

دور المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية في خفض الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩)

أ.م.د. هبة فتحي النادي

أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب - جامعة عين شمس

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور كلاً من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في خفض درجة الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩)، كما حاولت الكشف عن الفروق في المتغيرات السابقة لدى عينة من طلاب الجامعة (الذكور، الإناث). وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالب جامعي (٧٥ ذكور، ٧٧ إناث) بمتوسط عمري (١٩.٧٢) سنة وانحراف معياري قدره (١.٢٣)، وقد طُبّق عليهم المقاييس الآتية: مقياس المناعة النفسية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الإنهاك النفسي، وجميعها من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين كلاً من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي لدى مجموعتي الدراسة (الذكور، الإناث)، ووجدت فروقاً دالة إحصائياً بين (الذكور والإناث) في جميع الأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية في اتجاه الذكور فيما عدا المقاييس الفرعية الآتية: (فاعلية الذات/ المرونة النفسية/ التفاؤل/ الدرجة الكلية)، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة (الذكور، الإناث) في المساندة الاجتماعية. كذلك وجود فروقاً دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة (الذكور، الإناث) في جميع الأبعاد الفرعية لمقياس الإنهاك النفسي في اتجاه عينة الإناث.

The Role of Psychological Immunity and Social Support in Reducing Psychological Exhaustion in a Sample of University Students in the Light of the Emerging Corona Virus (Covid-19)

Dr. Heba Fathy El-Nady

Assistant Professor - Faculty of Arts - Ain Shams University

Abstract

The study devoted to explore The Role of both Psychological Immunity and Social Support in Reducing the degree of Psychological Exhaustion in a Sample of University Students in the Light of the Emerging Corona Virus (Covid-19), and to explore differences in the previous variables for a sample of University Students (males and females). The sample of the study consisted of (152) University Students (75 males and 77 females) with mean age (19.72) years and a standard deviation of (1.23). Were applied three Scales: Psychological Immunity Scale, Social Support Scale, Psychological Exhaustion Scale, All of them were Prepared by the Researcher. Results: revealed that there is negative significant correlation between Psychological Immunity, Social Support and Psychological Exhaustion in two Study Groups (male- Female). Results viewed also there are statistically significant differences between males and females in all Sub- dimensions of the Psychological Immunity in Favor of males Except for the following Sub- dimensions :(Self- Efficacy- Psychological Flexibility- Optimism- Total Score). In addition to that, there were no statistically significant differences between the two study groups (male- female) in Social Support, and there were statistically significant differences between the two study groups (male- female) in all Sub- dimensions of Psychological Exhaustion in Favor of Females.

مقدمة الدراسة:

تقوم الدراسات الوبائية بتوفير دليل يحتوى على العديد من الاسباب المحتملة للصحة والمرض؛ وذلك لأنه من خلال تحديد الأسباب يمكن التعرف على طرق الوقاية، أما فى الآونة الحديثة فقد انصب تركيز اهتمامات هذه الدراسات نحو تأثير أسلوب الحياة والسلوك والتدخل الوقائي فى تعزيز الصحة. (هناء أحمد، ٢٥، ٢٠١٢). وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) وتسميته بلقب جائحة فى ١١ مارس ٢٠٢٠ (Zgeub et al., 2020)

ولقد أدت جائحة فيروس كورونا المستجد إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغيير غير مسبوق فى فترة زمنية قصيرة، تغييراً طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر على أنظمة الرعاية الصحية فى جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران، وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا. (Visw&Monga, 2020) وعزز ذلك أيضاً ما تم فرضه على معظم سكان العالم من إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة، والقيود المفروضة على السفر، والفحص والمراقبة المستمرة، ويضاف إليها ذلك القدر الكبير من المعلومات الخاطئة المنتشرة فى وسائل التواصل الاجتماعي. (Banerjee, 2020) والأرقام المخيفة والمرعبة التي تتناقلها وسائل الإعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، فأصبح الناس يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع ربما لم تشهده البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة. (Velavan& Meyer, 2020)، بالإضافة إلى الشعور بالاغتراب، والكدر النفسي المتجسد فى الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام، فقد تتطور لاحقاً لتصبح فى بعض الأوقات أعراضاً حادة. (Zhai& Du, 2020) وهنا يمكن الإشارة إلى أن طلاب الجامعة عندما يتعرضون بشكل مستمر للضغط النفسي فهذا يجعلهم فى حالة من الإجهاد. (Dong&Bouey, 2020)، وهي حالة تُعد أسوأ حالة من حالات الإستجابة للضغط النفسي، ولها آثار كبيرة وضارة، ولو تركت هذه الحالة دون إرشاد نفسي، فإن العواقب المحتملة طويلة الأجل يمكن أن تكون أكبر من ذلك، فمنذ بداية أزمة فيروس كورونا أصبح الشغل الشاغل للجميع وخاصة طلاب الجامعة بجمهورية مصر العربية متابعة النشرات الإخبارية وانتظار أعداد الإصابات والوفيات اليومية الناجمة عن هذا الفيروس اللعين، وأصبحت المشاهد المؤلمة التي نطالعها فى كثير من الدول كأمريكا وإيطاليا وفرنسا وأسبانيا .. الخ، عنواناً دائماً للأحاديث بينهم، جميع تلك الأحداث الصاخبة كانت دافعاً للباحثة لإجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على الدور الذي تقوم به المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية فى خفض درجة الإنهاك النفسي لدى طلاب الجامعة فى ظل حالة الطوارئ التي تفرضها هذه المحنة الوبائية والمترافقة بضغط نفسي، والخوف من الإصابة ونقل العدوى من وإلى الآخرين، الشعور بالقلق، العجز عن حماية النفس والمقربين، الآثار السلبية للحجر المنزلي والصحي وإن حملت فى طياتها إيجابيات الحفاظ على الأرواح، .. وغيرها من أسباب تؤدي إلى تدهور الوضع النفسي والجسدي وإن علمت فى ذلك أساليب الوقاية وطبقت الصرامة فى إجراءاتها يسعى الغالبية إلى البحث عن سبل للدعم فى سياق واسع ومجالات مختلفة مما يؤدي إلى أهمية المناعة النفسية وضرورة تنشيطها ودعمها بالمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعات المصرية، بغية رصد الواقع الفعلي وتقديم مجموعة من التوصيات والأليات التي يمكن اتباعها للحد من الشعور بالإنهاك النفسي من خلال تطوير برامج إرشادية وعلاجية ونفسية ملائمة.

مشكلة الدراسة:

منذ ظهور فيروس كورونا المستجد فى نهايات ٢٠١٩، ومع البدء فى الحظر المنزلي الإجباري للمواطنين الصينيين، ومع ارتفاع معدلات الإصابة والوفاة فى " يوهان " الصينية وغيرها، بادرت وزارة الصحة الصينية فى 26 يناير 2020 على الفور بتدشين خطوط ساخنة للإرشاد النفسي وخدمات الصحة النفسية للمواطنين، وأكدت أنذاك على

أن الشعب الصيني جراء هذا الوباء سوف يعيش العديد من الضغوط النفسية وسوف يخبرون بقوة مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب، وأنماطاً مختلفة من المشكلات النفسية التي تحتاج لخدمات الدعم النفسي الفوري. (COVID-19 Resource Centre, 2020) هذا ومن المؤكد أن طلاب الجامعات المصرية في عصر الفيروس المستجد قد نالهم من الصعاب ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع المحلي والدولي، فقد وجدوا أنفسهم - ودون استعداد مسبق - وجهاً لوجه أمام ما يعرف بالتعليم الإلكتروني، فقد تجاوز التعليم عن بُعد مع انتشار فيروس كورونا المستجد المؤسسات التربوية ليمثل ظاهرة اجتماعية على كافة المستويات المحلية والعالمية، لقد أصبح قلقاً مشتركاً للمجتمع البشري أجمع، شاعلاً الفكر الجمعي للعامة والخاصة. (عبد الرحمن الليلي وآخرون، ٢٠٢٠)

كما وجدوا أنفسهم بدون سابق إنذار - أمام تعليق الدراسة، وتشتت ذهني بشأن معدلاتهم الأكاديمية وتخرجهم من الجامعة، وقلق مستمر بشأن مدى إمكانية العودة لمقاعد الكليات وإجراء الاختبارات بصورتها التقليدية من عدمه. (Chen et al., 2020) ليس هذا فحسب، بل وجدوا أنفسهم مجبرين على القيام بتدابير العزلة الصارمة محاربين عدواً غير معلوم بالنسبة لهم.

فهناك كثير من طلاب الجامعة فقدوا عملهم المؤقت والذي كانوا يستثمرونه لتلبية احتياجاتهم الشخصية، وبعضهم الآخر بات أسيراً لمشاعر القلق المتعلقة باحتمالية أن يكون هو السبب في نقل العدوى لأفراد أسرته، وإجبارهم على المكوث في المنزل خاصة مع بدء حظر التجوال المسائي. (أميمة مصطفى، ٢٠٢٠: ١) لقد أصبح طلاب الجامعة شأنهم شأن باقي فئات المجتمع أمام مستقبل غامض ومجهول، وأحداث عالمية متصاعدة الوتيرة قد تؤثر على الاقتصاد العالمي بأكمله، مما قد ينذر بأنهم من سيدفع الثمن لاحقاً، وهذا قد يعني لهم خوفاً حقيقياً من مستقبل باتت مؤشرات تدل على صعوبات عارمة. (آمال إبراهيم الفقي، محمد كمال أبو الفتوح، ٢٠٢٠: ١٠٥١)

ولا شك في أن طلاب الجامعة هم أكثر الفئات الاجتماعية تفاعلاً وتأثراً بالحراك والأحداث الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية في أي بلد. (عبد الرحمن عبد الوهاب، ٢٠١٦) وكذلك الإهتمام برصد ما يواجههم من مشكلات حياتية من واقع وجهة نظرهم الخاصة ورويتهم لها ومدى تأثرهم في جميع المجالات هو السبيل إلى التعرف على حاجاتهم النفسية وبالتالي العمل على إشباعها.

ويرى جليبرت وآخرون (Gilbert et al., 2008) في هذا الصدد أن من خصائص المناعة النفسية أنها تحول الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة. وكذلك يؤكد (عصام زيدان، ٢٠١٣) أن المناعة النفسية تتضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد والتي تساعد على تخطي التعثر في المجال الأكاديمي، كما أن تدعيم المناعة النفسية يساعد على خفض الإنهاك واضطراب ما بعد الصدمة والاندماج في الحياة الجامعية. كما أشار كل من ميكاي وآخرون (McKay et al., 2008: 151) أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحديد أهدافه خصوصاً حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. وفي نفس السياق أشارت نتائج دراسة (Chong et al., 2004) إلى أن انتشار فيروس متلازمة الإلتهاب التنفسي الحاد (سارس) إبان ظهوره في الصين في نوفمبر ٢٠٠٢ على سبيل المثال، قد ترتب عليه العديد من الآثار النفسية الوخيمة لدى فئة الشباب والمتمثلة في الخوف والقلق والاكتئاب والأمراض النفسية وانخفاض العطاء العلمي وضعف إتقان عمله ويصبح الطلاب أكثر خمولاً ولا مبالاة، بالإضافة إلى الكثير من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتي استمرت آثارها بشكل عميق لفترات طويلة لدى أفراد المجتمع كافة من مراهقين وشباب وحتى كبار السن مما أدى بهم للعديد من المشكلات والأزمات النفسية. ومن هنا فإن الدراسة الحالية تهتم بدور المناعة النفسية في الإطار الأكاديمي في خفض درجة الإنهاك النفسي باعتباره أحد العوامل التي تقلل من مهارات التوافق والنجاح. ولذلك يمكن تحديد أو صياغة مشكلة البحث الحالي في إثارتها للتساؤلات الآتية:

١-ما طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (الذكور، الإناث)؟

٢-ما الفروق في المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة باختلاف متغير الجنس(الذكور، الإناث)؟

٣-ما الفروق في المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، باختلاف متغير الجنس(الذكور، الإناث)؟

٤-ما الفروق في الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، باختلاف متغير الجنس(الذكور، الإناث)؟

أهمية الدراسة: تنقسم أهمية الدراسة إلى:

أ. الأهمية النظرية:

* إن الإنهاك النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سبباً في الأزمات والصراعات الأسرية ولهذا فالإنهاك النفسي أثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات. (خضر أبو زيد، ٢٠٠٢: ٢٥٠)

* وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تناولها لمكونات مفهوم هام وحيوي في حياة الأفراد حيث يُعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الأونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية. وتُعد عاملاً رئيسياً وهاماً في حياة الفرد من الإصابة بالأمراض والضغوط النفسية وآثارها. (رولا الشريف، ٢٠٠٦: ٥)

* فضلاً عن محاولة الإستجابة لما أوصت به بعض الدراسات ومنها دراسة (نادية الأعجم، ٢٠١٣) عن أهمية دراسة مفهوم المناعة النفسية في علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية وخاصة المساندة الاجتماعية.

* أهمية دراسة شريحة طلاب الجامعة لذلك بات من الضروري دراسة المشكلات النفسية التي يعانون منها كنتيجة لتفشي جائحة فيروس كورونا المستجد، وندرة الدراسات العربية ذات العلاقة برصد المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة المترتبة على جائحة فيروس كورونا.

* وللمساندة الاجتماعية أهمية بالغة تتمثل في القدرة التي تمنحها للفرد في مقاومة الاضطرابات النفسية وحل مشكلاته، إذ أن للمساندة الاجتماعية دور عظيم في التخفيف عن يكونوا تحت ضغط نفسي.

ب. الأهمية التطبيقية:

* التوصل إلى مجموعة من التوصيات المنبثقة من دراسة علمية بغية المساهمة في التقليل من حدة الإنهاك النفسي التي ربما تصيب طلاب وطالبات الجامعة في مصر نتيجة تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد.

* الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلاب موضع الدراسة لتبصيرهم بمواطن القوة في شخصيتهم وتنمية هذه الجوانب.

* إعداد برنامج إرشادي لتقوية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضون للإنهاك النفسي.

* توفر هذه الدراسة بعض الأدوات والمقاييس التي يمكن أن يستفيد منها الباحثون في إجراء دراسات أخرى تتعلق بالإنهاك النفسي، المناعة النفسية.... وعلاقتهم بمتغيرات نفسية أخرى، وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية المتعلقة بالصحة الإيجابية للفرد.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (الذكور، الإناث)، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة (الذكور، الإناث) في متغيرات الدراسة.

مفاهيم الدراسة:

١- المناعة النفسية Psychological Immunity

يُعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتُعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض. وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواءً كانت ايجابية أو سلبية. (Seery, 2011:1603) فبنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه (Mckay et al., 2008: 145) ويرى كيجان (Kagan,2006: 17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الإنفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. وهو ما أشار إليه أيضاً (Rachman,2016:3) وأكدته دراسة (Dubey& Shahi,2011). فالمناعة النفسية هي نظام وقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية لمواجهة الضغوط النفسية والإنفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية. (Kagan,2006: 17)(Barbanell,2009:17) (Albert-Larincz et al.,2012:15)

ويرى أولاه (Olah,2002:2000) أن المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط. كما يرى (عصام زيدان، ٢٠١٣: ٧١٨) أنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة.

وتشير الباحثة إلى التعريف الإجرائي للمناعة النفسية باعتبارها: (قدرة الفرد على استخدام السبل والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الايجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والإتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل).

وترى (إيمان حسنين، ٢٠١٣: ٢٤) أن هناك ثلاثة روافد أساسية اشتق منها مفهوم المناعة النفسية هي: الرافد الأول: علم نفس الصحة، الرافد الثاني: علم المناعة النفسي العصبي، الرافد الثالث التفاعل بين المخ وجهاز المناعة. ويذكر جيلبرت وزملاؤه (Gillbert,1998:619) من خلال رويتهم بعض الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وهي فيما يلي:(تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة، التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع، الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت، دعم التخيلات الإيجابية، عدم الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية).

كما يرى أولاه وناجي وتوز (Olah, Nagy & Toth, 2010:103) أنها:

- تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة، والتأكيد على فرص النمو والتطور
- تساعد على اختيار أساليب التكيف أو التأقلم التي تتناسب مع الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني.

ويقسم (كمال مرسي، ١٩٦٠: ٢٠٠٠) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع هي:

أ- **مناعة نفسية طبيعية** : وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس.

ب- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً** : ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه.

ج- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً**: وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة. فلكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، واحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

كما يرى (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٢: ٩٤) أن من بين أعراض فقدان المناعة: ارتفاع القابلية للإيحاء، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف درجة النضج الانفعالي، ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.

ويدعم ما سبق ما ذكره (Baker, et al., 1998) من أن التوافق الدراسي يُعد من عوامل التوافق، ذلك لأن المتوافقين لديهم فهم أفضل لذواتهم وللآخرين، بسبب قدراتهم العقلية المرتفعة، ولذلك فهم يتوافقون مع الضغوط بشكل أفضل وبطرق صحية مقارنة بأقرانهم. كما أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي و الأكاديمي ومنها دراسة (Haskett et al., 2006) والتي اهتمت بتقصي العوامل المسؤولة عن المناعة النفسية التي قد تلعب دوراً إيجابياً في الأداء الأكاديمي. ودراسة (Swanson et al., 2011) التي اوضحت الدور الهام للمناعة النفسية كمتغير وسيط بين الدعم الوالدي من جهة والتحصيل الأكاديمي والفاعلية الاجتماعية من جهة أخرى. ودراسة (أحمد الشيخ علي، ٢٠١٤) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي. ووجود علاقة ارتباطية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين.

مداخل التفسير للمناعة النفسية:

١- المناعة النفسية في رأي جلبرت وزملائه (Gillbert et al., 1998)

يرى جلبرت وزملائه أن توقعات الفرد للنتائج والآثار الوجدانية للأحداث المستقبلية لها دور كبير، وهي التي تحدد طريقة اتخاذ القرارات بشأنها، ويترتب على تلك الأحداث نتائج انفعالية وهي ما يشكل لدى الفرد ميل أو نزعة شبه ثابتة أو دائمة لتوقع آثار الأحداث في المستقبل. فعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي قوي تترتب عليه آثار سلبية حادة، وتظهر لدى الفرد استجابات قوية قد تصل إلى أقصى مداها من التطرف في ذروة الحدث وبمرور الوقت يتم استيعاب أو احتواء الحدث مع مواصلة الحياة، ويقوم العقل بعمليات لاشعورية مضادة للتخلص من الاستجابات المتطرفة، حيث يعمل جهاز المناعة النفسية على تجاهل النزعة الثابتة لتوقع الآثار السلبية المستقبلية للحدث عن طريق آليات أو عمليات معرفية هي التجاهل، والتحويل، وإعادة صياغة المعلومات، وتستخدم استراتيجيات معينة هي استنتاج الدوافع، الحد من التنافر، تعزيز الذات، التخيلات الايجابية، بهدف التخفيف من المشاعر السلبية. (Wilson & Gilbert, 2005: 131-133)

٢- المناعة النفسية في رأي كيجان:

يرى كيجان المناعة النفسية بأنها نظام للرد على الانفعالات عن طريق استخدام الحواس، والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة والذاكرة والقدرة المفاهيمية Conceptual Ability التي تضم الخيال وإمكانية التخطيط المسبق، مما يعطي الفرد القدرة على التواجد في كل من أجزاء العالم الخطرة، والأمنة التي تساعد على تماسك الحياة، وكذلك القدرة على تشكيل وصياغة خطط أو مشروعات العمل.. ويعتبر كيجان أن المناعة النفسية تعمل كمرشح أو منقي Filter لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والأحداث والعلاقات والمواجهات اليومية، وأنها تسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل الخزي Shame، الفخر Pride، الإشمزاز Disgust، التصميم أو العزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة، وتقبل الذات. وهكذا يكون لدينا رد فعل للموقف ثم رد فعل تقويمي لرد الفعل. ونظّل نعيد النظر في أنفسنا عند اجتهادنا لتحسين الأمور عما كانت عليه من قبل. وهذا يساعدنا على حماية حياتنا وكياننا وصحتنا النفسية، ووقاية أنفسنا والحفاظ عليها وعلى تماسكها. (Kagan, 2006: 95-97)

٣- المناعة النفسية في رأي باربانيل Barbanell

بين باربانيل رأيه في المناعة النفسية على تصورات (فرويد) عن آليات ميكانيزمات الدفاع النفسي المعروفة، حيث يعتبر أن اللاشعور يقوم بتنقية المشاعر وحجب المشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الحادة خاصة التي تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة، مما يؤدي إلى الشفاء منها عن طريق تغليب الجوانب الايجابية على الجوانب السلبية فيحمي الفرد من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة، كما يزيد التعلم من الخبرات. وهكذا يعمل اللاوعي على التخلص من المشاعر السلبية وتخزينها بعيداً عن الإدراك والوعي ولو بصفة مؤقتة، لإفساح المجال أمام المشاعر الايجابية لتتوسع وتنتشر حتى تتم عملية التكيف وتجنب لوم الذات والآخرين، ومن ثم تتحرر الأفكار من القيود المكبلة. (Barbanell, 2009)

٤- المناعة النفسية في رأي أولاه وزملائه Olah, et al.

يرى أولاه أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من الأبعاد تتفاعل جميعها معاً لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع البيئة، وزيادة الفاعلية والتكامل من خلال تجميع ومزامنة Synchronizing السمات المعرفية والدافعية والسلوكية للتعامل الفعال مع الضغوط. (Olah et al., 2010: 104)

وفي النهاية ترى الباحثة أن هناك فرق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية يكمن في أن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو درع واق ضد تأثيرات الأزمات النفسية والضغوط وتحييد نتائجها بعد وقوعها، وتتم بطريقة شعورية واعية، أما المناعة النفسية فهي قدرة العقل على تجنب وقوع الأزمات والضغوط وسد الطريق أمامها، ومن ثم منع أثارها السلبية ونتائجها قبل أن تحدث، وتتم بطريقة لا شعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية.

المساندة الاجتماعية Social Support

عرف (معتز سيد، ٢٠٠١: ١٠٣) المساندة الاجتماعية بأنها الاعتقاد بوجود بعض الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق بهم، والذين يتركون لديه انطباع بأنهم يحبونه ويقدرونه، ويمكنه اللجوء إليهم والاعتماد عليهم عندما يحتاج إليهم، أو الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المهمين الذين يمكنهم تقديم المعلومات والحقائق التي تشير إلى الحب

والتقدير والالتزام أو التعهد المتبادل. كما عرفها (علي عبد السلام علي، ٢٠٠٥: ١٣) بأنها الدعم المادي أو العاطفي أو المعرفي الذي يستمدّه الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء، في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية. وفي عام ٢٠٠٩ قام Petersenn بتعريف المساندة الاجتماعية باعتبارها التقويم المعرفي لكون الفرد متصل بالآخرين وإدراكه بأنه محبوب، ولديه أشخاص يقدمون له المساندة عند الحاجة.

أهمية المساندة الاجتماعية:

يشير (Voux, 1998:30) أن للمساندة الاجتماعية أهمية كبيرة في تخفيف آثار الضغوط البيئية التي يتعرض لها الفرد، ومقارنة ذلك بمحاولة التقليل من تعرض الفرد لتلك الضغوط التي يفترض أن يتعرض لبعضها أمر حتمي، ويرى أن المساندة الاجتماعية ليست خاصية ثابتة نسبياً لدى الفرد أو البيئة، وإنما هي عملية ديناميكية معقدة تتضمن التفاعل بين الفرد وشبكة المساندة بما تشتمل عليه من مصادر متعددة مثل الزوج أو الزوجة أو الأم أو الأب أو الزملاء... وغالباً يجب على الفرد أن يبحث بنشاط عن المساندة من أعضاء شبكة المساندة ويستخدم المساندة الاجتماعية التي تقدم له في اشباع حاجاته. كما يرى كلا من (Coyne.J.&Downey, 2001:402) أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة، وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقلل أو تستبعد عواقب تلك الأحداث على الصحة بوجه عام. كما يؤكد (Turner& Marino, 2004:203) أن المساندة الاجتماعية تؤثر بشكل مباشر على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغط مرتفعاً، أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط.

وتعتبر (عواطف صالح، ٢٠٠٢: ١٨٣) المساندة الاجتماعية مصدر مهم من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد العاديين وعامل من عوامل اشباع حاجاتهم الشخصية والاجتماعية، وتساهم في توافقيهم النفسي والاجتماعي. كما يؤكد (Imhonde, 2008: 95) على أن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية قد يؤدي إلى كثير من المشكلات ومنها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فيصبح الفرد أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وانخفاض الشعور بالأمن والخجل الشديد وبالعكس فإن الفرد يتمتع بمساندة اجتماعية تتميز بالمودة والقبول من الآخرين منذ أوائل حياته فإنه سيصبح شخصاً واثقاً من نفسه، وأقل عرضه للضغوط النفسية، وأكثر مقاومة للاحتباط قادراً على حل مشكلاته بشكل إيجابي. ويبين (Sharir, D., 2007: 85) أن المساندة الاجتماعية من جانب الآخرين تلعب دوراً هاماً في الصحة النفسية وفي الوقاية من أثر الضغوط بينما غياب المساندة الاجتماعية مع تعرض الفرد للضغوط من الأرجح أن يرتبط بالاكتئاب، كما أشار إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في زيادة الشعور بالسعادة.

نماذج المساندة الاجتماعية:

يشير (Rousta, 2012) إلى أن هناك أربعة نماذج لاشكال المساندة الاجتماعية وهي كالتالي:

- ١- **المساندة الانفعالية:** وتتضمن تزويد الفرد بالمعلومات التي يمكن من خلالها إدراكه لذاته والآخرين له بأنه شخص محبوب وموضع تقدير منهم، وتوفير الفرص المناسبة للتعبير عن مشاعره وأفكاره.
- ٢- **تبادل الالتزام:** وتتضمن تقديم المعلومات التي تعزز من شعور الفرد بالمعية والمشاركة، والولاء وأنه جزء من نظام متكامل في المجتمع.
- ٣- **المساعدة الموجهة نحو أداء المهام:** وتقوم على تقديم المساعدة المباشرة، وما تتضمنه من تقدير لعامل الوقت، ومن المعلومات والموارد.

٤-المعلومات المتعلقة بالتعامل مع خبرات الأسر: وتتحقق من خلال معلومات التغذية الراجعة عن ملائمة مخاوف الفرد، ومعتقداته وآرائه كرد فعل طبيعي لموقف ضاغط، وتعديل مخططاته الفكرية.

كما اتفق أغلب علماء النفس الاجتماعي أن المساندة الاجتماعية تنقسم إلى نوعين أساسيين:

***الدعم الواسطي:** ويتضمن مساعدة شخص لأخر بطريقة ملموسة ويشمل هذا اقراض شخص ما بالمال أو مساعدة صديق أو مساعدة شخص لديه مشاكل.

***الدعم الوجداني:** ويتضمن تقديم التشجيع أو المشاركة الوجدانية أو التفاعل مع الناس بوسائل تدعيمهم، وينظر لكل نوع من أنواع المساعدة على أنه نوع من العطاء الاجتماعي الذي يمكن تبادله بين الناس، وهؤلاء الناس الذين يعتقدون أن بإمكانهم الاشتراك في هذه العلاقات مع الآخرين يتوقع لهم أن يحيوا حياة أكثر سعادة، وأن تكون لهم القدرة على التكيف والتوافق بشكل أكثر فاعلية.(مريم عبد القادر، ٢٠١٧: ٣٦٧)

وترى الباحثة أنه مع التنوع في تصنيف أشكال المساندة الاجتماعية، إلا أن تلك التصنيفات لا تبتعد كثيراً عن بعضها، فهي تشير بشكل أو بآخر إلى تقديم الدعم والمساندة بشتى الوانها ومن مصادر عدة، وتهدف في نهاية الأمر إلى تزويد الفرد بمقومات التفاعل مع الوضع القائم، سواء كان ذلك يتعلق بالجوانب المعرفية أو الانفعالية أو غيرها من أمور تلامس حياة الكائن البشري في تفاعله مع الوسط الذي يعيش فيه.

النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية: ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسية على النحو الآتي:

1- نموذج الأثر الواسطي المخفف من الضغط:

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفف من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد مناحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن، وتقدم هذه النظرية مفهوماً نظرياً جديداً هو نموذج الحماية، الذي يعني أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي في حالته الصحية. (Lefour, 2014) وهذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط المرض، وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها، ومن ثم ؛ فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط والمرض **أولهما:** تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط أو توقعه وبين رد فعل الضغط، إذ تقوم بالتخفيف أو منع الاستجابة لتقدير الضغط، بمعنى أن إدراك الفرد بأن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الإمكانيات اللازمة، قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر ما نتيجة للموقف، وهذا يقوّي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم ، فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط. **ثانيهما:** تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتقليل من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة (**سناء عماشة، ٢٠١٣: ٦٨٥**)

٢ - نموذج الأثر الرئيس:

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد في حياة الفرد وسعادته، بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيس لمتغير المساندة، وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة، لذا فهناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية في الصحة البدنية والنفسية؛ لأن التفاعلات الاجتماعية الايجابية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات ايجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع. وهذا النوع من المساندة يرتبط بالسعادة، ويجنب الخبرات السالبة التي قد

تزيد من احتمال حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير في أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر. (Kabasa et al., 2002)

٣- نموذج الارتباط:

يرى **بولبي (Bowlby)** مؤسس نظرية الارتباط، أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تُعوض الفرد عن النقص الذي حدث له بسبب فقد شخص عزيز، كونه فقد الشخص الذي يمثل علاقة الارتباط معه (**مروان إبراهيم، ٢٠٠٢: ١٥٣**) وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية، هما: الشعور بالوحدة الوجدانية/ الشعور بالوحدة الاجتماعية.

والمساندة الاجتماعية تؤثر في الشعور بالوحدة الاجتماعية، أما الحالة الزوجية (متزوج، أرملة)، فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر في الشعور بالوحدة الاجتماعية، وقد أيدت بعض الدراسات نموذج الارتباط، وعدت تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية، سواء بالكتابة أم الحديث، يؤدي إلى تحسن حالته الصحية، بل إن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبئ عن مدى تحسن حالته الصحية. (**محمد عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٢٩٣**)

٤- النموذج الشامل:

وضع هذا النموذج **ليبرمان وبييرلن (Liberman&Pearlin)** وجرى إعادة تطويره في عام ١٩٨١، ويشير النموذج إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي: (Bergman, 2008: 651)

- يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط.
- إذا وقع الحدث الضاغط، فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر في العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب.
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط.
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط، فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات، تمكن المساندة من التعجيل في الحد من هذه الآثار.

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة بوصفه عاملاً مخففاً للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله الآخرون. ومن خلال ما جرى عرضه من نماذج متصلة بالمساندة الاجتماعية، يتضح أنها تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي، كما أن لها تأثير مفيد في حياة الفرد بصفة عامة، سواء أكان تحت تأثير الضغط أم لا؛ إذ إنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

٥- الإتهاك النفسي Psychological Exhaustion

عرفت (**فوقية محمد راضي، ٢٠٠٥: ٢٠**) الإتهاك النفسي بأنه زملة من الأعراض النفسية التي تشمل الإتهاك الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث لمن يقوم بعمل يتطلب الاتصال والتفاعل الانساني. وله ثلاثة أبعاد: الإتهاك الانفعالي/ تبدل المشاعر/ ونقص الإنجاز الشخصي. وعرفه (Golembiewski, 2007: 296) بأنه مجموع المظاهر النفسية والسلوكية والجسمية التي تتمثل في: انخفاض الرغبة في العمل، والأداء المنخفض، بالإضافة إلى وجود الحاجة لدى الفرد إلى المساندة الاجتماعية من الآخرين. ويرى (**ماهر موسى مصطفى، ٢٠١٣: ٦**) أن الإتهاك النفسي هو مجموعة من الضغوطات التي يتعرض لها الفرد في العمل، والتي

تفوق قدراته وامكاناته، مما يؤدي إلى استنفاد طاقته، ومن ثم ظهور العديد من الأعراض الجسمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية.

وتتفق التعريفات السابقة التي تم عرضها للإتهاك النفسي بأنه حالة اجهاد وارهاق نفسي وبدني يصل إليها الشخص نتيجة تعرضه لضغوط قوية وبشكل مستمر، نتيجة لأعباء ومتطلبات تفوق قدراته وامكاناته، ومن ثم تؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والاجتماعية.

وفي ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) فإن الإتهاك النفسي يُعد أبرز المشاكل التي يعاني منها الطلاب جراء الآثار السلبية للضغوط التي تعيقهم وتؤدي إلى قلة انتاجهم العلمي لما تسببه من تعب وملل وروتين في أداء واجباتهم، فقد أكدت بعض الدراسات أن الإتهاك النفسي واعراضه تسبب كثيراً من المعاناة فتؤدي إلى ضعف اتقانه وضعف علاقاته الاجتماعية. (Golembieweki,2007:108)

مظاهر الإتهاك النفسي:

أولاً: مظاهر نفسية: تتمثل في (التوتر، الاحباط، كثرة الغضب، انخفاض الروح المعنوية، الاحساس بالعزلة)،
ثانياً: مظاهر اجتماعية: تتمثل في (بلادة انفعالية)، انخفاض معدل الانجاز، الفشل في التغلب على مشكلات الحياة اليومية، تدهور العلاقات الاجتماعية).

ثالثاً: مظاهر جسمية: تتمثل في ارتفاع ضغط الدم، آلام في الظهر، عسر الهضم، انخفاض القدرة الجسمية على أداء العمل، فقدان الشهية). (نهلة متولي السيد، ١٩٩٧: ٢٩)

رابعاً: المظاهر السلوكية: تتمثل في: (النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم، العدوانية وفقدان الهوية الشخصية، أداء العمل بطريقة روتينية، الاتكالية، الاعتداء على حقوق الآخرين، الانسحاب من الحياة العائلية، تجنب الأصدقاء، تدني القدرة على الانجاز، نقص دافعية الأداء، التخلي عن المثاليات، زيادة سلبية الفرد..)

خامساً: المظاهر المعرفية: وتشمل: (البلادة الفكرية، فقدان القدرة على الابتكار، التشتت الادراكي والشروذ الذهني، الوسواس، كثرة الشك، العند). (عصمت صابر أحمد، ٢٠٠٣: ٤٠)

النظريات المفسرة للإتهاك النفسي:

١- نظرية التحليل النفسي:

حدد فرويد لكل مكون من مكونات الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) دوراً في نمو الشخصية وتفاعلها، لذلك فقد نظر إلى الاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد في ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية السابقة، وعندما يحدث تعارض بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى، مما يجعل الفرد يكبت الرغبات الجنسية المحرمة عن طريق الأنا، وبذلك تستعيد الأنا جزءاً من تنظيمها، ثم يبدأ الفرد في تحويل الرغبات المكبوتة إلى أعراض عصابية، والتي تعتبر اشباعاً بديلة للرغبات المكبوتة، ثم مع نمو الفرد وعدم نجاح الكبت كوسيلة لحل الصراع بين مكونات الشخصية، فإنه يعيش صراعاً عصابياً مركزاً. (جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٤: ٢٤). ونجد أن هاكانيين وآخرون (Hakanen, et al., 2006:496) قد استخدموا بعض الفنيات لمنع الإتهاك النفسي، ومنها فنية التنفيس الانفعالي، حيث تتيح للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له، وتلك الفنية من فنيات التحليل النفسي. وبالفعل استطاعوا تقليل آثار الإتهاك النفسي لعينة من المعلمين الذين اجروا دراستهم عليهم.

٢- النظرية السلوكية:

تقوم المدرسة السلوكية على أساس فكرة أن السلوك الإنساني سلوك متعلم من خلال البيئة، حيث أن هناك عوامل تؤثر في الفرد وتجعله يشعر بالضغط الشديد الذي إن سلم له وصل إلى حد الإتهاك. وقد أعتبر السلوكيون الإتهاك

النفسية حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضُبطت امكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي، ولذلك يمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء. (فضيلة عرفات، ٢٠٠٧: ٤)

٣- النظرية الوجودية:

أشارت ليندن وآخرون (Linden et al., 2005) إلى أن الإنهاك النفسي، من وجهة النظر الوجودية، يحدث من خلال: (١) أن الفرد يبدأ حياته وعمله بأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها، مما يعرضه للصدمة. (٢) أن الفرد بحاجة إلى التقدير الذاتي، كما أنه بحاجة إلى التقدير الاجتماعي من غيره، وعندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظريته وتقديره لذاته، وينخفض التقدير الاجتماعي من المحيطين به. (٣) حينئذ يحدث فقدان المعنى، ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي إلى حالة من اللامبالاة التي تبعد حياة الفرد وتصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي.

ومن خلال العرض السابق نلاحظ تنوع وجهات نظر أصحاب النظريات التي حاولت تفسير الإنهاك النفسي، فنجد أن أصحاب نظرية التحليل النفسي يرون أن سبب الإنهاك النفسي مجموعة من الصراعات بين مكونات الشخصية تؤدي إلى حدوث الكبت الذي يسبب العديد من الأمراض النفسية، وقد اعتبر السلوكيون الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت امكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي، في حين أن أصحاب النظرية الوجودية يروا أن الإنهاك النفسي ينتج عن فقدان المعنى، وشعور الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على التكيف.

الآثار الناجمة عن الإنهاك النفسي:

- ١- الآثار النفسية: مثل القلق، الاكتئاب، اضطراب النوم، الاحباط، الملل، الارهاق، عدم تقدير الذات.
- ٢- الآثار السلوكية: مثل الميل إلى الحوادث، الإدمان على المخدرات، الافراط في التدخين، السلوك العدواني.
- ٣- الآثار المعرفية: مثل عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة، ضعف التركيز، اضطراب في الذاكرة.
- ٤- الآثار الفسيولوجية: مثل زيادة ضربات القلب، زيادة ضغط الدم، جفاف الحلق، ترايد إفراز العرق، ارتفاع أو انخفاض درجة حرارة الجسم. (عويد سلطان المشعان، ٢٠٠١: ٨٢/٨١)

الدراسات السابقة:

قام علي عبد السلام علي، ٢٠٠٠ بدراسة هدفت إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الصراعات النفسية واحداث الحياة الضاغطة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وتكونت العينة من مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعدد كل منهما ٥٠ طالب وطالبة. وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية على استبانة المساندة الاجتماعية لجانب المجموعة التجريبية، وكذا فروق دالة إحصائية بين المجموعتين على ابعاد المساندة الاجتماعية.

وفي دراسة منى محمد الجبلي، ٢٠٠٦ التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بصنعاء وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، وتكونت العينة من ٢٦١ طالباً وطالبة من طلبة المستويين الأول والثالث، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة مرتفعة وأنه لا توجد فروق في المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، كما توصلت إلى أنه لا توجد علاقة دالة بين المساندة الاجتماعية وبين الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

كما وجد **ديرم ومارك** (Durm&Mark,2009) في دراستهما التي أجريت على عينة من الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية أن الطلاب الجامعيين يعتمدون على الدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط وأن الطالبات أكثر استخداماً للدعم الاجتماعي من الطلاب، وأن الطالبات المتزوجات أكثر من الطالبات غير المتزوجات استخداماً للدعم والمساندة.

وفي نفس العام اهتمت دراسة **جومبور** (Gombor,2009) بالمقارنة بين ممرضات الطوارئ في كل من المجر والسويد من حيث عوامل العمل، المساندة الاجتماعية، والشخصية كما تتمثل في المناعة النفسية، والرضا عن الحياة كمحددات للإتهاك النفسي والتي اجريت على عينة قوامها ١٢٥٣ من هيئة التمريض بمستشفيات الطوارئ. وأشارت النتائج إلى أن للمناعة النفسية دور بالغ الأهمية في التخلص من اسباب الضغوط النفسية، والاحباطات والتهديدات والمخاطر النفسية وإدارة وفاعلية الذات والتكيف والمرونة النفسية، والمسئولية الاجتماعية.

وفي دراسة **نادية محمد رزوقي** عام ٢٠١٣ استهدفت التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى والتعرف على ما إذا كان هناك فروق في المتغيرات نفسها لدى طلبة الجامعة تعزي إلى بعض المتغيرات مثل (النوع، التخصص)، وتكونت عينة الدراسة من ٦٣٠ طالب وطالبة. وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية وأن هناك فروق دالة في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في التخصص الإنساني والتخصص العلمي لصالح التخصص العلمي. أما عن الفروق في المساندة الاجتماعية فقد كانت الفروق لصالح الإناث كما أنه لا توجد فروق في درجة المساندة الاجتماعية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني.

وهدفت دراسة **روس وكوهن** (Ross&Cohen,2014) إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيل في التخفيف من التأثير السلبي لضغوط الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٩ طالباً. وتوصلت النتائج إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للفرد، وأن المساندة الاجتماعية لها دور كعامل ملطف وواق من وقع أحداث الحياة الضاغطة.

وأجرى **إتزيون وويستمان** (Etzion&Westman,2014) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي والإتهاك النفسي. وتكونت العينة من ١٠١ فرداً طبق عليهم مقاييس الضغوط والإتهاك النفسي والدعم الاجتماعي. وأظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة دالة بين الضغوط والإتهاك النفسي، وعلاقة سالبة دالة بين الدعم الاجتماعي والإتهاك النفسي.

أما **ستاك وباريلا وتوربا** (Stack, Parrila,Torppa,2014) فقد قاموا بدراسة استهدفت التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم في القراءة والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالب جامعي، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين المناعة النفسية والمثابرة والجد والاجتهاد، والدافعية لدى عينة الدراسة مما يحسن من التحصيل لديهم. كذلك وجد أن ذوي المناعة المرتفعة نفسياً لديهم رضا عام عن الذات.

وفي عام ٢٠١٧ قام **جبار العكلي** بدراسة تستهدف التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات والعمو لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى مدى اسهام متغيري الوعي بالذات والعمو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة بغداد، وتم تطبيق ثلاثة مقاييس وهي المناعة النفسية، الوعي بالذات، مقياس العمو، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك يسهم متغير الوعي بالذات والعمو بـ ٤٨.٢% في التباين الكلي للمناعة النفسية لدى أفراد العينة.

كما أجرت إليزابيث وروبرت (Elizabeth&Robert,2017) دراسة يهدفان فيها إلى اقتراح نموذج سببي للعلاقة بين العزلة الاجتماعية وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي وعدد آخر من المتغيرات منها المساندة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية وذلك على عينة مكونة من ٤٣٩ من طلاب الجامعة، وقد طُبِقَ فيها عدة مقاييس وهي: العزلة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة، وتبين أن ٣٨%:٥١% من الطلاب يعانون من العزلة الاجتماعية، ومن ثم فإن النموذج يوضح أن ضغوط الحياة تؤثر سلبًا على المهارات الاجتماعية ويصبح الفرد أكثر احتمالًا للتعرض للعزلة الاجتماعية، كما أن للمساندة الاجتماعية دور في التغلب على العزلة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة.

وكانت دراسة لينت وآخرون (Lent,R.,W.,et al.,2017) تهدف إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالعوامل الاجتماعية المعرفية وهي (فاعلية الذات، التوقعات المرجوه للمساندة البيئية، الاعتقاد في القدرة على تحقيق الأهداف) وبين الرضا الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ١٥٣ طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وظهرت النتائج أن تطور الأهداف وفاعلية الذات والمساندة البيئية هي عوامل منبئة عن رضا الطلاب عن دراستهم ، كما تؤدي إلى نتائج ايجابية أخرى مثل القدرة على الاستمرار في القسم الأكاديمي الذي التحق به الطالب والقدرة على المثابرة والاستمرار في التحصيل الدراسي.

أما فاطمة دياب فقد قامت بدراسة عام ٢٠١٨ عن المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وبلغت عينة الدراسة ٢٠ طالبًا وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية بالإضافة إلى اهمية تقديم المساعدة النفسية والمادية وذلك من أجل زيادة تمكينهم من مواجهة الأحداث الضاغطة.

وقامت ماسلاش وجاكسون (Maslash&Jackson,2018) بدراسة عينة كبيرة ١٠٢٥ من العاملين في قطاعات مهنية مختلفة. وقد كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيًا بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالإرهاك النفسي. فالإناث أكثر إرهاقًا إنفعاليًا مقارنة بالذكور في حين اظهر الذكور شعورًا سلبيًا تجاه العملاء وانجازًا بدرجة أعلى من الإناث. كما اظهرت نتائج الدراسة ايضًا أن الأفراد صغار السن قد يظهروا درجة أعلى من الارهاق الانفعالي وشعورًا سلبيًا تجاه العملاء وانجازًا أقل.

وقامت ريهام خطاب، ٢٠١٨ بدراسة اثر برنامج ارشادي قائم على الطاقة الايجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالب وطالبة واعدت الباحثة برنامج انتقائي إرشادي يتضمن أنشطة تعليمية وتربوية محفزة للطاقة الايجابية بهدف تقوية المناعة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج الارشادي المقترح في تقوية المناعة النفسية.

واستهدفت دراسة عبير أحمد أبو الوفا ٢٠١٨ التعرف على طبيعة مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي ترجع إلى اساليب الدفاع التي يستخدمونها، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها أفراد العينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٣٠٦ طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة جنوب الوادي. وتحليل نتائج استجابات العينة جاءت النتائج كالآتي: تتمتع عينة الدراسة بمستوى اعلى من المتوسط في مستوى المناعة النفسية، ويستخدمون ميكانزمات دفاعية تنتمي إلى اساليب اكثر نضجًا، وكانت أكثر الاساليب استخدامًا اسلوب الضبط المؤثر والاسلوب التكيفي، وأقل الاساليب استخدامًا اسلوب تشويه الصورة، وبينت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلاب من خلال اساليب الدفاع بنسبة ٤١%. كما استهدفت دراسة (Hui- Jen,2019) معرفة العلاقة بين النوع والإرهاك النفسي لدى عينة مكونة من ١٠٣٤ طالبًا من

كليات مهنية تقع في أماكن في تايوان، منهم ٥٢٥ طالبًا، ٥٠٩ طالبة، ومن أدواتها مقياس ماسلاش وتوصلت الدراسة إلى أن الطالبات يعانين درجة أعلى في الإتهاك النفسي من الطلاب الذكور.

تعليق على الدراسات السابقة: في ضوء ما سبق يمكننا الوقوف على الآتي:

- ١- أشارت الدراسات إلى أهمية المناعة النفسية كمفهوم إيجابي وتأثيره الهام في مواجهة ضغوط الحياة.
- ٢- عدم وجود دراسات سابقة تناولت دور المناعة النفسية في تخفيض الإتهاك النفسي لدى طلاب الجامعة. الأمر الذي جعل الباحثة تقوم بهذه الدراسة.
- ٣- لوحظ ندرة في الدراسات التي اهتمت مباشرة بالمناعة النفسية والإتهاك النفسي لدى طلاب الجامعة. لذا يحتاج الأمر لمزيد من البحوث المستقبلية.
- ٤- في معظم الدراسات التي تناولت المناعة النفسية والإتهاك النفسي كانت الأداة من إعداد الباحثين لقلّة أو ندرة الأدوات التي صممت من أجل قياس هذين المتغيرين.

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإتهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (الذكور، الإناث).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيًا في المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث).
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيًا في المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث).
- ٤- توجد فروق دالة إحصائيًا في الإتهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث).

الاجراءات المنهجية للدراسة: (١) منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لأنه المنهج المناسب لطبيعة الدراسة، ولأنه يعتمد على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا، ويعبر عنها كميًا وكميًا.

(٢) عينة الدراسة: تعتبر عينة الدراسة الحالية عينة "حرة مقيدة" حيث تم اختيار أفراد العينة عشوائيًا علي أن يوضع في الاعتبار أن تمثل مجموعتين حيث تكونت العينة من (١٥٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس مقسمين إلى مجموعتين هما: مجموعة الذكور وعددهم (٧٥) طالب، ومجموعة الإناث وعددهم (٧٧) طالبة. وتوضح الجداول التالية توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغيراتها.

جدول (١) المقارنة بين مجموعتي الدراسة تبعًا لمتغير السن.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	عينة الإناث ن=٧٧		عينة الذكور ن=٧٥		السن
		ع	م	ع	م	
الفرق غير دال	٠.٧٩	١.١٠	١٩.٥٤	١.١٥	١٩.٩٠	

يتضح من الجدول السابق أن الفرق بين مجموعتي الذكور والإناث وفقًا لمتغير السن غير دال.

جدول (٢) توزيع أفراد العينة وفقاً للفرقة الدراسية.

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	عينة الإناث (ن=٧٧)		عينة الذكور (ن=٧٥)		الفرق الدراسية
		%	ن	%	ن	
غير دال	٠.١٤	%٢٢.١	١٧	%٢٨	٢١	الفرقة الأولى
غير دال	٠.١٣	%٣١.٢	٢٤	%٢٥.٣	١٩	الفرقة الثانية
غير دال	٠.٠١٥	%٢٦	٢٠	%٢٦.٧	٢٠	الفرقة الثالثة
غير دال	٠.١١	%٢٠.٧	١٦	%٢٠	١٥	الفرقة الرابعة
		%١٠٠	٧٧	%١٠٠	٧٥	المجموع

يتضح من الجدول السابق أنه لم تظهر النسبة الحرجة دلالة بين الذكور والإناث.

جدول (٣) توزيع أفراد العينة وفقاً للتخصص.

الكلية	عينة الذكور		عينة الإناث	
	%	ن	%	ن
الفلسفة	٢٦.٦%	٢٠	٢٦.٦%	٢٠
الإعلام	٢٦.٦%	٢٠	٢٦.٦%	٢٠
التاريخ	٢٠%	١٥	٢٢.١%	١٧
الاجتماع	٢٦.٦%	٢٠	٢٦.٦%	٢٠
المجموع	١٠٠%	٧٥	١٠٠%	٧٧

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعتي الدراسة من حيث التخصص.

(٣) أدوات الدراسة. ١- مقياس المناعة النفسية (من إعداد الباحثة)

يتكون المقياس من ٥٤ عبارة موزعة على تسعة أبعاد وهي: (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل). وقد وضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت على النحو التالي: (وافق بشدة = ٤ درجات)، (وافق = ٣ درجات)، (لاوافق = ٢ درجات)، (لاوافق بشدة = ١ درجة واحدة). وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس ٥٤ درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ ٢١٦ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من المناعة النفسية، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي وجماعي.

جدول (٤) أبعاد وعبارات مقياس المناعة النفسية.

م	الأبعاد	أرقام الفقرات	عدد العبارات
١	التفكير الإيجابي	٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١	٩
٢	الإبداع وحل المشكلات	١٥/١٤/١٣/١٢/١١/١٠	٦
٣	ضبط النفس والالتزان	٢٢/٢١/٢٠/١٩/١٨/١٧/١٦	٧
٤	الصمود والصلابة	٢٧/٢٦/٢٥/٢٤/٢٣	٥

		النفسية	
٦	٣٣/٣٢/٣١/٣٠/٢٩/٢٨	فاعلية الذات	٥
٥	٣٨/٣٧/٣٦/٣٥/٣٤	الثقة بالنفس	٦
٥	٤٣/٤٢/٤١/٤٠/٣٩	التحدي والمثابرة	٧
٥	٤٨/٤٧/٤٦/٤٥/٤٤	المرونة النفسية والتكيف	٨
٦	٥٤/٥٣/٥٢/٥١/٥٠/٤٩	التفاؤل	٩
٥٤		المجموع	

أولاً: صدق الإختبار: ١- صدق المحكمين: تم حساب صدق المحكمين من خلال عرض المقياس على عدد (٥) من المحكمين وقد تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها ٨٠% من المحكمين، وقد تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات لعدم تحقيقها أهداف المقياس، وبعد القيام بالتعديلات اللازمة للفقرات أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من ٥٤ فقرة موزعة على نفس الأبعاد السابقة.

٢- صدق الإتساق الداخلي: وذلك من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد وذلك من خلال عينة عددها ٦٠ طالب وطالبة تم اختيارهم من عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٥) الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد في مقياس المناعة النفسية (ن=٦٠)

البعد	الفقرات	قيمة الارتباط	البعد	الفقرات	قيمة الارتباط	البعد	الفقرات	قيمة الارتباط	البعد	الفقرات	قيمة الارتباط
التفكير الإيجابي	١	٠.٥١٤**	فاعلية الذات	٢٨	٠.٥٥٢**	ضبط النفس والإيمان	١٦	٠.٥٩٦**	المشكلات الإبداع وحل المشكلات	١٢	٠.٦٢٧**
	٢	٠.٥١٨**		٢٩	٠.٦٧١**		١٧	٠.٥١٧**		١٣	٠.٦٦٠**
	٣	٠.٤٣٣**		٣٠	٠.٧٤٩**		١٨	٠.٣٧٧**		١٤	٠.٤٧٦**
	٤	٠.٤٣٦**		٣١	٠.٦٢٣**		١٩	٠.٣٦٥**		١٥	٠.٤٥١**
	٥	٠.٥٦٢**		٣٢	٠.٥٥٣**		٢٠	٠.٤٩٢**		١٦	٠.٥٥٠**
	٦	٠.٣٦٧**	٣٣	٠.٣٠٣**	٢١	٠.٥٩٠**	١٧	٠.٦٢٧**			
	٧	٠.٥٠٨**	٣٤	٠.٦٧٣**	٢٢	٠.٧٠٢**	١٨	٠.٥٥٠**			
	٨	٠.٣٣٤**	٣٥	٠.٦٦١**	٢٣	٠.٥٠٦**	١٩	٠.٥٥٠**			
	٩	٠.٣٩٠**	٣٦	٠.٥٤٣**	٢٤	٠.٧٠٥**	٢٠	٠.٥٥٠**			
	١٠	٠.٤٨٥**	٣٧	٠.٧٠٠**	٢٥	٠.٧١١**	٢١	٠.٥٥٠**			
التحدي والمثابرة	١١	٠.٥٥٠**	الثقة بالنفس	٣٨	٠.٤٨٥**	الصدق والصلابة النفسية	٢٦	٠.٦٦١**	الإبداع وحل المشكلات	١٣	٠.٦٦٠**
	١٢	٠.٦٢٧**		٣٩	٠.٥٩١**		٢٧	٠.٥٧١**		١٤	٠.٤٧٦**
	١٣	٠.٦٦٠**		٤٠	٠.٤٣٢**					١٥	٠.٤٥١**
	١٤	٠.٤٧٦**		٤١	٠.٦٤٢**						
	١٥	٠.٤٥١**		٤٢	٠.٥١٥**						
		٤٣	٠.٧٠١**								

يتضح من الجدول السابق أن: جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى

٠.٠١ مما يشير إلى ترابط هذه الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين كل بُعد من ابعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية (ن=٦٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	التفكير الايجابي	٠.٥٩٦**
٢	الابداع وحل المشكلات	٠.٦٥٨**
٣	ضبط النفس والاتزان	٠.٦٨١**
٤	الصمود والصلابة النفسية	٠.٦٤٤**
٥	فاعلية الذات	٠.٦٨٦**
٦	الثقة بالنفس	٠.٥٣٤**
٧	التحدي والمثابرة	٠.٧٢٣**
٨	المرونة النفسية والتكيف	٠.٤٣٦**
٩	التفاؤل	٠.٥٠١**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل بُعد من ابعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

للمقياس دالة عند مستوى ٠.٠١، مما يشير إلى ارتفاع مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق ثانياً: ثبات الإختبار: ١- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات التجزئة النصفية (زوجي وفردى) من خلال حساب الارتباط بين نصفي الإختبار وتصحيح القيمة الناتجة عن الارتباط بمعادلة سبيرمان- براون ليعادل ثبات الإختبار ككل، وقد بلغ معامل الثبات النصفى قبل التصحيح ٠.٨٤٥ وبعد استخدام معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات ٠.٩١٠ مما يشير إلى ثبات مرتفع لمقياس المناعة النفسية.

٢- حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات الإختبار بطريقة ألفا كرونباخ Cronpach Alpha، لعبارات كل بُعد من ابعاد مقياس المناعة النفسية، وثبات المقياس ككل للتحقق من مدى ثبات المقياس وملائمته للتطبيق كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (٧) معامل الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن=٦٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	التفكير الايجابي	٩	٠.٤٤٦
٢	الابداع وحل المشكلات	٦	٠.٥٠٢**
٣	ضبط النفس والاتزان	٧	٠.٥٦٢**
٤	الصمود والصلابة النفسية	٥	٠.٦٣٩**
٥	فاعلية الذات	٦	٠.٦٠٢**
٦	الثقة بالنفس	٥	٠.٥٨٨**
٧	التحدي والمثابرة	٥	٠.٥١٠**
٨	المرونة النفسية والتكيف	٥	٠.٥٤٣**
٩	التفاؤل	٦	٠.٥٦٦**
١٠	الدرجة الكلية	٥٤	٠.٨٥٦**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات الفا على ابعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

٢- مقياس المساندة الاجتماعية (من إعداد الباحثة)

يتكون المقياس في صورته النهائية من ٢٣ عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد وهي: (المساندة من قبل الأقران، المساندة من قبل الأسرة، الرضا الذاتي عن المساندة). ويوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير مكون من ثلاث درجات على النحو التالي: (نادراً = ١ درجة واحدة)، (أحياناً = ٢ درجتان)، (دائماً = ٣ ثلاث درجات)، وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس ٢٣ درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ ٦٩ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من المساندة الاجتماعية، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي وجماعي.

جدول (٨) ابعاد وعبارات مقياس المساندة الاجتماعية.

م	الابعاد	أرقام الفقرات	عدد العبارات
١	المساندة من قبل الأقران	٢٢/٢١/١٩/١٦/١٣/١٠/٩/٧/٤/١	١٠
٢	المساندة من قبل الأسرة	١٧/١٢/١١/٨/٥/٢	٦
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	٢٣/٢٠/١٨/١٥/١٤/٦/٣	٧
٢٣	المجموع		

أولاً: صدق الإختبار: ١- صدق الاتساق الداخلي: وذلك من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد وذلك من خلال عينة عددها ٦٠ طالب وطالبة تم اختيارهم من عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٩) الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد في مقياس المساندة الاجتماعية (ن=٦٠)

البعد	الفقرات	قيمة الارتباط	البعد	الفقرات	قيمة الارتباط	البعد	الفقرات	قيمة الارتباط
المساندة من قبل الأقران	١	٠.٦٩**	المساندة من قبل الأسرة	٢	٠.٥٩**	الرضا الذاتي عن المساندة	٣	٠.٤٣**
	٤	٠.٣٨**		٥	٠.٥٩**		٦	٠.٤٢**
	٧	٠.٥١**		٨	٠.٦٥**		١٤	٠.٥٧**
	٩	٠.٤١**		١١	٠.٦٨**		١٥	٠.٤٦**
	١٠	٠.٥١**		١٧	٠.٦٤**		١٨	٠.٤٤**
	١٣	٠.٦١**		١٢	٠.٥٣**		٢٠	٠.٣٨**
	١٦	٠.٦٦**					٢٣	٠.٣٤**
	١٩	٠.٤١**						
	٢١	٠.٥١**						
	٢٢	٠.٤٣**						

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى ترابط هذه العبارات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويدل ذلك على الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس (ن=٦٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	المساندة من قبل الأقران	٠.٨٠
٢	المساندة من قبل الأسرة	٠.٧٠
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	٠.٨١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى ارتفاع مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

٢- صدق المقارنة الطرفية: تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات، حيث تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت).

جدول (١١) حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لحساب الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس المساندة الاجتماعية (ن=٦٠).

م	الأبعاد الفرعية	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م	
١	المساندة من قبل الأقران	١٦.٣	١.٤	٢٤.١	١.١	٠.٠١
٢	المساندة من قبل الأسرة	١٠.٦	١.٥	١٦.٤	٠.٧١	٠.٠١
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	١٩.٠	١.٢	٢٥.٨	١.١	٠.٠١
٤	الدرجة الكلية	٤٨.٩	٢.٩	٦٥.٩	٢.٥	٠.٠١

يتبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية دالة احصائياً بين الدرجات العليا والدنيا للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي الدرجات بالنسبة للمقياس وكذلك الأبعاد الثلاثة، مما يدل على تمتعه بمعامل صدق عال.

ثانياً: ثبات المقياس: ١- ثبات التجزئة النصفية: تم حساب ثبات التجزئة النصفية (زوجي وفردية) من خلال حساب الارتباط بين نصفي الاختبار وتصحيح القيمة الناتجة عن الارتباط بمعادلة سبيرمان- براون ليعادل ثبات الإختبار ككل، وقد بلغ معامل الثبات النصفية قبل التصحيح ٠.٥٥ وبعد استخدام معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات ٠.٧٠ مما يشير إلى ثبات مقبول لمقياس المساندة الاجتماعية.

٢- حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ: تم حساب ثبات الاختبار بطريقة الفا كرونباخ Cronpach Alpha، لعبارات كل بُعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية، وثبات المقياس ككل للتحقق من مدى ثبات المقياس وملائمته للتطبيق كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١٢) معامل الثبات بطريقة الفا- كرونباخ لمقياس المساندة الاجتماعية (ن=٦٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	المساندة من قبل الأقران	١٠	٠.٧٣
٢	المساندة من قبل الأسرة	٦	٠.٧١
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	٧	٠.٦٣
٤	الدرجة الكلية	٢٣	٠.٨٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات الفا على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

٣- مقياس الإتهاك النفسي (من إعداد الباحثة)

يتكون المقياس في صورته النهائية من ٤٠ عبارة موزعة على اربعة ابعاد وهي: (البعد الفسيولوجي، البعد النفسي، البعد العقلي، البعد الاقتصادي). ووضعت الباحثة امام كل عبارة ميزان تقدير مكون من ثلاث درجات على النحو التالي: (نادراً = ١ درجة واحدة)، (أحياناً = ٢ درجتان)، (دائماً = ٣ ثلاث درجات)، وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس ٤٠ درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ ١٢٠ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من الإتهاك النفسي، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى الإتهاك النفسي لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي وجماعي.

جدول (١٣) ابعاد وعبارات مقياس الإتهاك النفسي (ن=٦٠).

م	الأبعاد	أرقام الفقرات	عدد العبارات
١	البعد الفسيولوجي	٣٠/٩/٨/٧/٦/٥/٤/٣/٢/١	١٠
٢	البعد النفسي	١٩/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/١٣/١٢/١١/١٠	١٠
٣	البعد العقلي	٢٩/٢٨/٢٧/٢٦/٢٥/٢٤/٢٣/٢٢/٢١/٢٠	١٠
٤	البعد الاقتصادي	٤٠/٣٩/٣٨/٣٧/٣٦/٣٥/٣٤/٣٣/٣٢/٣١	١٠
٤٠	المجموع		

أولاً: صدق الإختبار: ١- صدق المحكمين: تم حساب صدق المحكمين من خلال عرض المقياس على عدد (٥) من المحكمين وقد تم الأبقاء على الفقرات التي اتفق عليها ٨٠% من المحكمين، وقد تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات لعدم تحقيقها أهداف المقياس، وبعد القيام بالتعديلات اللازمة للفقرات أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من ٤٠ فقرة موزعة على نفس الأبعاد السابقة

٢- صدق الإتساق الداخلي: وذلك من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبُعد وذلك من خلال عينة عددها ٦٠ طالب وطالبة تم اختيارهم من عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٤) الإرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبُعد في مقياس الإتهاك النفسي (ن=٦٠)

البُعد	الفقرات	قيمة الإرتباط	البُعد	الفقرات	قيمة الإرتباط	البُعد	الفقرات	قيمة الإرتباط
البعد الفسيولوجي	١	٠.٧١**	البعد العقلي	١٠	٠.٦٢**	البعد الاقتصادي	٣١	٠.٤٨**
	٢	٠.٧٠**		١١	٠.٥٣**		٣٢	٠.٥٩**
	٣	٠.٥٤**		١٢	٠.٦٨**		٣٣	٠.٤٣**
	٤	٠.٧٥**		١٣	٠.٨٢**		٣٤	٠.٤٨**
	٥	٠.٦٢**		١٤	٠.٤٠**		٣٥	٠.٧٦**
	٦	٠.٤١**		١٥	٠.٥٩**		٣٦	٠.٥٦**
	٧	٠.٦٦**		١٦	٠.٥٢**		٣٧	٠.٦٨**
	٨	٠.٧٦**		١٧	٠.٦٥**		٣٨	٠.٦١**
	٩	٠.٦١**		١٨	٠.٣٨**		٣٩	٠.٤٩**
	٣٠	٠.٧٨**		١٩	٠.٥٥**		٤٠	٠.٧٣**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى ترابط هذه العبارات مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويدل ذلك على الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن=٦٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	البعد الفسيولوجي	٠.٧٦
٢	البعد النفسي	٠.٨٣
٣	البعد العقلي	٠.٧١
٤	البعد الاقتصادي	٠.٧٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى ارتفاع مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: ثبات المقياس: ١- ثبات التجزئة النصفية: تم حساب ثبات التجزئة النصفية (زوجي وفردى) من خلال حساب الارتباط بين نصفي الاختبار وتصحيح القيمة الناتجة عن الارتباط بمعادلة سبيرمان- براون ليعادل ثبات الاختبار ككل، وقد بلغ معامل الثبات النصفي قبل التصحيح ٠.٦٣١ وبعد استخدام معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات ٠.٧٧ مما يشير إلى ثبات مرتفع لمقياس الإنهاك النفسي.

٢- حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ: تم حساب ثبات الاختبار بطريقة الفا كرونباخ Cronpach Alpha، لعبارات كل بُعد من أبعاد مقياس الإنهاك النفسي، وثبات المقياس ككل للتحقق من مدى ثبات المقياس وملائمته للتطبيق كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١٦) معامل الثبات بطريقة الفا- كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي (ن=٦٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	البعد الفسيولوجي	١٠	٠.٧٤
٢	البعد النفسي	١٠	٠.٨١
٣	البعد العقلي	١٠	٠.٨٢
٤	البعد الاقتصادي	١٠	٠.٧٨
٥	الدرجة الكلية	٤٠	٠.٨٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات الفا على أبعاد مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإتهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث)."

جدول(١٧)معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإتهاك النفسي لدى عينة الذكور (ن=٧٥)

البُعد الاقتصادي	البُعد العقلي	البُعد النفسي	البُعد الفسيولوجي	الإتهاك النفسي المناعة النفسية المساندة الاجتماعية
٠.٢٣*-	٠.٤٠**	٠.٦٣**	٠.٢٨*-	التفكير الإيجابي
٠.٤٦**	٠.٧٥**	٠.٨٨**	٠.٢٧*-	الإبداع وحل المشكلات
٠.٤٩**	٠.٧٥**	٠.٤٦**	٠.٣٤**	ضبط النفس والإتزان
٠.٦٨**	٠.٤٧**	٠.٤٠**	٠.٢٤*-	الصمود والصلابة النفسية
٠.٥٠**	٠.٥٢**	٠.٤١**	٠.٦٨**	فاعلية الذات
٠.٢٧*-	٠.٦٢**	٠.٦٥**	٠.٦٣**	الثقة بالنفس
٠.٢٣*-	٠.٥٠**	٠.٣٥**	٠.٣٥**	التحدي والمثابرة
٠.٣٤**	٠.٥١**	٠.٦٢**	٠.٣٧**	المرونة النفسية والتكيف
٠.٢٤*-	٠.٦٥**	٠.٣٧**	٠.٢٨*-	التفاؤل
٠.٢٣*-	٠.٢٨*-	٠.٢٣*-	٠.٤٣**	المساندة الاجتماعية من قبل الأقران
٠.٥٠**	٠.٥٠**	٠.٢٣*-	٠.٦٣**	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة
٠.٤٧**	٠.٤١**	٠.٥٢**	٠.٣٠**	الرضا الذاتي عن المساندة
٠.٥٠**	٠.٦١**	٠.٥٧**	٠.٦٤**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين ابعاد المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وأبعاد الإتهاك النفسي لدى عينة الذكور.

جدول(١٨)معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإتهاك النفسي لدى عينة الإناث (ن=٧٧)

البُعد الاقتصادي	البُعد العقلي	البُعد النفسي	البُعد الفسيولوجي	الإتهاك النفسي المناعة النفسية المساندة الاجتماعية
٠.٣٠**	٠.٤٢**	٠.٢٧*-	٠.٢٧*-	التفكير الإيجابي
٠.٤٥**	٠.٢٢*-	٠.٢٣*-	٠.٧٠**	الإبداع وحل المشكلات
٠.٦٤**	٠.٢٥*-	٠.٢٨*-	٠.٢٣*-	ضبط النفس والإتزان
٠.٦١**	٠.٤٢**	٠.٦١**	٠.٧٩**	الصمود والصلابة النفسية
٠.٧٩**	٠.٤٢**	٠.٢٣*	٠.٢٣*	فاعلية الذات
٠.٢٥*-	٠.٢٢*-	٠.٦٤**	٠.٣٠**	الثقة بالنفس
٠.٣٨**	٠.٣٠**	٠.٥٣**	٠.٣٦**	التحدي والمثابرة
٠.١٦-	٠.٠٨-	٠.١٧-	٠.٦١**	المرونة النفسية والتكيف
٠.٢٠	٠.٢٥*-	٠.٢٨*-	٠.٥٣**	التفاؤل
٠.٤٥**	٠.١٤	٠.١٨	٠.٥٦**	المساندة الاجتماعية من قبل الأقران

المساندة الإجتماعية من قبل الأسرة	٠.٢٣*-	٠.٣٠***-	٠.١٥	٠.٥٠***-
الرضا الذاتي عن المساندة	٠.٣٨***-	٠.١٣	٠.٣٩***-	٠.٢٨*-
الدرجة الكلية	٠.٥٣***-	٠.٤٧***-	٠.٥١***-	٠.٤٥***-

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين ابعاد المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وابعاد الإنهاك النفسي لدى عينة الإناث. مما يشير إلى تحقق الفرض الأول بشكل كلي. وتبدو هذه النتيجة منطقية ومتوقعة حيث أن أكثر الدراسات التي بحثت في علاقة المساندة الاجتماعية بمواقف الحياة الضاغطة توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة، لأن زيادة المساندة الاجتماعية المقدمة يُعد عامل رئيسي لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة، ويشير (معتز سيد عبدالله، ٢٠٠١) إلى أن المساندة الاجتماعية تؤدي دورين رئيسيين في حياة الفرد هما: الدور الأول: نمائي حيث أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية ناضجة ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها أفضل من ناحية الصحة النفسية من غيرهم ممن يفقدون هذه العلاقات. الدور الثاني: وقائي حيث تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في تخفيف نتائج الأحداث الضاغطة. كما اشار (علي عبد السلام علي، ٢٠٠٠) إلى أن للمساندة الاجتماعية أهمية في العمل على المساهمة في تخفيف مصادر الضغوط التي تنعكس على مشاعر الفرد وإن المساندة تقلل من مؤثرات الضغوط عن طريق تزويد قدرة الفرد على التكيف معها. كما يرى (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٤) أن للمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين أكان ذلك في الأسرة أو من خارجها تُعد عاملاً هاماً في صحته النفسية، ومن ثم يمكن في ظل غياب أو انخفاض المساندة أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد. ويؤكد (Sharir, et al., 2007) أن المساندة المقدمة من الآخرين كوالدين والأقارب والأصدقاء خلال الأزمات تهدف إلى تمكين الفرد من التعامل الجيد مع المواقف الحياتية الضاغطة. فالمساندة الاجتماعية هي العنصر الأهم في وقاية الأفراد والجماعات من الآثار النفسية المترتبة على أحداث الحياة الضاغطة والكوارث الفاجعة، لأن الكائن الإنساني يواجه في حياته الكثير من المواقف الحياتية التي تتسم بالضغوط وعلى مراحل عمرية مختلفة، ومن ثم فإن المبادرة في تقديمها يُعد ضرورة ملحة ومطلب مهم ينبغي على كل من له علاقة بتقديمه وقت الحاجة أن يبادر بفعله في حينه، وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق لجميع فئات المجتمع وبشكل خاص الشباب. ومن ناحية أخرى فإن المناعة النفسية لها دوراً حيوياً في حياة الفرد وتعتبر من أهم ابعاد مقومات الشخصية حيث أن ارتفاع كفاءة نظام المناعة النفسية لدى الفرد يساعد الفرد على التكيف في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها وارتفاع الكفاءة المهنية وانخفاض الاضطرابات. ويؤكد (Olah, 2002) في هذا الصدد على أن المناعة النفسية نظام متكامل من الابعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط، وتحسن النمو الصحي، وتعمل كموارد لمقاومة الضغوط.

وهكذا يتضح لنا العلاقة الارتباطية العكسية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي والتي تظهر بوضوح من خلال ما اشار إليه (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٢) أنه في حالة غياب المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية تظهر الأعراض الآتية: ارتفاع القابلية للايحاء، فقدان السيطرة، فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف النضج الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الانجاز الشخصي،... وكلها أعراض تشير إلى زملة أعراض الإنهاك النفسي.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث)".

جدول (١٩) نتائج إختبار (ت) في المناعة النفسية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة.

م	الأبعاد الفرعية	عينة الذكور ن=٧٥		عينة الإناث ن=٧٧		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	إتجاه الفرق
		ع	م	ع	م			
١	التفكير الإيجابي	٢٧.١٣	٢.٧٢	١٦.٩٠	٢.٥٨	٣.٧٤	٠.٠٠١	الذكور
٢	الإبداع وحل المشكلات	٢٧.٠١	٢.٣٧	١٧.٠٢	٢.٥٩	٤.٧٨	٠.٠٠١	الذكور
٣	ضبط النفس والإتزان	٢٧.٢١	٢.٣٧	١٩.١٢	٢.٧٩	٨.٧٧	٠.٠٠١	الذكور
٤	الصمود والصلابة النفسية	١٩.٥٩	٣.١٢	١٦.٤٢	١.٨٨	٢.٢٦	٠.٠٠٥	الذكور
٥	فاعلية الذات	١٥.٦٨	٢.٤٧	١٥.٨١	٢.١٥	٠.٣٦	غير دال	
٦	الثقة بالنفس	١٦.٤٩	٢.٥٧	١٤.٦٦	٢.١٥	٤.٧٣	٠.٠٠١	الذكور
٧	التحدي والمثابرة	١٩.٥٩	٣.١٢	١٤.٤٠	٢.٢٩	٣.٦٦	٠.٠٠١	الذكور
٨	المرونة النفسية والتكيف	١٤.٠٩	٢.٥٣	١٤.١٠	٢.١٤	٠.٢٨	غير دال	
٩	التفاؤل	١٦.٣٧	٢.١٤	١٥.٨١	٢.١٥	١.٥٩	غير دال	
١٠	الدرجة الكلية	١٥٣.٥٨	١٢.٤٠	١٥٣.٤٢	١١.٣٢	٠.٨٢	غير دال	

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في جميع الأبعاد الفرعية لاختبار المناعة النفسية في اتجاه عينة الذكور، فيما عدا المقاييس الفرعية التالية: (فاعلية الذات، المرونة النفسية، التفاؤل، الدرجة الكلية)، مما يشير إلى تحقق الفرض الثاني بشكل جزئي.

وتفسر الباحثة ذلك من خلال أنه على الرغم من الضغوط الدراسية والمشكلات الحياتية التي تواجه الطلاب في فترة انتشار فيروس كورونا المستجد إلا أن عدداً منهم يتخطون هذه الظروف ويتفوقون عليها، وهذا بينه ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب الذكور عن الإناث. ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم المناعة النفسية التي تعمل كواقض ما يقابل الفرد من ضغوط، وفي ضوء مكوناتها، حيث يصف (Kagan, 2006 & Mc Kay, et al., 2008) أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه، فالإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. كما أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من ضبط النفس والإتزان والصلابة النفسية والتحكم فإنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة، والتي تشكل نوعاً من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم وضبط النفس والإتزان لا يميلون على تحدي أنفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة.

وإذا اعتبرنا التحصيل الدراسي ومواجهة الضغوط الحياتية والدراسة في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد من الصعوبات التي يعاني منها الطلاب، فإن الطلاب الأكثر مناعة هم الأكثر مقاومة وقدرة على تحمل الظروف القاسية، وبالتالي ينعكس ذلك على تحسن ادائهم في مختلف المستويات. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما اشار إليه (عبدالله سيد جاب الله، ٢٠١٤: ٢٢٥) إلى أن الذكور أكثر قدرة على التوافق مع المواقف الجديدة المتعلقة بالجو الجامعي، وأن الذكور عادة ما يبدؤون في الاستقلال عن الحياة الأسرية مبكرًا مقارنة بالإناث، وبالتالي اتاحة الفرصة لهم في الاستقلال والإندماج في نواحي الانشطة الجامعية، حتى وإن كان يتطلب ذلك البقاء خارج المنزل لأيام طويلة عكس ما يتاح للأنثى وهذا ما يتيح للذكور فرصة اكتساب خبرات وفهم انفسهم وقدراتهم وامكاناتهم وفهم طريقة التعامل مع الآخرين ومهارات التكيف وادارة الضغوط والمزاج العام، مما يساعد على التوافق الجامعي تحت أي ظروف ضاغطة، وفي ضوء قدرة الطالب على تحقيق الانجازات وشعوره بها، حيث يشعر بالتفاؤل والتعبير عنها بسهولة ويسر أكثر من الطالبات، وكذلك للطلاب فرصة أكبر في التعامل مع مواقف الحياة العامة والتعليمية، وبالتالي انجازاتهم متاحة من خلال تلك الفرصة. كما ترى (إبتسام محمود علي، ٢٠٠٨) أن الإناث يستخدمن استراتيجيات للمواجهة تميل إلى التجنب مقارنة بالذكور، لذا ووفقاً لما اشار إليه (Wilson, 2003) فإن النوع كان من بين المتغيرات التي تحدد اساليب المواجهة. حيث كانت الإناث أكثر استخداماً لأساليب المواجهة السلبية بينما اظهر الذكور اساليب مواجهة ايجابية سلوكية. ولعل ما سبق توقعته الباحثة حيث تساهم تقوية المناعة النفسية لدى الطلاب في الحد من التعثر الأكاديمي لديهم وتخفي مشكلاتهم الدراسية، وذلك من خلال توظيف قدراتهم التحصيلية، وتحويل الفشل إلى نجاح، والمحنة إلى منحة، والعمل على التعامل مع جميع اوجه التحسين للفرد ككل، وتعزيز الجوانب الايجابية، والتأكيد على فرص النمو والتطور، ومساعدة الفرد ايضاً على إختيار أساليب التكيف واستراتيجيات المواجهة التي تناسب عناصر الموقف وجوانب القوة لديه.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث)".

جدول (٢٠) نتائج إختبار (ت) في المساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة.

م	الابعاد الفرعية	عينة الذكور ن=٧٥		عينة الإناث ن=٧٧		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	المساندة من قبل الأقران	٣.٩٦	٢١.٣٤	٣.٢٥	٢١.٤٠	٠.٩٥-	ع ٣٠
٢	المساندة من قبل الأسرة	٢.٥١	١٣.٠٥	٣.٠٨	١٣.٥٥	١.١٠-	
٣	الرضا الذاتي عن المساندة	٢.٠٦	١٤.١٤	١.٩٥	١٤.٢٨	٠.٤٢-	
٤	الدرجة الكلية	٦.١٦	٤٨.٤١	٥.٩٠	٤٩.١١	٠.٧١-	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروقاً دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في جميع الابعاد الفرعية لإختبار المساندة الاجتماعية، مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث بشكل كلي. وتفسر الباحثة ذلك في ضوء ما اشارت إليه الأبحاث والدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية التي أكدت على أهمية المساندة الاجتماعية للكائن البشري واحتياجه لها وفي مختلف مراحل حياته، وذلك نظراً لكونها عنصراً هاماً في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وعاملاً فاعلاً في الوقاية من الآثار السلبية للأحداث الحياتية المتنوعة. ويؤيد ذلك ما ذكرته (عواطف صالح، ٢٠٠: ١٨٣) من أن المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد العاديين وعامل من عوامل اشباع حاجاتهم الشخصية والاجتماعية وتساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. كما يؤكد (علي عبد

السلام علي، ٢٠٠٥: ١٦) أن الفرد الذي يتمتع بالمساندة الاجتماعية يصبح شخصاً وثقاً من نفسه و أقل عرضه للضغوط النفسية وأكثر مقاومة للإحباط وقادراً على حل مشكلاته بشكل ايجابي.

كما يوضح (Voux, 1998) أن المساندة الاجتماعية ليست خاصية ثابتة نسبياً لدى الفرد أو البيئة وانما هي عملية ديناميكية معقدة تتضمن التفاعل بين الفرد وشبكة المساندة بما تشتمل عليه من مصادر متعددة مثل الزوج، الزوجة، الأم، الأب، الزملاء، الجيران، وغالباً يجب على الفرد أن يبحث بنشاط عن المساندة من اعضاء شبكة المساندة ويستخدم المساندة الاجتماعية التي تقدم له في اشباع حاجاته. وهذا يتناغم مع ما اشارت إليه الكثير من الأبحاث والدراسات على أن المساندة الاجتماعية عنصر هام من مقومات الحياة الهانئة وذلك عندما يحتاجها الفرد صغيراً أم كبيراً رجلاً أو امرأة، في حالات الأحزان والأفراح، الأمر الذي يعزز من نظرة الفرد إلى ذاته ونظرته إلى الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية بالشكل الايجابي وبالتالي يشعر بالأمن والطمأنينة النفسية ويصبح أكثر اعتماداً على ذاته وأكثر تعاوناً وتفاعلاً مع الآخرين. وعلى الرغم من أن الأبحاث لم تتوصل إلى نتائج دقيقة حيال وجود فروق من عدمها بين الإناث والذكور في ادراك المساندة الاجتماعية وبالتالي لا يمكن القطع بحاجة النساء أكثر من الرجال أو العكس فقد أكدت الدراسات على حاجة النساء أكثر من الرجال للمساندة الاجتماعية مثل دراسة (علي فايد، ١٩٩٨/ إيمان صقر، ٢٠٠١/ منى محمد الجبلي، ٢٠٠٦). الأمر الذي يوجه إلى ضرورة اجراء كثير من الدراسات والأبحاث من أجل التوصل إلى التأكيد هل هناك فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية أم لا. فمتغير الجنس البشري لا يلعب دوراً هاماً في ذلك نظراً للاختلاف في تركيبات المجتمعات السكانية والاجتماعية، والعينات التي أجريت عليها الدراسات وكذلك الاجراءات التي تم إتباعها.

كما أن القائمين على التربية في مؤسسات التنشئة الاجتماعية سواء الأسر أو في المؤسسات التربوية كالمدراس والجامعات يدركون اهمية احتياج الشباب والشابات بقدر المساواة إلى إشباع حاجاتهم من المساندة الاجتماعية وذلك من جميع الأطراف ذات العلاقة، وبالقدر الذي يحتاجونه خاصة مع فاعلية المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغوط الحياتية التي تعترض طريق الشباب والشابات نظير اتصاف هذا العصر بالضغوط وتعدد أدوارها المتنوعة سواء على المستوى النمائي أو الوقائي.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة باختلاف متغير الجنس (الذكور، الإناث)".

جدول (٢١) نتائج إختبار (ت) في الإنهاك النفسي بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة.

م	الأبعاد الفرعية	عينة الذكور ن=٧٥		عينة الإناث ن=٧٧		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	إتجاه الفرق
		ع	م	ع	م			
١	البُعد الفسيولوجي	٢.٨٥	١٨.٣٥	٢.١٨	٢٠.١٨	٤.٤٤	٠.٠٠١	الإناث
٢	البُعد النفسي	٣.٢٤	١٨.١٠	٢.٥٨	٢٠.٠٧	٤.١٤	٠.٠٠١	الإناث
٣	البُعد العقلي	٢.٨٥	١٨.٣٥	٢.٠٢	٢١.٢٨	٢.٠٧	٠.٠٠٥	الإناث
٤	البُعد الإقتصادي	٢.٩٤	١٩.٩٤	٤.٤٤	١٦.٠٥	٦.٣٨	٠.٠٠١	الذكور
٥	الدرجة الكلية	٤.٣٤	٧١.١٥	٨.٤٥	٧٤.٣٤	٥.١٣	٠.٠٠١	الإناث

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في جميع الأبعاد الفرعية لاختبار الإنهاك النفسي في اتجاه عينة الإناث، ما عدا البُعد الاقتصادي في اتجاه عينة الذكور، مما يشير إلى

تحقق الفرض الرابع بشكل كلي. فقد جاءت مؤيدة ومتفقة مع النتائج التي توصل إليها كل من (Pastor&Jedd,1993/ Almeida&Kessler,1998/ Brown,2004/ Daalen,et al.,2005/ Naqvi,et al.,2005/ Berntsson,et al.,2006/ Weckwerth,et al.,2006/ Ahnquist,et al.,2007) وغيرها من الدراسات إلى أن الإناث أكثر شعورًا بالإرهاك النفسي والانفعالي والكرب والقلق والاكتئاب، وأنهن أكثر شكوى من وجود ضعف عام في حالتهم الصحية، وأن الإناث تخبرن بدايات أعراض الكرب النفسي، وتستمر هذه الحالة معهن لأيام تالية، وأن اضطراب الهرمونات لدى الكثيرات منهن لا يؤدي لظهور أعراض الاكتئاب، بل وأعراض القلق واضطراب الطعام أيضاً، والأكثر من هذا أن علاج الاكتئاب لديهن يستمر لفترة طويلة، وأن استجابتهن لمضادات الاكتئاب تكون بطيئة مقارنة بالذكور. أما فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في البعد الاقتصادي في اتجاه عينة الذكور فهي نتيجة مقبولة إلى حد كبير على المستوى النظري فالذكور أكثر حساسية بالضغوط الاقتصادية، فالشباب منهم من يبغون لاعداد حياتهم المستقبلية، والراشدون تقع عليهم مسئولية الأسرة وحياناً الأخوة والأخوات، وأن الأمر ذاته يكون أقل وطأة لدى الإناث إذ يرين أن هناك من يعولهن ويتولى أمورهن. وتخالف هذه النتائج ما وجده (Keith,1993/ Frojd, et al.,2006) إذ تبين لهم أن الإناث أكثر ادراكاً للضغوط الاقتصادية من الذكور، وربما يرجع هذا الاختلاف إلى:

- ضيق المدى العمري لافراد العينة في هذه الدراسة.
- الحالة الاجتماعية لافراد عينة Keith إذ كانت من المسنات وربما يرجع ادراكهن للضغوط الاقتصادية لترملهن واحساسهن بعدم القدرة على التحكم في تلك الضغوط.

كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه (رحيم عبدالله الزبيدي، ٢٠١٢) أن طلبة الجامعة من الإناث لديهم إرهاك نفسي أكثر من الذكور، لأن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط التي لها آثار سلبية تعيق الفرد مما يترتب على ذلك قلة انتاجهن وانسحابهن من العمل. حيث أن الإرهاك النفسي الذي يأتي نتيجة ضغوط الحياة والتعرض للأزمات وأوقات المحن والشدائد يؤثر سلباً في مستوى الطالب وعطاؤه العلمي لما يسببه من تعب وملل وروتين في أداء واجباته، فقد أكدت بعض الدراسات أن الإرهاك النفسي وأعراضه تسبب كثيراً من المعاناة إلى الفرد فيؤدي إلى ضعف إتقانه. لقد استهدف البحث الحالي التعرف على واقع المشكلات التي يعاني منها طلاب وطالبات الجامعات في مصر في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، حيث تعرض الطلاب لتعليق الدراسة وفرض حظر التجوال كانا سبباً رئيساً لشعور هؤلاء الطلاب بالملل والسأم والرتابة بالإضافة إلى الاخبار المخيفة المزعجة التي تتداولها وسائل الاعلام بشأن عداد الاصابات والوفيات التي ساهمت في معاناة الطلاب، علاوة على ما سبق، فكثير من هؤلاء الطلبة يدركون تماماً أن هناك تداعيات اقتصادية ترتبت على تلك الحالة، وقد يعانون منها نتيجة لانخفاض معدل الدخل لأسرهم، لقد بات معظم طلاب وطالبات الجامعة يعيشون حالة من عدم التنفيس الانفعالي الذي كانوا يجدوه مع أصحابهم، فجأة تبدلت الأحوال واصبحوا مطالبين حتى باتخاذ الحيطة وعدم الاقتراب منهم أو مصافحتهم، لقد اصبح طلاب الجامعة أسرى لعدو مجهول هو فيروس كورونا، ومستقبل غير معلوم ابعاده وتداعياته، كل تلك الأمور وغيرها كانت سبباً رئيسياً في معاناتهم من تلك المشكلات النفسية. وقد افادت نتائج البحث الحالي أن الإناث أكثر معاناة من الذكور. فالذكور والإناث يميلون إلى معالجة خسائرهم بطرق مختلفة، الذكور غالباً يتجاهلون المحن والأزمات ويحاولون إيجاد سبباً لصرف انفسهم عن عواطفهم، ويستخدمون مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المشتتة لتفكير الحزن، (Sprecher& Hatfield,1987) أما الإناث فيملن في كثير من الاحيان إلى اجترار مشاكلهن محاولين بذلك تحديد ما إذا كن مسئولات عن الخسائر أم لا، ويجاهدون دوماً إلى تحديد ما حدث بالضبط واسفر عن الخسارة، بالإضافة إلى ذلك،

فالإناث ميالات لطلب المساعدة من الآخرين ومناقشة احزانهم في محاولة لحل مشكلة الحزن والتوتر والخسارة الناجمة (Sprecher, 1989).

توصيات ومقترحات: في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

* ضرورة تحفيز الطلاب على ممارسة التفكير الايجابي والاهتمام بتضمين ابعاد المناعة النفسية ضمن برامج اعداد الطالب الجامعي من خلال الدورات التدريبية والمعسكرات بشكل علمي وعملي.
* ضرورة تقديم برامج ارشادية لتعليم الطلاب وتدريبهم على كيفية مواجهة الضغوط النفسية مما يزيد من المناعة النفسية لديهم.

* العمل على تقديم المساندة الاجتماعية لطلاب وطالبات الجامعة من خلال تقديم البرامج المعززة من فاعليتها وفي كل التخصصات الدراسية.

* العمل على تقديم المساعدة الارشادية اللازمة للطالبات اللاتي يعانين من سيادة بعض المشاعر الانفعالية بما يساعد على زيادة ثقتهن في أنفسهن، وتنمية قدراتهم في مواجهة شتى المواقف الحياتية الضاغطة.
* تصميم البرامج الارشادية على المستويات النمائية والوقائية والعلاجية والتي تبرز دور المساندة الاجتماعية في التقليل من آثار الضغوط الحياتية.

* ينبغي على الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية التركيز في الفترة الحالية على دراسات برامجية ارشادية وعلاجية لطلاب وطالبات الجامعة، وأن تركز اقسام الصحة النفسية مجهوداتها البحثية في الحد من المشكلات والآثار الناجمة عن فيروس كورونا.

قائمة المراجع:

- ١- إيتسام محمود علي (٢٠٠٨). *العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة دكتوراة. كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ٢- أحمد الشيخ علي (٢٠١٤). *مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي*. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٤(١٠)، ٤١١-٤٣٠.
- ٣- أمال إبراهيم الفقي، محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠). *المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا المستجد Covid-19*. *المجلة التربوية*، العدد ٧٤- يوليو ٢٠٢٠.
- ٤- أميمة مصطفى (٢٠٢٠). *دليل الوقاية من فيروس كوفيد-١٩ للموظفين وأماكن العمل*. (مترجم: إعداد: مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو- الصين). القاهرة: بيت الحكمة للإستثمارات الثقافية.
- ٥- إيمان صقر (٢٠٠١). *النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الإجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والإكتئاب لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٦- إيمان محمد حسنين (٢٠١٣). *تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والإجتماع*. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية، ٣(٤٢)، ٦٣-١١.
- ٧- جبار العكيلي (٢٠١٧). *المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذات والعمور*. رابطة التربويين العرب، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.
- ٨- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤). *النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية: مراجعة نقدية*. القاهرة، دار الغريب.

- ٩- حسين على فايد (١٩٩٨). الدور الدينامي للمساعدة الإجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتئابية. *مجلة دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين، العدد ٢.
- ١٠- خضر أبو زيد (٢٠٠٢). الإحترق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، ١٢(٢)، جامعة دمشق، سوريا.
- ١١- رحيم عبدالله الزبيدي (٢٠١٢). الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية*. العدد ٧٦.
- ١٢- رولا الشريف (٢٠١٦). *فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مرافقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤)*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٣- ريهام عصام الدين خطاب (٢٠١٨). *أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية*. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ١٤- سناء عاشة (٢٠١٣). إسهامات المساعدة الإجتماعية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى المعيلات والمتزوجات وغير المتزوجات من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٥١، ٦٨٥ - ٧٤٠.
- ١٥- عبد الرحمن الليلي، عبد الرحيم إسماعيل، فتحي أبو ناصر، رفدان القحطاني (٢٠٢٠). التعليم عن بُعد كاستجابة للأزمات: حالة الكورونا في الدول العربية. *المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)*، تحت الطبع.
- ١٦- عبد الرحمن عبد الوهاب علي (٢٠١٦). المشكلات النفسية لدى شباب الجامعة في عدن. *مجلة شئون إجتماعية*، جمعية الإجتتماعيين في الشارقة، ٣٣(١٣٢)، ٣٥-٧٠.
- ١٧- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢). *إتجاهات معاصرة في علم النفس*. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٨- عبدالله سيد جاب الله (٢٠١٤). التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والتخصص الدراسي. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية، ٥٣، ٢٢٧-٢٦٢.
- ١٩- عبير أحمد الوفا (٢٠١٨). ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥٣، ٢٩-٨٨.
- ٢٠- عصام زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية (مفهومها- أبعادها- قياسها). *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٨١٢-٨٨٢.
- ٢١- عصمت صابر أحمد (٢٠٠٣). *صراع الدور وعلاقته بالإحترق النفسي لدى معلمي التربية الفكرية*. رسالة ماجستير، كلية التربية. جامعة أسيوط.
- ٢٢- علي عبد السلام علي (٢٠٠٠). المساعدة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. *مجلة علم النفس*، ٥٣، ٦-٢٢. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٢٣- علي عبد السلام علي (٢٠٠٥). *المساعدة الإجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٤- عواطف صالح (٢٠٠٢). العزلة الإجتماعية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية والمساعدة الإجتماعية لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية بينها*، ١٢(٥٣)، ١٧٩-٢٢٩.

- ٢٥- عويد السلطان المشعان (٢٠٠١). مصادر الضغوط في العمل: دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. *مجلة جامعة الملك سعود*، ١(١٣)، ٦٢-١٠٣.
- ٢٦- فاطمة دياب (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. *مجلة الباحث*، ٢٧، ٤١٥-٤٣١.
- ٢٧- فضيلة عرفات السبعوي (٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. *مجلة كلية التربية، جامعة الموصل*، (٢٨)، ١-٢٠.
- ٢٨- فوقيه محمد راضي (٢٠١٣). إدارة الصف وعلاقتها بالشعور بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٢(٢١)، ٢٠٤-٢٤٧.
- ٢٩- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ٣٠- ماهر موسى مصطفى (٢٠١٣). *الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- ٣١- محمد عبد الرحمن (١٩٩٤). *المساندة الإجتماعية والصحة النفسية*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٢- مروان إبراهيم (٢٠٠٢). *علم النفس الإكلينيكي*. الرياض، دار المريخ.
- ٣٣- مريم عبد القادر العيساوي (٢٠١٧). علاقة المساندة الإجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ٣(١٨)، ٣٦١-٣٨٣.
- ٣٤- معتز سيد عبدالله (٢٠٠١). الإيثار والثقة والمساندة الإجتماعية كعوامل أساسية في دافعية الأفراد للانضمام للجماعة. *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب*، القاهرة، ٩٨، ٧٥-١٣٣.
- ٣٥- منى محمد الجبلي (٢٠٠٦). *المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب كلية الطب*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة صنعاء: اليمن.
- ٣٦- نادية محمد الأعجم (٢٠١٣). *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
- ٣٧- نادية محمد رزوقي (٢٠١٣). *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
- ٣٨- نهلة متولي السيد (١٩٩٧). *الإنهاك النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية*. رسالة دكتوراة، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.
- ٣٩- هناء أحمد شويخ (٢٠١٢). *علم النفس الصحي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 40- Ahnquist,J.,Fredlund,P.,and Wamala,S.,P.,(2007). Is Cumulative Exposure to economic hardships more hazardous to Women's health than men's? a 16- year Follow- up study of the Swedish Survey of Living Conditions, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61, 331-336.
- 41- Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kádár, A., Enikő, T., & Lukács-Márton, R., (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1), 103-123.
- 42- Almeida,D., M.,& Kessler,R.,C., (1998). Every Stressors and gender Differences in daily distress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680.
- 43- Baberjee,D., (2020). The Covid-19 out break: Crucial Role the Psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, DOI: <http://doi.org/10.1/j.aip.20.4>.

- 44- Baker, J. A., Bridger, R & Evans, K., (2018). Models of underachievement among gifted! Preadolescents: The role of personal, family, and school factors. *Gifted Child Quarterly*, 42, 5 -14.
- 45- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. London: Littlefield Publishers.
- 46- Bergman, C.,S., Pedersen, N.,L., & Mc Clean, G.,e., (2008). Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being. *Psychology and Aging* .6 (4). 640-646.
- 47- Berntsson,L.,Lundberg,L.,(2006).Gender Differences in work- home interplay and Symptom Perception among Swedish White- Collar Employees,*Journal of epidemiology and Community Health*,60, 1070-1076.
- 48- BrownJ., Hill,T.,D., (2004). Every day Life for black American adults, *Western Journal of Nursing Research*, 26(5), 499-514.
- 49- Chan, J. et al., (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*. 395, 514-523.
- 50- COVID-19 Resource Centre (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak.
- 51- Coyne, J., and Downey, G., (2001). Social Factors and Psychopathology, Stress, Social Support and Coping Processes, *Annual Review of Psychology*, 42, 401-429.
- 52- Daalen,G.,Sanders,K., and Willemsont,T.,(2005). Sources of Social Support as Perdictors of Health, Psychological Well- being and Life Satisfaction among Dutch male and Female dual- earners, *Women Health*, 41(2), 43-62.
- 53- Dong, L. and Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerg Infect Dis*, 2020 Mar 23;26 (7).
- 54- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1 – 2), 36 - 47.
- 55- Durma, B., and Mark, W., (2009). Marriage and stress coping Among Female College Students. *Psychological Reports*, 85(2), 438-447.
- 56- Elizabeth, J., & Robert, H., A., (2017). Type- AB. Behavior Social Isolation and Life stress in college Students, *Psychological association*, 54(2), 23-26.
- 57- Etizon, D., & Westman, M., (2014). Social Support and Sense of Control as Moderators of the Stress- burnout relationship in military careers. *Journal of Social behavior and Personality*, 9(4), 639-650.
- 58- Frojd, M., Pelkonen, M., Phalen, B., & Heino- Kaltialo, R., (2006). Perceived Financial difficulties and maladjustment outcome in adolescence, *the European Journal of Public Health*, 16(5), 542-548.
- 59- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P. (2008). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.
- 60- Golembewski, R., (2007). Some Effects of multipie Interventuons on Burnout and Work Site Futures. *Journal Applied Behavior*, 23(2), 295-313.
- 61- Gombor, A., (2009): *Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: Demographic variables, work-related factors, social support, personality and life satisfaction as determinants of burnout*. Ph.D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest, Hungary.
- 62- Hakanen, J., Bakker,B., Schaufeli,B.,(2006). Burnout and work Engagement among teachers. *Journal of School Psychology*. 43,496.

- 63- Haskett, M., E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (2006). Diversity in adjustment of maltreated children: Factors associated with resilient functioning. *Clinical Psychology Review*, 26, 796–812. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9).
- 64- Hui-Jen, Y., (2019). *Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical –vocational colleges*. 24, 283-301.
- 65- Imhonde, O., Henry, Igboanusi, O., C.,(2008). Influence of Social Support, duration of illness and age on Quality of life among breast cancer patients . IFE psychologia: *An International Journal*. 16(2), 91-100.
- 66- Kabasa, Suanne C. & Mark C., Puccett, (2002). Personality and social resources in stress resistance, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(11), 839-850.
- 67- Kagan, H. (2006): *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Indiana: AuthorHouse.
- 68- Keiht,M., (1993). Gender, Financial Strain and Psychological distress among older adults, *Research on Aging*, 15(2), 123-147.
- 69- Lefour, H., Martin, R., A., and Saleh, W., E.,(2014). Locus of control and Social Support: Interactive Moderators of stress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 379-389.
- 70- Lent , R . W . , Singley , D . , Show , H . , Gaimor , K . , Brenner , B . R . , Trestman.(2017) : Social Cognitive Predictors of Domain and life Satisfaction : Exploring The Theoretical Precursors of Subjective will _ Being . *Journal of counseling psychology* .52, 441-501.
- 71- Linden, D., Keigsers, G., Eling,P., Schaijk,R., (2005). Work Stress and attentional difficulties: an initial study on burnout and cognitive Failres. *Work and Stress*, 19(1), 23-36.
- 72- Maslash, C., and Jackson, S., (2018). *The Maslash Burnout Inventory*. Pale Alto, CA: Consulting Psychologists press.
- 73- McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
- 74- Naqvi,T.,Z., Naqvi, S., S., and Merz, C., N., (2005). Gender Differences in the Link between depression and Cardiovascular disease, *Psychosomatic Medicine*, 67, 515- 518.
- 75- Olah, A; Nagy, H & Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC-Empirical Text and Culture Research*, 4, 102 - 108.
- 76- Pastore, D.,L.,& Judd,M.,R.,(1993). Gender Differences in burnout among Coaches of Women's athletic Teams at 2- year Colleges, *Sociology of Sport Journal*, 10(2), 205-212.
- 77- Petersenn, Dana M. (2009). Social capital, social support, and quality of life. among long-term breast cancer survivors. *UDissertation Abstracts International V. 69U(10-B)*, 6049.
- 78- Rachman, S., J., (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2- 8.
- 79- Ross and Cohen, S., C., (2014). 20 Sex roles and Social Support as moderators of life stress adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 570-585.
- 80- Rousta M., and Gholamreza, T., (2012). The Effect of Social Support on Self- Esteem. *Journal of basic and Applied Scientific Research*, 2(11), 38-79.
- 81- Seery, M., D., (2011). A study of resilience and social Problem Solving in urban Indian Adolescents. *The International journal of Indian Psychology*, 2(3), 70-85.
- 82- Sharir D., Tanasescu M., Turbow D. & Maman Y. (2007) Social Support and Quality of Life among Psychiatric Patients in Residential Homes. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 11U (1) 85.
- 83- Sprecher, S. & Hatfield, E. (1987). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9, 383-410.

- 84- Sprecher, S. (1989). Expected impact of sex-related events on dating relationships. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 2, 77-92.
- 85- Stack,C., Parrila, P., and Torppa, M., (2014). Using a Multidimensional Measure of Resilience to Explain Life Satisfaction and Academic Achievement of Adults with reading Difficulties. *Journal of Learning disabilities*. Accepted for Publishing Electronic Publication.
- 86- Swanson,J., Valiente, C., Lemery, K., and Obrien, T.,(2011). Educational Resilience: the Relationship between School Protective Factors and Students Achievement. *Journal of Early Adolescence*, 31(4), 548-576.
- 87- Turner, R., and Marino, F., (2004). Social Support and Social Structure: a descriptive epidemiology. *Journal of health and Social behavior*, 35, 193-212.
- 88- Velavan,A., and Meyer,C.,(2020). *The Covid-19 epidemic: Tropical medicine and International health*: TM&IH.
- 89- Viswanath, A., and Monga,P.,(2020). Working through the Covid-19 out break: Rapid review and ercommendations for MSK and allied health personal. *Journal of Clinical orthopaedics and Trauma*. DOI: <http://doi.org/10.116/jj14>.
- 90- Voux,A.,(1988). *Social Support: theory. Research and Intervention*, New york. Praeger.
- 91- Voux. A., (1998). *Social Support: theory. Research and Intervention*. Newyork, Praeger.
- 92- Weck.A.,C., and Flyn,D.,M.,(2006). Effect of Sex on Perceived Support and burnout in University Students, *College Students Journal*, 40(2), 237-249.
- 93- Wilson, C., (2003): Stress, social support, coping and health in sample children. *Dissertation Abstract international*, 51 (A-1), 810.
- 94- Wilson, T., and Gilbert, D., (2005). Affective Forecating Knowing what to want. *American Psychological Society*, 14(3), 131-143.www.thelancet.com/psychiatry Vol 7 April 2020.
- 95- Zgueb, Y., Bourgou, S., Neffeti, A., Amamou, B., Masmoudi, J., Ghebby, H., Somrani N., & Bouasker, A. (2020). Psychological Crisis Intervention Response to the COVID 04 Pandemic: A Tunisian Centralised Protocol. *Psychiatry Research*, 084, 113042.
- 96- Zhai, Y., and Du, X., (2020). Mental Health care for International chinese students affected by the Covid-19 out break. *The lancet psychiatry*, 7,(4 April), 22.