

المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا (كوفي-د-19)^١

د/ مروة عبد الحميد أحمد توفيق^٢
دكتوره علم النفس التربوي
كلية البنات - جامعة عين شمس

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي المناعة النفسية والتعافي النفسي في علاقتها بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا ، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق في المناعة النفسية، والتعافي النفسي، والشعور بالتماسك، والأمل ترجع إلى متغيري الجنس (ذكور - إناث) كما هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتماسك والأمل من خلال المناعة النفسية والتعافي النفسي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا بواقع (٣٠) ذكور ، و(٣٠) إناث ، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية والتعافي النفسي والشعور بالتماسك والأمل من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المناعة النفسية والتعافي النفسي وكل من الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياسي المناعة النفسية والتعافي النفسي لصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الشعور بالتماسك لصالح الإناث وعدم وجود فروق بينهما على مقياس الأمل بالإضافة إلي توصل النتائج إلي إمكانية التنبؤ بالشعور بالتماسك والأمل من خلال المناعة النفسية والتعافي النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.

الكلمات المفتاحية:

المناعة النفسية - التعافي النفسي - الشعور بالتماسك - الأمل - فيروس كورونا.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢١/٧/١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٩/١٣

^٢ ت: ٠١٠٠٦٢٢٠٣١٠ Email: doctormarwa89@gmail.com

المقدمة:

لقد أُعلن عن انتشار مرض كوفيد (١٩) على أنه طارئة صحية عمومية تسبب قلقاً دولياً، وقد انتشر المرض حالياً إلى بلدان ومناطق عديدة. وفيما لا يزال هناك الكثير مما نجهله عن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد- ١٩ ، إلا أننا نعلم بأنه ينتشر عبر الاتصال المباشر بالرداز التنفسي لشخص مصاب والذي ينشأ عن السعال أو العطس، ويمكن أن يصاب الأفراد بالعدوى أيضاً من ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجوههم (مثل العينين والأنف والقدم)، وإذ يستمر كوفيد (١٩) بالانتشار، من المهم أن تتخذ المجتمعات المحلية إجراءات لمنع المزيد من العدوى والحد من تأثير انتشار المرض ودعم إجراءات للسيطرة عليه، ليس هذا فحسب بل يجب المتابعة أثناء وبعد الشفاء لأنها تعد من العوامل الأساسية التي تساعد على التعافي وزيادة المناعة النفسية لدى الأفراد ولابد أن يكون هناك تكاتف وتماسك من الجميع لتخطي هذه الفترة والعيش على أمل الغد أفضل، فالكل يحتاج إلى الدعم النفسي بصفة عامة وأعضاء هيئة التدريس بصفة خاصة لأن طبيعة عملهم تلزمهم بالنهوض بالحياة العلمية أو الطبية وهذا ما يجعلهم على درجة كبيرة من المسؤولية وأكثر عرضه للأصابة بالأمراض المستحدثة .

لذا يجب أن يتمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض وهذا يضمن له جزء لا بأس به من المناعة النفسية، هذا هو القاعدة، ولكن في حال وجود مشكلة جسدية معينة فإن درجة المناعة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع ظروف الحياة.

إضافة إلى ذلك فإن التعافي النفسي يدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي ، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس.

وقد أعطانا الله مثلاً على التماسك والترابط لتخطي العقبات والازمات فقد خلق الله عز وجل الإنسان من نفس وجسد ، فالجسد عبارته عن اجهزة متكاملة ومترابطة بشكل دقيق جدا وقد منح الله عز وجل الجسد نظام مناعة عضوي (حيوي) لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الامراض العضوية وعلي التوازي في مقابل ذلك ، لابد ان يكون هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ علي الذات ويقيها ويحميها ، ويدافع عنها ضد الامراض النفسية والعقلية (عصام محمد زيدان ، ٢٠١٣ ، ٨١٤).

وفي الأونة الأخيرة ومن خلال ملاحظات الباحثة وعملها كأخصائي أسري لاحظت أن اسر

كثيرة قد أصيب عائلها الذي يعمل عضو هيئة تدريس بالجامعة، أو وفاته، والبعض منهم يعمل في مجال الطب، والبعض الآخر يعمل في مجالات أخرى، وهذا جعل الباحثة تسأل وبخاصة لمن نجوا من هذا الفيروس هل المناعة النفسية والتعافي النفسي قد يساهموا في شعور أفراد العينة المشاركين تماسكاً وأملاً بالحياة أم ماذا بعد تلك الإصابة.

مشكلة الدراسة :

تستند المناعة النفسية علي اساس ان العقل والجسم لا يفصلان وان الدماغ تؤثر علي جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدي الفرد ، مما يستوجب علي الفرد ان يجاهد من اجل زيادة كفاءة مناعته النفسية ، من خلال تنمية قدراته علي التحمل والصمود أمام الازمات ، ومقاومة الافكار والمشاعر السلبية التي تؤدي الي طريق القلق واليأس والفشل (Husband, 2003, 4).

ويؤكد (Dubey & Shahi (2011,36) أن الفرد لدية نظام المناعة النفسية وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر السلبية التي ترتب بالضغط والقلق والتوتر والتعصب والانهاك وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته ، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجان العضوي.

ويشير (Barbanell (2009, 17) الي نظام المناعة الحيوية يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي، كما أنه العامل الرئيسي الذي يساعد الفرد على التعافي النفسي، ويعمل على حماية الفرد من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني.

كما أن الشعور بالتماسك أهم ما يميز أي جماعة أو مؤسسة، لان النجاح يعتمد بشكل رئيسي على التكامل في العمل الجماعي للفريق، وبالرغم من هذه الأهمية لم تحظي عملية التماسك في المجالات العلمية داخل الجامعات القدر الكافي من الأهتمام، فالتماسك يعمل على إرتقاء أي مؤسسة تعليمية.

فقد أكد (Peterson & Seligman (2004,527) أن الأمل يجعل ظروف الفرد ممكنة، وهو الذي يبعث في الفرد الحركة والنشاط، بالرغم مما يعانيه من شعور يملؤه كثير من الخوف والقلق.

وينظر (Lazarus (2006,241 إلى الأمل على أنه:"حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل ولكن من المتوقع

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

حدوثها في المستقبل وغالبا في الموقف غير المحبب، كما أن نقص الأمل يؤدي إلي الاكتئاب والسلوك الانتحاري".

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

ما طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا ؟

ما العلاقة بين التعافي النفسي والشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا ؟

هل تختلف المناعة النفسية والتعافي النفسي والشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور - إناث) ؟
ما مقدار إسهام كلا من المناعة النفسية ، والتعافي النفسي في التنبؤ بكلا من بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.

الكشف عن العلاقة بين التعافي النفسي والشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا .

التعرف على اختلاف المناعة النفسية ، التعافي النفسي والشعور بالتماسك والأمل باختلاف النوع (ذكور - إناث) ؟

التنبؤ بالتماسك والأمل من خلال المناعة النفسية ، التعافي النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال تناولها لموضوع المناعة النفسية ، التعافي النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.

تظهر أهمية الدراسة أيضا في تناولها للمتغيرات الحالية كمتغيرات إيجابية مثل التماسك والشعور بالأمل، وهذا إثراء للمكتبة النفسية.

تسهم الدراسة الحالية في التأصيل النظري لمتغيرات المناعة النفسية ، التعافي النفسي والشعور بالتماسك الذي يعتبر البحث فيهما من المجالات البحثية المهمة لدى المصابين بفيروس كورونا. أهمية فئة أعضاء هيئة التدريس وقلة الدراسات (في حدود اطلاع الباحثة) على تلك الفئة وبخاصة في الأونة الأخيرة.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

جذب الاهتمام لفئة المعرضين لأمراض مستحدثة، في محاولة لمساعدتهم على تخطي الحالة النفسية الصعبة والوصول إلى مرحلة التعافي.

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتنمية الجوانب الايجابية لذوي الاصابة بأمراض مستحدثة.

يمكن من خلال نتائج الدراسة الحالية تحديد أحد المتغيرات التي تتناولها الدراسة كمدخل إرشادي أو تدريبي للحد من الجوانب السلبية لفئة أعضاء هيئة التدريس لأنهم أكثر عرضة للضغوط وبخاصة العلمية والشخصية.

مصطلحات الدراسة :

المناعة النفسية Psychological immunity:

تعرف الباحثة المناعة النفسية بأنها: " مواجهة عضو هيئة التدريس وتخطي الأزمات والعقبات من خلال قدرته العقلية التي تساعده على انتاج الافكار المضادة للأفكار المدمرة مع نفسه او خلال تفاعله مع الآخرين" ،وتقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية المعد للدراسة الحالية.

التعافي النفسي psychological recovery:

تعرف الباحثة التعافي النفسي بأنه: " التكيف الإيجابي لعضو هيئة التدريس والتوازن وقدرته على أداء الوظائف بشكل جيد -التأثير الفعال والتماسك والثبات -الالتزام والعمل والمشاركة - السيطرة والقدرة على التأثير في الأحداث - استعادة التوازن والصحة"، ويقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التعافي النفسي المعد للدراسة الحالية.

الشعور بالتماسك : Feeling of Coherence

تعرف الباحثة الشعور التماسك بأنه: " استيعاب عضو هيئة التدريس لضغوطات الحياة ومن ثم مواجهتها بصورة فاعلة من خلال الموارد النفسية ، والذي يؤدي الى التوافق والحفاظ على الصحة"، ويقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التماسك المستخدم في الدراسة الحالية.

الأمل: Hope

تعرف الباحثة الأمل على أنه: "عاطفة قوامها الرغبة في الحصول على شيء ما أو الوصول إلى هدف معين والإصرار على تحقيقه رغم وجود العوائق مما يؤدي إلى الشعور بالرضا"، ويقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الأمل المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة

المحور الأول: المناعة النفسية Psychological immunity:

يعرف كمال ابراهيم مرسي (٢٠٠٠ ، ٩٦) المناعة النفسية بانها: "مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص علي مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينت عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخرية وعداوة وانتقام، ومشاعر يئس وعجز وانهزامية وتشاعوم".

ويرى (Kagan 2006,14) أن هناك ثلاثة روافد أساسية اشتق منها مفهوم المناعة النفسية هي: الرافد الأول: علم نفس الصحة، الرافد الثاني: علم المناعة النفسي العصبي، الرافد الثالث التفاعل بين المخ وجهاز المناعة.

ويعرفها (Olah 2004, 149) بأنها: "وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية ، تساعد الفرد للتعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلبات حياته ونظام المناعة النفسية".

ويرى (Albert-Lőrincz, Albert-Lőrincz, Kadar, Krizbai & Marton (2012,) 104 أن المناعة النفسية هي: " مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا علي تحمل تغيرات الانهالك والضغوط من الخبرة المكتسبة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية ".

ويعرف عصام محمد زيدان (٢٠١٣ ، ٨١٧) المناعة النفسية بأنها: "قدرة الفرد علي التخلص من اسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والازمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها".

وتعرف إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣ ، ١٧) المناعة النفسية بأنها: "نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات وإمكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية".

ويعرف علاء الشريف (٢٥ ، ٢٠١٥) المناعة النفسية بأنها: "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد".
أهمية المناعة النفسية:

- تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الأذى الوجداني (Barbanell, 2009, 16).

وظائف وخصائص المناعة النفسية:

ويحدد (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998,619) الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني والمقنع
- العمل على الاصلاح والتسهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي الموقت
- بينما يرى (Olah (2004, 150) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل بما يلي:
- أنها تدفع الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة .
- أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الايجابي .
- أنها تسهم في تحقيق تغيرات ايجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور

أنواع المناعة النفسية

تصنف المناعة النفسية الي ثلاثة ونواع

- ١- مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد الأمراض والقلق وهي موجوده عند الانسان في طبيعته تكوينه النفسي .

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً : هي مناعة ضد الأمراض والقلق يكتسبها الانسان من التعلم والخبرات

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببه للمرض للحد من خطورتها (كمال إبراهيم مرسي ٢٠٠٠ ، ٩٦).

أعراض فقدان المناعة النفسية :

ارتفاع القابلية للإيحاء ، فقدان السيطرة الذاتية ، الاستسلام للفشل ، الانعزالية، فقدان الاحساس بالسرور حدوث خلل في معايير الحكم علي الأشياء والمواقف، الانغلاق والجمود الفكري ، ضعف درجة النضج الانفعالي ، وهو ما يشير للكذب الدفاعي (عبد الوهاب محمد كامل ، ٢٠٠٢ ، ٣٢٠ - ٣٢١) ، وأشارت دراسة (Dubey & Shahi 2011) إلى ان المناعة النفسية لها دور في تخفيف الضغط والإرهاك النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد، واتفقت معها دراسة (Gombor 2009) على أن المناعة النفسية المرتفعة أدت إلي انخفاض درجات الإنهاك النفسي.

ومن الدراسات التي تناولت المناعة النفسية دراسة (Albert-Lőrincz, Albert-Lőrincz, 2011 Kádár, Krizbai & Lukács-Márton) هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين سمات نظام المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية لدي المراهقين وتحديد تأثير نظام المناعة النفسية علي المزاج العاطفي للشخصية، تكونت عينة الدراسة من (٥٩٩) من الطلاب بواقع ٣٩ % ذكور ٦١ % إناث بمتوسط عمري ١٦ سنة ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي و مقياس المناعة النفسية واستبانة لقياس المزاج العاطفي ، وأشارت النتائج : الي وجود علاقة ارتباطية بين دور تأثير المناعة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية وان التفكير الايجابي ، والتفاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد في تدفق الخبرات في أنشطة الفرد والتحكم العاطفي.

المحور الثاني التعافي النفسي psychological recovery

يعرفه (Resnick, & Inguito 2011, 11) بأنه: "قدرة الفرد على استعادة توازنه النفسي وصحته البدنية رغم الخبرات الصادمة التي مر بها الفرد" (Barbara & Pia,2011,11).

وترى إيناس سيد جوهر (٢٠١٤ ، ٢٩٩) أنه: "مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية واستخدام الأساليب الأكثر فعالية ليكون أكثر قدرة على التكيف مع ظروف الحياة، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة".

= (٣٧٦)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

وتشير إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥ ، ٧) إلى أنه: "القدرة على الاعتماد على المصادر الداخلية والخارجية للفرد لكي يحافظ على مستوى جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية".

مراحل التعافي النفسي

تصف وفاء محمد عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح، (٢٠١٣، ٢٨٤) أن التعافي النفسي يتوسط عدة مراحل والتي تبدأ بمرحلة التدهور وتنتهي بمرحلة النمو كما يلي: -

مرحلة التدهور: وتبدأ بالغضب والإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في لقاء اللوم على الآخرين والتقليل من الذات .

مرحلة التكيف: في هذه المرحلة يرتد الفرد عكس مسار التدهور والاختلال وذلك يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع مواقف الخطر.

مرحلة التعافي: وهي استمرار لمرحلة التكيف ويحاول فيها الوصول لمستوى الأداء النفسي الذي كان عليه قبل التعرض للخطر.

مرحلة النمو: وفيها يتعلم الفرد ويستفيد من الأزمات والمحن والشدائد التي يتعرض لها.

مصادر التعافي النفسي

يرى Stein (2005, 3) إن مصادر التعافي النفسي تنقسم إلى ثلاث مصادر وهي (القوة الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، والدعم الخارجي الذي يساعد على استمرارية التعافي النفسي للفرد، امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات التي تساعد على مواجهة الصعاب والمحن والأزمات)، حيث أظهرت كثير من الدراسات وجود عدد من العوامل التي تخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الأزمات وقد ركزت معظم الدراسات على عوامل الوقاية التي تخفف من التأثيرات السلبية لعوامل الخطر ويمكن إجمالها في عوامل متعلقة بالفرد، وعوامل متعلقة بالأسر، وعوامل متعلقة بالبيئة والمجتمع.

السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي التعافي النفسي

إن التعافي في المواقف الصعبة والأزمات يرجع إلى مجموعة الصفات التي توجد لدى الفرد مثل احترام الفرد لذاته والقيم الإيجابية التي يتمتع بها (Jindal-Snape & Miller, 2008, 220).

وتوجد بعض الصفات التي يتميز بها ذوي التعافي النفسي وهي كما يلي: - المساهمات في الحياة- الشعور بالانتماء والتدين- الانفعال الإيجابي وروح الدعابة- القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين- تقبل المشاعر السلبية وتخطى الخبرات السلبية- المرونة- الصبر- التسامح

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

- التفاؤل والالتزام (Rashel,2008, 20).

العوامل المساعدة والمدعمة للتعافي النفسي

عوامل تتمثل في خصائص الفرد وهي: - (الكفاءة الاجتماعية- الضبط الداخلي- حاسة الدعابة- تقدير الذات المرتفع- الذكاء - إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات- القدرة على حل المشكلات- عوامل تتمثل في العلاقات الاجتماعية والأسرية: - العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة- المساندة داخل الأسرة وخارجها فالعلاقات الاجتماعية التي يسودها الحب والثقة والإيجابية والتشجيع والمساندة تساعد في تنمية الصمود النفسي, (Jindal-Snape & Miller, 2008, 221).

أهمية التعافي النفسي :

تحقيق الصحة النفسية.

الاستمرار في العطاء.

الاتصال الفعال.

النظرة الإيجابية للحياة (ريم سليمان، ٢٠١٥، ١٠٢).

من خلال ما سبق يتبين أن التعافي النفسي له دور كبير في حياة كل فرد فهو يساعد على أداء المهام والوظائف المكلف بها بشكل جيد والالتزام في حياته له دور ايجابي في المجتمع دائم التواصل معهم والتأثير عليهم من خلال شخصيته التي تتمتع بالتفاعل مع الاخرين والتواصل معهم كل هذا يؤكد .

ومن الدراسات التي تناولت التعافي النفسي دراسة (Keye & Pidgeon (2013، هدفت الدراسة الي زيادة فهم الخصائص المميزة للطلبة ذوي التعافي النفسي المرتفع مع الطلبة ذوي التعافي النفسي المنخفض فيما يتعلق بدور الدعم الاجتماعي، الترابط داخل الحرم الجامعي والكره النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) طالب جامعي تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٥٩) سنة بواقع (١٦٦) من الإناث (٤٨) من الذكور، استخدم الباحثون مقياس التعافي النفسي من إعداد (Wagnild and Yong) ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الأبعاد(MSPSS)، ومقياس الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي (DASS-21) من إعداد (Lovibond)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين التعافي النفسي وكلا من الدعم الاجتماعي، والترابط داخل الحرم الجامعي حيث ارتفاع مستوى التعافي النفسي يشير إلى مستويات جديدة من الدعم الاجتماعي والترابط كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين

= (٣٧٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

المحور الثالث الشعور بالتماسك Feeling of Coherence:

عرفه أسامة راتب (٢٠٠٥، ١١٦) بأنه: "عملية دينامية تتعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معاً، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف".

ويعتبر الشعور بالتماسك مصدر نفسي لإدارة الصحة النفسية للفرد؛ حيث يزيد من قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة والمفاجئة في حياته، يكتسبه الفرد قبل عمر الـ ٣٠ عام، فكلما اكتسبه الفرد مبكراً زاد من فائدته النفسية والمرجوة لديه (Chu, Khan, Jahn & Kraemer, 2016, 1)

ويرى حدة يوسفى (٢٠١٧، ١١٣) أن الشعور بالتماسك هو سمة مشتركة بين الناس الذين حافظوا على صحتهم في ظل وجود الظروف الصعبة ، فهذا المصطلح بمثابة مورداً داخلياً للتمتع بالصحة، والشعور بالتماسك هو خاصية وسمة مشتركة بين الأفراد الذين يتمتعون بالصحة في عالم ملئ بالضغوط.

ويعرف التماسك بأنه: "الصورة الإيجابية للذات القادرة على التعامل وتذليل متطلبات ومصاعب الحياة الداخلية والخارجية ، مع امتلاك القناعة الذاتية في القدرة على إدارة وترتيب شروط هذه الحياة وتحقيق التوازن والمطابقة بين الشروط والحاجات" (غسان محمد المنصور، ٢٠١٧، ١٢٦).

أهمية الشعور بالتماسك

يعد التماسك الجماعي من أهم عوامل نجاح الفريق وحول هذه الأهمية أشار زين العابدين هاني (٢٠١١، ١٧٢٥) إلى أنه غالباً ما يعزو النجاح أو فشل إلى مدى عمل الفريق معاً بوصفه وحدة متماسكة، كما يعد الشعور بالتماسك الركن الأساسي في تكوين وبناء المنظومة العضوية والنفسية للإنسان، وهو طريقة للتفكير تعبر عن قدرة الإنسان على الصبر والتحمل ومواجهة من خلال الثقة بالنفس وتنمية الشعور بالقدرة على المواجهة.

أيضاً أشار (Vangelisti & Perlman (2018, 152) أن الجماعة تتميز بدوام العلاقات الصريحة وجها لوجه بين أعضائها، والإحساس بقيمة العمل من أجل الجماعة.

عوضاً عن ذلك هناك العديد من الدراسات مثل دراسة (Carron, Bray & Eys (2002 التي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين التماسك الجماعي والنجاح والانجاز، ودراسات أخرى

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

مثل دراسة ، (2009) Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat, KordshooliI التي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين التماسك الجماعي والذكاء الانفعالي.

مكونات الشعور بالتماسك النفسي

الشعور بالتماسك يحتوى على ثلاث مكونات أساسية هي : المعنى والوضوح والإدارة؛ حيث يحمي الشعور بالتماسك الفرد من الضغوط النفسية في أحداث الحياة ويفسرها على أنها تحديات وليست تهديدات (المعني)، كما يراها على أنها تحدث لسبب ما (الوضوح)، ولو أنها خارج إدارة الفرد وسيطرته فإنه يعزو سبب الضغط لمؤثر خارجي، ولكن يحاول السيطرة على حالته النفسية بدلاً من الشعور بالعجز (الإدارة) (غسان محمد المنصور ، ٢٠١٧، ١١٩).

خصائص الأفراد مرتفعي الشعور بالتماسك النفسي

يمتلك الأفراد الذين يمتلكون إحساساً قوياً بالتماسك يكونوا أكثر نجاحاً في ظل التوتر المرتبط بالضغوط ويرتبط إيجابياً بإدراكات الصحة النفسية، وتقدير الذات، ومركز الضبط الداخلي، والرضا بالحياة، وجودتها، والتوافق النفسي ويرتبط سلباً بالقلق كحالة وسمة، والإجهاد المدرك، والاكتئاب، والشكاوي المتكررة (عزت عبدالله سليمان ، ومحمد يوسف محمد ، ٢٠١٠، ١٧٤).

ومن الدراسات التي تناولت الشعور بالتماسك دراسة محمود أحمد خيال (٢٠١٤) ، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من المهارات الاجتماعية والإحساس بالتماسك والوحدة النفسية وعلاقتها بجودة الصداقة ، تكونت عينة الدراسة من (٦٥) من الطلاب ، استخدم الباحث استبيان جريشام واليوت للمهارات الاجتماعية ، ومقياس الوحدة النفسية (البحيري، ١٩٨٥) ، ومقياس (الإحساس بالتماسك (انتونوفسكي، ١٩٨٧) ، ومقياس جودة الصداقة (إعداد/ الباحث)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين المهارات الاجتماعية ومشاعر التماسك وجودة الصداقة، وفروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الإحساس بالتماسك في جودة الصداقة والفروق في اتجاه مرتفعي التماسك، كما أكدت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالتماسك.

المحور الرابع : الأمل Hope

يعد الأمل من الجوانب الإيجابية في الشخصية ،تلك الجوانب التي يتناولها بالدراسة علم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي يرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم Seligman في الثمانينيات من القرن الماضي، ذلك العلم الذي يهدف إلى اكتشاف مصادر القوة لدى شخصية الفرد

= (٣٨٠)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

وتقويهما بما يساعده على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثم يساعده على تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف (آمال عبد القادر جودة، وحمدي أبو جراد، ٢٠١٨، ١٣٢).

وعرف (Rand & Cheavens 2009, 323) الأمل على أنه: "القدرة التي يدركها الفرد والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه".

ويري محمد إبراهيم عسليّة وأسامة سعيد حمدون (٢٠١٥، ٧٣٣) أن الأمل "عبارة عن إتجاه انفعالي يدرك فيه الفرد بأن رغباته وأهدافه يمكن أن تتحقق مما يدفعه إلى المبادرة والإصرار والرغبة في الكفاح لتحقيق الأهداف والرغبات والتخطيط الجيد لتحقيقها معتمداً على قدرته وقوة الإرادة لديه والشعور بالمتعة والنجاح"

ويعرف الأمل في معجم The American heritage dictionary بأنه الرغبة في تحقيق

شيئ يتوقع الفرد تحقيقه وحدوثه (Pickett, 2018, 3521)

أهمية الأمل:

للأمل أهمية بالغة في حياة الإنسان نذكر منها:

يجعل الإنسان قادراً على مواجهة المشاكل بشكل أكثر فعالية وأكثر مرونة- يعطى له القدرة على تخيل النتائج الإيجابية التي يمكن أن يصل إليها لحل لمشكلات والأزمات- يفتح الذهن لاكتشاف المواقف الجديدة على الشخص التي يتعلم منها وتضيف إلى خبراته- مصدر تحريك ودفع للعمل، ذلك لأن العمل بحاجة إلى أداة دافعة محرّكة وهذه الأداة هي الأمل- يعني التفاؤل في النفوس (محمد منصور ، عاطف الشربيني ٢٠١٨ ، ٣٨).

كما أنه مصدر الأمن النفسي والسبيل لتحقيق الصحة النفسية للفرد -عنوان التجدد والتغيير؛ فإذا نظرنا إلى صاحب الأمل وجدناه ساعياً إلى كل تغيير يعود بالنفع على الفرد وما حوله، هو السلاح المدمر لليأس، فالأمل يقرب جميع الأمنيات حتى لو كانت صعبة المنال، فمن الواجب التيقن أن الأمل موجود مهما حدث -يساعد الفرد في الحصول على كل الأهداف (عماد محمد مخيمر، ٢٠٠٩، ٢٤).

مقومات الأمل:

الأهداف objectives: أن الأمل عبارة عن بناء لعملية التفكير المنطقي أو العقلاني المرتبط بتحقيق الأهداف، التي تقوم أو تعتمد على تصور أو إدراك الفرد لما هو مهم، وما الذي يمكنه

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

من إبعاد نفسه عن المواقف، والظروف غير المرغوبة (Averill, Catlin & Chon, 2012, 38).

التفكير في مسارات تحقيق الأهداف pathways of thinking : لكي يتحرك الفرد ليحقق هدف ما ، يجب أن يعتقد الفرد أنه قادر على توليد طرق عملية لتحقيق أهدافه (Snyder, LaPointe, Jeffrey Crowson & Early, 1998, 809).

التفكير في القوة الدافعة Egency of thinking: بعيداً عن المسار العملي ، يجب أن يكون لدى الفرد الدافع للتحرك وأن يتخيل الطريق إلى الهدف، فالاعتقاد بأنه يمكن للمرء أن يبدأ ويستمر في الحركة على طول الطريق نحو هدف معين يحفز الفرد، (Cheavens, MichaelYamhure & Sympson, 2000, 749).

أنواع الأمل:

ذكر (23, 2011) Jamie أن هناك نوعين من الأمل وهما: الأمل بالتمنى: وهو الهدف الموجه بدون شعور شخصي بالمسؤولية، الأمل بالتعمد: وهو الأمل المعتمد على شعور قوى بالمسؤولية نحو تحقيق الهدف المنشود.

ومن الدراسات التي تناولت الأمل دراسة آمال عبد القادر جودة، وحمدى أبو جراد (٢٠١٨) وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، والتنبؤ بالسعادة من خلال الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة منهم (١٠٣) طالباً، و(٨٤) طالبة، واستخدم الباحثان مقياس التفاؤل إعداد/ أحمد عبد الخالق (١٩٩٩)، ومقياس الأمل. إعداد/ سنايدر (1991) Snyder ، ومقياس السعادة من إعداد أرجايل ومارتن ولو (١٩٩٠م) ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السعادة والأمل والتفاؤل لدى أفراد العينة.

فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين درجات المناعة النفسية وكل من الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين درجات التعافي النفسي وكل من الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.
- ٣- تختلف درجات المناعة النفسية اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ اناث).

= (٣٨٢): الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

- ٤-تختلف درجات التعافي النفسي اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ إناث).
- ٥-تختلف درجات الشعور بالتماسك اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ إناث).
- ٦-تختلف درجات الأمل اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ إناث).
- ٧- تسهم المناعة النفسية والتعافي النفسي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالشعور بالتماسك لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.
- ٨- تسهم الإساءة الانفعالية والسلوك الانتهازي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.

منهج الدراسة:

أعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يتناسب مع أهداف وفروض الدراسة.

عينة الدراسة:

وتقسم عينة الدراسة الحالية إلي مجموعتين:

أ- عينة التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات ومقاييس الدراسة:

قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكومترية من خلال عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس من الجنسين (ذكور وإناث) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الإسكندرية، بكليات التربية والآداب والعلوم والطب، تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠- ٦٥) سنة، بمتوسط عمر زمني (٥٣،٢٨) سنة وانحراف معياري ($\pm ٢,٤٧$) وذلك بهدف التحقق من صلاحية المقاييس المستخدمة في الدراسة من حيث الاتساق الداخلي والصدق والثبات.

ب- عينة الدراسة الأساسية (المشاركون):

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (٦٠) من أعضاء هيئة التدريس من الجنسين (ذكور وإناث) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الإسكندرية بكليات التربية والآداب والعلوم والطب (٢٠٢٠- ٢٠٢١) بواقع (٣٠) ذكور ، و(٣٠) إناث، تتراوح أعمارهم ما بين (٤١- ٦٣) سنة، بمتوسط عمر زمني (٥٤،٣٤) سنة وانحراف معياري ($\pm ٣,١١$) ، تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم للتحقق من صحة فروض الدراسة.

أدوات الدراسة :

مقياس التعافي النفسي	(إعداد / الباحثة)
مقياس المناعة النفسية	(إعداد / الباحثة)
مقياس الشعور بالتماسك	(إعداد / الباحثة)
مقياس الأمل	(إعداد / الباحثة)

وفيما يلي تناول تلك الأدوات على التوالي:

مبررات إعداد المقاييس

نظراً لأن غالبية المقاييس التي اهتمت بمتغيرات الدراسة قد أعدت لفئات مختلفة، أو أعدت في بيئة غير البيئة المصرية، أو تناولت أبعاداً مختلفة عن أبعاد الدراسة الحالية، ومن ثم أعدت الباحثة هذه المقاييس لتركز على الأفراد عينة الدراسة، وأيضاً على أبعاد الدراسة التي تناولها الباحثة في دراستها الحالية.

وفيما يلي عرض لمقاييس الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس المناعة النفسية (إعداد/ الباحثة)

بناء ووصف المقياس:

تم بناء الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية ليتناسب مع أعضاء هيئة التدريس ولصياغة أبعاد وعبارات المقياس تم الاطلاع على عدد من الدراسات، والمقاييس التي تناولت المناعة النفسية ، ومنها دراسة (Dubey and Shahi,2011)، ومقياس (إيمان حسنين محمد عصفور ، ٢٠١٣) ، وتم إعداد الصورة الأولية للمقياس بما يناسب عينة الدراسة الحالية، حيث تكون من ثلاثة أبعاد (الضبط والتحكم -التحدي- الوعي بالذات) تندرج تحتها (٣٣) عبارة ، وتم حذف ثلاث عبارات وفقاً لآراء السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة، يختار عضو هيئة التدريس إجابة واحدة من خمسة بدائل (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً). وذلك لكل عبارة من عبارات المقياس، بحيث تكون الدرجة الصغرى (٣٠) درجة والعظمى (١٥٠) درجة.

التحكيم على المقياس

تم عرض المقياس على (١١) محكماً من المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى وضوح الفقرات وقدرة الفقرة على ما وضعت لقياسه ، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل محكم ، وأجريت التعديلات الضرورية على فقرات المقياس

والتي أشار إليها السادة المحكمون ، وتم الإبقاء علي العبارات التي تراوحت نسبة الاتفاق عليها ما بين (٩٠,٩١% - ١٠٠%) ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) بعد حذف ثلاث عبارات لعدم مناسبتها للمكون التي تدرج تحته وبالتالي يكون كل بعد مكونه من عشر عبارات.

الخصائص السيكو مترية لمقياس المناعة النفسية:

تم حساب الخصائص السيكو مترية كما يلي:

الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ويوضح جدول (١) نتائج معاملات الارتباط

جدول (١) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس

ككل لمقياس المناعة النفسية (ن = ٨٠)

م	البعد الأول	م	البعد الثاني	م	البعد الثالث
١	٠,٧٣٣	١١	٠,٧١٨	٢١	٠,٧٣٦
٢	٠,٦٤٥	١٢	٠,٧٢٢	٢٢	٠,٧٥٦
٣	٠,٧٣٤	١٣	٠,٧١٩	٢٣	٠,٧١٨
٤	٠,٧٢٢	١٤	٠,٧٤٣	٢٤	٠,٧٢٤
٥	٠,٧١٨	١٥	٠,٧٣٨	٢٥	٠,٧١٣
٦	٠,٧٥٢	١٦	٠,٧٢٤	٢٦	٠,٧٤١
٧	٠,٦٨٨	١٧	٠,٧٥١	٢٧	٠,٧٣٤
٨	٠,٧٤٢	١٨	٠,٧٣٤	٢٨	٠,٧٢٨
٩	٠,٧٢٥	١٩	٠,٧٤٦	٢٩	٠,٧١٦
١٠	٠,٧٥٤	٢١	٠,٧٤٥	٣٠	٠,٧٤٦
معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس					
	٠,٧١٢		٠,٧٣٤		٠,٧٦٥

يتضح من جدول (١) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن درجات المقياس متماسكة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بعدة طرق كالآتي:

الصدق العاملي :

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس المناعة النفسية بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، على عينة مكونة من (٨٠)

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

من أعضاء هيئة التدريس وقد أفضى إلى استخلاص ثلاثة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax. فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع (٠,٣)، وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد،

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
الجذر الكامن	٧,٤٥	٧,٠٥	٦,٣٤
نسبة التباين % (التباين المفسر)	٢٤,٨٣	٢٣,٥	٢١,١٣
نسبة التباين التجميعي %	٢٤,٨٣	٤٨,٣٣	٦٩,٤٦

وتشبعات مفردات مقياس المناعة النفسي (ن=٨٠)

صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣) للمناعة النفسية بالإضافة إلى المقياس الذي أعدته الباحثة وذلك على عينة التأكد من الخصائص السيكومترية والتي عددها (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وبحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المقياسين وجد أنه يساوي (٠,٧١)، مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

ج- ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقتين كما يلي :

طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات من طريقة ألفا كرونباخ والنتائج يوضحها جدول (٣)

جدول (٣) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن = ٨٠)

م	م	م	م	م	م	م	م	م	
١	٠,٧٦٥	٧	٠,٧٢٤	١٣	٠,٧٢١	١٩	٠,٦٢٣	٢٥	٠,٧٤١
٢	٠,٦٤١	٨	٠,٧٣٦	١٤	٠,٧٢٨	٢٠	٠,٧١٥	٢٦	٠,٦٣٤
٣	٠,٧١٨	٩	٠,٧٢٨	١٥	٠,٧٢٣	٢١	٠,٧٢٨	٢٧	٠,٦٤٨
٤	٠,٧٢١	١٠	٠,٧٥١	١٦	٠,٧٢١	٢٢	٠,٧٥١	٢٨	٠,٧٢١
٥	٠,٧٥٥	١١	٠,٧٢١	١٧	٠,٧١٨	٢٣	٠,٧٤٤	٢٩	٠,٧٢٨
٦	٠,٧٦٣	١٢	٠,٧٢٨	١٨	٠,٧٤٩	٢٤	٠,٦٩٤	٣٠	٠,٧٥١

معامل ثبات للمقياس ككل ٠,٧٩٨

من جدول (٣) يتضح أن جميع معاملات ألفا تقل عن معامل ثبات ألفا لمجموع مفردات المقياس

إذ تتراوح قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٦٢٣) إلى (٠,٧٦٥) أما معامل الثبات لمجموع مفردات المقياس ككل فقد بلغ (٠,٧٩٨) وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثقة في النتائج التي سيسفر عنها. التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية لمقياس المناعة النفسي ثم تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون ، والنتائج يوضحها جدول (٤)

جدول (٤) معامل الارتباط والثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

المتغير	معامل الارتباط	سبيرمان وبراون
المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية	٠,٧١٨	٠,٧٣٤

يتضح من جدول (٤) أن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية

ثانياً: مقياس التعافي النفسي (إعداد/ الباحثة)

بناء ووصف المقياس:

تم بناء الصورة الاولية لمقياس التعافي النفسي ليتناسب مع أعضاء هيئة التدريس ولصياغة أبعاد وعبارات المقياس تم الاطلاع على عدد من الدراسات، والمقاييس التي تناولت التعافي النفسي ، منها دراسة (Keye & Pidgeon 2013) مقياس محمد رزق البحيري (٢٠١١) وتم إعداد الصورة الاولية للمقياس بما يناسب عينة الدراسة الحالية، حيث تكون من ثلاثة أبعاد (الشعور بالدفاء والمودة- ندرة الشعور بالخطر - الشعور بالمكانة الاجتماعية) تدرج تحتها (٣٦) عبارة ، وتم حذف ست عبارات وفقاً لآراء السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة، يختار عضو هيئة التدريس إجابة واحدة من خمسة بدائل (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً). وذلك لكل عبارة من عبارات المقياس، بحيث تكون الدرجة الصغرى (٣٠) درجة والعظمى (١٥٠) درجة.

التحكيم علي المقياس

تم عرض المقياس على (١١) محكماً من المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى وضوح الفقرات وقدرة الفقرة على ما وضعت لقياسه ، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل محكم ، وأجريت التعديلات الضرورية على فقرات المقياس والتي أشار إليها السادة المحكمون ، وتم الإبقاء علي العبارات التي تراوحت نسبة الاتفاق عليها ما بين (٩٠,٩١% - ١٠٠%) ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) بعد حذف ست عبارات لعدم مناسبتها للمكون التي تدرج تحته وبالتالي يكون كل بعد مكونه من عشر عبارات.

المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس.

الخصائص السيكو مترية لمقياس التعافي النفسي

تم حساب الخصائص السيكو مترية كما يلي:

الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية لمقياس التعافي

النفسى ويوضح جدول (٥) نتائج معاملات الارتباط

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس

ككل لمقياس التعافي النفسي (ن = ٨٠)

م	البعد الأول	م	البعد الثاني	م	البعد الثالث
١	٠,٧٥٨	١١	٠,٧١٥	٢١	٠,٧٢٧
٢	٠,٧٢٧	١٢	٠,٦٥١	٢٢	٠,٧٥٤
٣	٠,٧١٨	١٣	٠,٦٢٧	٢٣	٠,٧٢٧
٤	٠,٧٢١	١٤	٠,٧١٧	٢٤	٠,٧٣٦
٥	٠,٧٤٦	١٥	٠,٧٥٣	٢٥	٠,٧٤٦
٦	٠,٧٢٨	١٦	٠,٦٢٢	٢٦	٠,٧٤٦
٧	٠,٧٢٧	١٧	٠,٧٠٥	٢٧	٠,٧٢٧
٨	٠,٧٣٧	١٨	٠,٧٢٢	٢٨	٠,٧١٤
٩	٠,٦٤٥	١٩	٠,٧٣٣	٢٩	٠,٧٢٥
١٠	٠,٧١٥	٢٠	٠,٧٣٣	٣٠	٠,٧٢٢
معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس					
٠,٧٢٢		٠,٧٥٤		٠,٧٧٤	

يتضح من جدول (٥) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن درجات المقياس متماسكة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بعدة طرق كالآتي:

الصدق العاملي :

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التعافي النفسي بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، على عينة مكونة من (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وقد أفضى إلى استخلاص ثلاثة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax. فكانت جميع التشعبات دالة (الحد المقبول للتشعب (٠,٣) ، وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح و جدول (٦) يوضح

النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٦) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد، وتشبعات مفردات مقياس التعافي النفسي (ن=٨٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
الجذر الكامن	٧,٢٤	٧,١١	٦
نسبة التباين % (التباين المفسر)	٢٤,١٣	٢٢,٧	٢٠
نسبة التباين التجميعي %	٢٤,١٣	٤٧,٨٣	٦٧,٨٣

صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس محمد رزق البحيري (٢٠١١) للتعافي النفسي بالإضافة إلى المقياس الذي أعدته الباحثة وذلك على عينة التأكد من الخصائص السيكمترية والتي عددها (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وبحساب معامل الارتباط بين الدرجات في المقياسين وجد أنه يساوي (٠,٦٤) مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

ج- ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس التعافي النفسي بطريقتين كما يلي :
طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات من طريقة ألفا كرونباخ والنتائج يوضحها جدول (٧)

جدول (٧) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التعافي النفسي (ن=٨٠)

معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٠,٦٤٥	٠,٧١٢	٠,٧١٢	٠,٦٩٨	٠,٧١٤	٠,٧٤٩	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٢٥	١٩	٢٠	١٣	١٤	١٥	٧	٨	٩
٠,٧٠٩	٠,٧٢٤	٠,٧٤٣	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٢٦	٢١	٢١	١٦	١٥	١٥	٧	٨	٩
٠,٧٤٥	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٢٧	٢٢	٢٢	١٦	١٥	١٥	٧	٨	٩
٠,٧٣٨	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٢٨	٢٢	٢٣	١٦	١٥	١٥	٧	٨	٩
٠,٧٢١	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٢٩	٢٣	٢٣	١٧	١٥	١٥	٧	٨	٩
٠,٧٢٠	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨
٣٠	٢٤	٢٤	١٨	١٥	١٥	٧	٨	٩
٠,٧١٧	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٠,٧٦٢	٠,٧٤٩	٠,٧٢٨	٠,٧١١	٠,٧١٨	٠,٧٢٨

معامل ثبات للمقياس ككل ٠,٨١٢

من جدول (٧) يتضح أن جميع معاملات ألفا تقل عن معامل ثبات ألفا لمجموع مفردات المقياس إذ تتراوح قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٦٤٥) إلى (٠,٧٧٨) أما معامل الثبات لمجموع مفردات المقياس ككل فقد بلغ (٠,٨١٢) وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثقة في النتائج التي سيسفر عنها.

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الارقام الفردية والزوجية لمقياس التعافي النفسي ثم تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان ويراون ، والنتائج يوضحها جدول (٧)

جدول (٧) معامل الارتباط والثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

المتغير	معامل الارتباط	سبيرمان ويراون
المفردات ذات الارقام الفردية والزوجية	٠,٧٢٥	٠,٧٧٤

يتضح من جدول (٧) أن مقياس التعافي النفسي يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية
ثالثاً : مقياس الشعور بالتماسك (إعداد/ الباحثة):
بناء ووصف المقياس:

تم بناء الصورة الاولية لمقياس الشعور بالتماسك ليتناسب مع أعضاء هيئة التدريس ولصياغة أبعاد وعبارات المقياس تم الاطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس التي تناولت الشعور بالتماسك، كدراسة (Carron, Bray & Eys (2002), ومقياس محمود أحمد محمد خيال (٢٠١٤).

وتم إعداد الصورة الاولية للمقياس بما يناسب عينة الدراسة الحالية، حيث تكون من ثلاثة أبعاد (التكامل في الوجبات- التكامل في الاجتماعي - جاذبية الفرد) تدرج تحتها (٣٢) عبارة ، وتم حذف عبارتين وفقاً لآراء السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة، يختار عضو هيئة التدريس إجابة واحدة من خمسة بدائل (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً). وذلك لكل عبارة من عبارات المقياس، بحيث تكون الدرجة الصغرى (٣٠) درجة والعظمى (١٥٠) درجة.

التحكيم علي المقياس

تم عرض المقياس على (١١) محكماً من المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى وضوح الفقرات وقدرة الفقرة على ما وضعت لقياسه ، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل محكم ، وأجريت التعديلات الضرورية على فقرات المقياس والتي أشار إليها السادة المحكمون ، وتم الإبقاء علي العبارات التي تراوحت نسبة الاتفاق عليها ما بين (٩٠,٩١% - ١٠٠%) ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) بعد حذف عبارتين لعدم مناسبتها للمكون التي تدرج تحته وبالتالي يكون كل بعد مكونه من عشر عبارات.

الخصائص السيكو مترية لمقياس الشعور بالتماسك :

تم حساب الخصائص السيكو مترية كما يلي:

= (٣٩٠)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالذنب ويوضح جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط

جدول (٨) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس

ككل لمقياس الشعور بالتماسك (ن = ٨٠)

م	البعد الأول	م	البعد الثاني	م	البعد الثالث
١	٠,٧١٨	١١	٠,٧٥٥	٢١	٠,٧٥٧
٢	٠,٧٤١	١٢	٠,٧٦٣	٢٢	٠,٧٤٨
٣	٠,٦١٨	١٣	٠,٧٥٩	٢٣	٠,٧٤١
٤	٠,٧٢١	١٤	٠,٧٣٢	٢٤	٠,٧٤٢
٥	٠,٧٢٨	١٥	٠,٧٤٢	٢٥	٠,٧١٨
٦	٠,٧٢١	١٦	٠,٧٤٧	٢٦	٠,٧١٤
٧	٠,٧٢١	١٧	٠,٧٦٣	٢٧	٠,٧٢٨
٨	٠,٧١٨	١٨	٠,٧٥٩	٢٨	٠,٧٥١
٩	٠,٦١١	١٩	٠,٧٣٢	٢٩	٠,٧١٨
١٠	٠,٦٢٨	٢٠	٠,٦٦٥	٣٠	٠,٧٢١
معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس					
	٠,٧١٤	٠,٧٤٤	٠,٨١١		

يتضح من جدول (٨) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتماسك عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن درجات المقياس متماسكة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بعدة طرق كالآتي:

الصدق العاملي :

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الشعور بالتماسك بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، على عينة مكونة من (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وقد أفضى إلى استخلاص ثلاثة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax. فكانت جميع التشعبات دالة (الحد المقبول للتشعب (٠,٣) ، وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح و جدول (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

جدول (٩) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد،

وتشبعات مفردات مقياس الشعور بالتماسك (ن=٨٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
الجذر الكامن	٧,١٢	٦,٤٦	٥,٣٤
نسبة التباين % (التباين المفسر)	٢٣,٧٣	٢١,٥٣	١٧,٨
نسبة التباين التجميعي %	٢٣,٧٣	٤٥,٢٦	٦٣,٠٦

صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس محمود أحمد محمد خيال (٢٠١٤) للشعور بالتماسك بالإضافة إلى المقياس الذي أعدته الباحثة وذلك على عينة التأكد من الخصائص السيكومترية والتي عددها (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وبحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المقياسين وجد أنه يساوي (٠,٧٢) مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

ج- ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس الشعور بالتماسك بطريقتين كما يلي :

طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات من طريقة ألفا كرونباخ والنتائج يوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الشعور بالتماسك (ن = ٨٠)

م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	٠,٧٣٣	٧	٠,٧١١	١٣	٠,٦٥٠	١٩	٠,٦٦٠	٢٥	٠,٧٢٨
٢	٠,٦٨٩	٨	٠,٦١٥	١٤	٠,٦٩٧	٢٠	٠,٦٢٩	٢٦	٠,٧٩٢
٣	٠,٦٧٥	٩	٠,٦٨٩	١٥	٠,٦٥٢	٢١	٠,٦٩٤	٢٧	٠,٧٢٥
٤	٠,٦٣٣	١٠	٠,٧٤٣	١٦	٠,٧٨٥	٢٢	٠,٧١٤	٢٨	٠,٦٠١
٥	٠,٧٤٧	١١	٠,٦٦٥	١٧	٠,٧٠٩	٢٣	٠,٦٩٢	٢٩	٠,٧٣٠
٦	٠,٦٧١	١٢	٠,٦٩٨	١٨	٠,٧٢٠	٢٤	٠,٧٧٠	٣٠	٠,٦٢٨
معامل ثبات للمقياس ككل ٠,٨٥٣									

من جدول (١٠) يتضح أن جميع معاملات ألفا تقل عن معامل ثبات ألفا لمجموع مفردات المقياس إذ تتراوح قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٦٠١) إلى (٠,٧٩٢) أما معامل الثبات لمجموع مفردات المقياس ككل فقد بلغ (٠,٨٥٣) وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثقة في النتائج التي سيسفر عنها.

= (٣٩٢): الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية لمقياس الشعور بالتماسك ثم تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون ، والنتائج يوضحها جدول (١١)

جدول (١١) معامل الارتباط والثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

المتغير	معامل الارتباط	سبيرمان وبراون
المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية	٠,٧٣٨	٠,٧٩٨

يتضح من جدول (١١) أن مقياس الشعور بالتماسك يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية

رابعاً : مقياس الأمل (إعداد/ الباحثة)

بناء ووصف المقياس:

تم بناء الصورة الأولية لمقياس الأمل ليتناسب مع أعضاء هيئة التدريس ولصياغة أبعاد وعبارات المقياس تم الاطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس التي تناولت الطفو الأكاديمي ، كدراسة محمد إبراهيم عسلي وأسامة سعيد حمدون (٢٠١٥)، ومقياس آمال عبد القادر جودة، وحمدي أبو جراد (٢٠١٨) وتم إعداد الصورة الأولية للمقياس بما يناسب عينة الدراسة الحالية، حيث تكون من خمسة أبعاد (معنى الحياة- النظرة الإيجابية للمستقبل - قوة الإرادة- الأهداف الحياتية - السبل أو المسارات) تدرج تحتها (٣٥) عبارة ، وتم حذف خمس عبارات وفقاً لآراء السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة، يختار عضو هيئة التدريس إجابة واحدة من خمسة بدائل (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً). وذلك لكل عبارة من عبارات المقياس، بحيث تكون الدرجة الصغرى (٣٠) درجة والعظمى (١٥٠) درجة.

التحكيم علي المقياس

تم عرض المقياس على (١١) محكماً من المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى وضوح الفقرات وقدرة الفقرة على ما وضعت لقياسه ، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل محكم ، وأجريت التعديلات الضرورية على فقرات المقياس والتي أشار إليها السادة المحكمون ، وتم الإبقاء علي العبارات التي تراوحت نسبة الاتفاق عليها ما بين (٩٠,٩١% - ١٠٠%) ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) بعد حذف خمس عبارات لعدم مناسبتها للمكون التي تدرج تحته وبالتالي يكون كل بعد مكونه من ست عبارات.

الخصائص السيكو مترية لمقياس الأمل:

تم حساب الخصائص السيكو مترية كما يلي:

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية لمقياس الأمل ويوضح جدول (١٢) نتائج معاملات الارتباط

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس ككل لمقياس الأمل (ن = ٨٠)

م	البعد الأول	م	البعد الثاني	م	البعد الثالث
١	٠,٧٣٣	١١	٠,٧١١	٢١	٠,٦٩٦
٢	٠,٦٨٩	١٢	٠,٦١٥	٢٢	٠,٧١٨
٣	٠,٦٧٥	١٣	٠,٦٨٩	٢٣	٠,٧٤٠
٤	٠,٧٣٣	١٤	٠,٧٤٣	٢٤	٠,٦٥٤
٥	٠,٧٧٥	١٥	٠,٨٠٧	٢٥	٠,٧٠٤
٦	٠,٧١٥	١٦	٠,٧٥٣	٢٦	٠,٦٥٠
٧	٠,٧٤٠	١٧	٠,٥٧٦	٢٧	٠,٦٩٧
٨	٠,٦٩٤	١٨	٠,٧٦٥	٢٨	٠,٧٥٢
٩	٠,٦٩٦	١٩	٠,٦٩٨	٢٩	٠,٧٨٥
١٠	٠,٦٨٨	٢٠	٠,٧٤٤	٣٠	٠,٧٠٩
معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس					
٠,٧٨٤		٠,٨١٨		٠,٨٢٨	

يتضح من جدول (١٢) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس الأمل عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن درجات المقياس متماسكة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بعدة طرق كالآتي:

الصدق العاملي :

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الأمل بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، على عينة مكونة من (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس، وقد أفضى إلى استخلاص خمسة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax. فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع (٠,٣) ، وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح و جدول (١٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الثانية والتدوير المتعامد،
وتشبعات مفردات مقياس الأمل (ن=٨٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
الجذر الكامن	٧,١٥	٦,٣٨	٥,٤٤
نسبة التباين % (التباين المفسر)	٢٣,٨٣	٢١,٢٦	١٨,١٣
نسبة التباين التجميعي %	٢٣,٨٣	٤٥,٠٩	٦٣,٣٢

صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس محمد إبراهيم عسلي، وأسامة سعيد حمدونة (٢٠١٥) للأمل بالإضافة إلى المقياس الذي أعدته الباحثة وذلك على عينة التأكد من الخصائص السيكمترية والتي عددها (٨٠) من أعضاء هيئة التدريس ، وبحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المقياسين وجد أنه يساوي (٠,٧٢) مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

ج- ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس الأمل بطريقتين كما يلي :

طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات من بطريقة ألفا كرونباخ والنتائج يوضحها جدول (١٤)

جدول (١٤) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الأمل (ن = ٨٠)

م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	٠,٧١٨	٧	٠,٧٤٦	١٣	٠,٧١١	١٩	٠,٧٢٨	٢٥	٠,٧١٩
٢	٠,٧٢٣	٨	٠,٧٠٦	١٤	٠,٧٢٨	٢٠	٠,٧١٨	٢٦	٠,٧٢٣
٣	٠,٧١٧	٩	٠,٧٠٨	١٥	٠,٧٢٨	٢١	٠,٧١٩	٢٧	٠,٧١٨
٤	٠,٧٢٧	١٠	٠,٧١٨	١٦	٠,٧١٨	٢٢	٠,٦٢٧	٢٨	٠,٦١٥
٥	٠,٧٠٤	١١	٠,٧٧٥	١٧	٠,٧٢٧	٢٣	٠,٧١٨	٢٩	٠,٧٢٨
٦	٠,٧١٩	١٢	٠,٧١١	١٨	٠,٧٠٤	٢٤	٠,٧٣٦	٣٠	٠,٧٢٨

معامل ثبات للمقياس ككل ٠,٨١٢

من جدول (١٤) يتضح أن جميع معاملات ألفا تقل عن معامل ثبات ألفا لمجموع مفردات المقياس إذ تتراوح قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٦١٥) إلى (٠,٧٧٥) أما معامل الثبات لمجموع مفردات المقياس ككل فقد بلغ (٠,٨١٢) وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثقة في النتائج التي سيسفر عنها. التجزئة النصفية:

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية لمقياس الأمل ثم تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون ، والنتائج يوضحها جدول (١٥)

جدول (١٥) معامل الارتباط والثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

المتغير	معامل الارتباط	سبيرمان وبراون
المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية	٠,٧٢٢	٠,٧٦٤

يتضح من جدول (١٥) أن مقياس الأمل يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي : " توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين درجات المناعة النفسية وكل من الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.. " .

ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد مقدار واتجاه العلاقة الارتباطية بين درجات أعضاء هيئة التدريس عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية ، ودرجاتهم على مقياسي الشعور بالتماسك والأمل، و جدول (١٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجات المناعة النفسية، ودرجات الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس (ن=٦٠)

مقياس المناعة النفسية	مقياس الشعور بالتماسك	مقياس الأمل
**٠,٥٦٠	**٠,٥٩١	**٠,٥٩١

يتضح من جدول (١٦)، ما يلي:

١- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالتماسك.

٢- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الأمل.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (إيمان حسنين محمد عصفور ، ٢٠١٣) والتي أشارت إلى تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني وأنها تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني.

ويمكن تفسير تلك النتيجة حيث تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشأ المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها ، وعلى تحديد أهداف واقعية ، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة، كما أن المناعة النفسية تساعد على زيادة الجوانب الايجابية لدى الفرد لذلك جاء النتائج ايجابية بينها وبين الشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس وهذا يدل على أن التعافي النفسي يزيد من التفاؤل وحب الحياه وهذا ما يؤدي إلى زيادة الشعور بالتماسك وزيادة الأمل لديهم.

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي: "توجد علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين درجات التعافي النفسي وكل من بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا.". ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد مقدار واتجاه العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب عينة الدراسة على مقياس التعافي النفسي، ودرجاتهم على مقياسي الشعور بالتماسك والأمل

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجات التعافي النفسي، ودرجات الشعور بالتماسك والأمل

لدى أعضاء هيئة التدريس (ن=٦٠)

مقياس الأمل	مقياس الشعور بالتماسك	مقياس التعافي النفسي
**٠,٦١٥	**٠,٥٧٤	

يتضح من جدول (١٧)، ما يلي:

- ١- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس التعافي النفسي ودرجاتهم على مقياس الشعور بالتماسك.
- ٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس التعافي النفسي ودرجاتهم على مقياس الأمل. وبناءً على هذه النتيجة يتم قبول هذا الفرض.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات، محمد رزق البحيري (٢٠١١)، Jindal-Snape & Miller (2008) والتي أشارت إلى أن السلوك الانتهازي والتعافي النفسي يرتبط بالجوانب الايجابية في الشخصية وأن القدرة على التعافي النفسي تزيد من قدرة الفرد على التمسك بالحياة

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

وبمجال العمل مما يزيد درجة التماسك لديه ويزيد شعوره بالأمل. ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن إن التعافي النفسي يمثل أحد الموضوعات الجوانب المهمة في مجالات البحوث النمائية، لأنه يعد أحد المحصلات الإيجابية لعمليات النمو، كما أنه يعتبر أحد المفاهيم الدينامية التي فاقت حذوها في مجال البحوث الإكلينيكية، واتسعت وشملت مبادئ ونظم دينامية اهتمامها بتعريف وتحديد العوامل الوقائية والتي تعزز التوافق وتؤثر تأثيراً قوياً على الأفراد والجماعات الذين يواجهون الأخطار والأزمات.

نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: " تختلف درجات المناعة النفسية اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ اناث). ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس المناعة النفسية تبعاً للنوع (ذكور / اناث). وهذا يوضحه جدول (١٨):

جدول (١٨)

نتائج استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس المناعة النفسية تبعاً للنوع (ذكور / اناث) (ن=٦٠)

المتغير	النوع	ن	م	ع	درجات الحرية	"ت"	الدلالة
المناعة النفسية	ذكور	٣٠	١٤١,٠٠	٤,٢٠	٥٨	١٣,٤	٠,٠١
	إناث	٣٠	١٢١,٧٠	٦,٥٢			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $٠,٠١ = ٢,٦٦$ وعند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٠٠$

يتضح من جدول (٢١): وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أعضاء هيئة

التدريس على مقياس المناعة النفسية

وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة Albert-Lórinicz, Albert-Lórinicz, Kadar, Krizbai

(2012) Marton & والتي أشارت إلى إلى الذكور أكثر قدرة على المناعة النفسية من

الإناث.

ويمكن تفسير تلك النتيجة أن الذكور لديهم تمسك بالحياة أكثر لأنهم أكثر مسؤولية عن الأسرة لذلك يحاولون قدر الأماكن التعايش مع الظروف التي يتعرضون لها وتخطيها من أجل تحقيق

الأمان للمحيطين بهم

نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص علي: " تختلف درجات التعافي النفسي اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة

= (٣٩٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ اناث) ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس التعافي النفسي تبعاً للنوع (ذكور / اناث). وهذا يوضحه جدول (١٩):

جدول (٢١) نتائج استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس التعافي النفسي للنوع (ذكور / اناث) (ن=٦٠)

المتغير	النوع	ن	م	ع	درجات الحرية	"ت"	الدلالة
التعافي النفسي	ذكور	٣٠	١٠٢,٤٠	٧,٥٠	٥٨	٩,١	٠,٠١
	إناث	٣٠	٨٣,٦٣	٨,٣١			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٦٦ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من جدول (١٩): وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أعضاء هيئة

التدريس في التعافي النفسي.

وتختلف تلك النتيجة مع نتيجة دراسة (Jindal-Snape & Miller (2008) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والاناث في التعافي النفسي وأن الذكور أكثر تعافياً من الإناث ويمكن تفسير تلك النتيجة أن الذكور يحاولوا الانخراط بشكل أسرع من الإناث مع المجتمع والذهاب للعمل باستمرار مما يساعدهم بشكل أسرع على التعافي النفسي ومواجهة مرحلة ما بعد الشفاء وهي عملية تحدي للظروف والحياة لمواصلة الحياة بطبيعتها قبل الإصابة بأي مرض.

نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على: "تختلف درجات الشعور بالتماسك اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ اناث) ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الشعور بالتماسك للنوع (ذكور / اناث). وهذا يوضحه جدول (٢٠):

جدول (٢١) نتائج استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الشعور بالتماسك للنوع (ذكور / اناث) (ن=٦٠)

المتغير	النوع	ن	م	ع	درجات الحرية	"ت"	الدلالة
الشعور التماسك	ذكور	٣٠	٧٨,٤٦	٧,١٧	٥٨	١٠,٧٣	٠,٠١
	إناث	٣٠	٩٧,٣٦	٦,٢١			

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0,01 = 2,66$ وعند مستوى $0,05 = 2,00$ يتضح من جدول (٢٠): وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الشعور بالتماسك لصالح الإناث. وتختلف تلك النتيجة مع نتيجة دراسة محمود أحمد محمد خيال (٢٠١٤) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالتماسك. ويمكن تفسير تلك النتيجة أن الإناث إذا تم التعافي وتخطى مرحلة المرض بالنسبة لهن فإن تمسكهم بالحياة يكون أكثر ولديهن شعور بحب الحياة وحب العمل وسعادة في العودة للعمل مره أخرى وهذا ما يفسر الفروق بينهن وبين الذكور في الشعور بالتماسك .

نتائج الفرض السادس:

والذي ينص علي: "تختلف درجات الأمل اختلافاً دالاً إحصائياً لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا باختلاف النوع (ذكور/ إناث) ولاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الأمل للنوع (ذكور / إناث). وهذا يوضحه جدول (٢١):

جدول (٢١) نتائج استخدام اختبار 'ت' لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الأمل للنوع (ذكور / إناث) (ن=٢٠٠)

المتغير	النوع	ن	م	ع	درجات الحرية	'ت'	الدلالة
الأمل	ذكور	٣٠	١٢٩,٥٣	٦,٣٤	٥٨	٠,١٨	غير دالة
	إناث	٣٠	١٣٠,٣٠	٧,٤٣			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0,01 = 2,66$ وعند مستوى $0,05 = 2,00$ يتضح من جدول (٢١): عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الأمل .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة أمال عبد القادر جودة، وحمدى أبو جراد (٢٠١٨) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الأمل.

ويمكن تفسير تلك النتيجة أن كل من الذكور والإناث قادر على مواصلة الحياة وأن عملية التعافي تزيد من الأمل لكل منهما ويجعلهم على درجة عالية من السعادة وحب العمل وهذا ما يؤدي إلى إرتفاع مستوى الأمل لكليهما

نتائج الفرض السابع

والذي ينص علي: "تسهم المناعة النفسية والتعافي النفسي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ

= (٤٠٠): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

بالشعور بالتماسك لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الانحدار التدريجي Stepwise Regression، وحساب معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط لمعرفة مدى إسهام المناعة النفسية والتعافي النفسي في التنبؤ بالشعور بالتماسك لدى أعضاء هيئة التدريس، واتضح من خلال التحليل وجود نموذج واحد كما هو موضح بجدول (٢٢).

جدول (٢٢) الانحدار التدريجي لتأثير المناعة النفسية والتعافي النفسي على الشعور

بالتماسك لدى أعضاء هيئة التدريس (ن = ٦٠)

المتغير	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة	معامل التحديد	قيمة ف	الدلالة
الثابت	٠,٥٤	١,٧٤٤	٠,٥٢	-			
المناعة النفسية	١,٧٤	٠,٠٢٢	٢,٦٩	٠,٠١	٠,٥٤٢	١١,٢٨	٠,٠١
التعافي النفسي	٠,٣٨٤	٠,٠٣٦	٢,٦٨	٠,٠١			

نستنتج من جدول (٢٢) ما يلي:

- أن قيمة "ف" المحسوبة بلغت (١١,٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أن المتغير المستقل (المناعة النفسية، والتعافي النفسي) ساهما في زيادة الشعور بالتماسك؛ مما يعني أن هناك تأثيراً موجباً ذا دلالة إحصائية للإساءة الانفعالية على الشعور بالتماسك.

ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بدرجات الشعور بالتماسك من خلال درجات كل من المناعة النفسية والتعافي النفسي على النحو التالي:

$$\text{الشعور بالتماسك} = ٠,٥٤ + (١,٧٤ \times \text{المناعة النفسية}) + (٠,٣٨٤ \times \text{التعافي النفسي})$$

وتشير نتائج جدول (٢٢) إلى أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعني وجود علاقة بين المناعة النفسية والتعافي النفسي، كما أن معاملات الانحدار الموجبة تدل على وجود علاقة طردية بينهما.

ومما سبق يتضح أن هناك علاقة موجبة ودالة بين المناعة النفسية والتعافي النفسي وبمعنى آخر كلما زادت درجاتهم على متغير سترزيرد على الآخر.

نتائج الفرض الثامن:

والذي ينص على: "تسهم الإساءة المناعة النفسية والتعافي النفسي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الانحدار التدريجي Stepwise Regression، وحساب معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط لمعرفة

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

مدى إسهام المناعة النفسية والتعافي النفسي في التنبؤ بالأمل لدى أعضاء هيئة التدريس، واتضح من خلال التحليل وجود نموذج واحد كما هو موضح بجدول (٢٣).

جدول (٢٣) الانحدار التدريجي لتأثير المناعة النفسية والتعافي النفسي على الأمل

المتغير	قمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة	معامل التحديد	قيمة ف	الدلالة
الثابت	٠,٥٨	١,٧٦٠	٠,٥٨	-			
المناعة النفسية	١,٨٦	٠,٠١٧	٣,٤	٠,٠١	٠,٥٦٨	١٢,٢٦	٠,٠١
التعافي النفسي	٠,٤٩٥	٠,٠٣٣	٢,٦٨	٠,٠١			

نستنتج من جدول (٢٦) ما يلي:

- أن قيمة "ف" المحسوبة بلغت (١٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن هناك تأثيراً موجباً ذا دلالة إحصائية للمناعة النفسية والتعافي النفسي على المتغيرات التابعة.

وهذا يشير إلى أنه يمكن التنبؤ بالأمل من خلال المناعة النفسية والتعافي النفسي .

ويمكن تفسير ذلك بأنه عندما يشعر أعضاء هيئة التدريس بالجامعات بالتعافي النفسي وزيادة المناعة النفسية لديهم ينعكس تأثير ذلك عليهم في الجوانب الأخرى مما يزيد لديهم الشعور بالتماسك والأمل ويكونوا أكثر قدرة على مواجهة الحياة وتخطي العقبات وإكمال مسيرة الحياة والتمسك بها.

ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بدرجات الأمل من خلال درجات كل من المناعة النفسية والتعافي النفسي

$$\text{الأمل} = ٠,٥٨ + (١,٨٦ \times \text{المناعة النفسية}) + (٠,٤٩٥ \times \text{التعافي النفسي}).$$

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

في ضوء إجراءات الدراسة الحالية وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما مرت به من صعوبات خلال تطبيق إجراءات الدراسة فإنها تقترح بعض التوصيات التربوية الآتية:

ضرورة التوعية بأهمية مواجهة الأمراض المستحدثة وكيفية مواجهة وتقديم الدعم المناسب لمن يتعرض لها ليكون أكثر قدرة على التعافي .

ينبغي العمل على وضع برامج تساعد التهيئة النفسية لما بعد فترة التعافي وتنمية الجوانب الإيجابية لتجديد الأمل في المستقبل.

المشاركة في البرامج الإرشادية العلمية التي تساعد على مواجهة الضغوط والمشكلات التي تسببها الأمراض المستحدثة، وتعميم تلك المؤتمرات على جميع المؤسسات التعليمية.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥). علم نفس الرياضة، ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
- آمال عبد القادر جودة، وحمدى أبو جراد (٢٠١٨). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢٤(٢)، ١٣٢-١٥٣.
- إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب ، ٤٢(٣)، ١١-٦٣.
- إيمان مصطفى سرميني(٢٠١٥). مقياس الصمود النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيناس سيد جوهر(٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من امهات الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية بينها، ٩٧(١) ، ٢٩٤-٣٣٤.
- حده يوسفى (٢٠١٧). الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي: قراءة في المفهوم والأبعاد والوظيفة، مجلة دراسات جامعة عمار ثلجي الأغواط، الجزائر، ٥(٣)، ١٠٩ - ١٥٣.
- ريم سليمون(٢٠١٥). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتفقد من وجهة نظر علم النفس الإيجابي، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤(٣٧)، ٨٩-١٠٥.
- زين العابدين هاني (٢٠١١). التماسك الجماعي ومستوى الانجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٧(٢)، ١٧٢١-١٧٣٦.
- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٩). اتجاهات معاصره في علم النفس، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

== المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. ==

عزت عبدالله سليمان كواسه، ومحمد يوسف محمد محمود (٢٠١٠). الشعور بالتماسك إزاء المواقف الضاغطة وعلاقته بجودة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسة عبر ثقافية (مصر - السعودية)، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢١ (٨٢)، ١٦٨-٢٠٧.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨١١-٨٨٢.

علاء الشريف (٢٠١٥). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.

عماد محمد مخيمر (٢٠٠٩). الإرتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي وكيفية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

غسان محمد المنصور (٢٠١٧). منظومة القيم وعلاقتها بالتماسك: دراسة ميدانية على عينه من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، ١٥(١)، ١١٢-١٦٣.

كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج١، القاهرة: دار النشر للجامعات.

محمد إبراهيم عسلي، وأسامة سعيد حمدونة (٢٠١٥). الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأزهر - غزة، ٤٢ (٣)، ٧٣١-٧٥٠.

محمد رزق البحيري (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الإيتام بطى التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١(٧٠). ٤٨٠-٥٣٧.

محمد منصور، عاطف الشربيني (٢٠١٨). سيكولوجية الأمل، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

محمود أحمد محمد خيال (٢٠١٤). المهارات الاجتماعية والإحساس بالتماسك والوحدة النفسية

= (٤٠٤)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١

وعلاقتها بجودة الصداقة لدى طلاب صعوبات التعلم، مجلة بحوث كلية الآداب،
جامعة المنوفية، ٩٨(٢٥)، ٥٠١-٥٥٥.

وفاء محمد عبد الجواد، وعزة خليل عبدالفتاح (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدي
عينة من امهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، مركز
الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٦، ٢٧٣-٣٣٢.

ثانياً المراجع الأجنبية :

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, 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

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **New Educational Review**, 23,103-118.

Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (2012). Rules of hope. Springer Science & Business Media.

Barbanell, L. (2009). **Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt.** Rowman & Littlefield.

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. **Journal of sports sciences**, 20(2), 119-126.

Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. **BMC public health**, 16(1), 1-11.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian J Soc Sci Res**, 8(1-2), 36-47.

Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective

Forecasting. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75(3), 617-638

Gombor, A. (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. **Ph.D.** Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest

Husband, A. J. (2003). **Psychoimmunology**. CRC Press.

Jamie ,t (2011). **Hopelessness** ,pain News , the British pain society.

Jindal-Snape, D., & Miller, D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. **Educational Psychology Review**, 20(3), 217-236.

Kagan, H. (2006). **The psychological immune system: A new look at protection and survival**. Author House.

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. **Open Journal of Social Sciences**, 1(6), 1-4.

Lazarus, R. S. (2006). **Stress and emotion: A new synthesis**. Springer publishing company.

Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. **Applied Psychology in Hungary**, 56, 149-189.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification** . Oxford University Press.

Pickett, J. P. (Ed.). (2018). **The American heritage dictionary of the English language**. Houghton Mifflin Harcourt.

Rachel, A. Kinder (2008). Development and validation of the student activation measure, **PHD**, Vanderbilt university philosophy in nursing science. Nashville.

Ramzaninezhad, R.; Keshtan, M. H.; Shahamat, M. D.; and KordshooliI, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group

cohesion and team performance in professional volleyball teams.

Brazilia Journal Biomotricity, 3(1), 31-39.

Rand, K. & Cheavens, J. (2009). **Hope theory**. Handbook of positive psychology. New York: Oxford press.

Resnick, B. A., & Inguito, P. L. (2011). The Resilience Scale: Psychometric properties and clinical applicability in older adults. **Archives of psychiatric nursing**, 25(1), 11-20.

Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. **Cognition & Emotion**, 12(6), 807-823.

Stein, M.(2005). **Resilience and Young People Leaving Care Overcoming The Odds**, Research Report Joseph Rowan Tree Foundation York

Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). (2018). **The Cambridge handbook of personal relationships**. Cambridge University Press.

"Psychological immunity and psychological recovery as predictors of a feeling of cohesion and hope among university faculty members with COVID-19 infection"

Dr. Marwa Abd El Hamid Ahmed

Ph.D Degree in Education "Psychology"

Faculty of Women - Ain Shams Univresity

The current study aimed to identify psychological immunity and psychological recovery in their relationship to the feeling of cohesion and hope among faculty members at the university with infection with the COVID-19, and to determine whether there are differences in psychological immunity and psychological recovery as predictors of a feeling of cohesion and hope due to the variables of sex (males - females) as well. The study aimed to identify the extent to which cohesion and hope can be predicted through psychological immunity and psychological recovery. The study sample consisted of (60) university faculty members who were infected with the COVID-19, with (30) males and (30) females, and the study used the psychological immunity scale. And psychological recovery as predictors of a feeling of cohesion and hope prepared by the researcher, and the results revealed a significant correlation between psychological immunity and psychological recovery and both the feeling of cohesion and hope among university faculty members who were infected with the COVID-19, and the results indicated that there are statistically significant differences between males and females on the Psychological immunity and psychological recovery in favor of males and the presence of statistically significant differences between males and females on the scale of feeling cohesion in favor of females and lack of and There are differences between them on hope, in addition to the results reaching the possibility of predicting the feeling of cohesion and hope through psychological immunity and psychological recovery among faculty members at the university with infection with the COVID-19.

Keywords:

Psychological immunity - psychological recovery - feeling of cohesion - hope – COVID-19.