

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية

د. صفاء صديق خريبه

أستاذ مساعد كلية الآداب

جامعة الرقازيق

المخلص:

هدف البحث الحالي إلي محاولة الوقوف علي مدي وطبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة ؛ كما هدف أيضاً إلي معرفة مدي اختلاف المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية ؛ إلي جانب الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وفقاً لمتغيري (العمر، النوع)؛ كذلك هدف إلي معرفة مدي إسهام الذات الايجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد-١٩). تكونت عينة البحث من (٤٠٥) متعافي من فيروس (كوفيد - ١٩) منهم (٢٠٥) من جمهورية مصر العربية؛ (٢٠٠) من المملكة العربية السعودية . تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٦٠) سنة، متوسط عمري (٣٢,٤) ؛ وانحراف معياري (٦,٢٥) ؛ طُبّق على العينة مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة ؛ ومقياس الذات الايجابية من إعداد عبد الخالق (٢٠١٧) ؛ وأشارت النتائج إلي وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للذات الإيجابية وجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية؛ وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من المصريين والسعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وكانت الفروق لصالح متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من المصريين، فيما عدا بعد (الأمل) فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) من المصريين والسعوديين في ذلك البعد؛ كما اتضح عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في الدرجة الكلية للذات الإيجابية .

◆ المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) ◆

كما بينت النتائج عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور ؛ إناث) ؛ والعمر (٣٥ سنة فأقل ؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة؛ ٥٠ سنة فأكثر) ؛ كما أشارت النتائج الى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من الدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين.
كلمات مفتاحية: فيروس (كوفيد -١٩)؛ المناعة النفسية؛ الذات الإيجابية.

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية

د. صفاء صديق خريبه

أستاذ مساعد كلية الآداب

جامعة الرقازيق

مقدمة:

يجتاح العالم خلال هذه المرحلة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩) الذي يعد من فصيلة الفيروسات واسعة الانتشار التي تسببت في مجموعة من الاعتلالات المرضية للبشر كما تسببت في عدد من الاضطرابات النفسية، وينتمي فيروس (كوفيد -١٩) إلي إحدى العوائل الفيروسية الكبيرة التي تسمى باسم كورونا فيريدي (Coronaviridae) وقد تم اكتشاف أول فيروس في هذه العائلة ١٩٦٠، وينتمي أيضاً إلي فيروس سارس (المتلازمة التنفسية الحادة) الذي ظهر في الصين عام ٢٠٠٣ ثم انتشر في ١٧ دولة مسبباً ذعراً عالمياً قبل أن تتم السيطرة عليه وأصاب نحو ٨٠٠٠ شخصاً في جنوب شرق آسيا وتسبب في وفاة ٨٠٠ شخص بنسبة ١٠% من جملة المصابين (مجموع، ٢٠١٤ ؛ خليل، ٢٠١٣).

وقد رصدت منظمة الصحة العالمية حالات العدوي بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية Middle East Respiratory Syndrome واختصاره العلمي " " MERS-COV والذي تم رصده للمرة الأولى في عام ٢٠١٢ حيث أشارت التقارير إلي وقوع حالات وفاشيات لمتلازمة تنفسية في صفوف القانطين في بعض بلدان الشرق الأوسط أو المسافرين القادمين منها ويتسم معدل إماتة هذه الفاشية بالارتفاع حيث يصل الي نحو ٦٠ في المائة (World Health Organization ,2012).

كما تم رصد إحصائية لمنظمة الصحة العالمية ٢٠١٤ والتي أشارت فيها الي أنه بلغ عدد الحالات المصابة بفيروس كورونا نحو ٨٧٣ توفي منهم ٢٩١ حالة بنسبة وفيات ٣٣,٣%، كما رصدت أن حالات العدوي المؤكدة مختبرياً بفيروس كورونا وصل الي أكثر من ١٣٥٠ حالة، وقد اعتبرت المملكة العربية السعودية والامارات العربية المتحدة أكثر الدول التي انتشر بها أكبر معدلات الإصابة بالفيروس وكانت في معظمها تُعزي إلي الفاشيات المرتبطة بالرعاية

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

الصحية، كما ثبت وجود حالات في بعض الدول مثل بريطانيا، وقطر، والأردن، وفرنسا، والإمارات، وتونس، وأمريكا، واليونان، وإيطاليا (خليل، ٢٠١٣ ؛ الفرم، ٢٠١٦ ؛ World Health Organization, 2015).

وتُسبب فيروسات كورونا لدي البشر عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة وعوارض تنفسية حادة تصاحبها حمى وسعال وضيق وصعوبة في التنفس إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس).

وفيروس (كوفيد -١٩) المكتشف مؤخراً كوباء عالمي تم اكتشافه لأول مرة بمدينة ووهان الصينية في ٣١ كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩، وتؤكد تحوله الي جائحة في ١١ مارس ٢٠٢٠، حيث بلغت الإصابات أكثر من ٩١ مليون إصابة في أكثر من ١٨٨ دولة ومنطقة حتي تاريخ ١٢ يناير ٢٠٢١، تتضمن أكثر من ١,٩٤٠,٠٠٠ حالة وفاة، بالإضافة الي تعافي أكثر من ٥٠,٤ مليون مصاب، وتعتبر الولايات المتحدة الأمريكية أكثر الدول تضرراً من الجائحة، حيث سجلت أكثر من ربع مجموع عدد الإصابات المؤكدة ؛ ويمثل الفيروس تهديد خطير على الصحة العالمية وينتشر بشكل سريع عن طريق القطرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوي عندما يسعل أو يعطس أو يتنفس، ويؤثر بطرق مختلفة في الأفراد وتكون أعراضه الأكثر شيوعاً (حمى، سعال جاف، إرهاق) ؛ والأعراض الأقل شيوعاً هي (الآلام والأوجاع، التهاب الحلق، اسهال، التهاب الملتحمة، صداع، فقدان حاسة التذوق أو الشم، طفح جلدي، او تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين) ؛ وقد تختلف الأعراض من فرد لآخر فمنهم من تكون أعراضه طفيفة أو متوسطة ويشفون دون الاحتياج الي مستشفيات ومنهم من تكون أعراضه شديدة وتؤدي الي الدخول في دائرة المعاناة وتسبب الوفاة ؛ كما ظهرت سلالة جديدة متحوره من فيروس كورونا في بريطانيا وهي لا تختلف كثيراً عن الاعراض الأساسية للفيروس (كوفيد -١٩) وقد أطلق عليها (كوفيد -٢٠) (World Health Organization, 2019; World Health Organization, 2020)

وجدير بالذكر أن وباء فيروس (كوفيد - ١٩) سبب أضراراً اجتماعية واقتصادية عالمية بالغة تتضمن أضخم ركود اقتصادي عالمي أدى إلي نقص كبير في الإمدادات والمعدات تقاوم نتيجة حدوث حالة من هلع الشراء ؛ وتم إغلاق المدارس والجامعات والكليات علي

د. صفاء صديق خريبه

الصعيدين الوطني أو المحلي في ١٩٠ دولة، مما أثر علي نحو ٧٣,٥% من الطلاب في العالم.

كما أدي فيروس (كوفيد -١٩) إلي عزل المجتمع بأكمله وبالتالي زيادة معدلات التوتر والقلق، ونوبات الهلع، والاكتئاب، والانتحار والعديد من التأثير النفسي السلبى علي المرضى أثناء وبعد العزل نظراً لحالة العزل والغموض الناتجة عن الوباء بالإضافة إلى الحزن المصاحب لوفاة الأحباء مما أثر على الصحة العقلية والسلامة النفسية للعديد من الأفراد (A P A,2000) كذلك أظهرت نتائج العديد من الدراسات كدراسة (Xueguo ,et al, 2020) مدي تأثير إنتشار فيروس (كوفيد- ١٩) علي ظهور أعراض الضغط النفسي والمعاناة وعدم القدرة علي جودة النوم . كما وُجد أن الانعزال له أثر على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة الدافع وراء النحافة والتعرض لمخاطر اضطرابات الأكل بين الشابات البالغات ؛ وأن هناك علاقات قوية بين تكرار استخدام موقع انستجرام وعدم الرضا عن صورة الجسد والدافع وراء النحافة وعدم تقدير الذات خلال مرحلة العزل (Inmaculada Alemany, et al, 2020). وقد أظهرت نتائج دراسة (Arrebola,et al, 2020) وجود علاقة بين إدراك الكفاءة الذاتية خلال فترة العزل ومستوي سمة وحالة القلق أثناء وباء (كوفيد - ١٩)، وأن الفرد الذي يتمتع بكفاءة ذاتية خلال فترة العزل وذات إيجابية Positive Self يكون قادراً علي التعامل مع القلق والتوتر الذي يصاحب مرحلة العزل خاصة عند التعرض لحدث سلبي مثل وفاة أحد الأقراب أو الأصدقاء بسبب فيروس (كوفيد - ١٩). أما الأفراد الذين يتسمون بذات سلبية يكونون غير قادرين علي تجاوز المحنة ومواجهة القلق والتوتر الناتج عن مرحلة العزل.

فشعور الفرد بالخوف من الإصابة بالمرض أو الوفاة يؤدي بدوره إلى القلق الشديد، كما أن الحجر الصحي والعزلة الاجتماعية يمكن أن تزيد من الشعور بالوحدة ومن خلال التركيز على الأفكار المتعلقة بالانعزال عن الآخرين قد يزداد القلق بشده. كما يمكن أن يترتب على القلق الناتج عن الخوف من فيروس (كوفيد-١٩) والشعور بالوحدة إلي تنشيط التوقعات السلبية والأفكار المتعلقة بالموت، ومن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الاكتئاب ؛ على الرغم من ذلك تعمل القدرة الذاتية الإيجابية للفرد علي تعزيز المناعة النفسية التي تعتبر كدرع واق من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية وتزيد من قدرة الفرد علي التأقلم وخفض مستوى الاجهاد مما يزيد من مقاومة الأعراض المرضية التي تهدد الصحة العقلية مثل القلق

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

والشعور بالوحدة وبالتالي يعيق أعراض القلق والاكتئاب (Alessandro, et al,2020)
(Albert et al , 2011).

فالمناعة النفسية تمد الفرد بالنشاط والتفاعل الاجتماعي الإيجابي والقدرة علي التوافق السوي وحل المشكلات التي يواجهها، فهي تمد الفرد بالقدرة علي التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث المؤلمة الحياتية والقدرة علي تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار؛ والذين يتمتعون بالمناعة النفسية يمتلكون سيطرة فعالة علي الظروف والمواقف المعاكسة ولديهم قدرة علي التخلص من الإحساس بالعجز واليأس وبالتالي تزداد لديهم القدرة علي مقاومة الاضطرابات الانفعالية الرئيسية التي تولد الأعراض المرضية ؛ في حين أن فقدان المناعة النفسية للفرد يؤدي الي استنزاف بدني وانفعالي ويعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي، ويؤثر بالسلب علي الأداء الذاتي والقدرة الذاتية للفرد (Bonanno, et al,2007 ؛ الطيب ؛ والبهاص، ٢٠٠٩).

إلي جانب أن المناعة النفسية ترتبط بالروح المعنوية للفرد، وترتبط الروح المعنوية بانتصار المشاعر الإيجابية التي تدفع إلي الحياة والحب ؛ وهذا يتوفر في الذات الإيجابية التي تتسم بالتفاؤل، والأمل، و الصمود النفسي، والمرونة، والانفعالات الإيجابية مما يولد التوازن بين المهارات والتحديات والوصول إلي الاستقرار البدني والفكري والاجتماعي، وتحسين الصحة العقلية والعامة أثناء وباء (كوفيد - ١٩) (عسكر، ٢٠٢٠ ؛ يونس، ٢٠١١).

وبدون وجود لقاح لعلاج الفيروس يعتبر تغيير السلوكيات من أكثر الوسائل فعالية للحد من انتشار المرض، ومن هنا فإن تحديد العوامل النفسية التي قد تشجع على الالتزام بالسلوكيات الصحية الوقائية يعد من الأمور شديدة الأهمية، فيمثل النظام المناعي السلوكي (BIS) مجموعة من العمليات النفسية التي يعتقد الباحثون أنها تعزز الصحة من خلال التشجيع على الالتزام بالسلوكيات الوقائية من الأمراض مثل (التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، والتنظيف، التعقيم، تجنب لمس الوجه، ارتداء القناع الطبي الوقائي) سواء قبل الإصابة أو أثناء العزل (Natalie, et al, 2020).

وبالتالي فإن تمتع الأفراد المصابين بفيروس (كوفيد - ١٩) بمستوي مناسب من المناعة النفسية تجعلهم قادرين علي الاتزان النفسي الجيد والذي يؤثر بشكل إيجابي علي قدرتهم الذاتية الإيجابية ويعطيهم الدافع الإيجابي للتعافي أثناء الإصابة والعزل، والعكس صحيح، وهذا ما

يحاول البحث الحالي إلقاء الضوء عليه من خلال بحث العلاقة بين الذات الإيجابية والمناعة النفسية لدى متعافي فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).

مشكلة الدراسة:

باتت الدراسة في علم النفس الإيجابي من الدراسات الهامه، وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأنها تلقي الضوء علي الجوانب الإيجابية في الشخصية وتعد عامل رئيسي في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض والتمتع بمستوي جيد من الصحة النفسية ؛ والمناعة النفسية تعد من الموضوعات التي تم القاء الضوء عليها كمصطلح في علم النفس الإيجابي، فالمناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي قدرة الفرد علي التصدي للغضب أو المشاعر السلبية والوصول إلي الاتزان النفسي (Albert, et al, 2011).

ووجدت دراسات عديدة وجود تأثير نفسي وعقلي علي الأفراد أثناء انتشار فيروس (كوفيد -١٩) في بداية الأسبوع الرابع من الحجر الصحي. فقد امتدت الآثار المترتبة على انتشار المرض لأبعد من الجهاز التنفسي لتصيب أيضا الصحة العقلية؛ وصاحب ذلك العديد من الأعراض النفسية مثل الخوف الملازم للوباء، وآثار العلاج العكسية، بالإضافة إلى الضغوطات المادية والعزلة الاجتماعية، مما يؤثر ذلك سلبياً علي المناعة العصبية والمناعة النفسية التي تشارك في زيادة الآثار السلبية لعدوي كوفيد -١٩ والدخول في الأعراض المرضية (Deborah& Erika,2020 ; Ícaro Raony, et al, 2020).

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات علي تأثير الذات الايجابية كعامل وافي من الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية الناتجين عن العزل أثناء الإصابة بفيروس (كوفيد - ١٩)، وأن الأفراد الذين يظهرون مستويات أعلى في القلق يعبرون عن مشاعر سلبية أكثر من الآخرين الذين يتمتعون بمستويات عالية من الذات الإيجابية ؛ كذلك أوضحت بعض الدراسات أن النشاط البدني يرتبط ارتباط إيجابي مع مفهوم الذات قبل وأثناء الانعزال الناتج عن أنتشار فيروس (كوفيد-١٩) ؛ وأنه كلما ازدادت المناعة النفسية للفرد تزداد معها الذات الايجابية والقدرة علي التكيف ومقاومة الأعراض النفسية والبدنية والوصول إلي الإتران النفسي والنتائج الإيجابية للصحة النفسية (Inmaculada Alemany et al , 2020 ; Gabriel González,et,al,2020)

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

وأن قدرة الفرد علي اختزال الضغوط والحد من التوتر، تنمو من خلال العديد من الممارسات والفنيات التي يحافظ بها الشخص على مناعته النفسية، وذلك من خلال تعلم كيفية الالتقاء بالذات الإيجابية والاقتراب من كل ما يزيد من الصحة الجسمية والانفعالية، علاوة على الإبحار في الحياة بروح مفعمة بالتفاؤل والأمل والاستبشار (أبو حلاوة، ٢٠٢٠).

كما أظهرت نتائج العديد من الدراسات كدراسة (Gabriel Gonzalez,et al, 2020) أن النشاط البدني للأفراد يرتبط ارتباط إيجابي مع مفهوم الذات لديهم قبل وأثناء الانعزال الناتج عن أنتشار فيروس كوفيد-١٩ وهذا يؤثر بدوره علي مستوي المناعة النفسية للفرد مما يكسبه ثقة في ذاته وقدرته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلا (شمس، ٢٠٢٠).

فلكي يكون الفرد قادر علي حماية ذاته من التأثيرات السلبية والضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية، فيجب أن يحصن نفسه بالإمكانات الذاتية الإيجابية والتفكير الإيجابي في الشخصية وحل المشكلات بطريقة إبداعية وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والمرونة والتكيف مع الأحداث المؤلمة الغير سارة، وهذا يكون متوفر عندما يكون الفرد متحلي بالذات الإيجابية ؛ أي ان المناعة النفسية متوقفة علي مدي تحلي الفرد بالذات الإيجابية والعكس صحيح، فتعلم الفرد لاستراتيجيات حل المشكلات والوعي بالمشاعر وتقدير الذات والإرادة تجعله قادر علي مواجهة عمليات التطوير وإدارة الذات الجيدة وفعالية الشخصية والتغلب علي الاجهاد والتعامل الملائم مع التحديات الحياتية المختلفة والأحداث الصادمة التي يعيشها وتحقيق النجاح والوصول الي الاتزان النفسي المطلوب، وهذا ما يسمي بالمناعة النفسية (Forrai, 2010 ؛ زيدان، ٢٠١٣ ؛ عصفور، ٢٠١٣).

وبناء علي ما سبق عرضه يتضح أن المناعة النفسية لها دور مؤثر علي الذات الإيجابية للفرد ومدى انعكاس ذلك علي قدرة الفرد علي التصدي للأعراض المرضية المصاحبة لفترة العزل أثناء الإصابة بفيروس (كوفيد - ١٩)، كما وجدت الباحثة دراستان أجنبية فقط اهتمت بالبحث في العلاقة بين فيروس (كوفيد - ١٩) والمناعة النفسية كدراسة (Natalie, et al, 2020 ؛ Ícaro Raony,et al,2020) . كما وجدت بعض الدراسات النادرة التي اهتمت بالبحث في العلاقة بين الذات الإيجابية أثناء العزل في انتشار فيروس (كوفيد - ١٩) كدراسة (Alessandro Rossi, et al, 2020 ؛ Gabriel González,et al,

Inmaculada Alemany ; Haopeng Chen,et al,2020 ; (2020 ;
et al,2020 ; Helena Vall ,et al,20202) في حين أنه لم توجد دراسة أجنبية أو
عربية جمعت بين متغيري البحث الحالي (المناعة النفسية والذات الإيجابية) وعلاقتهم
بفيروس (كوفيد - ١٩) . مما دفع الباحثة للقيام بالبحث الحالي ودراسة متغيراته الهامة في
مجتمع البحث الحالي، وفي ضوء ما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتمثل في ضوء الأسئلة
التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد -
١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة ؟
- ٢- هل تختلف المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد -١٩) في جمهورية مصر العربية
عن المناعة النفسية لدى متعافي المملكة العربية السعودية؟
- ٣- هل تختلف الذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر
العربية عن الذات الإيجابية لدى متعافي المملكة العربية السعودية؟
- ٤- هل توجد فروق في المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد-١٩) بجمهورية مصر
العربية وفقاً (العمر - النوع)؟
- ٥- هل توجد فروق في المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد-١٩) بالمملكة العربية
السعودية وفقاً (العمر - النوع)؟
- ٦- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال استجابات المتعافين عينة البحث علي مقياس
الذات الإيجابية؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلي محاولة الوقوف علي مدي وطبيعة العلاقة بين المناعة النفسية
والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية
السعودية بصفة عامة ؛ كما هدف إلي معرفة مدي اختلاف المناعة النفسية والذات الإيجابية
لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية
السعودية ؛ إلي جانب الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد -
١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وفقاً لمتغيري (العمر ، النوع) ؛ كذلك

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

هدف إلى معرفة مدى إسهام الذات الإيجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته ؛ حيث أنه يسعى إلى دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) ؛ ومما لا شك فيه أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية. فمن الناحية النظرية:

أن الاهتمام بدراسة المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي (كوفيد - ١٩) مازال في مراحله المبكرة من البحث ؛ إلى جانب أن مفهوم فيروس (كوفيد - ١٩) مازال في مرحلة الغموض لدى معظم الباحثين في العالم العربي والأجنبي ؛ وأن الدراسات التي تناولته مازالت نادرة جداً، ولا تتناول العلاقة بين متغيرات البحث مع متعافي هذا الفيروس (كوفيد - ١٩) مما يتطلب اجراء المزيد من الأبحاث والنظرية والتطبيقية لمثل هذا الوباء العالمي والجاثة القاتلة للاستفادة منها في مجال الارشاد والعلاج النفسي ؛ كذلك تكمن الأهمية النظرية للبحث في معرفة العوامل التي تعيق الأفراد دون الوصول إلى المناعة النفسية والذات الإيجابية خلال فترة الانعزال للوصول الي حالة الاتزان النفسي المطلوب للتعافي من فيروس (كوفيد - ١٩).

الأهمية التطبيقية:

تمثلت أهمية البحث من الناحية التطبيقية في المساهمة في توفير قدر مناسب من البيانات والمعلومات عن متغيرات البحث لدى المتعافين من فيروس (كوفيد - ١٩) في مجتمع البحث وذلك لمساعدة الباحثين الإكلينكيين من وضع برامج إرشادية لتدريب المصابين بفيروس (كوفيد - ١٩) على كيفية التحلي بالمناعة النفسية والذات الإيجابية التي تعطي المصابين الدافع الإيجابي للتعافي أثناء الإصابة والعزل.

كما تتمثل أهمية البحث من الناحية التطبيقية في إعداد وتقنين أداة لتقدير درجة المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في مجتمعي البحث الحالي (المجتمع المصري ؛ المجتمع السعودي) .

مفاهيم الأساسية للبحث :

أولاً - المناعة النفسية: Psychological Immunity

تعد المناعة النفسية Psychological Immunity من مجالات علم النفس الإيجابي التي حازت علي اهتمام الباحثين في المجال النفسي في الآونة الأخيرة ؛ وهي كمفهوم ظهر في نهاية التسعينات من القرن العشرين وتعددت مسمياته فمن الباحثين من تناوله كمفهوم للمناعة السلوكية، أو المناعة العقلية، أو كفاءة المناعة النفسية أو المناعة الوجدانية أو المناعة الشخصية ؛ ومنهم من تناوله كوحدة متكاملة مرتبطة بالجوانب المعرفية، الوجدانية، السلوكية في الشخصية تدعم مناعة الفرد وتساعد علي مقاومة الضغوط والوصول إلي الاتزان النفسي والصحة النفسية (زيدان، ٢٠١٣ ؛ Olah,2005).

وقد عرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ علي استقرار اتزان الفرد من خلال المحافظة علي الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي والتي تساعد علي التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

كما عرفها (زيدان، ٢٠١٣) بأنها " قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتقاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة".

وعُرفت بأنها نظام الحماية العقلية الذي يعطي للأفراد القدرة علي مكافحة الإجهاد والخوف وعدم الأمان النفسي، والشعور بانخفاض تقدير الذات، ومقاومة الأفكار السلبية والوصول إلي الاتزان النفسي والثقة بالنفس والتأقلم والنضج الانفعالي (Bhardwaj &Agrawal,2015). فالمناعة النفسية تكون بمثابة الدفاعات النفسية التي تعمل علي إنكار وتشويه الأفكار السلبية التي تهدد الكيان الوجداني للفرد وإعادة تفسيرها وتحويلها إلي أفكار إيجابية ومشاعر جيدة لمواجهة الأزمات التي تواجهه ومشاعر الغضب والعدوان واليأس والعجز والانهازمية والتشاؤم (مرسي، ٢٠٠ ؛ Wilson,2002).

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

كما أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة يكتسبها الفرد للتعامل مع المواقف المختلفة لكي يتغلب على الصعوبات والمشكلات، وهي تختلف من فرد إلى آخر "نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته؛ كما أن زيادة هذه المناعة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة، مما يكسبه ثقة في ذاته وقدراته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلاً، وهذا ما يفسر التفاوت بين البشر في المرونة والصحة النفسية أو الانهيار والمعاناة والدخول في الأعراض المرضية (شمس)، (٢٠٢٠).

كذلك أكد أبو حلاوة (٢٠٢٠) أن المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق ما صحت تسميته الوظيفة الوقائية، لكونها تعمل على تحقيق طبقة وقائية للعقل تزود الشخص بالقوة لمواجهة الضغوط، والمخاوف، والشعور بالتهديد والنقص، فضلاً عن تمكينه من التخلص من الأفكار والاعتقادات الخاطئة، وصولاً إلى الاتزان النفسي؛ وأن ما يزيد من تنمية المناعة النفسية لدي الفرد الوعي بالذات كتكوين نفسي يمكن الفرد من الإنصات إلى ذاته وتقهم احتياجاته الشخصية، فضلاً عن وعيه بالعلامات الشخصية للمشقة أو الكرب والضغط النفسي. ويتسم الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية بقدرتهم الجيدة علي حل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم والوصول إلى أهدافهم، وتحدي كل ما يعيق توافهم النفسي، ومواجهة كل ما يُحبطهم من معوقات وعثرات، فهم يعوون جيداً نقاط الضعف والقصور في شخصياتهم. (جولدسين، (٢٠١١).

ومن الخصائص التي تُثمي المناعة النفسية وتدعمها وتساعد الفرد علي تقوية الجانب الانفعالي والتفاعلي في الشخصية هي : تعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة ؛ تعزيز قدرة الاهتمام بالاستفادة من الخبرات السابقة ؛ التصور الإيجابي لمدي قدرة الجهاز المناعي وقوة استجابته للفرد؛ تنمية الإحساس بالمسؤولية وتعزيز تأكيد الذات ؛ التكيف والمواءمة مع الأحداث الغير سارة؛ تنمية استراتيجية المواجهة التكيفية الواعية ؛ التوظيف المعرفي الجيد في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول للاتزان النفسي المطلوب ؛ اختيار الاستراتيجيات الملائمة للموقف المؤلم وحالة الفرد ؛ قدرة الفرد علي التطابق بين الأنعة التي يرتديها الفرد وخصائصه الشخصية ؛ القدرة علي اختيار مصادر التكيف ودقة السلوك الملائم (Olah,et al, 2010 ; Barbanell,2009; Kagan,2006)

د. صفاء صديق خريبه

في حين أن العوامل التي تضعف المناعة النفسية تكون ناتجة عن إدراك الفرد لذاته بطريقة سلبية؛ انخفاض اليقظة الذهنية ؛ الإنهاك النفسي ؛ مرور الفرد بأزمات وبخبرات صادمة مستمرة وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة ؛ إدراك الفرد المتناقض للخبرات الشخصية التي يمر بها ؛ تطور الميكانيزمات الدفاعية لانا علي حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية ؛ إحباط إشباع الفرد للحاجة للكفاءة والانتماء (Wilson,2002 ؛ Barbanell,2009 ؛ الشريف، ٢٠١٥).

ومما سبق عرضه عرفت الباحثة المناعة النفسية بأنها " قدرة الفرد علي التكيف الإيجابي والصمود النفسي أمام الأزمات والمحن ومعالجة المشكلات الحياتية بمشاعر إيجابية ومرونة مع القدرة علي ضبط النفس والنضج الانفعالي والتفاؤل والأمل في المستقبل والكفاءة الذاتية الإيجابية".

ويُعبّر عن ذلك إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين على مقياس المناعة النفسية من إعداد وتقنين الباحثة، المستخدم في البحث الحالي.
الاتجاه البيولوجي للمناعة النفسية:

أشار سيلبي (Selye,1976) إلي أن هناك ترابط بين العقل والجسم، وأن الهيبوثلاموس الموجود بالجهاز العصبي المركزي يقوم بتحويل الإشارات العصبية إلي معلومات هرمونية ويكون الجهاز الطرفي هو المسؤول عن عمليات التحويل هذه، ويتم التحول عن طريق ثلاث أجهزة يتحول بها الضغط إلي عرض جسمي وهي : (١) الجهاز الغددي، (٢) الجهاز العصبي الذاتي، (٣) الجهاز المناعي ؛ وبناء علي ذلك عندما يتعرض الفرد إلي ضغط نفسي معين يحدث في الجسم تغيرات كيميائية وتتم استجابة الفرد بثلاث مراحل تتضمن : (أ) مرحلة التنبيه الأول: وفيها إما تكون مقاومة الفرد ضعيفة أو تكون أليات الجسم فعالة وتسمي هذه المرحلة خط الدفاع الأول ؛ (ب) مرحلة المقاومة : وفيها يتم تحويل أليات التكيف في الجسم إلي المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط لمحاولة التوازن النفسي، وعند الفشل في ذلك يصل الفرد إلي المرحلة النهائية ؛ (ج) مرحلة الاعياء أو الانهاك : وفيها يتم تعطيل الأليات الدفاعية للفرد وضعف المقاومة التي قد تؤدي الي الوفاة.

كما أشارت صالح (٢٠٢٠) أن الفرد يعد وحدة متكاملة، لا يمكن فصل جانبه النفسي عن الجانب البيولوجي فكلما الجانبين يتأثر ويؤثر في الآخر، فنجد الانفعالات تؤثر في جسم

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

الإنسان سلباً أو إيجاباً. فإذا كانت هذه المشاعر سلبية، كالحزن والاكتئاب والتوتر، فهي تؤثر سلباً في الجسم، وتضعف جهاز المناعة، وهو ما تؤكد العديد من الدراسات السيكوسوماتية، كأمراض الجهاز الهضمي والقلب والجهاز التنفسي (كالربو والإنفلونزا.. وغيرها)، لذلك فالعقل البشري يحتوي على نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، وهو ما يشبه إلى حد كبير نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة؛ أما إذا كانت هذه المشاعر إيجابية كالفرح والسعادة، فهي تساعد الجسم على مقاومة الأمراض من خلال تنشيط جهازه المناعي، حيث تعمل على تنشيط الأجسام المناعية المضادة، وهي عبارة عن بروتينات تلتصق بالأجسام الغريبة وتدمرها، وبالتالي تنشط المناعة الحيوية الطبيعية للجسم، وهو ما يوضح طبيعة العلاقة بين العقل والانفعال والجسد.

الاتجاه التحليلي للمناعة النفسية:

أكدوا أصحاب هذا الاتجاه أن اللاشعور يقوم بقمع الخبرات المؤلمة الناتجة عن مرحلة الطفولة المبكرة وذلك لحماية الفرد من الألم النفسي الناتج عن الأحداث السلبية الجارحة؛ فيتم احتجاز المشاعر بعيداً عن الإدراك لتخفيف الألم علي الفرد وحمايته من إدراك الذكريات المؤلمة والمشاعر الغير سارة المرتبطة بها وذلك عن طريق ميكانيزمات الدفاع المدركة أو الغير مدركة التي تعمل علي إحلال الجانب الإيجابي محل الجانب السلبي إلي جانب فتح مجال التعلم من الخبرات السابقة؛ فجهاز المناعة النفسية يكون بمثابة القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي من اللاوعي لتحويل المشاعر السلبية إلي مشاعر إيجابية للوصول إلي التكيف ومساعدة الفرد من عدم المرور بالمشاعر المؤلمة وإرباك الذات والبعد عن الدافعية (Barbanell,2009).

ومن هنا نجد أن الضغوط الحادة تُغير من الاستجابة المناعية الطبيعية، وتُثبّط من الأجسام المناعية المضادة والوقاية من الأمراض والفيروسات، ومنها فيروس كورونا، وهو ما أوضحته العديد من الدراسات، حيث أكدت أن كفاءة الجهاز المناعي تزداد لدى المتقائلين مقارنة بالمتشائمين، كما أنهم يكونون أكثر امتثالاً للشفاء، وعدم وجود مضاعفات بعد العمليات الجراحية عن أقرانهم من المتشائمين.

المناعة النفسية والمناعة البدنية وفيروس (كوفيد - ١٩):

تعد المناعة النفسية كوحدة متكاملة متعددة الأبعاد للموارد الشخصية التي تقدم للفرد تقوية وتعزيز آليات الدفاع النفسي لحماية الفرد من الضرر أو الأذى النفسي والتعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة البدنية والنفسية معا. فهي تعتبر كدرع واقى يحمينا من كل شيء يهدد حياتنا وتوافقنا النفسي إذا ما أدركناه حققنا التكيف بشكل مستمر؛ ويعد التوتر من العوامل التي تهدد المناعة النفسية فقد أشارت بعض الدراسات إلي أن التوتر مرتبط بزيادة الكورتيزول، والذي بدوره يؤدي إلى إضعاف الاستجابات المناعية في جسم الإنسان، أثناء فترات التوتر القصيرة، في حين أنه يسهم إفرازه في بعض العمليات الجسمية المفيدة، فزيادة منسوب الكورتيزول في الجسم لفترات ممتدة تؤثر سلباً على عمل جميع الخلايا التائية وكريات الدم البيضاء، الأمر الذي ينعكس سلباً على مناعة الجسم بشكل عام، ومن هنا، فإن الدراسات تُثبت أنه إذا ما تعرّض جسم الإنسان إلى فيروسات مُعدية أثناء الشعور بالتوتر المُزمن، فإن الجسم لن يتمكن من محاربة الأجسام الدخيلة بسبب نقص الخلايا والإفرازات المسؤولة عن تنظيم الجهاز المناعي بشكل عام (Olah,2005; morey ,etm al,2015).

وأضاف عسكر (٢٠٢٠) أن أعضاء الجسم الإنساني تعمل طبقاً للحالة النفسية للشخص، فتزداد المناعة العضوية كلما ارتفع مستوى الروح المعنوية، حيث لا تكون هناك شكاوى جسمية ناتجة عن الشكاوى النفسية لكون تشغيل برامج السعادة والرضا داخل العقل البشري يعمل على اتزان الوظائف العصبية والبدنية المتعلقة بالوظائف الحيوية في كل من الجهاز الهضمي، والدوري، والتنفسي، والحركي. وعلى العكس من ذلك، يؤدي انخفاض الروح المعنوية إلى ارتباك الوظائف الحيوية، ومعها ترتبك وظائف الأعضاء، وينهار جهاز المناعة العضوي، وتتزايد الشكاوى البدنية بدون وجود علة حقيقية، وهذا ما يسمى بتوهم المرض الذي يزداد مع ازدياد مشاعر القلق والاكتئاب.

ومن هنا نجد أن التعافي من فيروس (كوفيد - ١٩) يرتبط بالمناعة النفسية الجيدة للفرد التي تدعم بدورها المناعة البدنية لمقاومة الفيروس، إلي جانب مدي تقبل الفرد للأزمة واستيعابها وقدرته علي تجاوزها، وعدم قدرة الفرد علي التقبل والبعد عن التوتر الذي يعزز المشاعر السلبية التي تؤثر على السلوك وبالتالي تؤثر في المناعة النفسية للفرد.

ثانياً - الذات الإيجابية: Positive Self

تناول الباحثين مفهوم الذات بطرق متعددة ومن أهمها فاعلية الذات، تنظيم الذات، التحكم في الذات، إدارة الذات، مراقبة الذات، تقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة في النفس أو الذات . كما استخدم (Bracken,2009) كل من مفهوم الذات، وتقييم الذات، وصورة الذات علي أنها مترادفات ومفاهيم من الصعب تحديد الفروق فيما بينهما. وفي دراسة قام بها (عبد الخالق، والجوهري ٢٠١٤) تم جمع المفاهيم الثمانية جميعاً في مفهوم واحد فقط وهو " الذات الإيجابية " حيث أشارت نتائج الدراسة إلي التداخل الكبير بين مفاهيم الذات الثمانية السابقة؛ وأكدت ذلك دراسة (عبد الخالق، ٢٠١٧) عندما قام بإعداد مقياس واحد موجز يجمع بين هذه المقاييس جميعاً وأطلق عليه مقياس " الذات الإيجابية". والذات الإيجابية للفرد كما أكدها "سوليفان" ناتجة عن تفاعلات الفرد مع بيئته، فمن خلال ارتباط الفرد بالآخرين خلال المواقف الاجتماعية المختلفة يكتسب الفرد ديناميات وتجسيدات شخصية تساعد الفرد على الوعي بالذات (باربرا انجلر، ٢٠١٢). كما أتفق روجرز (Rogers,1963) مع وسوليفان في أن الذات ناتجة من تفاعل الكائن الحي مع البيئة المحيطة بالفرد ؛ فعلى الرغم من وجود نزعة موروثية لتحقيق الذات تتبع محددات جينية، إلا أنها قابلة لتأثيرات قوية من البيئة التي تعيش بها الفرد، فمفهوم الذات يكون كمرآة وانعكاس لتقييمات الآخرين خلال الطفولة.

فالذات الإيجابية تعد البعد الإيجابي للذات؛ وتحتوي علي ثلاث متغيرات أساسية وهي:

(١) الازدهار Flourishing : وهو مفهوم يُعني الصحة النفسية، فالأفراد الذين يتمتعون بخاصية الازدهار يظهرون أعلى مستويات الفاعلية النفسية في العديد من الدراسات (Keyes, 2008; Reschly, 2007; 2002) ؛ كما أشار سليجمان (Seligman,2011) أن الازدهار يشير إلي الهناء الشخصي من خلال التمتع بمستويات عالية من العناصر الخمسة وهي (المشاعر الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، الإنجاز) ؛ كذلك تضمنت نظريات رايف (Ryff, 1998) أبعاد أخرى مثل (تقبل الذات، والهدف من الحياة، والالتقان البيئي، والعلاقات الإيجابية، والنمو الشخصي، والاستقلال الذاتي) ؛ في حين إقترح ديسي، وريان (Deci, & Ryan, 2000) أبعاد أخرى مثل (الاستقلال الذاتي، والعلاقات، والكفاءة) ؛ وأخيراً إقترح

د. صفاء صديق خريبه

كيز (Keyes, 2007) ثلاث فئات للازدهار وهما (المشاعر الإيجابية، الفعالية النفسية الإيجابية، الفعالية الاجتماعية الإيجابية).

٢) حب الاستطلاع Curiosity: وهو مفهوم يُعني الاستكشاف، والاستيعاب، والسعي إلى المعرفة واكتساب الخبرات الجديدة؛ كما أنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع العديد من المقاييس الإيجابية مثل الانفتاح على الخبرات الجديدة، والسعادة، والنمو الشخصي، والاستقلال الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، بالإضافة إلى وجود هدف وغاية للحياة؛ ومما لا شك فيه أن الأفراد الذين يتمتعون بحب الاستطلاع يميلون إلى البحث عن الفرص التي قد تزيد من معرفتهم ويسعون وراء الخبرات الجديدة (Kang ,et al, 2009; Kashdan & Yuen, 2007).

٣) الأمل Hope: ويعد الأمل حالة دافعية إيجابية لأهداف واضحة ومحددة، تعتمد على إحساس تفاعلي بالنجاح ويتكون من التفكير في طرق لتحفيز الذات والعمل تجاه تلك الأهداف وتحقيقها، ويتطلب ذلك عنصرين فرعيين هما " قوة التفكير، مسارات التفكير " وتشير القوة إلى إيمان الفرد بقدرته على المبادرة، والتصرف، والاستمرار، وبذل الجهد تجاه تحقيق الأهداف المرجوة، وتشير المسارات إلى إيمان الفرد بأنه قادر على إيجاد طريقة أو عدة طرق ليصل لأهدافه أو حتى ليواجه العقبات (Snyder,1994;2000 ; Lopez, 2013).

كما أكد (Pajares,2001) أن كفاءة الذات الإيجابية ارتبطت إيجابياً مع متغيرات علم النفس الإيجابي مثل التفاؤل، والصدق، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين؛ وأشار إلي مصطلح تقبل الذات بأنه الرسالة التي يرسلها الفرد لذاته وللآخرين والتي تلعب دور هام في تطوير معتقدات الأفراد عن ذاتهم، أما تقبل الآخرين فتعد عملية يقوم فيها الفرد على تطوير قدراته وقدرات الآخرين.

فكفاءة الذات الإيجابية ترتبط بالصحة النفسية، وأكد ذلك ما توصلت إليه دراسة سالانوف (Salanova,et,al,2006) أن المعلمين الذين يتمتعون بذات إيجابية عالية يتسمون بالاتزان الانفعالي الإيجابي ويحققون مزيد من المشاركة في العمل؛ وكلما زادت الكفاءة الذاتية الإيجابية ازداد التوازن بين المهارات والتحديات.

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

كما أوضحت دراسة (Haopeng Chen, et al,2020) أن تقدير الذات الجماعي يساهم في تقليل الإحساس بالقلق من خلال زيادة إدراك الدعم الاجتماعي مما يساعد في تحسين الصحة العقلية والعامّة أثناء وباء فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

نظرية الذات الإيجابية:

تعتبر الذات الإيجابية جزء محوري من نظرية الإدراك الاجتماعي للسلوك البشري والتي طورها باندورا (Bandura,1997) فالذات الإيجابية ومعتقدات السيطرة علي الذات من أهم عناصر التطور البشري كما أنها تعد جزءاً هاماً من علم النفس الإيجابي ؛ ولا تزال تلعب دوراً هاماً في علم النفس الإيجابي المعاصر (Eccles & Wigfield ,2002 ; Maddux,2002).

وتُعرف الذات الإيجابية بأنها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب (Bandura,1997) ؛ وتتكون معتقدات إدراك كفاءة الذات الايجابية من معلومات يجمعها الفرد من عدة مصادر في عدة نواحي ؛ ومن ضمن المصادر التي يعتمد عليها في إدراك كفاءة الذات الايجابية للفرد: اجتياز خبرات متقنة توفر آراء حول قدرات الفرد، والخبرات الابداعية للفرد وقدرته علي التنافس واتمام مهام معينه، بالإضافة إلى الإقناع اللفظي والتأثير الاجتماعي بأن الفرد يتمتع بقدرات معينة، وأخيرا الجوانب الانفعالية و الأعراض الفسيولوجية التي تؤكد للفرد قدرته على القيام بمهام معينة. وبمجرد تكوين معتقدات الكفاءة الذاتية الإيجابية للفرد يتأثر مسار السلوك الذي يختار الفرد اتباعه، وكم الجهد الذي يختار أن يبذله لمسعي ما، ومدى مثابرة الفرد ضد الصعوبات والفشل، بالإضافة إلى مرونة الفرد في أوقات المحن، كذلك يتحدد نمط التفكير سواء محفز أو معيق للذات، ومستوي التوتر والاكنتاب الذي يعاني منه الفرد عند مواكبة المتطلبات المحيطة المرهقة، ومستوي شعور الفرد بالإنجاز (Lake,2015).

الدراسات السابقة: وتم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاث محاور وهي:
أولاً : دراسات تناولت المناعة النفسية أثناء فترة الانعزال وانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩):

دراسة (Natalie, et al,2020) هدفت إلى معرفة ارتباط الاختلافات الفردية في استجابة النظام المناعي السلوكي (النفور من الجراثيم، وحساسية الاشمئزاز من مسببات المرض) مع الحرص من الإصابة بفيروس (كوفيد-١٩) والالتزام بالسلوكيات الصحية الوقائية الموصى بها مثل (التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، والتطهير / التعقيم، تجنب لمس الوجه، ارتداء القناع الطبي الوقائي). وبناء على ذلك، استكملت عينة محلية بالولايات المتحدة الأمريكية في يوم ٢٠ حتى ٢٣ من شهر مارس استقصاء عبر الانترنت وكان عدد العينة المشاركة (١٠١٩) . وتوصلت الدراسة إلى أن النفور من الجراثيم وحساسية الاشمئزاز من مسببات المرض هم المتغيرات الأكثر ارتباطاً مع الحرص على السلوكيات الصحية الوقائية من فيروس كوفيد-١٩، بينما كانت الحسابات الديموغرافية والصحية والنفسية متباينة. وأظهرت الدراسة مشكلات في تطوير تدخلات تهدف إلى زيادة السلوكيات الصحية الوقائية.

دراسة (Ícaro Raony,et al, 2020) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين (كوفيد-١٩) والنتائج النفسية، مثل الخوف الملازم للوباء، وآثار العلاج العكسية، بالإضافة إلى الضغوطات المادية والعزلة الاجتماعية ؛ وبناء على التشابه بين سارس كوفيد ٢ وفيروسات كورونا الأخرى فمن الوارد أن التغيرات التي تحدث في استجابة الغدد الصماء والمناعة في محيط أو مركز الجهاز العصبي قد تشترك في الربط بين عدوى فيروس سارس كوفيد ٢ وتدهور الصحة العقلية. ومن المرجح أن يتزايد الخطر لأبعد من ذلك حيث ملايين الناس عبر العالم منعزلين ضمن حجر صحي للحد من انتشار سارس كوفيد ٢ ومن الممكن أن يؤدي ذلك العزل إلى تغيرات في المناعة العصبية. وبالتالي، نحن نسلط الضوء في هذه الدراسة على الفرضية التي تقترح أن تفاعلات المناعة العصبية قد تشارك في زيادة الآثار السلبية لعدوى سارس كوفيد ٢ والانعزال الاجتماعي على المشكلات النفسية.

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

ثانياً : دراسات تناولت تقدير الذات أثناء فترة الانعزال وانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩):

دراسة (Alessandro Rossi, et al, 2020) التي هدفت الي معرفة مدي تأثير تقدير الذات علي الحماية من أثر الشعور بالوحدة النفسية والخوف من القلق والاكتئاب في فترة أزمة فيروس (كوفيد - ١٩). واستخدمت الدراسة تصميم لبحث قائم على الملاحظة مع نماذج المعادلة البنائية. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠٠) مشارك من العامة للإجابة على استقصاء عبر الانترنت اشتمل علي: مقياس الخوف من (كوفيد-١٩)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (UCLA)، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقياس القلق والاكتئاب من قائمة الأعراض المعدلة (SCL-90-R). وأظهرت نتائج نماذج المعادلة البنائية التأثير القوي لتقدير الذات كعامل واقى من الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، كما أوصت الدراسة بمدي أهمية تطبيق التدخلات النفسية المستهدفة للحد من الأعباء النفسية الناتجة عن المرض مع تعزيز التكيف والنتائج الإيجابية للصحة النفسية.

دراسة (Gabriel González, et al, 2020) هدفت إلى فحص مفهوم الذات لدى البالغين قبل وأثناء فترة الانعزال وذلك مع الأخذ في الاعتبار الجنس والنوع، ومقدار النشاط البدني والرياضي. تكونت عينة الدراسة قبل الانعزال من (٣٦٦) من البالغين والذين تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٧) عام (متوسط = ١٥.٥١ ± ٠.٦٥) وكان عدد الإناث في تلك العينة ١٩٢ (٥٢.٥%) ؛ و ١٧٤ (٤٧.٥%) من الذكور. وتراوحت الفئة العمرية للعينة أثناء الانعزال بين ١٣-١٧ عام (متوسط = ١٤.٥٧ ± ١.٤٧) وبلغ عدد الإناث في تلك العينة ٨٢ (٦٠.٣%) ؛ و ٥٤ (٣٩.٧%) من الذكور. استخدم الباحثين في هذه الدراسة نموذج استبيان العوامل الخمسة الكبرى لمفهوم الذات (AF-5) لقياس مفهوم الذات لدى البالغين. أظهرت النتائج انخفاض في مفهوم الذات بشكل عام لدى البالغين أثناء أزمة وباء (كوفيد-١٩)، والتي ارتبطت ارتباطاً إيجابياً مع الهناء العاطفي، بالإضافة إلى وجود العائلة والأصدقاء كعامل أساسي في تطوير مفهوم ذاتي مناسب. علاوة على ذلك، المفهوم الذاتي لدى الإناث خاصة مفهوم الذات الأكاديمي كان أعلى من نظيره لدى الذكور أثناء فترة الانعزال. ومع ذلك، فإن كل من مفهوم الذات العاطفي والبدني كان أعلى لدى الذكور والإناث قبل الانعزال، بالرغم من

د. صفاء صديق خريبه

عدم وجود اختلافات أثناء الانعزال. أوضحت تلك النتائج أن النشاط البدني ارتبط ارتباطاً إيجابياً مع مفهوم الذات قبل وأثناء الانعزال الناتج عن انتشار فيروس (كوفيد-19).

دراسة (Haopeng Chen, et al, 2020) التي هدفت إلى فحص الآثار الوسيطة المتعددة لإدراك الدعم الاجتماعي والقلق بين تقدير الذات الجماعي والإحساس بالتوتر أثناء انتشار وباء فيروس كورونا (كوفيد-19). تكونت عينة الدراسة من (١٩٢١) مشارك تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٦٨ عام، ومن يوم ١٨ حتى ٢٥ من شهر فبراير ٢٠٢٠ استكمل المشاركون استبيان عبر الإنترنت، وأوضحت نتائج الاستبيان أن تقدير الذات الجماعي ساهم في تقليل الإحساس بالقلق من خلال زيادة إدراك الدعم الاجتماعي وتقليل القلق ومسار الوساطة المتسلسل بينهم. كما أظهرت نتائج الدراسة العوامل الهامة والمساهمة في تقليل الإحساس بالتوتر والعلاقة بينهم، وهو الشيء الذي يمكن استخدامه لتطوير تدخلات تساعد في تحسين الصحة العقلية للعامة أثناء وباء فيروس كورونا (كوفيد-19).

دراسة (Inmaculada Alemany, et al, 2020) التي هدفت إلى معرفة أثر العلاقة بين إدراك الكفاءة الذاتية في فترة العزل ومستوى سمة القلق (TA) وحالة القلق (SA) أثناء وباء (كوفيد-19). تكونت عينة الدراسة من (٤٢٧) طالب من جامعة غرناطة في إسبانيا، وتم تطبيق مقياس إدراك الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس سمة القلق وحالة القلق (TA and SA). وأظهرت النتائج علاقة تناسب عكسي بين القلق والكفاءة الذاتية، وكانت نتائج الذكور هي الأعلى في إدراك الكفاءة الذاتية، أما نتائج الإناث فكانت أعلى في سمة وحالة القلق، وكان كل من سمة وحالة القلق أبرز في حالة وفاة أحد الأقارب؛ وأن الطلاب الذين أظهروا مستويات أعلى في مقياس سمة وحالة القلق يعبرون عن مشاعر سلبية أكثر ويعتبرون أنفسهم ذوي كفاءة ذاتية أقل. بناء على ذلك فإن المواقف التي تثير التوتر مثل (الوباء والعزل) بالإضافة إلى التعرض لحدث سلبي مثل (المرض أو وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء بسبب فيروس كوفيد-19) يزيد من مستويات القلق ويؤثر على إدراك الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وهدفت دراسة (Helena Vall ,et al, 2020) إلى بحث تأثير الانعزال الناتج عن فيروس (كوفيد-19) على استخدام المواقع الاجتماعية (SNS) لمعرفة ارتباط استخدام المواقع الاجتماعية على اضطراب صورة الجسد وانعدام تقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (٢٦٠١) امرأة تراوحت أعمارهن بين ١٤-٣٥ عام ممن يعيشون في إسبانيا؛ وتم تطبيق

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

استبيان يقيس استخدام المواقع الاجتماعية، وتقدير الذات، وعدم الرضا الجسدي والدافع وراء النحافة. تضمن ذلك الاستبيان أسئلة حول استخدامهن للمواقع الاجتماعية في وقت الاجابة على الاستبيان وقبل العزلة الناتجة عن الوباء. وجدت الدراسة زيادة ذات دلالة إحصائية كبيرة في ارتفاع استخدام المواقع الاجتماعية التي تمت دراستها اثناء الانعزال مثل (انستجرام، ويوتيوب، وتيك توك، وتويتير، وفيسبوك) بالإضافة إلى زيادة عدد النساء المتابعين للحسابات الموجودة على موقع انستجرام والتي تركز على المظهر. علاوة على ذلك، وجدت علاقات قوية بين تكرار استخدام موقع انستجرام وعدم الرضا عن صورة الجسد والدافع وراء النحافة وعدم تقدير الذات في المجموعة صغيرة السن من عمر ١٤ - ٢٤ عام، كما وجدت روابط قوية بين تكرار استخدام موقع انستجرام والدافع وراء النحافة في المجموعة ذات السن الأكبر من عمر ٢٥ - ٣٥ عام. ومن هنا توصلت النتائج أن الانعزال كان له أثر على استخدام المواقع الاجتماعية وقد يرتبط ذلك مع زيادة الدافع وراء النحافة والتعرض لمخاطر اضطرابات الأكل بين الشابات والبالغات.

ثالثاً : دراسات تناولت فترة الانعزال وانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) وبعض المتغيرات: دراسة جمعية الطب النفسي الأمريكية (٢٠٢٠) عن التأثير النفسي لفيروس كوفيد-١٩ بحثت الدراسة في التأثير النفسي لوباء فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) وما سببه من القلق، ونوبات الهلع، والاكتئاب، والانتحار، ووجدت الدراسة أن وباء فيروس كورونا يعتبر أزمة وبائية ونفسية، ففداحة الانعزال والتغيرات التي حدثت في حياتنا اليومية، وخسارة الوظائف، والصعوبات المادية، بالإضافة إلى الحزن المصاحب لوفاة الأحباء كل ذلك يؤثر على الصحة العقلية والسلامة النفسية للكثيرين.

دراسة (Naiara Ozamiz, et al,2020) التي بحثت في الحالة النفسية للمعلمين أثناء أزمة وباء كوفيد-١٩: تحديات العودة للتدريس وجهاً-لوجه، وذلك بقياس الأعراض التي تظهر على أعضاء هيئة التدريس في منطقة إقليم الباسك أثناء أزمة وباء (كوفيد - ١٩) وقت عودة المدارس للعمل من جديد. وللقيام بهذه الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (١٦٣٣) معلم والذين أجابوا علي استبيان عبر الإنترنت، تضمن الاستبيان جمع البيانات الاجتماعية الديموغرافية، بالإضافة إلى قياس التوتر والقلق والاكتئاب باستخدام مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر ذو ٢١ عنصر (DASS-21scale). وأظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المعلمين

د. صفاء صديق خريبه

يعانون من أعراض القلق والاكتئاب والتوتر. علاوة على ذلك، فإن المتغيرات مثل الجنس والعمر والاستقرار الوظيفي والمستوي التعليمي الذين يدرسونه بالإضافة إلى كونهم أوليا أمور أم لا كل ذلك يؤثر على تلك الأعراض.

دراسة (Xueguo Li, et al, 2020) هدفت إلى تقييم التصورات الحالية الناتجة عن انتشار فيروس كوفيد-١٩ بين طلاب الجامعات في مقاطعة غوانغدونغ في الصين، كما هدفت الدراسة إلى تقييم التأثير النفسي لانتشار الفيروس. في هذه الدراسة تم إجراء استقصاء مقطعي بدأ يوم ١٣ وحتى يوم ٢٢ من شهر فبراير لعام ٢٠٢٠ لطلاب الجامعات وذلك من خلال تطبيق استبيانات عبر الإنترنت. تطبيق إجمالي علي ٣٠٤,١٦٧ طالب علي مقياس تأثير الأحداث ٦ (IES-6) وعناصر أخرى. وأظهرت النتائج أن ١٥٥,٠٧٧ بنسبة (٥٠,٩%) من الطلاب يعانون من أعراض الضغط النفسي، كما أظهرت أن ١,٥٦٥ بنسبة (٥٠,٥%) من الطلاب يعانون من سوء الصحة العقلية، و٩,٧٥٢ بنسبة (٣,٢%) من الطلاب يعانون من سوء جودة النوم. كما أشار تحليل النتائج إلى أن تصورات الطلاب حول فيروس كوفيد-١٩ ارتبطت مع الضغط النفسي، والتصور الذاتي للصحة العقلية، وجودة النوم.

دراسة (María ,et al,2020) هدفت إلى معرفة ومقارنة المشاعر وردود الأفعال حول العزل الناتج عن وباء كوفيد-١٩ لدي الأطفال والمراهقين ممن لديهم قدرات عالية بالإضافة إلى مشاركة عينات من المجتمع. تعد هذه الدراسة من أبحاث الدراسات المختلطة ذات النهج الاستكشافي والوصفي، والتي تجمع بين الاستقصاء والمنهجيات النوعية لدراسة المشاعر وردود الأفعال الخاصة بتجربة العزل التي يمر بها الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (٥ - ١٤) عام. صمم الباحثين استطلاع مكون من ٤٦ سؤال ينقسم إلى ثلاثة مجموعات: (١) بيانات عامة، (٢) ردود الأفعال حول الطوارئ الصحية الناتجة عن انتشار فيروس كوفيد-١٩، (٣) المشاعر الإيجابية والسلبية. وتضمنت المجموعة الأخيرة استبيان أوروبز للمشاعر الإيجابية (٢٠١٤) ومقياس الآثار السلبية من مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية (PANAS) وأثارها على الأطفال والمراهقين في عمر (٨ - ١٤) عام (ساندين، ٢٠٠٣). وتم جمع البيانات عبر الإنترنت من خلال عينة ملائمة، ومن بين النتائج التي توصلت لها الدراسة عدم وجود اختلافات كبيرة بين المجموعات حسب القدرات من حيث ردود الأفعال

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

والمشاعر، على الرغم من ذلك، وجدت الدراسة اختلافات بين المجموعات من حيث الفئة العمرية والجنس.

دراسة (Deborah & Erika, 2020) هدفت إلى فهم مستويات الاثر النفسي للحجر الصحي على طلاب الجامعات أثناء انتشار فيروس كوفيد-١٩ في إيطاليا. في بداية الأسبوع الرابع من الحجر الصحي (بداية الأسبوع الرابع ٣٠ مارس ٢٠٢٠) تكونت عينة الدراسة من (٣١١) طالب من طلاب الجامعات والدراسات العليا ، وكانت نسبة الإناث المشاركات في الدراسة ٧٧.٨ %، وتم تطبيق اختبارات نفسية عبر الانترنت، تم إجراء هذا التقييم ضمن مرحلة ما قبل التدخل لدراسة آثار التدخل العقلي-الجسدي عبر الانترنت لتقليل التوتر، والتي مازالت قيد التنفيذ. استكمل الطلاب اختبارات نفسية عبر الانترنت لقياس التوتر، والآثار النفسية، القلق، والهناء النفسي. وأوضحت النتائج أن درجات المقاييس المختارة للمشاركين في الدراسة كانت في النطاق العيادي للتوتر، القلق، والضائقة العالمية. علاوة على ذلك، كان الأثر الإيجابي أقل من المتوسط. وبالتوافق مع الدراسات الحديثة لأثار كوفيد-١٩ على طلاب الجامعات، تشير هذه النتائج إلى أنه من الأمور الهامة جدا مراقبة الصحة العقلية أثناء الوباء وتبعاته.

التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة، يمكن استنتاج عدة ملاحظات على النحو التالي:

- ندرة الدراسات التي تناولت المناعة النفسية وبعض المتغيرات أثناء فترة الانعزال وانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩)، حيث وجدت الباحثة دراستان فقط وهي دراسة (Natalie, et al, 2020) ؛ ودراسة (Ícaro Raony, et al, 2020) وجميعها دراسات أجنبية وليست عربية.

-ندرة الدراسات التي تناولت تقدير الذات أو مفهوم الذات أو الكفاءة الذاتية أثناء فترة الانعزال وانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) وجميعها دراسات أجنبية وليست عربية.

- عدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) سواء عربية أو أجنبية (متغيرات البحث الحالي).

د. صفاء صديق خريبه

- كما لوحظ أن جميع الدراسات اهتمت بدراسة المناعة النفسية تناولتها أثناء فترة الانعزال وليست بمرحلة التعافي كما في البحث الحالي.
- كذلك لوحظ أن معظم الدراسات تناولت أعمار العينة من طلاب وطالبات الجامعة كدراسة (Deborah & Erika, 2020)، ودراسة (Xueguo Li, et al, 2020)، ودراسة (Gabriel Inmaculada Alemany, 2020) ؛ أو عينة من المراهقين كدراسة (González, et al, 2020)، ودراسة (María, et al, 2020) ؛ ولا يوجد سوي دراسة واحدة فقط تناولت عينة قريبة من عينة البحث الحالي وهي دراسة (Haopeng Chen, et al, 2020) حيث كانت العينة أعمارها تتراوح بين (١٨ - ٦٨) عام.
نستنتج من التعقيب السابق على الدراسات السابقة أنه على الرغم من وجود بعض الدراسات النادرة التي تناولت متغيري المناعة النفسية والمفاهيم القريبة من الذات الايجابية إلا أنها كانت جميعها دراسات أجنبية ؛ ولم توجد دراسة واحدة عربية أو محلية تناولت متغيرات البحث الحالي (المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)) وكان هذا أدعى لعمل البحث الحالي.

فروض البحث:

- ١- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة.
- ٢- لا تختلف المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية عن متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بالمملكة العربية السعودية.
- ٢- لا تختلف الذات الإيجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية عن متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بالمملكة العربية السعودية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد-١٩) بجمهورية مصر العربية وفقاً (العمر - النوع - الحالة الاجتماعية).
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد-١٩) بالمملكة العربية السعودية وفقاً (العمر - النوع - الحالة الاجتماعية).
- ٦- لا يُمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال استجابات المتعافين عينة البحث علي مقياس الذات الإيجابية.

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

الإجراءات المنهجية:

أولاً: المنهج:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته أتبعته الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لموضوع و أهداف البحث والذي يعتمد على وصف المتغيرات موضوع البحث.

ثانياً: مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث من متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية ؛ والمملكة العربية السعودية.

ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٤٠٥) متعافي من فيروس (كوفيد - ١٩) منهم (٢٠٥) من جمهورية مصر العربية ؛ (٢٠٠) من المملكة العربية السعودية . تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠-٦٠) سنة، متوسط عمري (٣٢,٤) ؛ وانحراف معياري (٦,٢٥) ؛ وقد تم توزيع أفراد العينة وفقاً للخصائص الديمغرافية كالتالي:

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغيرات	مصر	التكرار	النسبة المئوية	السعودية	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكر	٨٤	%٤١	ذكر	٧٥	%٣٧,٥
	أنثي	١٢١	%٥٩	أنثي	١٢٥	%٦٢,٥
	المجموع الكلي	٢٠٥	%١٠٠	المجموع الكلي	٢٠٠	%١٠٠
العمر	٣٥ سنة فأقل	٩٨	%٤٧,٨	٣٥ سنة فأقل	٨٢	%٤١
	٣٦ - ٤٩ سنة	٤٨	%٢٣,٤	٣٦ - ٤٩ سنة	٦٤	%٣٢
	٥٠ سنة فأكثر	٥٩	%٢٨,٨	٥٠ سنة فأكثر	٥٤	%٢٧
	المجموع الكلي	٢٠٥	%١٠٠	المجموع الكلي	٢٠٠	%١٠٠

ثالثاً: الأدوات:

١- مقياس المناعة النفسية: من إعداد الباحثة:

قامت الباحثة بإعداد مقياس المناعة النفسية ليتناسب مع عينة البحث وتكون المقياس من (٢٠) عبارة تقيس المناعة النفسية لدى الأفراد، وتم تقسيم العبارات على (٤) أبعاد كما يلي:

١- الصمود النفسي: العبارات (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧).

٢- الاعتماد علي النفس: العبارات (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨).

د. صفاء صديق خريبه

٣- الأمل: العبارات (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩).

٤- القدرة على مواجهة المشكلات، أو التأقلم: العبارات (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠).

صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس:

أ- تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من (قسم علم النفس) بكلية الآداب جامعة الزقازيق؛ كما تم عرضه على مجموعة من المتخصصين بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية بمدينة الرياض للتأكد من مدي مناسبته لعينة البحث.

ب- الصدق العاملي: الصدق العاملي لمقياس المناعة النفسية:

وذلك بهدف التحقق من الصدق التركيبي أو البنائي للمقياس، وللقيام بذلك تم تجميع مفردات كل مقياس من المقاييس الفرعية للاستبيان في مجموعات، تتكون كل منها من مجموع مفردات فرعية، وتم تجميعها معاً بحيث تشكل متغير واحد فقط، وتم استخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Components Principal، والتدوير بطريقة الفاريمكس Varimax، واستخدام محك كايزر في استخلاص العوامل، بحيث لا يقل الجذر الكامن لأي عامل من العوامل عن الواحد الصحيح (Kaiser, 1959)، وأسفر التحليل العاملي عن استخلاص (٤ عوامل) : (أ) العامل الأول : بلغ جذره الكامن (٣,٢٧) واستحوذ على (١٦,٣٤%) من التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة، وُسمى (الصمود النفسي)، (ب) العامل الثاني: وقد بلغ جذره الكامن (٢,٤٨) واستحوذ على (١٢,٣٨%) من التباين وُسمى (الاعتماد علي النفس)؛ (ج) العامل الثالث: وقد بلغ جذره الكامن (٢,٤٦) واستحوذ على (١٢,٢٩%) من التباين وُسمى (الأمل)؛ (د) العامل الرابع : وقد بلغ جذره الكامن (٢,٢٧) واستحوذ على (١١,٣٥%) من التباين وُسمى (القدرة علي مواجهة المشكلات أو التأقلم)؛ والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

جدول (٢)

تشبيعات العبارات على مقياس المناخ النفسية (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم العبارة	الشيوخ	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	رقم العبارة
١	٠,٥٦٨	---	---	---	١١	٠,٣٧٦	---	---	---	---	٠,٥٤٥
٢	---	٠,٥٦٨	---	---	١٢	٠,٥٦٤	---	٠,٣٠٢	---	---	٠,٦١٣
٣	---	---	---	٠,٦٤٥	١٣	٠,٥٤٠	---	٠,٦٩٢	---	---	٠,٦٣٠
٤	---	٠,٣٠٩	---	---	١٤	٠,٥٦٣	٠,٦٨٠	---	---	---	٠,٤٧٩
٥	٠,٥٣٤	---	---	---	١٥	٠,٣٦٠	---	---	---	---	٠,٧٥١
٦	٠,٤٤٠	٠,٥٠٢	---	---	١٦	٠,٤٨٤	---	---	---	---	٠,٤٩٧
٧	---	---	---	٠,٧٢١	١٧	٠,٥١٧	---	٠,٦٢٦	---	---	٠,٥٦٥
٨	---	---	---	٠,٣٩٦	١٨	٠,٤٩٦	٠,٦٥٣	---	---	---	٠,٥١١
٩	٠,٧٠٤	---	---	---	١٩	٠,٦١٨	---	---	---	---	٠,٥٢٦
١٠	---	٠,٥٢٧	---	---	٢٠	٠,٤١٠	---	---	---	---	٠,٤٢٦

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ كما تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط عالية، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارة مقياس المناخ النفسية ويوضح جدول (٣)، (٤) ما تم التوصل إليه.

جدول (٣)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناخ النفسية، للعينة ن = ١٠٠

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد
الصمود النفسي	١	**٠,٥٤٨	الأمل	٣	**٠,٧٢٧
	٥	**٠,٥٥١		٧	**٠,٥٦٦
	٩	**٠,٢٢٧		١١	**٠,٦٥١
	١٣	**٠,٦٩١		١٥	**٠,٢١٧
	١٧	**٠,٦١٦		١٩	**٠,٦٣٥
الاعتماد على النفس	٢	**٠,٣٢٣	القدرة على مواجهة المشكلات أو التألم	٤	**٠,٣٨٠
	٦	**٠,٤٨٩		٨	**٠,٥٠١
	١٠	**٠,٥٣٠		١٢	**٠,٤٩٠
	١٤	**٠,٤٦٢		١٦	**٠,٤٤٩
	١٨	**٠,٥٢٧		٢٠	**٠,٤٤١

د. صفاء صديق خريبه

جدول (٤)

معامل ارتباط أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية على العينة (ن = ١٠٠)

المعامل الارتباط	البعد
**٠,٨٠٢	الصمود النفسي
**٠,٧٩٣	الاعتماد علي النفس
**٠,٧٨٣	الأمل
**٠,٧٦٩	القدرة علي مواجهة المشكلات أو التأقلم

ج- تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية (ن = ١٠٠)

معامل الثبات		عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	أبعاد المناعة النفسية
طريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان - براون	ألفا لـ كرونباخ		
٠,٨١٢	٠,٨٧٠	٥	الصمود النفسي
٠,٨٢٢	٠,٨٤٠	٥	الاعتماد علي النفس
٠,٨٠٣	٠,٨١٣	٥	الامل
٠,٨٢٨	٠,٨٠٠	٥	القدرة علي مواجهة المشكلات أو التأقلم
٠,٩٥٨	٠,٨١١	٢٠	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات للمقياس عالي.

وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس تتكون من (٢٠) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد

كما يلي:

١- الصمود النفسي: العبارات (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧).

٢- الاعتماد علي النفس: العبارات (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨).

٣- الأمل: العبارات (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩).

٤- القدرة على مواجهة المشكلات أو التأقلم: العبارات (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠).

ويتم حساب الاستجابة على جميع عبارات المقياس وفق خمس بدائل هي: تنطبق دائماً = ٥،

تنطبق غالباً = ٤ أحياناً = ٣، نادراً = ٢، لا تنطبق أبداً = ١

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

٢- مقياس الذات الايجابية:

أعد هذا المقياس عبد الخالق (٢٠١٧) واشتقت عباراته من ثمانية مقاييس معدة سلفاً للذات تشمل علي ٧٩ بنداً، ويعتبر هذا المقياس مختصر للذات الإيجابية ، ويتألف من (١٦) بنداً . وقام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك بعمل تحليل عاملي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخراج عامل واحد تراوحت تشعبات بنوده ما بين ٠,٣٩٣ - ٠,٦٣٨ ، لدي الذكور ؛ وتراوحت تشعبات الإناث ما بين ٠,٢٧٩ - ٠,٧٣١ ؛ كما تم حساب ارتباط كل بند من بنود المقياس التي تم الإبقاء عليها بالدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٣٨٠ - ٠,٦٠١ لعينة الذكور؛ وبين ٠,٢١١ - ٠,٦٩٦ لعينة الإناث ؛ كما بلغت معاملات ثبات ألفا كرونباخ ٠,٨٦٠ ؛ ويتم حساب الاستجابة على جميع عبارات المقياس وفق خمس بدائل هي: تنطبق دائماً = ٥، تنطبق غالباً = ٤ أحياناً = ٣، نادراً = ٢، لا تنطبق أبداً = ١.

صدق وثبات مقياس الذات الايجابية في البحث الحالي :

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات البند والدرجة الكلية للمقياس، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الذات الايجابية. ب-تم حساب الثبات للدرجة الكلية للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وكانت معاملات الثبات عالية، ويوضح جدول (٦) ، (٧) ما تم التوصل إليه.

جدول (٦)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة
**٠,٦٦٥	٩	**٠,٦٨٦	١
**٠,٧٠٧	١٠	**٠,٦٨٨	٢
**٠,٧٤٥	١١	**٠,٥٢٢	٣
**٠,٦٩١	١٢	**٠,٧١٣	٤
*٠,٦٧٥	١٣	**٠,٧٣٥	٥
**٠,٦٢٥	١٤	**٠,٥٩٨	٦
**٠,٦٠٧	١٥	**٠,٦٥٧	٧
**٠,٥٩٦	١٦	**٠,٦٣٢	٨

د. صفاء صديق خريبه

جدول (٧)

معامل الثبات لمقاس الذات الايجابية (ن = ١٠٠)

معامل الثبات		عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	الذات الإيجابية
طريقة التجزئة النصفية لـ سيبرمان - براون	ألفا لـ كرونباخ		
٠,٩٤٣	٠,٨٥٨	١٦	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات للمقياس مرتفع . وللتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه " لا تُوجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى متعافي كورونا (كوفيد- ١٩) بصفة عامة " . تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية والذات الإيجابية. والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٨)

"معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية والذات الإيجابية"

الدرجة الكلية للمناعة النفسية	القدرة على مواجهة المشكلات، أو التأقلم	الأمل	الاعتماد علي النفس	الصمود النفسي	المناعة النفسية الذات الايجابية
**٠,٥٤٤	**٠,٢٧٣	**٠,٥٥٨	**٠,٣٧٤	**٠,٤٩٦	الدرجة الكلية للذات الإيجابية

دال عند مستوى (٠,٠١) ** دال عند مستوى (٠,٠٥) *

يتضح من الجداول السابق وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للذات الإيجابية وجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية. يُفسر وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للذات الإيجابية وجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية إلي أن الفرد القادر علي حماية ذاته من التأثيرات السلبية والضغط والتحديات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية، يتمتع بقدر جيد من الإمكانيات الذاتية الإيجابية والتفكير الإيجابي في الشخصية وحل المشكلات بطريقة إبداعية وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والمرونة والتكيف مع الأحداث المؤلمة الغير سارة ؛ أي ان المناعة النفسية متوقفة علي مدي تحلي الفرد بالذات الإيجابية والعكس صحيح، فتعلم الفرد لاستراتيجيات حل المشكلات والوعي بالمشاعر وتقدير الذات والإرادة تجعله قادر

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

علي مواجهة عمليات التطوير وإدارة الذات الجيدة وفعالية الشخصية والتغلب علي الاجهاد والتعامل الملائم مع التحديات الحياتية المختلفة والأحداث الصادمة التي يعيشها وتحقيق النجاح والوصول الي الاتزان النفسي المطلوب، وهذا ما يسمي بالمناعة النفسية (Forrai, 2010؛ زيدان، ٢٠١٣، ؛ عصفور، ٢٠١٣).

للتحقق من صحة للفرض الثاني الذي ينص على أنه " لا تختلف المناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد -١٩) في جمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية ". تم استخدام اختبار (ت) T-test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجداول التالية ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٩)

يوضح الفروق بين متعافي (كوفيد-١٩) من المصريين والسعوديين في المناعة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	ح . د	سعوديين			مصريين			الجنسية
			ع	م	ن	ع	م	ن	
دال	**٤,١٢٩	٤٠٣	٢,٦٢	١٨,١٩	٢٠٠	٢,١٨	١٩,١٨	٢٠٥	أبعاد المناعة النفسية
دال	**٢,٤٢٢	٤٠٣	٢,٢٥	١٧,٧٣	٢٠٠	٢,١٨	١٨,٢٦	٢٠٥	الصمود النفسي
غير دال	١,٧٨٩	٤٠٣	٢,٣٢	١٨,٥٥	٢٠٠	٢,٤٢	١٨,٩٧	٢٠٥	الاعتماد علي النفس
دال	**٢,٨٥٣	٤٠٣	٢,٣٤	١٧,٨٧	٢٠٠	٢,١٥	١٨,٥١	٢٠٥	الأمل
دال	**٣,٨٥٣	٤٠٣	٢,٣٤	١٧,٨٧	٢٠٠	٢,١٥	١٨,٥١	٢٠٥	القدرة على مواجهة المشكلات (التآلم)
دال	**٣,٥٩١	٤٠٣	٧,٥٠	٧٢,٣٤	٢٠٠	٩,٩٧	٧٤,٩٢	٢٠٥	الدرجة الكلية للمناعة النفسية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وكانت الفروق في اتجاه العينة المصرية ؛ فيما عدا بعد (الأمل) فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متعافي (كوفيد - ١٩) من المصريين والسعوديين في ذلك البعد.

يُفسر وجود فروق في المناعة النفسية بين متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) في جمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية لصالح متعافي جمهورية مصر العربية بأن ثقافة المجتمع المصري تختلف عن ثقافة المجتمع السعودي من حيث التعرض للضغوط والمشكلات الحياتية المعاشه والتوتر والقلق المستمر بشأن توفير متطلبات الحياة وهذا يؤدي

د. صفاء صديق خريبه

إلى زيادة المناعة النفسية لديهم لمعالجة المشكلات والضغوط النفسية التي تواجههم والتأقلم مع الواقع المعاش وخفض مستوى الاجهاد الذي يتعرضون اليه مما يزيد من خبرتهم وقدرتهم علي مقاومة الأعراض المرضية التي تهدد الصحة العقلية ؛ ويزيد من المناعة النفسية لديهم التي تمدهم بالنشاط والتفاعل الاجتماعي الإيجابي والقدرة علي التوافق السوي ؛ والسيطرة الفعالة علي الظروف والمواقف المعاكسة والتخلص من الإحساس بالعجز واليأس وبالتالي تزداد لديهم القدرة علي التصدي للاضطرابات الانفعالية الرئيسية التي تولد الأعراض المرضية المصاحبة لفترة العزل أثناء الإصابة بفيروس (كوفيد- ١٩) Alessandro Rossiet, et (Alber et al , 2011; al, 2020) ؛ كما أن المناعة النفسية تشير إلي قدرة يكتسبها الفرد للتعامل مع المواقف المختلفة لكي يتغلب على الصعوبات والمشكلات، وهي تختلف من فرد إلى آخر نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته؛ ومع زيادة تعرض المصريين للضغوط الحياتية تزيد لديهم المناعة ؛ إلي جانب أن زيادة المناعة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة، مما يكسبه ثقة في ذاته وقدراته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلا، وهذا ما يفسر التفاوت بين البشر في المرونة والصحة النفسية أو الانهيار والمعاناة والدخول في الأعراض المرضية (شمس، ٢٠٢٠).

إلى جانب عدم المبالاة من جانب العديد من المصريين بمدي خطورة الفيروس وعدم الالتزام بالقرارات الاحترازية التي تقرها الدولة ؛ فرغم الحرص الشديد علي مدي أهمية ذلك نجد أن البعض منهم يتعامل مع الفيروس وكأنه دور برد شديد ولا يحمل خطورة ولا يتم التعامل معه بجديه واهتمام ؛ وهذا يختلف مع ثقافة المجتمع السعودي الذي يتمتع بقدر من الراحة النفسية والرفاهية والأمان النفسي وعدم تعرضه الي ضغوط سواء مادية أو معنوية ؛ والتزامه بالقرارات الاحترازية التي تقررها المملكة وإعطاء الفيروس حجه من الاهتمام والالتزام بجميع التعليمات. ويُفسر عدم وجود فروق بين المصريين والسعوديين في بعد الأمل بأن الأمل كمفهوم حالة دافعية إيجابية لأهداف واضحة ومحددة، تعتمد على إحساس تفاعلي بالنجاح ويتكون من التفكير في طرق لتحفيز الذات والعمل تجاه تلك الأهداف وتحقيقها ويتطلب ذلك عنصرين فرعيين هما قوة التفكير، ومسارات التفكير ؛ ونظراً للتقارب الثقافي والديني بين كل من المجتمع

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

المصري والسعودي فنجد أن الأفراد متقاربين في طرق التفكير الخاصة بالوصول إلي الأهداف وتحقيقها، ومن هنا لا يختلف الأمل لدي كل من المصريين والسعوديين. للتحقق من صحة للفرض الثالث الذي ينص على أنه "لا تختلف الذات الايجابية لدي متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية". تم استخدام اختبار (ت) T-test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجداول التالية ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٠)

يوضح الفروق بين متعافي (كوفيد-١٩) من المصريين والسعوديين في الذات الايجابية

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	د. ح	سعوديين			مصريين			الجنسية الذات الايجابية الدرجة الكلية للذات الإيجابية
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	١,٩٠١	٤٠٣	١٠,٣٨	٦٤,٢٣	٢٠٠	٩,٧٠	٦٦,١٢	٢٠٥	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في الدرجة الكلية للذات الإيجابية. يُفسر عدم وجود اختلاف في الذات الايجابية بين متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بين المصريين والسعوديين إلي أن الذات الإيجابية للفرد ناتجة عن تفاعلات الفرد مع بيئته، فمن خلال ارتباط الفرد بالآخرين خلال المواقف الاجتماعية المختلفة يكتسب الفرد ديناميات Dynamisms ، وتجسيديات شخصية Personifications، تساعد الفرد على الوعي بالذات (باربرا انجلر، ٢٠١٢). كما أتفق روجر (Rogers,1963) مع إريك فروم، وسوليفان في أن الذات ينتج من تفاعل الكائن الحي مع البيئة، فعلى الرغم من وجود نزعة موروثية لتحقيق الذات تتبع محددات جينية، إلا أنها قابلة لتأثيرات قوية من البيئة التي تعيش بها الفرد، فمفهوم الذات يكون كمرآة وانعكاس لتقييمات الآخرين خلال الطفولة، ونظراً للتقارب الثقافي والديني بين كل من المجتمع المصري والسعودي فنجد أن الذات الإيجابية لا تختلف لدي كل من المصريين والسعوديين.

بالنسبة للفرض الرابع الذي ينص على أنه " لا توجد فروق بين متعافي كورونا (كوفيد - ١٩) من المصريين في المناعة النفسية وفقاً لمتغيري {النوع (ذكور - اناث)، العمر (٣٥ سنة فأقل ؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة ؛ ٥٠ سنة فأكثر) }".

د. صفاء صديق خريبه

للتحقق من صحة الفرض الرابع (أ) تم استخدام اختبار (ت) T-test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١١)

يوضح الفروق بين متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من المصريين في المناعة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	د. ح	إناث			ذكور			النوع
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	-١,٣٨٤	٢٠٣	٢,٠٥	١٩,٣٦	١٢١	٢,٣٢	١٨,٩٣	٨٤	أبعاد المناعة النفسية
غير دال	-٠,٦٣١	٢٠٣	٢,٠١	١٨,٣٤	١٢١	٢,٤٢	١٨,١٤	٨٤	الصمود النفسي
غير دال	-١,٨٣٦	٢٠٣	٢,١١	١٩,٢٤	١٢١	٢,٧٦	١٨,٥٨	٨٤	الاعتماد علي النفس
غير دال	٠,٠٢٥	٢٠٣	٢,٠٩	١٨,٥٠	١٢١	٢,٢٥	١٨,٥١	٨٤	الامل
غير دال	-١,٢٤٢	٢٠٣	٦,٣٥	٧٥,٤٤	١٢١	٧,٧٥	٧٤,١٧	٨٤	القدرة على مواجهة المشكلات (التأقلم)
غير دال	-١,٢٤٢	٢٠٣	٦,٣٥	٧٥,٤٤	١٢١	٧,٧٥	٧٤,١٧	٨٤	الدرجة الكلية للمناعة النفسية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور ؛ إناث).

يُفسر عدم وجود فروق بين متعافي فيروس (كوفيد -١٩) من المصريين في جميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور ؛ إناث) بأن أن أعضاء الجسم الإنساني تعمل طبقاً للحالة النفسية للشخص، فتزداد المناعة العضوية كلما ارتفع مستوى الروح المعنوية والمناعة النفسية لدي متعافي فيروس (كوفيد- ١٩)، حيث لا تكون هناك شكاوى جسمية ناتجة عن الشكاوى النفسية لكون تشغيل برامج السعادة والرضا داخل العقل البشري يعمل على اتزان الوظائف العصبية والبدنية المتعلقة بالوظائف الحيوية في كل من الجهاز الهضمي، والدوري، والتنفسي، والحركي. وعلى العكس من ذلك، يؤدي انخفاض الروح المعنوية وتندي مستوى المناعة النفسية إلى ارتباك الوظائف الحيوية، ومعها ترتبك وظائف الأعضاء، وينهار جهاز المناعة العضوي، وتتزايد الشكاوى البدنية بدون وجود علة حقيقية، وهذا ما يسمى بتوهم المرض الذي يزداد مع ازدياد مشاعر القلق والاكتئاب (عسكر، ٢٠٢٠) وهذا يحدث بصرف النظر عن اختلاف الأفراد في النوع سواء كانوا ذكور أم إناث ؛ إلي جانب أن المناعة النفسية تختلف من فرد إلى آخر نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها الفرد

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

في حياته؛ فزيادة المناخة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة، مما يكسبه ثقة في ذاته وقدراته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلاً بصرف النظر عن كونه أنثي أو ذكر .

بالنسبة للتحقق من صحة للفرض الرابع (ب) الذي ينص على " لا توجد فروق بين متعافي كورونا (كوفيد - ١٩) من المصريين في المناخة النفسية وفقاً لمتغير العمر (٣٥ سنة فأقل ؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة ؛ ٥٠ سنة فأكثر) ؛ تم استخدام تحليل التباين الأحادي One Way Anova لتحديد دلالة الفروق وفق للعمر ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

تحليل التباين الاحادي لتحديد الفروق في متوسط درجات متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من المصريين على مقياس المناخة النفسية وفقاً للعمر

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	د . ح	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد المناخة النفسية
غير دالة	١,١٦١	٥,٤٩٢	٢	١٠,٩٤٨	بين المجموعات	الصمود النفسي
		٤,٧٢٩	٢٠٢	٩٥٥,٣٣٨	داخل المجموعات	
غير دالة	٠,٣٩٨	١,٩١٢	٢	٣,٨٢٤	بين المجموعات	الاعتماد علي النفس
		٤,٧٩٩	٢٠٢	٩٦٥,٤٧٣	داخل المجموعات	
غير دالة	٠,١٤٤	٠,٨٤٦	٢	١,٦٩٢	بين المجموعات	الامل
		٥,٨٨٢	٢٠٢	١١٨٨,١٣٢	داخل المجموعات	
غير دال	٠,٠١٦	٠,٠٧٦	٢	٠,١٥١	بين المجموعات	القدرة على مواجهة المشكلات (التأقلم)
		٤,٦٧٩	٢٠٢	٩٤٥,٠٨٨	داخل المجموعات	
غير دال	٠,٠٥١	٢,٥١٧	٢	٥,٠٣٤	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمناخة النفسية
		٤٨,٩٩٣	٢٠٢	٩٨٩٦,٥٥٦	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد -١٩) من المصريين في جميع أبعاد مقياس المناخة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للعمر (٣٥ سنة فأقل؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة ؛ ٥٠ سنة فأكثر)

يُفسر عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد -١٩) من المصريين في جميع أبعاد مقياس المناخة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للعمر إلي أن المناخة

د. صفاء صديق خريبه

النفسية تعد كوحدة متكاملة متعددة الأبعاد للموارد الشخصية التي تقدم للفرد لتقوية وتعزيز آليات الدفاع النفسي لحماية الفرد من الضرر أو الأذى النفسي والتعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة البدنية والنفسية معا؛ فهي تعتبر كدرع واقى يحمينا من كل شيء يهدد حياتنا وتوافقنا النفسي إذا ما أدركناه حققنا التكيف بشكل مستمر؛ ويعد التوتر من العوامل التي تهدد المناعة النفسية فقد أشارت بعض الدراسات إلي أن التوتر مرتبط بزيادة الكورتيزول، والذي بدوره يؤدي إلى إضعاف الاستجابات المناعية في جسم الإنسان؛ فزيادة منسوب الكورتيزول في الجسم لفترات ممتدة تؤثر سلباً على عمل جميع الخلايا التائية وكريات الدم البيضاء، الأمر الذي ينعكس سلباً على مناعة الجسم بشكل عام، ومن هنا، فإن الدراسات تُثبت أنه إذا ما تعرّض جسم الإنسان إلى فيروسات معدية أثناء الشعور بالتوتر المُزمن، فإن الجسم لن يتمكن من محاربة الأجسام الدخيلة بسبب نقص الخلايا والإفرازات المسؤولة عن تنظيم الجهاز المناعي بشكل عام بصرف النظر عن عمر الفرد سواء كان صغير في العمر أو في عمر متقدم (Olah,2005; morey ,et al,2015).

بالنسبة للفرض الخامس: ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق بين متعافي كورونا (كوفيد - ١٩) من السعوديين في المناعة النفسية وفقاً لمتغيري {النوع (ذكور - إناث)، العمر (٣٥ سنة فأقل؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة؛ ٥٠ سنة فأكثر) }".

للتحقق من صحة الفرض الخامس (أ) تم استخدام اختبار (ت) T-test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

المناخ النفسي وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

جدول (١٣)

يوضح الفروق بين متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من السعوديين في المناخ النفسية وفقاً للنوع

النوع	ذكور			إناث			د . ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ن	ع	م	ن			
الصمود النفسي	٢,٩١	١٧,٨٧	٧٥	٢,٤٣	١٨,٣٨	١٢٥	١٩٨	-١,٢٩٣	غير دال
الاعتماد علي النفس	٢,٤١	١٧,٥٩	٧٥	٢,١٥	١٧,٨١	١٢٥	١٩٨	-٠,٦٧٣	غير دال
الامل	٢,٥٨	١٨,٦٣	٧٥	٢,١٥	١٨,٥٠	١٢٥	١٩٨	٠,٣٦٢	غير دال
القدرة على مواجهة المشكلات (التأقلم)	٢,٤٧	١٧,٦٨	٧٥	٢,٢٦	١٧,٩٨	١٢٥	١٩٨	-٠,٨٨٩	غير دال
الدرجة الكلية للمناخ النفسية	٨,٢٩	٧١,٧٦	٧٥	٦,٩٩	٧٢,٦٨	١٢٥	١٩٨	-٠,٨٣٩	غير دال

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من السعوديين في جميع أبعاد مقياس المناخ النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور ؛ إناث).

يُفسر عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من السعوديين في جميع أبعاد مقياس المناخ النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع (ذكور ؛ إناث) إلي أن التعافي من فيروس (كوفيد- ١٩) يرتبط بالمناخ النفسية الجيدة للفرد التي تدعم بدورها المناخ البدنية لمقاومة الفيروس، فقد أشار سيلبي (Selye,1976) إلي أن هناك ترابط بين العقل والجسم، وأن الهيبيوثلاموس الموجود بالجهاز العصبي المركزي يقوم بتحويل الإشارات العصبية إلي معلومات هرمونية ويكون الجهاز الطرفي هو المسؤول عن عمليات التحويل هذه، ويتم التحويل عن طريق ثلاث أجهزة يتحول بها الضغط إلي عرض جسمي ؛ وهذا يحدث بطريقة بيولوجية آليه. إلي جانب أن مدي تقبل الفرد للأزمة واستيعابها وقدرته علي تجاوزها، والبعد عن التوتر الذي يعزز المشاعر السلبية التي تؤثر على السلوك وبالتالي تؤثر في المناخ النفسية للفرد يكون بصورة واحدة لدي الأفراد ولا يختلف باختلاف النوع سواء كان الفرد ذكر أو أنثي.

للتحقق من صحة للفرض الخامس (ب) الذي ينص على أنه " لا توجد فروق بين متعافي كورونا (كوفيد - ١٩) من السعوديين في المناخ النفسية وفقاً لمتغير العمر (٣٥ سنة فأقل

د. صفاء صديق خريبه

؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة ؛ ٥٠ سنة فأكثر) ؛ تم استخدام تحليل التباين الأحادي One Way Anova لتحديد دلالة الفروق وفق للعمر، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٤)

تحليل التباين الاحادي لتحديد الفروق في متوسط درجات متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من السعوديين على مقياس المناعة النفسية وفقاً للعمر

أبعاد المناعة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	بين المجموعات	٥,٧٠٠	٢	٢,٨٥٠	٠,٤١١	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٦٥,٠٨٠	١٩٧	٦,٩٢٩		
الاعتماد علي النفس	بين المجموعات	٢,٦٩٨	٢	١,٣٤٩	٠,٢٦٥	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٠٣,١٧٧	١٩٧	٥,٠٩٢		
الامل	بين المجموعات	٠,١٠٤	٢	٠,٠٥٢	٠,٠١٠	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٦٧,٣٩٦	١٩٧	٥,٤١٨		
القدرة على مواجهة المشكلات (التأقلم)	بين المجموعات	١١,٤٩٧	٢	٥,٧٤٨	١,٠٤٩	غير دال
	داخل المجموعات	١٠٧٩,١٢٣	١٩٧	٥,٤٧٨		
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	بين المجموعات	٢٩,٥٩٥	٢	١٤,٧٩٨	٠,٢٦١	غير دال
	داخل المجموعات	١١١٥٦,٩٦٠	١٩٧	٥٦,٦٣٤		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد -١٩) من السعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للعمر (٣٥ سنة فأقل ؛ من ٣٦ - ٤٩ سنة ؛ ٥٠ سنة فأكثر)

يُفسر عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد -١٩) من السعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للعمر إلى أن المناعة النفسية مثلما ذكرنا من قبل تعمل طبقاً للحالة النفسية للشخص، فتزداد المناعة العضوية كلما ارتفع مستوى الروح المعنوية وزادت المناعة النفسية، حيث لا تكون هناك شكاوى جسمية ناتجة عن الشكاوى النفسية لكون تشغيل برامج السعادة والرضا داخل العقل البشري يعمل على اتزان الوظائف العصبية والبدنية المتعلقة بالوظائف الحيوية في كل من الجهاز الهضمي، والدوري، والتنفسي، والحركي. وعلى العكس من ذلك، يؤدي انخفاض الروح المعنوية إلى ارتباك الوظائف

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

الحيوية، ومعها ترتبك وظائف الأعضاء، وينهار جهاز المناعة العضوي وذلك يحدث بصرف النظر عن عمر الفرد سواء كان صغير أو في عمر متقدم (عسكر، ٢٠٢٠).
للتحقق من الفرض السادس الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الدرجة الكلية لمقياس الذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) من المصريين والسعوديين بصفة عامة أستخدم تحليل الانحدار البسيط (Simple Regression Analysis) (للتنبؤ عن العلاقة بين الذات الإيجابية بوصفها متغير مستقل والمناعة النفسية بوصفها المتغير المتبني به؛ والجدولان التاليان يوضحان نتائج تحليل الانحدار البسيط للتعرف على مدى إسهام الذات الإيجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) من المصريين والسعوديين بصفة عامة.

جدول (١٥)

نتائج تحليل تباين الانحدار البسيط للتعرف على تأثير الذات الإيجابية على المناعة النفسية لدى متعافي (كوفيد-١٩)

(ن = ٤٠٥)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R2
المنسوب إلى الانحدار	٦٤٤٧,٥٤٣	١	٦٤٤٧,٥٤٣	١٦٩,٦٥٥	داله	٠,٢٩٦
المنحرف عن الانحدار (البواقي)	١٥٣١٥,٥٤٣	٤٠٣	٣٨,٠٠٤			
المجموع	٢١٧٦٣,٠٨٦	٤٠٤				

جدول (١٦)

نتائج تحليل الانحدار للتعرف على ثوابت المتغيرات التي تتنبأ بدرجات المناعة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (المعامل البائي) B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	قيمة بيتا (B)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٤٧,٧٩١	٢,٠٠٨		٢٣,٧٩٨	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية للغضب	٠,٣٩٧	٠,٠٣٠	٠,٥٤٤	١٣,٠٢٥	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) يسهم به الذات الإيجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد-١٩) من المصريين والسعوديين؛ كما يتضح أن قيمة معامل التحديد أو معامل مربع الارتباط (R^2) قد بلغت (٠,٢٩٦)؛ أي أن متغير الذات الإيجابية يفسر (٢٩,٦%) من التباين الكلي في الدرجات

د. صفاء صديق خريبه

على مقياس المناعة النفسية، وبناءً على ما سبق يُمكن التنبؤ بمعادلة الانحدار المتعدد على النحو التالي:

$$\text{المناعة النفسية} = 43,791 \text{ (ثابت الانحدار)} + 0,397 \text{ (الذات الايجابية)}$$

كما تعبر قيم بيتا عن الوزن النسبي لإسهام المتغير المستقل (الذات الايجابية) في التنبؤ بالمتغير التابع (المناعة النفسية).

كما تشير النتائج إلى أن الثابت موجب الإشارة؛ أي أن المناعة النفسية يتزايد تلقائياً بتزايد الذات الايجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد- 19) من المصريين والسعوديين. ويستنتج مما سبق أن الذات الايجابية يسهم في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد- 19) من المصريين والسعوديين، مما يؤكد تحقق الفرض السادس.

يُفسر ذلك بأن الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية لديهم قدرة جيدة علي حل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم والوصول إلي أهدافهم، وتحدي كل ما يعيق توافهم النفسي، ومواجهة كل ما يحبطهم من معوقات وعثرات، فهم يعوون جيداً نقاط الضعف والقصور في شخصياتهم ويتمتعون بقدرتهم الذاتية الايجابية (جولدسين، 2011)؛ فالمناعة النفسية تعد قدرة الفرد علي التكيف الإيجابي والصمود النفسي أمام الأزمات والمحن ومعالجة المشكلات الحياتية بمشاعر إيجابية ومرونة مع القدرة علي ضبط النفس والنضج الانفعالي والتقاؤل والأمل في المستقبل والكفاءة الذاتية الإيجابية؛ ولكي يكون الفرد قادر علي حماية ذاته من التأثيرات السلبية والضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية، فيجب أن يحصن نفسه بالإمكانات الذاتية الإيجابية والتفكير الإيجابي في الشخصية وحل المشكلات بطريقة إبداعية وضبط النفس والالتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والمرونة والتكيف مع الأحداث المؤلمة الغير سارة، وهذا يكون متوفر عندما يكون الفرد متحلي بالذات الإيجابية؛ أي ان المناعة النفسية متوقفة علي مدي تحلي الفرد بالذات الإيجابية والعكس صحيح فتعلم الفرد لاستراتيجيات حل المشكلات والوعي بالمشاعر وتقدير الذات والإرادة تجعله قادر علي مواجهة عمليات التطوير وإدارة الذات الجيدة وفعالية الشخصية والتغلب علي الاجهاد والتعامل الملائم مع التحديات الحياتية المختلفة والأحداث الصادمة التي يعيشها وتحقيق النجاح والوصول الي الاتزان النفسي المطلوب، وهذا ما يسمى بالمناعة النفسية (Forrai, 2010؛ زيدان، 2013؛ عصفور، 2013).

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

بحوث مقترحة:

١. دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) لدى مجتمعات عربية مختلفة عن مجتمعي البحث الحالي.
٢. دراسة العلاقة بين متغيري الدراسة قبل الإصابة بفيروس (كوفيد - ١٩) وأثناء مرحلة العزل.
٣. فاعلية برامج إرشادية لتنمية المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى الأفراد في فئات عمرية مختلفة.

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية عامل أساسي في تحقيق الوظيفة الوقائية. تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي. العدد ١٢٠٣.
- باربرا انجلر. (٢٠١٢). مدخل الى نظريات الشخصية . ترجمة: الدليم، فهد عبد الله . ط١، الرياض، دار زدنى للطباعة والنشر والتوزيع.
- مجوم، غازي عبد اللطيف. (٢٠١٤). كورونا ميرس والاستفادة من دروس كورونا سارس. بحوث ومقالات الهيئة العالمية للاعجاز العلمي في القرآن والسنة، مجلد (ع ٤٧) ص ٥٤ - ٥٦.
- جولدسين، س، بروكسي، ر . (٢٠١١). الصمود لدي الأطفال، ترجمة : صفاء الأعرس . القاهرة، المركز القومي للترجمة.
- خليل، أمال حلمي سليمان. (٢٠١٣). فيروس كورونا الجديد " متلازمة الشرق الأوسط التنفسية": دراسة في الجغرافية الطبية. جامعة الكويت، ع (٣٩٨) ص ١ - ٢٤.
- زيدان، عصام. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ٨١٢ - ٨٨٢ .
- الشريف، علاء. (٢٠١٥). فعالية برنامج ارشادي قائم علي خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره علي خفض الشعور بالاغتراب لدي طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة نكتوراه غير منشورة . جامعة المنصورة . مصر .
- شمس، أمل. (٢٠٢٠). المناعة خط الدفاع الأول . تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي. العدد ١٢٠٣.
- صالح، إكرام. (٢٠٢٠). كفاءة الجهاز المناعي. تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي، العدد ١٢٠٣.
- الطيب، محمد عبد الظاهر، والبهاص، سيد أحمد. (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الخالق، أحمد. (٢٠١٧). تكوين مقياس الذات الإيجابية، دراسات نفسية، مج (٢٧)، ع (٢)، ص ١٣٩ - ١٥١.

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩)

- عسكر، عبد الله. (٢٠٢٠). المناعة النفسية بوابة النجاة . تحقيق صحفي، مجلة الأهرام العربي. العدد ١٢٠٣.
- عصفور، إيمان حسنين. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع . دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد (٣)، ع (٤٢)، ص ١١ - ٦٣.
- الفرغ، خالد بن فيصل. (٢٠١٦). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية لمرض كورونا: دراسة تطبيقية علي المدن الطبية ومستشفياتها الحكومية بمدينة الرياض السعودية. جامعة الأهرام الكندية، ع (١٤ . ١٥)، ص ١٦٤ - ١٧٥.
- مرسي، كمال. (٢٠٠٠). التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة، المجلة التربوية، ٥٠ (١٣) : ١٠٣ - ٢٨٧.
- يونس، مرعي سلامه. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع " مقدمة- مفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي"، ط١، مج١، القاهرة، مكتب الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

- American psychological Association.(2020). *Psychological impact of COVID-19*. <https://www.apa.org/>.
- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (2011). *Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents*. The New Education Review, Vol.23, No. 1,103 - 115.
- Alessandro Rossi1, Anna Panzeri , Giada Pietrabissa, Gian Mauro Manzoni , Gianluca Castelnuovo & Stefania Mannarini.(2020). *The Anxiety-Buffer Hypothesis in the Time of COVID-19: When Self-Esteem Protects From the Impact of Loneliness and Fear on Anxiety and Depression*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Arrebola, Inmaculada Alemany ; Ruiz, Gloria Rojas ; Vera, Juan Granda; and Ángel Custodio Mingorance;(2020). *Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, & Trait Anxiety in College Students*;Educational psychology; <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

- Barbanell, L;. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson.* An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Buceli, A., & Vlahov, D. (2007): What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (5), 671- 682.
- Bracken, Bruce A.(2009). *Positive self-concepts.* Handbook of positive psychology in schools. pp.89 – 106.
- Deborah M.Weisbrot & Erika Ryst.(2020). *Debate: Student mental health matters – the heightened need for school-based mental health in the era of COVID-19.* Child Adolesc Ment Health,25;(4): 258-259.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.* Psychological Inquiry, 11, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). *Motivational beliefs, values, and goals.* Annual Review of Psychology, 53, 109-132. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135153.
- Forrai, M. (2010). *Emotional intelligence, the role of coping-ability and family background examination and comparison with the study on the effectiveness of different types of among adolescent students studying in schools.* Faculty of Arts, University of Pécs School Psychology Personality Psychology Doctoral Program.
- Gabriel González-Valero , Félix Zurita-Ortega, David Lindell-Postigo , Javier Conde-Pipó , Wilhelm Robert Grosz & Georgian Badicu ,(2020). *Analysis of Self-Concept in Adolescents before and during COVID-19 Lockdown: Differences by Gender and Sports Activity.* Sustainability 2020, 12(18), 7792; <https://doi.org/10.3390/su12187792>.
- Gabriel González-Valero 1 , Félix Zurita-Ortega; , David Lindell-Postigo; , Javier Conde-Pipó; Wilhelm Robert Grosz & Georgian Badicu.(2020). *Analysis of Self-Concept in Adolescents before and*

- during COVID-19 Lockdown: Differences by Gender and Sports Activity. Sustainability , 12 (18), 7792; <https://doi.org/10.3390/su12187792>
- Haopeng Chen, Xiaolin Zhao, Mei Zeng, Jiwen Li, Xi Ren, Mengning Zhang, Yadong Liu, & Juan Yang .(2020). *Collective self-esteem and perceived stress among the non-infected general public in China during the 2019 coronavirus pandemic: A multiple mediation model* .<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/about/covid-19>.
 - Helena Vall-Roque; Ana Andres,& Carmina saldana.(2020). *The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescents and young women*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-71386/v1>
 - Ícaro Raony, Camila Saggioro de Figueiredo, Pablo Pandolfo,Elizabeth Giestal-de-Araujo, Priscilla Oliveira-Silva Bomfim, & Wilson Savino.(2020). *Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: Potential Impacts on Mental Health*. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.01170>.
 - Inmaculada Alemany-Arrebola , Gloria Rojas-Ruiz , Juan Granda-Vera, & Ángel Custodio Mingorance-Estrada .(2020). *Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, and Trait Anxiety in College Students*. Educational psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017>.
 - Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman*. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.
 - Kang, M. J., Hsu, M., Krajbich, I. M., Loewenstein, G., McClure, S. M., Wang, J. T.-Y., & Camerer, C. F. (2009). *The wick in the candle of learning: epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory*. *Psychological Science*, 20, 963–973. doi:10.1111/j.1467- 9280.2009.02402.x
 - Kashdan, T. B., & Yuen, M. (2007). *Whether highly curious students thrive academically depends on perceptions about the school learning environment: A study of Hong Kong students*. *Motivation and Emotion*, 31, 260–270. doi:10.1007/s11031-007-9074-9
 - Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007.

- Keyes, C. L. M. (2007). *Promoting and protecting mental health as flourishing*. American Psychologist, 62, 95-108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Lake, J .(2015). POSITIVE PSYCHOLOGY AND SECOND LANGUAGE MOTIVATION: EMPIRICALLY VALIDATING A MODEL OF POSITIVE L2 SELF. In Partial Fulfillment of the Requirements for *the Degree of Doctor of Education*, University Graduate Board.
- Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen: Create the future you want for yourself and others*. New York, NY: Atria
- María de los Dolores Valadez,, Gabriela López-Aymes, Norma Alicia Ruvalcaba, Francisco Flores , Grecia Ortíz , Celia Rodríguez, & África Borges50 .(2020). *Emotions and Reactions to the Confinement by COVID-19 of Children and Adolescents With High Abilities and Community Samples: A Mixed Methods Research Study*, Educational psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585587>.
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 277- 287). New York, NY: Oxford.
- Morey, J.N., Boggero, I.A., Scott, A.B. & Segerstrom, S.C. (2015). *Current Direction in Stress and Human Immune Function*. Curr Opin Psychol., 5, 13-17.
- Naiara Ozamiz , Naiara Berasategi, Nahia Idoiaga & Maria Dosil Santamaría1.(2020). *The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: the challenge of returning to face-to-face teaching*. Educational psychology , <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>.
- Natalie J. Shook ,Barış Sevi,Jerin Lee,Benjamin Oosterhoff &Holly N. Fitzgerald.(2020). *Disease avoidance in the time of COVID-19: The behavioral immune system is associated with concern and preventative health behaviors*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238015>.
- Olah,A.(2005). Anxiety, coping, and flow. *Empirical studies in interactional perspective*. Budapest: Treffort Press.
- Olah,A; N; Nagy,H; & Toth,K;.(2010). *Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC–Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.

المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد – ١٩)

- Pajares, F. (2001). Toward a positive psychology of academic motivation. *Journal of Educational Research*, 95, 27-35. doi:10.1080/00220670109598780.
- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). *Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning.* *Psychology in the Schools*, 45, 419-431. doi:10.1002/pits.20306
- Rogers, C. R. (1963). *The concept of the fully functioning person.* *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The contours of positive human health.* *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Salanova, M; Bakker, A. B; & Llorens, S. (2006). Flow at Work: evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* New York, NY: Free Press.
- Selye, (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Journal List*, 3; 115(1): 53-56.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here.* New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope.* San Diego, CA: Academic Press.
- Wilson, T. (2002). *Strangers to Ourselves: discovering the adaptive unconscious.* Includes. The president and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging- in – publication Data.
- World Health Organization. (2019). <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencie>.
- World Health Organization. (2020). <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencie>.
- Xueguo Li, Sihui Lv, Lili Liu, Rongning Chen, Jianbin Chen, Shunwei Liang, Siyao Tang & Jingbo Zhao. (2020). *COVID-19 in Guangdong: Immediate Perceptions and Psychological Impact on 304,167 College Student Educationl Psychology*, <https://www.frontiersin.org/journals/36/sections/56>.

Psychological Immunity and their relation the Positive-Self in people recovered from virus (covid-19) in Arab Republic of Egypt and in Kingdom of Saudi Arabia

Abstract

The current study aimed to emphasize on the extent and nature of the relation between Psychological Immunity and the Positive-Self in people recovered from virus (covid-19) in Arab Republic of Egypt and in Kingdom of Saudi Arabia in general. The study also aimed to identify the range of differences between the Psychological Immunity and the Positive-Self in people recovered from virus (covid-19) in Arab Republic of Egypt and in Kingdom of Saudi Arabia, in addition to that the study also aimed to examine the differences in Psychological Immunity in people recovered from virus (covid-19) in Arab Republic of Egypt and in Kingdom of Saudi Arabia according to variables like (age, gender). Not only that, but this study aimed to recognize the extent to which positive-self contributes in predicting the psychological immunity in people recovered from virus (covid-19). The study sample consisted of (405) participants recovered from virus (covid-19); (205) participants from Arab Republic of Egypt, (200) participants from Kingdom of Saudi Arabia. The age of the participants ranged between (20-60) years, mean age of (32.4), standard deviation (6.25). To reach the goal of this study; Psychological Immunity Measure was prepared and adopted by Safaa Khreba, in addition to adopting the Positive-Self Scale (PSS) by Abdel-Khalek (2017). Results showed statistically significant positive correlation at level (0.01) between the total score of positive-self and all the dimension of the psychological immunity and total score. Statistical differences were found at level (0.01) between the mean score in Egyptians and Saudis recovered from virus (covid-19) in all the dimension of the psychological immunity measure and the total score and the differences were in favor of Egyptians except for one dimension which is (hope); results showed no statistical differences between average score in Egyptians and Saudis recovered from virus (covid-19) in such dimension. Results also showed no statistical differences between average score in Egyptians and Saudis recovered from virus (covid-19) in the total score of the positive-self. The study found no statistical differences between mean score in Egyptians and Saudis recovered from virus (covid-19) in all dimensions of

◆ المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) ◆

psychological immunity measure and total score according to variables (age, gender); age ranged between (35 years and less, 36-49 years, and 50 years and more); it was also found that psychological immunity could be predicted by the total score of the Positive-Self Scale in Egyptians and Saudis recovered from virus (covid-19).

Key words: from virus (covid-19) ; Psychological Immunity; Positive Self