

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الموضوع :

المناعة النفسية

لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف الاستادة :

إعداد الطالبة :

➤ د/ عيساوي أمينة

➤ يوسف خوجة ضريفة

الموسم الجامعي 2021/2020

شكر وتقدير

قال تعالى: «رب أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني في عبادك الصالحين»

كل الشكر والامتنان لله المنان الذي من علي بأن أكون طالبة من طلبة العلم ووفقي وأعاني علي إنجاز هذا البحث المتواضع ثم أبحث عن كلمات توازي الجهود الذي بُذل في إخراج هذا البحث إلى الوجود ثم أوجه آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الدكتورة الفاضلة "أمينة عيساوي" التي شرفني بتأطير هذا العمل والتي منحتني الكثير من وقتها رغم الظروف والتي كان لرحابة صدرها وسمو خلقها وآرائها وأسلوبها المميز في متابعة هذه الرسالة أكبر أثر في المساعدة علي إتمام هذا العمل وإخراجه في صورته النهائية فأسأل الله العلي القدير أن يجازيها خير الجزاء وأن يكتب صنيعها هذا في موازين حسناتها.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم علي بقبولهم مناقشة هذا العمل البحثي الذين ستكون لهم المساهمة في إثراء هذا الجهد ومهما أثبتت علي أساتذتي في قسم علم النفس فلن أوفيهم حقهم جزاكم الله خيرا .. جزاكم عدد حروف الكلمات التي كُتبت في هذا البحث والتي ستُكتب ولا أنس في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الموصول بالمحبة لحالة الدراسة علي صبرها وتعاونها الذي كان له الأثر الأكبر في استكمال البحث

وأخيرا أشكر كل من أعاني علي إتمام البحث ولو بالكلمة وأخص بالذكر والدي الحنونة التي كانت دائماً الدعاء لي بالتوفيق والسداد أطال الله في عمرها

إهداء

إلى العطاء الذي يفيض بلا حدود قرة عيني وفؤادي أُمي الحبيبة والغالية التي بذلت جهد السنين من

أجل أن أعتلي سلاّم النجاح إلى من أحص الله الجنة تحت قدميها

إلى من علمني الصمود مهما تبدلت الظروف قدوتي معلمة الحياة خالتي

إلى من في فؤادي يمكثون و أبادلهم الحب أخواتي

إلى من أشعر بحبهم وولائهم صديقاتي

إلى جميع زملائي بشعبة علم النفس العيادي دفعة 2021

ضريفة

ملخص الدراسة:

1. عنوان المذكرة المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي
2. هدف الدراسة أو الغرض من الدراسة الحالية التعرف على طبيعة ومستوى المناعة النفسية لدى الممارس النفسي العيادي.
3. حددت الإشكالية في التساؤل العام التالي:
هل يمتلك الأخصائي النفسي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية يمكنه بالدرجة الأولى حماية نفسه من المرض والعيش على هامش الحياة النفسية السليمة وفي نفس الوقت أداء وظيفته بفعالية وكفاءة في تقديم العون للغير والمساندة؟
ويأتي من خلال هذا التساؤل العام الفرضية العامة التالية كإجابة مؤقتة للإشكالية المصاغة أعلاه.
يمتلك الأخصائي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية تمكنه من حماية ذاته وأداء وظيفته بفعالية وتقديم الدعم وتحقيق التوازن والراحة النفسية لمن يلجؤون لطلب مساعدته.

4. المنهج والأدوات: اتبعنا المنهج العيادي باعتباره يدرس الشخصية بكيفية معمقة ويستهدف فهم الحالة الراهنة لسلوك الفرد وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية ومصداقيتها وتم خلالها الاستعانة بالمقابلة العيادية دليل المقابلة والملاحظة ومقياس المناعة النفسية إعداد "رحمة تيسير العمري" وتم التأكد من صدقه وثباته 2020.

5. أما عن حالات الدراسة، فقد تكونت من حالة عيادية واحدة إحصائية نفسانية من جنس أنثى، 34 سنة، تخصص علم النفس العيادي، عاملة داخل عيادة متعددة الخدمات "عثماني عبد العالي" بالمركز "الوسيط" للصحة العقلية ومعالجة الإدمان.

6. أهم النتائج؛ أسفرت الدراسة عن نتيجة مفادها أن الأخصائي الإكلينيكي لديه مستوى من المناعة النفسية توفر له الوقاية مما ينعكس بالإيجاب على أدائه وتعامله مع من يتابعهم من مرضى لكن كحالة فردية وبالتالي لا يمكن التعميم، فسرت النتائج المتوصل إليها على ضوء الإطار النظري (التحليلي لإمامه بشكل كبير بمحتوى موضوع البحث) والدراسات السابقة.

الفهرس

فهرس المحتويات :

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و تقدير .
ب	إهداء .
ج	ملخص الدراسة .
و	فهرس المحتويات.
ح	فهرس الجداول.
ح	فهرس الملاحق.
ح	فهرس الأشكال
1	مقدمة.
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
6	1. الدراسات السابقة.
14	2. الإطار النظري.
36	3. إشكالية الدراسة.
37	4. فرضية الدراسة.
38	5. المفاهيم الإجرائية.
38	6. أسباب اختيار الموضوع.
39	7. أهمية الدراسة.
4	8. أهداف الدراسة.
40	9. صعوبات الدراسة.
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة	
43	I. الدراسة الاستطلاعية.
43	1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية.

44	2. حدود الدراسة الاستطلاعية.
46	3. أدوات الدراسة الاستطلاعية.
53	4. نتائج الدراسة الاستطلاعية.
58	II. الدراسة الأساسية.
58	1. ميدان ومدة الدراسة الأساسية.
58	2. منهج و أدوات الدراسة الأساسية .
60	3. حالات الدراسة الأساسية .
الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
62	I. عرض نتائج الدراسة.
62	1. عرض نتائج الحالة.
72	II. مناقشة الفرضية على ضوء النتائج .
76	الخاتمة .
77	الإسهامات العلمية.
79	قائمة المصادر والمراجع.
83	قائمة الملاحق.
91	ملخص الدراسة باللغة العربية.
92	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية "Abstract" .

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
10	نقاط التشابه فيما بين الدراسات السابقة.	1.1
45	حالات الدراسة الاستطلاعية.	1.2
50	نتائج الصدق التمييزي للمقياس.	2.2
52	تفريغ مقياس المناعة النفسية.	3.2
52	مستويات المقياس حسب المتوسط الحسابي.	4.2
64	جدول المقابلات مع الحالة.	1.3

فهرس الملاحق:

الصفحة	العنوان	الرقم
83	مقياس المناعة النفسية .	1
88	دليل المقابلة.	2

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
26	رسم تخطيطي يوضح التفاعل بين نوعين من المناعة.	1
28	مخطط يوضح أبعاد المناعة النفسية .	2

المقدمة

تعد المناعة النفسية Psycho-Immunity / Psychological Immunity فكرة جديدة نسبيا في مجال علم النفس الحديث، والصحة النفسية فهي تتضمن معنى التحصين والوقاية والقوة في مواجهة الضغوط والمواقف والأحداث المؤلمة والمحیطة التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية، وإن الكيفية التي يستجيب بها الأفراد لمصادر الضغوط عليهم تعتمد كثيرا على مستوى مناعتهم النفسية، حيث تتفاوت تلك القوة والقدرة على تحصين النفس ووقايتها من الآثار السلبية لمواقف الضغط والأحداث الغير السارة من فرد إلى آخر، لهذا نجد أن البعض على الرغم من أنهم يتعرضون لمستويات صغيرة نسبيا من التحديات والصعوبات لكنهم لا يتمكنوا من التعامل معها، فيقعون فريسة للصراع والقلق والاكتئاب، والبعض الآخر قد يجد في تلك الصعوبات والمواقف المحرجة في حياته مناخا للتحدي وتعزيز الثقة بالنفس، وهذه الاستجابات أو تلك يحددها مستوى المناعة النفسية لدى الفرد، فعندما يتعرض الفرد للمواقف الصعبة والأحداث القاسية التي يصعب عليه تحملها يحتاج إلى تعزيز قدراته وشحن طاقاته لاحتواء المشاعر والانفعالات السلبية والتكيف معها حتى يعود إلى حالة الاتزان، وبمراجعة ما تقدم يتبين الدور الذي يقوم به جهاز المناعة النفسية باعتباره آلة دفاعية أكثر عمقا وتعقيدا وتنظيما من غيرها في تحقيق هذا وتدعيم الفرد بالقوة والطاقة النفسية اللازمة لمواجهة مواقف الضغط والتخلص من القلق والتوتر وغيرهما، ويتعد به عن الانحراف النفسي والاضطرابات والمعاناة، فهي تمثل خط دفاع أول أمام المرض النفسي والاختلال السلوكي وقد تزايد مؤخرا الاتجاه نحو دراسة ما يسمى بنظام المناعة النفسية وربطه بمختلف المتغيرات والأفراد والفئات وخصوصيتهم التي تميزهم، إلا أنه في مقابل ذلك لم يتم وصله بأي طريقة كانت بخصوصية الفرد المختص الممارس لمهنة الأخصائي النفسي، ومما لا شك فيه أن الحديث عن هذا الموضوع أمر هام ومفيد، فالحقيقة البسيطة أن المعالج النفسي إنسان يشبه الآخرين في الصحة والمرض ويمكن له أن يصاب بالاضطراب النفسي مثله في ذلك مثل من يتقدمون لطلب المساعدة والدعم، فهو يهتم

بمشكلات الإنسان واضطراباته وآلامه وينتظره يوميا مواجهة هذه المشكلات (مرضى نفسيين تختلف حالاتهم النفسية) والاستماع لها ومحاولة التخفيف من آثارها وعلاجها، فهو يمارس احتكاكا عميقا بالجانب المؤلم والمظلم في حياة البشر، إذ يعتبر بمثابة الإسفنج التي تمتص مشكلاتهم وطاقاتهم السلبية طوال الوقت، وبالتالي هم معرضون للتأثر بحالات معينة لسبب أو آخر، وكذلك للتأثر بألم من يعالجون، وعليه على المعالج أن يعتني بنفسه وأن يفرغ ما يسمعه أولا بأول، وألا يذهب به إلى البيت، إضافة إلى بناء حدود نفسية مع المريض وإلا قد تتراكم الضغوط داخله ومع وجود مشاكل شخصية أو عائلية لديه قد يعاني من اكتئاب (اكتئاب تفاعلي يصاب به المعالج نتيجة لتفاعله مع الطاقة السلبية والضغوط مع مرضاه) أو قلق أو فقدان استمتاعه بعمله، أو قد ينتابه الإجهاد و الضغط العصبي و قلة النوم وقد تراوده أحلام (أعراض جسمية ونفسية)، أو في أسوأ الأحوال تضعه تحت الضغوط الشديدة لأفكار انتحارية، فمهنة الأخصائي أو المعالج النفسي بها قدر كبير من التوتر وتضغط على الجهاز العصبي، حساسة ودقيقة تتعامل بشكل أساسي مع مشاعر إنسانية، فأغلبهم يتورطون نفسيا مع ألم ومشاعر المرض إلا أن القليل منهم يستطيعون عزل أنفسهم عن المآسي التي يرونها، وفي نفس الوقت يحافظون على مستوى التعاطف ليستطيعوا بث الراحة والاطمئنان في المريض، وإنه لكل مختص نفسي طريقته في الحد من تأثيره بالحالات التي يعالجها وأن التأثير يختلف ما بين مختص نفسي وآخر (تبعاً لما تقدمه له مناعته النفسية)، علماً أنه لا يكون بالضرورة مرتبطاً بالحالات الأكثر صعوبة وأن احتمال الإصابة يعود إلى استعداد المختص لها إضافة إلى ارتباطها بعوامل متعددة منها، الوراثة، البيئة وغيرها، وإن على المختص النفسي أن يخضع في الأساس قبل أن يخوض في مجال عمله إلى برنامج علاجي كجزء من تدريبه بهدف الحد من المضاعفات التي قد تصيبه من جراء تدخلاته العلاجية مع المرض، وقبل ذلك اختبار لاختيار الفرد المؤهل لمثل هذه المهن مع ضرورة تطبيق الآليات المعروفة عالمياً لتجنب تأثرهم المفرط بالحالات فيفقدون بالتالي التوازن المطلوب للتعامل مع مرضاهم ومن أبرزها إشراف من قبل الأقران Peer supervision أو من قبل

متخصص أكثر علما أو تجربة والتحدث معه عن الحالة التي تأثر بها، فنحن غير قادرين على رؤية ظهورنا، ومن شأن هؤلاء لفت انتباهنا إلى ما لا ندركه في قرارة أنفسنا واللجوء لأساليب وقائية من قبيل التأمل والاسترخاء العضلي والتنفس العميق بهدف التفريغ والتخلص من الضغوط والإحباط والشعور بالإجهاد والذنب والقلق والتوتر التي تكون بمثابة الفيروسات والأجسام المضادة المهددة للصحة النفسية الذي من شأنه أن يساهم في خفض المناعة النفسية فيقع ضحية للأمراض النفسية والعقلية.

والجدير بالذكر أن الأخصائي النفسي لا يفصح عن مرضه النفسي، لأنه يرى أن ذلك يقلل من مكانته ويشوه من صورته، وعليه مما سبق ذكره آنفا، اتضحت ضرورة إجراء الدراسة الحالية المعنونة بـ"المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي" في محاولة لتسليط الضوء على هذه الفئة المهملة من اجل توفير الدعم الكافي لهم والتخفيف من الأعباء والضغوطات التي يتعرض لها كل من يمارس العلاج النفسي ومناقشة المشكلات الخاصة بالممارسين ووضع الخطوط العريضة والعامّة المفيدة والمتطلبات الأساسية للممارسة النفسية.

تناولت هذه الدراسة 03 فصول، مقسمة على النحو التالي:

الفصل الأول: بعنوان (مدخل إلى الدراسة) تم في البداية عرض للدراسات السابقة لموضوع الدراسة الحالية أو حتى المشابهة لها لتختتم بتعقيب عام بينها وبين هذه الدراسة، يليها الإطار النظري الذي يحوي الخلفية الفكرية المتبينة في الدراسة الحالية ثم الإشكالية التي أنشئت عليها الدراسة والفرضية التي تعالج التساؤل المطروح وضبط المفاهيم الإجرائية الخاصة بالدراسة، ثم توضيح كل من أهمية وأهداف وأسباب من اختيار موضوع الدراسة، هذا ليتم في النهاية تسطير أهم الصعوبات التي اعترضت الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: بعنوان (الإجراءات المنهجية للدراسة) تم فيه عرض للدراسات الاستطلاعية انطلاقاً من الهدف المرجو منها وذكر حدودها أو إطار تطبيقها الذي تم التعبير عنه بثلاثة مجالات هي (زمنية/ مكانية/ بشرية) والأدوات المستخدمة فيها والنتائج المتوصل إليها من توظيف هذه الأخيرة، يليها الشروع في الدراسة الأساسية، بداية بالتعريف بمكان وميدان التي أجريت فيه الدراسة ووصف حالة الدراسة وتحديد المدة المستغرقة والمنهج المتبع بمختلف تقنياته (مقابلة، ملاحظة، مقياس المناعة النفسية) الذي يخدم موضوع البحث.

الفصل الثالث: بعنوان (عرض ومناقشة نتائج الدراسة)، تم فيه عرض نتائج الدراسة المتحصل عليها بعد التعامل مع الحالة لتناقش هذه النتائج على ضوء الإطار النظري التحليلي خاصتها وفرضية الدراسة لتكتمل الدراسة بخاتمة مع ذكر مجموعة من الإسهامات العلمية المتعلقة بالدراسة الحالية.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1. الدراسات السابقة
2. الإطار النظري
3. إشكالية الدراسة
4. فرضية الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية
6. أسباب اختيار الموضوع
7. أهمية الدراسة
8. أهداف الدراسة
9. صعوبات الدراسة

تعد الدراسات السابقة نقطة انطلاق مهمة لانجاز البحوث العلمية ومحطة أساسية لأعمال بحثية أخرى تكون بدايتها هي نهاية كل دراسة علمية سبقتها، وهي كذلك خطوة مهمة للتقليل من الوقوع في التكرار، وقد تطرقت لبعض الدراسات السابقة في دراستي الحالية حيث انه قد تعذر إيجاد المتغيرين مع بعض، مما أدى بي إلى اختيار استثنائي لدراسات سابقة اقترنت بطريقة أو بأخرى بمحتوى الموضوع البحثي، لذا تعتبر مرحلة الاطلاع على الدراسات السابقة في البحث العلمي مرحلة مهمة جدا.

1. الدراسات السابقة :

الدراسات العربية:

- دراسة علاء فريد (2015):

فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية .

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات في تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي و بيان ديناميات الشخصية للحالات المتطرفة على المناعة النفسية و الاغتراب و اختيرت العينة من طلاب الجامعة الإسلامية بقوة بلغ قوامها 661 طالب و طالبة تم فيها العمل بالمنهج التجريبي وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط نظام المناعة النفسية بخصائص الشخصية المحددة للذات من خلال ارتباطه بسمة الانتقال الذاتي و الحاجات النفسية و اليقظة الذهنية و الطموح الداخلي كما بينت قدرة متغيرات الخصائص الشخصية المحددة للذات في التنبؤ بكفاءة نظام المناعة النفسية إضافة إلى قدرة هذا الأخير في التخفيف من الاغتراب ل نفسي و خلصت الدراسة إلى أن تدعيم فعالية نظام المناعة النفسية

يساهم في التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة و أن الشعور بالاغتراب نتائج عن سوء التكيف الذاتي و الاجتماعي لضعف نظام المناعة النفسية.

- دراسة جبار العكيلي (2017):

المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة و علاقتها بالوعي بالذات و العفو. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة و علاقتها بالوعي بالذات و العفو و العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة ومدى إسهام متغيري الوعي بالذات و العفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية و ذلك على عينة بلغ قوامها 420 طالب و طالبة من طلاب جامعة بغداد تم فيها توظيف للمنهج الوصفي وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية و كل من الوعي بالذات و العفو كما أن هذين المتغيرين يساهمان بنسبة 28.4% في التباين الكلي للمناعة النفسية.

- دراسة سعد البيومي (2019):

فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية و خفض الأفكار اللاعقلانية لدعم عينة من طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية و خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف تكونت من 145 طالب تتراوح أعمارهم بين (19-20) عام وتم اختيار عينة قوامها 20 طالب من إجمالي العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية و أدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية و تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة تم فيها الاعتماد على المنهج التجريبي و قد خلصت النتائج بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة 5 أسابيع إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية و ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية التي

طبق عليها البرنامج الإرشادي و في هذا الإشارة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين المناعة النفسية و زيادة الأفكار اللاعقلانية.

❧ الدراسات الأجنبية:

-دراسة ميينك (2012) *Mienike*

ركزت هذه الدراسة على دور الرعاية النفسية والمالية لمجموعه من الأيتام واستخدمت الدراسة المنهج التتبعي في البحث فقارنت التطورات التي ارتبطت بمهارات التكيف والمناعة النفسية لمجموعه من الأيتام مكونه من 14 يتيم من 9-12 إلى غاية سن 18 ممن تعرضوا لإشكال مختلفة من الإساءة وقد أظهرت النتائج التي بنيت على المقابلات الإكلينيكية المعمقة ودراسة الحالة إلى أن 9 أطفال قد أظهروا تحسن ملحوظ في مهارات التكيف متناسبا طرديا مع التحسن في الدرجة و مستوى المناعة النفسية وقد تم عزز هذا التحسن إلى التدخلات التي قدمت لهؤلاء الأطفال بعد تاريخ الإساءة والتي ركزت على أحداث تغيرات أساسية في نمط حياتهم و إدخال الدعم الوالدي البديل.

- دراسة لورينز ، كادار و كريزباي (2012) *A.Lorinuz ,A.*

Kadar, & T.krizbai

هدفت هذه الدراسة الى إظهار العلاقة بين اللهجة العاطفية و وظيفة نظام المناعة النفسية على عينة من الطلبة المراهقين في رومانيا بلغ قوامها حوالي 599مراقبا تم فيها الاستعانة بالمنهج الوصفي وقد انتهت الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللهجة العاطفية أو ما عبر عنه الباحثون في هذه الدراسة بالتدفق النفسي و وظيفة نظام المناعة لصالح التدفق بهدف التكيف.

-دراسة كريستينا بونا (2014) *Kristina Bona*

هدفت هذه الدراسة إلى الفحص والكشف عن المصادر الشخصية لدى لاعبات الجمباز تبعا لأبعاد نظام المناعة النفسية لعينة قوامها 67 لاعبة و باستخدام المنهج الوصفي قد توصلت إلى أن

لاعبات الجمباز لديهن درجات مرتفعة ذات دلالة إحصائية على كل من مقياس مفهوم الذات والقدرة على الحراك الاجتماعي وبالمثل على مقياس الفرعي للإبداع التابع لمقياس المناعة النفسية المطبق من طرف الباحثة مما يؤكد على أن المناعة النفسية هي إحدى أهم الموارد الشخصية لدى لاعبات الجمباز.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة المناعة النفسية في البيئتين العربية والأجنبية، فقد برز لي عدة عناصر تباين وأخرى تشابه بين الدراسات السابقة الذكر من عدة نواحي؛ **أولاً** من حيث الهدف والموضوع والمتغيرات، **ثانياً** من حيث المنهج، **ثالثاً** وحتى من حيث الأداة التي تم تطبيقها (مقاييس، استبيانات، مقابلات، دراسة حالة، اختبارات) **رابعاً** من حيث حجم و نوعية العينة المستهدفة من طرف الباحثين، **خامساً** حتى في طريقة عرض و صياغة النتائج التي خلصت لها كل دراسة، والتي تم ربطها بمفهوم واحد ووحيد ألا وهو المناعة النفسية و هذا ما سيتم عرضه في الجدول الموالي .

الجدول رقم (01. 01): يوضح نقاط التباين و التشابه بين الدراسات السابقة العربية و الأجنبية.

الدراسات	المنهج	الهدف	الأدوات	حجم و نوعية العينة المستهدفة	نتائج الدراسة
دراسة سعد البيومي (2019)	المنهج التحريبي	<ul style="list-style-type: none"> ● التحقق من فعالية برنامج ● إرشادي لتعزيز نظام المناعة النفسية 	<ul style="list-style-type: none"> ● برنامج إرشادي ● مقياس المناعة النفسية ● مقياس الاغتراب النفسي 	(145) طالب بين 19 - 20 سنة طلاب جامعة الطائف	وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع مستوى المناعة النفسية وانخفاض الأفكار الالاعقلانية
دراسة جبار العكيلي (2017)	المنهج الوصفي	<ul style="list-style-type: none"> ● هدفت هذه الدراسة الى : ● التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ● علاقة المناعة النفسية بالوعي بالذات و العفو ● التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة 	<ul style="list-style-type: none"> ● مقياس المناعة النفسية و الوعي بالذات و العفو 	(420) طالبا و طالبة من طلاب جامعة بغداد	<ul style="list-style-type: none"> ● وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية و كل من الوعي بالذات و العفو

<ul style="list-style-type: none"> ● أن تدعيم فعالية المناعة النفسية يساهم في التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة ● كذا الشعور بالاغتراب ناتج عن سوء التكيف الذاتي و الاجتماعي لضعف نظام المناعة النفسية ● وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نظام المناعة النفسية وتراجع المشاعر السلبية المتطرفة 	<p>(661) طالب و طالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● البرنامج الإرشادي ● مقياس نظام المناعة النفسية ● مقياس الاغتراب النفسي ● استمارة المقابلة الإكلينيكية ● و اختبار الذات الاسقاطي ● مقياس الاستقلال الذاتي ● مقياس الحاجات النفسية ● مقياس اليقظة الذهنية ● مقياس أيزنك للشخصية 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية 	<p>المنهج التحريبي</p>	<p>دراسة علاء فريد (2015)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● أن المناعة النفسية هي إحدى أهم الموارد الشخصية ● وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية و موارد الشخصية 	<p>(67) لاعبة جمباز ألمانية</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● مقياس مفهوم الذات ● مقياس القدرة على الحراك الاجتماعي المقياس الإبداع الفرعي التابع لمقياس المناعة 	<ul style="list-style-type: none"> ● هدفت هذه الدراسة الى : ● الكشف عن المصادر الشخصية لدى لاعبات الجمباز انطلاقا من أبعاد نظام المناعة النفسية 	<p>المنهج التحريبي</p>	<p>دراسة كريستينا بونا (2014) Kristina Bona</p>

<ul style="list-style-type: none"> • تم التوصل فيها الى : • وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات التكيف ومستوى المناعة النفسية (تحسن على مستوى كلا الجانبين) 	<p>(14) يتيم من سن (9-12) الى غاية 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • المقابلات الإكلينيكية • دراسة حالة 	<ul style="list-style-type: none"> • هدفت الدراسة الى : • البحث في دور الرعاية النفسية و المالية لمجموعة من الأيتام • مقارنة التطورات المرتبطة بمهارات التكيف و المناعة النفسية لفئة من الأيتام • إدخال الدعم الوالدي كبديل 	<p>المنهج التتبعي</p>	<p>دراسة مينيك (2012) Mienke</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي ووظيفة نظام المناعة النفسية 	<p>(599) مــــن المراهقين الطلبة في رومانيا</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس المناعة النفسية • مقياس التدفق النفسي 	<ul style="list-style-type: none"> • هدفت الدراسة الى : • إظهار العلاقة بين اللهجة العاطفية و وظيفة نظام المناعة النفسية 	<p>المنهج الوصفي</p>	<p>دراسة A.Lorinuz A.Kadar T.Krizai (2012)</p>

من خلال الجداول الموضحة أعلاه نجد أن الدراسات سلكت من حيث:

الموضوع والهدف:

ذهبا كل من علاء فريد وسعد البيومي إلى تحقق من فعالية برنامج إرشادي لتعزيز نظام المناعة النفسية ودعمه أما دراسة جبار العكيلي فذهب للكشف عن علاقة المناعة النفسية ببعض المتغيرات الاجتماعية والشخصية بكل من الوعي بالذات والعمو وكذا دراسة لورينز Lorinz في علاقتها بالهجة العاطفية أما دراسة كريستينا بونا اشتملت على دراسة أبعاد المناعة النفسية أما Mienke ذهب لدراسة التطورات المرتبطة بمهارات التكيف و المناعة النفسية.

العينات:

التي عنيت بها الدراسات سابقة العرض تتمثل أغلبها في طلبة الجامعة طلاب جامعة الطائف الجامعة الإسلامية بغزة جامعة بغداد أيضا لاعبات جمباز ألمانيات ومراهقين و الأيتام سن 12-19 إلى 20 سنة.

المنهج:

قد اتبع المنهج الوصفي في دراسة كل من جبار العكيلي و كريستينا بونا ولورينز والتجريبي عند كل من سعد البيومي وعلاء فريد والتتبعي عند ميينك.

النتائج:

كل الدراسات توصلت وخلصت الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية و باقي المتغيرات التي استهدفت بالدراسة في ضوء ما سبق يمكننا الوقوف على الأتي:

✓ أشارت مجمل الدراسات السابقة إلى أهمية المناعة النفسية.

✓ عدم وجود دراسات سابقة تناولت متغير الدراسة الراهنة في علاقتها بالمناعة النفسية

✓ و أخيرا أرى أن الاختلاف أيضا يكمن في الإضافة العلمية التي تقدمها الدراسة الراهنة (المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي).

1 - الإطار النظري:

إن حياة الإنسان لا تمضي على وتيرة واحدة و على نمط واحد و أن عالم اليوم يشهد العديد من التغيرات العلمية و التكنولوجية و الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية أثرت في جميع مجالات الحياة و انعكست آثارها الايجابية و السلبية الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء التي تواجه الفرد و زيادة مشكلاته و جعلته يعاني من الكثير من المشقات و الضغوط (سليمان و هدى، 2021، ص463) ، و مثل هذه المشكلات إذا لم يتم مواجهتها و تلك الاحتياجات إذا لم يتم إشباعها فسوف تصبح مرتعا خصبا لنمو الكثير من الأمراض النفسية و الاجتماعية و الفكرية أيضا و التي يمكن أن تنفث في المجتمع و تفتك بجميع أفرادها (أمل ، 2018، ص375) و نتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابي بعد أن زادت الانفعالات السلبية و الضغوط الحياتية و الأعباء على كاهل الفرد حتى كادت تفقده معنى الحياة و الشعور بالسعادة و الرضا عنها فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بمحتها حيث يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والتي من أهمها **المناعة النفسية - Psycho-immunology** (سليمان، 2021، ص463) و الذي اشتق من ثلاثة روافد أساسية وهي علم النفس الصحة ، و علم المناعة النفسي العصبي ، و تفاعل بين المخ و جهاز المناعة لمحاولة الوصول إلى رؤيا متكاملة حول الإنسان (سليمان، 2016، 252) وقد أشار سليجان *seligman* ، إلى أن علم النفس الإيجابي يقوم على الفكرة القائلة انه إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء و أمل و كذلك التفاؤل و امتلك مناعة نفسية مرتفعة أنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاكئاب و سيشعر بسعادة وستكون حياته أكثر إثمارا وأشار سليمان عبد الواحد إلى أن هذا الأخير من النظريات العلمية التي ظهرت حديثا و لاقت قبولا كبيرا في الأواسط العلمية البحثية و كشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية و النفسية و الجسمية يعد مصطلح المناعة النفسية من المصطلحات

الحديثة في دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي حيث ظهر في أوائل التسعينات وقد استخدم لمواجهة الضغوط وانحرافات السلوك والآثار النفسية والمشاعر السلبية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات النفسية والمخاطر وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية وقبل ذلك تناوله فرويد بالدراسة من خلال فكرة الدفاع النفسي وشرح آليات ميكانيزمات الدفاع عن النفس (خالد، 2019، ص 197) حيث تعاملت نظرية التحليل النفسي مع المناعة النفسية على أنها قوة الأنا وقدرتها على إحداث التوازن بين متطلبات الهو والأنا العليا (رانيا، 2018، ص 499) كما يعتمد باربانيل على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي من خلال أن اللاوعي لديه القدرة على احتجاز العواطف و المشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الجارحة خاصة التي تظهر و يكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة فيمكن لشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاوعي الغير المعروفة أو المدركة والتي تعمل على فرض الايجابي على الجانب السلبي و بالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة و المشاعر المرتبطة بها و في نفس الوقت يفتح بوابة التعلم الى الخبرات فلو تعمق الفرد في المشاعر فمن المحتمل أن لا يستطيع الصمود و البقاء لدى فانه يمتلك تجاه دفين ينقي ويحتجز المشاعر ويخزنها بعيدا عن الإدراك (الشريف، 2014، ص 21) م : يرى أن عمله يعتمد على القدرة الطبيعية للجانب الايجابي من العقل اللاوعي للإنسان وان تعرضه للمواقف والأحداث المؤلمة ينشط الميكانيزمات اللاشعورية لاحتجاز تلك المشاعر السلبية المؤلمة) و في نفس السياق يرى (Wilson and Gilbert (2005) عمل الجهاز النفسي في ضوء عمل الميكانيزمات الدفاعية ويرى أن الجهاز المناعي يعمل في إطار عملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد والتي تعتبر احد الركائز عمل الجهاز المناعي ضمن الميكانيزمات الدفاعية مثل التحويل و التجاهل و إعادة البناء المعرفي و (Woodyatt and Wenzel (2013) يرى أن تنشيط و تحفيز عمل المناعة النفسية إنما يأتي كنتيجة مباشرة أحيانا لنشاط و عمل ميكانيزم الدفاع ، هنا نقصد نوعين من الميكانيزمات الدفاعية الغير الناضجة وهي دفاعات لا تكيفة ترتبط

بصعوبات الضبط و التعبير و فهم المشاعر و الخبرات الانفعالية منها طلب المساعدة و الرفض الإسقاط العدوان السلبي التوحد الاسقاطي و يمكن تمييزها من خلال آثار استخدامها من خلال زيادة الخواء النفسي إحداث تشوهات و تحريفات في البناء المعرفي في درجات مختلفة و إضعاف العلاقات مع الآخرين في المستوى الاجتماعي أو تشكيل علاقات مرضية غير سوية فهي دفاعات ذات تهدة مؤقتة و لكنها ضارة على المدى الطويل أما النوع الثاني فيشمل الدفاعات الناضجة و هي تلك الدفاعات التكيفية التي ترتبط بشكل بارز بمستويات مرتفعة من النجاح في العمل و العلاقات و بمستويات منخفضة من الأمراض النفسية و الحد من المشاعر السلبية بطريقة مقبولة من أمثلتها الإيثار و الإعلاء تأكيد الذات ملاحظة الذات التحويل القمع و التي توظف من اجل تحديد منخفضي و مرتفعي المناعة النفسية (ابوالوفا ، 2017 ، ص 50 51 58) أما (2015 Bhardwaj and Agrwal فقد نظر الى ابعاد من هذا معتبرين من وجهة نظرهم التي اشتقوها من بعض الوجهات أن المناعة النفسية في حد ذاتها هي آلية دفاعية أكثر عمقا وتعقيدا وتنظيما من غيرها وبينما رأت كل الآراء السابقة أن لميكانيزمات الدفاع دورا في تفعيل نشاط ووظائف جهاز المناعة النفسية و إنها أساسية بعمل هذا الجهاز إلا أن علاء فريد الشريف (2015) يرى أن ميكانيزمات الدفاع تعمل على حساب نظام المناعة النفسية وان عمل هذا الجهاز المناعي لاشعوري مستقل عن دفاعات الأنا التي قد تكون تكيفية أو غير تكيفية بل أن من بين العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية نمو ميكانيزمات دفاع الأنا على حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية (ابوالوفا، 2017، ص 36) و قد حدد Rachman (2016) نوعين من العمليات المتراكبة في عمل جهاز المناعة النفسية الأول عملية الحماية ضد الاختراقات الضارة و الثاني و هو إصلاح ما قد يكون وقع من أضرار (ابوالوفا ، 2017 ، ص 42) بينما تناولت نظرية متلازمة أعراض التكيف العام المناعة النفسية للفرد من منظور قدراته على مقاومه الضغوط في حين أن النظرية المعرفية تناولت المناعة النفسية من منطلق رؤية الفرد للموقف بشموليه وقدرته على أن يسلك سلوكا إيجابيا وفقا لهذه

الرؤية (رانيا، 2018، ص 499) ولكن يجب الإشارة أنه رغم تنوع النظريات التي أخذت موضوع المناعة النفسية بالدراسة إلا أن بداية ظهور المفهوم كان على يد الأمريكية سوزان كوبازا Sozanne Kobasa، أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذتها مادي Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977، وقد وصفت كوبازا المناعة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو إيجابي وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي (الإلتزام والتحكم والتحدي) فالمناعة النفسية تدل على قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (خالد، 2019، 197) حيث انه إذا فقد الفرد جهاز المناعة النفسية فانه سوف يتعرض لاكتساب صفات سيئة و خبيثة تدرج تحت ما يطلق عليه أعراض فقدان المناعة النفسية المتمثلة في القابلية للإيحاء وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي الاستسلام للفشل الانعزالية وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة إضافة إلى حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف والانغلاق والجمود الفكري السرقة والإرهاب التطرف والتورط في الإدمان (أمل، 2018، ص375) مقاومة التغيير، ضعف درجة النضج الانفعالي والتفاعل مع الآخرين الميل للحزن (مؤيد وأسيل، 2018، ص181) أي أن الجهاز المناعي لم يقم على أداء وظيفته كما ينبغي مما يسمح للأفكار الاستهوائية بالسيطرة على تفكير الفرد وهي غالباً ما تكون أفكار مدمرة يتبناها الفرد أطلق عليها اسم **الفيروس الفكري** (جبار، 2017، ص429) و أضاف (2016) Ranchman أن الناتج النهائي لفشل النظام المناعي في أداء وظيفته هو الانتحار والإصابة بالاضطرابات النفسية المزمنة كالاكتئاب المزمن، و القلق المزمن، والوساوس المزمنة

، و اضطرابات الأكل و إساءة استخدام الكحوليات و المخدرات والسلوك اللاتكيفي (ابوالوفا ، 2017 ، ص 34) والجدير بالذكر أن جهاز المناعة النفسية يكتسبه الفرد و يتشربه من خلال عملية التطبيع الاجتماعي وإشباع الحاجات الأولية والثانوية للطفل منذ صغره وتنمو و ترسخ و تتطور شيئاً فشيئاً في داخل الإنسان و تعزز من خلال الدعم الذي يأتي من البيئة هذا حسب عبد الوهاب كامل كما يرى انه ليس جهازاً مادياً وإنما هو منظومة معنوية **بسيكوفيسيولوجية** أشبه بالبرمجيات Software التي نمد بها الحاسب الآلي ويفترض أن له أربعة وحدات أساسية هي وحده تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية وهي وحدة من يمتلكها بالتعلم والتدريب في أي مرحلة عمرية يستطيع بفضلها تكوين الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الوسواسية المدمرة لنفسه أو المجتمع ، وحدة التحكم الذاتي وهي تشير إلى استخدام عمليات التقييم الذاتي والتدعيم الذاتي أو تعديل وتغيير احتمال ظهور الاستجابة ما ، وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل يقصد بها مهارة الفرد في استيعاب الفشل دراسته تحليله لكي يقوم بإخراج نفسه من دوامة الدائرة الخبيثة المسيطرة عليه دون أن ينتظر مساعدة الآخرين له وأخيراً التعبير عن الذات هي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة النفسية في أشكال وصور تختلف تماماً عن طبيعة تكوينها داخل الفرد، (سليمان، 2016، ص253) و يقول حمدي محمد ياسين (2001) أن من العوامل المؤثرة تماماً في نمو و تطور جهاز المناعة النفسية هي العوامل الأسرية و تحديداً الوالدين فتحرهما من العصابية و تمتعهم بالصحة النفسية و توفير الجو الأمن للأبناء و الحب الخلاق و الإشباع العاطفي و أن يكون الوالدين نموذجاً لسلوك السوي لا بناؤهم فإدا ما توفرت تلك المقومات في الوالدية تجعلها قادرة على بناء مناعة نفسية و دفاعات قوية للأبناء تحميهم من الانحراف و العصابية و المرض النفسي (ابوالوفا ، 2017 ، ص 35) وتبرز بنية المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه ولا سيما حين تتضمن هذه المواقف المنافسة التي تتطلب جهود مستمرة لتحقيق الغاية (مؤيد و أسيل ، 2018 ، ص178) وبالنسبة

لهم كأشخاص متسمين بالمناعة النفسية نجد أن لهم خصائص فهم يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة ويضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة وينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات ينبغي ويجب عليهم مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها و يُعون جيدا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير و التحسن (جولدين، 2011، ص 514) يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة يدركون جوانب القوة و التميز و يستمتعون بما يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها و يركزون جهدهم و طاقاتهم نحوها و لا يلتفتون الى العوامل التي تدرج تحت سيطرتهم أما (Fasudevan (2003 يصفهم بان لهم القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة (المتصارعة) ، المرونة و القدرة على التكيف و التوافق مع البيئة المتغيرة ، القدرة على التحرر من مشاعر الخوف و الشعور بالذنب و القلق القدرة على ترشيد العواطف و تسخيرها و ليس تصرف بناء على الدوافع و الانفعالات (ابوالوفا ، 2017 ، ص 45) إن من إيجابيات امتلاك الفرد ووجود نظام مناعي نفسي في انه يمثل وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية والقدرات التكوينية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار وتحمي وتقوي عملية التوافق وتعمل كدروع ومضادات لمنع الأزمات النفسية (محمد، 2020، ص131) ، وعلى العكس من ذلك نجد انه من سلبيات نقص المناعة النفسية الشعور بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب (جولمان، 2004) وإنه لا يتردد في بعض الأوساط مصطلحات تكاد تتداخل مع مصطلح المناعة النفسية أو ربما تستخدم كمرادفة لها من بينها الحصانة النفسية الصلابة النفسية والمرونة النفسية لكن ثمة ملامح مميزة بين تلك المصطلحات نبه إليها الباحثين والمهتمين بهذا المجال فقد أشار عصام زيدان 2013 إلى أن الفرق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية يكمن في أن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو ردع ضد تأثير الأزمات النفسية والضغوط و تحييد

نتائجها بعد وقوعها وتتم بطريقة شعورية واعية في حين أن المناعة النفسية هي قدره العقل على تجنب وقوع الأزمات والضغوط و سد الطريق أمامها و من تم منع آثارها السلبية ونتائجها قبل حدوثها و تتم بطريقة لا شعورية وهي عملية أكثر تعقيدا وشمولا وأهمية من الصلابة النفسية بمعنى آخر فالصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية بينما المناعة النفسية تعني اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الأزمات والضغوط النفسية ويمكن القول أنه لو أن لديك منزلا بدون سور أو سوره منخفض لدرجه تمكن أي لص من اقتحامه بسهولة تضطر حينئذ لرده لكي يخرج دون أن يسبب خسائر هذه هي الصلابة أي القدرة على سد الهجوم والعدوان أما إذا اتخذت كافة السبل لمنع أي لص من محاولة الاقتراب من سور منزلك بأن تجعله أكثر ارتفاعا و به صواعق كهربائية أو غيره عندئذ تكون قد قمت بعملية المناعة immunization وفيما يخص الحصانة النفسية فقد قامت مرفت سويعد 2016 بدراسة بينت فيها الباحثة أن مرادف الحصانة باللغة الانجليزية يعني Immunity وأنه تم ترجمته في قواميس علم النفس والتربية بمعنى الحصانة ومناعة وهذا يعني أن المصطلح الأجنبي واحد ولكن تختلف ترجمته من شخص لآخر ورغم تطابق المصطلحين وفقا لما أشارت إليه مرفت إلا أنها فضلت مصطلح الحصانة النفسية ومبرر ذلك هو أن الحصانة النفسية تعمل على الهدف النمائي في حين تعمل المناعة النفسية على الهدف الوقائي أما المرونة النفسية فتعد أحد أهم عوامل تنشيط المناعة النفسية إذ اعتبرها البعض مؤشرا من مؤشرات المناعة النفسية حيث يمتاز الأشخاص المرنون نفسيا بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام الصعاب ومحاولة تخطيها بشكل إيجابي في حين أن غيابها يعني التصلب والانغلاق وهو أحد أعراض فقدان المناعة النفسية (أمل، 2017، ص395) في حين أشار أبو حلاوة 2013 إلى أن مصطلح المرونة النفسية Resilience يتضمن ثلاثة مكونات أساسية تنظم تكوينه العام التعافي Recovery المناعة النفسية (التحصين و المقاومة) Invulnerability التطور العادي التالي للتعرض لحدث الصادم Post-traumatic Growth كلها تشتمل على مؤشرات للمرونة النفسية ويؤكد أبو

حلاوة أن المرونة النفسية مصطلح يستعمل لوصف القدرة على التأقلم أو التوافق مع التصدي و مواجهة النكبات ومنغصات الحياة ويستعمل أيضا للإشارة إلى كل مقومات المناعة النفسية ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل (جبار ، 2017، ص 430) وفي مقابل هذا التداخل خلق الله الإنسان من جسد ونفس إذا كان الجسد هو جهاز معقد جدا فإن النفس كذلك والجسد تصيبه الأمراض البدنية العضوية والنفس كذلك تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوي الحيوي System-Immune-Biological لكي يقي ويدافع عنه ضد الميكروبات والفيروسات وفي مقابل ذلك لا بد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية Biological-Immune-System لكي يحافظ على الذات ويحميها شر الأمراض النفسية والعقلية والتعرض للانفعالات السلبية (أمل، 2018، ص 394) ، وفي هذا الصدد لاحظ جورج سولمون Selomon وجود تشابه مثير للاهتمام بين النظام المناعي البيولوجي والجهاز النفسي يمكننا تلخيص ذلك في نقاط التالية على الرغم من أنهما جهازين منفردين مستقلين ، يمتلك دماغنا وكذلك جهازنا المناعي القدرة على التذكر كلاهما مصمم من اجل تكيف فمناحية النفسية نتكيف مع الضغوط المحيطة و مناعيا نتكيف مع الغزو البيئي لأجسامنا كلاهما يخدمان الوظيفة الدفاعية فمناحية النفسية يدافع ضد الألم وأعباء المعلومات التي تفوق طاقتنا ومناعيا ندافع ضد الأجسام الغريبة التي تهاجم عضويتنا كما يؤدي عدم كفاية تلك الدفاعات في كلا الجهازين إلى الضعف كما تؤدي الدفاعات غير المناسبة في كلا الجهازين إلى المرض الحساسية بالنسبة للجهاز المناعي و العصاب بالنسبة للجهاز المناعي النفسي قد لا يوضح هذا التشابه الكيفية التي ترتبط بها السمات المناعية بالوظائف المناعية إلا أن درجة من التناسق بين جهازنا النفسي والمناعي تشير إلى أن كلاهما مخصص لتحقيق الهدف ذاته لعضويتنا وهو التوازن والتناغم والتواصل والترابط والحفاظ على سلامتنا العقل-الجسمية ، (رحمة، 2020، ص 86) ونقلا عن الشناوي عن الطرح السابق ذكره يؤكد على أن المناعة النفسية تفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من

الشعور بالمعاناة والوقوع في هاوية المرض النفسي والمشاعر السلبية من خلال أساليب دفاعية تجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للمواقف و أكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة على تخطي وتعمل خارج الوعي الفردي وإدراكه (رحمة، 2020، ص5) ورغم حداثة مفهوم المناعة ومحدودية ما ورد حوله في التراث السيكلوجي إلا أن تعريفاته قد تعددت واختلفت من باحث لآخر كغيره من المصطلحات النفسية حيث أنه تشير الأدبيات النفسية إلى وجود صعوبة في وضع تعريف دقيق لمفهوم المناعة النفسية وهذا راجع لاختلاف وتشعب المقاربات النظرية التي تناولت هذا الأخير على المستوى العلمي (عبيد، 2017، ص355) ولكن هذا لا يمنع بعض المنظرين السيكلوجيين الذين اهتموا بالدراسة النظرية والتطبيقية لمفهوم المناعة النفسية بإعطاء تعريف خاص لكل باحث سيكلوجي في بيئات مختلفة عربية وأجنبية كمحاولة لتحديد الوجهة في صياغة وبناء تعريف لمفهوم المناعة النفسية.

● **لغويا:** وحسب المعجم الوسيط تعرف المناعة النفسية بأنها الحصانة ضد المرض ونحوه ومقاومته وهي عكس العدوى (رحمة، 2020، ص77)

● **أما اصطلاحاً :** عرفها كل من

Kagan بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه وكذلك إدراك ما يعزز الحياة لديه وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات (البيومي، 2019، ص6)

ولاء إسحاق حسان (2009) أن المناعة النفسية هي الآلية التي يتم بواسطتها حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة وجعلها اقل تأثيراً وتعزيز قدرة الفرد على المواجهة و الصمود أمام الأزمات و الكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة الأفكار السلبية التي تؤدي لقلق و الاضطراب (ابوالوفا ، 2017 ، ص31)

حسبه لوتر سيشيتي و بيكر (Lauker, Cichetti, Becker): هي عملية دينامية تشمل تكيفا إيجابيا مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف أما روتر Rutter "يعرفها بأنها الوجه الآخر لمفهوم الهشاشة النفسية Vulnerability "وتضيف أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل وجود علاقة حميمة والدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات (رحمة، 2020، ص96)

عرفها كمال مرسي المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات و الكروب و تحمل الصعوبات و المصائب و مقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر و غضب و سخط و عداوة و انتقام أو أفكار و مشاعر اليأس و عجز و الانهزامية و التشاؤم كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة (مرسي ، 2000 ، ص 96)

المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل: هي منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع ومن خلالها يكتسب الفرد منهجا فكريا موضوعيا يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية (سليمان و هدى، 2021 ، ص467)

يعرفه الشريف : بأنه نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار و اتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهته تقلبات الحياة من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر **3** أنظمة فرعية الاحتواء المواجهة التكيفية تنظيم الذات مع بعضها في وصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق (الشريف، 2016، ص13)

يعرفها أولاه **Olah**: بأنه وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية الوجدانية والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر **3** أنظمة فرعية (الثقة، مراقبة الأداء، التنظيم الذاتي) والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناغم ما بين المبادئ (نسمة، 2020، ص45).

المناعة النفسية: تعرف بأنها براعة في التفكير النقدي والبعد عن الوهم والتعامل بمرونة ومسؤولية اتجاه مستجدات الحياة المختلفة الخاصة والعامة وتركيز الجهد العقلي نحو الهدف المستحق فالمناعة النفسية هي قدرة الفعل على تجنب وقوع الأزمات والضغوط وسد الطريق أمامها ومن ثم منع آثارها السلبية ونتاجها قبل حدوثها وتتم بطريقة لاشعورية تلقائية .

تعرفها إيمان عصفور: بأنها رفع درجة وعي الفرد وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيراتها على حالته النفسية والبدنية وتنمية قدراته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات ومقاومة الأفكار الانهزامية و إمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية و الأكاديمية (سليمان، 2016، ص252)

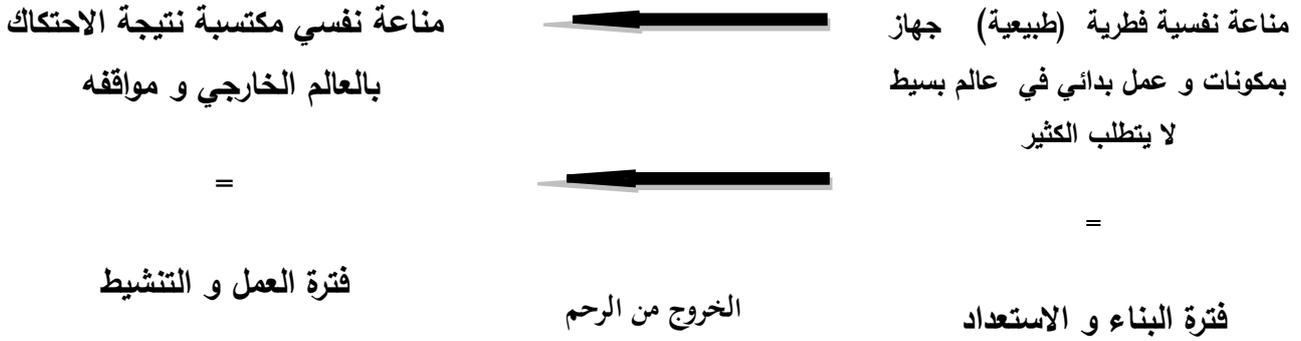
يشير kagan (2006) أن جهاز المناعة النفسي يعمل كمرشحات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية و يحدد كيف يتعامل معها فعندما تظهر مشاعر الخوف أو القلق أو التهيج نتيجة التعرض لأحداث مهددة أو ضاغطة وهنا يؤدي جهاز المناعة النفسية وظيفته محاولا مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه و يسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تلك الأحداث و عندما يتم إدراك الحدث و تقييم الاستجابات يصبح هذا محددًا للاستجابات القادمة في أحداث مشابهة و هذا مايسمى بالطبيعة التعزيزية لجهاز المناعة النفسية (توظيف الخبرات)(ابوالوفا ، 2017 ، ص 42)

وبشير Wilson and Gilber بأنه نظام مناعي يقوم على استخدام آليات معرفية توافقية تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة وتحسن الحالة المزاجية لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف الحالي وأكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة على تخطي الأزمة و يتم هذا كله في نطاق اللاشعور بعيد عن إدراك الفرد ووعيه

Barbanell (2009) يصف المناعة النفسية بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية وتعمل لاشعوريا طبقا لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية الداخلية و الخارجية (ابوالوفا، 2017، ص31)

ومع توالي الدراسات ظهر التعدد حتى على المسميات التي أطلقت عليه منها المناعة العقلية المناعة الانفعالية وحتى نظام المناعة السلوكية ونظام المناعة الوجدانية (ناهد، 2019، ص552) بمناسبة التحدث في هذا المفهوم المستحدث نسيباً الذي له جذوره في الطرح المناعي العصبي والصحي والإيجابي لعلم النفس يجزنا الحديث نحو ذكر الأنواع الثلاثة للمناعة النفسية التي تبناها البعض من الباحثين لنجد على المستوى الأول مناعة نفسية طبيعية و التي تكون موجودة في الأصل في تكوين الإنسان النفسي الذي ينمو معه نتيجة التفاعل بين الوراثة و البيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات و الكروب و عنده قدرة عالية على تحمل الإحباط و مواجهة الصعاب و ضبط النفس و هي التي تمنح المرء عادة مناعة نفسية شديدة ضد كل الأفكار و المشاعر التي من شأنها إضعاف النفس و إحباط قواها (عاطف، 1991، ص211) "بمعنى آخر هي جهاز كمختلف أجهزة الجسم التي يتم بناءها أثناء مراحل تشكل الجنين مجرد بنية بدون وظيفة أو أن عملها ضعيف بدائي" ، لننتقل لشكل آخر مغاير تماما ليس مشابه لما سبق ذكره باسم مناعة نفسية مكتسبة وهي كما يوحي بها إسمها تأتي من تجارب إنسان وخبراته ومعارفه التي يتعلمها من مواجهة الأزمات التي تكون بمثابة مقويات وتطعيمات نفسية

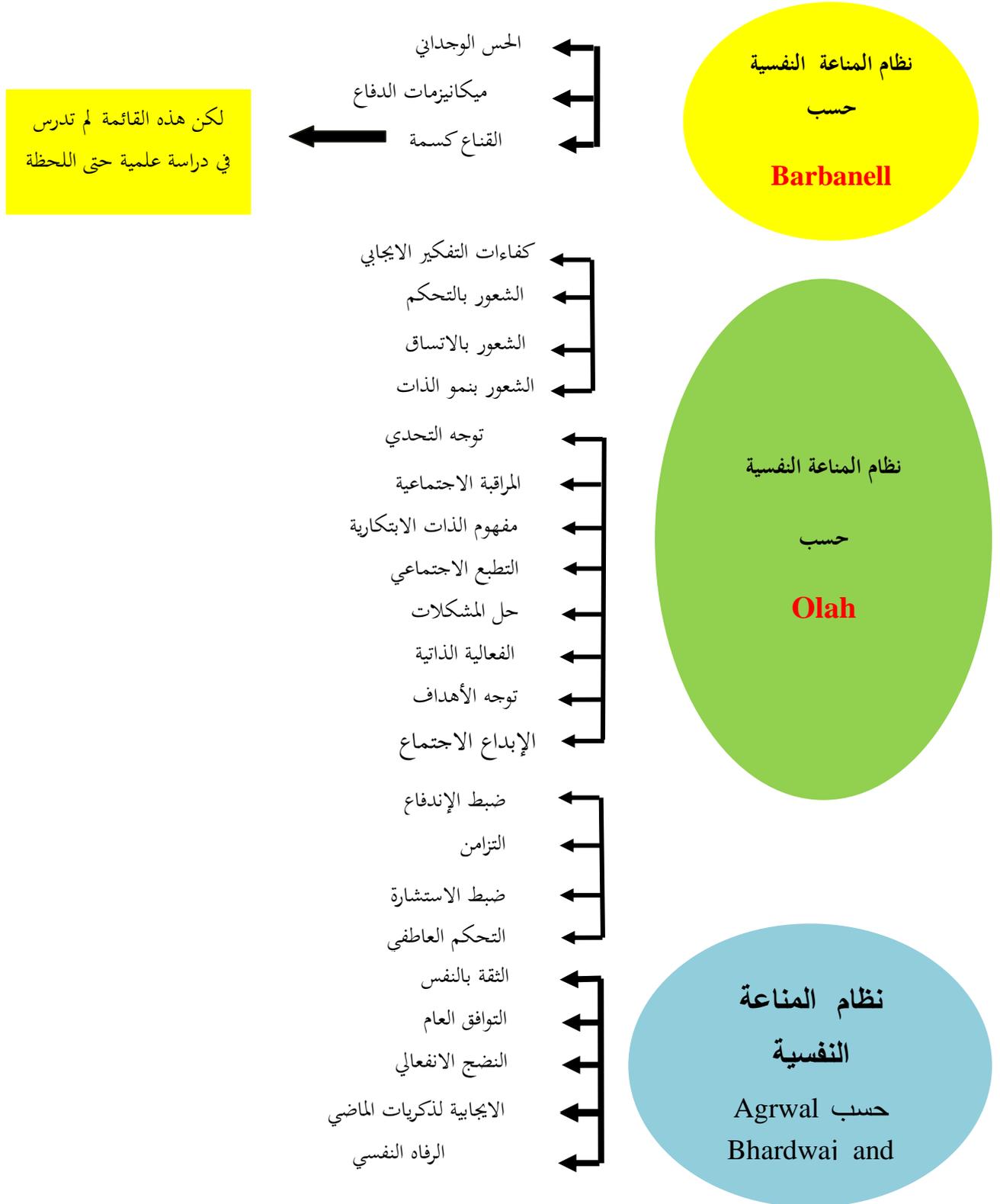
من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسي وتنمية قدرته على تحمل أو مجاهدة النفس (عاطف، 1991، ص211) عملها يبدأ فقط حين بروز الجنين للعالم الخارجي الجديد المعقد غير العالم الداخلي البسيط الذي كان يحميه ويحتويه ويوفر له ما هو بحاجة إليه (التفاعل مع المحيط).



الشكل رقم (01): يوضح التفاعل بين نوعين من المناعة النفسية

وأخيرا نرى البعض تكلم عن نوع مختلف تماما من المناعة ألا وهي مناعة نفسية مكتسبة صناعيا وهي التي يكتسبها الإنسان من تعريض نفسه وبارادته وطواعيته لمواقف تثير فيه الاضطرابات أو تبعث فيه الشقاء والقلق بغية التمكن من السيطرة على انفعالاته النفسية المؤدية أو الجنوحة واستبدالها بأفكار ومشاعر مفيدة وهادئة (عاطف، 1991، ص211) أي أنها في وضعية تدريب الهدف (م : لكن يبقى أمر غير يقيني لأنه لا يمكن التنبؤ باستجابات الفرد فهي غير ثابتة تتحكم فيها الظروف والأحداث و درجتها) و منها تحقيق السيطرة على الانفعالات و الدوافع ، رغم هذا فإنه من الواجب الأخذ بعين الاعتبار تضافر عوامل عدة مؤثرة على جهاز المناعة النفسية والتي قد تؤدي إلى ضعف كفاءته منها ضعف التفكير التنبؤي انخفاض اليقظة الذهنية والنظرة السلبية للذات مع عدم القدرة على التوافق مع السياق حسب ما ذكره ويلسون في حين أضاف برانيل الإنهاك النفسي ، انهيار ميكانيزمات الدفاع إذ ترى بعض التوجهات أن آليات الدفاعية تعمل على حساب نظام المناعة النفسية ، الخبرات الصادمة المستمرة(م : الدليل على الدور

الدفاعي و العلاجي لجهاز المناعة النفسية يظهر في حدوث الاضمحلال التلقائي لأثر الصدمات و المواقف الضاغطة على الفرد) مما سبق نستنتج أن هناك علاقة قوية بين العوامل المسببة ونظام المناعة النفسية كعامل شخصي وقائي في ما يتعلق بالاضطرابات النفسية حيث أنه إذا اتصفت العوامل المسببة بالطبيعة التراكمية بسبب نمط الحياة الفرد و اتصف النظام المناعي بعدم التطور فان ذلك من شأنه أن ينقل الفرد من الحالة النفسية إلى حاله يكون فيها سريع التأثير ومن ثم نحو المشكلة النفسية وفي النهاية الاضطراب النفسي كامل الأعراض هنا نلاحظ أن المناعة النفسية هي التي تعمل على عرقلة العمليات المساهمة في خلل الأداء النفسي وهو الأشد تأثيراً على تطور المشكلة النفسية إلى اضطراب والصحة النفسية بشكل عام والأكثر من ذلك نجد أنه يشتمل على مجموع أبعاد متباينة تبعاً لتوجه كل سيكولوجي والتي يمكن من خلالها استدلال على مؤشر نظام المناعة النفسية لدى الفرد وبعد التدقيق تم طرحها على النحو التالي:



الشكل رقم 02 يمثل مخطط يوضح أبعاد المناعة النفسية

إضافة للأبعاد التالية :

المرونة تتمثل في القدرة على الاحتفاظ أو استعادة الصحة النفسية بعد المحن والتكيف و الأمل والاعتماد على الذات

التعقل و يتمثل بالوعي بأفكار الفرد ومشاعره و بيئته

استراتيجيات المواجهة هي عملية يدل فيها الفرد جهوده المعرفية و السلوكية و الوجدانية لإدارة المواقف العصبية

الآمل يوصف بأنه القدرة على إيجاد وسيلة لتحفيز الذات على التقدم وتحقيق أهداف الفرد

الاعتماد على الذات هي قدرة الفرد على حل المواقف الحياتية الضاغطة بمفرده

انطلاقاً من الطرح السابق تتجلى أهمية المناعة النفسية كمصطلح رائد ضمن التوجه الايجابي لعلم النفس في توجيه الفرد الى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات والعقبات والتحديات والتعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها و صقل التفكير الايجابي كما انه يقوى ميول وتوجهات البعض عن الاستهداف والتعرض للإصابة النفسية كونها تعبر عن قوى محركة التي تسمح للإنسان بتجاوز العثرات بطرق ايجابية فالمناعة النفسية باعتبارها نظام متكامل يقوم بالعديد من المهام والأدوار الجوهرية.

- تقوية توقعات النجاح الممكنة
- تعزيز آليات الدفاع النفسي
- المساهمة في أحداث عملية التوازن بين التصورات السلبية و المبهجة

- حماية الفرد من الضرر أو الاذى الانفعالي
- تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الايجابية الممكنة
- زيادة الرضا الذاتي عن الانجازات الشخصية
- المرونة والتكيف مع المتغيرات
- قيامها بالتبرير وإعطاء تفسيرات منطقية و عقلانية للمشاعر السيئة و السلبية
- تحمل الضغوط بدون صراعات و تعايش معها
- أن تكون الانفعالات منطقية و ليس مندفعة
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر
- تنقية و تنقيح المشاعر و الوجدانات السلبية اليومية
- المساعدة على إدراك النتائج و تقييم ردود الأفعال و توليد الاستجابات المناسبة
- الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة
- العمل على الإصلاح و التأهيل الشامل و ليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت (أماني، 2019 ، ص54)

كما أننا نجد الكثير من المختصين يؤكدون على دور القوى الايجابية الإنسانية التي أودعها الله تبارك وتعالى في طبيعة شخصية الإنسانية في منح الشخص القدرة والكفاءة في التعامل الايجابي مع ضغوط الحياة وصراعاتها للحيلولة دون فقدان المناعة النفسية وفقدان التوازن النفسي في حين انه في مقابل ذلك نجد أن المهنيين في الصحة النفسية خاصة النفسانيين العياديين هم أنفسهم أكثر احتمالا لامتنعاص واستقطاب مختلف الاضطرابات النفسية والوقوع في فوهة المرض النفسي والتعرض للاستهداف نتيجة تعرضهم وتعاملهم المستمر والمتكرر مع حالات يمثل هذه الآثار الوخيمة والتي تختلف في درجة شدتها وتأثيرها في الواحد منا تبعا لبنائه النفسي وطبيعة تكوينه وأدائه لوظيفته وإمكاناته البيولوجية والتراكمات التي عايشها ولا يدركها ولا يدرك ما سوف تخلفه فيه وفي أي شكل

سوف ينتهي عليه فنحن بشر في المقام الأول لا استبصار لنا في معرفة مكوناتنا و مكبوتاتنا التي مررنا بها ولا نزال نمر بها وحتى رغباتنا وصراعاتنا سواء التي نعيشها داخلنا أو ضد المرض الحالات التي نصادفها هل نحن أسوياء نستطيع مسك زمام تخصصنا المعني بتقديم العون للذين هم بأمس الحاجة لنا أم أننا نسير في طريق اللاسواء ننتظر.

يسعى علم النفس لمساعدة الأفراد في حل مشاكلهم النفسية والمهنية والأسرية والطبية التي تواجههم في حياتهم الأمر الذي تطلب وجود تخصصات فرعية لعلم النفس بحيث يهتم كل تخصص بمجال معين فظهر علم النفس العيادي الذي يهدف إلى فهم الاضطرابات النفسية وعلاجها و إلى التكيف العام وتعزيز الارتياح النفسي لدى الفرد ولكن وصول علم النفس العيادي إلى ما وصل إليه حاليا لم يكن محض الصدفة ولكنه مره بمراحل ومواقف أرصت المعالم العلمية والأطر العلاجية التي تتطلبها الممارسة النفسية التي يتوقف عليها نجاح الأخصائي النفسي العيادي في جعل المريض يتكيف مع مرضه ويتقبل العلاج المناسب ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه فقط بدأت الممارسة للعلاج الإكلينيكي بافتتاح أول عيادة نفسية في جامعه بنسلفانيا على يد عالم النفس الإكلينيكي الأمريكي (1896)witmer وبعد ذلك تطورت الممارسة المهنية وبرز دورها جليا خصوصا بعد الحرب العالمية الثانية وذلك بسبب كثرة المصابين بالاضطرابات النفسية والصدمات العصبية حيث قام الأخصائيون الإكلينيكيون بدور كبير في حل المشاكل هؤلاء المصابين مما أدى الى زيادة الحاجة لذلك التخصص ول هؤلاء المتخصصين حسب مهاراتهم التي برزت للحكومة الأمريكية وشعوب العالم في ذلك الوقت ووضعت نماذج الممارسة وافتتحت المستشفيات والعيادات المتخصصة في العلاج النفسي في أنحاء متفرقة من العالم (فوزي وزين الدين ، 2007 ص 90) وانتقلت أهداف علم النفس العيادي على تحديد مجالات العمل وبرامج التكوين والتدريب بل إمتد إلى مسألة اختيار الطلبة الذين يسجلون في التخصص ويهتمون بالممارسة العيادية لأن الأخصائي النفسي كما يرى ديفلو (1976) Dufлот يعتمد في ممارسة السيكولوجية على نفسه بالإضافة

الى المعلومات النظرية التي تعلمها فهو داخل في علاقة هو موضوعها وعليه لا بد أي يعي ذاته (منصوري ، 2016 ص 212) بمقابل سعيه إلى تحقيق درجة من التكيف في مواجهة تداعيات هذا التدخل الإنساني خاصة في وضعيات محكية تحتاج فيها كشخص مسؤول عن أداء مهام معينة إلى قواعد صلبة تقاوم التدخل وتؤمن له نوع من الحماية النفسية وهو ما تشير إليه الطرق العيادية المختارة في تناول بعض الفئات الحساسة , شكلت معالم شخصية المختص النفسي الممارس موضوع اهتمام عديد المساهمات التي عمدت إلى حصر محتواها وتساؤل في هذا الصدد **Guillec** (2000) عن الميول والدوافع التي تحرك الفرد لاختيار تكوين في علم النفس العيادي لماذا؟ وكيف؟ مع الأسف هذا الذي سمي بالاختيار أصبح في واقعنا هذا أمر مفروض نتيجة نفاذ الفرص لدى البعض أما **Perron et Coll. (2006)** فقد قدم مساهمات قاعدية لتوضيح أساس الممارسة المهنية للمختص النفسي بدا بالتكوين الأولي والمستمر والتطبيق الصارم للأخلاقيات وصولاً إلى استخدام الاختبارات والأدوات المتاحة ويرى **Chabrier et Benedetto (2013)** أن تكوين المختص في علم النفس العيادي هو عبارة عن سيورة دينامية تستدخل الفرد المتكون (دينامية شخصية) في محاورة بنيوية مع محيط التكوين (ظروف خارجية) وفي هذه العملية يلعب الأخصائي الممارس دور أساسي بواسطة الإشراف (ردود الفعل النقد البناء) التي يقدمها لطالب بالإضافة إلى نتائج النشاطات الخاصة بالتربص في هذا المجال وعليه فممارسة علم النفس العيادي تستوجب أن يكون الفرد مختصاً نفسياً فهذا يعني انه تلقى ما يكفي من المعطيات النظرية والتطبيقية تخوله القيام بمهام ونشاطات خاصة تصب في منرجات متنوعة كالفحص النفسي المعاينة النفسية التدخل النفسي التكفل والعلاج النفسي وبالرغم من هذا التنوع في أشكال الممارسة النفسانية إلا أن الأصل فيها يعود إلى مدى التحكم في آلية الفحص النفسي الذي يعتبر من بين دلالات الكمية والكيفية لوجه هذه الممارسة ولبلوغ هذا الهدف أكد كل من **andronikof et fontan (2014)** على ضرورة التكوين المتعمق في علم النفس المرضي بالإضافة الى تحكم جيد في

الاختبارات النفسية بحيث يبقى الفحص النفسي نشاط عيادي بامتياز يتعمد على ثلاثة شروط تتمثل في (حافري و بومعزة، 2017، ص13)

● طريقة التنفيذ

● طريقة فهم النتائج

● طريقة إعطاء الأهمية لنتائج

إن الممارسة العيادية مهما كان نوعها لها خصائصها المميزة أنها ليست مجرد تعامل مع مواد ليتم اختبارها واستخلاص نتائجها وإعطاء أرقام معينه بل هي مهنة إنسانيه قبل كل شيء تتعاطى مع إنسان في بعديه الذاتي والموضوعي له تاريخه الشخصي الذي يتشابك فيه ماضيه وحاضره وتطلعاته المستقبلية و على ذلك فالأخصائي النفسي يتعامل مع هذا الإنسان المفحوص ضمن هذا الإطار ويترتب على إعداد الأخصائي النفسي إعدادا مكثفا في الجانبين النظري والعملي مسؤوليات كبيرة حتى يستطيع أن يمارس عمله بشكل متقن وهذا يعني أن يكون له إطار مرجعي علمي يستند إليه وممارسة عيادية تدعم هذه المعرفة وتطورها ففي فترة الإعداد والتدريب يجمع الأخصائي بين الإعداد الأكاديمي والتدريب العملي في برنامج متدرج يتضمن مناهج الإعداد دراسة علم النفس العام ودراسة الشخصية و دينامية السلوك و طرق تطبيق الاختبارات وتأويلها وكذلك الطرق التشخيصية بالإضافة إلى أساليب التوجيه والإرشاد النفسي باختصار ينبغي على الأخصائي النفسي أن يتقن المعرفة النظرية والعلمية في ميادين علم النفس الدينامي وعلم النفس المرضي وعلم النفس النمو ويعتقد شاكو أن كل من هذه الاتجاهات هي من الأهمية بالدرجة التي تتطلب مراعاتها في تدريب الأخصائي النفسي العيادي (عباس، 1996، ص28).

إن العمل السيكولوجي يتمثل في مجموعه المهام والأدوار التي يقوم بها المختص النفسي في تشخيص وعلاج وتكفل ومتابعه للحالات ونشاط إداري محدد ضمن القانون الداخلي للمؤسسة

الصحية وفي إطار أخلاقيات المهنة والقانون الأساسي الخاص بهذه الفئة إن الأخصائي النفسي كما يؤكد جارفيلد هو قبل كل شيء عالم نفسي يحتفظ بولائه لعلم النفس الذي يتلقى إعداده فيه و يلتزم بقيمه الأساسية ومنها القيم المرتبطة بالبحث العلمي ولو أنه يتلقى التدريبات العلمية في المواقف العيادية (لويس، 1977 ص11) كما يعرف ألان باينو Alian-paineau الأخصائي النفسي العيادي بأنه هو الذي يدرس الحياة العاطفية العقلية والسلوكية للأفراد فهو يستعمل طرق خاصة لتحليل التقييم والعلاج النفسي والإرشاد والوقاية وهو في الواقع مختص في العلوم الإنسانية متخصص في تحليل السلوك والأفكار والانفعالات الإنسانية فهو يدرس الإنسان في دينامكيته الفردية وفي علاقاته مع الآخرين كما أنه يهتم بخصوصيات التوظيف النفسي (الشعور والاشعور) للأفراد وتوظيف النظم Fonctionnement des systèmes وتكمن أهميته في التقييم التشخيصي والوقاية والمساندة والكفالة النفسية الفردية أو العائلية البحث التكويني وتهدف تدخلاته إلى تقليص الألم وتحقيق الراحة النفسية والاستقلالية تقدم توضيحات نظرية و عيادية حول موقف ما (برزوان، 2016 ، ص357) ومن اجل هذا يتعين على الأخصائي النفسي الإكلينيكي أن يتمتع بخصائص شخصية وفي ذات السياق أصدرت لجنة التدريب الإكلينيكي في جميعه علم النفس الأمريكية قائمة خاصة تحتوي مجموعة من السيمات التي يجب أن تتوافر في الأخصائي الإكلينيكي

• الرغبة في مساعدة الآخرين دون محاولة لفرض سيطرته عليهم واحترام حريتهم واستقلاليتهم.

{ هذا العنصر يعكس رغبة الفرد في امتحان هذا التخصص }

• أن يتمتع بقدر عالي من الاستبصار لدوافعه ومشاعره ورغباته وحاجاته حتى لا تعرقل رغباته

الذاتية الحياتية في عمله وتؤمن له الحماية لذاته.

• أن يعطي الناس فكرة ثابتة وحيدة عن سلوكه في نطاق العمل وخارجه حتى لا يجد في أسلوبه

نوعا من الازدواج أو تناقض.

- أن تكون لديه بعض القيم والمثل الطيبة كصورة تعكس نضج شخصيته وتكاملها.
- أن يتمتع بصفة التسامح واحترام وجهات نظر الآخرين لاسيما مع الطوائف الدينية والسلالات المختلفة.
- القدرة على إقامة علاقات فعالة مع الآخرين خاصة المفحوص.
- الضبط الانفعالي لأن ردود فعل العميل تتأثر بشكل أو بآخر بذاتية الممارس و انفعالاته .
- أن يكون مخلصا أميناً ومحافظاً على وعوده مستخدماً كافة مهاراته ومعلوماته لمصلحة المريض بعيداً عن مظاهر الاستغلال .
- الإحساس بالمسؤولية المهنية و الإلتزام بمعايير المهنة تقنياً وأخلاقياً.
- القدرة المعرفية والأكاديمية مع الإثراء المتواصل للجانب التطبيقي من خلال القراءات التكوينية المتواصل والبحث (حافري و بومعزة ، 2017 ، ص 18)

فضلاً عن الأدوار التي حددها **Goldenberg** للأخصائي النفسي الإكلينيكي من عمل الاختبارات النفسية والمقابلات الإكلينيكية من أجل تشخيص الحالة و الإرشاد و العلاج النفسي للأفراد والأزواج والأسر والجماعات عمل البحوث النفسية عن نمو الشخصية ووظائفها وأسباب المرض النفسي و غيرها وفي الاتجاه ذاته يحدد قاموس الألقاب المهنية في الولايات المتحدة الأمريكية واجبات الأخصائي الإكلينيكي في ما يلي تشخيص اضطرابات الأفراد العقلية والانفعالية في العيادات والسجون والمؤسسات الأخرى تنفيذ برامج علاجية مقابلات المرضى ودراسة تاريخهم المرضي الطبي والاجتماعي ملاحظه المرض أثناء اللعب والمواقف الأخرى انتقاء الاختبارات الإسقاطية والنفسية وتطبيقها وتفسيرها ليشرح الاضطراب وضع خطط علاجية لإحداث التوافق ويخطط عدد مرات العلاج أسبوعياً وعمقه ومدته يتعاون مع التخصصات المهنية الأخرى كأطباء والأخصائيين الاجتماعيين لتطوير برامج علاج المرضى الذي تعتمد على تحليل

البيانات الإكلينيكية وقد يستخدم مهاراته في التدريس والبحث والاستشارة (العتيبي، 2011،

ص 14، 15)

إن تناول مشروع مهني للأخصائي النفسي يجتم علينا الخوض في بعض التفاصيل المتعلقة بالبرنامج التكويني المسطر داخل الجامعة والوقوف فيه وقفة سيكومترية لمحتوى وطبيعة المقاييس والتي تفتقر مع الأسف للجانب التطبيقي العملي و مدى استجابتنا لي بُعد تكريس الهوية المهنية وأخيرا مدى مسابقة هاته الأبعاد للبعد الأخلاقي غير انه نظرا للحدثة التي تتميز بها مهنة الأخصائي النفسي في مجتمعنا فهي لا تخلوا من صعوبات ترتبط بأدائه من جهة وبالبيئة التي يتكون ويزاول نشاطه فيها من جهة أخرى .

2. إشكالية الدراسة:

تستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفيزيولوجية والنفسية لدى الفرد، وان الذات الإنسانية معرضة دوما للضعف والمرض النفسي والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه بذلك يمد نظامه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها طبيعي، وتؤدي وظائفها على نحو صحيح وتقوي عقله وقدراته على التحمل والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل والهزيمة النفسية والانكسار، والحقيقة أن المناعة النفسية هي إكسير الحياة وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرض لآخر، بل أن لكل شخص مقدارا معيناً من المناعة النفسية التي يستطيع من خلالها تحمل الإرهاق والإجهاد إلى الحد الذي يستنفذ فيها الشخص حدود هذه المناعة، وما زاد عن هذه الحدود بمعنى تجاوز عتبة التحمل فإنه يعرض الفرد إلى انهيار مقاومته وإلى اضطراب كيانه النفسي، والناس يتفاوتون في درجات مناعتهم وفي

مدى تحملهم لعوامل الضغط، ومن الممكن لأي شخص مهما اشتدت مناعته النفسية أن يصاب بالانهيار فيما لو أخضع للقدر الكافي من عوامل الإرهاق، وإن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة ونوعية هذه الشدة لا يعتمد على الشدة في حد ذاتها أو درجاتها فقط، وإنما يعتمد بشكل أساس على شخصية الفرد وحصيلته النفسية و الفيزيولوجية المتكونة من إمكانياته البيولوجية وتجاربه الحياتية، كما يعتمد على توقعاته لمواقف الشدة ونتائجها وعلى مدى شعوره بالقدرة على ملاقاتها والسيطرة عليها، الأمر الذي دفع بي إلى الاهتمام بموضوع المناعة النفسية وتبادر في ذهني ضرورة الحاجة لربطه بالنفساني العيادي في دراسة بعنوان " المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي " وبناء على ما تم ذكره والإلمام به سابقا يمكن لنا طرح التساؤل التالي :

- هل يمتلك الأخصائي النفساني الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية يمكنه بالدرجة الأولى من حماية نفسه من المرض، والعيش على هامش الحياة النفسية السليمة وفي نفس الوقت أداء وظيفته بفعالية وكفاءة في تقديم العون للغير والمساندة ؟

3. فرضية الدراسة :

انطلاقا من الإشكالية المطروحة آنفا تتبلور فرضية الدراسة كالتالي:

يمتلك الأخصائي الإكلينيكي مستوى من مناعة نفسيه يمكنه من حماية ذاته من المرض وأداء وظيفته بفعالية وتقديم دعم وتحقيق التوازن والراحة النفسية لمن يلجئون لطلب مساعدته

4. المفاهيم الإجرائية:1 . المناعة النفسية :

هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات، وتوليد البدائل المساعدة في تخطي الأزمات وزيادة فاعلية الذات وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغيرها والتكيف مع البيئة و دمج الخبرة المكتسبة لتحقيق التوازن والصحة النفسية وحمايته من الاعتداءات الداخلية والخارجية، وبالتالي من الوقوع في دائرة الاضطراب والمرض النفسي والتي يستدل عليها بالدرجة الكلية المتحصل عليها من مقياس المناعة النفسية.

2. الأخصائي النفسي الإكلينيكي:

الأخصائي النفسي العيادي هو فرد مختص متحصل على ليسانس في علم النفس الإكلينيكي الذي يشكل فرعاً من فروع علم النفس العام والتكوين المنطوي ضمن هذا التخصص يعطيه الأهمية في استخدام الوسائل والطرق السيكولوجية من اجل فهم مشكلة الفرد تشخيصها وعلاجها وذلك بعد تلقيه التربص في مؤسسات.

6. أسباب اختيار الموضوع :

إنه من الطبيعي والمنطقي أن يكون اختيار الباحث لموضوع دراسة معينة لهدف ودافع وغاية، وليس مجرد العبث ومن بين المبررات التي دفعت بي لاختيار موضوع بحثي هذا، والمسطر تحت عنوان "المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي" لأسباب موضوعية تمثلت في:

- كون موضوع بحثي يندرج ضمن إطار تخصصي العلمي وألوياتي وهو علم النفس العيادي
- انتمائه ومسايرته الاتجاهات الجديدة والدراسات الحديثة في علم النفس
- تناولها لمكونات مفهوم هام وحيوي في حياة الأفراد ألا وهو المناعة النفسية خاصة بالنسبة لفئة الأخصائيين وهذا الأخير هو ما دفع بي بالدرجة الأولى لاختيار هذا الموضوع.

7. أهمية الدراسة:

- حادثه متغيرات الدراسة حيث أن المناعة النفسية من المتغيرات الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي التي لقيت اهتمامًا في السنوات الأخيرة نظرًا لتزايد أعداد الأفراد الذين قد يؤدي تعرضهم المتكرر والمستمر للضغوط إلى انخفاض مستوى كفاءتهم وفعاليتهم.
- تأتي أهمية الدراسة من أهمية عينه البحث الأخصائيين النفسيين، إذ أنهم يشكلون قوة بشرية ضرورية في حياة كل مجتمع نظرًا لإسهاماتهم فيه وإثارة تنمية المناعة النفسية في شخصيتهم يكتسب أهمية كونها من الخصائص التي تمنح الفرد القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة ومواقفها الصعبة والمحن التي تعترض حياته، ووجودها مؤثر على صحة الفرد النفسية والجسمية كونها تعد عاملاً رئيسياً في حمايتهم من الإصابات بالأمراض والاضطرابات النفسية.
- ندرة الدراسات العربية خصوصاً الجزائرية المحلية التي تناولت بالدراسة متغير المناعة النفسية إضافة إلى محاولة إثراء المكتبة البحثية بالمعلومات النظرية والمعرفية بخصوص هذا الموضوع.
- الدراسة الراهنة يمكن أن تمهد الطريق لدراسات مستقبلية للتعرف أكثر على المناعة النفسية لدى الأفراد لتبصرهم بمكامن القوه والجوانب الإيجابية في شخصيتهم مع تصميم برامج علاجية وأفضل تدخل علاجي لنقص المناعة النفسية للأخصائي الذي سبق وان تم تكوينه أو الذي هو في طريق التكوين وحتى المرضى و الأفراد

8. أهداف الدراسة

كان الهدف من الدراسة الراهنة :

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة المناعة النفسية لدى الفرد كشخص ممارس لمهنة الأخصائي النفسي باعتبارها دلالة على صحة نفسيه جيدة .
- تحديد مستوى المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي وفق مقياس المناعة النفسية.
- توظيف نتائج الدراسة في بناء أداة تساعد في التنبؤ و في عملية اختيار الأخصائي المناسب (الشخص المناسب للعمل المناسب).

9. صعوبات الدراسة:

إن البحث العلمي هو عبارة عن تطوير مشروع بحثي في أحد مجالات اهتمامات البحث ضمن حقول المعرفة الإنسانية عن طريق إجراء تجربة معينة خلال فترة زمنية محددة، بغرض التحقق من النظرية التي يقوم عليها مشروعه البحثي والحصول على إجابة أو حل لمشكلته البحثية، إلا أنه عند مباشرته في الإعداد للدراسة العلمية، فإنه يصادف صعوبات تعيق تقدمه في طريقه هذا نحو التحقق والتأكيد، وهذا أمر حتمي لا يمكن تجنبه فنحاول قدر المستطاع تعديلها وتصحيحها، والأهم إيجاد حلول مناسبة لها ومن بين الصعوبات التي واجهتني نجد:

- قلة توفر المصادر والمراجع العربية والأجنبية الأولية والثانوية حول القضية التي يعتمد عليها موضوع البحث العلمي الخاص بالباحث، الأمر الذي يؤدي إلى استغراق الوقت والجهد الطويل من أجل البحث عن مصادر أخرى لتكوين إطاره النظري وقاعدة البيانات الخاصة به حول المشكل، إضافة إلى أنه قد يكون السبب الرئيسي في عدم وجود هذه المصادر جدة

- وحدثة الموضوع الذي يبحث فيه الباحث، وحتى وإن توفر لنا المصدر فإنه مع الأسف إما النسخة غير متواجدة على مستوى البلد، أو أن ثمنه باهض وقيمته بالدولار.
- سوء التنظيم الإداري في المكتبات الذي يتسبب في إهدار الكثير من الوقت، وهذا الأمر ليس في صالح الطالب الباحث، وذلك إثر تتبعه لمجالات والكتب والتقارير المناسبة، كما أن العديد من المكتبات غير قادرة على مواكبة التطور في البحث العلمي والحصول على نسخ من المنشورات الجديدة.
 - صعوبة إيجاد وفي نفس الوقت إختيار الأداة (المقياس) مع احتمال الشروع في بنائه مع عدم فقهننا بذلك.
 - الضعف في الجانب المنهجي (أساليب مناهج البحث) والتدريب على استخدامها.
 - إيجاد الحالات المعنية بالدراسة واحتمالية تعاملها وتفاعلها معك خصوصا في ظل هذه الظروف الاستثنائية (الحالة الحالية المتعامل معها تحاول قدر المستطاع تقليل عدد الحصص كما أجد من طرفها مقاومة).

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية للدراسة

I. الدراسة الاستطلاعية

1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية
2. حدود الدراسة الاستطلاعية
3. أدوات الدراسة الاستطلاعية
4. نتائج الدراسة الاستطلاعية

II. الدراسة الأساسية

1. ميدان ومدة الدراسة الأساسية
2. منهج وأدوات الدراسة الأساسية.
3. حالات الدراسة الأساسية

خُصص في هذا الفصل طريقة إجراء الدراسة أو منهجية البحث، وهي التي تعتبر بمثابة الفرصة التي تتيح للباحث التعرف على متطلبات موضوع بحثه من إجراءات لازمة التطبيق ميدانياً، وذلك عبر دراستين هما: الاستطلاعية العلمية الكشافية والأساسية والذي يتم فيه التعرف على مكان وميدان الدراسة والتعريف به بغرض تحديد حالاتها ووصفها، وصولاً إلى إيضاح نوع المنهج المتبع والأدوات المستخدمة ومدى فعاليتها وصلاحها للخروج بأهم النتائج وبعدها المدة المستغرقة من أجل ذلك.

I. الدراسة الاستطلاعية:

1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية في البحث العلمي تُعد أحد أنواع البحوث التي يقوم الباحث باستخدامها لكي يعمل على تنفيذ الدراسة الميدانية، كما يمكن اعتبارها بمثابة نقطة الانطلاق للبحث العلمي بجميع أجزائه النظرية والتطبيقية العلمية، فهي اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، تمثل أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، فهي تعمل على تزويد معرفته وتجعله أكثر تعمقاً في موضوع دراسته ليصبح ملماً بجميع جوانبها وكذلك تعزز ثقته واستمراره في دراسته، وهو بهذا يحدد بخطوة أساسية نحو بحثه، وإن هذه الأخيرة هي إحدى الركائز العلمية التي يقوم عليها أي بحث علمي، هو دراسة استكشافية مسحية أو تجريبية من خلال البحث النوعي الرسمي (إجراء مقابلات، الأساليب الإسقاطية، دراسات الحالة، الدراسات التجريبية ... إلخ)، وأولوية تمهيدية من أجل اختبار صلاحية وصدق الميدان فيما يتعلق بارتباطه من عدمه بموضوع البحث، وبناءً على ما سبق ذكره، تتلخص أهداف الدراسة الاستطلاعية في دراستي الحالية هذه في:

- التحقق من جدوى الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها، وفي هذا الإجراء توفير للوقت والجهد قبل الشروع باتخاذ قرار نهائي.

- التعرف على مكان تواجد الحالات التي تخدم دراستي.
- استقصاء المعوقات والعقبات التي تعترض سير تنفيذ إجراءات الدراسة الأصلية (الأساسية)، وبالتالي التمكن من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات والصعوبات المتوقع ظهورها عند إجراء الدراسة الأصلية وعليه بذل جهود حقيقية في تصميم وتنفيذ وتقويم الدراسة.
- تحديد حالات الدراسة والتعرف عليها بناءً على نتائج أداة الدراسة المطبقة وشرط قبولهم المشاركة في الدراسة.
- تجريب أداة البحث والتأكد من مدى فهمهم واستيعابهم لمفردات هذه الأدوات.
- التأكد من صدق وثبات الأدوات.
- تحديد المنهج الملائم الذي يخدم مجريات دراستي.
- تحديد الأداة اللازمة والتي تتفق ومتغيرات ومقتضيات الدراسة.
- التحقق من أدوات جمع البيانات وتقنياتها ومدى صلاحيتها لجمع المعلومات.

2. حدود الدراسة الاستطلاعية:

المجال الزمني: بدأت مجريات الدراسة يوم الخميس 2021/03/04 لتُكتمل يوم الاثنين 2021/03/29.

المجال المكاني: فيما يتعلق بمصلحة الأمراض العقلية فهي تابعة لمستشفى "أحمد مدغري" إلا أن مقرها يتواجد بالمركز الوسيط للصحة العقلية ومعالجة الإدمان في حي الزيتون، أنشئ سنة 2010، وتم تدشينه يوم 2014/11/15، لكن المصلحة تم تغيير موقعها في سبتمبر 2018، ليخصص لها جناح داخل العيادة متعددة الخدمات "عثماني عبد العالي" باسم "عواد بن جبار" المتواجدة بحي النصر، تضم المصلحة قاعة للاستقبال، مكتب طبيب المصلحة الخاص بالأمراض

العقلية "د. فلوح" مع مرافقة دائمة لطبيبة المصلحة، قاعة علاج ، 03 مكاتب خاصة بالأخصائيين النفسانيين وعددهم 06 ومساعدة اجتماعية.

المجال البشري: في هذه الفترة، تمت مقابلة مجموعة من المختصين النفسانيين في المجال العيادي، نظرا لكون موضوع الدراسة من صميم المواضيع التي تمسهم بالدرجة الأولى، طبق عليهم مقياس "المناعة النفسية" كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1.2): حالات الدراسة الاستطلاعية

الدرجة على المقياس	عدد سنوات الخبرة المهنية	التخصص	الحالة الاجتماعية	جنس الحالة	سن الحالة	اسم ولقب الحالة	تاريخ إجراء المقابلة
116	10	علم النفس العيادي	متزوجة	أنثى	34 سنة	أ. ب	2021/03/04
145	10	علم النفس العيادي	متزوجة	أنثى	33 سنة	ط. ز	2021/03/09
116	11	علم النفس العيادي	متزوجة	أنثى	33 سنة	ن. ر	2021/03/17
136	08	علم النفس العيادي	متزوجة	أنثى	34 سنة	ت. ع	2021/03/29

3. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

في البحث العلمي، يكون الباحث مرغم ومقيد بتبني أدوات تخدم طبيعة موضوع دراسته ومنهجه المعتمد، وبما أن دراستنا تتماشى والمنهج العيادي، تم إتباع الأدوات التالية:

أ. المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة من أبرز الوسائل العيادية التي تستخدم في البحوث النفسية، كونها اتصال مباشر بين شخصين؛ هما المختص النفسي القائم بها والمريض (الفاحص/المفحوص) بهدف تسهيل الاتصال مع الحالات موضوع الدراسة وجمع المعلومات والمعطيات حولها من شتى الجوانب (الكشف عن مراحل النمو ومعرفة طبيعة العلاقات بالمحيط خصوصاً العائلة ... إلخ)، فهي توفر الفرصة لفهم المريض، وهي المحادثة الجادة الموجهة نحو هدف محدد و غرض معين وواضح غير مجرد الرغبة في المحادثة لذاتها وأن الكلمة ليست هي السبيل الوحيد للاتصال بين شخصين، فخصائص الصوت وتعبيرات الوجه ونظرة العين وهيئة وحركة الجسم وإيماءات و السلوك العام كل ذلك يكمل ما يقال (الهدف الذي تقوم عليه المقابلة شرط أساسي لقيام علاقة حقيقية بين القائم بالمقابلة وبين المبحوث)، وهنا (الدراسة الاستطلاعية) تم استخدام المقابلة ذات النوع الموجه من خلال عرض مقياس الدراسة (مقياس المناعة النفسية) على الحالات.

ب. الملاحظة العيادية:

وهي المشاهدة المنظمة بأسس علمية مضبوطة تتجسد في المقابلة، عبر توجيه الحواس تجاه العميل بطريقة قصدية هادفة بغرض جمع معطيات وبيانات عن الحالة، متعلقة بالمظهر الخارجي من نظرات وإيماءات وتعبيرات الوجه (حركة العينين / الحواجب ... إلخ) وسلوكات وردود فعل حركات ووضعيات الجسم و طريقة الجلوس (مريحة/ متصلبة/ متوترة / مرنة)، نبرة الصوت (متقطع/ سلس/ بطيء،

سريع)، الاستجابات العاطفية والانفعالية، حالات التردد والتوقف (بمعنى وضع السلوك العام للحالات قيد المراقبة والملاحظة الدقيقة والاستفادة منها في معرفة المعاش النفسي للحالة وتفسيره).

ج. الاختبارات والمقاييس النفسية:

هي أدوات أو إجراءات روتينية علمية في العمل النفسي العيادي تكتسي أهمية بالغة في الممارسة العيادية، نظراً لما توفره من معلومات وبيانات حول المفحوص، فهي تضيف أبعاداً أخرى أكثر تفصيلاً وإثراءً يلجأ إليها الأخصائي النفسي لعدة اعتبارات، فإذا كان الهدف القيام بالتشخيص هنا تكون الاختبارات الموضوعية مناسبة جداً، وإذا كان الهدف منها تدعيم دراسة الحالة هنا تكون الاختبارات الإسقاطية مناسبة جداً.

وقد اعتمدتُ في دراستي الحالية على "مقياس المناعة النفسية" من إعداد "رحمة تيسير العمري" الموجه نحو فئة الراشدين وفقاً للبيئة الجزائرية، وفيما يلي عرض لمحتوى هذا المقياس (تعريفه، خصائصه السيكومترية... إلخ).

1. وصف المقياس:

مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة "رحمة تيسير العمري"، تم إنشاؤه بهدف تحديد مستوى المناعة النفسية لدى المجتمع الجزائري، وذلك لحماية الأفراد ووقايتهم من الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية مع مراعاة الخصوصية الثقافية للمجتمع الجزائري، تم بناؤه وتحديد معالمه.

أولاً: انطلاقاً من الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة بموضوع المناعة النفسية، للتعرف على ماهية الموضوع باعتباره مستحدث نسبياً.

ثانياً: الاطلاع على مجموعة من مقاييس المناعة النفسية، حيث أنها تقدم مفاهيم وتصورات مختلفة عن المناعة النفسية وأبعادها كانت كالتالي:

مقياس "أولاه" (Olah 2005)، وقد تألف من 16 بُعد، موزع على 03 مجموعات.

مقياس "باربانيل" (Barbanell 2009)

مقياس "زيدان" (2013) وكانت عبارة عن قائمة شملت 05 معايير.

مقياس "الشريف" (2015)، والذي تألف من 12 بُعد فرعي موزع على 03 أبعاد رئيسية.

مقياس "أسامة عبود" (2016)، مكون من 39 فقرة موزعة على 07 أبعاد، وهو مقياس مقنن خاص بالرياضيين المتقدمين.

مقياس "ميرفت سويعد" (2016)، مكون من 60 فقرة موزعة على 05 أبعاد.

في الأخير، نجد أن مقياس المناعة النفسية للباحثة في صورته الأولية كان مكوناً من 87 فقرة موجبة وسالبة، موزعة على 08 أبعاد، أما صورته النهائية فهي مكونة من 94 فقرة موجبة وسالبة موزعة على 08 أبعاد (بعد تعديلها وتصحيحها).

تحديد أبعاد المناعة النفسية كان كالتالي :



و قد صيغت البنود على شكل أسئلة، يُجاب على كل منها على أساس مقياس ثلاثي ترتيبي يتراوح بين (0-2) درجات.

2. الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من صلاحية المقياس، قامت الباحثة بتطبيقه على أفراد عينة الدراسة وحساب معاملات الصدق والثبات بعدة طرق، وتمت المعالجة ببرنامج "SPSS"

1.2. صدق المقياس: وتم حسابه بـ

1.1.2. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بعد عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من مختلف الجامعات الجزائرية (جامعة أم البواقي، جامعة الجزائر 2، جامعة سطيف 2، جامعة باتنة 1، جامعة جيجل، جامعة بسكرة، جامعة الجلفة، جامعة سكيكدة، المدرسة العليا للأساتذة آفلو (الأغواط) الدين عددهم 16 محكما.

2.1.2. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

قمنا بأخذ 27% من أعلى درجات مقياس المناعة النفسية، و 27% من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من 230 فردا، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا، فتصبح مجموعتان تتكون كل منها من 62 فردا، لأن $(62 = 0.27 \times 230)$ ، ومنه نأخذ 62 فردا من المجموعة العليا و 62 من المجموعة الدنيا، ثم نستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار (ت) T لدلالة الفرق بينهما، وهذا باستخدام برنامج "SPSS 22"، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول (2.2) نتائج الصدق التمييزي للمقياس

مستوى الدلالة SIG	T	الانحراف المعياري S^2	المتوسط الحسابي X	N	المجموعات	مقياس المناعة النفسية
0.01	3.911	2.823	7.882	62	المجموعة الدنيا	
دال إحصائيا		4.763	13.213	62	المجموعة العليا	

يلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه، أن قيمة (T) بلغت 3.911 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.01، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 13.213، بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 7.882، وهذا ما يؤكد أن مقياس المناعة النفسية صادق، أو يتبين من خلال الجدول أن قيمة (ت) 3.911 دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا، ومنه فالمقياس يعتبر صادقاً فيما يقيسه .

2.2. ثبات المقياس: وتم حسابه بـ

1.2.2. الثبات وفق طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وهذا باستخدام نظام "SPSS 22"، تم التوصل إلى معامل ثبات قدره 0.776، ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات.

2.2.2. حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

بعد تقسيم عبارات المناعة النفسية إلى قسمين (فردى - زوجى) وحساب معامل الارتباط بينهما، فكانت قيمته 0.669، وبعد تصحيحه بمعامل "سبيرمان-براون" بلغت قيمته 0.778 ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات وبالتالي التأكد من ثبات المقياس.

و عليه فان المقياس صادق و ثابت فيما قد أُعد من اجل أن يقيسه

3. تصحيح المقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية من 94 فقرة إيجابية وسلبية موزعة على 08 أبعاد ولكل فقرة 03

بدائل.

تُصحح الإجابات وفق مقياس "ليكرت" (طريقة ليكرت الثلاثية) على النحو التالي:

جدول رقم (3.2) تفريغ مقياس المناعة النفسية

البديل 03	البديل 02	البديل 01	البدائل
لا	أحيانا	نعم	نوع الفقرة
00	01	02	الفقرات الإيجابية جميعها عدا السلبية منها
02	01	00	الفقرات السلبية 9، 11، 27، 40، 44، 52، 53، 58، 63، 67، 76، 84، 86، 88، 90، 91، 94

وبالتالي، فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي 188.

الجدول رقم (4.2) مستويات المقياس حسب الدرجات

المستوى	الدرجات
مناعة نفسية منخفضة	94 - 0
مناعة نفسية متوسطة	94 درجة
مناعة نفسية مرتفعة	188 - 94

4. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

خلصت نتائج الدراسة الاستطلاعية بعد إجرائها إلى:

- تحديد المكان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية ألا وهو مصلحة الأمراض العقلية في العيادة متعددة الخدمات "عثماني عبد العالي" بحي النصر ولاية سعيدة (تحديد ميدان الدراسة بدقة)
- التأكد من صلاحية مقياس المناعة النفسية على حالات الدراسة (الخصائص السيكومترية من صدق وثبات).
- توفر حالات استوفت شروط الدراسة من حيث نتائج "مقياس المناعة النفسية" ولكن تم قبول المشاركة من طرف حالة واحدة فقط.
- وضع رزنامة زمنية مناسبة من أجل البدء في عملية التنفيذ والاتفاق على ما سيتم عمله.

وفيما يلي، عرض للنتائج المتوصل إليها لمقياس المناعة النفسية لحالة الدراسة:

☞ نتائج الحالة:

الاسم: ت. ع

الجنس: أنثى

السن: 34 سنة

التخصص: علم النفس العيادي

التعليمة:

أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من إجابة مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة، نرجو منك اختيار الإجابة التي توافقتك، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق بوضع علامة (×)

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	أشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات	×		
02	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			×
03	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق		×	
04	أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها		×	
05	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي	×		
06	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي		×	
07	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي	×		
08	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات		×	
09	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات			×
10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة	×		
11	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني		×	
12	أهيم نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات			×
13	ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني	×		
14	أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي		×	
15	أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة	×		
16	تشغلني فكرة الإنتقام			×
17	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي	×		

		×	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة	18
		×	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني	19
×			أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل	20
		×	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل	21
	×		أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي	22
		×	أحاول أن لا أكون مندفعاً	23
		×	أنا راض بالقضاء و القدر	24
		×	أثق بقدراتي	25
	×		أقبل مشاعري السلبية و أحتويها	26
×			قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة	27
		×	أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات	28
		×	أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة	29
	×		أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي	30
		×	فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني	31
		×	لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة	32
		×	أدافع عن أرائي في أغلب المواقف	33
		×	أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها	34
	×		ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي	35
		×	أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة	36
		×	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة	37
	×		أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي	38
		×	أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله	39
	×		أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي	40
		×	لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني	41

	×		أصاب بالإحباط بسرعة	42
		×	أشعر أن الله لن يتركني	43
	×		لا أتبع الخطط التي أصممها	44
			أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي	45
		×	أؤمن أنني موجود لهدف	46
×			أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء	47
		×	أقبل الإنتقاد البناء	48
×			أبتجب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب	49
		×	أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	50
		×	أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة	51
		×	أشعر بالحيرة و الإحباط عند الإخفاق	52
×			أكرر نفس الأخطاء في كل مرة أثق بالله	53
		×	أثق بالله	54
		×	أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما	55
×			أمارس الرياضة بشكل منتظم	56
		×	أستطيع الاعتماد على نفسي	57
	×		أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما	58
	×		أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة	59
		×	عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج	60
		×	أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة	61
		×	أشعر بحماية الله لي مهما واجهني	62
×			عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة	63
	×		أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي	64
		×	أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب	65

		×	أثق بقراراتي	66
	×		أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة	67
		×	أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة	68
	×		أنا منضبط	69
		×	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر	70
		×	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني	71
		×	ألتزم بقدراتي و إمكاناتي في خوض التجارب	72
	×		أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة	73
		×	يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف	74
		×	أستطيع التعامل مع المصاعب	75
		×	لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي	76
		×	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء	77
		×	أستشعر نبض قلبي عندما أعيش إنفعالا قويا	78
×			يغلب علي الشعور بالاطمئنان	79
×			أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي	80
×			أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة	81
		×	الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي	82
×			ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها	83
		×	يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة	84
	×		أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة	85
	×		أنا سريع التوتر	86
		×	أشعر أنني متناغم مع جسدي	87
×			أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح	88
×			أمارس تمارين التأمل و الإسترخاء	89

90	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب			×
91	أهدافي ليست واضحة في الحياة			
92	تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد		×	
93	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة		×	
94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه			×

مجموع الدرجات المتحصل عليها هي 136 درجة مما يدل على مناعة نفسية مرتفعة

ملاحظة: مع الاخذ بعين الاعتبار إغفال الحالة الإجابة عن البند رقم 45

I. الدراسة الأساسية:

1. ميدان ومدة الدراسة:

أجريت الدراسة الأساسية في المكان نفسه، مصلحة الأمراض العقلية في العيادة متعددة الخدمات "عثماني عبد العالي" جناح الشهيد "عواد بن جبار" بحي النصر ولاية سعيدة

امتدت الدراسة من 2021/04/07 إلى غاية 2021/05/26 أي مدة شهرين تقريبا

2. منهج وأدوات الدراسة:

يشير منهج الدراسة إلى الكيفية التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث (فهو يجب عن التساؤلات)، فهو نشاط علمي يعبر عن فن التنظيم الصحيحة لسلسلة من الأفكار العديدة المترابطة، وإن طبيعة الموضوع هي التي تفرض وتحدد المنهج الضروري الواجب إتباعه والتقيد به، وقد ارتأينا أن نعتمد في الدراسة الحالية على المنهج العيادي لكونه يتلاءم ويتناسب وموضوع البحث، كونه يتيح البحث في الظواهر الإنسانية بكيفية معمقة لفهم ديناميكيات (الحالة النفسية المتحركة)

سلوك العميل وبالنتيجة فهم المؤثرات التي كونت الصورة التي يظهر عليها المريض في حياته وممارساته (السلوكيات الغير التكيفية) فهو يدرس الشخص بكل ما يحتويه في ضوء المجتمع الذي ينتمي إليه والبيئة التي يتواجد بها (دراسة الدوافع والحياة العاطفية والانفعالية)، وذلك للوصول بالفرد إلى حالة من التوافق الذاتي والتوازن، ويرتكز هذا المنهج على بحث شامل لتاريخ الحالة (من الطفولة إلى الوقت الراهن)، وصولاً إلى الصراعات الأساسية عبر استخدامه لمختلف الطرق المناسبة للحالة (ملاحظة، مقابلة، اختبارات نفسية) هي:

أ . المقابلة العيادية:

إنها تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة (نقاش موجه) لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من أجل مساعدته على التخلص من محتته وتسهيل حل مشكلاته بعد طلبه للمساعدة ، الفنية المتميزة بالأمانة في إطار علاقة ديناميكية إنسانية، وهنا تم الاعتماد على المقابلة ذات النوع النصف موجه بالاعتماد على دليل المقابلة (هذا الأخير الذي هو عبارة من مجموع الأسئلة الذي يقوم المختص النفسي بصياغتها و التي يكون لها هدف من طرحها) (ملحق رقم 2 ص 88) .

ب . الملاحظة العيادية:

هي المراقبة المقصودة لرصد ما يحدث ويصدر عن العميل، بالنظر لتركيزها على الوصف الدقيق لسلوك الفرد كما هو قائم.

ج . المقاييس النفسية:

وتمثلت في مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة "رحمة تيسير العمري" الذي سبق وأن أشرنا إليه وتم تطبيقه في جلسات الدراسة الاستطلاعية

3. حالات الدراسة:

تمت الدراسة بالاتفاق مع حالة واحدة، وهي الوحيدة التي أظهرت قُبُُّّ ولها للمساهمة في هذه الدراسة؛ من جنس أنثى، ذات 34 سنة، متخصصة في علم النفس العيادي وبمستوى مناعة نفسية مرتفعة 136

الفصل الثالث

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

I. عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الحالة

II. مناقشة الفرضية في ضوء النتائج

I . عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الحالة

1.1 تقديم البيانات الأولية:

تم الحصول على هذه البيانات يوم 2021/04/07

اللقب والاسم: ت ع

تاريخ ومكان الميلاد: 1987/12/06 بسعيدة

الجنس: أنثى

الحالة المدنية: متزوجة

المستوى التعليمي: مستوى ليسانس

التخصص: علم النفس العيادي

عدد سنوات الخبرة المهنية: 08 سنوات

الوظيفة المهنية : إحصائية نفسية

الترتيب العائلي : الأولى

المستوى الاقتصادي: جيد

2.1 السيمائية العامة للحالة:

البنية المورفولوجية: متوسطة القامة، سمراء البشرة، ذو عينين بنيتين، حسنة الوجه

الملابس: ملابس نظيفة ومرتبطة

ملامح الوجه: ملامح عادية مختلطة بالشعور بالانزعاج

السلوك والانفعال: تتميز بالهدوء والرزانة إلا أنها اندفاعية، يظهر ذلك عبر إجابتها المتسارعة

وانتظارها للسؤال الموالي بقلّة صبر (كمحاولة للتخلص مني بسرعة)

الاتصال: شبه جيدة تحاول المساعدة على قدر ولكن في مقابل ذلك تحاول التقليل من عدد

الجلسات ومدتها إن أمكنها، ذلك بحجة أن الوقت مخصص للحالات، ولكن بالنسبة لي ذلك

انعكاس لعدم الارتياح، أظن أنه بسبب تعاملها مع أخصائية نفسانية كذلك يوجد فيه مقاومة

3.1 النشاط العقلي: ويُستدل عليه من خلال

اللغة: بسيطة واضحة ومفهومة (من خلال الملاحظة)

الذاكرة: قوية (تتذكر أغلب الحالات التي تعاملت معها)

4.1 العلاقات الاجتماعية:

الأهل: ممتازة، تجد فيها نفسها محترمة من طرف الجميع، الكل يحاول أخذ النصائح منها إضافة

للثقة المتبادلة

المحيط الخارجي: اجتماعية لدرجة كبيرة مع أفراد الأسرة الممتدة أي الأقارب وجد عادية في

مجال العمل والزملاء

2 . عرض المقابلات:

الجدول (1.3) : جدول المقابلات مع الحالة

الهدف منها	المكان	المدة	التاريخ	عرض المقابلات
تعريف بما نحن بصدد القيام به في هذه الدراسة التعرف على الحالة وأخذ البيانات الأولية	مصلحة الأمراض العقلية التابعة لمستشفى أحمد مدغري	20 د	2021/04/07	المقابلة الأولى
أسئلة حول التخصص اندرج ضمنها تاريخ طفولة الحالة	مصلحة الأمراض العقلية التابعة لمستشفى أحمد مدغري	35 د	2021/04/12	المقابلة الثانية
تم فيها استكمال ما تبقى من المقابلة الثانية	مصلحة الأمراض العقلية التابعة لمستشفى أحمد مدغري	35 د	2021/04/15	المقابلة الثالثة
أسئلة للاستدلال على المناعة النفسية حسب معايير "باربانيل"	مصلحة الأمراض العقلية التابعة لمستشفى أحمد مدغري	35 د	2021/04/28	المقابلة الرابعة
إعادة طرح وتطبيق المقياس	مصلحة الأمراض العقلية التابعة لمستشفى أحمد مدغري	20 د	2021/05/ 26	المقابلة

3. عرض محتوى المقابلة:

الحالة (ت ع)، أنثى متزوجة بالغة من العمر 34 سنة، تحتل المرتبة الأولى في العائلة بين إخوتها، أخصائية نفسية بمستوى السنة الثالثة ليسانس، تخصص علم النفس العيادي، بخبرة مهنية مدتها 08 سنوات بظروف مادية جيدة (خبرة مهنية تعكس النضج والتوازن)

الحالة (ت ع) وهي بعمر 12، عاشت صدمة نفسية، إذ وهي مقيمة لدى الجدة، اكتشفت أن أسرتها التي ربتها ليست هي الحقيقية المتضمنة لوالديها البيولوجيين، وعلى إثر هذا الحدث رأت العائلة ضرورة إحالتها لأخصائي نفسي لمساعدتها على تخطي وتقبل الوضع

الحالة (ت ع) عاشت مستوى من التعلق بالأخصائية النفسية التي تكفلت بحالتها بسبب أن تعاملها كان جد جيد ومحب وحنون ومساعد، مما أدى بها للتعلق، وبالتالي حبها ورغبتها بممارسة المهنة، وطول الفترة الممتدة ما بين 12 عام حتى اختيار التخصص لم يحدث أي تغيير أو تبديل لهذه الرغبة

تقول الحالة أن مسارها الدراسي كان جد عادي، كتلميذة محبة لمدرستها في الابتدائي والمتوسط، وفي مرحلة الثانوية بدأت مرحلة النضج والتفكير في التخصص بشكل جدي وإنجازات المستقبل، ولم يكن لديها أدنى شك باختيارها

الحالة (ت ع) خلال مسيرة 08 سنوات من الممارسة لم تقابل من الحالات التي واجهتها من جعلها تشك في احتمالات جهدها، وبالتالي لم ينعكس هذا السلوك عليها وفي نموها كشخص، ولم يسبق لها وأن تأثرت بحالة ممن تعاملت معهم و آثارهم النفسية

الحالة (ت ع) تركز جهدها ووقتها في مساعدة من يلجؤون لها وهذا ما تعكسه عبارة "قاع نكون خارجة وكي نشوفهم يقارعوا عند الباب نعاود نلبس LA BLOUSE ونخدم معاهم حتى إذا كنت تعبانة ومكملة وقتي"

وإذا كانت الأمور لا تسير وفق ما ينبغي لها لدي الدافع اللازم للاستمرار، وكشخص ممارس لمهنة الأخصائي النفسي أجد نفسي شخص فعال ومناسب وكفاء وسأقدم المزيد في هذا المجال

في أول حصة وبعد التعريف بالغرض من هذه الدراسة الأكاديمية، عبّرت الحالة بقولها التعاطف الوجداني كتقنية يساهم في خفض مستوى المناعة النفسية لدينا، الحالة (ت ع) في بداية العمل لم أكن أعمل بها وفق ما تقتضيه أخلاقيات المهنة والحدود المفروضة بخصوصها إذ لم أكن أسيطر على انفعالاتي، أما الآن أستطيع، لكن بخصوص الجانب المادي لازالت تقدمه مما يسبب التبعية واستغلالها من الطرف الآخر

الحالة (ت ع) تمارس التحويل العكسي باستمرار مع الحالات من فئة الأطفال، فهي ترى فيهم انعكاس لطفولتها، وفي نفس الوقت ضرورة تقديم المساعدة لهم مثل ما مرت به بالضبط، إذ تمكنت من توجيه هذا الأخير بالشكل الصحيح، فإن هذا يساعدها في عملية العلاج، لكن تبعياتها التي لا تدركها إنها تتسبب بخلق مستوى من التعلق والتبعية للطفل

الحالة (ت ع) تؤيد فكرة العمل بتقنية إشراف الأقران أو مختص أكثر خبرة نتيجة احتمالية امتصاصه واستقطابه لمختلف العوارض والسلوكيات والاضطرابات النفسية، أو حتى مشاكله كشخص، ذكرت الحالة أنها تعرضت لاكتئاب بعد الولادة أو الحمل والنفاس، وأنها كانت فترة صعبة عانت فيها كثيرا، تقول أنها استطاعت تفاديها بتوظيف مهاراتها التي اكتسبتها في مجال الممارسة

الحالة (ت ع) لم تصل إلى مرحلة التواصل مع الجسد وفهم الرسائل التي يرسلها لها الجسم ليعبر من خلالها عن التعب والإجهاد وغيرها من أفعال تؤدي بالشخص إلى الانهيار، وقد وضعت قائمة بالاضطرابات الجسدية التي تظهر عليها عند تعرضها لحدث وجداني سلبي أو ضغط نفسي شديد:

- ألم في كل الجسم
- صداع خفيف في الرأس
- ضغط دم عالي (إذا كان الوضع حادا)

فقد في بعض الحالات تكون الحالة النفسية مؤثرة ليس بالضرورة

الحالة (ت ع) ترى أنها من استراتيجيات المواجهة التي تعمل بها بشكل ملحوظ وإدراكها كمختصة المقاومة والقمع ومن ملاحظتي يوجد أيضا ملامح للتحويل العكسي وأيضا ميكانيزم الإغلاء، هذا الميكانيزم قد يدعم ويعزز أبعاد مهمة للمناعة النفسية لدى الفرد من مفهوم الذات الإبداعية والشعور بالنمو الذاتي وذلك من خلال أداء أعمال وإبداعات خلاقة يقبلها الفرد والمجتمع (الحالة "أدائي لهذه المهنة هي في حد ذاتها إبداع من خلال جعلني للناس يتبنون أفكار جديدة")

ميكانيزم الإيثار والذي يتضمن التفاني لتلبية احتياجات الآخرين والحصول على الإشباع من خلال الشعور بالقدرة على تحمل الآخرين واستجاباتهم (الحالة من خلال تعاملي مع المحيطين وفي تعاملي مع العميل)

ميكانيزم المراقبة الذاتية وفيه يتعامل الفرد مع الصراع النفسي والضغط من خلال التفكير والتدبر في أفكاره ومشاعره وسلوكه، محاولا السيطرة عليها لتكون متناسبة مع المواقف والأحداق، وهذا يفسر القدرة على التحكم في الاندفاعات والتحكم الانفعالي والسيطرة على التهيج (هذا ما تعكسه إجابات بعض البنود التي تعبر عن هذا الأخير)

ميكانيزم تأكيد الذات والذي يتعامل الفرد من خلاله مع الضغوط والصراع عن طريق التعبير المباشر عن المشاعر والأفكار دون عنف أو عدوان على الآخر، وهذا يدعم الجانب الاجتماعي من المناعة النفسية (هذا ما تعكسه علاقاتها مع الأسرة، الأقارب والزملاء)؛ (الحالة: أنا حنونة متعاطفة لدرجة كبيرة، اجتماعية ومسالمة، هذه السمة التي أعرف بها)

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد "رحمة تيسير العمري" للراشدين 2020 على الحالة (ت ع) البالغة من العمر 34 سنة، والتي كان الهدف الرئيسي لهذه الدراسة معرفة مستوى المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي، المقياس كان مكون من 94 بنداً لـ 08 أبعاد مختلفة، تحصلت فيه الحالة على 137 درجة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها، يتضح أن الحالة لديها مستوى مرتفع من المناعة النفسية .

التعليمة :

اجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من إجابة مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة نرجو منك اختيار الإجابة التي توافقت لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق بوضع إشارة (×)

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	أشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات	×		
02	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			×
03	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق		×	
04	أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها		×	
05	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي	×		
06	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي		×	

		×	أجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي	07
	×		أثبت على المبدأ الذي أومن به مهما كانت الصعوبات	08
×			أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات	09
		×	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة	10
	×		يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني	11
×			أهيم نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات	12
		×	أجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني	13
	×		أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي	14
		×	أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة	15
×			تشغلي فكرة الإنتقام	16
		×	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي	17
		×	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة	18
		×	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني	19
×			أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل	20
		×	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل	21
	×		أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي	22
		×	أحاول أن لا أكون مندفعاً	23
		×	أنا راض بالقضاء و القدر	24
		×	أثق بقدراتي	25
	×		أقبل مشاعري السلبية و أحتويها	26
×			قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة	27
		×	أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات	28
		×	أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة	29
	×		أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي	30

		×	فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني	31
		×	لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة	32
		×	أدافع عن أرائي في أغلب المواقف	33
		×	أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها	34
	×		ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي	35
		×	أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة	36
		×	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة	37
	×		أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي	38
		×	أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله	39
	×		أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي	40
		×	لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني	41
	×		أصاب بالإحباط بسرعة	42
		×	أشعر أن الله لن يتركني	43
	×		لا أتبع الخطط التي أصممها	44
	×		أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي	45
		×	أؤمن أنني موجود لهدف	46
×			أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء	47
		×	أقبل الإنتقاد البناء	48
×			أبتجب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب	49
		×	أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	50
		×	أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة	51
		×	أشعر بالخيبة و الإحباط عند الإخفاق	52
×			أكرر نفس الأخطاء في كل مرة أثق بالله	53
		×	أثق بالله	54

		×	أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما	55
×			أمارس الرياضة بشكل منتظم	56
		×	أستطيع الاعتماد على نفسي	57
	×		أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما	58
	×		أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة	59
		×	عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج	60
		×	أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة	61
		×	أشعر بحماية الله لي مهما واجهني	62
×			عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة	63
	×		أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي	64
		×	أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب	65
		×	أثق بقراراتي	66
	×		أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة	67
		×	أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة	68
	×		أنا منضبط	69
		×	تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر	70
		×	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني	71
		×	ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب	72
	×		أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة	73
		×	يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف	74
		×	أستطيع التعامل مع المصاعب	75
		×	إلا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي	76
		×	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء	77
		×	أستشعر نبض قلبي عندما أعيش إنفعالا قويا	78

79	يغلب علي الشعور بالاطمئنان			×
80	أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي			×
81	أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة			×
82	الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي		×	
83	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها			×
84	يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة		×	
85	أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة		×	
86	أنا سريع التوتر		×	
87	أشعر أنني متناغم مع جسدي		×	
88	أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح			×
89	أمارس تمارين التأمل و الإسترخاء			×
90	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب			×
91	أهدائي ليست واضحة في الحياة			×
92	تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد		×	
93	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة		×	
94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه			×

II. مناقشة الفرضية في ضوء النتائج:

حيث تنص الفرضية على أن يمتلك الأخصائي النفسي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية تمكنه من حماية ذاته من المرض وأداء وظيفته بفعالية، وتقديم الدعم وتحقيق التوازن والراحة النفسية لمن يلجؤون لطلب مساعدته التي تم وضعها بناء على التساؤل الذي تم طرحه في إشكالية: هل يمتلك الأخصائي النفسي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية تمكنه بالدرجة الأولى حماية نفسه من

المرض والعيش على هامش الحياة النفسية السليمة، وفي نفس الوقت أداء وظيفته بفعالية وكفاءة في تقديم العون للغير والمساندة؟

ومن أجل اختبار صحة الفرضية من عدمها، تم تطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة "رحمة تيسير العمري" للراشدين الصادر في 2020، والاستعانة بما تم ملاحظته خلال المقابلة لحالة الدراسة واستجابتها على أسئلة دليل المقابلة، وقد تبين من خلال الجانب التطبيقي وبعد تطبيق مقياس الدراسة، ومن خلال المقابلات اتضح أن الحالة تُظهر مستوى من المناعة النفسية مرتفع، وهذا ما تعكسه الدرجة 137، بعد الإجابة على البنود وأيضا ما يعكسه التوافق والتطابق ما بين ما تم جمعه خلال المقابلات والإجابة على فقرات خصوصا بين محور ميكانيزمات الدفاع وأبعاد المناعة النفسية للمقياس اللذان يتناسبان تناسب طردي، إذ أنه بالرجوع إلى الإطار النظري نجد أن Woodyatt and wenzel 2013، يرى أن تنشيط وتحفيز عمل المناعة النفسية إنما يأتي أحيانا كمحصلة مباشرة لنشاط وعمل ميكانيزم الدفاع، وهنا نقصد نوعين من ميكانيزمات التكيفية الناضجة وغير الناضجة (أسلوب تشويه الصورة) من أمثلتها انشقاق عن الذات والإسقاط، وهذا حسب Thygsen et all 2008، التي تم عرضها في دراسة "عبير احمد أبو الونا دنفل" (2017) بعنوان ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، والتي كان الهدف منها الاستدلال على منخفضي ومرتفعي المناعة النفسية عبر ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمونها، وعلى هذا الأساس وانطلاقا من هنا وجدت أن الحالة أكثر استعمالا وتوظيفا لميكانيزمات الدفاع من النوع التكيفي الناضج من خلال استجاباتهم على هذا المعيار من خلال المقابلات ودليل المقابلة (مقتبس من معايير "باربانيل" للاستدلال على المناعة النفسية)، كما هو موضح في عرض محتوى المقابلات، حيث أن الأفراد الذين تمتعوا بدرجات مرتفعة من المناعة النفسية هم الأفراد الذين يستخدمون ميكانيزمات الدفاع، ولا سيما تلك الميكانيزمات في مستوى الوظائف الدفاعية الناضجة و التكيفية، وهذا ما تدعمه آراء نظرية وبعض التوجهات الأخرى التي هي بدورها

أعزت عمل جهاز المناعة النفسية في الأساس الى عمل ميكانيزمات الدفاع في المقام الأول، منها دراسة Gilbert and Wilson، وهذا عكس دراسة "علاء فريد الشريف" (2015) بأن عمل الجهاز المناعي لاشعوري مستقل عن دفاعات الأنا، بل أنها من يتسبب في ضعفه لأنها تنمو وتتطور على حساب استراتيجيات المواجهة التكييفية

إضافة للدعم الأسري والتكفل النفسي الذي توفر لدى الحالة منذ صغرها، خصوصا بعد تعرضها للصدمة، إذ جهاز المناعة النفسية يتشربه الفرد ويكتسبه من خلال عملية التطبيع الاجتماعي وإشباع الحاجات الأولية، الإشباع العاطفي وتوفير الجو الآمن المستقر تجعلها قادرة على بناء مناعة نفسية ودفاعات قوية للأبناء و هذا حسب حمدي محمد ياسين (2001) و سليمان (2016)، أيضا تناولها "فرويد" من جهة فكرة الدفاع النفسي وعلى أنها قوة الأنا وقدرتها على إحداث التوازن بين متطلبات الهو وأنا الأعلى، إلا أنه ومن خلال استجاباتها غير الجيدة، كعدم احترامها لمشاعرها الآنية المصاحبة للموقف واستبدالها وعدم اهتمامها بما يحاول جسدها التعبير عنه من إجهاد وتعب وإرهاق وممارسة الغير صحيحة والصحية لتقنية التعاطف، واستنزاف طاقتها في سبيل إنجاح العلاج، وعدم احترامها للوقت المحدد لها في ممارستها، إضافة إلى غياب عملة التفريغ بسبب عدم توفر خدمة إشراف أقران أو مختص أكثر تجربة، قد تؤدي في النهاية إلى أن يفقد الأنا تماسكه، وبالتالي انهيار ميكانيزمات الدفاع وفقد الأنا للسيطرة، ونتيجة لتراكمات أحداث في حياتها من الجانب المهني والشخصي فهي فقط في انتظار عامل مفجر.

الخاتمة

الخاتمة :

إن ممارسة العلاج النفسي ليس مجرد شهادة جامعية، فهو يحتاج إلى تدريب طويل ومستمر، ثم ممارسة، كأن نتعلم كيف يكون موقفنا النفسي سليم مع أنفسنا ومع المرضى حتى نتمكن من مساعدتهم، وهو أشبه بعلاج من الانحيازات والحساسيات العاطفية لكي نكون بعيدين تماما عن الإصابة ، حيث أنه في حالة المرض قد يتساوى الجميع، لكن العكس من ذلك، تكون الحالة أسوأ لدى الممارس النفسي كونه يعلم بتداعيات المرض النفسي أكثر من غيره، ولأن لديه علم بما يقال وما يتم عمله، وعند التعامل مع مثل هذه الحالات يراودك الشعور بالعجز أكثر من الشخص العادي البعيد عن المجال النفسي، وبالتالي على المختصين النفسيين أن يوفروا ويعملوا على إيجاد طريقة من خلالها يُقون أنفسهم وحياتهم النفسية من الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الدائم مع اضطرابات المرضى ومشكلات الغير أو أي أذى مباشر قد يقع، والتأثير هنا يختلف من نفساني لآخر حسب درجة نضجه وتوازنه النفسي و هذا الأخير يزداد بزيادة سنوات الخبرة و في اغلب الأحيان لا يصح عن مرضه النفسي خوفا على صورته في المجتمع من أن تنهار ما يُسهم في تأخر الحالة الصحية، فهو لا يواظب على أخذ العلاج ويرفض الخضوع لجلسات ولا ينفذ التعليمات، وتدخله في علاج يؤثر سلبا في حياته، وباعتبارهم كخط دفاع أول للغير فهم مهملون ومهمشون، الأمر الذي يتطلب دراسة حقيقية متماسكة تهدف لوضع الخطوط العريضة والأساسية لهذه الممارسة النفسية ومناعتهم كأشخاص يمارسون هذه المهنة الحساسة.

الإسهامات العلمية:

- ✓ توجيه الأنظار إلى أهمية المناعة النفسية والدور المهم الذي يقوم به هذا الجهاز المناعي في الوقاية من آثار الضغوط والمواقف المحبطة والأحداث المؤلمة وجعلهم أكثر توازنا نفسيا وأكثر قدرة على المواجهة التكيفية (خصوصا للشخص الممارس لمهنة الإحصائي النفسي الإكلينيكي)، وكذلك دوره في المساهمة في سرعة عملية الشفاء مما يُحسن من الصحة النفسية وأيضاً نحو إجراء المزيد من الدراسات حولته العربية عامة و المحلية في البيئة الجزائرية.
- ✓ الدراسة الحالية فريدة من نوعها (نتائجها)، تسهم في إثراء هذا الموضوع وزيادة البحوث حولته مستقبلاً، خصوصاً بما تعلق ببناء مقياس للمناعة النفسية موجه خصيصاً لفئة الأخصائي النفسي الإكلينيكي. (كان مشروع بحث لكن تعذر عليا ذلك لعدة ظروف)
- ✓ تم فيه البحث والإحاطة بالحياة النفسية للمختص النفسي ومعاياته في الوسط المهني.
- ✓ تم فيه إبراز دور تقنية إشراف الأقران أو متخصص أكثر خبرة Peer supervision كعملية للتفريغ وضرورة العمل بها وتطبيقها.
- ✓ إجراء دراسات تهدف إلى إبراز دور التكفل والتأهيل النفسي لفئة المهنيين في الصحة النفسية وانعكاساتها الايجابية.
- ✓ تصميم برامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي بالاعتماد على فنيات وتقنيات علم النفس الإيجابي.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع :

1. الأحمد، محمد رفيق (30 مارس 2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا لمحافظة جرش، مجلة العلوم التربوية النفسية، 4(9)، 125-144.
2. برزوان، حسبية (ديسمبر 2016)، الرضا المهني والكفاءة المهنية لدى الأخصائي النفسي العيادي في الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 27.
3. البيومي، سعد محمد (2016)، فاعلية البرنامج الإرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة طلاب جامعة الطائف، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث.
4. جولدسين، بركس (2011)، الصمود لدى الأطفال، ط1، القاهرة، المركز القومي للترجمة.
5. جولمان، دانيال (2004)، ذكاء المشاعر، مهرجان القراءة لجميع الأعمال العلمية، مكتبة الأسرة.
6. الجزائر، رانيا خميس (2018)، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، 19.
7. حنفي، إيمان نبيل (2019)، فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.
8. حافري، زهية غنية وبومعزة، فتيحة (2017)، وقفة تقييمية لملامح شخصية الأخصائي حسب تصورات الطلبة وآراء الممارسين، مجلة الجامع في الدراسات النفسية وعلوم التربية 05 (01).
9. دنفل، عبير أحمد (يناير 2018)، ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي 53 (3).
10. الزين، سميح عاطف (1991)، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ط1، دار الكتاب اللبناني.

11. شعبان، نسمة لطفي (أفريل 2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 35 (2).
12. الشريف، رمضان محمد زولا (2014)، فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، مذكرة بجامعة غزة، فلسطين.
13. العتيبي، فالح (2011)، دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي من وجهة نظر العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة نايف الأمنية، الرياض.
14. العكيلي، جبار باهض (يناير 2017)، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 81.
15. العمري، رحمة تيسير (2020)، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين والمجتمع الجزائري، مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
16. عبد الواحد، يوسف سليمان (2016)، فاعلية البرنامج التدريبي في تنشيط المناعة النفسية لطلاب الجامعة في ضوء أساليب التذكير وعادات العقل لديهم، مجلة المصرية للدراسات النفسية، 26 (90).
17. علي، أماني عادل (يوليو 2019)، المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 104 (29).
18. عباس، فيصل (1996)، الاختبارات النفسية، تقنياتها وإجراءاتها، ط1، بيروت، دار الفكر العربي.
19. عبيد عائشة بيا (2017)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم (06)، 362-352.
20. غنيم، أمل محمد (أغسطس 2018)، برنامج إرشادي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تخفيف الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، 55 (1).

21. فتحي، ناهد أحمد (يوليو 2019)، الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا، مجلة الدراسات النفسية، 29 (09)، 618-549
22. فوزي، شاکر داوود وزین الدین حنان لطفی (2006)، علم النفس الإكلينيكي، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
23. لويس، مليكة (2010)، علم النفس الإكلينيكي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
24. مرسي، كمال إبراهيم (2000)، السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ط1، مصر، دار النشر للجامعات.
25. المالكي، أحمد عبد الرحمن (15 يوليو 2019)، الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، 55.
26. منصورى، مصطفى (2016/2015)، الأخصائي النفسي العيادي بين التكوين الجامعي والممارسة العلمية، مجلة الحقيقة، 39.
27. يوسف، سليمان، الفضلي هدى (يناير 2021)، المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 129.

الاحق

قائمة الملاحق :

الملحق رقم 01: مقياس المناعة النفسية للراشدين من إعداد "رحمة تيسير العمري"

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	أشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات			
02	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			
03	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق			
04	أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها			
05	تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي			
06	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي			
07	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي			
08	أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات			
09	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات			
10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة			
11	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
12	أهيء نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات			
13	ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني			
14	أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي			
15	أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة			
16	تشغلني فكرة الإنتقام			
17	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي			
18	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة			
19	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني			
20	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل			

			أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل	21
			أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي	22
			أحاول أن لا أكون مندفا	23
			أنا راض بالقضاء و القدر	24
			أثق بقدراتي	25
			أقبل مشاعري السلبية و أحتويها	26
			قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة	27
			أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات	28
			أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة	29
			أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي	30
			فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني	31
			لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة	32
			أدافع عن آرائي في أغلب المواقف	33
			أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها	34
			ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي	35
			أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة	36
			يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة	37
			أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي	38
			أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله	39
			أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي	40
			لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني	41
			أصاب بالإحباط بسرعة	42
			أشعر أن الله لن يتركني	43
			لا أتبع الخطط التي أصممها	44

			أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي	45
			أؤمن أنني موجود لهدف	46
			أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء	47
			أقبل الإنتقاد البناء	48
			أجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب	49
			أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	50
			أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة	51
			أشعر بالخيبة و الإحباط عند الإخفاق	52
			أكرر نفس الأخطاء في كل مرة أثق بالله	53
			أثق بالله	54
			أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما	55
			أمارس الرياضة بشكل منتظم	56
			أستطيع الاعتماد على نفسي	57
			أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما	58
			أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة	59
			عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج	60
			أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة	61
			أشعر بحماية الله لي مهما واجهني	62
			عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة	63
			أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي	64
			أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب	65
			أثق بقراراتي	66
			أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة	67
			أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة	68

			أنا منضبط	69
			تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر	70
			أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني	71
			ألتزم بقدراتي و إمكاناتي في خوض التجارب	72
			أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة	73
			يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف	74
			أستطيع التعامل مع المصاعب	75
			لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي	76
			أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء	77
			أستشعر نبض قلبي عندما أعيش إنفعالا قويا	78
			يغلب علي الشعور بالاطمئنان	79
			أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي	80
			أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة	81
			الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي	82
			ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها	83
			يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة	84
			أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة	85
			أنا سريع التوتر	86
			أشعر أنني متناغم مع جسدي	87
			أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح	88
			أمارس تمارين التأمل و الإسترخاء	89
			عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب	90
			أهدائي ليست واضحة في الحياة	91
			تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد	92

			أتمالك أعصابي أثناء المشكلة	93
			لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه	94

الملحق رقم 02: دليل المقابلة

٤٦ التخصّص:

1. اختيارك للتخصّص كان برغبة منك أم أنه أمر تم فرضه عليك، إذا لا ما السبب الذي أدّى بك إلى ذلك، وإن كان نعم، كيف تُولد لديك حب ممارسة المهنة؟
2. هل لديك اعتقاد أو شك أنه كان بإمكانك النجاح أكثر في مجالات مختلفة، أم أنك في الطريق الصحيح تنجزين ما أردت القيام به بالفعل؟
3. هل كان هناك بعض من الحالات التي واجهتها جعلتك تشكين في احتمالات جهدك تجاهها، وفي نفس الوقت انعكس هذا السلوك عليك وأثر فيك وفي نموك كشخص؟
4. هل راودك شعور أنك قد أصبت بعدوى بأي نوع من الأمراض النفسية للحالات التي سبق لك وأن قمت بالتعامل معها أو التي تتعاملين معها في الوقت الراهن؟
5. إذا كانت الأمور لا تسير وفق الخطة، هل لديك الدافع اللازم للاستمرار فيها أم تقل رغبتك وتتخلصين منها؟
6. مع مرور الوقت (أي 08 سنوات من الخبرة المهنية) كشخص يمارس مهنة أخصائي نفسي، هل يمكن لك أن تصفي نفسك كشخص فعال ومناسب لهذه الممارسة و كفى وأنه مع مرور الوقت ستقدمين المزيد في هذا المجال؟
7. عند تعاملك مع الحالة أو خلال مراحل تعاملك مع العميل وباستخدامك لملاحظتك الذاتية، هل ترين أي مؤشر لقيامك بعملية التحويل العكسي؟

8. عند استخدامنا لتقنية التعاطف الوجداني باعتبارها وسيلة نفسية علاجية يختص بها المختص النفسي والتي تتجلى في القدرة على تقديم بعض الإحساسات والعواطف المصطنعة من أجل التخفيف من حدة المقاومة أولاً، وفهم العميل ثانياً، علمياً يسمح بافتعال مثل هذا السلوك لكن في إطار علاجي محدود حتى لا تنتج تبعية وحتى لا يفقد المختص شخصيته كمعالج، هل سبق لك وإثر تعاملك مع الحالات وأن تجاوزت حدود وأخلاقيات استعمالك لتقنية ضمن ما هو مسموح به في إطار العمل؟

9. في عملنا هذا، نحن في عملية مستمرة لملاحظة وتحليل لكل ما يصدر عن الشخص المفحوص، وهو أمر ضروري لكن تحليلنا المستمر لذاتنا والأفراد المحيطين بنا، أفراد الأسرة، أطفالنا، الزوج، الأصدقاء لسلوكياتهم وردود أفعالهم وتصرفاتهم أمر غير صحي ومريح وأمر لا يستدعي كل هذا الجهد، وكذا تحليلكم لأنفسكم، هل أنت في ممارسة دائمة لتدقيق والتحليل ضمن خارج إطار عملك؟

10. هل تؤيد فكرة أن المختص النفسي في خطر مستمر نتيجة احتمالية امتصاصه واستقطابه لمختلف العوارض والسلوكيات والاضطرابات النفسية التي من خلالها يلجأ المفحوص لطلب مساعدتك خصوصاً في ظل غياب التحليل الذاتي من أجل التفريغ، فما رأيك بعدم إمكانية توفير تقنية مثل إشراف أقران أو مختص أكثر تجربة *Peer supervision* في ظل الضغوطات التي توعايشونها بشكل متكرر؟

11. هل تتمتعون بالقدرة على احترام شعوركم دون اللجوء للتجاهل كبديل مؤقت؟

12. تلجؤون في حل مشاكلك إلى مشاركة الآخرين بها أو تعانين هنا من تدخل ما يسمى بعقدة الأخصائي، وبالتالي أستطيع حل مشاكلك نفسي؟

13. خلال ممارسة هذه المهنة، أو في إطار حياتك الشخصية حالياً، أو فيما سبق، هل لديك إحساس أنك تملكين القدرة على جعل الناس يتبنون أفكار جديدة وخلقة، سواء مع الحالات التي تتعاملين معها أو المحيطين بك، في حالة رغبتهم في الحصول على النصح أو المساعدة في اتخاذ القرارات؟

٤٥ أسئلة مقتبسة من معايير "باربانيل" للاستدلال على المناعة النفسية

1. هل حالتك النفسية تؤثر على جسدك وهل لك إدراك بهذا؟
2. هل لديك ذلك النوع من التواصل مع الجسد وتحاولين فهم رسائله التي يرسلها ليعبر من خلالها عن التعب والإجهاد
3. ضعي قائمة بالاضطرابات الجسدية التي ربما تظهر عليك أثناء تعرضك لحدث وجداني سلبي أو ضغط نفسي شديد
4. حددي استراتيجيات المواجهة التي تستخدمينها؟
5. هل أنت عقلاني في مواقف تتطلب تعبير عاطفي؟
6. هل تعتمد على المظهر الخارجي في المواقف الاجتماعية؟
7. هل تشعرين أن الناس يعرفونك بالفعل كما أنت؟
8. هل أنت معروف بسماتك السائدة؟ حددها؟
9. هل تنظر لعلاقاتك الاجتماعية بناء على الخدمات فيها ما تقدمه لهم/ ما يقدموه لك؟

ملخص الدراسة:

1. عنوان المذكرة المناعة النفسية لدى الأخصائي النفسي الإكلينيكي
2. هدف الدراسة أو الغرض من الدراسة الحالية التعرف على طبيعة ومستوى المناعة النفسية لدى الممارس النفسي العيادي.
3. حددت الإشكالية في التساؤل العام التالي:
هل يمتلك الأخصائي النفسي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية يمكنه بالدرجة الأولى حماية نفسه من المرض والعيش على هامش الحياة النفسية السليمة وفي نفس الوقت أداء وظيفته بفعالية وكفاءة في تقديم العون للغير والمساندة؟
ويأتي من خلال هذا التساؤل العام الفرضية العامة التالية كإجابة مؤقتة للإشكالية المصاغة أعلاه.
يملك الأخصائي الإكلينيكي مستوى من المناعة النفسية تمكنه من حماية ذاته وأداء وظيفته بفعالية وتقديم الدعم وتحقيق التوازن والراحة النفسية لمن يلجؤون لطلب مساعدته.
4. المنهج والأدوات: اتبعنا المنهج العيادي باعتباره يدرس الشخصية بكيفية معمقة ويستهدف فهم الحالة الراهنة لسلوك الفرد وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية ومصداقيتها وتم خلالها الاستعانة بالمقابلة العيادية دليل المقابلة والملاحظة ومقياس المناعة النفسية إعداد "رحمة تيسير العمري" وتم التأكد من صدقه وثباته 2020.
5. أما عن حالات الدراسة، فقد تكونت من حالة عيادية واحدة أخصائية نفسانية من جنس أنثى، 34 سنة، تخصص علم النفس العيادي، عاملة داخل عيادة متعددة الخدمات "عثماني عبد العالي" بالمركز "الوسيط" للصحة العقلية ومعالجة الإدمان.
6. أهم النتائج؛ أسفرت الدراسة عن نتيجة مفادها أن الأخصائي الإكلينيكي لديه مستوى من المناعة النفسية توفر له الوقاية مما ينعكس بالإيجاب على أدائه وتعاملهم مع من يتابعهم من مرضى لكن كحالة فردية وبالتالي لا يمكن التعميم، فسرت النتائج المتوصل إليها على ضوء الإطار النظري (التحليلي لإمامه بشكل كبير بمحتوى هذا الموضوع) والدراسات السابقة.

Abstract :

1. The title of the memorandum Psychological Immunity to the Clinical Psychologist

2. The aim of the study or the purpose of the current study is to identify the nature and level of psychological immunity of the clinical psychiatric practitioner.

3. The problem was identified in the following general question:

Does the clinical psychologist possess a level of psychological immunity that can primarily protect himself from illness and live on the margins of a healthy psychological life while performing his job effectively and efficiently in providing assistance and support to others?

Through this general question comes the following general hypothesis as a temporary answer to the problem formulated above.

The clinical specialist possesses a level of psychological immunity that enables him to protect himself, perform his job effectively, provide support and achieve balance and psychological comfort for those who seek help.

4. Approach and tools: We followed the clinical approach as it studies the personality in an in-depth manner and aims to understand the current state of the individual's behavior in order to verify the validity and credibility of the hypothesis, during which the clinical interview was used. .

5. As for the study cases, it consisted of one clinical case, a female psychiatrist, 34 years old, specializing in clinical psychology, working in a multi-service clinic "Osmani Abdelali" at the "Al-Wasat" center for mental health and addiction treatment.

6. The most important results; The study came to the conclusion that the clinical specialist has a level of psychological immunity that provides him with prevention, which is reflected positively on his performance and their dealings with patients who follow them, but as an individual case and therefore it is not possible to generalize, so the results were interpreted in the light of the theoretical framework and previous studies