DOI: https://doi.org/10.54809/jkss.vi1.59

Copyright © Open access article with CC BY-NC-ND 4.0

المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الأجتماعية ورضا الحياة لدى خريجي الجامعة في مدينة السليمانية

م.د. هەناو حسن محمد خان

قسم الكيمياء-كلية التربية -جامعة سليمانية

Hanaw.Mohammed@univsul.edu.iq

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة لدى خريجي الجامعة ككل وبحسب الجنس والإختصاص، وايضاً التعرف على وجود علاقة بين المتغيرات لدى خريجي الجامعة في مدينة السليمانية ، وتكونت العينة من (٣٦٠) فرداً من الخريجين العاطلين عن العمل من جامعة السليمانية، ومن اجل تحقيق الأهداف قامت الباحثة بإعداد مقياس لقياس المناعة النفسية، واعتمدت على مقياس (Zimet&Dahlem,١٩٨٨) لقياس المساندة الإجتماعية ، ولقياس رضا الحياة إعتمدت على مقياس معد من قبل (الدقوسي، ١٩٩٦)، وبعد معالجة المعلومات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، اشار النتائج الى مستوى متوسط من المناعة النفسية ومستوى عال لكل من المساندة الإجتماعية و رضا الحياة لدى خريجي الجامعة، وعدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية ورضا الحياة حسب الجنس والإختصاص، و وجود فروق في مستوى المساندة الإجتماعية حسب الجنس لصاح الأناث وحسب الإختصاص لصالح الاختصاص الإنساني . وبنسبة العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات اظهرت النتائج وجود علاقات إرتباطية موجبة بين المتغيرات الثلاثة .

الكلمات المفتاحية : المناعة النفسية، المساندة الإجتماعية ، رضا الحياة .

Recieved: 30/1/2022
Accepted: 28/2/2022

E-ISSN: 2790525-X
P-ISSN: 27905268

(تعريف البحث)

مشكلة البحث والحاجة اليه :

يعتبر التخرج من الجامعة من اهم المراحل الأنتقالية في حياة الأنسان ، فهو ينتقل من مرحلة الإعتماد على الغير الى مرحلة الإعتماد على النفس بعد انهاء المرحلة الدراسية التي تدوم على الأقل (١٦) عاماً حيث يتربى فيه من النواحي العلمية والسلوكية والمهنية كي يكون جاهزاً في مواجهة الحياة بكل مواقفها المختلفة وقادراً على تحمل المسؤلية. وفترة ما بعد التخرج تعد واحدة من افضل الفترات الزمنية التي قد تشكل ملامح شخصية الطالب ومستقبله فيما بعد، وذلك لآنه من المفترض أن تكون بداية لكل ما هو مؤثر وفعال في الحياة العلمية والعملية والإجتماعية والمادية للفرد. ولكن هناك الكثير من الضغوط والحالات السلبية التي تواجه الشباب بعد فترةٍ من التخرج ، فعلى سبيل المثال صعوبة البحث عن العمل تعتبر من اكبر المشكلات التي تعترض الكثير من الشباب في مختلف دول العالم وبالأخص العراق و اقليم كردستان بسبب الأزمات المتتالية التي يعاني منها المجتمع ، والتي أثرت سلباً على المواطنين وخصوصاً الشباب حيث يشعرون بالقلق وملل الأنتظار وهم يأملون الحصول على الوظيفة أو فرص العمل يلائم تخصصاتهم الجامعية . ولا شك أن ذلك ربما سيؤدي الى العديد من الإضطرابات النفسية والإجتماعية عندهم كالعزلة والوحدة والشعور بالأغتراب وفقدان الثقة بالنفس وبالتالي الى عدم التوافق الشخصي والأجتماعي .

ولاشك ان من اهم وظائف الجامعة كمؤسسة علمية و تربوية هو تعليم وتثقيف الطلاب واعدادهم في مجالات وخبرات مختلفة حتى يتمكنوا من العثور على واجباتهم وأدوارهم ضمن إطار المجتمع. لذلك فمن الضروري ان تقوم الجامعة بمتابعة خريجيهم بعد انهاء الدراسة، حتى يكونوا على دراية بالأوضاع الإيجابية أو السلبية التي تواجههم ومدى قدرتهم على التحكم و تجنب الصعوبات. ولتحقيق هذا يعد البحث العلمي من افضل الطرق التي تساعدنا الى التنبؤ والتحكم وبناء تخطيط جيد للمستقبل. ومن هذا السياق ادركت الباحثة بضرورة دراسة هذه الشريحة لأيجاد وتحديد المصادر التي تساعد الفرد في مقاومة هذه الأزمات لكي يستطيع عن طريقها البقاء اصحاء على الرغم من الظروف المضادة أو الضاغطة. وكان من بين المتغيرات التي لقيت اهتمام الباحثة (المناعة النفسية والمساندة الأجتماعية و رضا الحياة)، فالإهتمام بدراسة تلك الأساليب لحل المشكلات والتعامل او المواجهة مع مواقف الحياة الضاغطة والتصدي لها والتدريب عليها يعد هدفاً من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد .

ويعد كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ورضا الحياة من ضمن التوجهات الإيجابية في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بهم في الآونة الأخيرة لأن وجودهم دلالة على صحة النفسية والجسمية للفرد. وتعد المناعة النفسية عاملا رئيسيا ومهما في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، لأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، وما يتعرض له من الضغوط يؤثرفي الجانبين، (الأعجم وعلي ،٢٠١٣،ص ع). وتعد المناعة النفسية(psychological Immunity) بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وتعمل على صقل التفكير وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة، حيث ان المناعة لها تأثير كثير على اعتقاد الفرد لقدراته و درجة صموده امام التحديات (دانيال ،٢٠٠٤، ص٢٢٦-٢٢٧) وتحافظ على التوازن بين الفرد وبيئته المادية والإجتماعية، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الفرد على المواجهة وحل المشكلات مع المحافظة على الثبات الإنفعالي و إمتلاك البدائل والإستفادة من الخبرات السابقة في كل مرة، وهذا مما يحفظ الفرد ككيان كلي مقيد بصحته النفسية و سلامته الجسدية (العمري، ٢٠٢١،ص أ).

ويؤكد الباحثون ان المساندة الإجتماعية (الدعم النفسي -Social Support) يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في تخفيف

الآثار الناتجة عن مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة ، ويزداد احتمال التعرض لهذه الضغوط كلما نقص مقدار المساندة الإجتماعية ، كما انها تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد. (الشناوي ومحمد،١٩٩٤،ص٦٢) واكدت نتائج كل من روس و كوهين (Roos & Cohen)على اهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الإجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للضغوط النفسية (هوارية،٢٠١٤،ص١٠) ويذكر كل من فولينى وبيدرسن(٢٠٠٢) أن المساندة الاجتماعية مهمة للشباب، و ان الاسرة والبيئة الإجتماعية تعد المصدر الرئيسي و المحفز المهم لإلهام الشباب لتطوير الهويات المفعمة بالأمل في توجهاتهم المستقبلية، وأشارت نتائج دراسات ماناغو وتايلوروجرينفيلد،(٢٠١٢ (Greenfield & Taylor, Manago.إلى أن المساندة الجتماعية ضرورية لتطوير االإستقلالية والهويات الذاتية (p٣١٤,١٩٩٨,Arentt) (P٤٧٣,٢٠٠٠,Arentt). ولهذا حظيت المساندة الإجتماعية او ما يسمى بالدعم النفسي (Social Support) اهتماما كبيراً من الباحثين فنشر كابلن (١٩٧٤, Caplan) في دراسته تصنيفاً متنوعاً من المساعدة والتعاون التي تقدم من قبل الاسرة والاصدقاء والجيران وآلاخرين إلى الفرد، وهي أحد المتغيرات الايجابية التي لها دورٌ فاعل في حياة الفرد من خلال حمايته من الضغوط الحياة اليومية، وتزويده بالخبرات والمعارف والمهارات بشكل كبير، وإمداده بالتشجيع والتغذية الراجعة الايجابية، ومنحه المزيد من الثقة والشعور بالرضا ودعم الجوانب الايجابية (الحلبي،٢٠٢٠،ص٤٢٠).

كما لقي مفهوم الرضا عن الحياة(Life Satisfaction) اهتماماً كثيراً لدى الباحثين في مجال علم النفس باعتباره مؤشرا كبيرا ومهما للتكيف والصحة النفسية، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر واحدا من المشكلات الخطيرة في حياة الفرد حيث تترتب عليه مشكلات نفسية أخرى (عبد المقصود، ٢٠٠٣، ص٣)، إن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. ويتضمن ذلك عددا من الصفات أهمها؛ الاستبشار، والتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها (الدسوقي، ١٩٩٩م، ص٢) ولذلك الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤدي دورا مهماً في تحقيق سعادة الفرد وشعوره بالرضا عن الحياة التي يحياها.(Rice, R., et al., ١٩٨٠, p. ٣٨) كذلك يعرف الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، فهو يكون متوافقا مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله، متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية ومتفائلا بما ينتظره من مستقبل مسيطرا على بيئته فهو صاحب القرار وقادر على تحقيق أهدافه (عبدالمقصود، ٢٠٠٣، ص٤)

ولأهمية كل من المتغيرات المذكورة في حياة الآنسان و صحته النفسية وبهدف الوصول الى شخصيات سليمة ومنسجمة ونشيطة والاستعمال طاقات الإيجابية للبناء وتقدم المجتمع . لذا يتبلور مشكلة البحث الحالي والحاجة اليه بدراسة المساندة الإجتماعية و المناعة النفسية ورضا الحياة وإيجاد طبيعة العلاقة بينهم لدى الخريجي الجامعي الذين يعدون شريحة واسعة ومهمة في واقع مجتمعنا الحالي.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

مستوى المناعة النفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة لدى عينة البحث ككل .

مستوى المناعة النفسية والمساندة الأجتماعية و رضا الحياة لدى عينة البحث بحسب متغير الجنس (الذكور والإناث).

مستوى المناعة النفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة لدى عينة البحث بحسب متغير الإختصاص العلمي (علمي - انساني)

التعرف الى وجود طبيعة العلاقة بين المساندة الأجتماعية والمناعة النفسية ورضا الحياة لدى عينة البحث ككل.

حدود البحث :

يتضمن حدود البحث خريجي جامعة السليمانية للسنة الدراسية (٢٠١٩-٢٠٢٠) العاطلين عن العمل.

تحديد المصطلحات :

أولا : المناعة النفسية (Psychological Immunity) :

تعريف (اولاه،Olah) ٢٠٠٥: نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والإنفعالية والإجتماعية والبيئية ، التي يجب أن توفر مناعة ضد الإجهاد وتعزز النمو الصحي و تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والضغوط النفسة والجسمية التي تواجهه (P٣١,٢٠٠٥,Olah).

تعريف (ويلسون,wilsson) ٢٠٠١ : الدفاعات النفسية التي تبرر للمعلومات السلبية و تسويته بطريقة يحسن من اثارها كي يجعل الفرد ان يشعر بالإرتياح من خلال تغيير واعادة تفسير المعلومات وتجاهل السلبيات . (ويلسون،٢٠٠١،ص٧٧)

التعريف النظري للباحثة : وهي قدرة الفرد للصمود ومقاومته أمام الضغوط التي يواجهها في حياته من اجل حماية التوازن النفسي و تحقيق التوافق.

التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الخريج في قياس المناعة النفسية المستخدمة في هذا البحث.

ثانياً : المساندة الأجتماعية (Social Support) :

تعريف (كابلانCaplan) ١٩٨١:انها تلك العلاقات القامة بين الفرد والاخرين والذين يقومون بمساعدة الفرد لكي يتعامل مع مشكلاته والمواقف الضاغطة بفعالية ويشاركونه في النواحي المادية والمعنوية وإعطاء النصائح المفيدة (p٤١٣,١٩٨١,Caplan) .

تعريف (زمت و داهلم Zimet&Dehlam)١٩٨٨: المساعدة والدعم المعنوي والإجتماعي والمادي الذي يحصل عليه الفرد من خلال تواصله مع الأسرة والأصدقاء والأقرباء و المؤسسات الإجتماعية (P٣٢,١٩٨٨,Zimet&Dahlem).

تعريف (ساراسون و اخرون Sarason &all)١٩٩٠ : مدى وجود او توافر أشخاص يمكن للفرد ان يثق فيهم ، ويعتقد انه في وسعهم ان يعتنوا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة (فايد،١٩٩٨،ص١٦١).

التعريف النظري للباحثة : تبنى الباحثة تعريف(١٩٨٨,Zimet&Dehlam) للمساندة الإجتماعية حيث اعتمدت المقياس ذاته في الدراسة الحالية التي اعداه صاحبا التعريف.

التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الخريج في قياس المساندة الإجتماعية المستخدمة في هذا البحث.

ثالثاً: رضا الحياة (Life Satisfaction):

تعريف (رايف – Ruff) ١٩٩٠ : تقييمات الفرد حول ذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور المتواصلين ونظرته الى الحياة بأن لها مغزى وغرضاً ومشاركته في علاقات ذات جودة مع الآخرين وقدرته على التعامل بفعالية مع العالم المحيط به وشعوره بأستقلالية وتقبل عام للذات (P٢٥٠,١٩٩٠,Ruff&Marshall)

الدقوسي، ١٩٩٦ :شعور الفرد بالسعادة والقناعة بحياته ومستوى معيشته والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والشعور الدائم بالطمأنينة والإستقرار النفسي والتقدير الإجتماعي (الدقوسي،١٩٩٦،ص٢٤).

تعريف كيم ٢٠٠١ : اعتقاد الفرد في اطاره الإيجابي بأنه يستطيع ان يحقق اهدافه في الحياة (P٢٤,٢٠٠١,Kim)

التعريف النظري للباحثة: تبنى الباحثة تعريف (الدقوسي،١٩٩٦) لرضا الحياة حيث اعتمد المقياس ذاته في الدراسة الحالية الذي اعده صاحب التعريف.

التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الخريج في مقياس رضا الحياة المستخدم في هذا البحث.

(الجانب النظري للبحث ودراسات السابقة)

أولا : المناعة النفسية :

يمتلك الفرد نظاماً مناعياً نفسياً ، الذي من شأنه ان يجعل الفرد أكثر قدرة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والتحديات في حياته اليومية . و يوجد مناعة النفسية لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على التوازن والصحة النفسية و الجسدية .(عمر،٢٠٢١،ص٧٠). ويقسم (مرسي، ٢٠٠٠) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية الى ثلاثة أنواع هي :

١-مناعة نفسية طبيعية : وهي موجودة لدى الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، وهي مناعة ضد الصدمات والازمات والقدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعوبات وضبط الذات.

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

٣-مناعة النفسية مكتسبة صناعية: وهي تشبه المناعة النفسية الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد اضعافها للتقليل من خطورتها وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة . فكذلك المناعة النفسية مكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل ، مع تدريبيه على التحكم في انفعالاته وافكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب ، واحلال افكار ايجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها . (مرسي ، ٢٠٠٠،ص٩٦-٩٧) .

الإتجاهات النظرية حول المناعة النفسية :

وجهة نظر اولاه «Olah»

نشأت نظرية «اولاه» للمناعة النفسية من خلال الإستناد إلى مجموعة من الأبعاد وهي: المعرفية و السلوكية و الإنفعالية و الإجتماعية و الدافعية و الشخصية و البيئية و النفسية، حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي، و كذلك تؤدي وظيفة المقاومة و الحصانة.

والغرض من دمج هذه الأبعاد لتشكيل منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة، وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية، حيث أن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة ومعقدة ومتشابكة، ومن الصعب عليه أن تعتمد فقط على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية و تحمي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد و المصائب و المحن، و كذلك الأحداث و المواقف الصادمة و الضاغطة بكافة أنواعها التي تستنزف الطاقة و القوة والمقاومة النفسية. (p٤٢,١٩٩٦,Olah).

وقد أشارت نظرية اولاه إلى أن المناعة النفسية تتكون من ٣ مجالات رئيسية و ١٦ مكونا فرعيا و هي:

المجال الأول: محور الإعتقاد، ويتألف من: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة والتماسك والنمو الذاتي.

المجال الثاني: المحور التنفيذي والخلاف الرقابي، و يتألف من: التوجه نحو التحدي، والتغيير، والرقابة الإجتماعية،

وتوجه الفرد نحو الهدف، والمفهوم الذاتي المبدع، وقدرة الفرد على حل المشكلات، والتأثير الذاتي (الفعالية الذاتية)، والتحشيد الإجتماعي، وقدرة الخلط الإجتماعي.

المجال الثالث: محور تنظيم الذات، التزامن أو التماشي، والسيطرة على الإندفاع، والسيطرة العاطفية، وسيطرة الفرد على الغضب. (P٣٩,٢٠٠٩,Olah)

وجهة نظر كاجان «kagan» ٢٠٠٦

ان نظام المناعة النفسية يعمل كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة والعلاقات والأحداث والمواجهات اليومية، من خلال رسائل ومشاعر العاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها و لكنها تنتج ردود أفعال و ذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني و التي تظهر مشاعر الخوف و القلق والهياج النفسي يثير التعرض لخطر و تهديد. ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء إنشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل إنعكاسي، و هنا فأن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته و يجعل الفرد يدرك النتائج و يسمح بتقييم ردود الأفعال و تنتج إستجابات عاطفية إضافية مثل:(الحرج، الإنزعاج، العجز، أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه ايضاً وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم و يصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية. (P٨.٢٠١٩, Elizabezh).

جهة نظر جيلبرت «Gilbret» ١٩٩٨

إن التوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية، تعتبر هامة وخاطئة، من حيث شدتها ومدتها، فبعض التوقعات قد تكون صائبة، و لكن البعض قد يكون مبالغ به، حيث يعتمد ذلك على تفسيره بدقة وتكافؤ لشدة الأحداث المستقبلي والذي يشكل قاعدة إتخاذ القرارات والحالة الوجدانية. فالأحداث القوية ستحمل نتائج وجدانية عالية، و لكن الناس لا يعي بذلك، فيبالغون في توقعات الإيجابية لآثار الأحداث، وفق ما يسمى «النزعة الثابتة في توقع الأثر» وإتفق معها في هذا الطرح ابلسون «Abelson»(٢٠٠٤) الذي إعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات، حيث أشارت جيلبيرت إلى بعض الميكانيزمات الدفاع : التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الإستنتاج الدفاعي، الخيالات والأوهام الإيجابية، والنزعة الذاتية، والخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات- وهي بعض المصطلحات التي إستخدمها الباحثون لوصف إستراتيجيات و آليات نظام المناعة النفسية. فعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه إستجابات عالية و أحياناً متطرفة كأثر للحدث و لكن مع مرور الوقت و بعد إستيعاب الحدث و مواصلة الحياة، تبدأ عمليات لاواعية معاكسة لتقليل و إلغاء الإستجابات المتطرفة التي ظهرت كإستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبة لدى الفرد و التي تعتبر أحد أهم ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل، تجاهل، إعادة بناء المعلومات) لتحسين خبرتهم اثناء مرورهم بعاطفة سلبية، و كذلك للإستعانة بإستراتيجيات (الحد من التنافر، إستنتاج الدوافع، النزعة الذاتية، تعزيز الذات، الخيالات و الأوهام الإيجابية) كما أن الفرد لا يعي هذه الآليات خوفاً من إنكاره لها وفق طبيعته الثابتة فهو يتوقع الأسوء. (٦٣٥-٦١٧-p٧٥,١٩٩٨,Gilbert).

حسب وجهة نظر كانون والتر «Canon Walter»

تعد النظرية المسماة بنظرية «المواجهة أو الهرب» (Fight-or-flight) من أوائل النظريات التي إعتمدت على

العوامل البيوكيميائية في تفسير الضغوط، إذ يرى أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجهدون لمقاومتها أو يهربون بعيداً عنها، و تظهر عليهم عدد من التغيرات التي تهيء الفرد للمقاومة أو الهرب كإرتفاع ضغط الدم و زيادة ضربات القلب و سرعة التنفس و يحدث ذلك عن طريق جهاز عصبي يغذي جميع الأحشاء الداخلية للإنسان و هو الجهاز العصبي الذاتي بشقيه (السمبثاوي و الباراسمبثاوي) فتثار الغدة الكضرية لإفراز هرمون الأدرنالين و النورأدرينالين و من ثم يحدث كل تغير فيسيولوجي نتيجة لذلك. (Yang,٢٠١٩,p٤)

ثانياً:- المساندة الا جتماعية:Social Support

ان المُساندة الاجتماعية مفهوم متعدد الأبعاد، فهناك بعض المصطلحات المرادفة لها مثل: الدعم الإجتماعي ، التأييد الإجتماعي، التضامن الإجتماعي (هوارية,٢٠١٤,ص٧١) ويرى كل من أترى وشارما(Atri & Sharma ٢٠٠٦,p١٤١)بأنها عبارةعن الدعم المادي والنفسي والأجتماعي المُستمد من شبكة العلاقات الاجتماعية المُحيطة بالفرد،مما يسهم فى تعزيز قدرته على التعايش مع مطالب الحياة اليومية ،ويرى تشين (Chen ٢٠١٨)بأنها مشاعر الفرد وخبراته الذاتية المتعلقة بتقيم الدعم والمساندة والمساعدة التى يتلقاها من الأخرين من خلال عمليات التفاعل الإجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التى يكونها مع المحيطين به(Chen,٢٠١٨,p٣٢)، كما عرفها بتيش (Beach ٢٠١٩)بأنها تُعبر عن الدعم الحقيقى مادياَ ومعنوياَ الذى يتلقاه الفرد من المحيطين به سواء أكان أقرانه أو شبكة علاقاته الإجتماعية والمجتمع بأكمله،ويظهر هذا الدعم وتلك المُساندة عندما يتعرض هذا الفرد للمشكلات التى تفرضها أحداث الحياة الضاغطة ،والمصادر الأساسية للمساندة الاجتماعية تتضمن عدة مؤسسات منها الاسرة والأصدقاء والأشخاص القريبين من الفرد كالمعلمين والجماعات الإجتماعية الأخرى . ومن هنا فان المُساندة الاجتماعية تُعبر عن إدراك الفرد لوجود مصادر اجتماعية حقيقية من حوله تُقدم له الدعم والمساندة بشكل رسمى أوغير رسمى عندما يحتاج اليها . (Beach,٢٠١٩,p١٧) وهذه المُساندة او الدعم التى يحصل عليها من المُحيطين تُعد مصدراً مُهماً من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة والتغلب على الأعباء والازمات فعندما يتعرض الفرد لأزمة من الازمات فأنه يكون بحاجة ماسة الى من يدعمه للتغلب هذه الأزمة، وهنا يأتى دور الأهل والأصدقاء والأقارب لتقديم هذا الدعم وتلك المساعدة والمساندة.

نظريات المساندة الاجتماعية (Social support theroies)

١- نظرية التعلق الوجدانى :Emotinoal attachment theory

لقد أوضح بولبى polby،أن الأطفال يولدون وهم بحاجة الى التفاعل الأجتماعي الذى يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم، فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان، وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها للرضيع بضمة إلى صدرها بحنان ،وهذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع ،ومن شأن هذا الأتصال أن يعود إلى نوع من التكيف والتعديل اللاحق ،وقد افترض بولبى أن ألأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبعية مع الأخرين يكون أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفقدون هذه الروابط ، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضه للعديد من المخاطر والأضرار البيئية اتى تؤدى إلى عزلته وإبتعاده عن الأخرين، حيث أوضح بولبى أن هذه النظرية تركز على استخدام المساندة الأجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التى قد يتعرض لها الفرد للتخفيف منها (عاقل،٢٠١٥،ص٣٧) .

٢-النظرية البنائية : The structural theory

يركز علماء المدرسة البنائية على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزياده حجمها ،وتعدد مصادرها وتوسيع مجالاتها لتوظيفها فى خدمه الفرد ، ولمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ووقايته من أثار نفسية سلبية يواجهها فى البيئه المحيطة. ويرى (دك وسيلفر ،duk &siliver) أن هذه النظرية تهتم بدراسة الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية وتعدد مصادرها وتأثيرها الفعال فى التوافق النفسي والاجتماعي فى البيئه المحيطة بالفرد. وأن الاتجاه البنائى فى دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد، وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي دوراً هاما فى تعزيز المواجهة الإيجابية لهذه ألأحداث دون إحداث أى أثار سلبية على الصحة النفسة للفرد ،وقد قدم ستوكس Stokes وهو علماء النظرية البنائية، قائمة لقياس أبعاد المساندة الأجتماعية ومن أهمها حجم المساندة وكثافتها ،ومصادرها المختلفة (على ،٢٠٠٥،ص٥٣)

٣-النظرية الوظيفية :(The functional thory)

يرى (كابلن وأخرونه Kaplan KetKal))أن علماء هذه النظرية أكدوا وظائف العلاقات المتداخلة فى شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تعمل على مساندته فى الظروف الصعبة التى يواجهها فى بيئته. وتركز هذه النظرية أيضا على تعزيز أنماط السلوك المتداخلة فى شبكة العلاقات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية لدى الفرد (علي،مصدر السابق ،ص٥٤)

٤- نظرية التبادل الاجتماعى : social exchange theory

تركز هذة النظرية على وجود العديد من الأليالت المعرفية والتى يفضل الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الاخرين :-

ادخارالمساندة الاجتماعية : وجوهر هذه الالية أن الشخص لديه رصيد من المساندات التي كان يقدمها فى الماضى للأخرين ،وأن مايقدمه للاخرين حاليا من مساندة تعد قليلة فى نطاق المساندة التى يقدمها لهم فى الماضى.

القابلة للمساواة:- :- الفرد يدرك مقدار المساندة التى تبذل له من قبل الاخرين وبالتالى يحاول جاهدا ألا يطلب من الاخرين منا المساندة تفوق طاقتهم.

المودة أوالوحدة المترابطة:- وتعنى أن أفراد مجتمع واحد من المفترض أن يكونوا مترابطين فى وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة،وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة،وبالتالى فأن ذلك سينعكس عليهم.

الانتباه الأنتقائى او الاختيارى :- وتعنى هذه الالية قدرة الشخص على إدراك مايقدمه للأخرين وما يعجز عن تقديمه، حتى وإن كان على المستوى الشعورى للشخص المقدم للمساندة.

استمرارية الشخصية :وجوهر هذه الالية هو وعى الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم فى جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

المقارنة الاجتماعية:- حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة فى الماضى ،وما يحصل عليه فى الوقت الراهن(عودة،٢٠١٠،ص٦١) .

٥- النظرية الكلية :General theory

أشار كل من (دك وسيلفر،duk &siliver)إلى أن هذه النظرية تؤكدها حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية، وخاصة فى المواقف التى يمر بها الفرد ،وتركز أيضا على الخصائص الشخصية التى يمكن أن تؤثر فى شبكة العلاقات الاجتماعية

المحيطة بالفرد والخاضعة للمواقف الاجتماعية التى يواجهها الفرد فى الحياتة اليومية .وهذه النظرية تهتم أيضا بقياس الادراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد، ودرجة رضاه عن هذه المصادر .(p٦٩٧,٢٠٠٥,Demaray)

ثالثاً: الرضا الحياة (Life Satisfaction):-

اختلفت الاراء حول موضوع الرضا عن الحياة من جانب المُهتمين بالعلوم النفسية،ومعنى ذلك أن مفهوم الرضا عن الحياة لا يعنى الشيء نفسة لهم جميعاً،ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك فى تعريف عديدِ من الباحثين والمهتمين هوالعبء الذى يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جانبه للتأقلم والتوافق مع التغير الذى يواجهه وقد استخدم كوروف (Korff٢٠٠٦)الرضا عن الحياة كمصطلح مرادف للشعوربحسن الحال (Weel-Being)وأكد أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لمدى إشباع حاجاته الأساسية مع إدراكه لنوعيه الحياة الخاصة به.(p٤٨,٢٠٠٦, Korrf)واكد فونتس (٢٠١٢ Fuentes) أن الرضا عن الحياة بناء شخصي يتضمن تقيم الفرد لنوعيه حياته بوجه عام بما فى ذلك الصحة والحياة الأسرية والحياة الأجتماعية (Fuentes p٢١,٢٠١٢). وعلى ذلك فأن الرضا عن الحياة يعد محركا جوهريا لكل جوانب السلوك الانسانى وهو التقييم الأيجابي من قبل الفرد للجوانب المتنوعة التى تجعله يشعر بالرضا عن وجوده وحياته وعلى الرغم من أن الوصول للرضا عن الحياة يعد أمرا صعبا نظرا لتعقد وتعدد مجالات الحياة(p١٩,٢٠٠٦,West)

فالرضا عن حياة يعد بناءً نفسيا فريدا يقيس كيفيه قيام الأفراد بحكم على نوعيه حياتهم بناء على ما قد يعتبرونه مهما بنسبة لهم ،فالفرد نفسه وإدراكه لحياته ومكوناتها هو الفصيل فى شعوره بالرضا عن حياه عدمه ،لأن تقييمه لحياته سواء بصورة إيجابية أم اسلبية هوالذى يرسخ فى ذهنه مفهوم الرضا الحياة، فتقيم نوعية الحياة يختلف من فرد لآخر طبقا للأفكاره ومعتقداته واتجاهاته ومجالاته اهتماماته سواء من الناحية الصحية أو المادية اولاجتماعية أو المهنية أو الأسرية، إلا أن النتيجة النهائية تعكس مدى تقدير الفرد ورضاه عن جانب او أكثر من جوانب حياته (p١٠,٢٠١٨, Ivins-Lukse)

النظريات المُفسرة للرضا الحياة:-

من خلال مراجعة الادبيات النفسية يمكن تلخيص بعض نظريات المفسرة للرضاعن الحياة فيما يأتي :

١- نظرية الخبرات السارة:- أشارت هذه النظرية إلى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة ممتعة وليست الظروف أو المواقف الطيبة هى مصدر الرضا ،وأنما ما يُدركه الإنسان من خبراتِ سارة فى هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لأخر (p١,٢٠١٢, Van Beuningen-,٢٣).

٢-نظرية الواقف:- أشارت إلى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يعيش فى ظروف يشعرفيها بالأمان والقدرة على تحيقيق مايريد من أهدافه فيجد الصحبة الطيبة ويتزوج المرأة الصالحة يكون أسرة مُتماسكة ويحصل على عملِ جيد مع المعافاة فى البدن،ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيدا وممتعا بالتوافق النفسي والاجتماعي(الفيتوري،٢٠١٦،ص١٤١).

٣- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:- وطرحت هذه نظرية فكرة مؤداها أن الإنسان يشعر بالرضا عن حياته عندما يحقق طموحاته أوعندما تكون إنجازاته وأعماله قريبه من طموحاته، وبالتالى يجب على الإنسان أن يضع لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ،ويشعر بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته(عبدالوهاب ،٢٠٠٧،ص٢٥٦).

٤- نظرية مقارنة على الأخرين : يرى هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالأخرين ،ويجد أن ما حققه من إنجازات أو اعمال أفضل مما حققها الاخرون (عبدالوهاب ،٢٠٠٧،ص٢٥٧)

٥- النظرية التكاملية:- إذا تأملنا النظريات الأربع السابقة نجد أنها متكامله و ليست متعارضة أو متناقضة ،لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة ،وتختلف من شخص إلى أخر ،وتختلف من الشخص الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة ،وتسير وفق ما يريدون وغيرهم ويرضون عندما يدركون الخبرات السارة ، وأخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم أهدافهم فى الحياة وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارن إنجازاتهم بانجازات الأخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم(مرسى،٢٠٠٠،ص٤٨).

الدراسات السابقة :

تقسم الباحثة الدراسات السابقة الي ثلاثة أقسام حسب متغيرات البحث :

اولاً: دراسات تتعلق بالمناعة النفسية :

دراسة الشاوي (٢٠١٨) والتي هدفت للتعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة (٢٠٠) من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية كما هدفت للتعرف علي الفروق في مستوى المناعة النفسية و الكفاءة الذاتية بين الطلبة وفقا لمتغير التخصص الدراسي(٩٨ طالباً من قسم علم النفس و١٠٢ طالب من علم الإجتماع والخدمة الإجتماعية) .استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية للكفاءة الذاتية.ومستوى المناعة النفسية لطلبة كلية العلوم الاجتماعية جاء مرتفعاً .

دراسة ابو الوفاء (٢٠١٨) هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة عينة الدراسة، والميكانيزمات الدفاعية الأكثر استخداما، وتكونت العينة (٣٠٦) من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة جنوب الوادي و ظهرت النتائج المستوي متوسط في المناعة النفسية وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجا .

دراسة (عمر،٢٠٢١)هدفت الى التعرف على مستوي المناعة النفسية و علاقتها بمستوى الذكاء الاجتماعي لدى لدى عينة (٢٣٤) من طالبات كلية التربية بجامعة نجران وأيضا اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت النتائج الي أن مستوي المناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية مرتفع..كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوي المناعة النفسية و مستوي الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية.

ثانياً : دراسات تتعلق بالمساندة الإجتماعية:

دراسة (Zimet&Dahlem,١٩٨٨) : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المساندة الإجتماعية بصور عامة و بحسب الجنس وعلاقتها بتقرير الذات لدى عينة (٢٧٥) من طلبة الجامعة ،و من اجل تحقيق الأهداف اعدا مقياساً لقياس المساندة الإجتماعية التي كونت من ثلاثة مجالات (العائلة، الاصدقاء ، الافراد الأخرين) و ١٢ فقرة ، و أظهرت النتائج مستوى عال من المساندة الإجتماعية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ولصالح الذكور (Zimet&Dahlem,١٩٨٨,P٣١-٣٩) .

(الرشيدي،٢٠١٨) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن

مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم كان متوسطا، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة لأثر النوع الاجتماعي فجاءت الفروق لصالح الذكور(الرشيدي،٢٠١٨،ص١٣٦).

ثالثا : دراسات تتعلق بالمساندة الإجتماعية والمناعة النفسية:

دراسة (الأعجم والأخرون ، ٢٠١٣): إستهدف البحث إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة حسب متغير (الجنس والتخصص). وتكونت عينة الدراسة من ٦٣٠ طالبا من كليات جامعة ديالى، وتوصل البحث إلى النتائج الأتية: إن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية و مساندة الإجتماعية وإن هناك فروقاً في مستوى المناعة النفسية بين الذكور والإناث، وكانت لصالح الذكور. و بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني، وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي، وفروق في مستوى المساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث وكانت النتيجة لصالح الإناث، وعدم وجود فرق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني، وتبين وجود علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية.(الأعجم والآخرون،٢٠١٣،ص١٥٢)

دراسة (الحلبي،٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ودورهم في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبة من طالبات كلية التربية، وتوصلت النتائج الى مستوى عال من المناعة النفسية، ومستوى منخفض من المساندة الإجتماعية و التوجه نحو المستقبل، و للمناعة النفسية قدرة تنبؤيه بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، بينما لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.(الحلبي،٢٠٢٠،ص٤٦٩)

ثالثاً : الدراسات تتعلق برضا الحياة :

دراسة (ماضوي ،٢٠١٨): يهدف البحث إلى التعرف على مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة، وتكونت عينة البحث من (٤٠) شخصاً وأجريت الدراسة بمؤسسات خاصة ذات طابع تجاري في وسط مدينة بسكرة الجزائر ومن اجل تحقيق الإهداف استخدم الباحث مقياساً معداً و قام بتطبيقها باسلوب المقابلة، وتبين وجود مستوى عال من مؤشرات رضا الحياة . (ماضوي،٢٠١٨،ص٢٥)

دراسة (القثامي والمفرحي ،٢٠٢١):هدفت الدراسة إلى التعرف على العفو والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة أم القر ى في ضوء بعض المتغيرات، كما بينت الدراسة طبيعة العلاقة بين العفو والرضا عن الحياة لدى طالب جامعة ام القرى في ضوء بعض المتغيرات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لغرض الدراسة، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلبة كلية التربية بلغت (٤٠٠) طلبة. أشارت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة أم القرى كان مرتفعاً (القثامي والمفرحي،٢٠٢١،ص١٣٥).

- دراسة(جورغنسون وآخرون ،٢٠١١ (هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى رضا الطلبة الجامعة عن الحياة وأثر ذلك في تحصيلهم الاكاديمي، حيث بلغت عينة الدراسة (٦٠٥٠) طالبا وطالبة، ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية داوسن، وانتهت نتائج الدراسة إلى مستوى عال من رضا الحياة و أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب (القثامي والمفرحي،٢٠٢١،ص١٤٣).

اجراءات البحث

يتضمن الفصل الحالي الاجراءات المنهجية التي أُتبعَتها الباحثة لتحديد مجتمع البحث واختيار عينته، وتحديد خصائصه، فضلاً عن إعداد مقاييس البحث بعد التأكد من الخصائص السايكومترية لها، والمعالجة الاحصائية

المستعملة لتحليل البيانات وصولاً الى النتائج وعلى النحو الآتي:

اولاً : منهجية البحث:

تم الأعتماد على المنهج الوصفي في البحث الحالي لكونه أنسب المناهج وأكثرها ملائمة لدراسة العلاقات الأرتباطية بين المتغيرات، والكشف عن الفروق (حسب متغيرات الجنس والاختصاص) من اجل الوصف وتحليل المواضيع المدروسة.

ثانيا: مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الاحصائي للبحث الحالي من خريجي جامعة السليمانية بكلياتها العلمية والأنسانية للعام الدراسي(٢٠١٩-٢٠٢٠)، اذ بلغ عددهم (٥١٣١) خريجاً من الذكور والإناث.

ثالثا: عينة البحث:

تتضمن عينة البحث الراهنة (٣٦٠) فرداً من خريجي جامعة السليمانية التي اختارتها الباحثة بالأسلوب الطبقي العشوائي كما موضح في الجدول (١)

الجدول (١)

عينة الحث

ت	اختصاصات	جنس		مجموع
		ذكر	انثى	
١	الآنسانية	٩٠	٩٠	١٨٠
٢	العلمية	٩٠	٩٠	١٨٠
٣	المجموع	١٨٠	١٨٠	٣٦٠

رابعاً : ادوات البحث

تحقيقا لاهداف البحث اعتمدت الباحثة لجمع البيانات من عينة البحث على ما يأتي:

اولاً : مقياس المناعة النفسية :

لعدم تمكن الباحثة من الحصول على مقياس المناعة النفسية بحيث يلائم مجتمع البحث الحالي، فقد وجدت انه من الافضل اعداد مقياس مناسب لقياس المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة ، ولهذا الغرض وعلى وفق ما يعكسه التعريف النظري المشار اليه في الفصل الاول، لقد قامت الباحثة بالأطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم مناعة النفسية حيث التقطت منها افكار او فقرات جرت صياغتها بما يناسب البحث الحالي. وتم الحصول على مجموعة من الفقرات جرى توحيدها وصياغتها في (٢٧) فقرة في ثلاثة مجالات فيما يأتي: ١-المجال الإعتقاد: (Belief) يشر هذا المجال الى مستوى الثقة الفرد ببيئته . ٢-المجال التنفيذي: Executive الذي يشير الى قابلية الفرد للعمل بصورة مؤثرة في بيئته . ٣- مجال تنظيم الذات- self regulation : يشرالى قابلية التغيرللتكيف مع ما هو مطلوب في الامر (.Olah,٢٠٠٥,p,٣)

ولغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فقد قامت الباحثة بالأجرائات الآتية:

١-الصدق الظاهري (Face Validity) :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس عندما تم عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس وقد طُلِبَ من كل خبير بيان رأيه في مدى صلاحية فقرات المقياس، وكانت نسبة إتفاق الخبراء ٨٠٪ على صلاحية اغلب الفقرات بصورة عامة وهذه النسبة تعد معيارا مقبولاً عند الكثير من الباحثين يتم في ضوئه قبول الفقرة او تعديلها وكذلك تم حذف او تعديل بعض فقرات الأداة على وفق ملاحظات الخبراء.

٢- علاقة الفقرة بدرجة الكلية للمقياس :

تم الكشف عنه بالاعتماد على معامل بيرسون في ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة البحث عن طريق استخدام برنامج (SPSS) وظهر إن قيمة معامل الارتباط يتراوح بين (٠,٠٥٨-٠,٤٣٦) درجة و تبين ايضاً ان جميع معاملات الأرتباط الدالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بأستثناء الفقرتين (٣,٢١) وكما في الجدول (٢). وبحسب معيار ايبل (EbelL) تعد الفقرة التي معامل ارتباطها أقل من (٠,١٩) مرفوضة والفقرة التي معامل ارتباطها اكثر من (٠,١٩) ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

الجدول(٢)

معاملات الأرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

رقم الفقرات	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٢٨٧	
٢	٠,٣٢٨	
*٣	٠,٠٥٨	
٤	٠٢٠٠	
٥	٠,٢٦٧	
٦	٠,٣١٦	
٧	٠,٢٠٠	
٨	٠,٤٣٥	
٩	٠,٤٢٦	
١٠	٠,٤٣٨	
١١	٠,٣١٨	
١٢	٠,٤٣٩	
١٣	٠,٣٢٢	
١٤	٠,٣٠٦	
١٥	٠,٢٣١	
١٦	٠,١٩٢	٠,٠٥
١٧	٠,٢٩٥	
١٩	٠,٢٠٥	
٢٠	٠,٣٢٠	
*٢١	٠,٠٦٣	
٢٢	٠,٣١٤	
٢٣	٠,١٩٨	
٢٤	٠,١٩٩	

ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي قبلت الفقرة التي كانت صالحة على وفق ما ظهر من التحليل الإحصائي وعليه حذفت الفقرتين (٣،٢١) من مقياس المناعة النفسية، واصبح المقياس بصورته النهائية مؤلفاً من (٢٢) فقرة .

٣-ثبات المقياس (Scale Reliability):

من أجل التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية فقد استخدمت الباحثة:

ا- طريقة اعادة الاختبار:

من أجل ايجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياس مرتين على عينة مكونة من (٣٢) فردا من خريجي جامعة السليمانية من ذكر وانثى، والفترة الزمنية التي مضت بين التطبيق الاول و التطبيق الثاني كانت أسبوعين، وخضعت نتائج التطبيقين الاول والثاني للتحليل الاحصائي بمعادلة (بيرسون)، و كانت قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الأختبار (٠,٨٩٥) وهو معامل ثبات دال ويمكن الاعتماد عليه. الجدول (٣).

جدول(٣)

بيانات معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية

الإختباران	الإختبار الاول	الإختبار الثاني	معامل الإرتباط
العينة	٣٢	٣٢	
المتوسط الحسابي	٧٤,٨٧	٧,٦٨	٠,٨٩٥
الإنحراف المعياري	٧,٣٥٠	٧,٣٩	

ب-معامل ألفا كرونباخ :Alfa Cronbach coefficient

ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة تم استخدام معامل ألفا على جميع استمارات المقياس البالغة (٣٦٠) استمارة وأشارت النتائج الى ان معامل الثبات كانت (٠,٧٢). وهو ثبات دال و يمكن الركون اليه لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً و بهذا يعد مقياس المناعة النفسية متسقا داخليا.

وبهذه الأجراءات فقد تم الحصول على مقياس لقياس المناعة النفسية الذي يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات، وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من(٢٢) فقرة مع خمس بدائل من الأجابة التي اعطيت لها الاوزان الآتية: تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات،تنطبق عليه بدرجة كبيرة (٤) درجات، تنطبق عليه بدرجة متوسطة (٣) درجات، تنطبق عليه بدرجة قليلة (٢) درجة، لا تنطبق عليه (١) درجة.

لذا اعلى درجة المحتملة للمستجيب هي (١١٠) وأدنى درجة له هي (٢٢) ، و متوسط الفرضي للمقياس هو (٦٦) درجة.

ثانياً : مقياس المساندة الإجتماغية :

من اجل التعرف على مستوى المساندة الإجتماعية لدى عينة البحث قامت الباحثة بالإعتماد على مقياس المعد من قبل (١٩٨٨,Zimet&Dahlem) باللغة اللإنجليزية حيث يتكون من (١٢) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (العائلة ،الاصدقاء ،الافراد الأخرين) ولغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فقد قامت الباحثة بالأجرائات الآتية:

١-صدق الترجمة Translate Validity)):

لاجل استيعاب العينة لفقرات مقياس المساندة الإجتماعية من الضروري استخراج صدق الترجمة لها وذلك بترجمة فقرات المقياس من قبل احد الخبراء المتمكنين باللغتين الكردية والإنجليزية والمتخصصين ومن ثم اعيدت ترجمة النص الكردي الى الإنجليزية من قبل خبير اخر، وبعد مقارنة النصين باللغة الإنجليزية لفقرات المقياس بصورته الأولية والمقياس المترجم، وجدت الباحثة تقارباً في مضامين النصين وبذلك تم التحقق من صدق

الترجمـة لفقـرات المقيـاس.

٢-الصدق الظاهري (Face Validity) :

بهـدف التحقـق مـن الصـدق الظاهـري لمقيـاس المسـاندة الاجتماعيـة أعتُمِـد نفـس الخـبراء المعتمديـن في مقيـاس المناعـة النفسـية ، وظهـرت نسـبة إتفـاق الخـبراء ٨٩٪ عـلى صلاحيـة فقـرات المقيـاس .

٣-ثبات المقياس (Scale Reliability):

من أجل التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية فقد استخدمت الباحثة:

ا- طريقة اعادة الاختبار:

بعـد تطبيـق نفـس الأجـراءات في مقيـاس (المناعـة النفسـية) للتأكـد مـن ثبـات المقيـاس بطريقـة الإعـادة فقـد بلـغ معامـل الثبـات (٠,٨٧٩) وهـو دال أحصائيـاً. الجـدول(٤)

جدول(٤)

بيانات معامل الثبات لمقياس المساندة الإجتماعية

الإختبارين	الإختبار الاول	الإختبار الثاني	معامل الإرتباط
العينة	٣٢	٣٢	٠,٨٧٩
المتوسط الحسابي	٤٢,٥٣	٤٤,٢٣	
الإنحراف المعياري	٧,١٤	٦,٦٧	

ب- طريقة التجزئة النصفية Split - half:

استخرج الثبـات بهـذه الطريقـة لأن فقـرات المقيـاس كلهـا متجانسـة نسـبياً مـن المضمـون حيـث تشـير المعنـى الى المسـاندة الإجتماعيـة أو مـا يسـمى مـن قبـل بعـض الباحثـين (الدعـم الإجتماعـي) ويشـير سـبيرمان و بـراون (١٩٧٢) الى انـه يمكـن التنبـؤ بمعامـل ثبـات أي اختبـار اذا علمنـا ثبـات نصفـه او جـزء منـه وشـملت هـذه الطريقـة جميـع اسـتمارات المقيـاس البالغـة (٣٠٠) اسـتمارة، فقـد قسـمت فقـرات المقيـاس البالغـة (١٢) فقـرة الى نصفـين ، شـمل النصـف الأول الفقـرات الفرديـة (١,٣,٥,٧,٩,١١) النصـف الثـاني الفقـرات الزوجيـة (٢,٤,٦,٨,١٠,١٢) و بتطبيـق معادلـة سـبيرمان – بـراون اصبـح معامـل الثبـات الـكلي (٠,٧٨١) وهـو معامـل ثبـات دال..

ج_ معامل ألفا كرونباخ :Alfa Cronbach coefficient

ولأسـتخراج الثبـات وفـق هـذه الطريقـة تـم اسـتخدام معامـل ألفـا عـلى جميـع اسـتمارات المقيـاس البالغـة (٣٦٠) اسـتمارة وأشـارت النتائـج الى ان المعامـل الثبـات كانـت (٠,٧٧٤). وهـو ثبـات دال ويمكـن الركـون اليـه لأن هـذه المعادلـة تعكـس مـدى اتسـاق الفقـرات داخليـاً و بهـذا يعـد المقيـاس متسـقا داخليـا وفقراتـه تشـير الى مضامـين متجانسـة مـن حيـث الدلالـة النفسـية تمثـل مضمونـاً واحـداً.

لهـذا وأصبـح ايضـاً مقيـاس المسـاندة الإجتماعيـة بصيغتـه النهائيـة يتألـف مـن(١٢) فقـرة مـع خمسـة بدائـل مـن الأجابـة التـي اعطيـت لهـا الاوزان الآتيـة: تنطبـق عليـه بدرجـة كبـيرة جـدا (٥) درجات،تنطبـق عليـه بدرجـة كبـيرة (٤) درجـات، تنطبـق عليـه بدرجـة متوسـطة (٣) درجـات، تنطبـق عليـه بدرجـة قليلـة (٢) درجـة، لا تنطبـق عليـه

(١) درجة. حيث يكون اعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٦٠) وأدنى درجة له هي (١٢) ، و متوسط الفرضي للمقياس هو (٣٦) درجة.

ثالثاً : مقياس رضا الحياة :

لغرض قياس رضا الحياة لدى مجتمع البحث قامت الباحث بالإعتماد على مقياس (الدقوسي،١٩٩٦) متكون من (٣٠) فقرة تقيس عدة ابعاد : السعادة الطمأنينة، الإستقرار النفسي ، التقدير الإجتماعي. قامت الباحثة باخراج الصفات السايكومترية كما يأتي :

١-الصدق الظاهري وصدق الترجمة (Face Validity& Translate Validity) :

استخدمت الأجراءات ذاتها كما قامت بها الباحثة في المقياسين (المناعة النفسية) و (المساندة الإجتماعية) سواء في التحقق من الصدق الظاهري أو في التأكد من صدق الترجمة لفقرات المقياس رضا الحياة وقد ظهرت نسبة اتفاق الخبراء (٩١٪) على صلاحية الفقرات كلها ، أما فيما يتعلق بصدق الترجمة وبعد تتبع الخطوات الآتية الذكر ومقارنة النصين لفقرات المقياس باللغة العربية، ظهرت بأن الفقرات متقاربة من حيث المعنى.

-ثبات المقياس (Scale Reliability):

من أجل التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية فقد استخدمت الباحثة:

ا- طريقة اعادة الاختبار:

بعد تطبيق نفس الأجراءات المذكورة مع (٣٢) من خريجى جامعة السليمانية ، للتحقيق من ثبات المقياس بطريقة إعادة فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٨١) وهو دال أحصائياً. الجدول(٥)

جدول(٥)

بيانات معامل الثبات لمقياس رضا الحياة

الإختباران	الإختبار الاول	الإختبار الثاني	معامل الإرتباط
العينة	٣٢	٣٢	٠,٨٩١
المتوسط الحسابي	١١٠,٥٠	١١٣,١٢	
الإنحراف المعياري	١٢,٧١	٢١,٧٦	

ب- طريقة التجزئة النصفية Split - half:

من أجل التحقق من هذا الثبات قسمت فقرات المقياس البالغة (٣٠) فقرة الى نصفين (الفقرات الفردية ، و الفقرات الذوجية)و بتطبيق معادلة سبيرمان – براون اصبح معامل الثبات الكلي (٠,٧٦٣)وهو معامل ثبات دال..

ج_ معامل ألفا كرونباخ Alfa Cronbach coefficient:

تم استخدام معامل ألفا على جميع استمارات المقياس البالغة (٣٦٠) استمارة وأشارت النتائج الى ان معامل الثبات كانت (٠,٧٧١). بمعنى ان المقياس متسقا داخليا وفقراته تشير الى مضامين متجانسة من حيث المعنى.

وأصبح ايضاً مقياس رضا الحياة بصيغته النهائية يتألف من(٣٠) فقرة مع خمسة بدائل من الأجابة التي

اعطيت لها الاوزان الآتية: تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا (٥) درجات،تنطبق عليه بدرجة كبيرة (٤) درجات، تنطبق عليه بدرجة متوسطة (٣) درجات، تنطبق عليه بدرجة قليلة (٢) درجة، لا تنطبق عليه (١) درجة. حيث يكون اعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٥٠) وأدنى درجة له هي (٩٠) ، و متوسط الفرضي للمقياس هو (٣٠)درجة.

الفصل الرابع (عرض النتائج ومناقشتها)

أولاً: مستويات المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضا الحياة لدى عينة البحث ككل

اظهرت النتائج بان متوسط درجات المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة بشكل عام هو (٦٦,٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٦,٩)، وظهر بأن المتوسط الحسابي اكبر بقليل من الوسط الفرضي (٦٦) درجة على المقياس الخماسي (١-٥) درجة لمناعة النفسية .

وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث ككل مع المتوسط الفرضي للمقياس باستخدام الاختبار (t-test) ومقارنة قيمة التائية المحسوبة(١,٣٧)مع قيمة التائية الجدولية(١,٩٦)، تبين عدم وجود الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) كما موضح في الجدول (٦):

الجدول (٦): الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي و الفرضي لمقايس المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضاالحياة للعينة الكلية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	العينة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	٦٦,٥	٦,٩	٦٦	١,٣٧	٣٦٠	١,٩٦	٠,٠٥
المساندة الإجتماعية	٤٦,٠٧	٨,٩	٣٦	٢١,٤٧			
رضاالحياة	١٠٨,٦	١٩,٧١	٩٠	١٧,٩٠			

وحسب هذه النتائج يمكن الحكم بان خريجي الجامعي يتمتعون بمستوى متوسط من المناعة النفسية، وعلى الرغم من ان هذا المستوى ليست مرتفعا ولكن ترى الباحثة بانها مستوى جيد بالمقارنة مع هذه الازمات التي واجهها اقليم كردستان مثل: الازمات الإقتصادية والسياسية وأيضا الأزمة الصحية أي انتشار الفايروس (COVID_١٩) الذي أدى الى الحجر المنزلي والإنعزال الإجتماعي، كما ان هذه النتيجة يشير الى وجود

اعتقاد ايجابي لدى خريجي الجامعة ليساعدهم على التكيف والقدرة متوسطة على المقاومة والتحمل والتوافق مع التحديات الحياتية. فقد أوضح(الشاوي،٢٠١٨)،أن المناعة النفسية يساعد الفردعلى تعزيز قدراته المتنوعة ومواجهة التحديات بطريقة إبداعية والحماية من الاضطرابات النفسية(الشاوي ، ٢٠١٨ ،ص٤٥٣). واتفقت هذه النتيجة الي حد ما مع دراسة كل من (الأعجم والأخرون،٢٠١٣) و (الحلبي،٢٠٢٠)و(الشاوي، ٢٠١٨) و (عمر،٢٠٢١) حيث تمتع أفراد العينة بمستوي مرتفع من المناعة النفسية. كما اتفقت بشكل كلي مع دراسة (ابو الوفاء ،٢٠١٨) حيث وصل الي وجود مستوي متوسط من المناعة النفسية لدى طلبة دراسات العليا بالجامعة.

وبالنسبة لمستوى المساندة الإجتماعية أظهرت النتائج ان متوسط الدرجات لدى عينة البحث بشكل عام هو (٤٦,٠٧) درجة وبانحراف معياري قدره (٨,٩)، ويُعَد متوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي على المقياس الخماسي (١-٥) درجة لقياس المساندة الإجتماعية البالغ (٣٦) درجة . وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث ككل مع المتوسط الفرضي للمقياس باستخدام الاختبار (t-test) والمقارنة قيمة التائية المحسوبة(٢١,٤٧) مع قيمة التائية الجدولية(١,٩٦)، تبين ان الفرق دال وبمستوى (٠,٠٥) أي أن أفراد العينة من خريجي جامعي يتمتعون بمستوى عالٍ من الإعتقاد والشعور بالمساندة الإجتماعية كما موضح في الجدول السابق (٦).

وقد يعزى ذلك المستوى الى وجود مجموعة من الروابط والتفاعلات الإجتماعية لدى خريجي جامعة السليمانية، مع أفراد الاسرة والأصدقاء والآخرين في البيئة المحيطة والمجتمع، والإعتقاد بأنه عند الحاجة يمكن الثقة والإعتماد على تلك العلاقات لتمده بسند عاطفي وتجعله قادراً على مواجهة ضغوط الحياة، كي يصبح فرداً أكثر توافقاً ومنسجماً . والشعور بالدعم والمساندة الإجتماعية يتبلور لدى الفرد كونه عضواً في جماعة معينة و ينتمي اليها مثل الاسرة والاصدقاء أو اي نوع من الجماعات.

ويتفق هذه النتيجة مع دراسة (الأعجم والأخرون ، ٢٠١٣) و ايضاً دراسة (الرشيدي،٢٠١٨) الذي يشير الى اهمية دور ثقافة المجتمع و القيم والعادات الإجتماعية لتوجه الفرد بتمسكه بالأسرة التي تسعى الى توفير الحاجات المادية والنفسية والإجتماعية والحماية من المشكلات والضغوط النفسية والإهتمام بالجانب الوجداني وهذا ما يجعل الفرد ان يشعر بالمساندة الإجتماعية (الرشيدي،٢٠١٨،ص١٤٨)، ولكن لا يتفق مع نتيجة دراسة (الحلبي،٢٠٢٠)الذي يشير الى مستوى منخفض من المساندة الإجتماعية.

وفيما يتعلق بمتغير (رضا الحياة) تبين أن متوسط الدرجات لدى أعضاء عينة البحث بشكل عام هو (١٠٨,٦) درجة وبأنحراف معياري قدره (١٠,٤). وهو اكبر من الوسط الفرضى على المقياس الخماسي (١-٥) درجة لقياس رضا الحياة البالغ (٩٠) درجة، و بعد استخدام الاختبار (t-test) ومقارنة قيمة التائية المحسوبة(١٧,٩٠)مع قيمة التائية الجدولية(١,٩٦) تبين بان الفرق دال وبمستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير ذلك الى ان مستوى رضا الحياة لديهم عالي وبشكل دال وكما موضح في الجدول رقم (٦). ويتبين من هذه النتيجة أنه على الرغم من الظروف الضاغطة فهناك نظرة ايجابية نحو الحياة لدى خريجي الجامعة مما يجعلهم ان يثقوا بأنفسهم وقدراتهم لمواجهة الحياة والحصول على مستقبل جيد. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة كل من دراسة(جورغنسون وآخرون ،٢٠١١)دراسة (ماضوي،٢٠١٨) و دراسة (القثامي والمفرحي،٢٠٢١) .

ثانياً : مستويات المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضا الحياة لدى عينة البحث و دلالات الفروق حسب متغير الجنس (ذكرو انثى) :

ومـن أجـل التعـرف عـلى الفـروق في مسـتويات المناعـة النفسـية والمسـاندة الإجتماعيـة ورضـا الحيـاة حسـب متغـير الجنـس, فقـد اسـتخدم التحليـل الإحصـائي (t-test) عـلى وفـق مقارنـة المتوسـط الحسـابي للخريجـين مـع المتوسـط الحسـابي للخريجـات وايضـاً مقارنـة قيمـة (ت-المحسـوبة) لـكل مـن الإختبـارات التائيـة مـع (ت- الجدوليـة) فتبـين النتائـج انـه لا توجـد فـروق ذات دلالـة معنويـة حسـب متغـير الجنـس في مسـتوى كل مـن المناعـة النفسـية ورضـا الحيـاة، كـما موضـح في الجـدول رقـم (٧):وو

جـدول (٧) نتائـج الأختبـار التـائي لعينتـين مسـتقلتين لـدلالات الفـروق في مسـتويات المناعـة النفسـية والمسـاندة الإجتماعيـة ورضـا الحيـاة تبعـاً لمتغـير الجنـس (الذكـر و الانثـى)

المتغيرات	جنس	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	ذكر	١٨٠	٦٦,٥٥	٦,٦١	٠,١٢٥	١,٩٦	٠,٠٥
	انثى	١٨٠	٦٦,٥٨	٧,٣٠			
المساندة الإجتماعية	ذكر	١٨٠	٤٤,٤١	٧,٥٠	٥,٩٤٩		
	انثى	١٨٠	٤٧,٧٣	٩,٨٢			
رضاالحياة	ذكر	١٨٠	١٠٨,٢٨	١٩,٦١	٠,٧٤٥		
	انثى	١٨٠	١٠٩,٠٩	١٩,٦٩			

وربمـا سـبب عـدم وجـود فـروق في مسـتوى المناعـة النفسـية ورضـا الحيـاة بـين الجنسـين يعـود الى طبيعـة عمليـة التنشـئة الإجتماعيـة في المجتمـع الكـردي وايضـا الإلتزامـات والإعتقـادات الدينيـة التـي اثـرت بصـورة متكافئـة في افـراد العينـة مـن الجنسـين و ابعدتهـم عـن التفكـير بصـورة سـلبية عـن الحيـاة والمسـتقبل والـذي أدى الى مسـتوى متوسـط مـن المناعـة النفسـية ومسـتوى عـال مـن رضـا الحيـاة بشـكل عـام لـدى خريجـي الجامعـة . وهـذه النتيجـة لا يتفـق مـع نتيجـة دراسـة(الأعجم والأخـرون ، ٢٠١٣) التـي اشرت الى وجـود فـروق في مسـتوى المناعـة النفسـية لـدى طلبـة الجامعـة بـين الذكـور والإنـاث ولصالـح الذكـور. و ايضـاً مـع دراسة(جورغنسـون وآخـرون ،٢٠١١) التـي وصلـت النتائـج الى وجـود فـروق في مسـتوى المناعـة النفسـية لـدى طلبـة الجامعـة بـين الذكـور والإنـاث ولصالـح الإنـاث.

وفيـما يتعلـق بمتغـير المسـاندة الإجتماعيـة تبـين نتيجـة الإختبـار التـائي انـه توجـد فـروق معنويـة بـين الذكـور والأنـاث في مسـتوى المسـاندة الأجتماعيـة ولصالـح الأنـاث. كـما مبـين في الجـدول رقـم (٧). وتعـد النتيجـة أعـلاه لعـدم تجانـس افـراد العينـة مـن جهـة الأطـار الأجتماعـي والسـياسي والثقـافي الـذي يعيشـون فيـه، والمعانـاة التـي تعرضـوا لهـا فالشـباب يشـعرون اكـثر بالمسـؤلية الماديـة تجـاه الحيـاة و مصروفـات بنـاء العائلـة ورعايتهـا، وفي السـياق الإجتماعـي مـن المفـروض ان يعتمـد عـلى نفسـه.

وهـذه الدراسـة يتفـق مـع دراسـة (الأعجـم والأخـرون ، ٢٠١٣) التي أظهـرت وجود فروق في مسـتوى المسـاندة الاجتماعية لـدى طلبـة جامعـة ديـالى بـين الذكـور والإنـاث ولصالـح الإنـاث. ولا يتفـق مـع دراسـة (Zimet&Dahlem,١٩٨٨) التـي أظهـرت وجـود فـروق في مسـتوى المسـاندة الاجتماعيـة لـدى طلبـة جامعـة ديـالى بـين الجنسـين ولصالـح االذكـور.

ثالثـاً: مسـتويات المناعـة النفسـية والمسـاندة الإجتماعيـة ورضـا الحيـاة لـدى عينـة البحـث و دلالات الفـروق حسـب

متغير الإختصاص (العلمي و الإنساني) :

ومن أجل التعرف على الفروق في مستويات المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضا الحياة حسب متغير الإختصاص, فقد استخدم التحليل الإحصائي (t-test) على وفق مقارنة المتوسطات الحسابية وايضاً مقارنة قيمة (ت-المحسوبة) لكل من الإختبارات التائية مع (ت- الجدولية) فتبين النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية حسب متغير الإختصاص في مستوى كل من الناعة النفسية ورضا الحياة، كما موضح في الجدول رقم (٨):

جدول (٨) نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالات الفروق في مستويات المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضا الحياة تبعاً لمتغير الإختصاص (العلمي و الإنساني)

المتغيرات	الإختصاص	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	العلمي	١٨٠	٦٦,١٣	٦,٧	١,٢	١,٩٦	٠,٠٥
	الإنساني	١٨٠	٦٧,٠	٧,١			
المساندة الإجتماعية	العلمي	١٨٠	٤٤,٨	٧,٤	٢٩,٢١		
	الإنساني	١٨٠	٤٧,٣٣	١٠,٠			
رضاالحياة	العلمي	١٨٠	١٠٩,٣٢	٢٢,٠	٠,٦١١		
	الإنساني	١٨٠	١٠٨,٠٦	١٧,١			

وتعزى هذه النتيجة الى عدم وجود تأثير المواد و البيئة الدراسية على مناعة النفسية ونمط التفكير و رضا الحياة عند الطلا او الخرجين، ولكن تختلف مع نتيجة دراسة الشاوي (٢٠١٨) التي اشارت الى وجود فروق في مستوى مناعة النفسية حسب متغير الإختصاص ولصالح اختصاص الإجتماعية، وايضاً تختلف مع دراسة (الأعجم والأخرون ، ٢٠١٣) التي وصلت الى وجود فروق في مستوى المناعة النفسية حسب تخصص الدراسي لدى طلبة جامعة ولصالح التخصص العلمي.

وبنسبة مستوى المساندة الإجتماعية تبين نتيجة الإختبار التائي انه توجد فروق معنوية في مستوى المساندة الإجتماعية لدى الخريجي الجامعي حسب متغير الإختصاص ولصالح الإختصاص الإنساني ، وقد يعزى ذلك الى أن طلبة الدراسات الإنسانية يميلون الى القراءة والإطلاع على المواد الأنسانية والأجتماعية بحسب تخصصهم، الأمر الذي يحدوا بهم الى تفاعل اجتماعي اكثر وهذه التفاعلات التي تعزز لدى الأفراد الشعور بالدعم من البيئة الإجتماعية. وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (الأعجم والأخرون ، ٢٠١٣) التي وصلت الى عدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية حسب متغير الإختصاص

رابعاً: التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (المناعةالنفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة) لدى عينة البحث ككل.

لتحقيق هذا الهدف استُخْدِمَ معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لأيجاد مصفوفة علاقات الأرتباط بين متغيرات البحث(المناعةالنفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة) لدى العينة ككل. وقد أظهرت

النتائج وجود علاقة ايجابية دالة (٠,٤٠٦) بين المناعة النفسية و المساندة الإجتماعية، وكذلك علاقة ايجابية دالة (٠,٥١٣) بين المناعة النفسية ورضا الحياة وعلاقة ايجابية دالة (٠,٤٣٩) بين المساندة الإجتماعية و رضا الحياة جدول (٩).

جدول(٩) يبين الارتباط بين المناعةالنفسية والمساندة الأجتماعية ورضا الحياة لدى عينة البحث

المتغيرات	المساندة الإجتماعية	رضاالحياة
المناعة النفسية	معامل الإرتباط(٠,٤٠٦) مستوى دلالة (٠,٠١)	معامل الإرتباط(٠,٥١٣) مستوى دلالة (٠,٠٠١)
المساندة الإجتماعية	١	معامل الإرتباط(٠,٤٣٩) مستوى دلالة (٠,٠١)

وتشير النتائج هذه الى أنه كلما ازدادت المناعة النفسية لدى العينة ازدادت المساندة الإجتماعية ورضاالحياة لديهم بشكل دال والعكس صحيح، كلما ازدادت المساندة الإجتماعية لدى خريجي الجامعة ازداد رضا الحياة لديهم وبشكل دال والعكس صحيح.

ويمكن تفسير هذه النتائج الخاصة بالأرتباطات بين متغيرات البحث كالآتي: ان المناعة النفسية كقدرة فردية تعمل على تطوير الذات لدى الإنسان لمواجهة الحياة بأزماته و مواقفه المختلفة بطريقة توافقية بعيداً عن اعتلال الصحة النفسية كما اشارت دراسة (الحلبي،٢٠٢٠) الى ان للمناعة النفسية قدرة تنبؤيه بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.وهذه القدرة تقوى بوجود المساندة الإجتماعية و دعم الآخرين للفرد الذي يجعله ان يشعر بالأمان والإطمأنانية النفسية والإجتماعية وهذه الشعور يشمل الإحساس بالهدوء والارتياح والتوافق النفسية والاستقرارالانفعالي وبقاء الفرد بصحة النفسية جيدة خالية من الصراعات، والذي يساعده في الشعور بالتفاؤل وتوقعات ايجابية نحو المستقبل، وشعور بالأمل والسعادة والرضا عن النفس بعيداً عن التشاؤم والتفكير السلبي لمواقف الحياة، وبذلك يستطيع أن يتمتع بحياته وكل مالديه من مصادر السعادة كالأمكانات والأنجازات والأشخاص المقربين . ويتفق هذه النتيجة مع دراسة (الأعجم والأخرون ، ٢٠١٣) التي تبينت وجود علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية.

الأستنتاجات (Conclusions):

على وفق النتائج أعلاه يمكن استنتاج الآتي:

ان خريجي الجامعة لديهم مستوى متوسط من المناعة النفسية وبشكل دال، و مستوى عال من المساندة الإجتماعية ورضا الحياة وبشكل دال.

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المناعة النفسية ورضا الحياة بين الذكور والأناث ، و وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المساندة الأجتماعية بين الجنسين ولصالح الأناث.

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية حسب متغير الإختصاص في مستوى كل من المناعة النفسية ورضا الحياة لدى

خريجي الجامعة ، و وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المساندة الأجتماعية حسب متغير الإختصاص ولصالح الإختصاص الإنساني.

وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرات البحث بشكل عام لدى خريجي الجامعة .

التوصيات (Recommendations):

على وفق ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

١-امكانية استخدام اختبار المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية و رضا الحياة المعد في البحث الحالي من قبل الجامعات بوصفها أداة تتمتع بالخصائص السايكومترية .

٢- اقامة الندوات والسيمنارات في الجامعات من قبل المتخصصين في علم النفس وعلم الأجتماع كنوع من التشجيع على تنمية الشعور بالرضا عن الحياة ولتحسين النظرة الأيجابية للحياة وتقوية المناعة النفسية .

٣-ينبغي دعم خريجي الجامعة من قبل عائلات والمؤسسات الإجتماعية في اشباع الإحتياجات الأساسية و العثور على عمل مناسب .

المقترحات (Suggestions) :

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له تقترح الباحثة اجراء دراسات لاحقة وعلى النحوالآتي:

١-علاقة كل من المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية ورضا الحياة بمتغيرات اخرى لم يشملها البحث الحالي مثل نمط الشخصية، تقدير الذات، جودة الحياة لدى الفئات والطبقات الاخرى.

٢- علاقة المناعة النفسية ببعض الاضطرابات النفسية والشخصية .

٣- علاقة المساندة الإجتماعية بالتفكير الإيجابي لدى الشباب .

پوختەی تویژینەوە :

ئامانجی ئەم تویژینەوەیە بریتیە لە زانینی ئاستی بەرگری دەروونی و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و ڕەزامەندی لە ژیان بە شێوەیەکی گشتی لای دەرچوانی زانکۆ لە شاری سلیمانی وە بە پیی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆری، هەروەها زانینی پەیوەندی نێوان هەرسێ گۆڕاوەکە، کە نمونەی تویژینەوەکە پیکهاتووە لە (٣٦٠) دەرچووانی زانکۆی سلێمانی کە بِی کارن. وە بۆ گەشتن بە ئامانجەکانی تویژینەوەکە و کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی گوراوەکان تویژهر دوو پێوەرێکی ئامادە کرد بۆ پێوانی بەرگری دەروونی ، وە پشتی بەست بە هەر یەک لە پێوەری (Zimet&Dahlem,١٩٨٨) بۆ پێوانی پالپشتی کۆمەلایەتی، وە پێوەری (الدقوسی، ١٩٩٦) بۆ پێوانی ڕەزامەندی لە ژیان . وە دوای بەکارهێنانی پرۆگرامی ئاماری (SPSS) بۆ شیکردنەوەی داتاکان ئەنجامەکان دەریانخست کە بەرگری دەروونی لای دەرچوانی زانکۆ بە گشتی لە ئاستێکی مام ناوەندایە وە هەر یەک لە پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و ڕەزامەندی لە ژیان لە ئاستێکی بەرزدایە، وە نەبوونی جیاوازی بەڵگەیی ئاماریی لە ئاستی هەریەک لە بەرگری دەروونی و ڕەزامەندی لە ژیان بە پێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و پسپۆری، بەڵام بوونی جیاوازی بەڵگەیی ئاماریی لە ئاستی پاڵشتی کۆمەڵایەتی بە پێی ڕەگەز کە لای ڕەگەزی مێ بەرزتر بوو، وە بە پێی پسپۆری کە لای پسپۆری مرۆڤایەتی بەرزتربوو، وە هەروەها بە گشتی لە نێوان هەرسێ گۆڕاوەکانی تویژینەوەکە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە.

ووشە سەرەکییەکان : بەرگری دەروونی ، پاڵپشتی کۆمەڵایەتی ، ڕەزامەندی لە ژیان .

Abstract :

The current research aims to identify the level of psychological immunity, social support and life satisfaction as a whole, according to gender and specialization, Also to identify the relationship between the three variables among university graduates in Sulaimanyah city. The sample consisted of (360) unemployed graduates from the University of Sulaymaniyah. In order to achieve the study aims, the researcher prepared a scales to measure psychological immunity, to measure social support and life satisfaction, depended on tow scales that prepared by(Zimet&Dahlem,1988) and (Al Daqusy, 1996). After processing the information by using the statistical program (SPSS), The results showed a moderate level of psychological immunity and a high level of both social support and life satisfaction among university graduates. There are no significant differences in the level of Psychological immunity and life satisfaction according to both variables specialization and sex. But there are significant differences in the level of social support according to sex which is higher among female graduates and according to specialization which is higher among humanitarian specialty. There are positive correlations between the three search variables in general among university graduates.

Key words: psychological immunity, social support and life satisfaction.

قائمة المصادر :

١- المصادر العربية

-الأعجم، نادية محمد رزوقي وعلي، هيثم احمد (٢٠١٣)، المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، جامعة ديالى. كلية التربية للعلوم الإنسانية. عراق.

- ابو الوفاء ، عبير احمد (٢٠١٨) مكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي .جامعة عين شمس . الجزء الثاني (العدد ٥٣) .

- الحلبي، حنان خليل(٢٠٢٠) ، المناعة النفسية والمساندة االاجتماعية كمنبئات بالتوجه اإليجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، كلية التربية - جامعة القصيم – السعودية.

-الدسوقي، مجدي محمد، ١٩٩٩م، دليل تعليمات مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- دانيال،جولمان (٢٠٠٤) ، ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوي، الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة .

-الرشيدي، فاطمة سحاب (٢٠١٨)، الدعم الإجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة الجامعة الأمريكية للبحوث، مجلد(٤)-العدد٢، السعودية

-الشناوي،محمد محروس ومحمد ،عبدالرحمان السيد محمد (١٩٩٤): المساندة الإجتماعية والصحة النفسية ، مراجعة النفسية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة .

- الشاوي، سليمان بن إبراهيم (٢٠١٨) المناعةالنفسية وعلاقتها بالكفاءةالذاتية المدركة لدى طلاب كليةالعلوم الاجتماعية بجامعةالإمام محمد بنسعود الإسلامية .مجلة كلية التربية جامعة طنطا .المجلد ٦٩ ،(العدد ١) ،ص ٤٢٨-٤٦٤.

-العمري، رحمة تيسر (٢٠٢١) ، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، رسالة الماجستير ، جامعة الاعربي بن المهيد - أم البواقي- ، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية ، الجزائر.

-عبد المقصود، أماني، ٢٠٠٣م، دليل مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

-علي، عبد اسلام (٢٠٠٥)، المساندة الإجتماعية و تطبيقها العملية ، القاهرة ، مكتبة الأجنلو المصرية .

-عبد الوهاب، أماني)٢٠٠٧(. اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،٢٤٣-٢٨٩

-عودة ، محمد محمد (٢٠١٠)، الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة .

-عمر، ليلى بابكر (٢٠٢١)، المناعة النفسية لدى الطالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الإجتماعي ،مجلة كلية التربية ، المجلد السابع وثلاثون ، عدد٧، جامعة اسيوط.

-عاقل،جبران يوسف (٢٠١٥)، المساندة الإجتماعية و علاقتها بالتوافق الشخصي والإجتماعي / درسة مقارنة بين مرحلتي التعليم الثانوي و الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة قسم العلم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

- فايد، حسين علي (١٩٩٨) ، الدور الدينامي للمساندة الإجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتآبية ، مجلة الدراسات النفسية ،المجلد الثامن ، عدد٢ ،جامعة الأسكندرية ، مصر.

- الفيتوري، نجاة (٢٠١٦)فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الإضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة دراسة على طالب الجامعة ، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين الشمس.

- القثامي، سعود سعد محمد و المفرحي، سالم محمد(٢٠٢١)، العفوا ورضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، كلية التربية-جامعة ام القرى ، المجلة العربية للعلوم والنشر الأبحاث ، العدد ٢٢ ، المملكة العربية السعودية.

-مرسي ، كمال ابراهيم (٢٠٠٠)، السعادة والتنمية الصحة النفسية . الجزء الأول، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

-ماضوي،سامية (٢٠١٨)، مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإنسانية /كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

-هوارية ، قدور بن عباد (٢٠١٤)المساندة الإجتماعية في مواجهة الأحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ،اطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعو وهران ، الجزائير.

-ويلسون، جيلين (٢٠٠١)، سيكولوجية فنون الاداء ، ترجمة شاكر عبد الحميد، عالم المعرفة ،الكويت ، عدد٢٨٥ .

٢- المصادر الأجنبية :

-Arnett, J.J. (1998). Learning to stand alone: the contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. Human Development.

-Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55: 469- 480.

-Atri, A., & Sharma, M. (2006). Designing a mental health education program for South Asian international students in United States. Californian Journal of Health Promotion, 4(3).

-Beach, M. (2019). The Relationship among Career Certainty, Career Engagement, Social Support and College Success for Veteran-Students . Doctoral dissertation of Psychology, (Unpublished). University of Kansas.

-Caplan, G .(1981) Mastery of Stress : psychological aspects . American Journal of psychiatry . Vo1, No138.

-Chen, W. (2018). Academic Stress, Depression, and Social Support: A Comparison of Chinese Students in International Baccalaureate Programs and Key Schools. PhD dissertation in School Psychology, (Unpublished).

College of Education University of South Florida.

-Demaray .D ,(2005) The relationship between social support and student adjustment , Alongitudinal Analysis , voume 42 .No7 .

-Elizabeth Scott, Ms. (2019) ,How psychoneyroimmunology Sheds light on stress and overall Health , verywell mind , university of Glasgow.vk

-Fuentes, C. J. (2012). Satisfaction with life for parents of children with autism. Phd dissertation, (Unpublished). California School of Professional Psychology, Alliant International University.

-Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology.

-Ivins-Lukse, M. N. (2018). Caregivers of Transition-Age Youth with Intellectual and Developmental Disabilities: The Role of Self-Compassion Between Stigma and Psychological Adjustment . A master degree Thiess in Psychology, (Unpublished). Illenois University.

-Korff, S. C. (2006). Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished).Walden University.

-Kim,Mtra(2001)EXXP Koring Sources of Life Meaning Among Koreans, Trinity Western Vniver city.

-Olah, A. (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9 th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway

-Olah.A (2005). Anxiety, coping, and flow. Empirical Studies in interactional perspective, Budapest: treffort press.

-Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference.

-Rice, R. et al.)1980(. The job satisfaction / life satisfaction relationship: a review of research. Basic and Applied Psychology.

-Ruff,C.D&Marshall,V.W(1990) , Happiness and life Events, New Zealand .

-Van Beuningen, J. (2012). The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity. Den Haag/Heerlen: Statistics Netherlands..

-West, N (2006) The relationship among Personality Traits, Character Strengths& Life Satisfaction in College Students, PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished). University of Tennessee, Knoxville. USA.

-Yang Yoo-Dong(2019) , Mental health and psychological immune system ,CNKI.File Suzhou , educational science.

- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52, 30-41.