

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية



مذكرة ماستر

أدخل الميدان
أدخل الفرع
أدخل التخصص

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:
دنيا رغييس

يوم: [Click here to enter a date.](#)

مؤشرات المناعة النفسية لدى العامل الصيدلي في ظل جائحة فيروس كورونا – 19 -

لجنة المناقشة:

| العضو 1 | الرتبة | الجامعة | الصفة |
|------------|--------|-----------------|-------|
| نحوي عائشة | أ | محمد خيضر بسكرة | مشرف |
| العضو 3 | الرتبة | الجامعة | الصفة |

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الاهداء:

إلى أمي وأبي " ابراهيم ، فطيمة سويرات "
مصدرا تفاؤلي، اللذان وهبا لي أجمل أيام
عمرهما ، اللذان نورا حياتي وربباني فأحسننا
تربيتي كانا أفضل دعما لي أطل الله في
عمرهما .

إلى أخوتي شموع دربي ، سندي وعوني في
الحياة ، بهم ومعهم ساستمر في الوصول إلى
غايتي " فريد، فارس ، أمال ، صمرة ، مريم،
فواز ، شادلي " .

إلى زوجي " عيسى شرفي " صاحب القلب
الحنون والعقل الرزين، صاحب الابتسامة
الجميلة كنت مصدر دعما لي .

إلى كل من يزرع الأمل ...في صحراء الألم ،
إلى هذه الحياة ...سأتحدأك مادمت حيا .

شكر و عرفان

الحمد لله العظيم سلطانه ، الجزيل إحسانه، قدر الأشياء بحكمته، وخلق الخلق بقدرته، والصلاة والسلام على النبي الأمي محمد بن عبد الله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وإلى من اتبع دربه إلى يوم الدين أما بعد ...

فالحمد لله الذي تمت بنعمته الصالحات وطرحت البركات ، أحمدهم اللهم وأشركهم على توفيقك لي لانجاز هذا العمل .

➤ كما أتقدم بالشكر إلى كل من والداي الكريمين على كل ما قدماه من أجل تربيتي وتعليمي .

➤ إلى الأستاذة نحوي عائشة على فضلها بقبول الاشراف وتشجيعها لانجاز هذه الأطروحة ، دمتي أيقونة للعلم والمعرفة وقدوة لي .

➤ إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل وأختص بالذكر حالات البحث بصيدلية خالفة زهرة بلغروس بولاية بسكرة .

➤ كما أتقدم بشكري للجنة مناقشة هذه الأطروحة لكم مني فائق الاحترام والتقدير .

أسئلهم الله أن تكون جهود هؤلاء في سجل حسناتهم يوم تجد كل نفس ما عملت من خير.

فهرس المحتويات :

| الصفحة | فهرس المحتويات |
|--------------------------------|--|
| | إهداء |
| | شكر وعرهان |
| أ-ج | فهرس المحتويات |
| | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| | ملخص الدراسة باللغة الأجنبية |
| 2 | المقدمة |
| الاطار النظري للبحث | |
| الفصل التمهيدي : إشكالية البحث | |
| 5 | 1- إشكالية البحث |
| 6 | 2- أهداف البحث |
| 6 | 3- أهمية البحث |
| 7 | 4- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث |
| الفصل الثاني : | |
| فيروس كورونا - 19 - | |
| 9 | 1- تعريف الفيروسات . |
| 9 | 2- تعريف فيروس كورونا . |
| 10 | 3- تعريف فيروس كورونا - 19 - |
| 10 | 4- أوجه الاختلاف والشبه بين كورونا -19- والانفلونزا. |
| 11 | 5- طرق انتقال فيروس كورونا - 19 - |
| 12 | 6- أعراض الإصابة بفيروس كورونا - 19 - |
| 12 | 7- الأنماط السريرية للفيروس كورونا - 19 - |
| 13 | 8- مضاعفات فيروس كورونا - 19 - . |
| 13 | 9- تشخيص الإصابة بالفيروس كورونا |

| | | |
|------------------------------|--|-----|
| | - 19 - | |
| 14 | مواجهة فيروس كورونا - 19 - والمناعة النفسية . | -10 |
| الفصل الثالث : | | |
| المناعة النفسية | | |
| 16 | الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية. | -1 |
| 17 | مفهوم المناعة النفسية (PIS) | -2 |
| 18 | نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية . | -3 |
| 19 | مصطلحات متداخلة مع مفهوم المناعة النفسية . | -4 |
| 22 | مصادر المناعة النفسية . | -5 |
| 23 | أهمية المناعة النفسية لدى الأفراد . | -6 |
| 24 | الخصائص العامة للمناعة النفسية . | -7 |
| 25 | أنواع المناعة النفسية . | -8 |
| 26 | مكونات المناعة النفسية . | -9 |
| 27 | تفسير عمل نظام المناعة النفسية . | -10 |
| 29 | أبعاد المناعة النفسية . | -11 |
| 31 | أعراض المناعة النفسية . | -12 |
| 32 | عمليات تنشيط المناعة النفسية . | -13 |
| الاطار التطبيقي | | |
| الفصل الرابع : إجراءات البحث | | |
| 36 | منهج الدراسة . | -1 |
| 37 | حدود الدراسة . | -2 |
| 38 | أدوات الدراسة. | -3 |
| 40 | الدراسة الاستطلاعية وحالات البحث. | -4 |
| الفصل الخامس: | | |

| عرض ومناقشة النتائج | | |
|---------------------|------------------------------|----|
| 42 | عرض ومناقشة الحالة الأولى . | -1 |
| 47 | عرض ومناقشة الحالة الثانية . | -2 |
| 53 | مناقشة عامة لنتائج الدراسة . | -3 |
| 55 | الخاتمة | |
| 57 | قائمة المراجع | |
| 59 | الملاحق | |

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى فحص مؤشرات المناعة النفسية لدى العاملين بصيدلية خلالفة زهرة ببليدية لغروس ولاية بسكرة وذلك في ظل جائحة فيروس كورونا - 19 - فقد تكونت عينة الدراسة من حالتين إحداهما تبلغ من العمر 23 سنة والأخرى تبلغ 25 سنة ، فقد استخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية (PII) من اعداد رحمة تيسير العمري (2021).

وقد أسفرت نتائج البحث على مايلي :

أن العامل الصيدلي الذي أصيب بالكوفيد يتعامل معه بثقافته ومعلوماته عن الوباء إلا أن الجانب الأسري من مساندة يعمل دورا كبيرا في الجلد والمناعة النفسية لديه بحيث الحالة الاولى تتذمر من عدم وجود المساندة الاسرية ومع ذلك لديها المناعة النفسية مثلها مثل الحالة الثانية التي لديها المساندة الاسرية وعليه فان الجانب المعرفي والوازع الديني لعب دور في ارتفاع مستوى المناعة النفسية لديهما .

abstract

This study aims to examine the psychological immunity indicators of the workers of a pharmacy during a flower in the municipality of Grose, The State of Biskra, in the light of the CO-19 pandemic - the sample of the study was formed from two cases, one aged 23 years and the other aged 25 years, the researcher used the psychological immunodeficiency scale (PII) by the preparation of mercy of Tayseer Al-Omari 2021.

The results of the research have yielded the following :

The pharmacist who has been infected with covide deals with him with his culture and information about the epidemic, but the family side of support works a big role in the skin and psychological immunity so that the first case complains of the lack of family support and yet has psychological immunity like the second case that has family support and therefore the cognitive aspect and religious tendencies played a role in the high level of psychological immunity.

المقدمة

المقدمة :

يعنى العامل الصيدلي في هذه الاونة بكثير من المهام المطلوبة فهو يلعب دورا أساسيا في المحافظة على المستوى الصحي الرفيع في المجتمع والوقاية من الأمراض السارية من بينها فيروس كورونا 19، والذي يعتبر كنقطة تحول على المجتمع بصفة عامة وعلى العامل الصيدلي بصفة خاصة لتأثيره على أنظمة الرعاية الصحية وبالأخص المناعة النفسية .

من هذا كانت الفكرة في دراسة ميدانية لمؤشرات المناعة النفسية للعامل الصيدلي في ظل جائحة كورونا 19، وبالتالي تناولت الباحثة من خلال البحث إلى جانبين الأول جانب نظري والثاني جانب تطبيقي :

أولا : الجانب النظري : وقد شمل ثلاثة فصول :

الفصل التمهيدي الذي إحتوى على إشكالية البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، وتعريف مفاهيم البحث اجرائيا . أما الفصل الثاني، فقد خصص لفيروس كورونا 19، أما الفصل الثالث فقد خصص للمناعة النفسية .

ثانيا : الجانب التطبيقي : والذي شمل على :

الفصل الرابع ، الذي تطرقت فيه لاجراءات البحث، أما الفصل الخامس الذي تم تقديم فيه حالات البحث وعرض النتائج .

الاطار النظري للبحث

الفصل التمهيدي:

إشكالية البحث

- 1- إشكالية البحث .
- 2- أهداف البحث .
- 3- أهمية البحث .
- 4- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث .

1- اشكالية البحث :

لقد خلق الله عز وجل الانسان من نفس وجسد ، فالجسد عباره عن اجهزة متكاملة و مترابطة بشكل دقيق جدا ، وفي المقابل النفس البشرية كذلك ، فالجسد تصيبه الاعراض والاضطرابات البدنية ، والنفس تصيبها الامراض والاضطرابات النفسية أو العقلية ، وقد منح الله عز وجل الجسد نظام مناعة عضوي لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الامراض العضوية وعلي التوازي في مقابل ذلك ، لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ علي الذات ويقيها ويحميها ، ويدافع عنها ضد الامراض النفسية والعقلية ، فالعلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل فالنفس تؤثر على الجسم والجسم يؤثر على النفس فلا توجد صحة الجسم في معزل عن صحة النفس، ولاصحة النفس في معزل عن صحة الجسم وهذا مايجعل من الصعب الفصل مابين متطلبات كل من الصحة الجسمية والصحة النفسية، فما ينمي الجسم ينمي النفس، وما يضعف الجسم يضعف النفس .

فان تعرض الانسان في حياته للازمات يشعره بالعجز وفقدان السيطرة وتعرضه لخبرة صادمة ومؤلمة والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها تبعا لبنائه النفسي وطبيعة تكوينه وعلى سبيل الازمات نتطرق لتقشي فيروس (covid19) كأزمة عالمية نعايشها كل يوم لايمكن نكرانها كوابء من جهة ومن جهة اخرى لايمكن إهمال أثارها النفسية التي مست الفئة المتأثرة جسديا والفئة الغير المتأثرة كذلك على حد سواء .

إن وباء كورونا - 19- أثر على المجتمع العالمي جسديا، نفسيا، عاطفيا، اقتصاديا، اجتماعيا وحتى سياسيا، فالعالم بصدى تحدي حقيقي لمرض خطير بحيث عجزت أنظمة الرعاية الصحية على مواجهته مما أدى إلى آثار نفسية من قلق، خوف، شعور بالعجز، فقدان السيطرة، إرتفاع درجة الاجهاد والضغط النفسي، الوسواس القهري كما أن من أثار فيروس كورونا المستجد مهاجمة الجهاز العصبي بحيث يؤثر على خلايا الدماغ وقد يتلف بعضها كما يؤثر على النواقل العصبية الكيميائية ولكن في حالة تكيف الفرد مع هذه الازمة ومواجهة الخطر النفسي وحتى الجسدي فهنا قد يتخطى الفرد مرحلة الخطر حسب تصدي نظام المناعة النفسي .

فالمناعة النفسية هي قدرة الشخص على مواجهة الخطر ومواجهة الازمات ومقاومة ما ينتج من أفكار ومشاعر سلبية حتى لا يتم التأثير على الوظائف اليومية وتكون مناعة الفرد أعلى بناءا على تجربته وخبرته السابقة التي مر بها ولكن ذلك يتوقف على مدى إتباع والتزام بالاجراءات الصحية للوقاية من الفيروس المستجد ولاشك أن من أهم الفئات التي لاقت معاناة وضغوط خلال هذه الازمة الجيش الابيض ونخص بالذكر العاملين بالسلك الصيدلي بحيث زيادة الجهد في العمل ، الضغوط، الخوف وحتى

القلق من الإصابة بجائحة كورونا وهذا ما سيؤثر بطبيعة الحال على الجهاز المناعي في جسم الانسان مما يزيد من خطورة الإصابة بالفيروسات ولكن في حالة التفكير الايجابي للفرد لذاته وتقليل من شدة الاثار النفسية وحدة المزاج هنا تكمن الحصانة النفسية وحتى لا تتأثر المناعة ولتجنب العدوى ولكن دون الخوف والذعر .وهنا يكمن طرح تساؤل : ماهي مؤشرات المناعة النفسية لدى العامل الصيدلي في ظل جائحة فيروس كورونا- 19 - ؟

2- أهداف البحث :

- قياس مؤشرات المناعة النفسية لدى عينة من عمال الصيدلي في ظل جائحة فيروس كورونا-19 .

3- أهمية البحث :

أ - الأهمية النظرية :

- يستمد موضوع الدراسة الحالية أهميته من عدم حضوره بالاهتمام الكافي في الدراسات سواء العربية او الجزائرية على الوجه الخصوص وذلك بدراسة جائحة كورونا ومدى تأثيرها على المناعة النفسية لدى العامل الصيدلي .

- موضوع المناعة النفسية من المواضيع الحديثة التي لقيت اهتماما لتزايد الافراد الذين قد يؤدي تعرضهم المتكرر للضغوط لانخفاض مستوى الكفاءة ومنه يعتبر طرح هذا الموضوع ضروري في ظل جائحة كورونا .

ب - الأهمية التطبيقية :

- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في نشر الوعي الصحي والنفسي فيما يخص انتشار الأمراض والفيروسات ودعم الحالة النفسية للعامل الصيدلي في ظل الضغوط والظروف الواقعة بسبب إنتشار فيروس كورونا المستجد ، كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في التوصل إلى مجموعة التوصيات للعامل الصيدلي حول كيفية التعامل بشكل إيجابي مع المستجدات .

4- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

1/ المناعة النفسية :

يرى "اولاه" ان المناعة النفسية هي : نظام متكامل من الابعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط ، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط .(العمرى،2021،ص27) .

وترى الباحثة أن المناعة النفسية تشير الى " قدرة الفرد على استخدام السبل والاليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد ، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الايجابي ، الضبط الانفعالي ، الابداع وحل المشكلات ، الصمود والصلابة النفسية ،التكيف والمرونة النفسية ."

2/ الصيدلي :

هو الشخص المرخص لمزاولة مهنة الصيدلة بحيث يقوم بصرف الدواء المكتوب في وصفات طبية من طرف الاطباء المختصين مع ارشاد المريض الى الاستخدام الصحيح للدواء. (حجاوي، 2006، ص7).

وترى الباحثة أن العامل الصيدلي هو الخبير بتحضير الدواء ووصفه وحفظه والحاصل على شهادة بذلك ، ويشمل الصيدلي التاجر .

3/ فيروس كورونا -19- :

هو واحدة من الفيروسات التي تنتمي لعائلة كورونا ،وهي تعتبر من الامراض المعدية والتي انتشرت بين البشر بحيث تسبب حالات من العدوى الجهاز التنفسي ظهر هذا الفيروس في اواخر ديسمبر 2019 في مدينة يوهان الصينية بمقاطعة هوبي .(غلام ، 2020 ، ص16)

ترى الباحثة ان فيروس كوفيد 19 هو"مرض يسببه نوع جديد من فيروسات كورونا بحيث يسبب امراض تتراوح ما بين الامراض الطفيفة مثل نزلات البرد الى امراض اكثر شدة مثل متلازمة التنفسية الحادة يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص الى اخر من خلال لمس الاسطح او العطس او السعال ."

الفصل الثاني :

فيروس كورونا - 19-

- 1- تعريف الفيروسات .
- 2- تعريف فيروس كورونا .
- 3- تعريف فيروس كورونا - 19 - .
- 4- أوجه الاختلاف والشبه بين كورونا -19- والانفلونزا.
- 5- طرق انتقال فيروس كورونا - 19 - .
- 6- أعراض الإصابة بفيروس كورونا - 19 - .
- 7- الأنماط السريرية للفيروس كورونا - 19 - .
- 8- مضاعفات فيروس كورونا - 19 - .
- 9- تشخيص الإصابة بالفيروس كورونا - 19 - .
- 10- مواجهة فيروس كورونا - 19- والمناعة النفسية .

1- تعريف الفيروسات :

- أصل كلمة " فيروس " هو اللفظة اللاتينية (VIRULENTES) بمعنى "سم" التي جاء بها " LOUIS PASTEUR " ، وهو ما يكفي لجعل فكرة أي تعايش سلمي ودائم معه فكرة غير واردة. (فابري، 2012، ص7)
- تعريف ل " أندريه لوف " (André Lwoff 1957) : الفيروسات كائنات ناقلة للتعفن ، يمكنها أن تسبب في المرض ، ولها نوع واحد من الحمض النووي (مؤكسد أو غير مؤكسد)، وهي تتناسخ انطلاقاً من عدتها الجينية ذاتها ، كما أنها غير قادرة على النمو ولا على الانقسام ، وليس لها أيض خاص مستقل. (فابري، 2012، ص16)
- الفيروسات هي جينوم أي قطعة من المادة الوراثية (DNA) او (RNA) محاطة بطبقة من البروتينات لايمكنها العمل دون التفاعل مع الخلية الحية ، لذا فهي خاملة بشكل أساسي غير قادرة على الحركة ولايمكن رؤيتها بالعين المجردة . (عبد العال، دت، ص5)
- هي كائنات صغيرة تعيش داخل خلية الكائنات الحية وتتكاثر عن طريق عملية التناسخ (Viral replication) ، وهي الشكل البيولوجي للفيروسات أثناء العدوى داخل الخلية المضيفة ، ويمكن للفيروسات أن تصيب جميع أنواع الكائنات الحية من الحيوانات ، النباتات ، البكتيريا والعناق، وبناءا عليه فان الفيروسات هي عامل ممرض صغير (Intracellular Parasites) يتميز بسهولة الانتقال الى داخل الكائنات الحية ، وتتكون الفيروسات من الأحماض النووية (Nucleic acids)، والحمض النووي الريبوزي منقوص الأكسجين أو حمض الديوكسي ريبونوكليك المختصر بدنا (Deoxyribonucleic acid-DNA)، ولكل فيروس مورثات مكونة من (RNA AND DNA) كما أن لها غلاف بروتيني يحمي هذه الجينات والهدف الأساسي للفيروسات هو حمل شريطها الوراثي أو الجينوم الى داخل الكائنات المضيفة لتكون لها مأوى تعمل عملها هناك .(الأزهري، 2020، ص22، 21).
- ومنه فان الفيروس عبارة عن عال معد ممرض ، متطفل ، مكون من حمض نووي محاط بغلاف بروتين ويمكن تقسيمه للدنا أو الأرنا تكون أحادية السلسلة أو ثنائية السلسلة .

2- تعريف فيروس كورونا :

- هي فئة كبيرة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة ، وسميت بهذا الاسم نظرا لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الالكتروني ، بحيث ينتمي فيروس كورونا الى رتبة الفيروسات العشبية ، فصيلة الفيروسات التاجية فحجم فيروس كورونا هي الاكبر بين فيروسات الحمض النووي الريبوزي (RNA) ، كما وجد أن فيروس كورونا يصيب الفقاريات فقط

- حتى الان ، ومن الممكن أن يسبب أمراضا في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي لدى الانسان والحيوان.(سعيد،2020،ص2)
- هي سلسلة من الفيروسات تنتقل بين البشر والحيوانات ،وتصيب الجهاز التنفسي عند الانسان، وقد تؤدي الى الوفاة ، وهي أكثر من فيروس فقد ظهر فيروس سارس وهي من عائلة كورونا في عام 2014 ، أما في عام 2020 ظهر فيروس كوفيد "19".(أحمد مير محمد،2020،ص15)
- إذن وبهذا نستدل بأن فيروس كورونا المستجد ينتمي لعائلة الفيروسات التاجية التي تمتلك زوائد تشبه التيجان وهي فيروسات تصيب الانسان فهو فيروس معدي يهاجم الجهاز التنفسي بما يسبب ارتفاع على درجات الحرارة والسعال وصعوبة التنفس.

3- تعريف فيروس كورونا - 19 - :

- هي واحدة من الفيروسات التي تنتمي لعائلة كورونا ، وهي تعتبر من الأمراض المعدية والتي انتشرت بين البشر وقد ظهر هذا الفيروس في أواخر ديسمبر 2019م في مدينة يوهان الصينية بمقاطعة هوبي،حيث أن معظم الحالات مرتبطة بسوق المأكولات البحرية والحيوانية . (أحمد مير محمد،2020،ص15)
- ذلك الفيروس الذي ينتمي الى فيروسات الكورونا والذي تتجلى أعراضه المرضية في الحمى والارهاق والسعال الجاف والالام ، ينتقل هذا الفيروس الى الانسان عن طريق القطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس.(الفي،2020،ص1053)

4- أوجه الاختلاف والشبه بين فيروس كورونا - 19 - والانفلونزا:

أ- أوجه الاختلاف بين فيروس كورونا - 19 - وانفلونزا:

- فيروس كوفيد 19 سببه نوع جديد من فيروسات كورونا اسمه "سارز كوف 2" ، بينما الانفلونزا ناتجة عن فيروسات الانفلونزا A و B .
- تظهر أعراض كوفيد 19 بشكل عام بعد يومين الى 14 يوما من التعرض للفيروس، بينما الانفلونزا تظهر عادة بعد يوم الى أربعة أيام من التعرض للفيروس .
- يسبب فيروس كوفيد 19 مضاعفات مختلفة عن الانفلونزا ، مثل جلطات الدم واصابات الرئة.(Mayo،2021)

- كما أن فيروس كورونا -19- ليس له لقاح أو دواء ، ينتشر في كل المواسم أما الانفلونزا كل سنة يطور لقاح جديد ، وينتشر في الشتاء أي في الجو البارد .

ب- أوجه التشابه بين فيروس كورونا - 19 - وانفلونزا :

- طريقة الانتشار متشابهة بحيث كلاهما ينتشر من خلال المخالطة للصيقة بين الناس(ضمن 6 أقدام أو 2 متر) ، كما ينتشران هذان الفيروسان عن طريق العطاس، أو لمس سطح ملوث بالفيروس .
- هناك العديد من العلامات المتشابهة بين كوفيد 19 والانفلونزا بما في ذلك : الحمى، السعال، التعب ، سيلان الانف ، الام العضلات ، الصداع .(Mayo،2021)

5- طرق انتقال فيروس كورونا - 19 - :

الطرق الرئيسية لانتقال العدوى هي انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي وانتقال العدوى عن طريق التلامس المباشر ، ففي الطريقة الأولى يخرج الرذاذ من المرضى عند العطس أو السعال أو الكلام ، وحينما يستنشق شخص آخر يصاب مباشرة بالعدوى ، أما في الطريقة الثانية فتحدث العدوى عن طريق ملامسة اليد الملوثة بالفيروس لتجويف الفم أو الأنف أو العين وغيرها من الأغشية المخاطية.(سعيد،2020،ص5)

ويفترض أنه شبيه ببقية الفيروسات الكورونا، التي قد تبقى حية ومعدية على السطوح المعدنية ،أو الزجاجية ، أو البلاستيكية ، لفنيرة تصل الى تسعة أيام في درجة حرارة الغرفة .(الاكادوري،2020)

6- أعراض الإصابة بفيروس كورونا - 19 -:

إن أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد تختلف من شخص لآخر وفق لعدة عوامل من بينها التقدم بالعمر والإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري أو أمراض القلب ، وعليه فان فترة حضانة فيروس كورونا المستجد تمتد من يوم الى 14 يوما ، وفي أغلب الحالات تظهر الأعراض خلال 3 الى 7 أيام ومن بين هذه الأعراض :

- الحمى .
- الارهاق ، الام بالعضلات .
- السعال الجاف .
- صداع .

- احتقان الأنف ، احتقان الحلق .
- صعوبة التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم.(أحمد مير محمد،2020،ص16)
- ظهور الأعراض على الجهاز الهضمي منها : فقدان الشهية ، الغثيان و الاسهال .
- ظهور الأعراض على القلب والجهاز الدوري منها : قوة الخفقان وضيق الصدر .
- ظهور الأعراض على منطقة العين منها : التهاب الملتحمة . (سعيد،2020 ،ص10)

7- الانماط السريرية للفيروس كورونا - 19 - :

أ- الحالات الخفيفة :

تكون الأعراض السريرية فيها خفيفة ولا يظهر على التصوير التشخيصي الطبي التهاب رئوي (سعيد،2020،ص14)

ب- الحالات العادية :

يعاني من الحمى وأعراض الجهاز التنفسي ، ويمكن أن يظهر على التصوير التشخيصي الطبي التهاب رئوي . (سعيد،2020،ص14)

ج- الحالات الشديدة :

تتفق تلك الحالات مع أحد الشروط التالية :

- يكون لديها ضيق في التنفس ، اذ يكون RR (معدل التنفس) ≥ 30 مرة في الدقيقة .
- وفي حالة الراحة ، تكون نسبة الأكسجين $\leq 93\%$.
- يكون ضغط الأكسجين في الدم الشرياني (PaO_2) / تركيز الأكسجين المستنشق ($=1\text{mmHg}$) $(FiO_2) \geq 300\text{mmHg}$ (0.133kpa). (سعيد،2020،ص14)

د- الحالات الخطيرة :

وهي التي يظهر عليها واحد ما يلي :

- فشل في الجهاز التنفسي ، ويحتاج الى ضخ الهواء ميكانيكيا .
 - الصدمة .
 - يتطلب الدخول الى وحدة العناية المركزة لحدوث فشل في أداء أجهزة الجسم الأخرى .
- (سعيد،2020،ص14)

8- مضاعفات فيروس كورونا - 19 :-

ينتج عن أعراض فيروس كورونا 19 مجموعة من المضاعفات والتي تشمل كالتالي دون حصر :

- التهاب الرئوي الحاد .
- فشل الجهاز التنفسي الحاد ومتلازمة ضيق التنفس الحادة .
- فشل كلوي حاد .
- تخثر منتشر داخل الأوعية .(مركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس كورونا ،2020 ،ص4)
- الصدمة الانتانية ويقصد بها الانتان عندما يخفق رد فعل الجسم تجاه العدوى فالمواد الكيميائية التي تم إطلاقها في مجرى الدم لمحاربة المرض لا تؤدي الى الاستجابة الصحيحة ، وبدلا من ذلك قد تؤدي الى تلف الأعضاء خاصة اذا انخفض ضغط الدم كثيرا ، فقد تكون الصدمة الانتانية قاتلة .(الحموري،2020)

9- تشخيص الإصابة بالفيروس كورونا - 19 :-

ان الخطوة الأولى للتشخيص هي اجراء اختبار بحيث يتم جمع العينات من الاختبارات الفيروسية ل covid-19 من خلال مسحات الأنف .واعتمادا على مكان الاجراء فقد يتم الحصول على النتائج في نفس اليوم أو قد خلال بضعة أيام .(familydoctor , 2021)

بحيث الاختبار الفيروسي يكشف عن متلازمة الجهاز الحمض النووي أو المستضد التنفسي الحادة الوخيمة (SARS-COV-2) ، ولاشك أن أفضل طريقة للتشخيص هي عن طريق النسخ العكسي لتفاعل البوليميراز المتسلسل عينات البلعوم الأنفي مقارنة بعينات الحلق ، قد يكون لعينات الجهاز التنفسي السفلي انتاجية أفضل من عينات الجهاز التنفسي العلوي .(Medscape,2021)

ولتأكيد تشخيص الإصابة فلا بد أن تكون الحالات المشتبه بها أحد تلك الأدلة المرضية :

أ- الأشخاص الذين تكون نتيجة تحليل RT-PCR (نسخ عكسي - تفاعل البوليميراز المتسلسل) للكشف عن فيروس كورونا المستجد ايجابيا .

ب- أن يكون التسلسل الجيني الفيروسي متماثلا للغاية مع فيروس كورونا المستجد .(سعيد ، 2020ص13)

10- مواجهة فيروس كورونا -19- والمناعة النفسية :

من المتعارف عليه أن قدرتنا على مواجهة الصدمات والصعاب والتغلب عليها في المرة الأولى ، تخلق لدينا قدرة أكبر للتغلب في المرات القادمة ، حيث ستكون مناعة الأفراد أعلى بناء على تجربتهم وخيرتهم السابقة التي مرو بها ، وعلى هذا فمن المرجح أن يكون أثر الوباء إيجابيا في المستقبل على زيادة المناعة النفسية بعد إنحصاره ، ولكن ذلك يتوقف على مدى التزام واتباع الناس الخطوات المطلوبة منهم وفق منظمة الصحة العالمية .(الدويك ، 2020)

ولتقوية المناعة النفسية لمواجهة أي وباء جديد ، يجب أن تتكامل عملية المواجهة بين الفرد ومجتمعه، فالفرد عليه بالتفكير الايجابي ، والمجتمع عليه بالدعم الاجتماعي من خلال وضع آليات مدروسة لمواجهة الوباء بطريقة جماعية تشعر الناس بالاطمئنان ، ومن ثمة سيتمكن الفرد من تحطي الأزمة.(الدويك ، 2020)

وبالحديث عن الدراسات الحديثة فقد أثبتت أن الضغوط والخوف يؤثرات على جهاز المناعة في جسم الانسان ، فمثلا يؤدي ارتفاع هرمونات التي تفرزها الغدة الكظرية كرد فعل للتوتر والخوف إلى خطورة الاصابة بالفيروسات ، أو تضاعف خطورتها حيال الاصابة بها ومن ثم يكون الجسم أكثر عرضة للاصابة بالعدوى ، ومنه فلا بد من تجنب الضغوط النفسية الناتجة عن الوباء من خلال عدة إجراءات على الفرد إتباعها ، كالاتعاد عن إتشغال النفس بمتابعة الأخبار المتداولة عن الوباء ، والقيام بممارسة الرياضة والهوايات التي من شأنها أن تقلل من حدة الملل الناتجة عن الحجر .(الدويك ، 2020)

الفصل الثالث:

المناعة النفسية

- 1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية.
- 2- مفهوم المناعة النفسية (PIS).
- 3- نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية .
- 4- مصطلحات متداخلة مع مفهوم المناعة النفسية .
- 5- مصادر المناعة النفسية .
- 6- أهمية المناعة النفسية لدى الأفراد .
- 7- الخصائص العامة للمناعة النفسية .
- 8- أنواع المناعة النفسية .
- 9- مكونات المناعة النفسية .
- 10- تفسير عمل نظام المناعة النفسية .
- 11- أبعاد المناعة النفسية .
- 12- أعراض المناعة النفسية .
- 13- عمليات تنشيط المناعة النفسية .

1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية :

بمراجعة التراث السيكولوجي حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية، فقد وصفت الكتابات والدراسات عدة أساليب (تجاهل - تحويل - إعادة بناء العلومات) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد مثل (Taylor ; 1991 , Freud ; 1980 , Steele ; 1988)، منها الأساليب البسيطة تماما إلى المعقدة جدا (Gilbert et al.,1998, p.619)، في محاولة إلى الإشارة لامتلاك الفرد نظاما تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكأبة الشديدة كنتاج للأحداث السلبية. (الشريف، 2016، ص11)

كما نظر "فايلنت" لميكانزمات دفاع العقل على أنها نظام مناعي للجسم ، بينما يرى جيلبريت وآخرين (Gilbert et al.,1998, p.619) إلى ميكانزمات دفاع الأنا- المنطق التحفيزي - خفض التنافر - الاستنتاج الدافعي - الأوهام الايجابية والخيالات - النزعة الذاتية - الخداع الذاتي - تعزيز الذات - إثبات الذات - وتبرير الذات، هي بعض مصطلحات إستخدامها علماء النفس لوصف الإستراتيجيات والأليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى نظام المناعة النفسية. (الشريف، 2016، ص12)

أما "أولاه" فيرى أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغط البيئية هو نظام المناعة النفسية، والذي إعتبره عاملا من عوامل الشخصية ليعكس بعد الشخصية المرتبط بالضغط وإلإنهاك النفسي. (الشريف، 2016، ص 12)

ويتفق "أبيلسون وآخرون" مع إفتراض " جيلبريت وآخرين" حول أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيدا، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة. (الشريف، 2016، ص12)

وأعتبر "كيجان" أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي - الهوية - الملكية الفكرية الابداعية تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية ، في حين ذهب منطق باربانيل أن الانسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الإعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني. (الشريف، 2016، ص12)

وأفترض "دوبي وشاهي" أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا، وذلك على وتيرة نظام المناعة الحيوية. (Dubey and Shahi, 2011, p.36)

في حين توصل " الشريف" إلى أن بقاء الفرد قائم على إمتلاكه نظام نفسي وقائي علاجي لاشعوري يتفاعل مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على حياة الفرد، وأن هذا النظام يحدث في إطار الآليات المعرفية باللاوعي، للحفاظ على الحالة الوجدانية من الأحداث السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض لخبرات صادمة.(الشريف، 2016،ص12)

2- مفهوم المناعة النفسية (PIS) :

2-1- لغة :

حسب المعجم الوسيط تعرف المناعة النفسية بأنها الحصانة ضد الشيء ومقاومته وهي عكس العدوى .(العمرى،2021، ص 77)

2-2- المناعة النفسية إصطلاحا :

رغم حداثة التطرق لمصطلح المناعة في الدراسات النفسية إلا أن هناك تباين في طرح مفهوم المناعة النفسية، فتعرف المناعة النفسية بأنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها ، لاستخدامها في المواقف المشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (الجزار، 2018، ص499)

2-3- تعريف كمال ابراهيم مرسى: " المناعة النفسية " Psycho-immunity " مفهوم

فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازامية وتشاؤم. وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية " Superimmunity " تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا. (مرسى، 2000، ص96)

2-4- تعريف عصام محمد زيدان: هي قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية

والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الإنفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد على حماية النفس من الأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية "(عبد الناصر، 2018، ص7)

2-5- تعريف "Kagan" : بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على إستخدام القدرة في التميز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك على ما يعزز الحياة لديه، وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والاحساس بالهوية والذات. (Kagan, 2006, p.94)

2-6- كما تعرف على أنها نظام وقائي يحسن كفاءات جهاز المناعة النفسية من أجل تقوية وتحسين عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته وهو يتكون من أهم مكوناته (التفكير الايجابي، التوجه نحو الحياة، الاحساس بالسيطرة، الشعور بالنمو الذاتي، والكفاءة الذاتية) التي تعمل على تحصين الفرد ضد الضغوط. (محمود أحمد، 2020، ص88)

2-7- تعريف سيلبي "Selye 1976" : أنها المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية . (منوخ ، 2019، ص376)

- ومما سبق تستنتج الباحثة أنه مثلما للجسم جهاز مناعة فالنفس الانسانية أيضا لها جهاز مناعة نفسية بحيث هذا الاخير له قدرة الفعل في تجنب وقوع الأزمات والضغوط ومن ثم منع أثارها السلبية وذلك كأحد أساليب الوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية .

3- نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية :

إن أول بحث علمي تناول ظاهرة علم المناعة النفسية - العصبي ظهر عام 1919، وذلك عندما نشر الباحث الياباني "اشيجامي" (Ishigami) 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 عزا "اشيجامي" تفشي المرض بين الأطفال ومعلميهم إلى انخفاض كفاءة عمل جهاز المناعة، فملاحظاته نبهت كثيرا من العلماء والباحثين إلى أن يوجهوا عنايتهم إلى هذه الظاهرة، ونتيجة لذلك تراكت لديهم أكدا من المعلومات، وقد بلغت هذه المعلومات ذروتها، خاصة في الثمانينات من هذا القرن، وكلها معلومات تؤكد حقيقة تأثير الضغوط النفسية والانفعالية على خفض وظيفة جهاز المناعة. (قنون، 2007، ص55)

وفي عام 1974 اكتشف عالم النفس "روبرت أدر" (Robert Ader) من جامعة روشستر (Rochester) أن جهاز المناعة عند الانسان يمكنه أن يتعلم كما يتعلم العقل، فقد كان شائع أن دماغ الانسان وجهازه العصبي المركزي هما اللذان يستجيبان للمؤثرات التي تظهر فيما يبدو عليها من تغير في التصرف والسلوك ويقول عالم الأعصاب "فرانسيسكو فارلج" (Fancisco Varelg) أن جهاز

المناعة هو للجسم بمثابة الدماغ للإنسان، فهو الذي يحدد ما يخص الجسم وما لا يخصه وما له به علاقة وما ليس له به علاقة . (قنون، 2007، ص55)

كما أن الأطباء والبيولوجيون كانوا يعتقدون أن كلا من الدماغ وجهاز المناعة منفصل عن الآخر، غير أن مجموعة من الباحثين وجدوا أن الرسائل الكيميائية التي تعمل بشكل واسع بين الدماغ وجهاز المناعة تتركز أكثر ما يكون في المجالات العصبية التي تعمل على تنظيم العاطفة ، هذا الاكتشاف أدى إلى التواصل للطرق العديدة التي يتصل بها الجهاز العصبي بالجهاز المناعي، أي أن هناك مسارات بيولوجية تجعل المخ والعواطف والجسد متصلة دائما، بل متضافرة تضافرا وثيقا عند تعرضها لمؤثر خارجي عنيف، وبناء على ذلك فقد استتبطن أدر علما جديدا يدعى: علم المناعة النفسية العصبية (PNI)، وهو مجال من مجالات الرائدة في العلوم الطبية، وهو يهتم بالعلاقة بين الجانب النفسي وكلا من الجهاز العصبي والغددي والمناعي.(قنون، 2007، ص55)

وجاء " ديفيد فيلتن" (David Filten) أحد زملاء أدر بأقوى الأدلة على وجود سبيل فيزيقي مباشر يسمح للعواطف بالتأثير في الجهاز المناعي، فقد لاحظ أن للعواطف تأثيرا قويا في الجهاز العصبي الذاتي، ينظم كل شيء بدء من مقدار إفراز الأنسولين وحتى مستويات ضغط الدم، ثم اكتشف "فيلتن" مع زوجته " سوزان " نقطة التقاء بين الجهاز العصبي والخلايا اللمفاوية والبلعمية التابعة للجهاز المناعي حيث وجد أن في دراستهما بالميكروسكوب الإلكتروني نقاط اشتباك تتلاصق فيها نهايات أعصاب الجهاز اللارادي مباشرة بهذه الخلايا المناعية ، تسمح نقاط الاتصالات الفيزيقية هذه للخلايا العصبية بأن تطلق رسائل عصبية لتنظيم خلايا المناعة، وقد مضى "فيلتن" خطوة أبعد بأن اختبر أهمية نهايات الأعصاب في عمل الجهاز المناعي، بحيث أجرى تجارب على حيوانات أزال بعض أعصابها من العقد اللمفاوية والطحال، حيث تخزن الخلايا العصبية أو تصنع، ثم استخدم الفيروسات لاثارة الجهاز المناعي، كانت النتيجة انخفاضا هائلا في الاستجابة المناعية للفيروس، فاستتبطن أن الجهاز المناعي من غير نهايات الأعصاب لا يستجيب كما يجب للفيروس فالجهاز العصبي لا يرتبط فقط بالجهاز المناعي ، لكنه أساسي لعمل الجهاز المناعي الصحيح.(قنون، 2007، ص56)

4- مصطلحات متداخلة مع مفهوم المناعة النفسية :

هناك بعض المفاهيم التي تختلط بفهوم المناعة النفسية منها :

4-1- الصلابة النفسية : Psychillogical Hardness

تعرف "Kobaza" الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرفا أو مشوها ، ويعمل على تفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي .(القضاة، 2017، ص33)

كما يعرفها " مخيمر " بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له.(كماش، 2018، ص351)

وبالتالي فإن الصلابة النفسية تقتصر على التجنيد وتوظيف الموارد النفسية والبيئية المتاحة في مواجهة الأزمات والضغوط وتجاوزها محافظا على توازنه النفسي ، وهنا لابد من الإشارة إلى أن المناعة النفسية تختلف في مفهومها المقصود بكونها قدرة الفرد على المقاومة والتكيف ال إيجابي بهدف حماية الفرد ويكون ذلك بريقة لاشعورية فاستخدام جهاز "PSI" " جهاز المناعة النفسية " يكون بطريقة لاواعية في حين أن الهدف من الصلابة هو القدرة على المواجهة وحل المشكلة عن طريق الضبط ويكون على مستوى الأفكار والمشاعر والإنفعالات والتحكم في الأفكار والسلوكيات (ردات الفعل) والتحدي في التغلب على الأزمات مما يجعلها عملية شعورية بطريقة واعية .

الصلابة النفسية ← القدرة على المواجهة .

المناعة النفسية ← القدرة على الحماية والتكيف . (العمرى، 2021، ص81)

فسمة الفروق بين مفهومي الصلابة النفسية والمناعة النفسية هي أن الأولى تعد بمثابة القوة الشخصية المتكونة لدى الفرد لصد ومقاومة أي هجوم أو أزمات قد تحدث لدى الفرد، بينما تعبر الثانية عن قدرة الفرد على إتخاذ كافة التدابير الايجابية التي تمنع حدوث الأزمة وان حدثت فإن لديهما من المكونات ال إيجابية الكافية لاعادة النمو والبناء.(محمد ابراهيم محمد، 2019، ص33)

4-2- المرونة النفسية : Resilience

باعتبار المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدو التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث تمكنه من ال إستجابة الملائمة للمؤثرات الجديدة وجب التطرق لها بهدف التمييز بينها وبين مصطلح المناعة النفسية .(العمرى، 2021، ص82)

فلفظ مرونة يستخدم في تمييز الأفراد ذوي القدرة على التغلب على الإنتكاسات التي تتعلق بحياتهم وتطلعاتهم المستقبلية. (بنت عيد، 2017، ص 10)

فحسب "يونجار" المرونة النفسية هي تكويننا نفسيا، يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق ال إيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، فالمرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد لل إبحار إيجابيا في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق ال إيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي. (بنت عيد، 2017، ص11)

ويجدر التنويه إلى أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاث مكونات أساسية تنظم تكوينه العام وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة، وكلها تشتمل على مؤشرات للمرونة النفسية، ويمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة إلى التفاعلات بين الشخص أكثر من عزوها إلى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهي :

أ - التعافي Recovery :

تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي .

ب- المناعة النفسية (التحصين والمقاومة) Invulnerability :

مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصيبة بصورة إيجابية دون التأثير السلبي بها .

ج- التطور العادي التالي للتعرض للحدث الصادم Post-traumatic Growth :

التعافي وتجاوز الأثر السلبي وازدياد معدل الصلابة النفسية. (أبو حلاوة، 2013، ص 24)

وبالتالي يمكن إبراز الحدود بين مفهوم المرونة النفسية والمناعة النفسية، إذ أن هذه الأخيرة هي بمثابة مقاومة بهدف الحماية، بينما المرونة هي تغير وتقبل بهدف التكيف ويمكن إعتبار المرونة النفسية إحدى الآليات التي تحقق فعالية المناعة النفسية عن طريق توعيتها، والمناعة النفسية أكثر شمولية من المرونة النفسية إذ يعتبرها البعض مؤشرا من مؤشرات المناعة النفسية، حيث يمتاز الأشخاص المرنون بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام الصعاب ومحاولة تغطيتها بشكل إيجابي. (العمرى، 2021، ص83)

4-3- الفعالية الذاتية Self-efficacy :

أشار باندورا "Bandura1997" إلى أن فعالية الذات عبارة عن عملية معرفية يقوم الأفراد من خلالها ببناء معتقدات وتوقعات تؤثر على الجهد المبذول في المهمة والوقت الذي يقضونه في العمل بها ومقدار مقاومتهم للفشل والضغط النفسي والاكنتاب الذي يمكن أن يتعاملو معه في مواجهة متطلبات هذه المهام .(عبد الرؤوف، 2018، ص174)

ومنه فإن المقصود بالفعالية الذاتية هو القدرة على الأداء وإلإنجاز وتحقيق الأهداف، وبذلك نستنتج أن الفعالية الذاتية هي الأخرى أحد مقومات المناعة النفسية إذ أن الفعالية الذاتية تعني بتحقيق الأهداف وبكفاءة الأداء وجودة الإنجاز الذي لن يتحقق إلا إذا كان الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والصدمات وتجاوزها وحماية نفسه من الوقوع في الأزمات أو الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الإنجاز بالفعالية المطلوبة والمتوقعة . (العمري، 2021، ص84)

- مما سبق عرضه من المصطلحات يمكن إعتبار المناعة النفسية "Psychological Imune" هي المفهوم الأوسع والأشمل الذي تتدرج تحته كل من مفهوم الصلابة النفسية والفعالية الذاتية، فالمناعة النفسية تعني بالمواجهة والحماية والوقاية بهدف التكيف وتمكين الفرد من تحقيق أهدافه.

5- مصادر المناعة النفسية :**5-1- علم نفس الصحة :**

ويهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويهتم أيضا بدراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض مثل القلق والاكنتاب والغضب، والانفعالات غير المتزنة، وأثر ذلك على الفرد، وعلى علاقته بالآخرين .(حنفي، 2019، ص8)

5-2- علم المناعة النفسي العصبي :

ويقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي والجهاز المناعي وعلم النفس الاجتماعي، حيث رأي أن هناك علاقة بين مانكرفيه (الحالة العقلية، وصحتنا وقدراتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقته وسلوكياته). (حنفي، 2019، ص8)

5-3- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة :

المخ يلعب دوراً مهماً في تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة بين ما نفكر ونعتقد فيه، وبين قدرتنا على تخطي الأمور الصعبة وتحقيق التعافي الجسدي والنفسي، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد، ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري في مخه، والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة والتحلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف المعاشة. (حنفي، 2019، ص8)

- ومما سبق فإن في ضمن تطور علم النفس الحديث هناك ثلاثة من فروع علم النفس التي تعتبر روافد أساسية فيما يتصل بمجال المناعة النفسية هي : علم النفس الصحة وعلم المناعة النفسي العصبي والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة .

6- أهمية المناعة النفسية لدى الأفراد :

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها. (عبد الناصر، 2018، ص10)

كما يشير "Barbanell" إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الفرد والذي يتمثل في :

- تعزيز آليات الدفاع النفسي .
- حماية الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي .
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر. (علي، 2019، ص59)

بينما يشير "Olah, et al" على أنه :

- نظام تعزيزي ووقائي .
- يدمج الكفاءات المناعية النفسية ويحسن ويقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته .
- يساهم للتغيرات الإيجابية في حالة الفرد والتأكيد على الفرص التنموية .
- يضمن إختيار إستراتيجيات المواجهة التي تناسب كل من خصائص الموقف وحالة الفرد وموقفه .
- يضمن مراقبة موارد التكيف للفرد وتعبئتها السريعة. (Olah,2010,p 103)

في حين يرى "Bhardwaj & Agrawal" أن للمناعة النفسية أدوار أخرى منها :

- التعايش مع الصراعات الانفعالية .

- تحمل الضغوط بدون صراعات .
- المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية .
- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا .
- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة .
- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب .
- التمييز بين الصواب والخطأ .
- أن تكون الانفعالات منطقية وليست مندفعة .
- زيادة الرضا الذاتي عن الانجازات الشخصية . (Bhardwaj,2015,p 9)

7- الخصائص العامة للمناعة النفسية :

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية وهي تقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية.

فيحدد أولاه وزملاؤه أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي :

- أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة .
- أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوم الايجابي .
- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور .
- أنها تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه .
- أنها تؤكد أو تضمن مراقبة التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية.(مسحل،2018،ص10)

كما تم تحديد خصائص التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته فيما يلي :

- ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية .
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة إستجاباته .
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة .
- تعزز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة .
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية .
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة .
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي .
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانزمات الدفاع اللاشعورية.

- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب. (الشريف، 2016، ص19،18)

وتشير سارة عبد الله إلى أن أهم خصائص الجهاز المناعي تركز على الإدراك الإيجابي للذات وتقبل الأحداث المروعة كتجارب معارف جديدة تساعد على التكيف مع السياق وتعزيز سلوك الفرد وفقا لخصائصه وتأكيدِه ويساعدون توليد ردود عاطفية تتفق مع الحدث المدرك، وتوفير الفرص لاجراء تغييرات إيجابية تدعم إتخاذ القرار لتنظيم حياتهم بفعالية. (عبد الله، 2018، ص7)

8- أنواع المناعة النفسية :

وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع :

8-1- مناعة نفسية طبيعية :

وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الاحباط ، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة. (مرسي، 2000، ص96)

8-2- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا :

وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الانسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية، تنشط جهاز المناعة النفسي .

وهذا يجعل تعرض الانسان للاحباط والعوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (مرسي، 2000، ص96)

8-3- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا :

وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى "مناعة مكتسبة فاعلة " .

كما أن هذه المناعة يكتسبها الانسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبيه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدِه على طرد وساوس القلق والجزع، وإيدائها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. (مرسي، 2000، ص96)

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لاتدخل تحت إرادتنا، فاننا نستطيع تمهيتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا الارادية.(مرسي، 2000، ص97)

9- مكونات المناعة النفسية :

تتكون المناعة النفسية من ثلاثة نظم فرعية تحتوي على (16) سمة من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم الفرعية تتفاعل معا ديناميكيا لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي :

9-1- التوجه نحو المراقبة – Approaching – Monitoring :

يشير هذا النظام الفرعي إلى مدى إنتباه الفرد للبيئة الفيزيقية والاجتماعية وذلك بهدف مساعدة الفرد على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة به والتحكم فيها، حيث إنها توجه إنتباه الفرد نحو توقع النتائج الايجابية ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية : التفكير الايجابي، الشعور بالتماسك، الشعور بالتحكم أو الطبط، الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، المراقبة الاجتماعية والتوجه نحو الهدف.(علي، 2019، ص58)

9-2- الانجاز – الإبداع – Creating – Executing :

هو نظام فرعي داخلي يساعد الفرد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة في المواقف الضاغطة وذلك من خلال الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة وهو يشمل الأبعاد التالية : مفهوم الذات الابداعي، حل المشكلات، فعالية الذات، القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي.(علي، 2019، ص58)

9-3- تنظيم الذات – Self – Regulating :

هو نظام فرعي يشمل عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية، والانفعالات، والاندفاعية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والاحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياة الانفعالية للفرد مستقرة وهو يشمل الأبعاد التالية: التزامن، ضبط الاندفاعية، وال ضبط الانفعالي، وضبط حدة الطبع.(علي، 2019، ص58)

- ومن هنا نشير إلى أن هذه النظم الفرعية معا في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش، وتوجه الفرد لاستخدام المرونة واستراتيجيات تنمية الذات وبالتالي توفر المناعة النفسية التوازن بين الفرد والبيئة لكي يكون قادرا على الوصول إلى أعلى مستويات القدرة على التكيف .

10- تفسير عمل نظام المناعة النفسية :

1-10- حسب وجهة نظر سيلبي "Selye" (1956) :

جاء "هانس سيلبي" بأهم النظريات التي يركز عليها موضوع الاجهاد أو الشدة وأثرها على الفرد، إذ أن الربط بين القلق والارهاق ليست بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس العصر الحاضر، فحياتنا النفسية في الظروف الطبيعية ماهي إلا تعبير عن التوازن بين امكانية تحمل التجارب التي نمر بها وقوة هذه التجارب ، فلكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية على تحمل الارهاق والشدة. ومازاد على هذا الحد فهو كفيل بالاخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب إستنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية إذا توفر الارهاق الكافي الذي يخضع إليه .(العمرى، 2021، ص96)

10-2- حسب وجهة نظر وولب "Wolpe" (1958) :

يعتبر هذا الطرح ذو خلفية سلوكية، حيث قدم "وولب" شرحا لفنية التحصين التدريجي في كتابه العلاج النفسي ، ومصطلح التحصين كما صاغه "وولب" يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لانجاز هدف محدد هو إيدال الاستجابة ، ويصور على أنه إضعاف لعادات إستجابات القلق العصابية بأسلوب تدريجي وذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية وتنشيطها تدريجيا مقابل إضعاف إستجابات القلق.(العمرى، 2021، ص96)

10-3- حسب وجهة نظر جيلبرت "Gilbert" (1998) :

اعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيدا، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات حيث أن "جيلبرت" أشارت إلى ميكانيزمات دفاع الأنا- المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدفاعي، الأوهام الايجابية والخيالات ، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات وهي بعض المصطلحات التي إستخدمها الباحثون لوصف إستراتيجيات وآليات نظام المناعة النفسية .(العمرى، 2021، ص97، 98)

فعندما يتعرض فرد ما لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه إستجابات عالية وأحيانا متطرفة ، ولكن بعد إستيعاب الحدث ومواصلة الحياة ، تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن ايعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد والتي تعتبر أحد ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الاليات المعرفية (تحويل - تجاهل - إعادة بناء المعلومات) لتحسين خبرتهم أثر مرورهم بعكافة سلبية .(الشريف، 2016، ص20)

10-4 - حسب وجهة نظر كيجان "Kagan" (2006) :

يعمل نظام المناعة كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، العلاقات، الأحداث، 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 والهياج النفسي أثر التعرض لخطر ما ، وهنا يمكن توضيح أن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال وتنتج إستجابات عاطفية إضافية مثل (الحرص - الانزعاج - العجز - أو قبول الذات) بمعنى هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل ، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا مايسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية .(الشريف، 2016، ص21)

10-5 - حسب وجهة نظر باربانيل "Barbanell" (2009) :

يعتمد باربانيل على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي، من خلال أن اللاوعي لديه القدرة على إحتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الجارحة ، خاصة التي يكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة.

فنظام المناعة النفسية يشمل على القدرة الطبيعية للجانب الايجابي من اللاوعي لشمول العواطف نحو التكيف، واللاوعي يساعد على فهم أن الفرد لم يختار العيش بأسلوب الحياة الحالي، لذا فإنه ليس بحاجة إلى لوم الذات والآخرين على ما هو عليه، وعليه فإن لوم الذات أو الاخرين قد يكبح البصيرة ويريك الفهم ويمنع العمل الايجابي ويبعد الدافعية .(الشريف، 2016، ص22)

10-6 - حسب وجهة نظر أولاه "Olah" (2010) :

إن نظام المناعة النفسية يتماثل عمله مع نظام المناعة الحيوية ، إلا أنه يرى أن هذا التماثل ناتج من خلال توسط تأثير الضغط النفسي، حيث يقوم على تقوية وضع الذات من بداية عمل التكيف،

كما أنه يمتد ليكون مسؤولاً عن الكفاءة والتكامل والنمو الشخصي، من خلال جمع ومزامنة مصادر الشخصية وسماتها ومعارفها وخبراتها المرتبطة بالتعامل النشط والفعال مع الضغط. (الشريف، 2016، ص22)

11- أبعاد المناعة النفسية :

المناعة النفسية هي نظام متكامل وقائي يعمل على تقوية وتعزيز الذات بحيث تساعد الفرد على التفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة، وهي تتكون من أبعاد ألوهي :

أ- التفكير الايجابي Positive Thinking :

حسب "ويرلي" (1990) " استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً." (العازمي، 2018، ص101)

ب- الشعور بالظبط والتحكم Sense of Control :

ويقصد به القدرة على تحويل انفعالات الفشل والسلبية إلى سلوك بناء. (علي، 2019، ص55)

ج- الشعور بالتماسك والترابط Sense of Coherence :

ويقصد به التلائم والتناسق بين أهداف الفرد في الحياة وأفكاره وانفعالاته وسلوكه . (علي، 2019، ص55)

د- الشعور بالنمو الذاتي Sense of Self – Growth :

ويقصد به الشعور بخبرة إستمرارية النمو والانجاز الشخصي.(علي، 2019، ص55)

هـ- التوجه نحو التغيير والتحدي Change and Challenge Orientation :

ويقصد به التوجه نحو التطور والانفتاح على كل ما هو جديد.(علي، 2019، ص55)

و- المراقبة الاجتماعية Social Monitoring :

ويقصد به الدقة والحساسية في اختيار واستخدام الملاحظات والمعلومات الاجتماعية والبيئية المحيطة.(علي، 2019، ص55)

ز- التوجه نحو الهدف Goal Orientating :

ويقصد به اعتقاد الفرد بالقوة وإنجاز الأهداف والاختيار الأمثل للأنشطة المختلفة. (علي، 2019، ص55)

ح- مفهوم الذات الابداعي Creative Self – Concept :

ويقصد بها الابتكارية والابداعية التي تساعد الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة في الحياة عن طريق إعادة بناء الحقائق و المعلومات. (علي، 2019، ص55)

ط- القدرة على حل المشكلات Problem Solving Capacity :

ويقصد به مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها، والمهارات التي إكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد، وغير مألوف له في السيطرة عليه، والوصول إلى حل له. (العبادي، 2020، ص20)

ي- فعالية الذات Self – Efficacy :

حسب " باندورا " فهي قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة ففعالية الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته الشخصية. (السيد، 2020، ص18)

ك- القدرة على التحرك الاجتماعي Social Mobilizing Capacity :

ويقصد بها القدرة التي تساعد الفرد على عمل بينات التواصل مع الآخرين، وكسب الصداقات ومساندة الآخرين وتنشيطهم والتحكم فيهم. (علي، 2019، ص55)

ل- القدرة على الابداع الاجتماعي Social Creating Capacity :

ويقصد به القدرة التي تساعد الفرد على تكوين وبناء فريق عمل متعاون والتحكم فيه. (علي، 2019، ص55)

م- ضبط الاندفاعية Impulse Control :

ويقصد بها القدرة على ضبط الدوافع والأفكار والسلوكيات، واختيار المناسب بينها للسياق والنتائج المتوقعة. (علي، 2019، ص55)

ن - الضبط الانفعالي Emotional Control :

يقصد بها القدرة على التحكم في انفعالات الفرد .(علي، 2019،ص 56)

س - ضبط حدة الطبع Irritability Control :

ويقصد به القدرة على الضبط المنطقي للمزاج والغضب واستخدامها على نحو إيجابي .(علي، 2019،ص56)

كما قسم "علاء الشريف" أبعاد نظام المناعة النفسية الى ثلاثة أبعاد :

أ- **نظام الاحتواء** : وينقسم نظام الاحتواء الاستيعاب والتحويل .

ب - **نظام المواجهة التكيفية** : وتنقسم إلى القناعة كسمة ، الحد من التنافر ، تبرير الدافع ، النزعة الذاتية ، تأكيد الذات ، التخيلات الايجابية .

ج - **نظام التنظيم الذاتي** : وتنقسم إلى قوة الارادة ، التزامن ، السيطرة الانفعالية ، السيطرة الوجدانية . (شعبان ، 2020، ص 45، 46)

• وبالتالي فان نظام المناعة النفسية يعمل بكفاءة في حالة لوعي الشخص بشرط أن يتوفر لدى الشخص التحيز المعرفي الداعم للقدرة والتفائل اللواقعي بالمستقبل، والتخيل الايجابي .

12- أعراض المناعة النفسية :

12-1- أعراض ارتفاع المناعة النفسية :

من بين السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية نذكر:

- القدرة على التفكير المنطقي .
- القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي .
- مقاومة الفشل، والتعبير عن الذات بصورة إيجابية.
- التفكير الايجابي والقدرة على حل المشكلات .
- مواجهة التحديات بطريقة ابداعية .
- الاحساس بالسيطرة والتماسك .
- نمو وتطور وتقدير الذات .

- التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة .
- الالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب.
- المبادرة الذاتية والثقة بالذات .
- التحرر من العصابية.
- المرونة الشخصية والقدرات التكيفية .
- تركيز الجهد نحو الهدف.(العمري، 2021، ص106)
- الاستجابة للمواقف والأحداث بطريقة مناسبة .
- القدرة على التكيف السريع مع متغيرات العصر .
- ضبط الاعتقادات وعدم التذبذب في الاعتقاد .(البيومي، 2019، ص9)

12-2- أعراض فقدان المناعة النفسية :

من بين أعراض فقدان المناعة النفسية نذكر :

- ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
- ضعف مقاومة الفشل والاستسلام له .
- عدم النضج العاطفي وعدم الثبات الانفعالي.
- الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير .
- الانعزالية وضعف التفاعل مع الاخرين.
- قلة الاحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم .(العمري، 2021، ص107)

• ومن هذا المنطلق نستنتج أنه لابد للانسان أن يركز على طريقة الأفكار التي تدور في الذهن فالأفكار الجيدة تمنح جودة في المشاعر، وجودة المشاعر تعطي الصحة النفسية ، في حين هناك من يفقد توازنه ويعاني من اعتلالات نفسية فهناك شخص لديه مناعة نفسية وقدرة على مواجهة الضغوط الخارجية ، وشخص غير قادرعلى التحمل فهذا يعاني من مناعة منهكة.

13- عمليات تنشيط المناعة النفسية :

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومترابطة من بينها الرضا وترك

السخط ، فالرضا عملية نفسية فعلى الانسان أن يرضي نفسه في كل الأحوال حتى يحميها من مشاعر الملل والانهمازية وتقوى المناعة النفسية. (مرسي، 2000، ص99، 100)

كما أن من بين عمليات التنشيط المناعة النفسية نذكر التفاؤل وترك التشاؤم ويقصد بالتفاؤل على أنه الشعور بالرضا والفرح والسرور ثم السعادة، وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الانسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير.(سليمان، 2014، ص19) فالتفاؤل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً يبعث في نفسه الطمأنينة ، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية.(مرسي، 2000، ص102)

كما أن الصبر والذي يعنى به تحمل الاحباط دون قلق، ومواجهة المكاره دون جزع ، وتقبل المصائب دون هلع فهو يتضمن كل من الرضا والتفاؤل .(مرسي، 2000، ص104) كما لا بد من الاشارة إلى الحب وترك العداوة فقد إتفق علماء النفس على أن حب الانسان للناس نابع من حبه لنفسه ، وحبه لنفسه نابع من حب الناس له، فالعلاقة بين حب النفس وحب الناس علاقة تأثير متبادل، فمن يحب نفسه يقدر على حب الناس، ومن يحبه الناس يحب نفسه، فهذه مشاعر المودة والمحبة تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية.(مرسي ، 2000، ص111 ، 112)

ولا بد من ذكر أهم عملية لتنشيط المناعة النفسية ألا وهي التوكل على الله وترك التواكل ، فالتوكل عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجداني في الانسان ، يولد افكار ومشاعر تنمية الصحة النفسية ويطفىء أفكار الوهن النفسي كما أنه يولد محبة الله ، ويورث الشجاعة والثبات في الرأي، فمن توكل على الله يشعر بجودة الحياة في السراء والضراء وهذا ما يجعل تفكيره ومشاعره ايجابية نحو الحياة.(مرسي، 2000، ص 121 ، 122)

الاطار التطبيقي

الفصل الرابع :

إجراءات البحث

- 1- منهج الدراسة .
- 2- حدود الدراسة .
- 3- أدوات الدراسة .
- 4- الدراسة الاستطلاعية وحالات البحث .

بغرض الاجابة عن التساؤل المطروح إرتأت الباحثة القيام بمجموعة من الخطوات الخاصة باجراءات الدراسة الميدانية ، بحيث ستحاول للتعرض لأهم الخطوات الممهدة للجانب التطبيقي وذلك من حيث إختيار المنهج المناسب ، حدود الدراسة ، نوع العينة والأدوات المستخدمة في الدراسة إضافة لمجموعة الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة .

1- منهج الدراسة :

1-1- تعريف المنهج العلمي :

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة.(عليان، 2000، ص33)

1-2- تعريف المنهج العيادي :

كان أول من استعمل عبارة المنهج العيادي ، العالم النفسي الأمريكي "ويتمر " "Witmer" سنة 1896 للإشارة إلى إجراءات التقييم والتشخيص المستخدمة مع الأطفال المتخلفين والمعوقين.(إبراهيم، 2008، ص13)

فموضوع المنهج العيادي هو الدراسة المعمقة للحالات الفردية ، أي المحددات الوراثية ، والسيرية والتكوينية لسلوك الشخص الملاحظ ، فالمنهج العيادي يستعمل من جهة (سوابق المريض): معرفة ماضي الشخص بفضل الوثائق الشخصية وروايات الشخص ذاته ، ومن جهة ثانية ملاحظة ردود فعله في موقف أو في المختبر من خلال إختبارات وفحوص إضافية .(غراويتز ، 1993، ص19)

يستخدم هذا المنهج وسائل عدة لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أغراضه منها دراسة تاريخ الحالة أي الشخص المريض ويكون ذلك بجمع أكبر قدر من المعلومات عن تاريخه الصحي والعائلي والدراسي والمهني والاجتماعي.(بوحفص، 2016، ص54)

وعليه قد تم اختيار المنهج العيادي نظرا لطبيعة الدراسة التي بين أيدينا وما نطمح من أهداف لتحقيقها، وكذا طبيعة البيانات المطلوب جمعها ولأنه يسمح للمختص بتحديد وفهم وضعية الحالات من خلال استخدام مجموعة من وسائل جمع المعلومات .

1-3- تعريف دراسة الحالة :

تعني دراسة حالة كل المعلومات التي نجعلها عن الفرد من نتائج المقابلات والملاحظة والاختبارات والتي تساعدنا في رسم صورة واضحة عنه فهي جمع المعلومات المفصلة والشاملة عن الفرد المراد دراسة حالته في الحاضر والماضي.(النوري، 2016، ص22)

ويعرفها شامبرلان ولاقوا وماركيز (Chamberland, Lavoie et Marquis)، دراسة الحالة بأنها عبارة عن مشكل افتراضي أو واقعي ، يستوجب تشخيصه قصد إيجاد حلول ، واستنباط قواعد ومبادئ تطبيقية لاستعمالها ، وتوظيفها في حالات مشابهة .(حمداوي،2004، ص106)

كما يعرفها "هادلي " (Hadley1958) على أنها تجميع لكل المعلومات المتراكمة حول الفرد حيث أنها تحتوي بالإضافة إلى المعلومات التاريخية التي تسرد عنه ، على معلومات الاختبارات التي أجريت له، معلومات المقابلات التي تمت معه ، معلومات الفحوصات والملاحظات التي تتعلق به ، لذا تشتمل طريق دراسة الحالة على المعلومات المتحصلة بما يتعلق بالماضي والحاضر ، وما يمكن التنبؤ به من مشروعات في المستقبل .(عمر ،1987، ص209)

ومنه فان دراسة الحالة هي طريقة إستطلاعية في منهجها التي ستلخص أكبر عدد ممكن من المعلومات حول موضوع المناعة النفسية وعليه فهي تركز على أن الحالة عبارة عن وعاء يحتوي على كل المعلومات والنتائج التي يتم الحصول عليها من مصادرها الممثلة في المقابلة والملاحظة والاختبارات النفسية.

2- حدود الدراسة :**1-2- حدود البشرية :**

أجريت الدراسة على حالتين هما عاملتين بالصيدلة .

2-2- حدود الزمانية :

تم تطبيق كل من الأدوات التالية :

- مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري (2021).
- المقابلة النصف الموجهة .
- الملاحظة العيادية .

وذلك في الفترة الممتدة من (29 ماي 2021) إلى (04 جوان 2021) أي أسبوع تقريبا .

2-3- حدود المكانية :

تم إجراء التطبيق على الحالات من مقر صيدلة خلافة بولاية بسكرة ببلدية لغروس .

3- أدوات الدراسة :

3-1- المقابلة العيادية النصف التوجيهية :

تعرف المقابلة العيادية بأنها تفاعل لفظي بين شخصين في موقف مواجهة ، حيث يحاول الباحث القائم بالمقابلة أن يستشير بعض المعلومات أو التعبيرات لدى الآخر وهو المبحوث والتي تدور حول آرائه ومعتقداته ، فهناك بيانات ومعلومات لا يمكن الحصول عليها إلا بمقابلة الباحث للمبحوث وجها لوجه.(الواصل ، 1999، ص52)

ومن الأهداف الأساسية للمقابلة الحصول على البيانات التي يريدها الباحث بالإضافة التي تعرف ملامح أو مشاعر أو تصرفات المبحوثين في مواقف معينة ، ويمكن استخدام المقابلة بشكل فعال في المجتمعات الأمية وفي الدراسات التي تتعلق بالأطفال .(عبيدات ، 1999، ص55)

وتختلف المقابلة في درجة الحرية التي تعطي للمستجيب في إجاباته وعلى هذا الأساس يمكن تقسيمها إلى ثلاث أنواع رئيسية هي :

أ – المقابلة المفتوحة (Unstructured): وفيها يعطي المستجيب الحرية في أن يتكلم دون محددات للزمن أو للأسلوب .

ب – المقابلة المغلقة (Structured): وهي لاتفسح المجال للشرح المطول ، بل يطرح السؤال وتسجل الاجابة التي يقررها المستجيب .

ج – المقابلة شبه مفتوحة (Semistructured): وهي تعطي الحرية للمقابل بطرح السؤال بصيغة أخرى والطلب من المستجيب مزيدا من التوضيح .(الغزوي ، 2007، ص124)

بحيث يقوم الباحث باعداد مجموعة من الأسئلة ، ولكنه قد يغير في تسلسلها ، أو يحذف بعضها أو يضيف بعضها آخر لها ، وفق مجريات المقابلة والمعلومات التي جمعها .(قنديلجي ، 2013، ص241)

هذه الأخيرة تم اختيارها لما يتوافق مع موضوع الدراسة ومن أجل التعمق في استجابات المفحوص ، كما تساعد المستوجب للاجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه ، فقد تم بناء المقابلة وفق (04) محاور والتي تم بناءها كما يلي :

المحور الأول : الاصابة بفيروس كورونا 19 .

المحور الثاني : محور الآثار النفسية .

المحور الثالث : محور إستراتيجيات المواجهة .

المحور الرابع : محور مؤشرات المناعة النفسية .

3-2- الملاحظة العيادية :

هي ملاحظة الظواهر وتفسيرها وإيجاد ما بينها من علاقات ولهذا فهي وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات فلا بد أن تكون منظمة وتسجل بدقة وحرص فشانها شأن أساليب البحث الأخرى التي يجب أن تخضع للضبط العلمي كالدقة والصحة والثقة .(خفاجة ، 2002،ص143)

وتكتسب الملاحظة أهميتها ، مقارنة بأدوات جمع البيانات الأخرى ، فهي تتميز عن المقابلة والاستبيان بأنها لا تفرض لقاء الأشخاص وسؤالهم وتسجل إجاباتهم ،أو إستخدام الاستبيانات وإستطلاعات الرأي في قضايا مختلفة .(ساعاتي ، 2004،ص166)

وبهذا فان الملاحظة هي قيام الباحث بالانتباه والتدقيق تجاه الظاهرة ومن ثم التوصل للعلاقات بين المتغيرات وتحديد النتائج .

3-3- مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري (2021):

هو مقياس تم بناءه من طرف الباحثة رحمة تيسير العمري بحيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية من قبل المختصين النفسانيين المعد من صدق وثبات مما يجعله صالحا وقابلا للتطبيق والاستعمال من قبل المختصين النفسانيين .

3-3-1- صياغة تعليمات مقياس المناعة النفسية :

أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون اجابة ، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقتك ، لاتوجد اجابة صحيحة أخرى خاطئة ، أفضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق .

3-3-2- تصحيح مقياس المناعة النفسية :

يتكون المقياس من (94) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على (8) أبعاد ولكل فقرة ثلاثة بدائل ،
تصحح الاجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي :

نعم (2 درجات) ، احيانا (1 درجة)، لا (0 درجة) للعبارة الايجابية .

نعم (0 درجة)، احيانا (1 درجة) ، لا (2 درجات) للعبارة السلبية . حيث أن العبارات السلبية هي :
(9-11-27-40-42-44-52-53-58-63-67-76-84-86-88-90-91-94)

أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (188)

- من 0 الى 94 درجة: مناعة منخفضة .
- 94 درجة : مناعة نفسية متوسطة .
- من 94 الى 188 درجة : مناعة نفسية مرتفعة .

يحتوي المقياس على (8) ابعاد هي : الثقة بالنفس /الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس /
القدرة على حل المشكلات / القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل / الاستفادة من الخبرات السابقة /
التواصل مع الجسد / قوة الاعتقاد / السكينة .

4- الدراسة الاستطلاعية وحالات البحث :**4-1- الدراسة الاستطلاعية :**

كما هو معروف فالدراسة الاستطلاعية هي أحد أنواع البحوث تستخدم لتنفيذ الدراسة الميدانية
فهي تعمل على تعزيز ثقة الباحث واستمراره في دراسته ، وبهذا نشير أن الدراسة الاستطلاعية لموضوع
بحثنا تمت بمقر الصيدلة في مدينة بسكرة ببلدية لغروس ، حيث كان يأتي العديد من المرضى نحو
الصيدلية المصابين بفيروس كورونا المستجد ، مما يزيد احتمال خطر إصابة العمال لذا تم اختيار حالتين
تمت اصابتهم بهذا الفيروس المستجد لمعرفة مؤشرات المناعة النفسية لديهم .

4-2- حالات البحث :

تم إختيار الحالات بطريقة مقصودة لمطابقتها لشروط الدراسة وهي الاصابة بالفيروس كوفيد19
للعامل الصيدلي ، فقد تكونت حالات البحث من حالتين ، الأولى تبلغ من العمر (23 سنة) والثانية تبلغ
من العمر (25 سنة) .

الفصل الخامس :

تقديم حالات البحث وعرض

النتائج

- 1- الحالة الأولى .
- 2- الحالة الثانية .
- 3- تفسير ومناقشة النتائج .

1- عرض ومناقشة الحالة الأولى :

1-1- البطاقة الاكلينيكية للحالة الأولى :

- الاسم : ج .
- العمر : 23 سنة .
- الحالة العائلية : عازية .
- الحالة الاقتصادية : جيدة .
- المهنة : بائع صيدلي .
- مدة ساعات العمل : 9 ساعات في اليوم

1-2- ملخص المقابلة مع الحالة الأولى :

الحالة (ج) تبلغ من العمر 23 سنة ، عازية من أسرة مثقفة ترتبها الثالثة في الأسرة ، تمت إصابتها بفيروس كورونا - 19- في (جوان 2020) بسبب إحتكاكها بالمرضى المتواجدين بالصيدلية وعدم إتخاذها الاجراءات الوقائية الموصى بها ، فقد عانت من التعب وضعف العضلات كما واجهت صعوبة في النوم وضيق التنفس ، تأثرت الحالة (ج) نفسيا فقد ظهر عليها القلق والتوتر وحتى الانفعال نظرا لعدم وجود سند لها ماعدا أختها وصديقتها سواءا لمواجهة مشاكلها أو لاصابتها وهو ما جعل تجربتها للاصابة غير مرضية مع الاحساس بالريبة من تطور المرض والملل ، وصعوبة في التركيز أثناء العمل مع بداية أعراض الفيروس المستجد.

تواجه الحالة (ج) مشاكل مع أختها الكبرى ربة العمل بحيث تمارس عليها أسلوب الضغط وممارسة أعمال فوق طاقتها الجسدية والنفسية ، لتواجه ذلك بالبكاء والاعتزال عن كل ما يسبب له التوتر ، وعلى الرغم من أن الحالة (ج) إجتماعية الشخصية ولكن ظروف الاصابة أدت بها للحفاظ والحذر من التقارب البدني ، إلا أنها غير متبعة لحمية غذائية صحية ولا لأشعة الشمس المفيدة للجسم وذلك لضيق الوقت عندها .

1-3- التحليل الكيفي للمقابلة :

المحور الأول : الاصابة بفيروس كورونا 19

من خلال مقابلتنا للحالة (ج) إتضح أنها قد أصيبت بفيروس كورونا 19 في شهر جوان 2020 وذلك لمدة 20 يوم ، فعند سؤالها عن مصدر العدوى أجابت: " من les malade عندنا في مكان العمل " فقد ظهرت عليها أعراض الاصابة المتمثلة في حسب إجابتها : " إلتهاب في الحلق نتاعي

، فقدت حاسة الشم ، فقدت حاسة التذوق ، وحكمتي الحمة والسطر في العظام وليت ماناكلش والاسهال دار فيا حالة . " أما بخصوص كيف تعاملت عائلتها مع إصابتها لفيروس كورونا فردت : " عندي وحدة فريدة عاوننتي هي أختي الباقي مهمهم غير الرقاد والماكلة " وقد تم ملاحظة تنهد الحالة بقوة .

قامت الحالة بتزويدنا بمعلومات حول هذا الفيروس الفتاك في قولها : " هو فيروس خطير بسبته تعرضت للموت ، إذا تعرضلو كشمة واحد رايح يؤديلو لمشاكل صحية ، خاصة لي عندهم مرض مزمن هذوك رايحين يتعبوا بيه ياسر ننصحهم يتجنبوه خير . " أما فيما يخص الاجراءات التي تمت إتخاذها الحالة قبل الاصابة فهي كالتالي : " كنت نلبس الكمامة بصح درلي الفطة نحيها بصح نعقم بالجافيل ونشرب في التيزانة كي نروح للدار . " أما فيما يخص الوقاية بعد الاصابة : " بعدما مرضت تقريبا غير مع الدواء أزيترومييسين والفيتامين C ، والأعشاب والاباري والسيروم ومايدخل ليا حتى واحد من غير أختي أقل مني فقط . " أما بما يخص والديها فذكرت : " بابا عندو وسواس نظافة أصلا خبينا عليه بلي راني مريضة من اللول ومن بعد عرف ويا عندها السكر منخليهاش تقرب ليا . "

المحور الثاني : الآثار النفسية .

تعرضت الحالة (ج) لحالة من التوتر جراء فيروس كورونا 19 ، وذلك في قولها : " تعرضت للتوتر لدرجة رايحة نياس تعبت خلاص . " كما أنها شعرت بحالة من الخوف على أقربائها في قولها : " خفت على بابا وماما لنعديهم خاطر للزوج عندهم السكر . " أما بما يخص في مجال العمل فقد واجهت صعوبة في التركيز وذلك في قولها : " مؤخرا وليت منيش مركزة في الخدمة خاصة مع بداية أعراض المرض عندي ، نقلق من العمال نخدم تقريبا كلش وحدي والمرضى تعطيه مثال دواء جينيريك ميتقبلش مع كل احتراماتي هو صح لازم نفهموا بصح تعبت ، وتغيضك أنو أختك مولات الفارمسي توكلك الخدمة ومن بعد تتكر معالبالهاش بيبك . " أما بما يخص مزاج الحالة (ج) فذكرت : " حسب حالتي النفسية مع الخدمة ومشاكل الدار كي شغل ولات الويكاند متكفينيش غير نهار واحد خلاص تعبت نفسيا وجسديا عندي متنفس غير كي نصوني لصحبتني نكيلها همي نريح شوي ونستغفر ونشهد والنوض . "

يبدو أن الحالة (ج) قد عانت من الهلع خاصة بعد الاصابة بفيروس كورونا 19 وذلك حسب ما إستدلت : " صح خفت منو لدرجة كي ريحت بقاتلي الخلعة نتع كنت رايحة نموت ونفارق هاذ حياة . " فالحالة قد راودتها أفكار قهرية أثناء الأزمة كما صرحت : " راودتني أفكار مثلا رايحة نموت ولا رايحة نفقد البصر بسببة أعراض الكوفيد . "

المحور الثالث : إستراتيجيات المواجهة :

عانت الحالة من ضغوطات أثناء العمل وذلك في قولها : " نشكي شوية من الخدمة خاصة من المرضى، نفرغ همي لصديقتي أقرب الناس لي بصح ماهيش أختي ولا أمي لالا صديقتي فقط " هنا الحالة تبسم وتقول " قلبي موعي " أما بالنسبة لطريقة الحالة في مواجهة مشاكلها التي تعيقها فتمثلت في: " يأس ، بكاء ، خيبة أمل والرقاد ونعتزل يعني المشكل نتاعي هذا هو حلو الله غالب عايشة في منزل القوي يأكل الضعيف . " هنا لوحظ الحالة " تهجد ثم ابتسامه " أما بالنسبة لكيفية مواجهة الضغوط أثناء العمل فالكتالي : " ندي ربع ساعة نرتاح فيها ، ونجبر فيها عقلي بش نوض ونستعد لخاطر راني من 8 نتع الصباح حتان 5 نتع لعشية وأنا خدامة "

عانت الحالة (ج) من الخوف الشديد وذلك في قولها : " بعد ما حكمني الكوفيد حكمتني الخلعة صح صح كل دقيقة نقول خلاص هاذي آخرتي خاطر مكنتش مصدقة ديما نقول أنا صغيرة ميصرنيش ، ومعديش مرض مزمن بصح كي تحطيت في فم المدفع خفت صح . " وهذا ما جعل الحالة تنقص من حالة التفاعل الاجتماعي من أجل التباعد البدني في قولها : " صح كنت نحتك ياسر بالغايشي بصح بعد ما مرضت تعلمت الدرس نخاف نزيد نمرض ومنلقاش علاج ماذايبا نحافظ على روعي وندير وقاية . " صرحت الحالة (ج) أن واجبها الديني نقص بعد الاصابة في قولها : " مانكذبش عليك ماصليتتش لخاطر وليت منيش قادرة نتحرك أما قبل الاصابة نصلي وندعي ونستعفر الحمد لله . "

المحور الرابع : مؤشرات المناعة النفسية :

الحالة (ج) أثناء فترة الاصابة شعرت بحالة من الضعف في قولها : " كي مرضت طاقتي ولات صفر جسميا وتعبت نفسيا أقرب الناس لي موقوفوش معايا في مرضي " لوحظت على الحالة تعابير الحزن ، كما فسرت أن بعد شفائها أصبحت تضحك بما مر بها في قولها : " مهزلة طول ، ضحكت خاطر اصابتي بالكوفيد وراتلي لحبيب من العدو ونحمد ربي " أما بالنسبة لاتباعها لوجباتها الغذائية فقد صرحت : " كي كنت مريضة مناكلش ، أما كي كنت نخدم نتناول وجبة وحدة في اليوم هذا الشيء لي خلاني نمرض من مصراني ويعود عندي إلتهاب خطير " وكما هو معروف فلا بد للجسم أن يتعرض لأشعة الشمس إلا أن الحالة صرحت : " جسمي ميتعرضش للشمس لوقت كافي . " بالاضافة إلى أن ساعات نومها غير كافية تحدد ب : "ترقد من 12 ليلا إلى غاية 6 صباحا منشبعش رقاد . "

الحالة لم تكن ممن يتخذ الاجراءات الوقائية بشكل منتظم قبل الاصابة في قولها : " كنت ندير كمامة ومن بعد نحيها درلي الفطة ، بصح نعقم في يدي ونغسل بالجافيل فقط . "

1-4-1- تطبيق مقياس المناعة النفسية وتحليله :

1-4-1-1 تطبيق مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري للحالة الأولى (ج) :

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| المجموع | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | رقم البند تصحيح العبارات الايجابية |
| 27 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | التفقيظ |
| المجموع | 43 | 41 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | رقم البند تصحيح العبارات الايجابية |
| 29 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | التفقيظ |
| المجموع | 68 | 66 | 65 | 64 | 62 | 61 | 60 | 59 | 57 | 56 | 55 | 54 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | رقم البند تصحيح العبارات الايجابية |
| 27 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | التفقيظ |
| المجموع | 93 | 92 | 89 | 87 | 85 | 83 | 82 | 81 | 80 | 79 | 78 | 77 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | رقم البند تصحيح العبارات الايجابية |
| 29 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | التفقيظ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------|---------|
| المجموع | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 9 | رقم البند | |
| | 4 | 1 | 0 | 8 | 6 | 4 | 6 | 7 | 3 | 8 | 3 | 2 | 4 | 2 | 0 | 7 | 1 | | تصحيح العبارات السلبية | |
| | 10 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | التنقيط |

• مفتاح التصحيح :

من 0 الى 94 درجة: مناعة منخفضة .

94 درجة : مناعة نفسية متوسطة .

من 94 الى 188 درجة : مناعة نفسية مرتفعة .

1-4-2- تحليل نتائج مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري على الحالة الأولى :

إتضح من خلال الجدول وجود ارتفاع في المناعة النفسية عند الحالة الأولى ، وذلك نتيجة للحصول على الدرجة (122) حيث تنحصر بين الدرجة (من 94 الى 188) فهي درجة مرتفعة يمكن الحصول عليها في المقياس ، وبالتالي الحالة الأولى لاتعاني من إنخفاض المناعة النفسية وهذا من خلال نتائج المقياس ويعود ذلك لطبيعة مهنتها وتحملها مسؤولية نفسها والاعتماد على الذات في ظل التهميش والشعور بعدم الاهتمام من طرف الأسرة رغم الجلد الذي أبدته من أعراض كوفيد - 19 - هذا الجلد هو الذي كان في وجود المناعة النفسية .

1-5- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة التي دعمتها الملاحظة العيادية ونتائج مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري تم التوصل إلى أن الحالة يظهر لديها تأثير شديد إثر المشاكل والضغوطات التي مرت بها أثناء أزمة كورونا -19- وحتى في محيط العمل والأسرة ولكن هذا لم ينطبق مع الدرجة المتحصل عليها في مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري ، إذ كانت الدرجة مرتفعة ، وعند إستجواب الحالة ومحاولة فهم منها أجابت أن المقابلة أجابت بما مر بها من مصاعب، أما المقياس فاجابته على أساس إيمانها بقضاء الله وقدره وأن وراء كل مشكلة حل .

عرفت الحالة (ج) عدم الراحة في بيئة العمل مما أدى إلى ظهور مشاكل نفسية ناتجة عن عدم قدرتها للتكيف خاصة مع كثرة متطلبات العمل الضاغطة من طرف أختها الكبرى وهي ربة عملها على عكس الأفراد العاملين معها ، وما زاد توتر الحالة هو إصابتها بفيروس كورونا - 19- حيث مرت بظروف صحية حادة ونظرا لعدم وجود الدعم النفسي العائلي لها على أكمل وجه ، أدى بها لانخفاض كفاءة جهازها المناعي .

على الرغم من أن الحالة (ج) إجتماعية بطبعها إلا أن تعرضها للشدائد والمحن في وقت كان لا بد من وجود دعم لها مما أدى لفقدانها لمواجهة المرض لتصبح ذات معنويات منخفضة وعاجزة عن التواصل مع من يحيطون بها ،إلا صديقتها و أختها الصغرى المساندتين لها.

كان التزام الحالة للواجب الديني ضعيف لأنها لم تقوى على الحراك من شدة مرضها ، كما أن تطلعها الايجابي نحو الأزمة كان ضعيفا فقد سيطرت عليها أفكار وسواسية كفكرة الموت وسيطرة عليها مشاعر الحزن وعدم الضبط الانفعالي كالبكاء و تفضيل الوحدة على الانخراط بالآخرين في أوجه مراحل ضعفها فهي معرضة للتوتر ولا تحصل على الوقت الكافي من النوم بسبب إجهادها من كثرة الأعباء فهو ما يؤكد أن نمط حياتها غير متزن .

إستعملت الحالة ميكانيزم الدفاعي الكبت وذلك في كبتها للخبرات المؤلمة حيث جاءت المقابلة قصيرة من حيث المحتوى فهي تجيب على قدر السؤال ولا تفصح عن مشاعرها بحجة أن الباحثة تشعر بها وتنفهمها وليست بحاجة لشرح أكثر مما يجعل هذا تظاهرة من تظاهرات الاكتئاب وعدم اشباع الحاجات البيولوجية خاصة النوم بحيث يجعلها سريعة الاستثارة كما وضحا أعلاه .

2- عرض ومناقشة الحالة الثانية :

2-1- البطاقة الاكلينيكية للحالة الثانية :

- الاسم : ز .
- العمر : 25سنة
- الحالة العائلية : عازية .
- الحالة الاقتصادية : جيدة .
- المهنة : بائع صيدلي .
- الإصابة بفيروس كورونا 19 : نعم .
- مدة ساعات العمل : 9 ساعات في اليوم .

2-2- ملخص المقابلة مع الحالة الثانية :

الحالة (ز) تبلغ من العمر 25 سنة عازبة ذات حالة إقتصادية جيدة تمارس مهنة بائع صيدلي، تمت إصابتها بفيروس كورونا في مارس 2020 ،على الرغم من إتخاذها الاجراءات الوقائية إلا أنها أصيبت بالفيروس المستجد حيث ظهرت عليها أعراض الحرارة ، آلام في العظام ، فقدان حاسة الشم وضيق التنفس، بالإضافة إلى الشعور بحالة من التوتر والخوف وتغير في المزاج من حين إلى آخر .

ولكن على رغم الظغوطات التي مرت بها إلا أن دعم عائلتها لها حفزها لمقاومة المرض كما زاد تمسكها بوازعها الديني مناعة وصلابة لمواجهة شتى المشاكل المحاطة بها سواء في محيط العمل ، فهي ممن تقوم على مواجهة مشاكلها بنفسها .

2-3- التحليل الكيفي للمقابلة :**المحور الأول : الاصابة بفيروس كورونا 19 .**

الحالة (ز) تمت إصابتها بفيروس كورونا بتاريخ مارس 2020 ، وبالحديث عن مصدر العدوى أجابت : " الله أعلم يا إما من الفارمسي ولا من محيط آخر " فقد تعرضت الحالة لمجموعة من الأعراض أثرت على جسمها وحتى نفسياتها وذلك في قولها : " حكمتني الحمة الباردة رقدتني صح ، سطر لعظام، فقدت حاسة الشم والذوق ناكل مانحس بوالو وضرني صدري ونفسياتي تعبت طول " وهو ما أدى إلى سند عائلتها لها كما صرحت ب : " من لول أنا في روحي مصدقتش بلي كورونا ومن بعد كي تأكدت وقفو معايا دارنا مخلو حشاحش مخلو دوا دارو كلش المهم نبري" الحالة تعي مدى خطورة الفيروس وهي من المتبعين للاجراءات الوقائية للحد من الفيروس وذلك حسب ما ذكرت : " قبل الاصابة كنت مدايرة إحتياطاتي نلبس كمامة كل يوم جديدة ، المعقم في جيبي ، ونغسل بالجافال كل ما يهرب قلبي من الزباين"

المحور الثاني : الاثار النفسية .

شعرت الحالة (ز) بحالة من التوتر الناجمة عن تهويل الاعلام لأخبار فيروس وذلك في قولها : " الاعلام درلي الرعب كل مانسمع الأخبار نخاف غير على بابا وبما وخاوتي" وهذا ما أدى إلى تخويفها حيال صحة عائلتها حسب ما ذكرت : " في أزمة كورونا هيه خفت على دارنا لدرجة كنت حابة نبطل من الخدمة بصح والديا شجعوني قالولي متحبيش " إلا أن هذا لم يمنعها من التركيز في عملها وذلك في قولها : " لالا الحمد لله بلعكس وليت مركزة أكثر سواء من ناحية الاجراءات الوقائية ولا في تعاملتي مع الزباين ، وكى نعرف روحي بدبت نتعب نحبس شوي"

عرف مزاج الحالة نوع من التثنت جراء اصابتها بالفيروس المستجد في قولها : " شوي مع ضغوطات العمل والدراسة مرة زاهيتلي ومرة نتبلوكا قد قد الهدرة مكنش معايا بصح كي حكمني كوفيد مابقاتش حاجة اسمها مزاج كلش تخلط عليا" والذي أحد أسبابه حسب الحالة الاعلام في قولها : " الاعلام هوا لي دارلنا الهلع كورونا طلعت، كورونا هبطت ، وزيد كي مرضت خفت ياسر " مما ساهم هذا في سيطرة عليها أفكار قهرية الموضحة في : " فكرة الموت ملي حكمني الكوفيد وأنا غير رايحة نموت رايحة نموت ، وفكرة لوكان نمس الباب رايح ينتقل المرض لو كان ندير هذيك الحاجة رايحة ينتقل المرض لعائليتي قاعدة ونفكر بزيادة "

المحور الثالث : إستراتيجيات المواجهة .

الحالة (ز) تنفادي أسلوب الشكوى للغير حسب ما أدلت به : " لا منحيش نشكي نخبي في قلبي حتى في مرضي كي يقولولي ارتحتي أنقلهم هيه " الحالة تبتسم " وهي راني ميتة بالتعب " كما أنها ممن تحب مواجهة مشاكلها بنفسها دون مساعدة الغير في قولها : " نحب نحل مشاكلنا في وقتها نحاول بأي طريقة نتنهني من هذاك المشكل المهم نحي تكسار الراس من مخي وخلص " ففي فترة معاناتها الضغوط بالعمل خاصة في ظل المحنة واجهت الحالة مشاكلها في قولها : " الدعم هوا كلش إذا القيتي عايلتك تساندك في كل دقيقة وتشجعك على حاجة لي حاباتيها رايحة تسهلك ديما ، صح عندي ضغوطات بصح الحمد لله ندعي ربي ونقرى شوي قرآن تسهالي ديما"

عرفت الحالة (ز) بحالة من الرعب والخوف لما مرت به من تجربة حول الفيروس ذلك في قولها : " هيه نعبرعن خوفي مهوش حاجة ساهلة يلي نستهازو بيها مثلا كي نكون في الخدمة وندير المعقم كاين زباين يقلك زعمة راكي خايقة من الكورونا الله غالب معدناش ثقافة صحية " وهذا ما أدى بها للتبعاد البدني لتكون أكثر حذرا وذلك حسب ما صرحت : " أنا من بكري منحتكش ياسر بالغايشي وزيد كي جا هذا الفيروس زدت نقصت الاحتكاك أكثر نتعامل بالمعقول " إلا أن هذا الوضع لم يفقدها القيام بواجبها الديني وذلك في قولها : " هيه قوي في أزمة كورونا ولا بلا كورونا كي منصليش ولا منقراش قران ما تيسر منه هذاك اليوم نحس بالضيق ومنيش مليحة ناقصتني حاجة "

المحور الرابع : مؤشرات المناعة النفسية .

على الرغم من إتخاذ الحالة للاجراءات الوقائية إلا أن ذلك لم يكن كافيا لتفادي الفيروس المستجد حسب ما صرحت : " هيه زعمة إتخذت إجراءاتي لبست الكمامة ، هازة معايا المعقم والجافال ميخطينيش وأول حاجة نديرها كي نروح للدارنفوت للدوش ، بصح مادام حكمني معنتها مادرت إجراءات ماوالو" مما أدى إلى صعوبة للحصول على نوم كافي وذلك في قولها : " قبل ماننصاب بالكوفيد نرقد

عادي بصح كي حكمني الكوفيد أرواحي نتي ورقديني والو منقدرش السطر، الحمة ، التعب " بالاضافة إلى أن الحالة فقدت الشهية حسب ما ردت : " قبل مانمرض وأنا في الخدمة ناكل وجبة خفيفة وكي نروح نتعشا برك ، أما كي مرضت مكنش حاجة موكلوهاليش دارنا المهم ناكل برك بصح ماني حاسة بوالو" إلا أن هذا كله لم يفقد هزيمتها وطاقتها لمواجهة المرض وذلك في قولها: " ديما نقول عن نفسي إني قوية حتى كي مرضت بالكوفيد تعبت ياسر بصح مع نفسي نقول نقدر نواجهوا وصح واجهتوا" على الرغم من أنها محنة لا يستهان بها حسب قولها : " لا ، هيا محنة منحبهاش لعدوي منقدرش نضحك بواش فات عليا خاطر كان قادر هذا الوباء يديني ويدي عايلتي تاني والحمد لله ياربي"

2-4-4- تطبيق مقياس المناعة النفسية وتحليله :

2-4-4-1- تطبيق مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري للحالة الثانية (ز) :

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| المجموع | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | رقم البند تصحیح العبارات الايجابية |
| 31 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | التنقيط |
| المجموع | 43 | 41 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | رقم البند تصحیح العبارات الايجابية |
| 32 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | التنقيط |
| المجموع | 68 | 66 | 65 | 64 | 62 | 61 | 60 | 59 | 57 | 56 | 55 | 54 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | رقم البند تصحیح العبارات الايجابية |
| 29 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | التنقيط |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| المجموع | 93 | 92 | 89 | 87 | 85 | 83 | 82 | 81 | 80 | 79 | 78 | 77 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | رقم البند |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | تصحيح |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | العبارات |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الإيجابية |
| 30 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | التنقيط |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| المجموع | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 9 | رقم |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | البند |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | تصحيح |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | العبارات |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | السلبية |
| 24 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | التنقيط |

• مفتاح التصحيح :

من 0 الى 94 درجة: مناعة منخفضة .

94 درجة : مناعة نفسية متوسطة .

من 94 الى 188 درجة : مناعة نفسية مرتفعة .

2-4-2- تحليل نتائج مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري على الحالة الثانية :

يتضح من خلال الجدول وجود إرتفاع في المناعة النفسية عند الحالة الثانية ، وذلك نتيجة للحصول على الدرجة (146) وهي تنحصر ما بين (94 الى 188) فهي درجة مرتفعة ، وبالتالي فان الحالة الثانية لاتعاني من إنخفاض في المناعة النفسية وهذا من خلال نتائج المقياس .

2-5- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة التي دعمتها الملاحظة العيادية ونتائج مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري تم التوصل إلى أن الحالة تتمتع بمناعة نفسية مرتفعة ، وذلك نظرا لاستجابتها للمواقف الضاغطة بطريقة مناسبة وتعاملها مع إصابتها بفيروس كورونا - 19 - والأحداث

المؤلمة بأسلوب عقلائي على الرغم من سوء حالتها الصحية وحتى النفسية من تعب وإرهاق وأرق، ومع زيادة توترها ومشاعر الخوف لديها ، إلا أن هذا لم يكن مانعا للوصول إلى حالة من إطمئنان القلب في بعض الأوقات وذلك بسبب المساندة الاجتماعية لها خاصة من طرف عائلتها وهو مازاد قدرتها على المقاومة والتغلب على الاصابة ، كما أن تمسكها بواجبها الديني له أثر في التكيف مع متغيرات الاصابة والضغوط والحذر في إتخاذ الاجراءات الوقائية من أجل عدم إنتقال العدوى للآخرين وهذا ما يوضح أن كل هذه المؤشرات تشير إلى أن الحالة (ز) لديها القدرة على حل المشكلات وتبني القيم السامية للممارسة واجبها الديني حتى في أضعف لحظاتها خلال الأزمة وقد يعود جلدتها للمستوى العلمي والتشبع الثقافي وفهم المرض وكيفية التعامل معه رغم وجود مشكلات في المحيط إلا أنها قادرة على تجاوزها بفضل المساندة العائلية .

3- مناقشة عامة لنتائج الدراسة :

بعد إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة والملاحظة العيادية وتطبيق مقياس المناعة النفسية لرحمة (2021) تم التوصل إلى أن الحالة الأولى (ج) تمت الحصول على الدرجة (122) وهي درجة مرتفعة على مقياس المناعة النفسية ، إلا أن هذا ينعكس بما تم الحصول عليه في المقابلة العيادية النصف الموجهة فقد تم الكشف على وجود صراعات نفسية لاشعورية بالاضافة إلى استخدام أسلوب الكبت، كما تواجه صراعا نفسيا ناتجا عن المواقف الضاغطة خاصة بتأثير إصابتها بجائحة كورونا على صحتها النفسية من مشاعر السلبية كالقلق ، التوتر ، الحزن وعدم الكفاية للدعم الأسري لها وهو العامل الذي أدى إلى تدهور حالتها الصحية والنفسية معا ، أما الحالة الثانية (ز) فقد تم الحصول على درجة (146) وهي درجة مرتفعة على مقياس المناعة النفسية كما تجاوزت الحالة بالايجاب خلال إجراء المقابلة العيادية، فتمثلت مناعتها النفسية في الحصانة والمقاومة والقوة النفسية وذلك في أن إنفعالاتها منطقية وليست مندفعة في مواجهة أزمة كورونا وتجاوز كل ما يعرقل نمط حياتها خصوصا في حال وجود الدعم الأسري وقوة واجبها الديني.

الخاتمة

الخاتمة :

في نهاية دراستنا هذه إستنتجنا أن المصابين بكوفيد -19 يعانون على عدة أوجه نفسية ، اجتماعية، صحية في ظل ظاهرة الوباء العالمي وما يأتي عن طريق وسائل الاعلام من تهويل وجدنا أن المثقف يختلف عن غيره من أفراد المجتمع في إدارة معيشه النفسي للمرض والوباء فكلما كان الجهاز المناعي النفسي قوي كانت ردة فعل الجسم قوية ، وهو ما يفسر دراستنا فكلما كانت المناعة النفسية للفرد قوية وهناك رد فعل للمقاومة كان تأثير الإصابة بفيروس كورونا - 19 - ضعيفا ولايشكل خطورة كبرى ، إلا أن في حالة ضعف المناعة النفسية هنا الجسم يتأثر بالسلب وتكون قدرة المقاومة على مواجهة الفيروس المستجد ضعيفة ، فمواجهة العامل الصيدلي للضغوط كالداخلية منها الضغوط الشخصية والجسمية والنفسية والخارجية كالضغوط الاجتماعية والبيئية وضغوط العمل هنا وجب العامل الصيدلي أن يتحلى بسمات الشخصية تؤهله لمواجهة هذه الضغوط باستراتيجيات إيجابية تزيد من قوة شخصيته وتتعكس على أداءه وسلوكه في تخطي الأزمات بسلام ومنه فان المناعة النفسية هي النظام الذي يعمل على تكوين شخصية مرنة قادرة على مواجهة الضغوط بايجابية ومقاومة الأمراض النفسية كالقلق والتوتر والحزن والجسمية كفيروس كورونا - 19 - .

فعلية فان الوباء أدى الى ظهور مجموعة من الأفكار والمفاهيم في المجتمع الجزائري الذي يعد مجتمع ذو خصوصية في ظل انخفاض مستوى الثقافة الصحية والنفسية بين مستهزء وحريص مما يؤدي إلى وجود صراعات داخل البيت الواحد في مواجهة الوباء كما رأينا في الحالتين اللتين كانتا موضوع دراستنا وهنا يأتي دور الاعلام ووسائل التواصل ودور الأخصائي النفسي في نشر الثقافة الصحية النفسية في هذا المجتمع إذ تكاد تكون معدومة لنقص وسائل التصدي للوباء وعدم فهم المجتمع للوباء والمريض بين تهميش وتهويل ونبذ واعتباره وصم اجتماعي حيث لديهم آلية الالغاء والانكار في حالة الإصابة بالمرض واعتباره وسواس أو أنه سيفضح بين الناس .

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات والبحوث المقترحة :

1- الاهتمام بالمتغيرات التي من شأنها أن تسهم في تنمية المناعة النفسية لدى عمال الصيادلة خاصة والمجتمع عامة مثل التفكير الايجابي ، والتقاؤل والتفاعل الاجتماعي .

2- الاهتمام بمزيد من الأبحاث التطبيقية في مجال المناعة النفسية وفيروس كورونا - 19 - .

مثلا :

- المناعة النفسية لدى العامل الصيدلي المصاب بفيروس كورونا - 19- والغير المصاب بالجائحة " دراسة مقارنة " .

- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم المناعة النفسية لتدعيم مفهومه وطرق تطبيقه .
- إجراء المزيد من الدراسات حول الأثر النفسي لفيروس كورونا - 19 - على المجتمع .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- المراجع باللغة العربية :

أولا : الكتب :

- 1- أستريد فابري(2012): الانسان والفيروسات هل هي علاقة دائمة ؟ ، سلسلة ثمرات من دوحة المعرفة ، أبوظبي ، الامارات العربية المتحدة .
- 2- أحمد أبو أسعد ، سلطان النوري (2016): دراسة الحالة في إطار جديد ، علم النفس-علم الاجتماع - التربية الخاصة - الارشاد النفسي ، عمان ، الأردن ، مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- 3- إيمان سعيد (2020): الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد معارف عامة - الأعراض والتشخيص- طرق الوقاية - الرعاية النفسية - الشائعات ،عابدين ، القاهرة ، بيت الحكمة للاستشارات الثقافية .
- 4- ايمان يونس ابراهيم العبادي(2020): مهارات تفكير حل المشكلات لدى طفل الروضة، مركز الكتاب الأكاديمي .
- 5- جميل حمداوي(2004): البحث التربوي مناهجه وتقنياته ، بيروت ، لبنان ، دار الكتب العلمية.
- 6- رحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم(2000): مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، عمان ، الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 7- رحيم يونس كرو العزاوي (2007): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان ، الأردن ، دار دجلة للنشر والتوزيع.
- 8-- زينب محمد قضاة(2017): فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، عمان ، أردن ،دار زهران للنشر والتوزيع.
- 9- سناء محمد سليمان(2014): التفاؤل والأمل من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل، جامعة عين الشمس .
- 10- طارق عبد الرؤوف محمد(2018): مفهوم وتقدير الذات، دار العلوم للنشر والتوزيع .

- 11- عبد الستار ابراهيم ، عبد الله عسكر (2008) : علم النفس الـإكلينيكي في ميدان الطب النفسي ، ط 4 ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- 12- عبد الكريم بوحفص (2016): أسس ومناهج البحث في علم النفس ، ط 2 ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13- عبد الرحمان بن عبد الله الواصل (1999): البحث العلمي خطواته ومراحله -أساليبه ومناهجه - أدواته ووسائله - أصول كتابه ، المملكة العربية السعودية ، وزارة المعارف ، إدارة التعليم في محافظة عنيزة.
- 14- عامر إبراهيم قندلجي (2013): منهجية البحث العلمي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 15- غسان حجاوي، رولا محمد جميل قاسم وأخرون (2006): علم الصيدلانيات ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 16- فهد سيف الدين غازي ساعاتي (2004): الادارة الرياضية مناهج البحث العلمي في الادارة الرياضية ، القاهرة ، دار العربي للنشر والتوزيع.
- 17- فاطمة عوض صابر ، ميرقت على خفاجة (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، الاسكندرية ، مصر ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 18- كمال ابراهيم مرسي (2000) :السعادة وتنمية الصحة النفسية،مصر، دار النشر للجامعات.
- 19- محمد عبيدات ، محمد أبو نصار ، عقلة مبيضين (1999): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، عمان ، الأردن ، دار وائل للنشر.
- 20- ماهر محمود عمر (1987): المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي،الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية.
- 21- مادلين غراوبنتر (1993): مناهج العلوم الاجتماعية منطق البحث في العلوم الاجتماعية، دمشق،المركز العربي للتعريب والترجمة .
- 22- محمد سالم السيد(2020): الضغوط النفسية وكبار السن، ماستر للنشر والتوزيع .
- 23- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الأزهرى (2020).عواصف الأوبئة القاتلة من الطاعون الى فيروس كورونا covid19. بيروت، لبنان ، دار الكتب العلمية .

24- مصطفى الاكادوري (2020): لعبة كورونا .(http://www.noor-book.com).

25- محمد فتحي عبد العال (د ت) كورونا جائحة العصر .

26- يوف لازم كماش ، عبد الكاظم جليل حسان(2018): سيكولوجية التعلم والتعليم،المملكة الاردنية الهاشمية ، عمان ، دار الخليج للصحافة والنشر .

ثانيا : المجالات والدوريات :

1- أمال ابراهيم الفقي، محمد كمال أبو الفتاح (2020): المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد covid- 19،كلية التربية ، المجلة التربوية،جامعة بنها ، جمهورية مصر العربية ، العدد الرابع والسبعون .

2- أماني عادل سعد علي (جويلية2019): المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعلم،دار المنظومة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 29،ع104.

3- ارشادات العزل والحجر المنزلي خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 ، مركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس كورونا ، الاصدار الرابع ، يناير 5، 2020 .

4- حسين مسلم محمود أحمد(2020): الشروط السيكومترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ،جامعة الجنوب ، مجلة كلية التربية بالفردقة، المجلد 3-العدد2 أبريل 2020.

5- رانيا الخميس الجزائر، سناء محمد سليمان ، شيما أحمد مجاهد(2018): المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي ، كلية البنات ، جامعة عين الشمس ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد التاسع عشر .

6- رابعة عبد الناصر محمد مسحل (2018): المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة ،كلية الدراسات الانسانية بقسم علم النفس بالدقهلية ، جامعة الأزهر .

7 - سارة عبد الله(أوت2018): تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات " EIMJ "(العدد5).

- 8- سعد رياض محمد البيومي (2019): فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطارف ، كلية الاداب ، جامعة الطارف ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية ، العدد السادس عشر .
- 9- صباح مرشود منوخ (2019): المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ،كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة تكريت ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، المجلد 26،العدد 2 .
- 10- عبد الستار محمد ابراهيم محمد(2019): المناعة النفسية وعلاقتها بنو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان، مجلة الدراسات التربوية والانسانية، جامعة دمنهور، المجلد الحادي عشر- العدد الرابع- الجزء الأول.
- 11- محمد غلام أحمد مير محمد (2020): كورونا والاحترازاات الوقائية من منظور الكتاب والسنة،بحث علمي محكم لدى مجلة البحوث الاسلامية ، الجامعة الاسلامية بولاية مینوسيتا،المجلة بدار الكتب المصرية ، العدد 25 .
- 12- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة(جويلية2013): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية ، الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية "APN e.Book"،(العدد29).
- 13- محمد حمود صالح مويهان العازمي(جانفي 2018): التفكير الايجابي لدي الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال ، جامعة المنصورة ، المجلد الثالث - العدد الثالث .
- 14- نسمة لطفي شعبان (أبريل 2020): المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين بصريا ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد 35 ، العدد 2 .

ثالثا : الرسائل الجامعية :

- 1 - ايمان نبيل حنفي محمد (2019): فعالية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية البسيطة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة القاهرة .
- 2-رحمة تيسير العمري(2021): بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة العربي بن مهدي ، أم البواقي.
- 3- رولا رمضان محمد الشريف (2016): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات مابعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014 ،بحث

إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية ،كلية التربية ،الجامعة الإسلامية ،غزة .

4- سعادة بنت عيد بن خلفان الهاشمية(2017): المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد والتوجيه، جامعة نزوى.

5- قنون خميسة(2007): الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب لدى المصابين بالأمراض الانتانية دراسة على عينة من مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C" بالمستشفى الجامعي لولاية - باتنة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر - بسكرة .

رابعا : المواقع الانترنت :

1- سيف الحموري (أبريل 2020):مضاعفات قد تنتج عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد،من طرف موقع ويب طب 2.

<https://www.webteb>

2- علا الدويك (جويلية 2020): هل تكونت لديك مناعة نفسية في حال حدوث موجة أخرى من فيروس كورونا ؟ .(<https://www.trtarabi.com>)

2- المراجع باللغة الأجنبية :

أولا : المجلات والمقالات :

1- Bhardwaj, K. & Agrawal, G. (2015). Concept and Application of Psych-Immunity (defense against mental illness): Importance in mental health Scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research,1(3),6-15

2- Dubey,A.,& Shahi, D.,(2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professional . Indian Journal Science Researches , 8 (1-2),March & Oct ,pp.36-47.

3- Olahi,A., Nagy, H.& Toth, K.(2010). Life Expectancy and psychological Immune Competence in Different Cultures . Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.

4- 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.

ثانيا: المواقع بالانترنت :

1- Coronavirus vs flu Similarities and differences, Mayo Clinic ,Mar 03 2021 / www.mayoclinic.org

2- What diagnostic test is used to detect coronacirus disrase 2019 (COVID-19) ?, Medscape , Updated Jun 16 ,2020 /<https://www.medscape.com>.

الملاحق

نص المقابلة النصف الموجهة كما وردت مع الحالتين :

الملحق رقم (1) المقابلة النصف الموجهة للحالة (ج)

المحور الأول : الاصابة بفيروس كورونا 19.

1- متى تمت الاصابة بفيروس كورونا 19 ؟

حكمني الكوفيد في شهر جوان 2021 .

2- ما مصدر العدوى ؟

من les maladé عندنا في مكان العمل.

3- ما الأعراض التي ظهرت عليك ؟

إلتهاب في الحلق نتاعي ، فقدت حاسة الشم ، فقدت حاسة التذوق ، وحكمتني الحمة والسطر في العظام
وليت ماناكلش والاسهال دار فيا حالة.

4- كيف تعاملت العائلة مع اصابتك بالفيروس ؟

عندي وحدة فريدة عاونتني هي أختي الباقي همهم غير الرقاد والماكلة.(تم ملاحظ تنهد الحالة بقوة)

5- ماهي معلوماتك حول فيروس كورونا 19 ؟

هو فيروس خطير بسبته تعرضت للموت ، إذا تعرضلوا كشمه واحد رايج يؤدילו لمشاكل صحية ، خاصة
لي عندهم مرض مزمن هذوك رايجين يتعبوا بيه ياسر ننصحهم يتجنبوه خير .

6- ما الاجراءات الوقائية التي تم اتخاذها قبل الاصابة وبعد الاصابة ؟

كنت نلبس الكمامة بصح درلي الفطة نحيها بصح نعقم بالجافيل ونشرب في التيزانة كي نروح للدار،أما
بعدهما مرضت تقريبا غير مع الدوا أزيترومييسين والفيتامين C ، والأعشاب والاباري والسيروم ومايدخل ليا
حتى واحد من غير أختي أقل مني فقط.

المحور الثاني : الاثار النفسية .

1- هل شعرت بحالة من التوتر جراء فيروس كورونا 19 ؟

تعرضت للتوتر لدرجة رايحة نياس تعبت خلاص.

2 - هل تشعرين بحالة من الخوف حيال صحتك وصحة أقبائك ؟

خفت على بابا وماما لنعديهم خاطر للزوج عندهم السكر .

3- هل تجد صعوبة في التركيز أثناء العمل ؟

مؤخرا وليت منيش مركزة في الخدمة خاصة مع بداية أعراض المرض عندي ، نقلق من العمال نخدم تقريبا كلش وحدي والمرضى تعطيه مثال دواء جينيريك ميقلبش مع كل احتراماتي هو صح لازم نفهموا بصح تعبت ، وتغبيضك أنو أختك مولات الفارمسي توكلك الخدمة ومن بعد تنكر معالبالهاش بيك.

4- هل تعاني من حالة تغيير في المزاج ؟

حسب حالتي النفسية مع الخدمة ومشاكل الدار كي شغل ولات الويكاند متكفينيش غير نهار واحد خلاص تعبت نفسيا وجسديا عندي متنفس غير كي نصوني لصحبتني نحكيها همي نريح شوي ونستغفر ونشهد والنوض.

5- الى مدى تعاني من حالة الهلع ؟

صح خفت منو لدرجة كي ريحت بقائلي الخلعة نتع كنت رايحة نموت ونفارق هاذ لحياة.

6- هل راودتك أفكار قهرية أثناء الازمة ؟ وفيما تمثلت تلك الافكار في حالة وجودها ؟

راودتني أفكار مثلا رايحة نموت ولا رايحة نفقد البصر بسبة أعراض الكوفيد.

المحور الثالث : استراتيجيات المواجهة .

1- هل أنت ممن تكثرين الشكوى ؟

نشكي شوية من الخدمة خاصة من المرضى، نفرغ همي لصديقتي أقرب الناس لي بصح ماهيش أختي ولا أمي لالا هي صديقتي وأختي وحتى أمي.(الحالة تبتم وتقول قلبي مولع)

2- كيف تقومين بمواجهة مشاكلك التي تعيق حياتك ؟

" يأس ، بكاء ، خيبة أمل والرقاد و نعتزل يعني المشكل نتاعي هذا هو حلو الله غالب عايشة في منزل القوي يأكل الضعيف. (الحالة هنا تتنهد ثم تبتسم)

3- كيف قمتي بمواجهة الضغوط اثناء فترة العمل ؟

ندي ربع ساعة نرتاح فيها ، ونجبر فيها عقلي بش نوض ونستعد لخاطر راني من 8 نتع الصباح حتان 5 نتع لعشية وأنا خدامة.

4- هل أنت ممن تعبرين عن مخاوفك حول الفيروس ؟

بعد ما حكمني الكوفيد حكمتني الخلة ص ص كل دقيقة نقول خلاص هادي آخرتي خاطر مكنتش مصدقة ديما نقول أنا صغيرة ميصرنيش ، ومعنديش مرض مزمن بصح كي تحطيت في فم المدفع خفت صح.

5- كيف هوا تفاعلك الاجتماعي في ظل التباعد البدني ؟

صح كنت نحتك ياسر بالغاشي بصح بعد ما مرضت تعلمت الدرس نخاف نزيد نمرض ومنلقاش علاج ماذايبا نحافظ على روعي وندير وقاية.

6- هل تعتقد أن وازعك الديني قوي أثناء ازمة كورونا ؟ وكيف ذلك ؟

مانكذبش عليك ماصليتش لخاطر وليت منيش قادرة نتحرك أما قبل الاصابة نصلي وندعي ونستغفر الحمد لله.

المحور الرابع : مؤشرات المناعة .

1- هل تشعرين أنك قوية ؟

كي مرضت طاقتي ولات صفر جسميا وتعبت نفسيا أقرب الناس لي موقوفوش معايا في مرضي.

2- هل تضحكين بما مر بك؟

مهزلة طول ، ضحكت خاطر اصابتي بالكوفيد ورائتي لحبيب من العدو ونحمد ربي.

3- هل تتبع وجباتك الغذائية بانتظام ؟ كم وجبة تتناولها باليوم ؟

كي كنت مريضة مناكلش ، أما كي كنت نخدم نتناول وجبة وحدة في اليوم هذا الشيء لي خلاني نمرض من مصراني ويعود عندي إلتهاب خطير .

4- الى مدى يتعرض جسمك لأشعة الشمس في اليوم ؟

جسمي ميتعرض للشمس لوقت كافي منلحقتش بالقائلة طول راني داخل المحل .

5- هل تحصل على نوم كاف ؟

نرقد من 12 ليلا إلى غاية 6 صباحا منشبعش رقاد حتى في الويكاند مكين رقاد ماوالو .

6- هل قمت باتخاذ الاجراءات الوقائية للحد من الاصابة بالفيروس كوفيد 19 ؟ كيف ذلك ؟

كنت ندير كمامة ومن بعد نحيها درلي الفطة ، بصح نعقم في يدي ونغسل بالجافيل فقط.

الملحق رقم (2) المقابلة النصف الموجهة للحالة الثانية (ز)

المحور الأول : الاصابة بفيروس كورونا 19.

1- متى تمت الاصابة بفيروس كورونا 19 ؟

في مارس 2020 حكمني الكوفيد .

2- ما مصدر العدوى ؟

الله أعلم ماعرفتش يا إما من الفارمسي ولا من محيط آخر .

3- ما الأعراض التي ظهرت عليك ؟

حكمتني الحمة الباردة رقدتني صح ، سطر لعظام ، فقدت حاسة الشم والذوق ناكل مانحس بوالو وضرني صدري ونفسييتي تعبت طول .

4- كيف تعاملت العائلة مع اصابتك بالفيروس ؟

من لول أنا في روحي مصدقتش بلي كورونا ومن بعد كي تأكدت وقفو معايا دارنا مخلو حشاحش مخلو دوا دارو كلش المهم نبرى .

5- ماهي معلوماتك حول فيروس كورونا 19 ؟

هو فيروس ظهر في الصين يصيب الجهاز التنفسي يخلي الانسان عندو صعوبة في التنفس وعلى ممارسة أعمالو اليومية ينتقل بسهولة من شخص لآخر .

6- ما الاجراءات الوقائية التي تم اتخاذها قبل الاصابة وبعد الاصابة ؟

قبل الاصابة كنت مدايرة إحتياطاتي نلبس كامامة كل يوم جديدة ، المعقم في جيبي ، ونغسل بالجافال كل ما يهرب قلبي من الزباين .

المحور الثاني : الاثار النفسية .

1- هل شعرت بحالة من التوتر جراء فيروس كورونا 19 ؟

هيه خاصة الاعلام درلي الرعب كل مانسمع الأخبار نخاف غير على بابا ويما وخاوتي .

2 - هل تشعرين بحالة من الخوف حيال صحتك وصحة أقرائك ؟

في أزمة كورونا هيه خفت على دارنا لدرجة كنت حابة نبطل من الخدمة بصح والديا شجعوني قالولي متحبيش .

3- هل تجد صعوبة في التركيز أثناء العمل ؟

لالا الحمد لله بلعكس وليت مركزة أكثر سواء من ناحية الاجراءات الوقائية ولا في تعاملي مع الزباين ، وكى نعرف روجي بديت نتعب نحبس شوي .

4- هل تعاني من حالة تغيير في المزاج ؟

شوي مع ضغوطات العمل والدراسة مرة زاهيتلي ومرة نتبلوكا قد قد الهدرة مكنش معايا بصح كي حكمني كوفيد مابقاتش حاجة اسمها مزاج كلش تخلط عليا .

5- الى مدى تعاني من حالة الهلع ؟

الاعلام هوا لي دارلنا الهلع كورونا طلعت كورونا هبطت ، وزيد كي مرضت خفت ياسر .

6- هل راودتك أفكار قهرية أثناء الازمة ؟ وفيما تمثلت تلك الافكار في حالة وجودها ؟

هيه كاين صح خاصة فكرة الموت ملي حكمني الكوفيد وأنا غير رايحة نموت رايحة نموت ، وفكرة لوكان

نمس الباب رايح ينتقل المرض لو كان ندير هذيك الحاجة رايحة ينتقل المرض لعائلي قاعده ونفكر بزيادة

المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة.

1- هل أنت ممن تكثرين الشكوى ؟

لا منحبس نشكي نخبي في قلبي حتى في مرضي كي يقولولي ارتحتي أنقلهم هيه " الحالة تبتسم " وهي راني ميتة بالتعب .

2- كيف تقومين بمواجهة مشاكلك التي تعيق حياتك ؟

نحب نحل مشاكلنا في وقتها نحاول بأي طريقة نتهنى من هذالك المشكل المهم نحي تكسار الراس من مخي وخلص .

3- كيف قمتي بمواجهة الضغوط اثناء فترة العمل ؟

الدعم هوا كلش إذا القيتي عايلتك تسانديك في كل دقيقة وتشجعك على حاجة لي حاباتيها رايحة تسهلك ديما ، صح عندي ضغوطات في ظل هذيك المحنة بصح الحمد لله ندعي ربي ونقرى شوي قران تسهالي ديما .

4- هل أنت ممن تعبرين عن مخاوفك حول الفيروس ؟

هيه نعبرن خوفي مهوش حاجة ساهلة يلي نستهلزو بيها مثلا كي نكون في الخدمة وندير المعقم كاين زباين يقلك زعمة راكي خايفة من الكورونا الله غالب معندناش ثقافة صحية .

5- كيف هوا تفاعلك الاجتماعي في ظل التباعد البدني ؟

أنا من بكري منحتكش ياسر بالغاشي وزيد كي جا هذا الفيروس زدت نقصت الاحتكاك أكثر نتعامل بالمعقول .

6- هل تعتقد أن وازعك الديني قوي أثناء أزمة كورونا ؟ وكيف ذلك ؟

هيه قوي في أزمة كورونا ولا بلا كورونا كي منصليش ولا منقراش قران ما تيسر منه هذالك اليوم نحس بالضيق ومنيش مليحة ناقصتني حاجة .

المحور الرابع : مؤشرات المناعة .

1- هل تشعرين أنك قوية ؟

ديما نقول عن نفسي إني قوية حتى كي مرضت بالكوفيد تعبت ياسر بصح مع نفسي نقول نقدر نواجهوا وصح واجهتوا .

2- هل تضحكين بما مر بك؟

لا ، هيا محنة منحبهاش لعدوي منقدرش نضحك بواش فات عليا خاطر كان قادر هذا الوباء يديني ويدي عايلتي تاني والحمد لله ياربي .

3- هل تتبع وجباتك الغذائية بانتظام ؟ كم وجبة تتناولها باليوم ؟

قبل مانمرض وأنا في الخدمة ناكل وجبة خفيفة وكي نروح نتعشا برك ، أما كي مرضت مكنش حاجة موكلوهاليش دارنا المهم ناكل برك بصح ماني حاسة بوالو .

4- الى مدى يتعرض جسمك لأشعة الشمس في اليوم ؟

انا بطبعي نشتي جسمي يتعرض للشمس كيما رجلي نحس بالراحة وين ما تسمجلي الفرصة نروح نفعد فيها .

5- هل تحصل على نوم كاف ؟

قبل ماننصاب بالكوفيد نرقد عادي بصح كي حكمني الكوفيد أرواحي نتي ورقديني والو منقدرش السطر ، الحمة ، التعب .

6- هل قمت باتخاذ الاجراءات الوقائية للحد من الاصابة بالفيروس كوفيد 19 ؟ كيف ذلك ؟

هيه زعمة إتخذت إجراءاتي لبست الكمامة ، هازة معايا المعقم والجافال ميخطينيش وأول حاجة نديرها كي نروح للدارنفوت للدوش ، بصح مادام حكمني معنتها مادرت إجراءات ماوالو .

الملحق رقم (3) مقياس المناعة النفسية ل: رحمة تيسير العمري .

أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون اجابة، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقتك ، لاتوجد اجابة صحيحة أخرى خاطئة ، أفضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق .

| رقم | العبارات | نعم | احيانا | لا |
|-----|---|-----|--------|----|
| 1 | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات . | | | |
| 2 | أحافظ علة هدوئي في مختلف المواقف . | | | |
| 3 | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق . | | | |
| 4 | أحدد الأشياء التي لا بد لي من انجازها. | | | |
| 5 | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي . | | | |
| 6 | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي . | | | |
| 7 | ألجأ الى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي . | | | |
| 8 | أثبت على المبدأ الذي أومن به مهما كانت الصعوبات . | | | |
| 9 | أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات. | | | |
| 10 | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة . | | | |
| 11 | يصعب على التعامل مع المشكلات التي تواجهني . | | | |
| 12 | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات . | | | |

| | | | | |
|--|--|--|----|--|
| | | | 13 | ألجأ الى قراءة القرآن لأستعيد توازني. |
| | | | 14 | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي. |
| | | | 15 | أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة . |
| | | | 16 | تشغلني فكرة الانتقام . |
| | | | 17 | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي . |
| | | | 18 | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة . |
| | | | 19 | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني . |
| | | | 20 | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل . |
| | | | 21 | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل . |
| | | | 22 | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها الي جسدي . |
| | | | 23 | أحاول أن لا أكون مندفعاً . |
| | | | 24 | أنا راض بالقضاء والقدر . |
| | | | 25 | أثق بقدراتي . |
| | | | 26 | أقبل مشاعري السلبية وأحتويها . |
| | | | 27 | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة . |
| | | | 28 | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات. |
| | | | 29 | أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة . |
| | | | 30 | أنا حريص على أن أبعث برسائل ايجابية لعقلي . |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 31 فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني . |
| | | | 32 لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة . |
| | | | 33 أدافع عن رأيي في أغلب المواقف . |
| | | | 34 أحاول فهم مشاعري المؤلمة وأتعاش معها . |
| | | | 35 ألجأ الى الاعتماد على الاخرين في حل مشاكلي . |
| | | | 36 أبذل قصاري جهدي في البحث عن حلول بديلة . |
| | | | 37 يسهل عليا تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة . |
| | | | 38 أسعى الى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي . |
| | | | 39 أومن بأنه يمكنني الاعتماد على الله . |
| | | | 40 أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي . |
| | | | 41 لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني . |
| | | | 42 أصاب بالاحباط بسرعة . |
| | | | 43 أشعر أن الله لن يتركني . |
| | | | 44 لا أتبع الخطط التي أصممها . |
| | | | 45 أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي . |
| | | | 46 أومن أنني موجود لهدف . |
| | | | 47 أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء. |
| | | | 48 أقبل الانتقاد البناء . |
| | | | 49 أتجنب القيام بأفعال متهورة عند |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | التعرض لموقف صعب . | |
| 50 | | | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما . | |
| 51 | | | أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة . | |
| 52 | | | أشعر بالخيبة والاحباط عند الاخفاق . | |
| 53 | | | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة . | |
| 54 | | | أثق بالله . | |
| 55 | | | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما . | |
| 56 | | | أمارس الرياضة بشكل منتظم . | |
| 57 | | | أستطيع الاعتماد على نفسي . | |
| 58 | | | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما . | |
| 59 | | | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة . | |
| 60 | | | عندما أكون في موقف صعب أحاول ايجاد أكثر من مخرج . | |
| 61 | | | أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة . | |
| 62 | | | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني . | |
| 63 | | | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة . | |
| 64 | | | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي . | |
| 65 | | | أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب . | |
| 66 | | | أثق بقراراتي . | |
| 67 | | | أحبط و أتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصله . | |
| 68 | | | أسيطر على غضبي في المواقف | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | الصعبة . | |
| | | | أنا منضبط. | 69 |
| | | | تجاري السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر . | 70 |
| | | | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني . | 71 |
| | | | ألتزم بقدراتي وامكانياتي في خوض التجارب . | 72 |
| | | | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة . | 73 |
| | | | يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف. | 74 |
| | | | أستطيع التعامل مع المصاعب . | 75 |
| | | | لا أخطأ أبدا لأي شيء في حياتي . | 76 |
| | | | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة وذكاء . | 77 |
| | | | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا . | 78 |
| | | | يغلب علي الشعور بالاطمئنان . | 79 |
| | | | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي . | 80 |
| | | | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة . | 81 |
| | | | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي . | 82 |
| | | | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطأ لها . | 83 |
| | | | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة . | 84 |
| | | | أكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل | 85 |

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | مشكلة . | |
| | | | أنا سريع التوتر . | 86 |
| | | | أشعر أنني متناغم مع جسدي . | 87 |
| | | | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح . | 88 |
| | | | أمارس تمارين التأمل والاسترخاء . | 89 |
| | | | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب . | 90 |
| | | | أهدافي ليست واضحة في الحياة . | 91 |
| | | | تضيف الى تجارب الاخفاق مزيدا من الصبر والتجدد . | 92 |
| | | | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة . | 93 |
| | | | لايوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه . | 94 |