

المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات
الباحثان/ رغد ثامر مكبس أم.د. نهية جبر خلف
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية/ قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف على المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان ببناء مقياس المناعة النفسية اعتماداً على نظرية أولاه (Olah, 1996)، وقد بلغت عدد فقرات المقياس (٣٥) فقرة، وقد تم التأكد من وجود خصائصه السايكومترية، وتم تطبيق المقياس على عينه بلغت (٢٠٠) طالبة يتيمة من المدارس التابعة لمديرية الكرخ الثانية، واللاتي تم إختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٢، وأظهرت النتائج ما يأتي:
١- ان الطالبات اليتيمات لديهن ضعف في المناعة النفسية
الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الطالبات اليتيمات.

Psychological immunity of orphan female students
Raghad Thamer Makbis Dr. Nehaia jabber khalf

Abstract

The current research aims at exploring: to identify the psychological immunity of orphan female students and to achieve the objectives of the research currently, the two researchers built of psychological immunity scale based on the theory of Olah (Olah, 1996), and the number of items on the scale amounted to (35) items, and the scale was applied to sample of (200) orphan female students, The schools affiliated to the Second Karkh District, which were selected by simple random method for the year 2022/23, and the results showed what to :
1- Orphan female students have weak psychological immunity

الفصل الأول:

مشكلة البحث Research Problem:

تواجه الطالبات العديد من التحديات خلال حياتهم، بدءاً من الصعوبات اليومية الى الأزمات الكبرى، كل أنواع المشكلات الشخصية والمهنية والمالية أخذة في الازدياد، مما يؤدي الى تدهور الصحة العقلية والنفسية، ومع ذلك تعاني الطالبات من هذه المشكلات بشكل مختلف وهو ما يُحدد درجة الصدمة التي تحدث، فمثلاً قد تتعرض بعض الطالبات للارتباك في المهام اليومية في حين ترى أخريات الأحداث المؤلمة المحتملة على أنها مجرد تحدٍ، وهذا التباين في تصور الاجهاد أو الضغط بين الطالبات يعود الى طبيعة المناعة النفسية التي يمتلكونها (kaur&som, 2020: 139)
ان تعرض الطالبة الى الشدائد والمحن بصورة مستمرة في ظل ضعف البناء النفسي وبسوء توافقه النفسي يؤدي تدريجياً الى استنزاف طاقتها وضعف قدرتها على المواجهة والمقاومة أمام المشكلات التي تواجهها في حياتها، فتصبح شخصاً منهكاً لا تستطيع تدبير أمورها أو مواجهتها بشكل غير مناسب ويكون غير متوافق مع تفكيره وسلوكياته (Olah, 2018: 23)
وقد أكد "أولاه" (Olah (2005) بأن ضعف المناعة النفسية هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع والذي يؤدي الى انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الفرد في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها أفات تستهدف النفس الإنسانية (عذاب، ٢٠٢٠: ٤٨٢)
لذا فإن انخفاض المناعة النفسية يؤثر سلباً على معنويات الطالبة اليتيمة.
وتُعد المناعة النفسية منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على أنتاج أفكار مضادة للأفكار المُدمرة للفرد أو المجتمع، فيقدر قوة الجهاز المناعي النفسي الذي يمتلكه الفرد بقدر ما يملك المرونة في الفهم والاستيعاب والقدرة على حل المشكلات (Gilbert al, 1998: 33)

وتُعد طالبات المرحلة الإعدادية كغيرهن من نساء المجتمع يتعرضن لضغوطات عديدة تعود الى طبيعة المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية والخبرات القوية المهددة شأنهن شأن ما تمر به كل نساء المجتمع وبوصفهن شريحة واعية مقارنة بباقي المراحل العمرية الأخرى ووضعهن الأسري المتمثل بفقدانهن أحد الوالدين أو كلاهما قد يكون أكثر احساساً بالضغط النفسية وأكثر قلقاً وقد يزيد لديهن الاكتئاب والتوتر وتضعف مناعتهم النفسية والتي تؤدي الى انخفاض الدافعية نحو الدراسة والشعور بالضعف النفسي وبالتالي انخفاض مستوى تحصيلهن وعدم تحقيق أهدافهن لمراحل لاحقة.
وقد أشارت استنتاجات دراسة الأحمد (٢٠٢٠) الى ضعف المناعة النفسية لدى الأيتام ووجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسعادة لديهم ، كذلك دراسة (Fermestad,el (2008 التي تناولت عينة من الأيتام تتراوح أعمارهم من (١٢-١٧) سنة إذ أشارت نتائج الدراسة الى انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهم وتدني الأداء الاكاديمي والذي يعود الى عوامل متمثلة بالتفكك الأسري وظروف الحرمان والفقر الذي يعاني منه الأيتام، ونظراً للظروف التي يمر بها البلاد ومدى تأثر الفتيات في هذه المرحلة العمرية بالظروف الراهنة وحالة اليتم التي يعاني منها ،وعليه تحسست الباحثتان كونهما متخصصتان في مجال الإرشاد بوجود طالبات يعانين من ضعف في المناعة النفسية، وعليه تمثل مشكلة البحث الحالي بالتعرف على المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات في المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث Research Importance:

يهتم موضوع البحث الحالي بإجراء دراسة على الطالبات اليتيمات اللاتي ظهرت عليهن ملامح الضعف في المناعة النفسية في عدم قدرتهن على مواجهة أحداث الحياة الصاغطة والتكيف معها، وعدم شعورهن بالمسؤولية وتقديرهن المنخفض لذواتهن، إذ ان

الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة لديهم شعوراً بالمسؤولية فيدرك الفرد أنه مسؤول عن مصيره وعن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه ويحب ذاته ويحترمها ولديه تقدير عالي للذات ويكافح من أجل التقدم والنمو (حسون، ٢٠١٦: ٧٧) وتُعد المناعة النفسية من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، تعمل كعامل حماية للشخصية وهي مصدر الوقاية والمقاومة النفسية من التوتر والإحباط ومشاعر القلق (عذاب، ٢٠٢٢: ٤٨٢) إذ تكمن أهمية المناعة النفسية في قدرتها على حماية الفرد من إظالة المشاعر السلبية الشديدة أو التعرض لها، إذ يقوم جهاز المناعة النفسي بحماية الفرد من السموم الناتجة عن القلق المستمر والضغط العصبي والحزن الذي يعاني منه الفرد يومياً (Dubey & Shah, 2011: 34) ويعتقد "أولاه" أن المناعة النفسية هي أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية، وقد أشارت دراسة "الناصر وسيندمان" (٢٠٠٠) إلى أن الذكور أكثر قدرة على المواجهة ولديهم مناعة نفسية أكثر من الإناث في الجامعات الكويتية، هذا ما أكدته دراسة Bonanno, et.al (2007) إلى أن النساء أقل مناعة نفسية من الرجال (الأعجم، ٢٠١٣: ١٩)

وتبرز أهمية هذا البحث من أهمية المناعة النفسية بشكل عام ودراسته بشكل خاص لدى طالبات المرحلة الإعدادية باعتبارهن يمررن بمرحلة المراهقة والتي تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية والجسمية خاصة اليتيمات منهن اللاتي يعانين بشكل مضاعف بسبب حالة اليتيم وفقدانهن حنان الأب أو الأم مما يؤثر سلباً على قدرتهن على وتطوير أنفسهن والتكيف مع المجتمع، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي بما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١-تناولت الباحثتان مفهوم المناعة النفسية من وجهة نظر إرشادية.
- ٢-أهمية عينة الطالبات اليتيمات، إذ لا توجد أي دراسة عراقية أو أجنبية تناولت اليتيمات على حد علم الباحثتان.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١-توفير أداة لقياس المناعة النفسية لدى اليتيمات

أهداف البحث:

- ١-التعرف على المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات

حدود البحث:

- *الحدود البشرية: الطالبات اليتيمات في المرحلة الإعدادية
- *الحدود الزمانية: السنة الدراسية ٢٠٢٢-٢٠٢٣
- *الحدود المكانية: المدارس الإعدادية التابعة لمديرية تربية بغداد- مديرية تربية الكرخ الثانية.

تحديد المصطلحات: Definition Terms:

المناعة النفسية Psychological Immunity

عرفه كل من:

• "أولاه" (2005) Olah

بأنها وحدة متكاملة لأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والبيئة الاجتماعية والانفعالية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الفرد ومقاومته ومناعته النفسية على تحمل الإجهاد والتحديات والتوتر والضغط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah, 2005: 23)

• " كيجان " (2006) Kagan

هي نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط وتقييم الخطر والحماية، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل من أجل حماية الكيان الجسدي والهوية والإبداع (Kagan, 2006: 94)

• التعريف النظري:

تبنت الباحثتان تعريف Olah (1996) في ضوء نظريته لمفهوم المناعة النفسية.

• التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس المناعة النفسية التي قامت به الباحثتان ببنائه في البحث الحالي.

اليتيم:

هو الشخص الذي فقد أحد والديه أو كليهما وينتمي إلى المؤسسات التربوية التي تشرف عليها وزارة التربية في العراق (التميمي، ٢٠٠٨: ١٤).

الفصل الثاني

الإطار النظري Theoretical Framework:

مفهوم المناعة النفسية: Psychological Immunity

يعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة وقد حظيت باهتمام الباحثين بوصفها من العوامل المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يعرضون لها (التميمي، ٢٠٢١: ٢٦)

صاغ "أولاه" (1996) Olah مفهوم المناعة النفسية وعرفه بأنه نظام تعريزي وقائي يدمج الكفاءات المناعية النفسية، أنه يُحسن ويقوي عمليات التفاعل بين الفرد والبيئة التي تخدم الذات في المقام الأول منذ بداية عملية التأقلم (أي التقييم المعرفي للتهديدات من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية، وينتهي بمقاومة الذات المتزايدة للتهديدات والتوتر) ، أنه نظام يعمل بشكل مشابه لنظام المناعة البيولوجية ، ويتوسط تأثير الإجهاد النفسي، ولا يتحكم هذا النظام في عمليات المواجهة فحسب بل أنه مسؤول

أيضاً عن الفاعلية والنزاهة وإمكانات النمو لدى الفرد، وجمع ومزامنة موارد الشخصية: السمات والمعرفة والخبرة المرتبطة بالتعامل الفعال مع الإجهاد (33: Olah & Edal, 2005)

وتساعد المناعة النفسية على التعامل مع المشاعر المتضاربة، إنه بمثابة قوة شخصية تساعد الأفراد على مواجهة مخاوفهم وقلقهم والتهديدات البيئية بشكل أكبر بطريقة مختصة، فالأفراد الذين يمتلكون مناعة نفسية جيدة هم المتكيفون والمرونون في التعامل مع المواقف، وكما تشجع المناعة النفسية على تحمل المسؤولية عن أفعالهم وحياتهم، وإن سوء التكيف يؤدي إلى سلوكيات غير متأقلمة وخاصة عند المراهقين مما يؤدي إلى تعاطيهم الكحول أو التدخين وغيرها من السلوكيات الخطرة التي تنتهي بالانتحار والذي يمثل الفشل النهائي لنظام المناعة النفسية لدى الفرد (7: Gupta & Nepeune, 2020)

يصف "أولاه" الجهاز المناعي النفسي بأنه بنية متكاملة تتكون من ١٦ كفاءة شخصية معززة ووقائية، وهذه الكفاءات الشخصية متعددة الأبعاد إذ تتضمن عوامل معرفية وسلوكية وشبيهة بالسمات، ويتكون هذا النظام من ثلاث أنظمة فرعية في تفاعلات مستمرة (4: Kaur&som, 2020)

أولاً: نهج المعتقدات

يوجه اتجاه الفرد نحو البيئة، يسهل هذا النظام الفرعي تقييم البيئة على أنها إيجابية ويمكن إدارتها وذات مغزى أو أنها فوضوية ومهددة، ويتكون من نظم فرعية هي التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتماسك، والشعور بالنمو الذاتي.

ثانياً: المراقبة والتنفيذ

هنا يبدأ في البحث عن المعلومات واستيعابها وكذلك يضع موضع التنفيذ ما يلزم للتأثير وخلق الاحتمالات داخل البيئة وتحفيز استكشاف البيئات المادية والاجتماعية وداخل النفس للتحديات والخبرات الجديدة وتشمل عدة أنظمة فرعية هي التحدي وتغيير التوجه، فعالية الذات، مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات، القدرة الإبداعية الاجتماعية، الكفاءة الذاتية، التوجه نحو الهدف.

ثالثاً: المعتقدات ذاتية التنظيم

يؤمن هذا النظام الفرعي عمل النظامين السابقين من خلال تثبيت الحياة العاطفية الداخلية للفرد وتشمل عدة نظم فرعية وهي التحكم في الانفعالات، التحكم في الاندفاع، السيطرة على التهيج، والقدرة على التزامن (44: Dubey & Shahi, 2011) وقد تم بناء نظام المناعة النفسي على الموارد التكيفية ال ١٦ التالية التي تتفاعل مع بعضها البعض لتسهل عملية التكيف النفسي:

١- التفكير الإيجابي:

يسهل توقع النتائج الإيجابية في جميع ظروف الحياة ويشجع الفرد على الاعتقاد بأن الأحداث تسير في الاتجاه الصحيح، هذا التوقع الإيجابي يؤثر بشكل مباشر على عملية التقييم الأولي، والمصدر الرئيسي للتفكير الإيجابي هو التفاؤل والأمل، فالأطفال يتوقعوا ذوو درجة عالية من التفاؤل حتى في المواقف التي لا تقع تحت سيطرتهم.

٢- الشعور بالتماسك:

هو الميل إلى تقييم مواقف الحياة على أنها يمكن التنبؤ بها ويمكن التحكم فيها، يحمل الشعور بالتماسك أهمية قصوى في تحديد مغزى أحداث الحياة الإيجابية والسلبية في حياة الفرد، غرس الشعور بالتماسك لدى الأطفال والمراهقين يمكن أن يعزز إيمانهم بإمكانية التنبؤ البيئي، كما أنه يسهل قدرتهم على التعامل مع الوضع في حالة الهدوء ويمنع حالة الفوضى والإرباك.

٣- الشعور بالسيطرة:

ظاهرة مدروسة على نطاق واسع والتي تشمل أبعاد مختلفة من السيطرة، في الأساس هو شعور الفرد بالتأثير الشخصي على أحداث الحياة المختلفة. الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الشعور بالسيطرة يؤمنون بقدراتهم على ذلك، يغيرون بيئاتهم اليومية بدلاً من أن يكونوا تحت سيطرة الأحداث. (6: Gubta & Nebhinan, 2020)

٤- الشعور بالنمو الشخصي:

هو شعور بالتوسع الذاتي والنمو الشخصي يمنحك شعوراً بأنك أصبحت بصحة جيدة ونضجاً ويعمل بكامل طاقته، يشجع توقع الفرد للنمو الذاتي على الانفتاح على التجارب الجديدة.

٥- القدرة على الخلق الاجتماعي:

هي عبارة عن علاقة بالكفاءة الاجتماعية التي تساعد الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مختلفة في شكل مجموعات أو فرق اجتماعية، يتمتع الأفراد الذين لديهم هذه المهارة بشخصية تساعد الآخرين على الشعور بالاتصال، في عصر الهواتف الذكية والعلاقات الافتراضية، فإن امتلاك هذه المهارة في المتجر يمكن أن يساعد الأطفال والمراهقين على تطوير المهارات الاجتماعية المناسبة والعلاقات الحقيقية للتغلب على مشاعر الوحدة والعزلة.

٦- القدرة على التنفيذ الاجتماعي:

وتتضمن المهارات المطلوبة لتحفيز الموارد البشرية وحكمها وإدارتها من أجل تحقيق الأهداف المختلفة، يتصف الأفراد الذين يتمتعون بهذه القدرة بمهارات قيادية جيدة ومستوى عالٍ من الإصرار الاجتماعي ومهارات الاتصال الفعال.

٧- القدرة على المراقبة الاجتماعية:

تنطوي على فهم تعاطفي لاهتمامات الآخرين إذ يكون لدى الفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من هذه القدرة على فهم أفضل للإشارات البيئية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي للأفراد من حوله.

٨- مفهوم الذات الإبداعي:

هو اعتقاد الفرد بقدراته وكفاءته الإبداعية التي تساعده في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة بطريقة أكثر كفاءة.

٩- التوجه نحو التغيير والتحدي:

يشجع الأفراد على مواجهة التغيير بطريقة أكثر مرونة، يمكن للأطفال والمراهقين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التغيير وتوجه التحدي أن يتحملوا عدم اليقين وأن يكونوا منفتحين على التجارب الجديدة، يتوقعون التغيير كقاعدة للحياة وفرصة لتطوير الذات ويواجهون مختلف تحديات الحياة مثل المرض والموت والفشل بطريقة أكثر كفاءة (7: Gubta Nebhinan, 2020).

١٠- حل المشكلات:

ترتبط هذه القدرة بالقدرة على البحث عن حلول بديلة لها.

١١- الكفاءة الذاتية:

هي إيمان الفرد بقدراته على أداء مهمة صعبة.

١٢- التوجه نحو الهدف:

هو القدرة على التحفيز والمثابرة على تحقيق الأهداف المرجوة حتى في ظل وجود العقبات والمحن، يتمتع الأفراد الموجهون نحو الهدف مستويات عالية من تحمل الإحباط، ان غرس التوجه نحو الهدف بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية لدى الطلاب يمكن ان يؤثر على مستوى مشاركتهم في المدرسة، وسيعزز من استعدادهم لوضع أهداف أعلى لأنفسهم وتحقيقها من خلال التغلب على التحديات المختلفة.

١٣- التزامن:

هو القدرة على أن تكون حاضراً في مهمة جنباً الى جنب مع الوعي حول التغيير البيئي الأخ، أن وجود مستوى عالٍ من التزامن يساعد الفرد على أن يكون حاضراً في الوقت الحالي بأقصى مستوى من التركيز على القضايا المترامنة، في حين أن الافتقار الى التزامن يعزز فك الارتباط السلوكي والتجنب (التأقلم غير المتكيف)

١٤- التحكم في الاندفاع:

هو القدرة على التحكم في الانفعالات وترشيد السلوك والتفكير في القرار قبل التصرف بناء عليه.

١٥- التحكم في المشاعر:

هو القدرة على تنظيم العواطف الناتجة عن المواقف العصبية في المواجهات اليومية، الأطفال والمراهقون الذين يتمتعون بقدرة جيدة على التحكم العاطفي يتعافى مبكراً من حالة عاطفية سلبية.

١٦- السيطرة على التهيج:

هو تنظيم المزاج والغضب في حالة معينة، يميل الأفراد الذين يعانون من ضعف التحكم في التهيج الى فقدان أعصابهم بسهولة وغالباً ما يصنعون مشاكل لأنفسهم وكذلك للآخرين (Gubta Nebhinan, 2020: 8)

الدراسات السابقة التي تناولت متغير البحث الحالي:

أولاً: الدراسات العربية

• دراسة الأحمد (٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلبة الأيتام في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، إذ بلغت عينة من الأيتام (١٣١) طالباً يتيماً في المرحلة الأساسية العليا، وقد تم تطوير مقياسين للمناعة النفسية والآخر للسعادة، وقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسعادة جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (٣,٣٦) وبدرجة متوسطة كذلك للسعادة وبمتوسط حسابي (٣,١٢) كما توصلت النتائج ان الطلاب الأيتام ذوي المستوى التحصيلي المتوسط والمرتفع أفضل في السعادة من الطلاب ذوي المستوى التحصيلي المنخفض.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

• دراسة Fermsted, Kestad, Danie & Lie (٢٠٠٨)

هدفت الدراسة الى معرفة مهارات التوافق والمناعة النفسية التي يستخدمها الأيتام، بلغت العينة (٨) أيتام يقيمون في مؤسسة الرعاية الاجتماعية تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٧) سنة، ويشير تاريخ هؤلاء الأطفال والمراهقين الى وجود عدد من العوامل الخطرة كالتفكك الأسري، الإصابة بمرض معين، والفقر وظروف الحرمان. وقد أظهرت النتائج تدني المستوى الأكاديمي وغياب العلاقات الحميمة مقابل انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهم (العمرى، ٢٠٢١: ٩)

الفصل الثالث

أولاً: مجتمع البحث Research Population

ويتكون مجتمع البحث الحالي من الطالبات اليتيمات في المرحلة الأعدادية في المدارس التابعة لمديرية تربية الكرخ الثانية لجنس الإناث والبالغ عددهن الكلي (١٠٤٩٨) من الإناث وضمن (٥١) مدرسة للعام (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع على وفق القاطع والمدارس

الوحدات الإدارية	عدد المدارس	عدد الطالبات
قاطع المأمون	٣٤	٥٤١١
قاطع المحمودية	٢	٢٣٠٦
قاطع الرشيد	٧	١٢٧٨
قاطع اليوسفية	٣	٤٢٦
قاطع اللطيفية	٥	١٠٧٧
المجموع الكلي	٥١	١٠٤٩٨

*حصلت الباحثة على هذه البيانات من مديرية التربية الكرخ الثانية بكتاب تسهيل المهمة المرقم (٤١٤) بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥

ثانياً: عينة البحث الأساسية Basic Sample Of The Research

بلغت العينة (٢٠٠) طالبة يتيمة إذ تم إختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة (السحب) بإعداد متناسبة تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث وبحسب تخصص الجنس (الإناث) فقط، إذ اختارت الباحثتان بطريقة العشوائية البسيطة من الطالبات اليتيمات في المدارس التابعة لمديرية تربية الكرخ الثانية وكما موضح في الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

أسماء المدارس وإعداد الطالبات اليتيمات لعينة التحليل الإحصائي

ت	أسم المدرسة	إعداد اليتيمات
١	البتول	٨١
٢	نور العلم	٨
٣	المحمودية العلمية	٢٨
٤	الأمال	٢٧
٥	التقى	٣٨
٦	البيادر	١٨
	المجموع الكلي	٢٠٠

*حصلت الباحثة على بيانات الطالبات اليتيمات من خلال كتاب تسهيل المهمة الى المدارس الثانوية والإعدادية كافة التابعة لمديرية تربية الكرخ الثانية ساعدها في جرد الطالبات اليتيمات والمرقم (١٨١١) بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

ثالثاً: أداة البحث Scales Of The Research

تحقيقاً لهدف البحث تطلب توفير أداة للحصول على نتائج وعلى النحو الآتي:

أ-وصف المقياس:

لقد أطلعت الباحثتان على دراسات سابقة تناولت (المناعة النفسية)، ووجدن ضرورة بناء مقياس للمناعة النفسية يتلاءم مع مجتمع البحث الحالي، أستندن فيها على نظرية المناعة النفسية ل Attila Olah,1996 لغرض التعرف على المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات، وقد تكون المقياس من (٣٥) فقرة وأربع بدائل.

ب-تعليمات المقياس:

أن فقرات المقياس ذات توجه إيجابي ما عدا الفقرات (١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢٤،٢٦،٢٧،٣١) كانت ذات توجه سلبي ويجب عنها بأربع بدائل (تنطبق على درجة كبيرة، تنطبق على درجة متوسطة، تنطبق على درجة قليلة، لا تنطبق علي) وهو موجه للطالبات اليتيمات في المرحلة الإعدادية لغرض معرفة مستوى المناعة النفسية لديهن.

ج-تصحيح المقياس:

أن مقياس المناعة النفسية يتكون من (٣٥) فقرة ومن أربع بدائل (تنطبق على درجة كبيرة، تنطبق على درجة متوسطة، تنطبق على درجة قليلة، لا تنطبق علي) ويعتمد تصحيح المقياس على وضع الدرجة المناسبة لكل فقرة في ضوء البديل الذي يتم اختياره بالإيجابية، ففي حال الفقرات الإيجابية كانت أعلى درجة محتملة تساوي (٤) درجة، وأقل درجة محتملة تساوي (١) والعكس في الفقرات السلبية تكون أعلى درجة تساوي (١) وأقل درجة تساوي (٤). وضمن متوسط فرضي بلغ (٨٧،٥)

التحليل المنطقي لفقرات مقياس المناعة النفسية (الصدق الظاهري Face Validity):

عرضت الباحثتان فقرات مقياس المناعة النفسية بصيغته الأولية المؤلف من (٣٥) فقرة باستبانة خاصة على (١٥) محكماً في تخصص الإرشاد النفسي والمقياس النفسي، إذ طلبت منهم فحص فقرات كل مكون من مكونات المناعة النفسية، ومدى ملائمة كل فقرة للمكون الذي تنتمي اليه. وكذلك بدائل الإجابة عن فقرات المقياس وأوزانها، وما يروونه مناسباً من تعديلات. وبعد تفريغ إجابات المحكمين وملاحظاتهم على الفقرات تقرر: ان كل الفقرات صالحة وفق آرائهم وقد تم تعديل بعض الفقرات، ولم تستبعد أي فقرة.

-التحليل الإحصائي للفقرات:

يُعد التحليل الإحصائي للفقرات خطوة مهمة وأساسية في بناء المقياس النفسي، باعتبار ان ذلك يعبر عن مدى تمثيل محتوى الفقرة للسمة التي أعدت لقياسها (Ebel, 1972: 55) فقامت الباحثتان باستخراج القوة التمييزية بعد تطبيقه على عينة من (٢٠٠) من الطالبات اليتيمات من مدارس تربية بغداد/ الكرخ الثانية، بعد أن تم إختيارهم بطريقة عشوائية، ولقد تم استخراج تمييز الفقرة بطريقتين هما:

أ-طريقة المجموعتين المتطرفتين Method Extreme Groups

ويكون ذلك بمقارنة الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار بالأفراد الذين حصلوا على درجة أقل فيه بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات الاختبار (Kaplan,&Sacuzzo, 1982: 146)، لذلك بعد تصحيح استمارات المفحوصات وأعطاهن درجة كلية لكل استمارة، قامت الباحثتان بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدنى درجة كلية ثم اخذت نسبة (27%) العليا من الدرجات باعتبارها أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (54) استمارة من المفحوصات، ونسبة (27%) الدنيا والتي حصلت على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (54) استمارة من المفحوصات، أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة، إن اعتماد نسبة (27%) العليا والدنيا وتحقق للباحثة مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Anastasia Urbana, 1988: 182)، ثم طبقت الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة (Rynon&Haber, 1980: 340)، وتُعد الفقرة مميزة من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية. وقد بلغت القيمة التائية الجدولية (1,98) عند

مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) ، ولأن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت أكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني أن جميع الفقرات دالة أي مميزة والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

القوة التمييزية لمقياس المناعة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣,٦٧	٠,٧٧٧	٣,٠٤	٠,٨٦٨	٣,٩٧٢
٢	٣,٤١	٠,٩٤٢	٢,٣٧	١,١٠٤	٥,٢٥١
٣	٣,٥٩	٠,٨٨٠	٢,٨١	١,٢٧٥	٣,٦٩٠
٤	٣,٩٦	٠,١٩١	٣,٥٤	٠,٨٨٤	٣,٤٦١
٥	٣,٧٢	٠,٤٩٢	٢,٨٩	٠,٩٤٥	٥,٧٤٧
٦	٣,٨٩	٠,٣١٧	٢,٩٦	١,١١٥	٥,٨٦٨
٧	٣,٨٩	٠,٣١٧	٣,٠٦	١,٠١٧	٥,٧٤٧
٨	٣,٧٨	٠,٥٠٢	٣,٤٤	٠,٩٢٥	٢,٣٢٨
٩	٢,٧٨	١,١٢٧	٢,١٧	١,٠٩٥	٢,٨٥٨
١٠	٣,٢٢	١,٠٤٠	٢,٢٦	١,٢٤٧	٤,٣٥٩
١١	٣,٠٦	٠,٩٩٨	٢,٥٧	١,٠٣٩	٢,٤٥٦
١٢	٣,٤١	٠,٦٥٩	٢,٩٤	١,١٢٣	٢,٦١٣
١٣	٣,١٧	٠,٩٦٦	٢,٢٢	١,١٦٠	٤,٥٩٦
١٤	٣,٤٨	٠,٨١٨	٢,٧٤	١,٢٤٧	٣,٩٥٠
١٥	٣,٠٧	٠,٩٦٨	١,٩١	١,١٢٠	٥,٧٨٩
١٦	٢,٤٣	١,٠٥٧	١,٣٣	٠,٧٠٠	٦,٣٣٢
١٧	٢,٩٣	١,١١٣	٢,٣٧	١,١٧٠	٢,٥٢٧
١٨	٢,٣١	١,٠٤٣	١,٣٠	٠,٧١٧	٥,٩١٣
١٩	٢,٤٤	١,١٧٦	١,٥٤	٠,٧١٩	٤,٨٣٦
٢٠	٢,٨١	١,١٦٧	١,٨٠	١,٠٥٣	٤,٧٦٢
٢١	٣,٨٣	٠,٤٦٦	٣,٠٦	١,٠١٧	٥,١٠٩
٢٢	٣,٧٠	٠,٥٠٠	٢,٧٠	١,٠١٧	٦,٣٧١
٢٣	٣,٢٢	٠,٩٨٤	٢,٤١	١,٢٨١	٣,٧٠٦
٢٤	٣,١٥	١,٢١٩	٢,١٣	١,٢٦٠	٤,٢٦٩
٢٥	٣,٠٤	١,٠٠٩	١,٨٥	١,١٣٩	٥,٧٢٣
٢٦	٢,٦٥	١,١١٩	١,٨٧	١,٠٨٢	٣,٦٧٢
٢٧	٣,٢٦	٠,٩٣٥	١,٨٥	١,١٢٣	٧,٠٧٧
٢٨	٣,٦٩	٠,٦٦٨	٣,١٧	١,٠٤٢	٣,٠٧٩
٢٩	٣,٨١	٠,٤٧٩	٢,٨٥	٠,٩٧٩	٦,٤٩٢
٣٠	٣,٨٧	٠,٣٣٩	٣,٢٢	١,٠٠٣	٤,٤٩٨
٣١	٢,٦٣	١,١٣٨	١,٦٧	١,١١٦	٤,٤٤١
٣٢	٣,٨٠	٠,٤٥١	٢,٧٨	٠,٩٨٤	٦,٩١٥
٣٣	٣,٢٦	٠,٨٥١	١,٧٦	٠,٩٣٠	٨,٧٤٣
٣٤	٢,٢٤	١,٠٠٨	١,٣٩	٠,٧٣٨	٥,٠١١
٣٥	٣,٠٧	٠,٨٨٧	٢,٥٠	١,١٤٥	٢,٩١٢

ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات)

يُعد حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ومؤشرا لاتساق الفقرات في قياس الظاهرة، ويمكن التحقق من صدق الفقرات من خلال ارتباط فقراته بمحك خارجي وداخلي، وأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس نفسه، ولغرض التحقق من صدق الفقرات لمقياس المناعة النفسية اعتمدت الباحثتان على الدرجة الكلية للمقياس والتي تُعد محكا داخليا يمكن من خلاله استخراج معاملات صدق فقرات المقياس. وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة (٢٠٠) على كل فقرة من فقرات المقياس البالغة عددها (٣٥)، ودرجاتهم الكلية على المقياس إذ أن كلما ارتفع ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي ارتفع احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً (فيركسون، ١٩٩١: ١٤٥). وظهرت النتائج جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، وهذا يعني جميع الفقرات صادقة. كما موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٣٠٤	١٠	٠,٣٧٨	١٩	٠,٣٢٤	٢٨	٠,٢٦٥
٢	٠,٣٤٥	١١	٠,٢٦١	٢٠	٠,٣٦٧	٢٩	٠,٣٦٤
٣	٠,٢٦٥	١٢	٠,٢٩٠	٢١	٠,٣٥٥	٣٠	٠,٣١٣
٤	٠,٣٢٣	١٣	٠,٣٧٢	٢٢	٠,٣٣٣	٣١	٠,٣٥٩
٥	٠,٣٢٥	١٤	٠,٣١٩	٢٣	٠,٢٨٣	٣٢	٠,٣٩٧
٦	٠,٣٢٣	١٥	٠,٣١٨	٢٤	٠,٢٩١	٣٣	٠,٣١٣
٧	٠,٣٦٥	١٦	٠,٣٠٦	٢٥	٠,٣٥٢	٣٤	٠,٣٧٥
٨	٠,٢٩٨	١٧	٠,٢٧٧	٢٦	٠,٢٣٩	٣٥	٠,٢٠٦
٩	٠,٢٦٧	١٨	٠,٣١٠	٢٧	٠,٣٧٣		

الخصائص (السايكومترية) للمقياس:

تُعد الخصائص القياسية من أهم متطلبات بناء المقياس الجيد، وتشير الخصائص الى مفاهيم من المفاهيم الأساسية التي تتعلق بالاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية هما مفهومي الصدق والثبات (علام، ١٩٩٩: ١٣٠)

١- مؤشرات صدق المقياس Validity:

يُعد الصدق من الخصائص الضرورية في بناء المقاييس لكونه يساهم في قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع المقياس لأجلها (فرج، ١٩٨٠: ٣٦٠) وأستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية:

أ-الصدق الظاهري Face Validity

يؤكد ايبيل (Ebel) ان أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياسها (أي ان تقيس كل فقرة فيه الأهداف التي وضعت من أجل قياسها (Ebel, 1972: 55) وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي إذ تم عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين (١٥) محكم في مجال الإرشاد النفسي والقياس النفسي، لأبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضع التعديلات التي يرونها مناسبة وبعد تفريغ إجابات المحكمين وملاحظاتهم على الفقرات تقرر: توضح ان أغلبية الفقرات صالحة ووفق آراءهم فقد تم تعديل بعض الفقرات ولم تستبدل أي من الفقرات.

ب-صدق البناء Construct Validity

تفسر الدرجة الكلية للأداء بكونها قياسات محكية آنية عن طريق ارتباطها بدرجات الأفراد على الفقرات ثم ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للأداء، أي أن هناك أتساق داخلي بين الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية المراد قياسها (الأمم وآخرون، ١٩٩٠: ٣١) وقد قامت الباحثتان باستخراج مؤشرات الصدق البنائي إذ استخرجت تمييز الفقرات، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، ومن خلال تحقيق مؤشرات الصدق يُعد المقياس الحالي صادقاً.

٢- مؤشرات ثبات المقياس Reliability:

المقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا ما أستخدمها المستجيب بين وقت وآخر تحت ظروف متماثلة، ويشير الى وضع الفرد المستجيب بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهرياً إذا ما أعيد عليه تطبيق المقياس تحت ظروف واحدة ومع تكرار التطبيق نحصل على نفس النتائج إذ تمتلك صفة الاستقرار (مازن، ٢٠١٠: ١٤٦)، وقد طبقت الباحثتان مقياس المناعة النفسية على عينة بلغت (٢٠٠) من الطالبات اليتيمات التابعات لمدارس الكرخ الثانية، واستخدمت الباحثة طريقتين لإيجاد الثبات وهما:

١- الأختبار إعادة الأختبار The Test-And Retest

وتطبق فيها الباحثة نفس الأختبار على نفس عينة البحث تحت ظروف متشابهة بقدر الامكان إذ يكشف معامل الثبات بين النتائج في الحالتين أي استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن(مازن، ٢٠١٠: ١٤٧) ، ووفقاً لذلك فقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة الثبات والتي بلغت (٣٠) وبعد فترة من الزمن مدته أسبوعين من التطبيق الأول، أعادت الباحثة تطبيق المقياس وعلى نفس العينة وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني جاءت قيمة معامل الثبات إعادة الأختبار (٠,٨٢) وتُعد هذه النتيجة جيدة .

٢- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha Coneffcienal

لأجل حساب معامل ألفا قامت الباحثتان في تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٣٠) من الطالبات اليتيمات، إذ بلغ معامل ألفا (٠,٨٤) وهو معامل ثبات جيد، إذ إن معامل الثبات الذي يتراوح بين (٠,٧٠-٠,٩٠) هو مؤشر جيد لأختبار الثبات. (عيسوي، ١٩٨٥: ٧٣)

وصف المقياس بصيغته النهائية

قامت الباحثتان ببناء مقياس المناعة النفسية وتألّف من (٣٥) فقرة بصيغته النهائية ملحق (٣) وهي تتوزع على خمسة أبعاد تكون مكون واحد وهو المناعة النفسية وهي (المعرفي، الاجتماعي، الانفعالي، السلوكي، الجسمي) وتوزعت الفقرات بشكل

متساوي على جميع الأبعاد إذ أصبح لكل بُعد (٧) فقرات. وقد تضمنت بدائل (تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على) وتعطى لها عند التصحيح (٤,٣,٢,١) وقد بلغت أعلى درجة في المقياس (١٢٩) وأدنى درجة في المقياس (٦٣) بينما المتوسط الفرضي (٨٧,٥)

الوسائل الإحصائية Statistical Means

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تمت الاستعانة بالبرنامج الإحصائي، الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها ومناقشتها تبعاً لأهداف البحث الحالي، كما ستذكر الباحثان مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، وكما يأتي:

الهدف الأول: التعرف على **المناعة النفسية** لدى الطالبات اليتيمات

خصص الهدف الأول للتعرف على **المناعة النفسية** لدى الطالبات اليتيمات في المرحلة الإعدادية، إذ أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي يساوي (٨٣,٥٦٠٠) والانحراف المعياري (١٢,٠٧٢٤٤) وان الوسط الفرضي (٨٧,٥) وبلغت القيمة الثانية المحسوبة (-٣,٢٦٤) بينما بلغت القيمة الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩)، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أنها دالة لصالح الوسط الفرضي أي ان عينة الطالبات اليتيمات يعانين من ضعف **المناعة النفسية** باعتبار القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة الثانية		الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
المناعة النفسية	١٠٠	٨٣,٥٦٠٠	١٢,٠٧٢٤٤	٨٧,٥	-٣,٢٦٤	١,٩٨	دالة لصالح المتوسط الفرضي

*القيمة الثانية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) ويكون تفسير هذه النتيجة على أنها دالة لصالح المتوسط الفرضي أي ان عينة الطالبات اليتيمات يعانين من ضعف في **المناعة النفسية** باعتبار ان القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية مما يؤدي بهن الى سوء التكيف مع البيئة وعدم تحملهن المسؤولية وعدم قدرتهن على التفاعل الإيجابي مع المواقف الصعبة وضعف المرونة في التعامل مع المصاعب التي يتعرضن لها. وتفسر الباحثتان في ضوء ما توصل اليه " أولاه" Olah ان قدرة الذات على حماية نفسها من التأثيرات السلبية للضغوط والتهديدات والاحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية مرتبطة بقوة **المناعة النفسية** التي تمتلكها.

التوصيات Recommendations:

في ضوء نتائج **المناعة النفسية** التي توصلت إليها الباحثتان في البحث الحالي، فإن الباحثان توصيان بما يأتي:
*يمكن الاستفادة من مقياس **المناعة النفسية** المعتمد في البحث الحالي لما له من أهمية في تحديد مستوى **المناعة النفسية** لدى اليتيم

*توسيع الخدمات الإرشادية

المقترحات Suggestions:

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثتان ما يأتي:

*إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وعلى عينات أخرى كطلبة الذكور أو الموظفين

*إجراء دراسة حول علاقة **المناعة النفسية** مع الوضع الاقتصادي

المصادر العربية والأجنبية:

- التميمي، رقية عبد الجبار. (٢٠٠٨). الاضطرابات الشخصية وعلاقتها بالنظرة المستقبلية لدى الإيتام في المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية تربية ابن رشد. جامعة بغداد.

-التميمي، فلاح عجيل يوسف. (٢٠٢١). المعتقدات الصحية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المتعافين من جائحة كورونا في محافظة واسط. رسالة ماجستير. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة واسط. العراق.

-العمرى، رحمة تيسير. (٢٠٢١). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة العربي بن الهضي. أم البواقي. الجزائر.

-العيسوي، عبد الرحمن محمد، (١٩٨٥). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. مصر. دار معارف الجامعة.

-حسون، سناء لطيف. (٢٠١٦). الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. دراسات تربوية. (٣٣): ٨٦-٧١

-عذاب، نشعة كريم. (٢٠٢٢). فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، (٢): ١٢٤٣-١٢٢١٦

- علام، صلاح الدين محمود، (٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي، اساسيات وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- فرج، صفوت، (٢٠٠٧). القياس النفسي، ط٦، القاهرة. مكتبة انجلو المصرية.
- فيركسون، أي، جورج، التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس. ترجمة: هناء محسن العكيلي. بغداد. دار الكتب والوثائق.
- مازن، حسام محمد. (٢٠١٠). اصول مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة. دار الفجر. مصر.
- Dubey, A, Shahi, D (2011): **Psychological Immunity and Coping Strategies**, Indian Journal of Social Science Researches vol.8. 1-2 March
- Anastasi, A. (1988): **Psychological Testing** New York, Macmillan publishing
- Ebel, R.L (1972): **Essentials of educational measurement**, Prenzive – Hall, In, Engle –wood Cliffs New Jersey.
- Gilbert, D.T, Pinal, E.C, Wilson, T.D, Blumberg, S.J & Wheatley, T (1998), **Immune neglect: A source of durability and bias in affective forecasting**. Journal of personality and social psychology, 75, 617-638
- Gubta, T, & Nebhinan, N (2020): **Building Psychological Immunity in children and Adolescents**, Journal of Indian Association for child & mental Health, (2): 1-12
- Kablan, R.M, &Saccuzzo, D.P (1982): **Psychological Testing: publishing company**
- Kagan, H. (2006): **The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival**. Indiana: Author House.
- Kaur, T, & Som, R, (2020): **The Predictive Role of Resilience in Psychological immunity**, A Theoretical Review, International Journal of Current Research and Review, (12): 22
- Olah, A. (2005): **Anxiety. coping and flow. Empirical studies in interactional perspective**. Budapest: Trafford Press.
- Olah, A, (1996): **Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions**. Paper Presented at the 9 conference of the European Health Psychology Society, Bergen Norway.
- Olah, A, Nagy, H.& Toth, K. (2010): **Life expectancy and psychological immune competence in different cultures**. ETC-Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
- Rayon, R.P, & Haber, A (1980): **Fundamentals of Behavior statistics**, California, Edition Wesley.