

**المناعة النفسية
وعلاقتها بكل من
الكفاءة المهنية والضغط المهنية
لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة**

إعداد

دا رابعة عبدالناصر محمد مسحل

مدرس علم النفس

بكلية الدراسات الانسانية بقسم علم النفس بالدقهلية

جامعة الازهر

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة

د\ رابعه عبدالناصر محمد

مدرس بقسم علم النفس
كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية
جامعة الازهر

المخلص :

هدفت الدراسة الي التعرف علي المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ، ومدي اسهام متغير (الكفاءة المهنية) و(الضغوط المهنية) في التباين الكلي لمتغير (المناعة النفسية) ، تكونت عينة البحث من العاملين بالجهاز الاداري بالدولة وكان عددهم (٢٠٣) فردا من الذكور والاناث ، تتراوح اعمارهم ما بين (٣٠ - ٤٠) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية ، ومقياس الكفاءة المهنية ، ومقياس الضغوط المهنية ، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية وجود علاقة ذات دلالة احصائية سالبة بين المناعة النفسية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المناعة النفسية وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة لصالح الذكور، ونوع العمل (فني - إداري) لصالح العمل الفني ، ويسهم متغير (الكفاءة المهنية و الضغوط المهنية) ب(58,5%) في التباين الكلي للمناعة النفسية

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - الكفاءة المهنية - الضغوط المهنية

Title: Psychological Immunity and Its Relation to Professional Competence and Professional Stress for State Administrative Apparats Officials

**DR\ Rabaa Abd-el-Naser Mohammed
Teacher of Psychology
Faculty of Humanistic studies
Al Azhar University**

Abstract:

The study aims to identify psychological immunity and its relationship to Professional competence and Professional stress for officials at the state's administrative apparatus and how far the variance of (Professional competence and Professional stress) contributes to the total variance of (psychological immunity). The sample of the study consists of 203 male and female officials who work at the state administrative apparatus and whose ages range from 30 to 40 years old. The researcher used a number of scales; i.e. the Psychological Immunity Scale, the Professional Competence Scale and the Professional Stress Scale. The findings showed that there is a statistically significant positive relationship between psychological immunity and Professional competence. In addition, there is a statistically significant negative relationship between psychological immunity and Professional stress for officials at the state administrative apparatus. However, there are statistically significant differences in the psychological immunity average grades according to the gender variance (male –female) of factory workers in favour of the male participants and according to the type of work (technical-administrative) in favour of technical work. The findings also show that the variance of Professional competence and Professional stress contributes with the rate of 58.5% in the total variance of psychological immunity.

Key words: *psychological immunity, Professional competence, Professional stress.*

مقدمة البحث :

لقد خلق الله عز وجل الانسان من نفس وجسد ، فالجسد عبارته عن اجهزة متكاملة و مترابطة بشكل دقيق جدا ، وفي المقابل النفس البشرية كذلك ، فالجسد تصيبه الاعراض والاضطرابات البدنية (العضوية) كالانفلونزا والسيل ، والنفس تصيبها الامراض والاضطرابات النفسية او العقلية ، وقد منح الله عز وجل الجسد نظام مناعة عضوي (حيوي) لكي يقية ويحمية 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 زيدان ، ٢٠١٣ ، ٨١٤)

ويشير أولاه (Olah,2004) الي ان المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية)، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

ونظام المناعة النفسية للفرد هو الأشد تأثيرا على تطور المشكلة النفسية إلى الاضطراب النفسي، والصحة النفسية بشكل عام، و إذا تم تدعيم هذا النظام المناعي بأسلوب فاعل وناجح، فإنها تقوي الأثر العلاجي من خلال قدرات المواجهة التكيفية (علاء الشريف ، ٢٠١٤ ، ٤٨)

ويري جيلبرت واخرون (Gilbert, et al1998) ان المناعة النفسية تستخدم لاختزال عدد من التحيزات والاليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة من خلال التجاهل -

التحويلات - وبناء المعلومات لجعل الحالة الراهنة للفرد أكثر احتمالاً للمواقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة

كما افترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز B-A FITER System يتكون من الاعتقادات Beliving والاتجاهات Attitudes والمشاعر Feeling والأمال Imagination والتفكير Thinking والخبرات Experiencies والذكريات Remembers ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط :اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر وهما :النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والحسد والحقد والنمط اليئوس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب والعجز والانهازامية واليأس، أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما النمط الصبور Style Warm يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة، والنمط الودود Coll style يضم أفكار التسامح والثقة والتفاؤل والمودة .وتهدف رياضة النفس إلى التحكم في جهاز ب- أ فيتر وتحويل أفكاره ومشاعره من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن النمط اليئوس إلى النمط الودود، ، و تنشط جهاز المناعة النفسية Psycho-vaccinations (توفيق، ١٩٩٨، ٣١٢)

وأشار ستيفن لوك steven loche من جامعة هارفارد إلى أن ضعف خلايا المناعة في الجسم لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية، بل إلى نظرنا لهذه الأزمات وتفسيرنا لها وتقديرنا لقدرتنا وكفاءتنا في مواجهتها ، فأجهزة المناعة في الجسم لا تعمل بطريقة

عشوائية انعكاسية، بل تعمل بتوجيه من الدماغ، فكل فكرة أو إحساس أو ميل أو انفعال يؤثر علي اجهزة المناعة (مرسي ، ٢٠٠٠ ، ١٩٩)

ويعد الضغط النفسي مركز اهتمام كل من علم النفس الصحي وعلم النفس المناعي ، باعتبار الضغط استجابة بيولوجية نفسية تنتج عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية ومن ابرز المسارات التي يتخذها الضغط النفسي إحداث المرض وتأثيره السلبي علي الجهاز المناعي في الجسم حيث يشير سيغستروم و ميللر (Segerstorm,Miller,2004) (الي ان الضغط النفسي يؤثر علي الجهاز المناعي عبر كل من الجهاز العصبي والجهاز الغدي حيث ان الضغط الحاد يحفز الاستجابة المناعية ويجعلها اسرع و اكثر فعالية في حين ان الضغط المزمن ينهك الجهاز المناعي ويضعف الاستجابة المناعية

وتشير فاطمة جادالله (٢٠٠٢) الي ان ضغوط العمل تؤثر علي الصحة الجسدية والعقلية لاكثر من نصف مليون عامل يوميا مما يؤثر علي اداء العمل وانخفاض انتاج الفرد

كما يؤكد علي عسكر (٢٠٠٠ ، ٩١) علي ان الفرد يؤدي عمله ضمن شبكه من العلاقات والمسئوليات والاجراءات وضمن محيط بشري تتباين فيه الدوافع والتوقعات والاطر المرجعية وهذه الظروف تجعل الفرد عرضة لاستجابات سلوكية وربما تتحول الي مصادر للضغوط لدية وتقلل من كفاءة الفرد في اداء العمل

وتعد المناعة النفسية من اهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط النفسية والاحداث المجهدة ورفع مستوي الكفاءة المهنية لدي الافراد

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

والبحث الحالي يحاول من خلال هذه الدراسة التعرف علي المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة

مشكلة البحث وتساؤلاته :

تستند المناعة النفسية **psycho immunology** علي اساس ان العقل والجسم لا ينفصلان وان الدماغ يؤثر 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

(Medicine, net, com, 2012)

ويؤكد دوبي واخرون (Dubey,etal,2011,36) بأن الفرد لديه نظام المناعة النفسية وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغط والقلق والتوتر والتعصب والانهاك وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته ، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجانب العضوي

كما يري أولاء (Olah ,1996,38) ان نظام المناعة النفسية هو احد عوامل الشخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط والتعب النفسي لتحقيق الصحة النفسية

ويشير باربانيل (Barbanell, 2009, p,17) الي انه بأسوة بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الإعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني.

والعاملين بالجهاز الاداري بالدولة يتعرضون لمواقف متعددة تسبب الكثير من الضغوط وخاصة الضغوط المهنية حيث أثبت العديد من الدراسات ان مايتعرض له العاملون غالبا من ضغوط في بيئات العمل لاتؤثر فقط علي حالتهم الصحية والنفسية من اضطراب وقلق وخوف واحباط وغضب بل ينعكس علي مستوي أداء الفرد للعمل وبالتالي ينخفض مستوي الكفاءة لدي الفرد

ويشير ابراهيم كمال مرسي (٢٠٠٠ ، ١٥٥) الي إن العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل، فالنفس تؤثر على الجسم، والجسم يؤثر على النفس، فلا توجد صحة الجسم في معزل عن صحة النفس، ولا صحة النفس في معزل عن صحة الجسم، وهذه العلاقة القوية بين النفس والجسم تجعل من الصعب الفصل بين متطلبات كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية، فما ينمي الجسم ينمي النفس، وما يضعف الجسم يضعف النفس.

وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي هل توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة : المناعة النفسية ، الكفاءة المهنية ، الضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات الآتية :

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ؟
٣. هل توجد فروق فى المناعة النفسية وفقا لإختلاف (النوع (الذكورا الإناث) - ونوع العمل (فني - اداري)) لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية فى ضوء الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ؟

اهمية البحث

١. القاء الضوء على شريحة هامة للمجتمع وهم العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .
٢. تزويد التراث النفسى بدراسة من أهم الدراسات حيث أنه فى حدود علم الباحثة لم توجد دراسة واحدة عربية تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .
٣. تصميم اداة جديدة لقياس الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .

٤. نتائج الدراسة قد تسهم في وضع بعض التوصيات التي تساعد في تقديم برامج ارشادية والتي يمكن الاستفادة منها في تنمية الكفاءة المهنية ومعالجة الضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .

اهداف البحث :

١. التعرف علي المناعة النفسية والكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة
٢. الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة
٣. مدي اسهام (الكفاءة المهنية) و (الضغوط المهنية) في التباين الكلي لمتغير (المناعة النفسية) لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة

مصطلحات البحث :

١- المناعة النفسية Psychological -Immunity

يعرف عصام محمد زيدان (٢٠١٣ ، ٨١٧) المناعة النفسية Psychological –Immunity 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 ، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة ، وهي قدرة الفرد علي حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

والتهديدات والمخاطر والاحباطات والازمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في الشخصية .

تعرف اجرائياً : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها العاملين بالجهاز الاداري بالدولة على مقياس المناعة النفسية

٢- الكفاءة المهنية : Professional competence

تعرف الباحثة الكفاءة المهنية بأنها مجموعة من السلوكيات المعرفية والوجدانية والاجتماعية لاداء العمل بنجاح وفاعلية ويمكن قياسها من خلال الاداء المهني الذي يظهر في سلوك الفرد

وتعرف الكفاءة المهنية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها العاملين بالجهاز الاداري بالدولة على مقياس الكفاءة المهنية وتشير الدرجة المرتفعة على وجود كفاءة لدي الفرد في اداء العمل

٣- الضغوط المهنية Professional stress

وتعرف الباحثة الضغوط المهنية بأنها مجموعة من الاستجابات الجسمية والانفعالية نتيجة لعدم التكيف مع كثرة متطلبات العمل وتنسبها مع قدرات الفرد مما يؤثر سلبيا على اداء الفرد في العمل ويكون منشأها مهنة الفرد وتتضح من خلال اعباء المهنة والتطور المهني والعلاقات المهنية في العمل

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها العاملين بالجهاز الاداري بالدولة على مقياس الضغوط المهنية

الاطار النظري

اولا : المناعة النفسية Psychological –Immunity

قد ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System، المناعة العقلية Mental Immunity، إمكانية (استعداد) المناعة النفسية Psychological Immunity Competence، المناعة الانفعالية Emotional Immunity، المناعة الوجدانية Affective Immunity، ونظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immune System، ونظام المناعة النفسية Psychological Immune System، إلا أن المصطلح الأكثر استخداما هو المناعة النفسية لسهولة وبساطته وشموله ودقته، ولقد خلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية Biological Immune System لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الامراض المعدية وفي المقابل نظام المناعة النفسية لكي يحافظ على الذات ويحميها ضد الامراض النفسية والعقلية (عصام محمد زيدان: ٢٠١٣، ٨١٧).

ويعرف كمال ابراهيم مرسي (٢٠٠٠، ٩٦) المناعة النفسية بانها مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهني

وتشأوم كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية ،
Super Immunity تنشط أجهزة المناعة في الجسم ، فتعمل بأقصى
وسعها في مقاومة الأمراض .

ويعرفها اولاء (Olah,2004) المناعة النفسية بأنها وحدة متكاملة
متعددة الابعاد 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 مبادي الفرد ومتطلبات حياته ونظام المناعة النفسية.

ويعرف علاء الشريف(25, ٢٠١٥) المناعة النفسية (PIS) بانها نظام
افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية
بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد ، من خلال المحافظة على الحالة
الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة،
ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياه، من خلال القدرات
المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد
على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث
انظمة فرعية (الاحتواء -المواجهة التكيفية -التنظيم الذاتي) المتفاعلة
مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة
للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق

ويعرفه آلبرت وآخرين(Albert et al., 2012, p 104) المناعة
النفسية بانها "مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا علي
تحمل تأثيرات الانهاك والضغط ودمج خبره المكتسبة

من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية."

تعقيب علي تعريف المناعة النفسية

تري الباحثة ان مفهوم المناعة النفسية مفهوم حديث العهد كما تتعدد تعريفاته فالبعض يركز علي مواجهة الازمات والكروب والبعض وصفها بانها منظومة عقلية لدي الفرد لكنها تشترك جميعا في قدرة الفرد علي مواجهة الازمات والمحن

وتعرف الباحثة المناعة النفسية بانها قدرة الفرد علي مواجهة الازمات والكوارث من خلال منظومة عقلية تساعد الفرد علي انتاج الافكار المضادة للافكار المدمره سواء علي المستوي الشخص او خلال تفاعله مع الاخرين والتعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة

أهمية المناعة النفسية: 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 ينشط 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 ونساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة ،وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة تحله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه،

وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تحسن الامور والمواقف بالإضافة إلى أن ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها (إيمان حسنين محمد عصفور: ٢٠١٣، ٢٧).

وظائف وخصائص المناعة النفسية: المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو امكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية. ويحدد جلبرت وزملائه (Gilbert et al., 1998) الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- التفسير والتبرير العقلاني والمقنع.
- العمل على الاصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي الموقت.
- تعزيز التخييلات الإيجابية.
- إلغاء الاستجابة السلبية أو توقع أحداث سلبية.

بينما يرى أولاه وزملاؤه (Olah, 2005) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل بما يلي:

- أنها تضبط 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
- أنها تضمن اختيار اساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.

أنواع المناعة النفسية

تصنف المناعة النفسية الي ثلاثة أنواع

- ١- مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الانسان في طبيعية تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الازمات ومواجهة الصعاب
- ٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا: هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الانسان من التعلم و الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الازمات والصعوبات
- ٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببه للمرض للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (مرسي ٢٠٠٠، ٩٦-٩٧)

أعراض فقدان المناعة النفسية :

ارتفاع القابلية للايحاء ، فقدان السيطرة الذاتية ، الاستسلام للفشل ، الانعزالية، فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة ، حدوث خلل في معايير الحكم علي الاشياء والمواقف ، الانغلاق والجمود الفكري ، ضعف درجة النضج الانفعالي ، ظهور ما يشير للكذب الدفاعي

(عبد الوهاب كامل ، ٢٠٠٢ ، ٣٢٠ - ٣٢١)

قياس المناعة النفسية

استخدمت دراسة باربانيل Barbanell, 2009 في تحديد ابعاد المناعة النفسية ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية تمثلت في(الحارس الوجداني - ميكانزمات الدفاع -القناع كسمة)

بينما اتفقت دراسات أولاه،(2011) Dubey and Shahi (2010) Olah ((دوبي وشاهي

وفوتكين(2004, Voitkane) وجومبر(2009, Gomber) على 16 بُعد في ثلاث مجموعات، المجموعة الاولى :تشمل(الكفاءات التفكير الإيجابي -الشعور بالتحكم-الشعور بالاتساق -الشعور بنمو الذات .) المجموعة الثانية :وتشمل(توجه التحدي -المراقبة الاجتماعية -مفهوم الذات الابتكارية -التطبع الاجتماعي -حل المشكلات -الفعالية الذاتية- توجه الأهداف-الإبداع الاجتماعي .)المجموعة الثالثة : وتشمل(ضبط الاندفاع -التزامن-التحكم العاطفي -ضبط التسرع.)

ودراسة عصام زيدا 2013 اعتمدت على ٩ أبعاد(التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلة -ضبط النفس والاتزان -الصمود والصلابة

النفسية -فعالية الذات -الثقة بالنفس-التحدي والمثابرة -المرونة
النفسية والتكيف -التفاؤل.)

أما دراسة علاء الشريف 2015 استخدمت ثلاث أبعاد رئيسية
(الاحتواء -المواجهة التكيفية -تنظيم الذات) تشمل 12 بعد فرعي
(الوجدانية الاستيعاب -التحويل المضاد -القناع كسمة -الحد من
التنافر -تبرير الدوافع -النزعة الذاتية -تأكيد الذات -الأوهام الإيجابية-
التزامن - قوة الارادة السيطرة على الانفعالات -التحكم الوجداني.)

وقامت الباحثة بتبني مقياس عصام محمد زايدان (٢٠١٣) المكون من
٩ ابعاد لقياس كفاءة المناعة النفسية واعداده علي البيئة المصرية
وتناسبه مع صفات العينة .

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الضغوط المهنية والكفاءة المهنية

أوضحت دراسة كفن (Cohen,1988) ان الافراد ذوي النظام المناعي
القوي هم أقل تأثراً بالضغط النفسي،؛ كما تشير دراسة سيلين
(Szelesne,2006)الي ان التأثيرات الديناميكية

بين خبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة، والمناعة النفسية التي تعتمد
على مقاومة الضغوط الناتجة عن التعامل مع هذه الخبرات وإدارتها
ودمجها في خصائص الشخصية، تلعب دور اساسي في خفض إدراك
الضغوط السلبية .

كما أكدت دراسة دوبي وشاهي 2011 Dubey and Shahi علي ان المناعة النفسية لها دور في تخفيف الضغط والإتهاك النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد،

وانتقلت معها دراسة جومبر 2009 Gombor, 2009 على أن المناعة النفسية المرتفعة أدت إلى انخفاض درجات الإتهاك النفسي، وكانت بمثابة العامل الوقائي ضد الإتهاك النفسي

وتشير دراسة كوبر (Cooper,2001) علي ان ٧٣ % من العاملين يتأثر إنجازهم سلبيا بالضغط النفسي في العمل

وأكدت العديد من الدراسات الارتباط الوثيق بين الجانب النفسي والجانب البيولوجي للفرد، حيث وجد بعض الباحثين أن هناك علاقة وثيقة بين الجانب الانفعالي والجانب البيولوجي ، و لاحظ أنه أثناء حالة الفرح ينشط الجهاز المناعي لدى الفرد ويرتفع معدل الخلايا المناعية، عكس حالة الحزن والكآبة التي يلاحظ أثناءها تثبيط على مستوى نشاط الجهاز المناعي وانخفاض في معدل الخلايا المناعية.

والكفاءة المهنية تعبر عن مدى امتلاك الفرد خبره والمهارات لاداء العمل حيث تشير دراسة أولاء (Olah,2005) الي وجود علاقة بين الصحة الوجدانية والتفكير الايجابي والتفاؤل والضبط والمناعة النفسية

كما تؤكد دراسة ايمان نبيل حنفي (٢٠١٦) علي وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والكفاءة الاجتماعية وهي احد ابعاد الكفاءة المهنية

الكفاءة المهنية : Professional competence

يعرف ابراهيم محمد (٢٠٠٢ ، ١٢٩) الكفاءة المهنية " بانها مقدار مايحزره الشخصمن معرفة وقناعات ومهارات تمكنة من اداء العمل مرتبطة بمهنة منوطة به "

ويعرف عبدالغفار حنفي (٢٠٠٦ ، ٢٢٤) الكفاءة المهنية بانها مفهوم عام يشمل القدرة علي استعمال المهارات والمعارف الشخصية في وضعيات جديدة داخل إطار حقلة المهني ، كما تتضمن ايضا تنظيم العمل وتخطيطه وكذلك الابتكار والقدرة علي التكيف مع نشاطات غير عادية ، كما أن الكفاءة تتضمن المزايا الفردية الضرورية للتعامل مع الزملاء ، الادارة ، والمواطنين

قياس الكفاءة المهنية

للكفاءة المهنية اكثر من بعد وينتدرج جميعها في بعدين رئيسين بعد معرفي وبعد أدائي

وتصنف الكفاءة المهنية الي الكفاءة الوجدانية و الكفاءة الادائية الكفاءة الانتاجية

(نادر فتحي ، ٢٠١٥)

وتشير دراسة بروفاوي (Brophy,1997) الي معرفة الصفات اللازمة للكفاءة المهنية الي ان الافراد المتمكنين لايرضون بمجرد العمل الحسن أوبتفوقهم علي اقرانهم ، ولايشعرون بالرضا الا عندما يتمون عملا ما بصوره تامه كاملة ، ويتصفون بصعوبة مستويات العمل التي يسعون لها

وصرامتها ويتصفون بالدفعية ، وإدراك الغاية من العمل وان تكون بيئة العمل مشجعة علي الكفاءة

الضغط المهنية Professional stress

يعد هانز سيلبي (H,Selye) من الرواد الاوائل الذين اكتشفوا هذه الظاهرة وتعرف ايضا باسم ضغوط العمل Job Stress

يعرف طه فرج عبدالعظيم (٢٠٠٦ ، ١٠٥) الضغط المهني بانه يعبر عن كافة انماط السلوك الانفعالي التي تدل علي بلوغ حالة الاجهاد الجسمي والنفسي كتعبير عن عدم التدفق مع متطلبات مواقف انجاز العمل والمهام بالمستوي الذي تعود الفرد علي كثرة الاعباء والمهام وتعددتها وتراكمها

ويعرف كيلبي (Killy,1994,95) الضغوط المهنية بانها تجربة ذاتية يدركها الفرد نتيجة لعوامل او مسببات متعلقة بالبيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة حيث يترتب عن هذه العوامل اثار او نتائج جسمية ، نفسية او سلوكية علي الفرد وتؤثر بدورها علي أدائه في العمل .

ويعرف محمود حسني (١٩٩٣ ، ١٩) الضغوط المهنية بأنها شعور العامل بالعجز أو صعوبة في القيام بأداء مهام وظيفته المؤكده اليه للقيام بها وينتج من مواجهة هذا الموقف حالة من التوتر

وتشير الباحثة الي ان الضغوط المهنية تكون ناتجة عن ردود الافعال المصاحبة لظروف ومتطلبات العمل مما ينتج عنه مجموعة من الاستجابات النفسية والجسمية التي تؤثر علي اداء العمل

أنواع الضغوط المهنية

تشير ماجدة بهاء (٢٠٠٨ ، ١١٥) الي ان هانز سيلبي sely ميز بين نوعين من الضغوط المهنية ١- ضغط ايجابي : ويعد حافز ايجابي يدفع الفرد نحو الاداء الافضل ٢- ضغط سلبي: يؤثر في استجابة الفرد سواء المعرفية او النفسية مما يؤدي الي ضعف الاداء

ويشير هانز سيلبي "hans selye" الي ان هناك مراحل للدفاع عن الضغوط أطلق عليها اعراض التكيف العامة ومنها المقاومة وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يمتلك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم الي حالة الاتزان (وليد السيد ، ٢٠٠٧ ، ١٥٢)

دراسات سابقة

أولا : دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية

١- دراسة فويتكن (Voitkane, 2004)

بعنوان : توجيه الاهداف وعلاقته بالرضا عن الحياة والمناعة النفسية والاكنتاب لدي طلاب الفرقة الاولى من الجامعة في لاتفيا

تهدف الدراسة الي معرفة العلاقة بين توجيه الهدف والرضا عن الحياة والمناعة النفسية والاكنتاب ، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٣ فردا (٧١ طالب ، ١٨٢ طالبة) بجامعة لاتفيا واستخدم الباحث مقياس الطموح والرضا عن الحياة والمناعة النفسية ومقياس بيك للاكنتاب ، وأشارت النتائج الي أن المناعة النفسية ترتبط ايجابيا مع القناعة ومراقبة الاداء والرضا عن الحياة وعكسيا مع الاكنتاب

٢- دراسة أولاه (Olah, 2009)

بعنوان : المناعة النفسية مفهوم جديد من التأقلم والمرونة النفسية
تهدف الدراسة الي دراسة المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة
لدي الفرد ، تكونت عينة الدراسة من ٧٥٦ شخص واستخدم الباحث
المنهج الوصفي كما استخدم مقياس المناعة النفسية وعلاقته مع ١٦
مقياس تم تطويرها لقياس سمات الشخصية مثل (التفكير الايجابي ،
الشعور بالسيطرة ، الشعور بالتمسك ، الابداع ، مفهوم الذات ، الشعور
بالنمو الذاتي ، تحدي التكيف قابلية الرقابة الاجتماعية ، قدره علي حل
المشكلات ، فاعلية الذات ، توجيه الهدف ، التحكم العاطفي ، التحكم
بالتهيج النفسي) والتي تتكامل مع مقياس المناعة النفسية ، أشارت
النتائج الي ان مقياس المناعة النفسية مع الستة عشر الاخرين عملوا
كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الافراد علي التأقلم
وان مستوي الرفاهية النفسية ومرونة الانا تتاثر بالمناعة النفسية
للافراد وأن طرق التكيف المتبناه من الافراد اظهرت ارتباطا عاليا مع
المناعة النفسية

٣- دراسة لورنكز واخرون (Lorincz,etal,2011)

بعنوان : العلاقة بين سمات نظام المناعة النفسية والمزاج العاطفي
للشخصية لدي المراهقين تهدف 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 ، و اشارت 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

ثانيا : دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية

١- دراسة كي (Key, 1997)

عنوان الدراسة : الضغوط النفسية وعلاقتها بضعف المناعة لدي مرضي السرطان

تهدف الدراسة الي التعرف علي إذا ماكانت الضغوط النفسية تضعف من وظيفة جهاز المناعة لدي عينة من السيدات ، تكونت عينة الدراسة من (١١٥) سيدة من مرضي سرطان الثدي ، واستخدم الباحث استبيان الضغوط النفسية والذي يدور حول التفكير في المرض وطرق الحماية منه وقد أخذت منهم عينات دم للتعرف علي اداء وظيفة جهاز المناعة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الي عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغوط النفسية التي تتعرض لها السيدات واداء وظيفة جهاز المناعة

٢- دراسة دوبي وشاهي (Dubey,Shahi, 2011)

بعنوان:المناعة النفسية وأساليب المواجهة

الهدف من الدراسة: التعرف علي دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط ، والانهاك النفسي لدي اصحاب المهن الطبية ، وعلاقتها

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

باستراتيجيات المواجهة لدي عينة من اطباء الطواري في كوبنهاجن ،
وتكونت العينة من (٢٠٠) طبيب ٤٢ طبية و ١٥٨ طبيب واستخدم
الباحث مقياس الضغوط ومقياس المناعة النفسية ومقياس استراتيجيات
المواجهة

، اشارت النتائج الي ان العاملين لديهم مستوي مرتفع من الضغوط
والانهاك وان المناعة النفسية لديهم كان لها تأثير علي الضغوط والانهاك
واستراتيجيات التكيف حيث ان ذو المناعة المرتفعة هم أقل تأثيرا
بالضغط والانهاك النفسي ، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية
والضغوط والاحتراق النفسي ، وأن المناعة النفسية تعمل علي التوازي
مع المناعة الحيوية ومثلها وانه يمكنها التغلب علي الضغوط النفسية

٣- دراسة لابسلي (Lapsley,2011)

بعنوان : المناعة النفسية للبالغين وتفرد الشخصية ، و تطوير المقياس
وفاعلية بناءه الاولي

تهدف الدراسة الي تطوير فاعلية مقياس المناعة النفسية للمراهقين
ومقياس مستوي الشعور بالمناعة النفسية والتفرد في الشخصية ، تكونت
عينة الدراسة من (٢٤٨) طالبا واستخدم الباحث مقياس المناعة
النفسية وتفرد الشخصية ومقياس الاكتئاب وأشارت النتائج الي أن الطلبة
الذكور اظهروا مستوي أعلى في الشعور بالمناعة النفسية اكثر من
الطالبات الاناث ، وان الاناث اكثر شعورا بالاكتئاب من الطلاب وان
المناعة النفسية وتفرد الشخصية مرتبطان بشكل مختلف مع مؤشرات
الصحة العقلية

تعقيب علي الدراسات السابقة:

من خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة والتي تناولت (المناعة النفسية) نجد ندره في الدراسات العربية والاحنبية التي تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة، حيث ان متغير المناعة النفسية علي درجة كبيرة من الاهمية فهو يكسب الفرد درجة مرتفعة من الصحة النفسية وتبني نظرة ايجابية لكل ما يحيط به والتعامل مع الضغوط النفسية ورفع مستوي الكفاءة المهنية ، لذا جاءت أهمية إجراء هذه الدراسة

فروض الدراسة

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .
٣. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية وفقا لاختلاف النوع (الذكورا الإناث) - ونوع العمل (فني - اداري (لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ؟
٤. يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة .

الاجراءات:

أولاً : المنهج : تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى الجهاز الاداري بالدولة

ثانياً : عينة الدراسة الاستطلاعية والنهائية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٢٠٠ مفحوصاً ومفحوصة (١٠٠ من الذكور، ١٠٠ الاناث) كعينة استطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية للأدوات. وقد روعي في العينة الاستطلاعية أن تتماثل مع العينة الأساسية بحيث يمثل فيها الذكور والاناث التي تجري عليها الدراسة الأساسية.

بينما تكونت العينة النهائية من ٢٠٣ مفحوصاً ومفحوصة من العاملين بالجهاز الاداري بالدولة وقد تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٤٠ عاماً وبلغ متوسط أعمارهم 35,748 عاماً وانحراف معياري 2,806

ثالثاً : ادوات الدراسة

١. مقياس المناعة النفسية : (عصام محمد زيدان ٢٠١٣)

ويتكون المقياس من ١١٧ عبارة منها (٩١) عبارة موجبة ، و(٢٦) عبارة سالبة موزعة علي تسع ابعاد (التفكير الايجابي ، الابداع وحل المشكلات ، ضبط النفس والاتزان ، الصمود والصلابة النفسية ، فاعلية الذات ، الثقة بالنفس ، التحدي والمثابرة ، المرونة النفسية والتكيف ، التفاؤل) يقابل كل عبارة منها تدريج من خمسة بدائل (أوفق بشدة ، أوفق ، أوفق الي حد ما ، لا اوفق ، لا أوفق بشدة) تتروح درجاتها

بين (١-٥) والعكس في حالة العبارة السالبة ، وتتراوح درجات الفرد علي المقياس بين (١١٧) وهي أدنى درجات وتدل علي انخفاض المناعة النفسية و(٥٨٥) وهي أعلى درجة وتدل علي ارتفاع المناعة النفسية لدي الفرد

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية

١- صدق المقياس: استخدم الباحث التحليل العاملي بطريقة " فاريماكس varimax " وصدق المقارنة الطرفية والصدق التلازمي لابعاد المقياس وكانت دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ .

٢- ثبات المقياس: باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية

(٠.٨٩١) وبطريقة الفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (٠.٨٦) وبطريقة إعادة التطبيق حيث بلغت قيمته (٠.٧٤)

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: الصدق : الاتساق الداخلي للعبارة ، قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=٢٠٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

جدول (١)

يوضح درجات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن = ٢٠٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
(١)	**٠,٧٢	(٢)	**٠,٨١	(٣)	**٠,٧٢	(٤)	**٠,٨١	(٥)	**٠,٧٢	(٦)	**٠,٨١
(٧)	**٠,٨٢	(٨)	**٠,٧٩	(٩)	**٠,٨٢	(١٠)	**٠,٧٩	(١١)	**٠,٨٢	(١٢)	**٠,٧٩
(١٣)	**٠,٧٩	(١٤)	**٠,٧١	(١٥)	**٠,٧٩	(١٦)	**٠,٧١	(١٧)	**٠,٧٩	(١٨)	**٠,٧١
(١٩)	**٠,٨٧	(٢٠)	**٠,٦١	(٢١)	**٠,٨٧	(٢٢)	**٠,٦١	(٢٣)	**٠,٨٧	(٢٤)	**٠,٦١
(٢٥)	**٠,٨٨	(٢٦)	**٠,٦٨	(٢٧)	**٠,٨٨	(٢٨)	**٠,٦٨	(٢٩)	**٠,٨٨	(٣٠)	**٠,٦٨
(٣١)	**٠,٨٢	(٣٢)	**٠,٧٧	(٣٣)	**٠,٨٢	(٣٤)	**٠,٧٧	(٣٥)	**٠,٨٢	(٣٦)	**٠,٧٧
(٣٧)	**٠,٧٩	(٣٨)	**٠,٦٩	(٣٩)	**٠,٧٩	(٤٠)	**٠,٦٩	(٤١)	**٠,٧٩	(٤٢)	**٠,٦٩
(٤٣)	**٠,٧٧	(٤٤)	**٠,٨٧	(٤٥)	**٠,٧٧	(٤٦)	**٠,٨٧	(٤٧)	**٠,٧٧	(٤٨)	**٠,٨٧
(٤٩)	**٠,٧٤	(٥٠)	**٠,٩٠	(٥١)	**٠,٧٤	(٥٢)	**٠,٩٠	(٥٣)	**٠,٧٤	(٥٤)	**٠,٩٠
(٥٥)	**٠,٧٢	(٥٦)	**٠,٨٦	(٥٧)	**٠,٧٢	(٥٨)	**٠,٨٦	(٥٩)	**٠,٧٢	(٦٠)	**٠,٨٦
(٦١)	**٠,٧١	(٦٢)	**٠,٩١	(٦٣)	**٠,٧١	(٦٤)	**٠,٩١	(٦٥)	**٠,٧١	(٦٦)	**٠,٩١
(٦٧)	**٠,٧٧	(٦٨)	**٠,٧٧	(٦٩)	**٠,٧٧	(٧٠)	**٠,٧٧	(٧١)	**٠,٧٧	(٧٢)	**٠,٧٧
(٧٣)	**٠,٧٦	(٧٤)	**٠,٧٩	(٧٥)	**٠,٧٦	(٧٦)	**٠,٧٩	(٧٧)	**٠,٧٦	(٧٨)	**٠,٧٩
(٧٩)	**٠,٧٧	(٨٠)	**٠,٧٧	(٨١)	**٠,٧٧	(٨٢)	**٠,٧٧	(٨٣)	**٠,٧٧	(٨٤)	**٠,٧٧
(٨٥)	**٠,٧١	(٨٦)	**٠,٧٤	(٨٧)	**٠,٧١	(٨٨)	**٠,٧٤	(٨٩)	**٠,٧١	(٩٠)	**٠,٧٤
(٩١)	**٠,٦٩	(٩٢)	**٠,٨٨	(٩٣)	**٠,٦٩	(٩٤)	**٠,٨٨	(٩٥)	**٠,٦٩	(٩٦)	**٠,٨٨
(٩٧)	**٠,٦٨	(٩٨)	**٠,٧٤	(٩٩)	**٠,٦٨	(١٠٠)	**٠,٧٤	(١٠١)	**٠,٦٨	(١٠٢)	**٠,٧٤
(١٠٣)	**٠,٨٨	(١٠٤)	**٠,٦٩	(١٠٥)	**٠,٨٨	(١٠٦)	**٠,٦٩	(١٠٧)	**٠,٨٨	(١٠٨)	**٠,٦٩
(١٠٩)	**٠,٧٨	(١١٠)	**٠,٦٨	(١١١)	**٠,٧٨	(١١٢)	**٠,٦٨	(١١٣)	**٠,٧٨	(١١٤)	**٠,٦٨
(١١٥)	**٠,٨١	(١١٦)	**٠,٨٨	(١١٧)	**٠,٨١						

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١، ن=٢٠٠، ٠,١٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي (٠.٠٠١) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

ثانيا :اتساق الابعاد مع بعضها البعد تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنمي له كما بالجدول التالي

جدول (٢)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

المقياس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	الكلية
التفكير الايجابي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الابداع وحل المشكلات	**٠.٦٩	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ضبط النفس والاتزان	**٠.٦٨	**٠.٧٨	-	-	-	-	-	-	-	-
الصمود والصلابة النفسية	**٠.٨٨	**٠.٨٨	**٠.٧٧	-	-	-	-	-	-	-
فاعلية الذات	**٠.٧٨	**٠.٨٤	**٠.٧٧	**٠.٨٧	-	-	-	-	-	-
الثقة بالنفس	**٠.٨١	**٠.٩١	**٠.٧٤	**٠.٧٩	**٠.٨٦	-	-	-	-	-
التحدي والمثابرة	**٠.٨٤	**٠.٨٧	**٠.٨٣	**٠.٨١	**٠.٨٧	**٠.٨٨	-	-	-	-
المرونة النفسية	**٠.٧٩	**٠.٧٨	**٠.٧١	**٠.٨١	**٠.٨٨	**٠.٩٢	**٠.٨٩	-	-	-

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية

المقياس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	الكلية
التفاضل	**٠.٩١	**٠.٧٤	**٠.٧٩	**٠.٨٦	**٠.٧٨	**٠.٧٧	**٠.٧٨	**٠.٨٤	-	-
الدرجة الكلية	**٠.٨٨	**٠.٨٤	**٠.٨٧	**٠.٨٣	**٠.٨١	**٠.٨٧	**٠.٨٨	**٠.٧٩	**٠.٨٨	-

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٢٠٠ ٠,١٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) .

ثالثاً: الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (٢٠٠) من

المفحوصين، وكانت النتائج كما في جدول (٣)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق

الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها ٥٠ مفحوصاً ومفحوصة

وذلك بفاصل زمني قدره (٢١)، والنتائج موضحة في جدول(٣)

(ت) التجزئة النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان

وبراون للتجزئة النصفية

جدول (٣)

معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان .

الابعاد	اعادة التطبيق	الفا كرونباخ	الثبات بمعادلة سبرمان وبراون
التفكير الايجابي	**٠.٧٧	**٠.٧٩	**٠.٨٦
الابداع وحل المشكلات	**٠.٨٧	**٠.٧٤	**٠.٨٨
ضبط النفس والاتزان	**٠.٧١	**٠.٧٠	**٠.٧٩
الصمود والصلابة النفسية	**٠.٧٧	**٠.٨٣	**٠.٨٧
فاعلية الذات	**٠.٧٨	**٠.٨٨	**٠.٧٩
الثقة بالنفس	**٠.٧٩	**٠.٨٧	*٠.٨٨
التحدي والمثابرة	**٠.٧٧	**٠.٧٩	**٠.٨٤
المرونة النفسية	**٠.٨١	**٠.٩١	**٠.٩٢
التفاؤل	**٠.٨٤	**٠.٨٨	**٠.٧٩
الدرجة الكلية	**٠.٧٨	**٠.٨٨	**٠.٨٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وأن مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق

ثانياً : مقياس الكفاءة المهنية (إعداد : الباحثة)

خطوات إعداد المقياس :-

١. الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية للكفاءة المهنية بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس .
٢. المقابلة الشخصية مع بعض العاملين وإستطلاع الرأى من خلال طرح سؤال مفتوح للتعرف على معايير الكفاءة المهنية التي تساعد علي النمو المهني لدي العاملين ؟
٣. الاطلاع علي بعض المقاييس للكفاءة المهنية ، نادر فتحي قاسم ٢٠١٥ ، حمد بليه العجمي ٢٠١٥

وصف المقياس :

يتكون المقياس من ٣٦ عبارة مكون من ثلاث ابعاد كل بعد يشتمل علي ١٢ عبارة :

١-البعد الاول : الكفاءة المعرفية ، وتعني امتلاك الفرد المعرفة والمهارات العقلية لاداء العمل ، ويشتمل البعد (١٢) عبارة وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤)

٢-البعد الثاني : الكفاءة الوجدانية ، وتعني قدرة الفرد علي فهم الانفعالات والتحكم فيها وتنظيمها ويشتمل البعد (١٢) عبارة وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥)

٣- البعد الثالث : الكفاءة الاجتماعية ، وتعني قدرة الفرد علي التعامل بشكل فعال مع المحيطين به وفي المواقف الاجتماعية ويشتمل البعد (١٢) عبارته وأخذت العبارات الأرقام التالية في المقياس (٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦)

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتدرج الإجابة علي ثلاث مستويات ، (أوفق ، محايد ، لأوفق) و تقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (١،٢،٣) ، بينما الإجابة علي العبارات السلبية فهي (٣،٢،١) ، والعبارات السلبية تأخذ الأرقام التالية (٨ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٢) وتتراوح الدرجة الكلية علي هذا المقياس (٣٦ - ١٠٨)

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة المهنية

أولاً : الصدق

أجريت الباحثة صدق المقياس علي النحو التالي :

أولاً: صدق الحكمين :-

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية علي مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٥) ، وقد اتفق المحكمون بنسبة (٩٥ %) علي بنود المقياس ، وهذا يشير الي صلاحية المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية

ثانيا : الاتساق الداخلي

١- اتساق المفردة مع الدرجة الكلية للبعد : قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=٢٠٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي:

جدول (٤)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن = ٢٠٠

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٨	(٢)	**٠.٨٨	(١)
**٠.٧٥	(٤)	**٠.٨٢	(٣)
**٠.٦٩	(٦)	**٠.٧٩	(٥)
**٠.٨٥	(٨)	**٠.٧٧	(٧)
**٠.٩٠	(١٠)	**٠.٧٤	(٩)
**٠.٨٦	(١٢)	**٠.٧٢	(١١)
**٠.٩١	(١٤)	**٠.٧١	(١٣)
**٠.٧٧	(١٦)	**٠.٧٥	(١٥)
**٠.٧٩	(١٨)	**٠.٧٦	(١٧)
**٠.٧٧	(٢٠)	**٠.٧٧	(١٩)
**٠.٧٤	(٢٢)	**٠.٧١	(٢١)
**٠.٧٣	(٢٤)	**٠.٨٥	(٢٣)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧٨	(٢٦)	**٠.٨٨	(٢٥)
**٠.٧٩	(٢٨)	**٠.٨١	(٢٧)
**٠.٧٨	(٣٠)	**٠.٨١	(٢٩)
**٠.٦٩	(٣٢)	**٠.٧٧	(٣١)
**٠.٨٥	(٣٤)	**٠.٧١	(٣٣)
**٠.٩٠	(٣٦)	**٠.٨٥	(٣٥)

معامل الارتباط دال عند مستوى $0,01 = 200 = 0,18$ وعند مستوى $0,05 = 0,14$

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ($0,01$) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

ج- اتساق الأبعاد مع بعضها البعض تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنمي له كما بالجدول التالي

جدول (٥)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الكفاءة المهنية والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	الكفاءة المعرفية	الكفاءة الوجدانية	الكفاءة الاجتماعية	الدرجة الكلية
الكفاءة المعرفية	-	-	-	-
الكفاءة الوجدانية	**٠.٦٩	-	-	-
الكفاءة الاجتماعية	**٠.٧٨	**٠.٧٤	-	-
الدرجة الكلية للمقياس	**٠.٧٥	**٠.٧٨	**٠.٨٢	-

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ = ن = ٢٠٠ = ٠,١٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)

ثالثاً: الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكفاءة المهنية باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (٢٠٠) من

المفحوصين، وكانت النتائج كما في جدول (٦)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق

الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها ٥٠ مفحوصاً ومفحوصة

وذلك بفاصل زمني قدره (٢١)، والنتائج موضحة في جدول(٦)

(ت) التجزئة النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة النصفية

جدول (٦)

معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان

الثبات بمعادلة سبرمان وبراون	الفا كرونباخ	اعادة التطبيق	الابعاد
**٠.٧٢	**٠.٨١	**٠.٨٨	الكفاءة المعرفية
**٠.٨٢	**٠.٧١	**٠.٨٩	الكفاءة الوجدانية
**٠.٨٧	**٠.٦٧	**٠.٩٢	الكفاءة الاجتماعية
**٠.٩٣	**٠.٩١	**٠.٩٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وأن مقياس الكفاءة المهنية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق

ثالثا : مقياس الضغوط المهنية (اعداد : الباحثة)

خطوات إعداد المقياس :-

٤. الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية للضغوط المهنية بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس .

٥. المقابلة الشخصية مع بعض العاملين وإستطلاع الرأي من خلال طرح سؤال مفتوح للتعرف على الضغوط المهنية التي تواجه العاملين أثناء العمل ؟

٦. الاطلاع علي بعض المقاييس للضغوط المهنية ، فرج عبدالقادره ٢٠١٠ ، كراسك Karasek1981 ، وفونتانا Fontana ١٩٨٩ .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من ٣٦ عبارة مكون من ثلاث ابعاد كل بعد يشتمل علي ١٢ عبارة

١- **البعد الاول : اعباء المهنة** ، وهي اعباء العمل التي تقابل الفرد وينتج عنها الضغوط ، وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤)

٢- **البعد الثاني : العلاقات المهنية** ، علاقة الفرد مع الزملاء ومدير المؤسسة في العمل وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥)

٣- **البعد الثالث : التطور المهني** ، المهارات اللازمة للفرد في اداء العمل وأخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦)

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتدرج الإجابة علي ثلاث مستويات ، (دائما ، غالبا ، أحيانا) و تقدير الدرجات علي العبارات علي النحو التالي (١،٢،٣) ، بينما الاجابة علي العبارات السلبية فهي (٣،٢،١) ، والعبارات السلبية تاخذ الارقام التالية (١٦ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٥) وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس (٣٦ - ١٠٨)

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية

أولا : الصدق

أجريت الباحثة صدق المقياس علي النحو التالي :

أولا: صدق الحكمين :-

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٥) ، وقد اتفق المحكمون بنسبة (٩٥ %) علي بنود المقياس ، وهذا يشير الي صلاحية المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية

وقامت الباحثة بإعادة حساب صدق وثبات الاختبار

أولا : الاتساق الداخلي: ١- تم حساب اتساق المفردة مع الدرجة

الكلية للبعد الذي تنمي له كما بالجدول التالي:

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

جدول (٧)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن = ٢٠٠

التطور المهني		العلاقات المهنية		اعباء المهنة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٩٢	١	**٠.٥٤	١	**٠.٦٩	١
**٠.٥٨	٢	**٠.٦٩	٢	**٠.٧١	٢
**٠.٨٤	٣	**٠.٧٨	٣	**٠.٨١	٣
**٠.٥٧	٤	**٠.٩٢	٤	**٠.٦٥	٤
**٠.٦٩	٥	**٠.٥٨	٥	**٠.٦١	٥
**٠.٨٧	٦	**٠.٨٤	٦	**٠.٧٢	٦
**٠.٧٩	٧	**٠.٥٧	٧	**٠.٩٣	٧
**٠.٩٢	٨	**٠.٦٩	٨	**٠.٨١	٨
**٠.٥٨	٩	**٠.٨٧	٩	**٠.٦٩	٩
**٠.٨٤	١٠	**٠.٥٤	١٠	**٠.٧١	١٠
**٠.٥٧	١١	**٠.٥٨	١١	**٠.٦٥	١١
**٠.٦٩	١٢	**٠.٨٤	١٢	**٠.٦١	١٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٢٠٠ = ٠,١٨ وعند مستوي ٠,٠٥ =

٠,١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي (٠.٠٠١) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق
ج- ارتباط البعد مع الابعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٨)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	التطور المهني	العلاقات المهنية	اعباء المهنة	المقياس
-	-	-	-	أعباء المهنة:
-	-	-	**٠.٧١	العلاقات المهنية
-	-	**٠.٧٥	**٠.٦٩	التطور المهني
-	**٠.٧٥	**٠.٨٨	**٠.٨٨	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد مقياس الضغوط المهنية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. بما يؤكد اتساقها الداخلي

ثالثاً: الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الضغوط المهنية باستخدام الطرق التالية:

(ث) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (٢٠٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما في جدول (٩)

(ج) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها ٥٠ مفحوصاً ومفحوصة وذلك بفواصل زمني قدره (٢١)، والنتائج موضحة في جدول (٩)
(ح) التجزئة النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة النصفية

جدول (٩)

معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان .

الابعاد	اعادة التطبيق	الفا كرونباخ	الثبات بمعادلة سبرمان وبراون
أعباء المهنة	**٠.٨٣	**٠.٧٩	**٠.٨٧
العلاقات المهنية	**٠.٧٩	**٠.٨٤	**٠.٨٨
التطور المهني	**٠.٨٣	**٠.٨٢	**٠.٨٧
الدرجة الكلية للمقياس	**٠.٩٠	**٠.٩١	٠.٩٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وأن مقياس الضغوط المهنية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدامت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- معاملات الارتباط لحساب صدق المقاييس
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

- معادلة الفا كرونباخ والتجزئه النصفية لحساب ثبات المقاييس
- اختبار " ت "
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الانحدار

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً : نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه : " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة "

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين ابعاد المناعة النفسية والكفاءة المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية ن=٢٠٣

الدرجة الكلية	التفاؤل	المرونة النفسية	التحدي والمثابرة	الثقة بالنفس	فاعلية الذات	الصمود والصلابة النفسية	ضبط النفس والاتزان	الابداع وحل المشكلات	التفكير الايجابي	المتغيرات
	.561**	.282**	.155*	.310**	.773**	.395**	.277**	.520**	.301**	الكفاءة المعرفية
	.524**	.076	.113	.529**	.289**	.518**	.446**	.393**	.325**	الكفاءة الوجدانية
	.178*	.061-	.349**	.106-	.572**	.283**	.113-	.366**	.140*	الكفاءة الاجتماعية
	.529**	.114	.284**	.288**	.716**	.513**	.237**	.554**	.324**	الدرجة الكلية للمقياس

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٢٠٠ = ٠,١٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٤

** تعني دالة عند مستوى ٠,٠١ * تعني دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود إرتباط دال موجب ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥) بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ، والذي يعني انه كلما ارتفعت المناعة النفسية ارتفعت مستوي الكفاءة المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ، مما يشير الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية

حيث يؤكد ويلسون (wilson,2005) علي ان المناعة النفسية هي نظام يقوم علي استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية عن طريق منع كل ما يبرر الاحداث السلبية فالعاملين في الجهاز الاداري بالدولة الذين لديهم ضبط انفعالي وكفاءة اجتماعية وكفاءة ذاتية وكفاءة معرفية وقدره علي التفكير الايجابي يتمتعن بمناعة نفسية مرتفعة وعند تعرض الفرد لمستوي عالي من الضغوط تضعف قدراتهم علي ضبط الانفعالاتهم ووبذلك قد فقدوا كل مكونات المناعة النفسية المتمثلة في الكفاءة الاجتماعية والذاتية والمعرفية والضبط الانفعالي والتفكير الايجابي وتظهر عليهم اعراض انخفاض المناعة النفسية وبالتالي تؤثر علي ادائهم في العمل

وتؤكد دراسة فوتكين (Voitkane,2004) علي المناعة النفسية وحدة متكاملة لموارد الشخصية (المعرفية ، الوجدانية ، والسلوكية) والتي

تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها
وتدعيم الصحة النفسية

كما يشير محمد عبدالوهاب (٢٠٠٩ ، ٣١٨) الي أن المناعة النفسية
منظومة عقلية من الافكار المنهجية القادره علي انتاج الافكار المضادة
للافكار المدمرة للفرد او المجتمع

ويؤكد دانيال (Daniel, 2002) علي ان المناعة النفسية جهاز من
المكانيزمات المعرفية والتي تكمن وراءه الكثير من الانفعالات الايجابية
حيث يقوم بدور علاج وقائي وذلك بإنقطاع خبراتنا التعيسة او بجعلنا
نتجنبها كلية

وتفسر الباحثة ذلك علي ان المناعة النفسية متغير علي درجة كبيرة من
الاهمية فهو يكسب الفرد درجة مرتفعه من الصحة النفسية والتعامل
مع الضغوط النفسية بشكل فعال كما انها منظومة عقلية من الافكار حيث
تزداد الكفاءة المهنية بشكل ملحوظ لدي العاملين بالجهاز الاداري
بالدولة، و الضغوط المهنية يمكن ان تؤثر علي كفاءة العاملين وكفاءة
المناعية النفسية لدي الفرد

كما تؤكد دراسة لورنكز واخرون (Lorincz,etal,2011) علي 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

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية

والكفاءة المهنية تعبر عن مدي امتلاك الفرد خبره والمهارات لاداء العمل حيث تشير دراسة أولاء (Olah,2005) الي وجود علاقة بين الصحة الوجدانية والتفكير الايجابي والتفاؤل والضبط والمناعة النفسية كما تؤكد دراسة ايمان نبيل حنفي (٢٠١٦) علي وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والكفاءة الاجتماعية وهي احد ابعاد الكفاءة المهنية

ثالثاً : نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض على أنه: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة " وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين ابعاد المناعة النفسية والضغوط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والضغوط المهنية لدي العاملين بالدولة ن = ٢٠٣

الدرجة الكلية	التفاؤل	المرونة النفسية	التحدي والمثابرة	الثقة بالنفس	فاعلية الذات	الصمود والصلابة النفسية	ضبط النفس والاتزان	الابداع وحل المشكلات	التفكير الايجابي	المتغيرات
.260**	-.020	.126	-.391**	.066	.090	-.151*	-.672**	.206**	-.235**	أعباء المهنة:
-.297**	.175*	-.106	-.256**	-.046	-.101	-.241**	-.689**	.045	-.191**	العلاقات المهنية
-.433**	-.044	.104	-.527**	-.215**	-.195**	-.485**	-.605**	.142*	-.167*	التطور المهني
-.382**	.033	.057	-.458**	-.078	-.079	-.341**	-.748**	.155*	-.226**	الدرجة الكلية للمقياس

** تعني دالة عند مستوى ٠,٠١ * تعني دالة عند مستوى ٠,٠٥

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٢٠٠ = ٠,١٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٤

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال سالب ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) و (٠.٠٠٥) بين المناعة النفسية والضغط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ، والذي يعني انه كلما ارتفعت المناعة النفسية انخفض مستوي الضغط المهنية لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة والعكس ، مما يشير الي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والضغط المهنية

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من دراسة كي (Key, 1997) ودراسة دوبي وشاهي (Dubey,Shahi, 2011) حيث أشارت الي ان العاملين لديهم مستوي مرتفع من الضغوط والانهك وان المناعة النفسية لديهم كان لها تأثير علي الضغوط والانهك واستراتيجيات التكيف وان ذوا المناعة المرتفعة هم أقل تأثرا بالضغط والانهك النفسي ، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغوط والاحترق النفسي ، وأن المناعة النفسية تعمل علي التوازي مع المناعة الحيوية ومثلها وانه يمكنها التغلب علي الضغوط النفسية من خلال تقوية جهاز المناعة النفسية

وتفسر الباحثة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية والضغط المهنية الي ان الضغط المهني يعبر عن الظروف وعدم الراحة في بيئة العمل مما يؤدي الي ظهور اضطرابات ناتجة عن عدم القدرة علي التكيف مع كثرة متطلبات العمل التي تحتاج قدرة وكفاءة اكبر من القدرة الذاتية للافراد العاملين مما يؤدي الي احداث تغيرات بداخلهم وتسبب لهم الضغوط وبالتالي تؤثر علي اداء العمل ويصاحبها انخفاض

في كفاءة المناعة النفسية ، والضغوط المهنية تعتبر احد ابعاد الضغوط النفسية

حيث يشير جمال الدين (٢٠٠٢) الي ان الضغوط المهنية من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله، حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق والإجهاد وتفشي القلق ومشاعر الإحباط والغضب والاكتئاب

كما تشير العديد من الدراسات حول علاقة العوامل النفسية بالجهاز المناعي والمرض او مايسمى البعض علم النفس المناعي الي ان الضغوط النفسية والحالة الوجدانية قد تؤثر سلبيا ومباشرة أو من خلال الجهاز العصبي المركز او الهرمونات التي من المعروف ان الجسم يطلقها عندما يكون الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية المختلفة علي الجهاز المناعي لدي الانسان الامر الذي يجعله اكثر عرضه للاصابة بالامراض والتي يستطيع جهاز المناعة عندما يكون سليما وقاية الجسم منها .

فقد أشار جاي كيلين (Jay Quinlan,2012,3) الي انه مع زيادة الضغوط تنخفض كفاءة الجهاز المناعي التي تؤثر بالسلب علي النواحي الجسمية والنفسية للفرد ، وإذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد ارتفعت كفاءة جهاز المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري في مخه والتي تمكنه من السيطرة علي الظروف الصعبة والتحلي بنظرة إيجابية إزاء المواقف المعاشة

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

ويؤكد روبرت ادلر (Robert Ader,2008) علي وجود علاقة بين التغيرات الحادثة في الجهاز المناعة واستجاباتها للضغوط المستمرة ، وبين الاستجابات النفسية للفرد وكلما زادت حالة الفرد سوءا زادت قابليته للاصابة بالامراض للارتباط الوثيق بين قدرة الجهاز المناعي والحالة النفسية للفرد حيث انه وجد في حالات الاكتئاب والتوتر والقلق والفشل الاكاديمي والمهني والحياتي تضعف الخلايا المناعية وتتلف الي حد يصل لقتلها تماما ، وعندئذ يصاب الانسان بالامراض الخطيرة

كما تؤكد دراسة كيسلنت (Kiecolt ,1992) علي انخفاض المناعة لدي الافراد الذين يعانون من تأثيرات القلق والاحداث والمواقف الضاغطة المختلفة

ويشير سيلبي Selye الي ان استمرار التعرض الي الشدائد والمحن يؤدي تدريجيا الي انهيار مقاومة الفرد وانه يفقد القدرة علي المقاومة والمواجهة ويصبح انسانا ضعيفا ذا صحة مهددة ومعنويات منخفضة ويصبح عاجز عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به مما يجعله سلبيا كثير الشكوي ، لان الضغوط تصيب مشاعره وكل قدراته الاخري بما فيها القدرة علي المواجهة والتفكير السليم وإداركه لنفسه وللعالم المحيط به

حيث توصلت دراسة روجز (Rogers,1999) الي ان الضغوط النفسية تؤثر علي صحة جسم الانسان من خلال انخفاض نسبة المناعة في الجسم

كما يؤكد دوبي وشاهين (Dubey,Shahi,2011) بأن الفرد لدية نظام المناعة النفسية وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل

علي حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغط والقلق والتوتر والانهك وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته ، تماما كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجوانب العضوية

ويشير البرات (Albert,2012) الي ان المناعة النفسية مجموعة من سمات الشخصية تجعل الفرد قادرا علي تحمل تأثيرات الانهك والضغط

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض على أنه: " هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية وفقا لاختلاف (النوع (الذكور والإناث) - ونوع العمل (فني - اداري)) لدي العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ؟".
ولاختبار صحة الفرض ؛ استخدمت الباحثة أسلوب "تحليل التباين الثنائي"، وكانت النتائج ممثلة بالجدول التالي:

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين لتأثير النوع "ذكر-أنثي" ونوع العمل "اداري-فني" وتفاعلاتهم الثنائية على متغير المناعة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	ح. د	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
٠.٠١	٧٤٧٥٧.٨٢	٦٤٧٨٥٨.٠٦	١.٠٠	٦٤٧٨٥٨.٠٦	بين المجموعات	التفكير الإيجابي
٠.٠١	٤٥.٥١	٣٩٤.٤٢	١.٠٠	٣٩٤.٤٢	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠١	٤٠٠.٨	٣٤٧.٣٢	١.٠٠	٣٤٧.٣٢	ب- العمل (اداري-)	

المناعة النفسية وعملقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	د. ح	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
					فني	
٠.٠١	٤٧.٤٤	٤١١.١٣	١.٠٠	٤١١.١٣	التفاعل بين (أ×ب)	
		٨.٦٧	١٩٩.٠٠	١٧٢٤.٥٥	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٦٦٨٧٩٤.٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٢٧٣٣.٠٠	القيمة المصححة	
٠.٠١	٣٥٢٣١.٥٧	٣١٧٢٦٢.٤٧	١.٠٠	٣١٧٢٦٢.٤٧	بين المجموعات	الإبداع وحل المشكلات
٠.٠١	١٩.٧٠	١٧٧.٣٥	١.٠٠	١٧٧.٣٥	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠١	٨٧.٥٠	٧٨٧.٩٠	١.٠٠	٧٨٧.٩٠	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠١	٥٠.١٢	٤٥١.٣٣	١.٠٠	٤٥١.٣٣	التفاعل بين (أ×ب)	
		٩.٠١	١٩٩.٠٠	١٧٩٢.٠١	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٣٣١٧٣٤.٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٣٠٨٢.٦٥	القيمة المصححة	
٠.٠١	١٢٦٤١.٣٧	٤٦٤٢٠.٣٥	١.٠٠	٤٦٤٢٠.٣٥	بين المجموعات	
غيردالة	٣.٣١	١٥٨.٢٥	١.٠٠	١٥٨.٢٥	أ- النوع (ذكور إناث)	ضبط النفس والالتزام
غيردالة	٢.٦٣	٩٦.٤١	١.٠٠	٩٦.٤١	ب- العمل (إداري- فني)	
غيردالة	٧.٦٨	٢٨٢.١٣	١.٠٠	٢٨٢.١٣	التفاعل بين	

العدد الثاني والعشرون [ديسمبر ٢٠١٨م]

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	د.ح	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
					(أ×ب)	
		٣٦.٧٢	١٩٩.٠٠	٧٣٠٧.٤٧	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٤٨١٣٢٢.٠٠	المجموع الكلي	
					القيمة المصححة	
٠.٠١	٢٣٣٦٦.٥٤	٥٦٤٣٩٤.٠٠	١.٠٠	٥٦٤٣٩٤.٠٠	بين المجموعات	الصمود والصلابة النفسية
٠.٠١	٣٠.٢٨	٧٣١.٤٤	١.٠٠	٧٣١.٤٤	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠٥	١٤.٣٩	٣٤٧.٦٦	١.٠٠	٣٤٧.٦٦	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠٥	١٠.٤٩	٢٥٣.٢٨	١.٠٠	٢٥٣.٢٨	التفاعل بين (أ×ب)	
		٢٤.١٥	١٩٩.٠٠	٤٨٠٦.٦٣	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٥٨٦١.٠٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٥٩٧٢.٣٩	القيمة المصححة	
٠.٠١	٢٤٠٢٦.٨٥	٣٧٨٠٢٢.٠٦	١.٠٠	٣٧٨٠٢٢.٠٦	بين المجموعات	فاعلية الذات
غيردالة	١.٦٠	٢٥.٢٢	١.٠٠	٢٥.٢٢	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠٥	٢٥.٠٩	٣٩٤.٧٤	١.٠٠	٣٩٤.٧٤	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠٥	٢٠.٦٩	٣٢٥.٥٧	١.٠٠	٣٢٥.٥٧	التفاعل بين (أ×ب)	

المناعة النفسية وعملقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	د. ح	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
		١٥.٧٣	١٩٩.٠٠	٣١٣٠.٩٣	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٣٩٣٤٢١.٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٣٨٣٧.٥١	القيمة المصححة	
٠.٠١	٤٣٧٤٥.٠٥	٣٨٠.٨٤٧.٤٢	١.٠٠	٣٨٠.٨٤٧.٤٢	بين المجموعات	الثقة بالنفس
غير دال	٦.٧٠	٥٨.٣٢	١.٠٠	٥٨.٣٢	أ- النوع (ذكور إناث)	
غير دال	٦.٣٣	٥٥.٠٨	١.٠٠	٥٥.٠٨	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠٥	٢٠.٦٩	١٨٠.١٢	١.٠٠	١٨٠.١٢	التفاعل بين (أ×ب)	
		٨.٧١	١٩٩.٠٠	١٧٣٢.٥١	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٣٩٢٣٤٣.٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٢٠٥٨.٢٧	القيمة المصححة	
٠.٠١	١٣١٤٥.٢٠	٣٩٨٩٢٣.٢٥	١.٠٠	٣٩٨٩٢٣.٢٥	بين المجموعات	التحدي والمشاركة
٠.٠١	٣٦.٣٢	١١٠٢.١٦	١.٠٠	١١٠٢.١٦	أ- النوع (ذكور إناث)	
غير دالة	٣.٤٠	١٦٣.٨٤	١.٠٠	١٦٣.٨٤	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠٥	١٧.٩٦	٥٤٤.٩٥	١.٠٠	٥٤٤.٩٥	التفاعل بين (أ×ب)	

العدد الثاني والعشرون [ديسمبر ٢٠١٨م]

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	د.ح	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
		٣٠.٣٥	١٩٩.٠٠	٦٠٣٩.١٤	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٤١٨٤٣٨.٠٠	المجموع الكلية	
			٢٠٢.٠٠	٧٦٣٢.٩٦	القيمة المصححة	
٠.٠١	٣٢٦٨.٤.٣١	٥٨٦٨٧٨.٤٠	١.٠٠	٥٨٦٨٧٨.٤٠	بين المجموعات	المرونة النفسية والتكيف
٠.٠٥	١١.٥٩	٢٠.٨١	١.٠٠	٢٠.٨١	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠١	١٥١.٥٤	٢٧٢.١٣	١.٠٠	٢٧٢.١٣	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠١	١٩٤.٦٣	٣٤٩.٥١	١.٠٠	٣٤٩.٥١	التفاعل بين (أ×ب)	
		١.٨٠	١٩٩.٠٠	٣٥٧.٣٧	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٦٠٣٩٣٥.٠٠	المجموع الكلية	
			٢٠٢.٠٠	١٠٢٨.٧٥	القيمة المصححة	
٠.٠١	٢٦٠٦٤.٦٣	٤٠٠٨٠٧.٧٥	١.٠٠	٤٠٠٨٠٧.٧٥	بين المجموعات	التفاوت
غيردالة	٠.٠١	٠.٠٧	١.٠٠	٠.٠٧	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠١	٣٧.٨٤	٥٨١.٩٥	١.٠٠	٥٨١.٩٥	ب- العمل (إداري- فني)	

المناعة النفسية وعلقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	د. ح	مج. المربعات	مصدر التباين	البعد
٠.٠٥	٢٤.٠٨	٣٧٠.٢٧	١.٠٠	٣٧٠.٢٧	التفاعل بين (أ×ب)	
		١٥.٣٨	١٩٩.٠٠	٣٠٦.١١	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٤١٧٦.٥٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	٤٠٠٦.١٤	القيمة المصححة	
٠.٠١	٧١٨٢٨.٧٢	٣٦٢٤٩.٠٠٠.٥٧	١.٠٠	٣٦٢٤٩.٠٠٠.٥٧	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمقياس
٠.٠٥	٢٠.١٥	١٠١٦٨.٩٥	١.٠٠	١٠١٦٨.٩٥	أ- النوع (ذكور إناث)	
٠.٠١	٣٣.٩٧	١٧١٤٣.٥٨	١.٠٠	١٧١٤٣.٥٨	ب- العمل (إداري- فني)	
٠.٠١	٥٤.٥٩	٢٧٥٥١.٥٢	١.٠٠	٢٧٥٥١.٥٢	التفاعل بين (أ×ب)	
		٥٠٤.٦٦	١٩٩.٠٠	١٠٠٤٢٧.١١	الخطأ	
			٢٠٣.٠٠	٣٧٤١٨.٩٤.٠٠	المجموع الكلي	
			٢٠٢.٠٠	١٤٩٥٢.٦٠	القيمة المصححة	

مستوى ٠,٠١ ن=٢٠٠ = ٢٦,٨ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٨,٥٤

بالنسبة لتأثير النوع "ذكر-أنثى"

يتضح من الجدول السابق: ووجود تأثير دال للجنس "أنثى - ذكر" ، على ابعاد المناعة النفسية التفكير الايجابي ، الابداع وحل المشكلات ،

الصمود والصلابة النفسية، التحدي والمثابرة " لبلوغ قيم "ف" لحد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وعند مستوي دالة ٠.٠٥ .
المرونة النفسية والدرجة الكلية" في حين ظهر التأثير غير دال للجنس "أنثى - ذكر" على أبعاد ضبط النفس والاتزان ، فاعلية الذات ، الثقة بالنفس، والتفاؤل لعدم وصول قيم "ف" لحد الدلالة المقبولة إحصائياً. وللتحقق من اتجاه الفروق وفقاً لتأثير النوع "أنثى-ذكر" استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة للكشف عن هذه الفروق كالتالي:

جدول (١٣)

اتجاه الفروق بين متوسطي درجات الكفاءة المهنية والضغوط المهنية والمناعة النفسية وفقاً للنوع (ذكور-إناث)

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
لتفكير الايجابي	ذكور	102	58.4216	2.70107	٢٠١	4.663	٠.٠١
	إناث	101	56.1287	4.15852			
الابداع وحل المشكلات	ذكور	102	40.8529	2.31396	٢٠١	2.283	٠.٠١
	إناث	101	39.6139	4.96381			
ضبط النفس والاتزان	ذكور	102	49.1176	6.95430	٢٠١	1.903	غير دال
	إناث	101	47.4653	5.30012			
الصمود والصلابة النفسية	ذكور	102	55.1373	.74514	٢٠١	4.641	٠.٠١
	إناث	101	51.7624	7.30637			
	ذكور	102	43.9118	.87995	٢٠١	.341	غير دال

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

			6.12951	43.7030	101	إناث	فاعلية الذات
غير دال	.118-	٢٠١	1.65956	43.1667	102	ذكور	الثقة بالنفس
			4.10503	44.5347	101	إناث	
٠.٠١	5.178	٢٠١	2.78499	47.0784	102	ذكور	التحدي والمثابرة
			7.71448	42.8713	101	إناث	
٠.٠١	3.635-	٢٠١	.80621	53.9412	102	ذكور	المرونة النفسية
			2.99941	55.0594	101	إناث	
غير دال	.853-	٢٠١	3.84778	44.8725	102	ذكور	التفاؤل
			4.99636	45.4059	101	إناث	
٠.٠١	2.735	٢٠١	10.61043	433.5882	102	ذكور	الدرجة الكلية للمناعة
			36.43974	423.3069	101	إناث	

قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ د.ح = $2,60 \geq 2,6$ مستوى ٢,٦ مستوى ٠,٠٥١,٩٧

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الكفاءة المهنية والضغط المهنية والمناعة النفسية ترجع لاختلاف النوع (ذكور-إناث) لصالح الذكور لبلوغ قيمة "ت" حد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بينما لم تظهر الفروق في أبعاد ضبط النفس والالتزان ، فاعلية الذات ، التفاؤل ، والثقة بالنفس

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة لابسلي (Lapsley, 2011) الي الطلبة الذكور اظهروا مستوي عالي في الشعور بالمناعة النفسية اكثر من الطالبات الاناث وان الاناث اكثر شعورا بالاكئاب من الطلاب وان المناعة النفسية وتفرد الشخصية مرتبطان بشكل مختلف مع مؤشرات الصحة العقلية

بالنسبة لتأثير العمل "فني-إداري"

يتضح من الجدول السابق: ووجود تأثير دال للعمل "فني-إداري" على أبعاد المنة النفسية التفكير الايجابي ، الابداع وحل المشكلات ، الثقة بالنفس، المرونة النفسية ، التفاؤل، والدرجة الكلية لبلوغ قيم "ف" حد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وعند مستوى ٠.٠٥ الصمود والصلابة النفسية ، فاعلية الذات في حين ظهر التأثير غير تأثير دال للعمل "فني-إداري" على أبعاد ضبط النفس والاتزان ، الثقة بالنفس ، التحدي والمثابرة لعدم وصول قيم "ف" حد الدلالة المقبولة إحصائياً. وللتحقق من اتجاه الفروق وفقاً لتأثير للعمل "فني-إداري" استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة للكشف عن هذه الفروق كالتالي:

جدول (١٣)

اتجاه الفروق بين متوسطي درجات الكفاءة المهنية والضغوط المهنية والمناخ

النفسية وفقاً لنوع العمل (إداري-فني)

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ح.د	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
لتفكير الايجابي	إداري	91	55.9780	3.84701	٢٠١	4.789-	٠.٠١
	فني	112	58.3393	3.17806			
الابداع وحل المشكلات	إداري	91	38.1538	4.41946	٢٠١	7.794-	٠.٠١
	فني	112	41.9286	2.34315			
ضبط النفس والاتزان	إداري	91	49.1648	5.67502	٢٠١	1.803	غيردالة
	فني	112	47.5893	6.58219			
الصمود والصلابة النفسية	إداري	91	52.1978	5.71590	٢٠١	3.037-	٠.٠١
	فني	112	54.4821	4.99546			
فاعلية الذات	إداري	91	42.3077	5.11575	٢٠١	4.639-	٠.٠١
	فني	112	45.0268	3.16359			

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

غير دال	.513-	٢٠١	4.02789	43.2308	91	إداري	الثقة بالنفس
			2.19627	44.3482	112	فني	
غير دالة	1.582-	٢٠١	5.42848	44.2308	91	إداري	التحدي والمثابرة
			6.63523	45.5982	112	فني	
٠.٠١	8.641-	٢٠١	1.53637	53.1978	91	إداري	المرونة النفسية
			2.20090	55.5536	112	فني	
٠.٠١	5.790-	٢٠١	3.91597	43.2747	91	إداري	التفاؤل
			4.30108	46.6518	112	فني	
٠.٠١	4.651-	٢٠١	30.19222	419.0879	91	إداري	الدرجة الكلية للمناعة
			21.84134	436.0982	112	فني	

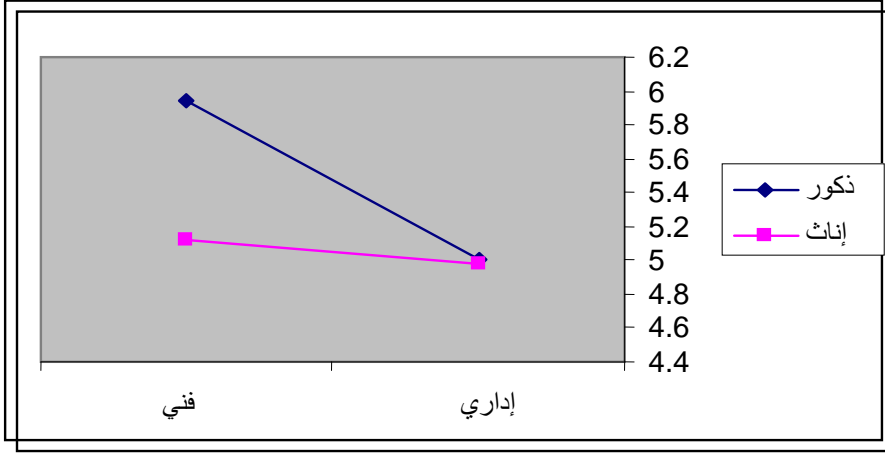
قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ د.ح = 2,60 \geq ٢,٦ مستوى ٠,٠٥١,٩٧

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الكفاءة المهنية والضغط المهنية والمناعة النفسية ترجع لاختلاف العمل (إداري-فني) لصالح العمل الفني لبلوغ قيمة "ت" لحد الدلالة المقبولة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بينما لم تظهر الفروق في أبعاد ضبط النفس والاتزان ، والتحدي والمثابرة ، والثقة بالنفس .

بالنسبة لتأثير التفاعل الثنائي

يتضح من الجدول السابق: وجود تأثير دال للتفاعلات الثنائية بين الجنس "أنثى - ذكر" ، والعمل "فني-إداري على ابعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لبلوغ قيم "ف" لحد الدلالة المقبولة إحصائياً .

ويمكن تمثيل التفاعل للدرجة الكلية بيانيا كالتالي:



شكل (١)

التمثيل البياني للتفاعل الرباعي لتأثير النوع "ذكر-أنثى" ونوع العمل "اداري- فني" على متغير المناعة النفسية

يظهر من الرسم البياني وجود تفاعل واضح للمجموعات الأربع ؛ مما يؤكد على وجود دينامية في التأثير على متغير المناعة النفسية .

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض على أن " يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الإحدار المتعدد للتنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء الدرجة الكلية لكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالدولة ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤)

معامل الارتباط المتعدد بين المناعة النفسية في ضوء الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالدولة

مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل	مربع الارتباط المتعدد R^2	الارتباط المتعدد R	قيمة "ت" قيمة "ف"	معامل الانحدار المعياري Beta ل	الخطأ المعياري B ل	معامل الانحدار B	المتغير المستقل
٠.٥٤٧	٠.٥٨٥	٠.٧٦٥	*١٥.٢٢٦	*٣.٨٠٩	٠.١٤٨	٠.٥٦٥	المناعة النفسية
المقدار الثابت = ٧٨.٣٨٥							

(**) دالة عند مستوى ٠.٠١ (*) دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط المتعدد للمناعة النفسية في ضوء الدرجة الكلية لكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالدولة بلغ (٠.٧٦٥) وهو معامل مرتفع، بمعنى أنه توجد علاقة قوية ودالة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالدولة مجتمعة، وأن التباين الحقيقي المشترك بين المناعة النفسية في الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالدولة هو (٠.٥٨٥) وهو معامل مرتفع ودال عند مستوى ٠.٠٠١.

وبناء على ما كشفت عنه نتيجة الفرض الرابع يمكن اعتماد الكفاءة المهنية والضغط المهنية متغير مهم في التنبؤ بمدى كفاءة نظام المناعة النفسية .

حيث يشير دوبي وشاهي (Dubey and Shahi, 2011, p.36) الي أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي و يعتبر وعاء الموارد النفسية التي تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم والآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا فهي تحمي الفرد من الانفعالات السلبية المتطرفة ، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية

كما يؤكد مارتن بول (٢٠٠١ ، ٧٦) علي انه بإمكان العوامل النفسية (الجانب النفسي) التأثير مباشرة على الجهاز المناعي إما بالسلب أو الإيجاب، حيث أن هناك عوامل نفسية إيجابية كالفرح، السعادة، التفاؤل، الرضا لها تأثير إيجابي على الجهاز المناعي من حيث تعزيز نشاطه وتقويته لاسيما أمام التعرض لمختلف الفيروسات والميكروبات، في المقابل هناك عوامل سلبية كالاكتئاب، القلق والتعرض لمختلف الضغوط النفسية الشديدة لديها تأثير سلبي على الجهاز المناعي، فتعمل على تثبيط عمله وإضعافه مما يزيد احتمال الإصابة بمختلف الأمراض ، وفي إطار العلاقة بين آليات تأثير العوامل النفسية على النظام المناعي هناك علم قائم بذاته يدرس هذه العلاقة ألا وهو علم المناعة النفسية العصبية بحيث يهتم بالروابط بين الجانب النفسي وكل من-Psychoneuro Immunologie الجهاز العصبي - الغددي والمناعي وطرق التفاعل بين هذه التنظيمات.

وتفسر الباحثة ذلك : بان المناعة النفسية لها دورا حيوي في حياة الفرد وتعتبر من اهم ابعاد مقومات الشخصية حيث ان ارتفاع كفاءة نظام المناعة النفسية لدي الفرد يساعد الفرد علي التكيف في مواجهة

المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية

الضغوط التي يتعرض لها وارتفاع الكفاءة المهنية وانخفاض الاضطرابات

و يؤكد أولاه (Olah ,1996) علي ان المناعة النفسية نظام متكامل من الابعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط ، وتحسن النمو الصحي ، وتعمل كموارد لمقاومة الضغوط أو كإجسام مضادة نفسية للأمراض النفسية .

التوصيات :

١. إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم المناعة النفسية لتدعيم مفهومه وطرق تطبيقه
٢. التأكيد علي أهمية المناعة النفسية عبر الاهتمام بتنمية القوي الانسانية الايجابية (الحب ، الصمود ، حل المشكلات ، التفاؤل ، المرونة النفسية التفكير الايجابي ، القدرة علي التحمل ومواجهة الظروف والمواقف الصعبة)
٣. التركيز علي النواحي السلوكية والنفسية لدي العاملين التي تعد من القوي الاساسية المؤثره علي أداء العمل
٤. العمل علي تخفيف ضغوط العاملين داخل الجهاز الاداري بالدولة وتخفيف عب العمل
٥. عمل توصيف وظيفي لكل فئة من فئات العمل
٦. استخدام كفاءة نظام المناعة النفسية كمدخل وقائي علاجي للمشكلات النفسية وتشخيص الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، والتكيف مع الواقع المضطرب

البحوث المقترحة

١. المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية
لدي عينة من المراهقين
٢. فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى المناعة النفسية ومواجهة
للتغلب علي ضغوط المهنة لدي عينة من العاملين في الجهاز
الاداري بالدولة
٣. المناعة النفسية وعلاقتها بالهناء النفسي والتوافق النفسي
لدي عينة من الشباب
٤. دراسة متغيرات البحث مع عينات من مراحل عمرية مختلفة

المراجع

١. ابراهيم محمد كرم (٢٠٠٢) " ما مدي اتقان معلم المواد الاجتماعية لمدارس التعليم العام للكفايات التعليمية" مجلة العلوم النفسية والتربوية ، العدد ٤ المجلد ٣
٢. إيمان نبيل حنفي (٢٠١٦) " المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم"، دراسات تربوية واجتماعية مصر ، المجلد ٢٢ ، العدد ٣ .
٣. إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣) " تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع" دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد/العدد: ع ٤٢ ، ج٣، ص ٦٣ - ١١ .
٤. جمال الدين محمد المرسي وثابت عبد الرحمان (٢٠٠٢) "السلوك التنظيمي"الدار الجامعية، الاسكندرية
٥. حمد بليه العجمي (٢٠١٥) " الكفاءة المهنية وعلاقتها بمستوي الطموح والخوف من التقييم السلبي لدي الطالبات المعلمات المتفوقات وغير المتفوقات أكاديميا " مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، الجزء الثالث ، العدد ١٦٢ .
٦. طه فرج وسلامة عبدالعظيم وعبدالعظيم حسين (2006) "استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية" الاردن ، دار الفكر.
٧. عز الدين توفيق (١٩٩٨) " التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية " القاهرة : دار السلام للطباعة

٨. عصام محمد زيدان (2013) " المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا- مصر ، ع 51، ص 811 - 882
٩. علي عسكر (٢٠٠٠) " ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها" ط 2 ، دار الكتاب الحديث
١٠. عبدالوهاب محمد كامل (٢٠٠٩) " اتجاهات معاصره في علم النفس" القاهرة ، مكتبة الانجلوا المصرية.
١١. علاء الشريف (٢٠١٤) " المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدي طلاب الجامعة " مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد ٣٦
١٢. علاء الشريف (2015) "فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية" رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة :مصر
١٣. عبد الغفار حنفي (٢٠٠٦) " اساسيات ادارة منظمات الاعمال " الدار الجامعية الاسكندرية .
١٤. فاطمة جاد الله (٢٠٠٢) " دراسة تحليلية لضغوط العمل لدي المرأة المصرية بالتطبيق علي ديوان عام هيئة كهرباء مصر " المجلة العربية للإدارة ، المجلد ٢٢ العدد ١
١٥. فرج عبدالقادر طه (٢٠١٠) ، مقياس الضغوط المهنية " مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة

١٦. كمال ابراهيم مرسي (٢٠٠٠) " السعادة وتنمية الصحة النفسية ، مسئولية الفرد في الاسلام وعلم النفس " ، ط ١ ، القاهرة ، دار النشر للجامعات

١٧. مارتن بول (٢٠٠١) " العقل المريض ترجمة عبد العلي الجسماني ط ١ ، مجلد ١ ، الدار العربية للعلوم .

١٨. محمد محمود حسني ١٩٩٣ " ضغوط العمل لدي المعلمين " مجلة كلية التربية القاهرة العدد ٣٤ .

١٩. نادر فتحي قاسم (٢٠١٥) " الخصائص السكيومترية لمقياس الكفاءة المهنية " مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد ٣٩ ، الجزء الاول ٨٣٦ ص ٦٨١ - ٧١٢ ،

٢٠. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (٢٠٠٨) " الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية " دار صفاء للنشر والتوزي (الأردن).

٢١. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى (٢٠٠٧) " الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم (والنظريات-البرامج) " ط ١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر

22- 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

23- Ader Robert (2008) psychoneuroimmunology access science MC Graw-Hill companies

- 24- Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson.* An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- 25-Brophy,(1997) working with perfectionist Students, Washington, DC office of educational Research .
- 26- Cohen, S., & Wills, A. (1988). Stress, social support, and the buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- 27-Cooper, G (2001). Most Workess Stressed, [Http//news .bbs.co.uk/hi/English/health](http://news.bbs.co.uk/hi/English/health)
- 28- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping Strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), 36-47
- 29- Daniel, Gilbert, Wilson, (2002) .The trouble with vronsky impact bias in The forecasting of future affective states, in Lisa Feldman Baret, psychological processes in emotion intelligence ,the Guilford press new York
- 30- 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, 617-638
- 31- 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*

- 32-Jay Quinlan,(2012)psychoneuro immunology Mind-Body therapies
- 33- Killy, J(1994) .the executive time and stress management program. *Journal of personality and social psychology*. 23(06)
- 34- Kiecolt,(1992) psychoneuroimmunology:can psychological inter ventions modulate immunity? *Journal of consulting and clinical psychology*, 60, pp559-575
- 35-Key, 1997. High stress weakens immune function in cancer patients, cancer weekly plus
- 36- Lapsley, Daniel K. (2011). Adolescent Invulnerability and Personal Uniqueness: Scale Development and Initial Construct Validation. Doctoral dissertations submitted to the Graduate School by Ball State University.
- 37- Lorincz Albert, Kadar Marton, Lukacs-Marton Timea. (2011). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *New Educational Review*. Vol. 23 Issue 1, p103
- 38-(Medicine, net, com, 2012) Definition of psycho immunology, www.mebterms .com
- ٣٩-Oláh, A., (2004). Psychological immunity: A new concept in coping withStress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149-189
- 40- Oláh, A., (1996). Psychological immune system: An integrated structureOf coping potential dimensions. *Paper presented at the 9th Conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway*

- 41-Oláh, A., (2005): *Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in Interactional perspective. Budapest: Trafford Press*
- 42-Olah, (2009), Attila Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. *Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference*
- 43- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC–Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.*
- 44-Rogers, (1999). Stress, Bulletin with News week, vol117, issue6178 pp98 -106
- 45- Szelesne, E. (2006). Examination of psychological immune system on the basis of individual-psychological interpretation on of the memories of early childhood
- 46-Segerstorm, Miller, (2004) Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry, *Psycho Bull. 2004 Jul; 130(4):601-30*
- 47-Voitkane, S. (2004). Goal Directedness in Relation to life Satisfaction Psychological Immune System and Depression in First semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, pp 19-30.*
- 49-Wilson, T., & Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting Knowing what to Want. *American Psychological Society, 14(3), 131-134*