1.046	2.968	0.569	4.684	9
15.810	1.121	2.978	0.353	4.884	10
14.444	1.104	2.947	0.504	4.747	11
7.862	0.822	3.536	0.782	4.452	12
18.260	0.764	3.031	0.504	4.747	13
12.744	1.081	3.147	0.519	4.715	14
9.101	0.980	2.778	0.996	4.084	15
12.797	1.122	3.221	0.409	4.789	16
18.492	0.974	2.915	0.371	4.894	17
13.274	1.267	3.031	0.376	4.831	18
16.556	0.903	3.052	0.465	4.778	19
14.319	1.145	2.831	0.577	4.715	20
15.838	0.945	3.602	0.499	4.757	21
13.906	1.064	3.315	0.328	4.905	22

15.139	1.194	2.905	0.402	4.863	23
11.025	0.963	3.568	0.465	4.778	24
12.865	0.974	3.284	0.493	4.726	25
17.821	0.961	3.010	0.353	4.884	26
14.871	0.994	3.273	0.333	4.873	27
12.980	0.868	3.273	0.620	4.694	28
12.124	0.909	2.884	0.772	4.368	29
16.355	0.984	2.800	0.577	4.715	30
12.806	0.952	2.863	0.797	4.494	31
12.001	1.068	3.336	0.577	4.831	32
12.082	0.999	2.978	0.842	4.600	33
5.568	1.121	2.905	1.196	3.842	34
13.710	1.031	2.978	0.770	4.505	35
10.481	1.144	2.863	0.919	4.442	36
13.710	1.023	3.315	0.402	4.863	37
11.930	0.890	3.315	0.602	4.631	38
16.304	0.833	3.084	0.530	4.736	39
14.220	1.010	2.978	0.573	4.673	40
13.482	1.015	3.010	0.584	4.631	41

مؤشر صدق المقياس وثباته :

أولاً- صدق المقياس Validity :

أ- الصدق الظاهري Face Validity :

هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من الحكام للحكم على مدى صلاحيتها في

قياس ما يراد قياسه (الغريب , 1985 , ص 679) . أي انه يعبر عن مدى تمثيل فقرات المقياس للهدف الذي اعد من أجله ظاهرياً وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس المساندة الاجتماعية في البحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي للحكم على صلاحيته .

ب- صدق البناء Construct Validity :

ويقصد به مدى قدرة المقياس على قياس السمة أو الظاهرة المراد قياسها وفقاً للمفهوم النظري (Cronbach , 1960 , p.120) ولما كان المقياس مصمماً لقياس المساندة الاجتماعية لذا توجب التحقق من اختيار فقرات تقيس هذا المتغير أي أنه المدى الذي يمكن للمقياس أن يشير بموجبه إلى قياس بناء نظري محدد أو خاصية معينة (Anastasi & Urbina , 1997 , 126) .

وتوفر هذه الطريقة معياراً محكياً يمكن اعتماده في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية على المقياس ومعامل الارتباط هذا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية (Oppenheim , 1978 , p.136) . ويتحقق صدق البناء من خلال :

1- القوة التمييزية للفقرات :

تحقق ذلك في البحث الحالي من خلال استخراج معاملات التمييز للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين باستخدام الاختبار التائي (T-test) كما ذكر في الجدول (12) .

2- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

اعتمدت هذه الطريقة كون الدرجة الكلية تمثل محك داخلي يمكن من خلالها

استخراج معامل صدق الفقرة . وذلك لعدم توافر محك خارجي إذ استخدم لذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل استمارة ولحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من الفقرات ودرجاتهم الكلية على المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لـ : (400) استمارة وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية (0.098) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وقد عد المقياس صادق بنائياً وفق هذا المؤشر وكما موضح في الجدول (13) .

جدول (13)

معاملات ارتباط فقرات مقياس المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.412	34	0.368	23	0.463	12	0.425	1
0.319	35	0.380	24	0.360	13	0.214	2
0.383	36	0.425	25	0.398	14	0.190	3
0.258	37	0.310	26	0.562	15	0.227	4
0.221	38	0.281	27	0.331	16	0.340	5
0.215	39	0.406	28	0.425	17	0.214	6
0.223	40	0.509	29	0.468	18	0.219	7
0.211	41	0.468	30	0.376	19	0.208	8
		0.322	31	0.321	20	0.399	9
		0.211	32	0.237	21	0.285	10
		0.423	33	0.221	22	0.267	11

3- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال :

تم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات الـ (400) على وفق مجالات

المقياس الخمسة ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه وقد تبين أن جميع الارتباطات دالة عند مستوى الدلالة (0.05) والجدول (14-15-16-17-18) يوضح ذلك .

جدول (14)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب المادي)

معامل الارتباط	الفقرة
0.381	1
0.420	6
0.376	11
0.231	16
0.360	21
0.440	26
0.553	31
0.479	36
0.465	41

جدول (15)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب السلوكي)

معامل الارتباط	الفقرة
0.468	2
0.412	7
0.463	12
0.321	17
0.360	22
0.297	27

0.406	32
0.322	37

جدول (16)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب العاطفي)

معامل الارتباط	الفقرة
0.453	3
0.539	8
0.468	13
0.412	18
0.399	23
0.423	28
0.425	33
0.463	38

جدول (17)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب المعرفي)

معامل الارتباط	الفقرة
0.395	4
0.480	9
0.527	14
0.405	19
0.321	24
0.310	29
0.509	34

جدول (18)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمجال (الجانب التقويمي)

معامل الارتباط	الفقرة
0.366	5
0.319	10
0.412	15
0.472	20
0.447	25
0.532	30
0.399	35
0.381	39
0.582	40

4- علاقة المجال بالدرجة الكلية :

تم إيجاد هذا النوع من الصدق باستخراج العلاقة الارتباطية لدرجات الأفراد بين كل مجال من مجالات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ولتحقيق ذلك تم اعتماد العينة السابقة باستعمال معامل الارتباط بيرسون وتبين أن جميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (19) .

جدول (19)

معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

معامل الارتباط	المجال
0.672	الجانب المادي
0.772	الجانب السلوكي
0.685	الجانب العاطفي

0.707	الجانب المعرفي
0.673	الجانب التقويمي

5- علاقة المجال بالمجال :

تم استخراج العلاقة الارتباطية لدرجات الأفراد بين كل مجال من مجالات المقياس والمجال الواحد وتبين أن جميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (20) يوضح ذلك .

جدول (20)

معاملات ارتباط المجال بالمجال لمقياس المساندة الاجتماعية

التقويمي	المعرفي	العاطفي	السلوكي	المادي	المجالات
0.502	0.460	0.472	0.453	1	المادي
0.408	0.392	0.507	1	0.453	السلوكي
0.477	0.509	1	0.507	0.472	العاطفي
0.398	1	0.509	0.392	0.460	المعرفي
1	0.398	0.477	0.408	0.502	التقويمي

ثبات المقياس : Reliability of the scale

رأى (علام 2000) أن الثبات هو الاتساق في النتائج والمقياس الثابت هو مقياس موثوق به ومعتمد ويعطي النتائج نفسها , ودرجات المقياس تكون ثابتة إذا كان المقياس يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة فالثبات يعني الدقة في القياس (علام , 2000 , ص 131) .

وأشار Fransella 1981 إلى أن الاتساق في الثبات نوعان هما الاتساق الخارجي الذي يتحقق عندما يستمر المقياس بإعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن أما

الاتساق الداخلي الذي يتحقق من خلال أن الفقرات جميعها تقيس السمة نفسها (Fransella , 1981 , p.97) .

أ- إعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) :

معامل الثبات المحسوب بطريقة إعادة الاختبار يسمى بمعامل الاستقرار (دويدري , 2000 , ص 346) الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني (Murphy , 1988 , p.65) قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول لـ (100) طالب وطالبة وكان الثبات (0.85) وهو ثبات جيد .

ب- معامل ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) :

تعد هذه الطريقة في حساب الثبات من الطرق التي تعبر عن اتساق أداء الفرد على المقياس من فقرة لأخرى , وهو يؤشر الاتساق الداخلي للفقرات ويعبر عن قوة الارتباط بين فقرات المقياس (عودة , 1998 , ص 191) ولتقدير الاتساق الداخلي استعملت الباحثة إجابات التطبيق الأول في حساب الثبات وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.87) وهو معامل ثبات جيد .

وصف المقياس بصيغته النهائية :

يتألف مقياس المساندة الاجتماعية بصيغته النهائية من (41) فقرة ملحق (7) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (73-149) ويبلغ الوسط الفرضي (123) درجة ويحتوي على خمس مجالات هي 1- المجال المادي (9) 2- المجال السلوكي (8) 3-المجال المعرفي (7) 4- المجال العاطفي (8) 5- المجال التقويمي (9)

جميع الفقرات موجبة عدا الفقرات (6,4) سالبة .

التطبيق النهائي :

تمت إجراءات تطبيق أدوات البحث ملحق (7,5) على العينة الأساسية (عينة التطبيق) البالغ عددها (630) طالب وطالبة .

الوسائل الإحصائية :

- استخدمت الباحثة لاستخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية :
1. الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وللمقارنة بين متغيرات البحث على وفق متغيري النوع والتخصص .
 2. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقاييس والمجموع الكلي لمقاييسها . فضلاً عن استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ولاستخراج العلاقة بين متغيرات البحث .
 3. معامل الارتباط المتعدد لمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث .
 4. تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة نسبة إسهام المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع .
 5. معادلة ألفا كرونباخ .
 6. استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث عن طريق الحاسبة الالكترونية .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

- ❖ الاستنتاجات .
- ❖ التوصيات .
- ❖ المقترحات .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

ويتضمن هذا الفصل النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ومن ثم التوصل إلى مجموعة توصيات ومقترحات في إطار تلك النتائج وفيما يأتي عرض لنتائج البحث .

الهدف الأول :

1- قياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة :

أظهرت نتائج البحث الحالي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بلغ (75) درجة وبانحراف معياري قدره (6.3) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (60) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (60) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (629) . مما يشير إلى أن الطلبة يتمتعون بمناعة نفسية والجدول (21) يوضح ذلك .

جدول (21)

مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	
630	75	60	6.3	60	1.96	0.05	دالة

مناقشة وتفسير نتيجة الهدف الأول :

أظهرت النتائج أن الطلبة لديهم مناعة نفسية عالية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Al-Naser & Sandman , 2000) التي أشارت إلى أن التعرض للضغوط والشدائد ومنها الحروب يؤدي إلى زيادة قدرة الأفراد على المواجهة وتتفق مع دراسة (صالح 2009) التي أثبتت أن الشخصية العراقية على عكس ما يقوله علم النفس وذلك لان نظريات علم النفس تتفق على أن هناك حداً لقدرة الفرد على المواجهة والتحمل إذا ما تجاوزه فإنه ينهار نفسياً ألا أن الشخصية العراقية بددت تلك النظريات وأثبتت عكسها وهي أن لا حدود لقدرة الإنسان على المواجهة والتحمل وان الإنسان ممكن أن يتصرف بعقلانية في عالمه (غني , 2010 , ص 113) , وأنها تتفق مع دراسة (ناصر 2007) التي أثبتت أن الطلبة يتمتعون بمستوى عالٍ من قدرة الذات على المواجهة .

هذه النتيجة تتفق مع نظرية (سيلبي) إذ تفسر هذه النتيجة أن هناك بعض الناس قد أوتوا من المناعة النفسية والقوة ما يمكنهم من الصمود أمام أي درجة من درجات الشدة والإرهاق أي أنّ لكل فرد مقدراً معيناً من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل بها الضغوط إلى الحد الذي لا يستنفذ فيه الفرد حدود هذه المقاومة والناس يختلفون في درجة مناعتهم ومواجهتهم للضغوط النفسية , وقد ترجع ذلك الباحثة إلى ما تعرض له العراقيون من ضغوط نفسية وصعوبات عديدة جعلت لهم مناعة نفسية عالية .

الهدف الثاني :

التعرف على دلالة الفروق في درجات المناعة النفسية على وفق متغيري (النوع والتخصص) .

لتحقيق ذلك تم استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لاختبار الدلالة الإحصائية للفروق في المناعة النفسية وكانت النتائج دالة إحصائياً فيما يتعلق بالنوع لصالح الذكور ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة لمتغير النوع (2.17) درجة وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى الدلالة (0.05) . وهذا يدل على أن هناك فرقاً على وفق متغير النوع ولصالح الذكور والجدول (22) يوضح ذلك .

جدول (22)

المناعة النفسية تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	دالة
طلاب	276	76	12.3	2.71	1.96	0.05	دالة
طالبات	354	74	13.4				

أما القيمة التائية لمتغير الاختصاص فقد بلغت (11.11) وهي دالة إحصائياً فيما يتعلق بالتخصص عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على أن هناك فروقاً حسب متغير التخصص لصالح التخصص العلمي . والجدول (23) يوضح ذلك .

جدول (23)

المناعة النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	
علمي	198	80	11.4	11.11	1.96	0.05	دالة
إنساني	432	76	10.5				

مناقشة وتفسير نتيجة الهدف الثاني :

أظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائياً على وفق متغير النوع ولصالح الذكور وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Al-Naser & Sandman , 2000) التي أثبتت أن الذكور أكثر مرونة من الإناث , وتختلف مع دراسة Kosaka 1996 التي أثبتت أنه لا توجد فروق بين الجنسين في قوة التحمل , وتختلف مع دراسة ناصر 2007 التي أثبتت أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى قدرة الذات على المواجهة .

وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً وفق متغير التخصص لصالح التخصص العلمي , إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Al-Naser & Sandman , 2000) التي أثبتت أن الطلبة من التخصص العلمي أكثر مرونة من الطلبة في التخصص الإنساني , وتختلف مع دراسة ناصر 2007 التي أثبتت أنه لا توجد فروق دالة بين التخصصين العلمي والإنساني في مستوى قدرة الذات على المواجهة .

تنسجم هذه النتيجة مع الأدوار الاجتماعية المتوقعة لكل من الذكر والأنثى وإن دور الذكور هو دور السيادة في مجتمعنا وهذا يتطلب منه مواجهة الضغوط التي يفرضها هذا الدور فضلاً عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تلقي المسؤولية على الذكور في أغلب الأحيان وتمنحهم فرصة أكبر للحراك الاجتماعي والالتزام بالقوة وتحمل المسؤولية أما الإناث فإن دورهن محدود بعض الشيء قياساً بالذكور مما يتفق سلبياً مع المناعة النفسية , أما بالنسبة لنتيجة التخصص فهي نتيجة منطقية بسبب اختلاف نوع المجالات والموضوعات الدراسية بين التخصصين إذ أن طبيعة الدراسة في التخصص العلمي تحتاج إلى درجة عالية من التطبيق والفهم والمبادرة الإبداعية وهذا ينسجم مع نظرية سلي في أن المناعة النفسية تتشكل من هذه العوامل فضلاً عن عوامل أخرى وهذا ما يجعل طلبة التخصص العلمي أكثر مناعة نفسية من طلبة التخصص الإنساني .

الهدف الثالث :

3- قياس المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة :

بينت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المساندة الاجتماعية قد بلغ (141) درجة وبتحرف معياري (9.4) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (123) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة (49.72) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) درجة وبدرجة حرية (629) مما يشير إلى أن الطلبة لديهم مساندة اجتماعية والجدول (24) يوضح ذلك .

جدول (24)

المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

العينه	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	
630	141	123	9.4	49.72	1.96	0.05	دالة

مناقشة وتفسير نتيجة الهدف الثالث :

أظهرت النتائج أن الطلبة لديهم مساندة اجتماعية وهذه النتيجة كانت منسجمة مع ما أشارت إليه دراسة الشناوي وعبد الرحمن , 1994 ودراسة الناصر 2007 إذ أثبتت أن طلاب الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية وتختلف مع دراسة السلطان 2008 التي أثبتت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى منخفض من المساندة الاجتماعية .

يمكن تفسير هذه النتيجة على وفق ما جاء به كوهين وويلز بأن الفرد لا بد له من أن يبحث عن الأساليب الايجابية التي تساعد على مواجهة مصاعب الحياة وأن يستمد مصادر المساندة الاجتماعية من المحيطين به والمقربين له وذلك لوقاية نفسه من الآثار السلبية لهذه الأحداث أو المصاعب وذلك للحصول على التوازن النفسي والشعور بالقيمة الذاتية , هذه النتيجة متفقة مع وجهة نظر كوهين وويلز بأن المساندة الاجتماعية تمنح الفرد مناعة نفسية وقدرة على المقاومة مع الضغوط التي يواجهها الفرد .

الهدف الرابع :

تعرف دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية على وفق متغيري (النوع

والتخصص) .

بينت نتائج البحث الحالي لاختبار الدلالة الإحصائية للفروق في درجات المساندة الاجتماعية أن هناك دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير النوع ؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (138) درجة وللإناث (144) درجة وبلغت القيمة التائية المحسوبة لمتغير الجنس (27.272) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على أن لمتغير النوع فرقاً لصالح الإناث . والجدول (25) يوضح ذلك .

جدول (25)

المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير النوع (الذكور - الإناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلاب	276	138	8.4	27.272	1.96	0.05
طالبات	354	144	10.8			دالة

أما القيمة التائية المحسوبة لمتغير التخصص فقد بلغت (1.82) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . وهذه النتيجة تعني لا يوجد فرق بين التخصصين العلمي والإنساني ، والجدول (26) يوضح ذلك .

جدول (26)

المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص (العلمي - الإنساني)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	غير دالة
علمي	198	141.5	7.4	1.82	1.96	0.05	غير دالة
إنساني	432	140	6.3				

مناقشة نتيجة الهدف الرابع وتفسيره :

بينت النتائج أن الإناث لديهن مساندة اجتماعية أكثر من الذكور وأثبتت أنه لا توجد فروق دالة بين التخصص العلمي والإنساني في مستوى المساندة الاجتماعية وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع دراسة Mohon . et al , 1994 ، ودراسة ناصر 2007 ودراسة روس وكوهين 1987 التي أثبتت أن الإناث لديهن مساندة اجتماعية أكثر من الذكور لكنها اختلفت مع دراسة السرسري وعبد المقصود 2000 التي أثبتت عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية ، تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الإناث وطبيعة المجتمعات الشرقية بأن تظل الأنثى دائماً محاطة بالأهل والمقربين وعدم السماح لها بالاعتماد على نفسها في كل الأمور لذلك فإنها تحظى بالمساندة الاجتماعية أكثر من الذكور . أما بالنسبة للتخصص فقد أثبتت الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التخصصين العلمي والإنساني وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ناصر 2007 التي أثبتت أنه لا توجد فروق دالة بين التخصصين . تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف التي يعيشها أفراد العينة إلى حد كبير وبالتالي حصولهم على نفس المستوى من المساندة الاجتماعية . وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة يدركون دور المساندة الاجتماعية في التخفيف

من حدة الضغوط التي يتعرضون لها ويشعرون بأهمية تلقي المساندة بأبعادها المختلفة ممن هم في محيطهم الاجتماعي ويرى كوهين وويلز أن تلقي المساندة هو مجموعة من انموذجات المساعدة ومستمدة من شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد وتتمثل في عدة أشكال (المعلوماتية والإجرائية ومساندة التقدير والصحة الاجتماعية) .

الهدف الخامس :

العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والنوع والتخصص لدى طلبة الجامعة بهدف تعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والجنس والتخصص طبقت الباحثة الاختبار الفائي الكلي لتحليل الانحدار المتعدد وكانت القيمة الفائية البالغة (8.61) تحت مستوى دلالة (0.05) وكان معامل الارتباط المتعدد (0.848) إلا أن هذه النتيجة لم تدل على أن المتغيرات جميعها مرتبطة بدلالة معنوية مع المناعة النفسية ولذلك لجأت الباحثة إلى علاقة الانحدار المتعدد للمناعة النفسية مع متغيرات البحث والجدول (27) يوضح ذلك .

جدول (27)

الاختبار الفائي الكلي لتحليل الانحدار المتعدد

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	دالة
الانحدار	4	2179.5	435.8	8.61	0.05	
الخطأ	626	8607.64	49.18			

معامل الارتباط المتعدد = 0.848

مربع الارتباط المتعدد = 0.72

جدول (28)

خلاصة الانحدار المتعدد للمناعة النفسية مع متغيرات الدراسة

الاحتمالات	القيمة التائية	Be+a الإسهام النسبي المعياري	B معامل الانحدار النسبي للمتغيرات	الخطأ المعياري	الارتباط المتعدد	المتغيرات
دال	33.230	0.2161	0.7315	0.4113	0.4421	المساندة الاجتماعية
دال	66.80	0.3681	1.1791	0.5815	0.7676	النوع
غير دال	0.596	0.0137	0.0371		0.5051	التخصص

			128.180			الثابت
				20.114		الخطأ المعياري

يتضح من الجدول (28) أن هناك متغيرات ارتبطت بدلالة معنوية مع المناعة النفسية هي (المساندة الاجتماعية والنوع) وإن النوع قد ارتبط بأعلى إسهام بلغ (0.3681) يلي ذلك المساندة الاجتماعية إذ بلغ الإسهام (0.2161) أما متغير التخصص فقد بلغ الإسهام النسبي له (0.0137) وهو إسهام ضعيف .

هذه النتيجة تفسر على وفق نظرية (سيلبي) إذ يؤكد على أن الفرد في مرحلة المقاومة إذا تمكن من مقاومة مصدر الضغوط بنجاح فإن الأعراض التي تظهر في المرحلة الأولى تختفي ويخرج من حالة التوتر والقلق بأقل الخسائر و (سيلبي) لم يحدد مصادر المقاومة , وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نظرية كوباسا , وبذلك فإن أي مجال من شأنه أن يكون عاملاً مساعداً في تخطي الصعاب مثل (المساندة الاجتماعية) فكل فرد له أسلوبه الخاص في المقاومة حسب ثقافته وعمره وخبراته وتجاربه الحياتية السابقة والمساندة الاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في مساعدة الفرد على مواجهة مصاعب الحياة .

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكننا أن نستنتج ما يأتي :

1. أن للأسرة دوراً في تقوية المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية .
2. للمساندة الاجتماعية دور في تعميق المناعة النفسية .
3. أن الجامعات بها حاجة إلى مراكز للإرشاد والتأهيل النفسي .

التوصيات :

بحسب النتائج التي تم التوصل إليها تتقدم الباحثة بعدة توصيات منها :

1. الاهتمام بتقوية المناعة النفسية للإناث من خلال فسخ المجال لهن بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية ومجالات الحياة الأخرى .
2. تحمل المسؤولية من قبل الهيئات التدريسية في الجامعة لتشجيع الطالبة على الاشتراك في الأنشطة اللاصفية مما يجعلهم أكثر مناعة نفسية مما يساعدهم في مواجهة ضغوط الحياة خاصة عند الإناث لأنهن اضعف من الذكور .
3. تقديم المساعدة المادية والمعنوية لطالبة الجامعة من أجل تمكنهم من مواجه الأحداث الضاغطة وخاصة الاقتصادية .
4. الاستفادة من هذه المقاييس من قبل مراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي في الجامعات .

5. العمل على زيادة الاهتمام بالتنقيف والتوعية النفسية للطلبة في مواجهة الضغوط وذلك من خلال وسائل الأعلام والعمل والأسرة والجامعات .

المقترحات :

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي :

1. إجراء دراسة تتناول المناعة النفسية وعلاقتها بقدرة الفرد على حل المشكلات .
2. إجراء دراسة مقارنة بين الأشخاص ذوي المناعة النفسية العالية والأشخاص ذوي المناعة النفسية المنخفضة .
3. إجراء دراسة تتناول المناعة النفسية وعلاقتها بالأمراض النفسية .
4. إجراء دراسة تتضمن برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات في الجامعة .
5. إجراء دراسة حول علاقة المساندة الاجتماعية بالانجاز .
6. إجراء دراسة حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط ما بعد الصدمية .

المصادر

الملاحق

المصادر العربية :

- * القرآن الكريم .
- * إبراهيم , عبد الستار , 1998 , الاكتئاب اضطراب العصر الحديث , منهج وأساليب علاجه , العدد 23 , القاهرة , عالم المعرفة .
- * أبو جادو , صالح محمد علي , 2000 , علم النفس التربوي , ط1 , دار المسيرة , عمان , الأردن .
- * أبو غزال , معاوية وجرادات , عبد الكريم , 2009 , أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة , المجلة الأردنية في العلوم التربوية , مجلد5 , العدد1 .
- * أبو مصطفى والسميري , نظمي عودة , نجاح عواد , 2008 , علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى , مجلد الجامعة الإسلامية , المجلد السادس عشر , العدد الأول .
- * إسحاق , نجية وعبد الفتاح , رأفت , 1995 , العوامل النفسية في أمراض السرطان , دراسة في أحداث الحياة والشخصية لدى مرضى السرطان , القاهرة , مجلة علم النفس , العدد33 .
- * الإمارة , سعد , (2001) , الضغوط النفسية , مجلة النبأ , العدد (54) , لبنان , بيروت .
- * الأميري , احمد علي محمد , 1998 , الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي , رسالة ماجستير , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- * باترسون , س.هـ. 1990 , نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , ترجمة د.حامد عبد العزيز الفقي , ط1 , دار القلم للنشر , الكويت .

- * بخش ، أميرة طه ، 2002 ، الضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وعلاقتها بالاحتياجات والمساندة الاجتماعية ، دراسات نفسية ، المجلد 29 ، العدد 2 ، الأردن .
- * بدر ، سالم عيسى وعباينة ، عماد غصاب ، 2007 ، مبادئ الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط 1 ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- * البرزنجي ، دنيا خلف رضا ، 1990 ، بناء مقياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- * بركات ، مطاوع ، 2004 ، العجز المكتسب ، منشورات دار الثقافة ، دمشق .
- * بيك ، آرون ، 2000 ، العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية ، ترجمة عادل مصطفى ، ط 1 ، دار الأفاق ، القاهرة .
- * جاب الله ، شعبان ، 1993 ، علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية ، القاهرة ، دار غريب للنشر .
- * جمال ، سلوى محمود ، 1997 ، اثر برنامج أرشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- * الجنابي صاحب عبد مرزوك ، 2008 ، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي ، ط 1 ، دار الضياء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- * جورا رد سيدني ، ولند زمن ، 1988 ، الشخصية السليمة ، ترجمة حمد دلي الكر بولي ، موفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- * جمبي ، نسرين بنت صلاح عبد الرحمن ، 2008 ، تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعرفي الهوية من الذكور والإناث بمنطقة مكة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

- * حبيب , مجدي عبد الله كريم , 1996 , التقويم والقياس في التربية وعلم النفس , القاهرة , مكتب النهضة المصرية , ط1.
- * حجازي , مصطفى , 2006 , الإنسان المهدور , ط1 , المركز الثقافي للنشر , الدار البيضاء , المغرب .
- * حداد , عفاف شكري , 1995 , سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي , مجلة دراسات للعلوم الإنسانية , مجلد 28 , عدد 1 .
- * حسب الله , ياسمين سامي , 2008 , التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب .
- * حسن , الحارث عبد الحميد , 2004 , الاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الأطفال - المراهقين - الكبار , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , مركز البحوث النفسية .
- * حسين , راوية محمود , 1996 , النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات , مجلة علم النفس , العدد التاسع والثلاثون , الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- * الحلو , بثينة منصور , 2000 , قوة تحمل الشخصية والخوف من النجاح , جامعة بغداد , كلية الآداب , مجلة كلية التربية , العدد 3 .
- * حمادة , لولوه وعبد اللطيف , حسن , 2002 , الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة (مجلة دراسات نفسية) , المجلد الثاني عشر , العدد الثاني .
- * الخالدي , جاجان جمعة محمد , 2008 , دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين , مجلة الآداب , بحث مقبول للنشر , جامعة الموصل .
- * خضير , محمد توفيق , 2010 , الصحة والسلامة العامة , ط1 , دار صفاء للنشر , عمان .

- * خوري , توما جورج , 2010 , نظرة في أعماق الشخصية , ط1 , مؤسسة مجد الجامعية للدراسات والنشر , بيروت .
- * دافيدوف , لندال , 2000 , الشخصية والدافعية والانفعالات , ط1 , ترجمة السيد الطواب وآخرون , الدار الدولية للاستثمارات الثقافية , مصر .
- * دسوقي , راوية محمود , 1996 , النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية , مجلة علم النفس , العدد39 , الهيئة العامة للكتاب , القاهرة .
- * دويدري , رجاء وحيد , 2000 , البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية , دار الفكر , دمشق .
- * دياب , مروان , 2006 , دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , الجامعة الإسلامية , غزة .
- * راتر , مايكل , 1991 , الحرمان من الأم إعادة تقييم , ترجمة ممدوحة سلامة , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
- * راضي , زينب , 2008 , الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , الجامعة الإسلامية , غزة .
- * ربيع , محمد شحاتة , 1994 , قياس الشخصية , دار المعرفة الجامعية , مصر .
- * , 2009 , قياس الشخصية , ط2 , دار المسيرة للنشر , عمان .
- * الربيعي , طالب عبد سالم , 1997 , الإسناد الاجتماعي وعلاقته بسمة القلق ودافع الانجاز لدى موظفي دوائر الدولة , أطروحة دكتوراه , كلية الآداب , الجامعة المستنصرية .
- * الرخاوي , يحيى , 2008 , الأصول النظرية لبعض المدارس النفسية , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .

- * رضوان , شعبان جاب الله , هريدي , عادل محمد , 2001 , العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة , مجلة علم النفس , العدد 58 , القاهرة .
- * زهران , حامد عبد السلام , 1980 , التوجيه والارشاد النفسي , ط2 , عالم الكتب , القاهرة .
- * الزهيري , لمياء قيس , 2012 , المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , كلية التربية للعلوم الإنسانية , جامعة ديالى .
- * السرسى , أسماء وعبد المقصود , أماني , 2000 , مقياس المساندة الاجتماعية , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
- * السلطان , ابتسام محمود محمد , 2008 , المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة , الطبعة الأولى , دار صفاء .
- * السميري , نجاح , 2008 , المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة , كلية التربية , جامعة الأقصى , غزة .
- * السواس , عبد الحليم احمد , 2001 , المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب , أكاديمية نايف للعلوم الأمنية في الرياض , المجلد 16 , العدد 31 .
- * سويف , مصطفى , 2000 , دراسات في الإبداع والتلقي , الدار المصرية اللبنانية , القاهرة .
- * السيد , عبد الرحمن محمد , 2007 , نظريات الشخصية , دار قباء , القاهرة , ط1 .
- * السيد , عبد المعطي السيد , 1996 , علم الاجتماع الحضري (مدخل نظري) , الجزء الأول , مصر , الإسكندرية , دار المعارف الجامعية .

- * الشاعر , درداح حسن , 2005 , اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم , أطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة الأقصى البرنامج المشترك .
- * الشرقاوي , محمود أنور , 1993 , علم النفس المعرفي المعاصر , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
- * شلتز , دارون , 1983 , نظريات الشخصية , ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي , مطبعة جامعة بغداد .
- * الشناوي , محمد , وعبد الرحمن , محمد , 1994 , المساندة الاجتماعية والصحة النفسية , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
- * الشهري , حسن بن نافع , 2006 , مستوى الانغلاق الفكري (الدوجماتية) لمعلمي ومعلمات مراحل التعليم العام في المدينة المنورة , رسالة التربية وعلم النفس , العدد 27 .
- * صالح , قاسم حسين , 1987 , الإنسان من هو , منشورات دار الحكمة , بغداد .
- * , 1988 , الشخصية بين التنظير والقياس , وزارة التعليم العالي , جامعة بغداد .
- * , 2009 , الشخصية العراقية تحليلات سايكولوجية , سلسلة جريدة الصباح , العدد 18 , العراق , بغداد .
- * العاني , نزار محمد سعيد , 1989 , أضواء على الشخصية الإنسانية , ط 1 , دار الشؤون الثقافية العامة , بغداد .
- * العبادي , عامر عبد النبي كبن , 1995 , قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة البصرة .

- * عبد الجبار , مواهب عبد الوهاب , 2010 , المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية , أطروحة دكتوراه , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- * عبد الرحمن , محمد السيد , 1998 , نظريات الشخصية , دار قباء للنشر , القاهرة .
- * عبد الرزاق , عماد علي , 1998 , المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية , مجلة دراسات نفسية , المجلد الثامن , العدد الثالث عشر .
- * عبد الصمد , فضل , 2002 , الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا - دراسة سيكومترية - إكلينيكية , مجلة البحث في التربية وعلم النفس , المجلد السابع عشر , العدد الثاني .
- * عبد الغفار , عبد السلام , 1970 , مقدمة في الصحة النفسية , كلية التربية , جامعة عين شمس , القاهرة , دار النهضة العربية .
- * , 1973 , في طبيعة الإنسان , القاهرة , دار النهضة العربية .
- * العتيبي , بندر بن محمد حسن الزيايدي , 2008 , اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة أم القرى .
- * عثمان , فاروق السيد , 2001 , القلق وإدارة الضغوط النفسية , الطبعة الأولى , دار الفكر العربي , القاهرة .
- * العزة , سعيد حسني وعبد الهادي , جودة عزت , 1999 , نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , مكتب دار الثقافة , عمان .

- * علام ، صلاح الدين محمود ، 2000 ، القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط1 ، منشورات دار الفكر العربي ، القاهرة .
- * عبد القوي ، علي سامي ، 1994 ، علم النفس الفسيولوجي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- * ، 2002 ، الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- * علي ، وائل فاضل ، 1994 ، نمط الشخصية والضغط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- * عودة ، أحمد سليمان ، 1985 ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط1 ، المطبعة الوطنية ، عمان ، الأردن .
- * ، 1998 ، القياس والتقويم بالعملية التدريسية ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط3 .
- * عودة ، محمد محمد محمد ، 2010 ، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة .
- * العيسوي ، عبد الرحمن محمد ، 1985 ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- * ، 2001 ، الإسلام والصحة النفسية ، ط1 ، دار الراتب الجامعية ، بيروت .
- * غرب ، مازن كامل ، 1989 ، ضغوط الحياة وعلاقتها بالظاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

- * الغريب , رمزية , 1985 , التقويم والقياس النفسي والتربوي , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
- * غني , نادية تعبان محمد , 2010 , قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين , أطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية .
- * فرانكل , فكتور , 1982 , الإنسان يبحث عن المعنى , ترجمة طلعت منصور , دار القلم , الكويت .
- * القاضي , علي , 1994 , ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية , مجلة منبر الإسلام , العدد الثالث , السنة الثالثة والخمسون .
- * القيسي , سهى شفيق توفيق , 2004 , الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف الأسري , رسالة ماجستير , كلية التربية ابن رشد , جامعة بغداد .
- * كباره , بسام شريف , 1986 , طبيب يتحدث عن التوتر العصبي , ط1 , مؤسسة مصر للنشر , لبنان .
- * الكبيسي , وهيب مجيد , 2010 , الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية , ط1 , مؤسسة مصر , مرتضى , بيروت .
- * كفاقي , علاء الدين , 1990 , الصحة النفسية , دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان , القاهرة , ط3 .
- * , وجابر , عبد الحميد , 1993 , معجم علم النفس والطب النفسي , ط1 , دار النهضة العربية , القاهرة .
- * كامل , عبد الوهاب , 2002 , اتجاهات معاصرة في علم النفس , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .

- * كمال ، علي ، 1988 ، النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط4 ، دار واسط ، بغداد .
- * اللويحي ، احمد ، 2010 ، مجلة الصحة والحياة ، مؤسسة البيان للنشر ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، دبي ، العدد 1 .
- * مجيد ، سوسن شاكر ، 2010 ، الاختبارات النفسية ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- * المحتسب ، منى إسماعيل عبد المنعم ، 2008 ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس ، رسالة ماجستير ، جامعة القدس ، كلية التربية .
- * مخيمر ، صلاح ورزق ، عبده ميخائيل ، 1968 ، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، طبعة ثانية ، مكتبة الانجلو المصرية .
- * مرسي ، كمال ، 2000 ، السعادة وتنمية الصحة النفسية - مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ، الجزء الأول ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- * مزاهرة ، أيمن وآخرون ، 2001 ، علم الاجتماع والصحة ، ط1 ، دار اليازوري للنشر والإعلان .
- * ملحم ، سامي ، 2000 ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان .
- * ملكوش ، رياض ويحيى ، خوله ، 1995 ، الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى أبناء وأمهات الأطفال المعاقين في مدينة عمان ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، مجلد 22 ، العدد 5 .
- * منظمة الصحة العالمية ، 1999 ، الصحة النفسية والجسمية ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط ، مصر .

- * منظمة الصحة العالمية , 1999 , المرشد في الطب النفسي , المكتب الإقليمي لشرق المتوسط , مصر .
- * موسى , رشاد عبد العزيز , 1989 , العجز النفسي , القاهرة , دار النهضة العربية .
- * ناصر , أثمار شاكر مجيد , 2007 , أعباء الحرب وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية للبنات , جامعة بغداد .
- * هيجان , احمد عبد الرحمن , 1998 , ضغوط العمل : مصادرها ونتائجها وكيفية أدارتها . الرياض : مركز البحوث والدراسات .
- * يونس , رفعة , 2001 , الطب النفسي يشفي الجسم العليل , مجلة الصحة والطب , العدد 59 , دبي .

المصادر الانكليزية :

- * Asbell , L.B (1989) " Style of Coping , Daily Hastes And Hardiness as Mediators And Outcome in Stress – I Illness Relation Ship " Prospective Study DAI – B , 49\12 , P.5510 .
- * Anastasi , A , 1976 , Psychological Testing , New York , Macmillan .
- * Anastasi , A , & Urbina , S , 1997 ; Psychological Testing (Seventh Edition) , Upper Saddle , River . N J. Hall .
- * Al-Naser , F & Sandman , (2000) , Evaluation Resilience Factors In The Face of Dramatic Events in Kuwait **Journal of cross Cultural Psychology , Vol. 4 , No .**
- * Block , j. Block , j. H. (1980) , The California Child Q – Sort , Consulting Psychologists Press , Palo Alto , California .
- * Block & Kremen , 2002 , Mental Health Promotion Through Resiliency And Resiliency Education . **Journal Emery Mental Health**
- * Bergman , C.S. Ploni , R. Pedersen , N.L & Mc Clean , G. E. (2008) , " Genetic Mediation Of The Relation Ship Between Social Support And Psychological Well– Being " Psychology And Aging . 6 (4) . 640- 646 .
- * Bonanno , G.A. Galea , S , Buceli , A , & Vlahov , D , (2007) , What Predicts Ciar Psychological Resilience After Disaster ? The Role Of Demographics , Resources , And Life Stress . **Journal Of Consulting And Clinical Psychology , 75 (5) , 671- 682 .**
- * Cohen , S. Sherrod , D.R. & Clark , M.S. (1986) . " Social Skills And Stress : Protective Role Of Social Support " **Journal Of Personality And Social Psychology 50 , (5) . USA**
- * Cutrona , C.1996 , Social Support . Cauples , London Sage Publication , 1-38 .
- * Domino & Domino , 2006, Psychological Testing : An Introduction. Second Edtion , Cambridg University Press .

- * Dopler , D. 1995 : Mind / Body Medicine . Available Online : <http://WWW.Findarticles.com/GaleencyclopediaOfAlternativeMedicine> .
- * Fransella , F.1981 , Personality Theory Measurement And Resarch . London .
- * Frannery , R. 1989 : The Stress Resistant Person , Harvard Medical School Health Letter . February : 103.
- * Flach . F , F , 2003 , Resilience , Discovering Strength At Times Of Stress . NewYork , Ny ; Hatherligh Press
- * Ganellen , R.J. Blaney . (1984) . " Hardiness And Social Support As Moderators Of The Effects Of Life Stress " **Journal Of Personality And Social Psychology** **47 (1) . 156-163.**
- * Glaser , et , R . Sheridan , J , Malakery , W . Mac Callum , R . 2000 : Chronic Stress Modulates The Immune Response , Psychosom Med , 62 : 804-807.
- * Gronlund , N , 1981 , Measurement And Evaluation In Teaching Second , New York .
- * Hgemdule . O , et . al , (2007) , Resilience As Apredictor Of Depressive Symptoms ; Acorrelation Study With You Adoiescent , Clinical Child Psychology And Psychiatry , Vol.12 , N (1) .
- * Hassab– Allah , A. 1996 . Perception Of Control And Social Support In Relation To Childrens Symptoms Of Depression Unpublished Doctoral Dissertation , University Of Zagazig . Faculty Of Arts , Egypt .
- * Kobasa , S , C (1979) , Personality , And Health ; An Inquiry Life Events . Hardness . **Journal Of Personality And Asocial Psychology** , (**37**) , (pp ; **1-11**) .
- * King , D.w. King , L.A. Fairbank , J.A. keams , T.M. Adams , G . (1998) , Reesilience-recovery Factors In Posttraumatic Stress Disorder Among Female And Male Vietnam Veterans ; Hardiness , Postward Social Support , And Additional Stressful Life Events . **Journal of Personality And Social Psychology** , **74** , **420-434** .

- * Kaplan , R , etal , (1993) ; Health And Human Behavior , McGraw , Hill ,Inc .
- * Leech , 2005 , Spss For Inter mediate Statistics , Use And Interpretation Secondedition , Newjersey .
- * Leavy , R. (2009) . " Social Support And Psychological Disorders : Areview " **Journal of Community Psychology . (3) .U.S.A**
- * Leavy , R. 1983 . " Social Support And Psychological Disorders ; Areview (**Journal Of Community Psychology . Vol , (3) , USA**
-
- * Mehudirata , S.B. (1987) ; A theoretical Mode Of Quality In Social Relation And Self , Methuen , p.29 .
- * McClendon , P . (1995) ; The Mind–Body Connection . Available Online [http ; \ www . Clinical Social Work . Com \ mind–Body . htm 1 .](http://www.ClinicalSocialWork.Com/mind–Body.htm)
- * Maragart B & et.al , (2000) : Resilience In Response To Live Stress. The Effect Of Coping Style And Cognitive Hardiness . **Jornal Of Personality And Individual Difference , Vol. 34 (1) .**
- * Matheny , K , et , al. (1993) . The Coping Resoures Inventory For Stress , A measue Of Perceived Resources Fullness , **Journal Clixical. Psychology . Vol. 49 . no (6) .**
- * Marzieh , A , (2005) , Identifying Stressors And Reactions To Stressors–In Gifted And non-Gifted Students , International Education . **Journal of 6 (2) , 136-140 .**
- * Murphy . R. K. 1988 . Psychology Testing Principles , New York .
- * Mohon , N.E. & Yarcheski , T.J (1994) Differences In Social Support And loneliness In Adolescents According To Developmental Stages And Gender , Paplic , Health Nursing , Vol.(11) , No.(5) , 361-363 .
- * Neill , J.T. & Dias , K.L. 2001 : Adventure Education And Resilience : The Double–Edged Sword , **Journal of Adventure Education And Outdoor Leaming , 1 (1) , 35- 42 .**
- * Neill , J. 2006 : What Is Psychological Resilience ? Last Updated :

- 16 Apr 2006 , p.1-5 .
- * Neill : James , 2003 b : What Is Psychological Resilience American Psychological Association .
 - * Netureli , G & Wiggings , R.D , & Montgomery S.M. & Hildon . Z. & Blane , D. (2008) : Mental Health And Resilience At Older Ages : Bouncing Back After Adversity In The British Household Panel Survey , **Journal Epidemiol Community Health . 62 (11) : 987 – 991.**
 - * Onychalu , A.S. (1981) ; " Identity Crisis In Adolescence " , Vol. Xv I , No (63) p.629-632 .
 - * Ong A , D , & Bergeman , C.S. & Bisconti , T.L , & Wallace , K. A. (2006) Psychological Resilience , Positive Emotion , And Successful Adaptation To Stress In Later Life . **Journal Of Personality And Social Psychology . , 91(4) , 730-749 .**
 - * Oppenheim , A , N , 1978 ; Questionnaire Design And Attitude Measurement , Helemannco . London , P.136 .
 - * Rutter . 2000 , Resilience Reconsidered Conceptual Considerations , Empirical Findings , And Policy Implication . In J.P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds) , Handbook Of Early Childhood Intervention (2nd , pp.651-682) . Newyourk ; Cambridge University Press .
 - * Roos , P. & Cohen , S.c. 1987 , Sex Roles And Social Support As Moderators Of Life Stress Adjustment . **Journal Of Personality And Social psychology , Vol. 52 , No. 5 .**
 - * Scheafer . C , Coyne , J. & Lazarus , R . 1981 . The Health Related Functions Of Social Support . **Journal Of Behavioral Medicine . Vol , 4 , 381– 404 .**
 - * Shaffer , Martin (1982) , Life After Stress . New York , . plenumpress .
 - * Stipp . David , (2003) , Alittle worry Is good For Busness Optimists May Not Be Prepared When Things Wrong–Defensive Pessimists Are Ready . For The Worst , Feedback Astip " Fortune Mail . com .

-
- * Selye . H. (1976) , The Stress Of Life . New yourk , Mc (Graw–Hill Book Company) .
 - * Sarason , I G & et al 1983 : Assessing Social Support : The Social Support Questionnaire , **Journal Of Personality And Social Psychology** , Vol , 44 , No1 , p.120-141-187 .
 - * Seeman , M & et al , 1985 ; Social Networks And Health Status ; Alongitudinal Analysis Social psychology Quarterly Vol. (480) , P.237-248 .
 - * Tugade , M , M & Fredrick Son , B.L , & Barrett , L.F. (2004) , Psychological Resilience And Positive Emotional Granularity : Examining The Benefits Of Positive ' **Journal Of Personality** , 72 (6) , 1161-1190 . **Emotions Coping And Health** .
 - * Toshihiko , M. (2002) , Optimism–Pessimism Assessed In The 1960 And Self–Reported Health Status 30 years later . Vol. 77 .
 - * Woiln , S & Woiln , S , (1993) , Resilience In Development , Current Direction In Psychology Scirnce , 4 .

Abstract

The meaning of Psychological Immunity and Social Support is considered within the positive trend in the psychology and In the recent time the attention with these terms increased because their presence indication on the mental and physical health of the individual and its very important to protect the individual from the diseases , and the human with his mind and his body is perfect And the body is subjected to pressure occur influence on both sides , so it's important to says that the Social Support have a big impact on the immune psychology of the individual .

The goals of this actual research is to know about the relation of the Psychological Immunity with Social Support on the students of the University of Diyala and to know if there were any differences in it levels related to some changes as (sex and specialty) .

The researcher used the analytical description method to show the results of her research and to achieve her goals , and the sample of the survey study was consist of about 400 student (male and female) in order to see the validity of the tools of study and it stability and also the actual sample consist of 630 student from the colleges of diyala university , and to achieve the goals of study the researcher prepare two standard to measure the variables of the research :

- 1- The Psychological Immunity Standard .
- 2- The Social Support Standard .

Also The researcher used the following Statistical style to verify of the study results :

- a- The Repetitions , The Averages and The percentages .
- b- To find the validity of the internal consistency of the measurement by using Pearson's correlation coefficient .
- c- Analysis of variance duo to find the differences between the two variables.
- d- The test of the totally (F) and Multiple regression analysis to find the relation between the Psychological Immunity and Social Support .

The research found the following results :

The students of the university have psychological immunity and there is statistically significant differences in the degree of psychological immune between males and females and the results was for males and

B

there was statistically significant differences in the degree of psychological immune between the scientific specialty and the Humanities specialties and the results was for the scientific specialty , and the students of the university have Social Support and there is statistically significant differences in the degree of Social Support between males and females and the results was for females and there is no statistically significant differences in the degree of Social Support between the scientific specialty and the Humanities specialties , and the results showed that there is a strong relation between the Social Support & psychological immunity and if the social support was strong the psychological immunity will be strong too . Also there are variables correlated with in terms of incorporeal with the psychological immunity that is Social Support & sex and the sex associated with high contribute and the Social Support fellow it , while the contribute of the specialty variable was poor .

The researcher arrive to some recommendations :

- 1- Carrying out a study about the psychological immunity and it relation with the ability of the individual to solve the problems .
- 2- Carrying out a study about the psychological immunity and it relation with Psychosomatic Illness .

Researcher

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Diyala
College of Education for Human Sciences
Department of Psychological and Educational science



The Psychological Immunity and It Relation with Social Support on The Students of The University

Abstract letter presented to the Council of the College of Education for the Humanities Sciences as a part of the master's degree requirements in Educational & Psychological Sciences

By
Nadia Mohammad Rzoogy AL-Aagam

Supervised by
Assistant Prof. Dr. Haitham Ahmed ALzubaidi

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا

ملحق (1)

م / دراسة استطلاعية للمناعة النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

تروم الباحثة إجراء دراسة استطلاعية حول المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة لأغراض البحث العلمي , فقد ورد تعريف مصطلح المناعة النفسية (وتعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي) .

عزيزي الطالب يرجى قراءة السؤال بدقة والإجابة عنه بنعم أو لا .

(هل تعتقد أن طلبة الجامعة قادرون على مواجهة الأزمات والشدائد والصعاب وتحملها في الوقت الحاضر) .

نعم ()

لا ()

شاكراً تعاونكم معي ...

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا

ملحق (2)

م / دراسة استطلاعية للمساندة الاجتماعية

بسم الله الرحمن الرحيم

تروم الباحثة إجراء دراسة استطلاعية حول المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة لأغراض البحث العلمي , فقد ورد تعريف مصطلح المساندة الاجتماعية (وتعني الدعم والتشجيع المادي والمعنوي الذي يحصل عليه الفرد من الآخرين خلال مواقف الحياة اليومية) .

عزيزي الطالب يرجى قراءة السؤال بدقة والإجابة عنه بنعم أو لا .

(هل يحصل الطالب الجامعي على مساندة اجتماعية عندما يحتاج إلى ذلك) .

نعم ()

لا ()

شاكرة تعاونكم معي ...

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

ملحق (3)

أسماء المحكمين من الأساتذة المختصين في علم النفس والإرشاد وعلم النفس التربوي الذين عرض عليهم أدوات البحث لغرض الحكم على مدى صدق فقراته

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الجامعة والكلية والتخصص
1	د.بثينة منصور الحلو	أستاذ	جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس - علم النفس العام
2	د.سناء محمد عيسى	أستاذ	جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس - علم النفس العام
3	د.صالح مهدي صالح	أستاذ	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - إرشاد
4	د.عدنان محمود المهداوي	أستاذ	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم العلوم التربوية النفسية - إرشاد
5	د.نادية شعبان مصطفى	أستاذ	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - إرشاد
6	د.يحيى داود سلمان	أستاذ	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - إرشاد
7	د.أنعام موسى لفتة	أستاذ مساعد	جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس - علم النفس الاجتماعي
8	د.بشرى عناد مبارك	أستاذ مساعد	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية - قسم الإرشاد النفسي - علم النفس العام
9	د.سناء مجول فيصل	أستاذ مساعد	جامعة بغداد - كلية الآداب - قسم علم النفس - علم النفس العام
10	د.زهرة موسى جعفر	أستاذ مساعد	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم العلوم التربوية النفسية (تربوي - نمو)
11	د.لطيفة ماجد محمود	أستاذ مساعد	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية -

قسم العلوم التربوية والنفسية - علم النفس العام			
الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - قياس وتقويم	أستاذ مساعد	د.نبيل عبد الغفور عبد المجيد	12

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا

ملحق (4)

استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس (المناعة النفسية)

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام ببحثها الموسوم (المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق أهداف البحث فقد تطلب بناء أداة لقياس المناعة النفسية وبعد الاطلاع على أدبيات المتغير تبنت الباحثة نظرية سيلبي selye . وقد عرف المناعة النفسية على أنها : (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد) .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية واسعة . تعرض الباحثة لحضرتكم الفقرات الآتية وهي على شكل مواقف حياتية .

لبيان رأيكم بصلاحية الفقرات ووضوحها واقتراح البديل المناسب إذا احتاج ذلك و إضافة ما ترونه يزيد المقياس قوة ورسانة .

مع فائق تقديري ...

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	عندما أتعرض لمواقف جديدة في حياتي فأنتني : أ- أكون سعيداً . ب- أكون قلقاً لما سيواجهني . ج- ابتعد عن كل موقف جديد .			
2	عندما التقى مع أناس غرباء فأنتني اعتقد أنهم : أ- محبوبون . ب- سيؤون . ج- أشك في نياتهم .			
3	إذا رسبت في الامتحان الدراسي فأنتني : أ- أزيد من قراءتي . ب- أكون متشائماً . ج- ألوم حضي .			
4	إذا تعرضت لفراق شخص عزيز في حياتي فأنتني : أ- لدي القدرة على تحمل الفراق . ب- أكون قلقاً . ج- أنهار بسبب الفراق .			
5	نظرتي للمستقبل تكون : أ- مليئة بالأمل . ب- رمادية اللون . ج- مليئة بالفشل .			
6	عندما أكون وسط مجموعة من الناس فأنتني :			

			<p>أ- أشعر بأنني شخص مهم .</p> <p>ب- ليس لي مكانة عندهم .</p> <p>ج- غيابي أفضل من حضوري .</p>
			<p>7 أشعر أن الآخرين ينظرون ألي على أنني :</p> <p>أ- شخص محبوب .</p> <p>ب- ثقيل الظل .</p> <p>ج- شخص مكروه .</p>
			<p>8 عندما أتعرض لبعض الكوارث (الفشل والانفجارات والاعتصاب) فأنتني :</p> <p>أ- لدي القدرة على مواجهة هذه الإحداث .</p> <p>ب- أحاول الهروب وعدم المواجهة .</p> <p>ج- أنهار أمام هذه الكوارث .</p>
			<p>9 عندما أكلف للقيام ببعض الأعمال الشاقة فأنتني :</p> <p>أ- لدي القدرة للقيام بها .</p> <p>ب- أتردد في تقبل هذه الأعمال .</p> <p>ج- أعتذر عن القيام بها .</p>
			<p>10 شعوري بأن :</p> <p>أ- كل شيء يتغير للأحسن .</p> <p>ب- كل شيء يتغير للأسوء .</p> <p>ج- لا أعرف ماذا يحصل بالحياة .</p>
			<p>11 عندما استيقظ صباحاً فأنتني :</p> <p>أ- أشعر بأن اليوم سيكون سعيداً .</p> <p>ب- أشعر أن لا جديد في هذا اليوم .</p> <p>ج- أشعر أن اليوم مملاً .</p>
			<p>12 عندما أغضب فأنتني :</p>

			<p>أ- أتغلب على غضبي . ب- يرتفع صوتي عالياً . ج- لا أعرف ماذا أعمل .</p>	
			<p>عندما لا أحصل على ما أريد فأنتني : أ- أكون صبوراً . ب- تزداد انفعالاتي . ج- أجد القلق ينتابني .</p>	13
			<p>عندما أتعرض لبعض المشاكل اليومية فأنتني : أ- أنظر أن لكل مشكلة حل . ب- يقل جهدي . ج- التجأ للآخرين .</p>	14
			<p>ينظر الآخرون لي بأنني : أ- شخص ذو طاقة وحيوية . ب- كسول . ج- أعتد على الآخرين .</p>	15
			<p>عندما أكلف بأعمال جسدية فأنتني : أ- لدي القدرة على تحمل التعب . ب- أتردد للقيام بالعمل . ج- أعتذر عن القيام به .</p>	16
			<p>بالرغم من تعرضي للضغوط والمصاعب إلا إنني أشعر : أ- أنني سعيد . ب- بأن الآخرين أفضل . ج- متشائم .</p>	17
			<p>أنظر للحياة على أنها :</p>	18

			<p>أ- لها معنى وتستحق العيش . ب- مملة . ج- لا فائدة منها .</p>
			<p>19 عندما أعطي مجالاً من الحرية للقيام ببعض الأعمال فأنتني : أ- أحب القيام بأشياء جديدة ومبتكرة . ب- أقلد الآخرين بما عملوا . ج- لا أقوم بأي عمل .</p>
			<p>20 أنظر لِنفسي على أنني : أ- محب للاستطلاع . ب- مقلد للآخرين . ج- متكاسل .</p>
			<p>21 بالرغم من مروري بظروف صعبة ألا أنني : أ- أشعر بالطمأنينة . ب- أشعر بالقلق من القادم . ج- أشعر بالتشاؤم .</p>
			<p>22 عندما أتعرض لبعض الأمراض فأنتني : أ- أشعر بأنني سوف أتعافى . ب- أكون قلقاً من المرض . ج- أعتقد أنه مرض خطير .</p>
			<p>23 عندما يواجهني موقف غامض فأنتني : أ- أشعر بالاسترخاء . ب- لا أعرف ماذا أعمل . ج- تزداد انفعالاتي .</p>
			<p>24 عند تفكيري بتحقيق أهدافي فأنتني :</p>

			<p>أ- أجد نفسي طموحاً .</p> <p>ب- ليس لدي أهداف .</p> <p>ج- أهدافي كما هي للآخرين .</p>
			<p>25 عندما يطلب مني المشاركة في مناسبات الآخرين فأنتني :</p> <p>أ- أشعر نفسي سعيداً .</p> <p>ب- أعتذر عن المشاركة .</p> <p>ج- أشارك عن ملل .</p>
			<p>26 يصفني زملائي بأني :</p> <p>أ- أتمتع بروح الفكاهة والمرح .</p> <p>ب- كئيب .</p> <p>ج- ليس لي صفة تذكر .</p>
			<p>27 اعتقد بأن حياتي :</p> <p>أ- مليئة بالأفراح والمسرات .</p> <p>ب- روتينية .</p> <p>ج- كئيبة .</p>
			<p>28 عند تعرضي لبعض المشكلات الحياتية فأنتني :</p> <p>أ- أجد طرقاً عديدة للتعامل معها .</p> <p>ب- أزداد قلقاً لمواجهتها .</p> <p>ج- أجد أن لكل مشكلة حل واحد .</p>
			<p>29 في حالة فشلي في عمل قمت به فأنتني :</p> <p>أ- أشعر بقدرتي على مواجهة الفشل .</p> <p>ب- أستسلم لفشلي .</p> <p>ج- الجأ إلى الآخرين .</p>
			<p>30 في أوقات فراغي الجأ إلى :</p>

			أ- الرياضة , القراءة , الرسم , ب- النوم . ج- أتحدث مع الآخرين .	
--	--	--	---	--

ملحق (5)

تعليمات للإجابة عن مقياس المناعة النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام بدراسة لبعض السلوكيات الخاصة بالطالبة وتقدم لكم بعض الفقرات الخاصة بهذه السلوكيات راجية الإجابة عنها بكل صدق وموضوعية ولا داعي لذكر الاسم علماً إن هذه المعلومات لأغراض البحث العلمي شاكرة لكم تعاونكم وصدقكم بالإجابة .

يرجى وضع إشارة (√) أمام الإجابة التي تنطبق عليك .

مع تحياتي ...

التخصص : علمي إنساني

الجنس : ذكر أنثى

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

- 1- عندما أتعرض لمواقف جديدة في حياتي فأنتني :
- أ- أبذل جهدي لمواجهته .
 - ب- أكون قلقاً لما سيواجهني .
 - ت- أبتعد عن كل موقف جديد .
- 2- عندما ألتقي مع أناس غرباء فأنتني أعتقد أنهم :
- أ- طيبون .
 - ب- سيؤون .
 - ت- أشك في نياتهم .
- 3- إذا رسبت في الامتحان الدراسي فأنتني :
- أ- أزيد من قراءتي .
 - ب- أشعر بالخيبة والاحباط .
 - ت- ألوم حضي .
- 4- إذا تعرضت لفراق شخص عزيز في حياتي فأنتني :
- أ- لدي القدرة على تحمل الفراق .
 - ب- أكون قلقاً على فراقه .
 - ت- أنهار بسبب الفراق .
- 5- نظرتي للمستقبل تكون :
- أ- مليئة بالأمل .
 - ب- مليئة بالخوف .
 - ت- مليئة بالفشل .
- 6- عندما أكون وسط مجموعة من الناس فأنتني :
- أ- أشعر أنني شخص مهم .
 - ب- أشعر بمكانتي بينهم .

ج- غيابي أفضل من حضوري .

7- أشعر أن الآخرين ينظرون إلي على أنني :

أ- شخص محبوب .

ب- ثقيل الظل .

ت- شخص مكروه .

8- عندما أتعرض لبعض الكوارث مثل (الفشل والانفجارات والاعتصاب , . . .) فأنتني :

أ- لدي القدرة على مواجهة هذه الأحداث .

ب- أحاول الهروب وعدم المواجهة .

ت- أنهار أمام هذه الكوارث .

9- عندما أكلف ببعض الأعمال الشاقة فأنتني :

أ- لدي القدرة للقيام بها .

ب- أتردد في تقبل هذه الأعمال .

ج- أعتذر عن القيام بها .

10- شعوري بأن :

أ- كل شيء يتغير للأحسن .

ب- كل شيء يتغير للأسوأ .

ت- لا أعرف ماذا يحصل بالحياة .

11- عندما أستيقظ صباحاً فأنتني :

أ- أشعر بأن اليوم سيكون سعيداً .

ب- أشعر أن لا جديد في هذا اليوم .

ت- أشعر أن اليوم مملاً .

12- عندما أغضب فأنتني :

أ- أحاول التماسك والسيطرة على اعصابي .

- ب- يرتفع صوتي عالياً .
- ت- لا أعرف ماذا أعمل .
- 13- عندما لا أحصل على ما أريد فأنتني :
- أ- أكون صبوراً .
- ب- يزداد شعوري بالتوتر .
- ت- ينتابني القلق .
- 14- عندما أتعرض لبعض المشاكل اليومية فأنتني :
- أ- أعتقد أن لكل مشكلة حل .
- ب- يقل جهدي في مواجهتها .
- ت- التجأ إلى الآخرين لإيجاد حل .
- 15- ينظر الآخريين لي بأنتني :
- أ- شخص ذو نشاط وحيوية .
- ب- كسول .
- ت- أعتمد على الآخريين .
- 16- عندما أكلف بأعمال جسدية فأنتني :
- أ- لدي القدرة على تحمل التعب .
- ب- أتردد للقيام بالعمل .
- ت- أعتذر عن القيام به .
- 17- بالرغم من تعرضي للضغوط والمصاعب إلا إنني أشعر :
- أ- إشعر بالرضا عن ذلك .
- ب- إنَّ الآخريين أفضل مني .
- ت- اشعر بالنقمة على الدنيا .

- 18- أنظر للحياة على أنها :
- أ- لها معنى وتستحق العيش .
- ب- مملة .
- ت- لا فائدة منها .
- 19- عندما أعطي مجالاً من الحرية للقيام ببعض الأعمال فأنتني :
- أ- أحب القيام بأشياء جديدة ومبتكرة .
- ب- أقد الأخرين بما عملوا .
- ت- لا أقوم بأي عمل .
- 20- أنظر لنفسى على أنى :
- أ- محب للاستطلاع .
- ب- مقلد للآخرين .
- ت- متكاسل فى عملى .
- 21- بالرغم من مرورى بظروف صعبة ألا إننى :
- أ- أشعر بالطمأنينة .
- ب- أشعر بالقلق من القادم .
- ت- أشعر بالتشاؤم .
- 22- عندما أتعرض لبعض الأمراض فأنتنى :
- أ- أشعر بأنى سوف أتعافى .
- ب- أكون قلقاً من المرض .
- ت- أعتقد أنه مرض خطير .
- 23- عندما يواجهنى موقف غامض فأنتنى :
- أ- أشعر بالاسترخاء .
- ب- لا أعرف ماذا أعمل .

- ت- يزداد توترى وعدم استقرارى.
- 24- عند تفكيرى بتحقيق أهدافى فأنى :
- أ- أجد نفسى طموحاً .
- ب- ليس لى أهداف .
- ت- أهدافى كما هى للآخرين .
- 25- عندما يطلب منى المشاركة فى مناسبات الآخرين فأنى :
- أ- أشعر بالسعادة .
- ب- أعتذر عن المشاركة .
- ت- أشارك عن ملل .
- 26- يصفنى زملائى بأنى :
- أ- أتمتع بروح الفكاهة والمرح .
- ب- كئيب .
- ت- ليس لى صفة تذكر .
- 27- أعتقد بأن حياتى :
- أ- مليئة بالأفراح والمسرات .
- ب- روتينية .
- ت- كئيبة .
- 28- عند تعرضى لبعض المشكلات الحياتية فأنى :
- أ- أجد طرقاً عديدة للتعامل معها .
- ب- أزداد قلقاً لمواجهتها .
- ت- أجد أن لكل مشكلة حل واحد .
- 29- فى حالة فشلى فى عمل قمت به فأنى :
- أ- أشعر بقدرتى على مواجهة الفشل .

-
- ب- أستسلم لفشلي .
ت- الجأ إلى الآخرين .
30- في أوقات فراغي الجأ إلى :
أ- الرياضة , القراءة , الرسم ,
ب- النوم .
ت- أتحدث مع الآخرين .

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا

ملحق (6)

استبانة آراء المحكمين في صلاحيات فقرات مقياس (المساندة الاجتماعية)

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام ببحثها الموسوم (المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق أهداف البحث فقد تطلب بناء أداة لقياس المساندة الاجتماعية وبعد الاطلاع على أدبيات المساندة الاجتماعية تبنت الباحثة انموذج (كوهين وويلز cohen & wills) وقد عرف المساندة على أنها :

(ما يتلقاه الفرد من دعم مادي ومعنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة إليها)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية واسعة تعرض الباحثة لحضرتكم الفقرات الآتية وهي على شكل فقرات ضمن عدة مجالات لبيان رأيكم بصلاحية الفقرات ووضوحها واقتراح البديل المناسب أو احتاج ذلك واقتراح ما ترونه مناسباً لصلاحية المقياس .

مع فائق احترامي وتقديري

علما أن البدائل المستخدمة هي :

تتطبق علي دائماً تتطبق علي غالباً تتطبق علي أحياناً تتطبق علي نادراً لا تتطبق علي

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

أولاً- المساندة المادية : مساعدة الفرد بالمواد الملموسة كالنقود والحاجات العينية متى ما أحتاج لها من قبل الآخرين .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	عند تعرضي لضائقة مالية فان أهلي يساعدوني			
2	أعتمد على نفسي للذهاب للجامعة			
3	يوفر أهلي المال في شراء ملابسني			
4	أستدين من الآخرين بعض المبالغ المالية			
5	أقاربي يلبون بعض حاجاتي المادية			
6	إخوتي يشترون لي بعض حاجاتي			
7	أتبادل بعض الحاجيات المادية مع زملائي			
8	يوفر لي أهلي مكاناً مريحاً			
9	يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم			

ثانياً- المساندة السلوكية : وهو تقديم المساعدة بعمل فعلي من الأفراد المحيطين بالطالب وقت الحاجة إليها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	يهتم الآخرون بي عند تعرضي للمرض			
2	يعوضني أهلي شيئاً فقدته			
3	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء			
4	يسأل عني زملائي عند غيابي			

			يساعدني الآخرون في إتمام واجباتي	5
			يساعدني زملائي في مناسباتي الاجتماعية	6
			يذهب معي أخوتي وأخواتي إلى السوق	7
			يشاركني الآخرين في حل مشاكلي	8

ثالثاً- المساندة العاطفية : تلقي الفرد الاهتمام والإعجاب والتشجيع والألفة من الجنس الآخر .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أسمع كلمات الإعجاب من الآخرين المحيطين بي			
2	يسعى الآخرون للاقتران بي			
3	يعجب الآخرون بذوقي			
4	ينظر الآخرون لي وكأنني حلم حياتهم			
5	تقدم لي المواساة في أمر ألم بي			
6	تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء عند مناسبات سارة			
7	يشجعني الآخرون على القيام ببعض السلوكيات			
8	يكون زملائي قريبين مني في الملمات			

رابعاً- المساندة المعرفية : تزويد الفرد بالمعلومات المطلوبة وقت الحاجة من قبل الآخرين .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أعتمد على نفسي في جمع المعلومات التي أحتاجها			
2	يوفر زملائي المصادر العلمية التي أحتاجها			

			3	يشترى لي أهلي المجلات العلمية
			4	يقدم الآخرون لي المشورة حول مستقبلي
			5	يشاركني أهلي في تحديد أهدافي
			6	أعتمد على الآخرين في تقديم النتائج العلمية
			7	عندما أحتاج إلى شرح موضوع ما فأني أجد من يشرحه لي

خامسا- المساندة التقويمية : تزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال تقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره

وتوضيحها ومساعدته في تعديلها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	يقدم الثناء لي على انجازاتي وأعمالي			
2	ينصحنى زملائي في تعديل بعض سلوكياتي			
3	يقدر الآخرون أعمالي وجهودي			
4	ينبهني الآخرون على الجوانب المشرقة في حياتي			
5	ينصحنى زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة			
6	يوضح لي الآخرون بعض قدراتي			
7	عندما أخطأ ينبهني الآخرون			
8	تقدم لي المشورة عندما أعمل عملاً خاطئاً			
9	ينبهني زملائي في ترك بعض العادات			

ملحق (7)

تعليمات للإجابة عن مقياس المساندة الاجتماعية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام بدراسة لبعض السلوكيات الخاصة بالطلبة وتقدم لكم بعض الفقرات الخاصة بهذه السلوكيات راجية الإجابة عنها بكل صدق وموضوعية ولا داعي لذكر الاسم علماً إن هذه المعلومات لأغراض البحث العلمي شاكرة لكم تعاونكم وصدقكم بالإجابة .

يرجى وضع إشارة (✓) أمام الإجابة التي تنطبق عليك .

مع تحياتي ...

التخصص

علمي

أنساني

النوع

ذكر

أنثى

الباحثة

نادية محمد رزوقي

طالبة الماجستير

ت	الفقرات	تتطبق عليه دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي أحياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي
1	عند تعرضي لضائقة مالية فان أهلي يساعدوني					
2	يهتم الآخرون بي عند تعرضي للمرض					
3	أسمع كلمات الإعجاب من الآخرين او المحيطين بي					
4	أعتمد على نفسي في جمع المعلومات التي أحتاجها					
5	يقدم الثناء لي على انجازاتي وأعمالي					
6	أعتمد على نفسي للذهاب للجامعة					
7	يعوضني أهلي شيئاً فقدته					
8	يسعى الآخرون للاقتران بي					
9	يوفر زملائي المصادر العلمية التي أحتاجها					
10	ينصحنني زملائي في تعديل بعض سلوكياتي					
11	يوفر أهلي المال في شراء ملابسني					
12	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء					
13	يعجب الآخرون بذوقي					
14	يشترني لي أهلي المجلات العلمية					
15	يقدر الآخرون أعمالي وجهودي					
16	أستدين من الآخرين بعض المبالغ المالية					

					يسأل عني زملائي عند غيابي	17
					ينظر الآخرون لي وكأنني حلم حياتهم	18
					يقدم الآخرون لي المشورة حول مستقبلي الدراسي	19
					ينبهنني الآخرون على الجوانب المشرقة من حياتي	20
					أقاربي يلبون بعض حاجاتي المادية	21
					يساعدني الآخرون في إتمام واجباتي	22
					تقدم لي المواساة في أمر ألم بي	23
					يشاركني أهلي في تحديد أهدافي	24
					ينصحنني زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة	25
					إخوتي يشترون لي بعض حاجاتي	26
					يساعدني زملائي عند مناسباتي الاجتماعية	27
					تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء في المناسبات السارة	28
					أعتمد على الآخرين في التوصل إلى النتائج العلمية	29
					يوضح لي الآخرون قدراتي	30
					أتبادل بعض الحاجات المادية مع زملائي	31
					يذهب معي إخوتي وأخواتي إلى السوق	32
					عندما أخطأ ينبهنني الآخرين	33
					يوفر لي أهلي مكاناً مريحاً	34
					يشاركني الآخرون في حل مشاكلي	35

					يشجعني الآخرون على القيام ببعض السلوكيات	36
					عندما أحتاج إلى شرح موضوع ما فإنني أجد من يشرحه لي	37
					تقدم لي المشورة عندما أعمل عملاً خاطئاً	38
					يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم	39
					يكون زملائي قريبين مني في الملمات	40
					ينبهني زملائي في ترك بعض العادات	41