

## الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة

إعداد

إقبال أحمد أبو المجد أحمد

إشراف

أ.د/ رمضان علي حسن  
أستاذ علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.د/ عبد المنعم أحمد الدردير  
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ  
كلية التربية - جامعة جنوب الوادي

### مستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف على الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تكوّن المقياس من (٥٢) مفردة موزعة على (٥) أبعاد هما الثقة بالنفس (١٢) عبارة، السكينة (١٠) عبارات، الاهتمام بالجسد (٨) عبارات، القدرة على حل المشكلات (٦) عبارات، الثبات الانفعالي (٨) عبارات، ويلى كل مفردة خمسة بدائل للإجابة هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تأخذ التقديرات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب فى حالة المفردات الموجبة ويتم عكسها فى حالة المفردات السالبة وبذلك تكون أقل درجة للمقياس وأعلى درجة للمقياس وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع المناعة النفسية والدرجة المنخفضة على انخفاض المناعة النفسية ، ولقد تكونت عينة البحث السيكمترية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وتم ذلك عن طريق استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة المتمثلة فى التحليل العاملى الاستكشافى ومعاملات الارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباك ، وتوصلت نتائج البحث الى تمتع المقياس بمؤشرات صدق واتساق وثبات مقبولة مما يجعل الأداة صالحة لمقياس المناعة النفسية ومن ثم يوصى الباحث باجراء المزيد من الدراسات التى تستهدف تنمية المناعة النفسية.

### الكلمات المفتاحية:-

الخصائص السيكمترية، المناعة النفسية ، طلاب الجامعة.

## Abstract

The current research aimed to identify the psychometric properties of psychological immunity scale among university students. The scale consists of 52 items distributed over 5 dimensions: self-confidence (12) items, tranquility (10) items, body care(8) items, problem-solving ability(6) items, and emotional stability(8) items. Each item is followed by five answer alternative: (always, often, sometimes, rarely, never). The rating are (5-4-3-2-1) in order in the case of positive items and are reversed in the case of negative items. Thus, the lowest score for the scale and the highest score for the scale are obtained. A high score indicates high psychological immunity and a low score indicates low high psychological immunity. The psychometric research sample consisted of 200 male and female university students. This was done by using appropriate statistical treatments represented by factor analysis, Pearson correlation coefficients, and cronbach's alpha coefficient. The research results concluded that the scale has acceptable indicator of validity, consistency, and stability, which makes the tool valid for measuring psychological immunity. Therefore, the researcher recommends conducting more studies targeting the development of psychological immunity.

## Keywords;

Psychometric properties, psychological immunity, university students.

## مقدمة :

تعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، فهي تعتبر من الخصائص النفسية المهمة للفرد حيث أنها تحميه من الصدمات والأزمات ، كما أنها على حد كبير من التشابه بالمناعة البيولوجية فكلاهما عليه نفس المهمة وهي حماية الإنسان، فالمناعة البيولوجية تحمي الجسم من المواد الضارة كالفيروسات والبكتيريا والسموم، والمناعة النفسية تعمل على حماية الجهاز النفسي للأفراد من الانهيار الناتج عن الضغوط والنكبات والأزمات والصدمات التي يتعرض لها الفرد. . وهي عملية تستمر خلال جميع مراحل العمر، والاستخدام الصحيح لها، يساعد الشخص على تحقيق معظم طموحاته بأقل جهد ووقت ممكن ، ولذلك فإن المناعة النفسية لها دور كبير في العملية التعليمية .

يعرف (Kegan 2006) المناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع.

## مشكلة البحث:

تعتبر المناعة النفسية القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ليحقق النجاحات، فالمناعة النفسية تحمي الفرد من التعرض للانفعالات السلبية المفرطة . كما إنها يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وانتقام أو أفكار ومشاعر يأس وعجز . تسهم مجموعة من المثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية في إيصال الشخص الى حالات من الانزعاج والتوتر النفسي وعليه يعمل جهاز

المناعة النفسى بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والازمات وتحليلها والرد عليها ايجابياً بشكل يحفظ توازن العضوية نفسيا وجسميا واجتماعيا (ملوحى، ٢٠٢٠، ص٢٢).

#### أسئلة البحث:

وفى ضوء ما تقدم يجيب البحث عن التساؤل الرئيسى :

١- ما هى الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية ؟  
ويتفرع من هذا التساؤل أسئلة فرعية هى :-

- ١- ما مؤشرات الاتساق الداخلى لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢- ما مؤشرات صدق مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٣- ما مؤشرات ثبات لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟

يسعى البحث الحالى إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلى لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

٢- التحقق من مؤشرات صدق مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

٣- التحقق من مؤشرات ثبات مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

#### أهمية البحث :

- ترجع أهمية البحث إلى محاولة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، وتتضح أهمية البحث فى الجانبين التاليين:

#### الأهمية النظرية:

- ترجع أهمية البحث إلى محاولة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية.

- تبرز أهمية البحث فى أهمية المرحلة العمرية التى طبقت عليها الدراسة وهم طلاب المرحلة الجامعية ومدى حساسية هذه المرحلة .

- كما ترجع أهمية البحث إلى قلة الدراسات المرتبطة بهذا الموضوع حيث أن هذه الدراسة تتناول متغيرات حديثة.

### الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج هذا البحث في معرفة الخصائص السيكمترية للمناعة النفسية .

- استخدام مقياس المناعة النفسية في بحوث ودراسات مستقبلية أخرى لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.

### محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية :

**الحد الموضوعي:** المناعة النفسية.

**الحد البشري:** طلاب الجامعة.

**الحد المكاني:** جامعة جنوب الوادي قنا .

### المفاهيم الإجرائية للبحث:

#### الخصائص السيكمترية *properties psychometric* :

تعرف الخصائص السيكمترية إجرائياً بأنها المؤشرات الإحصائية المستخرجة والمشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الإجراءات التجريبية والاحصائية وفق واقع معين للكشف عن نواحي القوة والضعف في كل من المقياس، والواقع هدف المقياس، وتتمثل في الثبات والصدق (عبدالباري مايج الحمداني، ٢٠١٣) .

#### المناعة النفسية:

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: بأنها مجموعة الإمكانيات والمهارات التي تساعد الطالب على تخطي الأزمات والمشكلات التي تواجهه في حياته بكل أنواعها دون أن تؤثر على ثقته بنفسه أو هدوئه الداخلي مع قدرته على حل هذه المشكلات والمحافظة على صحته وجسده والحفاظ على ثباته الانفعالي

وتتمثل فى ( الثقة بالنفس، السكينة، الاهتمام بالجسد، القدرة على حل المشكلات، الثبات الانفعالى) وهى أبعاد الدراسة الحالية كالاتى:

١- **الثقة بالنفس** : وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنها إدراك الطالب لقدراته ومهاراته وكفاءاته ، مما يؤدي إلى رسم الطالب صورة واقعية عن ذاته تجعله يتعامل بفاعلية مع المواقف والأحداث

٢- **السكينة** : وتعرفها الباحثة إجرائياً فالبحث الحالى بأنها قدرة الطالب على مواجهة التحديات والقلق والخوف بهدوء واتزان ورضا وتجاوز المصاعب دون أن يفقد الانسان ثباته وإيمانه.

٣- **الاهتمام بالجسد** : وتعرفها الباحثة إجرائياً فالبحث الحالى بأنها مجموعة من المهارات والممارسات التى يقوم بها الانسان للحفاظ على صحته وجسده ومدى تقبله لشكل جسده واهتمامه به.

٤- **القدرة على حل المشكلات** : وتعرفه الباحثة إجرائياً فالبحث الحالى بأنها مهارة يستطيع من خلالها الطالب تحديد المشكلة وإيجاد حل فعال لها .

٥- **الثبات الانفعالى** : وتعرفه الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه قدرة الطالب على التحكم فى الإنفعالات الناتجة منه تجاه مثير معين وتجنبه ، محاول الوصول للهدف .

ويعرف مستوى الطالب فى مناعته النفسية بالدرجة التى يحصل عليها فى هذا المقياس .

### الإطار النظرى والدراسات السابقة:

#### مفهوم المناعة النفسية:

عرف كمال مرسى (٢٠٠٠) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضى يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة

وانتقام أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وإنهزامية وتشاؤم، كما تمتد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة.

ويرى (Wilson, Gilbert(2005 أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية.

كما أشار (Barbanell(2009 أن المناعة النفسية هي قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الإنفعالية والعاطفية تعمل لا شعورياً طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية ، وحماية الفرد من الهجمات النفسية والبيئية ، كما في نظام المناعة الحيوية.

كما عرفت إيمان نبيل (٢٠١٦) بأنها قدرة الفرد على مقاومة الأحداث الضاغطة والمواقف المؤلمة والصدمات والأزمات والكوارث والتوافق مع التغيرات الطارئة لحماية الفرد من الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط العصبية .

#### أبعاد المناعة النفسية:-

أشارت إيمان حسنين(٢٠١٣) إلى أن مكونات المناعة النفسية تتحدد في أربع

مكونات وهي :-

١-مراقبة الأفكار.

٢-التفاوض.

٣-التقدير الذاتي.

٤-إدارة الغضب.

ويرى كلاً من (Bhardwaj & Agrawal(2015 أن أبعاد ومكونات المناعة

النفسية هي:-

١-الثقة بالنفس.

٢-التوافق العام.

٣-النضج الانفعالى.

٤-الرفاهية النفسية.

٥-النظرة الايجابية إلى ذكريات الماضى.

كما وضحت مرفت ياسر (٢٠١٦) ان من مكونات المناعة النفسية الآتى:-

١-الالتزام الدينى.

٢-التفاؤل وحل المشكلات.

٣-الثقة بالنفس.

**أنواع المناعة النفسية :**

وضح كمال مرسى (٢٠٠٠) أنواع المناعة النفسية حيث قسمها إلى ثلاثة أنواع

وهى:-

**١-المناعة النفسية الطبيعية:**

هى المناعة التى تكون موجودة عند الفرد فى طبيعة تكوينه النفسى الذى ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالفرد صاحب التكوين النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

**٢-المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:**

هى المناعة التى يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التى يتعلمها فى مواجهة الأزمات والصعوبات.

**٣-المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:**

هى تشبه المناعة الجسمية التى نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها فترة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.

**العوامل المؤثرة على فعالية نظام المناعة النفسية**



توصل Wilson(2002) إلى أن العوامل المؤثرة في جهاز المناعة النفسية والتي

قد تؤدي إلى ضعف كفاءته ومنها :-

- ١-انخفاض اليقظة الذهنية .
- ٢-ضعف التفكير التنبؤي.
- ٣-النظرة السلبية للذات.
- ٤-عدم القدرة على التوافق مع السياق.
- أعراض فقدان المناعة النفسية:-

ذكر كامل (٢٠٠٢) أن الانسان عندما يفقد المناعة النفسية قد تظهر عليه بعض الأعراض ومنها:-

- ١-الاستسلام للفشل.
- ٢-ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
- ٣-الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين .
- ٤-الانغلاق والجمود الفكرى ومقاومة التغيير.
- ٥-فقدان الاحساس بالسرور والمتعة فى الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم.
- ٦-ضعف درجة النضج الانفعالى.
- ٧-الخلل فى معايير الحكم على الأشياء والمواقف.

### الدراسات التى تناولت المناعة النفسية:-

هدفت دراسة Voitekane(2004) إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والاكنتاب للطلاب بجامعة لاتيفيا، وتم استخدام مقياس الهدف، الرضا عن الحياة، وقائمة نظام المناعة النفسية (pisi)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) طالباً وطالبة منهم (١٨٢) طالبة، (٧١) طالب بمستوى عمرى (١٩.٥) وذلك بسبع كليات بجامعة لاتيفيا، وأظهرت النتائج أن الأمل فى تحقيق الهدف يرتبط ايجابياً بالمناعة النفسية، كما أن الرضا عن الحياة

يرتبط ايجابياً بالمناعة النفسية ، وكلاً من الأهداف والمناعة النفسية يرتبط سلباً بالاكنتاب .

**فى حين هدفت دراسة إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣) إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تطبيق البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً واجراء التحليلات الاحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى تنمية مهارات التفكير الايجابى، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات العلمات مجموعة الدراسة.**

**كما استهدفت دراسة رولا رمضان (٢٠١٤) التحقق من فاعلية البرنامج الارشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة. واستخدمت الباحثة مقياس نظام المناعة النفسية والبرنامج الارشادى. كما تكونت العينة من المراهقات من الاسر المتضررات بالعدوان الاخير على غزة ٢٠١٤ والتي سبق تشخيصهن من مركز الصحة النفسية والبالغ عددهن (٤٠) مراهقة. ٢٠ منهن كعينة تجريبية، و ٢٠ كعينة ضابطة. واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة. كما تم اثبات فاعلية البرنامج الارشادى والفنيات المستخدمة به فى رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية .**

**وقد هدفت دراسة علاء الشريف (٢٠١٥)، إلى التحقق من فاعلية البرنامج الارشادى القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات فى تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسى ، وبيان ديناميات الشخصية للحالات المتطرفة على المناعة النفسية والاغتراب وتكونت العينة من طلاب الجامعة الاسلامية بغزة والتي بلغت قوامها (٦٦١) ، (٢٥١) طالب ، (٤١٠) طالبة بمتوسط عمرى**

(١٨.٧٤) ، بلغت العينة التجريبية والضابطة (٣٠) طالباً ، والمعيارية (٢٠) طالباً ، واستنتجت الدراسة أن محددات الذات نظام متكامل يمكن أن يساعد الفرد على التمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية التي تعمل على تدعيم فعالية نظام المناعة النفسية في التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة بهدف الحفاظ على توازن واستقرار وجدان الفرد ليتمتع بالصحة النفسية ، وأن الشعور بالاغتراب ناتج عن سوء التكيف الذاتي والاجتماعي لضعف النظام المناعي النفسي.

#### أدوات البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي.

#### عينة البحث:

تم اشتقاقها من المجتمع الأصلي للدراسة وتبلغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري (٢٠,٣) سنة وانحراف معياري قدره (٦,٢١) سنة .

#### وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس لقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال مجموعة من المواقف اللفظية؛ وتم إعداد المقياس بعد الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية والدراسات السابقة وبالإستفادة من المقاييس المعدة والمستخدمه للمناعة النفسية في الدراسات الآتية: هدى جمال (٢٠٢٠)، فاتن لعبيى (٢٠٢٠)، رانيا الجزار (٢٠١٨)، حنان الحلبي (٢٠٢١) ، إيمان حنفى (٢٠١٩)، رولا رمضان (٢٠١٦).

#### إعداد البحث:

تم إعداد المقياس الحالي وتكونت صورته الأولية من (٥٢) مفردة وأمam كل مفردة خمسة بدائل وفق أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي ( دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، تقدر بالدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب، وتم عكس هذه الدرجات لتقدير المفردات المصاغة في الإتجاه السالب.

كما تم عرض المقياس في البداية على (١٠) من المحكمين ذو الاختصاص والخبرة في مجال التربية وعلم النفس التربوي للقيام بتحكيمها ، وبعد ان اطلع المحكمين . على عنوان البحث وتساؤلاته ، وأهدافه ، ابدوا آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس من حيث مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة ، وصدقها في الكشف عن المعلومات المطلوبة ، وكذلك من حيث ترابط كل فقرة بالبعد الذي تندرج تحته ، ومدى وضوح الفقرة وسلامة صياغتها ، تم تعديل الفقرات وإضافة ما رأوه مناسباً تمّ حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبّق معادلة (كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق وتراوح نسب الموافقة بين ٩٠% الى ١٠٠%، وكانت النتائج موضحة في الجدول (١)

جدول (١) معامل اتفاق كوبر (ن=٢٠٠)

| البعد الأول |              | البعد الثاني |              | البعد الثالث |              | البعد الرابع |              | البعد الخامس |              |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| رقم الم فرد | نسبة الاتفاق | رقم الم فردة | نسبة الاتفاق | رقم الم فردة | نسبة الاتفاق | رقم الم فردة | نسبة الاتفاق | رقم الم فردة | نسبة الاتفاق |
| 1           | ١٠٠ %        | 1            | 100%         | 1            | 100%         | 1            | 100%         | 1            | 100%         |
| 2           | ١٠٠ %        | 2            | 100%         | 2            | 100%         | 2            | 100%         | 2            | 100%         |
| 3           | ١٠٠ %        | 3            | 80%          | 3            | 100%         | 3            | 100%         | 3            | 100%         |
| 4           | ١٠٠ %        | 4            | 100%         | 4            | 100%         | 4            | 100%         | 4            | 100%         |
| 5           | ١٠٠ %        | 5            | 100%         | 5            | 100%         | 5            | 80%          | 5            | 100%         |
| 6           | ١٠٠ %        | 6            | 100%         | 6            | 100%         | 6            | 100%         | 6            | 100%         |

|      |    |      |   |      |    |      |    |          |    |
|------|----|------|---|------|----|------|----|----------|----|
|      |    |      |   |      |    |      |    | %        |    |
| 100% | 7  | 100% | 7 | 100% | 7  | 100% | 7  | ١٠٠<br>% | ٧  |
| 100% | 8  | 100% | 8 | 100% | 8  | 100% | 8  | ١٠٠<br>% | ٨  |
| 100% | 9  |      |   | 100% | 9  | 100% | 9  | ١٠٠<br>% | ٩  |
| 100% | 10 |      |   | 100% | 10 | 100% | 10 | ١٠٠<br>% | ١٠ |
| 100% | ١١ |      |   | 100% | ١١ |      |    |          |    |
|      |    |      |   | 100% | ١٢ |      |    |          |    |

يتضح من الجدول (١) ان قيم معامل كوبر للاتفاق أمتدت بين (١٨٠ الى ١٠٠ )  
وبالتالى اصبح عدد العبارات ٥٢ عبارة من ٥٢ عبارة قبل التحكيم وقامت الباحثة  
بإجراء تعديل فى صياغة بعض مفردات مقياس المناعة النفسية المستخدم فى الدراسة  
الحالية وفقاً لمرئيات المحكمين الذين رأوا أنها تتسم ببعض الغموض .

## نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: الذي ينص على مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة .

## الاتساق الداخلي

للتأكد من الاتساق الداخلي للمفردات تم ذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وفي ضوء معاملات الارتباط تم استبعاد المفردات التي لم تصل معاملات ارتباطها إلى مستوى الدلالة ، ويوضح الجدول ( ٢ )

جدول ( ٢ ) معاملات الارتباط بين كل مفردة في مقياس المناعة النفسية

والدرجة الكلية للمقياس ( ن = ٢٠٠ )

| م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١  | **٠.٤٧٧        | ١٢ | **٠.٢٣٣        | ٢٣ | **٠.٥٠٢        | ٣٤ | **٠.٤٣٦        | ٤٥ | **٠.٣٨٠        |
| ٢  | **٠.٤٨٨        | ١٣ | **٠.٣٨٥        | ٢٤ | **٠.٢٩٩        | ٣٥ | **٠.٥٤٣        | ٤٦ | **٠.٥٢٧        |
| ٣  | **٠.٤٨٤        | ١٤ | **٠.٤١١        | ٢٥ | **٠.٣٢٠        | ٣٦ | **٠.٢٨٤        | ٤٧ | **٠.٦٣٨        |
| ٤  | **٠.١٨٣        | ١٥ | **٠.٥١٧        | ٢٦ | **٠.٣٤٤        | ٣٧ | **٠.٢٥٦        | ٤٨ | **٠.٦٢٤        |
| ٥  | **٠.٤١٢        | ١٦ | **٠.٥٣٨        | ٢٧ | **٠.٣٦٨        | ٣٨ | **٠.٣٦٧        | ٤٩ | **٠.٣١٩        |
| ٦  | **٠.٢٣٢        | ١٧ | **٠.٥٣٧        | ٢٨ | **٠.٢٨٢        | ٣٩ | **٠.٢٤٥        | ٥٠ | **٠.٥٢٣        |
| ٧  | **٠.٢٤٩        | ١٨ | **٠.٥٤٤        | ٢٩ | **٠.٤٩٢        | ٤٠ | **٠.٣٧٤        | ٥١ | **٠.٥٧٠        |
| ٨  | **٠.٢١٠        | ١٩ | **٠.٢٣٦        | ٣٠ | **٠.٣٦٠        | ٤١ | **٠.٤٠٤        | ٥٢ | **٠.٥٤٣        |
| ٩  | **٠.٢١١        | ٢٠ | **٠.٣١٥        | ٣١ | **٠.٣٧٧        | ٤٢ | **٠.٢٩٤        |    |                |
| ١٠ | **٠.٤٧١        | ٢١ | **٠.٥٢٠        | ٣٢ | **٠.٤١٥        | ٤٣ | **٠.٦٠٣        |    |                |
| ١١ | **٠.٣٨٩        | ٢٢ | **٠.٢٩٩        | ٣٣ | **٠.٣٩٧        | ٤٤ | **٠.٤٠٨        |    |                |

حيث يتضح أن كل معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية دالة إحصائياً وبناءً على ذلك أصبح عدد مفردات المقياس ٥٢ مفردة جميعها دالة عند مستوى دالة ٠,٠١

**نتائج الفرض الثاني :-** الذى ينص على ما مؤشرات صدق مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

### الصدق العاملي

تم التحقق من الصدق في البحث الحالي من خلال الكشف عن البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية لطلبة الجامعة من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي Analysis Exploratory factorial للتحقق من البنية العاملية لمقياس المناعة النفسية ، ولتحديد أبعاد المقياس، بطريقة المكونات الأساسية Components Varimax Holing ل Analysis Principal والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر. وذلك لدرجات العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٠٠) لمقياس المناعة النفسية الذى يتكون من (٥٢) عبارة.

#### واتبعت الباحثة المحكات الآتية :

- يتم أخذ العوامل التى جذرها الكامن أكبر من او يساوى (١) .
- محك التشبع الجوهرى للعامل وفقاً لمحك جيلفورد الذى يكون له دلالة لا تقل عن القيمة  $\leq (٠.٣)$ ، لقبول تشبعات البنود على الأبعاد، أنه عند التركيز على الفائدة العملية فإن التشبع ٣. يعتبر الحد الأدنى لقبول التشبعات .

- وتم التحقق من مدى قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي عليها من خلال مجموعة من المؤشرات أو الاختبارات وتم التحقق من التحليل العاملي عليها وذلك من خلال: محك Kaiser-Meyer-Olin للحكم على مدى كفاية العينة واختبار Bartlett's Test of Sphericity وبلغت قيمته محك Kaiser\_ Meyer - Olin (٠.٧٥٠) وهي قيمة أكبر من المحك (٠,٦٠)، بلغت قيمة واختبار Bartlett's حيث مربع (كاي)، (٤٨٣٩.٥٤٨) ودرجة حرية ١٣٢٦ مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو دال

احصائياً، وجاءت القيمة المطلقة لمحدد المصفوفة ( $\text{Determinant}=3.043-12$ ) وهي قيمة أكبر من (٠،٠٠٠٠١)، مما يدل على كفاية بيانات العينة للتحليل العاملي ويتضح ذلك من الجدول الآتي.

### جدول (٣) قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي

| KMO and Bartlett's Test                          |                    |          |
|--------------------------------------------------|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ٠،٧٥٠    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | ٤٨٣٩،٥٤٨ |
|                                                  | df                 | ١٠٨١     |
|                                                  | Sig.               | ٠،٠٠٠    |

وفيما يلي نتائج عملية التحليل العاملي لمقياس المناعة النفسية لعينة من طلاب كلية التربية النوعية وقد تم إجراء التحليل العاملي لـ (٥٢) فقرة يمثلون عبارات المقياس وأسفرت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس استخلاص أربعة عوامل فسرت ماقيمتها (٤٦،٢٠٨%) من التباين لمتغيرات المصفوفة وتم حذف العبارات رقم (١)، ٩، ٤، ١٧، ٢٠، ٣٩ (أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أن عدد الفقرات المستخلصة (٤٦) فقرة موزعة على خمسة عوامل ويتم عرض النتائج كالتالي :

### جدول (٤) خلاصة نتائج التحليل العاملي لاستجابة (٢٠٠) من من طلاب الجامعة على مقياس المناعة النفسية

| رقم العامل | الجذر الكامن | نسبة التباين المفسر % | نسبة التباين المفسر التراكمي % |
|------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|
| ١          | ٦،٢٢٢        | ١٣،٢٣٧                | ١٣،٢٣٧                         |
| ٢          | ٤،٤٤٧        | ٩،٤٦٣                 | ٢٢،٧٠٠                         |
| ٣          | ٤،١٦١        | ٨،٨٥٣                 | ٣١،٥٥٣                         |
| ٤          | ٣،٦٩٩        | ٧،٨٧٠                 | ٣٩،٤٢٤                         |
| ٥          | ٣،١٨٩        | ٦،٧٨٤                 | ٤٦،٢٠٨                         |



يتضح من جدول ( ٤ ) أن نتيجة التحليل العاملی لفقرات المقياس أسفرت عن وجود (٥) عوامل فسرت مجتمعة ما قيمته (٤٦.٢٠٨%) من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة.

جدول ( ٥ ) قيم التشبع والشيوع على عوامل مقياس المناعة النفسية

| العبارة | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | العامل الرابع | العامل الخامس | الشيوع |    |
|---------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|----|
| ١       | محذوفة       |               |               |               |               |        | ١  |
| ٢       |              |               |               | ٠.٣٧          |               | ٠.٤٢٧  | ٢  |
| ٣       |              |               | ٠.٣٩٨         |               |               | ٠.٢٥٨  | ٣  |
| ٤       | محذوفة       |               |               |               |               |        | ٤  |
| ٥       |              | ٠.٤٧٦         |               |               |               | ٠.٤٥٢  | ٥  |
| ٦       | ٠.٦٢         |               |               |               |               | ٠.٤٨٥  | ٦  |
| ٧       |              | ٠.٧٠٧         |               |               |               | ٠.٥٦٣  | ٧  |
| ٨       |              | ٠.٥٩٦         |               |               |               | ٠.٥٤٣  | ٨  |
| ٩       | محذوفة       |               |               |               |               |        | ٩  |
| ١٠      | ٠.٨٧         |               |               |               |               | ٠.٧٨٥  | ١٠ |
| ١١      | ٠.٧٠         |               |               |               |               | ٠.٥٠١  | ١١ |
| ١٢      | ٠.٧٨         |               |               |               |               | ٠.٦٦٧  | ١٢ |
| ١٣      | ٠.٧٨         |               |               |               |               | ٠.٦٣٠  | ١٣ |
| ١٤      | ٠.٨٣         |               |               |               |               | ٠.٧٤٠  | ١٤ |
| ١٥      | ٠.٧٩         |               |               |               |               | ٠.٦٧٨  | ١٥ |
| ١٦      |              |               |               | ٠.٤٥          |               | ٠.٣٤٧  | ١٦ |

|    |       |            |           |  |       |           |    |
|----|-------|------------|-----------|--|-------|-----------|----|
|    |       |            | ٩         |  |       |           |    |
| ١٧ |       | محذوفة     |           |  |       |           | ١٧ |
| ١٨ | ٠.٣٤٢ |            |           |  |       | ٠.٤٧<br>٢ | ١٨ |
| ١٩ | ٠.٣٠٩ |            |           |  |       | ٠.٥٤<br>٤ | ١٩ |
| ٢٠ |       | محذوفة     |           |  |       |           | ٢٠ |
| ٢١ | ٠.٤٩٣ | ٠.٦<br>٣٦  |           |  |       |           | ٢١ |
| ٢٢ | ٠.٢١٨ |            |           |  |       | ٠.٣٢<br>٥ | ٢٢ |
| ٢٣ | ٠.٥٨٢ | ٠.٥<br>٠.١ |           |  |       |           | ٢٣ |
| ٢٤ | ٠.٤٤٧ |            |           |  |       | ٠.٣٠<br>٥ | ٢٤ |
| ٢٥ | ٠.٣٣٥ |            |           |  | ٠.٤٧٩ |           | ٢٥ |
| ٢٦ | ٠.٤٩٤ | ٠.٤<br>٩٢  |           |  |       |           | ٢٦ |
| ٢٧ | ٠.٥١٨ | ٠.٥<br>٠.٤ |           |  |       |           | ٢٧ |
| ٢٨ | ٠.٣٤٩ | ٠.٥<br>٦٢  |           |  |       |           | ٢٨ |
| ٢٩ | ٠.٦٧٥ | ٠.٦<br>٥٢  |           |  |       |           | ٢٩ |
| ٣٠ | ٠.٢٤٣ | ٠.٣<br>٥٦  |           |  |       |           | ٣٠ |
| ٣١ | ٠.٣٣٠ | ٠.٤<br>٧١  |           |  |       |           | ٣١ |
| ٣٢ | ٠.٥٨٣ |            | ٠.٧٣<br>٧ |  |       |           | ٣٢ |

|    |                         |        |       |       |       |        |              |
|----|-------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ٣٣ | ٠.٣٠٣                   |        |       |       | ٠.٤١٤ |        | ٣٣           |
| ٣٤ | ٠.٤٠٨                   |        |       |       | ٠.٤٥٤ |        | ٣٤           |
| ٣٥ | ٠.٤٧١                   |        |       | ٠.٥٣١ |       |        | ٣٥           |
| ٣٦ | ٠.٤٨٢                   |        |       |       | ٠.٣٠٨ |        | ٣٦           |
| ٣٧ | ٠.٢١٧                   |        |       |       | ٠.٣٣٤ |        | ٣٧           |
| ٣٨ | ٠.٥١٠                   |        |       |       | ٠.٦٦٥ |        | ٣٨           |
| ٣٩ |                         | محذوفة |       |       |       |        | ٣٩           |
| ٤٠ | ٠.٤٨٧                   |        |       | ٠.٦٥٢ |       |        | ٤٠           |
| ٤١ | ٠.٣٩٢                   |        |       |       |       | ٠.٤٠٦  | ٤١           |
| ٤٢ | ٠.٤٧٣                   |        |       | ٠.٦٧٠ |       |        | ٤٢           |
| ٤٣ | ٠.٢٥٠                   |        |       |       |       |        | ٤٣           |
| ٤٤ | ٠.٦٢٩                   |        | ٠.٧٦٦ |       |       |        | ٤٤           |
| ٤٥ | ٠.٥٥٢                   |        | ٠.٧٣٤ |       |       |        | ٤٥           |
| ٤٦ | ٠.٤٥٦                   |        |       |       | ٠.٤١١ |        | ٤٦           |
| ٤٧ | ٠.٥٤١                   |        |       | ٠.٣٨١ |       |        | ٤٧           |
| ٤٨ | ٠.٣٨٣                   |        |       | ٠.٥٢٩ |       |        | ٤٨           |
| ٤٩ | ٠.٣٩٢                   |        |       | ٠.٥٦٢ |       |        | ٤٩           |
| ٥٠ | ٠.٤٦٥                   |        |       | ٠.٣٦٤ |       |        | ٥٠           |
| ٥١ | ٠.٦٥٥                   |        | ٠.٧١٨ |       |       |        | ٥١           |
| ٥٢ | ٠.٤٤٠                   |        |       |       | ٠.٣٧٤ |        | ٥٢           |
|    | التباين الكلي<br>٤٦.٢٠٨ | ٣.١٨٩  | ٣.٦٩٩ | ٤.١٦١ | ٤.٤٤٧ | ٦.٢٢٢  | الجدوالكامن  |
|    |                         | ٦.٧٨٤  | ٧.٨٧٠ | ٨.٨٥٣ | ٩.٤٦٣ | ١٣.٢٣٧ | نسبة التباين |

نستخلص من جدول ( ٥ ) تسمية عوامل مقياس المناعة النفسية:

١- العامل الأول تشبعت به (١٢) مفردة وهي كالاتى (٦، ١١، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٤، ٤١) امتدت هذه التشبعات ما (٠.٣٠٥ : ٠.٨٧٥) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (١٣.٢٣٧) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٤٦.٢٠٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول إدراك الطالب لقدراته ومهاراته وكفاءاته ، مما يؤدي إلى رسم الطالب صورة واقعية عن ذاته تجعله يتعامل بفاعلية مع المواقف والأحداث؛ لذلك سمي العامل **الثقة بالنفس**

٢- العامل الثاني تشبعت به ( ١٢ ) مفردة وهي كالاتى: ( ٥، ٧، ٨، ٢٥، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٦، ٥٢) امتدت هذه التشبعات ما (٠.٣٠٨ : ٠.٧٠٧) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها ( ٩.٤٦٣ ) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٤٦.٢٠٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول

قدرة الطالب على مواجهة التحديات والقلق والخوف بهدوء واتزان ورضا وتجاوز

المصاعب دون أن يفقد الانسان ثباته وإيمانه؛ لذلك سمي العامل **السكينة**

٣- العامل الثالث تشبعت به ( ٨ ) مفردات وهي كالتى: ( ٣، ٣٥، ٤٠، ٤٢، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠) امتدت هذه التشبعات ما (٠.٣٦٤ : ٠.٦٧٠) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها ( ٨.٨٥٣ ) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٤٦.٢٠٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول مجموعة من المهارات والممارسات التى يقوم بها الانسان للحفاظ على صحته وجسده ومدى تقبله لشكل جسده واهتمامه به؛ لذلك سمي العامل **الاهتمام بالجسد**

٤- العامل الرابع تشبعت به (٦) مفردات وهي كالاتى: ( ١، ١٦، ٣٢، ٤٤، ٤٥، ٥١) امتدت هذه التشبعات ما (٠.٣٤٣ : ٠.٦٢٢) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٧.٦٧٩) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٤٦.٢٠٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول مجموعة من المهارات

التي يستطيع من خلالها الطالب تحديد المشكلة وإيجاد حل فعال لها؛ لذلك سمي العامل القدرة على حل المشكلات.

٥- العامل الخامس تشبعت به ( ٨ ) مفردات وهي كالاتى: ( ٢١ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ) امتدت هذه التشبعات ما ( ٠.٣٧٠ : ٠.٧٦٦ ) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها ( ٦.٧٨٤ ) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل ، والتي بلغت ( ٤٦.٢٠٨ )، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول قدرة الطالب على التحكم فى الإنفعالات الناتجة منه تجاه مثير معين وتجنبه ، محاول الوصول للهدف؛ لذلك سمي العامل الثبات الانفعالي.

**نتائج الفرض الثالث:** الذى ينص على مؤشرات ثبات مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

تم التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام طريقة الفاكرونباخ والجدول ( ٦ ) يوضح النتائج.

جدول (٦) معامل الفاكرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن=٢٠٠)

| م | أبعاد مقياس المناعة النفسية | عدد العبارات | معامل ألفا |
|---|-----------------------------|--------------|------------|
| ١ | الثقة بالنفس                | ١٣           | ٠.٨٤٥      |
| ٢ | السكينة                     | ١٢           | ٠.٧٣٧      |
| ٣ | الاهتمام بالجسد             | ٨            | ٠.٧٤٤      |
| ٤ | القدرة على حل المشكلات      | ٦            | ٠.٦٨٣      |
| ٥ | الثبات الانفعالي            | ٨            | ٠.٧١٩      |
| ٦ | المقياس ككل                 | ٤٦           | ٠.٩١١      |

يتضح من جدول (٦) ان قيم معاملات الفا لابعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية امتدت بين (٠,٦٨٣ : ٠,٩١١) وهى قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس .

#### الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٤٦) فقرة من جملة ٥٢ ، وحذف ٦ فقرات، وتوزعت على خمس أبعاد على النحو التالى كما بالجدول رقم ٧:-

#### جدول (٧) توزيع مفردات مقياس المناعة النفسية على الأبعاد فى صورته النهائية

| م | الأبعاد                | عددالمفردات | ارقام العبارات                             |
|---|------------------------|-------------|--------------------------------------------|
| ١ | الثقة بالنفس           | ١٢          | ١٠، ١١، ١٣، ١٢، ١٤، ١٥، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٤، ٤١ |
| ٢ | السكينة                | ١٢          | ٧، ٨، ٢٣، ٢٥، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٦، ٥٢   |
| ٣ | الاهتمام بالجسد        | ٨           | ٣، ٣٥، ٤٠، ٤٢، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠              |
| ٤ | القدرة على حل المشكلات | ٦           | ٢، ١٦، ٣٢، ٤٤، ٤٥، ٥١                      |
| ٥ | الثبات الانفعالى       | ٨           | ٢١، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١             |
| ٦ | ٥ أبعاد                | ٤٦          |                                            |

و تكون مقياس المناعة النفسية بصورته النهائية من (٤٦) فقرة ، موزعة على خمس أبعاد، ويتم الإجابة باختيار إجابة من الإجابات الآتية، (دائماً-غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً)، ويتم التصحيح بإعطاء الاختيار السابق الدرجات الآتية (٥-٤-٣-٢-١) ،فى حالة الفقرات الموجبة ،وعكس الأوزان فى حالة الفقرات السالبة . وتتراوح درجة المفحوص ما بين (٤٤ : ٢٢٠)، الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع المناعة النفسية ،الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض المناعة النفسية. مناقشة النتائج:-

إن الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تدل على أن المقياس يتمتع بدلالات صدق ودلالات ثبات تدل على الثبات والاستقرار في بناء المقياس وتسمح باستخدامه في البيئة العربية.

### المراجع العربية:-

- هدى جمال (٢٠٢٠). العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالوصمة لدى عينة من أمهات الأطفال . *مجلة البحث العلمى في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)*، ٢١ (٤)، جامعة عين شمس.
- فاتن كاظم لعبيى (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، ٣١ (٣).
- رانيا الجزار (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي . *مجلة البحث العلمى في التربية*. العدد ١٩، جامعة عين شمس.
- حنان خليل الحلبي (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. ٩ (٢)، جامعة القصيم، السعودية.
- إيمان نبيل حنفي (٢٠١٩). فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة. (رسالة دكتوراة): كلية الدراسات العليا. جامعة القاهرة.
- رولا رمضان الشريف (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقى الأسر المتضررة بالعنوان الأخير على غزة (٢٠١٤). (رسالة ماجستير): كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.
- ناصر محي الدين ملوحي (٢٠٢٠). الجهاز المناعي النفسى قوة وإبداع. سوريا: دار الغسق للنشر.
- إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع . *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. ٤٢ (٢)، ١٣-٦٣.
- علاء فريد محمد الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسى لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. دكتوراة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس . القاهرة : الأنجلو مصرية.

كمال مرسى (٢٠٠٠). التأصيل الاسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة، المجلة التربوية، ٥٠ (١٣): ١٠٣-٢٨٧.

#### المراجع الأجنبية:-

- Wilson, T. & Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting Knowing What to want. *American Psychological Society*, 14(3), 131-134.
- Voitkane, S., (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first semester university student in latvia . *Blatic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.*
- Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival-Herman. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.*
- Wilson, T. (2002). *Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.*
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psych immunity (*defense against mental illness*) ; importance in mental health scenario. *Journal of Multidisciplinary Research*. 1(3): 6-15.