

اضطراب الهلع وعلاقته بالمناعة النفسية لدى المصابين بفيروس كورونا

م.م. هاني علاوي ردام / المديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الثانية

haniallawi@yahoo.com

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة مشكلات النفسية (اضطراب الهلع) التي نتجت عن جائحة فيروس كورونا المستجد ١٩، وتكونت عينة البحث (٤٠) طالب من طلاب الجامعات الخاصة العراقية، وللوصول إلى نتائج البحث تم استخدام مقياس للمشاكل النفسية بين طلاب الجامعة واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي وخلصت النتائج إلى أن اضطراب الهلع كان من أكثر الأمور شيوعاً بين مشاكل الصحة العقلية التي يعاني منها الطلاب حالياً، ووجد الباحث أيضاً فرقاً مهماً إحصائياً في مشاكل الصحة العقلية بناءً على الجنس والعمر الزمني، من بين أمور أخرى، ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بناءً على المتغيرات البيئية وللبحث عن عدد من التوصيات.

تعد اضطرابات الهلع واحدة من أكثر الاضطرابات التي يتم الإبلاغ عنها شيوعاً في الطب النفسي، وتتسبب في عبء طبي واجتماعي واقتصادي ثقيل. في الآونة الأخيرة، كان هناك اهتمام متزايد بالأساس البيولوجي لاضطرابات الهلع، وهو ما ينعكس في العدد المتزايد من المقالات المتعلقة بالموضوع، وذلك نظراً لغموض التشخيص والعدد الكبير من المرضى الذين يعانون من نقص في التشخيص، يبحث الباحثون عن الاختبارات المعملية التي يمكن أن تسهل تشخيص اضطرابات الهلع لدى المصابين بفيروس كورونا في الممارسة السريرية وتسمح بالتنفيذ المبكر للعلاج المناسب، قد تكون هذه المؤشرات الحيوية المحتملة مفيدة أيضاً في مراقبة فعالية العلاج الدوائي لاضطرابات القلق.

الكلمات المفتاحية: (اضطراب الهلع؛ الصحة النفسية، المناعة النفسية، فيروس كورونا).

Panic disorder and its relationship to psychological immunity among people infected with the Corona virus

Hani Allawi Raddam / General Directorate of Education of Baghdad / Al-Karkh II

Abstract:

The current research aims to identify the nature of psychological problems (panic disorder) that resulted from the pandemic of the emerging corona virus 19, and the study sample consisted of (٤٠) students from Iraqi private universities, and to reach the results of the research, a measure of psychological problems was used among university students and the researcher relied on Descriptive analytical approach The results concluded that panic disorder was one of the most common mental health problems that students currently suffer from, and the researcher also found a statistically significant difference in mental health problems based on gender and chronological age, among other things, and there is no difference with Statistical significance based on environmental variables and to search for a number of recommendations.

Panic disorder is one of the most commonly reported disorders in psychiatry, and it causes a heavy medical, social, and economic burden. Recently, there has been a growing interest in the biological basis of panic disorder, which is reflected in the growing number of articles on the topic. Due to the ambiguity of diagnosis and the large number of underdiagnosed patients, researchers are searching for laboratory tests that can facilitate the diagnosis of panic disorder. In clinical practice and allowing early implementation of appropriate treatment, these potential biomarkers may also be useful in monitoring the efficacy of drug therapy for anxiety disorders.

Keywords: (panic disorder; Mental health, mental immunity, corona virus).

الفصل الأول : التعريف بالبحث

كان البشر يحاولون ويهدفون دائماً إلى جعل حياتهم أكثر ازدهاراً، فكان أحد عوامل العبء ذات الأهمية الكبيرة التي تجعل الحياة أقل ازدهاراً هو حدوث الأمراض المعدية، تجتاح الأمراض المعدية العالم لفترة طويلة، فتؤدي الأمراض المعدية إلى إضعاف نوعية الحياة وتسبب المرض الذي غالباً ما يؤدي إلى الوفاة (Pappas ، وآخرون ، ٢٠٠٩). من المعروف أن قابلية الفرد للإصابة بالأمراض المعدية تتأثر بالاستجابات المناعية للمضيف، كانت الاستجابات المناعية هي رد فعل الخلايا والسوائل تجاه وجود كيان لم يتم التعرف عليه عادةً كمكوّن للجسم. كان يُعتقد أن قدرة الاستجابة المناعية على معالجة الأمراض المعدية تتأثر بالحالة النفسية (كوهين ، ١٩٩٦)

علاوة على ذلك ، تم إجراء العديد من المحاولات لزيادة مرونة الجسم تجاه العدوى. وتجسدت هذه المحاولات من خلال تعزيز النظافة واستخدام المكونات المطهرة والمركبات الصيدلانية واللقاحات التي تعد أحد الأشياء التي تم اقتراحها لتكون فعالة وكفؤة كجهد لتحسين الاستجابة المناعية للجسم هو تعزيز التوازن النفسي في سياق الرفاهية النفسية.

حيث أنه ، من مراجعة الأدبيات ، حصل (كوهين وآخرون ٢٠٠١) على معلومات حول ارتباط الإجهاد النفسي واستجابة الجسم المضاد ، المتضمنة في عملية التحصين، و أجرى (Lutgendorf & Costanzo ٢٠٠٣) تدخلاً نفسياً يعتمد على فرضية أن الحالة النفسية يمكن أن تؤثر على الاستجابة المناعية، تم التدخل في علم النفس الطبي لتعديل الاستجابة المناعية، وكانت تلك التدخلات نحو السلوك الجيد في مجال الصحة وصحة طرق التدريس الفردية أكثر تكيفاً في تفسير تحديات الحياة ، فضلاً عن أن طريقة التعامل مع المشكلة كانت أكثر فعالية.

لقد أصبح ضغط الحياة ظاهرة ملموسة في جميع المجتمعات ولكن بدرجات متفاوتة ؛ وهذا التفاوت يحدد عدة عوامل ، بما في ذلك نوع المجتمعات ودرجة تحضرها ، وشدة التفاعل والتبعية ، وشدة الصراع وتزايد سرعة التغيير في هذه المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة إلى حد دفع الكثيرين إلى تسمية العصر الحديث باسم "عصر الطباعة". (عبد الحميد محمد ومحمد السيد صديق ، ٢٠٠٢ : ١٠٠)

وبغض النظر عما يتمتع به الفرد في العصر الحالي من رفاهية الحياة ، وعلى الرغم من الراحة والمتعة التي توفرها التكنولوجيا الحديثة وكذلك المعرفة والتقدم الذي أحرزوه ، يتعرض العديد للضغوط التي تزعجهم وتسبب لهم الكثير من الإزعاج وعدم الراحة بل إنها تثقلهم بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية وتبدد شعورهم بالأمن والأمان والاستقرار والسعادة.

إن الضغط النفسي المتكرر يؤثر على صحة الفرد وخاصة طلاب الجامعات ، فيمكن أن تتدخل في عملهم وحياتهم الاجتماعية حيث أن الضغوط النفسية المتكررة والمستمرة والمكثفة يمكن أن تضعف وتدمر قوة الفرد إذا كان غير قادر على التعامل مع العوامل التي تسبب الضغط النفسي حوله، وتعتمد على خصائص شخصية الفرد ونقاط ضعفه ، والتي بدورها تؤثر في استجابته للمشاكل والصعوبات التي يواجهها مع محيطه البشرى سواء على مستوى افراد العائلة بالمنزل او الاصدقاء او مع زملاء البحث (غريغ ويلكينسون ، ٢٠١٣ : ٤) بالإضافة إلى أن قدرة طالب الجامعة على التعامل مع الضغط النفسي يمكن أن تتأثر بالبيئة الخارجية ، بما في ذلك المتغيرات الطبيعية أو التي من صنع الإنسان ، والتي يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في مضاعفة الضغط على الطالب ، بالتالي تؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية منها اضطراب الهلع .

ولعل أحد أهم هذه المتغيرات الحالية هو انتشار نوع جديد من الفيروسات يسمى "فيروس كورونا المستجد COVID-١٩" ، والذي انتشر في جميع أنحاء العالم ولم يتم العثور على لقاح أو علاج نهائي له حتى الآن؛ بدأ انتشار هذا الفيروس وكأنه سيناريو فيلم رعب أكثر مما هو عليه بالفعل: في الواقع ، شهد العالم تفشي فيروسات خطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) في السنوات الأخيرة منذ أن كانت المرة الأولى التي يصاب فيها ميكروب السارس عام ٢٠٠٣ تسبب وباء أنفلونزا الخنازير في قلق كبير في عام ٢٠٠٩ حتى اكتشف العلماء السبب وابتكروا استراتيجيات لمكافحته. (Redwine ، ٢٠٠٤) ، وربما يكون الأمر مختلفاً هنا ، نظراً لأن فيروسات كورونا الناشئة حديثاً وفيروسات السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية تنتمي إلى عائلة "فيروسات كورونا" وقد أظهرت التحليلات الجينية في الماضي أن خصائص تختلف جينات "COVID-١٩". واستناداً إلى ترتيب بعض الحالات العديدة التي تم جمعها ، فإن خصائص انتقال الفيروس التاجي المستجد من شخص إلى آخر واضحة للغاية ، وهناك نطاق معين لانتقال هذا الفيروس بين جماهير الناس. ، قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف وظيفة المناعة الطبيعية في الجسم يمكن أن يؤدي إلى التهاب رئوي فيروسي ناجم عن الإصابة بفيروس كورونا وهذا مرتبط بحجم الفيروس. (Redwine ، ٢٠٠٤) ،

بالنظر إلى ما سبق ، فإن انتشار هذا الوباء ، الذي لم يتم العثور على علاج له حتى الآن ، أودى بحياة العديد من الأشخاص ، كما نشرته منظمة الصحة العالمية وتداوله الإعلام يوميًا ، ولو لحظة بلحظة. أصبح الأمر مخيفاً بل ومخيفاً لدرجة أن الاضطرابات النفسية الجسدية يمكن أن تصاب بالعدوى ، حيث أن لطلاب الجامعات واجبات ومسؤوليات والتي قد تتفاقم بسبب الظروف التي تنشأ نتيجة لذلك. انتشار وباء

الفيروس التاجي ، وكيف يفكر في الطالب في دراسته وكيفية اتخاذه التدابير الوقائية والمحافظة على دراسته في ظل هذه الظروف الصعبة ، فالتفكير عامل ضغط كبير ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض نفسية فيزيائية تتعلق في المقام الأول بالعوامل العقلية والعاطفية.

مشكلة البحث

يعاني الكثير من الأشخاص ، وخاصة الطلاب في الجامعات ، من أنواع عديدة من الضغوط في حياتهم ، ويمكن أن تكون هذه الضغوط ناتجة عن العديد من الأسباب ، بعضها بسبب الظروف الخاصة للطلاب أنفسهم والبعض الآخر بسبب الجامعات التي يتواجدون فيها، وفي كثير من الحالات نجد أن الكثير من الناس يشعرون بالغضب أو الاكتئاب ولا يستطيعون التخلص منهم لأن الشعور بالضيق هو نتيجة لضغوط مختلفة ، وهذا لديه باحثون ومختصون في موضوع الضيق النفسي لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية ، وكذلك على حياتهم الاجتماعية والمهنية والأداء الوظيفي، أدى ظهور العديد من المشاكل في مجال البحث ، بما في ذلك وقوع مشاكل في البحث عن بعد ، إلى ضرورة التركيز على بحث العوامل المحيطة من أجل زيادة الإنتاجية والفعالية والرضا لدى طلاب الجامعات (فاتح ، ٢٠٠٨) و إلى الإصابة بالعديد من الأمراض العضوية أو العقلية ، ومن هنا كان لابد من تحديد أنواع الضغوط التي تم تقسيمها إلى قسمين: ضغوط نفسية إيجابية ، يشعر فيها الشخص بأنه فرد لديه القدرة على إنجاز المهام بسرعة وحسم، وله آثار نفسية إيجابية تنعكس على ما يخلقه لدى الفرد في الإنتاج وإحساس بالسعادة والفرح ، وينعكس ذلك في مجمله على إنتاجية عمله وحياته بشكل عام بينما الضغط السلبي له آثار سلبية على صحة الإنسان والنفسية ثم على أدائه وإنتاجيته في البحث ، فمن أحد هذه الضغوط أنه يشعر

بالإحباط وعدم الرضا والعجز والنظرة السلبية للبحث والحياة ككل (فقيهي ، ٢٠٠٩) ومراعاة الفرق بين عندما يتعلق الأمر بضغط الباحثين والعلماء ، فهناك اتفاق على أن هناك ثلاثة عناصر، أول هذه العناصر هي الأفكار السلبية التي يشعر بها الفرد عند التسبب في التوتر، العنصر الثاني هو استجابة الفرد الجسدية للمحفزات المجردة التي يواجهها ، والعنصر الثالث هو بيئة الفرد ، سواء كانت عائلة أو جامعة أو بيئة اجتماعية عامة ، كما يمكن أن يكون في تلك البيئة على الإطلاق ، أيًا كان يمكن أن يثير سيتم العثور على الفرد وتنشيطه ووضعه في وضع غير طبيعي.

إن تفاعل هذه العناصر مع بعضها البعض له آثار ذات طبيعة عاطفية مثل الخوف والغضب والشعور بالاكئاب ، والأحداث الخارجية هي الشرارة أو البداية التي يأتي منها الضغط ، ولكن يجب اتباع باقي العناصر مثل ؛ كيف يرى الفرد هذه الأحداث ويفسرها، ومن ثم معرفة رد فعل الفرد الجسدي بطبيعته الذي تحركه المشاعر داخل الفرد.

عند النظر إلى دراسة (جافالا، ٢٠٠٥ ، Gavala) ، التي بحثت العلاقة بين تصورات الضغوط ، وعدم الراحة في بيئة الجامعة والاستمتاع ، والدافع الأكاديمي ونوعية الحياة ، والتوتر وعدم الراحة في بيئة الجامعة ، وقلة الشعور بالسيطرة الأكاديمية كان من المرجح أن يؤدي إلى نوعية حياة أقل ، وإحساس أقل بالبهجة الأكاديمية والتحفيز .

في السنوات الأخيرة ، كان لعلم النفس اهتمام متزايد باكتشاف مفهوم جودة الحياة والمتغيرات ذات الصلة مثل الرضا عن الحياة ، والسعادة ، ومعنى الحياة ، والكفاءة الذاتية ، والإيجابي ، الذي يفحص الرضا ، ويلاحظ الاحتياجات في سياق علم النفس الإيجابي لجلب الجوانب في حياة الفرد والمجتمع إلى مستوى الرفاهية ، بعد أن تجاهل

علماء النفس لفترة طويلة الجوانب الإيجابية للإنسان وتعاملوا مع جميع الجوانب السلبية ، وكان مفهوم الجودة يستخدم في جميع المجالات ، بما في ذلك نوعية الحياة وجودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل وغيرها من المجالات ، وأصبحت الجودة هدفاً لأي منفعة متاحة للفرد (عبد الله ، ٢٠٠٨) و على هذه الخلفية ، يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي: هل هناك علاقة بين الضغط النفسي واضطراب الهلع لدى المصابين بفيروس كوفيد-١٩؟ ويمكن استخلاص الأسئلة التالية من هذا السؤال الرئيسي:

- ١- هل توجد فروق بين الجنسين في كل من الضغوط النفسية واضطراب الهلع لدى مريض كوفيد-١٩ (ذكر - أنثى)؟
- ٢- هل توجد فروق في الضغط النفسي واضطراب الهلع لدى مريض كوفيد-١٩ حسب مستوى التعليمي؟
- ٣- هل توجد فروق في الضغط النفسي واضطراب الهلع لدى مريض كوفيد-١٩ حسب العمر؟

أهداف البحث

تهدف البحث الحالية إلى: -

- ١- التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي واضطراب الهلع لدى مريض كوفيد-١٩.
- ٢- تحديد الفروق بين أفراد عينة البحث حسب الجنس ومستوى التعليم والعمر.

اهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالية في الجوانب التالية:

الأهمية النظرية

تقديم فكرة عن الدور الذي يمكن أن يلعبه اضطراب الهلع وتأثيره على المناعة النفسية لدى مصابين بفيروس كورونا ، وهو هدف يجب العمل عليه لدى تحديد درجة التحكم الفردي في الضغوط النفسية وقدرته على السيطرة على نفسه ، وتؤثر على دوافعه وسلوكه ، وتدعم تطلعاته في المستقبل ، وترصد قيمة الإيجابية.

ركزت هذه البحث أيضاً على بالضغوط النفسية كمشكلة شائعة ، ويجب أن يكون هناك وعي بأسبابه وطرق الوقاية منه قبل العلاج ، والعادات الإيجابية التي تحسن نوعية الحياة ، وتجعل الحياة ذات قيمة ، وتمنع الأعراض المرضية التي تحدث عندما لا تكون الحياة خالية المعنى ومن خلال هذه البحث التي تثرى الأطر النظرية النفسية في مجال الضغط النفسي ونوعية الحياة.

٢- قلة الدراسات والبحوث المتعلقة بالضغوط النفسية واضطراب الهلع خاصة لدى المصابين بفيروس كوفيد-١٩ ، حيث ركزت العديد من الدراسات العربية على الجوانب غير السوية في الشخصية والمعلومات المتوفرة عن الشخصية السوية قليلة جداً بحيث لا يمكن تفسيرها ، ولا بد من التركيز حول الدور الذي يلعبه علم النفس الإيجابي في التعامل مع قضية جودة الحياة المناعة النفسية لدى المصابين بفيروس كورونا .

الأهمية العملية

١- تكمن أهمية البحث التطبيقية في الاستفادة من نتائجها في إعداد بعض برامج واستراتيجيات الإرشاد الفردي والجماعي لتطوير مقاومة الضغوط النفسية وتحسين نوعية الحياة لدى المصابين بفيروس كورونا .

٢- التعامل مع الضغط النفسي بشكل متوازن وكيفية مواجهته لدى المصابين بفيروس كورونا.

٣- معرفة كيفية تحقيق جودة الحياة والسيطرة على اضطراب الهلع لدى المصابين بفيروس كورونا.

حدود البحث

تحدد حدود البحث الحالية على النحو التالي :

✚ الحدود الموضوعية :-

تحدد البحث هاته بفحص العلاقة بين متغيري اضطراب الهلع و المناعة النفسية .

✚ الحدود المكانية :-

طلاب وطالبات الجامعات العراقية الخاصة.

✚ الحدود الزمانية :-

تم إعداد هذا البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م .

مصطلحات البحث

✚ الضغوط النفسية

تم تعريفه على أنه: رد فعل غير محدد للجسم على كل مطلب أو حدث خارجي ، للتكيف مع متطلبات البيئة من خلال استخدام طرق جديدة لجهاز المناعة.

كما يعرفها البعض،الضغوط النفسية بأنها قوة خارجية تؤثر على النظم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد ، فإن الإجهاد النفسي هو نتاج تقييم المواقف الخطرة التي تميز الفرد عن الآخر.

✚ جودة الحياة

يعرّف تايلور وروجان (Taylor ,et al, 2006.,p226) جودة الحياة على أنها إرضاء الفرد بحيويته أو بشعوره بالرفاهية والسعادة، الأمن والرضا ، حتى لو كان لديه ما يمنع ذلك .

✚ اضطراب الهلع

نوبة الهلع هي هجوم مفاجئ من القلق الشديد الذي يؤدي إلى ردود فعل جسدية شديدة عندما لا يكون هناك خطر حقيقي أو لا يوجد سبب واضح للخوف. يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية. عند حدوث نوبات الهلع ، قد تعتقد أنك تفقد السيطرة ، أو تصاب بنوبة قلبية ، أو حتى تموت.

يعاني الكثير من الناس من نوبة هلع مرة أو مرتين فقط في حياتهم ، وتختفي المشكلة ، ربما عندما تنتهي المواقف العصيبة. ومع ذلك ، إذا كنت تعاني من نوبات هلع متكررة وغير متوقعة وقصبت فترات طويلة من الوقت في خوف دائم من نوبة أخرى ، فقد تكون لديك حالة تسمى اضطراب الهلع.

في حين أن نوبات الهلع لا تهدد الحياة في حد ذاتها ، إلا أنها قد تكون مخيفة وتؤثر بشكل كبير على نوعية حياتك. لكن العلاج يمكن أن يكون فعالاً للغاية.

✚ المناعة النفسية

المناعة النفسية عند الإنسان ، وفكرتها أنه نظام مترابط له جوانب متعددة من الموارد الشخصية من حيث الجوانب المعرفية والتحفيزية والسلوكية التي تمنح الإنسان مناعة يستطيع من خلالها مواجهة الإجهاد ومقاومته. وتحسين الصحة العقلية. تقلل فعالية أداء جهاز المناعة النفسي لدى الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية من احتمالية تقاوم مظاهر اضطراب ما بعد الصدمة من خلال فعالية مهارات التكيف التكيفية القائمة على الإرادة واليقظة العقلية ، وتقوي الاستيعاب. المهارات القائمة على مهارات الاحتواء والانتقال ، والتي من خلالها يكون لدى الشخص القدرة على إدارة والسيطرة على المشاعر السلبية المتعلقة بالحدث الصادم ونقل الطاقة السلبية إلى الجسم ، بالإضافة إلى نظرة إيجابية للذات تتحكم في النفس. والسياق. إن مواجهة شخص يعاني من العديد من التجارب المؤلمة يمكن أن تظهر له العديد من الاضطرابات النفسية ، تتفاوت في الدرجة والشدة باختلاف التركيب والتركيب العقلي ، والتي تتميز بمناعة عقلية كاملة ، مما يمنع هذه المشاكل العقلية من أن تصبح اضطرابات دائمة.

هناك العديد من التعريفات للمناعة النفسية ، لذلك تعرفها أولاه (٦٥٤ ، p ، 2005 ، **Olah**) كوحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من الموارد الشخصية المتعلقة بالجوانب (المعرفية والعاطفية والسلوكية)) التي تجعل الفرد محصناً ضد التي يمكنه التعامل معها ومقاومتها ودعم الصحة العقلية ، من خلال ثلاثة أنظمة ؛ الإيمان و الثقة ، ومراقبة الأداء ، والتنظيم الذاتي) التي تتفاعل مع بعضها البعض لتطوير المهارات التكيفية للدعم ما بين المبادئ ، وتعرف كأحد فروع البحث التي تعنى بتأثير العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة الفردي والمتطلبات البيئية.

✚ فيروس كورونا

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضًا مثل نزلات البرد ، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس). تم اكتشاف نوع جديد من فيروس كورونا بعد تحديده على أنه سبب انتشار مرض بدأ في الصين عام ٢٠١٩.

يُعرف الفيروس اليوم باسم "فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ٢" ويشار إليه باسم SARS-CoV-2. يسمى المرض الناتج بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (COVID-19). في مارس ٢٠٢٠ ، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها صنفت جائحة COVID-19 على أنه جائحة.

الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة

أولاً : إطار نظري حول المناعة النفسية

يتجه مفهوم المناعة النفسية إلى الاتجاه الإيجابي في علم النفس وقد ازداد الاهتمام به مؤخرًا حيث أنه مؤشر على الصحة العقلية والبدنية للفرد وهو عامل مهم في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض.

عادة ما يتم التعامل مع هذا المفهوم في العلوم النفسية في سياق صعوبات الحياة بشكل عام ، حيث يتم الحكم على مستوى مناعة الشخص العقلية في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من التجارب المجهدة ، سواء كانت إيجابية أو سلبية (seery ، ٢٠١١ ، ١٦٠٣) ، و تنشأ المناعة النفسية في ظل الظروف التي تتحدى الفرد لإيقاظ موارده الشخصية من أجل التعامل مع هذه المواقف العصبية التي تعيق تحقيق أهدافه (Mckay et al.، 2008 ، 145).

و يرى (Olah ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٢) بأن المناعة النفسية "هي نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والتحفيزية والسلوكية التي تمنح المناعة ضد الإجهاد ، وتدعم النمو الصحي ، وتعمل كأجسام مضادة نفسية ضد الإجهاد (زيدان ، ٢٠١٣ ، ٧١٨) وهي قدرة الفرد على التعرف على أسباب الضغط النفسي والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي من خلال التفكير الإيجابي والسيطرة على العواطف والإبداع في حل المشكلات وزيادة الكفاءة الذاتية والنمو ، وتركيز الجهد على الهدف والظروف الصعبة والمتغيرة والتكيف مع البيئة.

يرى الباحث أن المناعة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على استخدام الطرق والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسي: الإدارة الذاتية والفاعلية ، التوجه نحو الهدف ، التكيف والمرونة النفسية ، التدبير ، المسؤولية الاجتماعية (حسنين ، ٢٠١٣ ، ٢٢-٢٤) أن هناك ثلاثة روافد رئيسية يستمد منها مفهوم المناعة النفسية: الرافد الأول: علم نفس الصحة ، الرافد الثاني: علم النفس العصبي المناعي ، الرافد الثالث: التفاعل بين الدماغ وجهاز المناعة و يذكر " جيلبرت وزملائه" (١٩٩٨ ، ٦١٩) بعض السمات العامة التي تميز المناعة النفسية على النحو التالي:

- تحويل الفشل إلى نجاح والشدة إلى منحة.
- التفسير والتبرير المنطقي المقبول والمقنع.
- يُنظر إلى المقاومة الذاتية ومهارات حل المشكلات والتوجه نحو الهدف باعتبارها مقدمة للمناعة النفسية
- الإصلاح الشامل والتأهيل وليس التحسين الجزئي المؤقت فقط.
- دعم الأفكار الإيجابية

■ عدم التفاعل بشكل سلبي عندما تكون الأحداث السلبية متوقعة

يقسم (مرسي ، ٢٠٠٠ ، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع تشبيهاً بالمناعة العضوية:

١- المناعة النفسية الطبيعية: وهي موجودة في الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي ، والتي من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة تنمو وتتفاقم ولا تضعف بسرعة.

٢- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: يكتسب الفرد من الخبرات والمهارات والمعرفة التي تعلموها من الأزمات والصعوبات السابقة ، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات بمثابة تطعيمات نفسية تنشط وتقوي جهاز المناعة العقلي ، وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعقبات المحتملة مفيد في تنمية قدرته على تحمل الأزمات وامتلاك تجارب تنشط مناعته النفسية.

٣- المناعة النفسية المكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسدية الناتجة عن الحقن المتعمد للجراثومة المخالفة في الجسم بعد إضعافها لتقليل خطرهما ، وتبقى مناعتها في الجسم مدة طويلة. وبالمثل ، تتحقق المناعة النفسية المكتسبة بشكل مصطنع من خلال تعريض الفرد بشكل متعمد لمواقف الخوف والتوتر والغضب المحتمل أثناء تدريبه على التحكم في عواطفه وأفكاره ومشاعره والتعود عليها ، والخوف وهو اجس الخوف والقلق وتبديد الغضب. واستبدالها بأفكار إيجابية ومشاعر بهيجة.

كما وجد (كامل ، ٢٠٠٢ ، ٣٢٠-٣٢١) أن أعراض نقص المناعة تشمل: قابلية عالية للإحياء ، وفقدان النفس وضبط النفس ، والتخلي عن الفشل ، والانعزالية ، وفقدان الفرح والحيوية ، وضيق الأفق ، والتصلب الفكري. ضعف العاطفي النضج ، وظهور ما يدل على الكذب الدفاعي.

وهناك بعض المفاهيم التي تختلط بمفهوم المناعة النفسية ومنها المشقة النفسية التي يعرفها بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية وتحرير الضغط (حبيب ، ٢٠٠٦ ، ٧٩) والفرق بينهما بحسب (زيدان ٢٠١٣ ، ٣٣٨ ، ٣٣٩) هو أن الضغوط النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغط النفسي بعد حدوثها ، وتحدث بوعي ، في حين أن المناعة النفسية كلها تدابير و الاحتياطات الواجب مواجهتها حتى لا تحدث الأزمات والضغوط النفسية ، أي قبل حدوثها وتحدث بغير وعي في العقل الباطن ، وهي عملية معقدة وشاملة ومهمة مثل الشلل النفسي.

وإذا أردنا أن نشرح أكثر باستخدام مثال ، فيمكن القول أنه عند حدوث مرض عقلي ، إما أن نواجه صعوبة في تحمله والتعايش معه أو محاولة علاجه ، أو يصبح لدينا مناعة ، لذلك نترك تلك العوامل الممرضة في كل فرصة. لمهاجمتنا باستخدام لقاحاتنا واتخاذ الإجراءات التي تبعدنا عن أي شيء يمكن أن يسبب المرض ؛ الإصابة من خلال تحويل مهاراتنا وأفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا ومعرفتنا إلى حواجز أو جدران تحميها. منها قبل أن تصل إلينا وتصيبنا بأحد أبعاد أو مكونات المناعة العقلية.

دراسات سابقة تناولت المناعة النفسية مع متغيرات أخرى :-

✚ نظرت دراسة (Gombo ، 2009) في مقارنة بين ممرضات الطوارئ في المجر والسويد من حيث عوامل العمل والدعم الاجتماعي والشخصي المنعكس في المناعة العقلية والرضا عن الحياة كمحددات للإرهاق العقلي.

✚ كما أجريت دراسة أولاه (أولاه ، ٢٠٠٩) للاعتراف بالمناعة النفسية كمفهوم جديد للمواجهة والصمود ، وكذلك بحث (عبد الجبار ، ٢٠١٠) التي ركزت

على فحص العلاقة بين المناعة العقلية والكفاءة الشخصية والسمو الذاتي ، وأجرى (أولاه،وناجي. و توث ٢٠١٠) ، بحث تقارن متوسط العمر المتوقع والمناعة النفسية في مختلف الثقافات لتحديد العلاقة بين المناعة النفسية ومتوسط العمر المتوقع ، في حين أن بحث ألبرت لورينتس (٢٠١١) ، **Albert-Lorinez et al**.) لتحديد العلاقة بين خصائص الجهاز المناعي النفسي والمزاج العاطفي للشخصية لدى المراهقين. بالإضافة إلى ذلك ، أجرى "دوبي وشاهي " (**Dubey & Shahi**، ٢٠١١) دراسة بعنوان المناعة النفسية وطرق المواجهة ، وهي بحث للمهن الطبية تهدف إلى التحقيق في دور المناعة النفسية في تكيف الاستراتيجيات وتقليل التوتر والتحقيق في الإرهاق بين المهنيين الطبيين. . ودراسة الأعمج (٢٠١٣) التي أجريت للتعرف على الصلة بين المناعة النفسية والدعم الاجتماعي.

✚ أجريت دراسة محمد (٢٠١٣) لتحديد أهمية تحفيز المناعة النفسية ، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وتقليل الخوف من التدريس في تدريب المعلمين.

✚ و دراسة زيدان (٢٠١٣) التي نفذت لتعريف مفهوم المناعة النفسية ، ومعرفة أبعادها أو مكوناتها ، وخلق مقياس لقياسها في طلبة الجامعة.

✚ و دراسة علي (٢٠١٤) التي هدفت إلى مراجعة مستويات المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات .

✚ و دراسة كالمار (٢٠١٥) التي أجريت للكشف عن أجهزة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، في حين أن دراسة النظرية التي أجراها راتشمان (٢٠١٦) ، راتشمان) حول الآثار المعرفية على جهاز المناعة النفسي.

ثانياً : إطار نظري حول اضطراب الهلع

اضطراب الهلع من أكثر الأمراض شيوعاً حيث شهد الأطباء مؤخراً زيادة ملحوظة في هؤلاء المرضى الذين يعانون من حالات غامضة من القلق ونوبات اضطراب الهلع التي يمكن أن تكون طويلة أو قصيرة نسبياً وعادة ما تكون مصحوبة بأعراض غير مريحة تؤدي إلى علاج المرضى في المستشفيات وغرف الطوارئ والعيادات من قبل الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً في وحدات العناية المركزة. ولأن سر هذه النوبات المفاجئة فإنها تسبب حالة من القلق الشديد لدى المرضى الذين يعانون من هذه النوبات وأحبائهم ، وكذلك الأطباء الذين يعالجون هؤلاء المرضى ، حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصاحبة. من خلال عدم التوازن أو الأمراض العضوية الحادة ، ومن هنا بحث الأطباء عن نوع الأعراض التي تصاحب التعرض لنوبة الهلع من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لهذه النوبات ، وكذلك كيفية التعامل معها ، وما الجديد فيها. التشخيص والعلاج موجودان ، والبحث عن طريقة لتقليل الإصابة ومحاولة تقليل معدلات الانتشار في المرضى الذين يعانون من هذه الحالة.

على الرغم من الغموض المحيط بهذا الاضطراب الذي يصيب مرضى النوبات المفاجئة ، فإن الأطباء والعلماء المتخصصين في بحث الاضطرابات النفسية يقفون مكتوفي الأيدي أمام هذا الغموض ، ويشعرون من قريب أو بعيد بخصائص أو أعراض هذه النوبات لتقديم تعريف مبرر لهذه الحالة. أن يفقد المريض السيطرة على نفسه ويعتقد أن هذه هي النهاية أو أنها على وشك الوفاة.

تعريف اضطراب الهلع:

لم يظهر مفهوم اضطراب الهلع أو تعريفه من قبل (١٩٨٣) إلا في حالة المعان (إدوارد مونش ، ١٩٨٣ . إي ، مونش) ، بينما مصطلحات "اضطراب الهلع" و "نوبات الهلع" في مراجع الطب النفسي الحديث أصبحت مؤخرًا حالة مرضية ، وحالة غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار ، وبالعودة إلى كيفية وصف هذه الحالة في الماضي ، فهي تشبه الحالة التي أبلغ عنها الدكتور دا كوستا ، والتي أثرت على الجنود أثناء الحرب الأمريكية الأهلية على الرغم من أن مفهوم اضطراب الهلع لم يتلق الكثير من البحث والاهتمام مثل المفاهيم الأخرى المماثلة ، فإن التعريفات التي تدور حول هذا المفهوم جيدة حيث وجد الباحثان عددًا من التعريفات التي مكنتهما من التوافق مع التعرف على طبيعة هذا المفهوم وفهم معناه ومضمونه سواء من الناحية الطبية أو النفسية مثل كمال الدسوقي (١٩٩٠ ، ١٠١٧) في معجم علم الهلع النفسي اضطراب الهلع يعني: "الخوف الشديد ، الذي يصاحب اضطراب الهلع في كثير من الأحيان سلوك متهور وغير عقلائي ، والشعور العميق بالخوف وتفكك السلوك يسيطر على اضطراب الهلع ، والقلق في هذه الاضطرابات يحدث فجأة في الهجمات التي تهاجم الفرد وتكون ساحقة، كما ورد في "قاموس علم النفس والطب النفسي" ، فقد أشار إلى اضطراب الهلع على أنه: "حالة من القلق أو العصاب تتميز بتكرار نوبات الهلع التي تحدث بشكل مفاجئ وغير متوقع أو في مواقف معينة ، وتستمر النوبة عادة عدة دقائق و مصحوبًا بقلق وقلق حاد ومفاجئ مع أعراض مثل الأزيز أو صعوبة التنفس .

دراسات سابقة عن اضطراب الهلع مع متغيرات أخرى :-

أجرى (ستيوارت ، جريجوري ، وآخرون ٢٠٠٠) ، دراسة تجريبية على عينة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع المرتبطة برهاب الخلاء لتحديد فعالية

السلوك المعرفي. العلاج في متابعة لمدة عام واحد ، تم تشخيص عدد (٨١) مريضاً ممن زاروا العيادات بنوبات هلع مصحوبة برهاب الخلاء ، وتم تقديم العلاج المعرفي السلوكي لهذه العينة. وأكدت النتائج نجاح العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة ومعاناة هؤلاء المرضى ، حيث أدى العلاج المعرفي السلوكي إلى توقف (٨٩٪) من المرضى مقارنة بالعلاج بالعقاقير مثل البنزوديازيبين.

هدفت دراسة (Antonio, Nardia et al, 2002) إلى إثبات فعالية تقنية استرخاء التنفس لدى المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع مع رهاب الخلاء المشخص في الدليل التشخيصي الرابع DSM، وتألقت العينة من (٢٦) مريضاً يعانون من نوبات هلع مصحوبة برهاب الخلاء. و (٢٨) المشاركون من أقارب مرضى الدرجة الأولى و (٢٠) متطوعاً لم يعانون من الاضطراب كعينة ضابطة ، وأثبتت البحث أن المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع المصحوبة برهاب الخلاء لديهم استجابات قلقة لطريقة استرخاء التنفس مقارنة لباقي أفراد العينة وأظهر أيضاً نتائج نجاح طريقة استرخاء التنفس كعلاج سلوكي ، كما قال لعلاج نوبات الهلع مع رهاب الخلاء.

استخدمت دراسة "Michelle Craskea et al. (2003) Krasik ، و Joseph Decolab ، و Andrei Sachsc ، و Deborah ، و Pontilloa" (٦٨) مريضاً يعانون من نوبات هلع مصحوبة برهاب الخلاء وتهدف إلى تطوير برنامج سلوكي معرفي للتحكم والسيطرة باستخدام رهاب الخلاء الهجمات المصاحبة بين المرضى لعلاج المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع مع رهاب الخلاء بسبب وجودهم في الأماكن المفتوحة ، استخدمت البحث طريقة التعرض المباشر للمثير ، وأظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في أعراض نوبات الهلع المصحوبة برهاب الخلاء وأصبحوا غير خائفين وغير متجنبين للأماكن المفتوحة.

الفصل الثالث : منهج البحث و إجراءاته

أولاً: منهجية البحث

يشرح هذا الفصل الإجراءات المستخدمة في هذه البحث من حيث الطريقة المستخدمة ، ومجتمع البحث ، والعينة ، والأداة المستخدمة في البحث ، وعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة.

نهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقته الارتباطية والتي تتوافق مع جوهر البحث الحالية ، لتقصي العلاقة بين الضغوط النفسية ونوعية الحياة ، والتي يمكن من خلالها معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين اثنين أو أكثر من المتغيرات ومعرفة درجة هذه العلاقة .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب الجامعات الخاصة العراقية بأقسامهم المختلفة ومستوياتهم المختلفة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية البسيطة ، وهذا النوع من العينات يعني تكافؤ الفرص لمختلف عناصر المجتمع لتكون أحد مفردات العينة ، وهي أفضل أنواع العينات إن أمكن تطبيقها .

الأساليب الإحصائية:

استفاد الباحث من حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) في تحليل البيانات التي تم جمعها واستخدم في البحث عددًا من الأساليب الإحصائية الوصفية لأغراض التحليل ، والتي نلخصها فيما يلي:

- اختبار كرونباخ ألفا: لقياس ثبات أداة البحث ومصداقية آراء عينة الدراسة.
- اختبار معامل ارتباط بيرسون البسيط: لمعرفة العلاقة بين المتغيرين ومعرفة مدى صدق التناسق الداخلي بينهما.
- التكرارات والنسب: لحساب التكرار والنسبة المئوية لبيانات المشاركين في عينة الدراسة.
- حساب الوسط الحسابي: لإجابات أفراد العينة.
- حساب الانحراف المعياري: التقدير اللفظي المستخدم لشرح معنى المتوسط ودرجة التوافق.

اختبار الصدق و الثبات :

- تم اختبار صدق محاور وتعابير الاستبيان بطريقتين:
- صدق ظاهري : تم تقديم الاستبيان إلى عدد من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في عدد من الجامعات الخاصة في دولة العراق .
 - صدق المحتوى: تم تطبيق الأداة على عينة مسح مكونة من ١٠ طلاب من الجامعات الخاصة في محافظة بغداد ، ثم تم جمع الملاحظات وتعديلها.

أولاً: توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس

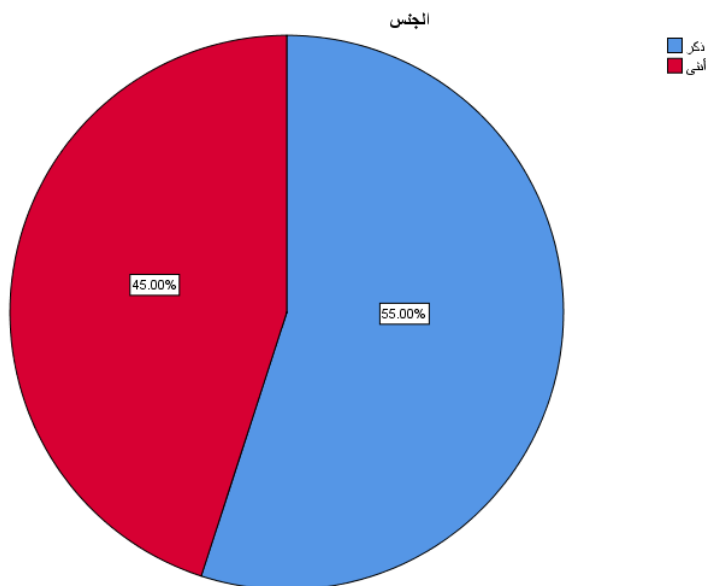
جدول رقم (١)

| النسبة المئوية | التكرار | الجنس |
|----------------|---------|---------|
| 55.0% | 22 | ذكر |
| 45% | 18 | أنثى |
| 100% | 40 | المجموع |

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس

يتضح من الجدول رقم (1) أن عدد الطلبة الذكور من ضمن العينة كان 22 بنسبة 55% من العينة، بينما بلغ عدد الطلبة الإناث 18 بنسبة 45% من العينة وهو ما يعني للباحث أن نسبة الاستجابة الأكثر من أفراد العينة من الذكور، فكان التجاوب سريع بالنسبة إليهم، وفيما يلي كلا الجنسين في عينة البحث ممثلة بالقطاعات الدائرية ممثلة بالشكل (1).

شكل ١: توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس



ثانياً: توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير العمر

جدول رقم (٢)

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير العمر

| العمر | التكرار | النسبة المئوية |
|-------------|---------|----------------|
| من ١٨-٢٠ | 22 | 55% |
| من ٢١-٢٣ | 11 | 27.5% |
| من ٢٤ فأكثر | 7 | 17.5% |
| المجموع | 40 | 100% |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن عدد الطلبة من الفئة العمرية من ١٨-٢٠ من ضمن العينة كانوا 22 بنسبة 55% من العينة، بينما بلغ عدد الطلبة من الفئة العمرية ٢١-٢٣ كانوا 11 بنسبة 27.5%، وكان عدد الطلبة من الفئة العمرية ٢٤ فأكثر من ضمن العينة كانوا 7 بنسبة 17.5%.

أغلبية الفئة العمرية تقع من ١٨-٢٠ من ضمن الفئة 22 مما يعطي انطباع بأن اضطراب الهلع لدى المصابين بالفيروس وما ينعكس على مناعته النفسية في متوسط العمر، فهم الأكثر عرضة للإصابة باضطراب الهلع، وفيما يلي توضيح متغير العمر في عينة البحث ممثلة بالقطاعات الدائرية ممثلاً بالشكل (٢).

ثالثاً: توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير المستوى التعليمي

جدول رقم (٣)

توزيع أفراد عينة البحث حسب المستوى التعليمي

| النسبة المئوية | التكرار | المستوى التعليمي |
|----------------|---------|------------------|
| 15% | 6 | دبلوم |
| 45% | 18 | بكالوريوس |
| 40% | 16 | ماجستير |
| 100% | 40 | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (٣) أن عدد الطلبة من ذوي المستوى التعليمي الدبلوم من ضمن العينة كانوا 6 بنسبة 15% من العينة، بينما بلغ عدد الطلبة من ذوي المستوى التعليمي بكالوريوس كانوا 18 بنسبة 45%، وكان عدد الطلبة من ذوي المستوى التعليمي ماجستير من ضمن العينة كانوا 16 بنسبة 40%، وفيما يلي توضيح متغير المستوى التعليمي في عينة البحث ممثلة بالقطاعات الدائرية ممثلاً بالشكل (٣).
اختبار صدق الاتساق لمحاور الدراسة:

يوضح الجدول رقم (٣) معامل الارتباط بين معدل محوري البحث وأيضاً المعدل الكلي أكبر 0.05 وهذا يدل على وجود الارتباط القوي بين معدل محوري بحث وكذلك المعدل الكلي للعبارات في الاستبانة، وهنا تعتبر المحاور صادقة.

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين معدل محوري البحث وأيضاً المعدل الكلي للعبارات في الاستبانة

| المحور | محتوى المحور | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---------------|------------------------------------|----------------|---------------|
| المحور الأول | اضطراب الهلع | 1 | 0000 |
| المحور الثاني | المناعة النفسية لمرضى فيروس كورونا | .731 | 0000 |

اختبار الثبات لفقرات أداة الدراسة:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات فقرات أداة الدراسة.

يوضح الجدول رقم (٤) القيمة لمعامل ألفا كرونباخ لعبارات أداة البحث وهي (.910) ، وتعتبر درجة عالية للثبات وهذا يدل على ثبات الإجابات من المبحوثين، ويدل أيضا على قدرة أداة البحث العالية.

جدول رقم (٥)

معامل ألفا كرونباخ لإبعاد أداة البحث

| المحور | أبعاد المحور | عدد العبارات | ألفا كرونباخ |
|-----------------|----------------|--------------|--------------|
| اضطراب الهلع | الضغوط النفسية | ٦ | .508 |
| | جودة الحياة | ٦ | .368 |
| | القلق | ٦ | .631 |
| المناعة النفسية | - | ١٢ | .524 |

نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرضاً تقديمياً لنتائج الدراسة. أجرى الباحث بعض التحليلات الإحصائية المناسبة للإجابة على أسئلة البحث حسب استجابات أفراد مجتمع الدراسة. ناقشت الباحثة وفسرت نتائج البحث الميدانية في ضوء الأطر النظرية للبحث وربطتها بنتائج البحث السابقة على النحو التالي:

نتائج مدى تأثر كل محور من المحاور بعبارات اضطراب الهلع :

جدول رقم (١)

| م | معامل الارتباط | العبرة |
|--------------------------|----------------|--|
| ١- الضغوط النفسية | | |
| ١ | ١ | قلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل |
| ٢ | ٠.08 | صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل |
| ٣ | ٠.122 | أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل. |
| ٤ | -٠.077 | أفكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء |
| ٥ | ٠.394 | ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات. |
| ٦ | ٠.264 | كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل |
| ٢- جودة الحياة | | |
| ٧ | ٠.120 | أشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها |
| ٨ | -٠.052 | انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني |
| ٩ | ٠.508 | يضايقتني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل . |
| ١٠ | ٠.233 | تجارب الاخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي |
| ١١ | ٠.052 | اقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي |
| ١٢ | ٠.213 | يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير |

| | | |
|----|--|-------|
| | مثل فيروس كورونا. | |
| | ٣- القلق | |
| ١٣ | لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي الدراسي | .319 |
| ١٤ | يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي. | .019 |
| ١٥ | تلازمني فكرة الموت في كل وقت | .449 |
| ١٦ | لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي | -.027 |
| ١٧ | أقلق كثيراً عندما أفكر بشأن وحدتي في المستقبل. | .245 |
| ١٨ | أحشى التعرض للفقر والحاجة | .214 |

يوضح الجدول أعلاه أن معامل الارتباط لجميع العبارات عند مستوى الدلالة تبين أنه أقل من (0.05) وهذا يدل على أن العبارات المحور الأول صادقة.

المحور الثاني : المناعة النفسية لدى مصابين فيروس كورونا

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | هل يمكن أن يصل الوباء إلى المجتمع؟ | .289 |
| ٢ | هل الوباء على درجة عالية من الخطورة تستحق الخوف؟ | .341 |
| ٣ | هل يهدد الوباء بقاء المجتمع أو بناءه الديموغرافي؟. | -.053 |
| ٤ | كم سنفقد من الأفراد؟ هل نحن قادرون على مواجهة المخاطر؟ | .369 |
| ٥ | هل الدولة تقدر المخاطر بشكل جيد وتستعد لها؟ | .178 |
| ٦ | سيظهر أفراد المجتمع الالتزام بسلوكيات صحية مستجدة مثل انتظام | .135 |

| | | |
|-------|--|----|
| | غسل اليدين والتعقيم بالإضافة للباس الكمامات في الأماكن المزدحمة | |
| ٠٠٦٧. | لا أشعر بالحرج عند الحديث عن مشكلاتي النفسية. | ٧ |
| ٠١٧٦. | لا أتردد في طلب الاستشارة النفسية إذا واجهتني مشكلة أو أزمة نفسية خلال فترة إصابتي بفيروس كورونا . | ٨ |
| ٠٢٢٦. | الأزمات الشديدة والمزمنة فقط هي التي تحتاج إلى العلاج النفسي. | ٩ |
| ٠١٢٨. | أي شخص يعيش في ضغط نفسي ممكن أن يصبح مريضاً نفسياً. | ١٠ |
| ٠٢٢٨. | أي شخص ممكن أن يتعرض للمعاناة والمرض النفسي. | ١١ |
| ٠١٢٨. | ما يخيفني من مراجعة المعالج النفسي هو نظرة الناس لي عندما يعرفون ذلك. | ١٢ |
| ٠١٢٩. | هناك علاقة بين الامراض النفسية و فيروس كورونا . | ١٣ |
| ٠١٤٩. | أشعر بالتوتر عندما أفكر في ناس عندهم مشاكل نفسية يعيشون في المنطقة التي أسكن فيها. | ١٤ |
| ٠٠٨٤. | السعادة و التفاؤل من أهم الطرق للحفاظ على المناعة النفسية خلال فترة إصابتي بفيروس كورونا. | ١٥ |

يوضح الجدول أعلاه أن معامل الارتباط لجميع العبارات عند مستوى الدلالة تبين أنه أقل من (0.05) وهذا يدل على أن العبارات المحور الثاني صادقة.

توصيات البحث ومقترحاتها

توصيات الدراسة:

✚ أمام ما شهده العالم من أزمات وأحداث ضاغطة ، أصبح الإنسان أكثر عرضة للاضطراب في كثير من جوانب حياته وفي مختلف الأعمار ، بحيث يكون ذلك ضرورياً.

✚ رصد الاتجاهات في الصحة النفسية ليس فقط على المدى القصير ، ولكن أيضاً على المدى المتوسط والطويل حسب الحالة الاجتماعية والجنس وعوامل أخرى.

✚ تطوير المهارات لمواجهة الإجهاد في مختلف الأعمار ، وخاصة في مرحلة المراهقة ، مما يساعد في بناء شخص بالغ قادر على التعامل والتحكم في الأحداث المختلفة التي تتطوي على الكثير من التوتر والضغط النفسي.

✚ تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة وتطوير المرونة والقدرة على التحمل والمرونة من خلال دمج هذه المواضيع في المناهج على مستويات مختلفة من التعليم.

✚ تفعيل مبادئ علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية للفرد وتميئتها والمحافظة عليها والتركيز على نقاط القوة في الشخصية مثل التفاؤل والسعادة والمعنى في الحياة والإيمان والمسؤولية والمثابرة ، حيث أن جميع المتغيرات الأساسية التي تؤثر على الفرد تساعد في الحفاظ على صحته العقلية والجسدية في مواجهة التوتر.

ملخص النتائج بعد تطبيق المعايير على عينة من المجتمع اللبناني ، تم العثور على ما يلي:

- ✚ على الرغم من جائحة كورونا ، يتمتع العراقيون بحالة نفسية عالية.
- ✚ يعاني المراهقون من انخفاض مستويات الصحة النفسية مقارنة بالبالغين وكبار السن.
- ✚ عند مقارنة حالة الصحة النفسية بين المرأة والرجل وجد اختلاف بين النوعين لأن النساء يعانين من ضعف الصحة العقلية مقارنة بالرجال.
- ✚ كلما انخفض مستوى التعليم ، انخفضت الصحة العقلية.
- ✚ يعاني الأشخاص العاطلون عن العمل من حالة صحية نفسية متدنية مقارنة بالعاملين ، وبالتالي فإن الأشخاص ذوي الدخل الاقتصادي المنخفض هم أكثر الآثار السلبية للوباء مقارنة بمن لديهم مستويات اقتصادية متوسطة وعالية.

المراجع

المراجع العربية :

- فاتح، العبودي (٢٠٠٨م) الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. بحث ماجستير غير منشورة .جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر
- عبد الله، هشام (٢٠٠٨) جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، بحث منشور، م:١٤، ع:٤
- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع (٥١) ٨١١-٨٨٢.
- حسنين، إيمان (٢٠١٣) تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع .مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٣ (٤٢) ، ١١-٦٣.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول . القاهرة: دار النشر للجامعات.
- كامل، عبد الوهاب (٢٠٠٢) ، اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (٢٠٠٦)، فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطالب العمانيين. وقائع ندوة في علم النفس من ١٧- ١٩ ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
- عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠) ، المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

الأعجم. نادية محمد (٢٠١٣) المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى. العراق.

محمد، أسماء محمد (٢٠١٣) توجه الهدف لدى طالبات المرحلة الجامعية كنتاج للممارسات التعليمية لاعضاء هيئة التدريس. مجلة كلية التربية بالزقافيق ، ع ٨٠ ، ٢٧٥-٣١٩.

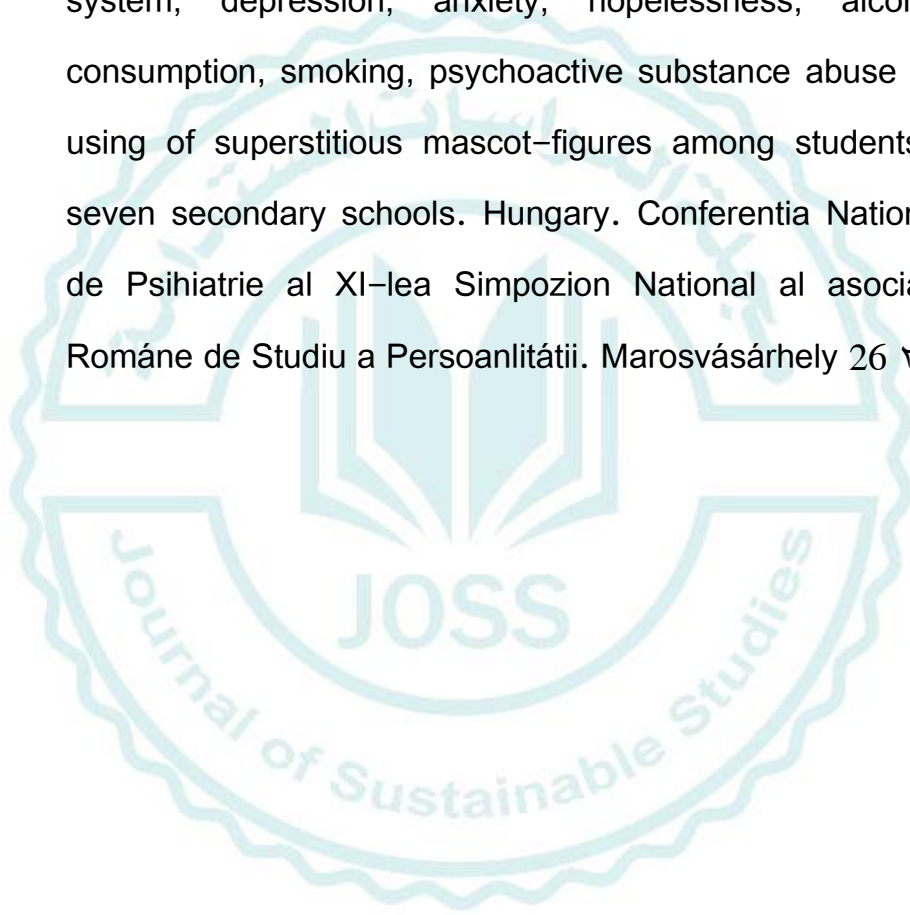
المراجع الأجنبية :

- ✚ Pappas G, Kiriaze IJ, Giannakis P, Falagas M. E. Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*. 2009; 15(8):743-747
- ✚ Cohen S, Herbert T. B. Health psychology: Psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual review of psychology*. 1996; 47(1):113-142.
- ✚ Cohen S, Miller GE, Rabin B. S. Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature. *Psychosomatic medicine*. 2001; 63(1):7-18.
- ✚ Lutgendorf SK, Costanzo E. S. Psychoneuroimmunology and health psychology: An integrative model. *Brain, behavior and immunity*. 2003; 17(4):225-232.

- ✚ Redwine L, Mills PJ, Sada M, Dimsdale J, Patterson T, Grant I. Differential immune cell chemotaxis responses to acute psychological stress in Alzheimer caregivers compared to non-caregiver controls. Psychosomatic medicine. 2004;66(5):770–775
- ✚ Gavala, J. (٢٠٠٥) . Influential factors moderating academic enjoyment and psychological well-being for Maori University students at Massey University New Zealand. Journal of Psychology, ٦٠-٥٠.
- ✚ -Taylor,W.; Dean, S. & Siegert, R. (٢٠٠٦). Differential association of general and Health self – efficacy with disability health related quality of life and psychological distress from musculoskeletal pain in a cross- sectional general adult population survey Pain , ٢٢٥-٢٣٢. ,(٣)١٢٥
- ✚ Olah, A. (2005). Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treffort Press.
- ✚ Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35, 1603– 1610.

- ✚ Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, 3–6 October, Washington, D.C.
- ✚ McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
- ✚ Olah, A. (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary
- ✚ Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617–638.
- ✚ Gombor, A. (2009): Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: Demographic variables, work-related factors, social support, personality and life satisfaction as determinants of burnout. Ph.D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest, Hungary.

- ✚ Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. Coping & Resilience International Conferenc
- ✚ Kalmár S. (2013). Spirituality, psychological immune system, depression, anxiety, hopelessness, alcohol-consumption, smoking, psychoactive substance abuse and using of superstitious mascot-figures among students in seven secondary schools. Hungary. Conferentia Nationalá de Psihiatrie al XI-lea Simpozion National al asociatiei Románe de Studiu a Persoanlitáti. Marosvásárhely 26 ٢٩-



الملاحق

| لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة | |
|---------------------|----------|-------|-------|---------------|--|
| | | | | | المحور الأول: اضطراب الهلع |
| | | | | | أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل |
| | | | | | صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل. |
| | | | | | أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل. |
| | | | | | أفكر احيانا بأن حياتي ستتغير للأسوء . |
| | | | | | ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات. |
| | | | | | كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل. |
| | | | | | أشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها . |
| | | | | | انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني. |
| | | | | | يضايقتني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل . |
| | | | | | تجارب الآخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي . |
| | | | | | المحور الثاني: المناعة النفسية لدى مصابين فيروس كورونا |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | هل يمكن أن يصل الوباء إلى المجتمع؟. |
| | | | | | هل الوباء على درجة عالية من الخطورة تستحق الخوف؟. |
| | | | | | هل يهدد الوباء بقاء المجتمع أو بناءه الديموغرافي؟.. |
| | | | | | كم سنفقد من الافراد؟ هل نحن قادرون على مواجهة المخاطر؟ |
| | | | | | هل الدولة تقدر المخاطر بشكل جيد وتستعد لها؟. |
| | | | | | لا أشعر بالخرج عند الحديث عن مشكلاتي النفسية. |
| | | | | | لا أتردد في طلب الاستشارة النفسية إذا واجهتني مشكلة أو أزمة نفسية خلال فترة إصابتي بفيروس كورونا |
| | | | | | الأزمات الشديدة والمزمنة فقط هي التي تحتاج إلى العلاج النفسي.. |
| | | | | | أي شخص يعيش في ضغط نفسي ممكن أن يصبح مريضاً نفسياً.. |
| | | | | | هناك علاقة بين الامراض النفسية و فيروس كورونا |