

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

لدى الطالب المعلم

د / محمد أحمد على هيبة د / زينب شعبان رزق
أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة عين شمس كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى الطالب المعلم. وبلغت عينة الدراسة (١٧٦) طالباً وطالبة (٣٧ ذكور ، ١٣٩ إناث) من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة من شعب اللغة الألمانية وعلم النفس، والبيولوجي والكيمياء. واعتمدت الدراسة على مقياس الصمود النفسي (إعداد تامر شوقي، ٢٠١٤)، ومقياس المناعة النفسية الذي أعده (Oláh, 2004) (ترجمه وتعريب الباحثين)، ومقياس الازدهار النفسي (إعداد زينب شعبان، ٢٠٢٠)، وتم استخدام اختبار " ت" للعينة الواحدة، ونمذجة المعادلة البنائية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة، وكذلك وجدت مطابقة للنموذج المقترح للصمود النفسي كمتغير مستقل والمناعة النفسية متغير وسيط والازدهار النفسي متغير تابع مع بيانات عينة الدراسة، كما وجدت تأثير موجب من الصمود النفسي على المناعة النفسية، وكذلك تأثير موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي، وأيضاً وجدت تأثير موجب من الصمود النفسي على الازدهار النفسي.

الكلمات المفتاحية : الصمود النفسي – المناعة النفسية – الازدهار النفسي .

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم

د / محمد أحمد على هيبه

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة عين شمس

د / زينب شعبان رزق

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة

تعد المناعة النفسية Psychological immunity من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، وذلك لدورها المؤثر في الصحة النفسية، والذي يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، فالمناعة النفسية من المتغيرات المهمة في مجال الصحة النفسية التي وسعت نطاق البحث في مجال الوقاية من الصدمات والنكسات التي يتعرض لها الفرد لاسيما أثناء فترات الأزمات والأوبئة (Kaur & Som, 2020,139) مثلما الحال في أزمة كوفيد ١٩ التي تتفاقم عالمياً يومياً بشكل متزايد ترتب عليه العديد من الأزمات والمحن لاسيما بين جمهور المتعلمين، مما يستدعي السعي نحو دراسة كيفية وقاية وتحصين هذه الفئة على المستوى النفسي.

ويعد جهاز المناعة النفسي نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والتحفيزية والسلوكية والتي توفر الحصانة ضد الإجهاد، وتعزز النمو الصحي وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد لتعزيز الأجسام المضادة النفسية (Dubey & Shahi, 2011, 37). يتكون نظام المناعة النفسي من ثلاثة أنظمة فرعية هي: (الإقدام نحو المراقبة The Monitoring-Approaching، والتنفيذ الإبداعي Creating-Executing، والتنظيم الذاتي Self-Regulating، وتتفاعل هذه الأنظمة الفرعية الثلاثة معاً بشكل دينامي لتيسير التكيف المرن والتنمية الذاتية للفرد؛ حيث يوجه النظام الفرعي "الإقدام نحو المراقبة" انتباه الفرد إلى البيئة المادية والاجتماعية، والذي يساعده في استكشافها وفهمها والتحكم فيها، مع توجيه انتباهه نحو التوقع الإيجابي للنتائج، أما النظام الفرعي "التنفيذ الإبداعي" يعمل على تحفيز استكشاف الظواهر المادية والاجتماعية والشخصية لمواجهة التحديات

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

والخبرات الجديدة، ويعمل النظام الفرعي "التنظيم الذاتي" على إدارة المشاعر والأفكار التي تتداخل مع السلوك المخطط له (Shapan & Ahmed, 2020, 346). وتشير الدراسات والأبحاث إلى أن الصمود النفسي Psychological Resilience من العوامل المؤثرة على المناعة النفسية، ذلك لأن الصمود النفسي من العوامل المساعدة في تعزيز المناعة النفسية ومقاومة الإجهاد أو التعب (Voitkāne, 2004, 19). ويعتبر الصمود النفسي من الأسس الرئيسة للصحة النفسية، ومؤشراً مهماً على السمات الإيجابية للشخصية؛ ولذلك فهو يلعب دوراً مهماً في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، ويعبر عن نظام تفكيره وسلوكه في مواجهة الحياة ومتطلباتها المختلفة، ويكشف عن الاتزان الانفعالي للفرد، ويدل على مدى توافق الفرد مع ذاته وبيئته، كما أنه يدعم شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن العالم من حوله (Cheng et al., 2014, 1588).

كما يعد الازدهار النفسي Psychological flourishing من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تناولته دراسات علم النفس الإيجابي، وهو مصطلح يشير إلى امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية بين الآخرين، والاندماج النفسي، ومعنى الحياة والإنجاز (Seligman, 2011, 60). ويشير (Mesurado et al., 2018, 3) إلى أن الازدهار النفسي يمثل أقصى درجات الفرد في السعادة، والهناء، والأداء الأمثل للسلوك الإنساني، ويتضمن عدة أبعاد، هي: الهناء الاجتماعي Social well – being، والهناء النفسي Psychological well – being، والهناء الوجداني Emotional well – being. ثم اقترحت دراسة أجرتها (زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠) إضافة بعد رابع ربما تعد دراسته ضرورة بالنسبة للبيئة العربية تم تسميته بالهناء الروحي spiritual well – being. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الصمود النفسي والمناعة النفسية من المتغيرات التي تؤثر على الازدهار النفسي، مثل: دراسة (Essa, 2020). لذلك تسعى الدراسة الراهنة إلى بحث العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الصمود النفسي، والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم بكلية التربية في ضوء نموذج مقترح.

مشكلة الدراسة

يعد الازدهار النفسي من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي لما له من تأثيرات إيجابية على الجوانب الدافعية والوجدانية والتحصيلية للفرد، وقد أشار كل من

(Mesurado et al., 2018)؛ (Huppert & So, 2013, 838) إلى الدور الإيجابي للازدهار النفسي بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء، مما يجعل دراسته ضرورة ملحة لزيادة فهمه ومعرفة العوامل المؤثرة فيه والتي تؤدي بالتالي إلى تحسين جوانب الشخصية النفسية والاجتماعية وكذلك جودة الحياة للفرد بشكل عام. وفي إطار التعليم الجامعي، يسعى القائمون على العملية التعليمية بشكل كبير نحو إعداد خريج يمتلك مقومات الازدهار، ولديه القدرة على تحدى العقبات ومواجهة المشكلات والضغوط إيماناً منهم بدور الازدهار في دعم الشخصية المتوافقة، وكذلك التعلم الفعال والنجاح الأكاديمي، وبالتالي فإن الجامعة ملتزمة ببحث العوامل المسهمة في دعم ازدهار طلابها. وهنا تبرز الحاجة إلى الكشف عن المتغيرات التي تؤثر على الازدهار النفسى لاسيما عند طالب كلية التربية "معلم الغد".

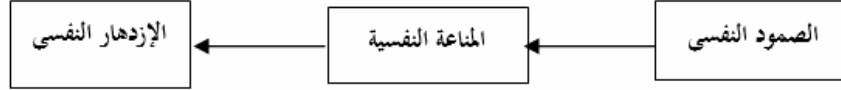
وتعد **المناعة النفسية** من المتغيرات التي تؤثر على الازدهار النفسى (Essa, 2020). فالمناعة النفسية وحدة متكاملة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بجوانبها المعرفية، والسلوكية، والدافعية، تقدم للفرد القدرة التي يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، كما تسهم في عرقلة العمليات المساهمة في حدوث خلل بالأداء النفسي، فمستوى النظام المناعي المرتفع يساعد في تنمية الصحة النفسية وزيادة الآثار الإيجابية المنعكسة عليها (جعفر عبدالعزيز الحرايزة، ٢٠٢٠، ١١٩).

وأشارت الأدبيات النفسية إلى دور **الصمود النفسي** في دعم المناعة النفسية، وكانت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصمود النفسى والمناعة النفسية على المستوى النظرى- وذلك في حدود علم الباحثين. وقد أوضح (Tan-Kristanto & Kiropoulos, 639, 2015) أن الصمود النفسي يحفز عملية التوافق الناجح مع الخبرات الحياتية السلبية التي تهدد الصحة النفسية للفرد، وتجاوزها بكل كفاءة واقتدار. ويرى (Kapikiran & Acun-Kapikiran, 2089, 2016) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي لديهم القدرة على الوصول إلى نتائج إيجابية من المواقف الحياتية المختلفة حتى

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

تلك المثيرة للضغوط النفسية، وأنهم قادرون على المحافظة على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة. وأوضح (Kotze & Kleynhans, 2013, 52) أن الصمود النفسي بمثابة بنية عامة يشير إلى قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع مختلف المواقف والبيئات التي تفرض عليهم، وأيضاً التغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف، حيث يلجأ الأفراد لنقاط القوة لديهم ولمهاراتهم ولكفاياتهم الذاتية الداخلية وللدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة بهم من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من التوافق والهناء النفسي. وتشير دراسة (Dantzer, 2018) إلى أن المناعة النفسية تساعد على حماية الأشخاص من الإجهاد، كما يؤثر الصمود النفسي في تقادي التغيرات السلبية الناتجة عن المواقف الصعبة مما يزيد من الاستجابات المناعية، كذلك توصلت دراسة (Dantzer et al., 2018) إلى أن الأفراد ذوي الصمود النفسي يمتلكون نمطاً مناعياً أقوى وخاصة لدى الأفراد المعرضين للإجهاد؛ حيث يسمح الصمود النفسي للأفراد بالتكيف مع الظروف الصعبة والتعافي منها. وقد أوصت هذه الدراسة بإجراء دراسات أكثر تركيزاً على علاقة الصمود النفسي بالمناعة النفسية، وأوضح (Connor & Davidson, 2003) أن الصمود النفسي يمكن الفرد من زيادة قدراته المناعية النفسية في مواجهة الشدائد، كما قام (Kaur & Som, 2020) بمراجعة للأدبيات ذات الصلة بالمناعة النفسية، والتي أشارت إلى أن الصمود النفسي يعد عاملاً رئيساً يؤثر في تعزيز المناعة النفسية.

ومن خلال إطلاع الباحثان على الدراسات التي تناولت مفهوم الازدهار النفسي، لم يجدا (في حدود علم الباحثين) دراسة اهتمت بفحص العلاقة بين المناعة النفسية والصمود النفسي والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم، لذا تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى الطالب المعلم في ضوء نموذج مقترح، ويمكن توضيح هذا النموذج في الشكل التالي:



شكل (١)

النموذج المقترح للعلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط،

والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى الطالب المعلم

وعن قياس المناعة النفسية يعد أشهر المقاييس المستخدمة في قياسه هو المقياس الذى أعده (Oláh, 2004) (as cited in Bona, 2014, 29) والذى يتكون من ٨٠ مفردة تشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسية، هي : الإقدام نحو المراقبة، والتنفيذ الإبداعي، والتنظيم الذاتي. وتحتوى هذه الأبعاد الرئيسة ستة عشر بعداً فرعياً، هي: التفكير الإيجابي Positive Thinking، والإحساس بالتحكم Sense of Control، والإحساس بالتماسك Sense of Coherence، والإحساس بالنمو الذاتى Sense of Self Growth، والتوجه نحو التغيير والتحدى Change and Challenge Orientation، والقدرة على المراقبة الاجتماعية Social Monitoring Capacity، والتوجه نحو الهدف Goal Orientation، ومفهوم الذات الإبداعي Creative Self-Concept، والقدرة على حل المشكلة Problem Solving Capacity، وفعالية الذات Self-Efficacy، والقدرة على الحشد الاجتماعى Social Mobilizing Capacity، والقدرة على الإبداع الاجتماعى Social Creating Capacity، والتزامن Synchronicity، وضبط الاندفاعية Impulse Control، والضبط الانفعالى Emotional Control، وضبط التهيج Irritability Control، لذا شرع الباحثان في إعداد نسخة مختصرة من هذا المقياس باللغة العربية بدلاً من النسخة المطولة الحالية للمقياس والذى يتكون من ٨٠ مفردة وهو يعد هدفاً من أهداف الدراسة الحالية، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة فى النقاط التالية :

١- أهمية دراسة المتغيرات النفسية التى قد تؤثر على الازدهار النفسى لدى الطالب المعلم.

٢- محدودية الدراسات العربية - فى حدود علم الباحثين - التى اهتمت بدراسة الازدهار النفسى لدى الطالب المعلم ومعرفة ماهية المتغيرات النفسية التى قد تؤثر عليه.

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

٣- محدودية الدراسات - فى حدود علم الباحثين - التي تناولت العلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع لدى الطالب المعلم فى ضوء نموذج مقترح.

٤- محدودية الدراسات العربية - فى حدود علم الباحثين - التي هدفت إلى إعداد صورة مختصرة من مقياس المناعة النفسية الذى أعده (Oláh, 2004).

لذا فإن مشكلة الدراسة الراهنة تتمركز حول الإجابة على السؤالين التاليين:

١- ما مستوى كل من (الصمود النفسى، والمناعة النفسية، والازدهار النفسى) لدى الطالب المعلم؟

٢- ما مدى تطابق النموذج المقترح للعلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع لدى الطالب المعلم مع بيانات العينة المستهدفة بالدراسة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى كل من: (الصمود النفسى، والمناعة النفسية، والازدهار النفسى)، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع لدى الطالب المعلم فى ضوء نموذج مقترح، وأيضاً إعداد صورة مختصرة لمقياس المناعة النفسية.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية :

١- تتبع أهمية الدراسة الراهنة في تناولها لعدة مفاهيم ترتبط بمجال علم النفس الإيجابي، مثل: المناعة النفسية، والصمود النفسى، والازدهار النفسى.

٢- أهمية متغيري الصمود النفسى، والمناعة النفسية لكونهما من العوامل المؤثرة في الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطالب وارتباطهما بمخرجات تدعم توافقه ونجاحه في حياته الدراسية ثم العملية.

٣- محدودية الدراسات التي أجريت، خاصة في البيئة العربية، لدراسة المتغيرات الوسيطة والمستقلة المؤثرة على الازدهار النفسى من خلال نموذج مقترح.

الأهمية التطبيقية :

- ١ - تفتح الدراسة الباب أمام الباحثين للمزيد من البحوث في موضوعات مهمة في علم النفس الإيجابي الذي يعود بالنفع على القيم السائدة في المجتمع.
- ٢- تعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة في حياة الفرد، وكلما كان الطالب أكثر صموداً، ومناعةً للضغوط التي يواجهها، وأكثر ازدهاراً نفسياً ساعده ذلك في المثابرة والجهد في الدراسة والتحصيل الأكاديمي.
- ٣ - يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد وتصميم برامج وندوات علمية وثقافية لتنمية الصمود النفسي والمناعة النفسية.
- ٤- قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد برامج تربوية تسهم في تحفيز مستوى مرتفع من الازدهار النفسي لطلاب الجامعة، وتسهم في الحد من المشكلات النفسية التي يعانون منها، وتسهم في تحسين طرق رعاية تلك الفئة نفسياً واجتماعياً وتربوياً.
- ٥- إعداد صورة مختصرة من مقياس المناعة النفسية في البيئة العربية يناسب عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة

١- الصمود النفسي Psychological Resilience

يعرفه (تامر شوقي إبراهيم، ٢٠١٤، ١٣٩) بأنه عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من المواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات المختلفة، والنهوض منها بدون انكسار، واستعادة الصورة أو الحالة الجسمية والنفسية الأصلية بعد التعرض للصدمات، والاستمرار في التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية (كالهناء الذاتي، والصحة الجسمية والنفسية، والنمو النفسي) على الرغم من التعرض للظروف المهددة لهناء الفرد الذاتي، أو حتى دون التعرض لها. ويعرف **الصمود النفسي** إجرائياً على أنه محصلة استجابات الفرد لما يقره عن كفاءته الشخصية، وتوجهه نحو المستقبل، واعتماده على ذاته، مقياساً بدرجات الأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الصمود النفسي.

٢- المناعة النفسية Psychological Immunity

عرف (Oláh, 2004) المناعة النفسية على أنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد من موارد الشخصية والقدرات التكيفية التي توفر حصانة ضد الضرر والإجهاد (as cited in Bona, 2014, 1). وتعرف المناعة النفسية إجرائيًا على أنها محصلة استجابات الفرد لما يُقره عن إقدامه نحو المراقبة، والتنفيذ الإبداعي لديه، وتنظيمه الذاتي، مقياس بدرجات الأبعاد الفرعية الثلاثة للنسخة المختصرة من مقياس المناعة النفسية.

٣- الازدهار النفسي Psychological Flourishing

هو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد، هي: البعد الوجداني (ويتضمن انخفاض المشاعر السلبية وارتفاع المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة)، والبعد الشخصي (ويتضمن تقبل الذات، والنمو الشخصي، ووجود هدف من الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والبعد الاجتماعي (ويتضمن تقبل المجتمع، والشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة المجتمعية، والترابط مع المجتمع، والاندماج الاجتماعي)، والبعد الروحي (ويتضمن مظاهر التدين، والتسامي الروحي) (زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠، ٣٠٣). ويعرف الازدهار النفسي إجرائيًا على أنه محصلة استجابات الفرد لما يُقره عن مشاعره الإيجابية وأدائه المثلى في جوانب الازدهار النفسي الوجدانية، والشخصية، والاجتماعية، والروحية، مقياسًا بدرجات الأبعاد الفرعية الأربعة لمقياس الازدهار النفسي.

الإطار النظري والدراسات ذات الصلة

يعرض الباحثان الإطار النظري والدراسات ذات الصلة على النحو التالي:

الصمود النفسي

يشير الصمود النفسي إلى عملية التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات التواصل مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوط العمل، والمشكلات المالية، وكافة أشكال الشدائد، والصدمات، والنكبات (Gouzman et al., 2015, 3). وهو القدرة على التعافي من

الشدائد، والإحباط، والمصائب (Ledesma, 2014, 1). كما أنه القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة، وهو عملية مستمرة؛ يُظهر خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً للمصادر الباعثة للضغوط والصراعات (Biron, 2012, 1261).

ويُعدُّ الصمود النفسي من الأسس الرئيسة للصحة النفسية التي وصفت على أنها ذات درجة عالية من الأهمية في سمات الشخصية؛ فهو يلعب دوراً فعالاً في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، ويُعبر عن نظام تفكيره وسلوكه في مواجهة الحياة ومتطلباتها المختلفة، وهو يكشف عن نمط الاتزان الانفعالي للفرد، ويُشير إلى مدى توافقه مع ذاته ومع البيئة من حوله مما يدعم الإحساس الإيجابي للفرد بالرضا عن ذاته وعن العالم من حوله (Cheng et al., 2014, 1585).

ويتصف الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الصمود النفسي بقدرتهم على حل المشكلات؛ لأن لديهم مخزون من استراتيجيات حل المشكلة، كما يتميزون بارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى الفاعلية الذاتية، وبأن لديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول على الدعم، كما أنهم يستخدمون الانفعالات الإيجابية للوصول إلى حالة من الاتزان النفسي والانفعالي (Carle & Chassin, 2004, 579).

وتتضمن مصادر الصمود النفسي كل من: مصادر الدعم الخارجية التي تُحافظ على ديمومة واستمرار الصمود، وكذا امتلاك مهارات حل المشكلات التي تتطلبها المواقف الضاغطة، والقوة الذاتية والشخصية للفرد، ونظام تفكير الفرد وشكل استيعابه وإدراكه للمثيرات المختلفة من حوله، ومدى تقبله للمثيرات الجديدة (Masuda et al., 2011, 245).

ويعد الصمود النفسي إحدى خصائص الشخصية التي تساعد الفرد في التغلب على الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وتمكنه من التكيف الإيجابي. كما يُعد من أهم الخصائص التي تُميز الأفراد القادرين على تجاوز المحن والأزمات، والتكيف؛ من أجل استعادة التوازن الانفعالي والنفسي في حياتهم، مما يمكنهم من تجنب الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية، ولذا فهو يساعد الأفراد أيضاً على التطور في أي ظروف صعبة حتى يمكنه مواجهتها (Truffino, 2010, 149).

المناعة النفسية

يعرفها (محمد رفيق محمد، ٢٠٢٠، ١٢٩) بأنها نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف إعطاء القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة. وهي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك على نحو لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية التالية (Albert- Lorincz et al., 2012, 105).

وهي نظام متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية يوفر مناعة ضد الضغوط، وينمي الموارد الشخصية لمقاومة الضغوط فيما يُطلق عليه "الأجسام المضادة النفسية" (Dubey & Shah, 2011, 37). وللمناعة النفسية علاقة معقدة مع مصادر الضغوط النفسية والأزمات الطارئة كالضغوط الناتجة عن الإصابة بالأمراض الخطيرة؛ حيث يعول على المناعة النفسية في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، كما أن هناك تأثير متبادل وعلاقة وثيقة بين قصور الاستجابات المناعية للفرد والإخفاق في مواجهة الضغوط النفسية والأزمات (أحمد حسن محمد، ٢٠٢٠، ١٨٧). وهي تسهم في عرقلة العمليات المساهمة في حدوث أي خلل بالأداء النفسي، مما يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورة لتنمية الصحة النفسية، وزيادة الآثار الإيجابية المنعكسة على الفرد (Masih& Verbeke, 2018, 30).

ويتشابه نظام المناعة النفسي مع الجهاز المناعي البيولوجي؛ حيث يركز جهاز المناعة النفسي على الآثار الشخصية والبيئية المنعكسة على الفرد، ويساعد في تكوين مقاومة أفضل للتصدى للآثار السلبية التي تستهدف الصحة الجسدية والنفسية. كما يمكن أن يساعد نظام المناعة النفسي في استعادة بناء الهناء الذاتي من خلال إبراز الإنجازات، والمشاركة الشخصية، والعواطف الإيجابية، والعلاقات الفعالة، وللهناء الذاتي بدوره خصائص دفاعية تستحق الاعتبار، فقد أوضحت دراسة طويلة أن المشاعر الإيجابية والهناء الذاتي يؤديان إلى تقليل مخاطر الوفاة، سواء كانت طبيعية أو غير ذلك، كما أن هناك صلة مثبتة بين متوسط العمر والكفاءة المناعية النفسية (Oláh et al., 2010, 102).

الازدهار النفسي

يعد الازدهار النفسي موضوعاً رئيساً شغل العديد من التربويين والباحثين في علم النفس الإيجابي واستخدم مفهوم الازدهار النفسي في الأدبيات بشكل مترادف مع مفهومي السعادة Happiness والهناء Well-being، إلا أنه يمثل مفهوماً أكثر شمولاً من السعادة والهناء؛ حيث يتضمن كليهما معاً؛ فالإنسان قد يكون هانئاً سعيداً، ولكنه لا يرقى إلى مرحلة الازدهار؛ حيث يمكن اعتبار السعادة والهناء مراحل سابقة للازدهار النفسي (Crespo & Mesurado, 2015, 943).

ويعرف الازدهار النفسي على أنه الشعور الطيب المقرون بالأداء الأمثل للوظائف التي يقوم بها الفرد بهدف اختبار الانفعالات الإيجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين أو فهم المعنى في المواقف المقدمة أو القدرة على الإنجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الإيجابي نحو الحياة (Satici et al., 2013, 86). وهو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد، هي: البعد الوجداني (ويتضمن انخفاض المشاعر السلبية وارتفاع المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة)، والبعد الشخصي (ويتضمن تقبل الذات، والنمو الشخصي، ووجود هدف من الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والبعد الاجتماعي (ويتضمن تقبل المجتمع، والشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة المجتمعية، والترابط مع المجتمع، والاندماج الاجتماعي)، والبعد الروحي (ويتضمن مظاهر التدين، والتسامي الروحي) (زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠، ٣٠٣).

ويؤثر الازدهار النفسي بشكل إيجابي علي الصحة النفسية للفرد، فقد أشارت وكالة الصحة الكندية إلى أهمية الصحة النفسية المكتملة في أداء المهام اليومية مثل التعلم، والعمل المستمر، وتكوين العلاقات والحفاظ عليها، والإسهام في المجتمع، وكذلك التغذية، والنشاط البدني، والنوم، والاستجمام، وأيضاً الاحتياجات الروحانية (Hon, 2012, 2). كما أن الأفراد ذوي الازدهار النفسي المرتفع يتميزون بالقدرة على الاستفادة من الخبرات الحياتية الإيجابية والسلبية، وكذا بارتفاع مستويات جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية؛ حيث يعكس الازدهار سلسلة متصلة من المكونات الرئيسة المعرفية والوجدانية للنمو الإنساني (Hone et al., 2014, 1033).

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية

يتحدد صمود الفرد من خلال قدرته على تحقيق نتائج إيجابية في المواقف شديدة الخطورة، والعمل بشكل جيد تحت تأثير الضغوط الحادة أو المزمنة، والتعافي من الصدمات. ويتضمن الصمود النفسي خصائص مثل السيطرة على ذاكرة الحوادث الصادمة، وتكامل المشاعر والذكريات، وتنظيم الانفعالات، واحترام الذات، والتماسك الداخلي، وفهم تأثير الصدمة، والقدرة على تطوير المعنى الإيجابي (Truffino, 2010, 149). وهناك العديد من خصائص الصمود النفسي لها تأثير في الجهاز المناعي النفسي؛ حيث يعمل الصمود على تعديل كيفية تقييم الفرد للمواقف أثناء المواجهة من خلال الاستراتيجيات التي يتم استخدامها بعد تقييم المواقف، مثل: استراتيجيات المواجهة، والشعور بالتماسك (Kaur & Som, 2020, 142).

وقد تناولت دراسة (Dantzer et al., 2018) العلاقة بين الصمود النفسي والمناعة النفسية؛ حيث أن الصمود النفسي يمثل العملية التي تسمح للأفراد بالتكيف مع الظروف الصعبة والتعافي منها، من خلال التأثير على المناعة النفسية للفرد، وتوصلت الدراسة إلى أن للصمود النفسي أدواراً وقائية ضد الآثار الضارة للأحداث المجردة تعمل على حماية الفرد من الآثار الفسيولوجية والنفسية، وتزيد من المناعة النفسية في مواجهة الأحداث الضارة. وسعت دراسة (Lewitus & Schwartz, 2009) إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والمناعة النفسية؛ حيث افترضت أن أحد الأساليب المحتملة لتعزيز الصمود هو التعرض للتحديات. وفقاً لهذا المنحى، قد يؤدي الصمود النفسي إلى تحسين الفرد وزيادة مناعته النفسية، وبالتالي تقوية المقاومة للضغوط. وهدفت دراسة (Lima de Moura et al., 2015) إلى معرفة العلاقة بين الصمود والمناعة من خلال مراجعة المفاهيم والأبحاث في مجال الصمود والصحة، فالصمود يتفاعل مع الأمراض المزمنة والاكتئاب والقلق والتوتر، وأوضحت الدراسة أن الصمود هو قدرة الأفراد على الاستجابة بشكل إيجابي حتى بعد تعرضهم لحالات من الإجهاد والتعب مثل الصدمات والأمراض والشدائد الأخرى، وعلى هذا فالصمود له تأثير كبير على المناعة النفسية. لذلك يسعى الباحثان إلى إجراء دراسة امبيريقية تكشف عن تأثير الصمود النفسي على المناعة النفسية.

المناعة النفسية وعلاقتها بالازدهار النفسي:

تهدف المناعة النفسية إلى تعزيز مهارات وقدرات الأفراد، ومساعدتهم على تخطي أزماتهم النفسية ومشكلاتهم بيسر وهدوء، وهي وحدة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، والدافعية، والسلوكية) تقدم للفرد تحصيلًا يستطيع من خلاله التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، كما تقوم المناعة النفسية بحماية الفرد من الأضرار الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يتعرض له في الحياة اليومية (أحمد حسن محمد، ٢٠٢٠، ١٨٩). وتعد المناعة النفسية أحد المتغيرات الداعمة للحفاظ على حياة الإنسان من آثار الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، وتكمن أهمية المناعة في التحصين النفسي (محمد رفيق محمد، ٢٠٢٠، ١٢٦). وتعتبر المناعة النفسية بمثابة جهاز وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف، أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. وتمثل المناعة عملية تحصين ضد المؤثرات الخارجية، أو الاستثارة، أو المشاعر السلبية المتطرفة (Albert- Lorincs et al., 2012, 110). وبالتالي فإن جهاز المناعة النفسية يعزز قدرات وكفاءات الفرد، ويحمي صحته النفسية والجسمية، بينما قصور المناعة النفسية يهيئ الفرد للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية وسوء التوافق (أحمد حسن محمد، ٢٠٢٠، ١٨٧).

تعددت الدراسات التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية، وبعض النواتج الإيجابية مثل دراسة (هدي عبدالله حميد، هبة حسين إسماعيل، ٢٠١٨) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لبعض معلمي التربية الخاصة وقد استخدم فيها المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (٨٩) معلمًا للتربية الخاصة بسلطنة عمان، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى أفراد عينة الدراسة. وسعت دراسة (Mohammed, 2020) إلى التعرف على مستوى السعادة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية العليا بمحافظة جرش، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من طلاب المرحلة الأساسية العليا (الصفوف الثامن والتاسع والعاشر) بلغ عددهم (١٣١) يتيمًا، وتم وضع مقياسين أحدهما للسعادة والآخر للمناعة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من السعادة والمناعة النفسية كان متوسطًا لدى الطلاب الأيتام، وكانت هناك علاقة ارتباط

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد السعادة والمناعة النفسية، حيث وجدت النتائج أن الطلاب الأيتام ذوي مستوى المناعة المتوسط والمرتفع أفضل في السعادة من الطلاب ذوي مستوى المناعة المنخفض، وبناءً على نتائج الدراسة كانت هناك بعض التوصيات من بينها ضرورة اهتمام المرشد ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الطلاب الأيتام والعمل على تقديم برامج إرشاد لهم. واهتمت دراسة (Essa, 2020) بتناول العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مجموعة من الأدوات على (١٤٠) طالباً من كلية التربية بجامعة دمنهور، وقد اختبرت الدراسة نموذجاً لقياس أثر المناعة النفسية واليقظة على الازدهار النفسي. وقدمت نتائج الدراسة أدلة تؤيد تنبؤ المناعة النفسية واليقظة بالازدهار النفسي، وأوضحت أهمية المناعة النفسية واليقظة في تحقيق الازدهار النفسي. وهدفت دراسة (جعفر عبدالعزيز الحرايزة، ٢٠٢٠) إلى قياس مستوى المناعة النفسية وبحث علاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (٧٥) طالباً وطالبة، واستخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوي المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، كما أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتعزى لنوع اللعبة لصالح الألعاب الجماعية، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل المشكلات وإدارة الضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

في ضوء ما سبق، يُلاحظ من عرض الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة اهتمام الدراسات الامبريقية ببحث مستوى ومؤشرات متغيرات الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي، وكذلك محدودية الدراسات العربية - في حدود علم الباحثين - ببحث العلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى الطالب المعلم، وهو هدف الدراسة الحالية، ويمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود النفسى والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم.
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المناعة النفسية والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الازدهار النفسى والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم.
- ٤- توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع لدى الطالب المعلم.

الطريقة والإجراءات

المنهج : اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفى باعتباره المنهج الأنسب لمشكلة الدراسة وفروضها .

العينة :

أولاً: عينة الدراسة الاستطلاعية

اشتق الباحثان عينة الدراسة الاستطلاعية، التي بلغ عددها (ن=٢٦٣) طالباً، وطالبة (٧١ ذكور، ١٩٢ إناث) بمتوسط عمرى قدره ٢٠,٨٤ سنة، وانحراف معيارى قدره ٠,٧٣، من الطلاب المقيدين بالفرقتين الثالثة والرابعة (ن=١٢٢، ن=١٤١ على الترتيب) بكلية التربية جامعة عين شمس في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، من التخصصات التالية: لغة عربية (ن=٧٩)، ورياضيات (ن=٤٣)، ولغة إنجليزية (ن=١٤١)، وكان الهدف من هذه العينة هو إعداد صورة مختصرة من مقياس المناعة النفسية الذى أعده (Oláh, 2004) وحساب الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات، وحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل من مقياس الصمود النفسى (إعداد تامر شوقي، ٢٠١٤)، ومقياس الازدهار النفسى (إعداد زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠).

ثانيًا: عينة الدراسة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (ن=١٧٦) (٣٧ ذكور، ١٣٩ إناث) طالبًا، وطالبةً بمتوسط عمرى قدره ٢٠،٥٧ وانحراف معيارى قدره ٠،٦٩ من الطلاب المقيدين بالفرقتين الثالثة والرابعة (ن=٨٥، ن=٩١ على الترتيب) بكلية التربية جامعة عين شمس في العام الدراسي الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١ من التخصصات التالية: لغة ألمانية (ن=٣٦)، وعلم نفس (ن=٦٠)، وكيمياء "برنامج خاص باللغة الانجليزية" (ن=٤٩)، وبيولوجي (ن=٣١) وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة.

أدوات ومقاييس الدراسة

أولاً: مقياس الصمود النفسى (إعداد تامر شوقى، ٢٠١٤)

وصف المقياس:

قدم تامر شوقى، ٢٠١٤ مقياساً هدف إلى قياس الصمود النفسى لدى الطالب المعلم. وكان عدد عبارات المقياس (٣٣) عبارة تتم الإجابة عليها باستخدام طريقة ليكرت خماسى يمتد من "تتطبق تماماً" (٥ درجات) إلى " لا تتطبق تماماً" (درجة واحدة)، مع عكس التصحيح بالنسبة للمفردات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (٣٣ - ١٥٥). ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد، وهى: البعد الاول "الكفاءة الشخصية" ويتكون من (١٥) مفردة، والبعد الثانى "التوجه نحو المستقبل" ويتكون من (١٠) مفردات، والبعد الثالث "الاعتماد على الذات" ويتكون من (٨) مفردات. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسى.

وقد قام معد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، فقد اعتمد فى التحقق من الصدق على كل من: آراء المحكمين، والصدق العاقل. وتم حساب الاتساق الداخلى. كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات للأبعاد الفرعية، وللمقياس ككل على الترتيب ٠،٩٣٥، ٠،٨٨٩، ٠،٨٤٩، ٠،٩٥٧.

وقام الباحثان الحاليان بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على عينة بلغت (ن=٢٦٣) طالبًا وطالبةً، وكانت قيمة معامل الثبات للأبعاد الفرعية الثلاثة والمقياس ككل على

الترتيب، هي: ٠,٩١، ٠,٨٦، ٠,٨٣، ٠,٩٢، وهي معاملات ثبات مرتفعة. وبالتالي يمكن الاعتماد على هذا المقياس في قياس الصمود النفسى لدى الطالب المعلم. ثانياً: مقياس المناعة النفسية (Oláh, 2004) (ترجمة وتعريب الباحثين) وصف المقياس:

يتكون المقياس من ٨٠ مفردة تشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسية، وستة عشر بعداً فرعياً، و الجدول التالى يوضح وصف الأبعاد الرئيسية والفرعية ومفردات كل منها :

جدول (١)

وصف مقياس المناعة النفسية

البعد الرئيس	البعد الفرعى	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات العكسية
The Monitoring-Approaching	التفكير الايجابى positive thinking	١٧، ١، ٣٣، ٤٩، ٦٥	
	الإحساس بالتحكم sense of control	١٨، ٢، ٣٤، ٥٠، ٦٦	
	الإحساس بالتماسك sense of coherence	٣٥، ٣	١٩، ٥١، ٦٧
	الإحساس بالنمو الذاتى sense of self growth	٢١	٥٣، ٦٩، ٥٣
	التوجه نحو التغيير والتحدى change and challenge orientation	٢٢، ٣٨، ٥٤، ٧٠	٦
	القدرة على المراقبة الاجتماعية Social monitoring capacity	٢٣، ٧، ٣٩، ٥٥، ٧١	
	التوجه نحو الهدف Goal orientation	٢٩، ١٣	٤٥، ٦١، ٧٧
التنفيذ الابداعى Creating-Executing	مفهوم الذات الابداعى Creative Self-Concept	٢٠، ٤، ٣٦، ٥٢، ٦٨	
	القدرة على حل المشكلة Problem Solving Capacity	٨، ٢٤، ٤٠، ٥٦، ٧٢	
	فعالية الذات Self-Efficacy	٢٥، ٤١، ٥٧، ٧٣	٩
	القدرة على الحشد الاجتماعية Social Mobilizing Capacity	١٠، ٢٦، ٤٢، ٥٨، ٧٤	
	القدرة على الإبداع الاجتماعى Social Creating Capacity	١١، ٢٧، ٤٣، ٥٩، ٧٥	
التنظيم الذاتى Self-Regulating	التزامن Synchronicity		١٢، ٢٨، ٤٤، ٦٠، ٧٦
	ضبط الاندفاعية Impulse Control	٣٠	١٤، ٤٦، ٦٢، ٧٨
	الضبط الانفعالى Emotional Control		١٥، ٣١، ٤٧، ٦٣، ٧٩
	ضبط التهيج Irritability Control	٤٨، ٨٠	١٦، ٣٢، ٦٤

تصحيح المقياس:

للاستجابة لكل مفردة، تم وضع مقياس خماسى بطريقة ليكرت؛ موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة. وللإجابة عليه يضع الطالب علامة (√) فى الخانة التى تتوافق معه. ويأخذ الطالب خمس درجات إذا اختار البديل " موافق بشدة "

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

وأربع درجات إذا اختار البديل "موافق" وثلاث درجات إذا اختار البديل "محايد" ودرجتين إذا اختار البديل "معارض" ودرجة واحدة إذا اختار البديل "معارض بشدة"، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة مع عكس التصحيح بالنسبة للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة على المقياس من (٨٠ - ٤٠٠)، وكلما زادت الدرجة دلت على ارتفاع المناعة النفسية لدى الطالب.

ترجمة وتعريب المقياس:

قام الباحثان بترجمة وتعريب المقياس بما يناسب البيئة العربية، وقد قام الباحثان بعمل صورة مختصرة تقيس الأبعاد الرئيسية الثلاثة من المقياس: الإقدام نحو المراقبة، والتنفيذ الابداعي، والتنظيم الذاتي على النحو التالي:

١ - حساب الثبات مع حذف المفردة ومعامل الارتباط المصحح لمقياس المناعة النفسية
تم حساب الثبات مع حذف المفردة، ومعامل الارتباط المصحح لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢)

الثبات مع حذف المفردة ومعامل الارتباط المصحح لأبعاد مقياس المناعة النفسية (ن=٢٦٣)

التنظيم الذاتي (ألفا للبعد ٠,٩١٤)			التنفيذ الابداعي (ألفا للبعد ٠,٩٢٨)			الإقدام نحو المراقبة (ألفا للبعد ٠,٩٤٧)		
معامل الارتباط المصحح	معامل الثبات مع حذف المفردة	م	معامل الارتباط المصحح	معامل الثبات مع حذف المفردة	م	معامل الارتباط المصحح	معامل الثبات مع حذف المفردة	م
٠,٩١٢	٠,٤٥	١٢	٠,٩٢٤	٠,٦٣٩	٤	٠,٩٤٥	٠,٧٠٥	١
٠,٩٠٨	٠,٦٢٢	١٤	٠,٩٢٦	٠,٥٢٥	٨	٠,٩٤٦	٠,٤٥٩	٢
٠,٩١٣	٠,٤١٣	١٥	٠,٩٢٤	٠,٦١٨	٩	٠,٩٤٦	٠,٥٤	٣
٠,٩٠٨	٠,٦٥٤	١٦	٠,٩٢٥	٠,٥٦٦	١٠	٠,٩٤٥	٠,٦٩٣	٥
٠,٩٠٨	٠,٦٤٨	٢٨	٠,٩٢٧	٠,٤٨٤	١١	٠,٩٤٥	٠,٦٨٨	٦
٠,٩٠٧	٠,٦٨	٣٠	٠,٩٢٦	٠,٥١٧	٢٠	٠,٩٤٦	٠,٥٢١	٧
٠,٩١١	٠,٥٢	٣١	٠,٩٢٦	٠,٤٨٨	٢٤	٠,٩٤٥	٠,٦٦٧	١٣
٠,٩٠٨	٠,٦٥٥	٣٢	٠,٩٢٤	٠,٦٥٤	٢٥	٠,٩٤٦	٠,٤٦١	١٧
٠,٩٠٩	٠,٦٠٨	٤٤	٠,٩٢٣	٠,٧٠٧	٢٦	٠,٩٤٥	٠,٦٩	١٨
٠,٩١	٠,٥٦٩	٤٦	٠,٩٢٤	٠,٦٥٦	٢٧	٠,٩٤٥	٠,٦٧	١٩
٠,٩١٣	٠,٤٢١	٤٧	٠,٩٢٦	٠,٤٩٤	٣٦	٠,٩٤٦	٠,٤٥٢	٢١
٠,٩١٢	٠,٤٧٥	٤٨	٠,٩٢٧	٠,٤٦٩	٤٠	٠,٩٤٦	٠,٥٠٢	٢٢
٠,٩٠٨	٠,٦٢٧	٦٠	٠,٩٢٧	٠,٤٠٥	٤١	٠,٩٤٥	٠,٦٧١	٢٣
٠,٩٠٨	٠,٦٤٧	٦٢	٠,٩٢٥	٠,٥٤٤	٤٢	٠,٩٤٥	٠,٦٧٨	٢٩
٠,٩٠٨	٠,٦٦٢	٦٣	٠,٩٢٤	٠,٦١٢	٤٣	٠,٩٤٦	٠,٤٨٨	٣٣

التنظيم الذاتي (ألفا للبعد ٠,٩١٤)			التنفيذ الابداعي (ألفا للبعد ٠,٩٢٨)			الإقدام نحو المراقبة (ألفا للبعد ٠,٩٤٧)		
معامل الثبات مع حذف المفردة	معامل الارتباط المصحح	م	معامل الثبات مع حذف المفردة	معامل الارتباط المصحح	م	معامل الثبات مع حذف المفردة	معامل الارتباط المصحح	م
٠,٩١٣	٠,٣٥٤	٦٤	٠,٩٢٦	٠,٥٣٣	٥٢	٠,٩٤٥	٠,٦٨٤	٣٤
٠,٩١	٠,٥٤٦	٧٦	٠,٩٢٦	٠,٥٣٧	٥٦	٠,٩٤٦	٠,٥٥٤	٣٥
٠,٩٠٧	٠,٦٦	٧٨	٠,٩٢٦	٠,٥٣٣	٥٧	٠,٩٤٦	٠,٥١٥	٣٧
٠,٩١٣	٠,٣٨	٧٩	٠,٩٢٥	٠,٦٠٥	٥٨	٠,٩٤٦	٠,٥٣٣	٣٨
٠,٩٠٧	٠,٦٦٧	٨٠	٠,٩٢٦	٠,٤٩٤	٥٩	٠,٩٤٦	٠,٤٩٣	٣٩
			٠,٩٢٦	٠,٥	٦٨	٠,٩٤٦	٠,٥٠٣	٤٥
			٠,٩٢٤	٠,٦٣٤	٧٢	٠,٩٤٦	٠,٥٢٢	٤٩
			٠,٩٢٣	٠,٦٨١	٧٣	٠,٩٤٦	٠,٥٣٤	٥٠
			٠,٩٢٦	٠,٤٨٤	٧٤	٠,٩٤٦	٠,٥٣٨	٥١
			٠,٩٢٤	٠,٦٤٨	٧٥	٠,٩٤٦	٠,٤٩٣	٥٣
						٠,٩٤٦	٠,٥٤٩	٥٤
						٠,٩٤٦	٠,٥١١	٥٥
						٠,٩٤٥	٠,٦٧٣	٦١
						٠,٩٤٥	٠,٦٩٥	٦٥
						٠,٩٤٦	٠,٤٩١	٦٦
						٠,٩٤٦	٠,٤٨٩	٦٧
						٠,٩٤٦	٠,٤٧٨	٦٩
						٠,٩٤٦	٠,٥	٧٠
						٠,٩٤٦	٠,٥١٦	٧١
						٠,٩٤٥	٠,٦٨٤	٧٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع المفردات جيدة وأن حذفها لا يؤثر على معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية، وأن جميع المفردات ذات معاملات ارتباط مصحح جيدة ومرتفعة؛ لذا أبقى الباحثان على جميع المفردات المكونة لأبعاد المقياس.

٢- إجراء التحليل العاملي التوكيدي لبنية مقياس المناعة النفسية:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٣) معاملات الانحدار المعيارية، وغير المعيارية، وأخطاء القياس، والنسبة الحرجة، ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على الأبعاد الثلاثة لمقياس المناعة النفسية:

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

جدول (٣)

تشبيعات مفردات أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام التحليل العائلي التوكيدي (ن=٢٦٣)

البعد	المفردة	الوزن الاحتمالي المعياري	الوزن الاحتمالي غير المعياري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الإقدام نحو المراقبة	٧٧	٠,٧٢	١,٠٢	٠,٠٩	١١,٨١	٠,٠١
	٧١	٠,٥٢ ^(٥)	٠,٦٢	٠,٠٧	٨,٤	٠,٠١
	٧٠	٠,٥١	٠,٦٣	٠,٠٨	٨,٢٤	٠,٠١
	٦٩	٠,٤٧	٠,٥٤	٠,٠٧	٧,٥٦	٠,٠١
	٦٧	٠,٤٩	٠,٦٩	٠,٠٩	٧,٩٥	٠,٠١
	٦٦	٠,٥١	٠,٦٩	٠,٠٨	٨,٢٢	٠,٠١
	٦٥	٠,٧٣	٠,٩٨	٠,٠٨	١١,٨٧	٠,٠١
	٦١	٠,٧٣	١,٠٤	٠,٠٩	١٢,٠٢	٠,٠١
	٥٥	٠,٥٤	٠,٧٤	٠,٠٩	٨,٧٢	٠,٠١
	٥٤	٠,٥٨	٠,٧٩	٠,٠٨	٩,٤٦	٠,٠١
	٥٣	٠,٥٣	٠,٦٥	٠,٠٨	٨,٥٦	٠,٠١
	٥١	٠,٥٢	٠,٧٢	٠,٠٩	٨,٤٤	٠,٠١
	٥٠	٠,٥٣	٠,٧٧	٠,٠٩	٨,٦٥	٠,٠١
	٤٩	٠,٥٢	٠,٧٣	٠,٠٩	٨,٤٧	٠,٠١
	٤٥	٠,٥١	٠,٦٦	٠,٠٨	٨,٢	٠,٠١
	٣٩	٠,٤٧	٠,٦٣	٠,٠٨	٧,٥٥	٠,٠١
	٣٨	٠,٥٢	٠,٧	٠,٠٨	٨,٤٢	٠,٠١
	٣٧	٠,٤٩	٠,٦٧	٠,٠٩	٧,٩٤	٠,٠١
	٣٥	٠,٥٢	٠,٧٤	٠,٠٩	٨,٤٧	٠,٠١
	٣٤	٠,٧١	١,١١	٠,١	١١,٥٤	٠,٠١
	٣٣	٠,٥٣	٠,٩٢	٠,١١	٨,٥٤	٠,٠١
	٢٩	٠,٦٩	٠,٩٦	٠,٠٩	١١,٢٦	٠,٠١
	٢٣	٠,٧٣	١,٠٤	٠,٠٩	١١,٨٨	٠,٠١
	٢٢	٠,٤٩	٠,٦٩	٠,٠٩	٧,٨٦	٠,٠١
	٢١	٠,٤٤	٠,٥٥	٠,٠٨	٧,١٣	٠,٠١
	١٩	٠,٧٣	١,٠١	٠,٠٨	١١,٩٦	٠,٠١
	١٨	٠,٧٣	١,٠٦	٠,٠٩	١٢,٠٣	٠,٠١
	١٧	٠,٤٥	٠,٦٤	٠,٠٩	٧,٢١	٠,٠١
	١٣	٠,٧	٠,٩٨	٠,٠٩	١١,٤٨	٠,٠١
	٧	٠,٥٢	٠,٦٩	٠,٠٨	٨,٥	٠,٠١

* تشير الصفوف المظلة إلى المفردات التي تم حذفها حيث أن تشبيعتها أقل من (٠,٦٠) وذلك لإعداد الصورة المختصرة .

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعايير	الوزن الانحداري غير المعايير	خطأ القياس	النسبة المخرجة	مستوى الدلالة
التفويض الابداعي	٦	٠,٧١	١,٠٤	٠,٠٩	١١,٦٣	٠,٠١
	٥	٠,٧٤	١,٢	٠,١	١٢,١٦	٠,٠١
	٣	٠,٥١	٠,٦٣	٠,٠٨	٨,٣٢	٠,٠١
	٢	٠,٤٦	٠,٧١	٠,١	٧,٤٢	٠,٠١
	١	٠,٧٢	١	—	—	—
	٤	٠,٦٩	١	—	—	—
	٨	٠,٥٦	٠,٧٧	٠,٠٩	٨,٨٥	٠,٠١
	٩	٠,٦٩	٠,٩٤	٠,٠٩	١٠,٧٨	٠,٠١
	١٠	٠,٥٧	٠,٧٣	٠,٠٨	٩,٠٧	٠,٠١
	١١	٠,٤٥	٠,٧٣	٠,١	٧,١٥	٠,٠١
	٢٠	٠,٤٦	٠,٦٢	٠,٠٩	٧,٣٣	٠,٠١
	٢٤	٠,٤٦	٠,٦٩	٠,١	٧,٢٣	٠,٠١
	٢٥	٠,٧	١,٠٥	٠,١	١٠,٩٣	٠,٠١
	٢٦	٠,٧٤	١,١٢	٠,١	١١,٦٤	٠,٠١
	٢٧	٠,٧٢	١,٠٣	٠,٠٩	١١,٢١	٠,٠١
	٣٦	٠,٤٧	٠,٦٣	٠,٠٩	٧,٤	٠,٠١
	٤٠	٠,٤٣	٠,٥٤	٠,٠٨	٦,٧٩	٠,٠١
	٤١	٠,٣٩	٠,٤٩	٠,٠٨	٦,١٦	٠,٠١
	٤٢	٠,٥	٠,٧٢	٠,٠٩	٧,٩٤	٠,٠١
	٤٣	٠,٦٧	٠,٩٣	٠,٠٩	١٠,٤٦	٠,٠١
	٥٢	٠,٥٩	٠,٨٣	٠,٠٩	٩,٣٨	٠,٠١
	٥٦	٠,٥٦	٠,٧٨	٠,٠٩	٨,٩٢	٠,٠١
	٥٧	٠,٥٣	٠,٦٧	٠,٠٨	٨,٣٩	٠,٠١
	٥٨	٠,٦٧	٠,٨٧	٠,٠٨	١٠,٥٧	٠,٠١
	٥٩	٠,٥١	٠,٦٢	٠,٠٨	٨,٠٦	٠,٠١
	٦٨	٠,٤٥	٠,٥٩	٠,٠٨	٧,١٣	٠,٠١
	٧٢	٠,٧	٠,٩٣	٠,٠٨	١١,٠٤	٠,٠١
	٧٣	٠,٧٤	٠,٩٩	٠,٠٩	١١,٥٢	٠,٠١
	٧٤	٠,٤٧	٠,٦١	٠,٠٨	٧,٣٩	٠,٠١
	٧٥	٠,٧	١,٠١	٠,٠٩	١٠,٩٦	٠,٠١
التنظيم الذاتي	١٢	٠,٥١	١	—	—	—
	١٤	٠,٦٦	١,٣٩	٠,١٨	٧,٨٩	٠,٠١
	١٥	٠,٤٨	١,١٥	٠,١٨	٦,٤٨	٠,٠١
	١٦	٠,٦٩	١,٦	٠,٢	٨,٠٩	٠,٠١
	٢٨	٠,٦٩	١,٧١	٠,٢١	٨,٠٩	٠,٠١
	٣٠	٠,٧١	١,٥١	٠,١٨	٨,٢١	٠,٠١

السمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعايير	الوزن الانحداري غير المعايير	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٣١	٠,٥٢	١,٣٤	٠,٢	٦,٧٨	٠,٠١
	٣٢	٠,٧١	١,٥٣	٠,١٩	٨,١٧	٠,٠١
	٤٤	٠,٦٥	١,٣٧	٠,١٨	٧,٧٩	٠,٠١
	٤٦	٠,٥٧	١,٣٣	٠,١٨	٧,٣٥	٠,٠١
	٤٧	٠,٤٤	٠,٩٦	٠,١٦	٦,٠٧	٠,٠١
	٤٨	٠,٤٨	٠,٩٥	٠,١٥	٦,٤٩	٠,٠١
	٦٠	٠,٦٥	١,٣٢	٠,١٧	٧,٧٩	٠,٠١
	٦٢	٠,٦٧	١,٣٧	٠,١٧	٧,٩٣	٠,٠١
	٦٣	٠,٦٧	١,٣٦	٠,١٧	٧,٩٧	٠,٠١
	٦٤	٠,٣٩	٠,٧	٠,١٣	٥,٤٧	٠,٠١
	٧٦	٠,٥٧	١,١٢	٠,١٦	٧,٢١	٠,٠١
	٧٨	٠,٧	١,٥٤	٠,١٩	٨,١٦	٠,٠١
	٧٩	٠,٣٨	٠,٦٦	٠,١٢	٥,٤٥	٠,٠١
	٨٠	٠,٧	١,٤٣	٠,١٨	٨,١٧	٠,٠١

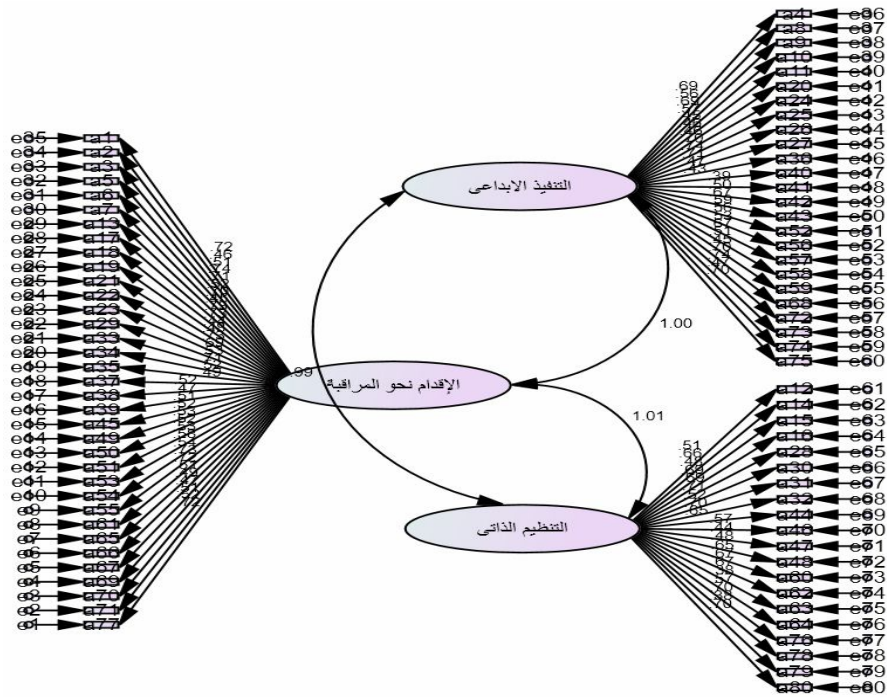
يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات أبعاد مقياس المناعة النفسية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد قام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس المناعة النفسية. ويوضح جدول (٤) مؤشرات صدق البنية :

جدول (٤)

مؤشرات صدق البنية لمقياس المناعة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٦٨٢٢,٢٤	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	غير دالة
DF	٣٠٧٧	
CMIN/DF	٢,٢١	أقل من ٥
GFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٤) أن مؤشرات النموذج جيدة؛ حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٦٨٢٢,٢٤ بدرجات حرية = ٣٠٧٧، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، و كانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٢١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.90، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد مقياس المناعة النفسية من خلال الشكل التالي:



شكل (٢)

البناء العاملي لأبعاد مقياس المناعة النفسية

وقد قام الباحثان بحذف المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠,٦) وأبقوا على المفردات ذات التشبعات الأعلى. وفي ضوء هذا الإجراء، تم تقليص عدد المفردات داخل كل بعد على النحو التالي: بلغت عدد مفردات البعد الأول "الإقدام نحو المراقبة" (١٢) مفردة، أرقام (١، ٥، ٦، ١٣، ١٨، ١٩، ٢٣، ٢٩، ٣٤، ٦١، ٦٥، ٧٧)، أما البعد الثاني "التنفيذ الإبداعي" فقد تألف من (١٠) مفردات أرقامها هي (٤، ٩، ٢٥، ٢٦،

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

٢٧ ، ٤٣ ، ٥٨ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٧٥)، والبعد الثالث : التنظيم الذاتي أصبح يتكون من (١١) مفردة أرقام (١٤ ، ١٦ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٤٤ ، ٦٠ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٧٨ ، ٨٠) . وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٣) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة (ن_١ = ١٢ ، ن_٢ = ١٠ ، ن_٣ = ١١ على الترتيب). وقام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكمترية الأخرى من خلال إجراء الاتساق الداخلى، والثبات للصورة المختصرة على النحو التالى :

الاتساق الداخلى للمقياس المختصر للمناعة النفسية:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه العبارة، والجدول التالى يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس المناعة النفسية بالبعد الذى تنتمى إليه (ن=٢٦٣)

التنظيم الذاتى		التنفيذ الابداعى		الإقدام نحو المراقبة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٢	١٤	**٠,٦٨	٤	**٠,٧٥	١
**٠,٦٩	١٦	**٠,٦٤	٩	**٠,٦١	٥
**٠,٧٠	٢٨	**٠,٧٣	٢٥	**٠,٦٦	٦
**٠,٦٥	٣٠	**٠,٧١	٢٦	**٠,٧٧	١٣
**٠,٦٣	٣٢	**٠,٦٦	٢٧	**٠,٧٢	١٨
**٠,٦٦	٤٤	**٠,٦٥	٤٣	**٠,٧٤	١٩
**٠,٧١	٦٠	**٠,٦١	٥٨	**٠,٦٨	٢٣
**٠,٦٨	٦٢	**٠,٧٥	٧٢	**٠,٦٣	٢٩
**٠,٧٨	٦٣	**٠,٦٩	٧٣	**٠,٦٥	٣٤
**٠,٧٤	٧٨	**٠,٦٨	٧٥	**٠,٦٩	٦١
**٠,٦٦	٨٠			**٠,٧١	٦٥
				**٠,٦٦	٧٧

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد الاتساق الداخلى للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالى:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=٢٦٣)

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الإقدام نحو المراقبة	**٠,٨٩
التنفيذ الابداعي	**٠,٨٥
التنظيم الذاتي	**٠,٨٧

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن أبعاد المقياس الثلاثة تتسق مع المقياس ككل؛ حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٠,٨٥ - ٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٧)

يوضح ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٦٣)

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الإقدام نحو المراقبة	٠,٩١
التنفيذ الابداعي	٠,٨٩
التنظيم الذاتي	٠,٨٨
المقياس ككل	٠,٩٣

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يؤكد ثبات مقياس المناعة النفسية.

ثالثاً: مقياس الازدهار النفسي (اعداد زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠)

وصف المقياس:

هدف هذا المقياس إلى قياس الازدهار النفسي وفق التصور رباعي الأبعاد (والذي يتضمن: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي). ويتألف المقياس من (٤٠) مفردة موزعة على الأربعة أبعاد على النحو التالي: البعد

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

الوجداني (١٥) مفردة، والبعد الاجتماعي (٩) مفردات، والبعد الروحي (١٠) مفردات، والبعد الشخصي (٦) مفردات. وقد صيغت أربع مفردات من إجمالي مفردات المقياس بطريقة عكسية؛ بواقع مفردتين في البعد الوجداني، ومفردة في البعد الاجتماعي، ومفردة في البعد الشخصي. وتتم الاجابة على المقياس من خلال مقياس استجابة خماسي النقاط (١= بدرجة قليلة جدًا، ٢= بدرجة قليلة، ٣= بدرجة متوسطة، ٤= بدرجة كبيرة، ٥= بدرجة كبيرة جدًا)، وتتراوح الدرجة على المقياس من (٤٠ : ٢٠٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الازدهار النفسي.

وقد قامت **معدة المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس** من صدق وثبات؛ حيث اعتمدت في التحقق من الصدق على كل من: آراء المحكمين، والصدق العامل، والصدق التمييزي، والصدق التلازمي "التقاربي"، والصدق التلازمي "التباعدي". كما تم حساب الاتساق الداخلي. وكذلك تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد وللمقياس ككل، وكانت قيم معاملات الثبات على الترتيب، هي: ٠,٨٩ ، ٠,٨٢ ، ٠,٧٩ ، ٠,٧٥ ، ٠,٩١.

في الدراسة الحالية، قام الباحثان بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على عينة بلغت (ن=٢٦٣)، وكانت قيمة معامل الثبات للأبعاد وللمقياس ككل على الترتيب ٠,٨٦ ، ٠,٨١ ، ٠,٧٦ ، ٠,٧٢ ، ٠,٩٠، وهي معاملات ثبات مرتفعة، وبالتالي يمكن للباحثين الاعتماد على هذا المقياس في تحديد مستوى الازدهار النفسي.

إجراءات الدراسة

- ١- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الصمود النفسي - مقياس المناعة النفسية - مقياس الازدهار النفسي) على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- ٢- إعداد النسخة المختصرة من مقياس المناعة النفسية في ضوء نتائج التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos20.
- ٣- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، وحساب معاملات الثبات لمقياسي الصمود النفسي، والازدهار النفسي.
- ٤- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الصمود النفسي - مقياس المناعة النفسية - مقياس الازدهار النفسي) على عينة الدراسة الأساسية.

- ٥- تفريغ وتصحيح استجابات عينة الدراسة الأساسية على أدوات الدراسة.
- ٦- حساب مستوى كل من: الصمود النفسى والمناعة النفسية والازدهار النفسى لدى عينة الدراسة الأساسية باستخدام برنامج SPSS v19.
- ٧- حساب العلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع فى نموذج مقترح باستخدام برنامج Amos20.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

فى الجزء التالى يعرض الباحثان لنتائج الدراسة ومناقشتها فى ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالى :

نتائج التحقق من الفرض الأول

نص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود النفسى، والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت " للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصمود النفسى لدى الطلاب، والمتوسط الفرضى (٥٠ %)، ويوضح الجدول التالى ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد:

جدول (٨)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد الصمود النفسى والمقياس ككل لدى الطلاب والمتوسط

الفرضى (٥٠ %)

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	العينة	١٧٦	٥٦,٦٨	١١,٧٩	١٣,١٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٤٥	-		
التوجه نحو المستقبل	العينة	١٧٦	٣٩,٥٥	٧,٠٧	١٧,٩١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٣٠	-		
الاعتماد على الذات	العينة	١٧٦	٣٠,٩٨	٥,٤١	١٧,٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٢٤	-		
الدرجة الكلية	العينة	١٧٦	١٢٧,٢٠	٢١,٩٩	١٧,٠١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٩٩	-		

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (٥٠ %) في بعد الكفاءة الشخصية لصالح أفراد العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٥٦,٦٨ أعلى من المتوسط الفرضي (٥٠ %) = ٤٥، حيث كانت قيمة "ت" = ١٣,١٤، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (٥٠ %) في بعد التوجه نحو المستقبل لصالح العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٣٩,٥٥ أعلى من المتوسط الفرضي (٥٠ %) = ٣٠، وكانت قيمة "ت" = ١٧,٩١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. ويتضح أيضاً من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (٥٠ %) في بعد الاعتماد على الذات لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ٣٠,٩٨ أكبر من المتوسط الفرضي (٥٠ %) = ٢٤؛ وكانت قيمة "ت" = ١٧,٠٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي (٥٠ %) في الدرجة الكلية للمقياس لصالح العينة حيث كان متوسط درجات العينة ١٢٧,٢٠ أكبر من المتوسط الفرضي (٥٠ %) = ٩٩، وكانت قيمة "ت" = ١٧,٠١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

وهذا يدل على أن عينة الدراسة من الطلاب كانت ذات مستوى مرتفع في جميع أبعاد مقياس الصمود النفسي. أي أن عينة الدراسة أكثر توافقاً في مواجهة الشدائد والصدمات والنكبات، والضغوط النفسية، وأنهم أكثر تكيفاً مع الأحداث الضاغطة، وأنهم أكثر توافقاً مع ذواتهم ومع البيئة من حولهم، مما يدعم الإحساس الإيجابي لهم بالرضا عن الذات وعن العالم من حولهم (Cheng et al., 2014, 1585). كما أنهم يتصفون بقدرتهم على إيجاد حلول للمشكلات؛ لأن لديهم مخزون من استراتيجيات حل المشكلة، ويتصفون أيضاً بارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى الفاعلية الذاتية، ويستخدمون الانفعالات الإيجابية من أجل الوصول إلى الاتزان النفسي والانفعالي (Carle & Chassin, 2004, 579)، مما يمكنهم من تجنب الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية، وتطوير الذات مهما بلغت صعوبة الظروف التي يواجهونها (Truffino, 2010, 149). وهذا يعني أن لهؤلاء الطلاب طرقاً مختلفة للتغلب على المشكلات التي تواجههم، وأنهم يعتمدون على أنفسهم

فى أوقات الأزمات والشدائد، وأنهم أيضاً أكثر استقلالية وثقة بالنفس، و لديهم رؤى مختلفة للأمور، ويضعون خططاً لمواجهة مشكلاتهم، ويتكيفون و يواجهون المواقف المختلفة مهما كانت صعوبتها، كما أنهم لديهم استمرارية فى مواصلة الجهد لتحقيق أهدافهم، ولا يشعرون باليأس، ولديهم نظرة تفاؤلية أكبر.

٢- نتائج التحقق من الفرض الثانى

نص الفرض الثانى على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المناعة النفسية والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت " للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى الطلاب والمتوسط الفرضى (٥٠ %)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد:

جدول (٩)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد المناعة النفسية والمقياس ككل لدى الطلاب والمتوسط

الفرضى (٥٠ %)

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الإقدام نحو المراقبة	العينة	١٧٦	٤٧,٢٦	٥,٦٨	٢٦,٣٠	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٣٦	-	-	
التنفيذ الابداعى	العينة	١٧٦	٣٨,١١	٦,٧٣	١٥,٩٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٣٠	-	-	
التنظيم الذاتى	العينة	١٧٦	٤٣,٣٩	٦,٥٤	٢١,٠٥	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٣٣	-	-	
الدرجة الكلية	العينة	١٧٦	١٢٨,٧٦	١٤,٩٧	٢٦,٣٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٩٩	-	-	

يتضح من جدول(٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى بعد الإقدام نحو المراقبة لصالح أفراد العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٤٧,٢٦ أعلى من المتوسط الفرضى (٥٠ %) = ٣٦؛ وكانت قيمة " ت " = ٢٦,٣٠ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. ويتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى بعد التنفيذ الابداعى لصالح العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٣٨,١١ أعلى من المتوسط الفرضى

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

(٥٠%) = ٣٠ ، وكانت قيمة " ت " = ١٥,٩٧ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ . كما يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى بعد التنظيم الذاتى لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ٤٣,٣٩ أكبر من المتوسط الفرضى (٥٠%) = ٣٣ ، وكانت قيمة " ت " = ٢١,٠٥ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ . وأخيراً، يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى الدرجة الكلية للمقياس لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ١٢٨,٧٦ أكبر من المتوسط الفرضى (٥٠%) = ٩٩ ، وكانت قيمة " ت " = ٢٦,٣٧ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

أى أن عينة الدراسة من الطلاب كانت ذات مستوى مرتفع فى جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية. وهذا يدل على أن عينة الدراسة أكثر جدارة فى تخطي أزماتهم النفسية أو مشكلاتهم بيسر وهدوء، وربما يرجع ذلك إلى أنهم أكثر حصانة ضد المؤثرات الخارجية أو المشاعر السلبية المتطرفة أو الضغوط النفسية (Albert- Lorincs et al., 2012, 110)، وأنهم أكثر فعالية ذاتية وكفاءة فى مواجهة المشكلات، ولديهم حس إبداعى فى حل المشكلات، وفى التعامل مع المواقف المختلفة بوجه عام، ولديهم احترام وتقدير لذواتهم، ونظرة تفاؤلية وتفتح على الخبرات الجديدة، ولديهم أيضاً القدرة على اتخاذ القرارات بشكل سليم، وتقبل النقد بصدر رحب، مع تميزهم بنظرة إيجابية للحياة.

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث :

نص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الازدهار النفسى والمتوسط الفرضى (٥٠ %) لدى الطالب المعلم". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت " للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الازدهار النفسى لدى الطلاب والمتوسط الفرضى (٥٠%)، ويوضح الجدول التالى ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد:

جدول (١٠)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد الازدهار النفسى والمقياس ككل لدى الطلاب والمتوسط الفرضى (٥٠ %)

البعد	الجموعه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الوجداني	العينة	١٧٦	٥٨,٨٩	٦,٥٩	٢٧,٩٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٤٥	-		
الاجتماعي	العينة	١٧٦	٣٦	٦,١٨	١٩,٣٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٢٧	-		
الروحي	العينة	١٧٦	٣٧,٥٥	٥,٥٦	١٨,٠٣	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	٣٠	-		
الشخصي	العينة	١٧٦	٢٤,٥٤	٤,٤١	١٩,٦٦	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	١٨	-		
الدرجة الكلية	العينة	١٧٦	١٥٦,٩٨	١٨,٩١	٢٥,٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المتوسط الفرضى (٥٠ %)	-	١٢٠	-		

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى البعد الوجداني لصالح أفراد العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٥٨,٨٩ أعلى من المتوسط الفرضى (٥٠ %) = ٤٥، وكانت قيمة " ت " = ٢٧,٩٧ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى البعد الاجتماعي لصالح العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٣٦ أعلى من المتوسط الفرضى (٥٠ %) = ٢٧، وكانت قيمة " ت " = ١٩,٣٢ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. ويتضح من الجدول السابق أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى البعد الروحي لصالح العينة؛ حيث كان متوسط العينة ٣٧,٥٥ أكبر من المتوسط الفرضى (٥٠ %) = ٣٠. وكانت قيمة " ت " = ١٨,٠٣ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. كما يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى (٥٠ %) فى البعد الشخصي لصالح العينة، وكان متوسط العينة ٢٤,٥٤ أكبر من المتوسط الفرضى (٥٠ %) = ١٨، وكانت قيمة " ت " = ١٩,٦٦ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وأخيراً، يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات

الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

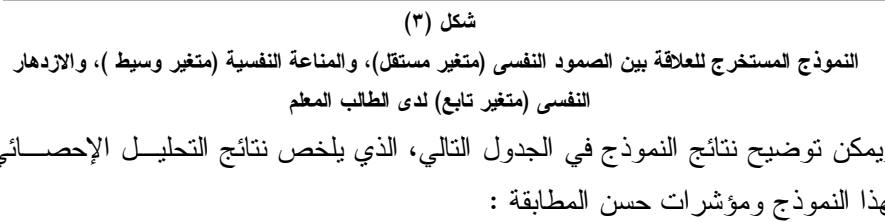
العينة والمتوسط الفرضي (٥٠ %) فى الدرجة الكلية للمقياس لصالح العينة؛ حيث كان متوسط العينة ١٥٦,٩٨ أكبر من المتوسط الفرضي (٥٠%) = ١٢٠، وكانت قيمة " ت " = ٢٥,٩٤ وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

وهذا يدل على أن عينة الدراسة من الطلاب تتميز بمستوى مرتفع فى جميع أبعاد مقياس الازدهار النفسى. مما يعنى أن هؤلاء الطلاب يتميزون بأنهم أكثر إسهاماً في مجتمعهم، وأكثر إنتاجية في العمل، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون الضغوط، كما أنهم يدركون إمكانياتهم في مختلف جوانب الحياة بشكل جيد، ولديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم، ولديهم مستويات مرتفعة من مدركات جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية، وقدرة على الاستفادة من المشكلات التى يواجهونها (Hone et al., 2014, 1033)، وقبول الاختلاف بصدر رحب، والشعور بالسعادة باستمرار، كما أن حياتهم لها معنى وهدف بالنسبة لهم، وكذلك فإنهم يتميزون بالتسامح والتعاطف والإنسانية فى التعامل مع الآخر، وهم أكثر هدوءاً بوجه عام.

٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على " توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين الصمود النفسى كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسى كمتغير تابع لدى الطالب المعلم.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية من خلال برنامج (AMOS 20) لنمذجة العلاقات بين المتغيرات المستقلة، ممثلة في متغير (الصمود النفسى)، والمتغيرات الوسيطة ممثلة في متغير (المناعة النفسية) ، والمتغيرات التابعة ممثلة في متغير (الازدهار النفسى)، ويمكن توضيح هذا النموذج من خلال الشكل التالى :



النموذج المستخرج للعلاقة بين الصمود النفسي (متغير مستقل)، والمناعة النفسية (متغير وسيط)، والازدهار النفسي (متغير تابع) لدى الطالب المعلم

يمكن توضيح نتائج النموذج في الجدول التالي، الذي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة :

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج



الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

يتضح من جدول (١١) تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وكانت قيمة $\chi^2 = 136,28$ بدرجات حرية = ٤٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 / درجات الحرية = ٣,٢٤ > ٥، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت جميعها في مداها المثالي، ويتضح من الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين الصمود النفسي (متغير مستقل)، والمناعة النفسية (متغير وسيط)، والازدهار النفسي (متغير تابع).

جدول (١٢)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين الصمود النفسي (متغير مستقل)، والمناعة النفسية (متغير وسيط)، والازدهار النفسي (متغير تابع)

العلاقات بين المتغيرات	الوزن الانحداري المعيارى	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة	مستوى الدلالة
الصمود النفسى ---> المناعة النفسية	٠,٧	٠,٥٦	٠,٠٤	١٤,١٤	٠,٠١
المناعة النفسية ---> الازدهار النفسى	٠,٢	٠,٣٤	٠,١٢	٢,٩١	٠,٠١
الصمود النفسى ---> الازدهار النفسى	٠,٤٦	٠,٦١	٠,٠٩	٦,٥٥	٠,٠١
الكفاءة الشخصية ---> الصمود النفسى	٠,٩٤	١	—	—	—
التوجه نحو المستقبل ---> الصمود النفسى	٠,٩٥	٠,٩٨	٠,٠٣	٣٣,٦٥	٠,٠١
الاعتماد على الذات ---> الصمود النفسى	٠,٩٤	١	٠,٠٣	٣١,٩	٠,٠١
التنظيم الذاتى ---> المناعة النفسية	٠,٩٤	٠,٩٥	٠,٠٣	٢٨,٩١	٠,٠١
التففيذ الابداعى ---> المناعة النفسية	٠,٩٣	١,٠٣	٠,٠٤	٢٧,٩٢	٠,٠١
الإقدام نحو المراقبة ---> المناعة النفسية	٠,٩٢	١	—	—	—
الوجداني ---> الازدهار النفسى	٠,٩٣	٠,٩٧	٠,٠٣	٣٧,٥١	٠,٠١
الاجتماعى ---> الازدهار النفسى	٠,٩٦	٠,٧٣	٠,٠٢	٤٢,٨٥	٠,٠١
الروحي ---> الازدهار النفسى	٠,٩٨	١	—	—	—
الشخصى ---> الازدهار النفسى	٠,٨	١,٠٣	٠,٠٥	٢١,٩٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) ما يلى :

١- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ من الصمود النفسى على المناعة النفسية حيث بلغ الوزن الانحدارى المعيارى ٠,٧٠ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الصمود النفسى له تأثير واضح على المناعة النفسية، فكلما كان الفرد أكثر صموداً نفسياً أدى ذلك إلى ارتفاع مناعته النفسية فى

مواجهة الضغوط و الشدائد و المواقف الصعبة؛ حيث يتم تحديد صمود الفرد من خلال قدرته على تحقيق نتائج إيجابية في المواقف شديدة الخطورة، ومن خلال قدرته على العمل بشكل جيد حتى مع الضغوط الحادة أو المزمنة، كما يتحدد الصمود النفسي أيضاً بالقدرة على التعافي من الصدمات، والسيطرة على ذاكرة الحوادث الصادمة، وتنظيم العواطف واحترام الذات، والتماسك الداخلي، والقدرة على تطوير المعنى الإيجابي (Truffino, 2010, 149). وبذلك فإن للصمود النفسي تأثير واضح في الجهاز المناعي النفسي، حيث يعمل الصمود على تعديل تقييم الفرد للمواقف أثناء المواجهة بما يتضمنه من استراتيجيات يتم استخدامها بعد تقييم المواقف مثل استراتيجيات المواجهة، والشعور بالتماسك (Kaur & Som, 2020, 142).

٢- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المناعة النفسية والازدهار النفسي؛ حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٢ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن المناعة النفسية لها تأثير إيجابي على الازدهار النفسي فكلما كان الفرد أكثر مناعة نفسية أدى ذلك إلى ارتفاع ازدهاره النفسي؛ حيث تهدف المناعة النفسية إلى تعزيز مهارات وقدرات الأفراد، ومساعدتهم على تخطي أزماتهم النفسية أو مشكلاتهم بيسر وهدوء، والتعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، كما تقوم بحماية الفرد من الأضرار الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يعاني منه المرء في الحياة اليومية (أحمد حسن محمد، ٢٠٢٠، ١٨٩). وتكمن أهمية المناعة في التحصين من التشويش الفكري وعدم وضوح الرؤية ضد المؤثرات الخارجية أو المشاعر السلبية المتطرفة وعدم التوافق. وتعتبر المناعة النفسية بمثابة جهاز وقائي يقوي توجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد (Albert- Lorincs et al., 2012, 110). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (هدي عبدالله حميد، هبة حسين إسماعيل، ٢٠١٨)؛ حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي، ودراسة (Mohammed, 2020) والتي توصلت إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد السعادة و المناعة النفسية، ودراسة (Essa, 2020) التي أظهرت نتائجها تنبؤ المناعة النفسية بالازدهار النفسي.

الصدود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي

٣- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الصدود النفسي والازدهار النفسي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٤٦ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الصدود النفسي له تأثير واضح على الازدهار النفسي فكلما كان الفرد أكثر صموداً نفسياً أدى ذلك إلى ارتفاع مناعته النفسية والتي تؤثر بدورها على الازدهار النفسي، وقد أوضحت دراسة (Dantzer et al., 2018) أن الصدود النفسي يلعب أدواراً وقائية ضد الآثار الضارة للأحداث المجهدة للحماية من هذه الآثار النفسية وزيادة المناعة في مواجهة الأحداث الضارة، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة الازدهار النفسي لدى الطالب.

خلاصة النتائج :

توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الصدود النفسي، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود مطابقة جيدة للنموذج المقترح للصدود النفسي كمتغير مستقل والمناعة النفسية متغير وسيط والازدهار النفسي متغير تابع مع بيانات عينة الدراسة، وأظهرت النتائج وجود تأثير موجب من الصدود النفسي على المناعة النفسية، وكذلك تأثير موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي، وأيضاً وجود تأثير موجب من الصدود النفسي على الازدهار النفسي .

توصيات الدراسة

من خلال ما اطلع عليه الباحثان من أدبيات وما تم التوصل إليه من نتائج، يمكن التوصية بما يلي:

- ١- مد يد العون للطلاب في أثناء المرحلة الجامعية، حتى يتمكنوا من الصدود النفسي أمام الضغوط الدراسية والاجتماعية التي يمرون بها لأنها ستساعدهم على زيادة المناعة النفسية لهم والتي بالتبعية تسهم في ازدهارهم النفسي.
- ٢- تقديم محاضرات لتوعية الطلاب من مخاطر الضغوط النفسية وتأثيرها على الازدهار النفسي لهم.
- ٣- إقامة رحلات ترفيهية للطلاب يتعرف فيها الطلاب على بعضهم البعض، وإقامة أنشطة اجتماعية.

بحوث مقترحة :

- ١- عمل دراسة طويلة لدراسة الازدهار النفسى فى الحياة الجامعية على سنوات متتالية.
- ٢- دراسة متغيرات نفسية أخرى فى تأثيرها على الازدهار النفسى مثل الانفعالات الإيجابية، والاستقلالية، والتوافق الشخصى، وقبول الذات، واليقظة الذهنية، وسمات الشخصية، والشفقة بالذات.
- ٣- إجراء برنامج لتحسين المناعة النفسية وأثره على الازدهار النفسى للطلاب فى المرحلة الجامعية.
- ٤- إجراء برنامج لتنمية الصمود النفسى وأثره على الازدهار النفسى للطلاب فى المرحلة الجامعية .
- ٥- إجراء نفس الدراسة الحالية فى مراحل تعليمية أخرى كالمرحلة الإعدادية أو المرحلة الثانوية.

المراجع

- أحمد حسن محمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية بجامعة عين شمس، ٢١ (٨)، ١٨٣-٢١٩.
- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨٥ (٢٤)، ١٣٧-٢٠٠.
- جعفر عبدالعزيز الحرايزة (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات في العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، ٤٧ (١)، ١١٨-١٢٧.
- زينب شعبان رزق (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوي الاقتصادي المدرك والنوع، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٧ (٣٠)، ٢٩٥-٣٥١.
- محمد رفيق محمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية بالمركز القومي للبحوث بغزة، ٩ (٤)، ١٢٥-١٤٤.
- هدي عبدالله حميد، هبة حسين إسماعيل (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان، مجلة البحث العلمي في التربية، ٩، ٦١٣-٦٤٠.
- Albert- Lorincz, E., Albert, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103- 115.
- Biron, M. (2012). Emotional work in the organization of life: Psychological flexibility and regulate emotion. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282.

- Bona, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts*, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences University of Jyväskylä.
- Carle, A. C., & Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: its prevalence and relation internalizing symptomatology and positive affect. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25, 577-596.
- Cheng, C., Bobo, L., & Puisally, C. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Connor, M., Davidson, R., (2003). Development of a new resilience scale: the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety* 18, 76–82.
- Crespo, R. F., & Mesurado, B. (2015). Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 931-946.
- Dantzer, R. (2018). Neuroimmune interactions: from the brain to the immune system and vice versa. *Physiol. Rev.* 98, 477–504.
- Dantzer, R., Cohenb, S., Russoc, S., & Dinand, T. (2018). Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity* 74, 28–42.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 36-47.
- Essa, E. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43.
- Gouzman, J., Cohen, M., & Ben-Zur, H., (2015). Resilience and psychosocial adjustment in digestive system cancer. *Journal Clin. Psychol. Med Settings*, 22, 1-13.

- Hon, C. (2012). *Minding positive mental health: Exploring theoretical explanations for positive mental health with Canadian national surveys*. Master's Thesis in arts, Department of Sociology and Anthropology, Carleton University, Ottawa, Ontario.
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the flourishing scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Kapıkıran, S., & Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students : Examining the mediating role of self- esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16 (6) 2087– 2110.
- Kaur, T., & Som, R., (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review, *International Journal of Current Research and Review*, 22(12), 139- 143.
- Kotze, M., & Kleynhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1) 51–60.
- Ledesma, L. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership, *SAGE Open*, 1-8.
- Lewitus, G. & Schwartz, M. (2009). Behavioral immunization: immunity to self-antigens contributes to psychological stress resilience, *Molecular Psychiatry*, 14, 532–536.
- Lima De Moura , S., Glustak, M. & Barreto, S. (2015). Psychological resilience and immunity, *Research Gate Journal*, at: <https://www.researchgate.net/publication/282739043>
- Masih, J. & Verbeke, W. (2018). Immune system function and its relation to depression: How exercise can Alter the immune System- depression dynamics. *Journal of Depression and Anxiety*, 7 (4) 28-66.

- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y. Y., Price, M., & Feinstein, A. B.(2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality & Individual Differences*, 50(2), 243-247.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 1-10.
- Mohammed, M. (2020). Happiness and its relationship to the psychological immunity of a sample of orphan students in the upper basic stage in Jerash, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 9(4) ,125 – 144.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC*,102.
- Satici, S. A., Uysal, R. & Akin, A., (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85–99.
- Seligman, M., E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-61.
- Shapan, N., & Ahmed, A. (2020). Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents, *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356.
- Tan-Kristanto, S. & Kiropoulos, L. (2015). Resilience, self efficacy, coping styles and depressive and anxiety symptoms in those newly diagnosed with multiple sclerosis. *Psychol. Health Med.*, 20(6), 635–645.
- Truffino, C. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria. Salud. Mental (English Edition)*, 3(4), 145- 151.
- Voitkāne, S. (2004). Goal directedness concerning life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. *Baltic J. Psychol.* 5(2),19-30.

psychological resilience and its relationship with psychological immunity and psychological flourishing among pre-service teachers

Dr. Mohamed A.A. Haiba
Assistant professor
Department of Educational Psychology
Faculty of Education Ain shams
University

Dr. Zeinab S. Rezk
Assistant professor
Department of Educational Psychology
Faculty of Education Ain shams
University

Abstract:

The current study aims to investigate the relationship between psychological resilience as an independent variable, psychological immunity as a mediating variable, and psychological flourishing as a dependent variable among pre-service teachers. The study sample was (176) male and female students from the third and fourth year (37 males, 139 females). The study relied on the psychological resilience scale (prepared by Tamer Shawky, 2014), the psychological immunity scale (prepared by Oláh, 2004) (translated and Arabized by researchers) and the psychological flourishing scale (prepared by Zainab Shaaban, 2020), and the study used statistical methods : One sample "t" test, and structural equation modeling. The results of the study concluded that the level of psychological resilience, psychological immunity, and psychological flourishing was high in the study sample, as well as the presence of a fit model for psychological resilience as an independent variable, psychological immunity as a mediating variable, and psychological flourishing as a dependent variable, and there was a positive effect of psychological resilience on both of psychological immunity, and psychological flourishing, and there was a positive effect of Psychological immunity on psychological flourishing.

Keywords: psychological resilience - psychological immunity - psychological flourishing.