



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2023/07/07

تاريخ القبول: 2023/12/20

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد

الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

Psychological immunity and its relationship to coping with stress strategies among students of the National Institute of Higher Training paramedical nearing to graduate

صباح جعفر

جامعة محمد خيضر بسكرة، sabah.djafer@univ-biskra.dz

الملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج بإتباع المنهج الوصفي على عينة عشوائية تضم 65 طالب من معهد التكوين العالي للشبه الطبي لولاية بسكرة بإستخدام مقياس اولاه Olah للمناعة النفسية، وقائمة المواجهة للمواقف الضاغطة CISS.

خلصت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين المناعة النفسية وإستراتيجية حل المشكل، وسلبية مع الإنفعال في حين لا توجد علاقة إرتباطية مع التجنب. وأن مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة متوسط .

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية ، إستراتيجيات المواجهة ، طلبة شبه طبي المقبلين على التخرج

Abstract: The aim of the study is to analyze the relationship between psychological immunity and the coping strategies used by paramedical students who are close to graduating this study will conducted by following a descriptive approach on a randomly sample of 65 students from the Higher Training Institute of Paramedics in Biskra, this will be done using the Olah scale of psychological immunity, as well as Endler & Parker Coping inventory for stressful situation CISS.

The results of the study revealed a positive correlation between psychological immunity and the problem-solving strategy, and negative with emotion while there is no correlation with avoidance.and the level of psychological immunity amongs students is average .

Keywords: psychological immunity, coping strategies, paramedical students nearing to graduate

.مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، وفيها تتطور معارفه ومهارته العلمية .وعبر التفاعل مع البيئة المحيطة وظروفها المختلفة تنمو وتتطور شخصيته .ففي سنوات الدراسة يختبر الطالب تحديات وضغوط مختلفة المصادر، ويحاول بشكل مستمر التأقلم معها بتطوير آليات مختلفة للتكيف والتعامل معها ومواجهتها .هذا محاولت الدراسات النفسية تناوله لفهم الخصائص والسمات النفسية التي تعمل على توافق الفرد وتضمن توازنه النفسي مما ينعكس على أدائهم سواء الاجتماعي أو الدراسي أو المهني مستقبلا.

2.الإشكالية

تعد تخصصات الشبه الطبي من بين أكثر التخصصات التي تجد إقبالا كبيرا للتسجيل بها من طرف الناجحين في شهادة البكالوريا، رغم معدلات القبول المرتفعة وقلة المقاعد البيداغوجية ،ويرجع هذا بشكل كبير لامكانية التوظيف بعد التخرج .وفي بعض الحالات كتعويض لعجز الطالب عن الإلتحاق بالتخصصات الطبية.

توفر معاهد شبه الطبي تخصصات مختلفة في مجال التمريض والتخدير وتشغيل أجهزة الراديو أو القابلات ،وهي التخصصات التي تشكل ركيزة أساسية في العمل بالمؤسسات الصحية والعيادات الطبية .ويعد المسار التكويني شبه الطبي مرحلة إنتقالية وهامة في تشكيل الهوية المهنية بما توفره من تكوين نظري وتطبيقي في المصالح المختلفة للمؤسسات العمومية الإستشفائية .

وكغيرها من التخصصات العلمية ومتطلباتها يتعرض طلبة شبه طبي في مسارههم العلمي لتحديات مختلفة منها الاكاديمية و المتعلقة بالبرنامج الدراسي المكثف والذي تزامن مع الإجراءات الوقائية لجائحة كورونا والدراسة بلغة أجنبية وهي الفرنسية ، إضافة إلى ضغط الإمتحانات والتربصات الميدانية في المستشفيات والتي يواجه فيها طلبة شبه الطبي المرضى والطاقم الطبي والإداري وإن كانت التربصات توفر لهم فرصة التطبيق العملي لما تعلموه نظريا فهي لا تخلو من الإجهاد والتوتر .

ويتطلب مواجهة هذه التحديات ومصادر التوتر خصائص وقوى نفسية تساعدهم على التكيف ومواجهة الضغوط خاصة وان طبيعة العمل لشبه طبي تجعله في إتصال مباشر مع المرضى فعملهم يتمثل أساسا في تقديم الرعاية الطبية وهذا يتطلب مهارات علمية وقدرات معرفية ونفسية لمواجهة الحالات المرضية خاصة منها الطارئة والخطيرة ، ويتطلب أيضا التأقلم مع طبيعة العمل بالمناوبات والعمل الليلي إضافة إلى مشاكل العمل المختلفة . وتعد تجربة جائحة كورونا أكبر مثال لما قد يواجهه الطاقم الطبي من مخاطر وضغوط نفسية فقد كانوا في الصفوف الأولى لمواجهة الجائحة ما عرضهم لخطر الموت ومضاعفات مرضية ونفسية عديدة وقد بينت العديد من الدراسات ارتفاع نسبة الإضطرابات النفسية لدى الطاقم الطبي أثناء الجائحة نتيجة المستويات العالية للشدة والضغط النفسي التي عاشوها. ففي دراسة صينية لـ 2020Yang Juan التي أجريت بـ 5 مستشفيات بـ Chongqing على عينة من ممرضين وأطباء وعددهم 456 تبين أن معدل إنتشار الإجهاد النفسي بلغ 43.2% ، بحيث شكلت أعراض الوسواس القهري أعلى نسبة (37.5%)،الأعراض الجسدية (33.3%) ، أعراض القلق (31.6%) ، وأعراض الاكتئاب (29.6%). (Yang Juan & al.2020.) .و محليا في دراسة لـ (بن عمور ويخلف 2021) خلال جائحة

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

كورونا والتي أجريت على عمال القطاع الصحي بولاية قالمة أظهرت ارتفاعا لمستوى الضغوط النفسية لدى الأطباء والمرضى (عمور و يخلف، 2021).

فالعمل في بيئة ضاغطة وموترة بشكل مستمر قد يؤدي إلى إختلال التوازن النفسي للفرد، وهذا له آثار وانعكاسات سلبية على المستوى الصحي والنفسي. فالإجهاد إذا إقترب من عتبة تحمل الفرد فإنه يظل مقبولا، أما إذا تجاوزه، يصبح غير مقبول أو سام، وله عواقب صحية متعددة محتملة. (Franck, 2020, p. 31). فالضغط النفسي إستجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الافراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي للفرد (عبيد، 2008، صفحة 20)

ويختلف الافراد في طريقة إستجاباتهم للضغوط والتكيف معها حسب خصائصهم وسماتهم الشخصية كالصلابة النفسية والمرونة و المناعة النفسية وغيرها. ويرى Dubey & Shahi 2011 أن الكيفية التي يستجيب بها الافراد لمصادر الضغوط ومواقف وأحداث حياتهم تعتمد على مستوى مناعتهم النفسية. (Dubey & Sahi, 2011, p. 36) وفي هذا الصدد يؤكد كيجان أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسي وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الإنفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم (الجوهر، 2021، صفحة 72). ويوازي هذا الجهاز جهاز المناعة العضوي والذي يحمينا ضد الأمراض والفيروسات وغيرها.

في مواجهة أزمات الحياة اليومية، يوظف الفرد قدراته النفسية ويتم تنشيط إستراتيجيات المواجهة التكيفية أو غير التكيفية بالموازات مع الكفاءة الذاتية، فكلما كانت مهارات الكفاءة الذاتية عالية كلما نشطت استراتيجيات المواجهة المناعية النفسية، والتي حددها (Oláh 2009) بأنها مفهوم جماعي للخصائص النفسية يعتمد على نظام الدفاع عن الشخصية ويحمي جهاز المناعة النفسي الشخصية من الآثار الضارة للإجهاد على الصحة البدنية والعقلية. (Olah, Takacs, T.Karasz, Horvath, & Attila, 2021)

وتعرف المناعة النفسية حسب زيدان من خلال قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات، والمخاطر، والإحباطات، والازمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، بإستخدام الموارد الذاتية و الإمكانيات الكامنة في الشخصية (جبريني، 2020، صفحة 16).

فالمناعة النفسية تعمل كحاجز لحماية الفرد من الأزمات والضغوط المستمرة وضمان للتوازن النفسي، هذا ما بينته الدراسات المختلفة ففي دراسة قومر (Gombor 2009) أتضح أن المناعة النفسية العالية أدت إلى انخفاض في مستوى الإحترق النفسي للممرضات السويديات وأن المناعة النفسية الأعلى كانت العامل الوقائي الافضل ضد الإرهاق و الإحترق النفسي (Dubey & Sahi, 2011, p. 38).

يعمل جهاز المناعة النفسي منذ بداية سيورة التكيف على تعزيز مكانة الذات وهذا بالتحكم بها في مراحلها الأولى (بمعنى تقييم معرفي للتهديدات عبر تنشيط وإتقاء الاستجابات السلوكية و تنتهي بمقاومة الذات العالية للتهديدات و الإجهاد).

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

إنه نظام يعمل بشكل مشابه لجهاز المناعة البيولوجي ، متوسطا تأثير الإجهاد النفسي. لا يتحكم هذا النظام في سيوروات التكيف فحسب ، بل إنه مسؤول أيضا عن الفعالية والقدرة على التأقلم وإمكانيات التطور لدى الفرد ، وهذا يجمع وتحديث الموارد الشخصية، السمات والمعارف، والخبرة المرتبطة بالتعامل الفعال مع الإجهاد (Olah & Kinga, 2010).

إضافة للمناعة النفسية فلكل فرد أنماط معتادة لمواجهة الضغوط للتخفيف من شدة التوتر والإجهاد بحيث تعمل إستراتيجيات المواجهة على خفض مستوى الشدة و الضغط و التكيف مع البيئة ومواقفها المجهدة أو التخلص منه للحفاظ على الصحة النفسية والعقلية . وحسب لازاريس وفولكمان 1984 فإن إستراتيجيات المواجهة يمثل مجموعة منظمة من الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الأفراد لتوقع واكتشاف الضغوطات المحتملة أو إدارتها (منعها أو الوقاية منها أو تقليلها والسيطرة عليها) (Delelis, Christophe, Berjot, & Desombre, 2011, p. 472)

ويميز لازاروس وفولكمان بين نوعين أساسيين من إستراتيجيات مواجهة الضغوط : المواجهة المتمركزة حول المشكل التي تتجه إلى حل مشكلة معينة أو تعديل الموقف ومحاولة تغيير سلوكه الشخصي لخفض الضغط. استراتيجيات متمركزة حول الإنفعال وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات السلبية، بحيث تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها الفرد وتتضمن تجنب التفكير في الوضعيات المرهقة والإنكار. وبالتالي فإن استراتيجيات المواجهة هي مجموع الجهود والأنماط المعتادة والتي يوظفها الفرد للتعامل مع المشكلات ومواجهة الأزمات لخفض مستوى الضغط أو التخلص منه للحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية.

ونظرا للدور الذي تلعبه كل من المناعة النفسية وإستراتيجيات المواجهة في التعامل والتكيف مع الضغوط المختلفة ودورها في المحافظة على التوازن النفسي إرتأينا تناوّلها بالدراسة لدى طلبة شبه الطبي وبشكل الخاص المقبلين على التخرج فهم بصدد الإلتحاق بالمؤسسات الصحية المختلفة لمزاولة عملهم ومواجهة تحديات مختلفة خاصة وأن طبيعة عملهم الإنسانية تجعلهم في إحتكاك مباشر مع الحالات المرضية والخطيرة . كمحاولة للتعرف على الموارد النفسية والمهارات التي تمكنهم من تسيير الضغوط بطرق إيجابية وحل مشاكلهم بطرق فعالة، والذي ينعكس على نوعية الخدمة الصحية المقدمة والرعاية المناسبة للمرضى مستقبلا، وبهذا تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية :

- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج ؟
- ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج عند مواجهة الضغوط النفسية؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج؟

على التخرج؟

3. أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج ..
- التعرف على إستراتيجيات المواجهة لدى طلبة شبه طبي المقبلين على التخرج

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

- كشف العلاقة بين مستوى المناعة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج.

4 . أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في طبيعة العينة والتي لم تلقى الاهتمام الكافي بالبحث وهم طلبة شبه الطبي، فقد لاحظنا ندرة الدراسات النفسية المحلية التي تتناول هذه الفئة .

محاولة التعرف على بعض الخصائص النفسية الإيجابية لطلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج خاصة وأنهم بصدد الإلتحاق بعالم الشغل بما يحمله من ضغوط ومشكلات مهنية وما قد يحدثه من حالة التوتر التي تنعكس سلبا على أسلوبهم في التعامل وبالتالي نحاول التعرف على مستوى مناعتهم لنفسية وأساليبهم في مواجهة الضغوط التي تساهم في المحافظة على التوازن النفسي والتقليل من التعرض للإحماك الجسدي الذي قد يصل للإحترق النفسي .

محاولة التعرف على الموارد النفسية التعرف على مستويات المناعة النفسية وأساليب طلبة شبه الطبي في مواجهة الضغوط يقدم لنا فكرة على قدرة هؤلاء الطلبة على مواجهة الحالات الصحية الطارئة و لخطيرة او المعدية مثلما حدث في جائحة كروونا وما خلفته من آثار سلبية، وهنا تبرز حاجات تكوين الطالب بورشات نفسية أو برامج ارشادية للتعامل وإدارة الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية .

5.التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1.5 .طلبة شبه الطبي: هو الطالب الذي يزاوّل ويخضع لتكوين علمي أكاديمي لمدة من 3 سنوات إلى 5 سنوات وفق برنامج خاص بالشبه الطبي في معهد التكوين العالي لشه الطبي بمدينة بسكرة ،متناوب بين التكوين النظري والتطبيقي بالمؤسسات الصحية . يتحصل الطالب شبه في نهاية تكوينه على ليسانس مهنية تمكنه من تقديم العناية التمريضية في المؤسسات الإستشفائية العمومية والخاصة .

2.5 . المناعة النفسية :

يعرفها أولاه 2004 Olah بأنها نظاما ذاتيا مركبا للموارد النفسية الذاتية والإمكانات المعرفية والدافعية والسلوكية التي تحسن الفرد وتزيد من قدرته على مواجهة المواقف والاحداث الضاغطة .ويتضمن ثلاث أنظمة مركبة،نظام المعتقدات الإقدامية ،نظام المعتقدات المراقبة -الإبداع- التنفيذ ونظام المعتقدات المنظمة ذاتيا (Olah, Takacs, T.Karasz, Horvath, & Attila, 2021)

و تعرف إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب بالإجابة على مقياس أولاه Olah للمناعة النفسية .

3.5 . إستراتيجيات المواجهة :

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

عرفها لازاروس وفولكمان Lasurus & Folkman 1984 بأنها تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير المنطقية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد- محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية (Graziani & Swensen, 2004, p. 87).

و ذكر لازاروس وفولكمان 1984 أن هناك إستراتيجيتين للتكيف مع الضغوط هما: التركيز على المشكلة، والتركيز على المشاعر والإنفعالات. فإستراتيجية التركيز على المشكلة، تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكلة أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة، في حين إستراتيجية التركيز على المشاعر و الإنفعالات لا تغير المشكلة أو الموقف مباشرة، و لكن تساعد على إعطاء معنى جديد ينظم المشاعر والإنفعالات التي يثيرها الموقف الضاغط (عبيد، 2008، صفحة 79).

التعريف الإجرائي: هي الآليات أو الأساليب التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال إستجابات معرفية سلوكية وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطلبة على مجموع أبعاد قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة (CISS) لأندلر وباركر. ويعد ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلاً على كثرة استخدامها.

6. الإطار المنهجي للدراسة :

1.6 منهج الدراسة :

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بما يحقق أهداف الدراسة وهو البحث في العلاقة بين المناعة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لكونه يهتم بدراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع

ويعرف المنهج الوصفي بكونه احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لظاهرة ما، يقوم على وصفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، كما يعمل على تفسير ومقارنة وتقييم النتائج لغرض الوصول إلى تعميمات يزيد بها رصيد المعرفة (ملحم، 2006، صفحة 352)

2.6 عينة الدراسة :

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة بتوزيع إستبيان الكتروني على طلبة المعهد العالي للتكوين الشبه الطبي لمدينة بسكرة المقبلين على التخرج والبالغ عددهم الكلي 255. وبلغت عينة الدراسة 56 طالب وطالبة ممن أجابوا على الاستبيان الإلكتروني، وهم مقسمين إلى 4 تخصصات. إمتدت الدراسة من شهر ماي 2023 إلى غاية نهاية جوان 2023.

خصائص عينة الدراسة: تتسم عينة الدراسة الحالية وهم طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج بعدة سمات وخصائص وهي موضحة في الجدول التالي :

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

الجدول 1. توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	سنوات الخبرة
28.6%	16	عون طبي في التخدير والإنعاش للصحة العمومية
21.4%	12	قابلات للصحة العمومية
35.7%	20	ممرض للصحة العمومية
14,3%	8	مشغلي أجهزة التصوير الطبي للصحة العمومية.

المصدر: جعفر نتائج الدراسة الميدانية .

جدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
64,3%	20	أنثى
35,7%	36	ذكر
100%	56	المجموع

المصدر: جعفر نتائج الدراسة الميدانية .

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة الإناث تبلغ 64,3% ، فيما بلغت نسبة الذكور 35,7% .

3.6 أدوات الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة قمنا بتطبيق مقياسي المناعة النفسية، وقائمة المواجهة للمواقف الضاغطة

لأندلر وباركر (CISS)

أ- مقياس المناعة النفسية لأولاه (Oláh 2005) : (قريشي، 2022)

الذي قام بترجمته "قريشي فيصل " من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية وتقنيه على البيئة الجزائرية وهو مقياس تم تطويره على أساس أن المناعة النفسية تتسم بميزات شخصية معرفية كأبعاد التعامل المحتمل ، مثل التفكير الإيجابي الكفاءة الذاتية ، السيطرة على المشاعر ، وما إلى ذلك ، وجعل فعالية التعامل ممكنة ، وبالتالي تسهم في الصحة البدنية والنفسية ، ويشمل هذا المقياس على 80 عبارة منها 27 عبارة سلبية يتم الإجابة عليها ضمن خمس بدائل (أبدأ،

المناة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما) . حيث تعطى العبارات الإيجابية تدرج قيمي من (1-5) ، والعبارات السلبية تدرج قيمي من (5-1) . وتقسم مستويات المناة النفسية لمقياس أولاه كما يلي :

مستوى منخفض إذا كان أقل من (187) درجة .

مستوى متوسط ما بين (187 - 293) درجة

مستوى مرتفع ما بين (294 - 400) درجة .

الصدق : تم حساب الصدق بطريقتين هما :

صدق المحتوى :

تم حساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس المناة النفسية ، عن طريق حساب إرتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت معاملاته ما بين (0,35 - 0,76) و هذا ما يعطي دلالة على وجود معاملات الإتساق الداخلي ، و أ المقياس صادق لنا وضع لقياسه .

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم حساب الفروق بين متوسطات منخفضات الدرجات ومتوسطات مرتفعات الدرجات لمقياس المناة النفسية ، وتم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ت) (8,17) عند مستوى دلالة (0,01) ، وهذا يعني أن المقياس صادق لما وضع لقياسه.

الثبات : تم حساب معامل ثبات مقياس المناة النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ ، وتصحيح الطول بطريقة التجزئة النصفية ووجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0,91) وقيمة معامل جيتمان (0,84) وهما قيمتان مرتفعتان تدلان على ثبات المقياس و بذلك يمكن إعماده في الدراسة الحالية.

ب- قائمة المواجهة للمواقف الصاغطة لأندر وباركر (CISS) 1988 Endler & Parker Coping inventory for stressful situation : وقد تم تقنين هذا المقياس على البيئة الجزائرية وترجمته للغة العربية من طرف CRACS مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والإجتماعية (ولاية وهران من قبل الباحثين : فراحي فيصل ، كبداني خديجة ، قويدر مليكة ، شعبان الزهرة وهذا سنة (2006) .

أبعاد المقياس :

يتكون المقياس من 48 فقرة مقسمة إلى ثلاث أبعاد (حل المشكل ، الإنفعال ، التجنب) حيث يحتوي كل بعد على 16 فقرة و هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده الثلاث.

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

الجدول رقم 03 يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده .

الأبعاد	الفقرات	المجموع
حل المشكل	1، 2، 6، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47،	16
الإنفعال	5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45،	16
التجنب	3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48،	16
المجموع		48

أوزان المقياس :

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة وفق سلم متدرج من (1 إلى 5) درجات تعبيراً عن إجابات تتدرج من دائماً إلى أبداً بحيث تأخذ عبارة أبداً الدرجة (1) و تأخذ العبارة دائماً الدرجة (5) و تتخللها الدرجات التالية (2،3،4)

- الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة الجزائرية من طرف CRASC.

أ.الصدق:

تم حساب الصدق باستخدام صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً ما بين الأبعاد الثلاث للإختبار واستراتيجيات التكيف عند مستوى دلالة معنوية 0,01. وقد جاءت معاملات الارتباط بيرسون كما يلي (بعد حل المشكل =0,634 ، والإنفعال=0,0701، والتجنب 0,700)

ب.الثبات:

تم حسابه بمعامل ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد الثلاث للمقياس (حل المشكل = 0,819 ، الإنفعال= 0,817،التجنب = 0,812) وهي درجة ثبات مرتفعة .

4.6 أدوات المعالجة الإحصائية :

تم تحليل نتائج الدراسة الحالية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي ، T test والانحراف المعياري ، التكرارات، النسب المئوية . وتم معالجة المعطيات عن طريق برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

7. عرض ومناقشة نتائج تساؤل الدراسة:

1.7. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل "ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية لأوله Olah والجدول التالي يوضح النتائج :

الجدول 04 يبين متوسط المناعة النفسية لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المناعة النفسية	56	284,46	28,99	متوسط

المصدر: جعفر البرنامج الإحصائي spss

يتبين من خلال الجدول رقم 04 أن متوسط المناعة النفسية بلغ 284,46 وهو متوسط محصور بين الدرجة (187- 293) وبالتالي فإن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج هو مستوى متوسط ويقترّب من المستوى العالي. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة " الرفوع و الريحات 2021 والتي هدفت لدراسة درجة المناعة النفسية و علاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة وقد أظهرت النتائج أن درجة المناعة النفسية للطلبة جاءت متوسطة (الريحات و الرفوع، 2021). كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة " النخانية " 2018 والتي هدفت للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وإمكانية التنبؤ بالتمكين النفسي بحيث جاء مستوى المناعة النفسية متوسط. فيما اختلفت مع دراسة الشاوي 2018 بحيث جاءت مستويات المناعة النفسية مرتفعة لدى طلبة كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الإمام بن سعود الإسلامية (حليم، 2021). ولم تتوافق أيضا مع دراسة فاتن كاظم لعبيي والتي هدفت لدراسة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بالعراق فقد كان مستوى المناعة لطلبة الجامعة منخفض وكذا درست جوندان " Gundogan2021 بمستوى مناعة منخفض (لعبيي، 2020)

وهذا يبين ان الطلبة عينة الدراسة يتمتعون بقدر مقبول من الخصائص نفسية وفاعلية الذات والتفكير الإيجابي والتنظيم ذاتي تمكنهم من التوافق مع الضغوط والتحديات ومواجهة المشكلات والمحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية والتي تحافظ على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة. فالمناعة النفسية حسب إعتبرتها روتر، 1990 (Rutter الوجه الآخر لمفهوم الهشاشة النفسية وترى أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل إنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل وجود علاقة حميمة والدعم الاجتماعي، وتقدير الذات، ومفهوم الذات، ومهارات حل المشكلات (لعبيي، 2020، صفحة 275).

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

فكما تنمو وتتطور المناعة الطبيعية ضد الامراض فإن المناعة النفسية تتطور من خلال الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها الفرد في مواجهة الازمات والصعوبات . وتعد مرحلة التكوين شبه طبي مليئة بالتحديات ويتعرض فيها الطالب للكثير من التفاعلات الإجتماعية والضغوط النفسية خاصة وانها تزامنت مع جائحة كورونا وما خلقتة من ذعر وخوف وإجراءات إحترازية وتباعد جسدي أثر على كل افراد المجتمع وكل قطاعاته، وبشكل خاص القطاع الصحي والذي يزاو في الطلبة تربصاتهم، وأيضاً هو القطاع الذي سيعملون به مستقبلاً ولا شك ان هذه التجربة قد تركت أثارا سلبية وإيجابية على افراد العينة وساهمت في بناء وتطور المناعة النفسية لديهم وقد يكون هذا ما يفسر الدرجة المتوسطة للمناعة النفسية للعينة .

2.7 مناقشة نتائج التساؤل الثاني

نص التساؤل "ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج عند

مواجهة الضغوط النفسية ؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الثلاث لمقياس إستراتيجيات المواجهة (حل المشكل، الإنفعال، التجنب) والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم 05 يمثل استجابات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
1	8,73	62,67	56	حل المشكل
2	13,07	46,85	56	الانفعال
3	11,24	44,28	56	التجنب

المصدر : بيانات spss

من خلال النتائج الموضحة في الجدول 05 يتبين لنا أن المتوسطات الحسابية لإستراتيجية مواجهة الضغوط جاءت بالترتيب التالي: إستراتيجية حل المشكل أولاً حيث بلغ المتوسط الحسابي 62,67 ، في حين بلغت درجة المتوسط الحسابي لإستراتيجية الإنفعال 46,85 في المرتبة الثانية، وفي المرتبة الثالثة جاءت إستراتيجية التجنب بمتوسط الحسابي 44,28.

وهذه النتائج تبين أن طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج يعتمدون بشكل أكبر على إستراتيجية حل المشكل في مواجهة المواقف الضاغطة تليها إستراتيجية الإنفعال في المرتبة الثانية، كما أنهم يستخدمون إستراتيجية التجنب بشكل أقل فالأفراد يختلفون في إستخدام الإستراتيجيات حسب خصائصهم النفسية والمعرفية ومستوى وعيهم وخبرتهم

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن مصادر الضغوط التي يتعرض لها طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج متعددة ومختلفة في الشدة، وأن إختلاف الضغوط ودرجة تهديدها يؤدي إلى تنوع الإستراتيجيات المستخدمة من طرف طلبة شبه الطبي وهذا حسب فاعليتها وقدرتها على تحقيق التكيف مع الموقف والإتزان النفسي.

يذكر (طه عبد العظيم وآخرون 2006) أن استراتيجيات المواجهة لدى الطالب تختلف تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية، وكذلك تبعاً لنوعية الموقف، واستراتيجيات المواجهة الفعالة تؤثر في كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد، وترتبط بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد وعلى الطرف الآخر، فإن فشل الأفراد في المواجهة يؤثر سلباً على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة (قصاب، 2016، صفحة 537). ويمكن أن نرجع إستخدام طلبة شبه الطبي لإستراتيجية حل المشكل أولاً لعوامل تتعلق بقدرات الطلبة المعرفية والسلوكية والنفسية خاصة وأنهم من الطلبة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في شهادة البكالوريا إضافة لتوفر خصائص نفسية وسمات الشخصية الإيجابية كتقدير الذات ومستوى الطموح بمحاولة إبراز ذكائهم وقدراتهم العقلية لتحقيق أفضل النتائج.

وقد أشار لازاريس 2001 إلى أن هذا التمييز بين التعامل المركز حول المشكل والتعامل المركز حول الانفعال يعد موقفياً، وان نفس الإستراتيجية يمكنها أن تؤدي في أن واحد هاتين الوظيفتين معا، وانه في اغلب المواقف الضاغطة عادة ما يتم اللجوء إلى النمطين معا (زايدي، 2018، صفحة 102)

تستخدم الإستراتيجيات الموجهة نحو الإنفعال بما في ذلك التجنب إذا ادرك الفرد بعدم قدرته على تعديل مواقف البيئية المؤذية والمهددة فيحاول الفرد التخفيف مما ينتج عنها من ضغط او توتر إما بالتقبل أو ضبط إنفعالاته أو تغيير معنى الموقف الضاغط من تهديد إلى تحدي أو بالهروب منه بأنشطة و أنماط تفكير مختلفة. فالطلبة في مرحلة التخرج أكثر نضجا وقدرة على مواجهة المشكلات والتحديات فهم أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم وإنفعالاتهم، ولديهم خبرة في التعامل مع المواقف المختلفة التي تواجههم، وتخطي العواقب نتيجة تراكم المعرفة والخبرات.

فاستراتيجيات المواجهة ليست في حد ذاتها جيدة أو سيئة ولكن الذي يجعل هناك فرق هو السياق الذي يتم فيه تنفيذها. وهذا يعني أنه في حين تكون استراتيجية المواجهة فعالة في موقف ما، قد لا تكون كذلك في موقف آخر (شويخ، 2012، صفحة 153)

3.7 مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

نص التساؤل "هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين المناعة النفسية وابعاد استراتيجيات

المواجهة التي يلجأ إليها طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج ؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الإرتباط برسون بين درجات مقياس المناعة النفسية والأبعاد

الثلاث لمقياس إستراتيجيات المواجهة (حل المشكل ، الإنفعال ، التجنب) والجدول التالي يوضح النتائج :

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

¶ جدول رقم 07 يبين العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وأبعاد إستراتيجيات المواجهة لدى طلبة شبه الطبي

المقبلين على التخرج

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المناعة النفسية	
دال	0,424**	حل المشكلة	أبعاد إستراتيجيات المواجهة
دال	- 0,626**	الإنفعال	
غير دال	0,006	التجنب	

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

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معامل الارتباط بين المناعة النفسية وابعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة لدى طلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج جاءت كالتالي :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين المناعة النفسية وبعد حل المشكلات حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0,42 عند مستوى الدلالة 0,01 . و هي قيمة دالة إحصائية
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية وبعد الإنفعال حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0,62 - عند مستوى الدلالة 0,01 . و هي قيمة دالة إحصائية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وسلوك التجنب حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0,006 وهي قيمة غير دالة إحصائية .

ومن هنا يتبين أن ارتفاع مستوى المناعة النفسية يرتبط بالأساليب الإيجابية في المواجهة (كل ما كانت المناعة النفسية عالية كلما كانت للفرد القدرة على مواجهة الضغوط وبالتالي يتعامل معها بالتقييم الإيجابي للموقف والبحث عن حل للمشكلة . تتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة (Dubey & Shahi 2011) والتي أجريت على عينة من الأطباء و تبين وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية وإستراتيجية المواجهة النشطة للأطباء . (Dubey & Sahi, 2011) ففي مواجهة أزمات حياة اليومية، يوظف الفرد قدراته النفسية ويتم تنشيط استراتيجيات المواجهة التكوينية أو غير تكيفية بالموازات مع الكفاءة الذاتية، كلما كانت مهارات الكفاءة الذاتية عالية، كلما نشطت استراتيجيات المواجهة. فالكفاءة المناعية النفسية كما حددها Oláh (2009) ، هي مفهوم جماعي للخصائص النفسية يعتمد على نظام الدفاع عن الشخصية. يحمي جهاز المناعة النفسي الشخصية من الآثار الضارة للإجهاد على الصحة البدنية والعقلية (Olah, Takacs, T.Karasz, Horvath, & Attila, 2021, p. 3)

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة أن مكونات المناعة تنعكس بالإيجاب على الأسلوب المستخدم (حل المشكل). فهناك عوامل عديدة متداخلة ومتشابكة وتتفاعل فيما بينها لتقوية المناعة ومنها معرفة سلوكية بيئية حيث تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد ومناعته النفسية. ان استراتيجيات التركيز على المشكلة هي أكثر فاعلية ، لأنها ترمي إلى إزالة مصادر الضغوط بدل من تحسين التأثير السلبي للضغوط (عبيد، 2008، صفحة 79) . وهي نتيجة طبيعية

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

فالمناعة النفسية تعمل كحاجز ضد الضغوطات والازمات بما يضمن الصحة النفسية والتوافق مع متطلبات البيئة. فقد وضحت إيمان حسنين 2013 أن المناعة النفسية مفهوم يشير إلى إرتفاع درجة وعي الفرد وتوجيه تفكيره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وأثيرها على حالته النفسية والبدنية ، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات ،ومقاومة الأفكار الإهزامية ، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية (البلاوي، 2022، صفحة 336) . وهذا ما يبرر الإرتباط الموجب بين المناعة النفسية وبعد حل المشكلة كاستراتيجية للمواجهة .

فالمناعة النفسية تمنح الطالب قدرا من الثقة بالنفس والوعي بالذات و التفكير الإيجابي لمواجهة الأزمات والتحديات سواء في الجانب الدراسي أو جوانب الحياة الأخرى ، خاصة وأنهم من الطلبة المتفوقين في شهادة البكالوريا والذين اكملوا تكوينهم الاكاديمي وأكتسبوا مهارات عملية من خلال التريصات بالمستشفيات، فالقدرات المعرفية والكفاءة الشخصية والخبرات المختلفة تساهم بشكل كبير في فهم المواقف المختلفة والصعبة والمواجهة المثمرة وإيجاد الحلول لها .

و يوضح "برام 1999" Brehm انه كلما كان التحكم في الوضعية الضاغطة ممكنا، كلما كانت استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكل أفضل، أما في حالة العجز عن السيطرة والتحكم في الوضعية الضاغطة ، فان استراتيجيات التعامل المركزة حول الإنفعال تكون أكثر نفعاً (زايدي، 2018، صفحة 102) .

وأيضاً تبين من نتائج دراستنا الإرتباط العكسي بين المناعة النفسية وأسلوب الإنفعال لدى طلبة شبه طبي المقبلين على التخرج . بمعنى أنه كلما ارتفعت درجة المناعة النفسية لدى أفراد العينة كلما إنخفضت درجة إستخدامهم لإستراتيجية الإنفعال لمواجهة الضغوط

فالعلاقة العكسية بين المناعة النفسية وبعد الإنفعال تبين أن المستويات العالية للمناعة النفسية تقلل من إستخدام إستراتيجية الإنفعال لمواجهة الضغوط والتهديد، فالمناعة النفسية بمكوناتها تعكس قدرة الفرد على فهم إنفعالاته وإدارتها بشكل يحفظ التوازن النفسي فعندما لا تتوفر القدرة على إيجاد الحلول لمواقف الشدة والضغط قد يلجأ الفرد لإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات وتقبل المواقف الضاغطة وهذا للتخفيف من عواقب الحدث . وربما يلجأ للتجنب وهو سلوك غريزي مثل الهرب في مواقف الخوف عندما يواجه الفرد التهديدات الخارجية والإنفعالات الداخلية المزعجة للخروج من حالة المزاج السيئ فالمناعة النفسية حسب زيدان 2013 هي قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية ، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والازمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الإنفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات وتموئها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة . (عامر، 2021، صفحة 65)

8. خاتمة :

تعد المناعة النفسية عاملا وقائيا لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد للمحافظة على التوازن النفسي ، فهي من العوامل المهمة في بناء الشخصية والوصول بالفرد للصحة النفسية . وتشكل المناعة النفسية حاجز وقائيا للحماية من آثار الإجهاد والتوتر . فالضغوط أصبحت تحيط بنا في كل جانب وإن كان قدرا منها إيجابيا ويعمل على تحفيز الفرد وزيادة دافعيته لتحقيق أهدافه إلا أن كثرة الضغوط وشدتها تعمل على عرقلة الفرد وبالتالي تنعكس

المناعة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي شبه طبي المقبلين على التخرج

جعفر صباح

سلبا على صحته النفسية والجسدية. ولكل فرد حسب طبيعة شخصيته وتكوينه النفسي أساليب خاصة لمواجهة الضغوط ومستوى معين من المناعة النفسية ما يجعله يستجيب بشكل توافقي أو غير توافقي أمام الأزمات والتحديات المختلفة .

وطلبة شبه الطبي المقبلين على التخرج هم من الطلبة الذين أكملوا مشوارهم الدراسي بكل إنجازاته وضغوطاته وهي فترة اكتسبوا فيها مهارات علمية تؤهلهم للممارسة مهنتهم التي تكونوا فيها لسنوات . وقد بينت الدراسة الحالية أن هؤلاء الطلبة يستخدمون إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط فهم يعتمدون أولا أسلوب حل المشكلات وبشكل أقل يستخدمون الإستراتيجيات التي تركز على الإنفعال والتجنب ، كما تبين بأن لهم مستوى فوق المتوسط من المناعة النفسية وهو مستوى مقبول . وقد تبين أيضا ان للمناعة النفسية علاقة طردية مع إستراتيجية حل المشكل ،وعلاقة عكسية مع إستراتيجية الإنفعال .

وبناء على ما جاء في الدراسة الحالية يمكن نقترح مايلي :

- أن تجد فئة طلبة شبه الطبي نصيبها من الدراسة والبحث فقد لاحظنا قلة الدراسات التي تناولت هذه الفئة ..
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والترفيهية لما لها من دور في تخفيف الضغوط والحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية .
- تقديم برامج إرشادية توعوية تهتم بتنمية المناعة النفسية وتفعيل أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط كمهارات تأكيد الذات وحل المشكلات .

9. قائمة المراجع:

- ألاء أحمد الريحات، و محمد أحمد الرفوع. (2021). المناعة النفسية و علاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلية التقنية. *مجلة الدراسات و البحوث التربوية، 1(2)*، 88-112.
- الحمد إيناس سيد علي عبد الجوهري. (أول أكتوبر آخر ديسمبر، 2021). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة (21)*، 68-155. تم الاسترداد من https://jfkpgp.journals.ekb.eg/article_211269_c918174ac350d0e266379112e87465cd.pdf
- باية زايد. (2018). *التعامل مع الضغط النفسي و علاقتة مع ببعض السمات المناعية (الصلابة التوكيدية ، التفاؤل) لدى الأساتذة الجامعيين .* الجزائر : جامعة الجزائر.
- جميلة بن عمور، و نجاه يخلف. (2021). الضغوط النفسية كما يدركها عمال القطاع الصحي بالمستشفى المرجعي لعلاج فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) (دراسة ميدانية بمستشفى محمد معلم بولاية قلمة). *دراسات نفسية و تربوية، 14* (عدد 2 أغسطس)، 451-464.
- سامي محمد ملحم. (2006). *مناهج البحث في التربية و علم النفس .* الأردن: دار المسيرة.
- شيرى مسعد حليم. (2021). المناعة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل إنتشار جائحة فيروس كورونا المستجد " كوفيد-19. *مجلة كلية التربية (العدد 45 الجزء 2)*، 261-326.
- عائشة دبحان قصاب. (يوليو ، 2016). استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالقلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. (جامعة الأزهر، المحرر) *مجلة كلية التربية (الجزء الثالث)*، 351-574.
- فاتن كاضم لعبيبي. (2020). المناعة النفسية و علاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. (جامعة بغداد، المحرر) *مركز البحوث النفسية، 31(03)*، 267-304.
- فلسطين إبراهيم مصطفى جبريني. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية و الإتران الإنفعالي لدى العاملات في أجهزة الأمن الفلسطينية. *رسالة ماجستير غير منشورة . القدس ، جامعة القدس .*
- فيصل قرشي. (جويلية، 2022). المناعة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى الامهات اللواتي إلتمن الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 في ظل المشكلات السلوكية لأبنائهن - دراسة ميدانية بمدينة سطياف وأقرو الجزائر. *المجلة الجزائرية للأبحاث و الدراسات، المجلد الخامس (العدد 03)*، 1-21.
- ليلى باكر عامر. (يوليو، 2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية و علاقتها بالذكاء الاجتماعي. (جامعة أسبوط، المحرر) *المجلة العلمية، 37(07)*.
- ماجدة بهاد الدين السيد عبيد. (2008). *الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية .* عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع .
- محمد نواف عبد الله البلاوي. (2022). العلاقة بين اليقظة العقلية و المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا المستجد " Covid 19. *مجلة الجامعة العراقية، 59 ج1*، 440-458.
- هناء أحمد محمد شويخ. (2012). *علم النفس الصحي.* مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

Bibliographie

- Delelis, Christophe, V., Berjot, S., & Desombre, C. (2011). Stratégies de régulation émotionnelle et de coping quels liens? *Bulletin de psychologie*(515), 471-479. Récupéré sur www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2011-5-page-471.htm
- Dubey, & Sahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals Indian. *Indian journal of Social Science Researchers*, 8(1-2), 36-47.
- Franck, N. (2020). *Covid-19 et détresse psychologique 2020 l'odyssée du confinement*. Paris: Odile Jacob.
- Graziani, P., & Swensen, J. (2004). *Le stress, émotion et Stratégies d'adaptation*. Paris: Nathan.
- Olah, A. H., & Kinga, G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 102-108.
- Olah, T. R., Takacs, S., T.Karasz, J., Horvath, Z., & Attila. (2021, Septembre 30). Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Frontiers in Psychology*, 102-108.