

جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد-19
- دراسة حالة محلية لأربع حالات بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بمتليلي -

مذكرة مكلمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ:

د. يوسف قدوري

من إعداد الطالبة:

- زينب بن جبارة

اعضاء لجنة المناقشة :

الاسم و اللقب	الجامعة	الصفة
د. مراد يعقوب	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د. يوسف قدوري	جامعة غرداية	مشرفا ومقرا
د. نسبية جماد	جامعة غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 / 2022

جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد-19
- دراسة حالة محلية لأربع حالات بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بمتليلي -

مذكرة مكلمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ:

د. يوسف قدوري

من إعداد الطالبة:

- زينب بن جبارة

اعضاء لجنة المناقشة :

الاسم و اللقب	الجامعة	الصفة
د. مراد يعقوب	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د. يوسف قدوري	جامعة غرداية	مشرفا ومقرا
د. نسيبة جماد	جامعة غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 / 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
[وقل لن يصيبنا الا ما كتب الله
لنا هو مولانا وعلى الله
فليتوكل المؤمنون]
صدق الله العظيم : [التوبة :

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى روح والدي الطاهرة الزكية، رحمه الله واسكنه جنة الفردوس،

الذي غرسنا فينا روح العلم و النجاح

وإلى والدي العزيزة أطل الله في عمرها وأدام الله عليها الصحة والعافية، التي لم تبخل عليا

بالدعاء ليلا نهارا

وإلى إخوتي وأخواتي الذين لم ييخلوا عليا بالكلمات الطيبة والتحفيزات الإيجابية والمساندة القوية

إلى محبي الارتقاء والنهوض بتخصصنا: علم النفس بكل فروع النظرية والتطبيقية

إلى محبي تقديم العون لأبناء مجتمعهم عن طريق حل مشكلاتهم بالأسلوب العلمي

شكر وعرفان

قال تعالى: [ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه] [لقمان: 12].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عز وجل» .

أحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً، ملئ السموات والأرض، على ما أكرمني به ووفقني والهمني الصبر على المشقة التي واجهتني في الإنجاز لإتمام هذه الدراسة، واختارني من بين الطلبة الذين عزموا على مواصلة مساهمهم العلمي .

كما أرفع كلمة شكر للدكتور الفاضل: الأستاذ: "قدوري يوسف" الذي قبل الإشراف على هذه الدراسة، وما قدمه من نصائح وتوجيهات لإتمام وإثراء موضوع الدراسة في جوانبها المختلفة.

أشكر الأسرة التربوية، وأخص بالذكر أساتذة علم النفس العيادي الذين قدموا النفس والنفيس وكل ما استطاعوا لإيصال رسالة العلم.

أشكر زملائي الطلبة على تعاونهم وتأزرهم وكل الجهود المبذولة التي تمكنا من الاستفادة من بعضنا وخاصة رئيس الدفعة.

وأشكر عمال المؤسسة العمومية الاستشفائية بمبيلبي، وخاصة الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد-19، الذي كانت ميدانا الدراسة، لما قدموه من استقبال.

وأشكر عائلة بن جبارة، وأخص بالذكر عائلتي الكريمة على كل ما قدموه لي من تقديم المساعدة والمساندة وتحفيزات التي خففت عليا مشقة الدراسة والإنجاز.

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة معرفة مستوى المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بمتليلي، حيث تم الاعتماد على المنهج العيادي من خلال أدوات الدراسة المتمثلة في الملاحظة ودليل المقابلة عن طريق المقابلة النصف الموجهة، وتطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرات، ومعرفة الملمح الاكلينيكي من خلال أبعاد أنظمة المقياس المتمثلة في تنظيم الذات والمواجهة التكيفية والاحتواء، على عينة من مجموعة أفراد الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 المتكونة من أربع حالات تتراوح أعمارهم ما بين (24 و35) سنة من جنس الذكور والإناث أثناء مواجهتهم لفيروس كوفيد - 19 في مرحلته الرابعة لسنة 2022، فأسفرت الدراسة على مايلي:

- مستوى المناعة النفسية لدى مجموعة أفراد الدراسة مرتفعة.
- يتميز الملمح الاكلينيكي للمناعة النفسية لدى مجموعة أفراد الدراسة بالترتيب على النحو التالي: بالدرجة الأولى نظام الاحتواء ثم يليه نظام تنظيم الذات وفي الأخير نظام المواجهة التكيفية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد -19.

Abstract

The aim of this study is to find out the level of psychological immunity of the medical staff at covid – 19 ward in the public hospital of metlili . the clinical approach was adopted through the study tools represented in the observation and the interview guide through the semistructured interview and the application of likert psychological immunity scale and knowing the clinical features through the aspects of scale systems which include self – regulation ,adaptive confrontation, and containment .the study was conducted on a sample group of the medical staff at covid – 19 ward consisting of four cases, their ages ranged between 24 and 35 years (males and females), during their confrontation with covid – 19 virus in its fourth stage in 2022 . the study resulted in the following :

- The level of psychological immunity among the study group is high .

- The clinical feature of the psychological immunity among the study group is characterized by the following order .first ,the containment system, then, self regulation system, and finally, the adaptive confrontation system .

قائمة المحتويات

الإهداء أ

شكر وعرهان

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال البيانية

فهرس الملاحق

1..... مقدمة:

الفصل الأول: تقديم عام للدراسة

6..... 1-مشكلة الدراسة :

9..... 2-فرضيات الدراسة :

9..... 3-دوافع اختيار موضوع الدراسة :

10..... 4-أهداف الدراسة :

10..... 5-أهمية الدراسة :

11..... 6-التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة :

12..... 7-الدراسات السابقة و التعقيب عليها :

19..... خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: المناعة النفسية

21..... تمهيد :

22..... 1-نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية:

23..... 2-مفهوم جهاز المناعة النفسي :

25..... 3-مفهوم المناعة النفسية :

27..... 4-خصائص الافراد ذوي نظام المناعة النفسي الكفاء :

28..... 5-عوامل المناعة النفسية من خلال النماذج :

31..... 6-أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض :

- 7- تنمية المناعة النفسية لدى الممرضين : 32
- 8- آليات تعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات كازمة كوفيد - 19 : .. 32
- 9- اوجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي و الجهاز النفسي : 34
- 36..... : خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المناعة النفسية

- تمهيد : 38
- 1- تاريخ نشأة هذا الفيروس: 39
- 2- أصل تسمية فيروس كورونا: 40
- 3- تعريف فيروس كورونا: 41
- 4- الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكُل من فيروس SARS وفيروس MERS : .. 42
- 5 - آلية عمل فيروس كورونا كوفيد-19 و اثاره على الصحة النفسية و الجهاز المناعي النفسي: . 42
- 6- طرق انتقال فيروس كورونا كوفيد-19: 46
- 7- أعراض فيروس كورونا كوفيد-19: 48
- 8- تدابير الوقاية من فيروس الكوفيد-19، مع اتخاذ اجراءات واستراتيجيات من طرف منظمة الصحة العالمية : 49
- 9- علاج فيروس كورونا كوفيد-19: 53
- 57..... : خلاصة الفصل

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد: 60
- 1 - منهج الدراسة: 61
- 2 - حدود الدراسة : 61
- 4 - مجموعة الدراسة: 61
- 5 - أدوات الدراسة: 62
- 6 - اجراءات الدراسة الميدانية : 65
- 67..... : خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الحالات

69	تمهيد:
69	1- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالات:
82	-الاستنتاج العام:
82	-الاقتراحات:
88	قائمة المصادر والمراجع

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
62	يوضح خصائص مجموعة البحث	01
70	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الاولى	02
73	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية	03
76	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة	04
79	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة	05

فهرس الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	نموذج كوخ للمناعة النفسية	01

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
84	يوضح خصائص مجموعة البحث	01
85	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الاولى	02
85	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية	03
85	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة	04
86	ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة	05
86	نتائج مستوى المناعة النفسية للحالات الاربعة	06

مقدمة

مقدمة:

لا تزال الأوبئة تهدد السكان مع ظهور أمراض أو عودة أمراض قديمة، على الرغم من التقدم الملحوظ في الوقاية من الأمراض المعدية ومعالجتها، فتطور مسببات المرض يتطلب استمرارية الأبحاث لتطوير أدوية تكون فعالة ضدها، فعلى مر تاريخ البشر أودت الأوبئة والأمراض المزمنة بحياة عدد كبير من البشر (نعيم بوعموشة، 2020)، ولهذا فمن جوانب النفس البشرية، يجب فهم ردود أفعالنا اتجاه المرض في سياق تاريخي، فقبل ولادة الطب الحديث كانت الأمراض المعدية واحدة من أكبر المخاطر التي تهدد بقاء البشر.

فالعالم يشهد حالياً تفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد - 19) الذي انتقل من مرتبة وباء إلى مرتبة جائحة حسب ما أفرتة منظمة الصحة العالمية، حيث ظهر هذا الفيروس في الصين في ديسمبر 2019، ثم انتقل إلى مختلف أنحاء العالم (فهو إحدى الجائحات العالمية)، فقد وصلت حصيلة الوفيات الناتجة عنه إلى أكثر من 150 ألف حالة وفاة، وأكثر من مليونين و200 إصابة بفيروس كورونا (كوفيد - 19) في العالم (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص: 6)، وهذا الانتشار العالمي للجائحة فيروس كورونا (كوفيد - 19)، خلف هلع وخوف وإجهاد نفسي لدى كل الشرائح الاجتماعية لاسيما الأطقم الطبية، هذا ما كشف عن أهمية تقديم خدمات النفسية في مواجهة هذه الجائحة عن طريق تحصين المناعة النفسية للمتضررين والمحجورين منزلياً وصحياً على مستوى البيوت والمستشفيات، عن طريق تقديم الدعم، لتخفيف من معاناتهم والتعامل مع الأزمة بإيجابية.

ونظراً للوضع الطارئ والأحداث الضاغطة، فقد اجتهد جل الباحثين والمختصين في علم النفس لإثراء البحث العلمي بالعديد من الدراسات والمواضيع، تجلت من خلال المنتقيات والإستراتيجيات للتكفل بهذا الوضع الإستعجالي، فمن بين هذه المواضيع ظهر مصطلح جديد يندرج

تحت علم النفس الإيجابي، المتمثل في مصطلح المناعة النفسية الذي يعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية التي بدأت تأخذ مكانتها في البحث والدراسة خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان الذي ركزت في أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي من خلال تعزيز وتنمية مواطن القوة لدى الأفراد لأنها بمثابة المضادات النفسية شديدة الفعالية ضد المرض وتساعد على تحسين نوعية الحياة وجودتها، (حسين مسلم محمود أحمد، 2020، ص: 01)

وبالتالي فمصطلح المناعة النفسية مصطلح يضمن التكيف والتأقلم مع المواقف والأزمات، إضافة إلى المرونة النفسية في اتخاذ القرارات الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية، فالمناعة النفسية تعتبر من مكامن الشخصية قابلة للتنمية والتطوير والتنشيط.

وبما أن موضوع عنوان دراستنا المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19، فلا بد من توجيه بوصلة الدراسة إلى عينة الدراسة والمتمثلة في أفراد الطاقم الطبي لمعرفة مستوى مناعتهم النفسية من خلال نتائج المقياس وبما يتميز الملمح الاكلينيكي حسب أبعاد أنظمة مقياس المناعة النفسية، وذلك راجع لكم الهائل المنكب عليهم فهم أكبر فئة في المجتمع تحملت آثار هذه الجائحة، وهم الذين تعاملوا مع المصابين وأثروا بهم. رسائلهم النبيلة الشريفة هي التي حملت العديد من الجد والاجتهاد في تقديم الخدمة اللازمة، متحملين الأتعب والأوهان والمخاطر من أجل خدمة الإنسانية، فمن بين الآثار والمشاكل التي واجهتهم أثناء الجائحة: هلع، خوف سواء بين المصابين أو غير المصابين، ما بين خوف من الإصابة بالمرض، وبين خوف من الموت جراء الإصابة، بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي سيطرت وأثرت بطبيعة الحال عليهم ومن خلال طبيعة العمل، مع تزايد الحالات وساعات العمل، تزايد إنتشار الأخبار الذي أصبح سهلاً التناول مع عصر التكنولوجيا، ووسائل الإعلام.

فأفراد الطاقم الطبي بعد أيام قليلة يجد نفسه أمام أحداث جسمية تهدد وجوده النفسي والجسمي، ويكون غير متأكد من قدرته على التعامل مع هذه الأحداث بالضرورة يؤدي به إلى قلق وتوتر واضطراب، وكل هذه المشاكل النفسية مجتمعة وتقضي على سعادته واطمئنانه، والأخطر من ذلك معاملته مع مرضى فيروس كورونا (كوفيد - 19) حالة خاصة، فوسيلة انتشارها تكون من خلال الالتصاق والمصافحة والاقتراب من الحالة، فأفراد الطاقم الطبي يجدون أنفسهم بين البينين إلا أن للضغوط جانبيين (مظلم، مشرق) (سليبي، إيجابي)، فالإيجابي هو الذي يحول المحنة إلى منحة، وذلك من خلال تحفيز نفسه على الإبداع أكثر وتنمية الثقة في النفس، ودفع نفسه لتقديم الأفضل وفوق كل ذلك أن يقدم رسالة نبيلة فالإنسان وجد لكي يقدم خيراً أو نفعاً لأخيه الإنسان، كل هذا يندرج تحت مصطلح المناعة النفسية. (عوينة سهير وآخرون، 2002، ص: ت)

وإنطلاقاً مما سبق تناولت هذه الدراسة جانبين أساسيين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي في خمسة فصول، فالجانب النظري شمل ثلاثة فصول، الفصل الأول تم فيه تقديم الدراسة من خلال

عرض مشكلة الدراسة وطرح التساؤلات، و وضع فرضيات الدراسة، مع ذكر دوافع اختيار الدراسة والأهمية وأهداف الدراسة، ثم التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة وأخيراً التطرق إلى الدراسات السابقة مع التعقيب عليها، و الفصل الثاني كان تحت عنوان: المناعة النفسية تضمن نشأة وتطور علم المناعة النفسي، ثم مفهوم جهاز المناعة النفسي وتفسير عمل نظامه ومفهوم المناعة النفسية أنواعها أبعادها مروراً بخصائص الأفراد ذوى نظام المناعة النفسي الكفاء وعوامل المناعة النفسية حسب النماذج، ثم أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض وتنمية المناعة النفسية لدى الممرضين وتليه اليات تعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات كأزمة كوفيد - 19 وأخيراً أوجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي والجهاز النفسي، والفصل الثالث: حول فيروس كورونا (كوفيد - 19)، وأخيراً الفصل الثالث: فيروس كورونا (كوفيد-19) تم التطرق فيه إلى تاريخ نشأة هذا الفيروس، وأصل تسمية فيروس كورونا كوفيد-19، ثم الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكل من فيروس sara وفيروس mers، ثم تطرقنا إلى آلية عمل فيروس كورونا كوفيد - 19 وأثاره على الصحة النفسية والجهاز المناعي النفسي، وطرق إنتشار فيروس كورونا كوفيد-19، ثم تدابير الوقاية من فيروس كورونا كوفيد-19، مع اتخاذ إجراءات وإستراتيجيات من طرف منظمة الصحة العالمية وأخيراً علاج فيروس كورونا، أما الجانب التطبيقي فقد شمل فصلين، الفصل الرابع تضمن إجراءات الدراسة الميدانية المتمثلة في منهج الدراسة ومجموعة الدراسة ثم أدوات الدراسة وإجراءات الدراسة وأخيراً الفصل الخامس: عرض وتحليل، مناقشة الحالات.

القسم الأول: الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم عام للدراسة

1. مشكلة الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. دوافع اختيار موضوع الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة.
7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها .

1- مشكلة الدراسة :

توجد العديد من النظريات التي تتحدث عن الطبيعة وعن حالة الصحة والمرض في الجسم الانساني وعودة اسبابها إلى البيئة أو الوراثة، حيث تحمل قمة التناقض والاختلاف فأصحاب البيئة يرجعون الامراض و متغيراتها إلى الفيروسات والعدوى التي تحملها وإلى طبيعة الغذاء و الهواء و الماء وإلى الطبيعة الخارجية عموما التي يعيش فيها الانسان ومن هنا كان تفسيرهم للوبائيات و الامراض المعدية، كما يفسرون الامراض بمتغيرات البيئة و فسادها وعدم قدرة الجسم على التكيف المطلوب مع معطياتها مما يحدث فيه المرض (على اسماعيل عبد الرحمن، 2008، ص: 65)، في هذا الصدد قدم "الفرد بينيه" الكثير للفكر التجريبي في الفترة التي عاشها ما بين (1837) إلى غاية (1911)، حيث توصل إلى الربط بين الجانب النفسي و الجانب الفيسولوجي وذهب إلى التحدث عن دور الجانب الجيني في دفع السلوك حيث كانت معركة مفاهيم بينه و بين "فرويد" في هذا المجال . (محمد يزيد لرينونة، 2015، ص: 22) .

ولهذا يقول "توفلر" ناقلا عن الدكتور "هولمز" الذي اجرى البحوث " لقد كانت النتائج مذهلة لدرجة اننا ترددنا في بادئ الامر و لم نعلن اولى النتائج التي توصلنا اليها الا في سنة 1967"، كانت تبدو بوضوح العلاقة بين التغير و المرض كي تثبت ان التغير اسلوب الحياة الذي يتطلب قدرا كبيرا من التكيف سواء كانت هذه التغيرات تحت السيطرة مباشرة ام لا . (علي اسماعيل عبد الرحمن، 2008، ص: 68) .

فالعلاقة بين النفس والجسم امر هام تنبه له الاطباء منذ القدم، فالكائن الانساني يتكون من هذين الشقين اللذين يتكاملان معا ويؤثر كل منهما على الاخر ويتاثر به، فهناك لغة متبادلة بين النفس والجسد، وهذا ما يجعل الانسان تبدو عليه مظاهر المرض والاضطرابات حين تصل الانفعالات والصراعات النفسية لديه إلى حد يفوق احتمالها، كما ان الجسم حين يصيب الخلل بعض اجهزته فان الحالة النفسية تتاثر تبعا لذلك. (لطفى الشريبي، 2003، ص: 29).

وعليه أشار "ابراهيم كمال موسى" إلى ان العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل فالنفس تؤثر على الجسم، والجسم يؤثر على النفس، لا توجد صحة الجسم في معزل عن صحة النفس، ولا صحة النفس في معزل عن صحة الجسم، هذه العلاقة القوية بين النفس و الجسم تجعل من الصعب الفصل بين متطلبات كل من الصحة النفسية و الصحة الجسمية ، فما ينتمي للجسم ينتمي

للنفس ، و ما يضعف الجسم بضعف النفس . كما يشير "ستفن" من "جامعة هارفاد" إلى ان ضعف خلايا المناعة في الجسم لا ترجع إلى شدة الازمات وضغوط الحياة اليومية ، بل إلى نظرتنا لهذه الازمات و تفسيرينا لها و تقديرينا لقدرتنا و كفاءتنا في مواجهتها ، فأجهزة المناعة في الجسم لا تعمل بطريقة عشوائية انعكاسية ، بل تعمل بتوجيه من الدماغ فكل فكرة او احساس او ميل او انفعال يؤثر على اجهزة المناعة (رابعة عبد الناصر محمد مسحل ، 2020 ، ص : 4)

لقد حاول بعض الباحثين من خلال ابحاثهم التطرق إلى موضوع الضغط النفسي من بينهم "جون ميسون" الذي طور نظرية الضغط ، اولا : انه لم يوافق "ميسون سيلاي" في نظر الاخير عن الضغط على انه استجابات غير محددة ، ثانيا : يعتقد بان الضغوط النفسية تشترك بعنصر هام و هو الجانب الانفعالي و قد اوضح "ميسون" بان المثيرات او العوامل الانفعالية قادرة على زيادة نشاطات الغدة النخامية و الادرينالين . يفترض "ميسون" و بعد ان راجع وجهات النظر الثلاث : (الضغط ، مثير - استجابة ، الضغط - تفاعل مثير و استجابة) بان الضغوط تشبه المواد المرضية في الجسم هذه المواد او العوامل مثل فيروس و البكتريا بانواعها تعمل في الجسم ، عليك ان تفهم بان هناك عضويات تتعرض لعوامل المرض (الفيروس ، البكتريا) و لكنها لا تطور مرضا . اذا بعض العضويات تقاوم و تبقى بعيدة عن المرض بالرغم من توافر الفرص او عوامل المرض ، و كذلك الناس يختلفون فيما بينهم في امكانية اصابتهم بالامراض حتى و ان تعرضوا لنفس العدوى .

يقترح "ميسون" بانه يجب ان ينظر إلى الضغط تماما كما ننظر إلى المرض و البكتريا و الفيروس و امكانية او عدم امكانية الاصابة بالمرض . ان للضغط امكانية لانتاج المرض الجسمي لدى الانسان الذي يتعرض له و لكن يجب ان نأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الناس في امكانية اصابة البعض بالمرض نتيجة للضغط ، بعض الناس يصابون بالاضطرابات الجسمية نتيجة تعرضهم للضغوط والبعض الاخر لا يصاب باي اضطرابات رغم تعرضهم لنفس الضغط . (تامر حسين على السميان عبد الكريم عبد الله المساعيد ، 2014 ، ص : 59 - 60) ومن هنا انبثق علم جديد في علم النفس الايجابي هو علم المناعة النفسية العصبية يعد من العلوم الرائدة الحديثة في مجال العلوم العصبية و هو يدرس العلاقة بين العلوم النفسية و كل من الجهاز العصبي ، الغددي و المناعي ، من تداخل بين بين الجانب النفسي للفرد و الجانب الفسيولوجي بطريقة لا يمكن الفصل بينهما ، (فنون خميسة ، بن سماعيل رحيمة ، 2021 ، ص : 1) .

ففي هذه النفسية الدائمة ما يشير إلى ان الصراعات العنيفة التي استعصيت على الحل في الطفولة ، و من تم اصبحت لا شعورية يمكن ان تتمخض عن تغييرات خطيرة في الشخصية تفتح باب فيه للمستقبل لعدم التكيف (صالح حسن الداھري ، 2008 ، ص : 62 - 63) ، يقول الباحث النفسي المخضرم " هانز سيلبي " عن الضغط " انه لا يمكن تجنبه الا بالموت " ، و لكنه اضاف : بان كل شخص يستجيب للتوتر بطريقة مختلفة ، فقد ينظر الشخص إلى ان الضغط الوظيفي على انه تحد و قد تكون اكثر عرضة او اقل للاصابة به من زملائه في العمل . قد جذب " سيلبي " الانتباه لما اسماه " اعراض التكيف العامة " ليوضح كيف يتكيف الشخص مع الضغط ، وقد وصف ثلاث مراحل :

1 - مرحلة الحذر الفسيولوجي ، 2 - مرحلة التكيف مع الضغط ، 3 - مرحلة الاجهاد، ففي مرحل التكيف تحاول ان تستجمع حواسك الفسيولوجية و النفسية للتوصل إلى حل ما لهذا الضغط ، وقد نركز انتباهك على موقف خاص في العمل يزيد من ضغطك الوظيفي. (جون بي اردن، ص: 15 - 16).

وتشير هذه الدراسات إلى ان استجابات الضغط النفسي الكبير يمكنها ان تعطل عمل المناعة النفسية وهو ما لا يجعل مجال للشك في حقيقة العلاقة بين الجانب النفسي و الجانب الفسيولوجي لهذا قمن الواضح ان القضايا التي يعالجها علم النفس كانت مطروحة منذ بداية الفكر الإنساني، وقبل ان يصبح علما مستقلا عن الفلسفة، فالاقدمون كانوا يعرفون ان النشاط الانساني ذو وجهتين : وجه ذهني مجرد ووجه الي عضوي فيزيائي، ومن هذه الحقيقة نشا مفهومان اساسيان هما : مفهوم النفس اي الروح ومفهوم الجسم اي البدن، وكان هذان المفهومان يعتبران منفصلين متميزين عن بعضهما البعض، وفي هذه الثنائية وهذا التمايز نشات مشكلة فلسفية تدور حول طبيعة العلاقة بين النفس و الجسد . قد طرح الفكر الانساني خلال تطوره التاريخي عدة حلول لهذه المشكلة يمكن تصنيفها ضمن عدة نظريات تفسيرية اساسية كان لها الاثر الكبير على مسيرة البحث و الاستقصاء في علم النفس و علم الفيزيولوجيا ، من بين هذه النظريات نجد نظرية الموازة للعالم الرياضي الالماني " ليبنتز " الذي قال باستقلالية كل النشاطات النفسية عن النشاطات الفيزيولوجية ، و عدم تأثير احداها على الاخرى ، و لكن على الرغم من هذا فان كل فئة من هذه النشاطات تتبع مسارا موازيا للفئة الاخرى ، بمعنى ان

كل نشاط نفسي روحي يقابله نشاط فيزيولوجي جسدي و العكس صحيح وهذا ما يمكن ان نشبهه بتلازم الجسم و الظل ، و لكن بدون ان يكون هناك ايه علاقة سببية بين الواحد و الاخر ، و تفسير هذه الموازاة يكون كل فئة من هذه الظواهر او الاحداث يحكم تسلسلها و ترابطها قوانين متشابهة لفهم الموازاة بين الاحداث النفسية و الاحداث الفيزيولوجية. (محمد زيعور ، 2013 ، ص : 181 – 182). ولعل تعرض و معايشة افراد الطاقم الطبي بمصالح كوفيد – 19 لضغوطات نفسية مرتبطة بالفيروس من حيث طبيعته و انتشاره و اللقاحات و مدى نجاحها قد يجعل منهم عرضة لضغط اضافي يؤثر على مناعته النفسية ، هذا ما سنحاول معرفته من خلال موضوع دراستنا حول المناعة النفسية لدى افراد الاطقم الطبية عن طريق طرح التساؤلات التالية :

- ما مستوى المناعة النفسية لدى افراد الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد – 19 - ؟
- ماهو الملحم الاكلينيكي للمناعة النفسية لدى الطاقم افراد الطبي بمصلحة كوفيد – 19؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2. الفرضية الاولى :

- مستوى المناعة النفسية لدى افراد الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد – 19 متوسطة ،

2-2. الفرضية الثانية :

- يتميز الملحم الاكلينيكي للمناعة النفسية لدى افراد الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد – 19 بالترتيب التالي : تنظيم الذات ، المواجهة التكيفية ، الاحتواء.

3- دوافع اختيار موضوع الدراسة :

جاءت فكرة اختيار هذه الدراسة كنتيجة للملاحظات التي تم تسجيلها اثناء انتشار جائحة كوفيد – 19 – الموجة الاولى و الثانية و الثالثة في مختلف المصالح الصحية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بمتليلي .

يعتبر الطاقم الطبي و خاصة الذي يقدم المساعدات العلاجية الطبية بمصلحة كوفيد - 19 - خط الدفاع الاول يجب التكفل بهم من الناحية النفسية لما يعانونه من اجل مساعدتهم ومساندتهم لانهم يسهرون على متابعة و خدمة المصابين الذين يحملون مرض سريع الانتقال و العدوى المتمثل في فيروس متحور ، لا يفصل بينهم و بين المرضى سوى اللباس الواقي فهم مجبرون على ارتدائه من اجل حماية و وقاية انفسهم ، هذا ما يخلق لهم ضغوط نفسية ، و خاصة عندما فقدوا اعز اصدقائهم في العمل ، فتعرضوا لصدمات نفسية ، غرست فيهم مشاعر الاحباط و الحزن الشديدين ، هذا ما انبثق عنه اضافة حماية اخرى و سلاح متجدد لمواجهة المرض من خلال هذه الدراسة، والمتمثلة في نظام المناعة النفسية الذي يعتبر كيان الفرد (ما يحمله من مشاعر داخلية) تكمن فكرتها على انها وحدة متكاملة متعددة الابعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية و الدافعية و السلوكية ، لمواجهة الاحداث الضاغطة و الازمات الطارئة .

4- أهداف الدراسة :

- تزويد البحث العلمي بدراسة حديثة تخدم الطاقم الطبي و خاصة في خضم الازمة الطارئة التي يمر بها العالم بأجمع.
- معرفة مستوى المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 - من خلال نتائج مقياس المناعة النفسية.
- ترتيب أبعاد أنظمة المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 - حسب مقياس المناعة النفسية.

5- أهمية الدراسة :

5-1. الأهمية النظرية للدراسة:

- تعتبر هذه الدراسة ضرورة حتمية في الوضع الراهن ، لأن مصطلح المناعة النفسية جديد في الدراسات البحثية .

- تعتبر هذه الدراسة من الموارد الكامنة و امكانيات الشخصية القابلة للتنشيط و التطور لضمان التكيف و التعامل الايجابي مع المواقف الصعبة و الازمات.

5-2. أهمية التطبيقية للدراسة :

- معرفة تطبيق مقياس المناعة النفسية .
- يمكن لنتائج الدراسة الحالية ان تعتبر كبنك للمعلومات لمقترحات لاحقة في المستقبل لتسطير استراتيجيات مواجهة لتحفيز الطاقم الطبي ، و ضمان التوازن النفسي باعتبار باعتبار نظام المناعة كعامل شخصي وقائي

6- التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة :

6-1. المناعة النفسية : اقترح تومكيونز في سنة 2001 تعريفا للمناعة النفسية بالمفهوم الصحي تعني ان الشخص اللدن هو الشخص على الرغم من المحن التي تواجهه يبلغ حالة صحية تصفها منظمة الصحة العالمية بحالة من الارتياح الجسدي والنفسي والاجتماعي، المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب، وتحمل المصاعب والمصائب، ومقاومة نتائجها من أفكار سلبية ومشاعر الغضب والسخط والانتقام او مشاعر الياس والعجز والانهمازية والتشاؤم. (تيعزي محمد وآخرون ، 2020 ، ص : 104) .

6-2. المرونة النفسية: ويقصد بها ان يستعين الفرد للمؤشرات الجديدة استجابات ملائمة فالشخص الغير مرن لا يتقبل اي تغير يطرا على حياته، من تم فان توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب، عكس الشخص المرن ، فكلما قلت مرونة الشخص قلت قدرته على التكيف. (مصطفى فهمي ، 1995 ، ص : 39) .

6-3. التكيف النفسي : عملية التكيف وفقا للظروف المحيطة بالانسان او وفقا للمحيط نفسه ، او اي تغيير عضوي في شكل الجسم او باحدى وظائفه من شأنه ان يجعله اقوى على البقاء فالتكيف هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص الى ان تغير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه

وبين البيئة او بعارة اخرى هو عملية اقتباس نمط السلوك الملائم للمحيط او للتغيرات المحيطة ، او تكيف المخلوق الحي وفقا لتنبئه الخارجي و الداخلي (محمد مصطفى زيدان ، 2008 ، ص : 147) .

6-4. الضغوط النفسية : يرى شان ان الضغط النفسي عبارة عن مثيرات او مواقف تقوم بالتاثير على المصادر التكيفية ، و بذلك يصبح الحدث الضاغط اذا قام الفرد بادراكه على انه ضاغط . كما يمكن ان يشير الضغط النفسي الى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن احداثا بيئية ترهق الفرد اضافة الى استجابة الفرد الى هذه الاحداث و كيفية تفسير الفرد لها . (تامر حسين علي السميان ، عبد الكريم عبد الكريم المساعد ، 2014 ، ص : 17)

اما عن التعريف الاجرائي الذي قدمته الطالبة لمفهوم مصطلحات الدراسة من خلال مقياس المناعة النفسية لليكرت و المطبق في هذه الدراسة كما يلي :

المناعة النفسية هي نظام وجداني يستعين به الفرد ، لضمان القدرة على التكيف الإيجابي مع الاحداث الصادمة و الازمات الصعبة ، و ادراك المخاطر النفسية التي تواجه الفرد ، من خلال اندفاعات و اليات تعمل على تبرير و تفسير الافكار السلبية و تحويلها الى افكار ايجابية من اجل حماية و تعزيز الصحة النفسية للحصول على توازن نفسي مستقر لتجنب الضغط النفسي الذي يعتبر عملية رد فعل جسمي و نفسي حيال الحدث الضاغط ، و لهذا لا بد من اكتساب مرونة نفسية لتاقلم مع مصاعب الحياة في ظل الازمات الطارئة من خلال التكيف النفسي فهو محاولة الفرد التعايش و الانسجام مع بيئته ، و العمل على تكوين شخصية متزنة ، حتى يستطيع الفرد البقاء .

7- الدراسات السابقة و التعقيب عليها :

نتطرق من خلال هذا العنصر الى الدراسات التي تطرقت الى موضوع المناعة النفسية في كل من البيئة العربية و الاجنبية

7-1. الدراسات العربية :

7-1-1. الدراسة الاولى : دراسة الوهابية و الشهابي و الشيببية (2020) :

تم دراسة اثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا لدى الاسر العمانية و البحرينية وعلاقتها بعض متغيرات الديموغرافية ، تكونت عينة الدراسة من 2017 مشاركا للمرحلة العمرية بين 21 - 40 عاما ، و اسفرت النتائج ان مستوى القلق جاء بدرجة متوسطة لدى عينة الدراسة ويبدو ذلك انه يسبب عدم وجود الامان الوظيفي بالدرجة الاولى ، و كانت الاناث اكثر قلقا كم الذكور وكان الافراد الاكبر عمرا من 40 عاما و ذوى المستويات العليا التعليمية ، و العاملون بوظائف دائمة ثابتة هم الاقل قلقا (الشيماء محمود سلمان ، 2021، ص : 384)

7-1-2. الدراسة الثانية : دراسة دعاء عدون (2020) :

بعنوان تأثيرات جائحة كورونا على الصحة النفسية خلال محاضرة نظمها معهد الدوحة للدراسات العليا و التغييرات التي حملها الفيروس على انماط الحياة في مختلف دول العالم ، و اجريت هذه الدراسة على عينة من المجتمع البحريني و كان الهدف منها تسليط الضوء تسليط على ابرز الاثار النفسية المترتبة على انتشار فيروس كورونا من بينها : ارتفاع مسويات الشعور القلق و التوتر و الارق و تقطع ساعات النوم مثيرة الى ان هذه الاثار يمكن ان تتحول الى اعراض مرضية نفسية مثل اضطراب القلق العام ، و اضطراب الوسواس القهري ، و اضطراب ما بعد الصدمة النفسية (بوظبة اسماعيل و بوجلال صلاح، 2021، ص : 14)

7-1-3. الدراسة الثالثة: دراسة سارة عبد الله (2018) :

ركزت في هذه الدراسة على تأثير الاكتئاب على نقاط نهاية المناعية بشكل ضيق نسبيا هادفة بذلك الى فهم طبيعة العلاقة بالجسم مع التحقق من وجود صلة بين الاستجابة المناعية و الرضا النفسي وكان المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي و قد تلخصت نتائج هذه الدراسة الى ان رد فعل الافراد على الاجهاد النفسي يتعلق بمجموعة من العوامل المترابطة والمتداخلة، بل تتدخل عوامل مثل : السن و الجنس و المستوى الثقافي و الحالة الصحية و الخبرات السابقة... الخ . اضافة الى ان الدراسة توصلت الى ان الاناث اكثر عرضة للاجهاد النفسي وضعف المناعة عند الذكور و ان

الأفراد الأكبر سناً أكثر عرضة من الأقل سناً للاجهاد و إن ارتفاع المناعة النفسية يؤدي إلى انخفاض مستويات الاجهاد النفسي و التحصين ضد الاكتئاب . (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 16

7-1-4. الدراسة الرابعة : دراسة الشريف (2015) :

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات في تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي ، على عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة بلغ قوامها (661) في حين بلغت العينة التجريبية و الضابطة فيها (30 طالبة) و المعيارية (20 طالبة) ، و تمثلت عينة الدراسة من (2 طالبة) مرتفعي المناعة | منخفضي الاغتراب ، (2 طالبة) منخفضي المناعة | مرتفعي الاغتراب . (رولا رمضان محمد الشريف ، 2016 ، ص : 25)

7-1-5. الدراسة الخامسة : دراسة لبنى احمان يوسف عدون (2012) :

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية على اضعاف استجابات الجهاز المناعي و عزو الفروق إلى السن و الجنس . و تمثلت الدراسة في عينتين الأولى تمثلت في 347 فرد من المرضى و الثانية تمثلت في 132 فرد من الأصحاء تم اختبارهم بطريقة عرضية ، و قد خلصت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية على مستوى كل من الكف المناعي و الضغوط النفسية بين الجنسين لصالح الإناث إضافة إلى أن الأفراد الأقل سناً أكثر عرضة للضغوط النفسية بالمقارنة مع الأفراد الأكبر سناً و الأفراد الأقل سناً كما خلصت الدراسة إلى أن درجات الكف المناعي تختلف باختلاف مستوى الضغط النفسي حيث أن هذا الأخير يؤثر على عدد كريات البيضاء دون عدد خلايا الجهاز المناعي الأخرى . (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 15)

7-2. الدراسات الاجنبية :

7-2-1. الدراسة الاولى : دراسة (2020) KANG ET AL:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى انعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الاطباء في مدينة يوهان بالصين ، اختيرت لاجراء هذه الدراسة عينة عشوائية بلغت 994 من الطاقم الطبي العاملين في مستشفيات يوهان الصينية (183 طبيب و 811 ممرضة) ممن تتراوح اعمارهم ما بين 25 الى 40 سنة . استخدم الفريق البحثي لجمع المعلومات في هذه الدراسة مقياسا لتقييم المشكلات النفسية لدى افراد العينة تكونت من ثلاثة ابعاد باجمالي 21 عبارة موزعة بالتساوي ، هذه الابعاد هي : القلق العام ، الارق و اضطرابات النوم والاكتئاب ، و توصلت نتائج الدراسة الى ان حوالي 62 بالمائة من اجمالي العينة يعانون من مستويات مرتفعة جدا من القلق و الاكتئاب و الارق ، و 58 بالمائة يعانون بدرجة متوسطة ، بينما اظهر حوالي 37 بالمائة من العينة لديهم درجات متدنية من القلق و الاكتئاب و الارق ، و اوصت الدراسة في النهاية باهمية و ضرورة البدء الفوري في تقديم خدمات الدعم النفسي للفرق الطبية بمدينة يوهان الصينية (امال ابراهيم الفقي ، ، 2020 ، ص : 1060)

7-2-2. الدراسة الثانية : دراسة (2020) et al.Natalie :

هدفت الى معرفة ارتباط الاختلافات الفردية في استجابة النظام المناعي السلوكي (النفور من الجراثيم، وحساسية الاشمزاز من مسببات المرض) مع الحرص من الاصابة بفيروس (كوفيد - 19) و الالتزام بالسلوكيات الصحية الوقائية الموصي بها (التباعد الاجتماعي ، و غسل اليدين، والتنظيف - التعقيم ، تجنب لمس الوجه ، ارتداء القناع الطبي الوقائي)، وبناء على ذلك ، استكملت عينة محلية بالولايات المتحدة الامريكية في يوم 20 حتى 23 من شهر مارس استقصاء عبر الانترنت وكان عند العينة المشاركة (1019) . و توصلت الدراسة الى ان النفور من الجراثيم و حساسية الاشمزاز من مسببات المرض هم المتغيرات الاكثر ارتباطا مع الحرص على السلوكيات الصحية الوقائية (صفاء صديق خريبة ، 2021 ، ص : 249) .

7-2-3. الدراسة الثالثة : دراسة لاجري تشوكوم و اخرون (2014) :

هدفت الدراسة الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي في زيادة المناعة النفسية لدى كبار السن المتواجدين في مدينة بانكو في تايلاند ، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية (24) مشاركا ، و ضابطة (24) مشاركا ، اشارت الدراسة الى ان المشاركين خضعوا للبرنامج الارشادي من المجموعة التجريبية حققوا تقدما ملحوظا على مقياس المناعة النفسية في مجال المرونة النفسية ، واليقظة ، و الامل في الحياة من المشاركين في المجموعة الضابطة (محمد ابراهيم السفاسفة ، ، 2020 ، ص : 05 – 06)

7-2-4. الدراسة الرابعة : دراسة (2011) : DUBEY:

بعنوان " المناعة النفسية و استراتيجيات التعايش : دراسة على الاطباء " : هدفت الدراسة الى التعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط و الانهاك النفسي و علاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة لدى عينة (200) طبيبا بواقع (46 انثى ، 158 ذكر) بمتوسط عمري بلغ (4،25) عاما و ذلك باستخدام المقاييس الاتية : مقياس الانهاك النفسي و مقياس ادراك الضغوط ، و مقياس المناعة النفسية ، و مقياس استراتيجية المواجهة او التعايش ، و قد توصلت النتائج الى المناعة النفسية منبعى قوي لاستراتيجيات المواجهة او التعايش ، حيث ان ذوي المناعة النفسية المرتفعة اقل تآثر بالضغط و الانهاك النفسي ، حيث تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل : حل المشكلات و النظرة الايجابية للموقف . (على اماني عادل سعد، 2019، ص : 57)

7-2-5. الدراسة الخامسة : دراسة اولاه (2009) :

المناعة النفسية كمفهوم جديد من التأقلم و علاقته المرونة النفسية : هدفت هذه الدراسة للدراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم و المرونة لدى الفرد على عينة متكونة من (657) فردا ، و قد استخدم مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية الذي يتكون من 16 من المقاييس الفرعية الذي يشمل عدد من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة ، التماسك ، الابداع ، مفهوم الذات ، الشعور بالنمو الذاتي و غيرها من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية ، و اظهرت نتائج مقياس المناعة النفسية الى ان العناصر الستة عشر

للمقياس عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية و يزيد من قدرة الافراد على التأقلم و ان التكيف اظهرت ارتباطا مع بنود المقياس . (صباح مرشود منوخ و اخرون ، 2019 ، ص : 377) .

3-7. التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت واختلفت الدراسات السابقة والتي تصب مجملها في نفس اتجاه دراستنا الحالية وكانت كالآتي:

1-3-7. من حيث الموضوع:

تشابهت جل الدراسات من حيث مواضيعها بالنسبة لمتغيرات الدراسة، فكانت كلها تصب في وعاء واحد وهو α مناعة النفس و التأثيرات النفسية في فترة كوفيد - 19 هذا م P تطلعت اسميه الدراسات العربية مثل دراڤي الوهاية و الشابي ψ شبيبة (2020) ركزت على "الصدمة اثر مستوى اللق لجة نحة فيروس كورونا ودراسة دعاي عدون δ بعنوان (020G) (O) اديرات جائحة كورونا على α صحة النفسية و ϵ دراسة سارة عبد الله (2018) تناولت δ ثبع الاكب اب على نقاس نهاية المناعية و دراسة الشريف (2015) η رك δ على تدعيم ال δ ناعة δ النفسية لخفض مضاعف اغترا δ ، و دراسة "البنى ئحمان δ يو δ ف δ عدون δ تناو δ ت مدى δ تاثير الضغوط P النمسية على اضعاف استجابات δ جهاز ال وناعي هدا فيما يخص الدراسات في البيئة العربية اما عن الدراسات في البيئة الاجنبية كانت تصب في نفس الوعاء منها دراسة Kang et al (2020) ركزت على معرفة مدى انعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية ، و دراسة Nalalie et al (2020) تناولت معرفة الاختلافات الفردية في استجابة النظام المناعي السلوكي ، و دراسة لاجري تشوكوم و اخرون (2014) تطرقت الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي في زيادة المناعة النفسية، ودراسة Dubey (2011) بعنوان المناعة النفسية و استراتيجيات التعايش و اخير دراسة اولاه (2009) كانت بعنوان المناعة النفسية كمفهوم جديد من التأقلم و علاقته بالمرونة النفسية.

أما بالنسبة لدراستنا الحالية الموسومة بعنوان " المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 فهي ذات صلة بهذه الدراسات السابقة من حيث الموضوع.

7-3-2. من حيث الهدف:

تشابهت جل الدراسات السابقة من حيث الهدف ، فكانت كلها تسعى لهدف واحد وهو معرفة المناعة النفسية والتاثيرات النفسية في فترة كوفيد - 19 مثل دراسة الوهاية والشهاني الشيبية (2020)، ودراسة دعاء عدون (2020)، ودراسة سارة عبد الله (2018) ، وأيضا دراسة الشريف (2015) ، وبالنسبة للدراسات الأجنبية فهي أيضا كانت لها نفس الهدف مع الدراسات العربية، منها : دراسة (Kang et al 2020) وأيضًا دراسة (Natalie et al 2021) ودراسة اولاه (Dubey 2000)، ثم دراسة لاجري تشكوم وآخرون (2014). أما بالنسبة لدراستنا الحالية الموسومة بعنوان "المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 " فهي ذات صلة بهذه الدراسات السابقة من حيث الهدف..

7-3-3. من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في العينة فمنهم من كان أفراد عينته حول افراد المجتمع مثل دراسة الوهاية و الشهاني الشيبية (2020) و دراسة دعاء عدون (2020) و دراسة سارة عبدالله (2018) اما دراسة الشريف (2015) كانت عينة البحث طلبة الجامعة ، و دراسة لبنى احمان يوسف عدون (2012) عينة البحث تمثلت بمجموعتين المرضى و الاصحاء هذا فيما يخص الدراسات العربية ، اما الدراسات الأجنبية فكانت أفراد العينة فيها حول الطاقم الطبي في دراسة كل من kang et al حول الطاقم الطبي في مستشفيات يوهان الصينية و دراسة Dubey (2011) كانت عينة البحث حول الاطباء اما بقية الدراسات فكانت عينة البحث من افراد المجتمع، أما دراستنا الحالية والتي هي بعنوان المناعة النفسية لدى الطاقم الطبية بمصلحة كوفيد - 19 فكانت افراد العينة من الطاقم الطبي (ذكور وإناث)

7-3-4. من حيث أدوات الدراسة ومنهج الدراسة:

تشابهت كل الدراسات في اتباع نفس المنهج وهو منهج الوصفي، واتبعت أيضا في دراستها على نفس الأداة وهي الاستبانة، وهذا ما لا يتوافق مع دراستنا الحالية والتي استخدمنا فيها المنهج العيادي، واستعملنا أيضا مقياس المناعة النفسية لليكرت واستعملنا أيضا الملاحظة و المقابلة نصف الموجهة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم طرحه آنفا وخاصة في إشكالية الدراسة وفرضياتها ، أين نضع قارئنا في الصورة الموفقة لموضوع الدراسة ، إضافة إلى التطرق الوجيه لكل من أهمية، وأهداف الدراسة ، وأيضا المفاهيم الإجرائية التي من شأنها ننظر لموضوع البحث من نواحي مختلفة من خلال ما تناولته الدراسات السابقة ، إلا أن التطرق بالتفصيل لمتغيرات الدراسة يسمح للقارئ إلى الفهم الجيد والأدق لموضوع الدراسة .
و هذا ما سنتطرق له لاحقا.

الفصل الثاني: المناعة النفسية

- تمهيد

1. نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية.
2. مفهوم الجهاز المناعي النفسي وتفسير عمله.
3. مفهوم المناعة النفسية، أنواعها وأبعادها.
4. خصائص الأفراد ذوي نظام المناعة النفسي الكفاء.
5. عوامل المناعة النفسية من خلال النماذج.
6. أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض.
7. تنمية المناعة النفسية لدى الممرضين.
8. آليات تعزيز نظام المناعة النفسي وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات كازمة كوفيد

- 19 -

9. أوجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي والجهاز النفسي.

- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر الارتباط بين الجانب السيكولوجي للفرد محور اهتمام جل الدراسات الحديثة ، و باعتبار الفرد وحدة متكاملة لا يمكن فصل جانبه النفسي عن البيولوجي ، هناك تفاعل مستمر و مؤكد بينهما و كلاهما يتاثر و يؤثر في الاخر ، وعليه ظهر مصطلح جديد في علم النفس الايجابي ، هو مصطلح المناعة النفسية الذي يعتبر احد ركائز علم النفس الايجابي ، فهو يهدف الى حماية و وقاية الفرد من الاحداث الضاغطة و الازمات الطارئة كازمة كوفيد - 19 التي احتاجت العالم ، حيث خلفت اثار نفسية عميقة في الانفس البشرية، من خلال المواجهة التكيفية، وهذا يدخل ضمن الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الاحداث الضاغطة والازمات الطارئة كازمة كوفيد - 19 اللذين ينتج عنهما اضعاف او تنشيط جهاز المناعة، ولفهم موضوع المناعة النفسية لابد من التطرق في هذا الفصل إلى نبذة تاريخية لنشأة و تطور المناعة النفسية العصبية ، ثم الإشارة بشكل سريع الى مفهوم الجهاز المناعي النفسي و تفسير عمله ، ثم نتطرق إلى مفهوم المناعة النفسية انواعها و ابعادها ، ثم خصائص الافراد ذوي نظام المناعة الكف ثم عوامل المناعة النفسية من خلال النماذج ، ثم اهمية وتنمية المناعة النفسية في مهنة التمريض، وأخيرا اليات تعزيز نظام المناعة النفسي و تنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات كازمة كوفيد - 19 ثم الإشارة الى اوجه التشابه بين الجهاز المناعي و الجهاز النفسي .

1- نشأة وتطور علم المناعة النفسية العصبية:

إن اول بحث علمي تناول ظاهرة علم المناعة النفسية العصبي بشكل مجمل ظهر عام 1919 ، و ذلك عندما نشر باحث ياباني يدعى اشيجامي لاول مرة نتائج بحثه عن السل بين اطفال المدارس ، حيث لاحظ ان مرض السل لدى اطفال المدارس و معلمهم يتزامن مع ازدياد ما يتعرضون له من توترات انفعالية ، و قد عزا اشيجامي تفشي المرض بين الاطفال و معلمهم الى انخفاض كفاءة عمل جهاز المناعة ، ملاحظات اشيجامي هذه نبهت كثيرا من العلماء و الباحثين الى ان يوجهوا عنايتهم الى هذه الظاهرة ، و نتيجة لذلك تراكمت لديهم اكداس من المعلومات ، و قد بلغت هذه المعلومات ذروتها ، في الثمانينات من هذا القرن، و كلها معلومات تؤكد حقيقة تأثير الضغوط النفسية و الانفعالية على خفض وظيفة جهاز المناعة.

في عام 1974 اكتشف عالم النفس روبرت ادر من جامعة روشستر ان جهاز المناعة عند الانسان يمكنه ان يتعلم كما يتعلم العقل ، و كان هذا الاكتشاف بمثابة قنبلة تفجرت في ميدان الطب ، فقد كان الشائع ان دماغ الانسان و جهازه العصبي المركزي هما اللذان يستجيبان للمؤثرات التي تظهر فيما يبدو عليها تغير في التصرف و السلوك و يقول عالم الاعصاب فرانسيسكو فارلج من باريس " ان جهاز المناعة هو للجسم بمثابة الدماغ للانسان فهو الذي يحدد ما يخص الجسم و ما لا يخصه و ما له به علاقة و ما ليس له به علاقة "

لقد كان الاطباء و البيولوجيون يعتقدون ان كلا من الدماغ و جهاز المناعة منفصل عن الاخر غير ان مجموعة من الباحثين وجدوا ان الرسائل الكيميائية التي تعمل بشكل واسع بين الدماغ وجهاز المناعة تتركز اكثر ما يكون في المجالات العصبية التي تعمل على تنظيم العاطفة، هذا الاكتشاف ادى الى التواصل للطرق العديدة التي يتصل بها الجهاز العصبي بالجهاز المناعي ، اي ان هناك مسارات بيولوجية تجعل المخ و العواطف و الجسد متصلة دائما بل متضافرة تضافرا وثيقا عند تعرضها لمؤثر خارجي عنيف ، و بناء على ذلك فقد استنبط ادر علما جديدا يدعى علم المناعة النفسية العصبية و هو مجال من المجالات الرائدة في العلوم الطبية ، و هو يهتم بالعلاقة بين الجانب النفسي و كلا من الجهاز العصبي و الغددي و المناعي .

وجاء ديفيد فيلتن احد زملاء ادر باقوى الادلة على وجود سبيل فيزيقي مباشر يسمح العواطف بالتاثير في الجهاز المناعي فقد لاحظ ان للعواطف تاثير قويا في الجهاز العصبي الذاتي ، ينظم كل شئ بدء من مقدار افراز الانسولين و حتى مستويات ضغط الدم . ثم اكتشف فيلتن مع زوجته سوزان نقطة التقاء بين الجهاز العصبي و الخلايا اللمفاوية و البلعمية التابعة للجهاز المناعي حيث وجد ان في دراستهما بالميكروسكوب الاليكتروني نقاط اشتباك تتلاصق فيها نهايات اعصاب الجهاز اللارادي مباشرة و بهذه الخلايا المناعية ، تسمح نقاط الاتصالات الفيزيكية هذه الخلايا العصبية بان تطلق رسائل عصبية لتنظيم خلايا المناعة ، وقد مضى فيلتن خطوة ابعد بان اختبر اهمية نهايات الاعصاب في عمل الجهاز اجري تجارب على حيوانات ازال بعض اعصابها من العقد اللمفاوية والطحال، حيث تخزن الخلايا العصبية او تصنع، ثم استخدم الفيروسات لاثارة الجهاز المناعي، كانت النتيجة انخفاض هائلا في الاستجابة المناعية للفيروس ، فاستنتب ان الجهاز المناعي من غير نهايات من غير نهايات الاعصاب لا يستجيب كما يجب للفيروس فالجهاز العصبي لا يرتبط فقط بالجهاز المناعي ، لكنه اساسي لعمل الجهاز المناعي الصحيح . (فنون خميسة ، 2021 ، ص : 868) .

2- مفهوم جهاز المناعة النفسي :

جهاز المناعة هو خط الدفاع الاول الرئيسي للجسم ، و الذي يمنع العدوى من الامراض المعدية و الامراض الخطيرة الاخرى ، و يتكون من من نظام دفاعي قوي يتكون من العقد الليمفاوية و الطحال و نخاع العظام و اللوزتين ، التي تمتد في جميع انحاء الجسم و افراز الاجسام المضادة التي تقضي على مسببات الامراض في كثير من الاحيان ، يتم اضعاف هذا الجهاز من قبل العديد من العوامل و يظهر العديد من الاعراض مثل : الشعور بالتعب و الشعور بالوزن في الجسم و جفاف الجلد و الامراض المعدية . (سارة عبد الله ، 2018 ، ص : 6) .

وعليه فهو بمثابة جهاز امتصاص للصدمات و التحديات و الازمات و تحليلها و الرد ايجاب بشكل يحفظ توازن العضوية نفسيا و جسميا و اجتماعيا ، فمن المعروف ان مجموعة معقدة من المثيرات النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية تسهم مجتمعة في اوصول الشخص الى حالات من الانزعاج و التوتر النفسي . هذا التوتر الذي اصبح مزمنا و فشل المرء من خفضه وفق اليات المعروفة بعلم النفس باليات خفض التوتر ، فان هذا التوتر المزمن يؤثر على العضوية وفق اليات الهرمونية والمناعة العصبية مما يؤدي الى اصابة الفرد بالمرض الجسمي ذو المنشأ النفسي . من الملاحظ تبين ان درجة الاصابة تختلف من

انسان الى اخر في حال التعرض للمثيرات النفسية . (ناصر محي الدين ملوحي ، 2020 ، ص : 22 ، 23) .

اما عن فيزيولوجيا الجهاز المناعي النفسي : لعل اول و اهم وظيفة للجهاز النفسي هي بناء الثقة بالنفس و اعطاؤها هدفا عاليا مقرونا بسلوك بدافع قوي ، و هذه الثقة التي نحاول باستمرار مختلف وسائل الاعلام الغربي تحطيمها لدى الفرد في مجتمعنا لايجاد مركب النقص لديه لشل حركته ليعيش باستمرار داخل دوامة تخلفه و يستمر الغرب بشقيه الامريكى و الاوروبى في استنزاف و نهب موارد و اساسيات البنية التحتية لمجتمعنا لعرقلة و محاولة النهوض من كبوته (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 26)

2-1 تفسير عمل نظام المناعة النفسية :

من خلال هذا العنصر سنوضح كيفية عمل جهاز المناعة النفسي و ذلك اعتمادا على اراء بعض المختصين من العلماء منهم :

2-1-1. وجهة نظر اولاه OLAH: نشأت نظرية " اولاه " للمناعة النفسية من خلال الاستناد الى مجموعة من الابعاد المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية و الدافعية و الشخصية و البيئية و النفسية و تتمثل في :

- المجال الاول : محور الاعتقاد ، و يتالف من التفكير الايجابي ، الاحساس بالسيطرة ، الاحساس بالتماسك ، الاحساس بالنمو الذاتي .

- المجال الثاني : فيسمى المحور التنفيذي و الخلاف الرقابي ، و يتالف من التوجه نحو التحدي ، التغيير ، الرقابة الاجتماعية ، توجه الفرد نحو الهدف ، المفهوم الذاتي المبدع قدرة الفرد على حل المشكلات ، التأثير الداتي (الفعالية الذاتية) ، التحشيد الاجتماعي ، قدرة الخلط الاجتماعي

- المجال الثالث : هو محور تنظيم الذات ، التزامن او التماشي السيطرة على الاندفاع . السيطرة العاطفية و سيطرة الفرد على الغضب حيث ان هذه الابعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر و تعزز النمو النفسي و الجسمي و كذلك تؤدي وظيفة المقاومة و الحصانة.

الغرض من دمج هذه الابعاد من اجل جعلها منظومة نفسية ايجابية شاملة و متكاملة و متفاعلة و مترابطة حيث ان شخصية الفرد تشكلها جوانب و ابعاد كثيرة معقدة و متشابكة و من الصعب ان

تحمي او تقي او تصمد او تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية او الداخلية كالتعرض للشدائد و المصائب و المحن ، و كذلك الاحداث و الموافق الصادمة و الضاغطة بكافة انواعها و التي تستنزف الطاقة و القوة و المقاومة النفسية ، كذلك يكون من الصعب ان تعتمد على بعد او بعدين من ابعاد الشخصية و اهمال باقي الابعاد و هذا التكامل او الترابط بين هذه الجوانب و الابعاد يدعى بنظام او منظومة المناعة النفسية .

2-1-2. وجهة نظر كاجان KAGAN: يعمل نظام المناعة النفسية كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، العلاقات، الاحداث، المواجهات اليومية، من خلال رسائل و مشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها و مشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود افعال و ذلك كاحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهياج النفسي اثر التعرض لخطر او تهديد و يمكن توضيح ذلك بانه احيانا لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره به . مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال اثناء انشغال التفكير بشئ اخر كرد فعل انعكاسي ، و هنا فان نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته و يجعل الفرد يدرك النتائج و يسمح بتقييم ردود الافعال و تنتج استجابات عاطفية اضافية مثل (الجرح ، الانزعاج ، العجز ، او قبول الذات) و هذه تاتي كتقييم لرد الفعل ، بمعنى ان هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل و التقييم عليه ايضا . و هنا يتم ادراك الفعل و التقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة ، و هذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية ، (كريمة مجبوز ، 2021 ، ص : 1227 – 1228)

3- مفهوم المناعة النفسية :

3-1. المناعة النفسية لغة :

حسب المعجم الوسيط تعرف المناعة النفسية : بانها الحصانة ضد الشيء و مقاومته و هي عكس العدوى . (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 77)

3-2. المناعة النفسية اصطلاحا :

رغم حداثة التطرق لمصطلح المناعة في الدراسات النفسية ، الا ان تباين و تعدد في طرح مفهوم المناعة النفسية ، و سنتطرق الي بعض التعريفات :

- يعرفها مرسى (2000) : يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الازمات، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من الأفكار، ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام، واليأس والعجز والانحزامية و التثام .

- يعرفها ويلسون (2002) : بانها الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير اعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، باسلوب يحسن من اثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد الجيد، عبر اغفال التشوه الحادث، لتبرير الاحداث السلبية. (رولا رمضان محمد الشريف، 2016، ص: 68).

- يعرفها الاحمدي (2020) : بانها نظام وجداني يستعين به الفرد ، بهدف اعطاء القدرة على ادراك المخاطر النفسية و الحماية منها و تعزيز الحياة و تحدد المناعة النفسية . (حنان خليل الحبلي ، 2021 ، ص : 472) .

- يعرفها (2009) brbanell : بانها القدرة على التكيف الايجابي اللاواعي التي تعمل بنظام منظم وانعكاسي، او بنظام المناعة الجسدية، من اجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، و يتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط . (افراح احمد نجف، 2020 ، ص : 3) .

3-3. انواع المناعة النفسية :

تصنف المناعة النفسية الى ثلاثة انواع :

1-3-3. مناعة نفسية مكتسبة : هي مناعة ضد التازم و القلق ، و هي موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه النفسي ، الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة و البيئة . فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الازمات و مواجهة الصعاب .

2-3-3. مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا : هي مناعة ضد التازم و القلق ، يكتسبها الانسان من التعلم و الخبرات و المهارات و المعارف التي يتعلمها في مواجهة الازمات و الصعوبات .

3-3-3. مناعة نفسية مكتسبة صناعيا : و هي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدا بالجراثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها ، و تبقى مناعتها مدة طويلة و تسمى مناعة مكتسبة فاعلة

- فمن اعراض فقدان المناعة النفسية : ارتفاع القابلية للايحاء ، فقدان السيطرة الذاتية ، الاستسلام للفشل ، الانعزالية ، فقدان الاحساس بالسرور و المتعة في الحياة ، حدوث خلل في معايير الحكم علي الاشياء و المواقف ، و الانغلاق و الجمود الفكري ، ضعف درجة النضج الانفعالي ، ظهور ما يشير للكذب الدفاعي . (رابعة عبد الناصر محمد مسحل ، ض : 11)

4-3. ابعاد المناعة النفسية :

يقسم اولاه (2010) ابعاد المناعة النفسية الى ثلاث مجموعات :

1-4-3. المجموعة الاولى: وتشمل التفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم ، و الشعور بنمو الذات

2-4-3. المجموعة الثانية: وتشمل قبول التحدي، والمراقبة الاجتماعية ، ومفهوم الذات الابتكارية والتطبع الاجتماعي، وحل المشكلات، والابداع الاجتماعي و الفعالية الذاتية ، و مفهوم الذات الابتكارية .

3-4-3. المجموعة الثالثة : و تشمل ضبط النفس ، و السيطرة على ردود الافعال و التحكم العاطفي و ضبط التسرع . (محمد ابراهيم السفاسفة، 2020 ، ص : 198) .

4- خصائص الافراد ذوي نظام المناعة النفسي الكفاء :

اشار فاسوديفان (2003) الى ان وظيفة نظام المناعة النفسي هي تمكين الفرد على مواجهة المحن و التجارب الحياتية الصعبة و الوقاية من الضغوط اليومية ، و ادارة المواقف العصبية ، و تلخص هذه الخصائص الى :

- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة.
- القدرة على حل الصراع .
- المرونة و اعتماد و التكيف مع بيئة متغيرة.
- قوة الشخصية.

- القدرة على العيش دون خوف او ذنب او قلق .
- تحمل المسؤولية تجاه افعاله.
- التمييز بين الخير و الشر و بين الصحيح مقابل الاصح .
- ترشيد و تسخير العواطف ، و ليس مجرد بناء على الدوافع و الجوانب الوجدانية.
- تحقيق نظرة ثابتة (عبد العزيز محمود عبد العزيز ، 2019 ، ص : 20) .

5- عوامل المناعة النفسية من خلال النماذج :

5-1. نموذج ماستن و كوستمورث : ميز هذا النموذج عوامل للحماية يمكن لها ان تساهم في تحقيق حماية كافية و تحقيق نوعية جيدة من العلاقات المتبادلة و الدعم الوجداني ، و تتمثل في العوامل فيما يلي :

(ا) - **الموارد الداخلية للفرد :** و هي تمثل الوظيفة الفكرية (الذكاء العام المرتفع ، | القدرة على التخطيط على حل المشاكل بسهولة) ، تقدير الذات (حب الذات اي النظرة الايجابية للذات ، الثقة في النفس)، المهارات العلائقية سهولة الطبع، الاحساس بالامن ، وجود المعتقدات (الايمان ، الاخلاقيات) ، و اخيرا القدرة على استخدام اليات الدفاع المتاحة بطريقة ملائمة مثل الانغلاق ، التسامي ، التفكير ، روح الدعالة

(ب) - **عوامل الحماية العائلية :** و يتعلق الامر بالتربية الحسنة ، وجود علاقات جيدة مع الوالدين الكفاء الذين يمنحون الدعم الكافي ، وجود تفاهم جيد بين الابوين ، وجود علاقات دعم بين افراد العائلة الكبيرة

(ج) - **عوامل الحماية خارج العائلة المتعلقة بالمجتمع و الثقافة :** و هي العلاقات الحسنة مع الراشدين خارج العائلة (مثل الاصدقاء زملاء العمل ، الاطباء ، الجيران ، الاساتذة) ، و وجود علاقات مختلفة مع المنظمات الاجتماعية ، التمدرس ضمن نظام تعليمي تربوي متاح للجميع و متفتح يتميز بالتحصيل الدراسي الجيد

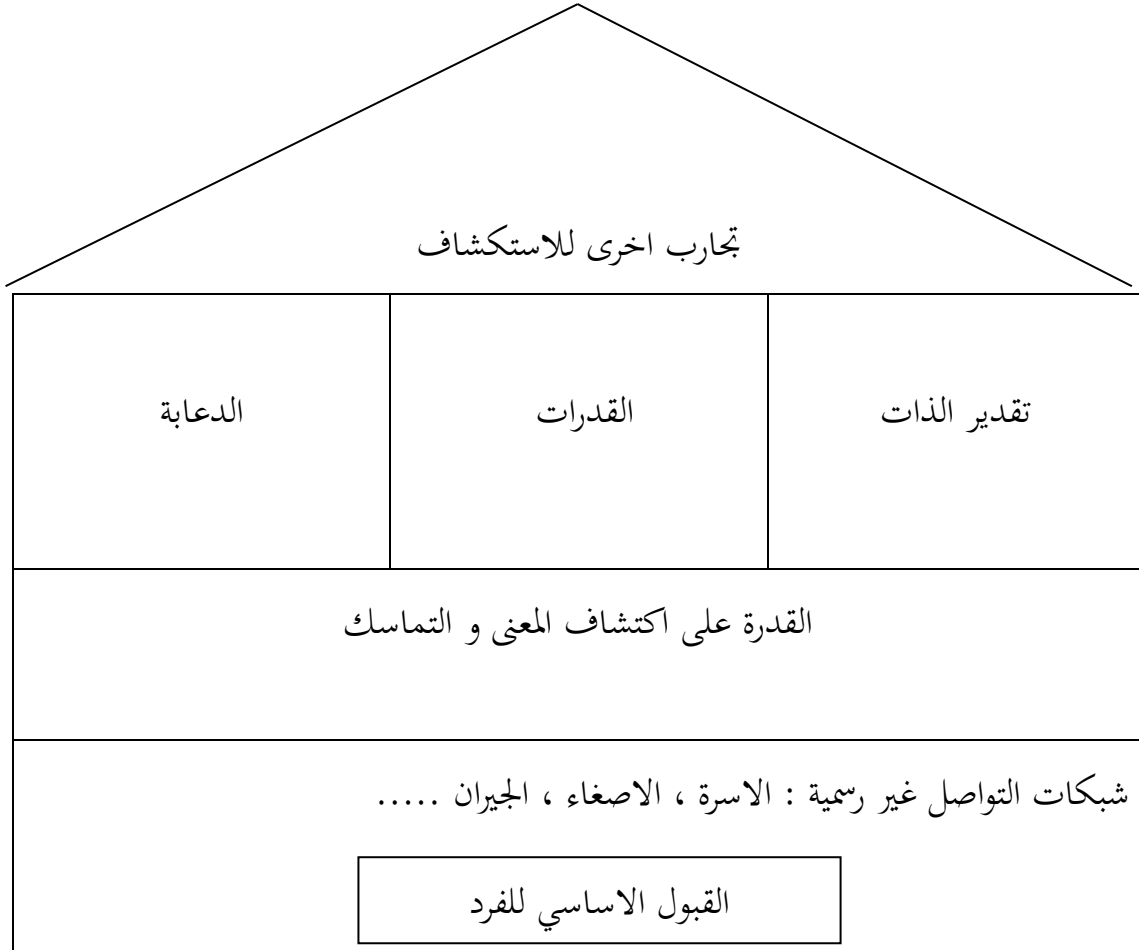
5-2. نموذج ابراهم ماسلو : لقد اقترح ابراهم ماسلو في سنة 1943 ترتيبا للحاجات الانسانية حسب خمسة مستويات ، وفي الاصل لم يستخدم شكل الهرم في هذا النموذج ، و لكن نظرا لسهولة رسماهرم في

تفسير النموذج استخدمه الباحثون لاحقا ، كانت فكرة ماسلو ان الفرد يبحث عن تلبية الحاجة في مستوى معيت قبل التفكير في تلبية الحاجات التي تكون في المستوى الاعلى . لقد استخدم هذا النموذج على نطاق واسع في مجال التسويق للمنتوجات ، ثم استخدم من طرف المختصين في مجال المناعة النفسية لاصغاء الطابع التنظيمي لعوامل الحماية (تيغري محمد و اخرون ، 2020 ، ص : 106)

3-5. نموذج الكوخ : قدم هذا النموذج فانستاندايل في سنة 1996 ، بحيث يصور هذا النموذج المناعة النفسية على شكل كوخ ، تمثل الارض التي يبنى فوقها الكوخ اشباع الحاجات الاساسية مثل الاكل ، العلاج ، النوم ، و توفير الاكل و الحماية للاقرباء ، اما اساس البناء فيمثل الثقة في النفس التي تسمح بانشاء روابط متينة و مستقرة تحقق الاحساس بالمقبولية لدى الاخرين . و تمثل الحديقة العلاقات الاجتماعية مع العائلة الكبيرة و الاصدقاء و الجيران . هذه الشبكة العلائقية التي تتميز بالتغير المستمر تقوي الشعور بالانتماء و تقدير الذات كما ان اوقات اللقاء و الوحدة المتعاقبة تحدث في حياة الفرد مثلما تحدث في الحديقة . تتمثل اهمية هذا المستوى في ان محيط الفرد و بعض العلاقات الاجتماعية تقدم له قيم مؤسسة في حالة ما لم يكن بإمكان لعائلته ان تؤدي هذا الدور بطريقة صحيحة ويتكون الطابق الارضي للكوخ من قدرة الفرد على تكوين و اعطاء معنى لحياته . و يمكن القول بانه لا يتم انشاء هذا المستوى من الكوخ او المنزل ما لم يتم بناء المستويات السابقة و خاصة الاساس و الذي يجب بناءه بطريقة صحيحة، اما الطابق الاول فهو يمثل مختلف اشكال تقدير الذات المرتبطة بالاستثمار و مركز الاهتمام الشخصي ، و يدمج المهارات المعرفية و الانفعالية و ايضا المهارات الابداعية . و نجد ايضا في هذا المستوى روح التخطيط و فهم الذات و قدرة الفرد على تحديد انفعالاته الذاتية و ضبطها و تحديد الاولوية لتلبية الحاجات . اما بالنسبة للقدرات الابتكارية يضع المختصين في المناعة النفسية التعبير الفني في اعلى مستوى و ايضا الكتابة و روح الدابة هذه الاخيرة تسمح للفرد بالتقليل من مستويات الاجهاد الداخلي من مشاكله الخاصة فهي وسيلة لترضية الذات (مواساة الذات) .

واخيرا العلية التي تتكون من كل التجارب الجديدة التي يعيشها الفرد في مختلف المراحل العمرية من حياته ، وتمثل القدرة على المساعدة المتبادلة جزءا مهما من هذه التجارب ، فمساعدة الاخرين هي طريقة لمساعدة (تيغري محمد و اخرون ، 2020 ، ص : 107 ، 108) الذات ، وخاصة لدى المعالجين او الافراد الذين لديهم انتماء مؤسسي او جمعي قوي و هذه القدرة تساعد ايضا على تطوير الكفاءة التنظيمية و مهارة التحكم في الانفعالات و التجريد و حل الصراع .

و في الاخير يجب التنويه بان هذا النموذج مثل الهرم الحاجات لماسلو يدعو للتفكير في ان مكونات المناعة النفسية هي مرتبة ترتيبا متسلسلا ، اذ لا يجب ان يسبق مستوى الاخر ، و لكن في الواقع يحاول بعض الافراد مثلا بتعويض مستوى الاساس الضعيف بايجاد معنى لحياتهم من خلال ممارسة نشاطات ابتكارية.



الشكل رقم: (1) يوضح نموذج الكوخ للمناعة النفسية (تيجري احمد وآخرون، 2020، ص: 108)

يوضح هذا النموذج بان المناعة النفسية كنموذج تسمح بفهم كيف يتمكن الافراد من بناء وتطوير انفسهم من خلال دمج و تحويل التجارب الصادمة . اذ يصف هذا النموذج و يحلل الظواهر غير المرضية لدى الافراد الذين يواجهون تجارب صادمة و مؤلمة كما يسمح ايضا ببناء طرق لمرافقة سيرورة المناعة

النفسية التي تهدف الى مساعدة الاشخاص للتغلب على حالات الازمات . (تيغري محمد و اخرون ، 2020 ، ص : 109)

6- أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض :

- تعتبر المناعة النفسية ذات اهمية كبيرة في مجال التمريض ، نظرا لدورها في تحقيق التوازن النفسي للمرضين في بيئة عما تتميز بمصادر الاجهاد المختلفة.
- تعد المناعة النفسية ميزة ضرورية للنجاح في مهنة التمريض ، لان ظروف العمل تكون في الغالب غير ملائمة .اضافة الى ذلك اذا كانت الرعاية هي صميم مهنة التمريض ، فان كثير من المرضى يهملون الرعاية الذاتية و التي تعد عاملا مهما في المناعة.
- و لقد ذكر (2011) **al'G . mcdnald** : بعض الخصائص المهمة للمناعة النفسية في اماكن العمل و التي تتمثل في : اقامة العلاقات مهنية ايجابية و محفزة ، و الحفاظ عليها بشكل ايجابي و تطوير رؤية انفعالية ، و تخفيف التوازن في الحياة الروحانية لدى الممرضات و القابلات ان يساعدن على مواجهة السلبيات في حياتهن المهنية و الشخصية و التعامل بشكل افضل مع تحديات العمل و تحت الضغط .

- و لقد ظهر تعريف المناعة النفسية في مهنة التمريض حسب : (2020) **M ، Mcallister** ، **L ، D ، brien** ، نتيجة لمقاربتين مختلفتين .

1-6 . المقاربة الاولى متعلقة برعاية المرض و التي عرف من خلالها فليتش و ساركر في سنة 2012 المناعة النفسية : بانها مجموعة من الخصائص الناتجة عن التأثير السلبي المحتمل للاجهاد

2-6 . المقاربة الثانية فهي مقارنة بنيوية ، حيث قام مركز **ستوكهولم** بتعريف المناعة النفسية ضمن هذه المقاربة على : انها قدرة نظام ما على استخدام الصدمات و **Gerardiana** الاضطرابات لتحفيز التجديد و التفكير الابتكاري لقد اوردت 2015 عن هانتر سنة 2012 و في شرحه لتصورات الرضا و المخاطر في العلاقات العلاجية في سياق المشاركة العلاجية، بان المناعة النفسية هي فعل غير مباشر تعمل كثقل موازن للحد من خطر الصدمة للممرضات و المرضى على حد سواء و بالتالي فان المناعة النفسية تدعم اعادة صياغة الاحداث السلبية، و تحسين مهارات التأقلم لدى الممرضات

7- تنمية المناعة النفسية لدى المرضى :

- برهنت العديد من التخصصات حسب **lowe،Mcallister** على امكانية تعلم الافراد للمناعة النفسية و اكتساب خصائصها ، و كانت حركة علم النفس الايجابية رائدة في هذا المجال، فلقد ركز اعمال سليغمان في سنة 1988 على دور التفاؤل المكتسب، لدى الافراد في اعطاء معنى للتأثير على التجارب السلبية .
- تؤكد **(2015) Harnett** على اهمية ادراج التدريب على المناعة النفسية في تعليم التمريض ، اذ ان تعزيز المناعة النفسية ضروري في تدريب المرضى لرعاية المرضى و الالتزام معهم في تكوين العلاقات العلاجية كما ان العوامل المسببة للاجهاد بما في ذلك الطبيعة الحرجة لبيئة مهنة التمريض.
- و لقد اوردت **lowe،Mcallister 2011** خمس استراتيجيات لتطوير المناعة النفسية لدى المرضات :

- ✓ بناء علاقة مهنية ايجابية من خلال الشبكات العلائقية و المرافقة . (تيغزي محمد و اخرون ، 2020 ، ص : 112)
- ✓ الحفاظ على الايجابية من خلال الضحك و التفاؤل و العواطف الايجابية.
- ✓ تطوير استبصار عاطفي، لفهم المخاطر و عوامل الحماية الذاتية.
- ✓ تحقيق التوازن في الحياة و استخدام الروحانية لاعطاء معنى الحياة.
- ✓ التعمق في الفهم ، مما يساعد على اكتساب القوة العاطفية و يساعد على خلق معنى ، وبالتالي تجاوز المحنة الحالية . (تيغزي محمد و اخرون، 2020 ، ص : 113).

8- آليات تعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات كازمة كوفيد - 19:

- 1 - التفكير الايجابي في ظل التباعد الاجتماعي و تفشي وباء كوفيد - 19 : التفكير الايجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عندما تمر بخبرات سارة في حياتك فتشعر حينها بالتفاؤل ، انما يعني ايضا القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالامل وقت تعرضك للازمات و الخبرات و الازمات غير سارة .

2 - التركيز على الامور الايجابية : عندما تجد نفسك تتذكر مسنجات ما تعيشه من وضع مؤلم نتيجة الحجر المنزلي او الخوف من الاصابة بفيروس كورونا ، تذكر انك لست وحدك و ان العالم يشعر بنفس شعورك ، و لذلك يمكنك تحصين نفسك و التغلب على مخاوفك و قلقك يشغل وقتك و يريحك و يسعدك .

3 - القبول : تعامل مع الوضع على انه واقع و لا تنكره و فكر في انه ابتلاء من الله عز وجل يختبر به قوة الصبر و الاحتساب و التسليم لقضاء الله و قدره

4 - مساعدة الاخرين : تستطيع تقديم المساعدة لغيرك ، ففكر كيف تسعد غيرك لتشعر انت بالسعادة اكثر منه ، فمساعدة الاخرين افضل طريقة للتوقف عن التفكير في الامك و احزانك

5 - تحقق من معتقداتك : ترتبط المعتقدات التي تؤمن بها بطريقة تفكيرك ، و هي ذات تاثير كبير على حياتك و كيفية استجابتك للازمات ، و كل تجربة تعيشها تسهم في تشكيل معتقداتك ، و هذه المعتقدات تؤثر بدورها في تفكيرك سلبا او ايجابيا ، فاذا كنت تؤمن بان ازمة كورونا لن تمضي و سوف تقضي عليك و على من حولك ، فسوف تضعف جهازك المناعي النفسي و تكون معرضا للامراض النفسية بسهولة

6 - اعترف بمشاعرك : مشاعر الغضب و الخوف و الحزن ، مشاعر طبيعية تنتاب كل الناس لانها تحذرنا من خطر ما نتعرض له اليوم و العالم باسره ، و تنبهنا بان نتوخى الحذر لوقاية انفسنا من عدوى فيروس كورونا ، و تجنب العدوى لغيرنا كذلك . لذلك يجب ان نعترف بها ، كما ان التفكير في المستقبل يثير - في بعض الاحيان - مشاعر معينة مثل القلق من ما سؤول اليه الوضع الصحي ، كازدياد عدد الاصابات و الوفيات و ربما اسوا ، فقد لا تحدث هذه الامور السيئة و بالتالي سوف تشعر بالخوف و عدم الارتياح و تضعف مناعتك النفسية نتيجة مشاعرك السلبية جراء تفكيرك السلبي

7 - التنبؤ و استشراف المستقبل وفق محاكاة الازمة لاحتوائها : انه من السهل ان تصبح ضحية للقلق و تجتر كل الاشياء الخارجة عن سيطرتك فقد تسأل : ما الذي يجنبه لي المستقبل من مفاجات غير سارة ؟ فكلما ركزنا على الاشياء الخارجة عن تحكمننا و سيطرتنا زاد احتمال ان نشعر باليأس او القلق . من المهم ان نقنع انفسنا بان مرحلة الوباء هي مرحلة مؤقتة سواء طال او قصرت

وستزول لا محالة ، ان قناعتنا بهذا الشئ هو مؤشر ايجابي ، و يكون ذلك من خلال التزامنا بالحجر المنزلي من جهة، وهو دافع ايجابي على استمرار حياتنا ، و استغلاله في تعليم مهارات و معارف جديدة . فاذا لم نصب بعدوى فيروس كورونا سوف نصاب لا محالة بالاحباط النفسي و القلق و هو اخطر من الفيروس في حد ذاته . لذا من المهم التفكير بايجابية لتقوية مناعتنا النفسية و اعطاء انفسنا شعورا بالامل و بان هذا امر سيمضي لا محالة و سنعود لحياتنا العادية قريبا ان شاءالله. (بن سالم خديجة ، 2021 ص : 17)

9- اوجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي و الجهاز النفسي :

- لاحظ جورج سولمون **George Selomon** وجود تشابه مثير للاهتمام بين النظام المناعي البيولوجي و الجهاز النفسي و يمكننا تلخيص ذلك في النقاط التالية :
- يمتلك دماغنا و كذلك جهازنا المناعي و القدرة على التذكر.
 - كلاهما مصمم من اجل التكيف ، فمن الناحية النفسية نتكيف مع الضغوط المحيطة و مناعيا نتكيف مع الغزو البيئي لاجسامنا .
 - كلاهما يخدم الوظيفة الدفاعية ، فمن الناحية النفسية ندافع ضد الالم و اعباء المعلومات التي تفوق طاقتنا و مناعيا ندافع ضد الاجسام التي تهاجم عضويتنا .
 - يؤدي عدم كفاية تلك الدفاعات في كلا الجهازين الى الضعف .
 - تؤدي الدفاعات غير المناسبة في كلا الجهازين الى المرض (الحساسية بالنسبة للجهاز المناعي و العصاب بالنسبة للجهاز النفسي).
 - يؤدي التعرض الى العوامل الضارة في كليهما سواء الى التحمل او الحساسية المفرطة، فحينما نتعرض بصفة دائمة لبعض المضادات فاما ان تطور المقاومة او الحساسية ، و حينما نختبر صدمات انفعالية في مراحل مبكرة من حياتنا ك وفاة احد الوالدين مثلا نستجيب لاحقا لاي فقدان اما بالقوة الناجمة عن التجربة القاسية او بالدخول مباشرة في الاكتئاب .
 - قد لا يوضح هذا التشابه الكيفية التي ترتبط بها السمات المناعية بالوظائف المناعية الا ان درجة من التناسق بين جهازنا النفسي المناعي تشير الى ان كلاهما مخصص لتحقيق الهدف ذاته

لعضويتنا : هو التوازن و التناغم و التواصل و الترابط و الحفاظ على سلامتتنا العقل - الجسمية .
(رحمة تيسير العمري، 2020، ص : 98)

خلاصة الفصل :

يعتبر جهاز المناعة النفسية المسؤول الرئيسي عن حماية الجسم من التعرض لمختلف الميكروبات والفيروسات ، التي تمثل تهديدا للعضوية ، حيث يساعد الجسم على المقاومة من خلال مجموعة من التفاعلات و التي تعرف بالاستجابة المناعية ، فهي تنشط ضد الاجسام الغريبة و الغازية للجسم سواء كانت داخلية او خارجية.

الفصل الثالث: فيروس كورونا كوفيد – 19

– تمهيد

1. تاريخ نشأة هذا الفيروس .
 2. أصل تسمية فيروس كورونا.
 3. تعريف فيروس كورونا.
 4. الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكُل من فيروس SARS وفيروس MERS.
 5. آلية عمل فيروس كورونا كوفيد – 19.
 6. طرق انتشار العدوى كورونا كوفيد – 19.
 7. أعراض فيروس كورونا كوفيد – 19.
 8. تدابير الوقاية كورونا كوفيد – 19.
 9. علاج فيروس كورونا .
- خلاصة الفصل.

تمهيد :

الفيروسات كائنات حية لا خلوية تتطفل اجباريا على الانسان والحيوان والنبات وحتى على الكائنات الدقيقة، مثل البكتيريا والفطريات، مسببة لها العديد من الأمراض، فهي تتواجد في مختلف الأوساط كالماء والهواء والتراب، ومن بين الفيروسات الخطيرة التي أحدثت ضجة كبيرة في الآونة الأخيرة في العالم والتي سببت خسائر مادية وبشرية وخيمة في مختلف الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياحية وهو فيروس كورونا covid-19.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى عدة عناصر حول فيروس الكورونا منها: تاريخ نشأة الفيروس وأصل تسمته وآلية عمله ، و اثاره على الصحة النفسية و الجهاز المناعي النفسي، وأيضا سوف نتطرق الى طرق انتشاره وأعراضه وتدابير الوقاية منه، مع اتخاذ اجراءات و استراتيجيات من طرف منظمة الصحة العالمية ، وفي الأخير العلاج.

1- تاريخ نشأة هذا الفيروس:

يعود اكتشاف أول فيروس تاجي بشري (HCoV) إلى عام 1965. حيث قام الباحثان البريطانيان ديفيد تيريل وبيون (David Tyrrell et Bynoe) بعزل سلالة فيروسية تسمى (B814) من عينات تنفسية لدى تلميذ يعاني من نزلة برد شائعة. وتمكننا من زراعة الفيروس الموجود في سائل غسيل الأنف باستخدام خلايا القصبة الهوائية الجنينية كوسيلة استزراع. وأظهرت التجارب أن العامل المرض مقاوم للمضادات الحيوية وأنه حساس للإيثر، مما يشير إلى أنه فيروس وليس بكتيريا وأنه يملك غلافا دهنيا. في الواقع، الإيثر هو مذيب للدهون.

وفي عام 1966، لاحظ باحثون في جامعة شيكاغو، هامري وبروكنا (Hamre et Procknow)، نمو فيروس على خلايا كلى جنينية بشرية ملقحة بعينات تنفسية من طلاب مصابين بنزلات برد. هذا الفيروس المسمى (HCoV 229E) يشبه شكليا الفيروس التاجي البشري (B814) وكذلك فيروس التهاب الشعب الهوائية المعدية (IBV) حساس للإيثر وتتألف مادته الوراثية من الحمض النووي (ARN).

في عام 1967، تم اكتشاف سلالة أخرى، تسمى (HCoV OC43)، في الولايات المتحدة من قبل كينيث ماكنوش (Kenneth McIntosh) وزملاؤه من المعهد الوطني للصحة بولاية ميريلاند، تم زرعها على خلايا القصبة الهوائية البشرية. تمكن الفريق أيضا من عزل فيروسات أخرى حساسة للأثير من عينات من الجهاز التنفسي.

في 16 نوفمبر 1968، ظهر مصطلح "الفيروس التاجي" رسميا في مجلة (Nature)، بناء على معيار أساسي وهو الشكل morphological تحت المجهر.

في عام 1975، وافقت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات (ICTV) على إنشاء عائلة جديدة من الفيروسات، (The Coronavirinae)، والتي تنتمي هي نفسها إلى جنس (Coronaviridae)، تشترك هذه الفيروسات بالحمض النووي RNA وطريقة تكاثرها.

ففي عام 2003 تم تحديد الفيروس التاجي (SARS-CoV) كعاملٍ معدٍ مسؤول عن: متلازمة التهاب الرئوي الحاد الشديد، (Severe Acute Respiratory Syndrome, SRAS) وفتح الباب مرة أخرى لإثارة اهتمام المجتمع الطبي والعلمي. (عصام، 2020، ص 1-8).

بدأ وباء السارس في دلتا نهر اللؤلؤ (قوانغدونغ جنوب الصين). استمرت من نوفمبر 2002 إلى يوليو 2003 وأصاب 29 دولة) آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية). أصيب ما إجماليه 8098 شخصا بالسارس، توفي منهم 774. تم التعرف على الزباد الممنوع (Paguma larvata)، وهو آكل لحوم صغير، على أنه الحيوان الذي ينقل الفيروس التاجي (SARS-CoV) إلى البشر، وقد تبين لاحقا أن الخفاش يمثل دون شك الخزان الطبيعي لهذا الفيروس.

في سبتمبر 2012، ظهر الفيروس التاجي السادس البشري، (MERS-CoV)، في الشرق الأوسط، بعد عشر سنوات من السارس (SARS-CoV). بدأ بحدوث حالة عدوى تنفسية شديدة في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية في يونيو 2012. توفي المريض البالغ من العمر 60 عاما بسبب التهاب رئوي شديد وحدث فشل كلوي بمرحلة لاحقة. في 23 سبتمبر 2012، سجلت منظمة الصحة العالمية حالتين من المتلازمة التنفسية الحادة الجديدة، وأطلقت عليها متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS). حيث كشف تحقيق وبائي عن وجود حالتين سابقتين أصيبتا في أبريل 2012 خلال وباء التهاب الرئوي بين طاقم التمريض في وحدة العناية المركزة في الزرقاء، الأردن.

في نهاية يناير 2020، انتشر هذا الفيروس بشكل رهيب محدثا أزمة عالمية من كل الجوانب بسبب الانتشار السريع والمقلق مسببا الكثير من حالات الوفيات. (عصام، 2020، ص 9)

2- أصل تسمية فيروس كورونا:

يشترك إسم Coronavirus من الكلمة اللاتينية Corona (كورونا)، وتعني بالعربية التاج أو الإكليل أو الهالة، ويشير الاسم الى الشكل المميز للفيروس تحت المجهر الإلكتروني (جسم كروي يحتوي على بروزات أو زغبات سطحية بصلية كبيرة تملأ سطح غلاف الفيروس)، وفي اللغة العربية تعتبر تسمية (فيروس كورونا) الأشيع والأكثر استخدامًا سواء بين عامة الناس أو المختصين بالطب والعلوم، والأدق هو تسميته بالفيروس التاجي أو الفيروس المكمل أو فيروس الهالة. (معاوية العليوي، 2020، ص 22).

3- تعريف فيروس كورونا:

فيروسات كورونا عبارة عن عائلة فيروسية كبيرة، ومن المعروف أن الإصابة بها تتسبب في نزلات البرد العادية، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، والمتلازمة التنفسية الحادة (SARS)، وتدعى أيضاً متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد وغيرها من الأمراض الخطيرة نسبياً. ويعد فيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية التي لم تكتشف في البشر من قبل. وقد تم اكتشاف فيروس كورونا المستجد 2019 بسبب حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي التي بدأت تظهر في ووهان عام 2019، وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية في 12 يناير 2020 مؤقتاً على هذا الفيروس اسم "nCoV-2019"، وفي 12 فبراير 2020 أطلقت عليه اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات رسمياً "SARS-CoV-2"، كما أكدت أن هذا الفيروس ينتمي لنفس الجنس الذي ينتمي إليه الفيروس المسبب لمرض السارس. (وانغ دونغ، سون هاي، 2020، ص 11).

وتعرفه الصحة العالمية على أنه من الفيروسات الواسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). (WHO، 2020).

وأيضاً يعرف بأنه فصيلة من الفيروسات التي قد تُسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عدداً كبيراً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة. ويُسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19. (فيروس كورونا المستجد، 2020، ص 04).

تمثل فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض متنوعة للإنسان كالزكام/نزلات البرد العادية، ومتلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي (MERS-CoV)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس (SARS-CoV) ويعد فيروس كورونا المستجد (SARS-CoV-2) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها وإصابتها للبشر من قبل. (نشرية الألكسو العلمية، 2020، ص 16).

3-1. تعريف مرض كوفيد-19 (covid-19):

تعرفه الصحة العالمية (WHO) على أنه المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسمى فيروس كورونا-سارس-2. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية. (WHO، 2020).

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. (فيروس كورونا المستجد، 2020، ص 04)

4- الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكُل من فيروس SARS وفيروس MERS:

هناك 6 فيروسات تاجية معروفة تصيب البشر بالعدوى وذلك بالإضافة إلى فيروس كورونا المستجد 2019، من بينها 4 أنواع شائعة نسبياً بين البشر، قدرتها الإمراضية منخفضة، وعادة ما تصيب الجهاز التنفسي ببعض الأعراض الخفيفة مثل نزلات البرد العادية، أما النوعان الآخران فهما الفيروسان التاجيان SARS وMERS، ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى عائلة الفيروسات التاجية β ، له غلاف بروتيني، وله جسيمات إما دائرية أو بيضوية، وعادة ما تكون ذات أشكال مختلفة، يتراوح قطر الفيروس بين 60 إلى 140 نانومتراً.

تعد الخصائص الجينية لفيروس كورونا المستجد مختلفة اختلافاً واضحاً عن الخصائص الجينية لكل من فيروس SARS وMERS. وتشير الأبحاث الحالية بأن هناك تشابهاً كبيراً بنسبة أكثر من 85% بين فيروس كورونا المستجد والفيروس التاجي الموجود في الخفافيش والمسبب لمرض السارس. (وانغ دونغ، سون هاي، 2020، ص 11-12)

5 - آلية عمل فيروس كورونا كوفيد-19 و اثاره على الصحة النفسية و الجهاز المناعي النفسي:

تهاجم الفيروسات التاجية البشرية الخلايا الطلائية الهدبية في منطقة الأنف والبلعوم من خلال مستقبلات خاصة موجودة على هذه الخلايا (مستقبلات أمينو بيتيداز أو مستقبلات حمض السياليك) أما في حالة إصابة الجهاز التنفسي فتكون عن طريق مستقبلات (إنزيم أنجيوتنسن 2 المتحول)، فتحدث

الانقسامات الداخلية في السيتوبلازم بعد وصول المادة الوراثية للفيروس، ويؤدي ذلك إلى تلف الخلايا الطلائية ثم تنطلق خلايا (الكيموكاينز والإنترلوكينز)، وهي خلايا بروتينية متناهية الصغر لها دور مهم في سير رد الفعل المناعي للجسم، فيعقب ذلك تطور أعراض المرض. وتتميز سلالة الفيروسات التاجية البشرية أثناء تكاثرها داخل الخلية المصابة بغياب خطوة النسخ (Transcription) من دورة حياتها مقارنة بالفيروسات الأخرى مثل: فيروس الإنفلونزا وفيروس الحصبة حيث خطوة النسخ تكون أساسية في تكاثرها وإيضاح الفكرة، أثناء تكاثر المادة الوراثية في الإنسان إلى (DNA) يتم نسخها إلى (mRNA) ثم تترجم إلى بروتين، أما الفيروسات التاجية البشرية تترجم مباشرة إلى بروتين دون الحاجة إلى خطوة النسخ، فبمجرد وصول مادتها الوراثية إلى (RNA) إلى سيتوبلازم الخلية المصابة تعامل كال (mRNA) مباشرة، ولذلك ربما يكون تكاثر هذه الفيروسات أسرع من غيرها. (معاوية العليوي، 2020، ص 25).

فبالنسبة لدورة حياة فيروس الكورونا فترى عثمانة (2015) انها تكمن في آلية تتمثل في وجود مستقبل خاص على الغشاء الخلوي لفيروس كورونا عبارة عن شوكة بروتينية يرمز لها بالرمز S وهي المسؤولة الرئيسية عن دخول الفيروس إلى الخلية المضيفة، ويمكن ان يتم تنشيط هذه الشوكة البروتينية من قبل مختلف انزيمات البروتياز، لكن لحد الآن لم يتم تحديد كيفية حدوث العملية بالتفصيل، ويتميز البروتين S بخصائص مميزة تم الحصول عليها بواسطة البيومعلوماتية بحيث تم التعرف على موقعين، الأول يوجد على السطح البيني S1/S2 ولديه القدرة على التحليل والتفكيك البروتيني، أما الموقع الثاني لديه الاختراق أثناء الدخول الفيروسي، ويتم تنشيط هذين الموقعين الفيروسيين الذي يتبث عليهما انزيم البروتياز، وهذا الأخير يعمل على تحويل الشوكة S من الحالة الخاملة إلى الحالة النشطة مما يؤدي إلى تثبيتها على المستقبل الموجود على سطح الخلية المضيفة ثم انطلاق عملية البلعمة. ثم يتضاعف فيروس الكورونا بعد الدخول إلى الخلية الهدف عن طريق البلعمة الخلوية، حيث يتم إزالة الغلاف الفيروسي وتحرير المادة الوراثية داخل سيتوبلازم الخلية والمتمثلة في ARN حيث يعامل الأخير كرسول (ARNm) أي حدوث الترجمة مباشرة دون المرور بمرحلة النسخ. ويملك فيروس كورونا أيضا بروتين يدعى Replicase الذي يساعد على تضاعف ARN الفيروسي باستعمال آليات الخلية المضيفة، بحيث أن Replicase هو اول بروتين يتم ترجمته، ويتم تضاعف ARN الفيروسي في نفس الوقت الذي يتم فيه تشكل سلسلة طويلة من متعدد البروتين، بحيث تكون كل البروتينات مرتبطة مع بعضها البعض ويتم فصلها بواسطة أنزيم البروتياز، بعد

تشكل مختلف مكونات الفيروس ويتم تجميعها وتغليفها وخروجها بالتبرعم. (عثامنة وآخرون، 2015، ص48-49)

5-1. اثار فيروس كورونا (كوفيد - 19) على الصحة النفسية :

تعد الشدائد عامل خطر مؤكدا لاضطرابات الصحة النفسية و المشاكل السلوكية في الامدين القصير و الطويل ، بما في ذلك الاكتئاب و اضطرابات تعاطي مواد الادمان ، و قد تعددت الشدائد خلال جائحة كوفيد - 19 و كان من بين اكثرها شيوعا مايلي : البطالة و عدم الاستقرار المالي ، و فوات فرص التعليم ، و انسداد الافق ، العزلة الاجتماعية ، و العنف الاسري ، و الخوف من الامراض التي تهدد ارواح الناس و احبائهم و الفقد المفاجئ للاحبة .

وقد اجري العديد من البحوث حول الصحة النفسية اثناء الجائحة في شتى انحاء العالم . و ابلغ عن معدلات عالية نسبيا عن اعراض القلق (6 - 51 بالمئة) ، و الاكتئاب (15 - 48 بالمئة) و الاضطرابات التالية للصدمة (7 - 54 بالمئة) و الضيق النفسي غير المحدد (34 - 38 بالمئة) في صفوف عامة السكان في الصين و الدانمارك و جمهورية ايران الاسلامية و ايطاليا و نيبال و اسبانيا وتركيا و الولايات المتحدة الامريكية . غير ان من السابق لاوانه معرفة ما اذا كانت الدراسات تشير الى استثناءات او تسلط الضوء على نمط عام . و يعاني العديد من الاشخاص المصابين اصلا باضطرابات نفسية و عصبية و اضطرابات تعاطي مواد الادمان من تفاقم اعراضهم بسبب عوامل الضغط المختلفة في وقت يصعب فيه الحصول على الرعاية ، كما ان العزلة الاجتماعية و الحد من النشاط البدني والتحفيز الفكري تزيد من خطر التدهور المعرفي و الخوف لدى كبار السن . ويواجه الاشخاص الذين تم تشخيصهم من قبل باضطرابات نفسية و عصبية و اضطرابات تعاطي مواد الادمان من مخاطر اعلى فيما يتعلق بالاصابة بعدوى كوفيد - 19 و الرفاه بسببها، وفي حين تم الابلاغ عن وجود مؤشرات على ارتفاع معدلات الانتحار في كل من اليابان و تايلندا، فان (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 2) .

البيانات في هذه المعدلات و على الرغم من العلاقة المعروفة بين الانتحار و الركود الاقتصادي فان من السابق لاوانه استنتاج ان معدلات الانتحار قد ارتفعت على الصعيد العالمي ، و من الارجح ان اي تغيرات في هذه المعدلات المرتبطة بجائحة كوفيد - 19 حسب السكان و بمرور الوقت.

و هناك اعتراف متزايد بالمظاهر العصبية باعتبارها من الجوانب المهمة و المتفشية لمرض كوفيد - 19 و تتراوح تلك المظاهر العصبية من خفيفة الى شديدة و تشمل الصداع ، تغير حاسة الشم ، الهذيان ، و السكتة الدماغية ، و متلازمة غيلان ، و التهاب السحايا . و ترتبط هذه المظاهر باثار عصبية طويلة الامد. (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 2) .

5-2. اثار فيروس كورونا (كوفيد - 19) على الجهاز المناعي النفسي :

تعد المناعة النفسية كوحدة متكاملة متعددة الابعاد للموارد الشخصية التي تقدم للفرد تقوية وتعزيز اليات الدفاع النفسي لحماية الفرد من الضرر او الاذى النفسي و التعامل مع الضغوط ومقاومتها و تدعيم البدنية و النفسية معا . فهي تعتبر كدرع واقى يحمينا من كل شئ يهدد حياتنا وتوافقنا النفسي اذا ما ادركناه حققنا التكيف بشكل مستمر ، و يعد التوتر من العوامل التي تهدد المناعة النفسية فقد اشارت بعض الدراسات الي ان التوتر مرتبط بالكورتيزول ، و الذي بدوره يؤدي الي اضعاف الاستجابات المناعية في جسم الانسان ، اثناء فترات التوتر القصيرة ، في حين انه يسهم افرازه في بعض العمليات الجسمية المفيدة ، فزيادة منسوب الكورتيزول في الجسم لفترات ممتدة تؤثر سلبا على عمل جميع الخلايا التائية و كريات الدم البيضاء ، الامر الذي ينعكس سلبا على مناعة الجسم بشكل عام، ومن هنا ، فان الدراسات تثبت انه اذا ما تعرض جسم الانسان الى فيروسات معدية اثناء الشعور بالتوتر المزمن ، فان الجسم لن يتمكن من محاربة الاجسام الدخيلة بسبب نقص الخلايا و الافرازات المسؤولة عن تنظيم الجهاز المناعي بشكل عام ،

واضاف عسكر (2020) ان اعضاء الجسم الانساني تعمل طبقا للحالة النفسية للشخص ، فتزداد المناعة العضوية كلما ارتفع مستوى الروح المعنوية ، حيث لا تكون هناك شكاوى جسمية ناتجة عن الشكاوى النفسية لكون تشغيل برامج السعادة و الرضا داخل العقل البشري يعمل على (صفاء صديق خريبة ، 2021 ، ص : 245) .

اتزان الوظائف العصبية و البدنية المتعلقة بالوظائف الحيوية في كل الجهاز الهضمي ، و الدوري ، و التنفسي و الحركي . و على العكس من ذلك يؤدي الى انخفاض الروح المعنوية الى ارتباك الوظائف الحيوية ، معها ترتبك وظائف الاعضاء ، و ينهار جهاز المناعة العضوي ، و تتزايد الشكاوى البدنية بدون وجود علة حقيقية ، و هذا ما يسمى بتوهم المرض الذي يزداد مع ازدياد مشاعر القلق والاكتئاب

و من هنا نجد ان التعافي من فيروس كورونا (كوفيد - 19) يرتبط بالمناعة النفسية الجيدة للفرد التي تدعم بدورها المناعة البدنية لمقاومة الفيروس ، الى جانب ندى تقبل الفرد للازمة و استيعابها و قدرته علي تجاوزها ، و عدم قدرة الفرد على التقبل و البعد عن التوتر الذي يعزز المشاعر السلبية التي تؤثر على السلوك و بالتالي تؤثر في المناعة النفسية للفرد .(صفاء صديق خريبة ، 2021،ص: 245)

6- طرق انتقال فيروس كورونا كوفيد-19:

تُعدُّ مصادر العدوى التي وُجدت حتَّى الآن هم المرضى المصابون بفيروس كورونا المستجد، كما يُمكن أن يكون المصاب بالعدوى دون أن تظهر عليه أعراضاً مصدراً للعدوى. والطرق الرئيسية لانتقال العدوى هي انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي وانتقال العدوى عن طريق التلامس المباشر، ففي الطريقة الأولى يخرج الرذاذ من المرضى عند العطس أو السعال أو الكلام، وحينما يستنشق شخص آخر يصاب مباشرة بالعدوى، أما في الطريقة الثانية فتحدث العدوى عن طريق ملامسة اليد الملوثة بالفيروس لتجويف الفم أو الأنف أو العين وغيرها من الأغشية المخاطية. وهناك احتمال للتعرض للعدوى عن طريق الهباء الجوي وذلك عند التعرض لفترات طويلة إلى هباء جوي بتركيز عالٍ في بيئة مغلقة، (حيث ينتشر الرذاذ الخارج من المريض ويظل عالماً في الهواء مُشكلً تبعثرات غروية). (وانغ دونغ، سون هاي، 2020، ص 12) .

وتشير نشرية الالكسو العلمية (2020) على أن طريقة انتشار المرض يكون من شخص مصاب أو حامل للفيروس إلى شخص آخر عن طريق جزيئات الرذاذ الصغيرة التي تنتشر من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-19 إذا تنفسوا هذه الجزيئات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة تباعد متر ونصف على الأقل بين الأشخاص. وقد تسقط جزيئات هذا الرذاذ على الأسطح المحيطة، مثل الطاولة ومقابض الأبواب والسلام. وقد يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل اليدين جيداً بالماء والصابون. وقد تظهر علامات وأعراض كوفيد 19 بعد يومين إلى 15 يوماً من التعرض للفيروس، ويمكن أن يسبب المرض مضاعفات طيبة شديدة ويؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. (نشرية الإلكسو العلمية، 2020، ص 18).

وحسب وكالة الأمم المتحدة الأنروا (UNRWA) يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس. وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد. (فيروس كورونا المستجد، 2020، ص 04)

ويرى الدكتور معاوية العليوي (2020) أن الفيروسات التاجية التنفسية تنتشر بنفس الطريقة التي تنتشر بها الفيروسات التنفسية الأخرى كالفيروسات الأنفية والإنفلونزا حيث يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس أما بشكل مباشر من خلال استنشاق القطرات التنفسية الصغيرة الرذاذ المتطاير (التي تنتثر من أنف أو فم الشخص المصاب بالمرض عندما يسعل أو يعطس بالقرب من الأشخاص السليمين أو بشكل غير مباشر من خلال لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس بعد سقوط القطرات التنفسية للشخص المصاب عليها فيقوم الأشخاص السليمين بلامسة هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم كما يشكل الاختلاط المباشر مع المصابين سبباً مهماً لانتقال الفيروسات التاجية أيضاً، فتقبيل الشخص المصاب أو حضنه أو مصافحة يده الملوثة بالقطرات التنفسية ثم لمس العين أو الفم أو الأنف تزيد من خطر حدوث العدوى لذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد عن 1-2 متر، ولا يبدو أن انتقال هذه الفيروسات عن طريق براز الشخص المصاب بالمرض وسيلة فعالة لنقل العدوى، ولكن ربما قد تحدث بسبب الإسهال الذي يحصل عند بعض المرضى حيث تشير الأبحاث إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، ولكنها تبقى طريقة محدودة ونادرة لنقل العدوى أما انتقال العدوى من الحيوانات إلى البشر فهي غير مفهومة على نحو تام، ولكن من المرجح أن الخفافيش وقطط الزباد هي المستودعات التي تستضيف الفيروس التاجي المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم بينما تعتبر الخفافيش أيضاً والجمال هي المستودعات التي تستضيف الفيروس التاجي المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية لذا تحمل مخالطة هذه الحيوانات مخاطر عالية للعدوى كما قد يسبب استهلاك المنتجات الحيوانية النيئة أو

غير المطهية بصورة كافية، بما في ذلك الألبان واللحوم، أو شرب بول الإبل العدوى أيضاً. (معاوية العليوي، 2020، ص 31).

7- أعراض فيروس كورونا كوفيد-19:

تتمثل أعراض كوفيد-19 الأكثر شيوعاً حسب منظمة الصحة العالمية (WHO) (2020) فيما يلي: الحمى والسعال الجاف والإجهاد.

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً التي قد تصيب بعض المرضى ما يلي: فقدان الذوق والشم، احتقان الأنف، التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسمى احمرار العينين)، ألم الحلق، الصداع، آلام العضلات أو المفاصل، مختلف أنماط الطفح الجلدي، الغثيان أو القيء، الإسهال، الرعشة أو الدوخة، وعادة ما تكون الأعراض خفيفة، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم إلا أعراض خفيفة للغاية أو لا تظهر عليهم أي أعراض بالمرّة.

وتشمل العلامات التي تشير إلى مرض كوفيد-19 الوخيم ما يلي: ضيق النفس، انعدام الشهية، التخليط أو التشوش، الألم المستمر أو الشعور بالضغط على الصدر، ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية).

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ما يلي: سرعة التهيج، التخليط/التشوش، انخفاض مستوى الوعي (الذي يرتبط أحياناً بالنوبات)، القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، مضاعفات عصبية أشد وخامة وتُدرّة مثل السكتات الدماغية والتهاب الدماغ والتهاب الأعصاب.

وينبغي للأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من الحمى و / أو السعال المرتبط بصعوبة التنفس أو ضيق النفس، والشعور بالألم أو بالضغط في الصدر، أو فقدان النطق أو الحركة، التماس الرعاية الطبية على الفور. اتصل أولاً إن أمكن بمقدم الرعاية الصحية أو الخط الساخن أو المرفق الصحي، لتوجيهك إلى العيادة الملائمة. (WHO، 2020).

تتشابه السمات السريرية لمرض فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية إلى حد ما مع سمات المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) وفي مرض فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق

الأوسط التنفسية فإن الأعراض البارزة لدى المرضى الذين يدخلون إلى المستشفيات هي الحمى، والسعال، وضيق التنفس. وتشمل الأعراض الشائعة الأخرى الرعدة، والانتفاض، والصداع، والألم العضلي، والتوعك. ويعتبر الفشل التنفسي أبرز المضاعفات. وأشارت التقارير أيضاً إلى وقوع حالات مرض خفيف واستعلان لا نمطي مترافق مع الإسهال. وعانى أكثر من نصف المصابين في المملكة العربية السعودية من ظروف مستبطنة. وتوفي أكثر من نصف المرضى الذين تأكدت إصابتهم بالمرض. (منظمة الصحة العالمية، 2013، ص 03).

يقول الطبيب وانغ دونغ، سون هاي أنه بناءً على نتائج فحوصات الأمراض الوبائية الحالية، تمتد فترة حضانة فيروس كورونا المستجد من يوم إلى 14 يوماً، وفي أغلب الحالات تظهر الأعراض خلال 3 إلى 7 أيام. وتعد الحمى والسعال الجاف والإعياء الشديد هي الأعراض الرئيسية التي تظهر على المريض بعد الإصابة بفيروس كورونا المستجد، ونادراً ما تظهر على المرضى أعراض مثل انسداد الأنف أو الرشح والتهاب الحلق وآلام العضلات والإسهال وغيرها. وهناك نسبة ضئيلة من المرضى لا يعانون إلا من حمى منخفضة وتعب خفيف، ولا يحدث لهم التهاب رئوي. وغالبا ما يعاني المرضى في الحالات الشديدة من ضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم، وتتطور الحالات الخطيرة سريعاً إلى ما يسمى بـ "متلازمة الضائقة التنفسية الحادة"، والصدمة الإنتانية، والحمى الاستقلابية الذي تصعب معالجته، ونزيف الدم وتخثره، وفشل العديد من أجهزة الجسم وغيرها. والجدير بالذكر أن المصابين ذوي الحالات الخطيرة والحادة قد يعانون خلال مراحل المرض من حمى منخفضة إلى متوسطة، أو حتى دون حمى واضحة. (وانغ دونغ، سون هاي، 2020، ص 12)

8- تدابير الوقاية من فيروس كوفيد-19، مع اتخاذ اجراءات و استراتيجيات من طرف منظمة الصحة العالمية :

- تنظيف اليدين بشكل جيد وبانتظام بفركهما مطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- الحفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- اتباع ممارسة النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.

- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً. (فيروس كورونا المستجد، 2020، ص 06)

أما منظمة الصحة العالمية WHO (2020) فنقول حافظ على سلامتك باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة، مثل التباعد البدني ولبس الكمامة، لاسيما عندما يتعذر الحفاظ على التباعد البدني، والحفاظ على التهوية الجيدة في الغرف، وتلافي التجمعات والمخالطة عن قرب، وتنظيف يديك بانتظام، والسعال في مرفقك المثني أو في منديل ورقي. وتحقق من النصائح المحلية في المكان الذي تعيش وتعمل فيه. افعل كل ذلك معاً. (WHO، 2020)

8-1. اتخاذ الاجراءات من طرف منظمة الصحة العالمية :

1 - تطبيق نهج شامل للمجتمع ككل ازاء تعزيز الصحة النفسية و حمايتها و رعايتها : فالصحة النفسية تشكل جانبا اساسيا من جوانب التاهب و الاستجابة الوطنية لجائحة كوفيد - 19 و يشمل ذلك :

- ادماج الصحة النفسية و الاعتبارات النفسية و الاجتماعية ضمن استراتيجيات للحد من مخاطر الطوارئ و ادارتها في شتى القطاعات و مراحل الطوارئ .

- الاستجابة الاستباقية للحد من الاوضاع السلبية المرتبطة بالجائحة (كالعزلة الاجتماعية و البطالة) التي يعرف انها تضر بالصحة النفسية و النماء العقلي . (منظمة الصحة العالمية ، 2021، ص :3).

- صياغة جميع الاتصالات المتعلقة بكوفيد - 19 في اشكال مسيرة لتصل بسهولة الى غاية الاشخاص المهمشين و المعرضين للخطر ، و على نحو ياخذ في الاعتبار اثرها المحتمل على الصحة النفسية .

2 - ضمان توافر خدمات الصحة النفسية والدعم الاجتماعي على نطاق واسع في حالات الطوارئ : ويشمل ذلك مايلي :

- دعم الاجراءات المجتمعية التي تعزز التماسك الاجتماعي و تقليص الشعور بالوحدة .
- الاستثمار في تدخلات الصحة النفسية التي يمكن تقديمها عن بعد .
- ضمان الرعاية المستمرة للاضطرابات النفسية و العصبية و اضطرابات تعاطي مواد الادمان ، على النحو المبين في ارشادات المنظمة بشأن الحفاظ على الخدمات الصحية الاساسية من خلال تعريف الرعاية رسميا على انها خدمات اساسية يجب ان تستمر طوال فترة الجائحة .
- حماية وتعزيز حقوق الانسان للاشخاص الذين يعانون من حالات صحية نفسية عن طريق رصد مدى تكافؤ فرصهم في الحصول على تدابير الرعاية الوقائية و الصحية المرتبطة بكوفيد - 19 .
- ضمان استدامة الجهود الرامية الى توسيع نطاق الاستجابة الصحية النفسية لجائحة كوفيد - 19 و ربطها بتدابير التأهب لمواجهة مخاطر اضافية ذات صلة (مثل العنف المجتمعي) و حالات الطوارئ قد تحدث في المستقبل .

3 - دعم التعافي من جائحة كوفيد - 19 من خلال بناء خدمات الصحة النفسية للمستقبل : سنحتاج جميع المجتمعات المتضررة الى خدمات صحة نفسية جيدة لدعم تعافي المجتمع من اثار جائحة كوفيد - 19 و يشمل ذلك : (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 4)

- تسخير زخم الاهتمام الحالي بالصحة النفسية لتحفيز الاصلاحات في هذا المجال ، مثلا من خلال تمويل استراتيجيات لاعادة تنظيم الخدمات الوطنية التي تنقل الرعاية من المؤسسات لتحويلها الى مجموعة واسعة من خدمات الصحة النفسية و خدمات الدعم الاجتماعي .
- ضمان ان تكون الصحة النفسية جزءا من التغطية الصحية الشاملة عن طريق ادراج الرعاية المتعلقة بالاضطرابات النفسية و العصبية و اضطرابات تعاطي مواد الادمان في حزم الاستحقاقات و خطط التأمين الخاصة بالرعاية الصحية .
- بناء قدرات الموارد البشرية اللازمة لتقديم الصحة النفسية ،

8 - 2 - استراتيجيات و أنشطة الامانة العامة في عام 2020 :

- مذكرة احاطة بشأن معالجة ابعاد الصحة النفسية و الجوانب النفسية و الاجتماعية لجائحة كوفيد - 19 .
- ارشادات تشغيلية استمرارية و تكيف الخدمات الاساسية التي تعالج الاضطرابات النفسية و العصبية و الاضطرابات المرتبطة بتعاطي مواد الادمان
- ارشادات بشأن تكيف عمليات دعم الصحة النفسية و الدعم الاجتماعي في الاوضاع الانسانية أثناء جائحة كوفيد - 19 .
- ارشادات سريرية بشأن المظاهر النفسية و العصبية لمرض كوفيد - 19 .
- ارشادات بشأن المهارات النفسية الاجتماعية الاساسية للمستجيبين لجائحة كوفيد - 19 .
- دليل ادارة الضغط النفسي لعامة الجمهور (متاح في شكل نصي او صوتي و من خلال خدمة الرسائل النصية للمنظمة) . (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 4 ، 5) .
- كتاب قصص للاطفال من عمر 2 - 11 سنة (متوفر 132 لغة و بأشكال متعددة) و مجموعة موارد بشأن التكيف للفئات الاخرى المعرضة للخطر (مثل الشباب و كبار السن والقائمين على رعايتهم .
- برامج لتبادل المعارف و التدريب على الانترنت للقائمين على رعاية الاشخاص المصابين بالخرف .
- وثائق من دراسات الحالات في 40 بلدا عن الابتكار في تقديم خدمات الصحة النفسية اثناء جائحة كوفيد - 19 .
- و في عام 2020 شاركت امانة المنظمة في 119 ندوة عبر الانترنت لتثقيف الجمهور عن الصحة النفسية لصالح المستجيبين للجائحة .
- تم تفعيل الية مشتركة بين الوكالات للنشر السريع ، و بالتعاون مع الشركاء .
- تحرص المنظمة على استعراض البيانات المتعلقة بالاثار العصبية لمرض كوفيد - 19 ، كما انشأت المنتدى العالمي لطب الاعصاب و كوفيد - 19 ، من اجل توثيق المعارف و تبادلها بشأن العقايل العصبية المرتبطة بمرض كوفيد - 19 توخيا لتعزيز الممارسات السريرية في هذا الصدد .

- لتخفيف من المعاناة و تعزيز حقوق الانسان و تحسين الصحة النفسية لجميع الاشخاص المتضررين من جائحة كوفيد - 19 ستواصل الامانة دعم البلدان من اجل تحقيق الاهداف و الاستراتيجية الخمسة التالية :

- تعزيز التأقلم الايجابي و الرفاه النفسي الاجتماعي في صفوف السكان من خلال التواصل الفعال بشأن كوفيد - 19 و الصحة النفسية .

- تعزيز الدعم المجتمعي النفسي و الاجتماعي للأشخاص المعرضين لشدائد الناجمة عن الجائحة . - زيادة فرص الحصول على الرعاية الجيدة و الميسورة التكلفة لأمراض الصحة النفسية في اطار الخدمات (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 6 ، 7) .

الصحية و الاجتماعية كجزء من التغطية الصحية الشاملة .

- تلبية احتياجات العاملين في مجال الرعاية الصحية و الاجتماعية و غيرهم من الفئات السكانية المعرضين للخطر .

- ضمان جميع البيانات المتعلقة بالصحة النفسية و كوفيد - 19 ، و بما يشمل البيانات المتعلقة بتعاطي مواد الادمان و مظاهر الاضطرابات العصبية ، و تحليل تلك البيانات و الابلاغ عنها لتوجيه الاجراءات . (منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، ص : 7) .

9-علاج فيروس كورونا كوفيد-19:

أما بالنسبة للعلاجات ضد مرض (كوفيد-19) واللقاحات التي تحمي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد: هناك من ينادي بالمناعة المجتمعية، حيث إذا حصل عدد كافٍ من الناس على التحصين ضد المرض في المجتمع المحلي، فيمكن لهذا المجتمع أن يصل إلى ما يسمى بالمناعة المجتمعية. وذلك لا يُتاح للمرض أن ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر لأن معظم الناس محصنون، بحيث يوفر مستوى من الحماية ضد المرض.

وتندرج البحوث العلمية التي تجري حالياً لإيجاد/تطوير علاج إلى:

- أدوية مضادة للفيروسات تهاجم بشكل مباشر قدرة فيروس كورونا على التكاثر داخل الجسم.

- أدوية بإمكانها تهدئة جهاز المناعة لدى المريض.

- الأجسام المضادة التي تؤخذ من دم الناجين أو تصنع في المختبر والتي بإمكانها مهاجمة الفيروس.

ومما هو معروف أن الدراسات والأبحاث العلمية تجرى حالياً بسرعة فائقة وبشكل متواصل وعلى مدار الساعة في جميع أنحاء العالم لتطوير علاجات وأدوية ولقاحات لفيروس كورونا المستجد. حيث أسفرت هذه التجارب عن إيجاد بعض العلاجات وبعضها في الأطوار الأخيرة من تطوير لقاحات قد تكون متوفرة وناجعة في المستقبل القريب. وهناك بحوث علمية تجرى حالياً على أكثر من 150 عقاراً مختلفاً، معظمها أدوية مستخدمة لعلاج أمراض أخرى، وذلك لاختبار إمكانية استخدامها ضد فيروس كورونا. وثمة أكثر من 20 لقاحاً في طور العمل على تطويرها، وقد وصل أحد هذه اللقاحات إلى مرحلة الاختبار على البشر بعد أن اجتاز مرحلة التجارب على الحيوان، حيث تُجرى عمليات اختبار مدى كفاءتها وتأثيرها على البشر ومدى سلامة استخدامها. (نشرية الإلكسو العلمية، 2020، ص 20).

وفي 2021 توصلت بعض شركات الأدوية العالمية لإنتاج بعض اللقاحات المضادة لفيروس الكورونا

نذكر منها:

- **لقاح معهد جماليا الروسي:** اسم اللقاح "سبوتنيك في" (Sputnik V)، وطوّره معهد جماليا في موسكو. واللقاح الروسي قائم على نواقل من الفيروس الغدي (Adenoviral vectors)، وتعد الفيروسات الغدية البشرية من الأكثر سهولة وبساطة بالنسبة لعملية التعديل، ولذلك اتسع نطاق انتشارها كنواقل. و"النواقل" (vectors) هي حوامل يمكنها إيصال المادة الجينية من فيروس آخر إلى الخلية. وتتم إزالة المادة الجينية للفيروس الغدي الذي يسبب العدوى، بينما يدخل جين يحمل كوداً "شيفرة" لبروتين من فيروس آخر، وفي الحالة الراهنة من فيروس كورونا المستجد، واسمه العلمي "سارس كوف 2". وهذا المكون المضاف الجديد يساعد الجهاز المناعي في الاستجابة وإنتاج الأجسام المضادة التي تحميه من العدوى.

- لقاح أسترازينيكا-أكسفورد

هذا اللقاح طوره المختبر البريطاني أسترازينيكا وجامعة أكسفورد "أسترازينيكا-أكسفورد" (AstraZeneca-Oxford)، والتقنية التي يستخدمها هي "النواقل الفيروسة" (Viral vector)، وفيها يستخدم فيروس آخر أقل ضراوة، يجري تحويله ليضاف إلى جزء من فيروس كورونا، ويتم إدخال الفيروس المعدل إلى خلايا الأفراد، التي تقوم بدورها بإنتاج بروتين نموذجي لـ "سارس كوف 2"، وهو ما من شأنه دفع أنظمتهم المناعية إلى التعرف عليه. ويستخدم لقاح أكسفورد-أسترازينيكا فيروسا غدانيا (Adenoviruses) كناقل فيروسي، في تقنية تشبه اللقاح الروسي.

- لقاح فايزر-بيونتك: طوره شركة "فايزر" (Pfizer) الأمريكية وشريكها "بيونتك" (BioNTech) الألمانية، ويعمل على تقنية "الحمض النووي الريبوزي المرسل" (messenger RNA) أو "إم آر إن إيه" (mRNA) وهو جزيء يخبر خلايانا بما يجب أن تصنعه.

يتم حقن هذا اللقاح في الجسم، ويقوم بإدخال هذا الجزيء الذي يتحكم في آلية لتصنيع مستضد معين لفيروس كورونا "سنبله" (spike)، وهو طرف مميز للغاية موجود على سطحه ويسمح له بالالتصاق بالخلايا البشرية لاختراقها. وسيتم بعد ذلك اكتشاف هذه السنبله من قِبَل الجهاز المناعي الذي سينتج الأجسام المضادة، وستبقى هذه الأجسام المضادة لفترة زمنية معينة.

-لقاح مودرنا:

هذا اللقاح طوره شركة مودرنا (moderna) الأمريكية، ويستخدم لقاح مودرنا تقنية "الحمض النووي الريبوزي المرسل" نفسها التي يستخدمها لقاح فايزر-بيونتك.

- لقاح شركة نوفافاكس

اللقاح طوره شركة نوفافاكس (Novavax) الأمريكية. ويعتمد على إدخال جين معدل في فيروس يسمى الفيروس البكتيري (baculovirus)، وسمحوا له بإصابة خلايا الحشرات، وبعد ذلك جُمعت بروتينات السنبله "سبايك" من هذه الخلايا في جزيئات نانوية (nanoparticles) والتي في حين أنها تبدو مثل فيروس كورونا، لكن لا يمكنها التكاثر أو التسبب في "كوفيد-19". ويتم حقن هذه الجسيمات

النانوية في الجسم عن طريق اللقاح حيث تؤدي لتشكيل الجهاز المناعي استجابة للجسم المضاد. وإذا واجه الجسم فيروس كورونا في المستقبل فإن جهاز المناعة يكون قادرا على صدّه.

- لقاح شركة جونسون آند جونسون

اللقاح طوّره شركة "جونسون آند جونسون" (The Johnson & Johnson) الأمريكية، ويعتمد على فيروس غدي معدل (modified adenovirus) -وهو فيروس شائع يسبب أعراضا شبيهة بالزكام- تم تصميمه لنقل أجزاء من المادة الوراثية من بروتين "السنبله" (spike) الموجود في فيروس كورونا.

- لقاح شركة سينوفارم: من تطوير شركة سينوفارم (Sinopharm) الصينية، ويعتمد على فيروس

معطل "خامل"، وقامت شركة سينوفارم بتطويره بالتعاون مع معهد ووهان لعلم الفيروسات ومعهد

المنتجات البيولوجية، وذلك وفقا لتقرير في دويتشه فيله. وفي تكنولوجيا اللقاح الخامل (Inactivated

vaccine) تتم معالجة العوامل المعدية من فيروس كورونا المستجد - كيميائيا أو عبر الحرارة- لإفقادها

خطورتها، لكن مع الحفاظ على قدرتها في إنتاج رد مناعي، وهذا أكثر أشكال التلقيح تقليدية. (الجزيرة

نت، 2021).

خلاصة الفصل:

وعليه يمكن القول إن فيروس كورونا كوفيد-19 هو مرض العصر الذي سبب عدة أزمات في العالم في شتى المجالات (الصحية والاقتصادية والاجتماعية) وبسبب الآثار التي خلفها، وبالتالي فهذه الجائحة أثرت نفسياً على سكان العالم نتيجة مخلفاتها السابقة التي ذكرها، لذا وجب تظافر الجهود للتغلب على هذه الأزمة خاصة من الجانب النفسي وذلك بالقيام بدراسات وأبحاث وتدخلات نفسية خاصة في الميدان لتخطي هذه الازمة بأقل الأضرار.

القسم الثاني: الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد
- منهج الدراسة
- حدود الدراسة
- مجموعة الدراسة
- ادوات الدراسة
- اجراءات الدراسة الميدانية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

لا تخلو اي دراسة ميدانية من جانب نظري ، الذي يعتبر كاساس قاعدي لها ، يكمله الجانب التطبيقي ، الذي يعد بدوره من اهم خطوات البحث العلمي ، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ، كما انه يوسع مجال دراساته ، اذن الجانب النظري هو بمثابة المنبع الاساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بموضوع الدراسة ، و هذا من خلال تطبيق المقياس ، و سنتطرق في هذا الجانب الميداني الذي يجوي إتباع إجراءات منهجية علمية منظمة مضبوطة ابتداء من توظيف المنهج المناسب، وسلامة اختيار العينة الممثلة للمجتمع الأصلي، وهذا ما حاولنا إتباعه من خلال حرصنا على بناء إجراءات منهجية منظمة سيتم عرضها من خلال هذا الفصل.

1 - منهج الدراسة:

تعتمد البحوث العلمية على منهجية معينة يراد من خلالها الوصول إلى نتائج علمية دقيقة، يحدد منهج الدراسة في إطار أبعاد المشكلة وأهدافها، ولقد لخص "عزيز حنا وآخرون" (1999) ذلك بقولهم " تختار المشكلة منهج بحثها، وقد تختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج، وفق طبيعتها وتحليل أبعادها. (نزيم، سرداوي، 2009، ص302).

وبما أن موضوع بحثنا يعتمد على حالات فردية فقد كان المنهج المستخدم هو المنهج العيادي لأنه يتناسب وطبيعة الموضوع الذي يدرس متغيرات الدراسة وذلك من خلال التعمق في شخصية الحالات وجمع معلومات حول الموضوع والإجابة عن تساؤلات المطروحة.

1-1- المنهج العيادي: (الكلينيكي) : يعرف بصفة عامة على انه الطريقة او الاسلوب الذي يتبعه الباحث في دراسته لمشكلة و الوصول الى حلول لها . و يعرف على انه مجموعة من المبادئ العامة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلات بحثه مستهدفا بذلك جوهر الحقيقة ، و المنهج لا يضعه الباحث عشوائيا و انما يكون مرتبطا بطبيعة موضوع الدراسة . (بن جبارة زينب ، دواوي خديجة ، 2017، ص : 20)

2 - حدود الدراسة :

1-2- الحدود المكانية: لقد تم إجراء البحث الميداني على مستوى المؤسسة العمومية الاستشفائية " 18 فيفري بمتليلي " ولاية غرداية.

2-2- الحدود الزمانية: هي الفترة الزمنية التي جرت فيها الدراسة الميدانية، حيث تم الشروع فيها سنة 2021 - 2022

3-3- الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة تكونت من 4 حالات من الطاقم الطبي

4 - مجموعة الدراسة:

قد أجريت الدراسة الحالية على عينة من الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد - 19 بمستشفى "18 فيفري بمتليلي"، اختارت الطالبة 4 حالات من افراد الطاقم الطبي تمثلت في جنس الذكور و الاناث ، تراوحت أعمارهم بين (24 - 35) سنة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية

4-1. خصائص مجموعة الدراسة:

الحالة الاولى	الحالة الثانية	الحالة الثالثة	الحالة الرابعة	
ذكر	انثى	ذكر	انثى	- الجنس
30	27	35	24	- العمر
عادي	متوسط	متوسط	عادي	- الحالة الاقتصادية
اعزب	متزوجة	متزوج	عزباء	- الحالة الاجتماعية
10 08	05 04	06 03	09 08	- رقم الترتيب العائلي
اجراء قرعة	بناءا على طلبها	بناءا على طلبه	اجراء قرعة	- التحويل الى مصلحة كوفيد-19

جدول رقم (01) يوضح خصائص مجموعة الدراسة

5 - أدوات الدراسة:

5-1. الملاحظة : هي عملية مراقبة او مشاهدة لسلوك الظاهرات و المشكلات و الاحداث ومكوناتها المادية ، و متابعة سيرها و اتجاهاتها و علاقتها باسلوب علمي منظم و مخطط و هادف ، بقصد التفسير و تحديد العلاقة بين المتغيرات ، و التنبؤ بسلوك الظاهرة او توجيهها لخدمة اغراض الانسان و تلبية احتياجات (رجاء وحيد دويديري ، 2000 ، ص : 318)

5-2. المقابلة العيادية: هي عبارة عن موقف تفاعلي ، و علاقة ديناميكية بين شخصين او اكثر ، وتتم وفق غرض محدد لتحقيق اهداف محددة . و قد اعتمدت هذه الدراسة على المقابلة العيادية النصف الموجهة .

5-3. المقابلة العيادية النصف موجهة: فيها يشجع المقابل المستجيب على الكلام بحرية باقل ما يمكن من التوجيه و طبيعية الاسئلة لا تكون مقننة و لا مرتبطة و الانواع في هذه المقابلات تصلح في دراسة

حالة أكثر من استبيان ، انها مفيدة في البحث الاستكشافي . (بن جبارة زينب ، دوادي خديجة ، 2017 ، ص : 21)

قبل القيام بالمقابلة يستلزم على الباحث تحديد محاورها والمرتبطة بالخصوص بفرضيات الدراسة من أجل تسهيل حصر مجال البحث لذلك كان علينا تقسيم محاور الدراسة إلى ثلاث محاور رئيسية وبالاعتماد على دليل المقابلة النصف الموجهة كل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة ، الذي تم اعداده بناء على مقياس المناعة النفسية في ابعاده الثالثة وهي كالآتي:

- المحور الاول : البيانات الشخصية

- المحور الثاني : تنظيم الذات

- المحور الثالث : المواجهة التكيفية

- المحور الرابع : الاحتواء

4-5. مقياس المناعة النفسية :

1-4-5. وصف مقياس المناعة النفسية :

عبر العديد من القياسات و من خلال سلسلة من البحوث و الدراسات التي قام بها على مدى عدة سنوات اولاه (1996 ، 200 ، 2002 ، 2004 ، 2005) لاعداد اول مقياس للمناعة النفسية اطلق عليه مسمى " قائمة نظام المناعة النفسية " .

قام اولاه (2005) بوضع اختبار لقياس كفاءة نظام المناعة النفسية بهدف الحصول على تقدير كمي لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية ، الدافعية ، السلوكية) ، و التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط و مقاومتها و تدعيم الصحة النفسية ، و اختبار المناعة النفسية يضم (80) مفردة تخص كيفية تقييم الاشخاص لانفسهم و للسياق ، و ذلك وفق ثلاث نظم فرعية (الاعتقاد - الثقة - المراقبة - تنظيم الذات) كل نظام فرعي يعبر عن مجموعة ابعاد بواقع (16) بعد لكل الاختبار (التفكير الايجابي - الشعور بالتحكم - الشعور بالاتساق - الشعور بنمو الذات - توجيه التحدي - قدرة المراقبة الاجتماعية - التطبع - حل المشكلات - الفعالية الذاتية - توجه الاهداف - الابداع الاجتماعي - ضبط الاندفاع - التزامن - التحكم العاطفي - ضبط التسرع) .

ان جميع الدراسات التي تناولت مفهوم المناعة النفسية ، قد اتفقت على اختبار مقياس اولاء تكون المقياس من (69) بعد موزعة على ثلاث انظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) ، حيث تكون نظام الاحتواء الفرعي من من (14) بعد تم توزيعهم على بعدي (الاستيعاب 9 بند - التحويل 5 بند) بينما تكون نظام المواجهة التكيفية من (30 بند) تم توزيعهم على (6 ابعاد) (دفع القناع للسمة 4 بند - الحد من التنافر 5 بنود - تبرير الدافع 4 بنود - النزعة الذاتية 5 بنود - تأكيد الذات 5 بنود - التخيلات الايجابية 7 بنود) ، في حين تكون نظام تنظيم الذات الفرعي من (25 بند) (قوة الارادة 8 بنود - التزامن 4 بنود - السيطرة على الانفعالات 7 بنود - التحكم الوجداني 6 بنود) ، و التي يهدف لقياس هذه الانظمة من حيث تكاملها و تفاعلها في الحفاظ على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة، ومدى استقرارها في مواجهة تقلبات الحياة ، و يمكن الاستجابة على المقياس من خلال الاختيار لبديل من خمس بدائل لكل بند ، وفق تدرج ليكارت الخماسي (تنطبق تماما : 5 درجات - تنطبق كثيرا : 4 درجات - تنطبق لحد ما : 3 درجات - تنطبق قليلا : درجتين لا تنطبق : درجة واحدة) . هذا و تعتمد درجة تمتع الفرد بنظام مناعي نفسي فرعي فاعل على متوسط درجات استجابته على المقياس وفق درجات الحسم (1.00 اقل او تساوي فاعلية منخفضة اقل او تساوي 2،33) ، (2،33 اقل فاعلية متوسطة 3،66) ، (3،66 اقل فاعلية مرتفعة اقل او يساوي 5،00) ، و ذلك اعتمادا على تقسيم ليكارت الثلاثي (مرتفع - متوسط - منخفض) . مع مراعاة انه يمكن ان يحصل الفرد على درجات مرتفعة في احد الانظمة دون الاخرى ، و هذا يدل على ضعف فاعلية الانظمة الفرعية بشكل جزئي حيث لكل نظام فرعي دور محدد في تحسين الحالة الوجدانية للفرد ، و الذي له اثار محدودة في حال ضعف كفاءة عملها ، حيث يدل ضعف فاعلية نظام المواجهة التكيفية و قوة فاعلية و كفاءة نظام الاحتواء على اتسام الفرد باستجابات تحمل الطابع الوجداني ، اما العكس يعني اتسام الفرد باستجابات تحمل الطابع المعرفي .

5-4-2. صياغة تعليمات المقياس :

اجب على مقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة ، مع ملاحظة عدم ترك اي عبارة بدون اجابة ، نرجو منك الاجابة التي توافقتك ، لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة ، افضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق

5-4-3. تصحيح المقياس :

يتكون مقياس المناعة النفسية من (94) فقرة ايجابية و سلبية موزعة على 8 ابعاد و لكل فقرة ثلاثة بدائل .

5-4-4. تصحيح الاجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي :

نعم (2 درجتين) ، احيانا (1 درجة) ، لا (0 درجة) للعبارات الإيجابية.

نعم (0 درجة) ، احيانا (1 درجة) ، لا (2 درجتين) للعبارات السلبية.

حيث ان : العبارات السلبية هي : (9 ، 11 ، 27 ، 40 ، 42 ، 44 ، 52 ، 53 ، 58 ، 63 ، 67 ، 76 ، 84 ، 86 ، 88 ، 90 ، 91 ، 94)

و بالتالي فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي : (188)

- من 0 الى 94 درجة : مناعة نفسية منخفضة

- من 94 درجة : مناعة متوسطة

- من 94 الى 188 : مناعة نفسية مرتفعة (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 146)

تم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية لانه يتمتع بصدق عال و ثبات مميز ذات نتائج مقننة ، و لكون هذا المقياس تم تطبيقه في البيئة العربية بالتحديد على المجتمع الجزائري ، هذا ما اكدته رحمة تيسير العمري في دراستها بعنوان بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري سنة 2020 .

6 - إجراءات الدراسة الميدانية :

تم اجراء المقابلة العيادية النصف موجهة بمصلحة كوفيد-19 بمكتب الطبيب جرت في ظروف ملائمة و استغرقت 45 دقيقة لكل حالة ، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية ، المتكونة من اربع حالات جنس ذكور و اناث ، فكانت المقابلة فردية كل حالة على حدى ما تم ملاحظته هو انه هناك استجابة فردية لكل الحالات لاجراء المقابلة ، و كذا سلوكياتهم و انطباعاتهم حول اجراء المقابلة او الاجابة عن بنود المقياس ، و هذا ما ضمن لنا تعاؤهم معنا مركزيين على انتظار النتائج ، اما عن اجراءات تطبيق المقياس كانت جل الحالات مركزة على وضع الاجابة التى تناسبهم بصدق ، في حين طلبوا توضيح و ما المقصود من بعض البنود التى لم يفهموها ، حتى لا تعطى ايجاءات لاجراءات تطبيق المقياس و عند نهاية المقابلة اشتركت كل الحالات في جملة واحدة و هو اعجابهم ببنود المقياس.

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المتبعة في الدراسة الميدانية وإجراءاتها، بداية بالمنهج وتحديد أفراد العينة وذكر خصائصهم المميزة وطريقة اختيارها، لنعرج بعد ذلك وبأكثر تفصيل للأدوات المعتمد عليها في الدراسة ، ثم تطرقنا بعدها إلى إجراءات التطبيق الميداني للدراسة وذلك بذكر حدود الدراسة وخطوات تطبيق ادواتها ،

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الحالات

- تمهيد.
- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالات.
- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالة الأولى.
- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالة الثانية.
- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالة الثالثة.
- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالة الرابعة.
- استنتاج عام.

تمهيد:

تسعى الدراسة الحالية للتعرف على المناعة النفسية لدى الطاقم الطبية كوفيد-19، و لقد قمنا بجمع البيانات اللازمة من خلال المقابلة النصف الموجهة التي تحتوي على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على أسئلة خاصة بالطاقم الطبي ثم قمنا بتحليل المقابلة واستخلاص نتائجها بالإضافة إلى تطبيق مقياس المناعة النفسية وطريقة تصحيحه، ويرجع هذا للإجابة على فرضيات الدراسة حتى يتبين لنا مدى تحقيق صحة الفرضية من عدمها.

1- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالات:

1-1- عرض وتحليل، مناقشة نتائج الحالة الأولى:

1-1-1. بيانات الشخصية للحالة الأولى:

الاسم: (م ، ع). السن: 30 سنة . الجنس: ذكر. الترتيب العائلي : 08 | 10

الحالة الاجتماعية: اعزب المستوى التعليمي : جامعي.

المستوى الاقتصادي عادي المهنة : ممرض

تم تحويله من مصلحة الاستعجالات الطبية الى مصلحة كوفيد - 19 بعد اجراء قرعة

1-1-2. تقديم الحالة الأولى:

الحالة (م ، ع) يبلغ من العمر 30 سنة، ممرض، اعزب ، مستواه التعليمي جامعي، هادئ الطباع يعتمد على الوازع الديني (الحمد لله قاع رانا متكلمين على ربي) يعيش في جو اسري يعمه السلام (احنا عشرة و الحمد لله كل واحد عندو بيتوا و كي تزوجوا خوتي كل واحد راح وحدوا و الحمد لله ماكاين حتى مشكل) كان يعمل في مصلحة الاستعجالات الطبية و بعد ذلك تم تحويله الى مصلحة كوفيد - 19 (جا التحويل ما ترددتش رحتم ديراكت) لا يكتر الكلام سؤال جواب ، يصغي جيدا لما يقال له مركز من خلال التواصل البصري نظره متجه نحوي ، مظهره الخارجي منظم ، ابدى استجابة ايجابية لاجراء المقابلة نبرة صوته واضحة و مفهومة ، قال انه استفاد من تجاربه السابقة (الحمد لله الواحد مادام لحق في عمروا 30 سنة ، يعني انو تعلم من دنيا ذي) ، و في نهاية المقابلة صرح باعجابه عن بنود المقياس (تقول مخدوم ليا ، خرج عليا)

1-1-3. تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة تم التطرق الى اربعة محاور تضمن معلومات حول المناعة النفسية خلال البيانات الشخصية للحالة و كيفية تحويلها الى مصلحة كوفيد _ 19 (كي جا التحويل

ما ترددت رحى ديراكت الواحد خارج خدام) بعد اجراء قرعة ، و هذا مايدل ان الحالة ابدت استعدادها لقبول التحويل ، اما في محور تنظيم الذات تبين ان الحالة تحاول فهم المشاعر المؤلمة دون ان يتعايش معها (ايه نعرفها و نحاول ننساها و ما نجش نتعايش معاها كما يقولوا خيرها في غيرها) هنا الحالة تعتمد على استخدام تحكم داخلي حتى لا تؤثر عليها المشاعر المؤلمة و تتحاشى التعايش معها حتى لا تقع في مشاكل ، ثم انتقلنا الى محور المواجهة التكيفية ، تبين ان الحالة لا تعاني من مشاكل مع نفسه (الحمد لله ما عندي حتى مشكل مع نفسي نعرف نسير الحوايج و نقول واش راه صاير مع نفسي) هذا ما يؤكد ان الحالة لا تعاني من اضطرابات نفسية فهي تعي ما تريد و ما تفعل و ما يدور حولها. و اخيرا في محور الاحتواء اظهرت الحالة انها يمكنها ان تكتشف نقاط قوتها وضعفها عند كل مشكلة (ايه نقدر نتعرف عليهم بسهولة و مشاكل الخدمة كي نروح لدار نعرف المشكل و كيفاش صرا و وين الحل) و بهذا يمكن القول ان الحالة تتمتع بقدرتها على التخطيط لمواجهة المشاكل

1-1-4. ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية :

جدول رقم (02) ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الأولى:

الدرجة المتحصل عليه	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
57 درجة	نظام تنظيم الذات
41 درجة	نظام المواجهة التكيفية
60 درجة	نظام الاحتواء

1-1-5. التعليق على نتائج اختبار:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) أن الحالة (م ، ع) تحصلت على 158 درجة من مقياس المناعة النفسية، موزعة على ابعاد انظمة مقياس حيث تحصلت الحالة (م ، ع) من خلال نظام الذات على 57 درجة ، و في نظام المواجهة التكيفية تحصلت على 41 درجة ، و اما في نظام الاحتواء تحصلت على 60 درجة .

6-1-1. الربط بين نتائج المقابلة والمقياس:

من خلال النتائج المتحصل عليها بواسطة أدوات الدراسة (المقابلة و الملاحظة ومقياس المناعة النفسية نلاحظ أن الحالة (م ، ع) تحصلت على 158 درجة ، فهذه النسبة تتراوح ما بين 95 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس، وهي درجة مرتفعة ، وأيضا من خلال المقابلة تبين لنا أن لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة تعتمد على ابعاد انظمة المقياس المرتبة كالتالي : في المرتبة الاولى نظام الاحتواء المقدر ب 60 درجة ، و في المرتبة الثانية نظام تنظيم الذات و المقدر 57 درجة. و اخير في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية المقدر ب 41 درجة ، وذلك لعدة أسباب على حد قولها (ذكرناها في تحليل المقابلة)، وبالتالي على حسب نتائج المقياس وأيضا على حسب المقابلة نصف الموجهة، فإن الحالة (م ، ع) لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة بالاعتماد على ترتيب ابعاد انظمة المقياس

7-1-1. مناقشة الفرضية الاولى :

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت، وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان مستوى المناعة النفسية لدى الحالة الاولى (م ، ع) مرتفعة حيث تحصلت على 158 درجة فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى درجة، فاكشافها لنقاط قوتها و ضعفها هو ما جعلتها تسعى لتحقيق التوازن و التكيف مع الاحداث الضاغطة و بالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة المتمثلة في مناعة نفسية متوسطة المقدر بدرجة 94 و هذا كون ان الحالة استطاعت اكتساب خبرة ونفسية لتعايش مع الازمة هذا ما يوحي ان الحالة ابدت استعدادها للعمل بمصلحة كوفيد - 19 بعد اجراء قرعة . نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة لبني احمان يوسف عدون (2012) : هدفت الدراسة الى تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية على اضعاف استجابات الجهاز المناعي و عزو الفروق الى السن و الجنس . و تمثلت الدراسة في عينتين الاولى تمثلت في 347 فرد من المرضى و الثانية تمثلت في 132 فرد من الاصحاء تم اختبارهم بطريقة عرضية ، و قد خلصت هذه الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية على مستوى كل من الكف المناعي و الضغوط النفسية بين الجنسين لصالح الاناث اضافة الى ان الافراد الاقل سنا اكثر عرضة للضغوط النفسية بالمقارنة مع الافراد الاكبر سنا و الافراد الاقل سنا كما خلصت الدراسة الى ان درجات الكف المناعي تختلف باختلاف مستوى الضغط النفسي حيث ان هذا الاخير يؤثر على عدد كريات البيضاء دون عدد خلايا الجهاز المناعي الاخرى . (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 15)

1-1-8. مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان الملمح الاكلينيكي للمناعة النفسية للحالة الرابعة (م ، ع) يتميز بترتيب ابعاد انظمة المناعة النفسية ، فياتي في المرتبة الاولى نظام الاحتواء بنسبة 60 درجة ثم يليه نظام تنظيم الذات بنسبة 57 درجة و في الاخير نظام المواجهة التكيفية بنسبة 41 درجة ، و عليه لم تحقق فرضية الدراسة التي افترضت ان يكون الترتيب في المرتبة الاولى نظام الذات ، في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية ، كون ان الحالة تمارس الرياضة بانتظام وفق نظام غدائي مسطر اكسبها تنظيم علاقة بين الجانب النفسي و الجانب الجسدي . نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة (2020) : et al,Natalie : هدفت الى معرفة ارتباط الاختلافات الفردية في استجابة النظام المناعي السلوكي (النفور من الجراثيم ، و حساسية الاشمزاز من مسببات المرض) مع الحرص من الاصابة بفيروس (كوفيد -19) والالتزام بالسلوكيات الصحية الوقائية الموصى بها (التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين ، و التنظيف - التعقيم ، تجنب لمس الوجه ، ارتداء القناع الطبي الوقائي) . و بناء على ذلك ، استكملت عينة محلية بالولايات المتحدة الامريكية في يوم 20 حتى 23 من شهر مارس استقصاء عبر الانترنت و كان عند العينة المشاركة (1019) . و توصلت الدراسة الى ان النفور من الجراثيم و حساسية الاشمزاز من مسببات المرض هم المتغيرات الاكثر ارتباطا مع الحرص على السلوكيات الصحية الوقائية (صفاء صديق خريبة ، 2021 ، ص : 249) .

1-2-2- عرض وتحليل ،مناقشة نتائج الحالة الثانية :

1- 2 - 1- بيانات الشخصية للحالة الثانية :

الاسم: (ب ، هـ) . السن: 27 سنة . الجنس: انثى . الترتيب العائلي : 04\05
 الحالة الاجتماعية: متزوجة . المستوى التعليمي : جامعية .
 المستوى الاقتصادي متوسط . المهنة : ممرضة

تم تحويلها من مصلحة الاستعجالات الطبية الى مصلحة كوفيد - 19 بناء على رغبتها الشخصية

1- 2 - 2- تقديم الحالة الثانية:

الحالة (ب ، هـ) تبلغ من العمر 27 سنة، ممرضة، متزوجة ، مستواها التعليمي جامعي، تعيش في جو اسري مستقر (الحمدلله) كانت تعمل في مصلحة الاستعجالات الطبية و بعد ذلك تم تحويلها الى مصلحة كوفيد - 19 بناء على طلبها (انا لي بغيت) هادئة كثيرة الابتسامة ، مركزة على التواصل البصري نظرها متجه

نحوي ، مظهرها الخارجي منظم ، ابدت استجابة ايجابية لاجراء المقابلة نبرة صوتها واضحة و مفهومة ، هادئة ، كانت تتبسم من الحين الى الاخر .

قامت بالاجابة عن بنود المقياس ، حيث اظهرت تمعن كبير لاختيار الاجابة التي تناسبها .

1 - 2 - 3 - تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة تم التطرق الى اربعة محاور تضمن معلومات حول المناعة النفسية خلال البيانات الشخصية للحالة و كيفية تحويلها الى مصلحة كوفيد _ 19 (انا لي بغيت) بناءا عن طلبها هذا ما يوحي ان الحالة سريعة التكيف و التأقلم مع التغيرات ، حيث تمكنت من اكتساب استعدادها الكامل جعلها تقوم بتقديم طلب التحويل رغم انها متزوجة، اما في محور تنظيم الذات تبين ان الحالة تحاول فهم المشاعر المؤلمة و تتعايش معها (اتعايش معها بلا ما نفهمها و بلا ما نكسر راسي) تحاول الحالة ان تكون مرنة لتتجنب الضغط النفسي ، ثم انتقلنا الى محور المواجهة التكيفية ، تبين ان الحالة تشعر ان لديها مشكلة مع نفسها في بعض الاحيان (مرات في حوايج موش ديمنا) لهذا قدمت الحالة طلب التحويل لانها ايقنت ان هذا التحويل لن يسبب لها مشكل مع نفسها، واخيرا في محور الاحتواء اظهرت الحالة انها تتكتشف نقاط قوتها وضعفها عند كل مشكلة مرات (مرات حسب المشكل اذا كان كبير) و هذا ما يثبت ان الحالة لديها القدرة على التخطيط في حل المشكلات وذلك عن طريق تصنيفها (كبيرة ام لا)

1 - 2 - 4 - ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية :

جدول رقم (03) ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية:

الدرجة المتحصل عليه	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
30 درجة	نظام تنظيم الذات
46 درجة	نظام المواجهة التكيفية
51 درجة	نظام الاحتواء

1 - 2 - 5 - التعليق على نتائج اختبار:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (30) أن الحالة (ب ، ه) تحصلت على 127 درجة من مقياس المناعة النفسية، موزعة على ابعاد انظمة مقياس حيث تحصلت الحالة (ب ، ه) من خلال نظام الاحتواء 51 درجة ، و في نظام تنظيم الذات تحصلت على 30 درجة ، و اما في المواجهة التكيفية تحصلت على 46 درجة . وبالتالي فإن الحالة تتمتع بمناعة نفسية معتمدة على ابعاد المقياس

1-2-6- الربط بين نتائج المقابلة والمقياس:

من خلال النتائج المتحصل عليها بواسطة أدوات الدراسة (المقابلة و الملاحظة ومقياس المناعة النفسية) نلاحظ أن الحالة (ب ، هـ) تحصلت على درجة مرتفعة بنسبة 127 درجة ، فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب المقياس اعلى درجة ، وأيضا من خلال المقابلة تبين لنا أن لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة تعتمد على ابعاد انظمة المقياس المرتبة كالتالى : في المرتبة الاولى نظام تنظيم الذات المقدر ب 51 درجة ، و في المرتبة الثانية نظام الاحتواء المقدر 46 درجة و اخير في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية المقدر ب 30 درجة ، ذلك لعدة أسباب على حد قولها (ذكرناها في تحليل المقابلة)، وبالتالي على حسب نتائج المقياس وأيضا على حسب المقابلة نصف الموجهة، فإن الحالة (ب ، هـ) لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة بالاعتماد على ترتيب ابعاد انظمة المقياس

1 - 2 - 7 - مناقشة الفرضية الاولى :

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت، وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان مستوى المناعة النفسية لدى الحالة الثانية (ب ، هـ) مرتفعة حيث تحصلت على نسبة 127 درجة ، فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى درجة لم تتحقق فرضية الدراسة المتمثلة في مناعة نفسية متوسطة المقدر بنسبة 94 درجة ، كون الحالة استطاعت ان تحافظ على مناعتها النفسية للتكيف مع الاحداث الضاغطة فهي تعتمد على ثقتها في مواجهة المواقف الصعبة و لهذا سعت لتقديم الطلب من اجل تحويلها لمصلحة كوفيد - 19. نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة لاجري تشوكوم و اخرون (2014): هدفت الدراسة الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي في زيادة المناعة النفسية لدى كبار السن المتواجدين في مدينة بانكو في تايلاند ، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية (24) مشاركا، وضابطة (24) مشاركا ، اشارت الدراسة الى ان المشاركين خضعوا للبرنامج الارشادي من المجموعة التجريبية حققوا تقدما ملحوظا على مقياس المناعة النفسية في مجال المرونة النفسية ، و اليقظة ، و الامل في الحياة من المشاركين في المجموعة الضابطة (محمد ابراهيم السفاسفة ، ، 2020 ، ص : 05 - 06)

1 - 2 - 8 - مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان الملمح الاكلينيكي للمناعة النفسية للحالة الرابعة (ب ، هـ) يتميز بترتيب ابعاد انظمة المناعة النفسية ، فياتي في المرتبة الاولى نظام الاحتواء بنسبة 51 ثم يليه نظام تنظيم الذات 46 درجة و في الاخير نظام المواجهة التكيفية بنسبة 30 درجة ، و بهذا لم تحقق فرضية الدراسة التي افترضت ان يكون الترتيب في المرتبة الاولى نظام الذات ، في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية ، كون ان الحالة قبلت التحويل الى مصلحة كوفيد - 19 بناء على طلبها قد يرجع ذلك سرعتها للتكيف و التأقلم مع التغيرات هذا ما اكدته في المقابلة. نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة (2020) : KANG ET AL: هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى انعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الاطباء في مدينة يوهان بالصين ، اختيرت لاجراء هذه الدراسة عينة عشوائية بلغت 994 من الطاقم الطبي العاملين في مستشفيات يوهان الصينية (183 طبيب و 811 ممرضة) ممن تتراوح اعمارهم ما بين 25 الى 40 سنة . استخدم الفريق البحثي لجمع المعلومات في هذه الدراسة مقياسا لتقييم المشكلات النفسية لدى افراد العينة تكونت من ثلاثة ابعاد باجمالي 21 عبارة موزعة بالتساوي ، هذه الابعاد هي : القلق العام ، الارق و اضطرابات النوم و الاكتئاب ، و توصلت نتائج الدراسة الى ان حوالي 62 بالمائة من اجمالي العينة يعانون من مستويات مرتفعة جدا من القلق و الاكتئاب و الارق ، و 58 بالمائة يعانون بدرجة متوسطة ، بينما اظهر حوالي 37 بالمائة من العينة لديهم درجات متدنية من القلق و الاكتئاب و الارق وأوصت الدراسة في النهاية باهمية و ضرورة البدء الفوري في تقديم خدمات الدعم النفسي للفرق الطبية بمدينة يوهان الصينية (امال ابراهيم الفقي ، ، 2020 ، ص : 1060)

1 - 3 - عرض و تحليل ، مناقشة نتائج الحالة الثالثة :

1 - 3 - 1 - عرض و تحليل المقابلة :

1-3-2-بيانات الشخصية للحالة الثالثة :

الاسم: (ب ، ط). السن: 35 سنة . الجنس: ذكر الترتيب العائلي : 03\06

الحالة الاجتماعية: متزوج المستوى التعليمي : جامعي ثانية علم النفس.

المستوى الاقتصادي متوسط المهنة : ممرض

تم تحويله من مصلحة الانعاش الى مصلحة كوفيد - 19 بناء على رغبته الشخصية

1-3-3- تقديم الحالة الثالثة:7

الحالة (ب ، ط) يبلغ من العمر 35 سنة، ممرض، متزوج ، مستواه التعليمي جامعي، يعيش في جو اسري مستقر (لباس الحمد لله) كان يعمل في مصلحة الانعاش و بعد ذلك تم تحويله الى مصلحة كوفيد - 19 بناء على طلبه (انا لي بغيت) نشيط ، اما عن التواصل البصري نظره متجه نحوي ، مظهره الخارجي منظم ، ابدى استجابة ايجابية لاجراء المقابلة (ايو معليهش) نبرة صوته واضحة و مفهومة ، ثم اخذ ورقة دليل المقابلة بدا يقرأ الاسئلة ثم قال (اكتبي) حاول بكل جهده ان يجيب على ما تم طرحه عليه بصدق وحسب ما يراه مناسباً له في نهاية المقابلة عبر عن اعجابه بينود المقياس.

1-3-4- تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة تم التطرق الى اربعة محاور تضمن معلومات حول المناعة النفسية خلال البيانات الشخصية للحالة و كيفية تحويلها الى مصلحة كوفيد _ 19 (انا لي طلبت عليه) بناء على طلبه فهذا يوحي انه يتمتع بثقة في النفس و قوة الاعتقاد رغم انه متزوج، اما في محور تنظيم الذات تبين ان الحالة تحاول فهم المشاعر المؤلمة دون ان يتعايش معها (احيانا لخطر المشاعر المؤلمة تقعد في حياتك لازم اتعايش معها من اجل اكمال الحياة) هنا يحاول التكيف مع المواقف و الظروف لا يجيب الوقوف عند المشاعر المؤلمة لانها كثيرة لا بد من التعايش معها لتجاوزها، ثم انتقلنا الى محور المواجهة التكيفية ، تبين ان الحالة لا تعاني من مشاكل مع نفسها (الحمد لله ما عنديش) تخلو الحالة من الاضطرابات النفسية ولا ضغوط مهنية هذا ما مكنها من وضع مخططات لمواجهة المشاكل . و اخيرا في محور الاحتواء اظهرت الحالة انها يمكنها ان تكتشف نقاط قوتها وضعفها عند كل مشكلة (نعم) و هذا ما يدل على قدرتها في السيطرة في حل المشكلات

1-3-5- ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية :

جدول رقم (04) ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة :

الدرجة المتحصل عليه	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
56 درجة	نظام تنظيم الذات
36 درجة	نظام المواجهة التكيفية
60 درجة	نظام الاحتواء

1-3-6- التعليق على نتائج اختبار:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) أن الحالة (ب ، ط) تحصلت على 152 درجة من مقياس المناعة النفسية، موزعة على ابعاد انظمة مقياس حيث تحصلت الحالة (ب ، ط) من خلال نظام الذات على 56 درجة ، و في نظام المواجهة التكيفية تحصلت على 36 درجة ، و اما في نظام الاحتواء تحصلت على 60 درجة . وبالتالي فإن الحالة تتمتع بمناعة نفسية معتمدة على ابعاد المقياس

1-3-7- الربط بين نتائج المقابلة والمقياس:

من خلال النتائج المتحصل عليها بواسطة أدوات الدراسة (المقابلة و الملاحظة ومقياس المناعة النفسية) نلاحظ أن الحالة (ب ، ط) تحصلت على درجة مرتفعة بنسبة 152 درجة ، فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى ، وأيضاً من خلال المقابلة تبين لنا أن لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة تعتمد على ابعاد انظمة المقياس المرتبة كالتالى : في المرتبة الاولى نظام الاحتواء المقدر ب 60 درجة ، و في المرتبة الثانية نظام تنظيم الذات و المقدر 56 درجة و اخير في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية المقدر ب 36 درجة ، ذلك لعدة أسباب على حد قولها (ذكرناها في تحليل المقابلة)، وبالتالي على حسب نتائج المقياس وأيضاً على حسب المقابلة نصف الموجهة، فإن الحالة (ب ، ط) لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة بالاعتماد على ترتيب ابعاد انظمة المقياس .

1-3-8- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت، وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان مستوى المناعة النفسية لدى الحالة الرابعة (ب ، ط) مرتفعة حيث تحصلت على نسبة 152 درجة ، فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى درجة ، و بالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة المتمثلة في مناعة نفسية متوسطة المقدر بنسبة 94 درجة و هذا كون ان الحالة لا توجد لديه مشكلة في سرعة التأقلم و التكيف مع التغيرات بحكم ان العمل يستلزم ذلك. نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

- دراسة سارة عبد الله (2018) : ركزت في هذه الدراسة على تأثير الاكتئاب على نقاط نهاية المناعية بشكل ضيق نسبياً هادفة بذلك الى فهم طبيعة العلاقة بالجسم مع التحقق من وجود صلة بين الاستجابة المناعية و الرضا النفسي و كان المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي و قد تلخصت نتائج هذه الدراسة الى ان رد فعل الافراد على الاجهاد النفسي يتعلق بمجموعة من العوامل المترابطة و المتداخلة ، بل تتدخل عوامل مثل : السن و الجنس و المستوى الثقافي و الحالة الصحية

و الخبرات السابقة.... الخ . اضافة الى ان الدراسة توصلت الى ان الاناث اكثر عرضة للاجهاد النفسي و ضعف المناعة عند الذكور و ان الافراد الاكبر سنا اكثر عرضة من الاقل سنا للاجهاد و ان ارتفاع المناعة النفسية يؤدي الى انخفاض مستويات الاجهاد النفسي و التحصين ضد الاكتئاب . (رحمة تيسير العمري ، 2020 ، ص : 16)

1 - 3 - 9- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان الملمح الاكلينيكي للمناعة النفسية للحالة الرابعة (ب ، ط) يتميز بترتيب ابعاد انظمة المناعة النفسية ، فياتي في المرتبة الاولى نظام الاحتواء بنسبة 60 درجة ثم يليه نظام تنظيم الذات بنسبة 56 درجة و في الاخير نظام المواجهة التكيفية بنسبة 36 درجة ، و هذا ما يثبت ان الحالة (ب ، ط) تستطيع التعايش لتخفيف الضغط و كسب تكيف و مرونة نفسية و خاصة ان كوفيد في المرحلة الرابعة ، لم تحقق فرضية الدراسة التي افترضت ان يكون الترتيب في المرتبة الاولى نظام الذات ، في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية ، سعت الحالة لتقديم طلب التحويل بعد تمكنها من اكتساب خبرة نفسية. نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة الشريف (2015): هدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات في تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الاغتراب النفسي ، على عينة من طلبة الجامعة الاسلامية بغزة بلغ قوامها (661) في حين بلغت العينة التجريبية والضابطة فيها (30 طالبة) و المعيارية (20 طالبة) ، و تمثلت عينة الدراسة من (2 طالبة) مرتفعي المناعة | منخفضي الاغتراب ، (2 طالبة) منخفضي المناعة | مرتفعي الاغتراب . (رولا رمضان محمد الشريف ، 2016، ص : 25)

1 - 4 - عرض و تحليل ، مناقشة نتائج الحالة الرابعة :

1 - 4 - 1 - بيانات الشخصية للحالة الرابعة :

الاسم: (ب ، ن) . السن 24 سنة . الجنس: انثى . الترتيب العائلي : 09\08
الحالة الاجتماعية: عزباء المستوى التعليمي : جامعية بيولوجيا.
المهنة : ممرضة المستوى الاقتصادي عادي

تم تحويلها من مصلحة الجراحة العامة الى مصلحة كوفيد - 19 بعد اجراء القرعة

1 - 4 - 2 - تقديم الحالة الرابعة ::

الحالة (ب ، ن) تبلغ من العمر 24 سنة، ممرضة، عزباء ، مستواها التعليمي جامعي، تعيش في جو اسري حسن (الحمد لله) كانت تعمل في مصلحة الجراحة العامة و بعد ذلك تم تحويلها الى مصلحة كوفيد - 19 بعد اجراء قرعة (رحلت بعدما مداروا القرعة) هادئة ، مبتسمة ، بشوشة ، و كان نظرها متجه نحوى ، مظهرها الخارجي منظم ، ابدت استجابة ايجابية لاجراء المقابلة نبرة صوتها واضحة و مفهومة ، كانت تسال عن المقصود من البنود التي لم تفهمها ، لانها مركزة ف اجابتها ، في النهاية المقابلة النصف الموجهة اجبت ببند المقياس

1 - 4 - 3 - تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة تم التطرق الى اربعة محاور تضمن معلومات حول المناعة النفسية خلال البيانات الشخصية للحالة و كيفية تحويلها الى مصلحة كوفيد _ 19 (رحلت بعد ما داروا القرعة) بعد اجراء قرعة هذا ما يدل على التكيف و التأقلم مع التغيرات الطارئة ، اما في محور تنظيم الذات تبين ان الحالة تحاول فهم المشاعر المؤلمة دون ان يتعايش معها (نعرفها لكن ما نتعايش معها كون نتعايش معها ندمر) محاولة الحصول على مرونة نفسية و خاصة ان تحويلها كان بناءا عن اجراء قرعة ، هذا ما يجبرها على قبول التحويل ، ثم انتقلنا الى محور المواجهة التكيفية ، تبين ان الحالة لا تشعر من مشاكل مع نفسها (ما كانش مشكلة بيني و بين نفسي) لا توجد لديها اضطرابات نفسية و لا ضغوط مهنية، واخيرا في محور الاحتواء اظهرت الحالة انها يمكنها ان تكتشف نقاط قوتها وضعفها عند كل مشكلة (اكتشف لكن ما ندير والو) و هذا ما يدل على انها تعي ما تفعل و ما يدور حولها رغم انها لا تفعل اي شئ .

1 - 4 - 5 - ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية :

جدول رقم (05) ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة:

الدرجة المتحصل عليه	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
35 درجة	نظام تنظيم الذات
28 درجة	نظام المواجهة التكيفية
47 درجة	نظام الاحتواء

1 - 4 - 6- التعليق على نتائج اختبار:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) أن الحالة (ب و ن) تحصلت على 110 درجة من مقياس المناعة النفسية، موزعة على ابعاد انظمة مقياس حيث تحصلت الحالة (ب ، ن) من خلال نظام الذات على 35 درجة ، و في نظام المواجهة التكيفية تحصلت على 28 درجة ، و اما في نظام الاحتواء تحصلت على 47 درجة .

1-4-7- الربط بين نتائج المقابلة والمقياس:

من خلال النتائج المتحصل عليها بواسطة أدوات الدراسة (المقابلة و الملاحظة ومقياس المناعة النفسية) نلاحظ أن الحالة (ب ، ن) تحصلت على 110 درجة فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى ، وهي درجة مرتفعة ، وأيضا من خلال المقابلة تبين لنا أن لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة تعتمد على ابعاد انظمة المقياس المرتبة كالتالى : في المرتبة الاولى نظام الاحتواء المقدر ب 47 درجة ، و في المرتبة الثانية نظام تنظيم الذات و المقدر 35 درجة و اخير في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية المقدر ب 28 درجة ، وذلك لعدة أسباب على حد قولها (ذكرناها في تحليل المقابلة)، وبالتالي على حسب نتائج المقياس وأيضا على حسب المقابلة نصف الموجهة، فإن الحالة (ب ، ن) لديها مستوى مناعة نفسية مرتفعة بالاعتماد على ترتيب ابعاد انظمة المقياس

1 - 4 - 8 - مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت، وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان مستوى المناعة النفسية لدى الحالة الرابعة (ب ، ن) مرتفعة ، حيث تحصلت الحالة على نسبة 110 درجة فهذه النسبة تتراوح ما بين 94 و 188 درجة التي تمثل حسب نتائج المقياس اعلى درجة ، و كون ان الحالة تثق بقدراتها في مواجهة المواقف الصعبة ، رغم انها تم تحويلها الى مصلحة كوفيد - 19 بعد اجراء قرعة ، لم تتحقق فرضية الدراسة المتمثلة في مناعة نفسية متوسطة و هذا ما يثبت ان الحالة (ب ، ن) اكتسبت خبرة و مرونة نفسية مكنتها من التكيف مع الضغوط لمواجهة الازمات . نتائج الحالة (ب ، ن) توافقت مع عدة دراسات نذكر منها :

دراسة **Dubey (2011)**: بعنوان " المناعة النفسية و استراتيجيات التعايش : دراسة على الاطباء " : هدفت الدراسة الى التعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط و الانهك النفسي و علاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة لدى عينة (200) طبيبا بواقع (46 انثى ، 158 ذكر) بمتوسط

عمري بلغ (4،25) عاما و ذلك باستخدام المقاييس الاتية : مقياس الانهك النفسي ومقياس ادراك الضغوط ، و مقياس المناعة النفسية ، و مقياس استراتيجية المواجهة او التعايش ، و قد توصلت النتائج الى المناعة النفسية منبئ قوي لاستراتيجيات المواجهة او التعايش ، حيث ان ذوي المناعة النفسية المرتفعة اقل تآثر بالضغط و الانهك النفسي ، حيث تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل : حل المشكلات و النظرة الايجابية للموقف . (على اماني عادل سعد ، 2019 ،

1 - 4 - 9 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت وكذا المقابلة النصف موجهة توصلنا إلى النتيجة التالية والتي مفادها: ان الملمح الاكلينيكي للمناعة النفسية للحالة الرابعة (ب ، ن) يتميز بترتيب ابعاد انظمة المناعة النفسية ، فياتي في المرتبة الاولى نظام الاحتواء 47 درجة ثم يليه نظام تنظيم الذات 35 درجة و في الاخير نظام المواجهة التكيفية 28 درجة ، لم تحقق فرضية الدراسة التي افترضت ان يكون الترتيب في المرتبة الاولى نظام الذات ، في المرتبة الثالثة نظام المواجهة التكيفية ، كون ان الحالة قبلت التحويل بعد اجراء القرعة ، فهي سريعة التأقلم و التكيف . نتائج الحالة توافقت مع عدة دراسات نذكر منها:

و دراسة اولاه (2009) : المناعة النفسية كمفهوم جديد من التأقلم و علاقته المرونة النفسية

: هدفت هذه الدراسة الى دراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم و المرونة لدى الفرد على عينة متكونة من (657) فردا ، و قد استخدم مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية الذي يتكون من 16 من المقاييس الفرعية الذي يشمل عدد من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية مثل التفكير الايجابي ، الشعور بالسيطرة ، التماسك ، الابداع ، مفهوم الذات ، الشعور بالنمو الذاتي و غيرها من السمات الشخصية ذات العلاقة بالمناعة النفسية ، و اظهرت نتائج مقياس المناعة النفسية الى ان العناصر الستة عشر للمقياس عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية و يزيد من قدرة الافراد على التأقلم وان التكيف اظهرت ارتباطا مع بنود المقياس، (صباح مرشود منوخ وآخرون، 2019 ، ص: 377) .

-الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها تبين لنا ان مستوى المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد -19 مرتفعة ، لان الفيروس في مرحلته الرابعة اكسب افراد الطاقم الطبي خبرة و اتزان نفسي ضمن لهم مناعة نفسية مكنتهم من التأقلم و التكيف في مواجهة الفيروس ، كما تم ترتيب المناعة النفسية حسب ابعاد انظمة المقياس : انظمة تنظيم الذات , و تليها انظمة المواجهة التكيفية , و اخيرا انظمة الاحتواء و تبين ذلك في دراستنا من خلال الاعتماد على المنهج العيادي و تطبيق مقياس المناعة النفسية لليكرت على اربع حالات تراوحت أعمارهم بين (24-35) سنة، ولكن بعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى نتيجة مفادها عدم تحقق الفرضية الاولى، و الفرضية الثانية التي انطلقنا منها في إنجاز هذا البحث، والتي لم تثبت بان تكون مناعة نفسية متوسطة بل كانت مرتفعة في حين لم يثبت ترتيب ابعاد انظمة المناعة النفسية حسب ما تم تقديمه في الفرضية الثانية بل كان الترتيب كالآتي : انظمة الاحتواء و تليها انظمة تنظيم الذات و اخيرا انظمة الاحتواء وعليه تقدم الطالبة مجموعة من الاقتراحات.

-الاقتراحات:

- تسطير استراتيجيات لمواجهة لتحفيز الطاقم الطبي لضمان التوازن النفسي .
- الحث على برمجة برامج دينية ، رياضية ، ترفيهية ، ثقافية للربط الجانب النفسي بالجانب الجسدي ، وتعزيز المناعة النفسية من خلال الثقة بالنفس و التكيف مع الاحداث الضاغطة الطارئة لاكتساب الخبرات و المرونة النفسية
- تفعيل الوسائل الإعلامية المختلفة التي تلعب دورا كبيرا في توعية الناس من أجل اكتشاف المشكلات ومعالجة الاطمم الطبية في وقته للتدخل المبكر من أجل أن تكون النتيجة إيجابية في تقديم المساعدة و المساندة لمواصلة العمل بارية.
- ينبغي على الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية التركيز في الفترة الحالية على دراسات وبرامج إرشادية وعلاجية على مستوى المستشفيات وحتى على وسائل الاعلام.
- تفعيل مبادئ علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية عند الافراد وتنميتها والتركيز على مكامن القوة في الشخصية مثل التفاؤل والسعادة وقوة التحمل، حيث أن جميعها متغيرات أساسية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية بالاعتماد على نظام المناعة النفسية باعتباره كعامل وقائي .
- تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة لضمان التكيف و التعامل الايجابي مع المواقف الصعبة والازمات الطارئة.

الملاحق

ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الاولى :

الدرجة المتحصل عليها	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
47 درجة	نظام تنظيم الذات
41 درجة	نظام المواجهة التكيفية
60 درجة	نظام الاحتواء

ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الاولى :

الدرجة المتحصل عليها	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
30 درجة	نظام تنظيم الذات
46 درجة	نظام المواجهة التكيفية
51 درجة	نظام الاحتواء

ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة :

الدرجة المتحصل عليها	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
56 درجة	نظام تنظيم الذات
36 درجة	نظام المواجهة التكيفية
60 درجة	نظام الاحتواء

ملخص نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الاولى :

الردة المتحصل عليها	ابعاد انظمة مقياس المناعة النفسية
35 درجة	نظام تنظيم الذات
28 درجة	نظام المواجهة التكيفية
47 درجة	نظام الاحتواء

نتائج مقياس المناعة النفسية للحالات الاربعة

الحالة الاولى	الحالة الثانية	الحالة الثالثة	الحالة الرابعة
158	127	152	110

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

اولا : الكتب :

1. فيروس كورونا المستجد Covid-19، (2020): "دليل توعوي صحي شامل"، النسخة الأولى، الأنروا.
2. لقاء عصام أبو عجيب، (2020): "فيروس كورونا (النشأة والتحول)"، مبادرة المعهد والملتقى للحماية والوقاية والمعرفة، جونايف.
3. معاوية أنور العليوي (2020): "كورونا القادم من الشرق (كيف أحمي نفسي وأسرتي من الكورونا؟)"، ط1، دار النشر منارة العلم، سوريا.
4. نشرية الإلكسو العلمية(2020): "جائحة كورونا كوفيد-19، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم". جامعة اليرموك.
5. وانغ تشونغ دونغ – سونغهاي يان (2020): "الدليل الشامل لفيروس كورونا، ترجمة إيمان سعيد – رنا محمد عبده – بسمة طارق"، ط1، دار النشر بيت الحكمة للاستشارات الثقافية، القاهرة.
6. مصطفى فهمي ، (1995) : الصحة النفسية ، دار النشر مكتبة الخانجي ، مصر ، ط 3.
7. محمد مصطفى زيدان (2008) : معجم المصطلحات النفسية و التربوية ، دار و مكتبة الهلال ، بيروت
8. تامر حسين على السيمران ، عبد الكريم عبد الله المساعيد (2014) : سيكولوجية الضغوط النفسية و اساليب التعامل معها ، دار و مكتبة الحامد ، عمان . ط 1
9. على اسماعيل عبد الرحمن (2008) ، فسيولوجيا النفس – طريقك الى الصحة النفسية ، دار اليقين للنشر ، مصر ، ط 1
10. محمد يزيد لرينونة (2015) ، ابجديات علم النفس ، دار الجسور للنشر ، الجزائر، ط 1
11. صالح حسين الداھري (2007) : اساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية (الاسس و النظريات)، دار صفاء ، عمان ، ط 1
12. جون بي – اردن (2007) : التعايش مع ضغوط العمل، مكتبة جرير ، مصر ، ط 2

13. رجاء وحيد دويدري (2000) : البحث العلمي - اساسياته النظرية و ممارسة العلمية، دار الفكر ، دمشق، ط 1
14. ناصر محي الدين ملوحي (2020) : الجهاز المناعي النفسي - قوة و ابداع، دار الغسق للنشر ، سورية
15. لطفى الشربيني (2002) : الطب النفسي و هموم الناس، الناشر: منشأة المعارف ، مصر
16. محمد زيعور (2013) : حقول علم النفس الفيزيولوجي ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان.

ثانيا : الرسائل العلمية :

1. آمال الفقي، محمد كمال (2020): "المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى عينة من طلاب الجامعة المصرية"، كلية التربية، مصر.
2. بن جبارة زينب ، دواوي خديجة (2017) : استراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس ، في علم النفس العيادي ، جامعة غرداية
3. بوطبة اسماعيل ، بوجلال صلاح الدين (2020) : اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي
4. عثامنة الهام وآخرون (2014): "دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروس إيبولا وكورونا"، مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط، المدرسة العليا للأساتذة، القبة، الجزائر.
5. نزيم سرداوي (2009): "المحددات غير الذهنية للتفوق الدراسي"، أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
6. رولا رمضان محمد الشريف (2014) : فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية ، جامعة غزة .
7. صباح مرشود منوخ (2019) : المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، جامعة

تكريب

8. تيغري احمد و اخرون (2016) : علاقة السمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى و التعاطف و المناعة النفسية بالصحة النفسية و الصحة الجسدية للمرضين ، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراء ، جامعة وهران 2
9. رحمة تيسير العمري (2020) : بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، جامعة ام البواقي .
10. رابعة عبد الناصر محمد مسحل ، (2020) ، المناعة النفسية و علاقتها بكل من الكفاءة المهنية و الضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري ، جامعة الازهر
11. عويمة سهير و اخرون (2020) : الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كورونا كوفيد (دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي لولاية المسيلة) مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس ، جامعة المسيلة.

ثالثا : المجالات المحكمة :

- 1 - حربوش سمية (2017) : الصحة النفسية بمنظار علم النفس الصحة ، مجلة روافد ، جامعة سطيف .
- 2 - حسين مسلم محمود احمد (2020) : الشروط السيكومترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية بالفردقة، العدد : 7 ، المجلد : 3 ، جامعة جنوب الوادي
- محمد ابراهيم السفاسفة (2020) : مستوى اعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا و علاقتها بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من الاردنين تعرضوا لهذا الفيروس بشكل مباشر و غير مباشر ، المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية ، المجلد : السابع.
- 4- عبد العزيز محمد عبد العزيز ، (2019) : كفاءة نظام المناعة النفسي و الثقة بالنفس كمنبهات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد : 60 جامعة عين شمس.

5- الشيماء محمود سلمان (2020) : المناعة النفسية و علاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد - 19 لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد : 22 ، العدد : الثالث ، جامعة المناء.

6- صفاء صديق خريبة (2021) : المناعة النفسية و علاقتها بالذات الايجابية لدى متعافي فيروس كورونا (كوفيد - 19) في جمهورية مصر العربية و المملكة العربية السعودية ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد : 66

7- حنان خليل الحبلي (2011) : المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية كمنبهات بالتوجه الايجابي نحو المستقبل ، المجلة الدولية للدراسات التربوية ، المجلد : 3 ، العدد : 2

8- افراح احمد نجف (2020) : برنامج ارشادي مقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد - 19 ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة بغداد

9- بن سالم خديجة (2021) : اليات تعزيز المناعة النفسية و تنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات " ازمة كورونا نموذجاً " مجلد : 25 ، العدد : 62 ، جامعة ادرا ر .

10- علي اماني سعد (2019) : المناعة النفسية و علاقتها بعوامل الصمود الاسري المدركة لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد : 29 ، العدد: 4 ، جامعة الاسكندرية

11- كريمة محبوز (2021) : فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية ، مجلة الدراسات الفلسفية ، المجلد : 9 ، العدد : 2 ، جامعة الجزائر

12- فنون خميسة ، بن سماعيل رحيمة (2021) ، علم المناعة النفسية العصبية ، مجلة الاحياء ، المجلد : 21 ، العدد : 29

13- سارة عبدالله (2018) : تأثير الاكثاب على جهاز المناعي ، المجلة الاليكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، العدد : 06

14 - نعيم بوعموشة (2020) : فيروس كورونا (كوفيد - 19) في الجزائر دراسة تحليلية
مجلة التمكين الاجتماعي ، العدد : 2 ، المجلد : 2 ، جامعة جيجل

رابعاً : المواقع الإلكترونية:

1. الجزيرة نت(2021): "لقاحات الكورونا"، الدوحة قطر.
2. منظمة الصحة العالمية (2013): "فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية البعثة المشتركة بين المملكة العربية السعودية ومنظمة الصحة العالمية"، الرياض، السعودية.
3. منظمة الصحة العالمية، (2020): "مرض فيروس كورونا (كوفيد19)".
4. منظمة الصحة العالمية ، (2021) : التأهب و الاستجابة في مجال الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد - 19 ، الدورة 148 .
5. فيروس كورونا المستجد Covid-19، (2020): "دليل توعوي صحي شامل"، النسخة الأولى، الأروا.