



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس الحكومية في قطاع غزة

مقدم من الباحثة

سائدة جمال محمد الغصين

بحث مستل من رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

الأستاذ الدكتور

نعمات شعبان علوان

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة الاقصى

الأستاذ الدكتور

سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

الدكتور

نورا محمد عرفه

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية – جامعة عين شمس

1446هـ / 2024م

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس
الحكومية في قطاع غزة
إعداد الباحثة

سائدة جمال محمد الغصين

إشراف

أ.د. سميرة شند أ.د. نعمات علوان أ.م. د. نورا عرفة
أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذة الصحة النفسية
والإرشاد النفسي المساعد

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس الحكومية في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (134) مرشد ومرشدة (51 ذكر، 83 أنثى) وتراوح أعمارهم ما بين (21-60) بمتوسط عمري قدره (35.43) وانحراف معياري قدره (6.65)، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس استخدم الباحثون الصدق العاملي للمقياس لحساب الصدق، و الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس، وتم حساب الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس الحكومية في قطاع غزة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ويتوافر فيه الشروط السيكومترية، وهو صالح في أغراض البحث العلمي.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - مرشدي المدارس الحكومية

Abstract:

The study aimed to verify the psychometric characteristics of the psychological immunity scale of Government's school counselors in Gaza Strip, the sample of the study consisted of (134) counselors (51) male and (83) female counselors and ages 21-60 with an average age of (35.43), standard deviation of (6.65). and the researchers calculated the scale's psychometric properties by analyzing the scale's working honesty to calculate honesty, The use of alpha-Cronbach method to calculate scale stability, and internal consistency has been calculated by establishing the correlation factor between each phrase's degree and the overall degree of the sub-dimension to which it belongs, The study found that the psychological immunity scale of governmental school counselors in Gaza Strip has a high degree of validity and reliability . scientific research ", which meets psychometric requirements and is valid for scientific research purposes.

Key wards: Psychological immunity, school counselors.

مقدمة:

يعتبر المرشد التربوي عنصر أساسي في تشكيل الهيئة الإدارية المدرسية في الوقت الحالي، وقد زادت حاجة المدارس لخدمات الإرشاد التربوي في السنوات الأخيرة نتيجة ازدياد مطالب التربية الحديثة واختلاف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع الواحد مما تسبب في ظهور العديد من المشكلات التي لم تكن موجودة من قبل، بالإضافة إلى حدوث الحروب والكوارث الطبيعية التي تترك أثراً نفسياً سلبياً على كل من المرشد والطالب، ويواجه المرشدين التربويين العاملين في قطاع غزة العديد من الصعوبات والضغوط النفسية أثناء تقديم الخدمة الإرشادية و درس بكر قديح (2017) المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس في قطاع غزة وأظهرت النتائج أن المناعة النفسية لديهم أعلى من المتوسط، كما توجد علاقة طردية بين المناعة النفسية والقدرة على إدارة الذات، في حين بينت دراسة رابعة مسحل (2018) إلى وجود علاقة ذات دالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية والضغوط المهنية لدى العاملين في الجهاز الإداري للدولة، بينما هدفت دراسة نشعة عذاب (2022) إلى التعرف على وجود المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين والمرشحات التربويات وأظهرت الدراسة وجود مناعة نفسية لدى المرشدين والمرشحات وتوجد فروق في المناعة النفسية لصالح المرشدين التربويين الذكور.

مشكلة الدراسة:

يواجه المرشد التربوي في بيئة العمل العديد من الضغوط التي تترك أثراً سلبياً على صحته الجسدية والنفسية، فقد أوضح (Harder et al., 2016, 149) أن الضغوط المهنية تؤثر بشكل سلبي على الحالة النفسية للفرد نتيجة ضعف المهارات الشخصية، و كثرة متطلبات العمل، والصعوبات الاقتصادية، و ضعف الدعم من الأسرة والزملاء، فيما بينت يسرية صادق و زكريا الشريبي (2018، 192) أن الإنسان الذي يواجه أجواء مفزعة وما يرافقه من قلق واضطراب وضغوط نفسية متعددة خارجة عن ارادته وتجعله في وضع غير اعتيادي يحصل لديه ضعف في المناعة النفسية. بينما يري محمد الرفوع وآلاء الربيحان (2021، 89) أن الفرد يمتلك قوة من شأنها أن تجعله أكثر صلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية وهذه القوة تسمى المناعة النفسية، في حين رأى عصام زيدان (2013، 816) أن المناعة النفسية تعني قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر، وقد أظهرت دراسة عمار إسماعيل (2022) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والاحترق الوظيفي، في حين أكدت دراسة (Dubey & Shai 2011) أن التنظيم الداخلي للمناعة النفسية يوازن بين الضغوط والاحترق الوظيفي.

وقد لاحظت الباحثة خلال عملها في مجال الصحة النفسية وتعاملها مع المرشدين التربويين في جلسات الدعم النفسي وتدرجات الرعاية الذاتية معاناتهم من ضغوط نفسية واجتماعية تؤثر في سلوك المرشد وأداؤه في عمله خاصة بعد الحروب المتكررة وما

أنتجته من مشاكل نفسية لدى أغلب شرائح المجتمع الفلسطيني مما يلقي الضوء حول أهمية المناعة النفسية كعامل وقائي من الاضطرابات النفسية.

وينبثق من مشكلة البحث السؤال الرئيس المتمثل في:

- هل يمكن اعداد مقياس للمناعة النفسية يتميز بكفاءة سيكومترية جيدة؟
- وينبثق من السؤال الرئيس عدة أسئلة فرعية:
- هل يتمتع مقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس بدرجة من الاتساق الداخلي؟
- هل يتمتع مقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس بدرجة من الصدق؟
- هل يتمتع مقياس المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس بدرجة من الثبات؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى اعداد مقياس المناعة النفسية لدى عينة من مرشدي المدارس في قطاع غزة والتحقق من الخصائص السيكومترية له من خلال استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

أهمية البحث:

- إعداد مقياس يتوفر فيه الخصائص السيكومترية الملائمة، ويمكن تطبيقه علمياً.
- اعداد أداة ذات ثقة يمكن من خلالها تشخيص المناعة النفسية.
- التحديد الاجرائي لمصطلحات البحث:

أ- المناعة النفسية:

تُعرف المناعة النفسية بأنها منظومة متكاملة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية التي تعزز قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والتحديات اليومية والطارئة في حياته وتؤثر ايجاباً على صحته الجسدية والنفسية. وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المناعة النفسية.

ب- مرشدي المدارس:

هم الأفراد العاملين في مجال الإرشاد التربوي المدربين والمؤهلين الذين يقدمون خدمة الارشاد والدعم النفسي للطلبة والأهالي في قطاع غزة ويمارسون عملهم الآن في مراكز الإيواء.

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم المناعة النفسية:

تنوعت وتعددت تعريفات المناعة النفسية في التراث العربي والاجنبي مثل: يعرف عصام زيدان (2013، 816) المناعة النفسية أنها: قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن

طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها.

ويوضح (Bhardwaj & Agrawal, 2015,8) أن المناعة النفسية هي القدرة أو الحماية الموجودة في العقل وتوفر للفرد القوة لمحاربة التوتر والخوف وانعدام الأمن والدونية والأفكار السلبية، وتعزز التوازن العقلي من خلال توفير الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس، التكيف، النضج العاطفي.

ويعرفها (Gupta & Nebhanani, 2020) بأنها نظام من الموارد التكيفية وخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام نفسية مضادة وقت الضغط. وتشمل الخصائص الإيجابية كالتفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، الشعور بالسيطرة، التوجه نحو الهدف، ومهارات حل المشكلات.

في حين يعرفها محمود حسين (313,2021) أنها بنية متكاملة متعددة الأبعاد مترابطة ومتفاعلة معاً بشكل ديناميكي تتضمن القدرات والمهارات وسمات الشخصية المعرفية والسلوكية والوجدانية والروحية كموارد نفسية للتوافق العام والنضج الانفعالي والتفكير الإيجابي لمواجهة الأزمات النفسية ومقاومتها لتدعيم الصحة النفسية ومنع اصابتها بالاضطرابات النفسية.

ثانياً: تصنيفات المناعة النفسية:

أ- المناعة النفسية الطبيعية: يوضح نزار العاني (2008، 283) أن المناعة النفسية الطبيعية موجودة في التكوين النفسي للإنسان موجهة ضد التأزم والقلق، حيث أن الكيفية التي يتم بها تنشيط المناعة النفسية تعتمد على إدارة صاحبها وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس.

ب- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: وتأتي من تجارب الفرد وخبراته ومعارفه التي تكون بمثابة مقويات نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسية لديه وتقويته، وكلما تعرض الإنسان للمشاكل والمعوقات فإنها تكون أكثر فائدة في تنمية قدراته على تحمل مجاهدة النفس، واكتساب خبرات وتجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية (محمود حسين، 2021، 317).

ج- المناعة المكتسبة صناعياً: يعرف (Shawkat et al., 2021,1753) المناعة المكتسبة صناعياً أنها شيء مشابه للمناعة الجسدية التي يكتسبها الشخص عن طريق حقن الجسم عمداً بالجراثيم لتقليل خطرها، وذلك من خلال تعريض الشخص لمواقف واحداث معينة وصعبة تثير الغضب والقلق والتوتر مع تدريبيه على التحكم في عواطفه وأفكاره ومشاعره، وتدريبه على إزالة وطرد القلق والغضب وجميع الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار وعواطف ومشاعر سعيدة ومفيدة.

ثالثاً: خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:

- هناك بعض الخصائص التي تميز التوجه العقلي للأفراد المتسمين بالمناعة النفسية تذكرها ايمان عصفور (2013، 29) وهي:
- يشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة.
 - يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
 - يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
 - ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهونها وليست محبطات عليهم أن يتجنبوها.
 - يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة.
 - وتضيف (Essa, 2020, 37) أن المتسمين بالمناعة النفسية لديهم القدرة على إدارة الأوضاع التي يواجهونها من خلال التحكم في عناصر الوضع واستخدام أساليب التكيف الفعال.
 - لديهم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة والاستفادة من جميع الموارد المتاحة تقريباً في الأوضاع الصعبة.
 - يركزون على نقاط القوة التي يمتلكونها بدل نقاط الضعف في شخصياتهم.
 - ويُعدد راشد السهلي (2020، 175) مظاهر ضعف المناعة النفسية كالتالي:
 - أ- ارتفاع القابلية للإحباط فيصبح متهيناً لاستقبال أي أفكار غير صحيحة.
 - ب- الانهالك والاستنزاف النفسي.
 - ج- نقص السيطرة والتحكم في الذات.
 - د- خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
 - هـ- الاستسلام للفشل نتيجة الشعور بالإحباط ونقص القدرة على مواجهة العقبات.
 - و- الانعزالية والبعد عن العلاقات الاجتماعية.

رابعاً: أبعاد أو مكونات المناعة النفسية:

بيّن (Olah et al., 2010, 103) أن نظام المناعة النفسية يعمل كنظام وقائي مع ثلاثة أنظمة فرعية هي:

- أ- **المكونات التيسيرية** (The accommodative components) وتعتبر المكون الفرعي الأول في نظام المناعة النفسية وتشمل التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، توجه التغيير والتحدي، الإحساس بنمو الذات، وتؤثر هذه المكونات بشكل مباشر على التقييم الأولي، وتقود وعي الفرد نحو البيئة وتسهل تقييم البيئة بطريقة إيجابية يمكن التحكم بها.
- ب- **المكونات التماثلية** (The assimilative components) مثل القدرة على المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات الإبداعي، الكفاءة الذاتية، والتوجه نحو الهدف، وتؤثر هذه المكونات بشكل مباشر في البحث عن المعلومات واستيعابها، ومن ثم

وضع الموارد اللازمة موضع التنفيذ من أجل التأثير على البيئة وإيجاد إمكانيات جديدة.

ج- **المكونات التنظيمية:** (The regulating components) مثل التزامن، الضبط الانفعالي، التحكم في الاندفاع، وهذه المكونات التي تنشئ المكون الثالث والذي يؤمن عمل المكونين الفرعيين الأساسيين عن طريق تثبيت الحياة العاطفية الداخلية للفرد.

خامساً: النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

1- **نظرية التحليل النفسي:** أشار (Barbanell 2009,15-17) إلى أن اللاوعي يؤدي دور مهم في تخفيف الصدمة من خلال كبت المشاعر الناتج عن المواقف الصعبة والصادمة؛ بالرغم من أن المشاعر لها دور مهم في المسار اليومي لحياة الفرد، حيث يقوم اللاوعي على حماية الفرد من المعاناة الناتجة عن المشاعر الصعبة التي قد يواجهها، ويعمل نظام المناعة النفسية من خلال قدرة تكيفية تُعتبر الجهاز المنظم والمعقد الذي ينظم ردة الفعل ويتحكم في الانفعالات لحماية الفرد من خلال الجزء اللاوعي من العقل.

2- **نظرية العوامل السبعة (Wolin & Wolin 1993)**

يقدم نموذج العوامل السبعة للشخصية إطاراً مفيداً لتحقيق فهم أكبر للنواحي البيولوجية والنفسية للشخصية الإنسانية، فيمكنه أن يفسر القطاعات التشخيصية والفئات المختلفة في ضوء صفحات نفسية متعددة الأبعاد وتتسم بالثبات عبر مراحل الارتقاء المختلفة (أحمد عكاشة وطارق عكاشة، 2011، 326).

وذكر (Wolin et al., 2016,152) ان النظرية ركزت على تقديم رؤية متوازنة لآثار المصاعب والتي تشمل الألم والضرر الذي تسببه المتاعب من جهة، والقوة التي يمكن تشكيلها بسبب هذه المصاعب من جهة أخرى. وتم تجميع هذه السلوكيات في سبع عوامل أطلقوا عليها عوامل المرونة - المناعة والتي تتشكل وقت الصراع مع المتاعب والمصاعب وهذه العوامل هي الاستبصار، الاستقلالية، العلاقات، المبادرة، الإبداع، الفكاهاة والأخلاق.

3- **النظرية السلوكية: The Behavioral Theory**

يوضح عصام زيدان (2013، 830) أنه عندما يتعرض الفرد لحدث سلبي قوي تترتب عليه آثار سلبية حادة وتظهر لديه استجابات قوية قد تصل إلى أقصى مداها من التطرف في ذروة الأحداث وبمرور الوقت يتم استيعاب الحدث مع مواصلة الحياة ويقوم العقل بعمليات لأشعورية مضادة للتخلص من الاستجابات المتطرفة، حيث يعمل جهاز المناعة النفسية على تجاهل النزعة الثابتة لتوقع الآثار السلبية المستقبلية للحدث عن طريق آليات أو عمليات معرفية مثل التجاهل، والتحويل وإعادة صياغة المعلومات واستخدام

استراتيجيات معينة مثل استيضاح الدوافع، الحد من التنافر، تعزيز الذات، التخيلات الايجابية بهدف تعديل خصائص الخبرة السلبية للتخفيف من المشاعر السلبية.

في حين يفسر (Iwasa et al., 2021,4) Behavioral Immune System بأنه جهاز تحفيزي يهدف إلى تجنب المرض ويقدر وجود مسببات الأمراض من خلال إدراك إشارات المرض في بيئة الانسان ويؤدي إلى استثارة الاستجابة العاطفية والمعرفية للفرد مما ينتج عنه سلوك التجنب في البيئة المسببة للمرض. وتقتض النظرية أن الجهاز السلوكي المناعي له أساس نفسي تطوري وقد استخدم للتفسير والتنبؤ بمجموعة واسعة من السلوك البشري بالإضافة إلى وصف تفاصيل وآلية المرض النفسي.

4- النظرية المعرفية: The Cognitive Theory

تتبنى النظرية مفهوم أساسي وهو تغير المعتقدات الثابتة لدى الفرد، حيث يواجه الفرد أحياناً مشكلة إذا حدث له ما يؤدي إلى تغيير معتقدات يؤمن بها بشكل عميق، وتغيير المعتقدات ينبع من مصدرين أساسيين هما: المعرفة المسبقة للفرد عن الأشياء، الثاني من حدوث التنافر.

ويميل الناس عادة إلى تقبل أو رفض المعلومات ليس فقط من أجل التماسك المعرفي بقدر احساسهم العميق بالذات، وتحمي المناعة النفسية حدوث تغيير المواقف والأفكار حيث لا يُنظر إلى المعلومات الجديدة على أنها تغيير جديد فقط ولكن قد تشكل تهديداً نفسياً عميقاً، وهنا تعمل المناعة النفسية لحماية معتقداتنا الأساسية التي تشكل إحساسنا بما نحن عليه (أنا انسان جيد، انسان ذكي، انسان مميز) (Musolino et al., 2022,72).

5- نظرية المناعة النفسية العصبية: Psychoneuroimmunology

يشير (Daruna 2012, 1) أنه تم تقديم مصطلح علم المناعة النفسية العصبية لأول مرة بواسطة العالم Robert Ader حيث قام بإجراء بحث يوضح الوحدة الأساسية للأنظمة الجسدية التي تعمل على الحفاظ وحماية صحة الفرد، وشدد على حقيقة أن جهاز المناعة النفسية العصبية ليس استثناء عن هذا النظام العام. في حين بين (Reddy et al., 2021,8) أن علم المناعة النفسية العصبية هو دراسة التفاعل بين السلوك (Psycho) والجهاز العصبي (neuro) والجهاز المناعي (immunology) ونتيجة إدراك أن الجهاز المناعي ليس له وجود كجسم مستقل تقتض النظرية أن الجهاز المناعي نظام مغلق يُستحث عن طريق التحديات من عناصر أخرى مثل السلوك ومحفزات الجهاز العصبي.

6- المناعة النفسية وفقاً لنموذج (Olah, 2003)

عرّف Attila Olah المناعة النفسية بأنها وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة من موارد المرونة الشخصية والقدرات التكيفية التي توفر المناعة ضد الضرر النفسي والضغط، وطور Olah مقياساً لسمات المناعة النفسية يتكون من ستة عشرة بُعد (Chang et al., 2022,256).

سادساً: دراسات سابقة

قام (Olah et al., 2010) بإعداد مقياس المناعة النفسية والذي تكون من 80 عبارة على عينة تكونت من 3878 شخص من 12 دولة أوروبية مختلفة وتكون المقياس من 16 بُعد هي يتكون المقياس من 16 بُعداً هي الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

كما قام عصام زيدان (2013) بإعداد مقياس المناعة النفسية والذي تكون من 91 عبارة على عينة تكونت من 943 طالب وطالبة بمرحلتي الليسانس والبيكالوريوس والدراسات العليا في كلية التربية وتكون المقياس من 9 أبعاد هي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية، التكيف التفاؤل، كما أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

وقام (Bona 2014) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 80 عبارة على عينة تكونت من 67 سيدة مجرية وتكون المقياس من 16 بُعداً هي الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

وقام (Kovacs & Nagy 2015) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 80 عبارة على عينة تكونت من 77 لاعب ولاعبة في مجال الرياضة، وتكون المقياس من 4 أبعاد: فاعلية الذات، التفكير الإيجابي، الإحساس بنمو الذات، احترام الذات، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات.

كما قامت رولا الشريف (2016) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 51 عبارة وتم تطبيقه على عينة تكونت من 40 فتاة في عمر المراهقة، وتكون المقياس من ثلاث أنظمة فرعية هي: نظام الاحتواء، نظام المواجهة الكيفية، نظام تنظيم الذات، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

في حين قامت فلسطين الجبري (2020) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 37 عبارة على عينة تكونت من 320 امرأة عاملة في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، وتكون المقياس من ثلاث مجالات هي: الاحتواء، المواجهة التكتيفية، تنظيم الذات، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

وقامت منى نافع (2021) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 63 عبارة على عينة تكونت من 24 طالب وطالبة من ذوي الأعراض الاكتئابية من طلاب الجامعة، وتكون المقياس من 11 بعداً: التحكم الانفعالي، قوة الإرادة، الصمود النفسي، التفاؤل، الثقة بالنفس، التوجه الديني، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، التوجه نحو الهدف، الدعم الاجتماعي، اليقظة العقلية. وأثبتت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

وقام عمار إسماعيل (2022) بإعداد مقياس المناعة النفسية الذي تكون من 34 عبارة على عينة تكونت من 379 عضو هيئة تدريس في الجامعات المصرية، وتكون المقياس من 3 أبعاد: التفكير الإيجابي، (2) فعالية الذات، (3) الإبداع وحل المشكلات، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

تعقيب:

يتضح من الإطار النظري أهمية المناعة النفسية كعامل حماية ووقاية للنفس البشرية من الصعوبات التي تواجهها وتشكل خطر على وجودها الجسدي والنفسي، وبالرغم من اطلاع الباحثة إلى أنها وجدت قلة في النظريات والمراجع التي تناولت المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين الذين يعيشون سلسلة مستمرة وطاحنة من الضغوط الحياتية لذلك تظهر الحاجة إلى مقياس للمناعة النفسية يقيس الأبعاد التي يعاني منها المرشد في قطاع غزة والذي يواجه حرب إبادة جماعية مستمرة منذ أكثر من سنة، لذلك قام الباحثون بإعداد مقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات بما يسمح بتطبيقه على مرشدي المدارس في قطاع غزة كما يلي:

سابعاً: إجراءات البحث:

أ- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج المناسب للدراسة.

ب- عينة البحث: تكونت العينة الأساسية من (134) مرشد ومرشدة (51 ذكور- 83 إناث) من مرشدي المدارس في قطاع غزة بمتوسط عمري قدره 35.43 وانحراف معياري قدره 6.65 بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس.

ج: الهدف من المقياس:

قياس مستوى المناعة النفسية لدى مرشدي المدارس في قطاع غزة.

د- مصادر اعداد المقياس:

- تم الاطلاع على الإطار النظري.
- تم الاستفادة من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت المناعة النفسية وهو ما يتضح في جدول (2).
- استعان الباحثون بالعبارات رقم 19، 22، 26، 36 من المقياس الأصلي ل Olah
- تكون المقياس في صورته الأولية من 24 بنداً.

- جدول (1) مصادر اعداد مقياس المناعة النفسية

اسم المقياس	اسم الباحث	عدد البنود	أبعاد المقياس
مقياس المناعة النفسية	Olah et al.,2010	80 بنوداً	يتكون المقياس من 16 بُعداً هي الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الابداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي.
مقياس المناعة النفسية	عصام زيدان، 2013	91 بنوداً	تكون المقياس من 9 أبعاد: التفكير الإيجابي، الابداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية، التكيف التفاضل
مقياس المناعة النفسية	Bona, 2014	80 بنوداً	يتكون المقياس من 16 بُعداً هي: الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم

<p>الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي</p>			
<p>تكون المقياس من 4 أبعاد: فاعلية الذات، التفكير الإيجابي، الإحساس بنمو الذات، احترام الذات.</p>	80 بنداً	Kovac & NAGY 2015	مقياس المناعة النفسية
<p>تكون المقياس من ثلاث أنظمة فرعية هي: نظام الاحتواء، نظام المواجهة الكيفية، نظام تنظيم الذات.</p>	51 بنداً	رولا الشريف، 2016	مقياس المناعة النفسية
<p>يتكون المقياس من 16 بُعداً هي: الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في</p>	80 بنداً	Vargay, 2019	مقياس المناعة النفسية

الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي.			
تكون المقياس من ثلاث مجالات هي: الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات	37 بنداً	فلسطين جبري، 2020	مقياس المناعة النفسية
تكون المقياس من 4 أبعاد: البعد النمائي الوقائي، البعد النفسي الذاتي، البعد الاجتماعي، البعد الفكري، البعد المشاعري.	32 بنداً	محمد الأحمد 2020	مقياس المناعة النفسية
تكون المقياس من 16 بُعداً: الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك/الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الهياج، التفكير الإيجابي	80 بنداً	Takacs et al., 2021	مقياس المناعة النفسية
تكون المقياس من 11 بعداً: التحكم الانفعالي، قوة الإرادة، الصمود النفسي، التفاؤل، الثقة بالنفس، التوجه الديني، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، التوجه نحو الهدف،	63 بنداً	منى نافع، 2021	مقياس المناعة النفسية

الدعم الاجتماعي، اليقظة العقلية.			
تكون المقياس من 3 أبعاد: التفكير الإيجابي، (2) فعالية الذات، (3) الابداع وحل المشكلات،	34 بنداً	عمار إسماعيل، 2022	مقياس المناعة النفسية المناعة النفسية

هـ- وصف المقياس:

عرف الباحثون المناعة النفسية بأنها منظومة متكاملة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية التي تعزز قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والتحديات اليومية والطارئة في حياته وتؤثر إيجاباً على صحته الجسدية والنفسية. كما يُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المناعة النفسية.

و- عبارات المقياس حسب الأبعاد:

1- المكونات التيسيرية: (The accommodative components) ويقصد

به الباحثون العوامل التي تُعطي تعريف إيجابي للذات وتقود توجه الفرد نحو البيئة وتسهل عملية تفاعل الفرد مع البيئة بشكل إيجابي وتشمل الأبعاد العناصر التالية: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، توجه التغيير والتحدي، الإحساس بنمو الذات. والعبارات (1،2،3،4،5،6،7،8،9،10)

2- المكونات التماثلية: (The assimilative components) ويقصد به

الباحثون بحث الفرد عن المعلومات ومحاولة استيعاب واستثمار هذه المعلومات لخلق وتطوير موارد وإيجاد إمكانيات جديدة يتم من خلالها التأثير على البيئة وتشمل الأبعاد العناصر التالية: القدرة على المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات الإبداعي، الكفاءة الذاتية، التوجه نحو الهدف. ويشمل العبارات (11،12،13،14،15،16،17).

3- المكونات التنظيمية: ((The regulating components) ويُقصد به وعي

الفرد بالموارد والقدرات العاطفية الداخلية التي يمتلكها والعمل على تثبيت وتطوير هذه الموارد وتشمل الأبعاد العناصر التالية: التزامن، الضبط الانفعالي، التحكم في الاندفاع ويشمل العبارات (18،19،20،21،22،23،24).

ز- طريقة التصحيح:

اشتمل المقياس على عبارات إيجابية وعبارات سلبية وتم توزيعها بشكل

عشوائي.

بالنسبة للعبارات الإيجابية تأخذ: غالباً (3)، أحياناً (2)، نادراً (1).

- بالنسبة للعبارات السلبية تكون بالعكس: نادراً (3)، أحياناً (2)، غالباً (1).
- يعتمد المقياس على تدرج تقريبي ثلاثي حسب مقياس ليكرت.
- ويجدر ذكر أنه تم الاستفادة من البنود رقم 19، 22، 26، 36 من المقياس الأصلي لOlah.
- وقد كانت الدرجة الدنيا للمقياس 24 بينما الدرجة العليا 72.
- ثامناً: الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:**
- للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية تم اتخاذ الخطوات التالية:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس

- تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول 2

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس المناعة النفسية

الأبعاد التنظيمية		الأبعاد التماثلية		الأبعاد التيسيرية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.64	18	**0.62	11	**0.72	1
**0.58	19	**0.66	12	**0.66	2
**0.59	20	**0.68	13	**0.59	3
**0.64	21	**0.59	14	**0.59	4
**0.6	22	**0.71	15	**0.64	5
**0.52	23	**0.58	16	**0.68	6
**0.61	24	**0.51	17	**0.62	7
				**0.69	8
				**0.63	9
				**0.56	10

- ** دال عند 0.01
- يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس.

- وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول 3

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
0.82**	الأبعاد التيسيرية
0.79**	الأبعاد التماثلية
0.87**	الأبعاد التنظيمية

** دال عند 0.01

- ويتضح من جدول (3) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.79 - 0.87) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً: الصدق العاملي:

- تم حساب مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (4) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس المناعة النفسية:

جدول 4

تشبعات مفردات أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الأبعاد التيسيرية	1	0.66	1	-	-	-
	2	0.8	1.22	0.16	7.88	0.01
	3	0.44	1.03	0.22	4.69	0.01
	4	0.44	0.91	0.2	4.61	0.01
	5	0.62	1.37	0.22	6.36	0.01
	6	0.6	1.62	0.26	6.17	0.01
	7	0.63	1.02	0.16	6.47	0.01
	8	0.65	1.12	0.17	6.63	0.01

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	6.77	0.14	0.98	0.67	9	
0.01	6.11	0.25	1.5	0.59	10	
-	-	-	1	0.57	11	الأبعاد التماثلية
0.01	6.29	0.17	1.05	0.71	12	
0.01	6.12	0.14	0.88	0.68	13	
0.01	6.37	0.14	0.88	0.73	14	
0.01	4.15	0.19	0.78	0.41	15	
0.01	4.07	0.18	0.75	0.4	16	
0.01	7.15	0.24	1.7	0.89	17	
-	-	-	1	0.43	18	الأبعاد التنظيمية
0.01	4.59	0.33	1.5	0.68	19	
0.01	4.78	0.5	2.41	0.76	20	
0.01	4.42	0.24	1.04	0.62	21	
0.01	4.73	0.3	1.41	0.74	22	
0.01	4.3	0.27	1.14	0.58	23	
0.01	4.43	0.3	1.31	0.62	24	

- يتضح من جدول (5) أن جميع مفردات مقياس المناعة النفسية كانت دالة عند مستوى 0.01، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس المناعة النفسية.

جدول 5

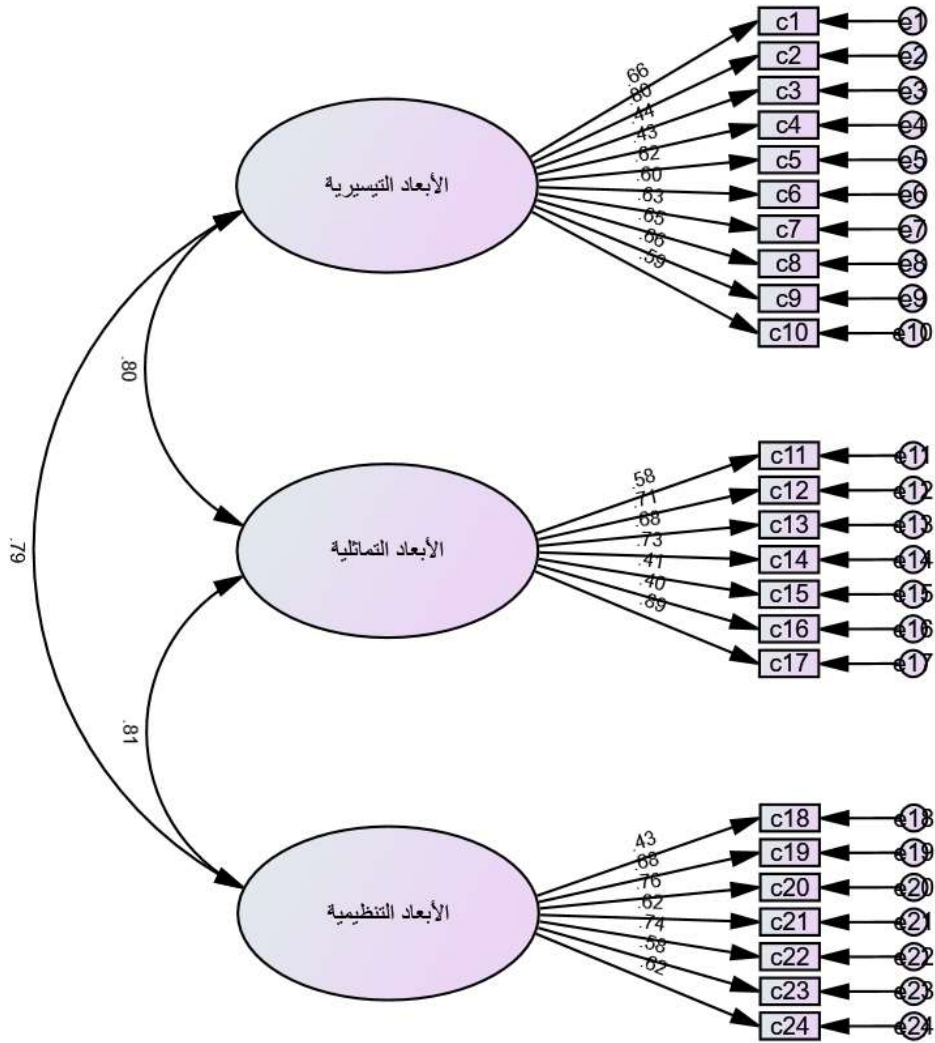
مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	555.49	
مستوى الدلالة	0.00 (دالة عند 0.01)	
DF	249	
CMIN/DF	2.23	أقل من 5
GFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أعلى) تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
NFI	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.92	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	0.93	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أالتي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

- يتضح من جدول (5) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 555.49 بدرجات حرية = 249 وهى دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و كانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 2.23 ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.91، IFI= 0.92، CFI= 0.93 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية المناعة النفسية من خلال الشكل التالي:

شكل 5 البناء العاملي لمقياس المناعة النفسية



ثالثاً: ثبات مقياس المناعة النفسية:

-حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام ألفا كرونباخ والمقياس ككل، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول 6

معاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية والمقياس ككل

العامل	ألفا كرونباخ
الأبعاد التيسيرية	0.84
الأبعاد التماثلية	0.80
الأبعاد التنظيمية	0.77
المقياس ككل	0.85

- يتضح من الجدول السابق (6) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس المناعة النفسية، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.
- **تعقيب وخالصة:**

هدف الباحثون إلى تسليط الضوء على دور المناعة النفسية لدى الفرد كونها قوة إيجابية تعزز مشاعر وسلوك الفرد وقت الضغوط والأزمات وتسمح بالمرونة التي تساعد في التخلص من الإحباطات وتركز على التفكير الإيجابي وحل المشكلات، كما هدف البحث إلى إعداد أداة لقياس مستوى المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في قطاع غزة كون البيئة الفلسطينية متجددة ومستمرة الحروب والكوارث الأمر الذي قد يترك أثراً سلبياً على نفسية المرشد، وقام الباحثون بتطبيق أداة البحث على عينة قوامها 134 مرشداً ومرشدة في قطاع غزة وتم التأكد باستخدام الأساليب الإحصائية من صدق وثبات المقياس مما يجعله ملائماً للاستخدام والتطبيق في البحث العلمي.

المراجع العربية:

- 1- أحمد عكاشة، طارق عكاشة (2011). علم النفس الفسيولوجي، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
- 2- ايمان حسنين عصفور (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (42) الجزء الثالث، ص ص 13-63.
- 3- بكر قديح (2017). المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات والقدرة على التخطيط لدى المرشدين التربويين في قطاع غزة. (رسالة ماجستير)، كلية التربية – جامعة الأقصى-غزة www.scholar.alaqsa.edu.ps.
- 4- رابعة مسحل (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة. مجلة قطاع الدراسات الانسانية، جامعة الازهر، المقال (18)، المجلد (22)، العدد (22)، ص ص: 1165 - 1238.
- 5- راشد السهلي (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (21)، العدد (3)، ص ص 163 - 198.
- 6- رولا الشريف (2016). فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مرافقي الأسر المتضررة بالعنوان الأخير على غزة (2014). (رسالة ماجستير)، كلية التربية – الجامعة الإسلامية- غزة www.mobt3ath.com.
- 7- عبد الستار محمد (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان. مجلة الدراسات التربوية، جامعة دمنهور، العدد 11، المجلد 11، ص ص 19-49.
- 8- عصام زيدان (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية- جامعة طنطا، العدد (50)، ص ص 811-882.
- 9- عمار إسماعيل (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الصحة التنظيمية والاحترق الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات الحكومية المصرية (دراسة تطبيقية). المجلة العلمية للبحوث التجارية - جامعة المنوفية، العدد الأول، ص ص 223-290.

- 10- فلسطين جبري (2020). *المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية*. (رسالة ماجستير)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين . <https://dspace.qou.edu/bitstream>
- 11- محمد الأحمد (2020). *المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد (4)، العدد (9)، ص ص 125-144.
- 12- محمد الرفوع، الأء الربيحان (2021). *المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية*. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية، عمان*، المجلد 1، العدد 2، ص ص 88-112.
- 13- محمود حسين (2021). *المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد (3)، العدد (113)، ص ص 368-307.
- 14- منى نافع (2021). *برنامج ارشادي تكاملي لتحسين المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة نوي الأعراض الاكتئابية*. (رسالة دكتوراه)، كلية التربية – جامعة عين شمس www.eulc.edu.eg
- 15- نزار العاني (2008). *الإسلام وعلم النفس، الولايات المتحدة الأمريكية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي*.
- 16- نشعة عذاب (2022). *المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين*. *مجلة المستنصرية للعلوم والتربية، العراق*، مجلد (23)، العدد (2)، ص ص 481-496.
- 17- يسرية صادق، زكريا الشربيني (2018). *مقتطفات من علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

1-Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt*. Rowman & Littlefield.

Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6.

2-Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts.

3-Chang, E. Downey, C., Yang, H., Zettler, I., & Muyan, M. (2022). *International Handbook of Positive Psychology*. Springer International Publishing.

4-Daruna, J. (2012). *Introduction to psychoneuroimmunology*, Academic Press.

5- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, 8(12), 36-47.

6-Essa, E. K. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43.

7- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601-603.
www.ncbi.nlm.nih.gov.

8-Harder, H. G., Wagner, S., & Rash, J. (2016). *Mental illness in the workplace: Psychological disability management*. Routledge.

9-Iwasa, K., Yamada, Y., & Tanaka, T. (2021). Behavioral Immune System: Its Psychological Bases and Functions. *Frontiers in psychology, 12*.

10- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Coping and sport-motivation of adolescent handballers in Debrecen. *Practice and Theory in Systems of Education, 11*(3), 205-222.

11-Musolino, J., Sommer, J., & Hemmer, P. (Eds.). (2022). *The Cognitive Science of Belief: A Multidisciplinary Approach*. Cambridge University Press.

12-Olah, A. Nagy, H. Toth, K. (2010). *life experience and psychological immune competence in different cultures*, (in) *dedicated to quantitative empirical studies of cultures*, (4)- Ram-Verlag.

13-Reddy, J. Gupta, S. Ramesh, A (2021) Resilience psychoneuroimmunology & neuropsychology applications in clinical setting, sport & performance.

14-Shawkat, O. Z., Thamer, A. H., & Freh, F. M. (2021). THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM TO ENHANCE PSYCHOLOGICAL IMMUNITY TOWARDS STRESSES RELATED TO EPIDEMIC DISEASES (CORONA VIRUS AS A

MODEL). *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(09), 1749-1761.

15-Takács, R., Takács, S., T Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring coping strategies of different generations of students starting university. *Frontiers in psychology*, 12, PP:1-10,

16-Vargay, A., Józsa, E., Pájer, A., & Bányai, É. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(2), 139-158.

17- Wolin, S., Desetta, A., & Hefner, K. (2016). *A leader's guide to the struggle to be strong: How to foster resilience in teens*. Free Spirit Publishing.

بنود مقياس المناعة النفسية

الرقم	العبرة	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أشعر أنني شخص إيجابي			
2	لدى المهارة والكفاءة للتخطي والتغلب على الصعاب			
3	أشعر أنني في الوقت والزمان المناسب لي			
4	ليس من السهل استنزائي			
5	الفشل جزء من الحياة يجب تقبله			
6	أتجنب الاختلاط بالآخرين خشية التعرض للنقد			
7	أؤمن أنني شخص مميز ذو كفاءة			
8	أسيطر على مجريات حياتي.			
9	أؤمن بقدراتي ولا أتأثر بوجهة نظر الآخرين.			
10	تأخرت في انجاز الكثير من أمور حياتي			
11	أعتقد ان المستقبل سيكون مشرقاً			
12	أضع لنفسى قائمة اهداف في الحياة			
13	أقبل التغيير في حياتي وأمل أن يكون للأفضل			

			لدي القدرة على تفهم الآخرين والاحساس بهم	14
			أنا سريع الغضب والانفعال	15
			أبدأ أعمال جديدة دون الانتهاء من الأعمال السابقة	16
			أعلم أن التخطيط الجيد أساس النجاح	17
			عندما أواجه مشكلة أستطيع إيجاد أشخاص قادرين على مساعدتي.	18
			أتماسك عند حدوث المواقف الغامضة وغير المفهومة في حياتي.	19
			سهولة استقرازي تشعرني بالحرَج	20
			الاعتماد على الذات أفضل الطرق لتحقيق الهدف	21
			أستطيع تحقيق الأهداف التي أريد الوصول لها	22
			أستطيع التحكم في مشاعري	23
			أنا راض وسعيد بما حقته في حياتي	24