



العدد (٢٤)، الجزء الأول، مارس ٢٠٢٤، ص ٢١ - ٦٠

## الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية

إعداد

مفلح بن محمد مفلح غالطي

باحث دكتوراة - قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز

## الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية

مفلح بن محمد مفلح غالطي<sup>(\*)</sup>

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى عينة استطلاعية بلغت (١٩٢) فرد، وتوصلت نتائج الدراسة الى (١٦) بنداً لمقياس المناعة النفسية تندرج تحت أربعة عوامل للمناعة النفسية والتي تتمثل في البعد الأول الإبداع والتفكير الإيجابي، إضافة الى ضبط النفس والصلابة النفسية، أيضاً بعد المرونة النفسية والتقبل، وأخيراً بعد التحدي والمثابرة. كما أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية. إضافة الى تميز النموذج البنائي الرباعي لمقياس المناعة النفسية بجودة ملائمة عالية لبيانات البحث، كما أظهرت النتائج ان المقياس يتمتع بصدق تمييزي مرتفع. أيضاً فقد أكدت نتائج الدراسة أن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات؛ وأن كفاءة الصدق والثبات للمقياس إضافة الى نتائج الصدق العاملي تصلح للاعتماد على مكونات المقياس في قياس المناعة النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية- الخصائص السيكومترية.

(\*) باحث دكتوراه - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز.

## The psychometric properties of the Psychological Immunity Scale

Mifleh Ibn Muhammad Mufaleh Ghalati

### Abstract □

The current study aimed to verify the psychometric properties of the Psychological Immunity Scale among a pilot sample of (192) individuals. The results of the study reached (16) items for the Psychological Immunity Scale that fall under four factors of psychological immunity, which are represented: creativity and positive thinking, in addition to self-control and Psychological toughness, also psychological flexibility and acceptance, and finally challenge and perseverance. The exploratory factor analysis also confirmed the construct validity of the psychological immunity scale. In addition, the four-part structural model of the Psychological Immunity Scale is distinguished by its high quality of fit to the research data. The results also showed that the scale has high discriminatory validity. Also, the results of the study confirmed that the psychological immunity scale has a good degree of reliability. The validity and reliability of the scale, in addition to the results of factorial validity, are suitable for relying on the components of the scale to measure psychological immunity.

**Keywords:** psychological immunity - psychometric properties □

□

**المقدمة:**

إن الله عز وجل خلق الإنسان من جسد ونفس، وإذا كان الجسد هو جهاز معقد جداً، فإن النفس كذلك، حيث يحترار العلماء في فهم العديد من جوانبها. والجسد تصيبه الأمراض البدنية (العضوية)، والنفس كذلك تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية، وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوي (الحيوي) للفرد (Biological immune System (BIS) لكي يقيه وتحميه ويدافع عنه ضد الأمراض العضوية، وفي مقابل ذلك، يوجد نظام دفاعي نفسي يحمي ذات الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية المتعددة. هذا النظام الدفاعي النفس يسمى بالمناعة النفسية (Psychological Immune System (PIS).

وكما أن أسلوب حياتنا وعاداتنا وتغذيتنا السيئة التي نستمر عليها، هي التي تؤدي إلى إصابتنا بالأمراض العضوية، وهناك مؤشرات وعلامات جسمية تدل على خطورتها وتحذرنا منها مثل زيادة الوزن، قلة النوم، انخفاض الوزن، الصداع، الإجهاد الزغلة الخ، وإذا تخلصنا منها تتمتع بالصحة الجسمية. وذلك فإن سلوكياتنا وأفكارنا ومعتقداتنا السلبية التي نستمر عليها، هي التي تصيبنا بالأمراض النفسية، وهناك مؤشرات وعلامات تدل على خطورتها وتحذرنا منها، مثل القلق والخوف والتوتر والغضب والشعور بالذنب واللوم والضغط والإنهاك وعدم التوازن والعصبية والمشاعر السلبية والأعراض النفسية الأخرى، وإذا تخلصنا منها نتمتع بالصحة النفسية.

**مشكلة الدراسة:**

من خلال البحث في عدة مصطلحات نفسية هامة قد تؤثر على قدرة الأفراد في الصمود النفسي، والتفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بنمو الذات، إضافة إلى إمداد الأفراد بالقدرات على تحمل التوتر، والمواجهة بفعالية مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف، وإيجاد الحلول للمشكلات. في ظهرت انها جميعا تندرج ضمن مصطلح المناعة النفسية حيث انه عملية دينامية تفاعلية تعمل على توجيه فكر الفرد؛ وتنمية قدراته على تحمل الأمور الصعبة؛ ومواجهة التحديات؛ ومقاومة الأفكار الانهزامية؛ وإمدادها بطاقة نفسية؛ وفكرية تحفز الفرد على تحقيق الأهداف الحياتية؛ ومقاومة الأحداث الضاغطة، والمواقف المؤلمة؛ والصدمات؛ والأزمات؛ والكوارث؛ أيضاً التوافق مع التغيرات الطارئة وإحداث التوازن بين متطلبات الشخصية؛ والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي، والاجتماعي.

ونظرا الى التوجه الحديث في ميدان علم النفس الإيجابي؛ إضافة الى التوجه الحالي في المملكة العربية السعودية برفع مستوى جودة حياة الأفراد فقد رأى الباحث ضرورة بناء مقياس للمناعة النفسية بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بما يستند على الأسس العلمية في هذا الجانب وبما يساهم في قياس مستوى المناعة النفسية لدى الفرد للمساهمة في رفع مستوى جودة الحياة لديهم.

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مؤشرات مقياس المناعة النفسية. وذلك للتحقق من إمكانية الأداة في القياس الفعلي للمناعة النفسية.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

تبرز الأهمية النظرية للدراسة في إضافة المزيد من المعرفة في الجانب النظري لمتغير مهم في مجال علم النفس والقياس النفسي، والمساهمة في إثراء المكتبة العربية في جانب المقاييس النفسية.

#### الأهمية العملية:

تساهم نتائج هذه الدراسة في توفير المزيد من الأدوات للباحثين والممارسين في مجال القياس والتشخيص، كما تساهم في تزويد المعالجين النفسيين بأداة تسهل عملية وضع الخطط والبرامج العلاجية.

### مصطلحات الدراسة:

#### المناعة النفسية:

عرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها: نظام افتراضي وجداني تفاعلي يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وازان الفرد ومواجهة تقلبات الحياة عبر ثلاث أنظمة فرعية وهي الاحتواء، المواجهة التكيفية، والتنظيم الذاتي. وأن الفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام

المناعة الحيوية بالحفاظ على بقاءه، وتقيس ما يحدث لوجدانه والتي تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية، لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة.

### مفهوم المناعة النفسية:

يعد مصطلح المناعة النفسية (Psychological immunity) من المصطلحات الحديثة في دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وظهر في أوائل التسعينات واستخدم لمواجهة الضغوط والمشاعر السلبية والآثار النفسية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الاضطرابات، وقد تناول "فرويد" Freud قبل هذا المفهوم فكرة الدفاع النفسي من خلال آليات أو ميكانيزمات الدفاع النفسي، وظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. ومن المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم المناعة الوجدانية Affective Immunity، والمناعة العقلية Mental Immunity، والمناعة الانفعالية Emotional Immunity، ونظام المناعة النفسية Psychological Immune System، ونظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immune System، ونظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System (زيدان، ٢٠١٣، ٨١٧)، (Nagy & Nagy, 2016, 1800).

ويعد مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي، حيث تزايد الاهتمام بهذه المفاهيم في الفترة الراهنة، ويرى (Kagan, 2006, 17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. وعرف سيلي (Selye 1976) المناعة النفسية بأنها تمثل تعبيراً عن الصمود النفسي والمقاومة التي يظهرها الفرد أمام الضغوط التي يواجهها. كما عرفها (Barbanell, 2009, 16 - 17) المناعة النفسية بأنها القدرة على التكيف الإيجابي من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية.

ويرى (Kagan 2006) أن جهاز المناعة النفس يعمل كموجه للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد في أثناء أحداث الحياة اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر

الخوف والقلق اليومية، يؤدي جهاز المناعة النفسية دوره؛ محاولاً مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه. ويشير (Olah et al (2010, 103) إلى أن المناعة النفسية تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

وقد عرف اللويمي (٢٠١٠) المناعة النفسية بأنها قابلية الفرد لحماية نفسه من الإصابة بالأمراض، وهي تتفاوت من شخص لآخر. ويؤكد كل من (Dubey & Shahi (2011) بأن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية يعد بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر والانفعالات السلبية التي ترتبط بالضغط والغضب والإنهاك والتوتر والقلق وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته.

وتعد المناعة بمثابة جهاز وقائي يقوي أسباب أو ميول البعد عن التعرض للإصابة النفسية، ويرفع القدرة على التأقلم لدى الأفراد، وتمثل عملية تحصين ضد العدوى بالغضب، أو الهياج، أو الثورة، أو المشاعر السلبية المتطرفة، كما تفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، كما أنها تنتج سمات مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (Albert – Lorincs et al, 2012,110). ويشير (Hoerger (2012, 87) إلى أن المناعة النفسية تعتمد على اختزال عدد من التحيزات والميكانيزمات المعرفية التي تحمي الموضوع من الشعور بمعاناة المشاعر السلبية، المتطرفة، من خلال التجاهل، والتحويل، وبناء المعلومات.

ورأى كل من (Albert-Lörincz et al, 2012, 104; Rachman, 2016, 3) بأن المناعة النفسية تمثل مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية، وبما أن التركيز كان على المكونات الداخلية للفرد، لذا تعد المناعة النفسية حالة لتكامل طاقات الفرد مما يؤدي إلى حسن استثمارها لها وإلى تحقيق الوجود الإنساني في البيئة التي يعيش فيها، فالمناعة النفسية هي حالة تساعد الفرد على أن يكون متوافق نفسياً وشخصياً واجتماعياً مع الآخرين، ويكون بذلك قادراً على تحقيق ذاته واستغلال كل إمكاناته لمواجهة الصعوبات وبناء شخصية متزنة سليمة.

وعرف زيدان (٢٠١٣، ٨١٧) المناعة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة". وهي قدرة الفرد (الذات) على حماية نفسه (نفسها) من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية".

كما عرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها: نظام افتراضي وجداني تفاعلي يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وانتزان الفرد ومواجهة تقلبات الحياة عبر ثلاث أنظمة فرعية وهي الاحتواء، المواجهة التكيفية، والتنظيم الذاتي. وأن الفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على بقاءه، وتقيس ما يحدث لوجدانه والتي تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية، لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة.

وأشار العكلي (٢٠١٧، ٤٣٠) الي أن المناعة النفسية تعبر عن مقاومة ومواجهة الظروف العصيبة أو الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية والحيلولة دون التأثر السلبي بها. أما (Abelson & Gregg (2014) فرأى أن المناعة النفسية تمثل التوجيهات التكيفية غير المدركة التي تعمل على التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية. وقد عرف علي (٢٠٢١، ٨) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق والتكيف مع ظروفه ومجتمعه وعدم التأثر بما حوله بصورة سلبية؛ حيث تكون لديه القدرة على مواجهة ما يجده فيها من سلبيات، مع نظرته الإيجابية لها وذلك في جوانب حياته المتنوعة، من خلال استخدام أربعة أبعاد رئيسة (الديني والشخصي والمعرفي والاجتماعي).

بينما عرفها الحضري (٢٠٢١، ٤٧٩) بأنها نظام وقائي متكامل متعدد الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية يعمل على تقوية وتعزيز الذات لمواجهة الأزمات والكروب والمحن وتحمل الصعوبات والضغوطات وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ضعف وغضب واستبدالها بالتفكير الإيجابي والانتزان النفسي والتحكم في الانفعالات، والمقاومة، وزيادة الدافعية، والتفؤل.



وعرفها جلة وآخرون (٢٠٢١، ٣٤١) بأنها نظام نمائي وقائي متكامل يعزز عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته، ويعمل كحائط صد ضد الضغوط بشتى أنواعها فيصبح سعيدًا متفانيًا راضيًا عن نفسه وحياته، وتقاس من خلال خمسة أبعاد (التفكير الإيجابي - حل المشكلات - ضبط النفس - المرونة النفسية - التفاؤل). كما عرفها السعيد (٢٠٢٣، ٦) بأنها منظومة متكاملة للجوانب الشخصية، المعرفية، العقلية النفسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل بشكل تلقائي لا شعوري مشتركة مع نظام المناعة الحيوية لمساعدته على التصدي لأي تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجهه والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسي، مستخدمًا الموارد الذاتية لديه، والمتمثلة في التفكير الإيجابي الثقة بالنفس الذكاء الانفعالي الاتزان الانفعالي، الإبداع في حل المشكلات.

ويستنتج الباحث من التعريفات السابقة أن بعضها تحدث عن المناعة النفسية بأنها نظام معقد ومنظم، وآخر وصفها بمجموعة سمات للشخصية، وهناك من وصفها بمجموعة قدرات يمتلكها الفرد، وأن أغلب المعرفين اتفقوا على آلية عملها، التي تقوم على حماية الفرد من الانفعالات السلبية المتطرفة الناتجة عن الضغوط والأزمات والكروب. وعليه، يعرف الباحث المناعة النفسية على أنها نظام معرفي وجداني متكامل، يركز على استخدام قدرات الفرد الإدراكية وسماته الشخصية المكتسبة من تفاعله مع البيئة المحيطة واستعداداته الوراثية، من أجل الوصول إلى تقييم وتقويم معرفي للمخاطر والضغوط والأزمات والتهديدات المحيطة، وتفعيل استجابات سلوكية ومعرفية تعمل على مقاومة تلك الكروب الضاغطة والتعامل معها بشكل تكيفي للتقليل من آثارها السلبية، والوصول إلى حالة مزاجية وانفعالية جيدة تمكنه من إيجاد درجة تكيف جيدة مع أحداث البيئة المختلفة.

### أبعاد ومكونات المناعة النفسية:

تعددت أبعاد ومكونات المناعة النفسية باختلاف الباحثين وتوجهاتهم وأهدافهم، فقد أشار الرشيد (١٩٩٩) إلى أن المناعة النفسية تتضمن بعدين هما:

#### ١- البعد الشخصي:

وهو قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات النفسية والتعامل معها كخبرات ودمجها في البنية المعرفية لحل المشكلات والتوافق مع ذاته وتعزيز التغذية الراجعة ليصبح فيما بعد طاقة نفسية متجددة يستفاد منها في مواجهة الضغوطات.

**٢- البعد الاجتماعي:**

وهو تمكّن الفرد من التواصل مع البيئة المحيطة به وتكوين عمليات التفاعل الاجتماعي والشعور بالقبول والاستحسان الاجتماعي.

وقد قسم كل من مرسي (٢٠٠٠، ٩٦-٩٧)، وحنفي وآخرون (٢٠١٦، ٤٤٧)، ونور الدين (٢٠٢٢، ٥٥٠) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

**٣- مناعة نفسية طبيعية:**

وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

**٤- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:**

ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعد هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية Psycho Vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

**٥- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:**

وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة. فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تدريب الفرد على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلا منها.

بينما رأى (Olah et al, 2010) أن أبعاد المناعة تتركز في ثلاث مجموعات، هي:

### ٣- المجموعة الأولى:

وتشتمل على الأمور الإيجابية، والنمو الداخلي، وهي تصنف إلى: الكفاءات، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات، والتفكير الإيجابي.

### ٢- المجموعة الثانية:

وتمثل مجموعة التفاعل الاجتماعي والإبداع، وتشمل: توجه التحدي، وحل المشكلات، والمراقبة الاجتماعية، وتوجه الأهداف، والتطبع الاجتماعي، والفعالية الذاتية، ومفهوم الذات الابتكارية، والإبداع الاجتماعي.

### ٣- المجموعة الثالثة:

وهي المجموعة المتكئة بالاندفاعات الداخلية، وتشمل: ضبط الاندفاع، والتحكم العاطفي، والتزامن، وضبط التسرع.

وقد استخدمت دراسة الشريف (٢٠١٦) ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية، هي:

#### ١- لاحتواء:

وهو الطابع الوجداني الذي يتم من خلاله تقييم المشاعر والانفعالات المتطرفة، وتحويلها بعيداً عن الوعي والتخلص من الطاقة السلبية، ويشمل الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية.

#### ٢- المواجهة التكيفية:

وهي آليات العمل المحفزة للأدوات المعرفية للتكيف مع الأحداث، وهي التي تتفاعل مع وجدان الفرد.

#### ٣- تنظيم الذات:

وهي القدرة على التعامل مع الأحداث البيئية كمعلومات موجهة لاختبار الخبرات الجديدة ودمجها مع البنية المعرفية للفرد.

بينما يرى عصفور (٢٠١٦، ٢١) أن مكونات المناعة النفسية تتمثل في:

- ١- الدفاع الذاتي.
- ٢- التفكير المحفز.
- ٣- تأكيد الذات.
- ٤- التحلي بصفة المساندة الذاتية.
- ٥- التحكم في المخاوف.
- ٦- الاتساق الذاتي.

كما يرى غنايم (٢٠١٨، ٣٩٨) أن مكونات المناعة النفسية هي:

- ١- الالتزام الديني.
- ٢- المبادرة الذاتية.
- ٣- حل المشكلات.
- ٤- التفاؤل.
- ٥- الثقة بالنفس.

ويشير جعفري (٢٠٢١، ١٥) إلى أنه يمكن تحديد مكونات ومجالات المناعة النفسية

فيما يأتي:

### الكفاءة الذاتية:

تشير إلى شعور الفرد بقيمة الذات وما يتمتع به من قدرات وإمكانات، لإنجاز الأنشطة

والمهام.

#### ١- التفاؤل:

وهو ميل الفرد نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال وتوقع أفضل النتائج.

#### ٢- التفكير الإيجابي:

وهو توجه عقلي يجعل الفرد ينظر إلى الأمور، والمواقف، والأشياء، نظرة إيجابية، ويتوقع

نتائج صائبة لكل عمل يقوم به، ولا يتوقف عند العوائق، بل يتخطاها ويستفيد منها.

**٣- الثقة بالنفس:**

تعتبر عن معرفة الفرد بذاته وحسن تقديره لإمكانياته، وقدراته، وثقته في أعماله، وأحكامه، وقراراته، وآراءه، وتقبل النقد، وعدم تأثره بالآراء المضادة، وقدرته على إقناع الآخرين بأفكاره وآرائه.

**٤- حل المشكلات:**

وهو قدرة الفرد على حل المشكلات وطرح الحلول المختلفة والأفكار الجديدة والتفكير المبتكر.

**٥- ضبط الانفعالات:**

ويقصد به قدرة الفرد على التحكم في أعصابه، وكبح غضبه وانفعالاته السلبية، والسيطرة على الأقوال والأفعال والتحلي بالهدوء والسكون والصبر في الشدة وعدم الاستفزاز والحفاظ على الاتزان الانفعالي.

في حين أشار علي (٢٠٢١) أن أبعاد المناعة لنفسية تتمثل فيما يأتي:

**٦- البعد الديني:**

وهو يعبر عما يجده الفرد من التزام ديني عقدي يشمل أدائه للعبادات بصورة صحيحة، مما يساعده في الوقاية من الاضطرابات، ويساعد في تحسين وتنمية مستوى حصانته النفسية.

**٧- البعد الشخصي:**

وهو يقيس الجانب الذاتي والشخصي لحياة الفرد، وشخصيته، وتقاؤله، واستقلاليته، ومرونته، وضبطه لنفسه، وتوافقه النفسي، مما يساعد في وصوله للمناعة النفسية.

**٨- البعد المعرفي:**

ويشمل ما يجده الفرد من أفكار ومعارف ومدرجات إيجابية تتصل بمناعته النفسية، وتقوي فرصته لمواجهة عقبات حياته، وتساعد في التغلب على ذلك، مما يؤدي لظهور السلوكيات السوية لديه، وتبني الأفكار المنطقية والآراء البناءة الإيجابية.

**٩- البعد الاجتماعي:**

وهو ما يتصل ويهتم بالعلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين وإيجابيته في التفاعل معهم، بداية من تعاملاته مع أسرته وأصدقائه، وتواصله مع زملائه والمجتمع عامة. ومما سبق يتضح أن العلماء تناولوا مفهوم المناعة النفسية ودرسوها كعملية ديناميكية تشمل عددًا من العناصر المرتبطة فيما بينها، ولم يدرسوها كبنية واحدة. كما يستنتج الباحث مما سبق أن كل ما ورد من الباحثين من مكونات وأبعاد تعد مختلفة عن بعضها البعض، وهذا يعود لاختلاف هدف البحث أو الدراسة، وتنوع مصادر المعلومات التي يركز عليها الباحثين.

**خطوات اعداد مقياس المناعة النفسية:**

اعتمد الباحث على خطوات أساسية تم في ضوءها بناء مقياس المناعة النفسية وهي:

**الخطوة الأولى: الاطلاع على الدراسات السابقة:**

استعرض الباحث تعريفات المناعة النفسية من خلال أدبيات البحث ذات الصلة بالمفهوم المتمثل في الكتابات والآراء النظرية التي تناولت المناعة النفسية بهدف التوصل الى فهم أعمق لهذا المفهوم، إضافة الى اعداد التعريف الاجرائي بجودة الحياة النفسية وصياغة بنود وعبارات المقياس ومن ثم قياس هذا المفهوم ومن هذه الدراسات (عمر، ٢٠٢١)، (جمال، ٢٠٢٠)، (على، ٢٠١٩)، (العكيلي، ٢٠١٧)، (الشريف، ٢٠١٥)، (Ferencz, 2012)، (عبدالعزیز، ٢٠٢١)، (يوسف و الفضلي، ٢٠٢١)، (العمرى وابريعم، ٢٠٢٠)، (الجزار، ٢٠١٨)، (عصفور، ٢٠١٣)، (Olah & Tóth., 2010).

**الخطوة الثانية: الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة بالمناعة النفسية:**

قام الباحث باستعراض مقاييس المناعة النفسية التي صُممت بواسطة عدد كبير من الباحثين، وقد استمد الباحث بنود المقياس من مصدرين أساسيين: الأول هو التراث السيكلوجي المتمثل في الكتابات والآراء النظرية التي تناولت المناعة النفسية، والثاني يتمثل في الاطلاع على الأدوات التي أعدها الباحثون وتعريفاتهم الإجرائية للمناعة النفسية وذلك لتفنيدها أكثر المكونات شيوعاً عبر المقاييس المختلفة والاستفادة منها في صياغة عبارات وبنود المقياس، وهي كما يلي:

**١- مقياس المناعة النفسية لـ (Olah (1996, 2002, 2004, 2010)**

يتكون المقياس من ثلاثة أنظمة فرعية تقيس (٨٠) مفردة، موزعة على (١٦) بعد هي: (التفكير الإيجابي الشعور بالتماسك الشعور بالسيطرة، والتوجه نحو التغيير والتحدي، والشعور بالنمو الذاتي والمراقبة الاجتماعية، والذات الإبداعية، حل المشكلات الكفاءة الذاتية، والتوجه نحو الهدف، والقدرة على التعبئة الاجتماعية، وخلق القدرات الاجتماعية، والتزامن، التحكم في الاندفاعات السيطرة على التهيج، والتحكم الانفعالي).

**٢- مقياس زيدان (٢٠١٣):**

وهو أول مقياس للمناعة النفسية في البيئة العربية، حيث تكون المقياس من (١١٧) مفردة، موزعة على تسعة أبعاد هي: (التفكير الإيجابي، والابداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة النفسية وفاعلية الذات والثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والمرونة النفسية والتكيف والتعاؤل).

**٣- مقياس محمد وآخرون (٢٠١٦):**

وهو مكون من (٣٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي الضبط الانفعالي، والكفاءة الاجتماعية، والتفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية.

**٤- مقياس قديح (٢٠١٧):**

وهو مكون من ٦٥ مفردة، موزعة على سبعة أبعاد هي التفكير الإيجابي، وحل المشكلات، والالتزان الانفعالي والثقة بالنفس، والمثابرة، والمرونة النفسية، والتعاؤل)

**٥- مقياس أبو زيد (٢٠١٨):**

وهو مكون من ٥٤ مفردة، موزعة على ستة أبعاد هي الكفاءة الذاتية، والتعاؤل، والتفكير الإيجابي، وحل المشكلات والثقة بالنفس، وضبط النفس والالتزان.

**٦- مقياس المالكي (٢٠١٩):**

وهو مكون من ٥٤ مفردة، موزعة على تسعة أبعاد هي (التفكير الإيجابي، والابداع وحل المشكلات وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة النفسية وفاعلية الذات، والثقة بالنفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتعاؤل. وبعد فحص المقاييس التي استخدمت لقياس المناعة النفسية تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد التي تقيس المناعة النفسية في هذا البحث وهي الكفاءة الذاتية التعاؤل، التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، حل المشكلات، ضبط الانفعالات.

## ٧- مقياس السعيد (٢٠٢٣):

وهو مكون من ٣٦ بند، موزعة على خمسة أبعاد هي: (التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والذكاء الانفعالي، والالتزان الانفعالي، والابداع في حل المشكلات).

## ١. مقياس الدريد وآخرون (٢٠٢٣):

وهو مكون من ٣٢ مفردة، موزعة على ٥ أبعاد هي (قوة الاعتقاد، وضبط الانفعالات، والتفكير الإيجابي، وحل المشكلات، والوصول إلى الأهداف).

**الخطوة الثالثة: وصف الأبعاد الأساسية للمقياس:**

بعد الاطلاع والاستفادة من الأدبيات والاطر النظرية ذات العلاقة بالمناعة النفسية، أيضاً المقاييس السابقة لجودة الحياة النفسية فقد استنتج الباحث ان المناعة النفسية تتكون من خمسة أبعاد (الإبداع والتفكير الإيجابي - ضبط النفس والصلابة النفسية - المرونة النفسية والتقبل - التحدي والمثابرة - التفاؤل)،

**الخطوة الرابعة: صياغة عبارات مقياس المناعة النفسية في صورته المبدئية:**

من اهم النتائج التي حصل عليها الباحث بعد تحليل التراث السيكولوجي المتمثل في الكتابات والآراء النظرية، إضافة الى المقاييس التي تناولت المناعة النفسية؛ صياغة عبارات الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية والتي تتكون من (٤٥) بند، وقد تم مراعاة وضوح العبارات وعدم تكرارها، وتجنب الإيحاء في صياغة العبارات.

**الخطوة الخامسة: صياغة بدائل الاستجابة:**

قام الباحث بصياغة بدائل الاستجابة لخمسة بدائل وفقاً لمقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة)، وقد أظهرت نتائج تحكيم المقياس ملائمة بدائل الاستجابة لبنود وعبارات المقياس.

**الخطوة السادسة: صياغة تعليمات المقياس:**

قام الباحث بصياغة تعليمات المقياس لعينة الدراسة بهدف مساعدة افراد العينة على الاستجابة لعبارات المقياس، أيضاً قام الباحث بالتأكيد على حرية الاستجابة وسرية المعلومات مراعاة أدبيات البحث العلمي.



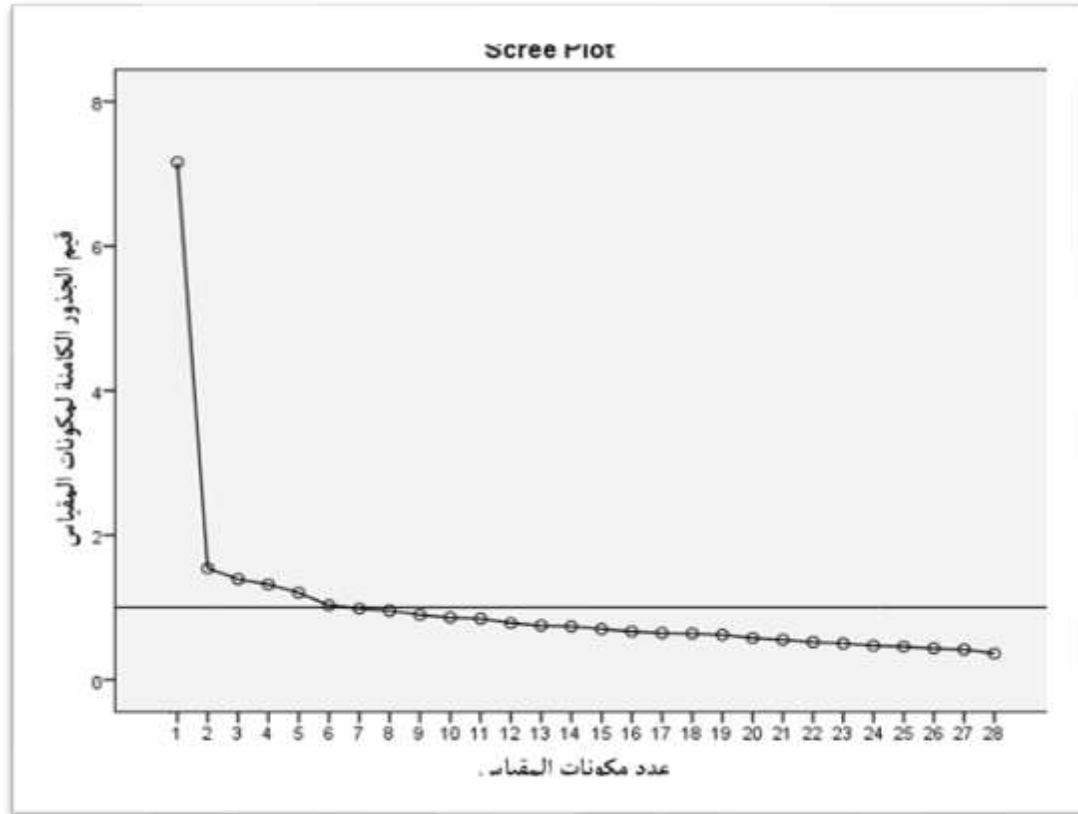
**الخطوة السابعة: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:****أولاً: صدق المقياس:****أ) صدق المحكمين:**

عُرِضَ مقياس المناعة النفسية في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس بكليات التربية والآداب، لتحديد صدق المحتوى للمقياس طبقاً للتعريفات الإجرائية للمناعة النفسية؛ بقصد معرفة رأي المحكمين من حيث انتماء كل بند إلى البعد الخاص به، وملاءمة الصياغة اللغوية لكل بند، ووضوح البنود لأفراد العينة، وإضافة بنود جديدة تسهم في جودة المقياس، وتعديل البنود أو حذف ما يرونه غير مناسب في ضوء التعريفات الإجرائية للمناعة النفسية. وقد أشار بعض المحكمين إلى إجراء بعض التعديلات، والتي قام الباحث بعملها. وتراوح نسبة الاتفاق بينهم على صلاحية البنود بين (٨٥% - ١٠٠%)، وتم استخدام معادلة لوش لتقدير صدق كل بند عن طريق المحكمين، حيث يتراوح الحد الأدنى لصدق البنود بين (٠,٨٥ - ١). ثم تم انتقاء واختيار بنود المقياس، فأصبح المقياس يتكون من (٤٥) بنداً موزعين على خمسة أبعاد هي: الإبداع والتفكير الإيجابي (١٠ بنود)، وضبط النفس والصلابة النفسية (٩ بنود)، والمرونة النفسية والتقبل (٩ بنود)، والتحدي والمثابرة (٨ بنود)، والتعاؤل (٩ بنود).

**ب) الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي:**

أُجْرِيَ التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس المناعة النفسية على عينة عشوائية مكونة من (١٩٢) من الأفراد، بواسطة برنامج SPSS 26، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Component، وقد رُوجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البينية تزيد عن (٠,٣٠) كمرحلة أولى لصلاحية التحليل، ووجد أن جميع معاملات الارتباط تزيد قيمتها عن (٠,٣٠)، علاوة على أنه رُوجعت القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti - Image) للتأكد أن كل بند من بنود المقياس لا تقل قيمة (MSA) له عن (٠,٥٠)، كما رُوجعت قيمة اختبار-Kaiser Meyer-Olkin وتم التأكد من أنها لا تقل عن (٠,٦٠)، وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق

Bartlett's Test of Sphericity أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,001)، ورجعت قيم معاملات الشيوخ لبنود المقياس للتأكد من أنها تساوي (5). فأكثر. كما رجعت قيم التشعب لكل بند من بنود المقياس للتأكد من أنها تتشعب على عامل واحد فقط بقيمة تشعب قطعية (5). فأكثر، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل العاملي عن وجود ستة عوامل. وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax، فنتج عن التدوير خمسة عوامل، واعتمد الباحث على دراسة المخطط البياني Scree plot للجذور الكامنة، وبفحصه تبين أن العوامل التي تظهر فوق الجزء شديد الانكسار هما خمسة عوامل. ويعرض جدول (1) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس المناعة النفسية، كما يعرض شكل (1) الشكل البياني للجذور الكامنة للعوامل الخمسة.



شكل (1)

المخطط البياني للجذور الكامنة لتغير المناعة النفسية

## جدول (١)

## نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة البحث على مقياس المناعة النفسية

رقم البند	الإيجابي	التشبع على عامل الأبداع والتفكير	رقم البند	الصلابة النفسية	ضبط النفس	رقم البند	التقبل	المرونة النفسية	رقم البند	التشبع على عامل التحدي والتأثير	رقم البند	التشاؤل	التشبع على عامل
٢	٠,٦٩٣	١٦	٠,٧٧٠	٢٠	٠,٦٧٣	٢٠	٠,٧٢٤	٣٠	٠,٧٤٠	٣٧	٠,٧٤٠	٣٧	٠,٧٤٠
٥	٠,٦٨٧	١٥	٠,٦٤٢	٢٣	٠,٦٥٠	٢٣	٠,٦٦١	٣٢	٠,٦٨٣	٣٩	٠,٦٨٣	٣٩	٠,٦٨٣
٣	٠,٦٧١	١٨	٠,٦٠٧	٢٦	٠,٦٢٩	٢٦	٠,٥٧٠	٣١	٠,٥٣٧	٤٠	٠,٥٣٧	٤٠	٠,٥٣٧
٤	٠,٦٦٠	١٧	٠,٥٣٠	٢١	٠,٥٣٠	٢١	-	-	-	-	-	-	-
١	٠,٦٣٢	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
١٠	٠,٦٠٣	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
٨	٠,٥٠٨	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الجذر الكامن	٥,٦٠١	١,٤٤٩	١,٣١٥	١,٢٠٦	١,٠٤٨								
نسبة التباين	% ٢٦,٦٧١	% ٦,٨٩٩	% ٦,٢٦٣	% ٥,٧٤٢	% ٤,٩٩٠								
التباين الكلي	٥٠,٥٦٤ %												
KMO	٠,٩١١												

يتضح من جدول (١) أن تشبعات جميع البنود على العوامل الخمسة قد بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل وتجاوزت المحك (٠,٥٠)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الخمسة عوامل قد وصلت إلى (٥٠,٥٦٤%)، وأن قيمة الجذر الكامن للعوامل تراوحت بين (١,٠٤٨ - ٥,٦٠١)، وأن قيمة KMO = (٠,٩١١) وهي أعلى من قيمة المحك (٠,٦٠)، وأن العامل الأول قد تشبع عليه (٧) بنود، والعامل الثاني تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الثالث تشبع عليه (٤) بنود، والعامل الرابع تشبع عليه (٣) بنود، والعامل الخامس تشبع عليه (٣) بنود. ومن ثم أكد التحليل العملي الاستكشافي الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية، فأصبح عدد البنود (٢١) بنداً. ونتيجة للتحليل العملي الاستكشافي تم حذف باقي البنود نظراً لأن هذه البنود لم تشبع على أي عامل من العوامل الخمسة. ومن ثم أكد التحليل العملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية.

## (ج) الصدق باستخدام التحليل العملي التوكيدي:

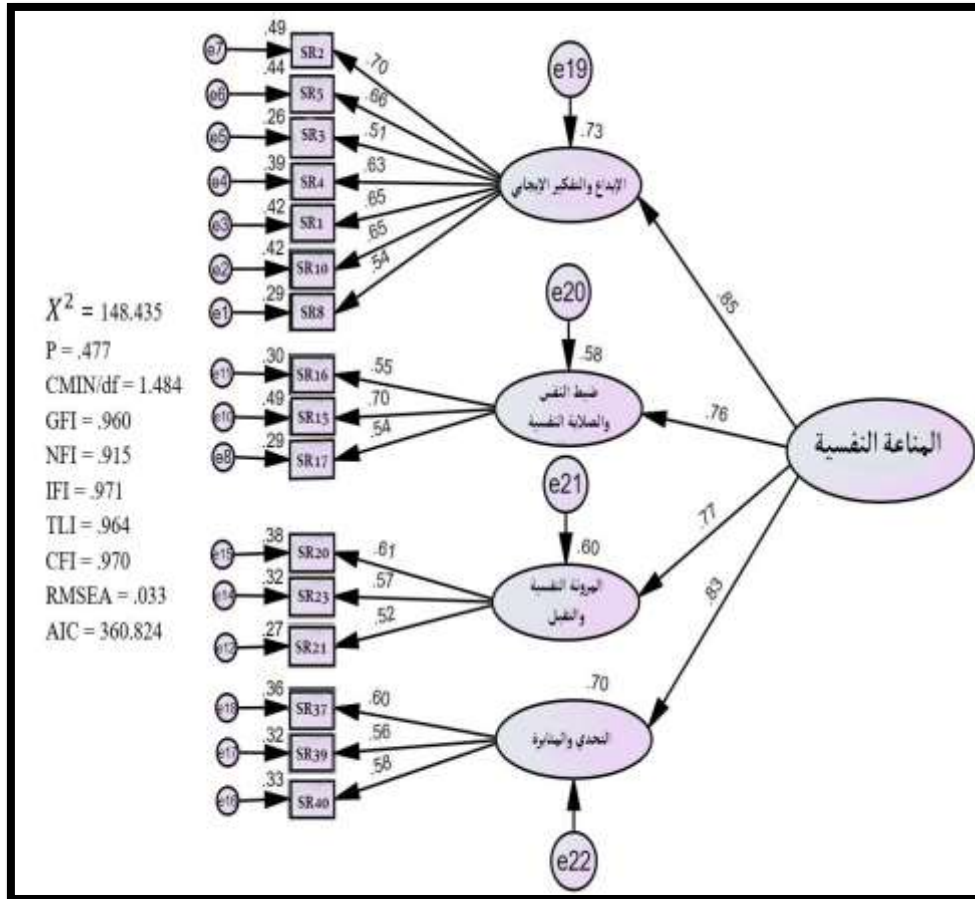
في ضوء نتائج التحليل العملي الاستكشافي، تم حساب الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العملي التوكيدي، وبعد إجراء التحليل تم حذف البند (٢٣) من عامل التقييم الذاتي لأن قيمة تشبعه على العامل كانت (٠,٣) وهي أقل من المستوى المطلوب

(٠,٥). كما حُذِفَ البند (١٩) من عامل المراقبة الذاتية لنفس السبب، كما تم حذف جميع بنود عامل التفاؤل لنفس السبب. ومن ثم أصبح النموذج النهائي أربعة عوامل فقط هي (الإبداع والتفكير الإيجابي - ضبط النفس والصلابة النفسية - المرونة النفسية والتقبل - التحدي والمثابرة). وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية نظرًا؛ لأن الارتباطات بين عوامل المقياس في النموذج كانت مرتفعة حيث تجاوزت (٠,٨). ويوضح جدول (٢) أدلة المطابقة للنموذج البنائي الرباعي النهائي لمقياس المناعة النفسية وفقًا لاستجابات عينة البحث.

## جدول (٢)

## نتائج CFA للنموذج البنائي الرباعي لمقياس المناعة النفسية (ن=١٩٢)

أدلة الملاءمة									النموذج
RMSEA	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	CMIN/df	P	$X^2$	
٠,٠٤١	٠,٩٢٢	٠,٩١٢	٠,٩٢٣	٠,٩٠٠	٠,٩٣١	١,٧٥٥	٠,٠٠٠	٣٥٦,٣٤٧	النهائي



شكل (٢)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس المناعة النفسية

يتضح من جدول (٢) أن النموذج البنائي الرباعي لمقياس المناعة النفسية يتميز بجودة ملائمة عالية لبيانات البحث، حيث بلغت قيم مؤشرات الملاءمة القيم القطعية المتفق عليها بين الباحثين. ويعرض الشكل (٢) النموذج البنائي لمقياس المناعة النفسية في صورته النهائية.

#### (د) الصدق التمييزي:

تم التحقق من الصدق التمييزي لمقياس المناعة النفسية من خلال الاعتماد على مصفوفة Factor Score Weights والتي توضح تشبعات كل بند على العوامل الأربعة لمقياس المناعة النفسية. والتي يعبر عنها جدول (٣).

#### جدول (٣)

قيم أوزان الدرجات على عوامل مقياس المناعة النفسية كمؤشر للصدق التمييزي (ن=١٩٢)

البند	العامل			
	الإبداع والتفكير الإيجابي	ضبط النفس والصلابة النفسية	المرونة النفسية والتقبل	التحدي والمثابرة
٢	٠,١١٢	٠,٠٢٩	٠,٠٣٩	٠,٠٣٨
٥	٠,٠٩٣	٠,٠٢٤	٠,٠٣٢	٠,٠٣١
٣	٠,٠٥٣	٠,٠١٤	٠,٠١٨	٠,٠١٨
٤	٠,٠٨١	٠,٠٢١	٠,٠٢٨	٠,٠٢٧
١	٠,٠٩٠	٠,٠٢٣	٠,٠٣١	٠,٠٣٠
١٠	٠,٠٨٤	٠,٠٢١	٠,٠٢٩	٠,٠٢٨
٨	٠,٠٦٤	٠,٠١٦	٠,٠٢٢	٠,٠٢٢
١٦	٠,٠١٥	٠,١١٥	٠,٠٢٤	٠,٠٢٣
١٥	٠,٠٢٧	٠,٢٠٤	٠,٠٤٢	٠,٠٤١
١٧	٠,٠١٥	٠,١١٦	٠,٠٢٤	٠,٠٢٤
٢٠	٠,٠١٨	٠,٠٢١	٠,١٦٥	٠,٠٢٨
٢٣	٠,٠٢٠	٠,٠٢٣	٠,١٧٩	٠,٠٣١
٢١	٠,٠١٣	٠,٠١٥	٠,١١٥	٠,٠٢٠
٣٠	٠,٠٢٢	٠,٠٢٦	٠,٠٣٦	٠,١٣١
٢٢	٠,٠٢٢	٠,٠٢٦	٠,٠٣٥	٠,١٣٠
٣١	٠,٠٢٤	٠,٠٢٨	٠,٠٣٨	٠,١٤٠

يُلاحظ من نتائج الجدول (٣) أن تشبعات البنود بعواملها أعلى لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى المنافسة لها، على سبيل المثال يُلاحظ أن البنود (٢، ٥، ٣، ٤، ١، ١٠، ٨) تتشبع بتشبعات عالية على العامل الأول، بينما كانت تشبعاتها ضعيفة على كل العوامل الأخرى. وهكذا بالنسبة لبقية البنود مع عواملها، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع . وأصبح المقياس (١٦) بنداً.

### ثانياً: ثبات المقياس:

استخدم الباحث مؤشر ثبات ألفا كرونباخ  $\alpha$  Cronbach's لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس المناعة النفسية، وذلك للمقياس ككل في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين. ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية.

### جدول (٤)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس المناعة النفسية ككل في حالة حذف كل بند من بنوده (ن=١٩٢)

ألفا $\alpha$	البنود
٠,٨١٤	٢
٠,٨٠٦	٥
٠,٨٠٩	٣
٠,٨١٤	٤
٠,٨٠٣	١
٠,٧٩٦	١٠
٠,٧٩٨	٨
٠,٨٠٧	١٦
٠,٧٩٨	١٥
٠,٨٠١	١٧
٠,٧٩٧	٢٠
٠,٧٩٤	٢٣
٠,٨١٦	٢١
٠,٨١٥	٢٠
٠,٧٩٧	٢٢
٠,٨١٢	٢١
٠,٨١٥	مقياس المناعة النفسية ككل

يُلاحظ من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

### جدول (٥)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس المناعة النفسية في حالة حذف كل بند في كل عامل (ن = ١٩٢)

ألفا $\alpha$	البنود	العامل
٠,٦٤٢	٢	الإبداع والتفكير الإيجابي
٠,٦١٩	٥	
٠,٦٣١	٣	
٠,٦٥١	٤	
٠,٦٨٣	١	
٠,٦٤٦	١٠	
٠,٦٤١	٨	
٠,٦٨٠	-	العامل ككل
٠,٣٧٢	١٦	ضبط النفس والصلابة النفسية
٠,٥٨٢	١٥	
٠,٤٦٨	١٧	
٠,٥٧٦	-	العامل ككل
٠,٣١٤	٢٠	المرونة
٠,٧٦٣	٢٣	النفسية
٠,٣٣٤	٢١	والثقبيل
٠,٥٩٦	-	العامل ككل
٠,٤٧٣	٣٠	التحدي والثابرة
٠,٤٢١	٣٢	
٠,٢٨٣	٣١	
٠,٤٨٦	-	العامل ككل

يُلاحظ من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٦٠) عدا القليل من البنود، ولكن يمكن قبول النتائج بشكل عام لأن الثبات الكلي للمقياس قد تخطى هذه القيمة القطعية المقبولة، بما يشير إلى أن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

**الخطوة الثامنة: تقدير درجات مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية:**

تكون المقياس في صورته النهائية من (١٦) بندًا يقيسون أبعاد المناعة النفسية الأربعة، وكلها بنود موجبة يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة). حيث تأخذ (أوافق بشدة) خمس درجات، وتأخذ (موافق) أربع درجات، وتأخذ (أحياناً) ثلاث درجات، وتأخذ (لا أوافق) درجتين، وتأخذ (لا أوافق بشدة) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية، كما يمكننا أن نحصل على درجة خام لكل بعد على حدة، حيث يتم جمع درجات البنود الخاصة بكل بعد على حدة، ويوضح الجدول (٦) البنود التي تقيس كل بعد من الأبعد الأربعة في ترقيمها النهائي على المقياس.

**جدول (٦)**

البنود التي تقيس كل بعد من أبعاد المناعة النفسية في شكلها النهائي

حساب الدرجات		رقم البند	البيانات
أقل درجة	أعلى درجة		
٧	٣٥	٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	الإبداع والتفكير الإيجابي
٢	١٥	١٠، ٩، ٨	ضبط النفس والصلابة النفسية
٣	١٥	١٣، ١٢، ١١	المرونة النفسية والتقبل
٣	١٥	١٦، ١٥، ١٤	التحدي والثابرة
١٦	٨٠	بند ١٦	المناعة النفسية ككل

**الخطوة التاسعة: تصحيح المقياس:****تصحيح المقياس:**

يتم جمع الدرجات لكل العبارات للوصول الى الدرجة الكلية حيث ان الدرجة الكلية هي (٨٠)، كما ان الدرجة الأدنى للمقياس هي (١٦). وتصنف الدرجات لعدة مستويات وفق التالي:

**جدول (٧)****مستويات المناعة النفسية**

الدرجة	المستوى
16-37	مناعة نفسية منخفضة
38-58	مناعة نفسية متوسطة
58-80	مناعة نفسية مرتفعة



## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- الجزائر، رانيا خميس. (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي فى التربية، ١٩ (العدد الخامس عشر)، ٤٩٣-٥٣٥.
- الحضري، سومة أحمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid- 19 لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، ١٩٢ (١).
- الدردير، عبد المنعم أحمد محمود، حسن، هيبه ممدوح محمود، وأحمد، جاكلين أحمد إسماعيل. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. المجلة العربية للقياس والتقويم، مج ٤، ع ٧، ٢٤٩ - ٢٦٤.
- الرشيد، هارون. (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- السعيد، فؤاد عبد الحميد. (٢٠٢٣). بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٥ (١)، ٧٠-٩٨.
- الشريف، رولا رمضان محمد. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤. رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.
- الشريف، علاء فريد. (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم على خصائص الشخصية المحددة لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعة الفلسطينية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، مصر، جامعة المنصورة، كلية التربية.
- العكيلي، جبار وادي باهض. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدي طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمق. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤. علي، حسام محمود زكي. (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ع ٦٨، ١ - ٥٤.

- العمري، رحمة تيسير، وابريعم، سامية (٢٠٢٠). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة العربي ابن المهدي، الجزائر.
- اللويحي، أحمد. (٢٠١٠). الصحة والحياة. دبي: البيان للنشر والتوزيع.
- المالكي، خالد أحمد. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، ٥٥، ١٩٥-٢٠٦.
- أبو زيد، ريهام وليد (٢٠١٨). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس، رسالة ماجستير (غير منشورة فلسطين جامعة الأقصى، كلية التربية).
- جعفري، ولاء بنت مشاري بن حسين. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة المهنية لدى الأخصائيات في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة بمنطقة جازان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة جازان، جازان.
- جمال، هدى. (٢٠٢٠). العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالوصمة لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة البحث العلمي في الآداب. المجلد ٢١، العدد ٤، إبريل..مصر.
- حلة، أسماء أمين أحمد، عمر، أحمد أحمد متولي، والبهاص، سيد أحمد أحمد محمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالعفو لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ع١٠٣، ٣٣٥ - ٣٦٤.
- حنفي، إيمان نبيل، لاشين، ثريا يوسف، وعبد الحميد، عزة خضري. (٢٠١٦) المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان - كلية التربية، ٢٢(٣)، ٤٣٥-٤٨.
- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨١١-٨٨٢.

- عبدالعزيز، أسماء حمزة (٢٠٢١). الاسهام للنسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. جامعة الفيوم. المجلد الخامس عشر - الإصدار الثالث.
- عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٦). تنشيط المناعة النفسية وتقوية التفكير الإيجابي. القاهرة: المكتب المصري للمطبوعات.
- عصفور، إيمان حسنين محمد. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٤٢، ج ٣، ١١ - ٦٣.
- على، أماني عادل سعد. (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٩، ع ١٠٤، ٥١ - ١٠٤.
- عمر، ليلى بابكر. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة أسيوط . المجلد ٣٧ العدد السابع. يوليو. مصر.
- قديح، بكر محمد. (٢٠١٧). المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات والقدرة على التخطيط لدى المرشدين التربويين في محافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، غزة، جامعة الأقصى، كلية التربية.
- محمد، إيمان؛ ولأشين، ثريا؛ وخضري، عبد الحميد. (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، دراسات تربوية واجتماعية، ٢٢(٣)، ٤٨٦-٣٤٥.
- مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس: الجزء الأول. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- نور الدين، أفراح نصر الدين. (٢٠٢٢). المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، ع ٣، ٥٤٥ - ٥٧١.
- يوسف، سليمان عبد الواحد، الفضلي، هدى. (٢٠٢١). المناعة النفسية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٢٩(١٢٩)، ٤٥٩-٤٩٠.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics tone of psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103-155.
- Barbanell, L. (2009). Breaking the addiction to please goodbye guilt. Published Jason Aronson. Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(2), 36-47.
- Ferencz, E. (2012). Examination of psychological immune system on the basis of individual. *Psychological Interpretation of The Memories of Early Childhood*, www.ganymebs.lip.united.hu.
- Hoerger, M., (2012). Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. *Judgment and Decision Making*, 7(1), 86–96.
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune system: A New Look at Protection and Survival*. Indiana, Author House.
- Nagy, E & Nagy, B, E. (2016). coping with infertility: Comparison of coping mechanisms and psychological immune competence in fertile and infertile couples. *Journal of Health Psychology*, 21 (8), 1799- 808.
- Olah, A. (1996). *Psychological Immune System: An Integrated Structure of Coping Potential dimensions*. Paper presented at the 9th conference of The European Health Psychology Society, Bregan, Norway.

- Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, 3\_6 October, Washington, D.C.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149 -189.
- Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *E T C- Empirical Text and Cultures Research*, 4(6), 102- 108.
- Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *E T C- Empirical Text and Cultures Research*, 4(6), 102- 108.
- Sely, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: M C Graw-Hill

## ملحق (١)

## مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية

## تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (١٦) بنداً يقيسون أبعاد المناعة النفسية الأربعة، وكلها بنود موجبة يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة). حيث تأخذ (أوافق بشدة) خمس درجات، وتأخذ (موافق) أربع درجات، وتأخذ (أحياناً) ثلاث درجات، وتأخذ (لا أوافق) درجتين، وتأخذ (لا أوافق بشدة) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية وهي (٨٠)، كما الدرجة الأدنى للمقياس هي (١٦). وتصنف الدرجات لعدة مستويات وفق التالي:

الدرجة	المستوى
٣٧-١٦	مناعة نفسية منخفضة
٥٨-٣٨	مناعة نفسية متوسطة
٨٠-٥٨	مناعة نفسية مرتفعة

## مقياس المناعة النفسية:

اعداد الباحث / مفلح بن محمد مفلح غالطي

البيانات المطلوبة:

الاسم:	
العم:	
النوع:	
الحالة الاجتماعية:	
مقر السكن:	
تاريخ التطبيق:	
الدرجة الكلية:	

## تعليمات المقياس:

على الصفحة التالية ستجد عدد من العبارات التي يصف بها الأفراد استجاباتهم، وستجد إمام كل عبارة خمسة استجابات، برجاء وضع علامة (/) إمام كل عبارة وذلك في الخانة التي ترى أنها أكثر انطباقا عليك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة امام كل عبارة، علما بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	أحيانا	لا أوافق	لا أوافق بشدة
<b>البعد الأول : الابداع والتفكير الإيجابي</b>						
١	أعتقد ان الحياة فيها ما يستحق أن نعيش من أجله					
٢	اشعر بالرضا عن كل ما يحدث في الحياة					
٣	اعتمد على نفسي لتحقيق اهدافي					
٤	اعتقد ان النجاح يكون بالاجتهاد وليس بالصدفة					
٥	املك من الابداع ما اتميز به على الكثير من حولي					
٦	استطيع مساعد الاخرين لتحقيق اهدافهم					
٧	ابحث عن حلول بديلة في المواقف الصعبة					
<b>البعد الثاني : ضبط النفس والصلابة النفسية</b>						
٨	الصبر هو ردة الفعل المناسبة للتعامل مع المشكلات					
٩	استطيع العودة بإيجابية حينما اتعثر					
١٠	من الصعب ان يستفزني أحد في أغلب المواقف					
<b>البعد الثالث : المرونة النفسية والتقبل</b>						
١١	اقوالي في أغلب المواقف متزنة					
١٢	اشعر بالرضا عن نتائج القرارات التي اتخذها					
١٣	حالي النفسية من الممكن ان تؤثر على صحتي الجسدية					
<b>البعد الرابع : التحدي والمثابرة</b>						
١٤	غالبا امارس الرياضة كروتين يومي					
١٥	اصراري يساعدني في تحقيق اهدافي					
١٦	لا اتوقف حينما تواجهني عقبات لتحقيق اهدافي					