

المناعة النفسية كإحدى ميكانيزمات الشخصية للتعایش مع جائحة كورونا (مقاربة نظرية)

د. ياسر محمد عزب - كلية التربية - جامعة الزنتان

yas21er@hotmail.com

ملخص:

يهدف بحثنا الحالي إلى تسليط الضوء على المقاربات النظرية التي تناولت تفسير المناعة النفسية، للخروج بنظرة تكاملية عن أهمية المناعة النفسية كإحدى الميكانيزمات الهامة للشخصية، وتكمن **أهميته** في تناوله لميكانيزم جوهرى للشخصية السوية، لأن وجود المناعة النفسية يعد عاملاً رئيساً في حماية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية وأثارها الناجمة عن جائحة كورونا، وقد حاول الباحث الإجابة على **التساؤلات** الآتية: ماذا يقصد بالمناعة النفسية، وما أهميتها، وما خصائصها؟، وما أنواعها، وما أهم مكوناتها؟، وما الصفات المميزة لذوي المناعة النفسية المرتفعة في مقابل ذوي المناعة المنخفضة؟، وكيف يمكن تقوية وتحسين المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية للتعایش مع جائحة كورونا؟، وقد استخدم الباحث **المنهج الوصفي التحليلي** لما يقدمه من تفسير جيد للمعلومات المرتبطة بموضوع البحث، وانتهى الباحث في نهاية تحليله للمقاربات والتوجهات المختلفة إلى الخروج بمجموعة من **الاستنتاجات والتوصيات** التي من شأنها أن تعيد في تعزيز المناعة النفسية وتقويتها، من أجل الحفاظ على السلامة والعافية النفسية للفرد، ومن ثم إمكانية التعایش مع جائحة كورونا وغيرها من الظروف أو الضغوط المتغيرة.

أولاً- الإطار العام للبحث

1-1 - مقدمة:

تعد دراسة المناعة النفسية من التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي؛ لأنها مؤشر جيد على الصحة النفسية للفرد، وعاملاً رئيساً في حمايته من الإصابة بالأمراض، وعادة ما يتم تناول مفهوم المناعة النفسية في مجال بحوث الصحة النفسية، حيث يتم الحكم على مستواها لدى الفرد، في ضوء المخرجات المعرفية والسلوكية والانفعالية المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية، فماهية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد، لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل بطريقة فعالة مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه.

وتعتبر المناعة النفسية من المفاهيم التي يتم العمل عليها في الفترة الراهنة، نتيجة القلق الإنساني المعمم على الصحة الجسدية، فعلماء النفس ينشغلون اليوم في تقديم المساندة النفسية لنشر التوعية بتحفيز المناعة

النفسية، من منطلق أن الإنسان لديه مناعة نفسية لاواعية تتمثل في التنظيم الذاتي الطوعي، والأداء الجيد، مما يجعل الفرد يتفاعل في الحياة ليتم التكيف والتناسق مابين توجهاته ومتطلبات البيئة ومتغيراتها، فنظام المناعة النفسية فاعل دوماً في خريطتنا الذهنية، ليتم الاختيار للسلوك الأنسب في كل حين، إذ يبقى الفرد في تحدٍ مستمر مع ضغوطات الحياة بكافة أشكالها، ويتصرف في كل موقف تبعاً لحاجاته ورغباته ومنظومة قيمه، كل ذلك ضمن الظروف المتاحة.

ومن ثم تعد المناعة النفسية من الميكانيزمات الهامة لشخصية الفرد، كي يواجه الأحداث الضاغطة المتغيرة بنجاح، فهي تعطي معنى ودلالة للحياة التي نعيشها، وتساعدنا على التعامل بشكل إيجابي مع الظروف الصعبة التي نمر بها كجائحة كورونا وغيرها، فالشخصية الإيجابية هي التي تتميز بمناعة نفسية مرتفعة، تعبر عن نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتي من شأنها أن تدعم النمو الصحي للفرد، وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط الداخلية والخارجية التي يواجهها، بينما يمثل ضعف المناعة النفسية في شخصية الفرد خطراً كبيراً على صحته وكيانه واتزانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية متعددة؛ كضعف القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية.

وقبل أن تكون جائحة كورونا عاملاً لتكريس المزيد من اليأس في النفوس على ما يعيشه الناس من مشكلات وأزمات، لابد من التعامل الواعي مع هذه الجائحة بأخذ الاحتياطات اللازمة، مثل؛ تقوية المناعة الجسدية ، بالإضافة إلى تدعيم المناعة النفسية وتقويتها، من خلال تنمية المشاعر الإيجابية وتخفيف الآثار السلبية لدى الأفراد، لمساعدتهم على المواجهة الجادة، والقدرة على التعايش مع هذه الجائحة بأقل الأضرار النفسية والجسمية والاجتماعية ، وهذا ما تؤكدته الدراسات العلمية من أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية، وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية والخبرات الصادمة على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم ، فالمناعة النفسية في نظرهم نظام وقائي ومعقد ومنظم. (Dubey & Shahi, 2011) (Kagan, 2006,p.17) (Rachman,2016، p.3)

ومن ثم يرى الباحث أننا بحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع المناعة النفسية بوصفها ميكانيزم هام للشخصية، تساعد الفرد على مواجهة المواقف العصيبة والضغوط المختلفة، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط ويأس وتشاؤم، لأنها تمد الفرد بقوة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها ،وعوامل تعزيزها وتقويتها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا في مواجهة جائحة كورونا.

1-2 - مشكلة البحث:

أصبح تركيز البحوث والدراسات النفسية في السنوات الأخيرة على مكامن القوة في شخصية الفرد، كالمناعة النفسية والسعادة والطمأنينة، والأمل، والقناعة، والتفائل، والاستقرار النفسي وغيرها من ميكانيزمات الشخصية الفعالة، وكذلك التغلب على مواطن الضعف التي تؤدي إلى إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية، والتي من شأنها أن تعمل على تنشيط الفاعلية والكفاية والذاتية والإيجابية، بالإضافة إلى بناء القوة، والقدرة، والمقاومة النفسية في الفرد وصولاً إلى المزيد من تحقيق الذات. (سليمان، 2012، ص17)

والمأمل في هذه الأونة يجد أن الإنسان يحتاج بشدة إلى التمتع بمناعة نفسية قوية، تحميه وتحافظ على صحته النفسية والجسمية خاصة مع انتشار الموجة الثانية لجائحة فيروس كورونا، في الوقت الذي يتعرض فيه أيضاً للكثير من الضغوط الحياتية والخبرات المؤلمة، والتي قد تفرز لديه العديد من الاضطرابات النفسية المختلفة في نوعها وشدتها باختلاف تكوينه وبنائه النفسي، أي أن تمتع الفرد بمناعة نفسية قوية يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة؛ الأمر الذي اعتمد عليه الباحث في تأكيده ضرورة دراسة المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية، يمكن تعزيزها وتدعيمها كمدخل وقائي في الإصابة بالأمراض، ومدخل أيضاً لمواجهة جائحة كورونا.

ويشير أولاه في هذا الصدد إلى أن تعرض الفرد إلى الضغوط والأزمات بصورة مستمرة، يؤدي به تدريجياً إلى استنزاف طاقته، وضعف قدرته على المواجهة والمقاومة والصمود النفسي أمام المشاكل التي تواجهه في حياته، فيصبح شخصاً منهكاً لا يستطيع تدبير أموره، وغير قادر على مواجهة أبسط المواقف الحياتية، ويكون غير متوافق وتفكيره سلبياً. (olah, 2002, p:21)

ومن هنا اعتمدت كثير من الدراسات والبحوث النفسية على المناهج الوقائية والعلاجية، من منطلق تعزيز مهارات وقدرات الفرد التي قد تساعده على تخطي مشكلاته وضغوطه النفسية بسلام، وهذا ما يؤيده روتر من أن العوامل الفردية الوقائية هي العوامل التي تعدل من استجابة الشخص أو تحسنها أو تبدلها نحو بعض الحوادث البيئية المحيطة به، والتي من شأنها أن تؤهل الفرد لمواجهة النتائج التطورية السيئة. (Rutter, 1990)

ولذلك اهتم الباحث بتقصي أهم المقاربات والتوجهات النظرية التي تناولت المناعة النفسية، من أجل تحليلها والخروج بنظرة تكاملية عن أهمية المناعة النفسية كميكانيزم هام وفعال للشخصية الإنسانية قد يفيد في مواجهة جائحة كورونا.

1-3- تساؤلات البحث:

يمكن صياغة التساؤل الرئيسي للبحث في الإشكالية التالية : (ما مدى فاعلية المناعة النفسية كإحدى ميكانيزمات الشخصية في مواجهة جائحة كورونا؟!) ، وقد حاول الباحث من خلال تناول المقاربات والتوجهات النظرية المتاحة الإجابة على التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية الآتية:

1. ماذا يقصد بالمناعة النفسية، وما هي الخلفية التاريخية لنشأة مفهومها، وما أهميتها؟
2. وما أنواع المناعة النفسية، وما هي خصائصها، وأهم مكوناتها و أبعادها ؟
3. وما مظاهر المناعة النفسية، وما مؤشرات قوتها وضعفها، والعوامل المؤثرة عليها ؟
4. وما علاقة المناعة النفسية كميكانيزم للشخصية ببعض المتغيرات الأخرى، وكيف يتم قياسها؟
5. وما أهم النظريات والتوجهات المفسرة لعمل المناعة النفسية والدراسات التي تناولتها؟
6. وأخيراً كيف يمكن تقوية المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية للتعاش مع جائحة كورونا؟

1-4 - أهمية البحث:

1-4-1 - الأهمية النظرية: يمكن تحديد الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يلي :

- حداثة موضوع البحث؛ وهو المناعة النفسية كأحد التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي.
- طبيعة موضوع البحث؛ وهو المناعة النفسية كميكانيزم جوهري للشخصية السوية أو الصحية، بعد وجودها دليلاً على صحة الفرد النفسية والجسمية.
- إثراء المكتبة البحثية بأهم التوجهات والرؤى النظرية عن المناعة النفسية بما يفيد الباحثين.
- أن هذا البحث يسلط الضوء على أهمية المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية، في حماية ووقاية الفرد من الضغوط والخبرات الصادمة وآثارها الناجمة، مثل الناتجة عن جائحة كورونا.

1-4-2 - الأهمية التطبيقية: يمكن تحديدها فيما يلي :

- إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث في توعية الأفراد بمخاطر إهمال المناعة النفسية، وعدم العمل على تعزيزها وتقويتها من أجل مواجهة الضغوط والأحداث المختلفة.
- إن هذا البحث يستقطب اهتمام الباحثين والمختصين في علم النفس الإكلينيكي والإيجابي، لإجراء المزيد من البحوث التطبيقية المستقبلية وورش العمل، حول المناعة النفسية وأهميتها في الوقاية من الاضطرابات والضغوط النفسية.
- تقديم حلول وتوصيات عملية تمكن من تقوية وتعزيز المناعة النفسية؛ من أجل الحفاظ على السلامة والعافية النفسية للفرد،ومن ثم إمكانية التعايش مع جائحة كورونا وغيرها من الظروف أو الضغوط المتغيرة.

1-5- أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى هدف عام هو: (تسليط الضوء على المقاربات والتوجهات النظرية التي تناولت تفسير المناعة النفسية، للخروج بنظرة تكاملية عن أهمية المناعة النفسية كإحدى الميكانيزمات الهامة للشخصية)، وينبثق عنه هدفين فرعيين كالتالي:
1. التعرف على مفهوم المناعة النفسية، وأهميتها، وخصائصها، وأنواعها، ومكوناتها، وعلاقتها بغيرها من المتغيرات، وجهود قياسها وأهم التوجهات النظرية المفسرة لها.
 2. اقتراح مجموعة من التوصيات والوسائل العملية، التي تقوي وتعزز المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية للتعايش مع جائحة كورونا.

1-6 - منهج البحث:

نتيجة أن هذه الورقة البحثية ذات طبيعة نظرية تحليلية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد أكثر ملائمة لها، وفي ذلك المنهج كان التحليل والاستنباط هو الأداة الرئيسية التي استخدمت لمعالجة تلك المعلومات، واستخلاص النتائج والتوصيات. (أبو حطب وعثمان، 1996)

1-7 - تحديد مفاهيم البحث:

1-7-1-1- المناعة: يوصف الرجل في اللغة بأنه منيع أو ذو مناعة، إذا امتلك القوة الشديدة التي تمنع الآخرين من إيذائه، أما المناعة باللاتينية فتعرف بأنها Immunologia، وتعني طبياً: هي قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض مثل البكتيريا، والفيروسات، والفطريات والخلايا السرطانية وسومومها، والقضاء عليها ومنعها من إلحاق الأذى بأعضائه وخلاياه، ويقسم الجهاز المناعي إلى قسمين: المناعة الفطرية والمناعة التكيفية. (www.almaany.com)

1-7-2- المناعة النفسية: هي (مفهوم افتراضي يدل على قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار، ومشاعر الغضب، والسخط، والعداوة، والانتقام، واليأس، والعجز، والانهازامية، والتشاؤم). (مرسي، 2000، ص127)

1-7-3- الشخصية: هي (مجموعة من السمات النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية التي يوصف بها الفرد ويتميز بها عن غيره، وتظهر من خلال مواقف الحياة المختلفة التي يمر بها، وهي ثابتة نسبياً وقابلة للتنبؤ، وتعد الشخصية حصيلة تفاعل تلك السمات مع بعضها البعض، وعندما تكون هذه السمات غير مرنة وغير قادرة على التكيف، فإنها تسبب ما يعرف باضطرابات الشخصية). (دافيدوف، 1983، ص215)

1-7-4 - ميكانيزم: يشير إلى آلية: طريقة عمل الأجهزة الآلية، آلية: طريقة يُدارُ بها الشيء، ويعرف نفسياً بنظام التشغيل للشخصية أو للسلوك البشري، وأحياناً يشير إلى آليات الدفاع النفسي للشخصية. (www.almaany.com)

1-7-5 - جائحة كورونا: فيروس كورونا هو سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب لدى الإنسان أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية في مارس 2020، أنها صنفت مرض فيروس كورونا (كوفيد 19) كجائحة. (www.who.int/ar/) (coronavirus-2019)

ثانياً - أدبيات البحث والدراسات السابقة

اعتمد الباحث عند مراجعة التراث النفسي المتاح، على النظريات النفسية والتوجهات والرؤى النظرية المتعلقة بنظام المناعة النفسية، من حيث نشأتها وأهميتها وأبعادها وخصائصها والعوامل المؤثرة فيها، بالإضافة إلى الاعتماد على مجموعة الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بغيرها من المتغيرات ذات الصلة بميكانيزمات الشخصية، وذلك لكي نصل إلى تفسير علمي لأهداف البحث، من خلال إجراء المقاربات بين هذه النظريات والتوجهات والرؤى النظرية.. وللإجابة على تساؤلات البحث سوف نتناولها من خلال المحاور الآتية:

2- المناعة النفسية:

2-1 - مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity:

تعددت تعريفات العلماء لمفهوم المناعة النفسية وكان من أبرزها ما يلي:
تعريف جيلبرت وآخرين للمناعة النفسية بأنها: (مصطلح يستخدم لاختزال عدداً من الأساليب والآليات المعرفية، التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة، من خلال "التجاهل-التحويل- وبناء المعلومات"، لجعل الموقف الراهن أكثر احتمالاً وامتلاكاً للبدائل المساعدة في تخطي الموقف، وهذه المناعة تعمل خارج إدراك ووعي الفرد). (Gilbert et al., 1998, p.618)

ويعرفها ويلسون بأنها: (الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية). (Wilson, 2002, p.38)

أما **أولاه** فيعرفها بأنها: (نظام موحد ومتكامل لأبعاد الشخصية "المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية"، والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الفرد ومقاومته وحصانته النفسية، على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه، فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية). (Olah, 2005,p,31)

بينما **كيغان** فيعرفها بأنها: (نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة بالتمييز بين ما يضر وما يفيد، عبر الاستعانة بالتخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك ما يعزز الحياة، وأيضاً على صياغة خطط العمل، من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات). (Kagan, 2006, p.94)

كما يعرف **باربانيل** المناعة النفسية بأنها: (القدرة على التكيف الإيجابي اللاوعي، والتي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معها للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني) (Barbanell, 2009, p. 17)

ويشير **دوبي وشاهي** إلى المناعة بأنها: (نظام متكامل لأبعاد الشخصية، تهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق، من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي والفيزيقي). (Dubey & Shahi, 2011, p.40)

كما يعرفها **آلبرت وآخرون** بأنها: (مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وذلك بدمج الخبرة المكتسبة بطريقة لا تؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، بمعنى أن المناعة النفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية). (Albert et al., 2012, p.104)

بينما توصل **عصام زيدان** إلى أن المناعة النفسية هي: (قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط، والتهديدات، والمخاطر، والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة، والتحدى والمثابرة، والفاعلية، والتعاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة). (زيدان، 2013، ص817)

في حين عرف **علاء الشريف** المناعة النفسية بأنها: (نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يعبر عن آلية داخلية يمتلكها الفرد، وتشارك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، وهذه الآلية هي المدخل لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة).
(الشريف، 2015، ص25)

ونلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة أن هناك اتفاقاً بين العلماء على أن المناعة النفسية عبارة عن مفهوم أو افتراض يعبر عن مجموعة من الآليات الذاتية الداخلية التي يتخذها الإنسان للحفاظ على اتزانه النفسي لمواجهة الضغوط الخارجية؛ وذلك باستخدام القدرات الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية؛ مثل التفكير الإيجابي والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والاتزان، والصمود، والصلابة والتحدي، والمثابرة، والفاعلية، والتعاون، والمرونة، والتكيف مع البيئة.

2-2- نشأة مفهوم المناعة النفسية:

ظهر أول بحث علمي تناول دراسة المناعة النفسية عام 1919 لباحث ياباني يدعى **اشيجامي** "Ishigami"، وذلك عندما نشر لأول مرة نتائج بحثه عن السل بين أطفال المدارس، حيث لاحظ أن مرض السل لدى أطفال المدارس ومعلميهم يتزامن مع ازدياد ما يتعرضون له من توترات انفعالية، وقد أرجع تفشي المرض بين الأطفال ومعلميهم إلى انخفاض كفاءة عمل جهاز المناعة، ملاحظاته **اشيجامي** هذه نبهت كثيراً من العلماء والباحثين إلى حقيقة تأثير الضغوط النفسية والانفعالية على خفض وظيفة جهاز المناعة، ومن ثم ضرورة العناية بالمناعة النفسية. (مارتن، 2001، ص83)

بينما نظر **جيلبرت وآخرون** إلى ميكانزمات دفاع الأنا- المنطق التحفيزي أو التبريري- خفض التنافر- الاستنتاج الدافعي- الأوهام الإيجابية والخيالات- النزعة الذاتية- الخداع الذاتي- تعزيز الذات- إثبات الذات- وتبرير الذات، على أنها مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الإستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى نظام المناعة النفسية. (Gilbert et al., 1998, p.619)

وترى (حسين، 2013، ص23) أن هناك ثلاثة روافد أساسية اشتق منها مفهوم المناعة النفسية هي: **الرافد الأول**: علم نفس الصحة، **الرافد الثاني**: علم المناعة النفسي العصبي، **الرافد الثالث**: التفاعل بين المخ وجهاز المناعة، حيث ظهرت دراسة العلاقة بين الجانب النفسي، والتنظيم العصبي - الغدي والمناعي، من خلال

علم حديث النشأة يعرف بعلم **المناعة النفسية العصبية**، والذي يشتمل على الدراسات المتعددة التي تسمح بتناول التأثير السلبي للعوامل النفسية كالحزن على سبيل المثال في وظيفة الجهاز المناعي (Roitt,1990, p2) ، ومن ثم توالت دراسات وبحوث العلماء حول كينونة المناعة النفسية ومظاهرها، وأهميتها في المحافظة على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

2-3 - أهمية المناعة النفسية:

وتعد المناعة النفسية من ميكانيزمات الشخصية الهامة، التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والأحداث الصادمة والضاغطة المتعددة والمتتالية بنجاح، ولذلك زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة المناعة النفسية باعتبارها إحدى التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، من منطلق أن الشخصية التي تتمتع بمناعة نفسية قوية؛ هي التي تتميز بالقوة والمقاومة النفسية، والتي تكون قادرة على التكيف والتوافق مع الضغوط والمواقف الصادمة ومع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها، وهي التي تكون قادرة على أن تعطي معنى للحياة التي يعيشها الفرد، وكذلك تساعد على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة التي يصادفها والصدمات النفسية التي يتعرض لها. (Erman, 2014, p.96)

كذلك اهتمت البحوث العلمية في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على الصمود والمواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية في مواجهة الظروف الصعبة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات والصعوبات. (مخيمر، 1997، ص275)

ومن هنا تبدو أهمية المناعة النفسية أيضاً ؛ في قدرتها على توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الطالب من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها، فقد ثبتت بأبحاث نفسية كثيرة أن التوتر والانفعالات السلبية تضعف مناعة الجسد، فجهاز المناعة وحدة متكاملة بموارد الشخصية الإنسانية جسدياً ونفسياً، وهو ما يساعد على تخفيف أثر الضغوط النفسية السيئة ومقاومتها. (حسنين، مرجع سابق، ص2)

ويقرر أولاه بأن هناك تركيباً مرتبطاً بالصحة النفسية والضغوط البيئية؛ هو نظام المناعة النفسية والذي اعتبره عاملاً من عوامل الشخصية، ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي. (Olah,1998,p.38)

ويرى **جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 1998)** أن العقل البشري يشمل نظاماً مناعياً نفسياً يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة، واعتبر **كيجان** أن الحفاظ على الحياة، والكيان الجسدي، والهوية والملكية الفكرية الإبداعية، تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية. (**Kagan, 2006, p.90**)

وكذلك يتفق **دوبي وشاهي** أيضاً مع **باربانيل** في أن الفرد يمتلك نظاماً مناعياً نفسياً يعمل على حمايتنا من الآثار السلبية بسبب القلق، والتوتر العصبي، والضغط، التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة. (**Dubey & Shahi, 2011, p.36**) (**Barbanell, 2009, p.17**)

4-2- أنواع المناعة النفسية:

قام عدداً من الباحثين بتصنيف المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع هي:

2-4-1 مناعة نفسية طبيعية: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الضغوط تساعد على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب، وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

2-4-2 - مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: ويكتسبها الفرد من الخبرات، والمهارات، والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات، واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

2-4-3 - مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق، والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وعلى طرد وساوس القلق وهواجس الخوف، والجزع والغضب، وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها في هذه المواقف. (مرسي، 2000، ص97)

ويرى الباحث أن المناعة النفسية بأنواعها الثلاثة، تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنشيطها وتميئتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا، كما تعمل هذه المناعة بأنواعها على الجدار الوقائي لشخصية الفرد من المؤثرات الداخلية والخارجية لحمايتها، فكلما كان هذا الجدار صلباً استطاع الفرد أن يعيش بسلامة في بيئته وحياته.

2- 5 خصائص المناعة النفسية:

باطلاع الباحث على التوجهات والرؤى النظرية التي تناولت دراسة المناعة النفسية، وجد تقارب في هذه الرؤى على عدد من الخصائص المميزة للمناعة النفسية نذكر منها؛ رؤية جيلبرت وزملائه لبعض الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وهي:

- دعم الأفكار الإيجابية والسعي لتحقيقها.
- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
- عدم الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.
- الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة. (Gilbert., 1998, p.619)

كما يرى أولاه وناجي وتوز أن من خصائص المناعة النفسية ما يلي:

- ◆ تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- ◆ تؤكد على فرص النمو والتطور لدى الفرد.
- ◆ تتحكم في معتقدات وأفكار الفرد لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- ◆ تعزز آليات الدفاع النفسي وتحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني.
- ◆ تساعد على اختيار أساليب التكيف أو التأقلم (استراتيجيات المواجهة)، التي تتناسب مع الموقف وحالة

الفرد النفسية. (Olah, Nagy & Toth, 2010,p 103)

كما حدد كلاً من كوجان وباربنيل عدداً من خصائص المناعة النفسية، التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته، وما يواجهه من ضغوط نفسية مختلفة، منها:

- ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية.
- تساعد على إحداث التكيف والمواءمة مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد.
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب.
- فهم عواقب السلوكيات وتفسيرها بطريقة ملائمة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة. (Kogan, 2006,p. 91) (Barbanell, 2009, p.16)

وأخيراً تلخص **سناء أبو دقة** في دراسة لها، أهم خصائص المناعة النفسية فيما يلي:

- الإدراك الصحيح والإيجابي للذات.
- تعزز سلوكيات الفرد المنسجمة مع سماته والتي تؤكد ذاته.
- تقبل الأحداث الصادمة كخبرات معرفية جديدة تساعد في التكيف مع السياق.
- تتيح الفرصة لإحداث تغييرات إيجابية من شأنها دعم صنع القرار من أجل تنظيم حياته .
- تساعد على توليد استجابات وجدانية تنسجم مع الحدث المدرك. (أبو دقة، 2016، ص20)

2-6 - مكونات أو أبعاد المناعة النفسية:

اهتمت بحوث ودراسات عديدة تناولت المناعة النفسية، بالتعرف على مكوناتها أو أبعادها للاستدلال منها على مظاهر المناعة النفسية وآلية عملها، فقد لوحظ اتفاق كلاً من **جومبير وأولاه** في تحديد كينونة المناعة النفسية من حيث إنها: (وحدة متكاملة لمكونات الشخصية "المعرفية والوجدانية والسلوكية"، والتي تشكل للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية "الثقة - مراقبة الأداء - التنظيم الذاتي"، والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية، بهدف دعم التناسق ما بين إمكانيات الفرد ومتطلبات بيئته. (Gomber, 2009, p.165) (Olah, 2004, p.654)

بينما حدد **باربانيل** في دراسته ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني - ميكانزمات الدفاع - القناع كسمة) (Barbanell, 2009, P.23)، أما **زيدان (2013)** فقد أقر في دراسته 12 بعداً للمناعة النفسية، تتمثل في: (التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلة - ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية - فعالية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف - التفاوض).

وانتهى **الشريف (2015)** في دراسته لوجود ثلاثة أبعاد رئيسية للمناعة هي: (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 الإرادة/ السيطرة على الانفعالات/ التحكم الوجداني).

في حين أشارت **نجاتي** أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات، فالخصائص والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له، والتي تتفاعل بمجملها مع الخبرات المختلفة التي يواجهها (نجاتي، 2016، ص150)

كذلك ترى الجزائر أن أبعاد المناعة النفسية تتمثل في: (التفكير الإيجابي/ الإبداع وحل المشكلات/ الثقة بالنفس/ التحدي والمثابرة/ الصمود والصلابة النفسية/ المرونة النفسية والتكيف/ فاعلية الذات والتعاؤل). (الجزائر، 2019)

بعد عرض إسهامات العلماء في دراساتهم للأبعاد الممثلة لمفهوم المناعة النفسية، لاحظ الباحث أنها تناولت مفهوم المناعة النفسية وفق وجهات نظر مختلفة، وقامت بتصنيف مكونات أو أبعاد المناعة النفسية في ثلاث مجالات أساسية كالتالي:

أولاً- أبعاد تتمثل في الجانب الوجداني للفرد وقدرته على استيعاب الأحداث الصادمة وتحويل الطاقة النفسية السلبية، وضبط الانفعالات التي قد تنتج عن الأحداث الصادمة.

ثانياً- أبعاد تتمثل في الجانب المعرفي وقدرة الفرد على استيعاب الأحداث، وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها، وذلك باستخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة المتناسبة مع الموقف الضاغط.

ثالثاً- أبعاد تتمثل في مجموع سمات شخصية وأنماط حياتية، قادرة على تنظيم المعارف والأفكار، وتنظيم المشاعر السلبية الحادة.

وعليه يرى الباحث أنه لا يمكن التركيز على مكون أو بعد معين في تحديد المناعة النفسية، فهي نظام متعدد الأبعاد يكاد يكون معقد، تتفاعل فيه كل من خصائص الفرد الشخصية والبيئة المحيطة، ونوع الضغط الذي أحاط به وكيفية المعالجة، إضافة إلى الجانب الروحي والمعتقدات التي يتبناها الفرد.

2-7- مظاهر المناعة النفسية:

من أهم المظاهر الإيجابية الدالة على قوة المناعة النفسية ما يلي :

- تساعد الفرد في تحمل ما لا يتحمله غيره.
- يستطيع الفرد مواجهة المواقف الصعبة والخبرات المؤلمة.
- تحرر الفرد من مشاعر الإحباط والكآبة والغضب.
- تجعل الفرد هادئ النفس ومطمئن القلب وراضياً.
- تحرر الفرد من الأفكار والمعتقدات السلبية. (القاضي، 1994، ص66)

2-7-1 أعراض ضعف المناعة النفسية:

ويمكن تحديد أهم أعراض ضعف المناعة النفسية فيما يلي:

- ضعف السيطرة الذاتية والتحكم في الذات.
- عدم القدرة على مقاومة الفشل والاستسلام له.
- عدم النضج الانفعالي والتصرفات غير الملائمة.
- الجمود الفكري والانغلاق ومقاومة التغيير.
- الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين.
- عدم الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة.
- الميل إلى الحزن والكآبة والتشاؤم.
- انخفاض اليقظة الذهنية والتفكير السلبي .
- الإدراك المتدني للذات والمتناقض للخبرات الشخصية . (كامل، 2002، ص321)(حسن، 2020)

2-7-2 -صفات ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

- يشعر الفرد أن لديه القدرة على التحكم في الأحداث، بدلاً من شعوره بفقد القوة والمقاومة النفسية.
- ينظر إلى التغيير على أنه تحد اعتيادي بدلاً من شعوره بالتهديد والخوف.
- يلتزم بأداء الواجبات التي يكلف بها بدلاً من النقاوس وشعوره بالاغتراب.
- يستطيع اتخاذ القرار المناسب؛ نتيجة إدراكه وتقويمه للمواقف الصعبة والضاغطة.

2-7-3 - صفات ذوي المناعة النفسية المنخفضة:

- لا يستطيع الفرد أن يتفاعل مع بيئته ومحيطه بإيجابية.
- لا يشعر بمعنى وقيمة لحياته.
- ليس لديه القدرة على التحدي والإصرار.
- يشعر بالعجز عن تحمل الآثار السلبية للمواقف الضاغطة.
- يشعر بعدم قدرته على تحقيق أهدافه وغاياته.
- يرفض التغيير ويفضل ثبات الأحداث الحياتية.(حمادة ولؤلؤة، 2000، ص238)

2-8-8 - المناعة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى:

2-8-1- المناعة النفسية والصلابة النفسية: تعرف الصلابة النفسية بأنها: (القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها)، ويكمن الفرق بين المناعة والصلابة؛ في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي، أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية بعد حدوثها، وتتم بطريقة شعورية واعية، بينما المناعة النفسية هي اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الأزمات والضغوط النفسية أي قبل أن تحدث وتتم بطريقة لاشعورية في اللاوعي، فهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية. (حبيب، 2006، ص76) فإذا تعرض الفرد لخبرات مؤلمة أو ضغوط نفسية، إما أن تكون لديه الصلابة لتحملها والتعايش معها أو محاولة مواجهتها، أو تكون لديه المناعة فيتخذ التدابير التي تبعد عنه كل ما يمكن أن يتسبب في انهياره، بأن يجعل من إمكاناته وأفكاره ومشاعره موانع أو تحصينات تحميه من الاضطرابات، والأمراض النفسية، فإذا حدث وكانت أقوى من إمكانياته بالفعل فإنه عندئذ يحتاج إلى الصلابة النفسية، ومن ثم يمكن اعتبار الصلابة النفسية أحد أبعاد أو مكونات المناعة النفسية. (زيدان، 2013، ص339)

2-8-2 - المناعة النفسية والمرونة النفسية: تعرف المرونة النفسية بأنها (كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب، والمخاطر فهي قدرة الفرد على التكيف والثبات أثناء المحن والشدائد)، كما تعني أيضاً: (الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق أو ما كان عليه الفرد سابقاً، أو العودة من الخبرات السلبية والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة، والضغوط النفسية الشديدة) (Singh & Nahyu, 2010, p.25)

وهكذا يتضح حتى من المسمى أن المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية، فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات، فإن المرونة في المقابل هي عدم التصلب، بل القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط لتجنب تأثيراتها السلبية، ومن ثم يمكن اعتبار المرونة النفسية أيضاً أحد أبعاد المناعة النفسية .

2-8-3 - المناعة النفسية والتوجه نحو الهدف: يشير التوجه نحو الهدف إلى (حالة داخلية تتمثل في الدافع للمهمة التي يقوم بها الفرد لإنجازها)، ولا شك أن اعتقاد الفرد في كفاءته وفاعليته الذاتية وقدراته على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه، من شأنها أن تدفعه للتفوق بحيث يضع لنفسه أهدافاً، ويبدل الجهد لتحقيق النجاح المرضي له، بناء على معتقداته الإيجابية، مما يؤدي إلى مستوى مرتفع من المناعة النفسية. (Baker, Bridger, Evans, 1998)

ولذلك يرى (جولدسين وبروكسي، 2011، ص515) أن الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية يضع لنفسه أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقد أنه قادر على حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصحيحة، ويشعر أنه مقدر وله مكانة خاصة، وينظر إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليه أن يواجهها، وليست محبطات عليه أن يجتنبها، ويعتمد على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة.

2-8-4 - المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة: تعرف الكفاءة الذاتية المدركة بأنها (اعتقاد الفرد في إمكانياته الذاتية، وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يمتلك المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية، والدافعية، والحسية والعصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يريده، ويحقق له التوازن محدداً جهوده وطاقاته في هذا المستوى). (Furze, 2011, p. 124)

ومن هنا تعتبر المناعة النفسية نظاماً وقائياً من شأنه أن يعمل على التكامل بين إمكانيات واستعدادات الفرد، وهي تدعم عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته مما يدعم الذات بصفة أساسية، وإذا كان تقدير الأفراد لذواتهم إيجابياً شكل ذلك لهم دعماً في مواجهة التغيرات أو الضغوط التي يمرون بها أو يواجهونها، مما يوفر لهم القدرة على السيطرة على الصراعات التي تعترض حياتهم، فيكونون أكثر واقعية وتفاؤلاً واستمتاعاً بالحياة ويشعرون بالمسئولية مما يدعم المناعة النفسية لديهم. (Cripe, 2001, p.1)

2-8-5 - المناعة النفسية والقدرة على حل المشكلات: تعرف القدرة على حل المشكلات بأنها (عملية معرفية سلوكية ذاتية يحاول الفرد من خلالها تحديد أو اكتشاف حلول فعالة، بهدف التكيف مع الموقف المشكل أو الضاغط الذي يواجهه في سياق الحياة اليومية). (Sharma, 2015, p. 72)

لذا تعد القدرة على حل المشكلات مطلباً أساسياً للتعلم، وأحد العناصر أو العوامل الوقائية للمناعة النفسية، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المشكلات والمواقف الضاغطة التي تستدعي إيجاد حلول لها ومواجهتها بطريقة إيجابية، بحيث يتحتم عليه تكوين خطط محددة لاستجابته واختيار الاستجابات الملائمة مع فحص الاستجابات الضرورية لحل هذه المشكلة. (مصعب، 2009، ص4)

2-8-6 - المناعة النفسية والمسئولية الشخصية: الفرد الذي لديه شعور عالٍ بالمسئولية هو فرد متحرر من الميول المضادة للمجتمع، ويشعر بقيمته الذاتية وبالترابط الشخصي والاجتماعي، مما تجعله خالياً من الأعراض العصابية، والتي بدورها تعبر عن كفاءة المناعة النفسية، وتعتمد هذه الكفاءة على الإدراك الإيجابي لكل من الذات المثالية وخبرات الطفولة المبكرة والمعاملة الودية، والمشاعر الإيجابية في تذكر الخبرات السابقة، والتكيف مع الخبرات الصادمة، والخيالات الإيجابية الواقعية المعززة للذات، والدافعية الداخلية والدافعية الخارجية المتكاملة مع الذات. (الشريف، 2015)

2-8-7 - المناعة النفسية واليقظة الذهنية: يرى العلماء أن المعرفة بالحدث ليس بالضروري أن تقلل الأثر، ولكن المعرفة العامة بتأثير الأحداث الداخلية والخارجية على المشاعر هي التي قد تحسن التوقع التأثيري، وهذه المعرفة العامة تأتي مع العمر والخلفية الثقافية والميول والاتجاهات والفكر والمعتقدات (Emanuel et al., 2010)، بينما أكد بروان وراين أن الإدراك والانتباه يمثلان الأحداث والخبرات التي تُشكل ملامح الفرد، وهذه المؤهلات تختلف بسبب القدرة الموروثة والفروق بين وداخل الفرد، كذلك لوحظ أن الزيادة في اليقظة الذهنية على مر الوقت ترتبط بالانخفاض في الاضطرابات المزاجية وشدتها. (Brown & Ryan, 2003)

2-8-8 - المناعة النفسية وإدارة الذات: تشير غالبية نتائج الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس ثابت بالذات، ويستخدمون استراتيجيات خاصة حيث يكيّفونها للتغلب على المصاعب التي تواجههم بالحياة، وأن عدم قدرة الفرد على التعلم المسبق في كيفية إدارة القوى والمشاعر من الخبرات السابقة، تؤدي إلى ضعف فعالية نظام مناعتهم النفسية، فقد تبين أن الأفراد الذين كان تقييمهم لذاتهم إيجابياً، تمتعوا بفاعلية نظام المناعة النفسية، مقارنة بالأفراد الذين كان تقييمهم لذاتهم سلبياً، في حين كان الأفراد الذين كان تقييمهم للذات متناقضاً ما بين السلبية والإيجابية، لم تظهر فروقاً في نظام مناعتهم النفسية مقارنة بالتقييم الإيجابي أو السلبي. (Szelesne, 2006)

2-9 - العوامل المؤثرة على فعالية المناعة النفسية:

تتعدد العوامل المؤثرة على فعالية المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية؛ والتي قد تؤدي إلى ضعف كفاءتها ومنها (النظرة السلبية للذات/ وانخفاض اليقظة الذهنية/ وعدم القدرة على التوافق مع السياق/ وضعف التفكير التنبؤي/ والإنهاك النفسي/ والأزمات والخبرات الصادمة المستمرة/ وانهايار ميكانزمات الدفاع). (Barbanell, 2009) (Wilson, 2002, p.40)

بينما هناك عوامل إيجابية قد تؤثر أيضاً إيجاباً في عمل المناعة النفسية مثل : الإدراك الحقيقي للخبرات كما هي/ والإدراك الإيجابي للذات والخبرات والأحداث/ والدعم والمساندة/ والتنشئة الاجتماعية / والتخيل الإيجابي، وهناك أيضاً عوامل أخرى قد تؤثر على كفاءة عمل المناعة النفسية منها ما يلي:

2-9-1 - التفاؤل والتشاؤم: أكدت بحوث كثيرة في علم نفس الصحة أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، حيث يساعد التفاؤل على السرعة في الشفاء من الأمراض، عكس التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب في انخفاض كل من مستوى الصحة، والعمر المتوقع وارتفاع معدل الوفاة بالإضافة إلى عملية بطء الشفاء بعد إجراء العمليات الجراحية، فكفاءة الجهاز المناعي تزداد لدى المتفائلين مقارنة بالمتشاؤمين.

2-9-2 - الاكتئاب: أجرى الباحثون دراسة كثيرة عن الاكتئاب وعلاقته بالمناعة، وقام **ويز** بمراجعة شاملة للعديد من البحوث التي أجريت عن الاكتئاب والمناعة، وخلص إلى أن نتائج تلك الدراسات تشير بصورة عامة إلى أن ذوي الأعراض الاكتئابية قد ضعفت معدلات كفاءتهم المناعية بدرجة كبيرة، وأن ذلك الضعف والتدهور المناعي يبدو أكثر ارتباطاً باضطراب المزاج. (**Weise, 1992**)

2-9-3 - الضغوط النفسية: أفادت الدراسات التي بحثت العلاقة بين الضغط النفسي، ومستوى المناعة لدى الإنسان، أن هناك علاقة قوية بين المناعة والضغط النفسي، والصدمات النفسية تتولد عنها ضغوط نفسية متباعدة، وقد تترك آثاراً سلبية على المناعة، وقد درست آثار العوامل النفسية والاجتماعية على القابلية للإصابة بالأمراض المختلفة، واتضح أن الذين أصيبوا بالأمراض بصورة عامة قد تعرضوا لأحداث حياتية وضغوط نفسية في الفترات التي سبقت إصابتهم بتلك الأمراض، وأن الضغوط النفسية تؤثر في المناعة فتؤدي إلى تأخير التئام الجروح. (**O'leary, 1990**)

2-9-4 - الانفعالات: تمثل الانفعالات بعداً أساسياً في السلوك الإنساني، وقد كشفت الدراسات التي أجريت في ضوء علم المناعة النفسي العصبي أن الانفعالات الإيجابية أو السلبية ترتبط بالمناعة بصور مختلفة، أي أن الأفراد ذوي الانفعالات الإيجابية مثل السرور والفرح يكون نشاطهم المناعي عالياً، بينما الأفراد ذوي الانفعالات السلبية مثل الحزن والخوف يكون نشاطهم المناعي ضعيفاً. (**Salorey, et al., 2000**)

2-9-5 - الحرمان من النوم والأرق: يحتاج جسم الإنسان للنوم بصورة يومية، وقد أفادت نتائج للدراسات التي فحصت مستوى المناعة وعلاقته بالنوم، أن الأرق والاضطرابات في النوم لها تأثير سلبي على المناعة الطبيعية، والعكس كلما حصل الإنسان على قدر كافٍ من النوم ازدادت مناعته النفسية وأصبح قادراً على اتخاذ القرارات والسلوكيات المناسبة. (**Irwin, 2001**)

2-10 - جهود قياس المناعة النفسية:

ظهرت محاولات عديدة لقياس المناعة النفسية للتعرف على مظاهرها وأبعادها، وكان من أبرز هذه المحاولات ما يلي :

محاولة **أولاه (Olah, 2005)** بوضع مقياس لقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (PICI) ، بهدف الحصول على تقدير كمي لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية)، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، ومقياس (PICI) يضم (80) مفردة تخص كيفية تقييم الأشخاص لأنفسهم وللسياق، وذلك وفق ثلاث نظم فرعية ("الاعتقاد-الثقة"، المراقبة، تنظيم الذات)، كل نظام فرعي يعبر عن مجموعة أبعاد بواقع (16) بعد لكل الإخبار (التفكير

الإيجابي- الشعور بالتحكم- الشعور بالاتساق- الشعور بنمو الذات- توجه التحدي- قدرة المراقبة الاجتماعية- مفهوم الذات الابتكارية- التطبع الاجتماعي- حل المشكلات- الفعالية الذاتية- توجه الأهداف- الإبداع الاجتماعي- ضبط الاندفاع- التزامن- التحكم العاطفي- ضبط التسرع)، وتم التحقق من مصداقيته على البيئة الهولندية والصينية على فئات واسعة من الطلاب.

محاولة باربانيل (Barbanell, 2009) بوضع مجموعة معايير يستدل فيها على النظام المناعي النفسي، مع وضع أمثلة لكل معيار كالتالي:

- معيار الاضطرابات الجسدية: معرفة الفرد باضطراباته الجسدية التي ربما تظهر عليه أثناء تعرضه لحدث وجداني سلبي.
- معيار ميكانزمات الدفاع: بمعنى تحديده استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها في مواقف الضغط.
- معيار السمات الشخصية: تقييم الفرد لسماته وطباعه الشخصية في تعامله مع الوسط المحيط.
- معيار القناع: نظرة الآخرين للفرد بناء على صفاته وسماته.
- معيار الدعم والمساندة: شكل علاقاته الاجتماعية مع الآخرين .

أما محاولة زيدان (2013) لإعداد قائمة للاستدلال على نظام المناعة النفسية، تكونت من (117) مفردة، وزعت على تسعة أبعاد تمثلت في (التفكير الإيجابي/ الإبداع وحل المشكلة/ ضبط النفس والالتزان/ الصمود والصلابة النفسية/ فعالية الذات/ الثقة بالنفس/ التحدي والمثابرة/ المرونة النفسية والتكيف/ التفاؤل)، حيث تحقق من صدق العبارات والأبعاد كدلالة لقياس المناعة النفسية، بأسلوب التحليل العملي التوكيدي، وتم التحقق منه على فئات الطلاب بالبيئة المصرية.

وأخيراً محاولة الشريف (2015) لإعداد مقياس لقياس نظام المناعة النفسية، بهدف الحصول على تقدير كمي لقدرات الفرد الشعورية واللاشعورية في مواجهة الأحداث الصادمة، والاستفادة منها في بناء نظام نفسي متكامل للوقاية من استنزاف الطاقة النفسية، والتي تكون من (69) عبارة وزعت على ثلاث أنظمة (الاحتواء- المواجهة التكيفية- تنظيم الذات) فرعية، ولكل نظام فرعي مجموعة من الأبعاد يمكن الاستدلال عليها عبر قائمة المفردات لكل بعد، حيث كانت الأبعاد على التوالي للأنظمة (الاستيعاب- التحويل)، و(دفع القناع للسمة - الحد من التنافر- تبرير الدافع- النزعة الذاتية - تأكيد الذات- التخيلات الإيجابية)، و(قوة الإرادة - التزامن- السيطرة على الانفعالات- التحكم الوجداني)، تم التحقق منه عبر مؤشرات التحليل العملي التوكيدي على البيئة الفلسطينية .

2-12 - التوجهات والرؤى النظرية المفسرة للمناعة النفسية:

2-12-1 - المناعة النفسية حسب التوجه الإسلامي:

يرى أنصار هذا التوجه أن المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب، وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين، كما أنها تحرر من مشاعر الخوف: فما أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يخاف في هذه الحياة، والإيمان القوي يجعل الإنسان في مناعة كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان. كما يبين أنصار هذا التوجه أن اعتقاد الفرد في الحياة الآخرة ونعيمها يجعله هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون؛ قال تعالى: (الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد، آية: 28)، ومن ثم فالمناعة النفسية في التوجه الإسلامي تجعل قدرة الإنسان تتحمل ما لا يتحمله غيره؛ قال تعالى: (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (آل عمران، آية: 134) (كامل، مرجع سابق، ص 321-322)

2-12-2 - المناعة النفسية حسب توجه جيلبرت وزملائه (1998):

يري أنصار هذا التوجه أن التوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية، تعتبر هامة وخطرة من حيث شدتها ومدتها، لأن بعض التوقعات قد تكون صائبة، وبعضها قد يكون مبالغاً فيه، حيث يعتمد ذلك على تقدير الفرد لشدة الحدث المستقبلي، والذي يشكل قاعدة لاتخاذ القرارات وتشكيل حالته الوجدانية، حيث يقرر جيلبرت وزملاؤه أن الأحداث القوية سوف تحمل نتائج وجدانية عالية، ولكن الفرد لا يعي ذلك، فيبالغ في توقعات الاستجابة لأثر الأحداث، وفق ما يسمى النزعة الثابتة في توقع الأثر. (Gilbert, et al., 1998, p,621)

كما يقرر جيلبرت وويلسون أن الفرد عندما يتعرض لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية، وأحياناً متطرفة كأثر للحدث، ولكن مع مرور الوقت، وبعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لاواعية معاكسة لتقليل وإلغاء الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن إرجاعه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد، والتي تعتبر أحد ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية، والتي لا يعيها الفرد خوفاً من إنكاره لها، وفق طبيعته الثابتة بتوقع السوء والضرر. (Wilson & Gilbert, 2005, p.133)

2-12-3 - المناعة النفسية حسب توجه كيجان (2006):

يعتقد كيجان أن المناعة النفسية تعمل كفلتر للأثار العاطفية التي تحملها الأنشطة والعلاقات والأحداث والمواجهات اليومية، من خلال رسائل ومشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها، ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال، وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهيّاج النفسي إثر التعرض لخطر ما أو تهديد.

ويوضح كيجان ذلك بقوله: بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره بذلك، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عالي أثناء انشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل انعكاسي، وهنا تؤدي المناعة النفسية وظيفتها، وتجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال، وتنتج استجابات عاطفية إضافية مثل الحرج والانزعاج والعجز أو قبول للذات، وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن المناعة النفسية تعطي الفرد رد الفعل وتقييمه أيضاً، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم، ويصبح محدداً لردود مختلفة في المواقف والخبرات التالية، (Kagan, 2006, p.95)

كما يري كيجان أن هناك سمات هامة أخرى للمناعة النفسية، بالإضافة إلى الحماية والوقاية والتعزيز للحياة والكيان الجسدي والإحساس بالذات والهوية والممتلكات، يوجد شبكة حماية للأفراد والجماعات الأخرى ممن نحبهم ونرتبط بهم، وهذا يعطي إحساساً تطورياً جيداً لذات الفرد، حيث إننا نأخذ فترة طويلة للوصول إلى النضج والاعتماد على الذات، ونحتاج هذه الشبكة لتوفير الأمن والحماية لنا في مواجهة الخطر الذي من الممكن أن نتعرض إليه. (Kagan, 2006, p.97)

2-12-4 - المناعة النفسية حسب توجه باربانيل (2009):

يعتمد باربانيل في توجهه للمناعة النفسية على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاشعور، من منطلق أن اللاشعور لديه القدرة على احتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية، خاصة التي تظهر ويكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاشعور غير المعروفة أو المدركة، والتي تعمل لفرض الجانب الإيجابي على الجانب السلبي، وبالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها، وفي نفس الوقت تفتح المجال للتعلم من الخبرات السابقة.

ويري باربانيل أن المناعة النفسية تشتمل على القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي من اللاشعور لتوجيه العواطف نحو التكيف، ويساعد اللاشعور على فهم أن الفرد لم يختار العيش بأسلوب الحياة الحالي، لذا فإنه

ليس بحاجة إلى لوم الذات والآخرين على ما هو عليه، لأن ذلك ناتج عن عمل اللاشعور الذي يمنع الفرد من المرور بالمشاعر السلبية، وعليه فإن لوم الذات أو الآخرين قد يكبح البصيرة، ويربك الفهم ويمنع العمل الإيجابي، ويؤثر على الدافعية (Barbanell, 2009, p.15-28)

2-12-5 - المناعة النفسية حسب توجه أولاه (2010):

يقوم توجه أولاه للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية، والسلوكية، والانفعالية، والاجتماعية، والدافعية، والشخصية، والبيئية والنفسية، حيث إن هذه الأبعاد تزود الفرد في رأيه بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي، وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة. (Olah, 2005, p,31)

ويري أولاه أن دمج هذه الأبعاد مع بعضها يجعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومتربطة، حيث إن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة ومعقدة ومتشابكة، ومن الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية أو الخارجية، كالتعرض للشدائد والضغوط والخبرات المؤلمة، والتي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية. (Olah, 2004, p,223)

لذلك يكون من الصعب أن نعتمد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بمنظومة أو نظام المناعة النفسية، وهي المسؤولة عن جعل الفرد قادراً على تحمل آثار الظروف والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية، من أجل تكوين حصانة وقائية وعلاجية تحمي الفرد، عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق تحقيقه لأهدافه. (Olah, 2006, p,571)

ويؤكد أولاه أن نظام المناعة النفسية يتمثل بألية عمله مع نظام المناعة الجسدية، وأنها تتشكل عند الفرد منذ اللحظات الأولى لولادته، أي من فترة الطفولة وتنمو وتتطور شيئاً فشيئاً داخل الفرد، وتزيد قوتها من خلال الدعم الذي يأتي من البيئة سواء كان دعماً مادياً أو معنوياً أو أسرياً أو مجتمعياً، وبالإمكان أن تتشكل في مراحل تالية من العمر، لأنها قوة كامنة داخل النفس. (Olah, 2010, p.24)

وأخيراً يعتقد أولاه في نظريته أن المناعة النفسية تتكون من ثلاثة مجالات رئيسية و(16) مكوناً فرعياً، وهي: المجموعة الأولى "محور الاعتقاد": تشمل (التفكير الإيجابي - الإحساس بالسيطرة - الإحساس بالتماسك -

الإحساس بالنمو الذاتي)، المجموعة الثانية "المحور التنفيذي والخلق والرقابي": وتشمل (التوجه نحو التحدي والتغيير- المراقبة الاجتماعية- الفعالية الذاتية- التطبع الاجتماعي- القدرة على حل المشكلات- الفعالية الذاتية- التوجه نحو الهدف- الإبداع الاجتماعي)، المجموعة الثالثة "محور تنظيم الذات": وتشمل (السيطرة على الاندفاع- التزامن أو التماشي- التحكم العاطفي- السيطرة على الغضب أو التسرع).
(Olah,2005,p.32-33)

2-12-6 - المناعة النفسية حسب توجه الشريف(2015):

يعتقد الشريف أن أبرز ما تقوم به المناعة النفسية، هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجاباته لأثر حدث ما، وحقبة استجاباته الفعلية عند التعرض للحدث، مما يخفض من حدة التوتر بين التوقع والفعل، والتي من شأنها أن تصل به لعملية التكيف مع الحدث، وعمل المناعة النفسية ككل يحدث في اللاوعي التوافقي بعيداً عن إدراك الفرد، حيث إن إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي، إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو تزول، ولكن يقاوم من قبل الآليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل، فإن هذا التغيير لن يكون مقنعاً لهم وسيحاربونه.(الشريف، مرجع سابق، ص131)

2-12-7 - توجه المناعة النفسية العصبية أدر(2001):

عرف هذا التوجه حديثاً بعلم المناعة النفسي العصبي **Psychoneuroimmunolog** ، والذي يهتم بدراسة العلاقات التأثيرية المتبادلة بين كل من جهاز المناعة والسلوك والجهاز العصبي، فهو يعكس التداخل بين كل من علم المناعة وعلم النفس وعلم الأعصاب، فهو يهتم بدراسة العلاقات التأثيرية المتبادلة بين الجانب المناعي والجانب السلوكي والجانب العصبي للإنسان.(Ader, et al., 2001)
ففي عام 1980 قدم أدر مصطلح علم المناعة النفسي العصبي للمجتمع العلمي، في محاضرة له أثناء توليه رئاسة الجمعية الأمريكية للعلوم النفس جسمية، وقدم أدر ملخصاً للأبحاث التي أجريت في ضوء هذا المجال العلمي الجديد، وأظهر من خلالها التكامل بين الأجهزة المختلفة للإنسان، وكيفية تأثيرها في بعضها البعض، وخاصة في جانب المناعة. (Koenig, 2002)
وقد حفزت هذه النتائج كثيراً من الباحثين، في مجال الفيزيولوجيا ومجال المناعة ومجال علم الأعصاب، لإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات، وكان أهم ما قدمته هذه النتائج هو إقناع المجتمع العلمي ليفتح الباب واسعاً أمام علماء النفس ليشتركوا في دراسة التأثيرات السلوكية على المناعة. (Lekander, 2003)

ومن جانب آخر فقد أثرت نتائج علم المناعة النفسي العصبي في إزالة الحواجز بين العلوم النفسية الاجتماعية، وبين العلوم البيولوجية التجريبية، وأصبح التكامل بينها هو الأكثر سيادة في البحوث الحديثة، وأجرى العلماء أبحاثاً أكثر عمقا لمعرفة الآليات البيولوجية التي عن طريقها تؤثر الضغوط النفسية في الجهاز المناعي، ومن جانب آخر فقد بدأت تصدر بعض النظريات الحديثة في ضوء هذا العلم، والتي تعتبر أن جهاز المناعة يمكن النظر إليه باعتباره حاسة سادسة تزود الدماغ بكثير من المعلومات القيمة عن الوضع الصحي للإنسان. (DeAngelis, 2002)

2-13 - دراسات اهتمت بالمناعة النفسية:

2-13-1 - دراسات عربية:

- 1- دراسة عصام زيدان (2013): التي هدفت إلى تحديد مفهوم المناعة النفسية ومعرفة أبعادها ومكوناتها، بالإضافة إلى إعداد أداة قياس للاستدلال على فعاليته، والتحقق من دقة بناء المفهوم، وذلك على عينة من طلبة جامعة المنصورة بجمهورية مصر العربية بلغ قوامها (943).
- 2- دراسة سلمان وجاني(2015): والتي تهدف إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني "الجوهري - الظاهري" لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع العينة الدراسة بمستوى عال من المناعة النفسية والتوجه الديني ووجود علاقة قوية بينهما.
- 3- دراسة علاء الشريف (2015): التي هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات في تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي، على عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة بلغت العينة التجريبية والضابطة فيها (30 طالبة) والمعيارية (20 طالبة)، وانتهت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مشاعر الاغتراب لدى عينة طلاب الجامعة مما انعكس على كفاءة مناعتهم النفسية .
- 4- دراسة سناء أبودقة (2016): التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، وذلك على عينة من (40) من المراهقات بالأسر الفلسطينية المتضررة من العدوان على غزة عام 2014، وانتهت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تدعيم فعالية كفاءة المناعة النفسية في التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض لخبرات صادمة.

5- دراسة **نجاتي والعمار (2016)**: والتي تهدف إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة دمشق، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح الطالبات المتفوقات في "أسلوب التخطيط"، في حين وجد أن "الاستسلام والقبول والإنكار وعدم المبالاة وصرف الانتباه" لصالح الطالبات غير المتفوقات.

6- دراسة **محمد ومحمد (2018)**: والتي تهدف إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الأنبار بالعراق العائدين وغير العائدين من النزوح، وقد أسفرت النتائج عن تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من المناعة النفسية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح لصالح الطلبة غير العائدين من النزوح.

7- دراسة **رانيا الجزار (2019)**: والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة مكونة من (195) من طلاب كلية التربية الرياضية بنين الزقازيق، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي، وبين أحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وأنه تختلف ديناميات الشخصية لدى طلاب الجامعة مرتفعي المناعة عنها لزملائهم منخفضي المناعة النفسية.

8- دراسة **ناهد فتحي (2019)**: والتي هدفت إلى الكشف عن المكونات العملية لمقياس المناعة النفسية من خلال دراسة الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، وذلك على عينة مكونة من (152) طالباً وطالبة من المتفوقين بالجامعة، وانتهت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، وإلى وجود عشرة أبعاد للمناعة النفسية.

2-13-2 - دراسات أجنبية:

1- دراسة **فويتكان (Voitkane, 2004)**: للوقوف على علاقة التوجه نحو تحقيق الأهداف والرضا عن الحياة والاكنتاب بنظام المناعة النفسية، وذلك على عينة من طلبة سبع كليات بجامعة لاتفيا بلغت (253) طالب.

2- دراسة **سيليسون (Szelesne, 2006)**: التي هدفت للتحقق من كفاءة نظام المناعة النفسية في ضوء التفسيرات الفردية لخبرات الطفولة المبكرة، وذلك اعتماداً على التأثيرات الديناميكية المتبادلة بين خبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة، والمناعة النفسية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة عن

- التعامل مع هذه الخبرات وإدراكها ودمجها مع خصائص الشخصية، وذلك على عينة من طلاب كلية التربية في بلغاريا والبالغ عددهم (144) طالب وطالبة.
- 3- دراسة **جومير (Gombor, 2009)** : التي هدفت إلى تقصي محددات الإنهاك النفسي لدى الممرضات المجريات مقارنة مع الممرضات السويديات العاملات في مجال الطوارئ، في ضوء متغيراتهم الديموجرافية، والرضا عن الحياة، وإدراك الدعم الاجتماعي وكذلك نظام مناعتهم النفسية كأحد العوامل الشخصية، وذلك على عينة بلغ قوامها (219 ممرضة).
- 4- دراسة **أولاه وآخرين (Olah et al., 2010)** : لمقارنة توقعات الحياة والمناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة، بهدف الوقوف على العلاقة بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة وبعض المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية، وذلك على عينة قوامها (3878) شخصاً من (12) دولة مختلفة ثقافياً وعرقياً ودينيّاً، وانتهت إلى أن الثقافة الداعمة للصحة والاستثمار المادي بالصحة النفسية؛ تؤثر على مستوى كفاءة المناعة النفسية مما يسهم في زيادة توقع متوسط العمر عند الميلاد وتمتعه بالصحة النفسية.
- 5- دراسة **فوراي (Forrai, 2010)** : التي هدفت إلى الكشف عن دور الذكاء العاطفي، والقدرة على المواجهة والخلفية الثقافية للأسرة في النجاح الأكاديمي، اعتماداً على أن عمليات التطوير وإدارة الذات الجيدة تعتمد على فعالية الشخصية في التغلب ومقاومة الإجهاد ودمج القدرة الدفاعية المتناسقة مع تغيرات الظروف التي يعيشها الفرد، وذلك على عينة من الطلاب المراهقين في الصفوف (السابع- الثامن - التاسع)، والذي بلغ عددهم (485).
- 6- دراسة **كلاً من دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011)**: التي هدفت إلى معرفة دور المناعة النفسية في استخدام استراتيجيات التكيف وخفض الضغوط والإنهاك النفسي، وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى العاملين في مجال المهن الطبية، على عينة بلغ قوامها (200) طبيب بأقسام الطوارئ لبعض المستشفيات، وانتهت إلى وجود دور فعال للمناعة النفسية في التخفيف من الضغوط والإنهاك النفسي التي يتعرض لها الأطباء بحكم عملهم في قسم الطوارئ بالمستشفيات.
- 7- دراسة **ألبرت- لورينز وآخرين (Albert-Lorincz. et al., 2012)** : والتي سعت إلى تحديد العلاقة بين الصحة الوجدانية ووظيفة المناعة النفسية، على عينة من الطلبة المراهقين في رومانيا بلغ قوامها (599) طالب وطالبة.

8- دراسة ستاك وزملائه (Stack , Parrila and Torppa.2014): والتي تهدف إلى التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن الدور الفعال للمناعة النفسية في رفع روح المثابرة والجد لدى الطلاب، وأثر ذلك على تحسن التحصيل الأكاديمي لديهم.

2-14- تقوية المناعة النفسية:

يشير أولاه "Olah" إلى أن هناك عوامل عديدة متداخلة ومتشابكة، تتفاعل فيما بينها لغرض تقوية المناعة النفسية لدى الإنسان، ومنها: معرفية وسلوكية وانفعالية وبيئية ومجتمعية، حيث تساعد تلك العوامل على تعزيز قوة الفرد وحصانته ومناعته النفسية. (Olah, 1995, p.221)؛ وبهذا لا يمكن إنكار الدور الهام للعوامل النفسية على النظام المناعي، حيث إن هناك عوامل نفسية ذات تأثير إيجابي على الجهاز المناعي؛ كالرضا، التفاؤل، التسامح، الضحك، الصوم، التأمل، والدعم الاجتماعي، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل :

2-13-1 - الرضا عن الحياة: الرضا عملية نفسية إرادية مصدر سعادة وعلامة صحة ، ويشمل الرضا مجالات الحياة الشخصية والأسرية والمهنية والاجتماعية، وقد أثبتت العديد من البحوث وجود علاقة قوية بين الرضا بالحياة والمعافاة في البدن، وأرجعت هذه العلاقة إلى ما يتولد عن الرضا بالحياة من أفكار تفاؤلية ومشاعر إيجابية تقوي المناعة النفسية وتعطي للجسم مناعة إضافية في مقاومة الأمراض. (Amy et al., 2007).

2-13-2 - التفاؤل: التفاؤل أيضاً عملية نفسية إرادية، تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهازمية والعجز، فالتفاؤل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في نفس الفرد الأمن والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض، وقد خلص بعض الباحثين إلى أن التفاؤل في الحياة يطيل العمر، ويقوي جهاز المناعة، ويقلل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية، والجلطات الدماغية، وأمراض القلب والشرابين والكولسترول.

2-13-3- الصفح والتسامح: ويرى علماء النفس أن التسامح عبارة عن استراتيجية تسمح للشخص بإطلاق مشاعره السلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية، والجدير بالذكر هو ما أظهرته دراسة عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية تينيسي الأمريكية أن العفو والتسامح يساعدان في تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسي والقلق .

ويؤكد هؤلاء العلماء أن التسامح وعدم الحقد يؤدي إلى تقوية القلب، وجهاز المناعة عند الإنسان، فبحسب الأطباء النفسيين فإن الإنسان يعاني بعض الانعزالية والانطواء على النفس أثناء معاناته من مشكلة أو مخاصمة، وبالتالي فقد ثبت بشكل واضح أثر الكراهية والشعور بالمرارة على القلب والشرايين ونظام عملهما بشكل عام، بالمقابل فإن التسامح يؤدي إلى رفع نظام المناعة في الجسم، ويساعد الجسم في مقاومة الإجهاد والمرض. (مرسي، مرجع سابق، ص 101-102)

2-13-4- الضحك: اهتم عدد من علماء النفس والبيولوجيا والمناعة والغدد الصماء بتأثير الفكاهة والدعابة على الجسد والدماغ بشكل كبير وعلى مستوى عالمي، حيث يرى فرانز بومر وهو أخصائي في جراحة القلب بمدينة فيينا أنه عن طريق الضحك تحدث تغييرات في الدماغ، وتؤثر على توزيعات الهرمونات في الجسم، كما لوحظ أن كثيراً من المرضى لا يشعرون بالأمهم أو مرضهم أو خوفهم وقلقهم أثناء الضحك والفكاهة.

وقد ثبت علمياً أن الضحك يؤدي لخفض معدلات إفراز المواد الكيميائية بحالات التوتر العصبي، ويقوي جهاز المناعة وقدرة الجسد على تحمل الآلام، وللضحك فوائد كبيرة في علاج بعض الأمراض النفسية مثل حالات الاكتئاب أو القلق، كما ثبت أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشرايين، فيتولد إحساس بدفء الأطراف (الشربيني، 2003، ص 125)

2-13-5 الصوم: إن الصوم من النعم الربانية التي تصحح ما انكسر من التوازن في بناء الجسد والتكوين النفسي، حيث يقلل الصوم من الأخطار التي قد تسبب الأمراض، وقد أكد العلماء أن للصيام علاقة بجهاز المناعة حيث لوحظ تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا للمفاوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ارتفع عدد الأجسام المضادة وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم. (مرسي، مرجع سابق، ص 103)

2-13-6 الاسترخاء: إن الاسترخاء والهدوء النفسي والسكينة الروحية تؤثر بصورة إيجابية على الجهاز المناعي في الجسم، فتعزز قدراته وتزداد قوته الدفاعية، ويصبح أكثر قدرة على حمايتنا ضد الأمراض، ويمكن للاسترخاء أيضاً أن يخفف من تأثير الضغط النفسي على الجهاز المناعي.

2-13-7 التأمل: أثبت البحث العلمي أن التأمل يقوي نظام المناعة في جسم الإنسان، ويزيد الأفكار والعواطف الإيجابية والتفؤلية في الحياة، فقد وجد الباحثون في جامعة ويسكونسن الأمريكية أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل لثمانية أسابيع أنتجوا مستويات أعلى من الأجسام المضادة عند حقنهم بلقاح الإنفلونزا، كما أظهروا نشاطاً أكثر في مناطق الدماغ المرتبطة بالعواطف الإيجابية، مقارنة بالأشخاص الذين لم يمارسوا هذه التقنية .

2-13-8 - الدعم الاجتماعي: يشمل الدعم الاجتماعي شبكة علاقات الفرد في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، والتي تدل على أهمية مختلف تفاعلاته مع الأفراد من أجل تحقيق صحة نفسية وجسمية جيدة، فقد أيدت الدراسات العلمية التأثير القوي للدعم الاجتماعي على جهاز المناعة الجسمية في مواقف الأزمات أو المصائب، حيث وجد الباحثون أن جهاز المناعة عند الإنسان يضعف عندما يواجه الأزمات والنكبات والصدمات بمفرده دون دعم من الآخرين، مما يجعله عرضة للقلق والاكتئاب، أما إذا وجد الإنسان الدعم الاجتماعي فإن جهاز المناعة عنده يستعيد عافيته بسرعة، بفضل المناعة الإضافية التي تتولد من مشاعر الأمن والطمأنينة والرضا عن الناس، والتي تسهم بدورها في تحويل مشاعره السلبية وأفكاره الانهزامية في موقف الصدمة إلى مشاعر إيجابية وأفكار جيدة تدفعه إلى الصبر والتحمل.

(مرسي، مرجع سابق، ص 199)

ويرى الباحث في ضوء ما سبق أن هناك عدداً من السلوكيات المؤدية إلى تحفيز المناعة النفسية لمواجهة جائحة كورونا يمكن حصرها، فيما يلي:

- زيادة القرب إلى الله سبحانه وتعالى والدعاء، وقوة الإيمان بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.
- الحرص على الالتزام بمواعيد وجبات الطعام وأوقات النوم المعتادة قبل هذا الظرف الطارئ.
- زيادة الاهتمام بالنظافة الشخصية والبيئة المحيطة بنا بشكل مكثف واعتيادي.
- التعبير عن المشاعر التي تتناوبنا بعيداً عن الكبت والكآبة.
- استخدام الأحاديث والحوارات الودية يقوي المناعة النفسية ويخفف الضغوطات داخل الأسرة.
- ممارسة التمارين الرياضية الممكن تنفيذها في المنزل، وتمارين الاسترخاء تزيد من المناعة النفسية.

ثالثاً - الاستنتاجات

من خلال الطرح السابق وتحليل النظريات والتوجيهات التي تناولت المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية، يستخلص الباحث أن كل فرد يمتلك نظاماً مناعياً نفسياً، من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة والتحديات في حياته اليومية، كما لاحظنا أن نظام المناعة النفسية موجود لدى الإنسان بوجود المناعة الحيوية جنباً إلى جنب، للحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي، وجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة، للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي ضغوط أو أحداث حادة، كتلك التي يمر بها جميع الأفراد في ظل الموجة الثانية لجائحة كورونا.

كما نلاحظ أنه يمكن العمل على تدعيم وتعزيز المناعة النفسية، لزيادة قدرة الفرد على مواجهة أي حدث أو ضغط بطريقة إيجابية، وذلك من خلال تدريبه على تنظيم وضبط الانفعالات، وتنمية البقطة الذهنية، وتعزيز قدرة الاستفادة من الخبرات السابقة ومن الأحداث الموجودة في سياق الفرد، وتنمية الإحساس بالمسؤولية عن نواتج السلوك، وتعزيز مهارات إدارة وتأکید الذات، والقدرة على التوفيق بين الأدوار التي يقوم بها الفرد، مع الإدراك الواقعي للخبرات المؤلمة والسيطرة على نتائجها كمدخلات معرفية ووجدانية.

وقد يفيد الاهتمام بتعزيز وتقوية المناعة النفسية كثيراً، في تقليل تطور أعراض الأحداث الصارمة والضغوط النفسية والتي يمكن أن تتحول إلى اضطراب نفسي، وذلك من خلال مساعدته على إدراكها إيجابياً والسيطرة على نتائجها، والتي من الممكن أن تتم كما ذكرنا عبر تعلم مهارات واستراتيجيات نفسية تساعد في مواكبة الحياة وتطورها وزيادة فاعلية التوقع الإيجابي للأحداث والضغوط.

الخلاصة في رأي الباحث؛ أن نظام المناعة النفسية يمكن تقويته وتعزيزه بالإضافة إلى ما سبق من خلال الاهتمام بمكونات وأبعاد المناعة، مع الانتباه إلى طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع الأفكار والضغوط الخارجية، إذ أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن طريقة التفكير التي يمارسها الفرد هي المحرك الرئيسي لدخوله في الحالة النفسية سواء السلبية أو الإيجابية، ولذا فإن الفرد الذين لديه أفكار سلبية حول مرضه تكون نسبة شفائه قليلة، والعكس صحيح، ولذا فإنه من الأهمية بمكان أن تكون طريقة تفكيرنا وتوقعاتنا حول جائحة كورونا إيجابية، للتصدي النفسي لها ومقاومتها وتجاوز الأزمة التي يعيشها العديد من أفراد المجتمع.

توصيات ومقترحات:

اختتم الباحث ورقته البحثية بمجموعة من المقترحات والتوصيات، التي من شأنها المساعدة في تعزيز وتقوية المناعة النفسية كميكانيزم هام للشخصية لدى الفرد، لحمايته ومساعدته على مواجهة الضغوط المختلفة وآثارها السلبية مثل جائحة كورونا، ومن هذه المقترحات والتوصيات ما يلي:

- ضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية وتعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد المعرضين للأحداث الصادمة.
- إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية حول المناعة النفسية وعلاقتها بالأمراض النفسية.
- ضرورة تحفيز الأفراد على ممارسة التفكير الإيجابي والاهتمام بإمكانياتهم ومهاراتهم الذاتية لمواجهة الضغوط الحياتية ومنها مواجهة جائحة كورونا.
- ضرورة تضمين أبعاد المناعة النفسية ضمن أي برامج إرشادية تستهدف فئات مختلفة من الأفراد.
- العمل على إنشاء مراكز نفسية متخصصة تعمل على تعزيز وتقوية المناعة النفسية لدى أفراد المجتمع .
- تنظيم حملات نفسية من المتخصصين في مجال العلاج النفسي والطب النفسي للتعريف بأهمية المناعة النفسية كحصن ضد الاضطرابات النفسية.
- ضرورة تبنى وسائل الإعلام لبرامج تثقيفية نفسية تركز على الاتجاهات الإيجابية في حياة الفرد.
- سن التشريعات والقوانين اللازمة التي تيسر تقديم خدمات الإرشاد والعلاج النفسي.
- ضرورة العمل على إعداد وتأهيل الأخصائيين النفسيين، وربط مسارات التأهيل بالحاجات الفعلية للمجتمع.
- الاستفادة من خبرات الآخرين العلمية والعملية المتميزة في مجال خدمات الإرشاد والعلاج النفسي لتجويد مستوى هذه الخدمات النفسية في مجتمعنا.
- تضمين ثقافة توعوية عن المناعة النفسية وسبل تعزيزها ضمن المقررات الدراسية .
- تذليل المعوقات التي تحد من نجاح وانتشار خدمات الإرشاد والعلاج النفسي في المجتمع.
- الإكثار من إنشاء العيادات والمراكز النفسية المتخصصة لتقديم خدمات الإرشاد والعلاج النفسي .

المراجع والمصادر:

أولاً- المراجع العربية:

القرآن الكريم.

- أبوحطب، فؤاد & عثمان، أمال (1996): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الجزائر، رانيا خميس (2019): المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة دراسة وصفية-إكلينيكية، رسالة ماجستير بكلية البنات جامعة عين شمس، القاهرة.
- جولدسين، سام؛ وبروكسي، روبرت (2011): الصمود لدى الأطفال، ترجمة صفاء الأعسر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.دراسات نفسية، مج (29) ، ع (3) .
- حبيب، مجدي عبد الكريم (2006): فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين،وقائع ندوة في علم النفس من 17-19ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
- حسن، مرسلينا شعبان (2020): المناعة النفسية وهم أم حقيقة، موقع صحيفة تشرين الإلكتروني <http://tishreen.news.sy/2020/04/2>
- حسنين، إيمان محمد(2013): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية.
- حمادة، عبداللطيف ولؤلؤة، حسن(2000): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدي طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (2)، ع (12)، القاهرة.
- دافيدوف، ليندا (1983). مدخل علم النفس. ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.
- زيدان، عصام محمد (2013): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، ع (51)، جامعة طنطا، مصر.
- سلمان، خديجة وجاني، نوال جوجي(2015): التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدي طلبة الجامعة، بحث منشور في مؤتمر العميد العلمي الثاني.
- سليمان، السر أحمد محمد (2012): تطبيقات علم المناعة النفسي العصبي "رؤية إسلامية"، مجلة الجزيرة - تفكر- مج (12)، ع (2)، حائل.

- الشربيني، زكريا (2005): الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها، دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج(4)، ع (15)، القاهرة.
- الشريف، رولا رمضان (2014): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشريف، علاء (2015): فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاعتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر.
- فتحي، ناهد أحمد(2019): الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية)، مجلة دراسات نفسية، مج (29)، ع (3)، القاهرة.
- القاضي، على (1994): ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية، مجلة منبر الإسلام، ع(3)، القاهرة.
- كامل، عبدالوهاب (2002): اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- مارتين، بول (2000): العقل الممرض: العقل والسلوك والمناعة والمريض، (ترجمة عبد الإله النعيمي)، منشورات المجمع الثقافي. أبوظبي.
- محمد، مؤيد منفي ومحمد، أسيل صبار(2018): المناعة النفسية لدي طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، ورقة بحثية في المؤتمر العلمي السنوي "يوم الصحة النفسية"، أكتوبر 2018، جامعة الأنبار، العراق.
- مخيمر، عماد (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشاب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (7)، ع (17)، القاهرة.
- مرسي، كمال إبراهيم (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية. ج1، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- مصعب، محمد شعبان (2009): تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- نجاتي، غني والعمار خالد(2016): المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدي عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، مج (184)، ع (380)، دمشق.

ثانياً- المراجع الإنجليزية:

- Salorey, P. ; Detweiler, J. ; Steward, W. ; Rothman, A. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55 (1),
- Ader, r. (2001). Psychoneuroimmunology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 94-98.
- Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikó, T & LukácsMárton, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1) .
- Baker, J. A; Bridger, R & Evans, K. (1998). Models of underachievement among gifted! Preadolescents: The role of personal, family, and school factors. *Gifted Child Quarterly*, 42, 5 -14.
- Barbanell , L (2009). *Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson . An imprint Of Roman & Littlefield Publishers , Inc.
- Brown, K., & Ryan, R., (2003). The Benefits of Being Present : Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cripe, B .(2001). *Building self-esteem*. Ohio State University Extension. Retrieved. <https://ohioline.osu.edu/factsheet/4h>
- DeAngelis, T. (2002). A bright future for PNI. *Monitor on Psychology*, 33(6), 46-50.

- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1 – 2), 36 – 47.
- Emanuel, A., Updegraff, J., Kalmbach, D., & Ciesla, J., (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 815–818.
- Erman, Andreja (2014) : Personal hardiness, *Journal Of Psychotherapy*, Vol. (8), No. 110–96 .(3) .
- Forrai, M. (2010). Emotional intelligence, the role of coping–ability and family background examination and comparison with the study on the effectiveness of different types of among adolescent students studying in schools. Faculty of Arts, University of Pécs School Psychology Personality Psychology Doctoral Program.
- Furze, E. (2011). Achievement and Self–efficacy. *Gifted Child Quarterly*, 41 (2), 123–142
- 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.
- 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.
- Irwin, M. (2001). Neuroimmunolgy of disordered sleep and alcoholism. *Neuropsychopharmacology*, 25(15), 45–49.
- Kagan, H. (2006): *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Indiana: AuthorHouse.

- Lekander, M. (2003). Putting it back together again. *Contemporary Psychology*, 48(4), 446–448.
- Mirnics, Z, & et. al. (2013) : The relationship between the big five personality dimensions and acute Psychopathology: mediating and moderating effects Of coping strategies, *Journal Of Psychiatric Danubina*, Vol. 25. No. 4, PP: 379–388
- O’leary, A.(1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108(3), 363–382.
- Olah . (1996) : Psychological Immune system: An Integrated structure Of coping potential dimensions, paper presented at the 9th conference Of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, Conference abstract Vol. g. P: 21.
- Olah, (2002) : Positive traist: Flow and Psychological Immunity, Paper presented at the first International positive Psychological Summit, 3–6 October ,Washington D. C
- Olah, (2005): Anxiety, coping, and flow. *Empirical Studies in interactional perspective*, Budapest : treffort press.
- Olah, (2006): Social context Of the Healthy personality development and Psychological Immunity: a longitudinal approach, *Journal Of personality and Social Psychology*. Vol. (5), N. (4), 615– 643.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149– 189
- Oláh, A., (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the Positive Psychology Meeting, Quality of Life Research Center, Claremont Graduate University.

- 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.
- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 53, 2– 8.
- Rutter, M. (1990) Psychosocial resilience' and protective mechanisms .In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K & .
- Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 70–85
- Singh, K. & Nhyu, X (2010). Psychometric evaluation of connordavidson resilience scale (CD– EISC), Journal of Psychology, (1)
- Stack, C. , Parrila, P. , and Torppa. M. (2014). Using a Multidimensional Measure Of Resilience to Explain Life Satisfaction and Academic Achievement Of Adults With Reading Difficulties. Journal Of Learning Disabilities, Accepted for publishing. Electronic Publication.
- Voitkane, S. (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction , psychological Immune system and depression in firstsemester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, 5 (2), 19–30.
- Weise, C. (1992) Depression and immunocompetence. Psychological Bulletin. 111 (3) 475–489
- Wilson, T. (2002). Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging–in–Publication Data.140

- Wilson, T., & Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting Knowing what to want. American Psychological Society, 14(3), 131-134.

المواقع الإلكترونية:

- www.almaany.com
- www.who.int/ar/cor