

المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم

حنان خليل الحلبي

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم علم النفس

كلية التربية ببريدة- جامعة القصيم- السعودية

dr.hanan9591@yahoo.com

قبول البحث: 2020/8/30

مراجعة البحث: 2020 /8/22

استلام البحث: 2020/8/15

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2021.9.2.8>



المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم

حنان خليل الحلي

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم علم النفس - كلية التربية ببريدة - جامعة القصيم - السعودية
dr.hanan9591@yahoo.com

استلام البحث: 2020/8/15 مراجعة البحث: 2020/8/22 قبول البحث: 2020/8/30 DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2021.9.2.8>

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، والتعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة من طالبات كلية التربية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التنبؤي المقارن، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة، ومقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يتمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط في المناعة النفسية، ومستوى أقل من المتوسط في المساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل، وللمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، بينما لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ووجود فروق بين منخفضي ومرتفعي المناعة النفسية، وفروق بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية؛ المساندة الاجتماعية؛ التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

المقدمة:

يعيش الإنسان اليوم واقعاً صعباً، ويواجه تحديات كثيرة، ومع ضغوط الحياة والأعباء والأزمات، يصبح الفرد أكثر عرضة للاضطرابات، إلا أن الناس يختلفون في تفسيرهم للواقع وفي تعاملهم مع الأحداث والظروف، كما يختلفون في توجهاتهم نحو المستقبل، فالبعض يتمتع بالمناعة النفسية التي تشكل درعاً وأقياً يساعده على مواجهة هذه الضغوط والأزمات، وتكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل، بينما البعض الآخر يفتقد للقدر الكافي من المناعة النفسية، ولديه اعتقاد كبير أن المستقبل يحمل له كل شر وسوء. وتؤكد علي (2019) على أن المناعة النفسية مفهوم ظهر بناء على قائمة مكونة من سمات الشخصية الإيجابية المقاومة لمواجهة الضغوط، وتعتبر هذه السمات مجتمعة عن مصادر قوة الشخصية في المواجهة ومرونة الأنا في التعامل مع المشكلات والضغوط والتوجه نحو الهدف، حيث تعمل هذه المصادر كآليات معرفية تكمن وراء العديد من الانفعالات الإيجابية بما تقوم به من دور علاجي أو وقائي من خلال استبعاد الخبرات السلبية أو تجنبها كلياً. ويمكن القول أن بدايات ظهور مفهوم المناعة النفسية كان على يد الأمريكية سوزانا كوبازا Suzanna Kobassa أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي Maddy بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977، وقد وصفت كوبازا (1979) Kobassa المناعة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كواقق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي (Kobassa, 1979, 67)، كما يعد دانييل جلبرت وزملاؤه (Gilbert et al. 1998) أول من أشار إلى مفهوم المناعة النفسية، في حين يعد أولاه (Olah) من أكثر الباحثين نشرًا ودراسة لهذا المفهوم.

ويرى أولاه (2002) Olah أن المناعة النفسية Psychological Immunity 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 . أما حسنين (2013) فيرى أن المناعة النفسية تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها، ويشير كل من باردواج واکروال (Bhardwaj & Agrwal, 2015) في دراستهما للمناعة النفسية إلى أن أهم العناصر اللازمة لتطوير ونمو جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان هي: التفاؤل، والتوجه نحو الحياة والمستقبل، والتفكير الإيجابي، والفكاهة، والقدرة على التكيف والمرونة .

وقد حظيت المساندة الاجتماعية Social Support باهتمام أكبر من الباحثين بعد أن نشر كابلن (Caplan, 1974) دراسته التي تضمنت أصنافاً متنوعة من المساعدة والعون التي تقدم من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران والآخرين إلى الفرد، وهي أحد المتغيرات الإيجابية التي لها دوراً فاعلاً في حياة الفرد من خلال حمايته من الضغوط الحياتية اليومية، وتزويده بالخبرات والمعارف والمهارات بشكل كبير، وإمداده بالتشجيع والتغذية الراجعة الإيجابية، ومنحه المزيد من الثقة والشعور بالرضا ودعم الجوانب الإيجابية (خضير، 2006). أما كرونستر (Chronister, et al (2008) فيرى أن المساندة الاجتماعية عملية شاملة وعالمية، وتمثل قوى إيجابية، والتي تعمل بطريقة كلية لتقديم المساعدة لكل شخص محتاج، وأن مفهوم المساندة الاجتماعية يعد مفهوماً شاملاً ومعقداً التركيب، ويختلف وفقاً لمن يقدم هذا الدعم هل (العائلة، والصدیق، والشخص المبتني) وبين ما هو مقدم (أشياء ملموسة ذات تقنية، أو أدوية، أو عاطفية، أو معلوماتية) وكذلك الموقف الذي يتم من خلاله تقديم الخدمة (فردية، جماعية، هاتفية، إنترنت) وكذلك الملامح والسمات النفسية للأشخاص المقدمين والمتلقين للمساندة (الهنداوي، 2011، 2013)، ويذكر كلاً من فوليني وبيدرسن (Fuligni and Pedersen (2002 أن المساندة الاجتماعية مهمة للشباب، وأن الأسرة والآخرين المصدر الرئيسي والمحفز المهم لإلهام الشباب لتطوير هويات مفعمة بالأمل أو الخوف في توجهاتهم المستقبلية، وأشارت نتائج دراسات مانجاغو تايلور وجرينفيلد (Manago, Taylor & Greenfield (2012) إلى أن المساندة الاجتماعية ضرورية لتطوير الاستقلالية والهويات الذاتية، في حين أشارت نتائج دراسات أخرى تتعارض مع الدراسات السابقة إلى أخلاقيات الفردية والتوجه الذاتي في مرحلة الشباب (Copen, Casper & Silverstein 2008; Arnett, 1998, 2000).

كما حظي التوجه المستقبلي Future Orientation باهتمام كبير من قبل علماء النفس، فقد أشار (فرانكل، 1982) إلى أن فقدان الثقة في المستقبل يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للاختيار العقلي والبدني، استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا دون تطلعه إلى المستقبل، وأكد كل من هولمان وسيلفر (Holman & Silver (2005) على أهمية التوجه المستقبلي باعتباره حافزاً على الأداء الأكاديمي، ومغزراً للسلوكيات الإيجابية، والصحة النفسية والرفاهية بالإضافة على تأثيره على طبيعة العلاقات الاجتماعية .

وأشار بار (Bar (2010) إلى وجود أدلة بحثية تؤكد التأثير الحاسم للتوجه المستقبلي على حل المشكلات اليومية، وكشفت دراسة زانك وزملائه (Zhang, et.al, 2009) عن علاقة موجبة بين التوجهات المستقبلية الإيجابية والصحة النفسية، ويذكر ستيرنبرغ وزملائه (Steinberg et al., 2009) بأن التوجهات المستقبلية هي مجموعة البناءات الوجدانية والمعرفية والموقفية والدافعية للأفراد والتي تتضمن قدرة الفرد على تخيل الظروف المستقبلية. فالتوجه المستقبلي هو الصورة التي يتخيلها الفرد ويتوقعها لنفسه في جوانب حياته المختلفة ويرغب في تحقيقها في ضوء خبراته الماضية وقدراته الحالية وظروفه البيئية، وجوهر التوجه المستقبلي يدفع الفرد إلى تركيز تفكيره في أهدافه القريبة والبعيدة المدى في ضوء خبرات الماضي وتغيرات الحاضر وتوقعات المستقبل، فيصغ في ضوءها خطط يسعى لتحقيقها لتشكل وتؤثر في حياته المستقبلية كل هذا يتطلب من الفرد الوعي بسماته الإيجابية والسلبية ويعي أثرها في أهدافه، مع قدرته في التحكم بسلوكياته وتصرفاته لتفادي أي أحداث تكون عائقاً أمام تحقيق هدفه (صادق، 2019، 420).

وتؤكد سيجنر (Seginer (2009) على أهمية دراسة التوجه المستقبلي لدى طلاب الجامعة لأنهم أكثر الفئات العمرية تخطيطاً للمستقبل واهتماماً به، ولما له من أثر بالغ في حياتهم الجامعية، وإذا لم يكن لدى المراهقين توجهات إيجابية نحو المستقبل ولا يسعون لربط سلوكياتهم الحالية بالأهداف المستقبلية، فإن ذلك ربما يقودهم لمشكلات مستقبلاً (الدسوقي، 2018، 20) ونظراً لأهمية هذه المتغيرات الإيجابية وتأثيرها إلهام في حياة أبنائنا الطلاب قامت الباحثة بدراسة المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنينات بالتوجه المستقبلي لدى طالبات الجامعة.

مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب الجامعة في مختلف المستويات إلى الكثير من المواقف والمصاعب الحياتية التي تقلقهم وتثير التوتر والاضطرابات النفسية لديهم، والتي قد تؤثر في توقعاتهم وتوجهاتهم المستقبلية، فالبعض يتبنون أفكاراً ومعتقدات سلبية عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، ويفقدون الأمل في مستقبل أفضل، وفي المقابل هناك طلاب يتمتعون بالمناعة النفسية ويعتبرون الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة عبارة عن تحديات يعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم ويستشعرون قيمة ذواتهم وقدراتهم في حل ما يقابلهم من مشكلات، ويتبنون توجهات إيجابية نحو المستقبل، فقد توصلت دراسة تايلور ولوبي (Tylor & loop (1989) إلى أن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث المؤلمة يعزى إلى ضعف المناعة النفسية، وأن تعرض الفرد للصدمات والضعف وإدراكه بعدم القدرة على مواجهتها أو التنبؤ بنتائجها يجعل الفرد يشعر بالتوجس والعجز واليأس والتشاؤم بشأن

المستقبل، (عبء الجبار، 2010، 2)، ومع ازءفاء الضغوط والتففءبات الفف فواءه طالبانا فف مفففلف جوانب الففا وانعكاس آثارها على ففا الفطالفة الفومفة وشعورها بالفوف والقلق، وزفاة المشاعر السللفة الناففة عن الأعباء والضغوط الففانفة الفومفة فبرز الفافة الملحة إلى الفعمق فف ءراسة المناخة النفسفة واناؤها من كافة الأوفه، ففث أن الضغوط الفف فافرض لها فطالفة الفامعة سواء فف أسرفها أو فامعها أو فمفمها، فمفل مؤفرف لا فمكن فجاهلها أو إنكارها، فأن لم فسلفف فوافها والتكففف معها، كانت بءافة للفففر من الاضطراباف النفسفة كالقلق والافففاب، (عوض، 2001، 15) لءلك كان لا فء من أن فمفع الفطالفة بالمناخة النفسفة الكاففة الفف ففعلها فافرة على فوافه الفاضر ومشكلاته، والفمسك بالأمل فف المستقبل، كما فؤكء مفللك (2007) على أهمفة ءور المسانءة الاجتماعفة من قبل الأهل وأن أهم الفففءبات الفف فواءه الفرف فف فوفهه نحو المستقبل هف الفففءبات الاجتماعفة، وبصفف الهفءاوف (2011) أن ما فءفمه الأهل والأقارب من مسانءة ورعافة وحب وءعم وفقءفر لأبنائهم فمكن أن فؤهلهم للوفول إلى الشعور بالففاؤل والرفضا عن الففا والأمل عءم الفوف من المستقبل.

ومن فلال عمل الفاففة فف الفءرفس والارشاف الأكاءففف، فقء شعرف بأهمفة ءراسة المناخة النفسفة والمسانءة الاجتماعفة لهءه الففة، ففث فءء هءه الفففرفاف ءاف فآففر فففر فف مستقبل الفطالبات، فطالبات الفوم أهماف المستقبل والمساهماف بشكل فففر فف بفاء الفمفم، وبما أن المرفلة الفامعفة من أهم مراحل الففا من ففث الفوفه المستقبلف، ففث ففءفء فف ففونها وضع فطة فمكاملة مءروسة فف ففء أهداف واقعفة بما ففناسب مع فءراف كل فرف وافففاافه المستقبلفة، فاءت الفافة إلى الاففمام بهءه الففة عن فرفق الكشف عن ءور المناخة النفسفة والمسانءة الاجتماعفة كمنبئات بالفوفه الإفجابف نحو المستقبل. ومع فوفء العفءف من الفءراف الفف افهمف بءراسة المناخة النفسفة والمسانءة النفسفة والفوفه الإفجابف نحو المستقبل على المسفوفف العربف والعالمف؛ إلا أن ءراسة الفففرفاف الفلاف معاً لم فحظف باهماف الباففف فف الممفم السعوفف ولاسفما عءء الفطالبات. وبفاء على ءلك ففءء مشكلة ءراسة فف الإفابة على الفساؤلاف الفالفة:

1. ما مسفوف المناخة النفسفة الفف فمفع به فطالبات الفامعة .
2. ما مسفوف المسانءة الاجتماعفة الفف فمفع به فطالبات الفامعة.
3. ما مسفوف الفوفهاف المستقبلفة الفف فمفع به فطالبات الفامعة.
4. هل فمكن للمناخة النفسفة والمسانءة الاجتماعفة الفنبؤ بالفوفه الإفجابف نحو المستقبل لءف فطالبات الفامعة.
5. هل فوفء فروف بفن مرففعف المناخة النفسفة ومففففف المناخة النفسفة على مفااس الفوفه الإفجابف نحو المستقبل .
6. هل فوفء فروف بفن مرففعف المسانءة الاجتماعفة ومففففف المسانءة الاجتماعفة على مفااس الفوفه الإفجابف نحو المستقبل .

أهءاف ءراسة:

فمءف ءراسة الفالفة إلى:

1. فعرف مسفوف المناخة النفسفة لءف فطالبات الفامعة.
2. فعرف مسفوف المسانءة الاجتماعفة لءف فطالبات الفامعة.
3. فعرف مسفوف الفوفه الإفجابف نحو المستقبل لءف فطالبات الفامعة.
4. هل فمكن للمناخة النفسفة والمسانءة الاجتماعفة الفنبؤ بالفوفه الإفجابف نحو المستقبل لءف فطالبات الفامعة.
5. الفعرف على الفروف بفن مرففعف المناخة النفسفة ومففففف المناخة النفسفة على مفااس الفوفه الإفجابف نحو المستقبل.
6. الفعرف على الفروف بفن مرففعف المسانءة الاجتماعفة ومففففف المسانءة الاجتماعفة على مفااس الفوفه نحو المستقبل .

أهمفة ءراسة:

الأهمفة النظرفة:

- فسلفف الففء على مففرفاف هامة فف علم النفس الإفجابف وهف: (المناخة النفسفة، المسانءة الاجتماعفة، الفوفه الإفجابف نحو المستقبل) والفف ففف الفانب النظرف فف مبال الصفة النفسفة، ولما لها من ءور مهم فف ففا الفطالفة الفامعفة والاجتماعفة.
- أهمفة البعء المستقبلف فف فسكفل هوفه الفالاب الفامعف فف ففصف ءلك فف مفففر الفوفه نحو المستقبل .
- فناول ءراسة الفالفة الفطالبات فف المرفلة الفامعفة ، وهف من أهم المراحل الففانفة لهن من ففث فحمل المسؤلفة والفمفع بالاستقلالفة فف اففاف الفرفراف الففانفة فف المستقبل .

الأهمفة الففففففة:

- إءءاف مفااس ففمفع بفصاف سفكومفرفة ملائمة لففااس المناخة النفسفة لفطالبات المرفلة الفامعفة .
- فمكن أن فسهم ءراسة الفالفة فف وضع برامج إرشاففة وعلاففة فقوم على ففمفة المناخة النفسفة والفوفه الإفجابف نحو المستقبل .

- تزويد الطالبات والمرشدات - بدراسة حديثة وخاصة أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت المتغيرات الثلاث معاً: المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والاتجاه الإيجابي نحو المستقبل .

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طالبات كلية التربية ببريدة / قسم علم النفس

الحدود المكانية: كلية التربية ببريدة .

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1441هـ

مصطلحات الدراسة:

المناعة النفسية **Psychological Immunity**: ويعرفها الأحمدة (2020) بأنها نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف إعطاء القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة (الأحمدة، 2020، 129).

وتحدد المناعة النفسية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المناعة النفسية المعتمد في الدراسة، وأبعاده الفرعية: الجانب النمائي الوقائي، الجانب النفسي الذاتي، الجانب الاجتماعي، الجانب الفكري المشاعري .

المساندة الاجتماعية **Social Support**: سوف تتبنى الدراسة الحالية تعريف السرسى وعبد المقصود (2016) للمساندة الاجتماعية بأنها " الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به – الأسرة، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل أو الفصل – ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم" (السرسى وعبد المقصود، 2016، 6) .

وتحدد المساندة الاجتماعية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المساندة الاجتماعية المعتمد في الدراسة، وأبعاده الفرعية: المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)، والمساندة من قبل الأسرة، والرضا الذاتي عن المساندة .

التوجه الإيجابي نحو المستقبل **Positive Orientation Towards the Future**: سوف تتبنى الدراسة الحالية تعريف أبو بكر وعبد الرسول للتوجه نحو المستقبل من خلال أبعاده الفرعية وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، التخطيط، الثقة بالنفس، الإدراك الموضوعي للحاضر .

التفاؤل والتوقعات الإيجابية: أحد سمات الشخصية التي تجعل الفرد ينظر إلى المستقبل بأمل، ويتوقع أفضل النتائج؛ مما يجعله يسعى إلى تحقيق أهدافه، والتركيز على نقاط القوة، بدلاً من نقاط الضعف .

التخطيط: وضع الخطط من خلال السعي للوصول إلى نقطة محددة الملامح، وتحديد الهدف للوصول إلى النجاح، الذي يطمح الإنسان إلى تحقيقه ويعتمد ذلك على الجهود والترتيب المسبق لكل خطوة يقوم بها .

الثقة بالنفس: اتصاف الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة، مما يتيح له امكانيات وقدرات لتحقيق أهدافه المرجوة باستقلالية معتمداً على ما لديه من إمكانيات وقدرات .

الإدراك الموضوعي للحاضر: ادراك الفرد الواعي لما يمتلكه من قدرات وامكانيات، وكذلك ادراكه للبيئة المحيطة، وما يتوافر له من فرص بشكل موضوعي . (أبو بكر، وعبد الرسول، 2020، 7)

ويعرف التوجه نحو المستقبل إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل المعتمد في الدراسة، وأبعاده الفرعية: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، التخطيط، الثقة بالنفس، الإدراك الموضوعي للحاضر .

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المناعة النفسية **Psychological Immunity**: لقد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة في علم النفس الإيجابي وموضوعاته، وتعد المناعة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي ووجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، ويرى البعض أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام، واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم (حسان ، 2009، 62). ويعرفها ألبرت وآخرون (Albert et al (2012) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والانهك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة لاستخدامها في المواقف المشابهة (Albert et al, 2012, p104)، ويؤكد Bredacs (2016) أن المناعة النفسية ترتبط باختيار الأهداف التي يمكن الوصول إليها على المدى الطويل والمتوسط، والجهود المبذولة لتحقيق الأهداف، وبهذه الطريقة فهي أحد العوامل المهيمنة على تحفيز الطلاب أيضاً.

وتنوعت النظريات التي تناولت المناعة النفسية، حيث تعاملت نظرية التحليل النفسي مع المناعة النفسية على أنها قوة الأنا وقدرتها على إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى، بينما تناولت نظرية متلازمة أعراض التكيف العام المناعة النفسية للفرد من منظور قدرته على مقاومة

الضغوط، في حين أن النظرية المعرفية تناولت المناعة النفسية من منطلق رؤية الفرد للموقف بشمولية وقدرته على أن يسلك سلوكاً إيجابياً وفقاً لهذه الرؤية (الجزار، 2018، 7).

وتعرف الباحثة المناعة النفسية من خلال أبعادها الفرعية وهي: الجانب النمائي الوقائي، الجانب النفسي الذاتي، الجانب الاجتماعي، الجانب الفكري المشاعري.

- البعد الأول الجانب النمائي الوقائي: ويقاس امتلاك الطالبة للجوانب الإيجابية في حياتها، حيث يركز النمائي على جوانب القوة عند الطالبة أما الوقائي فيركز على التحصين النفسي .
- البعد الثاني الجانب النفسي الذاتي: ويقاس الجانب النفسي والذاتي للطالبة وألية تنظيمها لذاتها وحياتها الشخصية والجامعية، وسعادتها وتفاؤلها وتمتعها باستقرار نفسي يساعدها في الوصول إلى المناعة النفسية .
- البعد الثالث الجانب الاجتماعي: وهو البعد الذي يهتم بالعلاقات مع الآخرين، وإيجابية الطالبة في علاقاتها مع الآخرين مما يحافظ على مناعته النفسية.
- البعد الرابع الجانب الفكري المشاعري: ويقاس تمتع الطالبة بجانب إيجابي من الأفكار المناسبة، والمشاعر الإيجابية التي تعمل كسد منيع في مواجهة المشكلات والأزمات وتحديات الحياة. والمحافظة على مناعته النفسية .
- ويمكن القول أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تساعد الفرد على مواجهة التحديات والمشكلات، والتغلب على الازمات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات والتطلع إلى مستقبل أفضل .
- **المساندة الاجتماعية Social Support**: تعتبر المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها تبعاً لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، ويعد مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية، ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية (الشناوي وعبدالرحمن، 1994، 3)

وبصفة عامة مهما كان الأساس النظري الذي ينطلق منه اصطلاح المساندة الاجتماعية، فإنه يشتمل علي مكونين رئيسيين:

1. المفهوم الأول: أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كافي من الأشخاص في حياته يمكنه ان يرجع اليهم عند الحاجة طلباً للمساعدة والدعم مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقارب والجيران وغيرهم .
2. المفهوم الثاني: أن يكون لدي الفرد درجة من الرضا عن المساندة المتاحة والاعتقاد في كفاية المساندة. (حكيمه، أحمد ورشيد، 2011، 9)

أنماط المساندة الاجتماعية :

ويشير (House, 1981: 158) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال ومنها:

1. المساندة الانفعالية (Emotional Support) والتي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.
 2. المساندة الأدائية (Instrumental support) والتي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.
 3. المساندة بالمعلومات (Information Support) التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.
 4. مساندة الأصدقاء (Companionship Support) والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.
- وللمساندة الاجتماعية وظائف متعددة فهي تسهم في توفير الراحة النفسية، حيث أن التفاعل الاجتماعي يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية، كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعده على تحقيق التوافق الإيجابي، وكذلك وظيفة وقائية تتمثل في مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التي يدركها على أنها شاقة وتمثل ضغوط عليه. مما سبق يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية هي مقدار الدعم المعنوي والمادي الذي تتلقاه الطالبة الجامعية من الجماعات التي تنتمي إليها كالأسرة والأصدقاء والجيران و المجتمع، بالإضافة إلى الرضا الذاتي عن هذه المساندة المتاحة" (السوسي وعبد المقصود، 2016، 5) .

- **التوجه الإيجابي نحو المستقبل Positive Orientation Towards the Future** : لقد حظي البعد المستقبلي وأثره في حياة الانسان باهتمام كبير في كل من التراثين الفلسفي والسيكولوجي، وقد كانت الفلسفة الوجودية هي أكثر المذاهب الفلسفية تناولاً للمستقبل كبعد زمني مميز للكائن البشري ووجوده الأصيل كإنسان (حجازي، 2008، 1015). ويذكر سوييف أن الانسان هو الكائن الوحيد الذي يعرف معنى التخطيط للمستقبل البعيد، وتكوين التصورات والخطط لحياة لم تتحقق بعد ولكنها في الطريق إلى ان تصبح واقعاً (بدر، 2003، 22) ، كما يذكر محمد علي (2010) أن التوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المتضمنة مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل وتشمل العمل والمستقبل بشكل عام، ويرى سنايدر وزملائه Snyder, et al. (2002) أن التوجه نحو المستقبل يعني وجود مهارتين أساسيتين هما: القدرة على

- تحديد الاهداف، ورصد التقدم والأمل والتفاؤل نحو تحقيق هذه الأهداف، ووضعت سيجنر Seginer، نموذج شامل للتوجه نحو المستقبل يتكون من ثلاث مكونات مترابطة مع بعضها البعض وتتضمن المكون الدافعي، والمكون المعرفي، والمكون السلوكي.
1. المكون الدافعي: وهو كل ما يدفع الفرد للاستمرار في التفكير في المستقبل ويشمل عدة مكونات فرعية وهي القيمة والتوقع والضبط.
 2. المكون المعرفي: ويعرف بالتمثيل المعرفي وتم وصفه من حيث بعدين وهما المحتوى والتكافؤ.
 3. المكون السلوكي: إن التوجه المستقبلي يتضمن بالضرورة استكشاف الخيارات المستقبلية ثم الالتزام باختيار محدد منها استكشاف الخيارات المستقبلية، والالتزام باختيار محدد (Seginer,2009,15-17).

الدراسات السابقة:

وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والتي تناول أصحابها كلاً من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل، فقد قامت الباحثة بتقسيمها إلى ثلاثة محاور :

المحور الأول: المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل:

- أجرت سيفتون وسيغريستورم (2010) Sephton an Segerstrom دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التوقعات المتفائلة على العديد من النتائج النفسية والاجتماعية والقدرة التنبؤية للتوقعات الإيجابية على الجهاز المناعي وصحته، وبلغ حجم العينة (124) طالباً من طلاب القانون في السنة الأولى وتم تطبيق استبيان للتوقعات المستقبلية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتفائلة و المناعة، وارتبطت التغيرات في التفاؤل بالتغيرات في المناعة.
- وبينت دراسة أدماير (2011) Admire العلاقة بين توجهات الطلاب واستجابة الجهاز المناعي لديهم، على عينة مكونة من (124) طالب من طلاب جامعة كنتاكي وتوصلت الدراسة الى أن الطلاب المتفائلين ذوي التوجهات الإيجابية كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي التوجهات السلبية .
- وكشفت دراسة بيرداس (2016) Bredacs عن الدور الذي تلعبه المناعة النفسية وعواملها الفرعية وقيمها في حياة الطلاب المشاركين في التدريب المهني والتوجه نحو المستقبل، وتكونت العينة من (534) طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد Olah وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فرق كبير بين الجماعات في القيمة الرئيسية للمناعة النفسية، وأن الكثير من الطلاب ليس لديهم أي آفاق ذات صلة بالمستقبل بعد المدرسة الثانوية المتخصصة : ليس لديهم أي أهداف على المدى الطويل.

المحور الثاني: المساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل:

- حيث أجرى سيجنر (2003) Seginer دراسة هدفت الى التعرف على التوجه المستقبلي للمراهقين (المنظور الثقافي والبيئي) ودراسة تأثير مساندة الآباء على بناء التوجه المستقبلي للأبناء (التعليم والمهنة والزواج والأسرة) وتحليل البيانات تبين أن مساندة الآباء تؤثر على بناء التوجه المستقبلي للأبناء بطرق متعددة، و لأسلوب الأبوة والأمومة ومعتقدات الوالدين ذات صلة خاصة في دفع الجوانب التحفيزية للتوجه المستقبلي.
- وتمحورت دراسة ماريندا (2010) Marinda حول المساندة الاجتماعية من (قبل الوالدين، المعلم) والتوجه المستقبلي، والمشاركة المدرسية لدى طلاب المدارس الثانوية، وبلغ حجم العينة (364) مراهقاً، وأوضحت النتائج أن المشاركة المدرسية كانت مرتبطة بالمساندة الاجتماعية من قبل (الوالدين، المعلمين) ، وبالتصورات الأكثر إيجابية للمساندة الاجتماعية، والمستويات المرتفعة من التوجه المستقبلي.
- واهتمت دراسة لو- اوه (2016) Lo-oh بالتعرف على دور المساندة الاجتماعية في التوجه المستقبلي للبالغين الناشئين في الكامبرون، تم استخدام استبيان الآمال والمخاوف (Seigner, 2009) لجمع البيانات حول التوجهات المستقبلية للبالغين. وبلغت عينة الدراسة (137) طالباً من طلاب الجامعات البالغين الناشئين، تم تحليل استبيان الآمال والمخاوف بشكل وصفي وفقاً لفئات المحتوى أو مجالات الحياة بما في ذلك التوجهات نحو التعليم والعمل والوظيفة والزواج والأسرة والاهتمامات الذاتية وغيرها من القضايا الجماعية، وأظهرت تحليلات المحتوى للبيانات ان الطلاب يخشون عدم مواصلة تعليمهم، وفقدان الرعاية، والفقر، والبطالة، وعدم الزواج وإنجاب الأطفال، وأفاد المستجيبون بالحاجة إلى أنظمة للمساندة الاجتماعية الدائمة، وبالحاجة إلى شراكات وشبكات وأنظمة مساندة اجتماعية دائمة، (دعم الأسرة، وعلاقات الأقران الداعمة، وبرامج دعم المجتمع مثل المنح الدراسية للتعليم المستمر، وفرص التدريب المهني والتوظيف والوكالات الوطنية لتنمية الشباب المنتج).
- وبحثت دراسة شاو بينغ وزملائه (2017) Shaobing ما إذا كان التوجه المستقبلي والمساندة الاجتماعية مرتبطان بمؤشرات التكيف النفسي، وتمت دراسة الاختلافات في التكيف النفسي بين الأطفال الذين تركوا والأطفال الذين لم يتركوا في المناطق الريفية، وتم استكشاف الأدوار الوقائية للتوجه المستقبلي والدعم الاجتماعي بالتكيف النفسي لكلا من مجموعات الأطفال، على التوالي. (دراسة طولية) شملت العينة 897 طفلاً في الريف شاركوا في المسوح على مدى ستة أشهر، وأظهرت النتائج أن الأطفال المتروكين بدون مساندة أفادوا عن مستويات أقل من الرضا عن الحياة، والرضا عن المدرسة، والسعادة، بالإضافة إلى مستوى أعلى من الوحدة، والأطفال الذين حصلوا على درجات عالية في التوجه المستقبلي ،

وخاصة التوقعات المستقبلية ، كانت درجاتهم أعلى في معظم مؤشرات التكيف النفسي المقاسة في نفس الوقت، وتنبأ كل من المساندة الاجتماعية والتوجه المستقبلي بالرضا الفوري عن الحياة، والرضا عن المدرسة، والسعادة فضلاً عن توقعات إيجابية في الرضا المدرسي اللاحق.

المحور الثالث: المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية:

- وضحت دراسة بارون وزملائه (1990) Baron,et al. العلاقة بين المساندة الاجتماعية والوظيفة المناعية بين أزواج مرضى السرطان، وأظهرت النتائج دليلاً على وجود قدرة مناعية أكبر بين الأزواج الذين أبلغوا عن مستويات عالية من المساندة الاجتماعية.
 - كما هدفت دراسة الأعجم (2013) إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى وتكونت عينة الدراسة من (630) طالب، وتوصلت الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يتمتعون بالمناعة النفسية، وأن هناك فروقاً دالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور وأن هناك فروقاً دالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لصالح العلمي.
 - وكشفت دراسة مالود (2018) عن العلاقة المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من كلية التربية، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية من إعداد (الأعجم، 2013). وأشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية، وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية، وأن هناك علاقة قوية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية. كما سعت دراسة Anubhuti (2018) إلى فحص مساهمة الموارد الشخصية (تقاس بالمناعة النفسية التي تحتوي على ثلاثة أنظمة فرعية مثل مراقبة النهج؛ إنشاء التنفيذ؛ التنظيم الذاتي) والموارد الاجتماعية (تقاس على أنها شبكات اجتماعية) في العيش حياة راضية بعد التقاعد من العمل. تضمنت العينة ما مجموعه (150) مشاركاً من الذكور المتقاعدين، تم جمع البيانات باستخدام مقياس المناعة النفسية، مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الشبكات الاجتماعية. لمعرفة مساهمة المناعة النفسية والشبكات الاجتماعية في الرضا عن الحياة، وتشير النتائج إلى أن المناعة النفسية مهمة في الرضا عن الحياة بعد التقاعد، ويساهم وجود الشبكات الاجتماعية بشكل مباشر في تعزيز المناعة النفسية ثم يؤدي إلى الرضا المستقبلي عن الحياة.
- من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ كالي:
- لم تعثر الباحثة على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها للمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وذلك في حدود علم الباحثة.
 - هناك ندرة في الدراسات التي تناولت المتغيرات العلاقة بين المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل، والمساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل.
 - أظهرت نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة سيفتون وسيغريستورم (2010) Sephton and Segerstrom و آدمير (2011) Admire وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتفائلة و المناعة، وأن الطلاب المتفائلين ذوي التوجهات الإيجابية كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي التوجهات السلبية. بينما اختلفت دراسة بريدكس (2016) Bredacs مع الدراستين السابقتين حيث أن الكثير من الطلاب ليس لديهم أي أفاق ذات صلة بالمستقبل، كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل مثل دراسة سيجنر (2003) Seginer ودراسة ماريندا (2010) Marinda أما دراسة لو- اوه (2016) Lo-oh فقد بينت أن ضعف التوجه المستقبلي للبالغين الناشئين في الكاميرون ناتج عن فقدان المساندة الاجتماعية، وبينت نتائج دراسة شاو بينغ وزملائه (2017) Shaobing اسهام كل من المساندة الاجتماعية والتوجه المستقبلي في التنبؤ بالرضا عن الحياة، كما اتفقت نتائج دراسات بارون وزملائه (1990) Baron, et al. والأعجم (2013) ومالود (2018) وAnubhuti (2018) على وجود علاقة موجبة بين المساندة والمناعة.
 - وفي ظل نتائج الدراسات ومعطياتها نجد العينات متنوعة من طلبة الجامعات، مثل دراسة سيفتون وسيغريستورم (2010) Sephton and Segerstrom ، ودراسة آدمير (2011) Admire ودراسة بريدكس (2016) Bredacs ودراسة الأعجم (2013) ودراسة مالود (2018)، والمراهقين مثل دراسة سيجنر (2003) Seginer، ودراسة ماريندا (2010) Marinda ودراسة لو- اوه (2016) Lo-oh، وأطفال مثل دراسة شاو بينغ وزملائه (2017) Shaobing، وأزواج مثل دراسة بارون وزملائه (1990) Baron,et al. ودراسة (2018) Anubhuti، أما عينة الدراسة الحالية ستكون من الطالبات الجامعيات في المجتمع السعودي. وقد استفادت الدراسة الحالية من نتائج الدراسات السابقة في تحديد متغيرات الدراسة والعينة وأدوات الدراسة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤي المقارن.

المجتمع الأصلي: طالبات قسم علم النفس البالغ عددهن (501) طالبة.

عينة الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة قوامها (275) طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية من طالبات كلية التربية- قسم علم النفس- جامعة القصيم للعام الجامعي 1440-1441.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة (إعداد الباحثة): صممت هذه الأداة بهدف قياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات مثل مقياس قصبي التخينة وعبد الناصر القرالة (2018)، ومقياس خالد المالكي (2019)، وقائمة جهاز المناعة النفسي إعداد أولاه وآخرون 2010، Olah، ومقياس محمد الأحمد (2020)، ومقياس صباح منوخ وطه العبيدي (2019)، ومقياس ناهد فتحي (2019)، ومقياس (2014) Bona، ومقياس عصام زيدان (2013)، ومقياس علاء الشريف (2015) ومقياس عبد الجبار (2010) وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (40) مفردة موزعة على أربعة أبعاد كما يلي: (10) مفردات تقيس الجانب النمائي الوقائي، (10) مفردات تقيس الجانب النفسي الذاتي، (10) مفردات تقيس الجانب الاجتماعي، (10) مفردات تقيس الجانب الفكري المشاعري، يجب عنها المفحوص بطريقة التقرير الذاتي من خلال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) ويكون تقديرها(1-2-3-4-5)، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية وفق الخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على ستة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس وذلك للتحقق من وضوح صياغة العبارات وقياسها لما وضعت لقياسه، وقد اتفقت الآراء على تعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها .
- الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه والجدول (1) يوضح قيم معاملات الارتباط، وحساب ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والجدول (2) يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (1): يوضح قيم معامل ارتباط المفردة بالبعد الذي تنتهي إليه على مقياس المناعة النفسية

العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد
1	.724**	11	.730**	21	.537**	31	.618**
2	.618**	12	.741**	22	.452**	32	.587**
3	.602**	13	.670**	23	.746**	33	.711**
4	.609**	14	.763**	24	.683**	34	.709**
5	.701**	15	.635**	25	.729**	35	.710**
6	.702**	16	.730**	26	.767**	36	.800**
7	.521**	17	.707**	27	.572**	37	.699**
8	.664**	18	.746**	28	.766**	38	.638**
9	.657**	19	.598**	29	.542**	39	.775**
10	.609**	20	.782**	30	.749**	40	.575**

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ويتضح من الجدول (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتهي إليه كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً وتراوح بين (0.452-0.800) عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي .

جدول (2): يبين ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

الدرجة الكلية	الجانب النفسي الذاتي	الجانب الاجتماعي	الجانب الفكري المشاعري
الجانب النمائي الوقائي	.855**	.758**	.730**
الجانب النفسي الذاتي		.776**	.813**
الجانب الاجتماعي			.711**
الجانب الفكري المشاعري			

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها وترابط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وتشير هذه النتيجة إلى أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي . ثبات مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة: للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha a'Cronbach للاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (3): ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

مقياس المناعة النفسية	معامل ثبات ألفا	المتوسط	الانحراف المعياري
	.957	158.3673	22.21263

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات . ثانياً: مقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب إعداد (Dunn, S.et al.1978) وتعريب: (السري، عبد المقصود، 2014): قامت سوزان ديون وآخرون بإعداد هذه الأداة ويتكون المقياس من (25) عبارة، بهدف تقدير المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين والشباب، موزعة كما يلي (9) مفردات تقيس المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)، و (6) مفردات تقيس المساندة من قبل الأسرة، و (10) مفردات تقيس الرضا الذاتي عن المساندة، يجيب عليها الفرد باختيار أحد الاختيارات، بحيث تدل دائماً على انطباق العبارة تماماً على الفرد وتأخذ ثلاث درجات، وتأخذ أحياناً درجتان إذا كانت العبارة تنطبق بعض الشيء، وتأخذ أبداً درجة واحدة إذا كانت العبارة لا تنطبق على الفرد، وذلك في حالة العبارات الإيجابية، في حين تأخذ دائماً درجة واحدة، وأحياناً درجتان، وأبداً ثلاث درجات في حالة العبارات السلبية .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان (السري، عبد المقصود، 2014) بتعريب المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على متخصصين باللغة العربية وعلم النفس، واتبعت الباحثتان عدة اجراءات للتحقق من صدق الأداة هي: صدق المحكمين، صدق البناء أو التكوين، صدق المحك، كما تم حساب الثبات بطريقتين طريقة إعادة وطريقة ألفا كرونباخ .

كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية وفق الخطوات التالية:

أ- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم ستة (من أساتذة كلية التربية قسم علم النفس)، وذلك للاستشارة بأرائهم حول مدى وضوح العبارات وملامتها لما وضعت لأجله ومدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي إليه، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين.

ب-الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (4) يوضح قيم معاملات الارتباط، وحساب ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والجدول (5) يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (4): يوضح قيم معامل ارتباط المفردة بالبعد الذي تنتمي إليه على مقياس المساندة الاجتماعية

الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة
.501**	22	.586**	15	.728**	8	.661**	1
.257**	23	.682**	16	.480**	9	.698**	2
.319**	24	.677**	17	.608**	10	.503**	3
.289**	25	.440**	18	.674**	11	.677**	4
		.436**	19	.591**	12	.785**	5
		.373**	20	.699**	13	.580**	6
		.451**	21	.569**	14	.660**	7

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ويتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً، وتراوح بين (.257- .785) عند مستوى دلالة 0.01 وتشير هذه النتيجة إلى أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي .

جدول (5): يبين ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

الدرجة الكلية	الرضا الذاتي عن المساندة	المساندة من قبل الأسرة	المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)
.876**	.636**	.621**	
.864**	.683**		المساندة من قبل الأسرة
.872**			الرضا الذاتي عن المساندة

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وتشير هذه النتيجة إلى أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي .

ثبات مقياس المساندة النفسية للمراهقين والشباب : للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha a'Cronbach للاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (6): ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

مقياس المساندة النفسية	معامل ثبات ألفا	المتوسط	الانحراف المعياري
	.843	58.7855	8.91708

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

ثالثاً: مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد أبو بكر وعبد الرسول، 2020): صممت هذه الأداة بهدف قياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتكون المقياس من (39) مفردة موزعة كما يلي (10) مفردات تقيس التفاؤل والتوقعات الإيجابية، (9) مفردات تقيس التخطيط للمستقبل، (12) مفردة تقيس الثقة بالنفس، (8) مفردات تقيس الإدراك الموضوعي للحاضر، ويجب عنها المفحوص بطريقة التقرير الذاتي من خلال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) ويكون تقديرها (1-2-3-4-5) على التوالي في حالة العبارات الموجبة، أما في حالة العبارات السلبية يكون تقديرها (5-4-3-2-1) وتم التحقق من صدق وثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان أبو بكر وعبد الرسول بالتحقق من صدق وثبات المقياس على البيئة السعودية، وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الصدق البنائي للمقياس، أما بالنسبة للثبات فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس (أبو بكر وعبد الرسول، 2020، 20-24).

كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية وفق الخطوات التالية:

أ- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم ستة (من أساتذة كلية التربية قسم علم النفس)، وذلك للاسترشاد بأرائهم حول مدى وضوح العبارات وملامتها لما وضعت لأجله ومدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي إليه، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين.

ب-الاتساق الداخلي لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (7) يوضح قيم معاملات الارتباط . وتم حساب ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل والجدول (8) يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (7): يوضح قيم معامل ارتباط المفردة بالبعد الذي تنتمي إليه على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد	العبارة	الارتباط بالبعد
1	.790**	11	.671**	21	.668**	31	.440**
2	.833**	12	.570**	22	.725**	32	.317**
3	.827**	13	.601**	23	.618**	33	.696**
4	.732**	14	.605**	24	.592**	34	.727**
5	.813**	15	.480**	25	.511**	35	.703**
6	.482**	16	.622**	26	.461**	36	.751**
7	.554**	17	.577**	27	.490**	37	.727**
8	.829**	18	.455**	28	.619**	38	.758**
9	.672**	19	.525**	29	.575**	39	.724**
10	.801**	20	.306**	30	.571**		

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

ويتضح من الجدول (7) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً، وتراوحت بين (0.455- 0.833) عند مستوى دلالة 0.01، وتشير هذه النتيجة إلى أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي .

جدول (8): يبين ارتباط الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الارتباط	الثقة بالنفس	التخطيط	الثقة بالنفس	الارتباط
الدرجة الكلية				
للحاضر				
.524**	.635**	.557**	.524**	الدرجة الكلية
.429**	.557**		.429**	التخطيط
.706**			.706**	الثقة بالنفس
1.000**				الإدراك الموضوعي للحاضر

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس كانت قيماً موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وتشير هذه النتيجة إلى أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل: للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل ألفا كرونباخ α Cronbach للاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (9): ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل باستخدام معامل ألفا كرونباخ

مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل	معامل ثبات ألفا	المتوسط	الانحراف المعياري
	.922	150.6982	18.28924

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن مجموعة من الأسئلة، وهي:

السؤال الأول: ما مستوى المناخ النفسية الذي تتمتع به طالبات الجامعة؟

جدول (10): اختبارات لعينة واحدة للتعرف على مستوى المناخ النفسية

المتغير	ن	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	متوسط المجموعة	قيمة ت	الدلالة
المناخ النفسية	275	22.21263	120	158.3673	28.644	.000

تبين النتائج الموضحة في الجدول (10) أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات أفراد العينة على مقياس المناخ النفسية 158.3673 بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري 120 وكانت قيمة ت 28.644 وهي قيمة دالة إحصائياً، إذن هناك فرق بين المتوسطات لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط الفعلي مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في المناخ النفسية. وتغزو الباحثة الارتفاع فوق المتوسط للمناخ النفسية إلى عدة عوامل منها أن عينة الدراسة من طالبات قسم علم النفس، فمن الممكن أن تكون دراستهن الجامعية قد أكسبتهن بعض المهارات في تطوير أساليب المواجهة بقصد التكيف والتعايش، والقدرة على المقاومة والتحمل والتوافق مع المواقف التي يتعرضون لها، كما أن حضور الطالبات للدورات والبرامج التدريبية التابعة لوحدة الإرشاد والتوجيه في الكلية والتي تتضمن فنيات وأنشطة تنمي الجوانب الإيجابية لدى الطالبات مما يقوي مناخها النفسية، بالإضافة إلى البيئة التي تنتهي لها الطالبات والتي تتمتع بالالتزام الديني والأخلاقي والتي تمدهن بالقوة والثقة بالنفس والتفاؤل وتؤثر بشكل إيجابي على مناخهن النفسية، وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مالود (2018)، الأعمج (2013)، Barone, et al (1990) والتي أظهرت شيوع المناخ النفسية بين طلبة الجامعة، وتمتعهم بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناخهم النفسية.

السؤال الثاني: ما مستوى المساندة الاجتماعية الذي تتمتع به طالبات الجامعة؟

جدول (11): اختبارات لعينة واحدة للتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية

المتغير	ن	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	متوسط المجموعة	قيمة ت	الدلالة
المساندة الاجتماعية	275	7.91708	75	58.7855	-33.963	.000

ويتبين من الجدول (11) أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية 58.7855 بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري 75 وكانت قيمة ت -33.963 وهي قيمة دالة إحصائياً، إذن هناك فرق بين المتوسطات لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط النظري مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أقل من المتوسط في المساندة الاجتماعية. وتفسر الباحثة النتيجة الحالية بأننا أصبحنا نعيش في زمن العالم الافتراضي والذي انعكس بشكل سلبي على حياتنا بشكل عام وعلى علاقاتنا بشكل خاص، فضعف التواصل بين أفراد الأسرة الواحدة وفقدت المساندة الاجتماعية الحقيقية، وأصبح الدعم المقدم للفرد افتراضياً وليس حقيقياً، ولا ننسى الظروف والأزمات القاسية والصعبة التي نعيشها في هذا العصر والتي جعلت الأهل عاجزين عن تلبية احتياجات أبنائهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وترى الباحثة أنه من الممكن أن يكون المستوى الأقل من المتوسط للمساندة الاجتماعية يعود إلى مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث أكدت نتائج بعض الدراسات على أخلاقيات الفردية والتوجيه الذاتي في مرحلة الشباب بعيداً عن المساندة الاجتماعية (Arnett, 1998, 2000; Copen, Casper & Silverstein 2008) واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مالود (2018) ودراسة Baron, et al (1990) وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية.

السؤال الثالث: ما مستوى التوجهات المستقبلية الذي تتمتع به طالبات الجامعة؟

جدول (12): اختبارات لعينة واحدة للتعرف على مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل

المتغير	ن	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	متوسط المجموعة	قيمة ت	الدلالة
المساندة الاجتماعية	275	4.41032	117	31.6618	-320.878	.000

ويتبين من الجدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي الفعلي لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل 31.6618 بينما قيمة المتوسط الافتراضي النظري 117 وكانت قيمة ت-320.878 وهي قيمة دالة احصائياً، اذن هناك فرق بين المتوسطات لصالح المتوسط الأعلى وهو المتوسط النظري مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى أقل من المتوسط في التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى كل من السياقين البيئي والزمني اللذين ينتميان إليهما شباب الجامعة، وبالرجوع إلى السياق البيئي فهم مثقلون بأعباء وضغوط الدراسة الجامعية، وبالرجوع للسياق الزمني فهم لا يرون طائلاً من الصبر على معاناتهم طالما أن الغد ليس بأفضل من اليوم فما زال الغموض يكتنف مستقبلهم المهني بعد التخرج، ولا زالت الصورة المستقبلية قاتمة فيما يتعلق بإشباع حاجات هؤلاء الشباب في الحصول على عمل ذي دخل مناسب وزواج ناجح، وفي سياق معاناة الحاضر وانغلاق المستقبل يصبح كل ما يشغل بال الطالبة اشباع حاجات ومتطلبات يومها فقط فهذا أقصى ما تتمناه(بدر، 2003، 36)، بالإضافة لما سبق فإن الظروف والصعوبات التي تواجه هذا الجيل، حيث تعيش الطالبة تحت نفس الوطأة والظروف والصراع بين ما تريد وبين ما تستطيع، يجعلها تواجه نفس مصير من سبقها من الطالبات من ضعف فرص العمل وندرتها، ولأن التوجه نحو المستقبل يرتبط بما يمر به الفرد من أحداث في الوقت الحاضر، فإما أن يكون الواقع منشطاً ومساعداً يجعله واثقاً ومتفائلاً، وإما أن يكون محيطاً ومعيقاً يجعله متشائماً وسلبياً في توجهه نحو المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أبو زيد (1992) إلى وجود النظرة التشاؤمية نحو المستقبل لدى عينة الدراسة والتي كانت مصحوبة بحالة من القلق نظير عدم تحقيقه الأهداف، وكذلك نتيجة دراسة (2016) Bredacs التي أكدت على أن الطلاب ليس لديهم أي آفاق ذات صلة بالمستقبل، وليس لديهم أي أهداف على المدى الطويل.

السؤال الرابع: هل يمكن للمناعة النفسية التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة؟

جدول (13): الاحصاءات الوصفية للمتغيرات التي ادخلت في معادلة الانحدار

الأبعاد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
التوجه المستقبلي	275	31.6618	4.41032
المساندة الاجتماعية	275	58.7855	7.91708
المناعة النفسية	275	158.3673	22.21263

وبالنظر إلى الجدول (13) نجد أن متوسط أداء طالبات عينة الدراسة على مقياس التوجه المستقبلي (31.6618) بانحراف معياري (4.41032) كما بلغ متوسط أداء طالبات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية (58.7855) بانحراف معياري (7.91708) وكما بلغ متوسط أداء طالبات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية (158.3673) بانحراف معياري (22.21263). ثم تم فحص نموذج الانحدار الكلي باستخدام تحليل التباين (ANOVA) وذلك كما هو موضح في جدول (13)

جدول (14): تحليل التباين ANOVA^a

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	R2	مستوى الدلالة
الانحدار	2414.854	2	1207.427	112.677	.453	.000 ^b
البواقي	2914.695	272	10.716			
الكلي	5329.549	274				

ويتبين الجدول (14) أن النموذج العام لتحليل الانحدار يبين أن المتغيرات المستقلة (المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية) يعملان كمتنبئ ناجح بالمتغير التابع التوجه نحو المستقبل من خلال جدول تحليل التباين .

كما أن معامل التحديد بلغ (453). وهذا يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تسبب تباين في التابع مقداره تقريباً 45% من التباين في التوجه الإيجابي نحو المستقبل. ثم تم حساب معاملات الانحدار للحكم على القدرة التنبؤية للمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل وذلك كما هو موضح بالجدول (15)

جدول (15): تحليل الانحدار

النموذج	معامل الانحدار الخام		معامل الانحدار المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة
	الخطأ المعياري	B	Beta			
الثابت	1.654	9.672			5.847	.000
المساندة الاجتماعية	.030	.031	.055		1.039	.300
المناعة النفسية	.011	.127	.642		12.068	.000

يبين الجدول (15) أن قيمة معامل الانحدار للمساندة الاجتماعية (0.031) وكما بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (0.055). وقد كانت غير دالة، مما يشير إلى أن المساندة الاجتماعية لم تتنبأ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، بينما كانت قيمة معامل الانحدار للمناعة النفسية (0.127) وقيمة معامل

الانحدار المعياري (0.642). وقد كانت دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى نجاح متغير المناعة النفسية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، يمكن أن نلخص معادلة الانحدار الخام كالتالي:

$$\text{التوجه الإيجابي نحو المستقبل} = 1.127 \times \text{المناعة النفسية} + 9.672 \quad (1)$$

$$\text{أما المعادلة المعيارية للتوجه الإيجابي نحو المستقبل} = 0.642 \times \text{المناعة النفسية} \quad (2)$$

ومعامل الانحدار دال إحصائياً أي أن المتغير المستقل متنبي جيد بالتابع.

وتفسر الباحثة النتيجة بأن المناعة النفسية تعمل كبناء وافي من الاحباطات، وتجعل الطالبة أكثر قدرة على التوافق مع متطلبات المحيط الذي تعيش فيه، وأكثر ثقة وتفاؤلاً وتقديراً لذاتها وأكثر إيجابية في توجيهها نحو المستقبل، والتوجه المستقبلي يتعلق بأفكار الفرد وخططه وآماله ومشاعره حول مستقبله، ويتضمن تحديد الأهداف، ووضع الخطط والحلول التي توجه مسار الفرد مستقبلاً، ولأن أصحاب المناعة النفسية الجيدة يفكرون بإيجابية ويتبنون توجهات تفاؤلية مستقبلية ولديهم الثقة بقدرتهم على مواجهة التحديات، وتخطي العقبات التي تواجههم، ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها (حسنين، 2013، 28). كما يرى (جولدسين، بروكس، 2011، 515-514) أن من بين الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويشير دنقل (2018) إلى أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تساعد الانسان في التغلب على الصعوبات ومواجهة التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات والتوجهات الإيجابية نحو المستقبل، وكما تؤكد عصفور (2013) على تأثير المناعة النفسية في توجيه دفة حياة الفرد فعندما يري الفرد لنفسه مناخاً نفسياً ملائماً ومشجعاً، يمكنه الوصول إلى مستويات عليا في تحقيق أهدافه ونجاحاته الحياتية والأكاديمية (عصفور، 2013، 29). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سيفتون وسيغريستورم (2010) Sephton and Segerstrom and آدمير (2011) Admire من حيث وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتفائلة و المناعة، وأن الطلاب المتفائلين ذوي التوجهات الإيجابية كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي التوجهات السلبية. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بريداكس (Bredacs 2016) حيث أن المناعة لم تلعب دوراً في توجهات الطلاب، والكثير من الطلاب ليس لديهم أي آفاق ذات صلة بالمستقبل.

بينما لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل فمن الممكن أن يكون اعتقاد الطالبات بأن المساندة من الأهل والأصدقاء والجيران في الوقت الراهن ليس لها علاقة بالمستقبل وإنما من الممكن أن تكون المساندة مفيدة في الوقت الحاضر للتغلب على العقبات والتفوق والنجاح ولكن بالنسبة للمستقبل لن تستطيع مساندة الأهل والأصدقاء والجيران إيجاد فرصة عمل والحصول على وظيفة تؤمن لهم الدخل المناسب، أو تأمين حياة مهنية ناجحة، فالأمر يعتمد على سياسات التشغيل والتوظيف ولا علاقة له بالمساندة الاجتماعية، فالتوجه المستقبلي يرتبط برغبة الفرد في التحكم، ومدى تحقيق الأهداف المستقبلية المرغوب فيها، وتفادي الأحداث غير المرغوبة، والقدرة على التنبؤ والتوقع ووضع الخطط والتنظيم لكل ما هو قادم (صادق، 2019، 420) وقد أوضح (يونس، 2011) أن قدرة المراهق تزداد في اتخاذ القرارات، والتفكير لنفسه بنفسه، ويتضمن ذلك الاختيار والحكم والثقة بالنفس واستقلالية التفكير، والتفريق بين الواقعي والمثالي، وتوجيه الاهتمام إلى العمل والمهنة، واختيار مهنة ما، والاستعداد لممارستها جسماً ونفسياً وعقلياً، والتهيؤ والاستعداد للزواج واقامة علاقة اسرية، والسعي إلى تقبل المسؤولية، بالإضافة إلى زيادة قدرته على التحصيل الدراسي، والقدرة على التعلم واكتساب المعلومات، والاطلاع على الموضوعات التي تهتم بالشباب ومشكلاتهم، كما يؤكد (الدسوقي، 2018) أهمية المرحلة الجامعية في تحمل المراهق للمسؤولية، والتمتع بالاستقلالية في اتخاذ القرارات الحياتية في المستقبل ولذلك لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل في الدراسة الحالية. واختلفت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة سيجنر (2003) Seginer ودراسة (2018) Anubhuti ودراسة ماريندا (2010) Marinda أما دراسة لو- اوه (2016) Lo-oh حيث أشارت كلها إلى وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل.

السؤال الخامس: هل توجد فروق بين مرتفعي المناعة النفسية ومنخفضي المناعة النفسية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل؟

للإجابة على السؤال الخامس تم بداية حساب الدرجة الكلية للمناعة النفسية ثم حساب الإرباعين الأعلى والأدنى لاستخراج المجموعتين العليا والدنيا على متغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل

جدول(16): الفروق بين منخفضي المناعة النفسية ومرتفعي المناعة النفسية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الدرجة الكلية)

باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين					
المناعة النفسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
التوجه للمستقبل	66	35.3333	3.09507	12.034	.000
العليا	69	27.9420	3.96634		

يبين الجدول (16) أن متوسط الفئة العليا (35.3333) بانحراف معياري (3.09507) وبلغ متوسط الفئة الدنيا (27.9420) وبانحراف معياري (3.96634)، وتم حساب الفروق بينهم باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين أداء الفئتين العليا والدنيا، كما يبين

الجدول (15) أن قيمة (ت) للفروق بلغت (12.034) وقد كانت دالة احصائياً مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً بين منخفضي المناعة النفسية ومرتفعي المناعة النفسية على مقياس التوجه المستقبلي (كدرجة كلية).

وتفسر الباحثة النتيجة بأن التوجه نحو المستقبل، هو التخطيط للمستقبل وتحديد أهداف واضحة ولكن هذا التوجه مرتبط بمناعتها النفسية، وبما تحمله من نظرة تفاؤلية وثقة في النفس، وهذا ما أكدته مرسى (2000) بأن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم، حيث تميل الطالبات اللاتي يتمتعن بالمناعة النفسية إلى التفاؤل والثقة والتفكير الإيجابي والتطلع إلى مستقبل أفضل، ويضعن لأنفسهن أهدافاً وتوقعات إيجابية، بعكس الطالبات منخفضات المناعة النفسية، مستسلمات للفشل قلقات، لديهن خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف وفقدان القدرة على التحكم الذاتي، ويركزن على الوقت الحاضر أكثر من تفكيرهن في مستقبلهن، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة آدمير (2011) Admire حيث بينت أن الطلاب المتفائلين ذوي التوجهات الإيجابية كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي التوجهات السلبية.

السؤال السادس: هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه نحو المستقبل؟

للإجابة على السؤال السادس تم بداية حساب الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ثم حساب الإربعين الأعلى والأدنى لاستخراج المجموعتين العليا والدنيا على متغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

جدول (17): الفروق بين منخفضي المساندة الاجتماعية ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الدرجة الكلية) باستخدام

اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

المساندة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدالة
التوجه الأعلى	64	34.2188	3.70529	6.803	.000
التوجه الأدنى	74	29.2432	4.72768		

يبين الجدول (17) أن متوسط الفئة العليا (34.2188) بانحراف معياري (3.70529) وبلغ متوسط الفئة الدنيا (29.2432) وبانحراف معياري (4.72768)، وتم حساب الفروق باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين أداء الفئتين العليا والدنيا، كما يبين الجدول (16) أن قيمة (ت) للفروق بلغت (6.803) وكانت دالة احصائياً مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً بين منخفضي المساندة الاجتماعية ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه المستقبلي (كدرجة كلية).

وتشير النتيجة إلى أن مرتفعي المساندة الاجتماعية أكثر توجهاً نحو المستقبل من منخفضي المساندة الاجتماعية، ويمكن تفسير ذلك بأن من المتوقع أن يَكُن الطالبات الحاصلات على مساندة مرتفعة أكثر توجهاً نحو المستقبل، وهذا يعود إلى مدى التأثير الإيجابي الذي تمنحه المساندة الاجتماعية من شعور بالراحة والطمأنينة والرضى، والتفاؤل مما يساعدهن على تلبية حاجتهن والتخطيط لمستقبلهن، وهذا ما أشار إليه شين وكروجر & Chen (2017) Kruger حيث أن توجهات الفرد نحو المستقبل تحددها فئتان من العوامل هما: عوامل داخلية ذاتية متصلة بالفرد مثل مستوى الطموح وصورة الفرد عن ذاته، وعوامل خارجية متصلة بالسياق الاجتماعي المحيط والذي يتضمن البيئة الأسرية والتعليمية والاجتماعية (أبو بكر وعبد الرسول، 2020، 30). كما أوضح Yafit (2016) في دراسته أن هناك موردين اثنين من الموارد الشخصية والبيئية يسهمان في زيادة التوجهات الإيجابية نحو المستقبل هما التفاؤل والمساندة الاجتماعية. وتشير نتائج دراسة (SO, Voision, Burnside, & Gaylord-Harden, 2016) إلى ارتباط التوجه المستقبلي إيجابياً مع العلاقات الاجتماعية المرتفعة بين المعلمين والطلاب، كما تشير دراسة (Lo-oh, 2016) إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً إيجابياً في التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وترى الباحثة أن وجود شبكة داعمة من أهل وأصدقاء، ومعلمات في حياة الطالبة الجامعية، يمكن أن يولد عندها مشاعر إيجابية وتفاؤل ويرفع من ثقتها بنفسها، كما يساعدها على أن تكون شخصية فعالة في المجتمع تحظى بتقديره وإعجابه واحترامه، وقد يوفر لها ما تحتاجه لبناء قوتها وحل مشكلاتها وتحقيق أهدافها وتطلعاتها نحو المستقبل بشكل إيجابي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة لو- اوه (Lo-oh, 2016) ودراسة شاو وينغ وزملائه (Shaobing, 2017).

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بالمناعة النفسية للطالبة الجامعية من خلال إعداد برامج إرشادية لتنمية المناعة النفسية.
- إعداد برامج تدريبية لتنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل في المرحلة الجامعية لتدعيم قدرة الطالبات على التعامل بإيجابية مع المشكلات التي يتعرضن لها.
- توفير البرامج الإرشادية للأسرة وتفعيل دور الإرشاد الأكاديمي للطالبات لتوفير المساندة الاجتماعية التي تساعدهن على مواجهة التحديات في حياتهم الحاضرة والمستقبلية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. الأحمّد، محمد رفيق (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية: 4(9): 125-144.
2. الأعجم، ناديا رزوقي (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية للعلوم الانسانية. جامعة ديالى .
3. بدر، ابراهيم محمود (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية: 13 (40): 83-34.
4. أبو بكر، نشوة وعبد الرسول، حنان (2020). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل كمدخل لتحسين المرونة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية الآداب، جامعة الاسكندرية: 99.
5. الجزائر، رانيا (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في الآداب: 19(7): 1-42.
6. جولدسين، سام، و بروكس، روبرت ب. (2011). الصمود لدى الأطفال. ت: صفاء الأعسر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
7. حجازي، جولتان حسن (2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتوجه المستقبلي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني. جامعة طنطا. مجلة كلية الآداب: 21 (3): 1083-992.
8. حسان، ولاء اسحق (2009). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الاسلامية بغزة .
9. حسنين، إيمان محمد (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس: 42(3): 11-36.
10. حكيمة، آيت؛ أحمد، فاضلي ورشيد، مسيلي (2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية: 2: 38-1.
11. خضير، صفاء (2006). استخدام مدخل المساندة الاجتماعية من منظور خدمة الجماعة وتحقيق التمكين الاجتماعي للأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية. مجلة كلية التربية. جامعة حلوان .
12. الدسوقي، محمد غازي (2018). نمذجة العلاقات السببية بين التوجه المستقبلي وكفاءة الذات الأكاديمية المدركة والدافع لتجنب الفشل والتعلم المنظم ذاتيا والمعدل الأكاديمي. مجلة العلوم التربوية. كلية التربية بقنا: 37: 103-.
13. دنقل، عبير أحمد أبو الوفا. (2018). "ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة". مجلة الارشاد النفسي: 53 (2): .
14. أبو زيد، نبيلة (1992). النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
15. السرسبي، أسماء وعبد المقصود أماني (2014). مقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
16. الشناوي، محمد محروس ، و عبد الرحمن، محمد السيد (1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
17. صادق، مروة أحمد (2019). الإسهام النسبي لمعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية والتوجه المستقبلي " المهني الأسري " في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية. المجلة المصرية للدراسات النفسية: 29(1): 411-458.
18. عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (2010). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية.
19. عصفور، إيمان حسنين محمد (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة و الاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس: 42 (3): 1-63.
20. علي، أماني عادل سعد (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية: 29 (104): 51-104 .
21. عوض، رثيفة (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التشخيص والعلاج. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
22. فرانكل، فيكتور (1982). الانسان يبحث عن المعنى. ت: طلعت منصور. الكويت. دار القلم .

23. مالود، فاطمة ذياب (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية. جامعة كربلاء. مجلة الباحث: 11(20):416-430.
24. محمد علي، قيس (2010). علاقة عمل طلاب المرحلة الاعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية. جامعة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية: 10(3): 23-51.
25. مرسي، كمال ابراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة، دار النشر للجامعات .
26. مطلق، فاطمة. (2007). قياس الاتجاهات المستقبلية. مجلة كلية الآداب: 78: 348-378.
27. الهنداوي، محمد حامد (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. جامعة الأزهر .
28. يونس، ربيع شعبان (2018). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط2، الدمام، مكتبة المتنبي.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

1. Admire. (2011). How a positive your Immune System, www.Psycholog.about.com
2. Albert, L. E., Albert- Lorincz, M., Kadar, A., Krizbari, T. & Marton R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in Adolescents. *The new education reviews*. 23: 115-1103.
3. Anubhuti, Dubey. (2018). Satisfied with Retired Life: Role of Psychological Immunity and Social Networks. *Journal of the Indian Academy of Geriatrics*. 14: 192-192.
4. Arnett, J.J. (1998). Learning to stand alone: the contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, (41): 295-315, <https://doi.org/10.1159/000022591>.
5. Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55: 469- 480.
6. Bar, M. (2010). Wait for the Second Marshmallow? Future –Oriented Thing and Delayed Reward Discounting in the Brain. *Neuron*, 66(1): 4-5, <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.04.001>.
7. Baron, R. S., Cutrona, C. E., Hicklin, D., Russell, D. W., & Lubaroff, D. M. (1990). Social support and immune function among spouses of cancer patients. *Journal of personality and social psychology*, 59(2):344–35, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.344>.
8. Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psych immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Journal of Multidisciplinary Research*. 1(3): 6-15.
9. Bredacs, Alice Mária(2016). Psychological Immunity Research to improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11 (2): 118- 141, <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0014>.
10. Caplan, g. (1974). support systems community and community mental health. New. york, behavioral publishers
11. Copen, C., Casper, L.M., & Silverstein, M. (2008). Changes in values towards individualism and collectivism among young adults". Draft paper
12. Fuligni, A.J. & Pedersen, S. (2002). Family obligation and the transition to young adulthood. *Developmental Psychology*, 38(5): 856-868, <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.856>.
13. 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*, 75(3): 617-638, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.617>.
14. Holman, E., & Silver, R. (2005). Future –oriented Thinking and Adjustme nt in a Nationwide Longitudinal. Study Following the September11th Terrorist Attacks Motivation and Emotion .29(4).
15. House, J. S. (1981). work stress and social support. reading, mass, Addison-Wesley. 54:158.
16. Kobassa, S.C. (1979). Stressful life events, Personality, and health: an inquiry into hardiness, *Journal of personality and social psychology*, 42(1):168-177.
17. Lo-oh, Joseph Lah. (2016). The role of social support in the future orientation of emerging adults in Cameroon. *European Journal Social Sciences, University of Buea, Cameroon*, 4 (7): 43-54.
18. Marinda, Harrell-Levy. (2010). Contributions of Social Support, Future Orientation and a School Transition to School Engagement Among High School Adolescents, *Human Development and Family Studies*. Master Thesis.
19. Manago, A.M., Taylor, T. & Greenfield, P.M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students Facebook Networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/a0026338.

20. Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit. 3-6 October, Washington, D.C.
21. Seginer, R. (2009). Future orientation: developmental and ecological perspectives. New York: Springer Series of human exceptionality
22. Seginer, R. (2003). Adolescent Future Orientation an Integrated Cultural and Ecological, Perspective. *Online Readings in psychology and Culture*, 6(1).
23. Sephton, Sandra E., Segerstrom, Suzanne C. (2010). Optimistic Expectancies and Cell-Mediated Immunity, The Role of Positive Affect, *Aps Association psychological science* .21, 3.
24. Shaobing Su, Xiaoming Li, Danhua Lin, & Maoling Zhu. (2017). Future Orientation, Social Support, and Psychological Adjustment among Left-behind Children in Rural China: A Longitudinal.
25. Snyder, C.R. Shorey, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M, Adams, V.H. & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college, *Journal of Educational Psychology*, 94(4): 820-826, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>.
26. SO, S., Voision, D. R., Burnside, A. & Gaylord -Harden, N.K. (2016). Future orientation and health related factors among African American Adolescents. *Children & Youth Services Review*, 61: 15-21, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2015.11.026>.
27. Steinberg, I., Graham, S., Obrien, I., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1): 28-44, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>.
28. Yafit, Sulimani-Aidan. (2016). Future Expectations as a Source of Resilience among Young People Leaving Care. *British Journal of Social Work*. 46(4). DOI: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw077>
29. Zhang, J., Zhao, G., Li, X., Hong, Y., Fang, X., Barnett, D., Lin, X., Zhao, J. & Zhang, L., (2009). Positive Future Orientation as a mediator between traumatic events and mental health among children affected by HIV/ AIDS in rural china. *AIDS Scare*, 21(12): 1508-1516, <https://doi.org/10.1080/09540120902923048>.



Psychological immunity and social support as predictors of positive orientation towards the future for a sample of students of Qassim university

Hanan Khalil al-Halabi

Assistant Professor of Mental Health, Department of Psychology, College of Education Buraida
Qassim University, KSA
dr.hanan9591@yahoo.com

Received : 15/8/2020 Revised : 22/8/2020 Accepted : 30/8/2020 DOI : <https://doi.org/10.31559/EPS2021.9.2.8>

Abstract: The study aimed to identify the role of psychological immunity and social support in predicting the positive orientation towards the future for university students, and identifying the level of psychological immunity, social support and positive orientation towards the future for university students, In addition to Identify the differences between those with low psychological immunity and high ,and the differences between those with low social support and high, on the scale of positive orientation towards the future, the study sample consisted of (275) female students from the College of Education. The study was based on the comparative predictive descriptive approach, and used the psychological immunity scale, social support scale for adolescents and young people, and orientation towards the future. The study found the following results: the sample individuals have a higher-than-average level in psychological immunity, and a lower-than-average level in social support and orientation towards the future, and psychological immunity has a predictive capacity for a positive orientation towards the future, while social support does not predict a positive orientation towards the future. as the results indicated significant differences between those with low psychological immunity and high, and significant differences between those with low social support and high on the scale of positive orientation towards the future.

Keywords: mental immunity: social support: nositive orientation towards the future.

References:

1. 'bd Aljbar, Mwahb 'bd Alwhab (2010). Almna'h Alnfsyh W'laqtha Balkfa'h Alshkhsyh Wsmw Aldat Lda Almsabyn Bmrd Alghdh Aldrqyh. Rsalt Dktwrah, Aljam'h Almstnsryh.
2. 'ly, Amany 'adl S'd (2019). Almna'h Alnfsyh W'laqtha B'waml Alsmwd Alasry Almdrkx Lda Amhat Alafal Dwy Ala'aqh Al'qlyh Alqablyn Llt'm. Almjhl Almsryh Lldrasat Alnfsyh: 29 (104): 51- 104.
3. 'sfwr, Eyman Hsnyn Mhmd (2013). Tnshyt Almna'h Alnfsyh Ltnmyh Mharat Altftykyr Aleyjaby W Khfd Qlq Altdryh Lda Altalbat Alm'imat Sh'bt Alflsfh W Alajtma', Mjlt Drasat 'rbyh Fy Altrbyh W'lm Alnfs: 42 (3): 1- 63
4. 'wd, R'yfh (2001). Dghwt Almrahqyn Wmharat Almwajhh Altshkhsy Wal'laj. Alqahrh. Mktbt Alnhdh Almsryh.
5. Ala'jm, Nadya Rzwqy (2013). Almna'h Alnfsyh W'laqtha Balsandh Alajtma'yh Lda Tlbt Aljam'h. Rsalt Majstyr. Klyt Altrbyh Ll'lwm Alansanyh. Jam't Dyala .
6. Alahmd, Mhmd Rfyq (2020). Almna'h Alnfsyh W'laqtha Bals'adh Lda Eynh Mn Altlab Alaytam Balmrhlh Alasasyh Al'lya Fy Mhafzt Jrsh. Mjlt Al'lwm Altrbyh Walnfsyh: 4(9): 144- 125.
7. Bdr, Abraham Mhmwd (2003). Mstwa Altwjh Nhw Almstqbl W'laqth Bb'ed Aladtrabat Lda Alshbab Aljam'y Drash Mqarnh Byn 'ynat Msryh Ws'wdyh. Almjhl Almsryh Lldrasat Alnfsyh : 13 (40) : 34-83 .
8. Abw Bkr, Nshwh W'bd Alrswl, Hnan (2020). Fa'lyt Brnamj Ershady Ltnmyh Altwjh Aleyjaby Nhw Almstqbl Kmdkhl Lthsyn Almrwnh Alakadymy Lda 'ynh Mn Talbat Jam't Alqsym. Mjlt Klyt Aladab, Jam'eh Alaskndryh: 99.
9. Dnql, 'byr Ahmd Abw Alwfa. (2018)."Mykanyzmat Aldfa' Lda Mrtfy Wmnkhfdy Almna'h Alnfsyh Mn Tlab Aljam'h". Mjlt Alarshad Alnfsy: 53 :(2).

10. Aldswqy, Mhmd Ghazy (2018). Nmdjh Al'laqat Alsbyh Byn Altwjh Almstqbyl Wkfa'h Aldat Alakadymy Almdrk Waldaf Ltjnb Alfshl Walt'elm Almnzm Datya Walm'dl Alakadymy. Mjlt Al'lwm Altrbyh. Klyt Altrbyh Bqna:37: -103.
11. Frankl, Fyktwr (1982). Alansan Ybth 'n Alm'na. T: Tl't Mnsr. Alkwyt. Dar Alqlm.
12. Hjazy, Jwltan Hsn (2008). Alaghrab Alnfsy W'laqth Baldaf'yh Llenjaz Waltwjh Almstqbyl Lda Alshbab Aljam'y Alfstyny. Jam't Tnta. Mjlt Klyh Aladab: 21 (3): 992-1083.
13. Hkymh, Ayt; Ahmd, Fadly Wrshyd, Msyly (2011). Ahmyh Almsandh Alajtma'yh Fy Thqyq Altwafq Alnfsy Walajtma'y Lda Alshbab Albtal. Mjlt Al'elwm Alajtma'yh Walansanyh: 2: 1-38.
14. Alhndawy, Mhmd Hamd (2011). Ald'm Alajtma'y W'elaqth Bmstwa Alrda 'n Jwdh Alhyah Lda Alm'aqyn Hrkyaan Bmhafzat Ghzh. Rsalt Majstyr. Jam't Alazhr.
15. Hsan, Wla' Ashq (2009). Fa'lyt Brnamj Arshady Mqtrh Lzyadh Mrwnh Alana Lda Talbat Aljam'h Alaslamyh Bghzh. Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh. Klyt Altrbyh. Aljam'h Alaslamyh Bghzh.
16. Hsyn, Eyman Mhmd (2013). Tnshyt Almna'h Alnfsy Ltnmyh Mha Rat Altkyr Aleyjaby Wkhfd Qlq Altdrys Lda Altalbat Alm'imat Sh'bh Alfsh Walajtma'. Mjlt Drasat 'rbyh Fy Altrbyh W'lm Alnfs:42(3): 11 -36.
17. Aljar, Ranya (2018). Almna'h Alnfsy Lda Tlab Aljam'h W'laqtha Baldka' Alakhlaq Walada' Alakadymy. Mjlt Albhth Al'lmy Fy Aladab: 19(7): 1-42.
18. Jwldsyn, Sam, W Brwks ,Rwbrt B. (2011). Alsmwd Lda Alafal. T: Sfa' Ala'sr, Alqahrh: Almrkz Alqwmly Lltrimh.
19. Khdyr, Sfa' (2006). Astkhdam Mdkhl Almsandh Alajtma'yh Mn Mnzwr Khdmh Aljma'h Wthqyq Altmkn Alajtma'y Llafal Almrwmyn Mn Alr'ayh Alasryh. Mjlt Klyt Altrbyh. Jam't Hlwan.
20. Malwd, Fatmh Dyab (2018). Almna'h Alnfsy W'laqtha Balmsandh Alajtma'yh Lda Tlbt Klyt Altrbyh Ll'lwm Alansanyh. Jam't Krbla'. Mjlt Albahth: 11(20): 416-430.
21. Mhmd 'ly, Qys (2010). 'laqt 'ml Tlab Almrhlh Ala'dadyh B'd Aldwam Batjahathm Almstqbyl. Jam't Almwsl. Mjlt Abhath Klyt Altrbyh Alasasyh: 10(3): 23-51.
22. Mrsy, Kmal Abraham. (2000). Als'adh Wtnmyh Alshh Alnfsy. Alqahrh, Dar Alnshr Llam'at.
23. Mtlk, Fatmh. (2007). Qyas Alatjahat Almstqbyl. Mjlt Klyh Aladab: 78: 348-378.
24. Sadq, Mrwh Ahmd (2019). Alesham Alnsby Lm'tqdat Fa'lyt Aldat Alakadymy Waltwjh Almstqbl "Almhny Alasry" Fy Altnb' Baltwafq M' Alhyah Aljam'yh. Almjlt Almsryh Lldrasat Alnfsy: 29(1): 411-458.
25. Alshnawy, Mhmd Mhrws, W 'bd Alrhmn, Mhmd Alsyd (1994) Almsandh Alajtma'yh Walshh Alnfsy Mraj'h Nzryh Wdrasat Ttbyqy. Mktbt Alanjlw Almsryh. Alqahrh.
26. Alrsy, Asma' W'bd Almqswd Amany (2014). Mqyas Almsandh Alajtma'yh Lmrahqyn Walshbab, Mktbh Alanjlw Almsryh, Alqahrh .
27. Ywns, Rby' Sh'ban (2018). 'lm Nfs Alnmw Alfwlh Walmrahq. T2, Aldmam, Mktbt Almtby.
28. Abw Zyd, Nbylh (1992). Alnzh Almstqbyl Lda Shbab Aljam'h Mn Aljnsyn. Alqahrh, Alhy'h Almsryh Al'amh Llktab.