

## الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة

د/ حنان فوزي أبوالعلا دسوقي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة المنيا

### مستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلي تعرف العلاقة بين كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من متعافي فيروس كورونا من طلبة الجامعة ، والكشف عن الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات، والكشف عن أثر تفاعل كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في جودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة، والتحقق من إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من خلال المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، والتأكد من أن النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية يحقق مؤشرات حسن المطابقة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (206) طالب وطالبة جامعيين ممن تعافوا من الإصابة بفيروس كورونا، وقد قامت الباحثة بإعداد جميع الأدوات المستخدمة في الدراسة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية ، وبين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية، وكانت الفروق بين الجنسين في المناعة النفسية لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة الصحية من خلال المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية يحقق مؤشرات حسن المطابقة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - المساندة الاجتماعية - جودة الحياة الصحية - فيروس كورونا المستجد.

**The relative contribution of both psychological immunity and  
social support in predicting the quality of healthy life among  
University students recovering from the Virus Corona (Covid-  
19)**

**Dr/ Hanan Fawzy Aboelela Desokey**

*Assistant Professor of Mental Health*

*Faculty of Education – Minia University*

**Abstract:**

The current study aimed to know the relationship between psychological immunity, social support and the quality of healthy life for the study sample of corona recoverers from university students, and to reveal the differences between the sexes in these variables, and to reveal the impact of the interaction of psychological immunity and social support and the quality of healthy life for a sample. The study, verifying the possibility of predicting the quality of healthy life for the study sample through psychological immunity and social support, and making sure that the structural model for analyzing the pathways of the relationship between psychological immunity, social support and healthy quality of life achieves good matching indicators. The descriptive approach was used, and the study sample consisted of (206) male and female students who recovered from infection with the Coronavirus, and the researcher prepared the tools used in the study. The results showed a positive, statistically significant correlation between psychological immunity and quality of healthy life, social support and psychological quality of life, and the gender differences in psychological immunity

were in favor of males, while there were no gender differences in social support and quality of healthy life , and the results also showed an impact Statistically significant for the interaction between psychological immunity and social support on the quality of healthy life in the study sample, and that the quality of healthy life can be predicted through psychological immunity and social support, and the results also showed that the structural model for analyzing paths for the relationship between psychological immunity, social support and quality of healthy life achieves good matching indicators..

**Keywords:**

Psychological immunity - social support - quality of healthy life -  
Virus Corona (Covid-19)

## مقدمة البحث

تعد فئة طلاب الجامعة واحده من أهم الفئات العمرية التي يجب الإهتمام بها وبكافة جوانب نموها، فتلك الفئة العمرية يمر خلالها الطالب بمرحلة المراهقة مروراً ووصولاً إلى مرحلة الشباب والنضج. لذا يعتبرها العديد من الباحثين في مجال علم نفس النمو أنها من أخطر المراحل العمرية والنمائية حيث يقوم على سواعد تلك الفئة تقدم المجتمع ودفعه نحو الازدهار؛ لذا يجب الإهتمام بمشكلات تلك الفئة والحفاظ على هذه الفئة من الأمراض سواء كان النفسي منها أو العضوي.

وحيث أن العالم في الآونة الأخيرة انتابته موجة من أخطر الموجات المرضية التي أثرت على كافة جوانبه؛ ألا وهي إنتشار لوباء فيروسي يُعرف بفيروس كورونا المستجد covid-19 ذلك الفيروس المتحور والذي تسبب في وفاة مئات الآلاف بل ملايين الأشخاص ممن أصيبوا به وخاصة أن بدايات ظهور هذا الفيروس المستجد لم يكن له علاج سوء تمنى الشفاء من الله. لذلك نجد أن خلال هذه الموجة الوبائية اصيب العديد من الأفراد؛ منهم من تمكن بفضل الله أن يُكتب له الشفاء من خلال بروتوكولات علاجية مقترحة وليست مؤكدة ومنهم من توفي إلى رحمة الله. وقد تسبب عن ذلك أن الأفراد الذين دخلوا إلى بروتوكول العلاج المقترح كانوا يشاهدون الموت بأعينهم وكانوا يروى كيف أن الموت يحصد العديد من الأشخاص المصابين في نفس المكان الذي يتعالجون جميعهم فيه. لذلك نجد أن لهذا المناخ النفسي تأثير نفسي كبير بل نجد أن هناك العديد من المتغيرات النفسية في شخصية الفرد قد تأثرت بشكل واضح، لعل من بينها شعور الفرد بجودة الحياة الصحية، شعوره أنه بحالة صحية جيدة رغم تعافيه من هذا الفيروس الوبائي، ومفهوم جودة الحياة الصحة واحد من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي تم تناوله حديثاً إلى حد ما، ويعكس هذا المفهوم تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة. لذا نجد أن هنالك العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة ، ولكن نجد أن تناول مؤشرات جودة الحياة الصحية قد تم تناولها بشكل قليل في حدود إطلاع الباحثة.

هذا وقد تطور مفهوم جودة الحياة المتعلقة بالصحة (HRQOL) ومحدداته منذ الثمانينيات من القرن الماضي ليشمل تلك الجوانب من الجودة الشاملة للحياة التي يمكن أن تظهر بوضوح أنها تؤثر على الصحة سواء الجسدية أو العقلية (السيد محمد علي ، 2020 ، 6). ومن ثم نجد أن هناك ثمة مجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر في جودة الحياة الصحية ، لعل من بينها وأبرزها مُتغير المناعة النفسية.

حيث تعد المناعة النفسية روح الحياة وجودتها، وبالمناعة ومكوناتها يستطيع الإنسان أن يتصدى لأية صدمات اجتماعية كانت أو اقتصادية وغيرها من مكامن الخلل والمخاوف، وترتبط المناعة النفسية ارتباطاً وثيقاً بما يتلقاه الإنسان في يومه من أخبار ومعلومات، فتؤثر المعلومات وطريقة الحصول عليها على ميكانيزمات الدفاع النفسي لدى الشخص مُتلقى المعلومة. لذا يسعى الفرد جاهداً- في ظل تلك التحديات وغيرها من الأزمات- التصدي لتلك التحديات والتخلص من آثارها والصمود أمامها، ولن يأتي ذلك بدون وجود المناعة النفسية، وكلما قويت المناعة النفسية للجسم قلّ حدوث الأمراض النفسية، وكلما قلّت الأمراض النفسية قلّت الأمراض العضوية، وأن الكثير من الأمراض النفسية تؤدي إلى أمراض عضوية، والكثير من الأمراض العضوية سببها أمراض نفسية.

ويشير البعض إلى أن المناعة النفسية نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية حيث يُعد بمثابة جهاز وقائي يقوي أسباب أو ميول البعد عن التعرض للإصابة النفسية، ويرفع القدرة على التأقلم لدى الأفراد (Albert – Lorincs et al., 2012,110). هذا وقد أكدت دراسة أحمد حسن محمد الليثي (2020) عن المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة على أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمهم في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.

وعلى صعيد مجموعة المتغيرات الاجتماعية التي قد تؤثر في مؤشرات جودة الحياة الصحية نجد أن من أبرز المتغيرات هذه متغير المساندة الاجتماعية ، فالمساندة الاجتماعية أحد اهم مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الانسان وخاصة عندما يشعر ان طاقته لا تكفي

لمواجهة الضغوط وانه لم يعد في وسعه ان يجابه الخطر بهذه المواقف وأنه يحتاج الى مدد وعون من خارجه(هناك مزعل الذهبي، حيدر كامل النصر اوي ، 2020، 260) فالفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكبر قدرة على المقاومة (إيمان صالح أحمد السنباني، 2021، 123).

ويشير Spielberg إلى أن الأفراد الذين فقدوا المساندة الاجتماعية أثناء الخبرات المؤلمة التي مروا بها، اتسموا بفقدان الأمن وانخفاض الثقة بالنفس والسلبية في التعامل مع هذه الأزمات والشعور بالقلق الدائم (إيمان صالح أحمد السنباني، 2021، 123).

وفي هذا الإطار، أكدت دراسات (Giebel, Lord, Cooper, Shenton, Cannon, Pulford & Gabbay, 2021; Giebel, Cannon, Hanna, Butchard, Eley, 2021; Simon, Helter, White, van der Boor & Gaughan & Gabbay, 2021; Moore, Wierenga, Prince, Gillani & Mintz, 2021; Laszewska, 2021; Saud, Ashfaq, Abbas, 2021; Snyder & Worlton, 2021; Moore & Lucas, 2021; Pak 2021; Permatasari, Ashari & Ismail, 2021; Ariadi & Mahmood, 2021; Güre, Karataş, & Duyan, 2021) على ضرورة التخفيف من حدة الآثار النفسية والاجتماعية للجائحة من خلال الإهتمام بمصادر الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط النفسية تقييماً واقعياً ويواجهها بنجاح، كما تجعله أكثر ادراكاً للحدث الضاغط .

كما أكد Alnazly, Khraisat, Al-Bashaireh & Bryant (2021) أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الأمراض حيث تزيد المساندة الاجتماعية من قدرة الفرد على مقاومة المرض، وتقلل الكثير من المعاناة النفسية. كما تُعد المساندة الاجتماعية ضرورة للطالب الجامعي ليكتسب الثقة في قدرته على التعامل مع المهام الجديدة، وتخطي الصعوبات والقلق والتوتر، كما أن اعتقاد الطلاب في دعم الأساندة والأسرة والأصدقاء لهم يقلل من شعورهم بالضغوط التي تهددهم، وأن الطلاب

الذين لا يتوافر لديهم مصدر للدعم الاجتماعي أكثر عرضة للاكتئاب والضغط، وعدم مواجهة الصعاب وضعف المناعة النفسية. (Duffin, Keith, Rudloff & Cribbs, 2020; Velarde (Pierce, Ayón & Enriquez, 2021)

هذا وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة بعض المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية؛ لما لها من تأثير إيجابي على التوافق النفسي للفرد والمرتبطة بالمناعة النفسية ومنها المساندة الاجتماعية فأكدت دراسة نادية محمد رزوقي (2013) أن وجود المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، وأن المساندة الاجتماعية لها تأثير كبير على مناعة الفرد النفسية. وعليه أصبح متغير جودة الحياة بصفة عامة وجودة الحياة الصحية بصفة خاصة من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة لما لهما من دور في تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد. ومن ثم تحاول الدراسة الحالية تحديد الإسهام النسبي لكلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد من طلبة الجامعة .

#### مشكلة البحث :

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال طبيعة عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بقسم الصحة النفسية وتردد العديد من الطلاب الذين تعرضوا لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد على الباحثة وتواصلهم معها لطلب الدعم والمساندة النفسية، فمن خلال حديث الباحثة مع البعض منهم إستشعرت إحساسهم بالتهديد بمفارقة الحياة وتوهم قرب نهاية حياتهم، حيث صرح البعض منهم أن تجربة العزل أو الحجر الصحي قد غيرت في منظورهم للحياة كثيراً بشكل سلبي. إلا أن الباحثة لاحظت أثناء حديثها مع البعض الآخر من تلك الفئة الطلابية أن من أكثر المتغيرات النفسية التي كانت تُعد بمثابة علاج لمواجهة هذا الفيروس هو الرغبة في الحياة وأن كل من كان في العزل يعطي دعم لبعضهم البعض بضرورة المقاومة والتمسك بالحياة. كما لاحظت الباحثة إختلاف الطلاب في تقييمهم لأزمة إصابتهم بالفيروس من حيث مساندة أفراد المجتمع لهم فمنهم من أرجع الفضل إلى مساندة المحيطين به في تخطي الشعور بخطر

الإصابة واكتساب مشاعر الأمل في الحياة؛ ومنهم من كشف عن معاناته أثناء الإصابة في بُعد  
كثيرين ممن يحيطون به خوفاً من العدوى بالإصابة.

ومن ثم تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي ما  
إسهام كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة  
الدراسة؟

ويتفرع من هذا السؤال مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية :

- ما طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة؟
- ما طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة؟
- ما الفروق بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في كلا من المناعة النفسية والمساندة  
الاجتماعية وجودة الحياة الصحية؟
- هل يوجد أثر دال لتفاعل كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على جودة الحياة  
الصحية لدى عينة الدراسة؟
- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي  
المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية؟
- هل يحقق النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية  
وجودة الحياة الصحية مؤشرات حسن المطابقة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

- بحث العلاقة بين كلا من المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.
- بحث العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.
- تحديد الفروق بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في كل من المناعة النفسية والمساندة  
الاجتماعية وجودة الحياة الصحية.
- التحقق من أثر تفاعل كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على مستوى جودة  
الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.



-----  
- التحقق من الاسهام النسبي لكلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.

- التحقق من النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية مؤشرات حسن المطابقة.

### أهمية البحث :

تتبع أهمية الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي في الآتي :

- تناول الدراسة لبعض المتغيرات المهمة في مجال علم النفس الايجابي حيث يُعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، كما تُعد عاملاً رئيساً وهاماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض والضغوط النفسية وآثارها، هذا بالإضافة إلى متغيرات الدراسة الأخرى التي لا تقل أهمية عن متغير المناعة النفسية وهو متغير المساندة الاجتماعية وكذلك جودة الحياة الصحية.

- تُركز الدراسة الحالية على عينة جديرة بالدراسة وعلى درجة عالية من الاهمية وهي عينة طلبة الجامعة من متعافي فيروس كورونا المستجد.

- تأمل الباحثة أن نتائج الدراسة الحالية تفيد في إعداد برامج للدعم النفسي تُقدّم لعينة الدراسة من متعافي فيروس كورونا المستجد.

- المفاهيم الإجرائية للبحث :

في ضوء المقاييس المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة يمكن تحديد المصطلحات الأساسية للبحث على النحو التالي:

أ- المناعة النفسية Psychological immunity

تعرف بأنها : نظام متكامل لأبعاد الشخصية، يهدف لإعطاء الفرد القدرة على إدراك المخاطر النفسية من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية.

وتُقاس إجرائياً في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المشارك في التطبيق على

المقياس المستخدم للمناعة النفسية (إعداد الباحثة).

ب- المساندة الاجتماعية social support

تعرف بأنها : الدعم الذي يتلقاه الفرد من العائلة والأصدقاء والآخرين ذوي العلاقة القوية به  
بمختلف أنواعه الاقتصادي والديني والاجتماعي والنفسي.

ويمكن قياسها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المشارك في التطبيق على  
المقياس المستخدم للمساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة).

### ج- جودة الحياة الصحية quality of healthy life

تعرف بأنها : تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته بهدف تحسين صحة الإنسان الجسدية  
والنفسية لإحداث التوافق مع ذاته والآخرين.

ويمكن قياسها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المشارك في التطبيق على المقياس  
المستخدم لمؤشرات جودة الحياة الصحية (إعداد الباحثة).

- الاطار النظري والدراسات السابقة :

تتناول الباحثة الإطار النظري للبحث في ثلاث محاور مدعمة بالدراسات التي تتناول كل

متغير على حدة وفيما يلي عرض لكل متغير من متغيرات البحث:

- المناعة النفسية

تزايد الاتجاه مؤخرًا نحو دراسة نظام جهاز المناعة النفسية Psychological Immune

System باعتباره الجهاز المناعي الذي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الحيوي (البيولوجي)

ويتفاعل معه، ولا يقل أهمية عنه لحياة الإنسان، فكلاهما له وظائف دفاعية وقائية، فكما يقف

الجهاز المناعي الحيوي في مواجهة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم الجسم وتهدد

صحته، فإن الجهاز المناعي النفسي يحمي الإنسان من الإصابات بالأمراض النفسية، ويوفر له

القوة والطاقة لمواجهة الشعور بالإجهاد والضغط والقلق والتوتر والأفكار السلبية التي تكون بمثابة

الفيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد الصحة النفسية للإنسان، وتشير المناعة إلى

التحصين والوقاية والقوة في مواجهة الضغوط والمواقف والأحداث المؤلمة والمحبطة التي

يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. والقدرة على تحصين النفس ووقايتها من الآثار السلبية

تتفاوت من فرد لآخر، فمنهم من يقع فريسة للصراع، ومنهم من يجد في الصعوبات والمواقف

الحرجة في حياته منافعًا للتحدي، وهذه الاستجابات يحددها مستوى المناعة النفسية لدى الفرد.

(Choochom, Sucaromana, Chavanovanich, & Tellegen, 2019, 85)

و قد تعددت مفاهيم المناعة النفسية ولعل من أبرزها ما يلي:-

عرف Kagan المناعة النفسية بأنها: "نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك ما يعزز الحياة لديه، وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات (Kagan, 2006,94).

وأشار Dubey & Shahi (2011، 40) إلى المناعة النفسية بأنها نظام متكامل الأبعاد الشخصية، يهدف إلى إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الشخصية وسياق الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية.

وأضاف عصام محمد زيدان (2013) أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسي لكي يحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية، كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات، كما أن هناك العديد من الوظائف والخصائص العامة للمناعة الشخصية ومنها: أنها تعزز آليات الدفاع للفرد وتحمي الفرد من الضرر أو الأذى، وتعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر. ويشير (Wilson & Shook, 2020, 5) إلى أن الدفاعات النفسية تعمل على إعادة تفسير المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها.

ويعرفها محمد رفيق الأحمد (2020، 129) بأنها نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف إعطاء القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة.

وأضاف Gupta & Nebhinani (2020، 601-603) المناعة النفسية بأنها "نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت الإجهاد." يتضمن خصائص إيجابية مختلفة مثل التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، والتوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات. نظرًا لأن المناعة الجسدية تحمي الأفراد من العدوى الفيروسية المختلفة في البيئة، وبالمثل، تعمل المناعة النفسية أيضًا كحاجز ضد الضغوطات البيئية، والمشاحنات اليومية، والعواطف السلبية.

واختلفت الدراسات حول مكونات الجهاز المناعي النفسي، فقد صنفت (Gombor, 2009)، (Dubey, A., & Shahi, 2011)، (Oláh, Nagy & Tóth, 2010) أبعاد

المناعة النفسية بالاعتماد على (55) بُعداً فرعياً في ثلاث مجموعات؛ المجموعة الأولى تشتمل على: التفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات. والمجموعة الثانية تتضمن: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، والتطبع الاجتماعي، ومفهوم الذات الابتكارية، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجه الأهداف، والإبداع الاجتماعي. المجموعة الثالثة وتشتمل على: ضبط الاندفاع، والتزام، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع.

واعتمد عصام محمد زيدان (2013) على (12) بُعد فرعياً للمناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلة، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفعالية الذات، والثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل.

ويذكر Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley (1998، 619)

بعض الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية على النحو التالي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- دعم التخييلات الإيجابية.
- التفسير والتبرير العقلاني الإيجابي وضبط الانفعالات وتركيز الجهد وتحدي الظروف.

لذا فهي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة وتجعله أكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة في تخطي الأزمة وتعدد مظاهر فقدان المناعة النفسية، ومنها: ارتفاع القابلية للإحباط، فيصبح الفرد مهياً للاقتناع بكل الأفكار، لتي لو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لا عقلانية وضارة، وحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، وفقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة، وفقدان السيطرة والتحكم في الذات، والإنهاك والاستنزاف النفسي، والانغلاق والجمود الفكري، والاستسلام للفشل، والانعزالية (Kou & Wang, 2008; Bredacs, 2016; Kaur, 2021)

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

الموقف بشمولية وقدرته على أن يسلك سلوكا إيجابيا وفقا لهذه الرؤية (حنان خليل الحلبي ،  
2021، 473)

#### - المساندة الاجتماعية

ترجع جذور مفهوم المساندة الاجتماعية إلى علم الاجتماع حيث تناول علماء هذا المفهوم في إطار اهتماماتهم بالعلاقات الاجتماعية، عندما قدموا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية Network Social والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Support Social والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية Resources Social (نورا أحمد حسين عبدالرحمن، 2020، 289).

حيث تعددت مفاهيم المساندة الاجتماعية ولعل من أبرزها ما يلي:-

عرفت هاجر الاسماعيلى الدماصي (2010) المساندة الاجتماعية بأنها شبكة تعاونية تتضمن كل فرد له علاقة بطالب المساعدة، سواء من أقرباؤه وأصدقائه، جيرانه وزملاء العمل، تحديد العون والدعم بشتى أنواعه الاقتصادي والاجتماعي والنفسي والديني. وأشار مسعد ربيع أبو العلا (2012) للمساندة الاجتماعية بأنها أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من العائلة والأصدقاء والآخرين ذوي العلاقة القوية به، والتي تتمثل في تقديم الدعم المادي والعاطفي والمعرفي في جميع المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته وأضاف أحمد زكى محمد (2015، 331) المساندة الاجتماعية بأنها: "متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعالة في مواجهة تلك الأحداث والتكيف معها".

وعلى الرغم من اختلاف التوجهات النظرية التي عرفت المساندة الاجتماعية وما يمكن ان يوجد بها من اختلاف، فإن هناك اتفاقا على ان مفهوم المساندة الاجتماعية تتضمن مكونين أساسيين : أولهما أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الاشخاص في شبكة علاقاته الاجتماعية يمكن الرجوع إليهم والاعتماد عليهم عند الحاجة ،وثانيهما أن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا عن المساندة المتاحة له والقناعة.

وللمساندة الاجتماعية وظائف نفسية، واجتماعية، وصحية متعددة منها الدور المتمثل في إشباع حاجات الانتماء، والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير، والحب، والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الايجابي في المشاعر والانفعالات والتخفيف من الخوف والقلق والاكتئاب، والتخفيف من الضغوط الخارجية بسبب توافر الدعم والمساندة، والمساعدة في التكيف مع الأحداث الضاغطة ( أحمد عبدالله جعفر الطراونة، 2015، 450)

وتعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه - بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى - عندما يشعر أن طاقته قد استنفذت أو أجهدت أو بمعنى آخر أنه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر أو يتحمل ما يقع عليه من إجهاد، وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه. كما أنها تشتمل على مكونين رئيسيين أولهما أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كافٍ من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة. وثانيهما أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، لذا أبرزت(نورا أحمد حسين عبدالرحمن، 2020، 296) أهمية للمساندة الاجتماعية على النحو التالي:

• تؤدي المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في استمرار الإنسان وبقائه ؛ فهي التي تؤكد كيان الفرد منه خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها.

- امداد الفرد بالتغذية الراجعة الايجابية .
- حماية الفرد من كثير من الضغوط الحياتية اليومية الضاغطة .
- تزويد الفرد بقدر عال من المعرفة والمهارات .
- إمداد الفرد بالفرص الاجتماعية .

وأوضح (Olive&Porter 2007) أن المساندة الاجتماعية تشمل الخصائص التركيبية للشبكة الاجتماعية، والتي تنظم المحتوى الاجتماعي، والتفاعلات الاجتماعية كما تشمل المظاهر الوظيفية للتفاعلات، والعلاقات بين الأشخاص، وتتوقف على ثلاثة عوامل هي: شبكة مقدمي المساندة ويقصد بها الخصائص البنائية للمساندة الاجتماعية مثل تقديرات الأفراد ومدى تواصلهم الاجتماعي، ونوعية العلاقات المتبادلة بين الأفراد. ونمط ومقدار المساندة الاجتماعية ويقصد بها نمط المساندة المقدمة، والتي تتركز في ثلاثة أشكال هي (العاطفية، والتوجيهية،

والمالية). وكفاية المساندة الاجتماعية ويقصد بها الفائدة المرجوة من المساندة والتي تعطي الفرد الإحساس بقيمته، وبأنه يحظى بالاهتمام من الآخرين.

في حين أوضح كل من (ريا إبراهيم اسماعيل، 2018، 132، (Garipey, (Brady, ) (Wellman & Gulia, 2016Honkaniemi & Quesnel-Vallee, (2018). (Mendonça & Farias Júnior, 2015Dolan & Canavan, (2015). أنماط المساندة الاجتماعية فيما يلي:

#### أ- المساندة الانفعالية Emotional Support

مظهر من مظاهر العناية والاهتمام التي تقدم بشكل لفظي أو غير لفظي تشتمل على الاصغاء العطف والطمأنينة وتعطي المجال للتعبير عن المشاعر التي قد تقلل من الصعوبات والأزمات وتؤدي الى جعل العلاقات المتبادلة بين الافراد تتحسن وتثمر عن بعض الاهداف لحياة الفرد.

#### ب- المساندة المعرفية Cognitive Support

وتشير إلى المساندة بإعطاء المعلومات والتوجيه المعرفي فهي المساندة الفكرية العقلية التي تساهم بالإرشاد والتوجيه وتتضمن فهم المواقف بطريقة واقعية ومنطقية تساهم في تبصير الفرد بعوامل النجاح او الفشل فيؤدي به الى مقاومة الاحباط وخلق فرض جديدة له للنجاح.

#### ج- المساندة المالية: Material Support

مساندة مباشرة يستطيع الفرد الحصول عليها بمساعدة الآخرين له بالمال او السماح له بالمشاركة في العمل ومواجهة الصعوبات والمشكلات وتحمل المسؤولية مما يقلل من حدة التوترات.

#### د- المساندة التقديرية Esteem support.

هي المساندة النفسية ومساندة تقدير الذات من خلال تقديم كل ما من شأنه ان يشعر الافراد بالتقدير والقبول والثناء لإنجازاتهم وأعمالهم.

#### هـ- المساندة الصحية الاجتماعية Social Companionship

وتتمثل في كل ما يقدمه الاصدقاء لأقرانهم من مساعدة في الاوقات الصعبة وتتضمن المشاركة مع الآخرين في مجالات الانشطة التعليمية او التربوية او الترفيهية التي تزود الفرد بالجوانب الايجابية وتقلل التوترات لديه .

وأوضحت دراسة Bergman, Plomi, Perderson & Mclean (2003) أثر المساندة الاجتماعية كعامل يُزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية وقد اظهرت نتائج الدراسة ان المساندة الاجتماعية ترتبط سلبيا بأعراض الاكتئاب بمعنى أنه كلما قلت مصادر المساندة الاجتماعية فإن هذا قد يرتبط بزيادة الاكتئاب كما أبرزت نتائج الدراسة ان المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته . أما دراسة نجلاء المعبود (2005) فقد هدفت الى تعرف تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية في صدمات الحوادث.

هذا ويشير كل من Matvienko-Sikar, Pope, Cremin, Carr, Leitao, Olander & Meaney (2021) و Wang, Jin & Zamudio (2021)، و Kneavel, Fallah, Nasiriani, Mehrabbeik, Nazmiah,, Sheikh Pour, (2021)، و (Hajli, Wright, 2016). (Meehan, Massavelli & Pachana, 2017). (Shanmugam, Hajli, Khani, & Wang, 2015) (Hsu, Chen & Ting, 2018) (2021) Ghanizadeh & Baghian أن غياب أو إنخفاض مستوى المساندة الاجتماعية يتسبب في الكثير من المشكلات ومنها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فيصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، وانخفاض الشعور بالأمن، ومن هنا كان الاهتمام بالمساندة الاجتماعية لما لها من أثر واضح في التخفيف من الاضطرابات النفسية.

كما هدفت دراسة نادية محمد رزوقي (2013) إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى وتكونت عينة الدراسة من (630) طالب، في درجة المناعة النفسية دالة إحصائياً وتوصلت الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يتمتعون بالمناعة النفسية، وأن هناك فروقا بين الذكور والإناث لصالح ا في درجة المناعة



النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لصالح دالة إحصائيا لذكور وأن هناك فروقا العلمي.

وكشفت دراسة فاطمة ذياب مالود ( 2018 ) عن العلاقة المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ( 120 ) طالبا وطالبة من كلية التربية، وأشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية، وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية ، وأن هناك علاقة قوية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية.

### - جودة الحياة الصحية

اهتم علم النفس بجودة الحياة، نال الكثير من الاهتمام من السيكولوجيين تنظيراً وبحثاً وقياساً، وخاصة الباحثين في علم النفس الإيجابي فقد كان لعلم النفس السابق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان. ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة تعبر عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها .والممتنع للدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ اهتماما واضحا بمفهوم الجودة بصفة عامة، وجودة حياة الفرد بشكل خاص. ويعكس هذا الاهتمام أهمية هذا المفهوم، وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية (بشير معمريّة، 2020، 15)

انبثق مفهوم جودة الحياة من علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتميئتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض، وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعي ش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته" (WHOQOL Group, 1995)

وأكد Lynch (2006) على ضرورة الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة.

بينما يرى أحمد عبد الخالق (2008) أن مصطلح جودة الحياة ينطوي ضمناً على معنى تقييمي بافتراض أن الحياة جيدة، أما مصطلح نوعية الحياة فهو يشير إلى قطبي التقييم فيشمل الجانب الإيجابي أو الجانب السلبي، وأن شيوع مفهوم جودة الحياة يرجع إلى تعريف منظمة الصحة العالمية عام 1948 ووصفها بأنها حالة من التمتع Well being ولا تقتصر على غياب المرض وهذا، أدى إلى التركيز على الجوانب الإيجابية على أساس أنها نوعية الحياة.

وعرف شاهر خالد سليمان جودة (2010، 120) الحياة أنها "جودة خصائص الإنسان، من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي، وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي، ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين.

وتناولت عبير أحمد أنور، فاتن عبد الصادق (2010، 503) جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة.

وتعبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به والرضا عن الخدمات التي تقدم له، كالتعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة، والتفاؤل بين الناس، فضلاً عن الإيجابية والروح المعنوية المرتفعة (كحول شفيقة، عائشة قروي، 2020، 193).

ويتفق كل من (Fuchs, Schlipphak, Treib, Long & Lederer, 2020) ; Richter, Lysenko & 2019; Praskova, Frolova & Shkrabtak, 2019; Yusuf, Dewi, Yunika, Yusmawan, Farokah, Budiarti & 2021Zharinova, ; Rakhmetova & Budeshov, 2021Muyassaroh, 2020; كحول شفيقة، عائشة قروي، 2020) على وجود مؤشرات لمقياس جودة الحياة فيما يلي:

- **المؤشرات النفسية:** وتبرز من خلال شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

- 
- **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية .
  - **المؤشرات المهنية:** وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
  - **المؤشرات الجسمية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.
- وتؤكد دراسات ( Ophuis, Janssen, Bonsel, Panneman, Polinder & Rodríguez-2021; Wong, Lua, Harith, & Ibrahim,2019Haagsma, 2019; Liviṭchi, 2019Romero, Bello, Costa & Carballo-Costa, 2019; von Stein-2020Schmüdderich, Holle, Ströbel, Trutschel & Palm, 2018Lausnitz, Schmid, Blankenstein, Peroz, Beuer & Sterzenbach, أن جودة الحياة تشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان أو المؤسسات في الأبعاد الآتية:
- **البعد الجسمي:** توضح القدرة على التعامل مع الألم واضطراب النوم والتخلص من الشعور بالتعب.
  - **البعد النفسي:** وتشمل المشاعر السلوكيات الإيجابية وتركيز الانتباه والرغبة في التعلم والتفكير والذاكرة وتقدير الذات ومظهر الإنسان وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية
  - **البعد الاجتماعي:** ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعي.
  - **البعد الروحي:** وتشير إلى مدى الالتزام الأخلاقي ومعرفة الدين الصحيح.
  - **البعد البيئي:** ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي و الشعور بالأمن والأمان الجسمي (وجود رعاية صحية في حالة وقوع المرض)، بيئة المنزل، المرض المهني، مصادر الدخل، الفرص المتاحة له للحصول على المعلومات وتنمية المهارات، المشاركة في فرص الترفيه والتسلية والترفيه .

وتعقياً على ما سبق عرضه بشأن متغيرات البحث فإن الأدبيات والأطر النظرية وما سبق من دراسات يؤكد مدى حاجة ميدان البحث النفسي إلى ما يكشف عن طبيعة ومقدار إسهام كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية بوصفهما متغيران إيجابيان في التنبؤ بقدر ما يتمتع به الفرد من مؤشرات تدل على جودة حياته الصحية التي تساعده في التعافي من الأزمات الصحية مثل الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

### فروض البحث :

في ضوء ما أسفرت عنه بعض الدراسات التي تم الإطلاع عليها أثناء إعداد الإطار النظري للبحث يمكن صياغة الفروض التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.

3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين من عينة الدراسة من الذكور وعينة الدراسة من الإناث في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية.

4- يوجد أثر دال إحصائياً لتفاعل كلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على مستوى جودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.

5- يمكن التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية.

6- يحقق النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية مؤشرات حسن المطابقة.

### إجراءات البحث ومنهجيته :

#### أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فروضها، حيث يتوافق مع دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث والتنبؤ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى.

### ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (136) طالب وطالبة، منهم (83) طالبة، و(53) طالب بمتوسط عمري 20.46 سنة وانحراف معياري 1.26 سنة. أما عينة الدراسة الأساسية فتكونت من (206) منهم (104) طالبة، و(102) طالب. حيث تم سحب عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من محافظات المنيا وبني سويف والقاهرة والفيوم.

### ثالثاً: أدوات البحث:

قامت الباحثة بإعداد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي، والتي تمثلت في: مقياس للمناعة النفسية، ومقياس للمساندة الاجتماعية، ومقياس جودة الحياة الصحية. وفيما يلي وصف كل مقياس منها وطرق التحقق من خصائصه السيكمترية:

### 1. مقياس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 (إعداد/الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس نظراً لأن المقاييس العربية الخاصة بالمناعة النفسية صممت على عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، فلم تتمكن الباحثة- في حدود إطلاعها - من الحصول على مقياساً في البيئة العربية يقيس المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أن المقاييس الأجنبية تتأثر بعوامل الثقافة.

ويتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (27) عبارة، ويقوم المفحوص بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد درجة موافقته على كل منها وذلك بإختيار أحد البدائل (موافق بشدة - موافق - متردد - غير موافق - غير موافق بشدة)، وتم تخصيص الدرجات (5 - 4 - 3 - 2 - 1) لهذه البدائل على الترتيب، مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (27) إلى (135) درجة. هذا وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية.
- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي استخدمت لقياس المناعة النفسية في الدراسات السابقة، مثل: قائمة المناعة النفسية (olah,2001)، مقياس المناعة النفسية

(patrick,2010)، مقياس المناعة النفسية (عصام زيدان، 2013)، مقياس المناعة النفسية (مرفت سويعد، 2016)، مقياس المناعة النفسية (خالد المالكي، 2019).

- إعداد الصورة الأولية للمقياس والمكونة من (40) عبارة.
- تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، والتحقق من خصائصه السيكومترية.
- وفيما يلي يتم توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية من حيث الاتساق الداخلي للمقياس وصدق وثباته:
- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (1)

معاملات ارتباط عبارات مقياس المناعة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.474	21	**0.537
2	**0.436	22	**0.482
3	**0.472	23	*0.197
4	**0.501	24	*0.201
5	*0.203	25	0.020
6	0.010	26	**0.579
7	**0.335	27	**0.348
8	0.007	28	**0.454
9	**0.469	29	**0.460
10	0.109	30	**0.476
11	0.0016	31	**0.487
12	0.017	32	*0.479
13	**0.532	33	**0.446

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
14	**0.396	34	**0.469
15	**0.436	35	0.107
16	**0.442	36	*0.189
17	**0.515	37	**0.409
18	0.056	38	0.081
19	*0.199	39	*0.208
20	**0.496	40	**0.426

\* دالة عند مستوى (0,05)

\*\* دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم عبارات مقياس المناعة النفسية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، والبعض منها دالة إحصائياً عن (0,05)، في حين كانت قيم معامل الارتباط لبعض العبارات غير دالة إحصائياً وهي العبارات أرقام (6، 8، 10، 11، 12، 18، 25، 35، 38) مما يشير إلى انصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي. ليصبح المقياس مكون في صورته بعد الاتساق الداخلي من (31) عبارة.

#### - صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس المناعة النفسية باستخدام الطرق التالية:

#### • الصدق العاملي:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر - ماير - أولكن Kaiser-Meyer-Olkin-Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (0,764) وهي قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشراً على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (0,01)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط correlation matrix للتأكد من أنها تزيد عن (0,3)، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات (MSA)

Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (0.7)، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوي صفراً. وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، وبناءً على ذلك تم استخراج (12) عاملاً قبل التدوير، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (0.3)، وتم الإبقاء على العوامل التي تشعبت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (3) عوامل استطاعت أن تفسر (34.22%) من تباين درجات العينة على المقياس، ونتج عن هذه الخطوة حذف عدد (4) عبارات من المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملي مكون من (27) عبارة موزعة على (3) عوامل نقية.

ويوضح الجدول التالي تشعبات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل:

## جدول (2)

### تشعبات عبارات العامل الأول لمقياس المناعة النفسية

معامل الشبيوع	مضمون العبارة	رقم العبارة
0.615	أتحمل المواقف التي أشعر فيها بالمرض.	26
0.595	أنظر إلى الجانب الايجابي في المواقف المرضية الصعبة التي أتعرض لها.	21
0.519	لدى المقدرة على تحمل المواقف الضاغطة.	22
0.518	أستطيع النجاح فيما فشلت فيه من قبل.	33
0.509	أستطيع إدارة ذاتي بكفاءة في المواقف الضاغطة.	34
0.501	لدي أصرار على تحقيق أهدافي في الحياة.	27
0.447	أجمل ما في الحياة أن يكون لديك إرادة قوية.	29
0.445	عندما اتعرض لمواقف ضاغطة أستطيع التحكم في إنفعالاتي.	31
0.326	تجربتي مع المرض جعلتني أكثر رضاء عن الحياة.	9



رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشيبوع
14	أفضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي.	0.320
13	لدى المقدرة على أحتوى المواقف الصعبة بين زملائي.	0.315
20	المرض لا يهزم سوء ضعيف الإرادة.	0.301
	الجذر الكامن للعامل	4.751
	قيمة تباين العامل	12.486

يتضح من الجدول (2) أن العامل الأول لمقياس المناعة النفسية تشبعت عليه (12) عبارة، وقد حققت جميعها محك كايذر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,615) إلى (0,301)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (4.751)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (12.486 %)، وقد لوحظ أن أغلب عبارات هذا البعد وخاصة العبارات التي تحصل على درجة تشبع أعلى تدور حول قدة الذات لدى الفرد على أحتواء المواقف الصعبة وخاصة بعد تجربة المرض لذا تميل الباحثة إلى تسمية هذا العامل بـ " كفاءة الذات في إدارة المواقف الضاغطة".

### جدول (3)

#### تشبعات عبارات العامل الثاني لمقياس المناعة النفسية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشيبوع
15	ما أجمل أن نأخذ الحياة ببساطة.	0,576
7	استمتع بالمغامرة في المواقف المختلفة.	0,561
16	أعتمد على قدراتي الذاتية عند مروري بأزمة ما.	0,559
2	في كل أزمة فرصة جديدة للتعلم في الحياة.	0,475
1	تعلمت الكثير من الخبرات من تجربة إصابتي بالكورونا.	0,471
17	لدي القدرة على تحقيق أهدافي في الحياة.	0.405
32	التفاؤل في الحياة هو سر من اسرار استمرار الحياة	0.398
30	أؤمن أن غداً أجمل وخاصة بعد شفائي من المرض.	0.383
37	أتحمل الكثير من المواقف المحبطة التي امر بها.	0,304
	الجذر الكامن للعامل	3.936

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
	قيمة تباين العامل	11.745

يتضح من الجدول (3) أن العامل الثاني لمقياس المناعة النفسية تشبعت عليه (9) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايذر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,576) إلى (0,304)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (3.936)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (11.745%)، وتدور عبارات هذا العامل حول ما يمتلك الفرد من مقدرة على إدارة الأزمات والتفاوض والنظرة الايجابية في الحياة وتحمل الإحباط في الحياة لذا تميل الباحثة إلى تسمية هذا العامل بـ "القدرة على التفاوض والنظرة الايجابية في الحياة".

#### جدول (4)

تشبعت عبارات العامل الثالث لمقياس المناعة النفسية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
24	لدى المقدرة على الصمود في مواقف المرض.	0,425
4	اشعر أن لدي المقدرة على مواجهة الاحباط في مواقف الحياة المختلفة.	0,410
3	استطيع مقاومة الاحساس بالانهزام النفسي .	0,393
19	لم يستطيع الاحساس بالمرض أن يهزمني.	0,390
36	الاحساس بالنجاح من اجمل الاحاسيس التي عشتها في فترات المرض.	0,377
40	إنسان بلا إرادة إنسان ميت وهو حي.	0,319
	الجذر الكامن للعامل	2.737
	قيمة تباين العامل	10.190

يتضح من الجدول (4) أن العامل الثالث لمقياس المناعة النفسية تشبعت عليه (6) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايذر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,319) إلى (0,425)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.737)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (10.190%)، حيث تدور عبارات هذا البعد حول قدرة الفرد على مقاومة المرض والهزيمة في مواقف الحياة المختلفة ، لذا تميل الباحثة إلى تسمية هذا العامل بـ "الصمود في مواقف المرض والهزيمة".

### • صدق المقارنة الطرفية:

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى (والذين يمثلون مرتفعي المناعة النفسية) والإرباعي الأدنى (والذين يمثلون منخفضي المناعة النفسية)، وتم حساب قيمة (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (5)

قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي المناعة النفسية	36	102.944	4.928	19.609	70	0.001
منخفضي المناعة النفسية	36	72.58	7.875			

يتضح من الجدول (5) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية بلغت (19.609)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

### - ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام الطرق التالية:

### • طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية مرتين بفاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

### جدول (6)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس المناعة النفسية وللمقياس ككل

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	كفاءة الذات في إدارة المواقف الضاغطة	0.699
2	التفاؤل والنظرة الايجابية في الحياة	0.698
3	الصمود في مواقف المرض والهزيمة	0.778
المقياس ككل		0.796

يتضح من الجدول (6) أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس المناعة النفسية تراوحت بين (0.699) إلى (0,778)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,796)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

### طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

### جدول (7)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية وللمقياس ككل

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	كفاءة الذات في إدارة المواقف الضاغطة	0.643
2	التفاؤل والنظرة الايجابية في الحياة	0.682
3	الصمود في مواقف المرض والهزيمة	0.764
المقياس ككل		0.797

يتضح من الجدول (7) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية تراوحت بين (0,643) إلى (0,782)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,797)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

## 2- مقياس المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 (إعداد/الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس نظراً لأن المقاييس العربية الخاصة بمتغير المساندة الاجتماعية صممت على عينات تختلف ظروفها عن عينة الدراسة الحالية كثيراً، فحدث الوباء العالمي كورونا لم يشهده العالم منذ أكثر من قرن مضى لذا فالمستجدات والمتغيرات التي يفرضها الحدث تتطلب تصميم مقياساً يتوافق مع تلك الظروف المستجدة والإستثنائية في ذات الوقت لهؤلاء الطلاب .

ويتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (31) عبارة، ويقوم المفحوص بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد درجة موافقته على كل منها وذلك باختيار أحد البدائل (موافق بشدة - موافق - متردد - غير موافق - غير موافق بشدة)، وتم تخصيص الدرجات (5 - 4 - 3 - 2 - 1) لهذه البدائل على الترتيب، مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (31) إلى (155) درجة.

وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس المساندة الاجتماعية في الدراسات السابقة، مثل: مقياس المساندة الاجتماعية (غادة عبد الرحيم على محمد، 2020)، ومقياس المساندة الاجتماعية (حنان محمد سيد ، 2020)، ومقياس المساندة الاجتماعية (شروق غرم الله الزهراني، 2020)، ومقياس المساندة الاجتماعية (إيهاب حامد سالم، 2020)، ومقياس المساندة الاجتماعية (حنان موسى السيد، 2021).
- إعداد الصورة الأولية للمقياس من خلال صياغة بعض العبارات التي تعكس ممارسات ومفهوم المساندة الاجتماعية، وقد بلغ عدد تلك العبارات 45 عبارة.
- تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، والتحقق من خصائصه السيكمترية. وفيما يلي يتم توضيح الخصائص السيكمترية لمقياس المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا المستجد من حيث الاتساق الداخلي للمقياس وصدق وثباته:

الانساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (8)

معاملات ارتباط عبارات مقياس المساندة الاجتماعية

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	** 0,450	24	**0.514
2	** 0,439	25	**0.375
3	** 0,467	26	0.137
4	*0.174	27	**0.482
5	*0.169	28	**0.483
6	0.026	29	**0.470
7	0.166	30	**0.403
8	**0.399	31	**0.597
9	**0.426	32	**0.448
10	**0.323	33	**0.595
11	**0.322	34	**0.404
12	**0.502	35	0.122
13	**0.382	36	**0.417
14	0.104	37	**0.359
15	**0.382	38	**0.435
16	0.109	39	**0.542
17	**0.556	40	**0.479
18	**0.459	41	*0.198
19	*0.192	42	**0.458

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
20	*0.469	43	**0.528
21	**0.366	44	**0.507
22	*0.552	45	**0.447
23	**0.518		

\* دالة عند مستوى (0,05)

\*\* دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (8) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم عبارات مقياس المساندة الاجتماعية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، والبعض منها دالة إحصائياً عن (0,05)، في حين كانت قيم معامل الارتباط لبعض العبارات غير دالة إحصائياً وهي العبارات أرقام (6، 7، 14، 16، 26، 35) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي. ليصبح المقياس مكون في صورته بعد الاتساق الداخلي من (39) عبارة.

#### - صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام الطرق التالية:

#### • الصدق العاملي:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر - ماير - أولكن Kaiser-Meyer-Olkin-Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (0,828) وهي قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشراً على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (0,01)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط correlation matrix للتأكد من أنها تزيد عن (0,3)، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات (MSA) Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (0,7)، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوي صفراً. وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما

استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، وبناءً على ذلك تم استخراج (12) عاملاً قبل التدوير، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (0.3)، وتم الإبقاء على العوامل التي تشعبت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (4) عوامل استطاعت أن تفسر (36.663%) من تباين درجات العينة على المقياس، ونتج عن هذه الخطوة حذف عدد عبارة واحدة من المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملي مكون من (30) عبارة موزعة على (4) عوامل نقية.

وتوضح الجداول التالية تشعبات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل:

#### جدول (9)

##### تشعبات عبارات العامل الأول لمقياس المساندة الاجتماعية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
39	أشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي.	0.786
38	أجلس مع أصدقائي وقت طويل.	0.692
34	أشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي.	0.677
43	إذا غبت عن أصدقائي يسألون عني.	0.664
44	ارتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف عصيب .	0.663
37	أطلب النصيحة من أصدقائي الأكبر مني سناً.	0.653
42	أشعر بالرضا والارتياح لما ألقاه من اهتمام.	0.633
36	نصائح وأفكار الآخرين تكون محل اهتمامي .	0.556
32	أناثر بأفكار من أثق بهم.	0.538
33	راض عما ألقاه من مساندة ورعاية.	0.521
28	يشعرنني أقاربي وأصدقائي بالأمن والاستقرار النفسي.	0.307
	الجذر الكامن للعامل	4.914
	قيمة تباين العامل	%14.45



يتضح من الجدول (9) أن العامل الأول لمقياس المساندة الاجتماعية تشبعت عليه (11) عبارة، وقد حققت جميعها محك كاييزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,786) إلى (0,521)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (4.914)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (14.45%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "المساندة المعرفية".

### جدول (10)

#### تشبعات عبارات العامل الثاني لمقياس المساندة الاجتماعية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
9	الأقارب يكونون بجانبنا وقت الحاجة.	0.821
31	لدي من ألجا اليهم عندما اشعر بعدم الراحة.	0.812
30	أشعر بالشفقة والعطف من جانب الاخرين اثناء التعامل معهم.	0.798
29	اشعر انني معزول عن الناس.	0.642
15	لا اعرف احد اثق به.	0.550
26	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من الأقارب والأصدقاء.	0.513
45	كثيرا ما يسبب لي شفقة الاخرين نوع من الضيق والانزعاج.	0.513
2	عند مروري بضائقة مالية تقدم اسرتي لي العون والمساندة.	0.478
13	راض عما أتلقاه من مساندة ورعاية.	0.478
8	يدعمني أصدقائي مادياً حين أحتاج لذلك.	0.327
	الجذر الكامن للعامل	3.48
	قيمة تباين العامل	% 10.24

يتضح من الجدول (10) أن العامل الثاني لمقياس المساندة الاجتماعية تشبعت عليه (10) عبارات، وقد حققت جميعها محك كاييزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,821) إلى (0,307)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (3.48)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (10.24%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "المساندة المادية".

### جدول (11)

تشبعات عبارات العامل الثالث لمقياس المساندة الاجتماعية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشيعوع
25	مؤازرة الآخرين لي تساعدني على تجاوز محنتي.	0.751
23	إذا غبت يسأل عني زملائي.	0.707
12	أشعر بالسرور عندما يقدر الآخرون ذاتي في المواقف المختلفة.	0.489
11	من أجمل المواقف في حياتي شعوري بتقدير الآخرين لي حين أمرض.	0.480
17	أشعر بالطمأنينة عندما يقدر أحد الآخرين بجواري.	0.403
الجذر الكامن للعامل		2.407
قيمة تباين العامل		7.08%

يتضح من الجدول (11) أن العامل الثالث لمقياس المساندة الاجتماعية تشبعت عليه (5) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,403) إلى (0,751)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.407)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.08%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "المساندة التقديرية".

### جدول (12)

تشبعات عبارات العامل الرابع لمقياس المساندة الاجتماعية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشيعوع
12	أجد أسرتي حولي وقت الضيق.	0.630
10	تقدم لي أسرتي المساندة العاطفية التي احتاجها.	0.487
13	أثق أن من حولي يحبونني حتى في وقت مرضي.	0.445
18	أكون سعيدا عندما أجد من أحبهم حولي وقت الأزمات.	0.348
17	أجد العون من أصدقائي وقت الحاجة.	0.315
الجذر الكامن للعامل		1.667

الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبو العلا دسوقي

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشيوخ
	قيمة تباين العامل	4.903%

يتضح من الجدول (12) أن العامل الرابع لمقياس المساندة الاجتماعية تشبعت عليه (5) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشيح العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0.315) إلى (0.630)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (1.667)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (4.903%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "المساندة الانفعالية".

#### • صدق المقارنة الطرفية:

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس المساندة الاجتماعية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى (والذين يمثلون مرتفعي المساندة الاجتماعية) والإرباعي الأدنى (والذين يمثلون منخفضي المساندة الاجتماعية)، وتم حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (13)

قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي المساندة الاجتماعية	35	122.43	7.37	23.32	68	0.01
منخفضي المساندة الاجتماعية	35	80.77	7.57			

يتضح من الجدول (13) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية بلغت (23.32)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبوالعلا دسوقي

#### - ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام الطرق التالية:

#### - طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية مرتين بفاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

#### جدول (14)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وللمقياس ككل

م	البعد	معامل الثبات
1	المساندة المعرفية	0.486
2	المساندة المادية	0.598
3	المساندة التقديرية	0.601
4	المساندة الانفعالية	0.499
	المقياس ككل	0.789

يتضح من الجدول (14) أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية تراوحت بين (0,502) إلى (0,601)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,789)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

#### - طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

#### جدول (15)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وللمقياس ككل

م	البعد	معامل الثبات
1	المساندة المعرفية	0.503
2	المساندة المادية	0.601
3	المساندة التقديرية	0.625

م	البعد	معامل الثبات
4	المساندة الانفعالية	0.514
	المقياس ككل	0.807

يتضح من الجدول (15) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية تراوحت بين (0,503) إلى (0,625)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,807)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

### 3- مقياس جودة الحياة الصحية لطلبة الجامعة المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 (إعداد/الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس نظراً لأن المقاييس العربية الخاصة بمؤشرات جودة الحياة الصحية صممت على عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية أغلبها عينات أجنبية، فلم تجد الباحثة - في حدود إطلاعها - مقياساً في البيئة العربية يقيس جودة الحياة الصحية في ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد.

ويتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (30) عبارة، ويقوم الطالب بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد درجة موافقته على كل منها وذلك باختيار أحد البدائل (موافق بشدة - موافق - متردد - غير موافق - غير موافق بشدة)، وتم تخصيص الدرجات (5 - 4 - 3 - 2 - 1) لهذه البدائل على الترتيب، مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (30) إلى (150) درجة.

وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة الصحية.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت جودة الحياة بصفة عامة وجودة الحياة الصحية على وجه التحديد في الدراسات والبحوث السابقة التي تم الرجوع لها عند إعداد الإطار النظري.
- إعداد الصورة الأولية للمقياس من خلال صياغة 37 عبارة تعكس مؤشرات جودة الحياة الصحية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا.
- تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، والتحقق من خصائصه السيكمترية.

وفيما يلي توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الصحية من حيث الاتساق الداخلي للمقياس وصدقه وثباته:

**- الاتساق الداخلي للمقياس:**

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الصحية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

**جدول ( 16 )**

معاملات ارتباط عبارات مقياس جودة الحياة الصحية بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.326	20	*0.169
2	**0.296	21	*0.195
3	0.026	22	**0.212
4	**0.412	23	**0.339
5	**0.402	24	*0.189
6	**0.398	25	**0.361
7	*0.189	26	**0.378
8	0.036	27	**0.459
9	**0.396	28	**0.398
10	0.003	29	**0.459
11	**0.368	30	**0.428
12	**0.412	31	*0.199
13	**0.456	32	**0.360
14	**0.423	33	**0.387
15	**0.472	34	0.001
16	**0.298	35	**0.436

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
17	**0.248	36	**0.249
18	**0.382	37	*0.196
19	0.003		

\* دالة عند مستوى (0,05)

\*\* دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول ( 16 ) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم عبارات مقياس جودة الحياة الصحية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، والبعض منها دالة إحصائياً عن (0.05)، في حين كانت قيم معامل الارتباط لبعض العبارات غير دالة إحصائياً وهي العبارات أرقام (3، 8، 10، 19، 34) مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي. ليصبح المقياس مكون في صورته بعد الاتساق الداخلي من (32) عبارة.

#### - صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس جودة الحياة الصحية باستخدام الطرق التالية:

#### • الصدق العاملي:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر - ماير - أولكن Kaiser-Meyer-Olkin-Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (0,643) وهي قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشراً على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (0.01)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط correlation matrix للتأكد من أنها تزيد عن (0.3)، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات (MSA) Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (0.7)، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوي صفراً. وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما

استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، وبناءً على ذلك تم استخراج (13) عاملاً قبل التدوير، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (0.3)، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (4) عوامل استطاعت أن تفسر (28.701%) من تباين درجات العينة على المقياس، ونتج عن هذه الخطوة حذف عدد عبارة واحدة من المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملي مكون من (30) عبارة موزعة على (4) عوامل نقية. وتوضح الجداول التالية تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل:

#### جدول (17)

##### تشبعات عبارات العامل الأول لمقياس جودة الحياة الصحية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
9	أتمتع بروح معنوية عالية تجعلني أقوم الفشل الذي قد يواجهني.	0.714
33	أقبل آراء الآخرين حتى وإن اتسمت بالنقد.	0.519
24	أغلب على مشاعر الضيق عندما تواجهني مجموعة من التحديات.	0.503
26	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية.	0.482
30	أشعر بالسعادة لأنني تخطيت مرحلة العزل الصحي.	0.474
23	لدى القدرة على استغلال الفرص المتاحة وتوظيفها بشكل ملائم.	0.469
21	لدى القدرة على إدارة شئوني الصحية بنفسى دون تدخل الآخرين.	0.407
20	لدى القدرة على ترتيب أمور حياتي وتحديد الأولويات الموجودة فيها.	0.354
25	لدى القدرة على تحديد متطلباتي.	0.353
28	أشعر بأنني المسئول عن الوضع الراهن الذي أنا فيه.	0.328
	الجذر الكامن للعامل	2.403
	قيمة تباين العامل	%7.51

يتضح من الجدول (17) أن العامل الأول لمقياس الحياة الصحية تشبعت عليه (10) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه



الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساعدة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبو العلا دسوقي

بين (0,714) إلى (0,328)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.403)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.51%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "الشعور بالرضا عن الذات والحالة الصحية".

### جدول (18)

تشبعات عبارات العامل الثاني لمقياس جودة الحياة الصحية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
16	لدى أهداف محددة في حياتي أسعى إلى تحقيقها.	0.612
27	أضع خطة مستقبلية لمساعدة الآخرين على تخطي أزماتهم الصحية.	0.504
37	تتسم نشاطاتي اليومية بممارسة الرياضة حفاظاً على حالتي الصحية.	0.403
15	أتمنى أن يكون مستقبلي خالي من المشكلات الصحية.	0.380
5	الصحة تاج على رؤس الأصحاء	0.361
2	أحرص دائماً على الاستمتاع بحالتي الصحية.	0.357
4	تجربتي مع المرض علمتني أن أتعامل مع الآخرين بلطف.	0.343
	الجذر الكامن للعامل	2.373
	قيمة تباين العامل	7.415

يتضح من الجدول (18) أن العامل الثاني لمقياس جودة الحياة الصحية تشبعت عليه (7) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايذر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,343) إلى (0,612)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.343)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.415%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "القدرة على إدارة الحياة بإيجابية".

### جدول (19)

تشبعات عبارات العامل الثالث لمقياس جودة الحياة الصحية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
32	أثناء وجودي في العزل أساعد الآخرين في أداء المهام المطلوبة.	0.606
36	أشعر بالسعادة عندما أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية.	0.557
6	أحافظ على وجود علاقة ودية مع من حولي.	0.553

الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبو العلا دسوقي

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
12	أساعد زملائي في حل المشكلات التي تواجههم.	0.488
17	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين.	0.460
35	أشعر براحة نفسية عندما اكون بصحة جيدة.	0.405
13	أشعر بالسعادة عند التحدث مع الآخرين.	0.350
الجذر الكامن للعامل		2.32
قيمة تباين العامل		7.258%

يتضح من الجدول (19) أن العامل الثالث لمقياس جودة الحياة الصحية تشبعت عليه (7) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها عليه بين (0,350) إلى (0,606)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.32)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.258%)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "القدرة على الاستمتاع بالحياة".

#### جدول (20)

تشبعات عبارات العامل الرابع لمقياس جودة الحياة الصحية

رقم العبارة	مضمون العبارة	معامل الشبوع
31	أستفيد من التجارب التي أمر بها في تنمية تفكيري.	0.693
11	أدرب نفسي على التحكم في انفعالاتي في وقت الأزمات.	0.566
14	أستخدم طرق غير مألوفة في التعامل مع المواقف التي تواجهني.	0.389
7	أحرص على قضاء وقت فراغي فيما يفيدني.	0.386
18	لدى القدرة على الإعتماد على نفسي.	0.335
22	أحسن التصرف في الأمور دون الاعتماد على الآخرين.	0.316
الجذر الكامن للعامل		2.086
قيمة تباين العامل		6.520

يتضح من الجدول (20) أن العامل الرابع لمقياس جودة الحياة الصحية تشبعت عليه (6) عبارات، وقد حققت جميعها محك كايزر لتشبع العبارة على العامل؛ حيث تراوحت تشبعاتها

عليه بين (0,316) إلى (0,0.693)، وقد بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2.086)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (6.520 %)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ "الشعور بالتفاؤل".

#### ● صدق المقارنة الطرفية:

تم التحقق من الصدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة الصحية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى (والذين يمثلون مرتفعي جودة الحياة الصحية) والإرباعي الأدنى (والذين يمثلون منخفضي جودة الحياة الصحية)، وتم حساب قيمة (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (21)

قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الصحية

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي جودة الحياة الصحية	35	123.37	5.615	25.08	71	0.01
منخفضي جودة الحياة الصحية	38	95.45	3.79			

يتضح من الجدول (21) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الصحية بلغت (25.08)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

#### – ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس الحياة الصحية باستخدام الطرق التالية:

#### ● طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية مرتين بفاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

### جدول (22)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس جودة الحياة الصحية وللمقياس ككل

م	البعد	معامل الثبات
1	الأول	0.423
2	الثاني	0.526
3	الثالث	0.603
4	الرابع	0.598
	المقياس ككل	0.633

يتضح من الجدول (22) أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس جودة الحياة الصحية تراوحت بين (0,423) إلى (0,603)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,633)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

### طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما يلي:

### جدول (23)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس جودة الحياة الصحية وللمقياس ككل

م	البعد	معامل الثبات
1	الأول	0.523
2	الثاني	0.601
3	الثالث	0.632
4	الرابع	0.598
	المقياس ككل	0.650

يتضح من الجدول (23) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس جودة الحياة الصحية تراوحت بين (0,523) إلى (0,623)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0,650)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

### رابعاً: الأساليب الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الـ SpSS وبرنامج الـ AMOS لإجراء أساليب معاملات الارتباط الخطي لبيرسون، واختبار "ت" للمجموعات المستقلة، اختبار تحليل التباين ذي التصميم العامل (2×2)، تحليل الإنحدار الخطي التدريجي، وتحليل المسار؛ وذلك لإختبار صحة فروض البحث.

### نتائج البحث:

## 1. نتائج الفرض الأول:

**ينص الفرض الأول على أنه:** "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الصحية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (24)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية	206	113.096	16.95	0.773	205	0.01
المناعة النفسية		65.94	11.63			

يتضح من الجدول (24) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية بلغت (0.773)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة، وهذا يعني تحقق الفرض الأول. هذا ولم تتمكن الباحثة من الوصول إلى بعض الدراسات السابقة التي هدفت للكشف عن العلاقة بين متغيري المناعة النفسية وجودة الحياة الصحية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مجموعة من العوامل لعل أهمها مجموعة السمات التي يتصف بها ذوي الدرجة المرتفعة في المناعة النفسية حيث يتصف هؤلاء الأفراد بالعديد من الصفات، كالتوكيدية، والثقة بالنفس، والمثابرة، والكفاح من أجل الإنجاز، كما أنه يتصف بالنظرة المتزنة للحياة، ويستطيع تنظيم المسارات الإبداعية لما يمر به من أحداث حياتية، ويتقبل حياته

ويشعر بقيمتها، ولديه إيمان بقدرته على تخطي الصعاب، مما يمكنه من التوافق بشكل جيد مع مواقف الحياة الصعبة والظروف الضاغطة، كما يمكنه التعامل بشكل إيجابي في مواجهة المحن والمآسي والتهديدات أو مصادر أخرى للضغوط. في حين أن الفرد منخفض المناعة النفسية يتصف بالقلق والانذفاعية وضعف القدرة على مواجهة الضغوط، مما يجعله يستسلم بسهولة عند مواجهة المشكلات وذلك طبقاً لما أكدته نتائج دراسات (Kagan,2006)،(عصام محمد زيدان،2013)،(Gupta&Nebhinani,2020)،(محمد رفيق الأحمد،2020). كما أن المناعة النفسية تساعد الفرد على التكيف مع الصعوبات وإدارة الضغوط التي تواجهه في الحياة، والتخلي بالمرونة في مواجهة الإحباطات، والشعور بالسيطرة على المواقف التي تواجهه، ومن ثم تزيد درجة جودة الحياة الصحية. وبالتالي تُسهم المناعة النفسية على إدارة المواقف الضاغطة للطلاب الجامعي ممن قد واجهوا أزمة الإصابة بفيروس كورونا بطريقة مناسبة من أجل التغلب على حالة الإجهاد المرتبطة بموقف الإصابة بالمرض، ولا سيما فيما يتعلق بإدارته للأزمة والتخلي بروح الصبر والقدرة على التغلب على مشاعر الخوف واليأس من الشفاء والشعور بالقدرة على مواجهة المرض والتفائل بالشفاء منه.

## 2. نتائج الفرض الثاني:

**ينص الفرض الثاني على أنه:** "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الصحية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (25)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس  
جودة الحياة الصحية والمساندة الاجتماعية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية المساندة النفسية	206	113.096	16.95	0.895	205	0.01
		103.306	16.72			

يتضح من الجدول (25) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي جودة الحياة الصحية والمساندة الاجتماعية بلغت (0.895)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة، وهذا يعني تحقق الفرض الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور المهم الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في الشعور بجودة الحياة الصحية؛ فالفرد عندما يشعر بأن لديه مصدر من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي فإنه يمتلك القدرة على الفهم السليم لعواطفه وانفعالاته، ومن ثم يتجنب الدخول في مشكلات قد تسبب له عدم الشعور بالسعادة، كما يساعد الشعور بالدعم النفسي والمساندة الاجتماعية تجلب له الاحساس بالأمن النفسي، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على تحقيق النمو المتكامل في شخصية الفرد، ويساعده في إشباع احتياجاته النفسية والاجتماعية؛ وهذا وفقاً لما أشارت إليه نتائج دراسات (مسعد ربيع أبوالاعلا، 2012)، (Wright, 2016)، (Wilson & Shok, 2020)، (Wang & Zamudio, 2021).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض العوامل النفسية والاجتماعية لعل من بينهم بعض المتغيرات المعززة للتعبير الانفعالي والدعم النفسي؛ حيث يؤدي إحساس الفرد بالدعم الاجتماعي والنفسي دوراً مهماً في العديد من الأنشطة الحياتية التي يقوم بها الفرد وخاصة عندما يكون في أزمة تهدد أمنه وحياته، كما أن الأفراد الذين لديهم إدراك بالمساندة من الآخرين تكون لديهم القدرة على توظيف كل الظروف بشكل أصيل ومرن في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي، في حين أن الفرد الذي تكون لديه هذه الإمكانية ضعيفة فإنه يفقد السيطرة على إدارة انفعالاته وتوظيفها بشكل صحيح في مواقف التفاعل الاجتماعي. كما أن الفرد الذي لديه درجة مرتفعة من الشعور بالمساندة الاجتماعية والانفعالية يتمتع بالاستقلالية وطلاقة التفكير ومرونته والأصالة وروح المغامرة والفضول والحساسية للمشكلات والابداع الانفعالي، والقدرة على تخيل أكثر من بديل في نفس الوقت، ومن ثم فإنه يشعر بالاستقلالية والتمكن من السيطرة على البيئة، كما يتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين، وجميعها من المؤشرات الدالة على جودة الحياة النفسية بصفة عامة وجودة الحياة الصحية على وجه التحديد. ومن ناحية أخرى فإنه كلما زادت درجة المساندة الاجتماعية لدى الفرد كلما أدى ذلك إلى شعوره بالتفاؤل والسعادة

والاستمتاع بالحياة؛ وعلى العكس كلما انخفضت درجة درجة المساندة الاجتماعية لدى الفرد كلما كان أكثر اتصافاً بالتشاؤم وأكثر تعرضاً للقلق والاكتئاب، وأقل تقديراً لذاته. ومن ثم فإن المساندة الاجتماعية تجعل الفرد أكثر قدرة على التفاعل الإيجابي في الحياة، ومن ثم تتحسن مؤشرات جودة الحياة الصحية لديه بشكل أكثر. وإذا ما طبقنا ذلك على الطالب الجامعي فسنجد أن مسانده اجتماعياً من خلال الأبعاد الخاصة بالمساندة بالبحث الحالي (المساندة المعرفية- المساندة الإنفعالية-المساندة التقديرية-المساندة المادية) يتمثل في شعوره المستمر من المحيطين به في تلقي أوجه الدعم بكافة الأبعاد السابقة فيصبح لديه شعوراً كافياً من الأمن النفسي وتقدير الذات والمعرفة الكافية للوصول لمعدل جيد من الحياة النفسية والصحية. هذا ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسات سابقة هدفت للكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة.

### 3. نتائج الفرض الثالث:

**ينص الفرض الثالث على أنه:** "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين من عينة الدراسة من الذكور وعينة الدراسة من الإناث في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن الفروق بين الجنسين من عينة الدراسة في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (26)

قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للفروق بين الجنسين من الطلاب المتعافين في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية

المتغيرات	المجموعات	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	ذكور	94	68.162	11.62	2.765	204	0.05
	إناث	112	63.715	11.36			
المساندة الاجتماعية	ذكور	94	111.210	15.35	1.603	204	غير دالة
	إناث	112	114.98	18.00			
جودة	ذكور	94	102.09	14.66	1.042	204	غير دالة



المتغيرات	المجموعات	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الحياة الصحية	إناث	112	104.522	18.20			

يتضح من الجدول (26) ما يلي:

- بالنسبة للمناعة النفسية: بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب (68.162) بانحراف معياري (11.62)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات (63.715) بانحراف معياري (11.36)، وبلغت قيمة "ت" (2.765) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين من عينة الدراسة من الذكور وعينة الدراسة من الإناث في المناعة النفسية لصالح الذكور.
  - وبالنسبة للمساندة الاجتماعية: بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (111.210) بانحراف معياري (15.35)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (114.98) بانحراف معياري (18.00)، وبلغت قيمة "ت" (1.603) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين من عينة الدراسة في المساندة الاجتماعية.
  - وبالنسبة لجودة الحياة الصحية: بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (102.09) بانحراف معياري (14.66)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (104.522) بانحراف معياري (00,00)، وبلغت قيمة "ت" (18.20) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين من عينة الدراسة في جودة الحياة الصحية.
- ويمكن تفسير الفروق بين الجنسين في المناعة النفسية لصالح الذكور في ضوء أن الذكور أكثر قدرة - إلى حد ما - على إدارة المواقف الضاغطة وخاصة إدارة ما يتعلق بالانفعالاتهم عن الإناث وخاصة عند تعرضهم لأزمة مرضية كأزمة الإصابة بفيروس كورونا المستجد، وقد جاءت هذه النتيجة متسقة مع نتائج دراسات (Bredeas, 2016) و (Choochom & Tellegen, 2019). أما عدم وجود فروق بين

الجنسين في كل من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية فيمكن تفسيرها في ضوء النظريات والنماذج المفسرة لمتغيرات الدراسة؛ حيث إن الفروق في هذه المتغيرات من فرد لآخر لا تعتمد على الجنس، وإنما تعتمد على الخصائص الشخصية لدى الفرد، كما أن كل من عينة الدراسة ممن خاضوا تجربة الإصابة بفيروس كورونا يواجهون ضغوط متشابهة، ويعيشون ظروف متقاربة وخاصة تجربة العزل والحجر الصحي.

#### 4. نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "يوجد أثر دال إحصائياً لتفاعل كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على جودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين ذي التصميم العاملي (2×2)، وذلك لبيان دلالة تفاعل كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ومدى تأثير هذا التفاعل على جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (27)

نتائج تحليل التباين ذي التصميم العاملي (2×2) لبيان أثر تفاعل كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على جودة الحياة الصحية

المتغيرات	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية	أ- المناعة النفسية	23087.328	2	11543.664	85.639	0.01
	ب- المساندة الاجتماعية	1043.829	2	521.914	9.703	0.01
	تفاعل أ × ب	2182.098	4	545.524	5.423	0.01
	تباين الخطأ	23210.380	205	113.221		
	المجموع الكلي	435610.13	201			

يتضح من الجدول (27) وجود تأثير دال للتفاعل بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة (ف) للمناعة النفسية (85.639)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أنه كلما زادت المناعة النفسية زادت جودة الحياة الصحية. وبلغت قيمة (ف) للمساندة الاجتماعية

(9.703)، وهي أيضاً قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يعني أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية زادت جودة الحياة الصحية. كما بلغت قيمة (ف) للتفاعل بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية (5.423)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أنه كلما زاد التفاعل بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية زادت جودة الحياة الصحية. هذا ولم تتمكن الباحثة من الوصول إلى بعض الدراسات السابقة التي هدفت للكشف عن أثر تفاعل كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على متغير جودة الحياة الصحية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المناعة النفسية تتعلق بالتعامل بشكل فعال مع المعلومات المتوفرة في المواقف وخاصة المواقف الضاغطة ومواقف الأزمات وتوظيفها بشكل يجعل الفرد يشعر بالأمل والتفاؤل مهما واجه من صعوبات أو تحديات، ومن ثم فالمناعة النفسية تجعل الفرد يتعامل بكفاءة مع ذاته ومع البيئة المحيطة به، الأمر الذي يمكنه من حل الصراعات ومواجهة الضغوطات، ويمكنه من بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وكذلك تجعل الفرد يتعامل بثقة وفعالية مع المواقف الأزمة التي يمر بها وكذلك فإن تفاعل المناعة النفسية مع المساندة الاجتماعية يجعل هذا التفاعل فعال في إظهار مؤشرات جودة الحياة الصحية وتؤكد ذلك بوضوح دراسة (نادية محمد رزوقي، 2013) ومن ثم يصبح الفرد أقل عرضة للوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية، كما يصبح الفرد أكثر رضاً عن المظاهر المختلفة لحياته، وأكثر إحساساً بجودة الحياة الصحية.

##### 5. نتائج الفرض الخامس:

**ينص الفرض الخامس على أنه:** "يمكن التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي التدريجي Stepwise Regression Analysis للتحقق من إمكانية الإسهام النسبي لكلا من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (28)

نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية

قيمة ف	التغير في قيمة معامل التحديد			النسبة المئوية للقدرة علي التنبؤ	معامل التحديد المعدل (R <sup>2</sup> )	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل الانحدار الجزئي (بيتا)	معامل الانحدار الجزئي (B)	معامل الارتباط الجزئي	العوامل المنبئة
	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة							
0.01	110.79.96	0.01	11079.96	0.881	0.811	0.905		13.987		الثابت
							0.905	7.103	0.905	المناعة النفسية
0.01	6635.011	0.01	107.032	0.981	0.962	0.981		15.321		الثابت
							0.852	6.145	0.852	المناعة النفسية
							0.844	5.132	0.844	المساندة الاجتماعية

يتضح من الجدول (28) ما يلي:

- أن المناعة النفسية هي أفضل المنبئات لجودة الحياة الصحية ، حيث استطاعت أن تفسر (81.1%) من تباين درجات أفراد عينة الدراسة في جودة الحياة الصحية، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (11079.96)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).
- أن النموذج الثنائي المكون من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية قد استطاع أن يفسر (98.1%) من تباين درجات أفراد عينة الدراسة في جودة الحياة الصحية، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (6635.11)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

وفي ضوء ما سبق تكون أفضل معادلة انحدار للتنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى عينة الدراسة هي كما يلي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار الجزئي B × المتغير المستقل.  
جودة الحياة الصحية = 15.321 + 6.145 × المناعة النفسية + 5.132 × المساندة الاجتماعية.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن القول بأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، وهذا يعني تحقق الفرض الخامس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن من مؤشرات جودة الحياة الأسرية تتضح وجدانياً من خلال المشاعر الإيجابية بالبهجة والسرور والتي تسهم في ظهورها المساندة الاجتماعية، وتتضح معرفياً من خلال التقييم الإيجابي من جانب الفرد لحياته ورضاه عن المظاهر المختلفة لهذه الحياة والتي تسهم في ظهورها المناعة النفسية، وهو ما يمثل انعكاساً لمعدلات حدوث الانفعالات السارة في حياة الفرد، ومن ثم فإنه من مصادر الإحساس بجودة الحياة الصحية المشاعر الإيجابية التي تنتج عن تمتع الفرد بدرجة عالية من المناعة النفسية، فيصبح أقل قلقاً وتوتراً، وهو ما يفسر القدرة التنبؤية للمناعة النفسية بجودة الحياة الصحية. ومن جانب آخر فإن تمتع الفرد بدرجة عالية من من الشعور بالمساندة الاجتماعية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة الصحية لديه، حيث إن المساندة النفسية تجعل الفرد قادراً على تخطي الصعاب التي كان باعتقاده أنها تتجاوز قدراته، كما أنها تمكنه من الانخراط في ممارسة أنشطة كان يعتقد أنه غير قادر على السيطرة عليها، فيحقق مستويات مرتفعة من الأداء في مختلف جوانب حياته وخاصة مواقف الأزمات الصحية، ويتمكن من تحديد الأهداف المناسبة لقدراته وتحقيقها، مما يشجعه على الكفاح من أجل إحراز نجاحات أخرى؛ فالفرد ذي المساندة الاجتماعية المرتفع يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، كما يكون لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها، وذلك لتحليله بالنزعة التفاوضية في مواجهة الصعوبات والضغوط، وهو ما يدعم ثقته بنفسه وتقبله لها، وتقبله لحياته ككل، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على الأحساس بجودة الحياة الصحية لديه.

## 6. نتائج الفرض السادس:

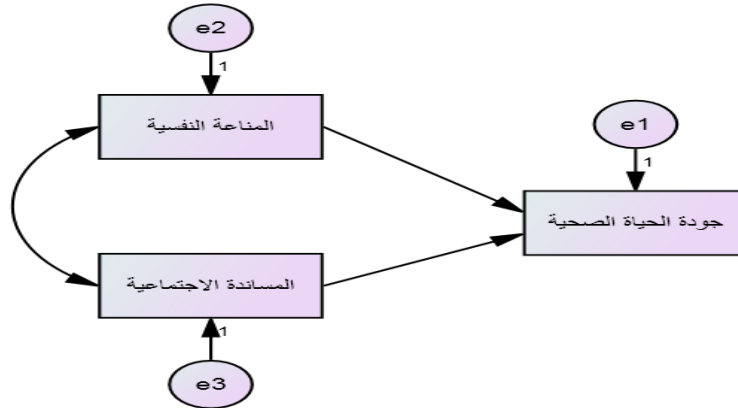
ينص الفرض السادس على أنه: "يحقّق النموذج البنائي لتحليل المسارات للعلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية مؤشرات حسن المطابقة". وللتحقّق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج Amos 23 للتحقق من العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

### جدول (29)

نتائج النموذج السببي للعلاقة بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية

أدلة الملائمة									النموذج المفترض
NFI	RFI	RMSEA	CFI	TLI	IFI	CMIN/DF	P	X2	
1	0.992	0.006	0.998	0.987	1	1.251	0.233	1.251	نموذج تحليل المسار بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية

يتضح من الجدول السابق أن نموذج العلاقة السببية بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية حقق معايير جودة حسن المطابقة واتضح ذلك من مجموعة المؤشرات بالجدول السابق، حيث بلغت قيمة  $CMIN/DF = 1.251$  وهي قيمة تقع بين (0-2) حيث تشير هذه القيمة إلى مطابقة النموذج المفترض للنموذج الصفري، كما بلغت كافة قيم مؤشرات أدلة حسن المطابقة والمطابقة التامة القيم المرضية كما هو موضح بالجدول السابق. والشكل التالي يوضح النموذج التخطيطي لنموذج تحليل المسارات المفترض.



شكل (1)

النموذج التخطيطي لنموذج تحليل المسارات بين كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن قدرة الفرد على إدارة المواقف الضاغطة والأزمات التي يمر بها بدرجة من الثقة والحكمة والفعالية وبطريقة مبتكرة والسيطرة عليها ينعكس بشكل جوهري على حياته بشكل عام، وكفاءته في مواجهة الضغوط بشكل خاص، ويحقق له العديد من المظاهر الإيجابية في حياته، كالقدرة على ضبط الذات، والقدرة على التنظيم الذاتي، وارتفاع تقديره لذاته، وامتلاكه للعديد من المهارات التي تساعد على بناء ذاته، وتحسين قدراته المعرفية والاجتماعية والسلوكية، كما تحقق له المزيد من التطور والتقدم؛ فيشعر بالاستمتاع بالحياة، ويحقق الشعور بجودة الحياة الصحية.

ومن ناحية أخرى فإن الأفراد مرتفعي المناعة النفسية أكثر قدرة على استخدام المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين، وأكثر قدرة على توظيف إمكاناتهم ومهاراتهم في مواجهة الضغوط، كما أنهم أكثر وعياً بمشاعرهم وحالاتهم الانفعالية، وهم أيضاً أكثر وعياً وقدرة على فهم مشاعر وانفعالات الآخرين واستقبال الرسائل الانفعالية الصادرة عنهم، ولديهم قدرة عالية على توقع النجاح في المواقف الصعبة لأن لديهم وعياً بذواتهم، مما يساعدهم في التغلب على المشكلات والصعوبات والضغوط التي تواجههم، ومما يساعدهم على ذلك قدرتهم على إدارة وتنظيم انفعالاتهم والتحكم في مشاعرهم في المواقف الصعبة أو المؤلمة. ويمكن القول بأن نجاح الفرد في إدارة المواقف والأزمات و انفعالات المرتبطة بالموقف وبالآخرين، وقدرته على تحفيز الذات، وعلى ضبط النفس، والقدرة على التفكير الجيد، وإظهار السلوك والانفعال المناسب والمقبول اجتماعياً في المواقف الصعبة من شأنه أن يسهم في تحسين الأساليب التي يستخدمها لمواجهة الضغوط، ويزيد من قدرته على المثابرة، وتعميق الإحساس بالكفاءة والقدرة على التغلب على هذه الضغوط، ويزيد من إمكانية تحقيق التكيف مع الصعوبات، وتحفيز الذات. كما أن المساندة الاجتماعية تساعد الفرد في تنمية مهاراته العقلية والوجدانية، مما يساعده على النجاح في الحياة، والتغلب على الصراعات والإحباطات المختلفة. ومن ثم يمكن القول بأنه كلما زادت درجة المناعة النفسية لدى الفرد كلما كان أكثر كفاءة في مواجهة الضغوط، وهذا بالتالي ينعكس على توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين، ويجعله يشعر بالرضا عن حياته، كما أن الفرد في هذه الحالة يقيم الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة أكثر إيجابية، وينظر لها باعتبارها عاملاً للنمو

والتحدي أكثر منها عاملاً مسبباً للإحباط والقلق، فيعيش حياة خالية من التوترات والصراعات، ويكون أكثر حيوية ومثابرة، وأكثر إقبالاً على الحياة، وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات بشكل سليم، وأكثر فهماً لذاته وللآخرين، وهو ما يحقق له الشعور بجودة الحياة الصحية.

وعلى العكس مما سبق فإن الأفراد منخفضي المناعة النفسية يظهرون مستويات مرتفعة من التهور والاندفاع، ويتضح لديهم القصور في المهارات الاجتماعية والشخصية، فيصبحون أقل قدرة على التعامل مع الضغوط في الحياة اليومية، ويدركون الضغوط والمواقف الصعبة التي يتعرضون لها على أنها تهديدات، فتتخفف قدرتهم على حل المشكلات ومواجهة الضغوط، وبالتالي يؤثر ذلك سلباً على مستوى جودة الحياة الصحية لديهم.

#### توصيات البحث:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في البحث الحالي تم صياغة التوصيات التالية:
- إعداد برامج تدريبية وإرشادية لطلبة الجامعة من متعافي فيروس كورونا من أجل تنمية كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لديهم.
  - ضرورة الاهتمام بتحسين مستويات المناعة النفسية لدى الفئات العمرية المختلفة لكونها أحد المتغيرات المهمة في تحسين مستوى جودة الحياة الصحية لديهم.
  - إعداد ندوات وبرامج إرشادية تتضمن مؤشرات جودة الحياة الصحية وكيفية التعامل مع تلك المؤشرات لتحسين مستوى التوافق النفسي.
  - العمل على تزفير الدعم النفسي والمساندة النفسية لصابي ومتعافي فيروس كورونا المستجد.
  - تزويد طلاب الجامعة بصفة عامة ومتعافي كورونا منهم على وجه التحديد بالمزيد من المعلومات عن طبيعة عن هذا الفيروس وكيفية الوقاية منه ومقاومته .

#### البحوث المقترحة:

- بناء على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بإجراء البحوث التالية:
- الاحتراق النفسي في علاقته بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة متعافي فيروس كورونا.
  - نمذجة العلاقات البنائية بين مؤشرات جودة الحياة الصحية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة منخفضي التحصيل الدراسي.
  - الضغوط الأكاديمية لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة .



الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبوالعلا دسوقي

---

- فعالية الذات الأكاديمية كمنبئ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- القدرة التنبؤية لبعض سمات الشخصية بالمساندة النفسية وجودة الحياة الصحية لدى طلاب الجامعة.

## المراجع

- أحمد زكي محمد. (٢٠١٥). التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتحقيق المساندة الاجتماعية لمرضى عمليات تكويم المعدة ، *مجلة الخدمة الاجتماعية* ، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين ، (54)، 122-129.
- أحمد عبد الخالق. (2008). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية. *دراسات نفسية*، القاهرة، 18(2)، 247-257.
- أحمد عبدالله جعفر. (2015). أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، (١٦٢)، 449-465.
- إيمان صالح أحمد السنباني. (2021). المساندة الاجتماعية لدى نازحات الحرب في أمانة العاصمة صنعاء: دراسة ميدانية، *مجلة الادب للدراسات النفسية والتربوية*، (9)، 120-170.
- إيهاب حامد سالم علي (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعني الحياة لدى المرضى بأمراض مزمنة، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية*، العدد (50)، 847-888.
- بشير معمريه سعيد. (2020). جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. *أعمال الملتقى الوطني : جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات*، مركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية ومخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة، (1)، 15-26.
- حنان خليل الحلبي. (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 2 (9) ، 468-487
- حنان محمد سيد إسماعيل. (2020). فاعلية برنامج قائم على العلاج المعرفي لإدراك المساندة الاجتماعية لتخفيف السلوك العدواني لأطفال الروضة. *مجلة دراسات الطفولة*، 87 (23)، 133-144.

الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة  
حنان فوزي أبو العلا دسوقي

حنان موسى السيد عبد الله. (2021). البنية العاملية لقلق البطالة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية*، (189)، 67-139.

ريا إبراهيم اسماعيل (2018). المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الاعلام في جامعة بغداد. *مجلة أماريك*، 28 (9)، 129-142.

شاهر خالد سليمان. (2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية. *رسالة الخليج العربي*، (117)، 110-121.

شروق غرم الله الزهراني. (2020). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*، 2 (28)، 183-203.

عبير أحمد أنور، فاتن عبد الصادق. (2010). دور النتائج والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات عربية في علم النفس*، (9)، 491-571.

عصام محمد زيدان. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، 812-882.

غادة عبد الرحيم على محمد. (2020). الإسهام النسبي للصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا "كوفيد-19". *مجلة العلوم التربوية*، 4 (28)، 237-335.

فاطمة ذياب مالود. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، *مجلة الباحث*، 11 (20) : 416 - 430 .

كحول شفيقة، عائشة قروي. (2020). مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد بجامعة بسكرة، أعمال الملتقى الوطني : جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات. *مركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية ومخبر*

اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة، (1)، 191-  
200.

محمد رفيق الأحمد. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام  
بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*،  
4(9)، 144 - 125.

مسعد ربيع أبو العلاء. (2012) النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية  
واستراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية  
التربية*، جامعة بنها، 9(62)، 146-162.

نادية محمد رزوقي الأعجم. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى  
طلبة الجامعة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة  
ديالى، العراق.

نجلاء المعبود. (2005). تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن  
صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير غير منشورة*،  
كلية التربية، جامعة عين شمس

نورا أحمد حسين عبدالرحمن. (2020). المساندة الاجتماعية لدى الأطفال. *المجلة العلمية لكلية  
التربية للطفولة المبكرة*، 7(2)، 289-306

هاجر الإسماعيلي الدماصي. (2010). المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها جودة الحياة لدى  
عينة من المسنين. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة بنها.

هناء مزعل الذهبي، حيدر كامل النصاروي. (2020). الأسناد الاجتماعي وعلاقته بالنمو ما بعد  
الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي. *مجلة العلوم النفسية*، العدد (22)،  
256-295.

أحمد حسن محمد الليثي. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب  
على جائحة فيروس كورونا المستجد -Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة  
البحث العلمي في التربية*، 8(21)، 183-219.

إيمان عاشور سيد حسين. (2020). التماس الجمهور المصري للمعلومات المتعلقة بكوفيد-19 عبر المواقع الاجتماعية وعلاقته بالمناعة النفسية لديهم. *مجلة البحوث الإعلامية*، 4 (54)، 2537-2604.

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the Psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103-115.

Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos one*, 16(3), e0247679.

Bergman, C.S. Plomi, R. Perderson, N.L & Mclean, G.E (2003). "Gentic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being", *psychology and aging*. 6(4), 640-646.

Brady, B., Dolan, P., & Canavan, J. (2015). 'He told me to calm down and all that': a qualitative study of social support types in a youth mentoring programme. *Child and Family Social Work*.

Bredacs, A. M. (2016). Psychological immunity research to the improvement of the professional teacher training's national methodological and training development. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(2), 118-141.

Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96  
Christopher, E. E; Koofreh, J. D; Uduak, P.A. & Nyebuk, E. D. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: The need for health education. Nigerian. *Journal of Physiological Science*, 26, 193-198.

- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), 36-47.
- Duffin, L. C., Keith, H. B., Rudloff, M. I., & Cribbs, J. D. (2020). The Effects of Instructional Approach and Social Support on College Algebra Students' Motivation and Achievement: Classroom Climate Matters. *International Journal of Research in Undergraduate Mathematics Education*, 6(1), 90-112.
- Fallah, B., Nasiriani, K., Mehrabbeik, A., Nazmiah, H., Sheikh Pour, E., Ghanizadeh, F., & Baghian, N. (2021). Investigating the Association Between Stress Coping Strategies and Social Support in COVID-19 Survivors. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(4).
- Fuchs, D., Schlipphak, B., Treib, O., Long, L. A. N., & Lederer, M. (2020). Which way forward in measuring the quality of life? A critical analysis of sustainability and well-being indicator sets. *Global Environmental Politics*, 20(2), 12-36.
- Garipey, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284-293.
- Giebel, C., Cannon, J., Hanna, K., Butchard, S., Eley, R., Gaughan, A., & Gabbay, M. (2021). Impact of COVID-19 related social support service closures on people with dementia and unpaid carers: a qualitative study. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1281-1288.
- Giebel, C., Lord, K., Cooper, C., Shenton, J., Cannon, J., Pulford, D., & Gabbay, M. (2021). A UK survey of COVID - 19 related social support closures and their effects on older people, people with dementia, and carers. *International journal of geriatric psychiatry*, 36(3), 393-402.

- Gilbert, T., Pintel, 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, 617-638.
- Gombor, A. (2009). *Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout*. Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601.
- Hajli, M. N., Shanmugam, M., Hajli, A., Khani, A. H., & Wang, Y. (2015). Health care development: integrating transaction cost theory with social support theory. *Informatics for Health and Social Care*, 40(4), 334-344.
- Hsu, J. Y., Chen, C. C., & Ting, P. F. (2018). Understanding MOOC continuance: An empirical examination of social support theory. *Interactive Learning Environments*, 26(8), 1100-1118.
- Kagan. H., (2006). *The psychological immune system*, A new look at protection and survival—Herman. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.
- Karstoft, K. I., Nielsen, T., & Nielsen, A. B. (2021). Measuring social support among soldiers with the Experienced Post-deployment Social Support Scale (EPSSS): a Rasch-based construct validity study. *Behavioral Medicine*, 47(2), 131-139.
- Kaur, T. (2021). An investigation into the changing constructs of Psychological Immunity in Academic context Amidst COVID-19. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(12), 3167-3174.

- Khodabakhsh, S., & Tan, C. S. (2021). Psychometric Evaluation of the Brief 2-Way Social Support Scale Among Malaysian Older Adults. *Trends in Psychology*, 1-14.
- Kneavel, M. (2021). Relationship between gender, stress, and quality of social support. *Psychological reports*, 124(4), 1481-1501.
- KOU, D. Q., & WANG, Y. X. (2008). Psychological Immunity: Connotation, Structure and its Influential Factors [J]. *In Higher Education Forum* (Vol. 5).
- Livičhi, O. (2019). The Social Dimension of Trade-Factor Defining the Quality of Life in the Process of Globalization. *Economy Transdisciplinarity Cognition*, 22(2), 98-103.
- Lynch, M. (2006): *Optimism, Coping and Quality of life in Individual with Chronic Mental Illness*. Unpublished doctoral Dissertation, Milwaukee, University & Wisconsin-Madison.
- Lysenko, E. M., & Zharinova, Y. N. (2021). Quality of education as an indicator of the quality of life. *In SHS Web of Conferences* (Vol. 101, p. 03045). EDP Sciences.
- Matvienko-Sikar, K., Pope, J., Cremin, A., Carr, H., Leitao, S., Olander, E. K., & Meaney, S. (2021). Differences in levels of stress, social support, health behaviours, and stress-reduction strategies for women pregnant before and during the COVID-19 pandemic, and based on phases of pandemic restrictions, in Ireland. *Women and Birth*, 34(5), 447-454.
- Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using attachment theory and social support theory to examine and measure pets as sources of social support and attachment figures. *Anthrozoös*, 30(2), 273-289.
- Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. D. (2015). Physical activity and social support in adolescents: analysis of different types and sources of social support. *Journal of sports sciences*, 33(18), 1942-1951.



- Moore, K. A., & Lucas, J. J. (2021). COVID - 19 distress and worries: The role of attitudes, social support, and positive coping during social isolation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(2), 365-370.
- Moore, S. E., Wierenga, K. L., Prince, D. M., Gillani, B., & Mintz, L. J. (2021). Disproportionate impact of the COVID-19 pandemic on perceived social support, mental health and somatic symptoms in sexual and gender minority populations. *Journal of Homosexuality*, 68(4), 577-591.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological assessment*, 30(9), 1127.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC—Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Ophuis, R. H., Janssen, M. F., Bonsel, G. J., Panneman, M. J., Polinder, S., & Haagsma, J. A. (2019). Health-related quality of life in injury patients: the added value of extending the EQ-5D-3L with a cognitive dimension. *Quality of life research*, 28(7), 1941-1949.
- Pak Güre, M., Karataş, M., & Duyan, V. (2021). Examination of the effects of COVID-19 on the psychosocial life and the sources of social support of people with rare diseases in Turkey. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 1-15.
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of Perceived Social Support (Peer, Family, and Teacher) to Academic Resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 01-12.
- Porter, c & Olive, A (2007). Social support , psychological wellbeing and health among the elderly , *educational Gerontology*, 33,1053-1068

- Praskova, Y., Frolova, N., & Shkrabtak, N. (2019, November). Nutrition as an indicator of quality of life of the population in the conditions of trans-border territories (Amur region). *In Proceedings of the International Conference on Sustainable Development of Cross-Border Regions: Economic, Social and Security Challenges (ICSDCBR 2019)*.
- Rakhmetova, A., & Budeshov, Y. (2020). Quality of life as an indicator of public management performance in the Republic of Kazakhstan. *Economic Annals-XXI*, 183.
- Richter, P. (2019). *Bringing Care Quality to Life: Towards Quality Indicator-Driven Pathway Modelling in Health Care Networks*.
- Rodríguez-Romero, B., Bello, O., Costa, J. V., & Carballo-Costa, L. (2019). A therapeutic exercise program improves pain and physical dimension of health-related quality of life in young adults: A randomized controlled trial. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 98(5), 392-398.
- Saud, M., Ashfaq, A., Abbas, A., Ariadi, S., & Mahmood, Q. K. (2021). Social support through religion and psychological well-being: COVID-19 and coping strategies in Indonesia. *Journal of Religion and Health*, 1-17.
- Schmüdderich, K., Holle, D., Ströbel, A., Trutschel, D., & Palm, R. (2020, October). Relationship between agitation and social isolation as a dimension of quality of life in residents with dementia living in German nursing homes—a secondary data analysis. *In International Psychogeriatrics* (Vol. 32, pp. 145-145). 32 AVENUE OF THE AMERICAS, NEW YORK, NY 10013-2473 USA: CAMBRIDGE UNIV PRESS.
- Simon, J., Helter, T. M., White, R. G., van der Boor, C., & Łaszewska, A. (2021). Impacts of the Covid-19 lockdown and relevant vulnerabilities on capability well-being, mental health and

- social support: an Austrian survey study. *BMC public health*, 21(1), 1-12.
- Snyder, K., & Worlton, G. (2021). Social support during COVID-19: Perspectives of breastfeeding mothers. *Breastfeeding Medicine*, 16(1), 39-45.
- Sugiura, M., Nouchi, R., Honda, A., Sato, S., Abe, T., & Imamura, F. (2020). Survival-oriented personality factors are associated with various types of social support in an emergency disaster situation. *PLoS one*, 15(2), e0228875.
- Tardy, C.H.(1985).Social support measurement. *American Journal Psychology*, 72(4), 506-510.
- Velarde Pierce, S., Haro, A. Y., Ayón, C., & Enriquez, L. E. (2021). Evaluating the effect of legal vulnerabilities and social support on the mental health of undocumented college students. *Journal of Latinos and Education*, 1-14.
- von Stein-Lausnitz, M., Schmid, S., Blankenstein, F. H., Peroz, I., Beuer, F., & Sterzenbach, G. (2018). Influence of a face-bow on oral health-related quality of life after changing the vertical dimension in the articulator: a randomized controlled trial. Part II. *Clinical oral investigations*, 22(1), 433-442.
- Wang, C. D., Jin, L., & Zamudio, G. (2021). Adult attachment, personality factors, social support, and acculturative stress of international students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(1), 31-47.
- Wellman, B., & Gulia, M. (2018). The network basis of social support: A network is more than the sum of its ties. *In Networks in the global village* (pp. 83-118). Routledge.
- WHOQOL Group (1995). *The World Health Organization Quality of Life Assessment*.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation

between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 1-9.

- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current directions in psychological science*, 14(3), 131-134.
- Wong, H. J., Lua, P. L., Harith, S., & Ibrahim, K. A. (2021). Health-related quality of life profiles and their dimension-specific associated factors among Malaysian stroke survivors: a cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-14.
- Wright, K. B. (2016). Communication in health-related online social support groups/communities: A review of research on predictors of participation, applications of social support theory, and health outcomes. *Review of Communication Research*, 4, 65-87.
- Yusuf, M., Dewi, A. M. K., Yunika, K., Yusmawan, W., Farokah, F., Budiarti, R., & Muyassaroh, M. (2021). Determinant of Voice Handicap Index Degree as Dysphonia Patients' Quality of Life Indicator. *JHE (Journal of Health Education)*, 6(1), 34-38.
- IIntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 1-13.