

المناعة النفسية لدى الأطفال المتعافين من فيروس

كورونا

**Psychological immunity in children
recovering from COVID-19**

الباحثة

رشا محمد سعد زغلول القاضي

باحثة الدكتوراه

إشراف

الأستاذ الدكتور

حسين محمد سعد الدين (رحمه الله)

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

الأستاذ الدكتور

محمد حسين محمد سعد الدين

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المناعة النفسية لدى الأطفال المتعافين من فيروس كورونا

الباحثة: رشا محمد سعد زغلول القاضي

إشراف

الأستاذ الدكتور محمد حسين محمد سعد الدين أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب - جامعة المنصورة	الأستاذ الدكتور حسين محمد سعد الدين (رحمه الله) أستاذ علم النفس كلية الآداب - جامعة المنصورة
--	---

الملخص

المناعة النفسية وهي القدرة على التمتع بأكبر قدر ممكن من المرونة، والتكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية والحياتية وتقبلها وتجاوزها دون السماح لها بإصابتها بالحزن أو الاكتئاب، من خلال تغيير طريقة التفكير، وضبط الانفعالات، والتركيز على الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل وتقبل الفشل والتجارب السلبية والنظر إليها على أنها جزء من رحلة الحياة حيث تمنحك المناعة النفسية تفكيراً منطقيًا، وصبراً واحتساباً ورضا وتفاؤلاً، ومقاومة للأزمات، ورفضاً لمشاعر الغضب والسخط والاستياء والعجز والهزيمة، وتعرف على أنها الحصانة ضد الشيء ومقاومته وهي عكس العدوى الكلمات المفتاحية: الدمج، ذوي الاحتياجات الخاصة، المدرسة

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، كوفيد-19، الاطفال

Abstract

Psychological immunity is the ability to enjoy the greatest possible flexibility, and to adapt to, accept and overcome psychological, social and life pressures without allowing them to cause sadness or depression, by changing the way of thinking, controlling emotions, focusing on solutions instead of focusing on problems, accepting failure, negative experiences and looking at... It is considered part of the journey of life, where psychological immunity gives you logical thinking, patience, calculation, contentment, optimism, resistance to crises, and rejection of feelings of anger, discontent, resentment, helplessness, and defeat. It is defined as immunity to something and resistance to it, which is the opposite of infection. Keywords: integration, people with special needs, school.

Keywords: psychological immunity, Covid-19, children

تعرف المناعة النفسية بأنها: نظام تكاملي يتضمن الأبعاد المعرفية، الدافعية، السلوكية للشخصية، التي تعزز قدرة الفرد لمواجهة الضغوط، النمو الصحي، حيث تعد موارد لمواجهة الأجسام المضادة النفسية Psychological antibodies لذا فإن المناعة النفسية ذات قوة في حماية العقل وتوفر القوة للفرد لمواجهة الضغوط، الخوف، فقدان الأمن، الشعور بالدونية، الأفكار السلبية، وذلك من خلال الثقة بالنفس، التوافق، النضج العاطفي (أحمد حسن الليثي، ٢٠٢٠: ١٨٨).

كما تعرف المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعدوان والانتقام والعجز والانزيمية والتشاؤم (سنا إبراهيم أبو دقة، ورولا رمضان الشريف، ٢٠١٦: ١٣).

وقدم Kagan تعريفاً ينص على أنها: نظام انفعالي تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط وتقييم المخاطر، وإدراك معززات الحياة من أجل وقاية وحماية حياته وكيانه الجسدي وهويته (سارة عبد الله، ٢٠١٨، ٧).

ويعرفها Dubey بأن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية، التي تعمل على حمايته من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك، وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته (Dubey, A., Shahi, D., 2011: 36).

وتعرف المناعة النفسية من خلال قدرة الفرد على 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 (إبراهيم مصطفى الجريبي، ٢٠٢٠، ١٧).

ويعرفها Albert et al. بأنها: مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرات المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (Albert., E., et al., 2020: 103).

ومن خلال ما سبق عرضة من تعريفات اصطلاحية للمناعة النفسية فتعرفها الباحثة على أنها خطة وقائية تساعد الفرد على التخلص من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها.

الخصائص الهامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:

- ١- ضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- ٢- تقوية عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- ٣- الاسهام في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على التعافي والشفاء.
- ٤- تضمن اختيار أساليب التأقلم والتكيف (استراتيجية المواجهة) التي تتناسب مع خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة.

(Olah, 2005, 29)

خصائص نظام المناعة النفسية:

- يمكن وصف خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات العاطفية والتفاعلية بين الفرد وبيئته على النحو التالي:
- ظهور السلوكيات الإيجابية والاستجابات عندما يتوقع حدوث أحداث سلبية.
 - تشخيص الأخطاء في قدرات الجهاز المناعي يحد من قوة ردودك.
 - علاج الأحداث المؤلمة كتجارب جديدة.
 - يحسن التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.

- العمل بشكل أفضل عند السماح لأداء مهمتك الفطرية.
- العمل على التكيف مع الأحداث المؤلمة.

(Olah, A, et al., 2010: 102).

- فهم وتفسير النتائج السلوكية.
- الطاقة النفسية السلبية الفارغة في شكل الأعراض الجسدية، مما يقلل من الألم العقلي.
- تحسين استراتيجيات الاستجابة التكيفية على حساب آليات الدفاع اللاوعي.
- استخدام المعرفة للتعرف على النتائج الإيجابية المحتملة لحياة أكثر إيجابية.
- تضمين استراتيجيات التكيف التي تتوافق مع خصائص الموقف وحالة الفرد.
- مراقبة مصادر التكيف الفردية وسرعة ودقة السلوك المناسب.

(أحمد حسن الليثي، ٢٠٢٠: ١٨٨).

وقد خلصت سارة عبد الله إلى أن أهم خصائص الجهاز المناعي النفسي تركز على الإدراك الإيجابي للذات وتقبل الأحداث المروعة كتجارب معارف جديدة تساعد على التكيف مع السياق وتعزيز سلوك الفرد وفقاً لخصائصه وتأكيديه ويساعد على توليد ردود عاطفية تتفق مع الحدث المدرك وتوفير الفرص لإجراء تغييرات إيجابية تدعم اتخاذ القرار لتنظيم حياة الفرد بفعالية (سارة عبد الله، ٢٠١٨، ٩).

أعراض فقدان المناعة النفسية

- 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 الآخرين.
- قلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم.
- (أسيل صبار محمد، ومؤيد منفي محمد، ٢٠١٨: ٨١).

أهمية دراسة المناعة النفسية:

- التعرف على مستوى المناعة النفسية ومؤشرات نقص المناعة النفسية لدى الفرد.
- تحديد تفسيرات من قبل بعض الباحثين ووجهات نظرهم حولها وتقييمهم لها.
- معرفة أن تجاهل المناعة النفسية تجعل الإنسان ضعيفاً في مواجهة أي طارئ سلبي على حياته، وأن نسأل أنفسنا ما مدى قوة جهاز المناعة النفسية لدينا.
- تتمثل في دراسة الخصائص المناعة النفسية ومؤشراتها.
- (سكوت ديليو، ٢٠٠٣: ٩٩).

أنواع المناعة النفسية

١- مناعة نفسية طبيعية:

وهي موجودة عند الفرد في تكوينه النفسي الطبيعي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة يستمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات والكروب، ويكون لديه قدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الضغوط.

٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:

ويكتسبها الشخص من خلال الخبرات والمعارف والمهارات من مواجهة الأزمات والضغوط التي تعرض لها سابقاً. وهي بمثابة تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة لديه.

(كمال إبراهيم مرسي، ٢٠٠٠: ٦٥).

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدًا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى (مناعة مكتسبة فاعلة). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدًا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبيه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وسواس القلق والجزع والغضب، وإبداله بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر والعلاج بالتحصين المنظم والعلاج بالتقليد وغيرها. ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتخمين سلوكياتنا الإرادية وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي- كما قال وليام جيمس- إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا (عبير أحمد دنقل، ٢٠١٨: ٩٨).

يعتمد لنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقتة في التفكير، وجهوده في تنمية أفكاره ومشاعر السعادة، وطرد الشقاء واليأس من خلال تجاوبنا مع جهاز الإلهامات، وعدم تجاوبنا مع جهاز الوسواس، ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومتراصة يتعذر الفصل بينها ولكننا نكتفي بأهمها وأكثرها شيوعاً وهي: الرضا وترك السخط- التفاؤل وترك التشاؤم- الصبر وترك الجزع- الشكر وترك الجحود- الحب وترك العداوة- العفو وترك الانتقام- الصدق وترك الكذب- الذكر وترك الغفلة- التوكل على الله وترك التواكل- ذلك أن التوكل عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجداني لدينا، يتولد عنها أفكار ومشاعر الاستعانة بالله وتعويض الأمر إليه والرضا بما فرض وقدر. (محيوز كريمة، ٢٠٢١: ٥٧).

إن الظروف التي يمر بها بلدنا وسائر بلدان العالم من تفشي وباء كورونا، أثر ذلك وبشكل جَلَّ على كل الجوانب وخصوصاً الجانب النفسي والتربوي، وبسبب هذه الظروف سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الإيجابية، إذ أصبح الميل عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في الرأي والأحكام عند تقويم جائحة كورونا. إذ أن التفكير السلبي يعبئ الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في مواجهة عنيفة للواقع أو السلوك الآخر، فإنما ستتراكم وتؤدي إلى الأعراض النفسية الجسمية، وما ينجم عنها من أمراض وذلك لأن الأفكار تسيطر على العواطف. فالفكرة السلبية تولد مشاعر وانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوكيات أو مواقف سلبية (يوسف سليمان عبد الواحد، وهدى الفضلى ملوح، ٢٠٢١: ٧٥).

إن كل ما يمر به بلدنا من أحداث وتغيرات وضغوط وانعدام الأمن النفسي قد يعود إلى احتمال حدوث آثار سلبية في أفراد، من خلال شعورهم بالتشاؤم. فالتفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية، والطمأنينة، والكفاءة في العمل، والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح، والثقة بالنفس، والتفائل، والحرص، والاستقلالية والإيثار، والإدراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط (المرونة على التوافق)، والقدرة على التحمل، والأهل، والقدرة على ضبط الذات، وتحمل المسؤولية، والثبات الانفعالي والملاءمة أو القدرة على تحمل الإحباط (ليلي بابكر عمر، ٢٠٢١: ٦٦).

وظائف المناعة النفسية:

- ١- تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد معاناتهم الشديدة من أثر الصدمة.
- ٢- تساعد على التبرير المنطقي للمشاعر السلبية، ووقف تأثير الألم الذي تتعرض له.

٣- المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي، والوصول إلى الإحساس بالسعادة رغم ما تعانیه من ألم.

٤- إحداث توازن في الأفكار السلبية والتصورات المبهجة التي تدخل على الفرد الأمل والتفاؤل

(Albert., E., et al., 2020: 106).

تأثير الحالة النفسية على جهاز المناعة.

- تؤثر الحالة النفسية للشخص بشكل كبير على جهاز المناعة، حيث أن الشعور بالحزن والاكتئاب والألم النفسي تسبب إضعافه وقلة مقاومته للأمراض.
- الحالة العقلية العامة تؤثر على أدائه. الشخص الذي لديه أفكار محبطة حول مرضه يساعد على إضعاف مناعته، والعكس بالعكس.
- الحالة المخزنة تسبب أمراض المناعة الذاتية. ويعتقد الجسم أن أجزاء مختلفة من الجسم هي أعداء ويبدأ في مهاجمتهم. هذا يسبب العديد من الأمراض. والحزن الشديد يسبب خللاً في هرمونات الجسم، مما يؤدي إلى خلل في أداء الجهاز المناعي.
- تحدث التأثيرات النفسية الشديدة بسبب انتشار الشوارد الحرة للخلايا وعدم كفاءة الجهاز المناعي في الاستجابة لها مسببة السرطان وأمراض أخرى، على عكس الحالة النفسية المستقرة، التي تساعد في نشاط الخلايا الدفاعية في خلايا الجسم وتزيد من الكفاءة.
- وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لديهم أفكار سلبية حول مرضهم لديهم نسبة شفاء أقل.

(جعفر عبد العزيز الحرايزة، ٢٠٢٠: ٨٦).

العلاقة بين العوامل النفسية والجهاز المناعي:

إن الإنسان عبارة عن وحدة حية مدفوعة في فضاء الحياة لمدة معينة، وأن لهذه الوحدة فرديتها التي تميزها عن سائر الوحدات (البشر)، فالطفل منذ ولادته بل وقبلها يولد مميّر -تبعاً لعوامل وراثية، ظروف حملها، الحالة النفسية للأم أثناء الحمل ... إلخ- ومجهزاً بالآليات الدفاعية الجسدية المناعية التي تتيح له مقاومة الالتهابات، العوامل الفيزيائية والكيميائية والفيروسات... إلخ. إلا أن (بيار مارتى) يرى بأن توطيد هذه الآليات الدفاعية الجسدية والنفسية، إنما يتم من خلال علاقة الطفل بأمه. وبهذا فمارتى يرى بأن هناك علاقة بين العوامل النفسية والجهاز المناعي. ولهذا الرأي من البراهين العلمية الكثيرة ما يبرره، وكلها براهين تدل على أن الإصابة بالمرض واستمراره إنما تعزى إلى الحالات العقلية والنفسية للمريض، وقد تبين بأن صحة المريض تتدنى بشكل أكبر إذا هو تعرض إلى ضغوط نفسية وانفعالية حادة بصورة أكثر (ليلى بابكر عمر، ٢٠٢١: ٦٩).

وفي هذا الخصوص، تشير العديد من الدراسات حول العلاقة بين العوامل النفسية وبين الجهاز المناعي والمرض، أو ما يسميه البعض علم المناعة النفسية العصبية، إلى أن الضغوط النفسية والحالة الوجدانية قد تؤثر سلبياً، مباشرة أو من خلال الجهاز العصبي المركزي، أو الهرمونات التي من المعروف أن الجسم يطلقها عندما يكون تحت وطأة الضغوط النفسية المختلفة على جهاز المناعة لدى الإنسان، الأمر الذي يجعله عرضة للإصابة بالأمراض التي يستطيع جهاز المناعة عندما يكون سليماً وقاية الجسم منها. وهكذا منذ أن أثبتت الدراسات التجريبية وجود تفاعلات مزدوجة التوجه بين الدماغ وبين الضوابط المناعية أصبح موضع الضبط الغدي محوراً للأبحاث الدائرة حول الضغوط النفسية وانعكاساتها (عبير أحمد أبو الوفا دنقل، ٢٠١٨: ١٠١).

إن اكتشاف الأثر الكبير الذي تخلفه المواقف الضاغطة على الصحة الجسدية، كان من أكبر الإنجازات في تاريخ العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية خاصة، على الرغم من بقاء هذا الاكتشاف مهملاً لمدة من الزمن. ففي حوالي العام ٢٠٠٠ ق.م

أشار الطبيب "جالينوس" أن احتمال إصابة المرأة الكئيبة بسرطان الصدر يفوق احتمال إصابة المرأة المتفائلة بالمرض نفسه. ومع ذلك فقد بقيت هذه الظاهرة الجديرة بالاهتمام خارج نطاق اهتمامات العاملين في مجال العلوم النفسية والجسمية حتى الربع الأخير من القرن العشرين، ومما لا شك فيه أن الأحداث الضاغطة تكون غالبًا مسئولة عن ظهور العديد من الأمراض الجسدية مثل: القرحة، السكري، ارتفاع ضغط الدم الأساسي... وليس هذا فحسب بل قد تتعدى ذلك للتأثير على قدرة الجسم في مقاومة الالتهابات والأورام، أي على جهاز المناعة. هذا الأخير الذي هو عبارة عن نظام متعدد الطبقات، مكون من دفاعات بيولوجية، مهمتها الأساسية هي الدفاع عن الجسم وحمايته من البكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، التسممات، الخلايا السرطانية، وجميع مسببات المرض الأخرى وعوامله. ولهذا فإن أي اضطراب يعيب هذا الجهاز، يجعل الإنسان عرضة لعدد غير متناهي من الأمراض الخطيرة (يوسف سليمان عبد الواحد، وهدى الفضلى ملوح، ٢٠٢١: ٧٨).

ولعل ما يدل على الأهمية التي تحظى بها ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بجهاز المناعة هو أنه على الرغم من أن هذه الظاهرة لم تحض بالبحث العلمي الجاد إلا منذ فترة وجيزة نسبيًا، إلا أنه تم نشر العديد من المراجعات النقدية التي حاولت من جهة تلخيص ما نشر من بحوث حول هذه الظاهرة، والخروج بنتائج تعكس أهم ما تم التوصل إليه، حيث توصل كل من Jemmot, Locke إلى أن المتغيرات النفس اجتماعية قد تلعب دورًا في تغيير استجابة جهاز المناعة لدى الإنسان. وأشار إلى الحاجة للمزيد من البحوث، قبل أن يكون بالإمكان التأكد من دور المناعة في العلاقة بين الضغوط وقابلية الإنسان للمرض.

وقد أكد O,Leary على وجود علاقة بين بعض أنواع الضغوط، وبين تدني الأداء الوظيفي لجهاز المناعة لدى الإنسان. أما Cohen, Williamsons فقد توصلوا إلى أن هناك دليلًا مقنعًا على وجود ارتباط بين الضغوط وزيادة السلوك

المرضي، وأن هناك دليلًا أقل إقناعًا على وجود علاقة بين الضغوط والأمراض
الوخيمة (محيوز كريمة، ٢٠٢١: ٦١).

ومن جهة أخرى قامت هذه الدراسات النقدية بتوجيه عدة انتقادات للدراسات
القائمة، حول العلاقة بين العوامل النفسية الضاغطة وبين الجهاز المناعي، وهذه
الانتقادات في مجملها لا تستبعد حدوث تغيرات في الجهاز المناعي بعد التعرض
للمواقف الضاغطة. ولكن بعضها يرجع هذه التغيرات إلى السلوكيات التي يقوم بها
الفرد بعد معاناته من الضغوط النفسية، وليست نتيجة الضغوط نفسها، وهناك بعض
من هذه الدراسات يقلل من احتمال كون هذه التغيرات كافية لإحداث تغيرات
فيزيولوجية تؤدي إلى اعتلال الصحة، ومن جانب آخر توجد بعض الانتقادات التي
ترى بأن الضغوط النفسية ما هي إلا انعكاس لشخصيات الأفراد ذوي القدرة المناعية
الضعيفة (ليلي بابكر عمر، ٢٠٢١: ٧١).

مؤشرات المناعة النفسية:

اتفقت دراسة كل من أولاه (Olah, 2010) ودراسة فوتكين (Voitekane,)
(2004) على اعتماد (١٦) بُعد في ثلاث مجموعات:

- **المجموعة الأولى:** تشمل: كفاءات التفكير الإيجابي، الشعور بالتحكم، الشعور
بالاتساق، الشعور بالنمو للذات.
- **المجموعة الثانية:** وتشمل: توجه التحدي، المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات
الابتكارية، التطبع الاجتماعي، حل المشكلات، الفعالية الذاتية، توجه الأهداف،
الإبداع الاجتماعي.
- **المجموعة الثالثة:** وتشمل: ضبط الاندفاع، التزامن، التحكم العاطفي، ضبط
التسرع.

ودراسة (زيدان، ٢٠١٣) اعتمدت على ١٢ بُعد في التفكير الإيجابي ينحصر
في كل من: الإبداع وحل المشكلة- ضبط النفس والاتزان- الصمود والصلابة

النفسية- فعالية الذات- الثقة بالنفس-التحدي والمثابرة- المرونة النفسية والتكيف-
التفاؤل (خديجة بن سالم، ويحياوي أمبارك، ٢٠٢١: ٨٦٢).

وترى الباحثة أن هناك من يفقد توازنه ويعاني من اعتلالات نفسية، والبعض الآخر يواصل حياته بصورة طبيعية، فالفرق بالمناعة النفسية، فهناك شخص لديه مناعة نفسية وقدرة على مواجهة الضغوط الخارجية، والمواقف الصعبة من فشل أو انفصال أو غيرهما من الظروف التي قد تمر على أي إنسان، وشخص غير قادر على التحمل أو المواجهة، فهذا يعاني من مناعة منهكة، والسبب لانتهيار الثاني هو استهلاك الكثير من الطاقة في حياته السابقة، أو لربما جهازه النفسي هش.

أعراض فقدان المناعة النفسية

- 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 الآخرين.
 - قلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم.
- (أسيل صبار محمد، ومؤيد منفي محمد، ٢٠١٨: ٨٤).

النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

١. نظرية "Olah":

نشأت نظرية "Olah" للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي، وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة.

والغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة حيث أن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة معقدة ومتشابكة ومن الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد والمصائب والمحن، وكذلك الأحداث والموقف الصادمة والضاغطة بكافة أنواعها والتي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية، لذلك يكون من الصعب أن تعتمد على بُعد أو بُعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد، وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية (أسيل صبار محمد ومؤيد منفي محمد، ٢٠١٨: ٨٨).

وقد أشارت نظرية "Olah" إلى أن المناعة النفسية تتكون من (٣) مجالات رئيسية و(١٦) مكون فرعي وهي:

- **المجال الأول:** محور الاعتقاد، ويتألف من: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي.
- **المجال الثاني:** المحور التنفيذي والخلاف الرقابي، ويتألف من: التوجه نحو التحدي، التغيير، الرقابة الاجتماعية، توجه الفرد نحو الهدف، المفهوم الذاتي المبدع، قدرة الفرد على حل المشكلات، التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية)، التحشيد الاجتماعي، وقدرة الخطط الاجتماعي.
- **المجال الثالث:** محور تنظيم الذات، التزامن أو التماشي، السيطرة على الاندفاع، السيطرة العاطفية، وسيطرة الفرد على الغضب (خديجة حسن سلمان، ونوال جوحى جاني، ٢٠١٥، ١٩١).

٢. نظرية "Kagan":

يعمل نظام المناعة النفسية كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، العلاقات، الأحداث، المواجهات اليومية، من خلال رسائل ومشاعر عاطفية يدركها

الفرد ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهيّاج النفسي إثر التعرض لخطر أو تهديد. ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تتبّيه مشاعر به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء انشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل انعكاسي، وهنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال وتنتج استجابات عاطفية إضافية مثل: (الحرص، الانزعاج، العجز، أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه أيضاً، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية (سناء إبراهيم أبو دقة، ورولا رمضان الشريف، ٢٠١٦: ٢١).

٣. نظرية "Selye":

جاء هانس سيلبي بأهم النظريات التي يركز عليها موضوع الإجهاد أو الشدة وأثرهما على الفرد، إذ أن الربط بين القلق والإرهاق ليست بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، فحياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها وقوة هذه التجارب وتوطئتها، فلكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية على تحمل الإرهاق والشدة. وما زاد على هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه (خديجة حسن سلمان، ونوال جوشي جاني، ٢٠١٥: ١٩٣).

٤. نظرية "Maykin":

يعد ماكين ممن أسسوا فن مهارات مجابهة الضغوط والتي تعتمد على التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، حيث تشبه هذه العملية طريقة التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة (أي المناعة البيولوجية). وهي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم الفرد أن يواجه أو يتعامل مع مواقف مندرجة من الضغوط، وهذا الأسلوب متعدد الأوجه نظراً لما يحتاجه من مرونة في مواجهة الموقف المتنوعة للضغوط، وكذلك لوجود فروق فردية وثقافية أيضاً لتنوع أساليب المواجهة (ميرفت ياسر سويعد، ٢٠١٦: ٢١).

٥. نظرية "Barbanell":

اعتمد باربانيل على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي، من خلال أن اللاوعي لديه القدرة على احتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الجارحة، خاصة التي تظهر ويكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة، والتي تعمل لغرض فرض الجانب الإيجابي على الجانب السلبي، وبالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها. وفي نفس الوقت يفتح بوابة التعلم من الخبرات، فلو تعمق الفرد في المشاعر، فمن المحتمل ألا يستطيع الصمود والبقاء، لذا فإنه يمتلك اتجاه دفين ينفي ويحتجز المشاعر ويخزنها بعيداً عن الإدراك، كما لو أن الفرد ينفي والبعد عن وعيه بالنبضات غير المقبولة والأفكار والذكريات الأليمة على الأقل مؤقتاً. وهنا نظام المناعة النفسية يشتمل على القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي اللاوعي لشمول العواطف نحو التكيف، واللاوعي يساعد على فهم أن الفرد لم يختر العيش بأسلوب الحياة الحالي، لذا فإنه ليس بحاجة إلى لوم الذات والآخرين على ما هو عليه، لأن ذلك ناتج عن عمل اللاوعي الذي يمنع الفرد من المرور بالمشاعر المرعبة، وعليه فإن لوم الذات أو الآخرين قد يكبح البصير ويربك الفهم ويمنع العمل الإيجابي ويبعد الدافعية وينئ بالفرد عن تحديد الذات (سناة إبراهيم أبو دقة، ورولا رمضان الشريف، ٢٠١٦: ٢٤).

٦. حسب وجهة نظر "Canon Walter":

تعد النظرية المسماة بنظرية المواجهة أو الهرب "Fight-or-Flight" من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البيو كيميائية في تفسير الضغوط، إذ يرى أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجهدون لمقاومتها أو يهربون بعيداً عنها، وتظهر عليهم عدد من التغيرات التي تهيء الفرد للمقاومة أو الهرب كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وسرعة التنفس ويحدث ذلك عن طريق جهاز عصبي يغذي جميع الأحشاء الداخلية للإنسان وهو الجهاز العصبي الذاتي بشقيه (السمبثاوي والباراسمبثاوي) فتثار الغدة الكظرية لإفراز هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين ومن ثم يحدث كل تغير فسيولوجي نتيجة لذلك (أسيل صبار محمد ومؤيد منفي محمد، ٢٠١٨، ٩١).

٧. حسب وجهة نظر "Wolpe, 1958":

ويعتبر هذا هو الطرح ذو الخلفية السلوكية، حيث قدم Wolpe في كتابه العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض شرحاً لفنية التحصين التدريجي وهي فنية من فنيات تعديل السلوك. ومصطلح التحصين كما صاغه وولب يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الاستجابة. ويصور على أنه إضعاف لعادات استجابات القلق العصابية بأسلوب تدريجي وذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية وتنشيطها تدريجياً مقابل إضعاف استجابات القلق (ميرفت ياسر سويعد، ٢٠١٦: ٢٣).

٨. نظرية "Gilbert":

إن التوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية، تعتبر هامة وخاطئة، من حيث شدتها ومدتها، فبعض التوقعات قد تكون صائبة، ولكن

البعض الغالب قد يكون مبالغ به، حيث يعتمد ذلك على التفسير ببعض الدقة والتكافؤ لشدة الحدث المستقبلي والذي يشكل قاعدة إنفاذ القرارات وشكل الحالة الوجدانية. فمن البديهي أن الأحداث القوية ستحمل نتائج وجدانية عالية، ولكن الناس لا تعي ذلك، فيبالغون في توقعات الاستجابة لآثار الأحداث، وفق ما يسمى "النزعة الثابتة في توقع الأثر (سناء إبراهيم أبو دقة، ورولا رمضان محمد الشريف، ٢٠١٦: ٢٦).

واتفق معها في هذا الطرح Abelson الذي اعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات حيث أن جيلبيرت أشارت إلى ميكانيزمات دفاع الأنا المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدفاعي، الأوهام الإيجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات، وهي بعض المصطلحات التي استخدمها الباحثون لوصف استراتيجيات وآليات نظام المناعة النفسية (ليلي بابكر عمر، ٢٠٢١: ٧٤).

فعندما يتعرض فرد ما لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية وأحياناً متطرفة كأثر للحدث ولكن مع مرور الوقت وبعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل وإلغاء الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد والتي تعتبر أحد أهم ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل، تجاهل، إعادة بناء المعلومات) لتحسين خبراتهم إثر مرورهم بعاطفة سلبية، وكذلك للاستعانة باستراتيجيات (الحد من التنافر، استنتاج الدوافع، النزعة الذاتية، تعزيز الذات، الخيالات والأوهام الإيجابية) كما أن الفرد لا يعي هذه الآليات خوفاً من إنكاره لها وفق طبيعته الثابتة فهو يتوقع الأسوأ (خديجة بن سالم، ويحيواوي أمبارك، ٢٠٢١: ٨٦٤).

المراجع

١. أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لعينة من طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية)، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد (٢١).
٢. إيمان عزت عبادة (٢٠٢١): المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق (كوفيد-١٩) وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع (٢٢)، مج (٢)، ص ١١٢ - ١٤٨.
٣. حمادة محمد سليمان خلاف (٢٠٢٠): فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مج (٢٠)، ع (٤).
٤. خديجة بن سالم، ويحياوي أمبارك (٢٠٢١): آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي في وقت الأزمات "أزمة كورونا نموذجاً"، مجلة المعيار، مجلد (٢٥)، العدد (٦٢).
٥. صفاء صديق محمد أحمد خريبة (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس "كوفيد-١٩" في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٦٦).
٦. صلاح محمد محمود محمد (٢٠٢١): إسهامات المناعة النفسية المنبئة بالتغلب على اضطراب ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة تعز فرع التربية، دائرة الدراسات العليا والبحث العلمي، ع (١٩).

٧. عاكف على شواهنة (٢٠٢٢): فعالية برنامج إرشادي لتعزيز المناعة النفسية لدى عينة من فرق الرعاية الصحية العاملة مع جائحة كورونا "كوفيد١٩"، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز، مج (٣٠)، ع (٣).

٨. عائشة بنت فهد بن عبدالله ابن يحياء (٢٠٢١): الإيجابية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من متلقي لقاحات (كوفيد"١٩") في مدينة الرياض، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، كلية التربية، مركز البحوث التربوية، جامعة الملك خالد، مج (٨)، ع (٣).

٩. عويد سلطان المشعان العنزي (٢٠٢٢): القلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩) وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من السعودية والكويت، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٦٩)، ص ١١٢ - ١٤٨.

١٠. مروة عبدالحميد أحمد توفيق (٢٠٢١): المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-١٩، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج (٣١)، ع (١١٣).

١١. هاني عبدالحفيظ عبد العظيم السطوحي (٢٠٢١): نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد-١٩ لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج (٣٢)، ع (١٢٦).

12. Albert., E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Eniko, T., Lukacs-Martan, R. (2020): Relationship between the Characteristics of the psychological Immune system and the

Emotional Tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1), 103-123.

13. Dubey, A., Shahi, D. (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professional. *Indian journal science researches*, 8 (1-2), 36-47.
14. Morgan, R. (2003): "A systems thinking paradigm and learning computer s - Imulation model of the positive and negative feedback structures underlying g - Rowth". ERIC, AAC9429435.
15. Olah, A. (2005): Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting, Quality of life Research center, Lorand Eotvos University, Budapest Hungary, PP: 25-48.
16. Olah, A., Nagy, H., Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different Cultures. *ETC-Empirical text and Culture Research*, 4,102-108.