

المناعة النفسية الشاملة
د/ على موسى الصبحيين
Ali_mas200@yahoo.com

اليوم الأول:

نشاط رقم [١]: ناقش مع مجموعتك القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؟

زمن العمل فردي (خمس) دقائق؛ جماعي (٢٠) دقيقة، الزمن الإجمالي (من ٢٥ - ٣٠ دقيقة)، يناقش المشاركون بشكل فردي القواعد الأخلاقية في التدريب التي يرغب بها كل منهم أن تكون موجودة في قاعة التدريب.

القواعد الأخلاقية في عمل المجموعة: عزيزي المتدرب يرجى الالتزام بالآتي:

- أ. إغلاق الهاتف (الموبايل) أثناء التدريب، أو جعله صامتًا
 - ب. الإصغاء للمتحدث، وعدم مقاطعته حتى ينهي كلامه
 - ج. عدم التحدث نيابة عن الآخرين باستثناء منسق المجموعة المكلف
 - د. الالتزام باحترام وقت الحضور والانصراف، والأنشطة
 - هـ. عدم السخرية من أي رأي، أو وجهة نظر لأي من المشاركين
 - و. احترام جميع وجهات النظر حتى لا تعجبنا
- يقوم المنسق بعرض وجهة نظر المجموعة [مجموع الآراء الفردية] في النشاط المطلوب
- يلخص المدرب القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؛ ويخلص إلى القواعد المتفق عليها، ويكتبها أحد الأعضاء وتعلق في غرفة التدريب؟

نشاط [٢] ناقش مع مجموعتك توقعاتكم من التدريب على حقيبة المناعة النفسية. مدة النشاط [٢٠] دقيقة. قوم المدرب بكتابة توقعات المشاركين من التدريب على لوحة ويضعها جانبًا، ويعرض أهداف الحقيبة العامة والخاصة.

الهدف العام: زيادة وعي المشارك (الخصائيين النفسيين والمرشدين) بأهمية المناعة النفسية لدى الأفراد والجماعات ودورها في الصلابة النفسية.

يتوقع من المشارك في نهاية التدريب أن يكون قادراً على:

- أن يتعرف المدرب على توقعات المشاركين من التدريب
- تعريف مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها الأساسية.
- معرفة العلاقة بين مفهوم المناعة النفسية وبعض المفاهيم الأخرى.
- التعرف على العوامل المؤثرة في المناعة النفسية.
- أن يعدد المشارك أهمية المناعة النفسية للفرد وصحته النفسية
- أن يذكر الاختصاصيون السمات المميزة للأشخاص ذوي المناعة النفسية
- التعرف على أساليب الأسر [أنماط الرعاية] في تنمية المناعة النفسية لدى الأبناء.
- التعرف على دور المدرسة في بناء المناعة النفسية لدى طلابها.
- التعرف على الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية.
- أن يذكر مجموعة من المؤشرات الدالة على المناعة النفسية للأفراد.
- أن يثمن دور المناعة النفسية في الصحة النفسية للأفراد.
- أن يمتلك الاختصاصيون مهارات تنمية المناعة النفسية
- أن يمتلك الاختصاصيون اتجاهات إيجابية في دور المناعة النفسية في تحسين الصحة النفسية للأفراد والجماعات.
- أن يتعرف الاختصاصيون على الآيات الكريمة التي تحفظ العقل والنفوس والجسد من الخطر.
- أن يتعرف الاختصاصيون على الأحاديث النبوية الشريفة التي تحفظ النفس والعقل والجسد من الخطر.

الأساليب والاستراتيجيات التدريبية:

يستخدم المدرب الاستراتيجيات التدريبية الآتية: المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، العمل التعاوني الجماعي، لعب أدوار، والتكاليف الفردية.

آليات العمل والافتتاح:

يعرف المدرب بنفسه تعريفاً مهنياً، ثم يتعرف على المشاركين.

ويناقش مع المتدربين أهداف البرنامج العامة والخاصة.

يقسم المدرب المشاركين في مجموعات حسب أعدادهم بحيث لا يتجاوز أفراد المجموعة الواحدة (سبعة) أفراد، وتُعطي كل مجموعة اسم ما يفضلها الأعضاء، ويعين منسق للمجموعة باتفاقهم، ويتم تبديل المنسق بعد عدد محدد من الأنشطة.

مقدمة:

تعدّ المناعة النفسية (Psychological Immunity) مفهومًا محوريًا في علم النفس الحديث والمنظور المعاصر للصحة النفسية، حيث تمثل النسيق الدفاعي المرن الذي يكسب الفرد القدرة على التكيف والتوازن عند مواجهة الضغوط، والازمات، والصدمات الحياتية الشديدة، وكما يعمل الجهاز المناعي البيولوجي على حماية الجسم من مسببات المرضية الغازية، يعرف نظام المناعة النفسية بأنه منظومة ديناميكية من الميكانيزمات المعرفية، والأنماط الانفعالية، والسمات الشخصية والتكيفية التي تعمل بشكل متكامل لامتصاص الصدمات النفسية، والحد من الآثار السلبية للضغط النفسي، واستعادة التوازن النفسي بسرعة وفاعلية.

نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك أهمية المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

وقد شهد البحث العلمي في العقود الأخيرة تحولًا إستمولوجيًا مهمًا؛ حيث انتقل الاهتمام البحثي من نموذج المرض والعجز إلى نموذج القوة والصمود [Positive Psychology Framework]. وفي هذا السياق، تشير الأدبيات الحديثة إلى أن المناعة النفسية ليست مجرد غياب للمرض النفسي، بل هي بنية إيجابية نشطة تتضمن مهارات مثل التنظيم الانفعالي، والتفاؤل المرن، والتفكير الإيجابي، والقدرة على إعادة التقييم المعرفي للضغوط [Olah. et al., 2010].

وتؤكد الدراسات والأدبيات المعاصرة في مجال علم النفس والصحة النفسية أن نظام المناعة النفسية يلعب دورًا وقائيًا مزدوجًا؛ فهو يحمي الفرد من التدهور المعرفي والانفعالي أثناء الأزمات الحادة، ويدعم عمليات النمو النفسي ما بعد الصدمة [Post-Traumatic Growth]. علاوة على ذلك، أظهرت نتائج البحوث النفسية العصبية الحديثة وجود ارتباط وثيق ومتبادل بين كفاءة المناعة النفسية والمناعة البيولوجية؛ حيث يساهم الاستقرار النفسي والمرونة المعرفية في تخفيض مستويات هرمونات الضغط [مثل الكورتيزول] وتقليل المؤشرات الملتهبة في الجسم، مما يعزز الاستجابة المناعية الكلية للفرد [زيدان، ٢٠١٣].

وبناءً على ذلك، تتجلى الأهمية العلمية والتطبيقية لدراسة المناعة النفسية في كونها متغيرًا قابلاً للقياس والتطوير من خلال البرامج التدريبية والاستراتيجيات النفسية الإرشادية، مما يجعلها حجر الزاوية في تصميم التدخلات الوقائية والعلاجية للارتقاء بجودة الحياة النفسية لدى الأفراد في مختلف القطاعات والمراحل العمرية.

وتعد المناعة النفسية أحد أعمدة الصحة النفسية للفرد، فهي تجعل الفرد يفكر بشكل إيجابي ويتصرف بثقة، ويواجه المشكلات بفاعلية ويتمكن من تناغم ذاته وأنفعالاته في المواقف المختلفة، مما يكون له أثر كبير في التقليل من حدة الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد و المناعة النفسية يمكن تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقة التفكير لدى الأفراد، وتحسين سلوكياتهم الإرادية، وتعويد أنفسهم على القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تساعد على تغيير أو تعديل أفكارهم ومشاعرهم ومعتقداتهم السلبية المزعجة الإيجابية عن طريق تعديل السلوك وإدارة الذات [زيدان، ٢٠١٣].

وفيما يلي مجموعة من الفوائد للمناعة النفسية:

تلعب المناعة النفسية (Psychological Immunity) دوراً كبيراً في وقاية الفرد من الاضطرابات النفسية وتحسين جودة حياته، حيث الدراسات النفسية إن المناعة النفسية ليست مجرد صفة بسيطة، بل نظام ديناميكي متكامل يعزز التكيف والصمود. فيما يلي أبرز فوائد المناعة النفسية للفرد وفق ما أشارت إليه نتائج الدراسات والأبحاث العلمية في هذا المجال:

أبرز فوائد المناعة النفسية للفرد استناداً للدراسات:

١) الوقاية من الاضطرابات النفسية والتخفيف من حدتها.

- الحد من التوتر والقلق: تؤكد العديد من الدراسات المسحية والصدمية أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المناعة النفسية يظهرون مستويات أقل بكثير من القلق والتفكير السلبي الكارثي عند مواجهة الأزمات.
- مقاومة الإحباط والاكتئاب: تعمل منظومة الدفاع النفسي على تقليل فرص الانزلاق نحو مشاعر العجز المكتسب والتفجع، مما يحمي الفرد من أعراض الاكتئاب وتدهور المزاج.

٢) تعزيز الصلابة النفسية ومهارات التكيف [Resilience & Coping]

- المرونة والاستجابة السريعة للأزمات: تشير أبحاث علم النفس الإيجابي إلى أن المناعة النفسية تزود الفرد بحماية ومرونة تتيح له استعادة توازنه الانفعالي بشكل أسرع بعد التعرض للضغوط أو الصدمات.
- الاعتماد على استراتيجيات مواجهة فعالة: أظهرت الدراسات أن ذوي المناعة النفسية القوية يميلون لاستخدام استراتيجيات التكيف الموجهة نحو حل المشكلات بدلاً من الهروب أو الإنكار.

٣) دعم الجودة الشاملة للحياة والرفاه النفسي.

- رفع مستوى التفاؤل والرضا: تربط الأبحاث بين بقاء الأبعاد الدفاعية للمناعة النفسية نشطة وبين ارتفاع التفاؤل المكتسب والشعور بالرضا عن الحياة وعن الذات.
- تحقيق التوازن الانفعالي: تساهم في بناء القدرة على تنظيم المشاعر وضبط الذات.

٤) تحسين الصحة الجسدية [التفاعل النفسي-العصبي-البيولوجي]

- دعم الجهاز المناعي البيولوجي: تؤكد دراسات علم النفس العصبي المناعي [Psychoneuroimmunology] وجود ارتباط وثيق بين المناعة النفسية المرتفعة واستقرار الاستجابات البيولوجية [مثل انخفاض هرمون الكورتيزول وتحسن عمل جهاز المناعة الطبيعي في الجسم].
- الحد من الأمراض السيكوسوماتية: يقلل الجدار الدفاعي النفسي من استجابة الجسم الجسدية المفرطة للضغط، مما يحمي من أعراض القولون العصبي، ارتفاع ضغط الدم العصبي، وآلام العضلات الناتجة عن التوتر.

٥] تعزيز الكفاءة الذاتية وتطوير العلاقات الاجتماعية

- رفع مستوى الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) تزيد من إيمان الفرد بقدرته على السيطرة على الأحداث والتأثير في بيئته، مما يعزز دافعيته للإنجاز والتعلم.
- تكوين شبكات دعم اجتماعي صحية: تشير الدراسات إلى أن الاستقرار الوجداني الناتج عن المناعة النفسية يتيح للفرد التواصل بثقة ومرونة مع الآخرين، وتشكيل علاقات اجتماعية متينة وإيجابية.

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك أبعاد المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

أبعاد المناعة النفسية:

اختلفت الدراسات النفسية في تحديد أبعاد المناعة النفسية، وذلك لما تشمله المناعة من قوى داخلية تحرك الإنسان إلى الرقي والسعي الدؤوب للوصول إلى المثالية. حيث يرى بعض الباحثين أن أبعاد المناعة النفسية تنقسم إلى ثلاث مجموعات..

تشتمل الأولى على: الأمور الإيجابية والنمو الداخلي وهي تصنف على النحو التالي: الكفاءات، التفكير الإيجابي، الشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق وكذلك الشعور بنمو الذات.

أما المجموعة الثانية تمثل مجموعة التفاعل الاجتماعي، والإبداع وتصنف كالتالي: المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات الابتكارية، والتطبيع الاجتماعي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجيه الأهداف، والإبداع الاجتماعي .

أما المجموعة الثالثة هي المجموعة المتحكمة بالانفعالات الداخلية وتشمل: ضبط الاندفاع، والتزامن، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع.

ويرى آخرون أن أبعاد المناعة النفسية تتمثل في: التفكير الإيجابي، ضبط النفس والالتزان الانفعالي، والصلابة النفسية، الثقة بالنفس، والتحدى والمثابرة، وكذلك المرونة النفسية والتكيف والتفاؤل.

والخلاصة هي في الخريطة الهنية التالية:

الخلاصة الأبعاد هي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدى والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل

[سومة، ٢٠٢١].

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك متى تظهر المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

وتظهر المناعة النفسية في مستويين متكاملين؛ فهي ليست مجرد نظام دفاعي طارئ ينشط فقط عند وقوع الكوارث، بل هي أيضاً منظومة منظمة وسلوكية تعمل بشكل مستمر في الحياة اليومية.

أولاً: الظهور في الحياة اليومية (المستوي الوقائي والمستمر): تنشط المناعة النفسية في الأوقات العادية وفي مواجهة الضغوطات اليومية الصغيرة [Micro-stressors] مثل: ضغوط العمل أو الدراسة، والإجباطات الخفيفة والتحديات الروتينية، وأثناء التقييمات السلبية أو المواقف المحرجة، وفي هذا المستوى، تعمل المناعة النفسية بشكل مستمر شبه بنظام المناعة البيولوجية الذي يحمي الجسم طوال الوقت دون أن نشعر به. ووظيفتها هنا هي:

- الحفاظ على التوازن النفسي. [Homeostasis]

- الوقاية من تراكم الإجهاد النفسي ومنع تحوله إلى اضطراب أو احتراق نفسي.

ثانياً: الظهور في أوقات الأزمات والصدمات (المستوى الدفاعي والتكيفي): حيث تتجلى المناعة النفسية بأعلى درجات الكفاءة والوضوح في أوقات الأزمات الكبرى [Macro-stressors] مثل: الصدمات والأزمات المفاجئة [فقدان شخص عزيز، الأزمات المالية، الأمراض المزمنة]، وفي التغيرات الجذرية في البيئة أو ظروف الحياة. ففي هذه الأوقات، ينشط ما يعرف بـ "نظام الدفاع النفسي [Psychological Immune System]" لتنفيذ مهام استثنائية ومنها: امتصاص الصدمة الأولى: تقليل الحدة الانفعالية المرتفعة الناجمة عن الحادثة، وإعادة التفسير والتأطير المعرفي: [Cognitive Reframing] بناء معنى جديد للموقف ومساعدة الفرد على استيعاب ما حدث دون الانهيار، وأخيراً في إعادة التكيف والمرونة: تمكين الفرد من الاستعادة التدريجية لتوازنه والانتقال من حالة التهديد إلى حالة السيطرة والتعافي.

خلاصة: ترتبط المناعة النفسية: المتدنية بانخفاض الشعور بالتماسك بزيادة الاضطرابات النفسية، والقلق والاكتئاب، مما يسهم بدوره في مساعدة الأفراد للتعامل مع المشكلات، والصعوبات، والأحداث الضاغطة التي قد يعانون منها.

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية الشاملة بشكل فردي ثم يتم دمج التعريفات لمفهوم المناعة النفسية بمفهوم أوسع يتفق عليه أعضاء المجموعة. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

المناعة النفسية [Psychological Immunity] هي مفهوم حيوي وبيئي يربط بين علم النفس وعلم الأعصاب وعلم المناعة الطبي، ويشير بشكل عام إلى منظومة الدفاع النفسي التي تحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط، الصدمات، والاضطرابات النفسية، تماماً كما يحمي الجهاز المناعي البيولوجي الجسم من الأمراض. التعريف الوظيفي/الديناميكي [Functional Definition] هي نظام متكامل من الآليات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تعمل كخط دفاع أول لحماية البنية النفسية للفرد. لا تقتصر وظيفتها على مقاومة الضغوط والاضطرابات فحسب، بل تمتد لتشمل قدرة الفرد على التعافي السريع [Resilience] واستعادة التوازن النفسي والنمو بعد التعرض للآزمات.

التعريف التكيفي/السلوكي [Adaptive Definition]

وهي منظومة من المهارات النفسية والمرونة العقلية التي تمكن الإنسان من إدراك التهديدات النفسية والبيئية وتقييمها بشكل صحي، ثم التعامل معها عبر استراتيجيات مواجهة إيجابية [Positive Coping Strategies]، مما يمنع حدوث "العدوى النفسية" أو الاحتراق النفسي، ويحافظ على مستويات مستقرة من جودة الحياة.

التعريف الحيوي النفسي-الاجتماعي [Biopsychosocial Definition]

وهي أيضاً حالة من الحصانة النفسية الناتجة عن التفاعل الإيجابي بين العوامل الوراثية الجينية، والسمات الشخصية [مثل التفاؤل والصلابة النفسية]، والدعم الاجتماعي. هذا التفاعل يمنع الهرمونات الناتجة عن التوتر [مثل الكورتيزول] من إلحاق الضرر بالخلايا العصبية والجهاز المناعي العضوي، مما يضمن سلامة العقل والجسد معاً. [Harrison & Bramson. 2002]

تداخل المصطلحات في علم النفس الإيجابي أمر شائع جداً، خاصة عندما يتعلق الأمر بآليات مواجهة الضغوط. ورغم أن المناعة النفسية ترتبط وثيقاً بمفاهيم مثل الصلابة، المرونة، والصحة النفسية، إلا أن هناك خيوطاً دقيقة تميز كل مفهوم عن الآخر من حيث الطبيعة والوظيفة.

بعد مفهوم المناعة النفسية الشاملة من المفاهيم المتقدمة والمركبة في علم النفس الحديث؛ حيث ينقل النظر للمناعة النفسية من مجرد "رد فعل مؤقت على الصدمات" إلى كونها نظاماً ديناميكياً متكاملًا وبنية شمولية تتطافر فيها كافة الجوانب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، والجسدية، والمجتمعية لحماية الفرد وتعزيز نمو [زيدان، ٢٠١٣؛ الشريف، ٢٠١٦].

وفيما يلي تفصيل شامل لهذا المفهوم من حيث التعريف، الأبعاد، والخصائص:

أولاً: التعريف النظري للمناعة النفسية الشاملة

المناعة النفسية الشاملة هي:

منظومة متكاملة من الآليات الدفاعية والقدرات التكيفية [المعرفية، الانفعالية، السلوكية، والروحية- المجتمعية] التي تشكل خط دفاع متين يمكن الفرد من وقاية بنيائه النفسي من التفكك، وامتصاص الضغوط والصدمات، والتعافي السريع منها، بل واستثمارها لتحقيق النمو النفسي والارتقاء الذاتي.

تتميز هذه الشمولية بأنها لا تقتصر على الحماية والوقاية فقط [سلبية]، بل تمتد إلى المواجهة والنمو والإزهار النفسي [إيجابية نشطة]

[نجاتي، ٢٠٦؛ العمرى، ٢٠٢٠؛ محداب، ٢٠٢٠؛ فتحي، ٢٠١٩]

ثانياً: أبعاد ومكونات المناعة النفسية الشاملة

كي تكون المناعة النفسية "شاملة"، يجب أن تغطي أربعة أبعاد أساسية تتكامل فيما بينها: البعد المعرفي، والانفعالي، والسلوكي، والبعد الروحي. وتمتاز شخصية الفرد الذي يتصف بالمناعة النفسية الشاملة ب: المرونة، القدرة على تنظيم المشاعر، ولديه مهارات مواجهة سليمة، ويتلقى الدعم النفسي والاجتماعي ويقدمه، ولديه قدرة على التفكير العقلاني، والتعاطف مع الذات، وحل المشكلات ويرى أن لحياته معنى، وسوف نتناول الأبعاد الآتية في شخصيته:

أ. البعد المعرفي [Cognitive Dimension]

- إعادة التأطير الإيجابي: القدرة على تفسير الأحداث الضاغطة بطريقة غير كارثية ورؤية الفرص داخل الأزمات.

- المرونة الذهنية: تقبل التغيير وعدم التمسك بأنماط تفكير متصلبة أو جامدة.

- الكفاءة الذاتية: إيمان الفرد بقدرته المعرفية والعملية على تجاوز العقبات.

ب. البعد الانفعالي/الوجداني [Emotional Dimension]

- التنظيم الانفعالي: إدارة المشاعر الحادة [كالخوف، الحزن، والتأثر] ومنعها من الاقتراب من مستوى الشلل الوظيفي.

- الاستقرار الانفعالي: الحفاظ على مستوى متوازن من الهدوء النفسي تحت الضغط.

- التعاطف مع الذات: [Self-Compassion] تقبل الضعف البشري والخطأ دون الوقوع في شباك القسوة وجلد الذات.

ج. البعد السلوكي والمواجهة [Behavioral Dimension]

- المواجهة النشطة: [Active Coping] اتخاذ خطوات عملية ومباشرة لحل المشكلات بدلا من الهروب أو الإنكار.
 - النمط الحياتي الصحي: الاهتمام بالصحة الجسدية [النوم، التغذية، النشاط البدني] لما لها من أثر مباشر على كفاءة الناقلات العصبية والمناعة النفسية.
 - مرونة أساليب التكيف: تنويع استراتيجيات المواجهة بحسب طبيعة الموقف الضاغط.
- ### د. البعد الروحي والمجتمعي [Spiritual & Social Dimension]
- البحث عن المعنى: وجود قيم عليا، إيمان، أو فلسفة حياة تمنح الصبر وتفسر المعاناة.
 - الاندماج والدعم الاجتماعي: الاستناد إلى شبكة علاقات آمنة وداعمة تمثل خط دفاع خارجي مكمل للمناعة الداخلية.

ثالثا: خصائص المناعة النفسية الشاملة

- الديناميكية وتطورية: ليست صفة وراثية ثابتة، بل نظام مرّن يتطور بالتدريب والممارسة والتجارب.
- التكاملية: لا يعمل بعد بمفرده؛ فالتفكير العقلاني يسند الانفعال المتزن، والسلوك العملي يعزز الشعور بالكفاءة.
- التكيف النشط [وقائية وبنائية]: لا تقف عند حدود الدفع والوقاية ضد الصدمات، بل تمتد لتصل إلى ما يعرف بـ "النمو ما بعد الصدمة" [Post-Traumatic Growth].

كيف تؤثر المناعة النفسية في جودة الحياة واستقرارها؟

نشاط [V] ناقش مع مجموعتك كيف تؤثر المناعة النفسية في جودة الحياة بشكل فردي ثم يتم دمج ما يتم الاتفاق عليه من أعضاء المجموعة. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

بعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهي: بناء نفسي يشير إلى قدرة الإنسان على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط أو مشاعر يأس وإحباط وعجز وانهزامية.

وفي اعتقادي الشخصي أن المناعة النفسية هي مدى كفاءة جهازك المناعي النفسي على مجابهة الظروف والأمور الطارئة والتعامل معها بروية وتريث. ولذا فهي تؤثر في جودة الحياة من خلال:

تعدّ العلاقة بين المناعة النفسية (Psychological Immunity) وجودة الحياة (Quality of Life) من الموضوعات الحيوية والمحورية في مجال النفس الإيجابي وعلم النفس الصحي، إذ يمثلان معاً منظومة متكاملة؛ تشكل فيها المناعة النفسية الخط الدفاعي والمحرك الداخلي، بينما تعبر جودة الحياة عن النتيجة والمخرج الإيجابي الشامل للحياة الفرد.

- مفهوم المتغيرين في الطرح العلمي

- المناعة النفسية: هي منظومة أجهزة وآليات دفاعية ومعرفية وانفعالية ونفسية تعمل كـ "منظومة وقائية وحماية" تمكن الفرد من مواجهة الضغوط، والأزمات، والصدمات النفسية، والتكيف معها بفاعلية دون السقوط في الاضطراب أو الإنهاك النفسي.

- جودة الحياة: مفهوم شامل ومتعدد الأبعاد يعكس إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، ويشمل الرفاه النفسي، والصحة الجسدية، والاستقرار الاجتماعي، والرضا عن الذات والحياة بشكل عام.

- طبيعة العلاقة وتأثير أبعاد المناعة النفسية على جودة الحياة

تتسم العلاقة بينهما بأنها علاقة طردية وثيقة ذات أثر ممتد؛ فكلما ارتفعت كفاءة المناعة النفسية لدى الفرد، انعكس ذلك إيجاباً على أبعاد جودة حياته المختلفة من خلال الآليات التالية:

١. الوقاية من الاحتراق النفسي والاضطرابات (الجانب النفسي والجسدي)

يساعد المرونة النفسية والصمود الفرد على امتصاص الصدمات والضغوط اليومية، مما يقلل من إفراز هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول)، وهو ما يحمي الجسد من الأمراض النفسية جسمية (السيكوسوماتية) ويعزز من جودة الحياة الصحية والجسدية.

٢. تعزيز الشعور بالفاعلية والرضا عن الذات (الجانب المعرفي)

- تؤدي فاعلية الذات والثقة بالنفس إلى تحفيز السلوك الموجه نحو الأهداف، وشعور الفرد بالاستقلالية والسيطرة على حياته، مما يرفع من مستوى الرضا العام عن الإنجازات الشخصية والمهنية.

٣. تحسين القدرة على التكيف والتوافق (الجانب السلوكي والاجتماعي)

- يساعد التفكير الإيجابي والمرونة والتكيف الفرد على إعادة التقييم المعرفي للمواقف الحادة، ورؤية التحديات كفرص للنمو لا كتهديدات، مما يحسن استجاباته السلوكية ويعزز من استقرار علاقاته الاجتماعية والأسرية.

٤. إدارة المشاعر وإحداث الاتزان [الجانب الانفعالي]

- يساهم ضبط النفس والاتزان في تمكين الفرد من إدارة انفعالاته السلبية [كالقلق والغضب] واستبدالها بالهدوء والاتزان، مما ينعكس بشكل مباشر على مستوى الرفاه النفسي والشعور بالسعادة.

نشاط (٨) ناقش مع مجموعتك خصائص المناعة النفسية الشاملة بشكل فردي ثم يتم دمج التعريفات الخصائص التي يتفق عليها أعضاء المجموعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

خصائص المناعة النفسية:

من يتمتع بالمناعة النفسية تبدو عليه الكثير من الخصائص التي تعكس مدى جودة وكفاءة مناعته النفسية ومنها:

- الشعور بالتقدير وأن له مكانة خاصة.

- يضع لنفسه أهداف وتوقعات إيجابية.

- يعتقد أنه قادر على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.

- ينظر إلى الأخطاء والمعوقات على أنها تحديات عليه أن يواجهها ويتجاوزها.

- يعتمد على استراتيجيات - فعالة لمواجهة المواقف المختلفة، ومقاومة الإحساس بالهزيمة.

- على قدر عال من الوعي بجوانب الضعف والخطر لديه، ويرى أنها مواضع قابلة للتغيير والتحسين والتطوير.

- يغلب على مفهوم الذات لديه صور القوة والكفاءة.

- يمتلك مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين.

ومن خلال التفسير النظري والدراسات السابقة يمكن تحديد الصفات الشخصية والنفسية التي يمكن أن تحقق مناعة نفسية جيدة وتفكير عقلاني سوى وهي كما يلي:

- الاستجابة للمواقف والأحداث بطريقة مناسبة

- التعامل مع الضغوط والأحداث المؤلمة بأسلوب عقلاني

- معرفة نواتج السلوك الأفكار وتفسيرها تفسير صحيح

- القدرة على التكيف السريع مع متغيرات العصر

- النظرة إلى المستقبل بتفاؤل وتقييم الأحداث تقييم إيجابي

- تفسير المعارف والخبرات بأسلوب موضوعي غير ذاتي

- الإدراك الإيجابي للذات وفهمها ومعرفة نقاط القوة والضعف فيها

- ضبط الاعتقادات وعدم التذبذب في الاعتقاد

- الوصول للاطمئنان القلبي والسكينة والحلم في التعامل مع المواقف والأحداث

نشاط [٩] ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية والمفاهيم الأخرى ذات العلاقة بشكل فردي حاول التعرف على الفروق بينهما، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

المناعة النفسية والمفاهيم ذات العلاقة:

١. المناعة النفسية [Psychological Immunity] والمرونة النفسية [Resilience]

المناعة النفسية: هي منظومة دفاعية وقائية متكاملة [تشبه الجهاز المناعي البيولوجي]، وظيفتها الأساسية هي فرز المثيرات، والتعرف على التهديدات النفسية [كالصدمات أو الأفكار السلبية]، ومنعها من اختراق البناء النفسي للشخص أو إلحاق الأذى به.

أما المرونة النفسية: فهي القدرة على الارتداد والتعافي بعد التعرض للصدمة. إذا كانت المناعة هي "الدرع الذي يمنع الإصابة"، فالمرونة هي "القدرة على النهوض مجدداً بعد السقوط" [مثل قطعة المطاط التي تعود لشكلها الأصلي بعد ضغطها].

٢. المناعة النفسية والصلابة النفسية [Hardiness]

الصلابة النفسية: هي بمثابة سمة شخصية أو بنية معرفية تتكون من ثلاثة أبعاد أساسية [الالتزام، التحكم، والتحدى]. الشخص الصلب يرى الأزمات كفرص للنمو وليس كتهديدات.

المناعة النفسية: هي آلية ديناميكية وأكثر عمومية؛ فالصلابة النفسية تعتبر "أحد المكونات أو الدفاعات" الهامة داخل جهاز المناعة النفسية.

٣. المناعة النفسية والصحة النفسية [Mental Health]

الصحة النفسية: هي الحالة العامة من الرفاه النفسي والتوافق التام [نفسياً واجتماعياً]. إنها النتيجة النهائية أو الهدف الأسمى الذي يتسم بغياب الاضطراب والقدرة على الإنتاج والاستمتاع بالحياة.

المناعة النفسية: هي الوسيلة والأداة الحمائية التي تحافظ على هذه الصحة النفسية.

٤. المناعة النفسية والتوافق النفسي [Psychological Adjustment]

التوافق النفسي: هو قدرة الفرد على إحداث حالة من الانسجام بين ذاته وبيئته، وتعديل سلوكه ليتناسب مع المتغيرات الخارجية.

[بشير ٢٠١٢؛ زيدان، ٢٠١٣؛ العكيلي، ٢٠١٧؛ لعبي، ٢٠٢٠؛ مرسى، ٢٠٠٠]

المناعة النفسية: تركز أكثر على الداخل وحماية البنية الوجدانية من التحلل أو التشوه تحت تأثير الضغط، وليس مجرد مساقرة البيئة الخارجية.

نشاط [١٠] ناقش مع مجموعتك أنواع المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من الأنواع، مدة النشاط [١٠] دقائق.

يقسم مرسى [2000] المناعة النفسية التي هي خط الدفاع الداخلي الذي يحمي الإنسان من الصدمات والضغطات، تماماً كالمناعة الجسدية ضد الأمراض. وإسقاطاً للمفاهيم الطبية على علم النفس، يمكن تقسيم المناعة النفسية إلى الأنواع التي ذكرناها كالتالي:

أولاً: المناعة النفسية الطبيعية (Natural / Innate Psychological Immunity)

هي الاستعداد الفطري والوراثي الذي يولد به الإنسان، وتمثل الجدار الدفاعي الأول دون تدخل خارجي، تظهر في السمات المزاجية الفطرية (Temperament) مثل الهدوء الطبيعي، أو القدرة العالية على تحمل الضجيج والضغط منذ الصغر، ومرونة الجهاز العصبي في التعامل مع المثيرات.

٢- المناعة النفسية المكتسبة (Acquired Psychological Immunity)

هي المناعة التي لا يولد بها الإنسان، بل يطورها ويبنيها على مدار حياته نتيجة التفاعل مع البيئة والتجارب. وتنقسم إلى قسمين رئيسيين:

أ- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً (Naturally Acquired)

تشكل هذه المناعة تلقائياً وعفويًا من خلال خوض تجارب الحياة اليومية العادية ومواجهة الأزمات دون تخطيط مسبق. وتتشكل عندما يمر الشخص بمواقف صعبة (مثل: خيبة أمل، فشل في تجربة، فقدان شخص، أو ضغوط دراسية وعملية) ويتمكن من تجاوزها، يكتسب نظامنا النفسي "أجساماً مضادة" تجعله أقوى في المرات القادمة.

ب. المناعة النفسية المكتسبة صناعياً (Artificially Acquired)

هي المناعة التي يتم بناؤها بشكل مقصود وموجه من خلال التدخلات الخارجية والبرامج التدريبية أو العلاجية، وليس عبر مصادفات الحياة.

ويتم اكتسابها عن طريق التعلم النشط، مثل: الخضوع لجلسات العلاج النفسي كالعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، أو المشاركة في دورات تدريبية لتطوير الذات، وإدارة الضغوط، وتمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness)، أو اكتساب مهارات حل المشكلات بشكل أكاديمي وممنهج (زيدان، ٢٠١٣؛ العكيل، ٢٠١٧؛ لعبي، ٢٠٢٠).

الترحيب بالمشاركين، ومراجعة لما تم عرضه في اليوم السابق والتذكير به، ومن ثم البدء بالنشاط الجديد

نشاط [١] ناقش مع مجموعتك العوامل المؤثرة في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من العوامل الأساسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

- تعتمد قوة المناعة النفسية لدى الطلبة على تفاعل متكامل من العوامل الذاتية [الداخلية] والعوامل البيئية [الخارجية]. حيث تعمل هذه العوامل كدرع يقي الفرد من ضغوط الدراسة، والأزمات النفسية، وتعزز من قدرته على الاستمرار والتعافي.
- العوامل الذاتية والشخصية [داخل الطالب] وهي تلك العوامل التي تتعلق بالبناء المعرفي والانفعالي للطالب، وهي الأكثر تأثيراً في كيفية معالجته للمواقف الضاغطة: إعادة تفسير المواقف الصعبة، ورؤية الفشل كفرصة للتعلم وليس كنهاية المطاف.
- الكفاءة الذاتية المدركة: [Self-Efficacy] إيمان الطالب بقدراته ومهاراته على مواجهة التحديات الأكاديمية والسيطرة على ظروفه [عصفور، ٢٠١٣].
- الذكاء الانفعالي ومهارات تنظيم المشاعر: القدرة على التعرف على المشاعر السلبية [كالانزعاج والتوتر] وإدارتها بفعالية دون الاستسلام لها، وتعتبر الأسرة الخط الدفاعي الأول والحاضنة الأساسية لبناء وتشكيل المناعة النفسية للأبناء؛ فهي البيئة التي يتلقى فيها الطفل أو الطالب أولى خبرات الدعم، والأمان، ومهارات مواجهة الضغوط.
- الأسرة الاقتصادية والاجتماعية، والصحة النفسية للأبوين.... وغيرها

نشاط [٢] ناقش مع مجموعتك العوامل أنماط الرعاية الأسرية المؤثرة في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على الأنماط المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

- يتفق الباحثين على مجموعة من الأنماط هي:
- أ. أنماط الرعاية الوالدية وأثرها في المناعة النفسية: تؤثر أساليب التنشئة الوالدية بشكل مباشر في قدرة الأبناء على الصمود النفسي وتطوير آليات دفاعية صحية، وتنمية وتحسين المناعة النفسية.
 - أ. النمط الإيمقراطي / الحازم — [Authoritative Pattern] النمط الأمثل: ويمتاز هذا النمط ب أنه يجمع بين الحنان والدفع مع وضع حدود وقواعد واضحة، ويعتمد على الحوار وتقبل المشاعر.
 - كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة لنفسية؟
 - يبنى لدى الأبناء كفاءة ذاتية عالية وثقة بالقدرات.
 - ينمى مهارات حل المشكلات والتفكير المرن عند مواجهة الأزمات.
 - يمنحهم شعوراً بالأمان يتيح لهم خوض التحديات دون خوف مفرط من الفشل.
 - ب. النمط المتساهل / المجامل [Permissive Pattern]
 - يمتاز هذا النمط بتقديم حنان مفرط واستجابة كاملة للرغبات مع غياب الحدود والانضباط.

كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة النفسية؟

- يقلل من قدرة الأبناء على تحمل الإحباط. [Tolerance of Frustration]

- يجعلهم أكثر هشاشة وتأثراً عند الاصطدام بالواقع خارج الأسرة، لعدم تدريبهم على التكيف مع العقبات.

ج. النمط التسلطي / الصارم [Authoritarian Pattern]

يمتاز هذا النمط بالقسوة، الخضوع المفرط للأوامر، غياب الحوار، والتركيز على العقاب والتقييم السلبي.

كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة النفسية؟

- يضعف تقدير الذات ويولد الشعور بالعجز والتعاطي السلبي مع الضغوط.

- ينمى أساليب مواجهة غير صحية ك الهروب، الإنكار، أو الشعور الدائم بالذنب.

د. النمط المهمل / اللامبالى [Uninvolved / Neglectful Pattern]

*يمتاز هذا النمط بغياب الدعم العاطفي والمادي، عدم الاهتمام باحتياجات الابن.

كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة النفسية؟

- هذا النمط يؤدي إلى ضعف شديد في منظومة الدفاع النفسي، ويجعل الفرد عرضة للقلق والاكتئاب عند الاستجابة لأقل الضغوط.

نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك السمات المميزة للأفراد مرتفعي / ومنخفضي المناعة النفسية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم السمات المميزة لمرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

بناءً على الأطر النظرية والدراسات النفسية، يتسم الأفراد مرتفعو ومنخفضو المناعة النفسية بمجموعة من السمات الفكرية، الانفعالية، والسلوكية المميزة:

أولاً: سمات الأفراد مرتفعي المناعة النفسية [مرتفعو المناعة النفسية]

تتبلور شخصية الفرد مرتفع المناعة النفسية حول القدرة على المواجهة، التعافي، والنمو بعد الأزمات ويمتاز ب:

- الكفاءة الذاتية والفاعلية [Self-Efficacy]: إيمان قوى وقناعة راسخة بقدرتهم على التعامل مع المشكلات وتجاوز العقبات بنجاح.

- المرونة المعرفية [Cognitive Flexibility]: القدرة على إعادة تقييم الأزمات وتأطيرها إيجابياً [النظر للمشكلة ك "تحدي للتعليم" وليس ك "تهديد أو مأساة"].

- ضبط الذات والتحكم الداخلي [Internal Locus of Control]: الشعور بالمسؤولية عن خياراتهم وحياتهم، والتركيز على ما يمكنهم تغييره بدلاً من لعب دور الضحية أو إلقاء اللوم المباشر على الظروف.

- الصلابة النفسية والتحمل [Psychological Hardiness]: تتجلى في ثلاثة أبعاد [التزام تجاه الأهداف، شعور بالسيطرة، والترحيب بالتحديات].

- التنظيم الانفعالي الناضج: القدرة على إدارة المشاعر السلبية [كالقلق والغضب] دون كبثها أو الانغماس المفرط فيها، واستدعاء المشاعر الإيجابية حتى في أوقات الشدة.
- البحث عن المعنى [Sense of Meaning]: وجود هدف واضح وقيم عليا تعطى لحياتهم ولمعاناتهم معنى ومغزى، مما يمنحهم طاقة استثنائية للصمود.
- القدرة على طلب الدعم الاجتماعي وتقديمه: لا يرون في طلب المساعدة ضعفاً، بل وسيلة عقلانية للتكيف وبناء شبكات اجتماعية مساندة دافئة، كما أن لديهم القدرة على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.
- قلة الوقوع في تناول الأخطار والمخدرات والمؤثرات العقلية التي يتعاطاها الشباب
- احترام أكثر للذات مقارنة بغيرهم.
- تقدير ذاتي عال
- قلة الشعور بالعجز المكتسب أو المتعلم مقارنة بغيرهم
- الرغبة القوية في تأكيد الذات [لعيبي، ٢٠٢٠؛ نجاتي، ٢٠٦]

- ثانياً: سمات الأفراد منخفضي المناعة النفسية [صاحبو المناعة الضعيفة]
- يغلب على سلوك واستجابات الفرد منخفض المناعة النفسية نمط الهشاشة، الاستسلام، وسرعة الانهيار ويمتاز ب:
- العجز المتعلم [Learned Helplessness]: الشعور بأنهم بلا حيلة، وأن التغير غير ممكن، مما يؤدي للانسحاب والسلبية فور مواجهة أول عقبة.
 - التفكير الكارثي والجمود المعرفي: الميل لتكبير حجم المشكلات، وتوقع الأسوأ دائماً، وصعوبة رؤية البدائل أو الحلول المتاحة.
 - مركز التحكم الخارجي [External Locus of Control]: إحالة الأسباب دائماً للظروف، الحظ، أو الآخرين، مع شعور دائم بالضحية والارتهاق للظروف الخارجية.
 - ضعف التنظيم الانفعالي: الانغماس السريع بالمشاعر السلبية، وسهولة الوقوع في الاكتئاب، القلق المزمن، أو نوبات الغضب والتخبط الانفعالي.
 - الانغلاق والعزلة النفسية: إما الخوف من التعبير عن المشاعر وكبتها، أو الانسحاب الاجتماعي التام وقت الأزمات بدلاً من البحث عن الدعم.
 - التقييم الذاتي المنخفض وتأنيب الذات: الحساسية المفرطة للنقد، وجلد الذات المستمر عند الفشل بدلاً من محاولة تصحيح المسار.
 - الهشاشة النفسية وعدم القدرة على المواجهة.
 - تدني تقدير الذات
 - مفهوم ذاتي ضعيف
- [بشير ٢٠١٢؛ زيدان، ٢٠١٣؛ لعيبي، ٢٠٢٠؛ مرسى، ٢٠٠٠]

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك نموذج سيليجمان في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أبعاده، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

النموذج الخماسي للمناعة النفسية: (PERMA)

يرجع هذا النموذج إلى عالم علم النفسي الإيجابي مارتن سيليجمان والذي صاغه في نظريته عن "الرفاهة النفسية" ويأتي اختصار (PERMA) إلى الأبعاد التي يتكون منها النموذج.

حيث يشير P إلى الانفعالات الإيجابية Positive Emotions أي شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والبهجة، والحرف E إلى الاندماج Engagement، أي أن الشخص يكون في حالة من الاستغراق والاستمتاع بالمشاركة في النشاط ويعرف بحالة تسمى التدفق، أما الحرف R يشير إلى العلاقات الإيجابية مع الآخرين Relationship ومشاعر الحب والدعم والتقدير، والحرف M إلى المعنى، أي امتلاك الفرد أهدافاً في الحياة وشعوره بقيمتها وأنها جديرة بأن تعيش، والحرف A يشير إلى الإنجاز Achievement، حيث يعني القدرة على استكمال المهام والمسؤوليات اليومية بما يضمن العمل في الوصول باتجاه الهدف.

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك أدوار الأسرة في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

أدوار الأسرة المباشرة في تعزيز المناعة النفسية:

إلى جانب أسلوب التنشئة، تسهم الممارسات الأسرية اليومية في دعم الصلابة والمناعة النفسية للأبناء من خلال:

- توفير الأمان العاطفي: [Emotional Safety Net] إشعار الأبناء بأن القبول الأسري غير مشروط بالنجاح الكامل، مما يقلل من خوفهم من الخطأ ويساعدهم على التعافي السريع من العثرات.

- النمذجة الوالدية: [Parental Modeling] يتعلم الأبناء كيفية التعامل مع الأزمات من خلال مشاهدة الوالدين وهم يواجهون ضغوط الحياة بهدوء وتفكير عقلاني.

- تشجيع الاستقلالية واتخاذ القرار: إعطاء الأبناء المساحة لحل مشكلاتهم اليومية بأنفسهم [مع التوجيه عند الحاجة]، مما يطور لديهم مهارات التكيف المباشر [Problem-Focused Coping].

- مراجعة الأخطاء وتغيير نظرتهم لها وتدريب الأبناء على رؤية الفشل أو التعثر كفرصة للتعلم والتطوير وليس كوصمة عار أو عجز دائم.

- بناء قنوات حوار مفتوحة: إتاحة الفرصة للأبناء للتعبير عن مشاعرهم وتفريغ الانفعالات السلبية دون خوف من اللوم أو السخرية.

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك أدوار المدرسة: المعلمون والإدارة والمناهج والنشاطات المدرسية الأخرى في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

تعدّ المدرسة البيئة الخصبة والمكملة للأسرة في بناء المناعة النفسية لدى الطلاب؛ فهي ليست مجرد مكان للتلقين الأكاديمي، بل منظومة متكاملة تكسب الطالب الصلابة والمرونة لمواجهة الضغوط، والتكيف السليم، واستعادة التوازن النفسي عند التعثر. وتوزع الأدوار داخل المنظومة المدرسية لتشكّل "شبكة حماية ودعم" على النحو التالي:

أ. إدارة المدرسة (القيادة والبيئة الداعمة)

- تضع الإدارة حجر الأساس للبيئة النفسية العامة في المدرسة من خلال:
 - توفير بيئة آمنة وخالية من التنمر: إقرار سياسات صارمة وواضحة ضد التنمر والإساءات، مما يمنح الطلاب شعوراً بالأمان والاطمئنان.
 - ترسيخ ثقافة الدعم والتشجيع: تعزيز المناخ المدرسي الإيجابي الذي يقدر الجهد وليس الفوز فقط، ويتقبل الخطأ كفرصة للتعلّم.
 - دعم المرشد النفسي والتربوي: تفعيل دور الإرشاد المدرسي وتزويده بالإمكانيات لتنفيذ برامج النمذجة والتدريب على المهارات النفسية.
 - التواصل الفعال مع أولياء الأمور: بناء شراكة حقيقية مع الأسر لرصد أي تغيرات سلوكية أو ضغوط يتعرض لها الطلاب مبكراً.
٢. المعلمون:

- المعلم هو القدوة التي يتعامل معها الطالب يومياً، وله الدور الأكبر في تعزيز التكيف إيجابياً ويظهر دور المعلم من خلال:
 - النمذجة السلوكية: [Modeling] إظهار ضبط النفس ومهارات إدارة الضغوط والتواصل المتزن أمام الطلاب عند مواجهة المشكلات.
 - التعزيز الإيجابي وبناء مفهوم الذات: التركيز على نقاط القوة لدى الطالب، وتقديم تغذية راجعة بناءة تنمّي لديه عقلية النمو [Growth Mindset].
 - إتاحة مساحة للحوار والتعبير: التثمين النفسي لمشاعر الطلاب، وتشجيعهم على التعبير عن خيبتهم أو تساؤلاتهم دون خوف من النقد أو السخرية.
 - إعادة التقييم المعرفي: مساعدة الطلاب على تغيير نظرتهم للفشل والتعثر، واعتباره محطة طبيعية في طريق النجاح وليس نهاية المطاف.
٣. المناهج والكتب الدراسية:

- تساهم المناهج في التأسيس النظري والعمل للمفاهيم النفسية السليمة وتحسين وتنمية المرونة النفسية من خلال:
- دمج مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي من خلال تضمين أفكار تتعلق بإدارة المشاعر، وعي الذات، واتخاذ القرارات، والتعاطف، واليقظة العقلية،... ضمن المحتوى الدراسي.

- من خلال نصوص وقصص ملاءمة وتساعد في التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، وتضمن المناهج [كاللغة العربية والتربية الإسلامية والاجتماعية] سير شخصيات تاريخية أو معاصرة تغلبت على التحديات بالصبر والصلابة.

- التفكير النقدي وحل المشكلات وطرح أنشطة ومواقف تتطلب حلولاً بديلة، مما يدرّب عقلية الطالب على عدم الاستسلام وإيجاد البدائل عند الأزمات.

٤. الأنشطة المدرسية واللاصفية [الميدان والتطبيق]

تعد الأنشطة المعمل الحقيقي لممارسة وتطبيق المهارات النفسية:

- الرياضة البدنية: تسهم في تفريغ شحنات التوتر، وتحسين الصحة المزاجية، وتعليم مهارات الصمود والعمل الجماعي وتقبل الخسارة.

- الأنشطة الفنية والأدبية: تمنح الطلاب منافذ صحية للتعبير عن الانفعالات والمشاعر الصعبة [كالرسم، والمسرح، والكتابة الإبداعية].

- العمل التطوعي والخدمة المجتمعية: يشعر الطالب بقيمته وفاعليته، ويزيد من تقدير الذات والشعور بالامتنان من خلال مساعدة الآخرين.

- النوادي الكشفية والإرشادية: تنمي الاعتماد على النفس، وضبط الذات، والقدرة على التكيف مع الظروف الصعبة والبيئات المتغيرة.

٥. الأقران والمجتمع المدرسي [الدعم الاجتماعي]

- برامج المرشد الصغير أو "دعم الأقران": تدريب الطلاب على دعم بعضهم البعض وتطوير مهارات التعاطف والاستماع.

- بناء بيئة احتوائية: تشجيع التفاعل الإيجابي وتقليل التنافسية العدائية لصالح التعاون الجماعي [لعبي، ٢٠٢٠؛ مرسى، ٢٠٠٠]

نشاط [٧] ناقش مع مجموعتك أدوار المرشد/ الأخصائي النفسي- في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي يقوم بها المرشد/ الأخصائي المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

٦. المرشد النفسي: ولكوني مرشدا وأخصائيا فأني أريد أن أسلط الضوء بصورة أوسع على الإرشاد النفسي الوقائي والنمائي والعلاجي فيما يلي:

يمتلك المرشد النفسي دورا محورية وأساسية في بناء وتنمية المناعة النفسية لدى الطلاب؛ كونها الخط الدفاعي الأول الذي يمكن الطالب من مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، والتكيف مع الازمات، والتعافي من التغيرات، يمارس المرشد هذا الدور من خلال برامج وأنشطة متعددة المستويات، تنقسم إلى أنشطة فردية وأخرى جماعية [الشريف، ٢٠١٦]:

أولا: الأنشطة الفردية [Individual Interventions]

تستهدف الأنشطة الفردية التعامل مع الاحتياجات الخاصة بكل طالب، وتوفير بيئة آمنة للتعبير والنمو النفسي الذاتي:

* الإرشاد الفردي [Individual Counseling]:

- تقديم جلسات خاصة لمساعدة الطالب على اكتشاف نقاط قوته الذاتية وتفعيل جهازه المناعي النفسي.

- تدريب الطالب على تقنيات إعادة التقييم المعرفي [Cognitive Reappraisal] للحوادث الضاغطة والتغلب على الأفكار السلبية المشوهة.

- بناء برامج الدعم وتطوير آليات التكيف [Coping Strategies]:

- تدريب الطالب على آليات التعامل الإيجابي مع القلق والتوتر [مثل: حل المشكلات، إدارة الغضب، والتنظيم الانفعالي].

- تعزيز مهارات المرونة النفسية [Resilience] لدى الطلاب الذين يعانون من تراجع في التحصيل أو أزمات شخصية.

- جلسات جماعية للحصول على الدعم النفسي والاجتماعي: القيام بالتوعية الوقائية للطلاب من خلال لقاء جماعي يضم مجموعة من الطلاب مما يوفر لهم:

- تقديم مساحة آمنة وسرية للطالب للتعبير عن مشاعره وانفعالاته دون خوف من الأحكام، مما يقلل من العبء النفسي ويمنع الانتكاسات.

- المتابعة النفسية وتقييم النمو: قياس مستوى المناعة النفسية والتكيف لدى الطلاب بشكل فردي دوريا لتحديد الفئات الأكثر عرضة للمخاطر وتطوير خطط دعم فردية مناسبة لهم.

- الأنشطة والأعمال الجماعية: تستهدف الأنشطة الجماعية بناء بيئة مدرسية داعمة، وتعزيز التعلم الاجتماعي والانفعالي بين الطلاب:

- الإرشاد الجمعي والورش التدريبية: تنظيم ورش تفاعلية حول مهارات الذكاء الانفعالي [Emotional Intelligence]، وإدارة الضغوط الامتحانية، والتفكير الإيجابي.

- استخدام أسلوب لعب الأدوار: لتدريب الطلاب على مهارات التوكيدية [Assertiveness] وتأکید الذات ومواجهة ضغط الأقران.

- برامج التعلم الاجتماعي والانفعالي: من خلال دمج أنشطة تعزز مهارات التواصل، وإدارة العلاقات، وحل النزاعات السلمية، مما يخلق بيئة مساندة ومحفزة.
- الأنشطة التعبيرية والتفاعلية الجماعية: الأنشطة الفنية والرياضية والمناظرات: استغلال الأنشطة اللاصفية لتفريغ الطاقات السلبية وتنمية روح العمل الجماعي والانتماء.
- جلسات العصف الذهني وقراءة القصص الملهمة: استعراض نماذج لشخصيات تجاوزت الصعاب لترسيخ مفهوم التكيف والتعافي النفسي.

مجموعات دعم الأقران [Peer Support Groups]:

يقوم المرشد النفسي بتشكيل وتدريب جماعات من الطلاب المتميزين انفعاليا لتقديم الدعم الإيجابي لزملائهم، مما يعزز الشعور بالمسؤولية والتضامن الاجتماعي.

- ثالثا: الأدوار التكاملية [الأبيرة والمدرسة]: يطلب ويتواصل المرشد النفسي مع الأسرة حيث لا تكتمل تنمية المناعة النفسية بدون ربط الطالب ببيئته الأسرية؛ ولذا يعمل على:
- التوعية والتثقيف لأولياء الأمور: عقد ندوات للوالدين لتوضيح أساليب التنشئة الأسرية التي تعزز الصلابة والمناعة النفسية وتجنب الحماية الزائدة أو الإهمال.
- تدريب الكادر التعليمي: تقديم ورش عمل للمعلمين حول كيفية الاكتشاف المبكر لأعراض التوتر والهشاشة النفسية وكيفية توفير بيئة صفية داعمة ومتقبلة [لعبي، ٢٠٢٠]

نشاط (٨) ناقش مع مجموعتك التعرف الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

تشير الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية إلى المنظومة المتكاملة من القيم، والمعتقدات، والممارسات الاجتماعية السائدة في مجتمع ما، والتي تعمل كـ "درع وقائي" يساهم في تقوية أفراد هذا المجتمع ضد الصدمات، والأزمات، والتحديات النفسية. تتكون الثقافة المجتمعية من عدة سمات وخصائص رئيسة تعزز الصلابة والمرونة لدى الأفراد ومنها

١. ثقافة الدعم الاجتماعي والترابط التكافلي: الروابط الأسرية والمجتمعية القوية: وجود شبكات دعم متماسكة [كالأسرة، والأصدقاء، والمجتمع المحلي] يقلل من الشعور بالعزلة والوحدة، ويتيح للأفراد التعبير عن مشاعرهم وتلقي الدعم المعنوي والعمل وقت الأزمات. والتكافل والتعاطف حيث تسود قيم المساعدة المتبادلة والمساندة الجماعية التي تجعل الفرد يشعر بأنه ليس وحده في مواجهة المشكلات.

٢. قيم المرونة وقبول المحن [التأطير الإيجابي للأزمات]: إعادة التوجيه المعرفي للاعتلاء: فالثقافات التي تنظر إلى الفشل، أو الصدمات باعتبارها "فرصة للتعلم والنمو" بدلا من كونها نهاية المطاف، تجعل أفرادها أكثر قدرة على التعافي والتكيف السريع. أي أن الثقافات التي تركز البحث عن المغزى والهدف في الحياة [سواء عبر القيم الروحية، الأخلاقية، أو الفلسفية] تمنح الأفراد قوة داخلية على الصمود عند فقدان السيطرة على الظروف الخارجية.

٣. ثقافة الوعي النفسي وتقبل المشاعر: إزالة الوصمة عن الصحة النفسية: المجتمع الذي يتعامل مع الأزمات النفسية كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية ولا يوصم من يطلب المساعدة أو العلاج النفسي، يتيح لأفراده تطوير مناعة صحية ومستدامة.

وقيم التعبير الآمن عن المشاعر: تشجيع الأفراد [أطفالاً وبالغين] على التعبير عن الحزن، الخوف، أو الضغط بدلاً من كبت المشاعر أو إنكارها.

٤. التنشئة الاجتماعية الممكنة [Empowering Socialization]: فالتنشئة الاجتماعية التي تعزز الاستقلالية والكفاءة الذاتية والصلابة النفسية لدى الأفراد: فالثقافة التي تربي أجيالها على الاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار من الصغر تساهم في بناء أفراد يمتلكون إيماناً عالياً بقدرتهم على مواجهة الصعاب وتطور من كفاءتهم. كما إن إرساء الحدود الصحية: المشجعة على الوعي بأهمية الحدود الشخصية، والاحترام المتبادل يخفف من الضغوط بين الأفراد ومن الضغوط المجتمعية.

٥. الاستقرار والعدالة الاجتماعية [المحيط البيئي]: هذه القيم تعمل على تزويد الأفراد بالشعور بالأمان والأمل: فالأجواء المجتمعية التي تسودها قيم العدالة، والشفافية، وتوفير الفرص تعزز لدى الأفراد الشعور بالأمان، وتخفض معدلات القلق المزمن والنظرة السوداوية للمستقبل [العكيلي، ٢٠١٧].

نشاط [٩] ناقش مع مجموعتك النظريات المفسرة للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

النظريات المفسرة للمناعة النفسية: هناك مجموعة من النظريات منها:

أولاً: نظرية المواجهة والهرب [Fight or Flight Theory]

من أهم رواد النظرية والتر كانون [Walter Cannon] وتفسر هذه النظرية الاستجابة البيولوجية الفورية للأشخاص عند مواجهة تهديد أو خطر مفاجئ. من خلال إفراز الجسم هرمونات [مثل الأدرينالين والنورادرينالين] التي ترفع نبضات القلب وضغط الدم وتوجه الطاقة للعضلات، إما لمواجهة الخطر [Fight] أو الهروب منه [Flight] بهدف البقاء.

وتعد هذه النظرية الخط الدفاعي البيولوجي الأول للمناعة النفسية، حيث إن المناعة النفسية هنا تعمل كـ مقيّم معرفي سريع؛ فقبل أن يفرز الجسم هذه الهرمونات، يدرك العقل الموقف [هل هو مهدد أم لا؟]. والشخص الذي يمتلك مناعة نفسية قوية يمتلك "نظام تقييم" مرن، يساعده على تفعيل استجابة الكر والفر في المواقف التي تستدعي الخطر الحقيقي فقط، ويمنع استنزاف طاقة الجسم النفسية والجسدية في المواقف العادية أو المخاوف الوهمية.

ثانياً: نظرية متلازمة التكيف العام [General Adaptation Syndrome - GAS]

يعد هانز سيللي [Hans Selye] الرائد الأول في هذه النظرية ويرى "سيللي" أن الجسم عندما يتعرض لضغوط مستمرة وطويلة المدى [وليس خطراً لحظياً فقط]، يمر بثلاث مراحل متتالية: هي على الترتيب:

أولاً: مرحلة الإنذار [Alarm] وهي مرحلة الاستجابة الفورية للصدمة، وكيف يستجيب الجسم للمثير أو الضغط.

ثانياً: مرحلة المقاومة: [Resistance] يحاول الجسم التكيف ومقاومة الضغط للعودة إلى التوازن.

ثالثاً: مرحلة الإنهاك: [Exhaustion] في حال استمر الضغط دون حل، عندها تنفذ طاقة الجسم الدفاعية وتنهار المقاومة، مما يؤدي للمرض.

وتفسر هذه النظرية المناعة النفسية أن جهاز المناعة النفسية يعمل كحائط صد يطيل أمد مرحلة المقاومة ويقويها، ويمنع الفرد من الانزلاق إلى مرحلة الإنهاك. وأن الشخص ذو المناعة النفسية المرتفعة يمتلك استراتيجيات مواجهة معرفية وسلوكية تجعل قدرته على تحمل الضغط الممتد أعلى، وبالتالي يحمي بنيته النفسية والجسدية من الانهيار التام، بعكس الشخص المتدنى في المناعة.

ثالثاً: نظرية المناعة النفسية [Psychological Immunity Theory]

بعد أولاه [Oláh] من مؤسسي هذه النظرية، والفكرة الأساسية: كما يرى أولاه إن المناعة النفسية تشبه جهاز المناعة البيولوجي. وقسم نظام المناعة النفسية إلى ثلاثة مكونات رئيسة تعمل معاً لحماية الشخص:

أولاً: المقاربات المعرفية: [Cognitive Approaches] مثل التفاؤل، والتحكم بالذات، والقدرة على حل المشكلات.

ثانياً: المكونات الدافعية والوجدانية: [Motivational & Affective] مثل المرونة والانفتاح على الخبرات والدكاء العاطفي.

ثالثاً: القدرات التنفيذية: [Executive Capabilities] مثل القدرة على تنظيم الذات وإدارة الضغوط.

ويرى أولاه أن هذه المكونات تشكل معاً -جهازاً مناعياً نفسياً- يقوم بوظيفتين: الأولى: وظيفة وقائية: فرز الأفكار والمؤثرات السلبية ومنعها من اختراق الذات.

الثانية: وظيفة علاجية: إنتاج أجسام مضادة نفسية [أفكار إيجابية، حلول عملية] للتعامل مع التوتر بعد حدوثه، مما يضمن بقاء الشخص متوازناً وسليماً من الناحية النفسية رغم محاصرة الضغوط له [العكيلي، ٢٠١٧؛ العمرى، ٢٠٢٠؛ فتحي، ٢٠١٩].

اليوم الثالث:

الترحيب بالمشاركين، يتم مناقشة ومراجعة لما حدث من أنشطة في اليوم الثاني ومن ثم الانتقال للنشاط [أ]

نشاط [أ] ناقش مع مجموعتك دور المناعة النفسية الشاملة في وقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها المناعة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

إن جوهر الوقاية الحديثة اليوم يتجه من نموذج "التخويف والمنع" إلى نموذج "بناء الصلابة والوقاية الذاتية". المناعة النفسية الشاملة التي تمثل الجدار الوقائي الداخلي الذي يحدد مدى قدرة الفرد على الصمود أمام المغريات والضغط التي تدفعه نحو عالم المخدرات والمؤثرات العقلية.

وتعرف المناعة النفسية الشاملة بأنها منظومة متكاملة من الخصائص والقدرات النفسية المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، والاجتماعية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط، والأزمات، والصدمات دون أن ينهار، أو يلجأ إلى أساليب مواجهة غير تكيفية (كالهروب للإدمان مثلاً). الفكرة الأساسية إن المخدرات تقدم غالباً في العقل الجمعي للمتعاظم كحل سليم، وسهل لطلب الراحة أو الهرب؛ والمناعة النفسية الشاملة تحزم على الفرد قبول هذا الحل الزائف والخادع -الذي يختاره الفرد ضعيف المناعة -من خلال تزويده بأدوات مواجهة حقيقية.

ويتمثل الدور الوقائي للمناعة النفسية الشاملة في الأبعاد الوقائية التالية:

أ. البعد المعرفي [Cognitive Dimension]

- الوعي الذاتي والتفكير النقدي: يمتلك الفرد قدرة على تحليل المواقف وتوقع العواقب، مما يجعله ينظر إلى المؤثرات العقلية بعين الفحص الناقد؛ وليس الشغف أو الاندفاع.
- المرونة المعرفية: القدرة على إعادة تقييم المواقف الضاغطة وإيجاد حلول بديلة بدلاً من الوقوع في فخ الشعور بالعجز والحلول السريعة المخدرة.
- اليقظة العقلية: حيث ينظر الفرد إلى الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية من زاوية الاخطار المرتبطة بها، ومن حيث إدراك ما لا يدركه الآخرون ضعيفي المناعة النفسية.

ب. البعد الوجداني والانفعالي [Emotional Dimension] ويتمثل في:

- التنظيم الانفعالي [Emotional Regulation]: معظم حالات التعاطي تبدأ كنوع من "التطبيب الذاتي [Self-Medication] "لتهديئة القلق أو الاكتئاب أو للترميم الناجم عن الصدمات وكان- الفرد ضعيف المناعة النفسية- يريد أن يرمم جرحه ومعاناته، فيلجأ للمخدرات؛ لكن المناعة النفسية المرتفعة تمنح الفرد القدرة على استيعاب مشاعره السلبية ومواجهتها، وإدارتها دون الحاجة لمواد ومؤثرات عقلية.
- الصلابة النفسية والشعور بالاستحقاق: فالتقدير المرتفع والوعي للذات يمنع الفرد من تدمير جسده وعقله بمواد سامة كالمخدرات والمؤثرات العقلية.
- الفرد الذي يمتلك مناعة نفسية لا يشعر بالعجز والدونية، وأن شعوره بالعجز ضعيف جداً لو شعر به؛ ولذا تراه يقوم بالشعور بالقدرة على التحرك والتعافي بعد المواقف الصاغطة التي ألمت به.

ج. البعد السلوكي [Behavioral Dimension]

- سلوك التوكيدية: [Assertiveness] القدرة على قول "لا" بكل حزم وثقة عند التعرض لضغط الأقران [Peer Pressure] ، وهو أحد أكبر عوامل الخطورة لدى الشباب واليا فعين. فيستطيع الفرد المؤكد لذاته ان يقول لا إن شعر وأدرك إن هناك فعل لا يتناسب معه.

- ضبط الذات وكبح الاندفاعية: توفير القدرة على التمهّل بين المؤثر والتأثير [Delaying Gratification] ، وتجنب السلوكيات الخطرة طلباً للذة اللحظية. حيث يفكر الفرد الضابط لنفسه في عواقب الأمور أكثر من التفكير في اللحظة الحالية والاسترخاء المؤقت.

د. البعد الوجودي والاجتماعي [Existential & Social Dimension]

- المعنى والغرض في الحياة: [Sense of Purpose] الفرد الذي يملك هدفاً وقيمة لحياته يكون أقل عرضة للفراغ الوجودي، فالفرد الذي يرى في المخدرات الانهاك والتعب والدمار له ولمستقبله لا يندفع وراء المسكنات والمخدرات اللحظية التي لا تعالج سبب المشكلة؛ إنما تفاقمها. فالمخدرات فيها قتل بطيء للنفس وحرام ولا يجوز تناولها شرعاً.

- شبكة الدعم الاجتماعي الصحيح: الفرد الذي يمتلك المناعة النفسية يستطيع ان يمتلك القدرة على اختيار البيئة الاجتماعية الآمنة، والانتماء لروابط أسرية ومجتمعية صحية والرفاق الطيبين والصالحين.

نشاط (٢) ناقش مع مجموعتك آليات عمل المناعة النفسية في منع الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها المناعة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

كي نحلل الآليات التي تحدث في الموقف يجب أن نتخيل العامل الخطر والأبرز هو المؤثر الذي يدفع لاستجابة التعاطي، وكيف يتفاعل مع ردود فعل الفرد وشخصيته وإدراكه، والعوامل النفسية بما فيها الوعي واليقظة والمناعة والثقة بالذات [العامل الخطر Risk Factor] يؤثر في الفرد، ويكون دور عمل المناعة النفسية التعامل معه، ثم تظهر النتيجة الوقائية في الابتعاد عن المادة المخدرة، والمؤثر العقلي.

كما أن ضغط الأقران والتشجيع على التجربة يتفاعل مع مهارات التوكيدية وتقدير الذات العالي لدى الفرد؛ فيرفض العرض دون خوف من الرفض الاجتماعي.

كما أن الضغوط النفسية والأزمات تتفاعل مع الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي للفرد فيكون التعامل مع الضغط كحالة مؤقتة تستدعي حلولاً لا تستدعي الهروب من الموقف. فالفرغ والشعور بالضيق مثلاً: المعنى الوجودي والغايات غير الواضحة تساعد في اختيار الفرد الحلول السهلة والمؤقتة والخطرة لاحقاً عليه؛ بعكس الفرد الذي يمتلك معنى للحياة وهدف وغايات واضحة فأنها تقيه من الوقوع في الأخطار. وتؤثر الصدمات والام الماضي في قدرات التعافي والتعامل معها في البحث عن العلاج النفسي بدلاً من التطبيب الذاتي بالمخدر.

ويمكن القول إن المناعة النفسية الشاملة ليست مجرد جدار عازل، بل هي نظام دفاع حيوي ونشط؛ لا يكتفى بمنع الفرد من قبول المخدرات، بل يبني لديه جودة حياة، وجاذبية شخصية تجعل فكرة التعاطي نفسها خياراً غير منطقي، ولا يتناسب مع رؤيته لذاته ومستقبله [زيدان، ٢٠١٣؛ العكيلي، ٢٠١٧؛ لعبي، ٢٠٢٠؛ مرسي، ٢٠٠٠].

ويمكن النظر للعلاقة من خلال:

أولاً: إلتأطير النظري للمناعة النفسية والوقاية من الإدمان: تستند المناعة النفسية الشاملة في الوقاية من المؤثرات العقلية إلى تقاطع عدة نظريات علمية راسخة: النظريات المؤطرة للمناعة النفسية الوقائية ومنها:

-نظرية السلوك المخطط [Theory of Planned Behavior - Ajzen]

ترى هذه النظرية أن التحكم السلوكي المدرك يعزز القدرة على اتخاذ قرار الرفض لتناول المواد الخطرة والوقوع في الأخطار.

-نظرية الكفاءة الذاتية [Self-Efficacy Theory - Bandura]

كما يرى باندورا أن إيمان الفرد بقدرته وكفاءته وذاته على مواجهة الضغوط والاطار قادر على أن يتجاوز ما يمر به الفرد من مواقف صعبة.

-نموذج نيس وميكلوش [Psychological Immunity Model - Oláh & Bánfalvy]
المنظومة الدفاعية النفسية [نظام الرصد، التكيف، والتعافي].

- نظرية التعلم الاجتماعي والدعم البيئي [Social Learning Theory]: اكتساب مهارات المواجهة والتكيف من خلال النمذجة الإيجابية قادر على مواجهة المواقف الصعبة.

- نموذج أولاه [Oláh's Psychological Immune System]

يعتبر أولاه أن الجهاز المناعي النفسي يتكون من ثلاثة أنظمة رئيسة تعمل بتكامل هي:

أ. نظام التوجيه: [Approach System] يشمل التفاؤل والتحفيز الذاتي والكفاءة الذاتية. يمنح الفرد الدافع للبحث عن حلول واقعية للمشكلات بدلاً من الاستسلام الفكري للهروب عبر المخدر.

ب. نظام المراقبة والتنظيم: [Monitoring & Control System] يشمل ضبط الذات، والتنظيم الانفعالي، والتفكير النقدي. يمثل هذا النظام "الكاميرا الداخلية" التي ترصد الإشارات الممهدة للتعاظم [مثل القلق الشديد أو الإغراء البيئي] وتتدخل سريعاً.

ج. نظام الصمود والترميم: [Creating & Restoring System] يشمل المرونة النفسية وحل المشكلات. يتدخل هذا النظام عند وقوع الصدمات لترميم الذات ومنع الانهيار الذي يدفع الفرد نحو الإدمان كمسكن للألم [بشير ٢٠١٢؛ زيدان، ٢٠١٣؛ العكيلي، ٢٠١٧؛ عصفور، ٢٠١٣].

ثانياً: الركائز العصبية-النفسية [Neuropsychological Basis]

المناعة النفسية ليست مجرد أفكار وأحاسيس، بل هي انعكاس لكفاءة الأداء العصبي والدماغي:

-سيطرة القشرة المخية قبل الجبهية: [Prefrontal Cortex - PFC]

هذه المنطقة مسؤولة عن اتخاذ القرار، التخطيط المستقبلي، وكبح الاندفاعات. المناعة النفسية الشاملة تصقل بتدريب الوظائف التنفيذية [Executive Functions]، مما يجعل الفرد قادراً على موازنة "اللذة الخطيئة للتعاظم" مقابل "الخسارة المستقبلية للذات".

- التوازن في نظام المكافأة: [Dopaminergic Reward System] عندما يفتقر الفرد للمناعة النفسية وللمصادر المشروعة للشعور بالإنجاز والمتعة [كالروابط الأسرية، الإنجاز الأكاديمي/المهني، الرياضة]، يصبح نظام المكافأة في الدماغ جائعاً. المخدرات تقوم بـ "اختطاف [Hijacking]" هذا النظام. المناعة النفسية تضمن تغذية هذا النظام من مصادر طبيعية وصحية.

ثالثاً: الأبعاد التفصيلية وآليات التفعيل التطبيقي:

- البعد المناعي [المتغير المستهدف] آلية الحماية المباشرة من التعاطي.
- المعرفي [الوعي بالذات وتفتيت الأوهام] كشف التزييف المعرفي [مثل إيهام النفس بأن "التجربة للمرة الأولى لن تضر، أو لن يحصل التعود".
- الانفعالي: تحمّل الضغوط Distress Tolerance : القدرة على الشعور بالحزن أو القلق دون رغبة قهرية في إطفاء هذا الشعور فوراً بمادة كيميائية . كما إن والتنظيم الانفعالي يخفف من اللجوء للمواد المخدرة.
- السلوكي: مهارات الرفض والحزم والتنظيم الانفعالي: ممارسة التوكيدية بوضوح: والقدرة على قطع الاتصال ببيئة التعاطي فوراً دون إحراج.
- الوجودي: المعنى والهدف [Meaning in Life] الفرد الذي لديه رؤية ورسالة يستحرم ضياع وقته وعقله في مغيبات الوعي .
- دور مهارات الرفض: تعمل التوكيدية [كالقدرة على قول "لا"] كمتغير أثر وسيط [Mediator] بين ضغط الأقران والوقاية من السقوط في التعاطي.
- أثر المعنى الوجودي: يقلل وجود هدف واضح للحياة من مستويات "الفراغ الوجودي" الذي يعد متنبئاً رئيسياً بالتعاطي التجريبي.

نشاط [٣] ناقش مع مجموعتك بناء برنامج وقائي ارشادي لمنع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أسس بناء البرنامج الارشادي في حماية الفرد ممن الوقوع في الأخطار، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

توصيات لبناء برنامج وقائي مستند للمناعة النفسية

- الابتعاد عن "الوقاية بالترهيب": التركيز على تقوية الذات، وليس فقط عرض أضرار المخدرات [فمعرفة الخطر لا تضمن الامتناع عنه إن كانت المناعة النفسية ضعيفة].
- ورش تدريبية على مهارات الحزم: إجراء محاكاة ولعب أدوار [Role-Playing] لتدريب اليافعين على كيفية الرفض اللبق والحازم في مواقف الضغط الاجتماعي.
- برامج إدارة الإجهاد والصدمات: تدريب الأفراد على آليات التكيف السليم [Coping Strategies] للتعامل مع الفقد، الفشل، أو القلق بدون استعانة بمؤثرات خارجية.

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك الآيات القرآنية الكريمة التي تحت على بناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم شارك المجموعة بما كتبت من آيات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

يمكن عرض آيات من القرآن الكريم التي تحت على أعمال العقل، واليقظة، والتزود بالعلوم والمهارات التي تبني شخصية إيمانية قوية، حذرة، ومؤهلة لمواجهة مخاطر الحياة وتحدياتها:

أولاً: الحث على الوعي واليقظة والحذر من الأخطار: جاء القرآن الكريم بآيات صريحة تتطلب من المؤمن أن يكون قادراً على تمييز الشبهات، والوعي بالمخاطر وتجنب الغفلة والتفكر والتدبر وعدم إغلاق العقل:

قال تعالى: ﴿إِن فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ [آل عمران: ١٩] ﴿فَهَا تَفَكَّرُوا وَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا بُعْثًا لِّغَافِلِينَ﴾ [الأنفال: ٢٠] ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا هَذِهِ السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنِ الْوَسْطَىٰ وَرُبُّكُمْ يُغْشَىٰ بِهَا وُجُوهٌ كَثِيرَةٌ وَهِيَ فِي الْوَسْطَىٰ لَئِيْلٌ غَافِلٌ﴾ [البقرة: ١٩٠]

كما أن هناك آيات تحت على الأخذ بالأسباب والحذر والتأهب ومنها:

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ] (النساء: ٧) فالآية الكريمة تحت على الجاهزية واليقظة الدائمة لحماية النفس والمجتمع:

كما أن هناك آيات كريمة تحت على التبين والتثبت لحماية النفس والآخرين من الوقوع في الخطأ: قال تعالى: [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ] [الحجرات: ١٢] وهناك آيات كريمة للتحذير من الغفلة والاستسلام للأخطار: قال تعالى:

[وَلَا تَلْقَوْا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ] [البقرة: ١٩٥]

ثانياً: زيادة المعارف والتعلم المستمر: حيث يربط القرآن الكريم بين الفهم وزيادة المعرفة، ويرفع من قدر أهل العلم للتغلب على الجهل، ويطلب الدعاء الدائم لزيادة العلم: قال تعالى: [وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا] [طه: ١١٤].

وطلب القرآن الكريم من المسلم التمييز بين الواعي والجاهل: قال تعالى: [قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ] [الزمر: ٩]. ويحث القرآن الكريم على الاستدلال وفهم أبعاد الأمور: قال تعالى: [وَلَيْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ] [العنكبوت: ٤٣] كما يأمر القرآن الكريم باكتساب المهارات وبناء القوة الشخصية:

حيث حثت الآيات على التسلح بالقوة بمفهومها الشامل [الفكري، البدني، والتنظيمي] التي تحمي الإنسان وتمنحه الهيبة والقدرة، وإعداد القوة والمهارات المختلفة: قال تعالى: [وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ] [الأنفال: ٦٠] ولفظ "قوة" جاء نكرة ليشمل كل أشكال القوة والمهارات الحديثة؛ كما أن هناك مغاير اختيار القوى الأمين [الشخصية القوية والمهارة]: قال تعالى: [قَالَتِ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوَى الْأُمِينُ] [المؤمنون: ٢٨]

كما جمعت آيات كريمة بين العلم والمهارة الجسدية/الشخصية: قال تعالى: [وقال لهم نبههم إن الله قد بعث لكم طالوت ملكا قالوا أنى يكون له الملك علينا ونحن أحق بالملك منه ولم يؤت سعة من المال قال إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم [البقرة: ٢٤٧]]. الاستنتاجات هذه الآيات الكريمة تحت بشكل مباشر على الوقاية العقلية والفكرية من الغفلة، وبناء شخصية المسلم المتوازنة في كل جوانبها، وإن نهج القرآن قائم على بناء "المؤمن الكيس الفطن"، فالبقظة ليست مجرد انتباه ظاهري، بل هي حصيلة التثبث، وزيادة المعارف، والتدريب على الأخذ بالأسباب لحماية النفس والقيام بالمسؤولية على أكمل وجه، وها يتفق مع التوجه الحديث في الوقاية من المثيرات الخطرة وغير المرغوبة بلغة السلوكيين، فالدعوة هنا لبناء الذات وتأكيد الوعى والانتباه والتفكر في العالم المحيط والاستفادة من النافع وترك الضار.

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك الأحاديث النبوية الشريفة التي تحت على الوعي وبناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والاعتماد على النفس والتي تحمى الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل غير مباشر نشاط فردى؛ ومن ثم شارك المجموعة بما كتبت من أحاديث نبوية شريفة كي يقدمها المنسق، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

السنة النبوية المطهّرة مليئة بالأحاديث الشريفة والتوجيهات النبوية للشباب والنساء، والتي تركز على بناء العقل، وتنمية الفهم والوعي، والحرص على التعلم والتصرف الإيجابي، والابتعاد عن السلبية أو الاتكالية. سيتم عرضه بعضاً منها فهذه أحاديث في الحرص على النفع والتصرف الإيجابي [بناء الشخصية الفاعلة]: كان النبي صلى الله عليه وسلم يوجه الشباب إلى الحركة الإيجابية والسعي الدائم لتقوية قدراتهم والاعتماد على النفس بعد التوكل على الله: القوة والتصرف الإيجابي وتجنب السلبية: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خيرٌ احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز» [رواه مسلم]، فكيف يكون منعطف الكحول والمخدرات قوياً؟؟ وجاء في حديث آخر يحث على "الحرص على ما ينفع" في دين ودنيا، والقوة هنا تشمل قوة العقل، والنفس، والبدن، والمهارة، والابتعاد عن العجز والكسل ففي دعائنا نطلب الله أن يبعدنا عن العجز والكسل. "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل".

وهناك أحاديث تحت على الإيجابية والعطاء والخير حتى في أصعب الظروف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة، فإن استطاع أن لا يقوم، رحن يغرسها فليفعل» (رواه أحمد وصححه الألباني) فهذا أعظم درس نبوي في الإيجابية والأمل واستمرار العطاء وبناء الحياة حتى آخر لحظة. كما حث أحاديث أخرى على السعى لزيادة العلم، والفهم وبناء العقل حيث حث النبي صلى الله عليه وسلم الشباب والنشء على التفقه والفهم، واكتساب العلم النافع، لأن الفهم هو الحصن الفكري للإنسان: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين» (متفق عليه)، فالفقه ليس مجرد حفظ الأحكام، بل هو عمق الفهم ووعي مقاصد الأمور.

وكذلك حث المصطفى صلى الله عليه وسلم في استثمار العقول بالتفكير وتجنب التبعية دون وعي: وهذا يدفع تأثير الأقران وضغطهم على الفرد الى يوقع في حالات كثيرة في براثن الأخطار والمخدرات: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسناً، وإن ظلموا ظلموا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن يحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا» (رواه الترمذي)، هذه دعوة بوجوب صريخة للاستقلالية الفكرية والوعي الشخصي، وعدم الاعتماد الأعمى للآخرين. وكان صلى الله عليه وسلم يحث على تنمية القدرات والمهارات الحياتية ويشجع على تعلم المهارات واللغات والعلوم التي تمكن الإنسان وتدعم مجتمعه، واكتساب المعارف الجديدة: فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أتعلم له كتاب يهودي، قال: «فما مربي نصف شهر حتى تعلمته» (رواه الترمذي وحسنه)، وهذا يدل على توجيه الشباب لاكتساب مهارات ولغات جديدة تحميهم وتخدم مجتمعهم وتزيد من كفاءتهم،

وهناك أحاديث في الحث على استثمار مرحلة الشباب وبناء قدراتهم الذاتية: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خميساً قبل خميس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك» (رواه الحاكم وصححه الألباني) وهذا توجيه مباشر لبناء الذات واستغلال الطاقة والوقت قبل فوات الأوان. وهناك أحاديث تدعو للمسئولية الذاتية، وحسن تقدير الأمور، والوعي بعدم تكرار الأخطاء، واليقظة، والحد: قال رسول الله ﷺ: «لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين» [متفق عليه].

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك الدراسات التالية نشاط فردي؛ ومن ثم شارك المجموعة بما وصلت إليه من نتائج وخلاصات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

أبرز الدراسات في المناعة النفسية:

دراسة ١: فاعلية برنامج قائم على فنيات العلاج الجدلي السلوكي "DBT" لتنمية المناعة النفسية "PIS" لدى طلاب الجامعة ذوي الميول الانتحارية. سنة النشر ٢٠٢٥

هدف الدراسة الحالية إلي معرفة مدى فاعلية برنامج قائم على فنيات العلاج الجدلي السلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي الميول الانتحارية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة جامعية مختارين بشكل عشوائي، استخدمت هذه الدراسة الأدوات التالية: مقياس التفكير الانتحاري لموراي إعداد [محمد الأنصاري ٢٠٠٤]، مقياس المناعة النفسية [أحمد عبد الملك، ٢٠١٨]، برنامج قائم على فنيات العلاج الجدلي السلوكي DBT [إعداد الباحثة]. وخرجت الدراسة بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده في المناعة النفسية والتفكير الانتحاري والفرق بين درجات المناعة النفسية قبل البرنامج وبعده دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ومستوى الثقة في الفرق [٠.٩٩] ومستوى البشك [٠.٠١]. وأيضاً درجات المناعة النفسية بعد البرنامج أعلى من قبله بفارق دال إحصائياً، وأيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل البرنامج في المناعة النفسية والتفكير الانتحاري، والفروق في درجات التفكير الانتحاري قبل البرنامج وبعده دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات التفكير الانتحاري بعد البرنامج العلاجي قد انخفضت انخفاضاً دالاً إحصائياً مستوى الثقة في الفرق [٠.٩٩] ومستوى البشك [٠.٠١]، وأدى البرنامج إلى انخفاض درجات التفكير الانتحاري لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيقه عليهم، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والفرق بين المجموعتين دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١.

دراسة ٢

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid - 19 لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية سنة النشر ٢٠٢١

هدف البحث الحالي إلى تحديد مفهوم المناعة النفسية، وأبعادها أو مكوناتها، وإعداد مقياس [أداة] لقياسها. تمثلت مشكلة البحث في السؤال التالي: هل يمكن تحديد مفهوم المناعة النفسية ومعرفة أبعادها أو مكوناتها، وإعداد مقياس [أداة] لقياسها؟ اعتمد البحث على المنهج الإمبريقي، وتم إعداد مقياس المناعة النفسية في صورته الأولى من [١٢٥] عبارة، ثم تم تطبيق المقياس على عينة قوامها [٩٤٣] طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة. وبعد التحليل العاملي، تم تحديد تسعة عوامل للمقياس، وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاعتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات، مما يجعله أداة مناسبة لقياس المناعة النفسية.

سنة النشر ٢٠٢٤

دراسة ٣: الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى عينة استطلاعية بلغت [١٩٢] فرد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى [١٦] بنداً لمقياس المناعة النفسية تندرج تحت أربعة عوامل للمناعة النفسية والتي تتمثل في البعد الأول الإبداع والتفكير الإيجابي، إضافة إلى ضبط النفس والصلابة النفسية، أيضاً بعد المرونة النفسية والتقبل، وأخيراً بعد التحدي والمثابرة. كما أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية. إضافة إلى تميز النموذج البنائي الرباعي لمقياس المناعة النفسية بجودة ملائمة عالية لبيانات البحث، كما أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات؛ وأن كفاءة الصدق والثبات للمقياس إضافة إلى نتائج الصدق العاملي تصلح للاعتماد على مكونات المقياس في قياس المناعة النفسية

المراجع

أ. العربية

- بشير، فايز [2012] . التمرد وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة [رسالة ماجستير منشورة] . جامعة الأزهر.
- زيدان، محمد عصام [2013] . المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، [51]، - 811
- الشريف، رولا رمضان [2016]. فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان على غزة. [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة].
- العكيلي، جبار [2017]. المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. دراسات عربية. التربية وعلم النفس، [81]، 423-454.
- باترسون، سي، هـ. [1990]. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي. دار القلم، الكتاب الأصلي منشور عام 1980.
- سومة، محمد [2021]. المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid - 19 لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 92، [1] 470-507.
- العمرى، رحمة [2020] بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري [رسالة ماجستير منشورة] . جامعة العربي بن المهيدي.
- عصفور، إيمان [2013] . تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، [42] 3، 11-63.
- فتحي، ناهد أحمد [2019] . الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبيئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. دراسات نفسية [3] 29، 549-681.
- مرسي، كمال [2000] . السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات.
- محداب، نسرين [2020]. أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. [رسالة ماجستير منشورة] . جامعة محمد الصديق بن يحيى.
- لعبي، فاتن [2020] . المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، [3] 31، 267-304.
- نجاتي، غنى. [2016]. المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 38 [18]، 143-171.
- سومة، محمد [2021]. المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid - 19 لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 92، [1] 470-507.

ب. الأجنبية

- Harrison. A. & Bramson. R. [2002] The art of thinking. Berkley Publishing Group.
- Olah. A; Nagy. H & Toth. K. [2010]: Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC— Empirical Text and Culture Research*. 4. 102 - 108.

عزيزى المشارك فى التدريب: قسمت
الحقيبة على ثلاثة أيام لكل يوم ٨ أنشطة،
يتوقع منك المدرب: التفاعل بإيجابية،
وحب الاستطلاع، والالتزام بأخلاقيات
التدريب.

اليوم الأول:

نشاط رقم [١]: ناقش مع مجموعتك القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؟

زمن العمل فردي [خمس] دقائق؛ جماعي [٢٠] دقيقة، الزمن الإجمالي

[من ٢٥ - ٣٠ دقيقة]، يناقش المشاركون بشكل فردي القواعد الأخلاقية في التدريب التي يرغب بها كل منهم أن تكون موجودة في قاعة التدريب.

القواعد الأخلاقية في عمل المجموعة: عزيزي المتدرب يرجى الالتزام بالآتي:

- أ. إغلاق الهاتف [الموبايل] أثناء التدريب، أو جعله صامتًا
- ب. الإصغاء للمتحدث، وعدم مقاطعته حتى ينهي كلامه
- ج. عدم التحدث نيابة عن الآخرين باستثناء منسق المجموعة المكلف
- د. الالتزام باحترام وقت الحضور والانصراف، والأنشطة
- هـ. عدم السخرية من أي رأي، أو وجهة نظر لأي من المشاركين واحترام جميع وجهات النظر حتى التي لا تعجبنا.
- يقوم المنسق بعرض وجهة نظر المجموعة [مجموع الآراء الفردية] في النشاط المطلوب.
- يلخص المدرب القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؛ ويخلص إلى القواعد المتفق عليها، ويكتبها أحد الأعضاء وتعلق في غرفة التدريب.

نشاط [٢]: ناقش مع مجموعتك توقعاتكم من التدريب على حقيبة الصحة النفسية.
مدة النشاط [٢٠] دقيقة. قوم المدرب بكتابة توقعات المشاركين من التدريب على لوحة ويضعها جانباً، ويعرض أهداف الحقيبة العامة والخاصة.

الهدف العام: زيادة وعى المشارك [الاخصائيين النفسيين والمرشدين] بأهمية المناعة النفسية لدى الأفراد والجماعات ودورها في الصلابة النفسية.
يتوقع من المشارك في نهاية التدريب أن يكون قادراً على:

- أن يتعرف المدرب على توقعات المشاركين من التدريب
- تعريف مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها الأساسية.
- معرفة العلاقة بين مفهوم المناعة النفسية وبعض المفاهيم الأخرى.
- التعرف على العوامل المؤثرة في المناعة النفسية.
- أن يعدد المشارك أهمية المناعة النفسية للفرد وصحته النفسية
- أن يذكر الاخصائيون السمات المميزة للأشخاص ذوي المناعة النفسية
- التعرف على أساليب الأسر [أنماط الرعاية] في تنمية المناعة النفسية لدى الأبناء.
- التعرف على دور المدرسة في بناء المناعة النفسية لدى طلابها.
- التعرف على الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية.
- أن يذكر مجموعة من المؤشرات الدالة على المناعة النفسية للأفراد.
- أن يثمن دور المناعة النفسية في الصحة النفسية للأفراد.
- أن يمتلك الاخصائيون مهارات تنمية المناعة النفسية
- أن يمتلك الاخصائيون اتجاهات إيجابية في دور المناعة النفسية في تحسين الصحة النفسية للأفراد والجماعات.
- أن يتعرف الاخصائيون على الآيات الكريمة التي تحفظ العقل والنفوس والجسد من الخطر.
- أن يتعرف الاخصائيون على الأحاديث النبوية الشريفة التي تحفظ النفس العقل والجسد من الخطر.

- الأساليب والاستراتيجيات التدريبية:

يستخدم المدرب الاستراتيجيات التدريبية الآتية: المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، العمل التعاوني الجماعي، لعب أدوار، والتكاليف الفردية.

- آليات العمل والافتتاح:

يعرف المدرب بنفسه تعريفا مهنيا، ثم يتعرف على المشاركين. ويناقش مع المتدربين أهداف البرنامج العامة والخاصة. يقسم المدرب المشاركين في مجموعات حسب أعدادهم بحيث لا يتجاوز أفراد المجموعة الواحدة (سبعة) أفراد، وتعطى كل مجموعة اسم ما يفضله الأعضاء، ويعين منسق للمجموعة باتفاقهم، ويتم تبديل المنسق بعد عدد محدد من الأنشطة.

نشاط [٣] ناقش مع مجموعتك أهمية المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك أبعاد المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك متى تظهر المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية الشاملة بشكل فردي ثم يتم دمج التعريفات لمفهوم المناعة النفسية بمفهوم أوسع يتفق عليه أعضاء المجموعة. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٧] ناقش مع مجموعتك كيف تؤثر المناعة النفسية في جودة الحياة بشكل فردي ثم يتم دمج ما يتم الاتفاق عليه من أعضاء المجموعة. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٨] ناقش مع مجموعتك خصائص المناعة النفسية الشاملة بشكل فردي ثم يتم دمج التعريفات الخصائص التي يتفق عليها أعضاء المجموعة. مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٩] ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية والمفاهيم الأخرى ذات العلاقة بشكل فردي حاول التعرف على الفروق بينهما، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [١٠] ناقش مع مجموعتك أنواع المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من الأنواع، مدة النشاط [١٠] دقائق.

اليوم الثاني:

مراجعة لما تم عرضه في اليوم السابق والتذكير به، ومن ثم البدء بالنشاط الجديد

نشاط [١] ناقش مع مجموعتك العوامل المؤثرة في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من العوامل الأساسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٢] ناقش مع مجموعتك العوامل أنماط الرعاية الأسرية المؤثرة في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على الأنماط المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٣] ناقش مع مجموعتك السمات المميزة للأفراد مرتفعي / ومنخفضي المناعة النفسية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم السمات المميزة لمرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك نموذج سيلجمن في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أبعاده، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك أدوار الأسرة في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٠] دقيقة.

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك أدوار المدرسة: المعلمون والإدارة والمناهج والنشاطات المدرسية الأخرى في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٧] ناقش مع مجموعتك أدوار المرشد/ الأخصائي النفسي في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي يقوم بها المرشد/ الأخصائي المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٨] ناقش مع مجموعتك التعرف الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٩] ناقش مع مجموعتك النظريات المفسرة للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للمناعة النفسية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

اليوم الثالث:

يتم مناقشة ومراجعة لما حدث من أنشطة في اليوم الثاني ومن ثم الانتقال للنشاط [١].

نشاط [١] ناقش مع مجموعتك دور المناعة النفسية الشاملة في وقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها المناعة النفسية في الوقاية، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٢] ناقش مع مجموعتك آليات عمل النظريات في منع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات والنماذج في حماية الفرد ممن الوقوع في الأخطار، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٣] ناقش مع مجموعتك بناء برنامج وقائي ارشادي لمنع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أسس بناء البرنامج الارشادي في حماية الفرد ممن الوقوع في الأخطار، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٤] ناقش مع مجموعتك الآيات القرآنية الكريمة التي تحت على بناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم شارك المجموعة بما كتبت من آيات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٥] ناقش مع مجموعتك الأحاديث النبوية الشريفة التي تحت على الوعي وبناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والاعتماد على النفس والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل غير مباشر نشاط فردي؛ ومن ثم شارك المجموعة بما كتبت من أحاديث نبوية شريفة كي يقدمها المنسق، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.

نشاط [٦] ناقش مع مجموعتك الدراسات التالية نشاط فردي؛ ومن ثم شارك المجموعة بما وصلت إليه من نتائج وخلاصات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط [٢٥] دقيقة.