

البحث الثالث عشر

المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثنائية بالأزهر الشريف في مطروح

إعداد: -

أ.د/ زينب رجب البنا

أستاذ العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة دمنهور

أ.د/ أيمن مصطفى عبد القادر

أستاذ المناهج وطرق تدريس الرياضيات
والقائم بأعمال عميد كلية التربية
جامعة مطروح

أ/ أماني فهمي جمال لاشين

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة مطروح

أ.د/ شادي محمد السيد

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة مطروح
ومدير مركز الإرشاد النفسي بجامعة مطروح

٢٠٢٥م – ١٤٤٧هـ

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، وانتهجت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة (٧٦) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف بمعاهد مدينة الحمام، التابعة لمنطقة مطروح الأزهرية، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٤ - ٤١) عاما، بمتوسط عمر زمني (٣٤.٢٢) عاما، وانحراف معياري (± ٥.١٧). وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية (محمد هندي؛ وآخرين، ٢٠٢٢)، ومقياس الرضا الوظيفي (حنان الخلفي، ٢٠١٩). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف على مقياس المناعة النفسية، وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الرضا الوظيفي. كما أظهرت النتائج أن نموذج التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال المناعة النفسية كان معنويًا من خلال أحد أبعاده فقط، حيث تبين أن البعد الثاني (الثقة بالنفس) كان المتغير الوحيد الدال إحصائيًا، عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في حين أن بقية الأبعاد (الأول، الثالث، الرابع، الخامس) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الرضا الوظيفي، معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف.

Psychological Immunity and Its Relation ship to Job Satisfaction among Secondary School Teachers at Al- Azhar Al- Sharif in Matrouh

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between psychological immunity and job satisfaction among secondary school teachers at Al-Azhar Al-Sharif, and the study adopted the descriptive analytical approach, and the study sample included (76) secondary school teachers at Al-Azhar Al-Sharif in the institutes of the city of Al-Hammam, affiliated to the Matrouh Al-Azhar region, their chronological ages ranged between (24-41) years, with an average chronological age of (34.22) years, and a standard deviation (± 5.17). The study tools were: Psychological Immunity Scale (Mohammed Hindi; et al., 2022) and Job Satisfaction Scale (Hanan Al-Khulaifi, 2019). The results of the study resulted in a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between the averages of the grades of secondary school teachers at Al-Azhar Al-Sharif on the psychological immunity scale, and the averages of their scores on the job satisfaction scale. The results also showed that the model of predicting job satisfaction through psychological immunity was significant through only one of its dimensions, as it was found that the second dimension (self-confidence) was the only statistically significant variable, at the level of significance (0.01), while the rest of the dimensions (first, third, fourth, and fifth) did not reach the level of statistical significance.

Keywords: psychological immunity, job satisfaction, secondary school teachers at Al-Azhar Al-Sharif.

مقدمة البحث

في ظلّ ما يشهده الواقع التعليمي من تغيرات متسارعة وتحديات متنامية، أصبح الحفاظ على الصحة النفسية للعاملين في المجال التربوي أمراً بالغ الأهمية، لضمان جودة الأداء واستقرار العملية التعليمية. فمهنة التعليم من أكثر المهن التي تتطلب توازناً نفسياً واستقراراً انفعالياً، لا سيما في ظل ما يفرضه الواقع التربوي من تحديات وضغوط متزايدة، خاصة على معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، اللاتي يُنَاط بهنّ أدوار تستلزم قدرًا عاليًا من الصبر والمرونة والتكيف.

وفي هذا السياق، تبرز المناعة النفسية بوصفها أحد المفاهيم الجوهرية التي تُمكن المعلمات من مواجهة التحديات اليومية وضغوط العمل التربوي، فهي بمثابة الدرع النفسي الواقى الذي يتيح للمعلمة التكيف الفعال مع الضغوط والمحن، ويحفظ توازنها الداخلي رغم ما يواجهها من تحديات (جمال عبد اللطيف، ٢٠٢٢، ص. ٥٣). وتُعَدُّ المناعة النفسية إحدى المحددات النفسية التي يمكن أن تنعكس إيجابياً أو سلبياً على مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمات، كمؤشر مهم على الحالة النفسية، إذ يرتبط بمدى تقبلها لبيئة العمل، وشعورها بالاستقرار، وتقديرها لذاتها، وإحساسها بالقيمة، وهي جميعها عناصر تتقاطع بشكل مباشر مع مفهوم المناعة النفسية. فالرضا الوظيفي لا يقتصر فقط على رضا المعلمة عن راتبها أو مكانتها، بل يشمل إحساسها العام بالإشباع المهني والارتياح الداخلي تجاه المهنة (رشا الحناوي، ٢٠٢١، ص. ٨٩).

في ضوء ذلك، تبدو العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي علاقة جديرة بالدراسة، خصوصاً في بيئات تعليمية ذات طابع خاص كالمؤسسات الأزهرية، التي تتطلب من المعلمات الجمع بين الجانبين الأكاديمي والدعوي، في إطار من الانضباط السلوكي والالتزام الديني. إن معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف يواجهن جملة من التحديات المهنية والنفسية، كالتعامل مع مناهج مزدوجة (علمية وشرعية)، وضغط التقييمات المتعددة، ومتابعة الضبط السلوكي لطالبات في سن المراهقة، فضلاً عن القيود الإدارية، ونقص الحوافز، ومحدودية فرص الترقّي. فضلاً عن أن معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في محافظة مطروح يعملن في بيئة تجمع بين خصوصيات التعليم الأزهري ومتطلبات العمل في محافظة حدودية ذات ظروف مجتمعية خاصة، وهو ما قد يؤثر في مستويات رضاهن الوظيفي.

وفي ظل هذه المعطيات، فإن التمتع بمناعة نفسية عالية قد يشكل عاملاً وقائياً هاماً يحمي المعلمات من الاحتراق النفسي، ويعزز قدرتهن على الرضا ببيئة العمل. ومن هنا، تتبع أهمية هذا البحث في سعيه للكشف عن العلاقة بين متغيرين بالغي الأهمية في البيئة التعليمية: المناعة النفسية والرضا الوظيفي، بما ينعكس على جودة التعليم وفاعلية المعلم.

وتأسيماً على ذلك، فإن فهم العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية لا يمثل مجرد إسهام نظري في علم النفس التربوي، بل يحمل أبعاداً تطبيقية مهمة في مجالات الإرشاد المدرسي، والتطوير المهني، وتحسين بيئة العمل في المعاهد الأزهرية. إذ إن بناء برامج تدريبية أو علاجية قائمة على تعزيز المناعة النفسية قد يُفضي إلى تحسّن ملحوظ في الرضا الوظيفي، ومن ثم رفع كفاءة العملية التعليمية، وجودة الحياة النفسية للمعلمات.

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات الحديثة أن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي علاقة طردية، ومنها ما ذهبت إليه سلوى الشرقاوي (٢٠٢٣، ص. ١١٢) من أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع بيئات العمل الصعبة، وأكثر رضاً عن وظائفهم. ومن ثم، فإن دراسة هذه العلاقة تكتسب أهمية خاصة في ظل ما تشهده البيئة التعليمية الأزهرية من ضغوط مهنية متعددة، خاصة في المرحلة الثانوية التي تتسم بخصوصية في تعامل المعلمات مع فئة المراهقين، وما يرافق ذلك من ضغوط نفسية وسلوكية.

مشكلة الدراسة:

تتزايد التحديات التي تواجهها المعلمات في البيئة التعليمية بشكل عام، وفي التعليم الأزهرى بشكل خاص، لما له من خصوصية دينية ومجتمعية وتربوية تتطلب جهداً مضاعفاً في التعامل مع المحتوى والطلبة ومقتضيات العمل. وتُعدّ المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف من أكثر المراحل حساسية؛ نظراً لطبيعة المنهج المكثف، والفئة العمرية الحرجة للطلاب، ومتطلبات الانضباط السلوكي والفكري التي تفرضها المؤسسة الأزهرية. ومع كثرة المهام، وضغوط العمل، وصعوبة الموازنة بين المسؤوليات الأسرية والمهنية، تتعرض المعلمات لضغوط نفسية متواصلة قد تؤثر سلباً على جودة أدائهن، ورضاهن عن العمل، واستقرارهن النفسي. وفي خضمّ هذه التحديات، يبرز مفهوم المناعة النفسية كأحد العوامل المحورية التي يمكن أن تسهم في تعزيز قدرة المعلمات على مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها.

والرضا الوظيفي، بوصفه مظهرًا نفسيًا يعكس تقدير المعلمة لذاتها ومهنتها، قد يتأثر سلبًا بضعف مناعتها النفسية، ما قد يؤدي إلى تدنٍ في الأداء الوظيفي، وتوتر العلاقات المهنية، وربما الانسحاب النفسي أو الفعلي من المهنة. وقد أظهرت دراسة (Maddi (2018 وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات المهنية، كالاحتراق النفسي، والضغط المهنية، والالتزام التنظيمي. وفي نفس السياق أوضحت دراسة (Seligman & Csikszentmihalyi (2018 وجود علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي والسمات النفسية الإيجابية، كالصمود، والتغاؤل، واليقظة الذهنية. وفي أظهرت دراسة (Connor & Davidson (2023، وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية والاحتراق النفسي، والضغط المهنية.

كما أظهرت دراسة عبد الله عبد الرؤوف (٢٠٢١) أن المعلمات المتمتعات بمستويات مرتفعة من المناعة النفسية يكنّ أكثر قدرة على التكيف مع بيئة العمل ومواجهة المشكلات. وبينت دراسة نجلاء إسماعيل (٢٠٢٣) أن المعلمات ذوات المناعة النفسية المرتفعة يشعرن برضا أكبر تجاه المهنة، رغم ضعف الإمكانيات المتاحة. وقد أظهرت دراسة عادل عبد الفتاح (٢٠٢٢) العلاقة الموجبة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المعاهد الأزهرية بمحافظة الشرقية، وأن المعلمات ذوات المناعة النفسية العالية استطعن المحافظة على مستوى عالٍ من الالتزام المهني رغم التحديات.

ورغم وجود دراسات تناولت الرضا الوظيفي أو الضغوط النفسية لدى المعلمين، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات التعليم الأزهرى الثانوي، وبخاصة في البيئة الحدودية لمحافظة مطروح، تُعدّ نادرة. وهذا ما يُبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين في هذه الفئة التعليمية. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى استكشاف العلاقة بين مستوى المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في مطروح، خاصة في ظل قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة الأزهرية، وفي ظل ندرة تلك الدراسات التي ارتبطت بالمناطق النائية أو الحدودية كطبيعة مطروح. ومن ثم، تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

١. هل هناك علاقة بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر

الشريف بمطروح؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في مطروح.
٢. تفسير العلاقة بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في مطروح.
٣. التوصل إلى نموذج للعلاقة التنبؤية بين أبعاد المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

- ترجع أهمية هذه الدراسة إلى كونها تسلط الضوء على أهمية المناعة النفسية، وأثرها على الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في مطروح، وتوجيه الأنظار إلى خطورة افتقاد المناعة النفسية للمعلمات على جودة العملية التعليمية. فضلا عن أن الدراسة الحالية تسعى إلى:
١. إثراء الأدبيات التربوية والنفسية من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين متغيرين حيويين لم يتم تناولهما كثيرا في إطار مشترك، خاصة في البيئات الأزهرية.
 ٢. توسيع نطاق تطبيق مفهوم المناعة النفسية في بيئات العمل التربوي، وتقديم إطار نظري يعزز دمجها ضمن مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمين.
 ٣. تقديم رؤية علمية متكاملة لمتغير الرضا الوظيفي من منظور نفسي وليس فقط وظيفيا، مما يساهم في فهم أعمق للعوامل المؤثرة فيه.
 ٤. مساعدة صانعي القرار في الأزهر الشريف على تبني برامج دعم نفسي لمعلمي المرحلة الثانوية، تستند إلى نتائج الدراسة.
 ٥. تمكين معلمات المرحلة الثانوية من فهم ذواتهن بشكل أفضل، والعمل على تقوية مناعتهن النفسية بما ينعكس على أدائهن المهني.
 ٦. إفادة مراكز التدريب والجودة في تطوير برامج إرشادية وتدريبية تعالج الجوانب النفسية والوظيفية معًا.

٧. تعزيز استقرار بيئة العمل الأزهرية في مطروح، وتحسين مناخ العمل التربوي من خلال دعم عوامل الرضا الوظيفي.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

١. معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف - Secondary school teachers at Al-Azhar Al-Sharif

تعرف معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في الدراسة الحالية بأنهن: المعلمات العاملات بالمعاهد الأزهرية الثانوية، واللاتي تتراوح أعمارهن الزمنية بين (٢٦ و ٤٢) عامًا، ويقمن بتدريس المواد الشرعية أو العربية أو العلمية، ويمارسن عملهن التربوي داخل إطار من الخصوصية المؤسسية المرتبطة بالأزهر الشريف، بما يشمل من التوجيه العقائدي والسلوكي، وذلك ضمن بيئة تعليمية دينية رسمية. ويتم اختيار هؤلاء المعلمات في الدراسة بوصفهن فئة وظيفية تواجه تحديات مهنية وانفعالية مرتبطة بطبيعة التعليم الأزهرية.

٢. المناعة النفسية Psychological Immunity

تتبنى الدراسة الحالية تعريف محمد هندي؛ وآخرين (٢٠٢٢) للمناعة النفسية، حيث عرفوا المناعة النفسية بأنها: نظام متكامل لوقاية الذات في مواجهة الضغوط، يعمل على تعزيز تكامل الشخصية، والنمو الذاتي بشكل متزامن ومتوافق مع متغيرات وتطورات البيئة، ويشمل (٥) أبعاد للمناعة النفسية، وهي: (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي وضبط النفس، حل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية). وتقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها معلمات المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية.

٣. الرضا الوظيفي Job Satisfaction

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف حنان الخليفي (٢٠١٩) للرضا الوظيفي بوصفه: الحالة الانفعالية الإيجابية الناتجة عن التقييم العام لمعلمة المرحلة الثانوية لعملها، من حيث تحقيق التوقعات، وتقدير الذات، والانسجام مع بيئة العمل، والشعور بالقبول والدعم والتقدير، ومدى الرضا عن العائد المعنوي والمادي للمهنة.

محددات الدراسة:

- المحددات المكانية:** أجريت الدراسة بمعاهد مدينة الحمام، التابعة لمنطقة مطروح الأزهرية.
- المحددات الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.
- المحددات المنهجية:** وتشمل:

١. **المنهج:** تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي.
 ٢. **العينة:** شملت العينة الأساسية للدراسة (٧٦) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف بمعاهد مدينة الحمام، التابعة لمنطقة مطروح الأزهرية، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٤ - ٤١) عاماً، بمتوسط عمر زمني (٣٤.٢٢) عاماً، وانحراف معياري (± ٥.١٧).
 ٣. **الأدوات:** تمثلت أدوات الدراسة الحالية في:
 ١. مقياس المناعة النفسية (إعداد/ محمد هندي؛ وآخرين، ٢٠٢٢).
 ٢. مقياس الرضا الوظيفي لمعلمات المرحلة الثانوية (حنان الخليفي، ٢٠١٩).
- الإطار النظري والدراسات السابقة:**

أولاً: المناعة النفسية Psychological Immunity:

ظهر مفهوم المناعة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها Maadi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية، والتي انتهت منها سنة ١٩٧٧ م. (محمد رفيق، ٢٠٢٠، ص ١٢٦).

وتُعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي، حيث ظهر في أوائل التسعينات، ثم لاقى مصطلح المناعة النفسية اهتماماً متزايداً في العقود الأخيرة، نظراً لدورها الحيوي في تعزيز التكيف النفسي، والوقاية من الاضطرابات النفسية، وتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، وذلك من خلال العمل على مواجهة الضغوط وانحرافات السلوك، والآثار النفسية والمشاعر السلبية، ودعم الدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية، وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية، فهي بذلك تمثل منظومة دفاعية داخلية تُمكن الفرد من مواجهة التحديات والضغوط النفسية بنجاح، مع المحافظة على توازنه النفسي والوجداني (أمل زيدان، ٢٠١٨، ص ٣٩٣).

١. مفهوم المناعة النفسية:

يعرف (Olah (2020, p.202 المناعة النفسية بأنها: منظومة من الموارد المعرفية والشخصية التكيفية التي تقي الفرد من الآثار السلبية للضغط النفسي. ويعرف محمد رفيق (٢٠٢٠، ص ١٢٩) المناعة النفسية بأنها: نظام وجداني يستعين به الفرد ليستمد منه القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة. وهي كما عرفها كل من (Sapan & Ahmed (2020, p.345: نظام متكامل من الأبعاد الشخصية والمعرفية والدافعية والسلوكية، والذي يعزز الصمود أمام الضغوط والصعاب، ويكون بمثابة مصادر مقاومة وأجسام نفسية مضادة، تعزز النمو الصحي للفرد. بينما يعرفها سليمان يوسف؛ وهدي الفضلي (٢٠٢١، ص ٤٦٧) بأنها: منظومة عقلية تنتج الأفكار المضادة للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ومن خلالها يكون لدى الفرد منهج موضوعي في المجال الفكري يساعد في إنشاء الأفكار المضادة للاضطرابات الاجتماعية المدمرة. ويعرفها (Kalisch et al. (2021 بأنها: مسار نفسي إيجابي لمواجهة الضغوط، من خلال آليات عصبية معرفية تدعم التكيف، والتقدير المعرفي، وصنع المعنى.

وتعرفها داليا صالح (٢٠٢٢) بأنها: آلية إيجابية للدفاع، تجعل الفرد قادرا على تحمل الصدمات والتغلب على الإخفاقات، وذلك من خلال التقدير الواقعي للمواقف، وإعادة البناء النفسي، وتحفيز المعنى الإيجابي للموقف والتجربة. ويعرفها (Sagy & Braun-Lewensohn (2022, p.34 بأنها: موارد المرونة الداخلية للفرد، وتشمل المعتقدات والمواقف وآليات التكيف، والتي تمكنه من التكيف الفعال مع الضغوط النفسية والصدمات. ويعرف (Mancini & Bonanno (2022 المناعة النفسية بأنها: نظام متكامل من مكونات شخصية ومعرفية وسلوكية، يعزز الصمود أمام الضغوط والصعاب، ويكون بمثابة مصادر مقاومة وأجسام نفسية مضادة، تعزز النمو الصحي للفرد. ويعرفها أحمد محمود (٢٠٢٣) بأنها: آليات دفاع، من مكونات شخصية فكرية واجتماعية، تمكن الفرد من الصمود أمام الشدائد وتجاوزها بنجاح، بما يحفظ السلامة النفسية.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف محمد هندي؛ وآخرين (٢٠٢٢) للمناعة النفسية، حيث تعرف بأنها: نظام متكامل لوقاية الذات في مواجهة الضغوط، يعمل على تعزيز تكامل الشخصية، والنمو الذاتي بشكل متزامن ومتوافق مع متغيرات وتطورات البيئة، ويشمل (٥) أبعاد للمناعة النفسية، وهي:

(التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي وضبط النفس، حل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية). وتقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها معلمات المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية (إعداد/ محمد هندي؛ وآخرين، ٢٠٢٢).

٢. أهداف المناعة النفسية:

أظهر Olah et al. (2010, p.103)، و(Masih & Verbeke (2018, p.18)، أن تنمية المناعة النفسية تستهدف تمكين الفرد من التفاعل الإيجابي عند مواجهة المحن والأزمات، والحفاظ على الصحة العقلية، وتعزيز آليات الدفاع النفسي، وتنمية الموارد الشخصية لمقاومة الضغوط، وعرقلة العمليات المساهمة في حدوث أي خلل بالأداء النفسي للفرد، والتصدي للآثار السلبية التي تستهدف الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

وأشار كل من أمل زيدان (٢٠١٨، ص٣٩٨)، ومحمد عبد الرحمن (٢٠٢٠)، إلى أن المناعة النفسية تسعى إلى تنمية التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، وتبرير السلوك الناجح والتأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى التغير الإيجابي.

وتستخلص الباحثة من خلال اطلاعها على أدبيات علم النفس أن من أهم أهداف المناعة النفسية:

أ. **تعزيز القدرة على التكيف الإيجابي في ظل وجود الضغوط:** حيث تمكن المناعة النفسية الفرد من مواجهة المواقف الصعبة والتكيف معها بمرونة، مع الحفاظ على الاتزان النفسي والصحة العقلية. ومما يعزز ذلك ما أوضحته دراسة Sisto et al. (2019, p.3) من أن المناعة النفسية تمكن الأفراد من الاحتفاظ بأدائهم المعرفي والانفعالي حتى في ظل التوتر الشديد الذي تسببه الضغوط. وما أشارت إليه دراسة محمد عبد الرحمن (٢٠٢١، ص١١٩) من أن أبرز أهداف المناعة النفسية تعزيز قدرة الفرد على إعادة التوازن النفسي في مواجهة المواقف الضاغطة، دون الوقوع في الانهيار أو السلوكيات السلبية.

ب. **الحماية من الاضطرابات النفسية:** حيث تمثل المناعة النفسية خط الدفاع الأول ضد الانهيارات النفسية الناتجة عن الصدمات أو الأزمات.

ومما يعزز ذلك الهدف ما كشفت عن دراسة سليمان عبد الرحمن (٢٠١٨) من أن المناعة النفسية تهدف إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد، وتقيه من الاضطرابات النفسية المختلفة. وما أشارت دراسة (Sisto et al. (2019, p.3 أن من أهداف المناعة النفسية وقاية الفرد من اضطرابات المزاج والقلق وتدعم الصحة النفسية الإيجابية. كما أشارت دراسة نسمة شعبان؛ وأسماء أحمد (٢٠٢٠) إلى أن المناعة النفسية تهدف إلى الوقاية من الاكتئاب وما ينجم عنه من آثار نفسية سلبية. وما أشارت إليه دراسة (Rutter (2022, p.35، من أن إلى أن المناعة النفسية تكسب الأفراد قدرة على مقاومة أعراض القلق والاكتئاب والاحترق النفسي. وما أوضحت دراسته (Connor & Davidson (2023, p.78 من أن المرونة النفسية تهدف إلى تعزيز ما يملكه الأفراد من موارد نفسية داخلية تمكنهم من تنظيم انفعالاتهم بفعالية.

ج. دعم الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس: فمن أهداف المناعة النفسية العمل على تعزيز إدراك الفرد لذاته ولقدرته على تجاوز الأزمات، مما يدعم الثقة بالنفس والفاعلية الشخصية.

ومما يعزز ذلك ما أشارت إليه دراسة جبار العيكلي (٢٠١٧) من أن من المناعة النفسية تسعى لتنمية الوعي بالذات مما يدعم الشعور بالثقة بالنفس. كما أوضحت دراسة رامي الطراونة (٢٠٢٠، ص ١٤٥) أن المناعة النفسية تهدف إلى إكساب الفرد شعورا بالكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط، دون اللجوء إلى الاستسلام للمحن أو الهروب منها. وما أظهرته دراسة (Reivich & Shatté (2020, p.57 من أن المناعة النفسية تهدف إلى بناء المهارات الإدراكية والمعرفية اللازمة لمواجهة التحديات؛ الأمر الذي يكسب الفرد شعورا بالسيطرة الذاتية والقدرة على التغيير. وقد أظهرت دراسة قصي التخينة (٢٠٢١) أن المناعة النفسية تسعى إلى التمكين النفسي لدى الأفراد.

د. تنمية المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية لمواجهة الضغوط: حيث تهدف المناعة النفسية إلى تنمية مهارات متنوعة تزيد قدرة الفرد على المواجهة، ومنها: حل المشكلات، التنظيم الانفعالي، التفكير المرن، وتقبل الذات.

ومما يعزز ذلك ما أوضحت دراسة أسيل ممدوح؛ ومؤيد منفي (٢٠١٨) من أن المناعة النفسية تهدف إلى دعم التفكير الإيجابي الذي يتحكم في استجابات الأفراد للضغوط النفسية. وما أظهرته دراسة (Garnezy (2019, p.421 من أن فنيات واستراتيجيات المناعة النفسية تمكن من مواجهة أكثر

فاعلية للمحن الناجمة عن الضغوط، فيُظهر ذوو المناعة النفسية تفكيرًا مرئيًا يسمح بتعديل استجاباتهم حسب المتغيرات. بينما أوضحت دراسة (Reivich & Shatté, 2020, p.42) أن المناعة النفسية تستهدف إكساب الأفراد القدرة على حل المشكلات واتخاذ قرارات فعالة، حتى في ظل الضغوط الشديدة. **هـ. تحقيق النمو الشخصي بعد المحن:** حيث تهدف المرونة النفسية إلى تعزيز فرص النمو الشخصي، حيث تساعد الفرد على استخلاص المعاني من التجربة المؤلمة، وتحويلها إلى فرص للتعلم والتطور.

ومما يعزز ذلك ما أبرزته دراسة (Tedeschi & Calhoun, 2018, p.5) من أن النمو بعد الصدمة أحد أهم أهداف المناعة النفسية، حيث يُظهر الفرد قدرة على إعادة البناء النفسي بصورة أكثر عمقا ونضجا. كما أظهرت دراسة بشرى أرنوط (٢٠١٩) أن المناعة النفسية تهدف إلى تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى الفرد.

و. تعزيز العلاقات الاجتماعية: فالمناعة النفسية تهدف إلى بناء شبكات دعم اجتماعي قوية، كما تسعى لتنمية مهارات التواصل الإيجابي والتفاعل التشاركي.

ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة محمد عبد الرحمن (٢٠٢١، ص ١٢٠) من أن المناعة النفسية تنمي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية قوية، وتلقي الدعم اللازم لتخفيف آثار الضغوط.

ز. دعم الوظيفة النفسية والأداء الفعال رغم الأزمات: حيث تهدف المناعة النفسية إلى تمكين الفرد من مواصلة أدائه الاجتماعي والمهني حتى في أوقات الأزمات.

ومما يعزز ذلك ما أشارت إليه دراسة (Southwick & Charney, 2022, p.31) من أن المناعة النفسية تسعى إلى تنمية القدرة على الاستمرار في اتخاذ قرارات مناسبة والمحافظة على جودة الأداء المهني في بيئات تتسم بالضغوط والتقلبات.

٣. أهمية المناعة النفسية:

أوضحت أماني سعد (٢٠١٩، ص ٦٠) أن المناعة النفسية تقوم بالعديد من الأدوار والمهام الجوهرية التي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات الانفعالية والضغوط، وحماية الذات من الأذى الانفعالي، كما أنها تساعد على المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة، فضلا عن أنها تمنح الفرد التبرير أو التفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالاته منطقية وليست مندفعة. كما

ذهبت صباح منوخ؛ وطه العبيدي (٢٠١٩، ص ٣٧٥) إلى أن المناعة النفسية تتضمن قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية؛ ليتمكن من تحقيق أهدافه، وليستطيع التغلب على المصاعب التي تعترضه، كما تتضمن فهم المشكلات وإيجاد حلول إيجابية لها، والتعامل مع الضغوط بصورة جيدة. وأشار ناصر ملوحي (٢٠٢٠، ص ٢٢) إلى أن جهاز المناعة النفسية يكون بمثابة جهاز لامتصاص الصدمات والتحديات وتحليلها للرد عليها بشكل إيجابي يحفظ التوازن النفسي والجسمي والاجتماعي. وأشارت كريمة مخيوز (٢٠٢١، ص ١٢٢٤) إلى أن المناعة النفسية تمنح القوة الشخصية وتساعد على تحقيق التوافق النفسي مع التغيرات الناشئة عن الضغوط والأزمات.

وقد أبرزت نتائج العديد من الدراسات أهمية المناعة النفسية في الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية والجسمية للفرد، ومن هذه الدراسات: دراسة (Shapan & Ahmed (2020 التي أشارت إلى أهمية المناعة النفسية لدى المراهقين. وأسفرت نتائج دراسة محمد رفيق (٢٠٢٠) عن الكشف عن العلاقة الطردية بين المناعة النفسية وبين السعادة لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. كما أظهرت نتائج دراسة هدى شحاتة (٢٠٢١) العلاقة الطردية بين التفاوض وبين المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. وكشفت نتائج دراسة محمد هيبه؛ وزينب رزق (٢٠٢١) عن العلاقة الطردية بين كل من الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. وكشفت دراسة (Hassan (2021 عن العلاقة العكسية بين التمر الأكاديمي والتفكير الانتحاري من جهة وبين المناعة النفسية من جهة أخرى لدى طلاب الجامعة. كما أظهرت النتائج في دراسة ليلي عمر (٢٠٢١) العلاقة الإيجابية بين المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وبين الذكاء الاجتماعي لديهن. وأظهرت دراسة (Dubey & Shahi (2021 دور المناعة النفسية في دعم القدرة على تكيف الفرد مع البيئة المحيطة ومستجاداتها. كما أشارت النتائج في دراسة هناء غانم (٢٠٢١) إلى أن افتقاد المناعة النفسية يمثل استنزاف لطاقات الفرد ولكل جهوده التي يبذلها لمواجهة الضغوط والأزمات، وأن ذلك له أثره السلبي في تكوين النظرة التشاؤمية التي تحد من قدرته على التوافق مع الذات والآخرين. وكشفت النتائج في دراسة سيد حسن؛ ورائيا سالم (٢٠٢٢) عن فعالية أنظمة المناعة النفسية في تحسين التوافق. أما دراسة علا علي (٢٠٢٢) فقد أبرزت نتائجها فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن.

وتستخلص الباحثة أن للمناعة النفسية أهمية بالغة في حياة الأفراد، إذ تمثل خط الدفاع الأول ضد الضغوط النفسية والتقلبات الحياتية، وتُسهم في حماية الصحة العقلية والحد من تأثير الأزمات والصدمات على الأداء النفسي والاجتماعي. فالأفراد ذوو المناعة النفسية المرتفعة يمتلكون قدرة أفضل على الصمود، واتخاذ قرارات متزنة، والحفاظ على توازنهم الانفعالي في مواجهة التحديات، مما ينعكس إيجاباً على قدرتهم على الإنجاز والعلاقات الاجتماعية. وتزداد أهمية هذا المفهوم في ظل عالم متسارع مليء بالتغيرات والضغوط، مما يجعله أحد المقاييس الحيوية للصحة النفسية الإيجابية والوقاية من الاضطرابات النفسية طويلة الأمد.

٤. أبعاد الوعي الصوتي:

قسم (Olah et al. (2010 المناعة النفسية إلى ثلاثة أنظمة، تضم (١٦) عاملاً، وهي كالتالي:

أ. النظام الأول: الإقدام – الرصد (MAS): ويشتمل على: (التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتماسك، الشعور بالنمو الذاتي، التحدي، التوجه نحو التغيير، الرصد الاجتماعي، التوجه نحو الهدف).

ب. النظام الثاني: التنفيذ – الإبداع (CES): ويشتمل على: (الإبداع الذاتي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية، وإبداع القدرات الاجتماعية).

ج. النظام الثالث: التنظيم الذاتي (SRS): ويشتمل على: (التزامن، ضبط الاندفاع، ضبط الانفعال، وضبط التهيج المفرط).

وعمد عدد من الباحثين إلى تقسيم مكونات المرونة النفسية إلى ستة أبعاد، وهي كالتالي:

أ. البعد المعرفي: ويعني باستخدام التفكير المرن والتفسير الواقعي للأحداث الضاغطة، بعيداً عن التشوهات المعرفية. ويشمل: (التفكير الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، وإدراك القدرة على التغيير).

وقد أشار (Reivich & Shatté (2020, p.64 أن التفكير الواقعي هو مهارة أساسية للمناعة النفسية، حيث إنها تقي من الوقوع في التهويل والانفعالات السلبية. وأوضحت دراسة Arslan & Yıldırım (2021, p.356 أن البعد المعرفي يعد أحد المكونات الأساسية للمناعة النفسية، فهو الذي يمكن الفرد من رؤية البدائل والحلول رغم الضغوط.

ب. **البعد الانفعالي:** ويعني تنظيم الفرد لانفعالاته، والتعامل مع المشاعر السلبية بوعي، وعدم الهروب منها. ويشمل: (تنظيم الانفعالات، التحمل الانفعالي، والوعي الانفعالي).

وتوضح دراسة Hasanah et al. (2022, p.118) أن إدارة الانفعالات بوعي تُعد مؤشراً جوهرياً للمناعة النفسية، وتسهم في خفض التوتر وتحقيق التكيف.

ج. **البعد السلوكي:** ويعني قدرة الفرد على تبني سلوكيات تكيفية في مواجهة الشدائد والأزمات، ويشمل: (اتخاذ القرار، التخطيط، وطلب الدعم).

وأشار Southwick & Charney (2022, p.91) إلى أن البعد السلوكي يظهر من خلال مواصلة تنفيذ المهام، والقدرة على الأداء حتى في ظروف شديدة الضغط. كما أشارت دراسة Bozdağ & Ergün (2021, p.2769) إلى أن العاملين في الرعاية الصحية الذين أظهروا سلوكيات مواجهة إيجابية حافظوا على أدائهم النفسي رغم أزمة كوفيد-١٩.

د. **البعد الاجتماعي:** ويعني قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية، واستثمارها كموارد للدعم النفسي الذي يحتاجه في ظل المحن. ويشمل: (الانخراط الاجتماعي، الثقة بالآخرين، وتلقي الدعم وتقديمه).

وأشارت دراسة Panzeri et al. (2021, p.4) إلى أن من يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة ودعم اجتماعي مستمر أظهروا مستويات أعلى من المناعة النفسية في مواجهة آثار الكوارث.

هـ. **البعد الروحي والقيمي:** ويعني قدرة الفرد على إيجاد معنى في الحياة، وتفسير المحن في إطار قيمي أوسع، بما يساعد على التماسك النفسي، ويشمل: (البحث عن المعنى، التقبل الواعي، الإيمان).

وأشار Frankl (2016, p.110) إلى أن إيجاد معنى للحياة عامل من أهم العوامل الداعمة للمناعة النفسية، ودافع قوي لتخطي المحن. كما أوضح Arslan & Yildirim (2021, p.359) أن المرجعية القيمية والجانب الروحي يعززان استجابات التقبل والصبر والتكيف الإيجابي مع الشدائد.

و. **البعد الذاتي:** ويعني السمات الذاتية التي يتحلى بها الفرد، وتشمل (إدراك الفرد لذاته، تقدير الذات، الكفاءة الشخصية، القدرة على المبادرة، وتحمل المسؤولية).

وتتفق الدراسة الحالية مع محمد هندي؛ وآخرون (٢٠٢٢)، حيث اتخذوا (٥) أبعاد للمناعة النفسية، وهي:

- أ. **التفكير الإيجابي:** وهو أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي ينتمي إلى علم النفس المعرفي، كنشاط فكري إنساني يستثمر المهارات والخبرات والمعارف الذاتية بصورة إيجابية هادفة، ويرتبط بالصحة النفسية بما يتضمنه من محتوى نفسي واجتماعي يساعد على تحقيق الذات وتنمية جودة الحياة، وإدارة الانفعالات، ودعم الأمل والتفاؤل لاستعادة الاتزان أمام أزمات وضغوط الحياة.
- ب. **الثقة بالنفس:** ويعتمد على إيمان الفرد بذاته، وإدراكه لقدراته وكفاءته النفسية والاجتماعية، واستعداده لتحمل المسؤولية، وامتلاك التوافق النفسي وتقبل الذات والانفتاح على الآخرين.
- ج. **الاتزان الانفعالي وضبط النفس:** ويتمثل في قدرة الفرد على السيطرة على النفس وضبط الانفعالات والمشاعر، والتغلب على الاندفاعية والتفكر في المواقف بهدوء وروية، والتحلي بالصبر أمام ضغوط الحياة وتقبل ابتلاءات الحياة.
- د. **حل المشكلات:** وهي عملية عقلية تقوم على التفكير والتحليل للمواقف الحياتية وطرح أساليب لمواجهتها والوصول إلى حلول مبتكرة خلاقة.
- هـ. **الصمود والصلابة النفسية:** وهي مجموعة السمات الشخصية التي تمكن الفرد من الإيمان بقدراته على المواجهة والتغلب على الظروف والمشكلات والعوائق التي يواجهها، وتوظيف الموارد النفسية والبيئية المتاحة في مواجهة الأزمات والضغوط وتجاوزها محافظا على توازنه النفسي.
٥. **العوامل المؤثرة في المناعة النفسية:**

أشارت رولا الشريف (٢٠١٦، ص ٢٤٢-٢٤٤) إلى أن هناك مجموعة من العوامل التي تتسبب في ضعف المناعة النفسية، وهي: (الإدراك السلبي للذات، خبرات الطفولة الصادمة، الإدراك المتناقض للخبرات الشخصية، نمو ميكانزمات دفاع الأنا على حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية، وإحباط إشباع حاجتي الكفاءة والانتماء). وأشار (Wilson, 2016, p.40) إلى مجموعة من العوامل المؤثرة في جهاز المناعة النفسية، وتؤدي إلى ضعف كفاءتها والتقليل من قدراتها، وهذه العوامل هي: ضعف التفكير التنبئي، انخفاض اليقظة الذهنية، النظرة السلبية للذات، وعدم القدرة على التوافق مع السياقات المختلفة). وذهب (Abelson et al. 2017, p.32) إلى أن جهاز المناعة النفسية يعمل

بكفاءة إذا كان عمله دون وعي الفرد، ودون تدخل منه، بحيث يكون عمله بشكل تلقائي، مع توافر بعض الجوانب، ومنها: (الآراء المحفزة للذات، التحيز المعرفي الداعم لتقبل ما يرفضه الآخرون مع القدرة على إقناعهم به، التفاوض اللاواعي بالمستقبل، الإدراك المحسن للواقع القاسي، والتخيل الإيجابي).

وأشار عدد من الباحثين أن المناعة النفسية تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية والثقافية، والتي تسهم بشكل كبير في دعم المناعة النفسية أو إضعافها، ومن هذه العوامل وفق ما ورد في الدراسات الحديثة:

أ. العوامل الشخصية: ومن تلك العوامل:

(١) السمات الشخصية: فقد كشفت دراسة (Arslan & Yildirim (2021, p.356 أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من التفاوض، يميلون إلى التفسير الإيجابي للأحداث الضاغطة، ما يدعم المناعة النفسية لديهم.

(٢) الكفاءة الذاتية: فقد أظهرت دراسة (Yildirim & Arslan (2020, p.5719 أن الكفاءة الذاتية تُعد موردا داخليا يعزز الثبات الانفعالي ويحد من أعراض القلق النفسي.

(٣) التنظيم الانفعالي: فقد أشارت دراسة (Hasanah et al. (2022, p.118 إلى أن الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات تنظيم انفعالاتهم أظهروا مستويات أعلى من المناعة النفسية.

(٤) الخبرات السابقة في مواجهة الفشل: فقد أشار (Southwick & Charney (2022, p.78 إلى أن الصعاب التي يتغلب عليها الفرد تُصبح موردا نفسيا للمناعة النفسية عند التعرض لشدائد لاحقة.

ب. العوامل الأسرية: ومن تلك العوامل:

(١) الدعم الأسري: أظهرت دراسة (Bozdağ & Ergün (2021, p. 2770 أن الدعم العاطفي من الأسرة يعد عاملا وقائيا ضد الإجهاد النفسي المزمن الذي يتعرض له الفرد في المواقف الضاغطة.

(٢) نمط التنشئة الوالدية: أظهرت دراسة (Al-Daghri et al. (2020, p. 122 أن أساليب التربية الوالدية القائمة على التفهم والاحترام والتقدير تمكن الأبناء من تطوير مناعتهم النفسية وتدعمها مقارنة بأساليب التربية القمعية.

ج. العوامل الاجتماعية: ومن تلك العوامل:

(١) الدعم الاجتماعي: فقد أظهرت دراسة (Panzeri et al. (2021, p. 4 أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي أظهروا مرونة نفسية أفضل وتعافياً أسرع من التوترات عن غيرهم ممن يفتقدون هذا الدعم.

(٢) الاندماج الاجتماعي: فقد كشفت دراسة (Sisto et al. (2019, p.5 أن العزلة الاجتماعية تُضعف من فعالية المناعة النفسية والنظام النفسي المقاوم للضغط.

د. العوامل الثقافية والبيئية: فقد أظهرت دراسة (Arslan & Yildirim (2021, p.359 أن الجانب الديني الروحاني، المرتبط بالقيم الثقافية والعرف، يحفز التماسك النفسي ويعملان كوسيط لتعزيز المناعة النفسية.

وتستخلص الباحثة أن المناعة النفسية تتأثر بعدة عوامل متداخلة تشمل الجوانب الشخصية والبيئية والاجتماعية، حيث تلعب السمات الفردية مثل التفاؤل، والثقة بالنفس، والقدرة على ضبط الانفعالات دوراً رئيساً في تشكيل الاستجابة النفسية الإيجابية للضغط. كما تساهم البيئة الأسرية الداعمة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والأنماط التربوية السليمة في تعزيز شعور الفرد بالأمان النفسي والقدرة على التكيف، وتمنحه إصراراً على النجاح وتحقيق الأهداف. وتؤثر كذلك العوامل الثقافية والدينية ومستوى الوعي النفسي والتجارب السابقة في مدى تطور المناعة النفسية أو ضعفها. ومن هنا نتضح لنا ضرورة النظر إلى مفهوم المناعة النفسية نظرة تفاعلية تكاملية تجمع بين مختلف العوامل الداخلية والخارجية لتحديد مدى قدرة الفرد على مواجهة التحديات بثبات ومرونة.

٦. النماذج والنظريات المفسرة للمناعة النفسية:

أشار عبد المنعم الدريد؛ وآخرون (٢٠٢٣، ص ٢٥٩) إلى تعدد النظريات التي تناولت المناعة النفسية، ومنها:

أ. نظرية متلازمة أعراض التكيف العام: وصاغها (Hans Selye (1956-1974، وهي نموذج لاستجابة الجسم للضغط، وينظر إلى المناعة النفسية للفرد من منظور قدراتها على مقاومة الضغط، من خلال محاولة الفرد للتكيف مع البيئة، وما يطرأ عليها من مستجدات، من خلال ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار، وتحدث عند استشعار تهديد، فتحدث إثارة فسيولوجية، فيحشد الجسم

موارده لمواجهة الضغوط. ومرحلة المقاومة، وخلالها تبدأ جهود المواجهة وتستمر الاستثارة الفسيولوجية في الارتفاع عن الحد المعتاد، وقد تستقر كنتيجة لاعتیاد التهديد إذا استمرت الضغوط لفترة زمنية طويلة. ومرحلة الإرهاق، وتحدث تلك المرحلة إذا كانت موارد الجسم للمقاومة محدودة، فيفشل الفرد في التغلب على التوتر، فينهار الجسم عندما تنفذ موارده (محمود يوسف، ٢٠٢١، ص ص ٣١٨-٣١٩).

ب. **نموذج عوامل الحماية والمخاطرة:** طُبق هذا النموذج بشكل واسع في دراسات الطفولة والمراهقة والأزمات الصحية والنفسية، ويذهب هذا النموذج إلى أن التوازن بين المخاطر والحماية هو المحدد الرئيسي للمناعة النفسية، حيث يرى أن المناعة النفسية تتحدد عبر التفاعل بين عوامل الحماية كالعدم الاجتماعي، والصلابة النفسية، وعوامل المخاطرة كالتوتر المزمن، والتعرض للصدمات. وينطلق هذا النموذج من مبدأ يقول إنه كلما زادت عوامل الحماية وانخفضت عوامل المخاطرة، ارتفعت المناعة النفسية، والعكس صحيح (Sisto et al., 2019, p.4).

ج. **نظرية كاجان (Kagan):** وذهبت إلى أن هناك رسائل عاطفية للمواجهات والأحداث اليومية، ينتج عنها ردود أفعال كنواتج لعمليات الدماغ الوجداني، فتؤدي إلى مشاعر الخوف والقلق والهياج في مواجهة التهديدات، فيأتي دور نظام المناعة النفسية كفلتر لتلك الرسائل العاطفية، فيدرك الفرد من خلاله النتائج المترتبة على رد الفعل، ويسمح بتقييم الاستجابات، مما يؤثر على الاستجابات الجديدة لنفس الرسائل في المرات القادمة، وهذا ما يسمى من وجهة نظر تلك النظرية الطبيعية التعزيزية لنظام المناعة النفسية (عبد المنعم الدردير؛ وآخرون، ٢٠٢٣، ص ٢٦١).

د. **نموذج جلبرت (Gilbert):** ويقوم على مسلمة مؤداها أن تعرض الفرد للضغوط السلبية يؤدي إلى استجابات لا إرادية مصحوبة بانفعالات حادة، وتلك الاستجابات تخفي تدريجياً بتنظيم الفرد لانفعالاته والتحكم فيها، وذلك من خلال استيعاب الموقف أو ما يعرف بالتجاهل المناعي، ويرتبط ذلك التجاهل المناعي بالتوقعات الانفعالية المرتبطة بالأحداث السلبية والمواقف غير السارة (Gilbert et al., 1998, p.635).

هـ. **تصور عبد الوهاب كامل للمناعة النفسية:** ويرى أن اكتساب المناعة النفسية يكون من خلال عمليات التطبيع الاجتماعي، ومحاولة إشباع الحاجات الأساسية والثانوية في مرحلة الطفولة،

ويفترض أن جهازها يتضمن أربعة مكونات: (إنتاج الأفكار المنطقية، التحكم الذاتي، الحث الذاتي ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات). ويرى أن من أعراض فقدان المناعة النفسية: ارتفاع القابلية للإحباط والأفكار غير المنطقية، وفقدان السيطرة على الذات، والميل إلى العزلة والحزن، والاضطراب في الحكم على الأشياء والجمود الفكري (سيد حسن؛ ورائيا سالم، ٢٠٢٢، ص ١٥٨).

و. نموذج المواجهة - الهرب: وترجع تلك النظرية إلى (Walter Cannon 1926) وهو من أوائل الباحثين الذين استخدموا مصطلح الضغوط، ورأى أن مصادر الضغوط الانفعالية كالخوف والألم والغضب تسبب تغيرات في الوظائف الفسيولوجية للفرد، كنتيجة مباشرة لإفرازات بعض الهرمونات، كما أشار أن هناك في الجسم آلية لمواجهة الضغوط والاحتفاظ بحالة الاتزان الحيوي واستعادة التوازن، حيث تمكن الفرد من التكيف داخليا وخارجيا مع التهديدات، كخطوة نحو التخلص منها (محمود يوسف، ٢٠٢١، ص ٣١٨-٣١٩).

ز. نموذج المناعة النفسية السلوكية وتأثيراتها المعرفية: وينطلق من مسلمة تقول أن الجهاز المناعي يؤدي وظيفة سلوكية تمكن الفرد من تجنب السلوكيات السلبية، وتفترض أن الجهاز المناعي يساعد الفرد في تحديد المسببات البيئية للضغط، وتحفيز الاستجابات الانفعالية والمعرفية الإيجابية، التي تمكن الفرد من تجنب السلوكيات السلبية الناشئة عن التعرض للموقف الضاغط، ومن الممكن أن يفشل الجهاز المناعي النفسي في تخفيف الاضطرابات، بما يؤدي إلى تفاقم الأعراض ومن ثم ظهور الإخفاقات، واضطرابات الهلع (Schaller & Park, 2011, p.99).

ح. النموذج العربي للمناعة النفسية: اقترحه أحمد عبد الخالق (٢٠٢١، ص. ٣٩) باعتبار أن لها القدرة على التماسك الانفعالي والمعرفي والاجتماعي للفرد، والحفاظ على هويته النفسية رغم المهددات، واقترح لها خمسة أبعاد، هي: (الصلابة النفسية، تقدير الذات، التوجه نحو المعنى، الانتماء والهوية، السيطرة الداخلية). ويرى هذا النموذج أن المناعة النفسية بناء ثقافي في جوهره، ولا يمكن فصله عن النسق القيمي والديني والاجتماعي في البيئة العربية.

ط. نموذج أنظمة المناعة النفسية (Olah): وتتبنى الدراسة الحالية نظرية أولاه لتفسير المناعة النفسية (Olah 2009, p.126)، والتي تستند إلى مجموعة من الأبعاد الشخصية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والبيئية والانفعالية والدافعية والسلوكية. وذلك في إطار ثلاثة أنظمة، هي:

(١) نظام المعتقدات الإقدامية: ويتمثل في الجانب الفكري المحفز للمشاعر الإيجابية، ويتضمن:

(أ) الأفكار الإيجابية: وتشمل تصورات الفرد حول الموقف الضاغط والأحداث والظروف المحيطة به، والتبرير المنطقي الذي يؤدي إلى توقع النتائج بشكل إيجابي يعكس ما يمتلكه الفرد من نظرة متفائلة وأمل.

(ب) الإحساس بالسيطرة والتمكن: وتشمل القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات السلبية وتحويلها إلى سلوك إيجابي.

(ج) الشعور بالتماسك والترابط: ويشمل القدرة على وضع الأهداف التي تتناغم مع الأفكار والانفعالات والسلوكيات والاتجاهات الخاصة بالفرد.

(د) الشعور بالنمو الذاتي: ويشمل الرغبة في استمرارية التعلم واكتساب الخبرات، والإيمان بالقدرة على الإنجاز الشخصي، والاستفادة من الخبرات الجديدة، والشعور بالنشاط والحيوية.

(٢) نظام معتقدات المراقبة والإبداع والتنفيذ: ويتمثل في الجانب الفكري الدافع للسلوك الإيجابي، ويتضمن:

(أ) التوجه إلى التغيير والتحدي: ويشمل مواجهة الضغوط بشجاعة، والرغبة في التطوير والانفتاح على المستجدات.

(ب) حل المشكلات: ويشمل القدرة على إنجاز التكاليفات، والتغلب على الصعوبات والتحديات وعدم التخاذل والهروب منها.

(ج) المراقبة الاجتماعية: ويشمل استخدام المعلومات والخبرات المتعلقة بالبيئة المحيطة والآخرين بشكل فعال يحقق التعاطف والفهم لاحتياجات الآخرين، وإثارة اهتمامهم.

(د) فعالية الذات: ويشمل تقدير الفرد لذاته واحترامها، والعمل على تطويرها، والاهتمام بالصحة النفسية والبدنية.

(هـ) التوجه نحو الهدف: ويشمل تصورات الفرد عن ذاته وقدراته في تحقيق الإنجاز في ظل الموقف الضاغط والتحديات.

(و) الحراك الاجتماعي: ويشمل تكوين صداقات جديدة، ومساعدة الآخرين وتقبل النصيحة منهم، والتفاعل معهم إيجابياً.

(ز) الذات المبدعة: ويشمل تطور الأفكار الذاتية ومرونة التخطيط، وطرح الحلول المبدعة غير المألوفة.
(ح) الإبداع الاجتماعي: ويشمل قدرة الفرد على القيادة بشكل فعال، قائم على التعاون الإيجابي مع فريق العمل.

(٣) نظام المعتقدات المنظمة ذاتيا: ويتمثل في الجانب الفكري المحفز لتنظيم وضبط الذات، ويتضمن:

(أ) التحكم في الاندفاعات: ويشمل ضبط النفس والتروي قبل الحكم وعدم الانسياق وراء الأفكار المندفعة، والتحقق من توافق السلوك مع الهدف قبل الإقدام عليه.

(ب) التحكم في حدة الطبع: ويشمل ضبط المزاج، والسيطرة على الانفعالات الحادة، وسرعة الغضب.

(ج) التحكم في الانفعالات: ويشمل السيطرة على الانفعالات السلبية، وتوجيهها بشكل إيجابي للتغلب على الضغوط.

(د) المج المتزامن: ويشمل المشاركة الإيجابية، والاندماج الجيد، وتحقيق الاحتياجات النفسية، والاستفادة من الخدمات المقدمة، والوقوف على العلاقة بين الأحداث، وترتيبها بشكل متسلسل وبصورة منطقية.

وتستخلص الباحثة أن هناك تنوع بين النماذج والنظريات التي سعت إلى تفسير المناعة النفسية، بما يعكس الطابع المركب والمتداخل لهذا المفهوم، فقد ركز النموذج البيولوجي-النفسى-الاجتماعي على تكامل العوامل الوراثية والنفسية والبيئية في تشكيل المناعة النفسية لدى الفرد، بينما فسر نموذج الصلابة النفسية قدرة الفرد على الصمود من خلال تحديه للأزمات والمحن والشدائد ومواجهتها، وثباته وتحكمه في المواقف. أما نموذج المرونة فقد استند إلى أهمية التكيف الإيجابي والعودة إلى التوازن بعد الشدائد كأهم مقومات المناعة النفسية لدى الفرد، في حين تناولت النظرية المعرفية السلوكية المناعة النفسية بوصفها نتيجة مباشرة لأنماط التفكير الواقعية والمهارات السلوكية المكتسبة. وتوفر هذه النماذج رؤى متعددة تُسهم في بناء برامج تحسين وتعزيز المناعة النفسية، وتوجيه التدخلات العلاجية والوقائية بفعالية، ووفقاً لمصادر القوة والضعف لدى الأفراد.

وقد تبنت الدراسة الحالية الآراء النظرية لنموذج أنظمة المناعة النفسية لـ Olah والذي ينظر إلى المناعة النفسية باعتبارها منظومة متكاملة وشاملة ومتربطة، وتتفق تلك النظرة مع شخصية الفرد ذات

الأبعاد المتشابكة التي يؤثر كل بعد فيها بغيره من الأبعاد ويتأثر به، ولا يمكن أن نستهدف تنمية المناعة النفسية لبعد أو بعدين من تلك الأهداف ونغفل بقية الأبعاد، إذا أردنا تنمية منظومة متكاملة للمناعة النفسية.

ثانياً: الرضا الوظيفي:

يُعد الرضا الوظيفي من أبرز المؤشرات التي تعكس الصحة النفسية للعاملين في المؤسسات، وهو عامل مؤثر في الأداء، والدافعية، والانتماء المهني، ويعكس درجة التوافق بين توقعات الفرد من عمله وبين ما يحصل عليه فعلياً (هالة الحداد، ٢٠٢٢، ص. ٤٥).

١. مفهوم الرضا الوظيفي:

يعرف رامي الشيايب (٢٠٢٠، ١٠١) الرضا الوظيفي بأنه: نتاج التفاعل بين الفرد والبيئة الوظيفية، ومدى تلبية هذه البيئة لتوقعات الفرد وحاجاته، سواء كانت نفسية أو مادية أو اجتماعية. ويعرفه (Riggio (2021, p. 216 بأنه: حالة انفعالية إيجابية تنتج عن تقييم الفرد لوظيفته أو لتجاربه في العمل. وتعرف سعاد عبد العال (٢٠٢١، ص. ٦١) الرضا الوظيفي بأنه: نتاج لتفاعل عوامل شخصية (مثل الطموح والقدرة على التكيف) وعوامل بيئية (مثل القيادة، والزملاء، والهيكل التنظيمي)، وهو بذلك لا ينفصل عن السياق الثقافي والاجتماعي الذي تعمل فيه المعلمة. ويعرف Greenberg (2021, p. 175) الرضا الوظيفي بأنه: مدى حب الأشخاص أو كرههم لوظائفهم، ويتأثر هذا الرضا بالتقييم الشخصية والتوقعات وبيئة العمل التنظيمية. ويعرف صالح القمزي (٢٠٢٢، ص. ٤١) الرضا الوظيفي بأنه: الشعور الإيجابي الذي ينتج لدى الفرد نتيجة تقييمه لعمله أو لتجربته الوظيفية عموماً، ومدى تحقق حاجاته النفسية والمهنية والاجتماعية من خلال تلك الوظيفة. ويعرفه Kreitner & Kinicki (2022, p. 149) كذلك بأنه: استجابة عاطفية أو وجدانية تجاه جوانب متعددة من الوظيفة. وهو ليس مفهوماً واحداً، بل مجموعة من المشاعر المتعلقة بجوانب مختلفة من العمل. ويعرفه محمد أبو ريا (٢٠٢٣، ص. ٨٨) بأنه: حالة وجدانية ومعرفية تعكس تقويم الفرد للعمل الذي يقوم به، ومدى توافر المتطلبات التي يرى أنها أساسية لتحقيق الذات والإنتاجية المهنية.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف حنان الخليفي (٢٠١٩) للرضا الوظيفي بوصفه: الحالة الانفعالية الإيجابية الناتجة عن التقييم العام لمعلمة المرحلة الثانوية لعملها، من حيث تحقيق التوقعات، وتقدير

الذات، والانسجام مع بيئة العمل، والشعور بالقبول والدعم والتقدير، ومدى الرضا عن العائد المعنوي والمادي للمهنة.

٢. أهداف الرضا الوظيفي:

يُعدّ الرضا الوظيفي هدفاً استراتيجياً في أي نظام تعليمي؛ لما له من انعكاسات مباشرة على أداء المعلم، ومشاركته، واستقراره المهني، ومن ثم على جودة العملية التعليمية برمتها. وذكر كل من عفاف عبد الحليم (٢٠٢٠، ص. ٩٢)، وشيرين حسن (٢٠٢٣، ص. ٧٦) أن من أهم أهداف الرضا الوظيفي لدى المعلمات:

أ. تعزيز الأداء المهني: يسهم الرضا الوظيفي في رفع مستوى الالتزام والانتماء، مما ينعكس على جودة الأداء، واستمرارية العطاء، وتجويد التدريس، خاصة لدى معلمات المرحلة الثانوية اللاتي يتعاملن مع مناهج مكثفة وفئة عمرية حرجة.

ب. تقليل مستويات الاحتراق النفسي: تُظهر الدراسات الحديثة أن انخفاض الرضا الوظيفي يرتبط بارتفاع معدلات الاحتراق النفسي، والانسحاب الوظيفي، والغياب المتكرر، في حين يُعدّ الشعور بالرضا درعاً نفسياً ضد هذه المشكلات.

ج. تعزيز العلاقات المهنية: الرضا عن بيئة العمل والقيادة والزملاء يرفع من روح التعاون ويقلل النزاعات داخل المؤسسة التعليمية، مما يخلق بيئة إيجابية مشجعة على التعلم والعمل التعاوني.

د. دعم الاستقرار النفسي والاجتماعي للمعلمة: يُعدّ الرضا مؤشراً على توازن المعلمة النفسي والاجتماعي، بما يسهم في تحسين علاقتها بالطالبات وأولياء الأمور والإدارة التعليمية.

هـ. الإسهام في تطوير بيئة التعليم الأزهري: يؤدي شعور المعلمات بالرضا إلى الإبداع والمبادرة والمساهمة في الأنشطة التربوية، وتعزيز قيم الانتماء للمؤسسة الأزهرية، وهو أمر مهم في مجتمعات مثل مطروح ذات الخصوصية الثقافية.

٣. أهمية الرضا الوظيفي في البيئة التعليمية

يُعدّ الرضا الوظيفي عنصراً محورياً في بنية المؤسسات التعليمية، حيث يُمثل انعكاساً لمدى توافق المعلم مع بيئة عمله، ودرجة انسجامه مع القيم والأنظمة والإدارة والزملاء. وتزداد أهمية هذا المتغير في البيئة الأزهرية، التي تمتاز بخصوصية في الرسالة والمنهج والضبط المؤسسي. وذكر كل

من: أحمد الحديدي (٢٠٢١، ص. ٤٥)، وزينب عبد الرحمن (٢٠٢٢، ص. ١٣٣)، أن أهمية الرضا الوظيفي تتمثل فيما يلي:

أ. تحسين جودة التعليم: فرضا المعلم عن عمله ينعكس مباشرة على نوعية التدريس، وأساليب التواصل، واستخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة، مما ينعكس إيجابياً على تحصيل الطلاب.

ب. خفض معدل التسرب والانقطاع الوظيفي: فالمعلمات الراضيات عن عملهن أكثر استقراراً واستمراراً في وظائفهن، وأقل عرضة لترك المهنة أو الانسحاب النفسي منها، مما يحافظ على استمرارية التعليم واستقراره.

ج. دعم التفاعل الإيجابي مع الطالبات: الرضا الوظيفي يعزز الحافز الداخلي لدى المعلمة، ويجعلها أكثر انفتاحاً على التفاعل الإنساني والتربوي مع الطالبات، خاصة في المرحلة الثانوية حيث تتطلب العلاقة التربوية حكمة وتفهماً ودعماً نفسياً.

د. رفع مستوى الانتماء المؤسسي: المعلمة الراضية عن بيئة عملها تشعر بالانتماء للمؤسسة، وتشارك في الأنشطة التطويرية، وتسهم في بناء مناخ إيجابي داخل المدرسة الأزهرية.

هـ. تعزيز المناعة النفسية للمعلمة: الرضا المهني لا يُعدّ نتيجة فقط، بل عاملاً وقائياً يدعم المناعة النفسية، ويخفف من أثر الضغوط، ويحمي من التوتر المزمن والاكتئاب المهني.

٤. أبعاد الرضا الوظيفي:

الرضا الوظيفي ليس بُعداً واحداً، بل مفهوم متعدد الأبعاد، ينعكس في مجموعة من الجوانب التي يشعر بها الفرد تجاه بيئة عمله. وذهب إليه كل من: (Weiss & Cropanzano (2022، وفاطمة خطاب (٢٠٢٣)، حيث ذهبوا إلى أن للرضا الوظيفي ستة أبعاد، هي:

أ. الرضا عن طبيعة العمل: ويقصد به مدى شعور المعلمة بالمتعة، والتقدير، والجدوى فيما تقوم به من مهام تدريسية، ومدى إحساسها بأن عملها يعبر عن ذاتها، ويُسهم في بناء الأجيال. وقد أظهرت الأبحاث أن الشعور بالقيمة الذاتية من خلال العمل يعدّ أقوى دوافع الرضا المهني.

ب. الرضا عن القيادة والإدارة المدرسية ويتعلق هذا البُعد بشعور المعلمة بعدالة الإدارة، وتوفير الدعم الإداري، ووضوح القواعد والقرارات، والمشاركة في صنع القرار. الإدارة الأبوية المتعاونة تُعزز الرضا، بينما النمط السلطوي يثير التوتر وعدم الرضا.

ج. الرضا عن العلاقات مع الزميلات: ويعني مدى الانسجام والتعاون والتقدير المتبادل بين المعلمات، حيث تُعدّ العلاقات الإنسانية الإيجابية من العوامل الأساسية التي ترفع الروح المعنوية وتخفف من ضغوط العمل.

د. الرضا عن الحوافز والمكافآت: وقيس هذا البُعد مدى رضا المعلمة عن النظام المالي، والمكافآت، والتقدير المعنوي، سواء كان رسميًا أو رمزيًا. فالإنصاف في الحوافز يعزز الدافعية، بينما الشعور بالتمييز أو الغبن يقلل من الرضا العام.

هـ. الرضا عن فرص الترقية والتطور المهني: ويتعلق بإمكانية التقدم المهني، والمشاركة في الدورات التدريبية، وإتاحة الفرص لتطوير القدرات، والشعور بوجود مسار وظيفي واضح يثري الخبرة المهنية. و. الرضا عن بيئة العمل المادية والنفسية: ويشمل مدى توفر البيئة المناسبة للتدريس من حيث الموارد، والتجهيزات، وراحة المكان، إضافة إلى الأمان النفسي والمناخ الإيجابي داخل المدرسة.

وتتفق الدراسة الحالية مع ما ذهبت إليه حنان الخلفي (٢٠١٩) من أن هناك (٥) أبعاد للرضا الوظيفي، وهي: الأجر والمكافآت، طبيعة العمل، التفاعل الإداري والتقدير، العلاقات الاجتماعية المهنية، والتفاعل مع الطالبات وسلوكهن).

٥. النظريات المفسرة للرضا الوظيفي:

تنوعت الأطر النظرية التي فسّرت الرضا الوظيفي، باعتباره نتاجًا لتفاعل عوامل نفسية وبيئية وشخصية. ومن أبرز النظريات التي تناولت هذا المفهوم:

أ. نظرية العاملين لهيرزبرج (Herzberg's Two-Factor Theory): وتُعد هذه النظرية من أكثر النماذج استخدامًا في البيئة التربوية لتحليل أسباب رضا المعلمين أو عدمه، وقد أشارت شيماء عبد الحفيظ (٢٠٢١، ص. ٩٤) إلى أن فريدريك هيرزبرج قسم العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي إلى نوعين:

(١) عوامل دافعة (Motivators): تتعلق بطبيعة العمل نفسه، مثل الإنجاز، والتقدير، وفرص النمو، وتؤدي إلى الرضا الفعلي.

(٢) عوامل صيانة (Hygiene factors): مثل الراتب، والقيادة، والعلاقات، وظروف العمل، والتي يؤدي غيابها إلى السخط، ولكن وجودها لا يضمن الرضا الكامل.

ب. نظرية العدالة التنظيمية (Equity Theory – Adams): ويرى آدمز أن الأفراد يُقيّمون رضاهم من خلال مقارنة ما يحصلون عليه (الدخل، التقدير، الترقية) بما يبذلونه من جهد، مقارنة بزملائهم. وعندما يشعر الفرد بعدم العدالة، يتولد لديه شعور بالإحباط أو الغبن المهني. وتبرز أهمية هذه النظرية في تفسير رضا المعلمة الأزهرية حين تقارن وضعها الوظيفي بزميلاتها في مراحل أو مناطق أخرى (سالي رجب، ٢٠٢٢، ص. ٧٧).

ج. نظرية التوقعات (Expectancy Theory – Vroom): وتفترض هذه النظرية أن الرضا يتولد عن قناعة المعلمة بأن مجهودها سيؤدي إلى أداء جيد، وأن هذا الأداء سيكون سيكافأ، وأن المكافأة تستحق الجهد المبذول. ويعني ذلك أن العلاقة بين الجهد والمردود والمعنى تؤثر في دافعية ورضا الموظف (فاطمة خطاب، ٢٠٢٣، ص. ٨٢).

د. نظرية الأحداث العاطفية (Affective Events Theory – Weiss & Cropanzano): وتؤكد هذه النظرية أن المشاعر الناتجة عن مواقف يومية (تقدير، تجاهل، دعم، نقد) تؤثر مباشرة على الرضا الوظيفي، وأنه ليس فقط مسألة عقلية، بل انفعالية، تتشكل من الخبرات التراكمية (أحمد الحديدي، ٢٠٢١، ص. ٦٣).

٦. العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف:

تُعد المناعة النفسية من أبرز السمات التي تُمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة، وتجاوز التحديات المهنية والاجتماعية والانفعالية دون أن يتأثر أدائه أو تتزعزع دافعيته. وبالنظر إلى المعلمات بالأزهر الشريف، خاصة في المرحلة الثانوية، نجد أنهن يواجهن تحديات متعددة تتطلب قدرًا عاليًا من الصمود النفسي والتوازن الانفعالي، مثل ضغوط المناهج، وكثافة الأعباء التدريسية، والتعامل مع المراهقين في بيئة ذات طابع ديني خاص، فضلًا عن التوقعات المرتفعة من المجتمع المحلي والمؤسسة الأزهرية ذاتها (أحمد العيسوي، ٢٠٢٢، ص ١٤٤).

وإذا كانت المناعة النفسية تمثل "الدرع الداخلي" للفرد في مواجهة التوتر والاحتراق النفسي، فإن الرضا الوظيفي يمثل الانعكاس الخارجي لهذه المناعة، حيث يُعبر عن موقف المعلمة من وظيفتها ودرجة قبولها لبيئة العمل، وارتياحها للمهام الموكلة إليها، وتقديرها لذاتها من خلال الدور المهني الذي تؤديه (سعاد الباز، ٢٠٢١، ص ٨٧). وتُظهر الدراسات الحديثة أن المعلمات ذوات المناعة النفسية

المرتفعة يكنّ أكثر قدرة على الشعور بالرضا، وعلى التكيف مع متغيرات العمل وضغوطه (عصام فرحات، ٢٠٢٣، ص ١٠٢).

والمناعة النفسية لا تُقاس فقط بغياب الأعراض النفسية السلبية، بل بقدرة الفرد على التعافي السريع من الفشل، والانطلاق مجدداً بإيجابية، وهذه سمة جوهرية في شخصية المعلمة الناجحة. وعندما تكون هذه السمة موجودة في معلمات الأزهر، فإنها تساعدن على التغلب على تحديات الواقع التدريسي، ما يعزز من تقديرهن لذواتهن، ويُنمّي شعورهن بالرضا عن العمل (مروة عبد السلام، ٢٠٢٠، ص ٦٥). ويعد الرضا الوظيفي أحد المؤشرات الأساسية على الصحة النفسية للعاملين، ويتأثر بدرجة المناعة النفسية التي يمتلكونها. فالمعلمة التي تتمتع بالمرونة النفسية، وتُحسن إدارة انفعالاتها، وتتبنّى أساليب مواجهة فعالة، غالباً ما تكون أكثر رضا عن مهنتها، وأكثر استقراراً في أدائها (فاطمة عمر، ٢٠٢١، ص ٧١).

وفي السياق الأزهري، تكتسب المناعة النفسية بعداً خاصاً يرتبط بالتدين والسياس الثقافي والديني، مما يجعلها مرتبطة ليس فقط بالجانب النفسي البحت، بل أيضاً بالقيم والضمير المهني والرسالة التربوية، وهي عناصر جوهرية في تحقيق الرضا الوظيفي لدى المعلمة الأزهرية (زينب منصور، ٢٠٢٢، ص ٩٨). فكلما شعرت المعلمة بأنها تقوم بدور تربوي سام يتفق مع قيمها ومعتقداتها، زاد شعورها بالجدوى والانتماء والرضا. كما أن التحديات التي تواجه المعلمات، مثل ضعف الرواتب أو ضعف التقدير المجتمعي، يمكن التخفيف من آثارها عبر بناء مناعة نفسية قوية، تُسهم في تجاوز هذه التحديات دون أن تفقد المعلمة دافعيتها أو انخراطها المهني (خالد الزناتي، ٢٠٢٣، ص ١١٠). فالمناعة النفسية تحمي من الاحتراق النفسي، وهو أكثر ما يُهدد الرضا الوظيفي لدى المعلمات. وقد بيّنت دراسة أجراها حسام الدمرداش (٢٠٢١، ص ١٢٨) على عينة من معلمات المرحلة الثانوية أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين ارتفاع المناعة النفسية وارتفاع مستويات الرضا عن المهنة، وأن عامل المرونة الانفعالية كان أكثر العوامل تأثيراً في هذا الارتباط.

وإن تعزيز المناعة النفسية لدى معلمات الأزهر يتطلب توفير بيئة داعمة مهنيًا ونفسيًا، وإتاحة فرص التدريب المستمر، وتقدير الجهود، وبناء شبكات دعم اجتماعي وزمالات قوية، مما ينعكس إيجاباً على الرضا الوظيفي واستقرار العملية التعليمية (نهى كامل، ٢٠٢٣، ص ٧٩).

فروض الدراسة:

١. "توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمات على مقياس المناعة النفسية وبين درجاتهن على مقياس الرضا الوظيفي.

٢. توجد قيم تنبؤية دالة على الرضا الوظيفي بالمناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف في مطروح.

عينة الدراسة:

شملت العينة الاستطلاعية للدراسة (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٥ - ٣٩) عاما، بمتوسط عمر زمني (٣٣,٦٨) عاما، وانحراف معياري ($\pm ٤,١٥$). وتهدف تلك العينة إلى التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات الدراسة.

بينما شملت العينة الأساسية للدراسة (٧٦) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف بمعاهد مدينة الحمام، التابعة لمنطقة مطروح الأزهرية، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٤ - ٤١) عاما، بمتوسط عمر زمني (٣٤.٢٢) عاما، وانحراف معياري (± ٥.١٧).

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة الحالية في:

١. مقياس المناعة النفسية (إعداد/ محمد هندي؛ وآخرين، ٢٠٢٢).

أ. الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى المناعة النفسية الذي تتمتع به المعلمات، وذلك للوقوف على مدى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام لتحسين المناعة النفسية لديهن.

ب. صورة المقياس:

يتكون المقياس من (٧٨) مفردة، موزعة على (٥) أبعاد، وهي:

(١) **التفكير الإيجابي:** ويعرف بأنه: أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي ينتمي إلى علم النفس

المعرفي، كنشاط فكري إنساني يستثمر المهارات والخبرات والمعارف الذاتية بصورة إيجابية هادفة،

ويرتبط بالصحة النفسية بما يتضمنه من محتوى نفسي واجتماعي يساعد على تحقيق الذات وتنمية

جودة الحياة، وإدارة الانفعالات، ودعم الأمل والتفاؤل لاستعادة الاتزان أمام أزمات وضغوط الحياة.

ويتكون من (١٠) أبعاد.

(٢) **الثقة بالنفس**: ويعرف بأنه: إيمان الفرد بذاته، وإدراكه لقدراته وكفاءته النفسية والاجتماعية، واستعداده لتحمل المسؤولية، وامتلاك التوافق النفسي وتقبل الذات والانفتاح على الآخرين. ويتكون من (١٧) مفردة.

(٣) **ضبط النفس والاعتزان**: ويعرف بأنه: قدرة الفرد على السيطرة على النفس وضبط الانفعالات والمشاعر، والتغلب على الاندفاعية والتفكير في المواقف بهدوء وروية، والتخلي بالصبر أمام ضغوط الحياة وتقبل ابتلاءات الحياة. ويتكون من (٢٠) مفردة.

(٤) **حل المشكلات**: ويعرف بأنه: عملية عقلية تقوم على التفكير والتحليل للمواقف الحياتية وطرح أساليب لمواجهتها والوصول إلى حلول مبتكرة خلاقة. ويتكون من (٢٠) مفردة.

(٥) **الصمود والصلابة النفسية**: ويعرف بأنه: مجموعة السمات الشخصية التي تمكن الفرد من الإيمان بقدراته على المواجهة والتغلب على الظروف والمشكلات والعوائق التي يواجهها، وتوظيف الموارد النفسية والبيئية المتاحة في مواجهة الأزمات والضغوط وتجاوزها محافظا على توازنه النفسي. ويتكون من (١١) مفردة.

ج. تعليمات المقياس وطريقة تقدير درجاته:

لكل مفردة (٣) استجابات، تقوم المعلمة بوضع علامة (✓) أمام العبارة، وأسفل الاستجابة المناسبة لكل مفردة، والبدائل كالتالي:

١. نادرا: ويتم اختيار هذه الاستجابة إذا كانت المعلمة تعتمد على الفعل بدرجة بسيطة.

٢. أحيانا: ويتم اختيار هذه الاستجابة عندما تعتمد المعلمة على الفعل بدرجة متوسطة.

٣. غالبا: ويتم اختيار هذه الاستجابة عندما يكون الاعتماد على الفعل بدرجة كبيرة

وبذلك تصبح أقل درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة (٧٨) وأكبر درجة (٢٣٤).

د. الاسترشاد برأي الخبراء:

قام معد المقياس بعرضه في صورته الأولية على (١٠) خبراء من المختصين باللغة الإنجليزية؛ وذلك للتأكد من صلاحية المقياس وملاءمته لما وضع من أجله، وقد تراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس بين (٩٠ - ١٠٠٪)، وهي قيم مقبولة وفقا لمعادلة لوش Lawshe. وقد تم الاستفادة من ملاحظات الخبراء وتعليقاتهم حول صياغة بعض المفردات.

هـ. الخصائص السيكومترية للمقياس:

(١) ثبات المقياس:

(أ) **طريقة إعادة تطبيق الاختبار:** قامت الباحثة في الدراسة الحالية بإعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية شملت (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، وذلك بعد أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول، ثم تم حساب معامل ارتباط بطريقة بيرسون Pearson بين درجات المعلمات في التطبيقين، وبلغت قيمته (٠,٨١٧)، وهي درجة جيدة من الناحية العملية للدلالة على ثبات المقياس.

(ب) **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات الاختبار، على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد كانت قيمة الثبات للمقياس (٠,٨٢٢)، وهي قيمة جيدة جدا ودالة على ثبات المقياس.

(٢) صدق المقياس:

(أ) **صدق المحك الخارجي:** قام الباحث بحساب صدق المحك الخارجي للمقياس، بإيجاد معامل الارتباط بينه وبين مقياس المناعة النفسية (أحمد عبد الخالق، ٢٠٢١)، وتم تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٠٢)؛ مما يشير إلى معامل ارتباط مقبول ودال على صدق المقياس.

(٣) حساب الاتساق الداخلي:

(أ) تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة من مفردات كل بعد، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد جاءت قيم الارتباط بين (٠,٧١٢) و (٠,٧٨٦). كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس. وقد جاءت قيم الارتباط بين (٠,٧٣٣) و (٠,٨٤٢). وهي قيم بين مقبولة وجيدة جدا، ودالة على الاتساق الداخلي للمقياس.

ومن خلال حساب ثبات وصدق المقياس والاتساق الداخلي له، تم التأكد من صلاحيته للاستخدام مع عينة الدراسة الأساسية

و. المقياس في صورته النهائية:

بذلك يصبح مقياس في صورته النهائية مكونا من (٧٨) مفردة.
وتكون أقل درجة يمكن الحصول عليها (٧٨)، وأعلى درجة (٢٣٤) درجة.
تم إعداد المقياس كالتالي:

- (١) صفحة الغلاف وتحتوي على (اسم المقياس، اسم الباحث، العام).
- (٢) صفحة التعليمات، وبها مكان مخصص لكتابة بيانات المعلمة (الاسم اختياري).
- (٣) مفردات المقياس وتبدأ من (١) إلى (٧٨).
- (٤) نموذج الإجابة الخاص بالمقياس.

٢. مقياس الرضا الوظيفي حنان الخلفي (٢٠١٩).

أ. **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف.

ب. **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (٥) أبعاد، هي: (الأجر والمكافآت، طبيعة العمل، التفاعل الإداري والتقدير، العلاقات الاجتماعية المهنية، والتفاعل مع الطالبات وسلوكهن). ولكل بعد (٣) مفردات، بمجموع (١٥) مفردة.

ج. **تقدير المقياس:** لكل مفردة من المفردات (٥) استجابات:

(١) لا أوافق إطلاقا. ولها درجة واحدة.

(٢) لا أوافق. ولها درجتان.

(٣) محايد. ولها (٣) درجات.

(٤) أوافق. ولها (٤) درجات.

(٥) أوافق بشدة. ولها (٥) درجات.

فتكون أقل درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة (١٥) درجة، وأعلى درجة (٧٥). ويفسر الحصول على أكثر من ٨٠٪ من الدرجة العظمى بمستوى رضا مرتفع، ومن ٦٠ إلى ٨٠٪ برضا متوسط، وأقل من ٦٠٪ برضا منخفض.

د. الخصائص السيكومترية للمقياس:

(١) ثبات المقياس:

(أ) **طريقة إعادة تطبيق الاختبار:** قامت الباحثة في الدراسة الحالية بإعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية شملت (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، وذلك بعد أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول، ثم تم حساب معامل ارتباط بطريقة بيرسون Pearson بين درجات المعلمات في التطبيقين، وبلغت قيمته (٠,٧٨٦)، وهي درجة جيدة من الناحية العملية للدلالة على ثبات المقياس.

(ب) **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات الاختبار، على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد كانت قيمة الثبات للمقياس (٠,٨٠٣)، وهي قيمة جيدة جدا ودالة على ثبات المقياس.

(٢) صدق المقياس:

تم حساب صدق المحك الخارجي، بإيجاد معامل الارتباط بينه وبين مقياس الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية (Pepe & Veronese, 2017)، وتم تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٣٣)؛ مما يشير إلى معامل ارتباط مقبول ودال على صدق المقياس.

(٣) حساب الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية على العينة الاستطلاعية وعددها (٤٠) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة من مفردات كل بعد، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد جاءت قيم الارتباط بين (٠,٧٠٤) و (٠,٧٧٩). كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة

من مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس. وقد جاءت قيم الارتباط بين (٠,٧٢٩) و (٠,٨٥٦). وهي قيم بين مقبولة وجيدة جداً، ودالة على الاتساق الداخلي للمقياس. ومن خلال حساب الثبات والصدق والاتساق الداخلي، تم التحقق من صلاحية استخدامه مع العينة الأساسية.

ز. المقياس في صورته النهائية:

- بذلك يصبح مقياس في صورته النهائية مكوناً من (١٥) مفردة.
- وتكون أقل درجة يمكن الحصول عليها (١٥)، وأعلى درجة (٧٥) درجة.
- تم إعداد المقياس كالتالي:
- (٥) صفحة الغلاف وتحتوي على (اسم المقياس، اسم الباحث، العام).
- (٦) صفحة التعليمات، وبها مكان مخصص لكتابة بيانات المعلمة (الاسم اختياري).
- (٧) مفردات المقياس وتبدأ من (١) إلى (١٥).
- (٨) نموذج الإجابة الخاص بالمقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ينص فرض الدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلومات على مقياس المناعة النفسية وبين درجاتهن على مقياس الرضا الوظيفي".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، بين متوسطات درجات المعلومات على مقياس المناعة النفسية، وبين متوسطات درجاتهن على مقياس الرضا الوظيفي.

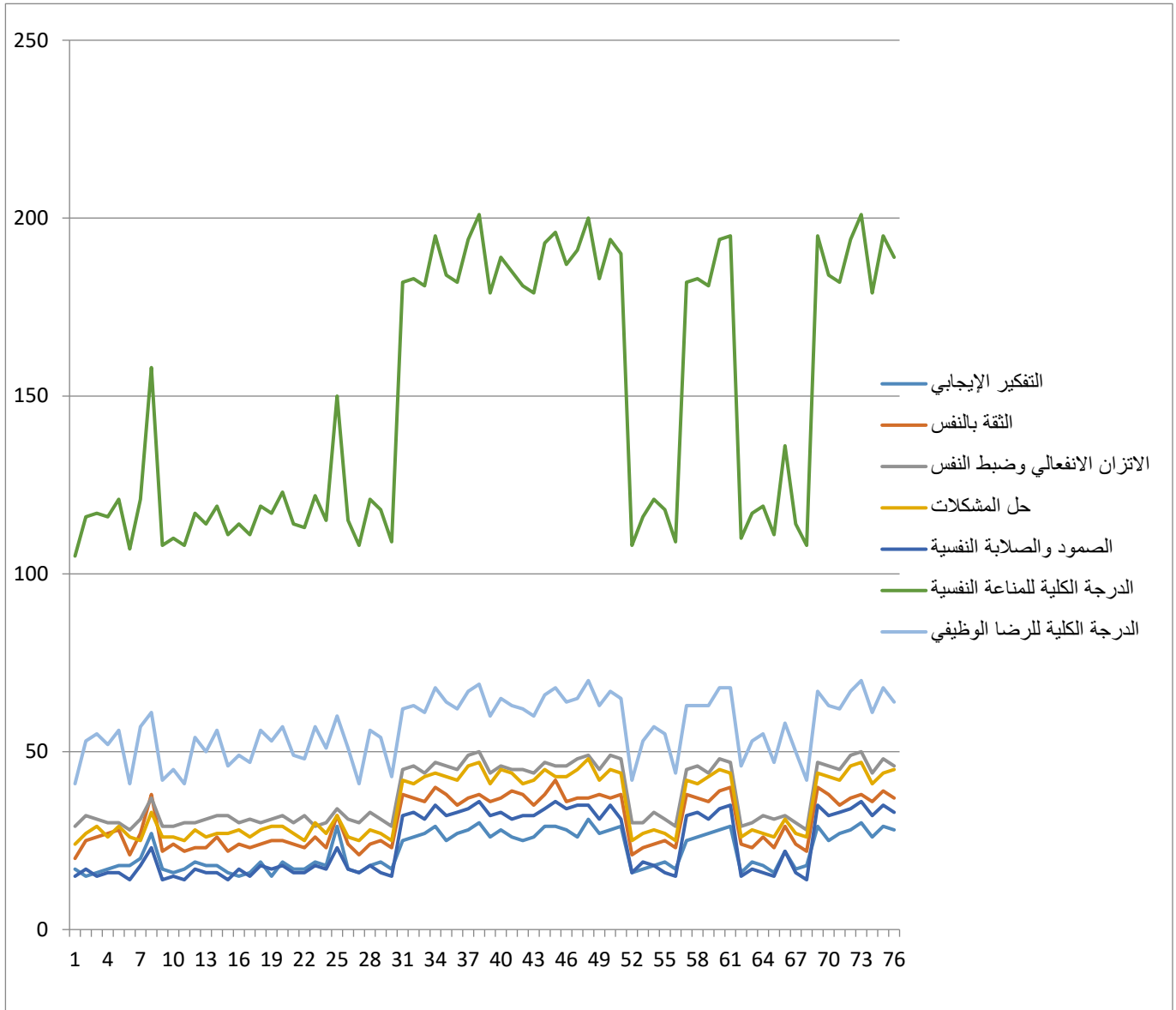
ويبين جدول (١) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين متوسطات درجات المعلومات على مقياس المناعة النفسية بأبعاده المختلفة ودرجته الكلية، وبين درجاتهن الكلية على مقياس الرضا الوظيفي.

جدول (١) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين متوسطات درجات المعلمات على مقياس المناعة النفسية بأبعاده المختلفة ودرجته الكلية، وبين درجاتهن الكلية على مقياس الرضا الوظيفي (ن = ٧٦)

الأداء القرائي		مهارات الوعي الصوتي
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠.٠١	٠.٨٢١	التفكير الإيجابي
٠.٠١	٠.٨٧٤	الثقة بالنفس
٠.٠١	٠.٧٨٩	الاتزان الانفعالي وضبط النفس
٠.٠١	٠.٨٤٨	حل المشكلات
٠.٠١	٠.٨٥٧	الصمود والصلابة النفسية
٠.٠١	٠.٨٦١	المجموع

ويتضح من خلال جدول (١) أن أقوى ارتباط كان للبعد الثاني (الثقة بالنفس)، حيث وصل معامل الارتباط بينه وبين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي (٠,٨٧٤)، يليه المجموع الكلي للمناعة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٦١)، ثم البعد الخامس (الصمود والصلابة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٥٧)، ثم البعد الرابع (حل المشكلات)، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٤٨)، ثم البعد الأول (التفكير الإيجابي)، وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٢١)، ثم البعد الثالث (الاتزان الانفعالي وضبط النفس، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨٩). وهي جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي لمعلمات المرحلة الثانوية بالأزهر الشريف.

ويوضح الشكل (١) الخطوط البيانية لدرجات المعلمات لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية، ودرجاتهن الكلية على مقياس الرضا الوظيفي.



شكل (١) الخطوط البيانية لكل من: درجات المعلمات على مقياس المناعة النفسية بأبعاده ودرجاته

الكلية، وبين درجاتهن على مقياس الرضا الوظيفي

وينص الفرض الثاني على أنه: "توجد قيم تنبؤية دالة للرضا الوظيفي بالمناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية".

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج للكشف عن نموذج التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية. ويوضح جدول (٢) معاملات التنبؤ ومستوى دلالتها.

جدول (٢) تحليل التباين لنموذج التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال المناعة النفسية لدى معلمات

المرحلة الثانوية

النموذج	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
١	الانحدار	٥	٩٣٦.٠١٧	٨١.٢٦٥	٠.٠٠١
	البواقي	٧٠	١١.٥١٨		
	الكلية	٧٥			

يتضح من جدول (٢) وجود نموذج للتنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال أبعاد المناعة النفسية

لدى معلمات المرحلة الثانوية، وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠٠١.

ويوضح جدول (٣) معاملات الانحدار ومربع معامل الانحدار المعبر عن نسبة إسهام متغيرات

نموذج التنبؤ (أبعاد المناعة النفسية) في الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية.

جدول (٣) معاملات الانحدار ومربع معامل الانحدار المعبر عن نسبة إسهام متغيرات نموذج التنبؤ

في الرضا الوظيفي

النموذج	معامل الانحدار	مربع معامل الانحدار	مربع معامل الانحدار المعدل	الانحراف المعياري للخطأ
١	٠.٩٢٤	٠.٨٥٣	٠.٨٤٣	٣.٣٩٤

ويوضح الجدول السابق معامل الانحدار، حيث بلغ (٠,٩٤٣)، بقيمة معامل تحديد (٠,٨٥٣)،

ومعامل انحدار معدل بقيمة (٠,٨٤٣)، أي أن المتغيرات المستقلة تفسر ٨٥٪ من التباين الحاصل في الرضا الوظيفي.

ويوضح جدول (٤) المهارات الداخلية لكل نموذج ومعاملات التنبؤ ومعاملات التنبؤ المعيارية

للرضا الوظيفي بالمناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية.

جدول (٤) المهارات الداخلية لكل نموذج ومعاملات التنبؤ ومعاملات التنبؤ المعيارية للرضا الوظيفي
بالمناعة النفسية

لدى معلمات المرحلة الثانوية

النموذج	المنبئات	معاملات التنبؤ غير المعيارية		معاملات التنبؤ المعيارية	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
		معامل التنبؤ B	الخطأ المعياري				
١	(ثابت)	٢٤.١٩١	٥.٢٠٤		٤.٦٤٩	٠.٠٠٠	٠.٠١
	التفكير الإيجابي	٠.٣٢٩	٠.٢٦٣	٠.٢٠٣	١.٢٥٣	٠.٢١٤	غير دالة
	الثقة بالنفس	٠.٦٨٩	٠.٢٢٥	٠.٥٦٧	٣.٠٦٦	٠.٠٠٣	٠.٠١
	الاتزان الانفعالي وضبط النفس	- ٠.١٩١	٠.٣٣٩	- ٠.١٨٠	- ٠.٥٦٢	٠.٥٧٦	غير دالة
	حل المشكلات	٠.٣٢٠	٠.٣٢٧	٠.٣١٧	٠.٩٧٩	٠.٣٣١	غير دالة
	الصمود والصلابة النفسية	٠.٠٢٨	٠.٣٤١	٠.٠٢٩	٠.٠٨٣	٠.٩٣٤	غير دالة

يتضح من جدول (٤) أن نموذج التنبؤ بالرضا الوظيفي كان معنوياً من خلال أحد أبعاده فقط، حيث تبين أن البعد الثاني (الثقة بالنفس) كان المتغير الوحيد الدال إحصائياً، عند مستوى دلالة (٠.٠١)، في حين أن بقية الأبعاد (الأول، الثالث، الرابع، الخامس) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. وتشير قيمة معامل الانحدار غير المعياري للبُعد الثاني ($B = ٠.٦٨٩$) إلى أن ارتفاع هذا البعد بوحدة واحدة يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي بمقدار (٠.٦٨٩) وحدة، مع ثبات بقية المتغيرات. أما قيمة الثابت في النموذج (٢٤.١٩١) فتمثل القيمة المتوقعة للرضا الوظيفي في حالة انعدام تأثير جميع الأبعاد المستقلة. وتدل هذه النتيجة على أن البعد الثاني يُعدّ الأكثر إسهاماً في تفسير التباين في الرضا الوظيفي، الأمر الذي يؤكد أهميته النسبية مقارنةً ببقية الأبعاد. ومن ثم يمكن القول إن تعزيز هذا البعد يسهم بصورة مباشرة وفعالة في رفع مستوى الرضا الوظيفي، وهو ما يستدعي من المؤسسات التعليمية والجهات المعنية إيلاءه اهتماماً خاصاً عند وضع برامج تنمية وتطوير بيئة العمل.

وتصبح معادلة التنبؤ للبُعد المؤثر الحقيقي بناءً على النموذج كما هو موضح بجدول (٤) كالتالي:

$$\text{الرضا الوظيفي} = ٢٤,١٩١ + x \text{ الثقة بالنفس } (٠,٦٨٩).$$

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية وبين الرضا الوظيفي، ومنها

دراسة (Maddi 2018) التي كشفت نتائجها وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات المهنية، كالاكتئاب النفسي، والضغط المهني، والالتزام التنظيمي. وفي نفس السياق أوضحت دراسة (Seligman & Csikszentmihalyi 2018) وجود علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي والسمات النفسية الإيجابية، مثل الصمود، والتفائل، واليقظة الذهنية. كما أظهرت دراسة عبد الله عبد الرؤوف (٢٠٢١) أن المعلمات المتمتعات بمستويات مرتفعة من المناعة النفسية يكنّ أكثر قدرة على التكيف مع بيئة العمل ومواجهة المشكلات. كما أظهرت دراسة عادل عبد الفتاح (٢٠٢٢) العلاقة الموجبة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المعاهد الأزهرية بمحافظة الشرقية، وأن المعلمات ذوات المناعة النفسية العالية استطعن المحافظة على مستوى عالٍ من الالتزام المهني رغم التحديات. أما دراسة سلوى الشرقاوي (٢٠٢٣، ص. ١١٢) فقد أسفرت نتائجها عن أن الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع بيئات العمل الصعبة، وأكثر رضا عن وظائفهم. وفي نفس السياق أظهرت دراسة (Connor & Davidson 2023)، وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية وبين الاحتراق النفسي، والضغط المهني. وبينت دراسة نجلاء إسماعيل (٢٠٢٣) أن المعلمات ذوات المناعة النفسية المرتفعة يشعرن برضا أكبر تجاه المهنة، رغم ضعف الإمكانيات المتاحة. كما توصلت دراسة عصام فرحات (٢٠٢٣، ص. ١٠٢) أن المعلمات ذوات المناعة النفسية المرتفعة يكنّ أكثر قدرة على الشعور بالرضا، وعلى التكيف مع متغيرات العمل وضغوطه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه أماني سعد (٢٠١٩، ص ٦٠) من أن المناعة النفسية تقوم بالعديد من الأدوار والمهام الجوهرية التي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات الانفعالية والضغط، وحماية الذات من الأذى الانفعالي، كما أنها تساعد على المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة، وتتناغم كذلك مع ما ذهبت إليه صباح منوخ؛ وطه العبيدي (٢٠١٩، ص ٣٧٥) من أن المناعة النفسية تتضمن قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية؛ ليتمكن من تحقيق أهدافه، وليستطيع التغلب على المصاعب التي تعترضه، كما تتضمن فهم المشكلات وإيجاد حلول إيجابية لها، والتعامل مع الضغوط بصورة جيدة. ويتلاءم ذلك مع ما أشار إليه ناصر ملوحي (٢٠٢٠، ص ٢٢)، من

أن جهاز المناعة النفسية يكون بمثابة جهاز لامتناص الصدمات والتحديات وتحليلها للرد عليها بشكل إيجابي يحفظ التوازن النفسي والجسمي والاجتماعي. وما أشارت إليه كذلك كريمة مخيوز (٢٠٢١، ص ١٢٢٤)، حيث أظهرت أن المناعة النفسية تمنح القوة الشخصية وتساعد على تحقيق التوافق النفسي مع التغيرات الناشئة عن الضغوط والأزمات.

ويتناغم ذلك مع ما أوضحه أحمد العيسوي (٢٠٢٢، ص. ١٤٤) من أن المناعة النفسية من أبرز السمات التي تُمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة، وتجاوز التحديات المهنية والاجتماعية والانفعالية دون أن يتأثر أدائه أو تتزعزع دافعيته. وبالنظر إلى المعلمات بالأزهر الشريف، خاصة في المرحلة الثانوية، نجد أنهن يواجهن تحديات متعددة تتطلب قدرًا عاليًا من الصمود النفسي والتوازن الانفعالي، مثل ضغوط المناهج، وكثافة الأعباء التدريسية، والتعامل مع المراهقين في بيئة ذات طابع ديني خاص، فضلًا عن التوقعات المرتفعة من المجتمع المحلي والمؤسسة الأزهرية ذاتها.

كما أشارت سعاد الباز (٢٠٢١، ص. ٨٧) إلى أن المناعة النفسية تمثل "الدرع الداخلي" للفرد في مواجهة التوتر والاحتراق النفسي، وأن الرضا الوظيفي يمثل الانعكاس الخارجي لهذه المناعة، حيث يُعبر عن موقف المعلمة من وظيفتها ودرجة قبولها لبيئة العمل، وارتياحها للمهام الموكلة إليها، وتقديرها لذاتها من خلال الدور المهني الذي تؤديه.

كما أشارت مروة عبد السلام (٢٠٢٠، ص. ٦٥) إلى أن المناعة النفسية لا تُقاس فقط بغياب الأعراض النفسية السلبية، بل بقدرة الفرد على التعافي السريع من الفشل، والانطلاق مجددًا بإيجابية، وهذه سمة جوهرية في شخصية المعلمة الناجحة. وعندما تكون هذه السمة موجودة في معلمات الأزهر، فإنها تساعدن على التغلب على تحديات الواقع التدريسي، ما يعزز من تقديرهن لذواتهن، ويُنمي شعورهن بالرضا عن العمل.

كما اعتبرت فاطمة عمر (٢٠٢١، ص. ٩٨) الرضا الوظيفي أحد المؤشرات الأساسية على الصحة النفسية للعاملين، وأشارت إلى أنه يتأثر بدرجة المناعة النفسية التي يمتلكونها. فالمعلمة التي تتمتع بالمرونة النفسية، وتُحسن إدارة انفعالاتها، وتتبنى أساليب مواجهة فعّالة، غالبًا ما تكون أكثر رضا عن مهنتها، وأكثر استقرارًا في أدائها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد الحديدي (٢٠٢١). *الصحة النفسية للعاملين بالتربية والتعليم*. الإسكندرية: مركز الكتاب الجامعي.
- أحمد العيسوي (٢٠٢٢). *الصحة النفسية للمعلم في ضوء ضغوط العمل المعاصرة*. القاهرة: دار النخبة.
- أحمد عبد الخالق (٢٠٢١). *المناعة النفسية: المفهوم والمقياس*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد محمود (٢٠٢٣). *المناعة النفسية ودورها في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين في بيئات الأزمات*. مجلة علم النفس المعاصر، ٣٢(٢)، ٦٧-١٠٢.
- أسيل ممدوح؛ مؤيد منفي (٢٠١٨). *المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، المؤتمر السنوي (يوم الصحة النفسية)*، جامعة الأنبار.
- أماني سعد (٢٠١٩). *المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسرية المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩(١٠٤)، ٥١-١٠٤.
- أمل زيدان (٢٠١٨). *برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٨(٥٥)، ٣٨١-٤٢٦*.
- الباز، سعاد الباز (٢٠٢١). *الرضا الوظيفي للمعلمات وعلاقته بالتقدير الذاتي والانتماء المهني*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- بشرى أرنوط (٢٠١٩). *فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج*. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٣، ١-٣٦.
- جبار العيكلي (٢٠١٧). *المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة بغداد، ٨١(١)، ٤٢٣-٤٥٤.

جمال عبد اللطيف (٢٠٢٢). علم النفس الإيجابي في التربية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية. ص. ٥٣

حسام الدمرداش (٢٠٢١). العوامل النفسية المؤثرة في الرضا الوظيفي لدى معلمات المرحلة الثانوية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١١(٣)، ١٢١-١٤٠.

حنان الخلفي (٢٠١٩). الرضا الوظيفي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى معلمات المرحلة الثانوية. مجلة القراءة والمعرفة، ١٩(٢١٢)، ١٢٣-١٨٢.

خالد الزناتي (٢٠٢٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات التعليم قبل الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ١٣٨(٢)، ١٠٥-١٢٠.

داليا صالح (٢٠٢٢). المناعة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٧(٤)، ١٤١-١٧٥.

رامي الشيباب (٢٠٢٠). علم النفس الإداري والسلوك التنظيمي. عمان: دار الحامد.

رامي الطراونة (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٦(٣)، ١٣٩-١٥٢.

رشا الحناوي (٢٠٢١). الرضا الوظيفي وأثره في تحسين جودة التعليم. الإسكندرية: دار الوفاء.

رولا الشريف (٢٠١٦). فاعلية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤. مجلة كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ١٥(١)، ٢١٢-٢٤٩.

زينب عبد الرحمن (٢٠٢٢). محددات الرضا المهني في مؤسسات التعليم الأزهر. القاهرة: دار الوفاق.

زينب منصور (٢٠٢٢). البعد الديني في تعزيز المناعة النفسية لدى العاملين في الأزهر. القاهرة: مكتبة الرشاد.

سالي رجب (٢٠٢٢). العدالة التنظيمية والرضا المهني لدى المعلمات. الإسكندرية: دار العلم.

سعاد عبد العال (٢٠٢١). الدعم المهني والرضا الوظيفي للمعلمين. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.

سلوى الشرقاوي (٢٠٢٣). *المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بالتعليم*. القاهرة: مكتبة طيبة. ص. ١١٢

سليمان عبد الرحمن (٢٠١٨). *المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من الشباب*. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.

سليمان يوسف؛ وهدي الفضلي (٢٠٢١). *المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل - دراسة عاملية عبر ثقافية*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٢٩)، ٤٥٩-٤٩٠.

سيد حسن؛ ورانيا سالم (٢٠٢٢). *استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفس لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٥)، ١٤١-٢٠١.

شيرين حسن (٢٠٢٣). *الاحتراق النفسي والرضا المهني لدى معلمي الثانوية الأزهرية*. الإسكندرية: دار الفاروق.

شيماء عبد الحفيظ (٢٠٢١). *المدخل السلوكي في تفسير الرضا المهني*. القاهرة: دار النخبة.

صالح القميري (٢٠٢٢). *الرضا الوظيفي في بيئات العمل التربوية*. الرياض: دار الزهراء.

صباح منوخ؛ وطه العبيدي (٢٠١٩). *المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، (٢٦)، ٣٧٢-٣٩٤.

عادل عبد الفتاح (٢٠٢٢). *دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات المعاهد الأزهرية*. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٥ (١)، ٥١-٧٨.

عبد المنعم الدردير؛ هبة حسن؛ وجاكين إسماعيل (٢٠٢٣). *الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية*. المجلة العربية للقياس والتقويم، الجمعية العربية للقياس والتقويم، ٤ (٧)، ٢٤٩-٢٦٤.

عصام فرحات (٢٠٢٣). *المناعة النفسية ومواجهة الضغوط لدى المعلمين في البيئات التربوية الدينية*. مطروح: مركز دراسات الجودة التربوية.

عفاف عبد الحليم (٢٠٢٠). *علم النفس المهني للمعلم الأزهرية*. القاهرة: دار التنوير.

- علا علي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، ٤٩ (١)، ٣١٦-٢٤٩.
- فاطمة خطاب (٢٠٢٣). *الرضا الوظيفي لدى المعلمين: مدخل في الصحة النفسية المهنية*. الإسكندرية: دار الوفاء.
- فاطمة عمر (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة في تعزيز المناعة النفسية لدى المعلمات. *المجلة المصرية للإرشاد النفسي*، ٤٥ (١)، ٧٠-٩٤.
- قصي التخابنة (٢٠٢١). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤته في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الدراسات العليا*، جامعة مؤته، ١ (١١)، ٢١-٩٣.
- كريمة مخيوز (٢٠٢١). فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٢ (٢)، ١٢٢١-١٢٤٣.
- ليلى عمر (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، ٣٧ (٧)، ٦١-٩٥.
- محمد أبو ريا (٢٠٢٣). *علم النفس التنظيمي والسلوك المهني*. القاهرة: دار المسيرة.
- محمد رفيق (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث بغزة، ٩ (٤)، ١٢٥-١٤٤.
- محمد عبد الرحمن (٢٠٢٠). *المناعة النفسية: الأسس النظرية والتطبيقية*. دار الفكر العربي.
- محمد عبد الرحمن (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ١٩٠ (٢)، ١١٠-١٣٦.
- محمد هندي؛ هبة الله أبو النيل؛ ومحمود سويفي (٢٠٢٢). الخصائص السيكو مترية لمقياس المناعة النفسية لأسر ذوي صعوبات التعلم. *مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة*، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، ٤ (٨)، ٥٩١-٦٢٣.

محمد هيبه؛ وزينب رزق (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٦٨)، ٥٥-٩٧.

محمود يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨.

مروة عبد السلام (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمات التعليم الثانوي. *مجلة التربية النفسية*، ٩٨(٤)، ٦١-٨٠.

ناصر ملوحي (٢٠٢٠). *الجهاز المناعي النفسي قوة وإبداع*. سوريا: دار الغسق للنشر.

نجلاء إسماعيل (٢٠٢٣). أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين الرضا المهني لدى المعلمات. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٤(٢)، ٩٩-١٤٢.

نسمة شعبان؛ أسماء أحمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ٣٥(٤٤)، ٢-٥٨.

نهى كامل (٢٠٢٣). *التكيف المهني للمعلمات ودوره في تعزيز الرضا الوظيفي*. الإسكندرية: دار الوفاء.

هالة الحداد (٢٠٢٢). *الصحة النفسية للمعلم في بيئة العمل المدرسي*. القاهرة: دار الكتاب الحديث. هدى شحاتة (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، (٩٢)، ١٤٢٧-١٤٩٥.

هناء غانم (٢٠٢١). نموذج بنائي للعلاقات بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمنهور.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2017). *Experiments with people revelations from social psychology*. Inc. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Al-Daghri, N. M., Khan, N., Al-Othman, A., Alkharfy, K. M., Al-Attas, O. S., Alokail, M. S., ... & Sabico, S. (2020). Parenting style and its impact on children's mental health resilience: A cross-cultural perspective. *Children and Youth Services Review*, 119, 105-134.
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Meaning-based coping and spirituality during the COVID-19 pandemic: Mediating effects of subjective well-being and psychological resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 353–361.
- Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2766–2786.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2023). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2021). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1), 36-47.
- Frankl, V. E. (2016). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Garmez, N. (2019). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J. & Wheatley, P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting, *Personality and Social Psychology*, 75(3), 617-638.
- Greenberg, J. (2021). *Behavior in Organizations* (11th ed.). Pearson Education.
- Hasanah, U., Khotimah, N., & Lestari, H. (2022). Psychological immunity as a protective factor against stress among nursing students. *Journal Karabatan Indonesia*, 25(2), 115–122.

- Hassan, A. (2021). A causal model of the mutual relationships between academic Bullying, Suicidal thinking, and psychological immunity among university students. *Turkish Journal of computer and mathematics education*, 12(3), 4298-4309.
- Kalisch, R., Köber, G., Binder, H., Arolt, V., Barrell, C., Berger, T., ... & Wessa, M. (2021). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behavior*, 5(6), 728–740.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2022). *Organizational Behavior* (12th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Maddi, S. R. (2018). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261–272.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2022). Psychological immunity to potential trauma: Toward a lifespan approach. *Psychological Inquiry*, 33(1), 1–25.
- Masih, J. & Verbeke, W. (2018). Immune system function and its relation to depression: How exercise can Alter the immune System- depression dynamics. *Journal of Depression and Anxiety*, 7 (4) 28-66.
- Oláh, A. (2009). Psychological immune system: A new approach to personality. Oxford handbook of positive psychology. Oxford University Press
- Oláh, A. (2020). Psychological immunity: Theory and research. In K. M. Sheldon. Positive psychology: Key concepts and applications. *Empirical Text and Culture Research* 15(4), 201–219.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC- Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Panzeri, A., Bertamini, M., Butter, S., Levita, L., Gibson-Miller, J., Vidotto, G., ... & Bentall, R. P. (2021). Factors impacting resilience as a possible mechanism mitigating the psychological impact of COVID-19: A longitudinal study of adults in the UK. *Psychological Medicine*, 1–11.
- Pepe, A., Addimando, L., & Veronese, G. (2017). Measuring teacher job satisfaction: Assessing invariance in the Teacher Job Satisfaction Scale (TJSS) across six countries. *Europe's Journal of Psychology*, 13(3), 396–416.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2020). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

-
- Riggio, R. E. (2021). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology* (8th ed.). Routledge.
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2022). *Adolescents coping with war and terror: The role of psychological immunity*. Springer
- Schaller, M. and Park, J. (2011). The behavioral immune system (and why it Matters). *Current Directions of Psychological Science*, 20(1), 99-103
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2018). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 61(1), 5–14.
- Shapan, N. & Ahmed, A. (2020). Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transdisciplinary definition of psychological resilience: *A literature review*. *Heliyon*, 5(3), 1-47.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2022). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2018). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (2022). Affective Events Theory and Job Satisfaction. *Oxford University Press*. pp. 137–149
- Wilson, T. (2016). *Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious*. Includes. *the President and Fellows of Harvard*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41, 5712–5722.