

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي

د. عبد العزيز محمود عبد العزيز

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

### المخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لشباب الجامعي من خلال كفاءة نظام المناعة النفسي لديهم والثقة بالنفس، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٨٦) طالب وطالبة من كلية التربية - جامعة عين شمس ١٥٧ من الذكور بمتوسط عمري (١٩,٨٨٧) وانحراف معياري (١,٢٦٨)، و٢٢٩ إناث بمتوسط عمري (١٩,٦٤٠) وانحراف معياري (١,٣٨٧)، واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (إعداد أولاه، ٢٠٠٥: ترجمة وإعداد الباحث)، ومقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث)، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحث) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة وكلا من كفاءة نظام المناعة النفسي و الثقة بالنفس، بالإضافة لعدم وجود تأثير لمتغير النوع ( ذكور وإناث) والتخصص الدراسي (علمي وأدبي) في الأبعاد والدرجة الكلية علي أدوات الدراسة كما اتضح أنه يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة في كفاءة نظام المناعة النفسي و الثقة بالنفس.

**الكلمات المفتاحية:** نظام المناعة النفسي، الثقة بالنفس، جودة الحياة، الشباب الجامعي.

**Key words:** psychological immune system competence, self-confidence, quality of life, university youth

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي

د. عبد العزيز محمود عبد العزيز

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

### مقدمة الدراسة:

مع التقدم المذهل الذي يشهده العالم في جميع مناحي الحياة ظهرت العديد من التغيرات السريعة، ورغم كل الإيجابيات، رافق هذا التطور الكثير من الضغوط والعوائق التي تحول دون تحقيق السعادة وطيب الحياة والصحة النفسية.

لهذا ركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية وقوى الشخصية مثل التفاؤل والتدفق والحكمة والتعاطف والمرونة والامل والابداع والمثابرة والمسؤولية والشجاعة والتفهم وغيرها من المتغيرات والخصائص الإيجابية في الإنسان، بهدف تحسين جودة الحياة للإنسان، وزيادة الرضا عن الحياة والسعادة ومحاولة الوصول بالفرد والمجتمع إلي ما يسمى بالازدهار النفسي.(Seligman, M, 2000:5)

ويعد مصطلح نظام المناعة النفسي psychological immune system، من أحدث المفاهيم في اتجاه علم النفس الإيجابي بشكل خاص وفي مجال الصحة النفسية بشكل عام وهو النظام النفسي الموازي للنظام المناعي الحيوي الذي يواجه الميكروبات والفيروسات والبكتيريا ليحمي الجسد من الوقوع في الأمراض العضوية، حيث يشار إلى نظام المناعة النفسي بالحصانة الذاتية التي تحمي الفرد نفسياً من الوقوع في دائرة الأمراض النفسية من خلال استراتيجيات وأنظمة فرعية تجعل الفرد قوياً متماسكاً ذو قدرة علي مواجهة الصعاب والأفكار السلبية بهدف تحقيق درجة عالية من الصحة النفسية وجودة الحياة.

**الثقة بالنفس: self-confidence** ايمان الفرد بأنه بقدراته وكفاءته وتقديره لذاته، وادراكه بأنه يستطيع ان يحقق الأهداف وينجز المهام بفعالية، معتمدا علي نفسه، مستندا علي فكرته الإيجابية عن نفسه وتختلف الثقة بالنفس بشكل كبير عن الغرور حب الذات النرجسي، فالثقة بالنفس بمكوناتها تدعم الفرد ما يجعله فخور بنفسه وبما يحققه من إنجازات.

وتعد جودة الحياة quality of life مفهوم شامل متعدد الأبعاد يشير إلى مدى رضا الفرد عن مختلف جوانب حياته الجسمية والنفسية والمهنية والاجتماعية والاسرية والاقتصادية والروحية في ضوء المتغيرات البيئية والثقافية التي يعيش فيها الفرد.

إن دراسة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة كمتغير مركب من خلال كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس بحاجة لمزيد من البحث، وبشكل خاص نحن بحاجة للعديد من الدراسات التي تتناول متغير كفاءة نظام المناعة النفسي نظراً لندرة الدراسات على المستوى الدولي والعربي التي تناولت المفهوم وابعاده ومكوناته، والنظريات المفسرة له.

### تحديد المشكلة:

جاءت مشكلة الدراسة من الواقع الفعلي حيث لاحظ الباحث ان الكثير من الشباب الجامعي يواجهون العديد من المشكلات والعوائق والضغوط في مختلف مناحي الحياة ما جعلهم بعيدين كل البعد عن الشعور بجوده الحياه، بالإضافة إلي عجزهم عن حل المشكلات بالشكل الصحيح مما يجعلهم عرضه للوقوع في الاضطرابات النفسية، وقد يتم ذلك بسهولة في حال ضعف مناعتهم النفسية وكذلك يفتقدون لثقتهم بأنفسهم، وعلي النقيض فالشباب الجامعي الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يشعرون بجودة حياة طيبة بالمقارنة بقرنائهم ومن هنا جاءت مشكله البحث الحالي ليس فقط بالكشف عن العلاقة بين جوده الحياه وكلا من كفاءه نظام المناعة النفسي و والثقة بالنفس انما بإمكانيه التنبؤ بجوده الحياه من خلال كفاءه نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس، ويمكن صياغة مشكلة البحث من خلال التساؤلات الآتية:

- ما وجه العلاقة بين جوده الحياه وكفاءه نظام المناعة النفسي؟
- ما وجه العلاقة بين جوده الحياه ولثقة بالنفس؟
- هل تختلف كفاءة نظام المناعة النفسي لدى الشباب الجامعي باختلاف النوع (ذكر/أنثى)، أو التخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
- هل تختلف الثقة بالنفس لدى الشباب الجامعي باختلاف النوع (ذكر/أنثى)، أو التخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
- هل تختلف جودة الحياة لدى الشباب الجامعي باختلاف النوع (ذكر/أنثى)، أو التخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

• ما إمكانية التنبؤ بجوده الحياة من خلال كفاءه نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس؟

### أهداف البحث:

- الكشف عن العلاقة بين كفاءة نظام المناعة النفسي وجودة الحياة والثقة بالنفس.
- معرفة الفروق التي تعزى للنوع والتخصص الدراسي على متغيرات الدراسة.
- التحقق من إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس.

### أهمية البحث:

#### الأهمية النظرية:

- طرح إطار نظري لكفاءة نظام المناعة النفسي (كمفهوم حديث نسبياً) وجودة الحياة والثقة بالنفس.
- استكشاف العلاقة بين متغيرات الدراسة، والفروق لدى عينة من طلاب الجامعة في متغيرات البحث من حيث النوع والتخصص الدراسي.

#### الأهمية التطبيقية:

- ترجمة مقياس دولي لكفاءة نظام المناعة النفسي والتحقق من صدقه وثباته على البيئة المصرية.
- اعداد والتحقق من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس ومقياس جودة الحياة قد يتم الاستفادة بها في اعداد البرامج النفسية الحديثة التي تعمل على علاج الاضطرابات ونقاط الضعف وتنمية لجوانب النفسية الإيجابية.

### مصطلحات البحث:

**كفاءة نظام المناعة النفسي:** psychological immune system ، وتشير إلى القدرة الذاتية التي تقوم بحماية النفس (تماماً مثل وظيفة نظام المناعة الحيوي الذي يحمي الجسم)، حيث تجعل الأفراد قادرين على مقاومة الضغوط وتعمل على منع قبول الأفكار السلبية وتجعلنا أكثر تماسكا وتجعل من شخصية الفرد شخصية قوية وتؤكد على قيمة الفرد وكفائته ورفاهته النفسية

(Neville, L., & Roulin, N, 2016:283 ; Bredács, A. M,2016:120)

وكفاءة نظام المناعة النفسي (إجرائياً) في البحث الحالي هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابته على أنظمة المناعة النفسية الفرعية في المقياس كما سيأتي تفصيله. **الثقة بالنفس: self-confidence** تعرفها جمعية علم النفس الأمريكية APA على أنها "الإيمان بقدرات الفرد وأنه يمتلك الحكم السديد، واعتقاد الفرد بأنه قادر علي تلبية مطالب مهامه بنجاح، وغالباً ما يكون تعزيز الثقة بالنفس هدفاً بسيطاً أو نهائياً في العلاج النفسي (VandenBos, G, 2015:935).

والثقة في الذات في البحث الحالي هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابته على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما سيأتي تفصيله.

#### جودة الحياة: quality of life

يشير قاموس كامبريدج Cambridge لعلم النفس أن جودة الحياة هي الدرجة التي يمكن للشخص التمتع بها بجميع جوانب الحياة، والتي تتعلق بالصحة الجسدية والوجدانية، والكفاءة الاقتصادية، والمشاركة الاجتماعية، وفرصة للنمو والتطور الذاتي، وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات بنفسه (Matsumoto, D.,2009: 416- 417). وجود الحياة في البحث الحالي هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابته على أبعاد المقياس كما سيأتي تفصيله.

#### الإطار النظري:

##### أولاً: نظام المناعة النفسي psychological immune system

أطلق أولاه Oláh (٢٠١٣) علي هذا المتغير مرة المناعة النفسية Psychological Immunity، أو Psycho-Immunity ومرة أخرى نظام المناعة النفسي psychological immune system، وفضل الباحث استخدام مصطلح ( نظام المناعة النفسي) نظراً لأنه بالفعل ليس متغير بسيط إنما هو نظام مركب من ثلاث أنظمة مناعية فرعية ولكل نظام فرعي مكوناته الخاصة وبالتالي كان مصطلح نظام المناعة النفسي الأكثر دقة والأكثر انصافاً لهذا المتغير النفسي.

وقبل مناقشة مصطلح نظام المناعة النفسي ، نحتاج إلى فهم مفهوم نظام المناعة الحيوي أولاً، معنى المناعة هو قدرة الكائن الحي على مقاومة عدوى معينة عن طريق عمل أجسام مضادة محددة. بمعنى آخر، تعني المناعة امتلاك الحالة المتوازنة لآلية الدفاع

## ◆ كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة ◆

البيولوجي الكافية لمكافحة الالتهابات والأمراض أو أي غزو بيولوجي آخر غير مرغوب فيه ويقوم النظام المناعي البيولوجي بعمليات بيولوجية مختلفة داخل كائن حي يحمي من الأمراض. في العديد من الأنواع، يمكن تصنيف النظام المناعي إلى أنظمة فرعية، مثل النظام المناعي الفطري مقابل النظام المناعي التكيفي، ويطور الجهاز المناعي من نفسه ومن الاستراتيجيات الدفاعية التي يستخدمها بشكل رائع، ويمتلك النظام المناعي القدرة الكبيرة على التمييز بين أنسجة الجسم والبكتيريا الجيدة والأجسام الضارة، فيهاجم العوامل الممرضة والبكتيريا العدائية ويحافظ على صحة الإنسان جيدة (Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G,2015: 7).

أما نظام المناعة النفسي فهو بناء نفسي يشير إلى القدرة على التعامل مع الشدائد وتتألف من خمسة أبعاد، وهي المرونة: وتتمثل في القدرة على الاحتفاظ أو استعادة الصحة النفسية بعد المحن والعقل والتكيف والأمل والاعتماد على الذات، والتعقل: ويتمثل في الوعي بأفكار الفرد ومشاعره وبيئته، واستراتيجيات المواجهة: هو عملية يبذل فيها الفرد جهوده المعرفية والسلوكية والوجدانية لإدارة المواقف العصيبة، والأمل: يوصف بأنه القدرة على إيجاد وسيلة لتحفيز الذات على التقدم وتحقيق أهداف الفرد والاعتماد على الذات: وهي قدرة الفرد على حل المواقف الحياتية الضاغطة بمفرده. (Choochom, O,2014 :84-85)

### وظائف نظام المناعة النفسي:

نظام المناعة النفسي هو نظام حماية وقائي يحسن ويقوي تلك العمليات في التفاعل بين الفرد وبيئته والتي تخدم الذات في المقام الأول. وفيما يلي وظائف نظام المناعة النفسي (١) ضبط الجهاز الإدراكي نحو إدراك النتائج الإيجابية المحتملة، (٢) أنها تعزز توقع النجاح المحتمل للسلوك، (٣) تسهم للتغييرات الإيجابية في حالة الفرد والتأكيد على الفرص التتموية، (٤) تضمن اختيار استراتيجيات المواجهة التي تتناسب مع كل من خصائص الوضع وحالة الفرد والتصرف (٥) تضمن مراقبة موارد التأقلم الفردية وتعبئتها. (Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G,2010:103)

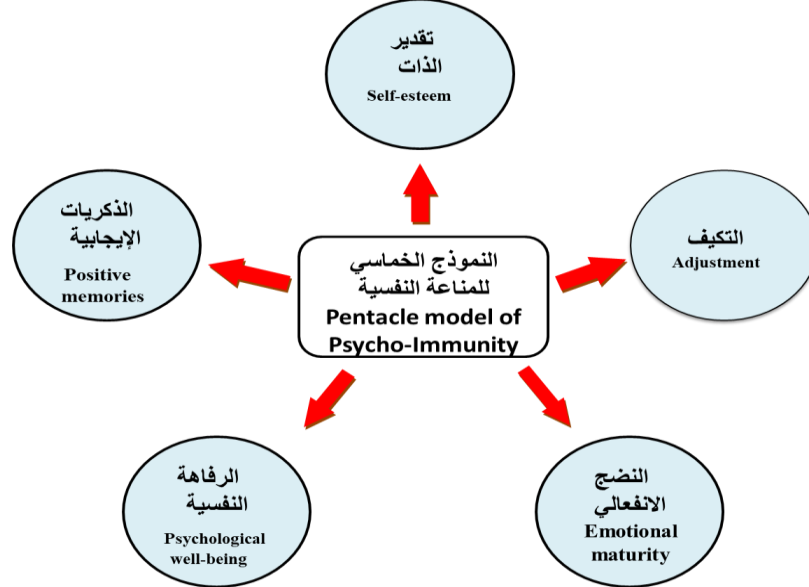
### خصائص ذوي نظام المناعة النفسي الكفاء:

- أشار فاسوديفان (2003) Vasudevan, M. إلى أن وظيفة نظام المناعة النفسي هي تمكين الفرد على مواجهة المحن والتجارب الحياتية الصعبة، والوقاية من الضغوط اليومية، وإدارة المواقف العصبية. وتتخلص خصائص ذوي نظام المناعة النفسي الكفاء بما يلي:
- 1- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة.
  - 2- القدرة على حل صراع.
  - 3- المرونة، واعتماد والتكيف مع بيئة متغيرة.
  - 4- قوة الشخصية.
  - 5- القدرة على العيش دون خوف أو ذنب أو قلق.
  - 6- تحمل المسؤولية تجاه أفعاله.
  - 7- للتمييز بين الخير والشر، وبين الصحيح مقابل الأصح.
  - 8- ترشيد وتسخير العواطف، وليس مجرد التصرف بناء على الدوافع والجوانب الوجدانية.
  - 9- تحقيق نظرة ثاقبة الذات.

### النموذج الخماسي للمناعة النفسية Pentacle model of Psycho-Immunity

هو النموذج الأحدث حالياً لتفسير نظام المناعة النفسي حيث يري بهاردواج وأغراوال أن نظام المناعة النفسي أو المناعة النفسية أو المناعة العقلية هي طبقة الحماية المعرفية التي توفر القوة للفرد لمكافحة الضغوط والخوف وانعدام الأمن والدونية والفيروسات مثل الأفكار السلبية وإقامة التوازن العقلي، ويشتمل نموذج بهاردواج وأغراوال للمناعة النفسية علي خمسة أبعاد وهي (تقدير الذات والتكيف والنضج الوجداني والرفاهة النفسية الذكريات الإيجابية للماضي) (Bhardwaj & Agrawal, 2015:10 -12).

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة



شكل (١): يوضح جوانب المناعة النفسية وفقاً للنموذج الخماسي (إعداد الباحث)

### نموذج جلبرت Gilbert للمناعة النفسية (نموذج التوازن - ٢٠٠٩)

حيث يشير جلبرت Gilbert إلى أن نظام المناعة النفسي هو نظام دفاعي على أي متغيرات سلبية تهدد سعادة الإنسان، فنظام المناعة النفسي يدعم النظرة الإيجابية للإنسان ويحميه من الوقوع في الاحباطات والغضب والحزن، والتعاسة، ونجاح نظام المناعة النفسي يعتمد بالدرجة الأولى على التوازن (مثل ميكائيزم نجاح نظام المناعة البيولوجي، الذي يجب أن يحقق توازناً بين حاجتين متنافستين: الحاجة إلى التعرف على الفيروسات والبكتيريا وتدميرهم والحاجة إلى التعرف على خلايا الجسم واحترامها. فإذا كان الجهاز المناعي الجسدي منخفض الفعالية، فإنه يفشل في الدفاع عن الجسم ضد الاجسام الغريبة عن الجسم ونصاب بالأمراض؛ وإذا كان الجهاز المناعي الجسدي مفرط النشاط، فإنه يدافع عن طريق الخطأ عن الجسم ضد نفسه ويصاب الانسان بأمراض المناعة)، وبالمثل يتمثل نجاح نظام المناعة النفسي في تحقيق التوازن فإذا واجهنا خسارة أو حزن لا يجب أن لا يبلغ نظام المناعة النفسي في الدفاع ( حيث يبرر الخسارة لأنه انسان مثالي والجميع ضده)، ويجب إلا يكون الدفاع غير كافي ( فيري الانسان انه فاشل وغير قادر علي تخطي الموقف) إن نظام



المناعة النفسية الصحي لا بد يحقق توازنا الذي يحمي الإنسان من المشاعر السيئة ويحقق له السعادة والرضا (Gilbert, D, 2009: 177).

### نموذج أولاه لنظام المناعة النفسي

أسس أولاه Olah نظام المناعة النفسي كنظام متكامل دينامي متعدد الابعاد (معرفية، دافعية، سلوكية، شخصية) ويتكون من ثلاثة من النظم الفرعية: يتم توضيحهم فيما يلي

#### ١- نظام المناعة النفسي الفرعي الأول (الرصد - الإقدام)

##### Monitoring Approaching Subsystem (MAS)

ويحتوي على ٧ مكونات وهم (التفكير الإيجابي، التحكم، الاتساق، النمو الذاتي، الاتجاه نحو التغيير والتحدى، الرصد الاجتماعي، وتوجيه الأهداف) ، حيث يسهل تقييم البيئة على سلسلة متصلة من الإيجابية والقدرة على إدارة البيئة، حيث توفر المكونات الموجودة في هذا النظام الفرعي تعريفاً إيجابياً للذات كعامل كفاء وموجه نحو الهدف ومتزايد باستمرار، وتوقع النتائج السلوكية الناجحة أو الإيجابية، والدافع القوي لتحقيق الذات وتحقيق الذات وقبول التحديات وإدارة التغيير.

#### ٢- نظام المناعة النفسي الفرعي الثاني (الإبداع - التنفيذ)

##### Creating-Executing Subsystem (CES)

ويحتوي على ٥ مكونات (مفهوم الإبداع الذاتي، القدرة على حل المشكلات، الفعالية الذاتية، القدرة على الحشد الاجتماعي، قدرة الإبداع الاجتماعي) ويشتمل هذا النظام على مكونات تؤكد على القدرة الاجتماعية، حيث تقوم مكوناته المباشرة بإدارة الموارد الشخصية والاجتماعية الداخلية من أجل الوصول إلى توازن بين المتطلبات البيئية والأهداف الفردية طويلة الأجل. بالإضافة إلى ذلك، تتكون المكونات التنفيذية للنظام على قدرات مثل إيجاد حلول بديلة، وتوليد أفكار وإمكانيات جديدة وهي أدوات مناسبة للتعامل مع الصعوبات الاجتماعية والتكيف.

#### ٣- نظام المناعة النفسي الفرعي الثالث (التنظيم الذاتي)

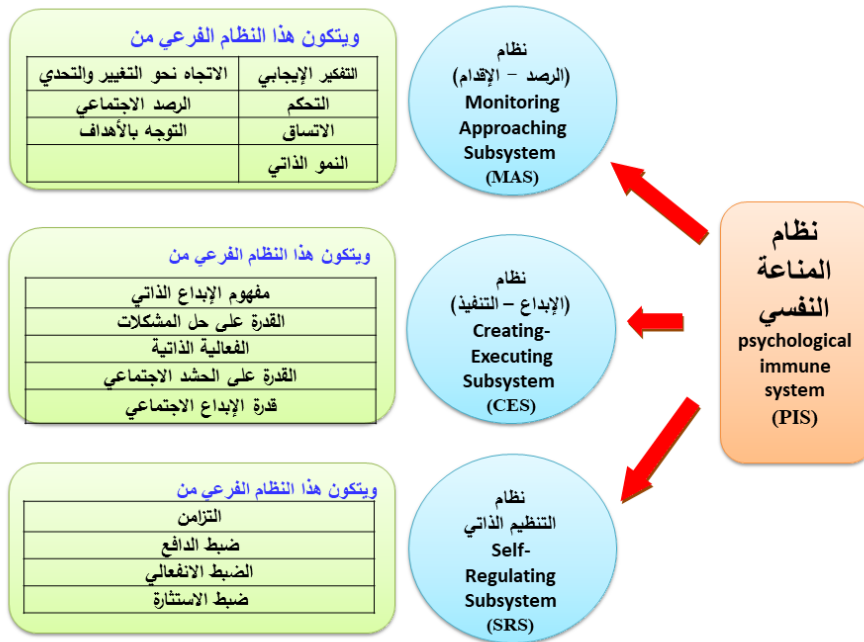
##### Self-Regulating Subsystem (SRS)

ويحتوي على اربعة مكونات (التزامن، ضبط الدافع، الضبط الانفعالي، ضبط الاستثارة) ويضمن هذا النظام استقرار وظائف نظام (الرصد - الإقدام) ونظام (الإبداع - التنفيذ)

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

من خلال تنظيم التوترات والعواطف التي تتداخل مع الإجراءات المخطط لها ويتم توجيهه (الأقدام) خلال التحكم في الدافع، ويتم التحكم في (الرصد) عن طريق التزامن، والحفاظ على (الإبداع-التنفيذ) من خلال ضبط الاستثارة والانفعالات كما يتضح في الشكل الآتي.

(Olah, A,2013; Voitkane, S,2015: 22-23; Bredács, A. M,2016:120)



شكل (٢): يوضح ذموج نظام المناع النفسي لأولاه Oláh (اعداد الباحث)

وأكد ( أولاه وآخرون 2010 ,Oláh.et.al)، في دراسته علي أهمية كفاءة نظام المناعة النفسي عبر جميع الثقافات، حيث توصلت الدراسة إلي أن الثقافات التي تزرع المناعة النفسية في افرادها تسهم بشكل كبير في إطالة متوسط العمر أكثر من الثقافات التي تهتم فقط بالاستثمار المادي للأفراد، ولتوضيح ذلك هدفت دراسة أولاه إلي الكشف عن العلاقة متوسط العمر المتوقع وكلا من بين كفاءة المناعة النفسية ومستوي نصيب الفرد من الناتج المحلي حيث افترض الباحثون أن الثقافات التي تهتم بالجوانب الصحية وكذلك رفع مستوي معيشة الأفراد تؤثر علي كفاءة المناعة النفسية وبالتالي تسهم في رفع متوسط العمر المتوقع

الفرد، قامت الدراسة علي عينة قوامها ٣٠٠٠ مشترك من ١٢ دولة مختلفة واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي الذي أعده أولاه لقياس كفاءة المناعة النفسية، بالإضافة إلي الاستناد إلي الدراسات الإحصائية وكتاب الوقائع العالمية لعام ٢٠٠٦ لتحديد متوسط العمر المتوقع ونصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كفاءة المناعة النفسية وبين متوسط العمر وهذه العلاقة أقوى بكثير من العلاقة بين متوسط العمر مع نصيب الفرد من الناتج المحلي.

#### \* الفرق بين المناعة النفسية والصلابة النفسية والمرونة

الفرق بين الصلابة والمناعة يكمن في أن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو درع واقى ضد تأثيرات الأزمات النفسية والضغط وتحييد نتائجها بعد وقوعها، وتتم بطريقة شعورية واعية، أما المناعة النفسية فهي قدرة العقل على تجنب وقوع الأزمات والضغط وسد الطريق أمامها، ومن ثم منع آثارها لسلبية ونتائجها قبل أن تحدث، وتتم بطريقة لا شعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية، أما المرونة النفسية فهي الوجه الآخر من الصلابة النفسية، فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات، فإن المرونة هي القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغط لتجنب تأثيراتها السلبية. (عصام زيدان، ٢٠١٣: ٨٣٦-٨٣٨)

#### ثانياً: الثقة بالنفس Self- Confidence

تعرفها جمعية علم النفس الأمريكية APA على أنها "الإيمان بقدرات الفرد وأنه يمتلك الحكم السديد، واعتقاد الفرد بأنه قادر علي تلبية مطالب مهامه بنجاح، وغالباً ما يكون تعزيز الثقة بالنفس هدف وسيط أو نهائي في العلاج النفس (VandenBos, G, 2015:935).

ويشير (Leigh, G.,2008:2) بأن الثقة بالنفس قناعة الفرد بأنه قادراً علي القيام وإنجاز المهام بنجاح، والكفاءة الشخصية لتحقيق الأهداف، وتعتبر الثقة بالنفس من أهم المكونات بالفعالية الذاتية للإنسان.

ويوضح كابور Kapoor الثقة بالنفس بأنها واحدة من الدوافع المنظمة للسلوك في الحياة اليومية، وهي شعور الفرد بسلطته والاعتماد على النفس بغض النظر عن الظروف، وإيمان الفرد بأنه يتصرف بالطريقة المناسبة للموقف، وهناك فرق بين الثقة بالنفس وتقدير الذات،

## كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

فتقدير الذات يشير إلى احترام الفرد وتقييمه الإيجابي لذاته، انما الثقة بالنفس تشير إلى ادراك الفرد بأنه بإمكانه النجاح، حيث تجعلك الثقة تشعر بأنك قادر بأن تفعل أي شيء، فهي موقف إيجابي تجاه الذات وتتكون من مزيج من الجوانب المعرفية والوجدانية التي تجعل الفرد قادر علي تحقيق الأهداف بفعالية دون الاعتماد على الاخرين مهما كانت العقبات والحصول علي تقييم ذاتي ايجابي(Kapoor, S,2012 :44-48)

ويعرفها (حسن عابدين، ٢٠١٨: ٥٧) بأنها ادراك الفرد لقدرته علي التعامل بفعالية للجوانب الاكاديمية والاجتماعية والجسمية وتمثل في الاستقلالية، والتفاعل مع الاخرين، والالتزان الانفعالي، ومواجهة وحل المشكلات

ويري (Mazzo, A. et.al,2015:815) الثقة بالنفس بأنها ايمان الفرد بقدراته ومهاراته التي تؤهله للنجاح، وامتلاك الفرد للحكمة والخبرة والمثابرة والوعي الذاتي والتفكير الإيجابي، مؤدياً للكفاءة الذاتية والتصرف بشكل حاسم في جميع المواقف والأمور الحياتية.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك فرق كبير بين الثقة بالنفس وبين حب الذات النرجسي، فالثقة بالنفس هي شكل عميق من احترام الذات القائم علي إدراك السمات الإيجابية والسلبية، وعبارة أخرى ليست الاعتقاد بالعظمة، إنما هي الفهم الصحيح للكيفية لاتي تجعل من الفرد شخص عظيم، فالثقة بالنفس تتجسد في عدة مقومات وهي:

- \* حب الذات والاعتقاد المتوازن بها.
- \*التعامل الحكيم مع الأحداث العصبية.
- \* المعرفة الواقعية للإمكانات والقدرات.
- \*تقبل الانتقاد والتسامح مع موجه الانتقاد
- \* كسر العوائق بين الفرد وطموحاته ووضع الأهداف وتحقيقها (حمدي محمد وآخرون، ٢٠١٠: ٢٥١).

ويتفق كلا من (Shafae, F.et.al,2018:733) و(Costalupes, B,2018:10) بأن الثقة بالنفس هي درجة اليقين التي يمتلكها الأفراد حول قدرتهم علي النجاح، وتقوم علي الاتجاه الإيجابي للفرد تجاه ذاته واحساسه بقيمته وكفاءته في تحقيق الأهداف، تنطوي على تفكير إيجابي تجاه الحياة بشكل عام.

ويشار إلى الثقة بالنفس بالاطمئنان الذاتي فالثقة بالنفس تشمل معتقدات الشخص الإيجابية حول القدرة على اتخاذ إجراء معين بناءً على مهارات الفرد وقواه وقدرته الشخصية؛ وتنمي الثقة بالنفس عن طريق (التفاؤل، وتقدير الذات، والشفقة بالذات، والفعالية الذاتية) فالتفاؤل مهمًا، لأنه يتيح للمرء توقع نتائج إيجابية في مواقف معينة. فيكون لديه الأمل في أن كل شيء يقوم به سوف ينجح في انهاءه، ويعد التفاؤل، مهارة مثل أي مهارة يمتلكها الانسان، يمكن تعلمه وإتقانه. ويسمح تقدير الذات للناس بمعرفة الفرد بأنه مهم وذو قيمة للإنسانية بشكل عام، وغالبًا ما يرتبط تقدير الذات المرتفع بكيفية شعور الناس تجاه مواهبهم وقدراتهم وبالتالي مستوى ثقتهم. وتعد الشفقة بالذات مفهومًا حديثًا إلى حد ما يسمح للإنسان بإظهار لأنفسهم نفس الشفقة التي قدموها للآخرين دون الحكم والشعور بالذنب عندما يقصرون في أي موقف معين، مما يسمح لهم بالاعتراف بصحة إنسانهم الخاص وتعد الفعالية الذاتية من العناصر الأساسية التي تتيح للإنسان الإيمان بقدرته على إكمال هدف أو مهمة محددة (Kay, K., & Shipman, C,2014:28; Del Tufo, D.,2018:7)

#### \* نموذج بيركينز Perkins المتكامل للثقة بالنفس

تتكون الثقة بالنفس وفقًا للنموذج المتكامل من عوامل معرفية وسلوكية ووجدانية وتنقسم إلى مكونين رئيسيين (ثقة النفس الداخلية وثقة النفس الخارجية) أما ثقة النفس الداخلية فتشير إلى الجوانب الكامنة التي تجعل الفرد يدرك بأنه جدير بالثقة تتأثر بثلاث عوامل (الفعالية الذاتية، وتقدير الذات، والشفقة بالذات)، وثقة النفس الخارجية والتي تدعم الفرد علي المبادرة والسعي لتحقيق الأهداف، والعمل علي تنفيذها وتشمل ( النشاط واتخاذ الإجراءات، والتواصل الفعال اللفظي - والتواصل الغير اللفظي والاستقلالية، والحسم).

(Perkins, K. E.,2018:127)

ويعرف الباحث في هذه الدراسة الثقة بالنفس على أنها ايمان وشعور داخلي بقيمة الفرد وكفاءته الشخصية، وتقوم علي إدراك السمات الايجابية وتقبل الفرد لذاته، كونه قادر علي الإنجاز وتحقيق الأهداف والمهام بفعالية، معتمدا علي نفسه ومهاراته الشخصية والاجتماعية، وفي هذه الدراسة تم استناد إلي نموذج عاملي لجودة الحياة - سيتم ذكره بالتفصيل فيما يلي - حيث شملت جودة الحياة لدي الشباب الجامعي إلي خمسة عوامل وهم

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

على الترتيب (الايمان بالقدرات الشخصية، الطلاقة اللغوية، صورة الجسم الإيجابية، التفاعل الاجتماعي، الاستقلالية).

### ثالثاً: جودة الحياة Quality Of Life

يعد مفهوم جودة الحياة Quality of life موضوع اهتمام المتخصصين من عدة مجالات (العلوم الطبية وعلم الاجتماع والاقتصاد والعلوم السياسية وعلم النفس) ومع ذلك، لا يوجد توافق في الآراء في الأدبيات حول معنى هذا المفهوم، والذي قد يكون نتيجة لتعقيده، وفي مجال علم النفس ارتبط مفهوم جودة الحياة كثير بعلم النفس الإيجابي حيث يؤدي الاهتمام بالجوانب الإيجابية والخبرات الفعالة والحياة المليئة بالازدهار النفسي تسهم جميعها بجودة حياة الفرد (da Silva, W et.al,2018:18).

تُعرّف منظمة الصحة العالمية WHO "جودة الحياة" بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يشير الي تقييم شخصي عن حياة الفرد في سياق ثقفي اجتماعي بيئي ولا يمكن ببساطة مساواة جودة الحياة مع الرضا عن الحياة حيث تعد جودة الحياة إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيش فيها وعلاقة ذلك بأهداف الفرد وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته، فهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بالصحة البدنية للشخص والحالة النفسية والمعتقدات الشخصية والعلاقات الاجتماعية وعلاقته بالسمات البارزة لبيئته

(World Health Organization, 1998 :4)

تعرفها جمعية علم النفس الأمريكية APA عام ٢٠١٥ على أنها "مدي حصول الفرد على رضاه عن حياته، وتشمل جودة الحياة على الرفاهة الجسمية والاندماج في علاقات اجتماعية جيدة واستغلال فرص التطوير والتنمية الشخصية، وممارسة الحقوق وتحديد أسلوب الحياة المناسب (VandenBos, G, 2015:871).

ويشير قاموس كامبريدج Cambridge لعلم النفس أن جودة الحياة هي الدرجة التي يمكن للشخص التمتع بها بجميع جوانب الحياة، والتي تتعلق بالصحة الجسدية والوجدانية، والكفاءة الاقتصادية، والمشاركة الاجتماعية، وفرص النمو والتطور الذاتي، وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات بنفسه (Matsumoto, D.,2009: 416- 417).

وعرف (Scott, T.,2019:58) جودة الحياة هي مفهوم يمكن أن يشمل الصحة النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية للفرد، وجدة الحياة المثالية مرهونة بالتوازن بين الحياة السابق ذكرها وصولاً للرفاهة النفسية

ويشير (Leigh, G.,2008:2) بأن الثقة بالنفس قناعة الفرد بأنه قادراً على القيام وإنجاز المهام بنجاح، والكفاءة الشخصية لتحقيق الأهداف، وتعتبر الثقة بالنفس من أهم المكونات بالفعالية الذاتية للإنسان.

#### • مجالات جودة الحياة الشاملة لمنظمة الصحة العالمية WHO

قدمت منظمة الصحة العالمية Who عام ١٩٩٨ وتمت مراجعته وتعديله يناير ٢٠١٧ نموذجاً لجودة الحياة والصحة، يتضمن ستة مجالات تشمل الطرق التي يقيم جودة حياته الشاملة وصحته ورفاهيته تتضح فيما يلي:

\*المجال الأول: البدني ويتضمن (الألم والانزعاج، الطاقة والتعب، النوم والراحة).

\*المجال الثاني: النفسي ويتضمن (المشاعر الإيجابية، التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز، تقدير الذات، صورة الجسم والمظهر، المشاعر السلبية)

\*المجال الثالث: مستوى الاستقلال ويتضمن (حرية التنقل، أنشطة الحياة اليومية، الاعتماد على الأدوية أو العلاجات، القدرة على العمل)

\*المجال الرابع: العلاقات الاجتماعية ويتضمن (العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، العلاقات الحميمة)

\*المجال الخامس: البيئة ويتضمن (السلامة الجسدية والأمن، البيئة المنزلية، الموارد المالية، الرعاية الصحية والاجتماعية: التوفر والجودة، فرص لاكتساب معلومات ومهارات جديدة، المشاركة في فرص الترفيه والتسليّة، البيئة المادية - التلوث / الضوضاء / المرور / المناخ-)، النقل)

\*المجال السادس الروحانية ويتضمن (الجوانب الروحية، الدين، المعتقدات الشخصية)

(World Health Organization, 2017 :10)

ومن هنا يمكن القول بأن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل متعدد الأبعاد يشير إلي مدي رضا الفرد عن جميع جوانب حياته الجسمية والنفسية والمهنية والاجتماعية والاسرية والاقتصادية والروحية في ضوء المتغيرات البيئية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وفي هذه الدراسة تم

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

استناد إلى نموذج عاملي لجودة الحياة - سيتم ذكره بالتفصيل فيما يلي - حيث شملت جودة الحياة لدى الشباب الجامعي إلى خمسة عوامل وهم على الترتيب (جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة الجسمية وجودة الحياة الاجتماعية).

### دراسات وبحوث سابقة:

#### أولا دراسات تناولت كفاءة نظام المناعة النفسي

وظفت دراسة (كوكم وآخرون 2019, Choochom.et.al)، فعالية التدخل المناعي النفسي (PI) The psychological immunity intervention والذي يستند إلى تنمية اليقظة العقلية والفعالية الذاتية والتفؤل بهدف تحسين التنمية الذاتية لدى عينة من كبار السن وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٢٤ مشارك كمجموعة تجريبية و٢٤ مشارك مجموعة ضابطة جميع المشاركين من الاندية الكبرى لكبار السن في بانجكونثيان، بانكوك ، تايلاند وتكون التدخل من ١٠ جلسات في فترة خمسة أسابيع واستمرت الجلسة لمدة ساعتين واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ، ومقياس التنمية الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى فعالية التدخل المناعي النفسي في تحسين التنمية الذاتية لدى كبار السن.

وهدفت دراسة (أديان وآخرون 2019, Adrienn.et.al)، إلى الكشف عن الفروق بين فعالية العلاج بالموسيقى وفعالية التنويم الإيحائي في تنمية كفاءة المناعة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي، حيث تلعب كفاءة المناعة النفسية دورا هاما في استراتيجيات ومهارات المواجهة وبالتالي التكيف بنجاح مع سرطان الثدي. قامت الدراسة علي عينة قوامها ٦١ مريضة بسرطان الثدي يتلقون العلاج بالموسيقى والعلاج بالتنويم الإيحائي كعلاج مساعد للعلاج الكيميائي واستخدمت الدراسة قائمة كفاءة نظام المناعة النفسي (Psychological Immune Competence Inventory (PICI)، حيث تم تطبيق المقياس ٤ مؤات للتحقق من نجاح كلا من العلاج بالموسيقى والتنويم الإيحائي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية أكثر للعلاج بالتنويم الإيحائي في تنمية كفاءة المناعة النفسية أكثر من الفعالية التي أظهرتها مجموعة العلاج بالموسيقى، وأكدت الدراسة علي أن القدرة المناعية النفسية لمريض سرطان الثدي تزداد طوال فترة العلاج الكيميائي والمتابعة ، بشكل مستقل عن التدخلات سواء كان التنويم الإيحائي أو الموسيقى، ومع ذلك، قد يكون للتنويم



المغناطيسي دور تسهيل إضافي في الحفاظ على المناعة النفسية وتطويرها أثناء علاج السرطان.

وقام (سليمان الشاوي، ٢٠١٨) بالتحقق من وجود علاقة بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى افراد العينة وكذلك التعرف علي الفروق وفقا للتخصص الدراسي في المناعة النفسية والكفاءة الذاتية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية من خلال المناعة النفسية وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٢٠٠ طالبا من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في مدينة الرياض، واستندت الدراسة إلي مقياس المناعة النفسية (اعداد عصام زيدان ٢٠١٣) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد هند الاسمري، ٢٠١٤)، وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات افاد العينة علي مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم علي مقياس الكفاء الذاتية المدركة ، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير التخصص الدراسي علي كلا من المقياسيين في المناعة النفسية والكفاءة الذاتية، كما توصلت الدراسة إلي أنه يمكن التنبؤ بدرجات افاد العينة علي مقياس الكفاء الذاتية المدركة من خلال درجاتهم علي مقياس المناعة النفسية.

وتناولت دراسة ( عبير دنقل، ٢٠١٨) الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي تعزي إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها، والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الجامعة عينة الدراسة، والميكانيزمات الدفاعية الأكثر استخداماً، وتكونت عينة البحث من ٣٠٦ طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي الذين تراوحت اعمارهم ما بين ٢٢ الي ٢٧ عاماً، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)، واستبيان ميكانيزمات الدفاع (DSQ-60)، وقد اسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة (عينة البحث) بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجاً فكانوا اكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكميلي وأقل استخداماً لأسلوب تشويه الصورة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث تعزي إلى أساليب الدفاع المستخدمة، وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة ٤١٪ في التنبؤ بالمناعة النفسية.

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

ووظفت (أمل غنايم، ٢٠١٨) برنامج إرشادي نفسي ديني في تنشيط المناعة النفسية والتعرف على أثر تنشيطها في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٤) طالباً وطالبة من الذكور والإناث بالصف الأول الثانوي، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٦) عاماً بمتوسط قدره (١٥.٣٥) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٤٩)، وذلك للعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨)، وتم اختيارهم وفقاً لمحكين الأول: التحصيل الدراسي "أي الحاصلين على ٩٠٪ فأعلى في شهادة إتمام المرحلة الإعدادية، والفصل الدراسي الأول بالمرحلة الثانوية"، والثاني محك: الذكاء "حيث اختيار الحاصلين على ١٢٠ فأعلى"، وبتطبيق اختبار كاتل للذكاء المقياس الثالث الصورة (أ) إعداد/ فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، ومصطفى عبدالعزيز (٢٠٠٥)، ومقياسي المناعة النفسية والأمن الفكري لدى المهويين بالمرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة، وكذا برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني لتنشيط المناعة النفسية وهو أيضاً من إعداد/ الباحثة، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، في حين لم توجد فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الأمن الفكري في القياسين القبلي والبعدي. مما يؤكد فعالية البرنامج في تنشيط المناعة النفسية، وعدم وجود أثر لتنشيطها على الأمن الفكري، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المناعة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الأمن الفكري.

وقام ( بريد كاس، (Bredács, A. M,2016)، بدراسة الفروق في المناعة النفسية بين عينة كبيرة من الطلاب المعلمون في فترة التدريب الميداني في المدارس المختلفة قامت الدراسة على عينة من ٥٣٤ فرد من الطلاب المعلمون في المدارس الإعدادية والثانوية من المدارس العامة والمدارس المهنية والفنية واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي الذي أعده أولاه لقياس كفاءة المناعة النفسية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية بين أفراد العينة وفقاً لنوع المدرسة في اتجاه معلمون المدارس الثانوية العامة حيث كانت مستويات المناعة للطلاب المعلمون في المدارس الفنية أقل بشكل

ملحوظ، وأوصت الدراسة بضرورة تجديد منهجية التدريب الميداني المناسب للأجيال الجديدة من (الطلاب المعلمون) بشكل يناسب سرعة التغيرات التي تواجه افراد العينة بحيث يصبح التدريب الميداني قائم علي تنمية المناعة النفسية للطلاب المعلمون وذلك للدور الذي تلعبه المناعة النفسية وعواملها الفرعية وقيمها في حياة الطلاب المشاركين في التدريب الميداني، وكذلك أثرها على أدائهم في المدرسة وفي تحسين نقاط القوة في شخصية الطالب المعلم.

ووظفت دراسة ( باهلافانشان وآخرون، (Pahlavanneshan,S.et.al. M,2015)، والتمنيع النفسي في خفض الاتجاه نحو التشاؤم لدي عينة من مرضى عسر القراءة (الديسليكسيا)، حيث هدفت الدراسة إلي الكشف عن فعالية برنامج ارشادي نفسي قائم علي المناعة النفسية يسمى برنامج ( التمنيع النفسي) psychological immunization في خفض الاتجاه نحو التشاؤم لدي مرضى عسر القراءة وقامت ٣٠ طالبة من مرضى عسر القراءة (الديسليكسيا) في عمر يتراوح بين السابعة والتاسعة (تم تقسيمهم إلي ١٥ مجموعة تجريبية و ١٥ مجموعة ضابطة) واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو التشاؤم وتم قياس قبلي وبعدي وتتبعي، واحتوي البرنامج العلاجي القائم علي المناعة النفسية علي ١٠ جلسات بواقع جلسنتين في الأسبوع وكل جلسة ٦٠ دقيقة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية علي مقياس الاتجاه نحو التشاؤم ومتوسطات رتب درجات افراد المجموعة علي نفس المقياس في القياس البعدي مما يوضح نجاح البرنامج وأكدت الدراسة على أن برنامج التمنيع النفسي أثر بشكل ملحوظ علي معتقدات التشاؤم لدي الطالبات ذوي اضطراب عسر القراءة.

وتناولت دراسة ( بونا، (Bóna, K,2014)، الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية لدي الرياضيين وكلا من الرضا عن الحياة وتحسن الأداء لديهم، حيث أن مشاركة الرياضيين في الألعاب الرياضية في كثير من الأحيان بضغط جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة حيث أنها تتطلب بذل جهد مستمر لتحقيق النجاح في بيئة تنافسية عالية مما يؤثر علي رضا اللاعب وأدائه وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٦٧ فرد من لاعبين الجمناز في الفئة العمرية ( ١٤-٢٤سنة) بمستويات تنافسية مختلفة وتم استخدام قائمة نظام المناعة النفسي (Psychological Immune Inventory (PIC)، ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلي فروق في ابعاد المناعة النفسية بين عينة اللاعبين وعينة غير

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

الرياضيين في اتجاه الرياضيين، كما توصلت الدراسة إلى الأثر الكبير للمناعة النفسية علي الرضا الشخصي، وإمكانية التنبؤ بالرضا من خلال المناعة لأفراد العينة وكذلك في تحسن أداءهم، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بمتغير المناعة النفسية في البرامج التأهيلية الرياضية التي يستخدمها المدربين وعلماء النفس الرياضي.

وانطلقت دراسة ( فوتيكان، (Voitkane,S,2004)، من أن توجيه الأهداف يؤثر على كلا من الرضا عن الحياة وكفاءة نظام المناعة النفسي والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة لاتفيا، وهدفت الكشوف عن علاقة توجيه الأهداف وعلاقته بالرضا عن الحياة وكفاءة نظام المناعة النفسي والاكتئاب وقامت الدراسة على عينة قوامها ٢٥٣ طالبة وطالبة (١٨٢ انثى و٧١ ذكر) بمتوسط عمري ١٩.٥ من سبع كليات بجامعة لاتفيا واستخدمت الدراسة مقياس مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي اعداد اولاه ومقياس الرضا عن الحياة اعداد الباحث وقائمة بيك للاكتئاب ومقياس التوجه للأهداف، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات افراد العينة علي مقياس توجيه الأهداف ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التوجه بالأهداف وجميع أبعاد نظام المناعة النفسي ، وعلاقة ارتباطية إيجابية بين الرضا عن الحياة وكفاءة نظام المناعة النفسي ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأكتئاب وكلا من توجيه الأهداف وكفاءة نظام المناعة النفسي والرضا عن الحياة، وأوصت الدراسة بأن الخدمات الجامعية المصممة لتحسين جودة حياة الطلاب يجب أن تضمن برامج تركز علي اختيار الأهداف الجيد وتنمية كفاءة نظام المناعة النفسي والرضا عن الحياة.

### ثانيا دراسات تناولت الثقة بالنفس

هدفت دراسة (بالن، (Ballane, G,2019)، إلى التحقق من العلاقة بين الثقة بالنفس الأكاديمية والأداء الأكاديمي والتعلم لدى عينة من الطلاب، وقامت علي عينة قوامها ١٠ طلاب و١٠ معلمون من مدرسة بولاية ، نيوجيرسي واستخدمت الدراسة مقياس الثقة بالنفس الأكاديمية academic self-confidence scale واختبار لقياس الأداء الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دال إحصائيا بين درجات افراد العينة علي مقياس الثقة بالنفس الأكاديمية ودرجاتهم علي الأداء الأكاديمي، وأوصت الدراسة ضرورة التركيز علي الثقة بالنفس للطلاب وخلق مساحة إيجابية داخل المدارس عند تصميم

برامج التطوير المهني بحيث تقوم علي استراتيجيات تعزيز ثقة الطلاب الأكاديمية لتؤدي لتحسين الأداء الأكاديمي وبالتالي إلي زيادة نجاح الطلاب عند انتقالهم إلي الكلية ووظفت (كوستالوبس، (Costalupes, B,2018)، التدخل القائم علي التعقل (Mindfulness-based Intervention (MBI) لتنمية الثقة بالنفس والاستعداد للتنافس وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٤٩ مشارك من لاعبي بيسبول (تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٧ عاماً) من فريق وسط كاليفورنيا وتم استخدام قائمة الثقة Confidence Inventory على المشاركين وتم تطبيق عليهم جلسات التأمل العقلي وبعد القياسات المتعددة قبل وبعد التدخل أظهرت نتائج اختبار ت وجود تغيرات كبيرة في مستويات الثقة بالنفس لدى المشاركين مما يوضح نجاح التدخل وفعاليتها.

وتناولت دراسة (ميريجانيان، (Mirijanian, D,2018)، التحقق من إمكانية درجات الثقة بالنفس لدى الطلاب قبل الالتحاق بالمدرسة وما بعد التخرج منها علي التنبؤ بقدرة الطلاب الأكاديمية على التقدم من السنة الأولى إلى السنة الثانية من الكلية بنجاح (وتسمى بظاهرة الاستبقاء: أي البقاء في الكلية والانتقال من عام لآخر بنجاح دون ترك الكلية)، وتركز مشكلة الدراسة علي أنه لدى العديد من طلاب الكليات/ الجامعات في السنة الأولى معدلات منخفضة للنجاح مما يؤثر على قدرتهم على البقاء في الكلية والحصول على وظيفة. على الرغم من ممارسات شهادة الثانوية العامة التي تستخدمها مؤسسات التعليم العالي لخفض هذه الظاهرة وتم استخدام المنهج الوصفي ومقياس الثقة بالنفس وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الثقة بالنفس تعزي إلي متغير النوع، كما توصلت الدراسة إلي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة علي مقياس الثقة بالنفس وبين ظاهرة الإستبقاء، حيث أكدت الدراسة علي أن دراسة الثقة بمرفدها لم يكن كافي للتنبؤ بنجاح طلاب الفرقة الأولى وانتقالهم للفرقة الثانية، لذلك اوصت الدراسة بضرورة الاهتمام أكثر بدراسة الثقة بالنفس والعوامل التي قد تنبئ بنجاح طلاب الفرقة الأولى في الجامعات.

وقام (ديل توفو ، (Del Tufo, D,2018)، بدراسة لتحديد تأثير الثقة بالنفس علي مستوي المبادرة لدي عينة من النساء العاملات، وقامت على عينة قوامها ١٨٢ من فرد، وكشفت الدراسة علي أن كثير من الباحثين يخلط ما بين الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية فيتم استخدامهم كمردفات وهذا يكشف الحاجة عن الوصول الي تمييز واضح بين المصطلحين،

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

واستخدمت الدراسة قائمة الثقة بالنفس المعدلة *modifying a Self- Confidence Inventory* ، التي اعدھا شرلوجر وشون (١٩٩٥) *Shrauger and Schohn* لطلاب الجامعات ، كما استخدمت الدراسة مقياس النوايا الريادية *Entrepreneurial Intention Scale* ، التي وضعتها ديفيد دونيتز *David Dunaetz* ، وتم تطبيق الأدوات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة علي قائمة الثقة بالنفس المعدل ودرجاتهم علي مقياس النوايا الريادية

وهدفت دراسة (أحمد العازمي، ٢٠١٨) إلى التعرف على دور كل من نمط السلوك (أ/ب) و الثقة بالنفس في ظهور أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، ومعرفة الأثر المشترك لكل من نمط السلوك و الجنس على القلق الاجتماعي، وقامت علي عينة قوامها ٢٠٠ من طلبة جامعة الكويت من عدة كليات، ومن مختلف الفرق الدراسية ، وقد بلغ الطلاب الذكور ١٠٢ و ٩٨ من الطالبات الإناث، وتراوح المدى العمري للعينة الكلية بين (١٨-٢٧) عام بمتوسط عمري ٢١.٠٢ وانحراف معياري ٤.٠٩، واستخدمت الدراسة كل من : مقياس القلق التفاعلي اعداد لاراي (Leary,1983) وتعريب بدر الأنصاري ٩٣ و مقياس نمط السلوك (أ) إعداد (أحمد محمد عبد الخالق ، ٢٠٠٠)، و مقياس الثقة بالنفس اعداد فريح العنزي (٢٠٠١) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة علي مقياس القلق الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس نمط السلوك الف والثقة بالنفس، كما توصلت الدراسة إلى أن الثقة بالنفس تسهم في التنبؤ بصورة عكسية و دالة إحصائياً بدرجات القلق الاجتماعي . بينما لا يسهم نمط السلوك في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة، لصالح عينة الذكور

في حين تناولت دراسة (حسن عابدين، ٢٠١٨) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية وتقوم علي عينة قوامها ٣١٨ طالب وطالبة، وتضمنت الأدوات أربعة مقاييس: للطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي من اعداد الباحث وباستخدام أسلوب تحديد المسار توصلت الدراسة إلى أن متغيرات البحث تمثل نموذجاً بنائياً

يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الطفو الاكاديمي كتغيير مستقل وقلق الاختبار كمتغير وسيط والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي، كمتغيرين تابعين، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

وقامت دراسة (سيمونيان، (Simonian, W, et.al, 2015)، بتحديد الآثار المترتبة على تجربة التدريب العملي لمدة ٣ أسابيع على مستوى الثقة بالنفس الكلينيكية لطلاب كلية طب الأسنان بجامعة كارولينا الشمالية (UNC) علي عينة قوامها ٣٢ طالب، واتبعت الدراسة المنهج الإمبريقي واستخدمت استبيان الثقة بالنفس الكلينيكية - clinical self-confidence survey وتم تطبيق القياس قبل وبعد التدريب الميداني للطلاب وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في الابعاد والدرجة الكلية لاستبيان الثقة بالنفس الكلينيكية، مما يشير إلى تحقيق مكسب إيجابي عام في الثقة بالنفس السريرية من تجربة التدريب العملي.

#### ثالثاً : دراسات تناولت جودة الحياة

تناولت دراسة (الفيس وآخرون (Alves, P. C. et.al, 2019)، جودة الحياة وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس حيث أن أعضاء هيئة التدريس يواجهون مطالب مثل البحث وبرامج التوعية والأنشطة الإدارية. مثل هذه المطالب قد تعرض أعضاء هيئة التدريس للاحتراق. يؤثر الاحتراق النفسي على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية لأعضاء هيئة التدريس، ولكن لا يزال من غير الواضح كيف يؤثر ذلك على جودة حياتهم. لذلك هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير الاحتراق النفسي على جودة الحياة (QOL) لأعضاء هيئة التدريس من مختلف المجالات، وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٣٦٦ من أعضاء هيئة التدريس واستخدمت الدراسة مقياس لاحتراق النفسي والنسخة مختصرة لمقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة - WHOQOL-Bref، وتم استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين (ANOVA) والانحدار اللوجستي الثنائي ونمذجة المعادلة البنائية (SEM)، للمعالجة الإحصائية للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر من ثلث أعضاء هيئة التدريس (ن = ١٢٧ ؛ ٣٦.٦ %) يعانون من الاحتراق النفسي كما توصلت إلى ان لدى الذكور درجات أعلى في جودة الحياة من الإناث في الصحة البدنية ونفسية والعلاقات الاجتماعية، ولم تكن هناك فروق وفقاً للنوع في الاحتراق النفسي، كما توصلت الدراسة إلي علاقة سالبة

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

دالة إحصائية بين درجات افراد العينة علي مقياس جودة الحياة ودرجاتهم علي مقياس الاحتراق النفسي.

وهدفنا دراسة (صندن، (Sunden, S,2019)، الي اكتساب فهم حول تجارب الطلاب الجامعيين فيما يتعلق بجودة الحياة والنجاح الأكاديمي في الجامعة. وتركزت مشكلة الدراسة في الإجابة علي التساؤل: كيف ينظر طلاب الجامعة إلى جودة الحياة من حيث صلتها بالنجاح الأكاديمي، وما هي تجارب الحياة التي تم تحديدها على أنها تؤثر على إدراك الطالب الجامعي لجودة الحياة الإيجابية أو السلبية؟ وقامت الدراسة على عينة قوامها ١١ طالب وكانت أدوات جمع البيانات عبارة عن المقابلات شبه منظمة والملاحظة والاستبيان عن جودة الحياة وتوصلت الدراسة إلى أن المشاركين حددوا أربعة محاور رئيسية توجه فهمهم لجودة الحياة والنجاح الأكاديمي: (أ) المعنى في الحياة له علاقة كبيرة بالنجاح الأكاديمي وجودة الحياة، (ب) كيفية مواجهة الضغوط الأكاديمية تؤثر على جودة الحياة والنجاح، (ج) مهارات التفاعل الاجتماعي لأعضاء هيئة التدريس مؤثرة على جودة الحياة والنجاح الأكاديمي، (د) نوعية استخدام التكنولوجيا ووسائل الإعلام الاجتماعية؛ ، حيث أكدت الدراسة على أن تلك الأربعة محاور قد تساعد أوتعيق النجاح الأكاديمي وجودة الحياة وواصت الدراسة بضرورة اتخاذ إدارة الجامعة خطوات للاهتمام بالأربعة المحاور المذكورة يسهم بشكل كبير في تطوير الطالب وخبرته ونجاحه بالجامعة مما يؤثر ايجابيا على جودة الحياة.

وقامت دراسة (كرايتلو، (Kreitlow, A.,2015)، بدراسة مستوى التدين والروحانية ونوعية الحياة كما هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين مستوى التدين والروحانية ونوعية الحياة حيث يمثل الانتقال للكلية فترة جديدة علي الانسان يستكشف ذاته بشكل أعمق ويمكن أن تؤثر تلك الفترة بشكل يحسن جودة الحياة أو يقللها خلال هذه التجربة. ، وقامت الدراسة علي عينة قوامها ٥٤٨ طالبًا من طلاب جامعة ميدويسترن، وتم استخدام مقياس الرفاهية الروحية (Spiritual Wellbeing Scale (SWBS) ومقياس الرفاهية الأنطولوجية (Ontological Wellbeing Scale (OWBS) ، ومقياس جودة الحياة وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم درجة معتدلة من الشعور بالرفاهة الروحية ودرجة عالية من جودة الحياة، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع المتغيرات المقاسة.



وقامت (سحر فاروق، ٢٠١٢)، بدراسة مستوى، ومدى شيوخ جودة الحياة، والرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس، وكذلك التحقق مما إذا كانت هناك علاقة بين جودة الحياة والرضا الوظيفي، كما تهدف الدراسة للتعرف على ما إذا كان كل من: مستوى جودة الحياة، والرضا الوظيفي يختلف لدى أعضاء هيئة التدريس باختلاف كل من الجنس (ذكور - إناث)، والدرجة العلمية (مدرس، أستاذ مساعد، أستاذ)، والتخصص (كلية نظرية - كلية عملية). وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس وقد بلغ متوسط أعمارهم (٤٤,٢١) وانحراف معياري قدره (٣,١٧)، وقد استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، ترجمة صفاء الأعرس وتقنين الباحثة، ومقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى جودة الحياة بأبعادها المختلفة فيما عدا بعد العلاقات الاجتماعية أما الرضا الوظيفي فقد جاء في حدود المستوى المتوسط. كما أكدت النتائج وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والرضا الوظيفي. وكشفت النتائج عن عدم وجود اختلاف بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة وفقا لمتغير الجنس والتخصص بينما وجدت فروق على متغير الدرجة العلمية لصالح الأساتذة. كما كشفت عن وجود فروق في مستوى الرضا الوظيفي، وفقا لمتغير الجنس الصالح الذكور، و متغير الدرجة العلمية لصالح الأساتذة، وعدم وجود فروق، وفقا لمتغير التخصص.

وهدفت دراسة (جيميغا، O. D,2010)، إلى الكشف عن العلاقة ما بين جودة الحياة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة باكنجهام، وهي تعد جامعة فريدة من نوعها منذ تأسيسها قبل ٣٤ عامًا باعتبارها الجامعة الخاصة الوحيدة في بريطانيا. أتاح تطوير خدمات مصممة خصيصًا للطلاب الجامعة أن تنصدر الجامعات في رضا الطلاب عن الحياة على مستوى جامعات المملكة المتحدة لمدة خمس سنوات متتالية منذ عام ٢٠٠٥، قامت الدراسة على عينة قوامها ١٠٠ طالب وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين جودة الحياة والرضا عن الحياة، أي أن هناك صلة مباشرة بين الخدمة الجيدة في الجامعة ورضا الطلاب ونوعية الحياة ويُلاحظ أن الطلاب الذين يتمتعون بحياة عالية الجودة مرتبطون ارتباطًا وجدانيًا قويًا بجامعاتهم، هؤلاء الطلاب كما لوحظ لديهم رغبة قوية في خدمة الجامعة بعد التخرج عن طريق التبرعات الخيرية

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

### تعقيب علي الدراسات السابقة

والملاحظ في الدراسات السابقة أنها اهتمت بالتعرف على طبيعة العلاقة بين كفاءة المناعة النفسية والثقة بالنفس وجودة الحياة ومتغيرات نفسية اخرى. وبعضها استخدم تدخل علاجي قائم علي متغيرات الدراسة مثل دراسة (كوكم وآخرون,2019, Choochom.et.al)، و(باهلافانسان وآخرون، 2015، Pahlavanneshan,S.et.al. M) حيث استخدموا مصطلح التمتع النفسي وأثبتوا فعاليته في التنمية الذاتية وخفض التشاؤم، وشملت الدراسات عينات مختلفة ومن ضمنها فئة شباب جامعي بين (١٨-٢٧) عام بمتوسط عمري ٢١ سنة. ومن الملاحظ أن أغلب دراسات التي تناولت كفاءة المناعة النفسي استخدمت المقياس الدولي ، كفاءة نظام المناعة النفسي Psychological Immune Competence Inventory (PICI)، كما أن اغلب الدراسات التي تناولت جودة الحياة استخدمت مقياس جودة الحياة WHOQOL-100 والذي أعدته منظمة الصحة العالمية وأكدت دراسة( فويتكان، 2004، Voitkane,S) وجود علاقة إيجابية بين كفاءة نظام المناعة النفسي ورضا الفرد عن حياته مما يؤشر بوجود علاقة إيجابية بين كفاءة نظام المناعة النفسي وجودة الحياة. كما اتضح من دراسة ( سيلفرستون وساسالي، Silverstone and Salsali,2003) وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وجودة الحياة، ولم تتطرق أي من هذه الدراسات للتعرف إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس وهو ما سنتناوله الدراسة الحالية.

### فروض الدراسة:

انطلاقاً من الإطار النظري، واستناداً إلى نتائج عدد من الدراسات السابقة يمكن

صياغة الفروض التالية:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

٣- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) ."

٤- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس (S.C) ."

٥- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة (Q.O.L) ."

٦- يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة من خلال درجاتهم على كلا من مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ومقياس الثقة بالنفس.

### إجراءات الدراسة:

أولاً: منهجية الدراسة:

يستخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لتساؤلات وأهداف الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة:

تنقسم العينة المستخدمة إلى جزئين موضحين كما يلي: -

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: شملت (٣٣٧) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس مقسمين إلى (ن = ١٤٥) من الذكور، (ن = ١٩٢) من الإناث. وكذلك التعرف على وضوح ومناسبة الصياغة اللغوية لبنود المقاييس والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلة تتعلق بفهم المواقف والاستجابات أو التطبيق.

٢- عينة الدراسة الأساسية: بلغت (٣٨٦) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس مقسمين ١٥٧ من الذكور بمتوسط عمري (١٩,٨٨٧) وانحراف معياري (١,٢٦٨)، و ٢٢٩ من الإناث بمتوسط عمري (١٩,٦٤٠) وانحراف معياري (١,٣٨٧)، وكان توزيعهم كما يوضح الجدول الآتي:

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

جدول (١)

الخصائص السيكومترية للعيينة.

عدد الطلاب	الشعبة	التخصص	
١٢	٣ كيمياء عربي	علمي	ذكور
١٩	٤ علوم E أساسي		
١٣	٣ رياضيات أساسي		
١٧	٤ رياضيات عام		
٦١	المجموع		
٣٤	٤ مواد اجتماعية	أدبي	
٤٠	٣ إنجليزي أساسي		
٩	٤ فرنسي		
١٣	٢ لغة عربية عام		
٩٦	المجموع		
٤	٤ كيمياء	علمي	إناث
٧	٤ E فزياء		
٨	٢ رياضيات أساسي		
٢٣	٤ رياضيات إنجليزي عام		
١٤	٣ بيولوجي E		
٥٦	المجموع		
٤٧	٤ تاريخ	أدبي	
٤٥	٢ لغة عربية عام		
١٩	٤ فلسفة		
٦٢	٤ لغة إنجليزية عام		
١٧٣	المجموع		
٣٨٦	المجموع الكلي		

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

١- مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) (إعداد أولاه، ٢٠٠٥: ترجمة وتقنين الباحث) تم تطوير المقياس بواسطة Oláh (١٩٩٦، ٢٠٠٥، ٢٠١٢) وتم استخدامه لقياس الحصانة النفسية وقدرة الفرد على التكيف، يتكون من ٨٠ مفردة ممثلة في ١٦ مقياس فرعي تم دمجهم في ثلاث أنظمة نفسية فرعية بناءً على وظائفها النفسية الرئيسية، نظام المناعة النفسي الفرعي الأول (الرصد - الإقدام) Monitoring- Approaching Subsystem

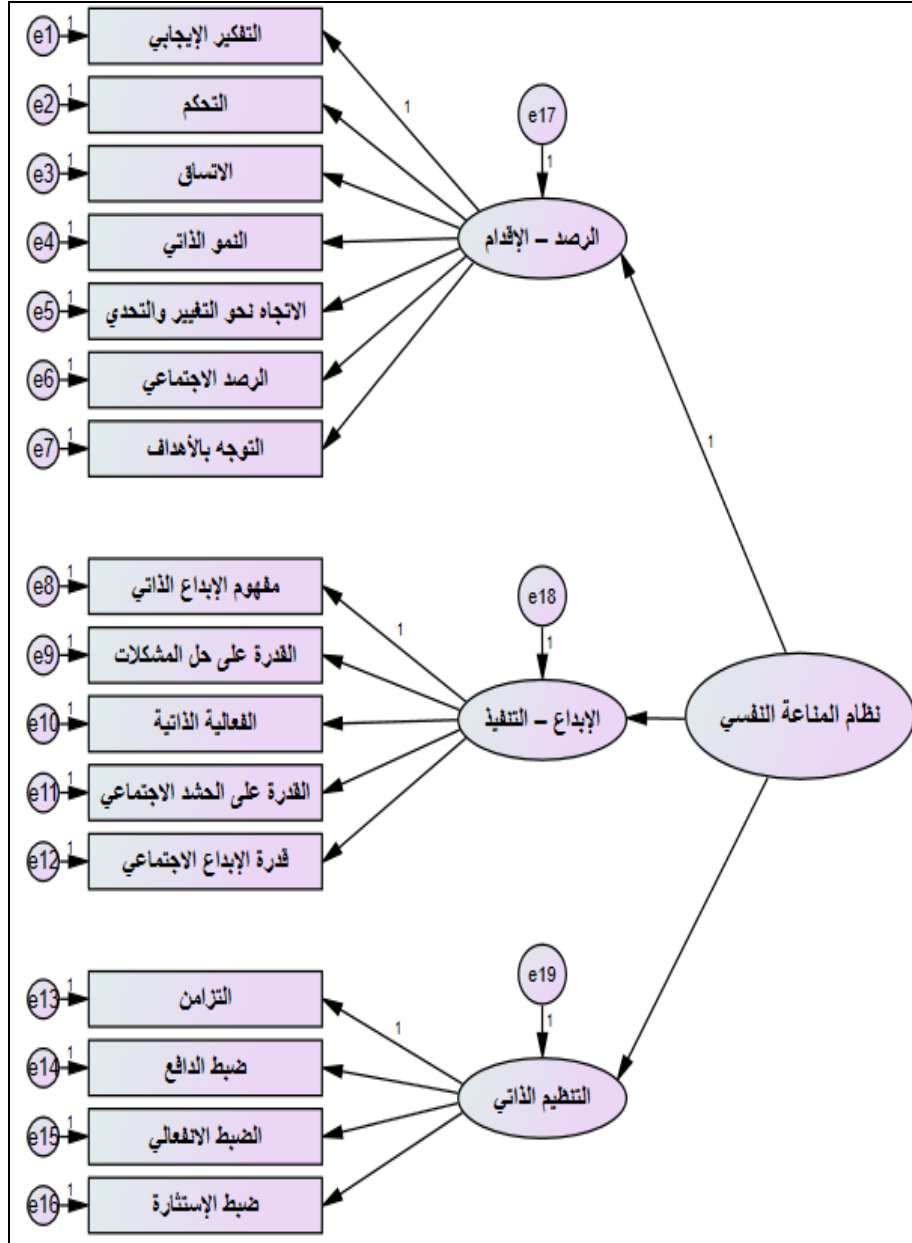
(MAS) ويحتوي علي ٧ مقاييس فرعية وهم (التفكير الإيجابي، التحكم، الاتساق، النمو الذاتي ، الاتجاه نحو التغيير والتحدي ، الرصد الاجتماعي ، وتوجيه الأهداف)، نظام المناعة النفسي الفرعي الثاني (الإبداع - التنفيذ) Creating-Executing Subsystem (CES)) ويحتوي علي ٥ مقاييس فرعية (مفهوم الإبداع الذاتي، القدرة على حل المشكلات، الفعالية الذاتية، القدرة على الحشد الاجتماعي، قدرة الإبداع الاجتماعي)، نظام المناعة النفسي الفرعي الثالث (التنظيم الذاتي) (Self-Regulating Subsystem (SRS) ويحتوي علي ٤ مقاييس فرعية (التزامن، ضبط الدافع ، الضبط الانفعالي، ضبط الإستشارة) ويتم الاستجابة علي العبارات وفقا لمقياس ليكرت من ٤ نقاط (١ - لا يصفني تمامًا إلى ٤ - يصفني تمامًا) (Olah, A., 2013; Bóna, K.,2014:28).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### ١- الصدق العاملي التوكيدي

قام الباحث بعمل تحليل عاملي توكيدي من الدرجة الثانية، وقد تم افتراض وجود عامل كامن من الدرجة الثانية يمثل نظام المناعة النفسي، ويتشعب عليه ثلاث عوامل كامنة من الدرجة الأولى تمثل مكونات هذا النظام، وهي الرصد - الإقدام، والإبداع - التنفيذ، والتنظيم الذات. وتتشعب على كل عامل من عوامل الدرجة الأولى بعض المتغيرات المشاهدة التي تمثل مكوناته. ويظهر الشكل (٣) البنية العاملية المقترحة، ويبين الجدول (٢) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات العوامل الكامنة من الدرجة الأولى على العامل الكامن من الدرجة الثانية وكذلك دلالتها الإحصائية. في حين يبين الجدول (٣) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المكونات المشاهدة على العوامل الكامنة من الدرجة الأولى المرتبطة بها، وكذلك دلالتها الإحصائية. ويبين الجدول (٤) قيم مؤشرات المطابقة وتفسيرها. ويوضح الشكل (٤) المدى المثالي لكل مؤشر.

كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة



شكل (٣) البنية العاملية المقترحة لمقياس نظام المناعة النفسي

جدول (٢)

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات العوامل الكامنة من الدرجة الأولى على العوامل الكامنة من الدرجة الثانية في مقياس نظام المناعة النفسي وكذلك دلالتها الإحصائية

الدلالة	النسبة الدرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	كامن من الدرجة الثانية ← كامن من الدرجة الأولى
			١	١,٠٣	كفاءة نظام المناعة النفسي ← الرصد - الإقدام
٠,٠١	١٥,٨٢	٠,٠٦	٠,٨٧	١,٠٨	كفاءة نظام المناعة النفسي ← الإبداع - التنفيذ
٠,٠١	١٣,٩٠	٠,٠٧	٠,٩٦	١,٠١	كفاءة نظام المناعة النفسي ← التنظيم الذاتي

جدول (٣)

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العوامل الكامنة من الدرجة الأولى المرتبطة بها في مقياس نظام المناعة النفسي، وكذلك دلالتها الإحصائية

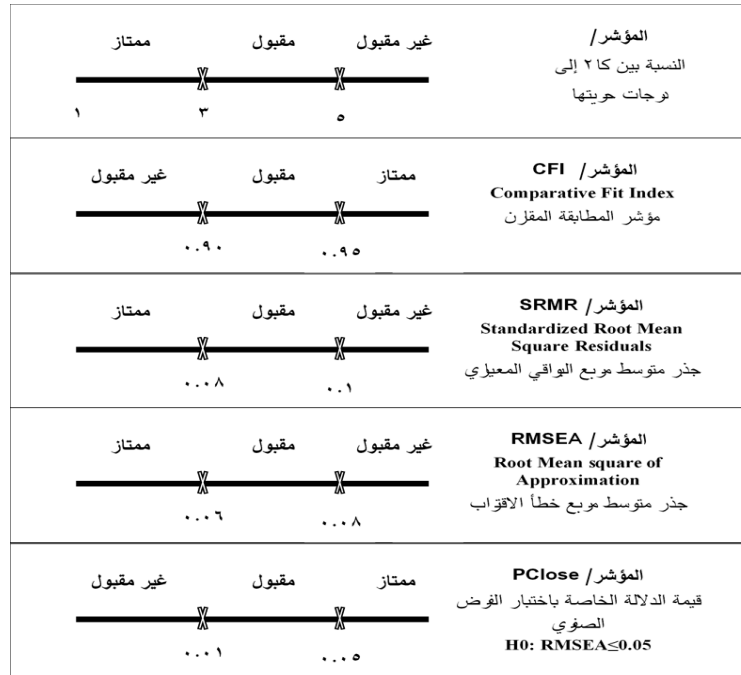
الدلالة	النسبة الدرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	العامل ← المفردة
-	-	-	١	٠,٦٩	الرصد - الإقدام (MAS) ← التفكير الإيجابي
٠,٠١	١٤,٠٤	٠,٠٦	٠,٨٦	٠,٧٨	الرصد - الإقدام (MAS) ← التحكم
٠,٠١	١٧,٣٤	٠,٠٦	١,٠١	٠,٨٨	الرصد - الإقدام (MAS) ← الاتساق
٠,٠١	١١,٥٤	٠,٠٦	٠,٦٧	٠,٧٠	الرصد - الإقدام (MAS) ← النمو الذاتي
٠,٠١	١٠,٢١	٠,٠٦	٠,٥٩	٠,٦١	الرصد - الإقدام (MAS) ← التغيير والتحدي
٠,٠١	١٣,٦١	٠,٠٦	٠,٨٣	٠,٧٥	الرصد - الإقدام (MAS) ← الرصد الاجتماعي
٠,٠١	١٧,١٤	٠,٠٣	٠,٤٦	٠,٤٩	الرصد - الإقدام (MAS) ← التوجه بالأهداف
-	-	-	١	٠,٨١	الإبداع - التنفيذ (CES) ← مفهوم الإبداع الذاتي
٠,٠١	٢٠,٨٦	٠,٠٧	١,٣٥	٠,٨٦	الإبداع - التنفيذ (CES) ← قدرة حل المشكلات
٠,٠١	١٦,٥٠	٠,٠٧	١,١٢	٠,٧١	الإبداع - التنفيذ (CES) ← الفعالية الذاتية
٠,٠١	٩,٧١	٠,٠٦	٠,٦٠	٠,٤٥	الإبداع - التنفيذ (CES) ← قدرة الحشد الاجتماعي
٠,٠١	١٧,٤٢	٠,٠٦	١,١١	٠,٧٥	الإبداع - التنفيذ (CES) ← قدرة الإبداع الاجتماعي
-	-	-	١	٠,٧٦	التنظيم الذاتي (SRS) ← التزامن
٠,٠١	١٨,٨٣	٠,٠٥	٠,٨٩	٠,٩١	التنظيم الذاتي (SRS) ← ضبط الدافع
٠,٠١	١٧,٦١	٠,٠٧	١,٢١	٠,٩٤	التنظيم الذاتي (SRS) ← الضبط الانفعالي
٠,٠١	٦,٤٩	٠,٠٥	٠,٣٣	٠,٣٥	التنظيم الذاتي (SRS) ← ضبط الاستثارة

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

جدول (٤)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج نظام المناعة النفسي وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
كا <sup>٢</sup>	١٦٥,٤٣٥ عند درجات حرية ٨١
النسبة بين كا <sup>٢</sup> إلى درجات حريتها	٢,٠٤٢ ممتاز.
<b>Comparative fit index</b> مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٥٠ ممتاز.
<b>Standardized Root Mean squared Residuals</b> جذر متوسط مربع البواقي المعياري (SRMR)	٠,٠٦٥ ممتاز.
<b>Root Mean square of approximation</b> (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	٠,٠٥١ ممتاز.
<b>PClose</b> قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفرى بأن RMSEA ≤ 0.05	٠,٤١٩ ممتاز.



شكل (٤)

يوضح المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (جاسكن وليم  
(Gaskin, J., & Lim, J. (2016)



ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشبعت جميع المكونات على العوامل الكامنة من الدرجة الأولى الخاصة بها كانت دالة إحصائياً، وكذلك تشبعت جميع العوامل الكامنة من الدرجة الأولى على العامل الكامن من الدرجة الثانية بشكل دال إحصائياً.

#### ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

تم قياس الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه، ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لنظام المناعة النفسي الفرعي الأول

الرصد - الإقدام (MAS) (ن = ٣٣٧)

التفكير الإيجابي		التحكم		الاتساق		النمو الذاتي	
رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط
١	٠,٨٣٤**	١	٠,٧٠٠**	١	٠,٥٩٢**	١	٠,٦٨٠**
٢	٠,٧٢٤**	٢	٠,٦٥٤**	٢	٠,٥٣٣**	٢	٠,٧٨١**
٣	٠,٨٧٣**	٣	٠,٥٤٧**	٣	٠,٧٣٣**	٣	٠,٦٥٤**
٤	٠,٧٦٢**	٤	٠,٦١**	٤	٠,٥٢٦**	٤	٠,٥٤٦**
٥	٠,٧٥١**	٥	٠,٥٨٢**	٥	٠,٧٨٦**	٥	٠,٦٤٤**
(ر) للبعد = ٠,٨٨٤**		(ر) للبعد = ٠,٨١٨**		(ر) للبعد = ٠,٧٨٤**		(ر) للبعد = ٠,٩٠٠**	
التغيير والتحدي		الرصد الاجتماعي		التوجه بالأهداف			
رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط		
١	٠,٥٩٧**	١	٠,٦٤**	١	٠,٩٦٤**		
٢	٠,٦٩٤**	٢	٠,٥٥٩**	٢	٠,٨٥٦**		
٣	٠,٧٨٨**	٣	٠,٦٥٥**	٣	٠,٧٣٣**		
٤	٠,٩٠٨**	٤	٠,٦٩**	٤	٠,٩٨٣**		
٥	٠,٧٤١**	٥	٠,٨٤٥**	٥	٠,٨٨٦**		
(ر) للبعد = ٠,٨٧١**		(ر) للبعد = ٠,٨٨٠**		(ر) للبعد = ٠,٧٠٨**			
معامل الارتباط لنظام المناعة النفسي الفرعي الأول الرصد - الإقدام (MAS) مع الدرجة الكلية = ٠,٩١٩**							

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

جدول (٦)

يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لنظام المناعة النفسي الفرعي الثاني

الابداع - التنفيذ (CES) (ن = ٣٣٧)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	٠,٩٦٥**	١	٠,٩٣٣**	١	٠,٦٢٤**	١	٠,٨٧١**
٢	٠,٦١٣**	٢	٠,٨٧٩**	٢	٠,٥٦٤**	٢	٠,٦٨٧**
٣	٠,٩٦٩**	٣	٠,٧٣٧**	٣	٠,٥٨٥**	٣	٠,٦١٥**
٤	٠,٧١٦**	٤	٠,٨٩٣**	٤	٠,٧٢**	٤	٠,٦٨٢**
٥	٠,٦٣٤**	٥	٠,٧٢٣**	٥	٠,٧٠٦**	٥	٠,٦**
(r) للبعد = ٠,٨٠٣**		(r) للبعد = ٠,٧٠٩**		(r) للبعد = ٠,٩١٤**		(r) للبعد = ٠,٩٣٧**	

معامل الارتباط لنظام المناعة النفسي الفرعي الثاني الابداع - التنفيذ (CES) مع الدرجة الكلية = ٠,٨٥٤\*\*

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

جدول (٧)

يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لنظام المناعة النفسي الفرعي الثالث

التنظيم الذاتي (SRS) (ن = ٣٣٧)

التفكير الإيجابي		التحكم		الاتساق		النمو الذاتي	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	٠,٨٨**	١	٠,٥٣٢**	١	٠,٧٠٨**	١	٠,٦٠٣**
٢	٠,٧٧٤**	٢	٠,٩١٥**	٢	٠,٩١١**	٢	٠,٦٠٥**
٣	٠,٦٣٥**	٣	٠,٥٥٥**	٣	٠,٥٣٣**	٣	٠,٧٣٨**
٤	٠,٨٣٦**	٤	٠,٩٣٥**	٤	٠,٥٧٥**	٤	٠,٩٤٤**
٥	٠,٨٢**	٥	٠,٧٨**	٥	٠,٩١٩**	٥	٠,٦٣**
(r) للبعد = ٠,٧٧١**		(r) للبعد = ٠,٧٥٢**		(r) للبعد = ٠,٨٥٤**		(r) للبعد = ٠,٨٢٨**	

معامل الارتباط لنظام المناعة النفسي الفرعي الثالث التنظيم الذاتي (SRS) مع الدرجة الكلية = ٠,٩٨٣\*\*

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجداول (٥) و (٦) و (٧) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يؤكد الاتساق الداخلي لبنية ومفردات المقياس.

ثالثاً: ثبات المقياس:

## د. عبدالعزيز محمود عبدالعزيز

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، حيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات بنود الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول (٨)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٣٣٧)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
التفكير الإيجابي	٥	٠,٨٣٤	٠,٧٠٠
التحكم	٥	٠,٧٢٤	٠,٦٥٤
الاتساق	٥	٠,٨٧٣	٠,٥٤٧
النمو الذاتي	٥	٠,٧٦٢	٠,٦١٠
الاتجاه نحو التغيير والتحدي	٥	٠,٧٥١	٠,٥٨٢
الرصد الاجتماعي	٥	٠,٨٨٤	٠,٨١٨
التوجه بالأهداف	٥	٠,٩٦٥	٠,٩٣٣
<b>نظام (MAS) (الرصد - الإقدام)</b>	٣٥	٠,٦١٣	٠,٨٧٩
مفهوم الإبداع الذاتي	٥	٠,٩٦٩	٠,٧٣٧
القدرة على حل المشكلات	٥	٠,٧١٦	٠,٨٩٣
الفعالية الذاتية	٥	٠,٦٣٤	٠,٧٢٣
القدرة على الحشد الاجتماعي	٥	٠,٩٨٣	٠,٧٠٣
قدرة الإبداع الاجتماعي	٥	٠,٨٣٨	٠,٩٨٠
<b>نظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)</b>	٢٥	٠,٨٤٣	٠,٨٢٦
التزام	٥	٠,٨٦٣	٠,٨٦٩
ضبط الدافع	٥	٠,٩٧١	٠,٨٨٥
الضبط الانفعالي	٥	٠,٩٥٨	٠,٦٢٦
ضبط الاستثارة	٥	٠,٧٧٠	٠,٦٦٠
<b>نظام (SRS) (التنظيم الذاتي)</b>	٢٠	٠,٨٣٤	٠,٧٠٠
<b>الدرجة الكلية للمقياس</b>	٨٠	٠,٩٥٩	٠,٩٢٦

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

### ٢- مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث)

يتكون مقياس الثقة بالنفس من ٤٧ عبارة مقسمة إلى خمسة ابعاد وذلك بعد إجراء الصدق العاملي (تم ايضاحه بالتفصيل فيما يلي) حيث كانت تتدرج الإجابة وفقاً لنموذج ليكارت للمقاييس الاختيارية وتدرج الاستجابات من، موافق = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجات، غير موافق = درجة واحدة وفي صورة المقياس النهائية من يحصل علي درجة في الفئة (٤٧-٧٨) يكون منخفض الثقة بالنفس ومن يحصل علي درجة في الفئة (٧٩-١٠٩) يكون فرد متوسط الثقة بالنفس ومن يحصل علي درجة في الفئة (١١٠-١٤١) يكون مرتفع الثقة بالنفس.

تم اعداد المقياس من خلال الاستقادة من الإطار النظري الذي قام الباحث بإعداده حول الثقة بالنفس ومكوناتها وابعادها الأساسية والنظريات المفسرة للثقة بالنفس، وذلك في تحديد البنية الرئيسية للمقياس، وكذلك من خلال الاطلاع علي مجموعة متنوعة من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الثقة بالنفس و منها مقياس الثقة بالنفس self-confidence scale (إعداد ايرام أحمد ، Ahmad, I ، ٢٠١١) ومقاييس الثقة بالنفس الداخلي والخارجي (إعداد بريكنز ، Perkins, K ، ٢٠١٨) ومقياس (إعداد: سيدني شروجر ١٩٩٩، ترجمة وتعريب عادل عبدالله) ومقياس وتأسيساً على ما سبق تم وضع المقياس في صورته المبدئية والذي تكون حينئذ من ٥٠ عبارة لتغطي أكبر قدر من المعاني والمضامين التي تعبر عن الثقة بالنفس بجوانبها المختلفة. حيث تدور معني ومضامين عبارات كل مجموعة حول محور واحد فرعي يمثل أحد مكونات أو عناصر المفهوم الكلي للثقة بالنفس وكانت جوانب المقياس وروعي أن تكون بسيطة ومختصرة قدر الإمكان وأن تكون متنوعة بين السالب والموجب ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة المبدئية التي تكونت من ٣٣٧ طالب وطالبة للتحقق من الصدق والثبات

الخصائص السيكومترية للمقياس: أجرى الباحث عمليات التحقق من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس على (٣٣٧) بالطرق الآتية:

الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الثقة بالنفس وهي كالآتي:

جدول (٩)

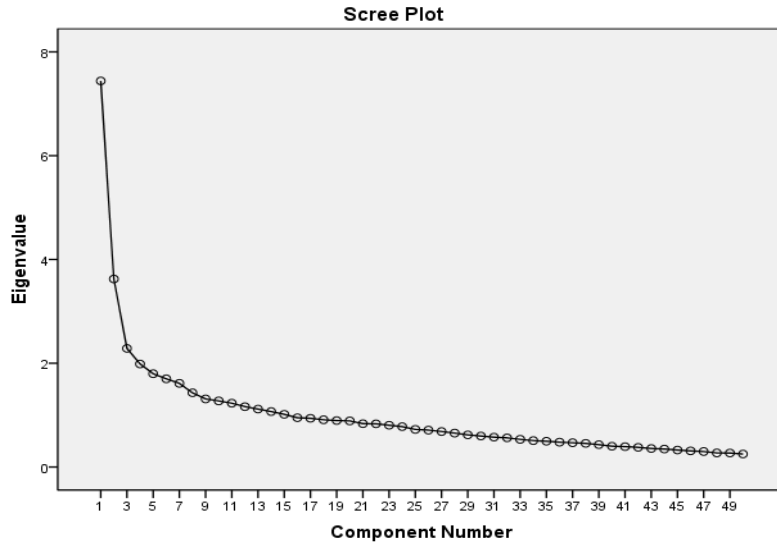
مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل					العبارات
5	4	3	2	1	
				٠,٧٠١	a19
				٠,٥٨٣	a39
				٠,٥٨٢	a6
٠,٣٧٥				٠,٥٧٤	a16
				٠,٥٧٣	a29
				٠,٥٦٧	a44
				٠,٥٦٦	a50
				٠,٥٣٧	a24
				٠,٥٣٤	a34
				٠,٥١٤	a49
				٠,٤٩٥	a4
			٠,٤١٨	٠,٤٤٩	a9
	٠,٣٠٥			٠,٤٢٢	a14
		٠,٣٧٣		٠,٣٨١	a36
				٠,٣٦٢	a17
				٠,٣٤٦	a46
				٠,٣٤١	a28
					a12
			٠,٧١٥		a42
			٠,٥٤٠		a27
			٠,٥٣٧		a7
		٠,٤١٩	٠,٥١٥		a37
٠,٤٠٧			٠,٥٠٩		a32
			٠,٤٤٧		a8
			٠,٣٨٩		a2
	٠,٣٥٠		٠,٣٨٦		a22
			٠,٣٥٥	٠,٣١١	a47
		٠,٦١٩			a5
		٠,٥٩٤			a35
		٠,٥٤٥			a13

كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

العوامل					العبارة
5	4	3	2	1	
		٠,٥٣٦			a30
	٠,٣٠١	٠,٤٢٨			a15
	٠,٣٨٢	٠,٤٠٧			a10
		٠,٣٩٩		٠,٣٩٨	a45
٠,٣٠٥		٠,٣٩٧			a25
		٠,٣٨٧			a20
		٠,٣٣٥	٠,٣٣٢		a1
					a11
	٠,٦٠٥				a3
	٠,٥١٦				a43
	٠,٤٦٨				a23
	٠,٤٦١				a48
	٠,٤٥٤				a38
	٠,٣٧٢			٠,٣٣٤	a18
٠,٦٢٠					a33
٠,٥١٥				٠,٣٦٤	a31
٠,٤٧٧					a41
٠,٤٠٦	٠,٣٨٤				a26
٠,٤٦٦					a21
					a40
٢,٤٧٩	٢,٩٤٨	٣,٢٤٠	٣,٤٠٥	٥,٠٦١	الجذر الكامن
%٤,٩٥٨	%٥,٨٩٥	%٦,٤٨١	%٦,٨١١	%١٠,١٢٣	نسبة التباين
%٣٤,٢٦٨	%٢٩,٣٠٩	%٢٣,٤١٤	%١٦,٩٣٣	%١٠,١٢٣	نسبة التباين التراكمية

\*ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (٠.٣٠٠)



يتضح من الجدول السابق وجود ٥ عوامل يفسرون ٣٤,٢٦٨% من التباين الكلي وفيما يلي

تفسير هذه العوامل بعد تدوير المحاور تدوير متعامد يتضح من الجدول السابق أنه سيتم

استبعاد العبارات رقم (١١، ١٢، ٤٠) نظراً لأن تشبعاتهم أقل من ٠.٣٠٠

العامل الأول: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٧ بند ذات تشبعات دالة على هذا

العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٤١)،

(٠,٧٠١) وبلغ جذره الكامن ٥,٠٦١، ويفسر هذا العامل ١٠,١٢٣% من حجم التباين الكلي

ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل الايمان

بالقدرات الشخصية

العامل الثاني: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٩ بنود ذات تشبعات دالة على هذا

العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٥٥)،

(٠,٧١٥) وبلغ جذره الكامن ٣,٤٠٥، ويفسر هذا العامل ٦,٨١١% من حجم التباين الكلي

ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل الطلاقة

اللغوية

العامل الثالث: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٠ بنود ذات تشبعات دالة على

هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٣٥)،

(٠,٦١٩) وبلغ جذره الكامن ٣,٢٤٠، ويفسر هذا العامل ٦,٤٨١% من حجم التباين الكلي

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل صورة الجسم الإيجابية

العامل الرابع: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٧٢)، (٠,٦٠٥) وبلغ جذره الكامن ٢,٩٤٨، ويفسر هذا العامل ٥,٨٩٥٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل التفاعل الاجتماعي

العامل الخامس: أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٠٦)، (٠,٦٢٠) وبلغ جذره الكامن ٢,٤٧٩، ويفسر هذا العامل ٤,٩٥٨٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل الاستقلالية

### ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

تم قياس الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠)

يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لنظام المناعة النفسي الفرعي الثاني

الأبعاد - التنفيذ (CES) (ن = ٣٣٧)

الاستقلالية		التفاعل الاجتماعي		صورة الجسم الإيجابية		الطلاقة اللغوية		الايمان بالقدرات الشخصية	
معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة
٠,٥٢٦**	a33	٠,٦١٦**	a3	٠,٨٩٢**	a5	٠,٧١٧**	a42	٠,٦٣٣**	a19
٠,٥٣٣**	a31	٠,٥٣١**	a43	٠,٦٢٧**	a35	٠,٥٨**	a27	٠,٩١٤**	a39
٠,٦١٧**	a41	٠,٧٧٧**	a23	٠,٧٠٣**	a13	٠,٥٢٢**	a7	٠,٩٣٧**	a6
٠,٥٩٢**	a26	٠,٧٨٥**	a48	٠,٩٢٦**	a30	٠,٧٦٣**	a37	٠,٥٥٣**	a16
٠,٥٤٦**	a21	٠,٩٢٨**	a38	٠,٧**	a15	٠,٥٤٦**	a32	٠,٧٧١**	a29
		٠,٨٦٥**	a18	٠,٩٢١**	a10	٠,٩٤١**	a8	٠,٧٥٢**	a44
				٠,٥٥٩**	a45	٠,٧٢٩**	a2	٠,٨٣**	a50
				٠,٦٨٦**	a25	٠,٩٧**	a22	٠,٩٢٨**	a24
				٠,٥٥٨**	a20	٠,٥٩٥**	a47	٠,٧٣**	a34
				٠,٨١٢**	a1			٠,٧٤٩**	a49
								٠,٨٧**	a4



## د. عبدالعزيز محمود عبدالعزيز

الايان بالقدرات الشخصية		الطلاقة اللغوية		صورة الجسم الإيجابية		التفاعل الاجتماعي		الاستقلالية	
a9	0,638**								
a14	0,646**								
a36	0,938**								
a17	0,894**								
a46	0,676**								
a28	0,827**								
	(r) للبعد = 0,873**		(r) للبعد = 0,982**		(r) للبعد = 0,918**		(r) للبعد = 0,773**		(r) للبعد = 0,748**

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجداول ( ) و ( ) و ( ) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01). مما يؤكد الاتساق الداخلي لبنية ومفردات المقياس. ثالثاً: ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، حيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات بنود الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون.

جدول (11)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = 337)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الايان بالقدرات الشخصية	17	0,592	0,680
الطلاقة اللغوية	9	0,533	0,781
صورة الجسم الإيجابية	10	0,730	0,654
التفاعل الاجتماعي	6	0,526	0,546
الاستقلالية	5	0,786	0,644
الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس	47	0,983	0,947

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

### ٣- مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث)

يتكون مقياس جودة الحياة من ٤٧ عبارة مقسمة إلى خمسة ابعاد وذلك بعد إجراء الصدق العاملي (تم توضيحه بالتفصيل فيما يلي) حيث كانت تتدرج الإجابة وفقاً لنموذج ليكارت للمقاييس الاختيارية وتدرج الاستجابات من موافق = ٣ درجات ، أحياناً = ٢ درجات ، غير موافق = درجة واحدة وفي صورة المقياس النهائية من يحصل علي درجة في الفئة (٤٩-٨١) يكون منخفض جودة الحياة ومن يحصل علي درجة في الفئة (٨٢-١١٤) يكون فرد متوسط جودة الحياة ومن يحصل علي درجة في الفئة (١١٥-١٤٧) يكون مرتفع جودة الحياة.

تم اعداد المقياس من خلال الاستفادة من الإطار النظري الذي قام الباحث بإعداده حول جودة الحياة ومكوناتها وابعادها الأساسية والنظريات المفسرة لجودة الحياة، وذلك في تحديد البنية الرئيسية للمقياس، وكذلك من خلال الاطلاع علي مجموعة متنوعة من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت جودة الحياة ومنها مقياس جودة الحياة WHOQOL-100 (إعداد منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٥) ومقياس The Sense of Quality of Life Questionnaire (SQLQ) (اعداد ستارس وفراكويك & Frackowiak - Straś، ٢٠٠٧) ومقياس جودة الحياة ( اعداد منسي وكاظم ٢٠٠٦) وتأسيساً على ما سبق تم وضع المقياس في صورته المبدئية والذي كانت حينئذ من ٥٠ عبارة لتغطي أكبر قدر من المعاني والمضامين التي تعبر عن جودة الحياة بجوانبها المختلفة. حيث تدور معني ومضامين عبارات كل مجموعة حول محور واحد فرعي يمثل أحد مكونات أو عناصر المفهوم الكلي لجودة الحياة، وروعي أن تكون بسيطة ومختصرة قدر الإمكان وأن تكون متنوعة بين السالب والموجب ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة المبدئية التي تكونت من ٣٣٧ طالب وطالبة للتحقق من الصدق والثبات

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أجرى الباحث عمليات التحقق من صدق وثبات مقياس جودة الحياة على (٣٣٧) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة بالطرق الآتية:

الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس جودة الحياة وهي كالآتي:

جدول (١٢)

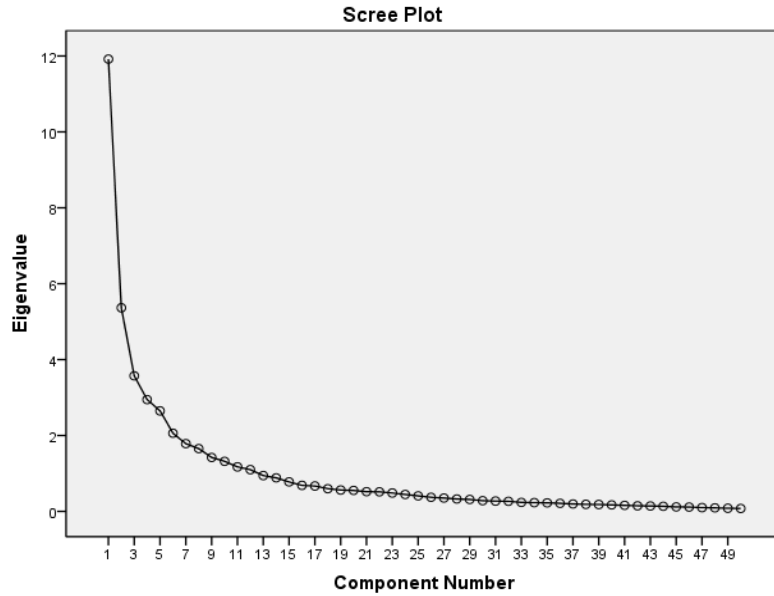
مصنوفة العوامل الدالة إحصائياً وتبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل					العبارة
5	4	3	2	1	
				٠,٧٥٨	b1
				٠,٦٥٧	b11
				٠,٦٥١	b26
٠,٣٠٩				٠,٦٤١	b38
			٠,٣٠١	٠,٦٣٣	b46
				٠,٦١٤	b36
	٠,٣٥٩			٠,٥٨٦	b41
		٠,٣٣٩	٠,٤١٣	٠,٥٧٥	b7
		٠,٣٥٤		٠,٥٣٢	b23
	٠,٣٦٠		٠,٤٦٧	٠,٥٢٠	b32
	٠,٤٨٦			٠,٥٠٥	b21
	٠,٣٥٩			٠,٥٠٣	b31
	٠,٣١٦			٠,٤٨٧	b6
				٠,٤٣٩	b16
			٠,٧٢٨		b27
			٠,٦٩٨		b29
			٠,٦٩٠		b28
		٠,٣٠٨	٠,٦٦١		b24
			٠,٦٥٣		b19
		٠,٣٤٨	٠,٦٤٩		b44
			٠,٦٣٦		b49
			٠,٦١٦		b34
			٠,٦٠١		b39
٠,٣١٠		٠,٣١٩	٠,٦٠٠		b14
			٠,٤٩٦		b4
		٠,٨٠٢			b35
		٠,٧٤٨			b50
		٠,٧٢٠			b30
		٠,٦٦٥			b15
	٠,٣٦٢	٠,٦٥٧			b45

كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

العوامل					العبارات
5	4	3	2	1	
	٠,٣٣٣	٠,٦٥٣			b25
		٠,٦٢٨		٠,٤٤٢	b42
		٠,٦٢٦			b20
		٠,٥٤٥	٠,٣٢٣		b10
	٠,٤٣٦	٠,٤٧٨			b40
		٠,٣١٠			b5
					b9
	٠,٦٣٤				b37
	٠,٦٠٩				b47
	٠,٥٩٤	٠,٣١٩			b2
	٠,٥٤٨	٠,٣٤٦		٠,٤٢١	b22
	٠,٥٣٨		٠,٤٨٠		b12
	٠,٥٣١			٠,٣٠٩	b17
٠,٧٩٢					b43
٠,٦٨٦				٠,٣٦٥	b18
٠,٦٥٤					b48
٠,٥٧٣		٠,٣٠٩			b3
٠,٥١٧	٠,٥١١	٠,٤٠٢			b13
٠,٥٠٦	٠,٣٤٥	٠,٣٣٥			b33
٠,٥٠٣					b8
٣,٦٣١	٤,٧٧٨	٥,٤٧٢	٦,٢٧٠	٦,٢٩٩	الجذر الكامن
%٧,٢٦٣	%٩,٥٥٥	%١٠,٩٤٣	%١٢,٥٤١	%١٢,٥٩٧	نسبة التباين
%٥٢,٨٩٩	%٤٥,٦٣٧	%٣٦,٠٨١	%٢٥,١٣٨	%١٢,٥٩٧	نسبة التباين التراكمية

\*ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (٠.٣٠٠)



يتضح من الجدول السابق وجود ٥ عوامل يفسرون ٥٢,٨٩٩٪ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل بعد تدوير المحاور تدوير متعامد يتضح من الجدول السابق أنه سيتم استبعاد العبارة رقم (٩) نظراً لأن تشبعها أقل من ٠.٣٠٠

**العامل الأول:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٤ بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٣٩)، (٠,٧٥٨) وبلغ جذره الكامن ٦,٢٩٩، ويفسر هذا العامل ١٢,٥٩٧٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارة هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل **جودة الحياة النفسية**.

**العامل الثاني:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١١ بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٩٦)، (٠,٧٢٨) وبلغ جذره الكامن ٦,٢٧٠، ويفسر هذا العامل ١٢,٥٤١٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارة هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل **جودة الحياة الأسرية**.

**العامل الثالث:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١١ بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣١٠)،

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

(٠,٨٠٢) وبلغ جذره الكامن ٥,٤٧٢، ويفسر هذا العامل ١٠,٩٤٣٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل جودة الحياة الأكاديمية

**العامل الرابع:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٣١)، (٠,٦٣٤) وبلغ جذره الكامن ٤,٧٧٨، ويفسر هذا العامل ٩,٥٥٥٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل جودة الحياة الجسمية

**العامل الخامس:** أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٧ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٠٣)، (٠,٧٩٢) وبلغ جذره الكامن ٣,٦٣١، ويفسر هذا العامل ٧,٢٦٣٪ من حجم التباين الكلي ومن خلال المعاني والمضامين لعبارات هذا العامل يمكن تسمية هذه العامل بعامل جودة الحياة الاجتماعية

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

تم قياس الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه، ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣)

يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لنظام المناعة النفسي الفرعي الثاني

الابداع - التنفيذ (CES) (ن = ٣٣٧)

جودة الحياة الاجتماعية		جودة الحياة الجسمية		جودة الحياة الأكاديمية		جودة الحياة الأسرية		جودة الحياة النفسية	
معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة	معامل الارتباط	رقم عبارة
٠,٧٣٨**	b43	٠,٩٦٨**	b37	٠,٥٢١**	b35	٠,٧٧٤**	b27	٠,٩٤٦**	b1
٠,٦٥٩**	b18	٠,٨٦**	b47	٠,٥٣٢**	b50	٠,٩٧٤**	b29	٠,٩١٨**	b11
٠,٩٢٥**	b48	٠,٧٤٤**	b2	٠,٨٦١**	b30	٠,٩٣٢**	b28	٠,٧٣٤**	b26
٠,٨٦٨**	b3	٠,٦٧٨**	b22	٠,٧٩٣**	b15	٠,٦٨**	b24	٠,٧٣٦**	b38
٠,٦٩٨**	b13	٠,٩١١**	b12	٠,٧٣٤**	b45	٠,٩٢٦**	b19	٠,٨٩٧**	b46
٠,٦١**	b33	٠,٦٤٣**	b17	٠,٧٠٤**	b25	٠,٦٣٥**	b44	٠,٦٣٩**	b36
٠,٥٣٦**	b8			٠,٨١**	b42	٠,٧٦٤**	b49	٠,٦٣١**	b41
				٠,٥٣١**	b20	٠,٨**	b34	٠,٩٣٦**	b7

			٠,٨١٧**	b10	٠,٥٥٨**	b39	٠,٨٢٢**	b23
			٠,٧٢٩**	b40	٠,٨٥٩**	b14	٠,٦٤٨**	b32
			٠,٥٣٥**	b5	٠,٦٥٣**	b4	٠,٩٠٢**	b21
							٠,٦٧٨**	b31
							٠,٨٨١**	b6
							٠,٩٨٢**	b16
	(ر) للبعد = ٠,٨٢٥**	(ر) للبعد = ٠,٨٦٢**	(ر) للبعد = ٠,٨٤٩**	(ر) للبعد = ٠,٩٣٥**	(ر) للبعد = ٠,٩٤٢**			

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجداول ( ) و ( ) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يؤكد الاتساق الداخلي لبنية ومفردات المقياس.  
ثالثاً: ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، حيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات بنود الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.  
أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول ( ١٤ )

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٣٣٧)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
جودة الحياة النفسية	١٤	٠,٨٤٥	٠,٧٠٠
جودة الحياة الأسرية	١١	٠,٦٦٥	٠,٩٤٢
جودة الحياة الأكاديمية	١١	٠,٦١٦	٠,٧١٣
جودة الحياة الجسمية	٦	٠,٧٥٠	٠,٦٣٣
جودة الحياة الاجتماعية	٧	٠,٧٤٥	٠,٥٢٨
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	٤٩	٠,٩٥٣	٠,٩٢٧

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، ويوضح جدول (١٥) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) ودرجاتهم على

مقياس جودة الحياة (Q.O.L) (ن = ٣٨٦)

الأبعاد	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الأكاديمية	جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة الاجتماعية	الدرجة الكلية لجودة الحياة
التفكير الإيجابي	**٠,٧٦٣	**٠,٦٣٩	**٠,٦٤٤	**٠,٦٩٦	**٠,٥٥٢	**٠,٧٨١
التحكم	**٠,٧٦٨	**٠,٦٦٥	**٠,٧٣٠	**٠,٧٢٦	**٠,٦٣٦	**٠,٨٣١
الاتساق	**٠,٧٦٣	**٠,٧٢٥	**٠,٦٦٤	**٠,٦٩٨	**٠,٥٣٧	**٠,٨٠٥
النمو الذاتي	**٠,٧١٢	**٠,٧١٠	**٠,٧٥٨	**٠,٧٤٨	**٠,٦٤٩	**٠,٨٣٦
الاتجاه نحو التغيير والتحدي	**٠,٧٠٦	**٠,٦٩١	**٠,٦٦٢	**٠,٧٠٣	**٠,٧٠٢	**٠,٨١٠
الرصد الاجتماعي	**٠,٧٢٢	**٠,٧٣٥	**٠,٦٨٣	**٠,٧١٩	**٠,٥٩٥	**٠,٨١٣
التوجه بالأهداف	**٠,٦٧٥	**٠,٦١٩	**٠,٦٣٨	**٠,٦٤٥	**٠,٦٤٢	**٠,٧٥٥
نظام (MAS) (الرصد - الإقدام)	**٠,٨٨٨	**٠,٨٢٧	**٠,٨٢٨	**٠,٨٥٦	**٠,٧٤٧	**٠,٩٧٦
مفهوم الإبداع الذاتي	**٠,٧٧٨	**٠,٦٤٧	**٠,٧٠٩	**٠,٦٩٩	**٠,٥٩٥	**٠,٨١٣
القدرة على حل المشكلات	**٠,٧٥٩	**٠,٧٢٧	**٠,٦٧٠	**٠,٦٨٣	**٠,٥١٥	**٠,٨٠٠
الفعالية الذاتية	**٠,٧٤٧	**٠,٦٤٥	**٠,٦٨٣	**٠,٧٤٠	**٠,٥٦٧	**٠,٧٩٦
القدرة على الحشد الاجتماعي	**٠,٥٢٣	**٠,٦٣٣	**٠,٥٥٧	**٠,٥٤٧	**٠,٥٦٢	**٠,٦٥٨
قدرة الإبداع الاجتماعي	**٠,٨٣٢	**٠,٧٠٦	**٠,٧٠١	**٠,٧٥٣	**٠,٦٠٧	**٠,٨٥٤
نظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)	**٠,٨٨٤	**٠,٨١٧	**٠,٨٠٦	**٠,٨٣٢	**٠,٦٩٠	**٠,٩٥٢
التزامن	**٠,٨٠٧	**٠,٧١٧	**٠,٧٢٨	**٠,٧٧٤	**٠,٦٣٧	**٠,٨٦٤



الأبعاد	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الأكاديمية	جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة الاجتماعية	الدرجة الكلية لجودة الحياة
ضبط الدافع	**٠,٨٢٧	**٠,٧٢٩	**٠,٧٣٠	**٠,٧٣٠	**٠,٦١٩	**٠,٨٦٤
الضبط الانفعالي	**٠,٧٩٢	**٠,٧٥٧	**٠,٧٠٧	**٠,٧٣٣	**٠,٥٦٨	**٠,٨٤٤
ضبط الاستثارة	**٠,٥٥٧	**٠,٤٨٢	**٠,٥٦٦	**٠,٥٨٠	**٠,٥٤٢	**٠,٦٣٥
نظام (SRS) (التنظيم الذاتي)	**٠,٨٩٨	**٠,٨٠٩	**٠,٨٢٢	**٠,٨٥٠	**٠,٧١٢	**٠,٩٦٦
الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)	**٠,٩٠٤	**٠,٨٣٣	**٠,٨٣٣	**٠,٨٦١	**٠,٧٣٢	**٠,٩٨٢

(\* ) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\* ) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

اتضح من الجدول (١٥) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التفكير الإيجابي لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التحكم لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الاتساق لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد النمو الذاتي لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الاتجاه نحو التغيير والتحدي لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الرصد الاجتماعي لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التوجه بالأهداف لنظام (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على النظام الفرعي الأول ككل (MAS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الإبداع الذاتي لنظام (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد حل المشكلات لنظام (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الفعالية الذاتية لنظام (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الحشد الاجتماعي لنظام (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الإبداع الاجتماعي لنظام (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على النظام الفرعي الثاني ككل (CES) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التزامن لنظام (SRS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد ضبط الدافع لنظام (SRS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد ضبط الانفعال لنظام (SRS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد ضبط الاستثارة لنظام (SRS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على النظام الفرعي الثالث ككل (SRS) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، ويوضح جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس (S.C) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (Q.O.L) (ن = ٣٨٦)

الأبعاد	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الأكاديمية	جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة الاجتماعية	الدرجة الكلية لجودة الحياة
الإيمان بالقدرات الشخصية	**٠,٧٦٤	**٠,٧٣٦	**٠,٧٨١	**٠,٧٦٣	**٠,٦٨٠	**٠,٨٧٤
الطلاقة اللغوية	**٠,٧٣٣	**٠,٦٥١	**٠,٧١٦	**٠,٧٥٠	**٠,٦١٤	**٠,٨١٢
صورة الجسم الإيجابية	**٠,٧٤٠	**٠,٧٣٣	**٠,٧٣٠	**٠,٧٥٠	**٠,٦٠١	**٠,٨٣٦
التفاعل الاجتماعي	**٠,٧٠٤	**٠,٦٦٣	**٠,٧٠٤	**٠,٦٩٧	**٠,٦٢٣	**٠,٧٩٦
الاستقلالية	**٠,٥٨٠	**٠,٥٩٥	**٠,٦٦١	**٠,٥٩٠	**٠,٥٧٠	**٠,٧٠٢
الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس	**٠,٨٣٠	**٠,٧٩٦	**٠,٨٤٣	**٠,٨٣٦	**٠,٧٢٤	**٠,٩٤٥

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

اتضح من الجدول (١٦) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الإيمان بالقدرات الشخصية لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الطلاقة اللغوية لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد صورة الجسم الإيجابية لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التفاعل الاجتماعي لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الاستقلالية لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
  - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.
- نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي ( $2 \times 2$ )، والجداول الآتية توضح ذلك.

جدول (١٧)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)

إناث (ن = ٢٢٩)		ذكور (ن = ١٥٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣.٢١٨٢	١٦.٢٠٥	٣.١٠٩٨	١٦.٤٣٩	التفكير الإيجابي
٢.٤٤٥٠	١٥.٨٣٨	٢.٣٣٢٥	١٦.١٢١	التحكم
٢.٥٩٩٣	١٧.٣٢٨	٢.٤٢٢٨	١٧.٦٨٨	الاتساق
٢.٠٨٩٢	١٥.٥١٥	٢.٠٨١٧	١٥.٦٤٣	النمو الذاتي
٢.١١٠٠	١٦.١١٤	٢.١٠١٢	١٦.٢٦٨	الاتجاه نحو التغيير والتحدي
٢.٤٥٢٥	١٧.٥٩٠	٢.٣١٣٧	١٧.٩٢٤	الرصد الاجتماعي
٢.٠٠٣٠	١٣.٢٦٦	٢.٠٩٩٩	١٣.٤٠٨	التوجه بالأهداف
١٣.٢٧٧٨	١١١.٨٥٦	١٢.٣٠٢٦	١١٣.٤٩٠	الدرجة الكلية لنظام (MAS) (الرصد - الإقدام)
٢.٢٩١٨	١٦.٩٥٦	٢.١٤٥٠	١٧.٢٢٩	مفهوم الإبداع الذاتي
٢.٩٣٢١	١٧.٢٢٧	٢.٦٧٣٤	١٧.٧٠١	القدرة على حل المشكلات
٢.٨٩١٩	١٧.٧٩٩	٢.٧٠١٩	١٧.٩٦٨	الفعالية الذاتية
٢.٣٨٧١	١٦.٣٦٧	٢.٤٠٧٨	١٦.٥٧٣	القدرة على الحشد الاجتماعي
٢.٦٦٨٨	١٦.٩٨٣	٢.٥٣٨١	١٧.٤٥٩	قدرة الإبداع الاجتماعي

د. عبدالعزيز محمود عبدالعزيز

إناث (ن = ٢٢٩)		ذكور (ن = ١٥٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١٠.٥٨١١	٨٥.٣٣٢	٩.٧٤٠٣	٨٦.٩٣٠	الدرجة الكلية لنظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)
٢.٨٨٥٣	١٥.٤٢٨	٢.٧٢٦٨	١٥.٥٩٢	التزامن
٢.١٢٤٥	١٧.٢١٨	٢.٠٠١٩	١٧.٤٧٨	ضبط الدافع
٢.٨٦٠٢	١٧.٧٢٩	٢.٥٧٧٣	١٨.١٣٤	الضبط الانفعالي
١.٩٧٩٤	١٥.٧٦٤	١.٩٩٣٦	١٥.٦٤٣	ضبط الاستثارة
٨.١٠٠١	٦٦.١٤٠	٧.٢٦٣٥	٦٦.٨٤٧	الدرجة الكلية لنظام (SRS) (التنظيم الذاتي)
٣١.٤٨٣٨	٢٦٣.٣٢٨	٢٨.٧١١١	٢٦٧.٢٦٨	الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)

جدول (١٨)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٢٦٩)		علمي (ن = ١١٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣.١٦٥٣	١٦.٢٢٧	٣.١٩٦٤	١٦.٤٧٠	التفكير الإيجابي
٢.٤٠٤٥	١٥.٩٠٣	٢.٣٩٨٧	١٦.٠٦٨	التحكم
٢.٥٣٢٤	١٧.٤٥٤	٢.٥٤١٤	١٧.٥٢١	الاتساق
٢.٠٣٧٤	١٥.٦٠٢	٢.١٩٥٧	١٥.٤٨٧	النمو الذاتي
٢.٠٦٥٦	١٦.١٥٦	٢.٢٠١٥	١٦.٢٢٢	الاتجاه نحو التغيير والتحدي
٢.٣٩٨٢	١٧.٧١٠	٢.٤١٢٨	١٧.٧٦١	الرصد الاجتماعي
٢.٠٠٨٢	١٣.٢٥٣	٢.١١٥٧	١٣.٤٨٧	التوجه بالأهداف
١٢.٧٧٧٨	١١٢.٣٠٥	١٣.٢١٥١	١١٣.٠١٧	الدرجة الكلية لنظام (MAS) (الرصد - الإقدام)
٢.٢٢٠٥	١٧.٠٤٥	٢.٢٧٤٩	١٧.١٢٠	مفهوم الإبداع الذاتي
٢.٨٤٥٧	١٧.٣٩٤	٢.٨٢٤٢	١٧.٤٧٩	القدرة على حل المشكلات
٢.٧٦٩٢	١٧.٨٩٦	٢.٩٢٥٠	١٧.٨٠٣	الفعالية الذاتية
٢.٣٨٥٤	١٦.٤٠٩	٢.٤٢٢٩	١٦.٥٤٧	القدرة على الحشد الاجتماعي
٢.٥٨٧٩	١٧.١٧٥	٢.٧١٥٣	١٧.١٧٩	قدرة الإبداع الاجتماعي

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

ادبي (ن = 269)		علمي (ن = 117)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
10.2503	85.918	10.3404	86.128	الدرجة الكلية لنظام (CES) (الإيداع - التنفيذ)
2.8225	15.409	2.8146	15.692	التزامن
2.0691	17.290	2.1011	17.402	ضبط الدافع
2.7833	17.881	2.6915	17.923	الضبط الانفعالي
1.9223	15.751	2.1238	15.632	ضبط الاستتارة
7.7838	66.331	7.7630	66.650	الدرجة الكلية لنظام (SRS) (التنظيم الذاتي)
30.2910	264.554	30.7959	265.795	الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)

جدول (19)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي نظام المناعة النفسية الفرعي الأول (MAS)

(الرصد - الإقدام) لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
التفكير الإيجابي	النوع	4,700	1	4,700	0,464	غير دالة
	التخصص	3,723	1	3,723	0,368	غير دالة
	التفاعل	0,962	1	0,962	0,095	غير دالة
	الخطأ	3865,064	382	10,119		
	التباين الكلي	3875,140	385			
التحكم	النوع	9,556	1	9,556	1,654	غير دالة
	التخصص	1,463	1	1,463	0,253	غير دالة
	التفاعل	4,167	1	4,167	0,722	غير دالة
	الخطأ	2206,381	382	5,776		
	التباين الكلي	2219,161	385			
الاتساق	النوع	18,489	1	18,489	2,887	غير دالة
	التخصص	0,074	1	0,074	0,012	غير دالة
	التفاعل	9,484	1	9,484	1,481	غير دالة
	الخطأ	2446,653	382	6,400		
	التباين الكلي	2468,241	385			

د. عبدالعزيز محمود عبدالعزيز

النوع	٣,٥٢٧	١	٣,٥٢٧	٠,٨٠٨	غير دالة
التخصص	١,٣٠٧	١	١,٣٠٧	٠,٢٩٩	غير دالة
التفاعل	٢,٤٤٢	١	٢,٤٤٢	٠,٥٦٠	غير دالة
الخطأ	١٦٦٧,٢٣٢	٣٨٢	٤,٣٦٤		
التباين الكلي	١٦٧٢,٧٤٩	٣٨٥			
النوع	٤,٢٠٧	١	٤,٢٠٧	٠,٩٤٦	غير دالة
التخصص	٠,٢٥١	١	٠,٢٥١	٠,٠٥٦	غير دالة
التفاعل	٤,٢٠٠	١	٤,٢٠٠	٠,٩٤٤	غير دالة
الخطأ	١٦٩٩,٤٧٤	٣٨٢	٤,٤٤٩		
التباين الكلي	١٧٠٦,٠٢١	٣٨٥			
النوع	٢٣,٩٦٤	١	٢٣,٩٦٤	٤,٢٠٣	٠,٠٥
التخصص	٠,٠٨٨	١	٠,٠٨٨	٠,٠١٦	غير دالة
التفاعل	٢٨,٦٤٠	١	٢٨,٦٤٠	٥,٠٢٣	٠,٠٥
الخطأ	٢١٧٧,٨٥٦	٣٨٢	٥,٧٠١		
التباين الكلي	٢٢١٦,٨٩١	٣٨٥			
النوع	١,١٣٧	١	١,١٣٧	٠,٢٧٢	غير دالة
التخصص	٣,٧٦٧	١	٣,٧٦٧	٠,٩٠٠	غير دالة
التفاعل	٠,٠٥٧	١	٠,٠٥٧	٠,٠١٤	غير دالة
الخطأ	١٥٩٨,٨٨١	٣٨٢	٤,١٨٦		
التباين الكلي	١٦٠٤,٥٢١	٣٨٥			
النوع	٣٧٨,٢٩٧	١	٣٧٨,٢٩٧	٢,٢٧٤	غير دالة
التخصص	٢٥,٠٦٥	١	٢٥,٠٦٥	٠,١٥١	غير دالة
التفاعل	٢٣٤,٢٥٤	١	٢٣٤,٢٥٤	١,٤٠٨	غير دالة
الخطأ	٦٣٥٥٦,٨٠٨	٣٨٢	١٦٦,٣٧٩		
التباين الكلي	٦٤٠٥٦,٣٣٤	٣٨٥			

(\* دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$ )

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

اتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة الأبعاد والدرجة الكلية لنظام (MAS) (الرصد - الإقدام) باستثناء بعد الرصد الاجتماعي اتضح وجود أثر دال إحصائياً لمتغير

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (0.05) وبالرجوع للجدول (17) و(18) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسطات درجات الذكور علي بعد الرصد الاجتماعي بلغت (17.924) بينما بلغت متوسطات درجات الإناث علي نفس البعد (17.090) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور كما نجد أن متوسطات درجات ذو التخصص العلمي علي بعد الرصد الاجتماعي بلغت (17.761) بينما بلغت متوسطات درجات ذو التخصص الأدبي علي نفس البعد (17.710) مما يشير إلي أن الفروق وفقا للتفاعل بين المتغيرين في اتجاه الذكور نوي التخصص الأدبي.

جدول (20)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي نظام المناعة النفسية الفرعي الثاني (CES)

(الإبداع - التنفيذ) لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
مفهوم الإبداع الذاتي	النوع	11,185	1	11,185	2,239	غير دالة
	التخصص	0,196	1	0,196	0,039	غير دالة
	التفاعل	7,097	1	7,097	1,421	غير دالة
	الخطأ	1908,136	382	4,995		
	التباين الكلي	1922,249	385			
القدرة على حل المشكلات	النوع	32,899	1	32,899	4,111	0,04
	التخصص	0,109	1	0,109	0,014	غير دالة
	التفاعل	18,223	1	18,223	2,277	غير دالة
	الخطأ	3056,896	382	8,002		
	التباين الكلي	3096,010	385			
الفعالية الذاتية	النوع	4,790	1	4,790	0,601	غير دالة
	التخصص	1,010	1	1,010	0,127	غير دالة
	التفاعل	2,157	1	2,157	0,271	غير دالة
	الخطأ	3042,235	382	7,964		
	التباين الكلي	3048,262	385			
القدرة على الحشد الاجتماعي	النوع	7,566	1	7,566	1,317	غير دالة
	التخصص	1,286	1	1,286	0,224	غير دالة
	التفاعل	8,596	1	8,596	1,497	غير دالة



		٥,٧٤٤	٣٨٢	٢١٩٤,٠٩٤	الخطأ	قدرة الإبداع الاجتماعي
			٣٨٥	٢٢٠٧,٥٦٥	التباين الكلي	
٠,٠١	٦,٣٧٤	٤٣,٢٠٥	١	٤٣,٢٠٥	النوع	
غير دالة	٠,٠١١	٠,٠٧٧	١	٠,٠٧٧	التخصص	
٠,٠٢	٥,٧٦٦	٣٩,٠٨٦	١	٣٩,٠٨٦	التفاعل	
		٦,٧٧٨	٣٨٢	٢٥٨٩,٣٧٣	الخطأ	
			٣٨٥	٢٦٥٠,٠٢١	التباين الكلي	الدرجة الكلية لنظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)
٠,٠٤	٤,٠٤٨	٤٢٤,٠٥٣	١	٤٢٤,٠٥٣	النوع	
غير دالة	٠,٠٠٤	٠,٣٨٩	١	٠,٣٨٩	التخصص	
٠,٠٩	٢,٩٥٢	٣٠٩,٢٤١	١	٣٠٩,٢٤١	التفاعل	
		١٠٤,٧٥٨	٣٨٢	٤٠٠١٧,٥٣٢	الخطأ	
			٣٨٥	٤٠٥٦٤,٨٧٣	التباين الكلي	

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

اتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي الأبعاد لنظام (CES) (الإبداع - التنفيذ) باستثناء بعد قدرة الإبداع الاجتماعي والدرجة الكلية اتضح وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالرجوع للجدول (١٧) و(١٨) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسطات درجات الذكور علي بعد قدرة الإبداع الاجتماعي والدرجة الكلية بلغت (١٧.٤٥٩، ٨٦.٩٣) بينما بلغت متوسطات درجات الإناث علي نفس البعد والدرجة الكلية (١٦.٩٨٣، ٨٥.٣٣٢) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور كما نجد أن متوسطات درجات ذو التخصص العلمي علي بعد قدرة الإبداع الاجتماعي والدرجة الكلية بلغت (١٧.١٧٩، ٨٦.١٢٨) بينما بلغت متوسطات درجات ذو التخصص الأدبي علي نفس البعد والدرجة الكلية بلغت (١٧.١٧٥، ٨٥.٩١٨) مما يشير إلي أن الفروق وفقاً للتفاعل بين المتغيرين في اتجاه الذكور ذوي التخصص العلمي.

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

جدول (٢١)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي نظام المناعة النفسية الفرعي الثالث (SRS)

(التنظيم الذاتي) لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
التزامن	النوع	١,٢٨٤	١	١,٢٨٤	٠,١٦١	غير دالة
	التخصص	٥,٤٧١	١	٥,٤٧١	٠,٦٨٥	غير دالة
	التفاعل	٠,٠٠٠	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	الخطأ	٣٠٥٢,٤٨٤	٣٨٢	٧,٩٩١		
	التباين الكلي	٣٠٦٠,٤٩٠	٣٨٥			
ضبط الدافع	النوع	٧,٨٣٥	١	٧,٨٣٥	١,٨١٣	غير دالة
	التخصص	٠,٥٣٦	١	٠,٥٣٦	٠,١٢٤	غير دالة
	التفاعل	٢,٦٣٠	١	٢,٦٣٠	٠,٦٠٨	غير دالة
	الخطأ	١٦٥١,٢٢٦	٣٨٢	٤,٣٢٣		
	التباين الكلي	١٦٦٠,٥٢١	٣٨٥			
الضبط الانفعالي	النوع	٢٤,٨٢٦	١	٢٤,٨٢٦	٣,٢٨٥	غير دالة
	التخصص	٠,٠٠٠	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	التفاعل	١٤,١٩٩	١	١٤,١٩٩	١,٨٧٩	غير دالة
	الخطأ	٢٨٨٧,١٥٦	٣٨٢	٧,٥٥٨		
	التباين الكلي	٢٩١٦,٦٤٥	٣٨٥			
ضبط الاستتارة	النوع	٢,٣٩٦	١	٢,٣٩٦	٠,٦٠٦	غير دالة
	التخصص	١,٠٠٩	١	١,٠٠٩	٠,٢٥٥	غير دالة
	التفاعل	٢,٨٢٠	١	٢,٨٢٠	٠,٧١٤	غير دالة
	الخطأ	١٥٠٩,٦٦١	٣٨٢	٣,٩٥٢		
	التباين الكلي	١٥١٤,٦٥٣	٣٨٥			
الدرجة الكلية لنظام (SRS) (التنظيم الذاتي)	النوع	٥٤,٢٧٣	١	٥٤,٢٧٣	٠,٨٩٥	غير دالة
	التخصص	٤,٣٢٦	١	٤,٣٢٦	٠,٠٧١	غير دالة
	التفاعل	١٣,٨٩١	١	١٣,٨٩١	٠,٢٢٩	غير دالة
	الخطأ	٢٣١٧٢,٥٤٩	٣٨٢	٦٠,٦٦١		
	التباين الكلي	٢٣٢٣٦,٤٦٩	٣٨٥			

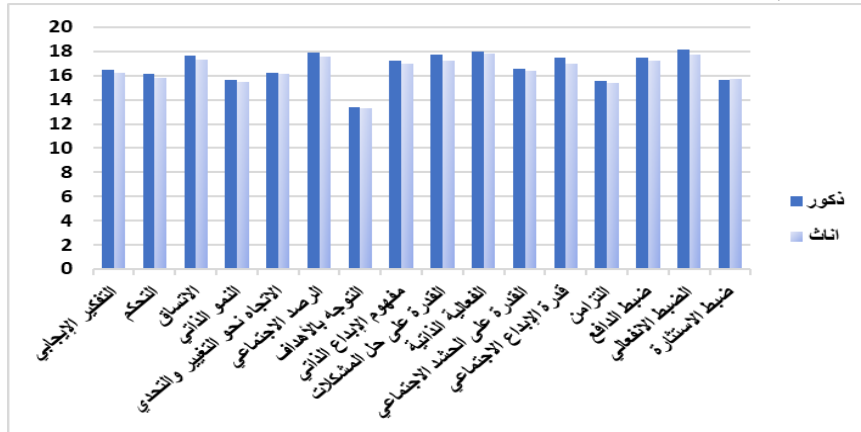
اتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي جميع الأبعاد والدرجة الكلية لنظام (SRS) (التنظيم الذاتي).

جدول (٢٢)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي لمتغيرات النوع والتخصص والعمر ولغة الدراسة وفترة الدراسة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)	النوع	٢٢٤٧,٦٥٧	١	٢٢٤٧,٦٥٧	٢,٤٣١	غير دالة
	التخصص	٥٩,٤٤٧	١	٥٩,٤٤٧	٠,٠٦٤	غير دالة
	التفاعل	١٣٤٠,٨٥٤	١	١٣٤٠,٨٥٤	١,٤٥٠	غير دالة
	الخطأ	٣٥٣٢٤,٩٩١	٣٨٢	٩٢٤,٦٧٣		
	التباين الكلي	٣٥٦٠٤١,١١١	٣٨٥			

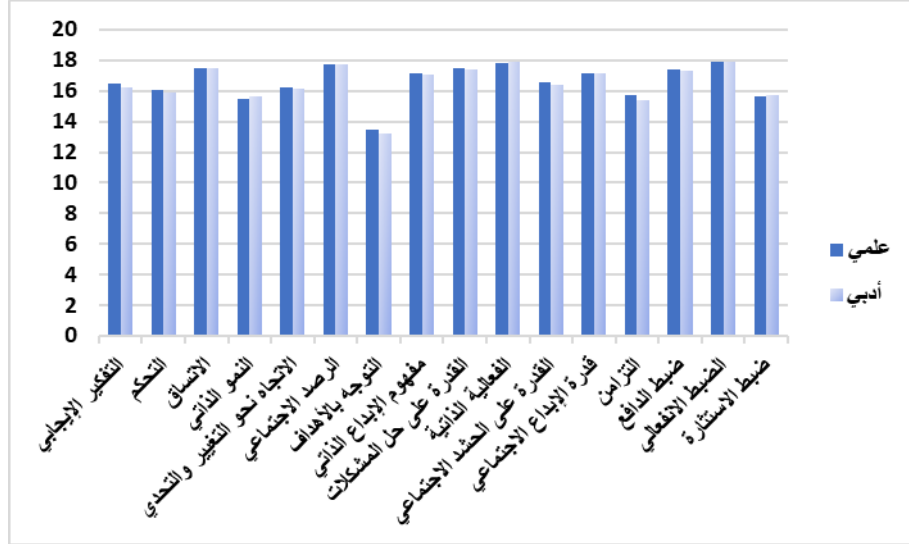
واتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي الدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)



شكل (٥)

يوضح الفرق بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي أبعاد كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة



شكل (٦)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص (علمي/أدبي) على أبعاد كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S)

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2×2)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (٢٣)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)

إناث (ن = ٢٢٩)		ذكور (ن = ١٥٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.٩٥٥٦	٤٠.٩٣٩	٣.٣٢٧٤	٤١.٧٧٧	الايمان بالقدرات الشخصية
٢.٧٩٠٤	٢١.٤٠٦	١.٩٧٤١	٢١.٨٨٥	الطلاقة اللغوية
٣.٣٣٥٧	٢٤.٠٠٤	٢.٠٩٢٩	٢٤.٦٩٤	صورة الجسم الإيجابية
٢.١٩٥٩	١٣.٩٤٨	٢.١٢٧٨	١٣.٦٣٧	التفاعل الاجتماعي
١.٩٢٤٢	١١.٢٢٧	١.٥٤٧٧	١١.٢٨٠	الاستقلالية
١٢.٣٢٣٠	١١١.٥٢٤	٨.٠٢٦٩	١١٣.٢٧٤	الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

## د. عبدالعزيز محمود عبدالعزيز

جدول (٢٤)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٢٦٩)		علمي (ن = ١١٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.٧٤٤١	٤٠.٩٦٣	٣.٣١٠١	٤٢.٠٠٩	الايمان بالقدرات الشخصية
٢.٦٩٦٩	٢١.٤٩٤	١.٩٥٩١	٢١.٨٤٦	الطلاقة اللغوية
٣.١٧٠٠	٢٤.٢٢٧	٢.٢١٣٧	٢٤.٤١٩	صورة الجسم الإيجابية
٢.٢٢١٨	١٣.٩٨١	٢.٠١٠٧	١٣.٤٥٣	التفاعل الاجتماعي
١.٨٥٤٦	١١.٢٠٤	١.٥٩٣٧	١١.٣٥٠	الاستقلالية
١١.٨٦٣٧	١١١.٨٧٠	٧.٨٣٤٧	١١٣.٠٧٧	الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

جدول (٢٥)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الايمان بالقدرات الشخصية	النوع	٥.٤١١	١	٥.٤١١	٠.٢٩٠	غير دالة
	التخصص	٥٧.٥٥٨	١	٥٧.٥٥٨	٣.٠٨١	غير دالة
	التفاعل	١٢١.٥٤٤	١	١٢١.٥٤٤	٦.٥٠٦	٠.٠١
	الخطأ	٧١٣٥.٩٦٦	٣٨٢	١٨.٦٨١		
	التباين الكلي	٧٣٩١.٧٨٢	٣٨٥			
الطلاقة اللغوية	النوع	١.٩١١	١	١.٩١١	٠.٣١٤	غير دالة
	التخصص	٤.١٨٢	١	٤.١٨٢	٠.٦٨٦	غير دالة
	التفاعل	٤٩.٨٤٢	١	٤٩.٨٤٢	٨.١٨٢	٠.٠١
	الخطأ	٢٣٢٧.١٠٦	٣٨٢	٦.٠٩٢		
	التباين الكلي	٢٤٠٤.٥٦٠	٣٨٥			
صورة الجسم الإيجابية	النوع	١٧.٣٣١	١	١٧.٣٣١	٢.٠٧٤	غير دالة
	التخصص	٠.١٤٩	١	٠.١٤٩	٠.٠١٨	غير دالة
	التفاعل	٢٧.٥٠٩	١	٢٧.٥٠٩	٣.٢٩٢	غير دالة
	الخطأ	٣١٩٢.٢٩٦	٣٨٢	٨.٣٥٧		
	التباين الكلي	٣٢٦٤.٦٥٣	٣٨٥			

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

النوع	٨.٠٢١	١	٨.٠٢١	١.٧١٨	غير دالة
التخصص	٢٠.٠٢٧	١	٢٠.٠٢٧	٤.٢٩١	٠.٠٥
التفاعل	٣.٧٤٧	١	٣.٧٤٧	٠.٨٠٣	غير دالة
الخطأ	١٧٨٢.٩٠٣	٣٨٢	٤.٦٦٧		
التباين الكلي	١٨١٤.٦٦٦	٣٨٥			
النوع	٠.٣٤٥	١	٠.٣٤٥	٠.١٠٩	غير دالة
التخصص	١.٦٩٨	١	١.٦٩٨	٠.٥٣٤	غير دالة
التفاعل	٠.٦٧٧	١	٠.٦٧٧	٠.٢١٣	غير دالة
الخطأ	١٢١٥.٦١٢	٣٨٢	٣.١٨٢		
التباين الكلي	١٢١٨.١٢٤	٣٨٥			
النوع	٣١.٦٦٧	١	٣١.٦٦٧	٠.٢٧٥	غير دالة
التخصص	٤٦.٨٧٣	١	٤٦.٨٧٣	٠.٤٠٧	غير دالة
التفاعل	٥٩٧.٤٣٧	١	٥٩٧.٤٣٧	٥.١٨٦	٠.٠٥
الخطأ	٤٤٠٠٦.٣٤٠	٣٨٢	١١٥.٢٠٠		
التباين الكلي	٤٤٩٥٩.٥٤٧	٣٨٥			

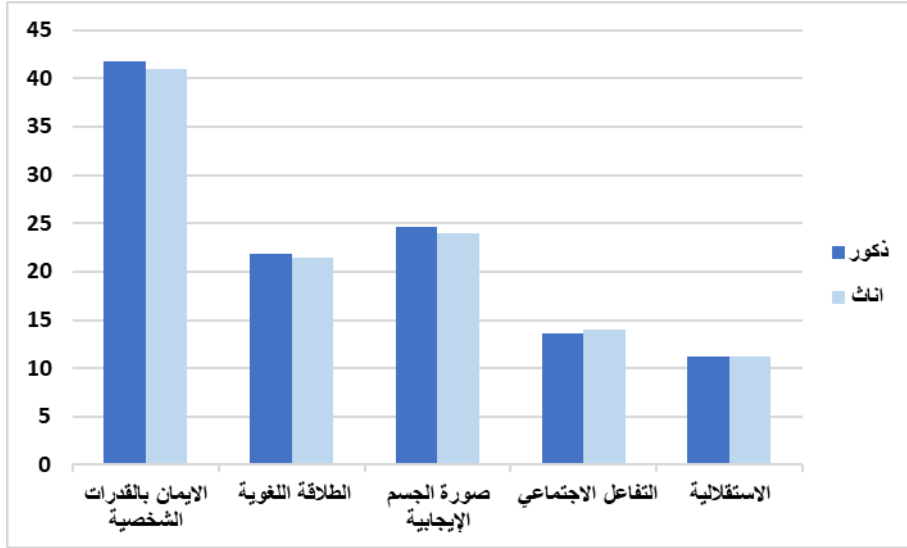
(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

اتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس باستثناء بعد التفاعل الاجتماعي اتضح وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما اتضح وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين المتغيرين عند مستوي (٠.٠١) و(٠.٠٥) في البعدين (الايمان بالقدرات الشخصية والطلاقة اللغوية) والدرجة الكلية.

وبالرجوع للجدول (٢٣) و(٢٤) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسطات درجات ذو التخصص العلمي علي بعد التفاعل الاجتماعي بلغت (١٣.٤٥٣) بينما بلغت متوسطات درجات ذو التخصص الأدبي علي نفس البعد (١٣.٩٨١) مما يشير إلي أن في اتجاه ذوي التخصص الأدبي.

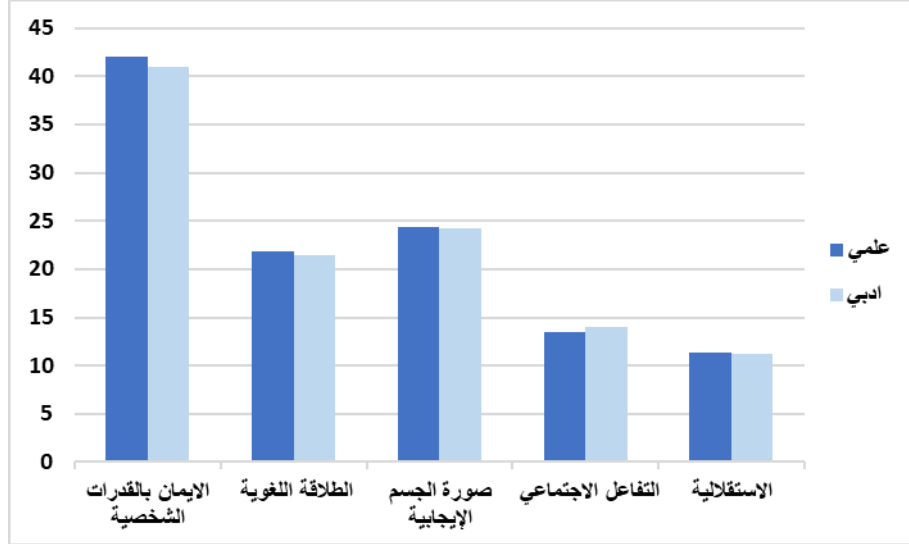
كما نجد أن درجات الذكور في البعدين (الايمان بالقدرات الشخصية والطلاقة اللغوية) والدرجة الكلية علي الترتيب بلغت (٤١,٧٧٧، ٢١,٨٨٥، ١١٣,٢٧٤) بينما بلغت متوسطات درجات الإناث علي الترتيب (٤٠,٩٣٩، ٢١,٤٠٦، ١١١,٥٢٤) مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور كما نجد أن متوسطات درجات ذو التخصص العلمي علي الترتيب بلغت (٤٢.٠٠٩، ٢١.٨٤٦، ١١٣.٠٧٧) بينما بلغت متوسطات درجات ذو التخصص الأدبي علي الترتيب بلغت (٤٠.٩٦٣، ٢١.٤٩٤، ١١١.٨٧) مما يشير إلي أن الفروق وفقا للتفاعل بين المتغيرين في اتجاه الذكور ذوي التخصص العلمي.



شكل (٧)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي ابعاد مقياس الثقة بالنفس

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة



شكل (٨)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص (علمي/ادبي) على أبعاد مقياس الثقة بالنفس

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2×2)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (٢٦)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)

الأبعاد	ذكور (ن = ١٥٧)		إناث (ن = ٢٢٩)	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
جودة الحياة النفسية	٣٤.٠٣٢	٣.٦٩٠٦	٣٣.٥٨٥	٧.١٦٢٨
جودة الحياة الأسرية	٢٧.٢٣٦	٣.٢٩١٧	٢٦.٦١١	٥.٣٧٨٨
جودة الحياة الأكاديمية	٢٦.٥٦٧	٢.٨٤٢٦	٢٥.٧٢١	٤.٩٤٥٤
جودة الحياة الجسمية	١٤.٤٧١	١.٨٢٧٧	١٤.٣٥٨	٢.٩٧٢٦
جودة الحياة الاجتماعية	١٧.٠١٩	٢.٣٧٩١	١٣.٣١٤	٣.٠١٩٩
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١١٩.٣٢٥	١٠.٨٢٢٧	١١٣.٥٩٠	١٩.٧٠١٠



جدول (٢٧)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٢٦٩)		علمي (ن = ١١٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦,٠٩١٤	٣٣,٧٠٣	٥,٧٩٣٢	٣٣,٩١٥	جودة الحياة النفسية
٤,٧٠٨٤	٢٦,٧٤٣	٤,٥١٨٧	٢٧,١٤٥	جودة الحياة الأسرية
٤,٣٠٥٦	٢٦,١٠٠	٤,٠٨٣٢	٢٥,٩٨٣	جودة الحياة الأكاديمية
٢,٥٦٩٣	١٤,٤١٣	٢,٥٧٢٦	١٤,٣٨٥	جودة الحياة الجسمية
٣,٣٢٨٠	١٤,٦٠٦	٣,٢٥٨٠	١٥,٣١٦	جودة الحياة الاجتماعية
١٧,٠٧٤٩	١١٥,٥٦٥	١٦,٤٩٩٨	١١٦,٧٤٤	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

جدول (٢٨)

يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	النوع	١٨,١٤٢	١	١٨,١٤٢	٠,٥٠٢	غير دالة
	التخصص	١,٨٠٧	١	١,٨٠٧	٠,٠٥٠	غير دالة
	التفاعل	١,٦٧٨	١	١,٦٧٨	٠,٠٤٦	غير دالة
	الخطأ	١٣٨١٩,١٥١	٣٨٢	٣٦,١٧٦		
	التباين الكلي	١٣٨٤١,٠١٦	٣٨٥			
جودة الحياة الأسرية	النوع	٣٦,٨٠١	١	٣٦,٨٠١	١,٦٩٩	غير دالة
	التخصص	٨,٣٣٠	١	٨,٣٣٠	٠,٣٨٥	غير دالة
	التفاعل	٦,٣٢٥	١	٦,٣٢٥	٠,٢٩٢	غير دالة
	الخطأ	٨٢٧٢,٨٩٤	٣٨٢	٢١,٦٥٧		
	التباين الكلي	٨٣٢٢,٩٩٥	٣٨٥			
جودة الحياة الأكاديمية	النوع	١١٩,٨١٧	١	١١٩,٨١٧	٦,٧٧٣	٠,٠١
	التخصص	٣,٢٤٤	١	٣,٢٤٤	٠,١٨٣	غير دالة
	التفاعل	٧٣,٧١٨	١	٧٣,٧١٨	٤,١٦٧	٠,٠٤
	الخطأ	٦٧٥٧,٤٤١	٣٨٢	١٧,٦٩٠		

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

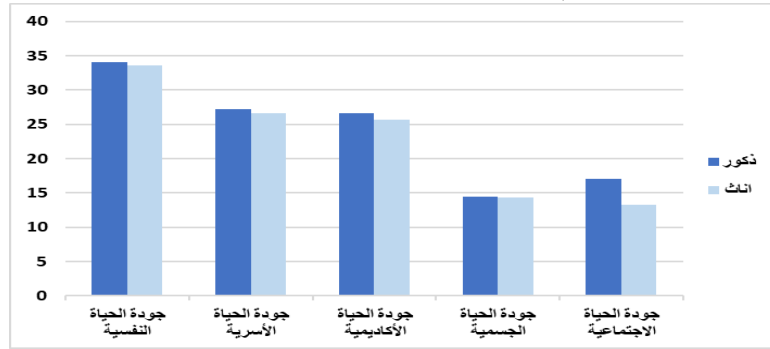
			٣٨٥	٦٩٠٣,٣٨١	التباين الكلي	
غير دالة	٠,٤٨٧	٣,٢٢٤	١	٣,٢٢٤	النوع	جودة الحياة الجسمية
غير دالة	٠,٠١٣	٠,٠٨٩	١	٠,٠٨٩	التخصص	
غير دالة	٠,٦٢١	٤,١١٤	١	٤,١١٤	التفاعل	
		٦,٦٢٧	٣٨٢	٢٥٣١,٤٦٣	الخطأ	
			٣٨٥	٢٥٣٦,٩٥٣	التباين الكلي	
٠,٠٠	١٤٣,٤٣٨	١١١١,٣٢٩	١	١١١١,٣٢٩	النوع	جودة الحياة الاجتماعية
غير دالة	٠,١٣٠	١,٠١٠	١	١,٠١٠	التخصص	
غير دالة	٠,٢٣٣	١,٨٠٤	١	١,٨٠٤	التفاعل	
		٧,٧٤٨	٣٨٢	٢٩٥٩,٦٥١	الخطأ	
			٣٨٥	٤٢٤٠,٦٦٦	التباين الكلي	
٠,٠٠	١١,٤١٠	٣١٨١,٤٢٨	١	٣١٨١,٤٢٨	النوع	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
غير دالة	٠,٠٣٥	٩,٨٣٥	١	٩,٨٣٥	التخصص	
غير دالة	٠,٨٩٢	٢٤٨,٦٢٠	١	٢٤٨,٦٢٠	التفاعل	
		٢٧٨,٨٢٩	٣٨٢	١٠٦٥١٢,٦١١	الخطأ	
			٣٨٥	١٠٩٨٢٩,٦٦٨	التباين الكلي	

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

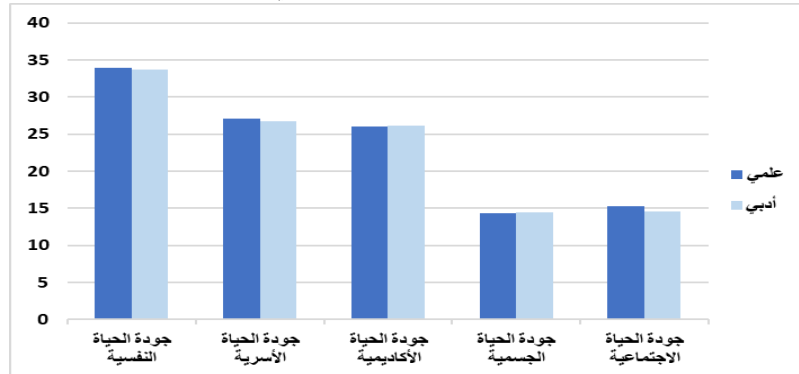
اتضح من الجدول السابق عدم وجود أثر دال لمتغير التخصص الدراسي في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، كما اتضح وجود اثر دال وفقاً للنوع (ذكور، اناث) عند مستوى دلالة  $(0.01)$  في البعدين (جودة الحياة الاكاديمية، جودة الحياة الاجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس، كما اتضح وجود اثر للتفاعل بين النوع والتخصص عند مستوى دلالة  $(0.01)$  علي بعد جودة الحياة الأكاديمية درجات الذكور في البعدين (جودة الحياة الاكاديمية، جودة الحياة الاجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب بلغت  $(26.567, 17.019, 119.325)$  بينما بلغت متوسطات درجات الإناث على الترتيب  $(25.721, 13.314, 113.09)$  مما يشير إلي أن الفروق في اتجاه الذكور، كما نجد أن متوسطات درجات ذو التخصص العلمي علي بعد جودة الحياة الاكاديمية بلغت  $(25.983)$  بينما بلغت متوسطات درجات ذو التخصص الأدبي

علي نفس البعد (٢٦.١٠٠) مما يشير إلي أن الفروق وفقا للتفاعل بين المتغيرين في اتجاه الذكور ذوي التخصص الأدبي.



شكل (٩)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث علي ابعاد مقياس جودة الحياة



شكل (١٠)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا للتخصص (علمي/أدبي) علي ابعاد مقياس جودة الحياة

نتائج الفرض السادس: يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة من خلال درجاتهم على كلا من مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ومقياس الثقة بالنفس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، Multivariate regression بطريقة (stepwise) وذلك لحساب القيمة التنبؤية لدرجات الأفراد في ابعاد مقياس كفاءة المناعة النفسية وأبعاد مقياس الثقة بالنفس التي تسهم في التنبؤ بجودة الحياة، حيث أن تحليل الانحدار المتعدد يستخدم لتحليل العلاقات بين متغير

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

تابع وعدة متغيرات مستقلة، وذلك بالاعتماد على مؤشر القيمة (ف)، وهي تشير إلى دلالة التنبؤ بالمتغير التابع بمعلومية المتغيرات المستقل، وكذلك لأن تحليل الانحدار المتعدد هو الأسلوب الإحصائي الأمثل للبيان أولويات التأثير لأبعاد مقياس كفاءة المناعة النفسية وأبعاد مقياس الثقة بالنفس.

وتوضح الجداول الآتية نتيجة حساب معامل الانحدار المتعدد.

جدول (٢٩)

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد المدرج بين أبعاد مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس وجودة الحياة

الأبعاد	القيمة المقدره B	الخطأ المعياري B ل	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الجزء الثابت	٣٢,٣٦٧-	١,٤٨٢		٢١,٨٤٠	٠,٠١
نظام (MAS) (الرصد - الإقدام)	٠,٣١٨	٠,٠٥٣	٠,٢٦٠	٥,٩٩٠	٠,٠١
نظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)	٠,٤٠٣	٠,٠٥٢	٠,٢٣١	٧,٧٦٠	٠,٠١
نظام (SRS) (التنظيم الذاتي)	٠,٥٦٠	٠,٠٧٠	٠,٢٥٥	٨,٠٦٠	٠,٠١
الايمان بالقدرات الشخصية	٠,٣٥٨	٠,٠٦١	٠,١٠٠	٥,٩٠٩	٠,٠١
الطلاقة اللغوية	٠,٢٦٨	٠,٠٩٧	٠,٠٤٢	٢,٧٦٧	٠,٠١
صورة الجسم الإيجابية	٠,٤٥٠	٠,٠٨٧	٠,٠٨٠	٥,١٥٥	٠,٠١
التفاعل الاجتماعي	٠,٥٢٥	٠,١١١	٠,٠٦٨	٤,٧٤٤	٠,٠١
الاستقلالية	٠,٢٢٩	٠,٠٨٤	٠,٠٢٥	٢,٧٢٣	٠,٠١
معامل الارتباط (ر) = ٠,٩٨٧      معامل التحديد (ر <sup>2</sup> ) = ٠,٩٧٤      الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٣٠٢					
قيمة اختبار (ف) = ٧٨,٦١٣      درجة الحرية = (٨, ٣٨٥)      مستوي الدلالة = ٠,٠٠٠      دالة عند ٠,٠١					

• يتضح من الجدول (٢٩) أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال كفاءة نظام المناعة

النفسي و الثقة بالنفس ومعادلة التنبؤ تكون علي الشكل الآتي.

$$س = ٠,٣١٨ أ + ٠,٤٠٣ ب + ٠,٥٦٠ ج + ٠,٣٥٨ د + ٠,٢٦٨ هـ + ٠,٤٥٠ و + ٠,٥٦٠ ز + ٠,٥٦٠ ح + ط$$

حيث تعبر (س) عن: جودة الحياة

وتعبر (أ) عن: نظام (MAS) (الرصد - الإقدام)

وتعبر (ب) عن: نظام (CES) (الإبداع - التنفيذ)

وتعبر (ج) عن: نظام (SRS) (التنظيم الذاتي)

وتعبر (د) عن: الايمان بالقدرات الشخصية

وتعبر (هـ) عن: الطلاقة اللغوية

وتعبر (و) عن: صورة الجسم الإيجابية

وتعبر (ز) عن: التفاعل الاجتماعي

وتعبر (ح) عن: الاستقلالية

وتعبر (ط) عن: ثابت معادلة التنبؤ وقيمتها هنا = -32.367

- أوضحت نتائج الجدول السابق على دلالة نموذج الانحدار الخطي المتعدد حيث أكد على ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = 78.613) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$  وذلك بدرجات حرية (8، 385).
  - أيضا أكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس وجودة الحياة حيث كانت بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ( $r = 0.987$ ) وهي قيمة دالة عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$
  - كما أن التغيرات التي تطرأ على جودة الحياة ترجع إلى التغيرات التي تطرأ على كلا من كفاءة جهاز المناعة النفسي والثقة بالنفس بنسبة (97.4%) وهي نسبة قوية جدا ولها تأثير كبير - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.
- من العرض السابق لنتائج اختبار صحة الفرض السادس نستنتج أنه يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة من خلال درجاتهم على كلا من مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ومقياس الثقة بالنفس

### مناقشة نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

أكدت نتيجة الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة. ولعل هذا يرجع إلى أن مكونات الأنظمة الفرعية الثلاثة كال تفكير الإيجابي والتحكم والاتساق والفاعلية والابداع الذاتي والتنظيم الذاتي جميعها جوانب إيجابية تسهم بشكل كبير في زيادة شهور الفرد بجودة الحياة في مختلف الجوانب، ولعل

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

هذا ما أوضحته دراسة (فوتيكان، Voitkane,S,2004) التي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كفاءة نظام المناعة النفسي وبين الرضا عن الحياة وجودة الحياة لدى طلاب جامعة لاتفيا

وكانت نتيجة الفرض الثاني على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة. ولعل هذا يرجع إلى ايمان الفرد بقدراته الشخصية ومهاراته المرتفعة في التفاعل الاجتماع وصورة الحسم الإيجابية وكذلك ارتفاع مستوى الاستقلالية جميعها عناصر تسهم بشكل كبير في ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الفرد ولعل هذا ما أوضحته دراسة (سيلفرستون وسالسالي، Silverstone and Salsali, 2003) التي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس وجودة الحياة لدى عينة من مرضى السرطان.

أما نتيجة الفرض الثالث فكانت لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (P.I.S) . حيث أوضحت هذه النتيجة عدم وجود فروق تعززي للنوع أو التخصص الدراسي علي مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي باستثناء بعد الرصد الاجتماعي في اتجاه الذكور ذوي التخصص الأدبي، ونظرا لأن التنشئة الاجتماعية واحدة علي الذكور والإناث والتخصصات الدراسية حيث الاساليب المعاملة الوالدية المنتشرة في المجتمع متقاربة ونفس الظروف التي يتعرض لها افراد العينة ذكورا واناثا وتخصص علمي وأدبي مما جعل علي معظم الأبعاد لا توجد فروق دالة إحصائيا، ولعل هذا ما أكدته دراسة (فوتيكان، Voitkane,S,2004) ودراسة (كوفاج وناجي، Kovác & Nagy,2016) حيث توصلت كل من الدراستين إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا وفقا للنوع في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة نظام المناعة النفسي.

وكانت نتيجة الفرض الرابع لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس (S.C) . حيث أوضحت هذه النتيجة عدم وجود فروق تعززي للنوع أو التخصص الدراسي علي مقياس الثقة بالنفس البعدين (الايمان بالقدرات

الشخصية والطلاق اللغوية) والدرجة الكلية ولعل هذا ما أكدته دراسة (ميريجانيان،  
(Mirijanjan, D,2018)  
فمن الملاحظ داخل المجتمع أن الذكور والإناث يتعرضوا لنفس الظروف الضاغطة الاسرية  
والاكاديمية والاجتماعية والاقتصادية بنفس القدر، وفرصة مواجهة هذه الظروف القاسية  
متكافئة لدى الجنسين، ويدعم النتيجة الحالية دراسة سعاد سليمان ٢٠٠٨ ودراسة وحيد كامل  
٢٠٠٥ حيث توصلنا الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بأحداث الحياة  
الضاغطة.

لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص الدراسي  
(علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس  
جودة الحياة (Q.O.L) ."

وجود أثر دال لمتغير النوع (ذكور، اناث) في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على البعدين  
(جودة الحياة الاكاديمية، جودة الحياة الاجتماعية) والدرجة الكلية جودة الحياة، ولعل هذا  
يرجع إلي العديد من الدراسات أكدت أنه توجد علاقة موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة  
وبين جودة الحياة، ونظرا لأن الأعباء والضغط في الجوانب الاجتماعية والأكاديمية علي  
الذكور أكثر حيث لوحظ أن العديد من الطلاب يعمل خلال الدراسة ويوقعون بين الكلية والعمل  
بصعوبة، نستخلص أن تكون جودة الحياة لديهم ذو مستوى اعلى وهذا ما اشارت اليه دراسة  
(كيم وآخرون 2017 , Kim, et.al ) التي اشارت ان احداث الحياة الضاغطة ذو علاقة  
موجبة مع جودة الحياة، وهناك العديد من الدراسات التي أكدت وجود فروق في جودة الحياة  
لصالح الذكور مثل دراسة احمد عبد الخالق (٢٠١١) و(كوباياسي,et.al, 2018 Kobayasi,et.al )  
ودراسة (الفيس وآخرون,2019 Alves, P. C. et.al )

ونتيجة الفرض الأخير كانت يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس  
جودة الحياة من خلال درجاتهم على كلا من مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي ومقياس  
الثقة بالنفس، ونظرا لأن الثلاث متغيرات ينتموا إلي اتجاه عليم النفس الإيجابي وبالرجوع إلي  
الفرض الأول والثاني تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا بين جودة الحياة وكلا من  
كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس ونظرا لتعدد ابعاد كلا من كفاءة نظام المناعة النفسي

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

والثقة بالنفس يجعل من السهل التنبؤ بجودة الحياة بمختلف جوانبها النفسية والاسرية والاكاديمية والجسمية والاجتماعية.

ومما سبق يتضح جلياً الارتباط الوثيق بين جودة الحياة وبين كلا من كفاءة نظام المناعة النفسي وكذلك الثقة بالنفس وهذا ما أظهرته قيم معاملات الارتباط وكذلك قيم معاملات الانحدار المتضحة في معادلة التنبؤ ذات الدلالة الإحصائية الكبيرة، مما يجعل كلا من كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس ركائز أساسية لجودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

### الخلاصة:

يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى الشباب الجامعي من خلال ابعاد كفاءة نظام المناعة النفسي وهم (نظام (MAS) (الرصد - الإقدام، ونظام (CES) (الإيداع - التنفيذ) و نظام (SRS) (التنظيم الذاتي)) بالإضافة إلي ابعاد الثقة بالنفس وهي (الايمان بالقدرات الشخصية، الطلاقة اللغوية،

صورة الجسم الإيجابية، التفاعل الاجتماعي، الاستقلالية

### توصيات الدراسة:

- الاهتمام بالبرامج الارشادية التي تسعى لتنمية كفاءة نظام المناعة النفسي وعلى الأخص لدى الشباب.
- توظيف التمنيع النفسي (العلاج القائم على نظام المناعة النفسي) في تنمية الجوانب الإيجابية في الانسان
- التأكيد على جوانب جودة الحياة ومحاولة ربطها بالمتغيرات النفسية
- التأكيد على أهمية عمل برامج ارشادية لتنمية الثقة بالنفس
- دراسات في مجال نظام المناعة النفسي نظرا لقلة الدراسات بهذا المجال، فهو بحاجة لمزيد من البحث.



## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية

١. أحمد العازمي (٢٠١٨) القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من نمط السلوك (أ) والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ع ٣، ص ص ١٣٥ - ١٦١
٢. احمد عبد الخالق (٢٠١١) نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين، دراسات نفسية، مصر، مج ٢١، ع ٣، ص ص ٣٦٧ - ٣٨٤
٣. أمل غنايم (٢٠١٨) برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، مصر، ع ٥٥، ص ص ٣٨٤ - ٤٢٦
٤. حسن عابدين (٢٠١٨) تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية، مصر، مج ٣٣، ع ٤، ص ص ٥٠ - ١١١
٥. حمدي ياسين ومحمد البحيري وعبد الرحمن الخالد (٢٠١٠) الثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي اضطرابات النطق، مجلة كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس، مصر، مج ١٣، ع ٤٦، ص ص ٢٤٧ - ٢٧٥
٦. سحر فاروق (٢٠١٢) جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، مصر، مج ١١، ع ٢، ص ص ٢٤٣ - ٣٠٦
٧. سليمان الشاوي (٢٠١٨) المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، مصر، مج ٦٩، ع ١، ص ص ٤٢٨ - ٤٦٤
٨. عبير دنقل (٢٠١٨) ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، مصر، ع ٥٣، ص ص ٢٩ - ٨٨

## كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

٩. عصام زيدان (٢٠١٣) المناعة النفسية مفهومها وأبعادها، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، مصر، ع ٥١، ص ص ٨١١ - ٨٨٢
١٠. محمود منسي ومحمود عبد الحليم (٢٠١٠) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، عمان، مج ١، ع ١، ص ص ٤١-٦٠

### ثانياً: المراجع الأجنبية

11. Adrienn, V., Emese, J., Alexandra, P., & Éva, B. (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.
12. Ahmad, I. (2011). *The effects of perceived parental authority on academic success, self-esteem, self-confidence, and psychological well-being* (Doctoral dissertation, Université du Québec à Trois-Rivières).
13. Alves, P. C., de Fatima Oliveira, A., & da Silva Paro, H. B. M. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter?. *PLoS one*, 14(3), e0214217.
14. Ballane, G. (2019). Understanding of Self-Confidence in High School Students.
15. 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 Research (OJMR)*, 1(3), 6-15
16. Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts.
17. Bredács, A. M. (2016). Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(2), 118-141.
18. Choochom, O. (2014). Antecedents and consequences of psychological immunity. *Humanities and Social Sciences Review*, 3(3), 191-197.

19. Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96.
20. Costalupes, B. (2018). The Effect of a Mindful Meditation Intervention on Self-Confidence and Readiness in Baseball Players (Doctoral dissertation).
21. Costalupes, B. (2018). *The Effect of a Mindful Meditation Intervention on Self-Confidence and Readiness in Baseball Players* (Doctoral dissertation).
22. da Silva, W. R., Campos, J. A. D. B., & Marôco, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *PLoS one*, 13(6), e0199480.
23. Del Tufo, D. I. (2018). *Does Self-Confidence Impact Entrepreneurial Intention among Women?* (Doctoral dissertation, Azusa Pacific University).
24. Gemegah, O. D. D. (2010). *An Exploration of the Link Between Quality of Social Life on Campus and Students' Satisfaction at the University of Buckingham* (Doctoral dissertation, University of Buckingham).
25. Gilbert, D. (2009). *Stumbling on happiness*. Vintage Canada.
26. Kapoor, S. (2012). To study the effect of emotional maturity on stress and self confidence of school students.
27. Kay, K., & Shipman, C. (2014). The confidence code. *The science and art of self*. New York, NY:Harper Business.
28. Kim, J. E., Song, I. H., & Lee, S. H. (2017). Gender differences of stressful life events, coping style, symptom severity, and health-related quality of life in patients with panic disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 205(9), 714-719.
29. Kobayasi, R., Tempski, P. Z., Arantes-Costa, F. M., & Martins, M. A. (2018). Gender differences in the perception of quality of life during internal medicine training: a qualitative and quantitative analysis. *BMC medical education*, 18(1), 281.

## كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة

30. 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.
31. Kreitlow, A. (2015). Religiosity, Spirituality and Subjective Quality of Life Among Selected University Students (Doctoral dissertation, Minnesota State University, Mankato).
32. Leigh, G. T. (2008). High-fidelity patient simulation and nursing students' self-efficacy: A review of the literature. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 5(1), 1-17.
33. Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press, p 416- 417
34. Mazzo, A., Martins, J. C. A., Jorge, B. M., Batista, R. C. N., Almeida, R. G. D. S., Henriques, F. M. D., ... & Mendes, I. A. C. (2015). Validation of the self-confidence scale of nursing care in urinary retention. *Revista latino-americana de enfermagem*, 23(5), 814-820.
35. Mirijanian, D. (2018). Student Self-Reported Academic Confidence as an Indicator of First-Year Retention.
36. Neville, L., & Roulin, N. (2016). Genius or folly? It depends on whether performance ratings survive the “psychological immune system”. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 281-288.
37. Olah, A. (2013). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience
38. Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC*, 102.
39. Pahlavanneshan, S., POURMOHAMADREZA, T. M., Sajedi, F., & Shokri, O. (2015). The Effect of Psychological Immunization on Pessimistic Attribution of Female Students with Dyslexia. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13(2).

40. Perkins, K. E. (2018). *The Integrated Model of Self-Confidence: Defining and Operationalizing Self-Confidence in Organizational Settings* (Doctoral dissertation). مقياس
41. Scott, T. L. (2019). Mentorship Programs, Depression Symptomatology, and Quality of Life.
42. Seligman, M. E. (Ed.). (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. American Psychological Assoc..
43. Shafae, F. S., Mirghafourvand, M., Harischi, S., Esfahani, A., & Amirzehni, J. (2018). Self-Confidence and Quality of Life in Women Undergoing Treatment for Breast Cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, 19(3), 733.
44. Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part I–The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of general hospital psychiatry*, 2(1), 2.
45. Simonian, W. Z., Brame, J. L., Hunt, L. C., & Wilder, R. S. (2015). Practicum experiences: Effects on clinical self-confidence of senior dental hygiene students. *American Dental Hygienists' Association*, 89(3), 152-161.
46. Straś-Romanowska, M., & Frackowiak, T. (2007). The role of relationships in the development of children and youth with disabilities. Wrocław: Wydawnictwo TWK 47-57.
47. Sunden, S. (2019). Perceptions of Academic Success and Quality of Life Issues Among Undergraduate University Students.
48. VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*. 2nd edition, American Psychological Association, p-871
49. Vasudevan, M. (2003). *Emotional Stress*. New Delhi, India: Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd.
50. Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
51. World Health Organization. (1998). Programme on mental health: WHOQOL user manual, 2012 revision. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. Retrieved Jan, 2, 2017.

◆◆ **كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة** ◆◆

52. World Health Organization. (1998). WHOQOL annotated bibliography. Geneva: WHO.p-4
53. World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope. World Health Organization.[https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf?ua=1)

**psychological immune system competence and self-confidence as  
predictors of quality of life for a sample of university Youth**

**Dr. Abdel Aziz Mahmoud Abdel Aziz**  
**Mental health and psychological counseling lecturer**  
**Faculty of Education - Ain Shams University**

**Abstract:**

The study aims to identify the predictability of psychological immune system competence and self-confidence to quality of life in university youth. The study sample consisted of (386) male and female students from the Faculty of Education - Ain Shams University, 157 males with an average age of (19,887) and a standard deviation (1,268) , And 229 females with an average age of (19,640) and standard deviation (1,387), and the study used the psychological immune system scale (Olah, A. (2005, self-confidence scale (by researcher), and the quality of life confidence scale (by researcher), The results showed that: There is a statistically positive correlation between quality of life and both psychological immune system competence and self-confidence, in addition to the absence of an effect of the gender variable (male and female) and the academic specialization (scientific and literary) in the dimensions and the overall score on the study tools as it turned out that it is possible to predict the level of quality of life through the scores of the sample in the psychological immune system competence and self-confidence.

**Key words:** psychological immune system competence, self-confidence, quality of life, university youth