

**فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد
النفسي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من
المتعافين من جائحة فيروس كورونا المستجد
(COVID-19)**

إعداد

أ.م.د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب

جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٢

فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي
في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من جائحة
فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

□*أ.م.د / محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وتكونت عينة الدراسة من (١٠) حالات من الحاصلين على درجة منخفضة على مقياس المناعة النفسية وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث، وبرنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي إعداد الباحث. وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتبعي وهذا يكشف عن استمرار فاعلية البرنامج مع عينة الدراسة وعدم تعرضهم للانتكاسة.

* أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب - جامعة المنصورة

Abstract:

The study aimed to investigate the effectiveness of a selective, integrative program based on Counseling Psychology in improving the psychological immunity for a sample of recovered patients with COVID-19. The study sample is comprised of 10 patients, who received low scores according to psychological immunity scale. The study tools, prepared by the researcher, are a psychological immunity scale and a selective, integrative program based on Counseling Psychology. The results showed differences between the study sample before and after applying the program under study in favor of the post application; they indicate the effectiveness of the suggested program in improving the psychological immunity among the sample of the study.

فعالية برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي
في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من جائحة
فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

□*أ.م.د / محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

مقدمة:

رصدت منظمة الصحة العالمية حالات العدوى بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية Middle East Respiratory Syndrome واختصاره العلمي "MERS-COV" والذي تم رصده للمرة الأولى في عام ٢٠١٢ حيث أشارت التقارير إلى وقوع حالات وفيات لمتلازمة تنفسية في صفوف القاطنين في بعض بلدان الشرق الأوسط أو المسافرين القادمين منها ويتسم معدل الوفيات لهذه الحالات بالارتفاع حيث يصل إلى نحو ٦٠ في المائة. (World Health Organization, 2012)

كما أدى فيروس (كوفيد-١٩) إلى عزل المجتمع بأكمله وبالتالي زيادة معدلات التوتر والقلق، ونوبات الهلع، والاكتئاب، والانتحار والعديد من مظاهر التأثير النفسي السلبي علي المرضى أثناء العزل وبعده نظراً لحالة العزل والغموض الناتجة عن الوباء بالإضافة إلى الحزن المصاحب لوفاة الأحباء مما أثر على الصحة العقلية والسلامة النفسية للعديد من الأفراد (A.P.A, 2000) كذلك أظهرت نتائج عديد من الدراسات كدراسة (Xueguo, et al., 2020)

* أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب - جامعة المنصورة

مدي تأثير انتشار فيروس (كوفيد-19) على ظهور أعراض الضغط النفسي والمعاناة وعدم القدرة علي جودة النوم. كما وُجد أن الانعزال له أثر على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة الدافع وراء النحافة والتعرض لمخاطر اضطرابات الأكل بين الشباب البالغين، وأن هناك علاقات قوية بين تكرار استخدام موقع انستجرام وعدم الرضا عن صور الجسد والدافع وراء النحافة وعدم تقدير الذات خلال مرحلة العزل (Inmaculada Alemany, et al., 2020).

إلي جانب أن المناعة النفسية ترتبط بالروح المعنوية للفرد، وترتبط الروح المعنوية بانتصار المشاعر الإيجابية التي تدفع إلى الحياة والحب، وهذا يتوفر في الذات الإيجابية التي تتسم بالتفاؤل، والأمل، والصمود النفسي، والمرونة، والانفعالات الإيجابية مما يولد التوازن بين المهارات والتحديات والوصول إلى الاستقرار البدني والفكري والاجتماعي، وتحسين الصحة العقلية والعامّة أثناء وباء (كوفيد-19) (عبد الله عسكر، ٢٠٢٠).

وبالتالي فإن تمتع الأفراد المصابين بفيروس (كوفيد-19) بمستوى مناسب من المناعة النفسية تجعلهم قادرين على الاتزان النفسي الجيد والذي يؤثر بشكل إيجابي على قدرتهم الذاتية الإيجابية ويعطيهم الدافع الإيجابي للتعافي أثناء الإصابة والعزل، والعكس صحيح.

مشكلة الدراسة:

تم رصد إحصائية لمنظمة الصحة العالمية ٢٠٢٠ والتي أشارت فيها إلى أنه بلغ عدد الحالات المصابة بفيروس كورونا نحو ٨٧٣ توفي منهم ٢٩١ حالة بنسبة وفيات ٣٣.٣٪، كما رصدت أن حالات العدوى المؤكدة مختبرياً بفيروس

كورونا وصل إلى أكثر من ١٣٥٠ حالة، وقد اعتبرت المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة أكثر الدول التي انتشر بها أكبر معدلات الإصابة بالفيروس وكانت في معظمها تعزي إلى الفاشيات المرتبطة بالرعاية الصحية، كما ثبت وجود حالات في بعض الدول كبريطانيا، وقطر، والأردن، وفرنسا، والإمارات، وتونس، وأمريكا، واليونان، وإيطاليا (World Health Organization, 2020).

ومن هنا تنحصر مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية

- ١- هل توجد فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على طبيعة المفاهيم الخاصة بالمناعة النفسية وما تتضمنه من آثار نفسية على المتعافين من فيروس كورونا.
- ٢- التنبؤ من خلال الأدوات المستخدمة في الدراسة لدور المناعة النفسية في التصدي للآثار المترتبة على الإصابة بفيروس كورونا.
- ٣- التحكم من خلال تصميم برنامج انتقائي تكاملي قائم على فنيات الإرشاد النفسي لرفع كفاءة المناعة النفسية لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا.

أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- ندرة الدراسات العربية والأجنبية- في حدود علم الباحث- التي رصدت دور المناعة النفسية في التصدي لأزمة فيروس كورونا المستجد.
- ٢- إثراء المكتبة العربية بتراث نظري ومقياس عن المناعة النفسية ودورها في التصدي لأزمة فيروس كورونا المستجد.
- ٣- احتواء الدراسة على مراجع عربية وأجنبية ودراسات حديثة في مجال الإرشاد النفسي المستخدم في الدراسة.

ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- مساعدة المشتغلين في مجال الصحة النفسية بعامة والإرشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة من خلال برنامج يساعد في تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد والمتعافين منه.
- ٢- مساعدة العاملين في مجال علم النفس الإكلينيكي ببرنامج تناول دور الإرشاد المعرفي والسلوكي في التعامل مع الأزمات والكوارث الطبيعية كفيروس كورونا المستجد.

الإطار النظري:

أولاً: فيروس كورونا المستجد (COVID-19):

تسببت جائحة كورونا في تغيرات كثيرة في يوميات وسلوكياتهم الأفراد خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة

للحد من تفشي المرض، غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على جميع الأفراد بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية كالحزن والقلق والغضب والإحباط الذي ربما يؤدي إلى اضطرابات النوم، وقد يؤثر في نهاية المطاف بشكل سلبي على المناعة الصحية وعلى الصحة العقلية، ونطرح في ظل ذلك السؤال التالي: ما هو دور الأخصائي والطبيب النفسي أثناء جائحة كورونا وبعدها؟ نلاحظ أن دور الأخصائي النفسي في ظل جائحة كورونا وما بعدها دور كبير ومهم، ففي ظل هذه الظروف العصيبة نادرة الحدوث والغريبة على مجتمعنا الذي تعود على الأمن والرخاء تحول الوضع إلى درجة عالية من الخطر والحجر الصحي، ومنع التجوال وفرض حالة قسرية صعبة من خلال عدم السماح للجميع بالحركة والتجوال والالتزام بالمنزل وفرض قيود اجتماعية لعدم التواصل والابتعاد عن الآخرين ولفترات طويلة (Turay Jr., Ismail , 2020)، وسبب آخر يضاف أيضاً وهو يتمثل بإلغاء الشعائر الدينية والاجتماعية والجماعية، وكذلك الضغط على الأسواق والطلب من الجميع التزود بالسلع والمواد الغذائية والتموينية والمستلزمات الأسرية، هذه جميعها تجعل الناس في حالة من الهلع وعدم الاستقرار، وقد تظهر أشكال من حالات الضغوطات والاضطرابات النفسية وحالات العصاب المتمثلة بأنواع القلق النفسي العام مثل الخوف والتوتر وحالات الوسواس القهري والتوهم المرضي بسبب المبالغة بالتعقيم والتطهير وتكرار الغسل والمبالغة بالأفكار السلبية حول المرض، وتركيز الانتباه والاهتمام على المرض والعدوى وطرق الانتشار ومتابعة الأخبار المؤلمة حول المرض والمصابين والوفيات والمحجور عليهم، ومدة الحجر والأعراض الناتجة عن المرض وحتى الوفيات وطرق دفنهم بدرجة عالية من الحذر من نقل العدوى،

وهناك أيضاً الوضع الاقتصادي وما ينتج عنه من ضعف الأمان المادي وتعطيل الأعمال وارتفاع الأسعار والتلاعب بها وجشع بعض التجار، ونلاحظ أيضاً أن هناك نسبة من المرضى النفسيين المشخصين بأمراض نفسية قبل الجائحة تزداد لديهم درجة الأعراض، كما أن هناك حالات نفسية سابقة غير مكشوفة بالرغم من معاناتهم. (Moore, Georgie , 2020)

آثار الوباء على الصحة النفسية:

حذر أطباء وعلماء النفس من آثار عميقة لوباء كورونا على الصحة النفسية في الوقت الحاضر ومستقبلاً، ودعا هؤلاء الباحثون إلى استغلال أوقات الحجر الصحي في المنازل والحظر الشامل الذي تفرضه أغلب دول العالم، وما يؤكد لنا أن لهذا الفيروس إضافة إلى الأثر الجسدي والذي يتمثل في المكوث والحجر داخل المستشفيات وأخذ العديد من الأدوية التي تساعد على التحسن والتنفس وكذلك الأثر النفسي الكبير للمرضى والمتعافين والمخالطين، إن هذه الجائحة هي الأولى من نوعها على كافة الأصعدة بوصفها عابرة للحدود لجميع أنحاء العالم من حيث سرعة انتشارها وطرق انتقال العدوى وعدد الإصابات والوفيات وإلى الآن لم يتم إيجاد أي لقاح لهذا المرض والطبيعة الغريبة غير المفهومة لتركيبته من حيث أنه يصيب بعض المخالطين دون الآخرين. وذلك كله يجعل الأثر النفسي عميق لدى جميع من يعاشرون هذا المرض من محجورين ومخالطين ومصابين ومتعافين وحتى الأثر النفسي الأكبر للعائلة المخالطة للمصاب. (Lee, Joyce , 2020)

الحاجة للمناعة النفسية في الأوقات العصيبة:

الأمر التي تساعد على تحسن حالة الصحة النفسية، من أفضل النصائح للمحافظة على الصحة النفسية هو الإبقاء على تواصل دائم ومستمر بالأصدقاء والعائلات، وفي ظل الحجر الصحي المفروض، التواصل يكون عادةً عن طريق منصات التواصل الاجتماعي، وكذلك إشغال النفس بأوقات الفراغ بالهوايات والقراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام والقيام بأعمال صيانة منزلية وممارسة أنشطة بدنية كالمشي والجري والتمارين الرياضية، وكذلك الحفاظ على الهدوء النفسي عبر القيام بأنشطة أساسية وملزمة ومساعدة كالصلاة والتأمل والحصول على حصة من المعلومات للوصول إلى الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك الحفاظ على الروتين اليومي عبر إتباع خطة يومية جديدة. (Liu et al., 2020)

الإرشاد النفسي في ظل كورونا:

في الواقع إن دور الأخصائي والمرشد والطبيب النفسي لا تقل أهمية عن دور الأطباء الممرضين في ظل فيروس كورونا، فالإرشاد النفسي يعمل ضمن مناحي أساسية ومن ضمنها منحى نسميه المنهج الوقائي والمنهج النمائي والمنهج العلاجي، وبالتالي المنهج الوقائي هو جانب أساسي من جوانب الإرشاد والدعم النفسي. (Sparrow, Wendy, 2020)

الآثار النفسية لشائعات وباء كورونا:

كورونا كوباء عالمي لا ينحصر خطره في تأثيره على صحة الإنسان الجسمية وإنما يمتد أثره إلى أكثر من ذلك لما يترتب عليه من آثار نفسية على الأفراد بسبب الشائعات، وخاصة أننا في عصر تلعب فيه وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في نشر الشائعات بسرعة فائقة لتواجد حالة من الهلع

والرعب والذعر والخوف بين المواطنين وخاصة كبار السن والمرضى، ومن المعلوم أن نشر الشائعات هو نوع من الحرب النفسية التي لها تأثير بالغ على الأمن الوطني للدولة لأنها تضعف وتهدد وحدة المجتمع.

منذ أواخر عام ٢٠١٩، مروراً بالعام ٢٠٢٠ ووصولاً إلى العام ٢٠٢١، يعيش البشر حول العالم كابوساً كبيراً قد لا ينتهي على المدى القريب. فيروس كورونا المستجد قلب حياة الناس رأساً على عقب وغيرها بتفاصيلها كافة، من أكبرها حتى أصغرها.

هذا الفيروس الذي عصف بالكرة الأرضية، سرق ضحكات الناس، أفراحهم، حياتهم وحتى أرواحهم، إذ فتك بالبشر بعدما تكاثر داخل الخلايا البشرية الحية.

الآثار النفسية طويلة الأمد للإصابة بفيروس كورونا

وضعت عديد من الهيئات والمنظمات إرشادات للاستجابة لتداعيات الوباء على الصحة النفسية. إذ نشرت منظمة الصحة العالمية توصيات في وقت مبكر من العام الحالي للحفاظ على الصحة النفسية، وسارت على منوالها هيئات حكومية أخرى في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وغيرها.

ويجمع باحثون بيانات لفهم الآثار النفسية طويلة الأمد لهذه الأزمة وكيفية التعامل معها. وتبحث دراسات بريطانية في الصحة النفسية لمرضى كورونا المستجد عن الذين تلقوا العلاج في المستشفيات والممرضين والمرضات في الخطوط الأمامية. ويجري مركز بحوث الطب النفسي في ستوكهولم دراسة لمدة عام يشارك، فيها ٣٠٠٠ شخص كانوا يعانون من أمراض نفسية قبل الجائحة،

مثل الاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري. (Jain MD, Shaili)
(2020),

وتقول نيتيا جايارام ليندستورم، مدير عمليات بمشروع ستوكهولم،
أن هذه الدراسة ركزت على مدى تأثير كورونا على أوجه التفاوت في الرعاية
الصحية ومدى تطور أو تغير أعراض المرضى والفئات الأشد تضرراً من
الوباء.

ويري مورغانستابن، أن هذه المشروعات ستكون مصدراً مهماً للمعلومات
لمقدمي الرعاية الصحية والحكومات. ويقول: "نحن نستعين بهذه الدراسات التي
تراقب صحة السكان لتقييم التدخلات والاستعداد للموجات اللاحقة من الوباء
وطوارئ الصحة العامة. فالضغط النفسي كالتسميات، لا يقل ضرراً عن
الرصاص، ولكي نفهم تأثيره على المجتمع، نحتاج أن نعرف الفئات التي
تعرضت له ومدى تأثيره على صحتهم". (Dickerson, Desiree, 2020)

ثانياً: المناعة النفسية: Psychological immunity

مصطلح المناعة النفسية هو أحدث المصطلحات في مجالات بحوث
الصحة النفسية الإيجابية فيعرفه أولاه (OIAh, 1996) بأنه هو أحد عوامل
الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط، والإرهاك النفسي لتحقيق الصحة
النفسية. وتعرف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب
الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية، عن
طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي والتفاؤل والأمل، وضبط الانفعالات
والإبداع في حل المشكلات (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠). كما أنها قدرة الفرد
على حماية ذاته من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر

والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية (Dubey & Shahi, 2011).

مفهوم المناعة النفسية:

يعرفها أولاه (Olah, 2005): بأنها هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل بوصفها مصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية. (أصيل صبار محمد، ومؤيد منفي محمد، ٢٠١٨) وتعرفها (سارة عبد الله، ٢٠١٨) بأنها "مصطلح يستخدم للقضاء على سلسلة من الآليات المعرفية، التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من العواطف السلبية الشديدة، من خلال التجاهل وبناء المعلومات". وقدمت كل من نسمة شعبان، وأسماء أحمد تعريفاً ينص على أنها: خطة وقائية تساعد الفرد على التخلص من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها (نسمة لطفى شعبان، وأسماء فتحى أحمد، ٢٠٢٠: ٤٦).

ويرى الباحث مما سبق عرضه من مصطلحات أنه يمكن اعتبار أن المناعة النفسية "psychological Imune" هي المفهوم الأوسع والأشمل الذي تندرج تحته كل من مفاهيم الصلابة النفسية والفعالية الذاتية. فالمناعة النفسية تعني بالمواجهة والحماية والوقاية وكذلك استعادة التوازن والحفاظ عليه بهدف التكيف وتمكين الفرد من تحقيق أهدافه وإنجازاته بأداء فعال. كما تجدر بنا الإشارة إلى مصطلح الحصانة النفسية الذي ورد مرادفاً لمصطلح المناعة النفسية على سبيل الاختلاف في ترجمة المصطلح لا المعنى. فقد ترجمت كلمة

"Immunity" بمصطلح حصانة ومناعة وإعفاء وهذا حسب قاموس مصطلحات علم النفس الحديث.

أنواع المناعة النفسية:

تم تقسيم المناعة النفسية كالآتي.

١- مناعة نفسية طبيعية

وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس (عبد الرحمن غسان، وصباح بلاج، ٢٠٠٥).

٢- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً

وهي تلك التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب مقيداً في تنمية قدراته على التحمل في الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣)

٣- المناعة النفسية المكتسبة صناعياً

وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدًا بالجرثومة المسببة للمرض، يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمدًا لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والحزن والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة،

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتميئتها من خلال تعديل طريقنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا (حمادة عبد اللطيف، ولؤلؤة حسن، ٢٠٠٠: ٤٧).

خصائص نظام المناعة النفسية:

وصف خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات العاطفية والتفاعلية بين الفرد وبيئته حيث ظهور السلوكيات الإيجابية والاستجابات عندما يتوقع حدوث أحداث سلبية، وتشخيص الأخطاء في قدرات الجهاز المناعي يحد من قوة ردودك، وعلاج الأحداث المؤلمة كتجارب جديدة، كما يحسن التفاوض والنظرة الإيجابية للحياة، والعمل بشكل أفضل عند السماح لأداء مهمتك الفطرية، والعمل على التكيف مع الأحداث المؤلمة، وفهم وتفسير النتائج السلوكية، كما أن الطاقة النفسية السلبية الفارغة في شكل الأعراض الجسدية، مما يقلل من الألم العقلي، وتحسين استراتيجيات الاستجابة التكيفية على حساب آليات الدفاع، واستخدام المعرفة للتعرف على النتائج الإيجابية المحتملة لحياة أكثر إيجابية، كما تتضمن استراتيجيات التكيف التي تتوافق مع خصائص الموقف وحالة الفرد، ومراقبة مصادر التكيف الفردية وسرعة السلوك المناسب ودقته (إيمان حسنين محمد عصفور، ٢٠١٣).

وقد خلصت سارة عبد الله إلى أن أهم خصائص الجهاز المناعي النفسي تركز على الإدراك الإيجابي للذات وتقبل الأحداث المرعبة كتجارب معارف جديدة تساعد على التكيف مع السياق وتعزيز سلوك الفرد وفقاً لخصائصه وتأكيديه ويساعد على توليد ردود عاطفية تتفق مع الحدث المدرك وتوفير الفرص لإجراء تغييرات إيجابية تدعم اتخاذ القرار لتنظيم حياة الفرد بفعالية (سارة عبد الله، ٢٠١٨، ٨).

مؤشرات المناعة النفسية:

اتفقت دراسة كل من أولاه (Olah et al., 2010) وجومبر (Gomber, 2009) ودراسة فوتكين (Voitekane, 2004) على اعتماد ١٦ بُعد في ثلاث مجموعات:

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

ودراسة (خديجة بن سالم، يُحياوي أمبارك، ٢٠٢١)، اعتمدت على ١٢ بُعد في التفكير الإيجابي: (الإبداع- حل المشكلة- ضبط النفس- الاتزان- الصمود- الصلابة النفسية- فعالية الذات- الثقة بالنفس- التحدي والمثابرة- المرونة النفسية- التكيف- التفاؤل)

هناك من يفقد توازنه ويعاني من اعتلالات نفسية، والبعض الآخر يواصل حياته بصورة طبيعية، فالفرق هنا في المناعة النفسية، فهناك شخص لديه مناعة نفسية وقدرة على مواجهة الضغوط الخارجية، والمواقف الصعبة من فشل أو انفصال أو غيرهما من الظروف التي قد تمر على أي إنسان، وشخص غير قادر على التحمل أو المواجهة، فهذا يعاني من مناعة منهكة، والسبب في إنهيار

الثاني هو استهلاك الكثير من الطاقة في حياته السابقة، أو لربما جهازه النفسي هش (جعفر عبد العزيز الحرايزة، ٢٠٢٠).

النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

١- نظرية (Olah):

قامت نظرية Olah للمناعة النفسية على مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، فتلك الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي، وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة، والغرض من دمج هذه الأبعاد جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة لكي تناسب طبيعة الشخصيه والتي تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة معقدة ومتشابكة ومن الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد والمصائب والمحن والتي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية، لذلك يكون من الصعب أن تعتمد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد، وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية (Olah, A., et al., 2010).

وقد أشارت نظرية Olah إلى أن المناعة النفسية تتكون من ٣ مجالات رئيسية و١٦ مكون فرعي وهي:

- **المجال الأول:** محور الاعتقاد، ويتألف من: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي.
- **المجال الثاني:** المحور التنفيذي والخلاف الرقابي، ويتألف من: التوجه

نحو التحدي، التغيير، الرقابة الاجتماعية، توجه الفرد نحو الهدف، المفهوم الذاتي المبدع، قدرة الفرد على حل المشكلات، التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية)، التحشيد الاجتماعي، وقدرة الخلط الاجتماعي.

- المجال الثالث: محور تنظيم الذات، التزامن أو التماشي، السيطرة على الاندفاع السيطرة العاطفية، وسيطرة الفرد على الغضب.

(Dubey, A., & Shahi, D., 2011)

٢- نظرية: (Selye)

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

(Kristina Bona, 2014).

٣- نظرية: (Kagan)

تعمل المناعة النفسية على العاطفة التي تحملها الأنشطة، والعلاقات،

والأحداث، والمواجهات اليومية، من خلال المشاعر التي يدركها الفرد ويتفاعل معها ومنها مشاعر الخوف والقلق والهيّاج النفسي إثر التعرض لخطر أو تهديد. ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبئه مشاعره به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء انشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل انعكاسي، وهنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال وتنتج استجابات عاطفية إضافية مثل: (الحرص، الانزعاج، العجز، أو قبول الذات) وهذه تأتي كنتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه أيضاً، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية (Yang Yoo-Dong, 2019).

٤- نظرية (Maykin, Bamm):

يعد كل من Maykin, Bamm مؤسساً فن مهارات مواجهة الضغوط والتي تعتمد على التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، حيث تشبه هذه العملية طريقة التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة (المناعة البيولوجية). وهي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم الفرد فيه أن يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة من الضغوط، وهذا الأسلوب متعدد الأوجه نظراً لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط، وكذلك لوجود فروق فردية وثقافية أيضاً لتتنوع أساليب المواجهة (Albert et al., 2012).

٥- نظرية (Barbanell):

اعتمد Barbanell على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي، من خلال أن اللاوعي يقوم بإحتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث

السلبية الجارحة، خاصة التي تظهر ويكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة، والتي تعمل لغرض فرض الجانب الإيجابي على الجانب السلبي، وبالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها. وفي الوقت نفسه يفتح بوابة التعلم من الخبرات، فلو تعمق الفرد في المشاعر، فمن المحتمل ألا يستطيع الصمود والبقاء، لذا فإنه يمتلك اتجاه دفين ينفي ويحتجز المشاعر ويخزنها بعيداً عن الإدراك، وهنا يوجد نظام المناعة النفسية والتي تقوم على شمول العواطف نحو التكيف Elizabeth (Scott, Ms., 2019).

٦- نظرية (Wolpe):

قدم Wolpe الطرح السلوكي في كتابه العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض شرحاً لفنية التحصين التدريجي وهي فنية من فنيات العلاج السلوكي. ومصطلح التحصين كما صاغه Wolpe يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الاستجابة. ويصور على أنه إضعاف لعادات استجابات القلق العصائية بأسلوب تدريجي وذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية وتنشيطها تدريجياً مقابل إضعاف استجابات القلق (ميرفت ياسر سويعد، ٢٠١٦: ٢٢)

٧- نظرية: (Gilbert)

إن غالبية التوقعات للأحداث المستقبلية يكون مبالغاً فيها وبنسبة كبيرة تكون غير صائبة، وتشكل الحالة الوجدانية. فمن البديهي أن الأحداث القوية ستحمل نتائج وجدانية عالية، ولكن الناس لا تعي ذلك، فيبالغون في توقعات الاستجابة لآثار

الأحداث، وفق ما يسمى "النزعة الثابتة في توقع الأثر" (رولا رمضان محمد الشريف، ٢٠١٦: ١٦).

وانفق هذا الطرح مع (Abelson, 2004) الذي اعتبر أن العقل البشري يشمل نظاماً مناعياً نفسياً يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات حيث أن جبلبرت أشارت إلى ميكانيزمات دفاع الأنا- المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدفاعي، الأوهام الإيجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات- وهي بعض المصطلحات التي استخدمها الباحثون لوصف استراتيجيات وآليات نظام المناعة النفسية.

وعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات متطرفة كأثر للحدث ولكن مع مرور الوقت وبعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لاواعية معاكسة لتقليل الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية وإغائها، وهذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السالبة لدى الفرد والتي تعتبر أحد أهم ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية كالتحويل، والتجاهل، وإعادة بناء المعلومات. والاستعانة باستراتيجيات كالحد من التنافر، واستنتاج الدوافع، والنزعة الذاتية، وتعزيز الذات، والخيالات والأوهام الإيجابية لتحسين خبرتهم إثر مرورهم بعاطفة سلبية (Duffy, D & Sedlack, 2010).

٨- نظرية (Canon, Walte):

تعد النظرية المسماة بنظرية المواجهة أو الهرب Fight or Flight من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البيوكيميائية في تفسير الضغوط، إذ

يرى أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجهدون لمقاومتها أو يهربون بعيداً عنها، ويظهر عليهم عدد من التغيرات التي تهيء الفرد للمقاومة أو الهرب كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وسرعة التنفس ويحدث ذلك عن طريق جهاز عصبي يغذي جميع الأحشاء الداخلية للإنسان وهو الجهاز العصبي الذاتي بشقيه (السمبثاوي والباراسمبثاوي) فتثار الغدة الكظرية لإفراز هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين ومن ثم يحدث كل تغير فيسيولوجي نتيجة لذلك. (سليمان عبد الوحد يوسف، هدى ملوح الفضلى، ٢٠٢١).

ومما سبق عرضه يرى الباحث أن المناعة النفسية التي بداخل الإنسان والتي تنطوي الفكرة منها على أنها نظام مترابط له جوانب متعددة للموارد الشخصية المتعلقة بالنواحي المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي توفر للشخص مناعة يتمكن عن طريقها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتعزيز الصحة النفسية.

كما يرى الباحث أن المناعة النفسية أحد أعمدة الصحة النفسية للفرد مما يخفف ويخفض احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية. حيث تجعل المناعة النفسية الفرد يفكر بشكل إيجابي ويتصرف بثقة ويواجه المشكلات بفاعلية، ويتمكن من تنظيم ذاته وانفعالاته في المواقف المختلفة، مما يقلل من حدة الضغوط الواقعة عليه. أما ضعف المناعة النفسية لدى الفرد وتدني الصحة النفسية يجعله مهيناً نفسياً للإصابة بالمرض خاصة في ظل وجود وباء عالمي منتشر حول العالم بأجمعه.

كما أن تمتع الفرد بالعديد من أوجه المناعة النفسية كالتفكير الإيجابي الذي يجعله يفكر في الإيجابيات، وتوظيف الخبرات الإيجابية، في التعامل الإيجابي

مع متطلبات التعايش مع فترة جائحة كورونا. والثقة بالنفس والمرونة النفسية والضبط الانفعالي، تدعم قدرة الفرد على التحكم في مشاعر القلق والخوف المرتبط بالجائحة.

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل: التفكير الإيجابي والتفاؤل وضبط النفس والمرونة والتكيف مع البيئة. وأن المناعة تحمي الفرد من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغوط.

وأن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية ويمنعنا من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة خاصة الأزمات كأزمة كورونا. وترتبط المناعة النفسية ببعض المتغيرات الإيجابية للشخصية مثل: التوجه الديني الجوهري، الصبر، التفاؤل. (عصام زيدان، ٢٠١٣)، (ولاء حسين حسن خليل، ٢٠١٢) (خديجة حسن سلطان، نوال جوحى جاني، ٢٠١٥).

وفي الأخير يمكن القول أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير كبير علي مناعتنا وقت الأزمات، فأولئك الأشخاص أصحاب التفكير السلبي يكونون عرضة للأمراض الجسدية والنفسية أكثر ممن يعيشون بإيجابية، ولحسن الحظ أننا نتمتع ببعض السيطرة على عقولنا، أما الرابطة بين حالتنا العقلية والنفسية وبين قوة جهاز المناعة فلا يمكن إنكارها، حيث، إن لها دوراً رئيسياً في قوته وضعفه.

ثالثاً: الإرشاد الانتقائي التكاملى: Integrative Selective Counseling

يمثل الإرشاد الانتقائي الإرشاد في ثوبه الجديد المتكامل الناضج والنتيار الإرشادي المرن والمنفتح لكل إضافة ولكل إسهام جاد في الإرشاد النفسي ليكون النظام المتناسق الذي يقوم بانتقاء ودمج الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج.

ويرى الباحث أن الانتقائية كاتجاه إرشادي يعد اليوم من أهم وأكثر الاتجاهات النفسية حتى إنه وصف بأنه إرشاد العصر، وهناك عدد من العوامل التي أسهمت في هذا من أهمها تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية على يد أنصارها الجدد والسلوكية على يد سكنر وباندورا، ظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس، ظهور النظريات المعرفية كنظرية (إلس) ونظرية (ريمي)، انفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية النفسية عن اتجاهاتهم وتبنيهم هذا الاتجاه، ففي السبعينات من القرن العشرين بلغ عدد العلماء الذين يتبنون هذا الاتجاه ما بين ٤٠-٦٤٪ في مختلف الإحصائيات، تطور الدراسات النفسية والممارسات الإرشادية العملية والتراكم البحثي في هذا الاتجاه، والإسهامات الجادة التي قدمها أبرز علماء هذا الاتجاه كإسهامات ثورن ولازاروس وهارت (سعد رياض محمد البيومي، ٢٠١٩).

وانطلاقاً من ذلك فإن الانتقائية تعد اتجاهاً إرشادياً يسير نحو تكامل علم النفس، ويؤدي إلى الممارسة الإرشادية الناضجة والشاملة التي تحقق نتائج أفضل.

كما يرى الباحث بأن الانتقائية لم تعد مجرد نظرية إرشادية، بل إنها أصبحت اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسي يضم العديد من النظريات، والتي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاه إرشادي، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين، وشخصياتهم.

المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي:

ينظر (علاء الشريف، ٢٠١٥) لوجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي على أنها "التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم استراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها" وانطلاقاً من هذا، فإنه يمكن تحديد المفاهيم الأساسية التي تخضع لها وجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي في المنهج العلمي قاعدة رئيسية وفي التصدي لدراسة كل مشكلة نفسية والتخطيط اللازم في معالجتها، وتنفيذ الاستراتيجية التي ينتهي إليها ذلك التخطيط، وانتقاء ما هو أفضل وأكثر صحة في المعالجات النفسية المختلفة كأساس يوفر قاعدة مناسبة في تأليف نظام المعالجة النفسية يكون من درجة جدوى عالية. وتقوم المعالجة الانتقائية على أساس الاختلاف بين الأفراد والتنوع في الشروط المحيطة بهم، والنظر إلى كل شخص في تفرده من حيث تكونه وسلوكه وحالة اضطرابه وتوجيه المعالجة الانتقائية لغرض واضح محدد وهو تعديل السلوك للمتعالج تعديلاً يكفي في الحكم عليه بأنه تغلب على اضطرابه واتجه سلوكه نحو ما هو مقبول ومناسب.

وتؤكد (نسرين دبوسة، ٢٠١٩) أن النظرية الانتقائية ترجع إلى فريدريك دورن ولورنس بارمر، وتعنى وجهة نظر الاختيارية اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، وهم يعتقدون بأنه يجب اختبار الإجراءات والأساليب التي تناسب المسترشد، ويجب ألا يعتمدوا على المحاولة والخطأ، حيث يتدرب المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع مشكلة فردية محددة، وتتمثل وجهة النظر الانتقائية كما وصفها بارمر في عدم التركيز على نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد أو تقييمه، دراسة تاريخ الإرشاد والعلاج النفسي ويأخذ مما هو معروف ويبني نظريته بناءً على مهارات المرشد وشخصيته وبالتالي تحديد أسلوب التفاعل مع المسترشد كل وفق حالته.

نظرية أرنولد لازاروس في الإرشاد الإنتقائي

جاءت تصورات لازاروس لتوضح مبررات اختيار الإرشاد الانتقائي متمثلة في: نحن مسئولون عن صحتنا، المرض ينبعث من داخلنا، الشفاء ينبعث من داخلنا، العلاج يستلزم التعامل مع الجسم والعقل والانفعال والروح، المرشد خبير موجّه ناصح ولا يتسم بالتسلط، الرعاية الشخصية والتعامل الإيجابي والمشاركة الفاعلة عوامل مهمة لإحداث التغيير المنشود، البيئة الطبيعية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد تؤثر في صحته، التغذية والتمارين تعد حجر الزاوية للصحة الجيدة ولكل شخص سماته وخصائصه الفريدة وبالتالي فإن من الضروري وضع خطة تتلاءم مع ذلك. (أرنولد لازاروس، ٢٠٠٢).

وتأسيساً على ما سبق فإن أهم المفاهيم الرئيسية للاتجاه الانتقائي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١- مفهوم التحديد: وفيه يتم تحديد أفضل ما هو موجود في كل نظرية ودمجها في كل متناسق لتحقيق أهداف الإرشاد.
 - ٢- مفهوم كل النظريات: وهو مفهوم يؤكد بأن كل نظرية قد أسهمت بشكل أو بآخر في الإرشاد النفسي وبالتالي فإنه يمكن توظيف كل هذه النظريات.
 - ٣- مفهوم الاختيار والتجريب: ويشير إلى الاختبار الواعي من المرشد المتخصص لما يناسب المشكلة والمسترشد ويقوم بدراستها وتجربتها ومناقشتها.
 - ٤- مفهوم مراعاة مشاعر وأحاسيس المسترشد: لتحقيق أعلى مستوى ممكن من التكامل عبر تطوره النمائي. (نبيل سفيان، ٢٠١٨)
- ويشير (Joseph. C., 2014) إلى أن الإرشاد الانتقائي يقوم على مجموعة من المبادئ الرئيسية والتي تتلخص في تركيز النظرة الانتقائية على الفرد الشخصي ولكل مسترشد شخصية فريدة ويجب تنويع الأساليب الإرشادية المستخدمة في الإرشاد، هناك كثير من الطرق والفنيات الإرشادية التي يمكن استخدامها ولا يوجد طريقة واحدة هي الأفضل دائماً، لكل مشكلة مجموعة من البدائل الإرشادية، وهناك بدائل يكون استخدامها أكثر ملاءمة للمسترشد ومشكلته، يمكن الربط بين الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة تكون ذات فعالية واتساق وتكامل، كما يتضمن الاتجاه الانتقائي استخدام نظريتين إرشاديتين أو أكثر يكون المرشد النفسي على درجة من الفاعلية والإتقان في استخدامها.

واعتمادًا على أدبيات الإرشاد النفسي فإنه يمكن الإشارة إلى أن الانتقائية تنطلق من مجموعة افتراضات حول المرشد والمسترشد والموقف الإرشادي يمكن تلخيصها في أنه لا يوجد مسترشدان أو موقفان يكون بينهما تشابه، كل مسترشد يكون في حالة تغير مستمر. ولا يمكن لأي شخص أو موقف أن يظل ثابتاً، المرشد ماهر ولديه كمية هائلة من المعلومات والمفاهيم والاستراتيجيات التي تتصل بعمله الإرشادي، إن المسترشد يعد خبيراً وملماً بمشكلته، المرشد يوظف كل المصادر المتاحة الشخصية والمهنية في الموقف والعمل الإرشادي لمساعدة المسترشد ولكنه يضع في تصوره أنه بشر ولا يمكن أن يلومه على كل سلوكه، المرشد الانتقائي والعملية الانتقائية لا يمكن وصفها بأنها معصومة من الخطأ، أن يكون المرشد صاحب كفاءة ودراية كاملة ومؤهلاً مهنيًا ويكون مسئولاً عن أداء العمل وفق الأخلاقيات ولمصلحة المسترشد والمجتمع، أن تكون بيئة العمل الإرشادي الانتقائي مؤهلة لتحقيق الأمان والاطمئنان للمسترشد، إن هناك العديد من الفنيات والاتجاهات والتقنيات المختلفة المتاحة للصياغة في المفاهيم، والتعامل مع كل مشكلة (محاولة اختيار الأفضل لكل حالة ومسترشد)، إن العديد من المشكلات الإنسانية والنفسية قد لا يكون له حل نهائي، وقد لا يكون لها حل ولكن ينبغي علينا أن نبحث عن أفضل البدائل لخدمة المسترشد كما تعد الانتقائية نظرية فاعلة ومؤثرة في العملية الإرشادية وينبغي إقناع المسترشد بذلك. (فيصل الزهراني، ٢٠١٧)

أهداف الإرشاد الانتقائي:

تتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد. من خلال جعله يتحمل مسؤولية

حياته، ومساعدته للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي كل بحسب قدرته واستطاعته، كما أنّ على المرشد المستخدم لهذه الطريقة العمل على مساعدة مسترشديه لتحقيق أهدافهم الشخصية وانجازها، ومساعدتهم للتحرك من مستوى خبرتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم لكي يحافظوا على هذا المستوى (سميرة شندي، ٢٠١٥).

ويحدد محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤، ٢٦٥) أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل في تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل، تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية، تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية، تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية، تصحيح الأفكار الخاطئة، إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة والمساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.

ويورد (إبراهيم عبد الستار، ٢٠١١) أهداف الإرشاد الانتقائي كما يراها هارت في البحث عن النمو إن التركيز منصب على العناية الصحية كما يجب إعطاء أهمية للعناصر الإيجابية والسلبية في الشخصية وأن نكافح من أجل تفوق العناصر الإيجابية على السلبية في الإرشاد والعلاج، والتركيز على تنمية اللياقة النفسية لدى الأشخاص، وإن هذه التنمية تركز على خمس فرضيات سماها هارت: وهي أن التدريب النفسي للذات (الشخصية) ضروري للوصول إلى اللياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسماني للوصول إلى اللياقة الجسمية، يجب أن تتغير الشخصية وتنمو مع حياة الفرد، إن التغير الإيجابي في الشخصية

يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس، بالإضافة إلى تحسين وتطوير مواطن الضعف فيها، إن اللياقة النفسية، تتطلب اتصالات واحتكاكات مع الناس الآخرين بمعنى آخر التكيف في الحياة الاجتماعية كما أن فترات التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الإيجابية والتقليل من العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص.

الغنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الانتقائي:

يرى الباحث أن كل النظريات التي تشكل الاتجاه الانتقائي ترى بأنه لا توجد غنيات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلاءم مع خصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته ودرجتها، وأن الانتقاء والدمج يكون أكثر فاعلية فإن اختيار الغنيات يكون في الإرشاد الانتقائي منطلقاً من هذا الأساس، ومنطلقاً من مبدأ الفردية، ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهي بذلك تتيح للمرشد اختيار الأنسب من الغنيات بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهداف الإرشاد.

الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة وجد أنها كانت ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية مختلفة العينة أو مختلفة البرامج ومنهج البحث والنتائج فكان علي الباحث أن يقتصر على الدراسات الحديثة المرتبطة بموضوع بحثه بالرغم من ندرتها وكانت دراساته كما يلي

دراسة (حمادة محمد سليمان خلاف، ٢٠٢٠) هدفت إلى تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩)، واختبار استمرارية

البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦) أفراد من المصابين بفيروس كورونا بمستشفى بلطيم للعزل الصحي وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٥ - ٥٥)، واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية، إعداد/ الباحث، والبرنامج النفسي الديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩)، إعداد/ الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩)، وكذلك استمرارية فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.

كما هدفت دراسة (مني أحمد محمد نافع، ٢٠٢١) إلى تحسين المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوى الأعراض الاكتئابية من خلال برنامج إرشادي تكاملي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالدراسة، وبلغت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة ذوى الأعراض الاكتئابية، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية- المجموعة الضابطة)، بواقع (١٢) لكل منهما، ممن حصلوا على درجات منخفضة فى المناعة النفسية، ودرجات مرتفعة فى الأعراض الاكتئابية، تم تطبيق أدوات الدراسة وهى: مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس الأعراض الاكتئابية لـ et. al Paola Pedrelli (2014) (تعريب وتعديل الباحثة)، والبرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد الباحثة)، استمارة المقابلة التشخيصية (إعداد الباحثة)، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي فى تحسين المناعة النفسية والتخفيف من حدة الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة من أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة (عاكف على شواهنة، ٢٠٢٢) إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي لتعزيز المناعة النفسية لدى عينة من فرق الرعاية الصحية المتعاملة مع جائحة كوفيد ١٩. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) موظفاً من موظفي مستشفى رام الله الحكومي في فلسطين المخصص لعلاج وعزل المصابين بمرض كورونا، قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية (١٣ فرداً لكل مجموعة)، استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية ومقياس الإجهاد النفسي، كذلك استخدم الباحث البرنامج الإرشادي الذي قام بإعداده بهدف تعزيز المناعة النفسية لدى أفراد الدراسة، أظهرت نتائج الدراسة أن فرق الرعاية الصحية تعاني مستوى مرتفعاً من الإجهاد النفسي. كما أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز المناعة النفسية، وذلك من خلال حساب الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في القياسين البعدي والتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية للمجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة (دينا الحسيني السيد أحمد علي، ٢٠٢٢): إلى تحسين المناعة النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية، وتكونت العينة من الطلاب المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية (كلياً، وجزئياً)، بمحافظة بورسعيد، حيث كانت (ن = ١٣) طالباً وطالبة معاقاً بصرياً، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) عاماً، بمتوسط عمر زمني (١٦,١١) عاماً، وانحراف معياري مقداره (٠,٧٧)، واستخدمت الأدوات السيكمترية التالية: (مقياسي المناعة النفسية، والكفاءة الاجتماعية، و)البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي) - "إعداد الباحثة"، واستخدمت المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسات القبلي والبعدي والتبعي)،

ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية المعاقين بصرياً في القياسين القبلي والبعدي على مقياس (الكفاءة الاجتماعية) بصورة كلية ومستوياته الفرعية مقياس (المناعة النفسية): بصورة كلية ومستوياته الفرعية (الكفاءة الذاتية، والكفاءة مع الأقران، والكفاءة المجتمعية)، والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية المعاقين بصرياً في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس (الكفاءة الاجتماعية) بصورة كلية ومستوياته الفرعية وعلى مقياس (المناعة النفسية) بصورة كلية ومستوياته الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

كما هدفت دراسة (شيماء عبدالرؤف السيد عبدالرحمن عليوة، ٢٠٢١) للكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي عن بعد في تحسين دافع الإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، وقد تم إجراء البحث عن بعد من خلال استخدام التطبيقات التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي مثل الشات والواتس آب وغيرها من التطبيقات المتاحة، تكونت عينة البحث من (٨) طلاب من طلبة الدراسات العليا بجامعة المنصورة بجمهورية مصر العربية في العام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) م والمتعافين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، واستخدمت الباحثة مقياس دافع الإنجاز (إعداد/ العازمي ٢٠١٣)، وأسفرت النتائج عن وجود تحسن في مستوى دافع الإنجاز لدى عينة البحث في القياس البعدي واستمرار التحسن حتى القياس التتبعي.

وهدفت دراسة (سلمان بن مطلق بن عبدالله السبيعي، ٢٠٢٢) إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مفردة من الذكور والإناث بواقع (٦) من الإناث و (١٤) من الذكور وطبقت أدوات الدراسة أونلاين عبر برنامج زووم وهي برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا، ومقياس الوصمة للمتعافين من فيروس كورونا إعداد "دار وآخرين" Dar, et al., (2020)) ترجمة الباحث، وأظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، وأيضاً توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج على مقياس الوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا.

تعليق على الدراسات السابقة:

يرى الباحث ان الدراسات السابقة بالرغم من ندرتها لكن كل منها أخذ موضوع المناعة النفسية من وجهة نظره فلذلك اختلفت العينات والأدوات والمناهج والبرامج المستخدمة في هذه الدراسات لكن بالرغم من هذه الاختلافات في هذه الدراسات إلا أنها اتفقت جميعاً على فاعلية البرامج المستخدمة في تحسين المناعة النفسية على الرغم من اختلاف العينات.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من

فيروس كورونا لصالح البرنامج.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي حيث إنه الملائم لموضوع الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) حالة من المتعافين من فيروس كورونا تم الحصول عليهم من مستشفى المنصورة الجامعي بعد انتهاء فترة العلاج من الفيروس ثم تم اختيار (١٠) حالات منها حصلوا على أقل الدرجات على مقياس المناعة النفسية، تراوحت أعمارهم من (١٨-٢٢) سنة بمتوسط عمري (٢١.١) وانحراف معياري (١.٢).

أدوات الدراسة:

١- مقياس المناعة النفسية: (اعداد الباحث)

تكون المقياس من (٣٠) عبارة بثلاث استجابات هي (نعم- أحياناً- لا) تم التحقق من الصدق والثبات أما الصدق فقد استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرض عبارات المقياس على (٨) من المحكمين من الأساتذة المتخصصين في علم النفس وبعد عمل التعديلات المطلوبة بناءً على آراء السادة المحكمين وحذف العبارات الزائدة تراوحت نسب الاتفاق بينهم من

(٨٧.٥ - ١٠٠) لجميع عبارات المقياس المكونة من (٣٠) عبارة. أما الثبات فقد استخدم الباحث التجزئة النصفية حيث كان معامل الارتباط دال عند (٠.٠١) وهو ما يعني أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

أما عن طريقة تصحيح المقياس فكانت ثلاث درجات للإجابة ب (نعم) ودرجتين للإجابة (أحياناً) ودرجة واحد للإجابة (لا) وتشير الدرجة حتى (٤٥) إلى مناعة نفسية منخفضة وتشير الدرجة (٤٦-٩٠) إلى مناعة نفسية مرتفعة.

٢- برنامج انتقائي تكاملي قائم على الإرشاد النفسي: (إعداد الباحث)

اعتمد الباحث على الفنيات الإرشادية وفق البرنامج الانتقائي التكاملي والتي تمثلت في فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية، فنية التفريغ الانفعالي، فنية التحصين ضد الضغوط، فنية تحمل المسؤولية، فنية التقويم الذاتي للسلوك، فنية التخطيط للسلوك المسئول، فنية التخيل العاطفي العقلاني، فنية التطابق بين القناع والسمة، فنية تطبيق المشاعر، فنية إظهار المشاعر وإزالة القناع الظاهر، فنية إيقاف التفكير القهري، فنية الواجبات المنزلية وفنية العصف الذهني.

الخدمات التي يقدمها البرامج الإرشادي: يقدم البرامج خدمات إرشادية (نفسية) وخدمات مهنية، أما عن جلسات البرنامج فقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي وفق الأسس النظرية للبرنامج في جلسات محددة عددها (١٥) جلسة باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي وذلك لمدة شهرين بمعدل جلستين أسبوعياً

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون ومعامل ويلكوكسن

"Wilcoxon"

مناقشة نتائج البحث وتفسيرها

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافيين من فيروس كورونا لصالح البرنامج.

الجدول رقم (١)

الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة البحثية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لدى المتعافيين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) باستخدام معامل ويلكوكسن "Wilcoxon"

المقياس	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه Z	مستوي الدلالة
المناعة النفسية	قبلي/	-	صفر	صفر	صفر	٢,٣٦	٠,٠١
	بعدي/	+	١٠	٤.٥٠	٤٥.٠٠		
	=		صفر				
	المجموع		١٠				

ويتضح من نتائج الجدول رقم (١) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة في القياس القبلي ومتوسط الرتب في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، فهنا جاءت النتائج تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في الاتجاه الإيجابي والذي يشير إلي رفع معدلات المناعة النفسية وتحسينها بعد البرنامج وهذا ما أشار إليه القياس البعدي، وهذا يشير الى فاعلية

البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين المناعة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، وهو ما يؤكد تحقق صحة هذا الفرض.

وقد لاحظ الباحث على أفراد عينة المسترشدين قبل تطبيق البرنامج أنهم يعانون من ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، ويعانون أيضاً من ضعف مقاومة الفشل والاستسلام له، وعدم النضج العاطفي وعدم الثبات الانفعالي، وكذلك الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير، والانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، وقلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم.

ومن خلال مناقشة الباحث لعينة الدراسة في الجلسة الأخيرة للبرنامج الإرشادي المطبق التي حددت لإغلاق البرنامج ومناقشة الصعوبات التي واجهت العينة المشاركة في تطبيق البرنامج والفوائد التي اكتسبها هؤلاء الأفراد من هذه الخبرة؛ فقد تلقى الباحث تغذية راجعة إيجابية من أفراد الدراسة تفيد بأهمية البرنامج الإرشادي ومكوناته وفنياته، وظهر ذلك جلياً من إتقان العينة لاستراتيجيات هذا البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي المطبق وفنياته وظهر أثره على نتائج التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية، وذلك من حيث تحول الطاقة لدى المشاركين للإيجابية بدلاً من السلبية بعد تدعيم نظام المناعة النفسية لديهم، والقدرة على ضبط الانفعالات السلبية وتنظيم الذات وإدارتها بمسئولية، والنظر للذات نظرة إيجابية وثقة بالنفس، وقدرة على تحديد المتطلبات الشخصية ومحاولة تحقيق هذه المتطلبات بأساليب فعالة، والانسجام مع متطلبات السياق الاجتماعي، وفهم الذات والقدرات الشخصية، والشعور

بالمسئولية الشخصية عن كل تفكير وسلوك ومشاعر يختص بالذات والآخرين.

كما ظهر أثر البرنامج على نتائج التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية، وذلك من حيث الإيمان بأن الأحداث التي يخضع لها الفرد ما هي إلا قدر ويتطلب منه الصمود والصبر، وأن لديه الإيمان بقدراته على تجاوز الصعاب والمحن، وإدراك الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية والتعامل معها كنوع من أنواع طبيعة الحياة التي يعيشها الطلاب، والتماسك في الشخصية واتخاذ القرارات بمسئولية تامة، والشعور بالسعادة والإيجابية الانفعالية والتعامل مع شئون الحياة المختلفة بكفاءة شخصية وانفعالية واجتماعية على مستوى عال من الاتزان والاستقرار، وتحدي الصعاب والشجاعة في التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية، والمرونة الذهنية وتجنب الجمود والتعصب في التعامل مع القضايا المختلفة دون استقرار أو انفعال متطرف.

كما لاحظ الباحث على المسترشدين بعد تطبيق البرنامج أن لديهم القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية، والقدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي، وكذلك مقاومة الفشل، والتعبير عن الذات بصورة إيجابية، والقدرة على التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، ومواجهة التحديات بطريقة إبداعية، والإحساس بالسيطرة والتماسك، ونمو الذات وتطورها وتقديرها، والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، والمبادرة الذاتية والثقة بالذات، التحرر من العصبيية، والمرونة الشخصية والقدرات التكيفية، و تركيز الجهد نحو الهدف، كما يرى الباحث أن الفرد الذي يمتلك مناعة نفسية مرتفعة ينظر إلى التغيير على أنه تحد وسبب تهديد، ويجد في إدراكه وتقويمه للمواقف الصعبة والضاغطة فرصة لاتخاذ القرار، كما أنه يلتزم بأداء الواجبات التي

يكلف بها دون الشعور بالقهر أو الغربة أو الفرض، وذلك ما يولد لديه الشعور بالقدرة على التحكم في الأحداث المحيطة به.

هذه النتائج التي عدها الباحث مخرجات متوقعة لأهداف البرنامج الإرشادي الذي نفذ باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات لاكتساب هذه القدرات المنشودة، ويعزي الباحث نجاح البرنامج للجوانب المهمة مثل التعاون بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية والحرص الشديد من الأطراف المختلفة على الإفادة من خبرة تطبيق البرنامج الانتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي، والحاجة الظاهرة لدى أفراد المجموعة الإرشادية إلى المهارات المكتسبة من البرنامج في إغناء حياتهم النفسية، وإدارة الجلسات الفاعلة من أجل تبادل الخبرات بين المسترشدين أنفسهم ومع الباحث من جانب آخر، كما أن المحتوى الإرشادي المتعلق بالفنيات الإرشادية والأساليب المتبعة في اكتساب الخبرة التي استفادت من جميع النظريات والاتجاهات المتبعة في الإرشاد النفسي بدلاً من التمحور في نظرية أو اتجاه محدد، والعمل بشكل متكامل للوصول لمستوى من الإتقان وإكساب القدرات والمهارات للمسترشدين بطرق وأساليب واقعية وبسيطة، والتأكد من وصول أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج إلى المخرجات المتوقعة وترجمة ذلك لخبرات مهارية تثري حياة المسترشدين انفعاليًا ومعرفيًا واجتماعيًا نفيدهم في المواقف الحياتية المختلفة.

كما يعزي الباحث هذه النتائج إلى الالتزام بتسهيل إدارة المواقف الإرشادية والتعامل مع الأحداث الجارية بما يتماشى مع أفكار للمسترشدين ومعتقداتهم وقيمهم والتي انطلقت استراتيجيات البرنامج الإرشادي وأهدافه المتوقعة منها، والدخول بعمل مجموعات حوارية ومناقشات جانبية بعد الانتهاء

من جلسات البرنامج الإنتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي التي عززت الاستفادة من البرنامج، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية وخبرة واقعية للحياة، تطبيقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب، وإتاحة الفرصة أمام المسترشدين المشاركين في البرنامج بتقديم كل منهم رأيه الخاص حول الفائدة من البرنامج وسبل ممارسته الفعلية لعناصره في حياته اليومية، وتحديد المشكلات والصعاب التي واجهته أو ستواجهه في ترجمة ذلك في حياته المستقبلية، بهدف مساعدة الجميع والتكاتف في تخطي هذه المشكلات عبر بيان خصائصها والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة حمادة محمد سليمان خلاف (٢٠٢٠)، دراسة مني أحمد محمد نافع (٢٠٢١)، دراسة عاكف على شواهنة (٢٠٢٢)، دراسة دينا الحسيني السيد أحمد علي (٢٠٢٢)، دراسة شيماء عبد الرؤف السيد عبد الرحمن عليوة (٢٠٢١) ودراسة سلمان بن مطلق بن عبدالله السبيعي (٢٠٢٢)

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا.

الجدول رقم (٢)

الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة البحثية على القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) باستخدام معامل ويلكوكسن "Wilcoxon"

المقياس	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه Z	مستوي الدلالة
المناعة النفسية	بعدي/	-	٢	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٣٩	غير دال
	تتبعي/	+	٤	٣.٢٠	١٢.٨٠		
	=		٤				
	المجموع		١٠				

ويتضح من نتائج الجدول السابق انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة في القياس البعدي ومتوسط الرتب في القياس التتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، وهو ما يؤكد صحة هذا الفرض.

وهذا ما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإلتقائي التكاملي القائم على الإرشاد النفسي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) والتحقق من عدم وجود انتكاسات لأفراد العينة في المناعة النفسية.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- استخدام أدوات الدراسة المتعلقة لتحسين المناعة النفسية ومدى التكيف مع الواقع المضطرب.
- استمرار استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج الإرشادي الانتقائي بالدراسة الذي أثبت فعالية إرشادية ميدانية.
- الاهتمام بتنظيم مثل هذه البرامج الإرشادية لمن يحتاجها في المدارس والجامعات.

مقترحات:

كما يقدم الباحث المقترحات الآتية للاستفادة منها في دراسات لاحقة:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات وفئات عمرية مختلفة.
- إجراء دراسة العلاقات السببية بين المناعة النفسية واضطرابات نفسية وانفعالية مختلفة.
- إجراء دراسات للعلاقة بين المناعة النفسية وسمات الشخصية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية.
- إجراء دراسة حول تنمية مفهوم المناعة النفسية لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي.
- إجراء دراسة إكلينيكية تستخدم البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي بالأسلوب الفردي لتشخيص بعض الاضطرابات وسبل علاجها.

المراجع

إبراهيم عبد الستار (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

أرنولد لازاروس (٢٠٠٢): المعالج النفسي الشامل الحديث. الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر، ترجمة: محمد الحجار، مؤسسة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

أسيل صبار محمد، ومؤيد منفي محمد (٢٠١٨): المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، قدم إلى المؤتمر السنوي (يوم الصحة النفسية)، جامعة الأنبار.

إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، ع ٤٢، ج ٣، ص ١١-٦٣، السعودية.

جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠): مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، جامعة البلقاء، الأردن.

حمادة عبد اللطيف، ولؤلؤة حسن. (٢٠٠٠): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، (العدد ١٢).

حمادة محمد سليمان خلاف (٢٠٢٠): فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مج ٢٠،

خديجة بن سالم، يُحياوي أمبارك (٢٠٢١): آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي في وقت الأزمات "أزمة كورونا أنموذجاً"، مجلد ٢٥، العدد ٦٢، مجلة المعيار، قسطنطينه.

خديجة حسن سلمان، ونوال جوحى جاني (٢٠١٥): التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العميد، المجلد الرابع (العدد ١٥) ص (١٧٧-٢١٢).

دينا الحسيني السيد أحمد علي (٢٠٢٢): فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية، أطروحة (دكتوراه) - جامعة بورسعيد. كلية التربية. قسم التربية الخاصة.

رولا رمضان محمد الشريف (٢٠١٦): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

سارة عبد الله (٢٠١٨): تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي. المجلة الإلكترونية متعددة التخصصات، العدد الخامس.

سعد رياض محمد البيومي (٢٠١٩): فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)، (العدد ١٦).

سلمان بن مطلق بن عبدالله السبيعي (٢٠٢٢): فاعلية برنامج معرفي سلوكي

للتخفيف من حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا،
مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي،
٦٩٤

سليمان عبد الوحد يوسف، وهدى ملوح الفضلى (٢٠٢١): المناعة النفسية
وفق "تصور عبد الوهاب كامل": دراسة عاملية عبر ثقافية، دراسات
عربية في التربية وعلم النفس، العدد ١٢٩.

سميرة شندي (٢٠١٥): فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات
الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة علم النفس، (٧٦)، ٨٤-٥٤.

شيماء عبدالرؤف السيد عبدالرحمن عليوة (٢٠٢١): فعالية برنامج إرشادي
انتقائي عن بعد لتحسين دافع الإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات
العليا المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، المجلة العربية
للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم
والآداب، ع١٨.

عاكف على شواهنة (٢٠٢٢): فعالية برنامج إرشادي لتعزيز المناعة النفسية
لدى عينة من فرق الرعاية الصحية العاملة مع جائحة كورونا
"كوفيد١٩"، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية،
جامعة الملك عبدالعزيز، مج٣٠، ع٣.

عبد الرحمن غسان، وصباح بلاج (٢٠٠٥): أساسيات علم المناعة. مديرية
الكتب والمطبوعات الجامعية. منشورات جامعة حلب.

عبد الله عسكر (٢٠٢٠): المناعة النفسية بوابة النجاة، تحقيق صحفي، مجلة

الأهرام العربي، العدد ١٢٠٣.

عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨): ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، عدد ٥١، ص ٨١٢-٨٨٢.

علاء الشريف (٢٠١٥): فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. أطروحة دكتوراه. جامعة المنصورة. مصر.

فيصل الزهراني (٢٠١٧): فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (٤٩)، ٢٦٠-٣٣٣.

كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، مصر.

محمد محروس الشناوي، ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

مني أحمد محمد نافع (٢٠٢١): برنامج إرشادي تكاملي لتحسين المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ذوى الأعراض الاكتئابية،

أطروحة (دكتوراه) - جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى.

ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦): الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.

نبيل سفيان (٢٠١٨): الإرشاد والعلاج النفسى، دار جمال العلمية للتوزيع والنشر، جدة.

نسرين دبوسة (٢٠١٩): فعالية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسى لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

نسمة لطفى شعبان، وأسماء فتحى أحمد (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد (٣٥)، العدد (٢)، ص ٤١-٥٨.

ولاء حسين حسن خليل (٢٠١٢): الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي. جامعة القاهرة. مصر.

Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004): Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.

Albert. Lorincz, E., Albert-Lorincz, M; Kadar, A; Eniko, T &

- Lukacs-Martan, R. (2012): Relationship between the Characteristics of the psychological Immune system and the Emotional Tone of personality in adolescents. *The New Educational Review*, 23 (1), 103-123.
- APA (2000): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV TR). *American Psychiatric Association*, Washington DC.
- Capuzzi, D. (2000): Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 199-212.
- Dickerson, Desiree (2020): Seven tips to manage your mental health and well-being during the COVID-19 outbreak. *Nature* doi: 10.1038/d41586-020-00933-5. PMID 32218548. Archived from the original on 13-04-2020. Retrieved 28-03-2020.
- Dubey, A., & Shahi, D., (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2)36-47.
- Dubey, A., & Shahi, D., (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professional. *Indian journal science researches*, 8 (1-2), 36-47.
- Duffy, D & Sedlack, W. (2010): The resilience of career calling among college students: Exploring group differences and links to religiousness, life meaning and life satisfaction. *Career Development Quarterly*, 59(1), 27-41.
- Elizabeth Scott, Ms. (2019): *How psychoneuroimmunology Sheds light on stress and overall Health*, very well mind, University of Glasgow. Vk.

- Gilbert, T., Pintel, 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 Hungary, Budapest.
- Inmaculada Alemany-Arrebola¹, Gloria Rojas-Ruiz, Juan Granda-Vera and Ángel Custodio Mingorance-Estrada (2020): Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, and Trait Anxiety in College Students, *Psychol., Sec. Educational Psychology Volume 11 - 2020*
- Jain MD, Shaili (2020): Bracing for an Epidemic of PTSD Among COVID-19 Workers. *Psychology Today*. Retrieved 27-04-2020.
- Joseph. C. (2014): Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(18), 773-786.
- Kristina Bona, (2014): An exploration of the psychological Immune system in Hungarian gymnasts, *masters thesis in sport and exercise psychology*, university of Jyvaskyla , Hungaria.
- Lee, Joyce (2020): Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet. Child & Adolescent*

Health. doi:10.1016/S2352-4642(20)30109-7. ISSN 2352-4642. PMC 7156240. PMID 32302537. Archived from the original on 11-06-2020.

Leiman, M. & Stiles, W. (2002): *Integration of theory: Methodological issues*. New York: Wiley.

Liu, Jia Jia; Bao, Yanping; Huang, Xiaolin; Shi, Jie; Lu, Lin (2020): Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health* 4(5): 347-349. doi:10.1016/S2352-4642(20)30096-1. ISSN 2352-4642. PMID 32224303. Archived from the original on 03-06-2020.

Monson, C. (2016): Changes in social adjustment with cognitive processing theory. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 519-526.

Moore, Georgie (2020): *Battling anxiety in the age of COVID-19*. Australian Associated Press Archived from the original on 11-05-2020. Retrieved 27-04-2020.

Olah, A. (1996): Psychological immune system an integrated structure of coping potential dimensions. *Paper presented at the 9th conference of the European health psychology social*, Bergen Norway.

Olah, A. (2005): *Anxiety, coping and flow Empirical studies interactional perspective*. Budapest: Treffert Press.

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.

Sparrow, Wendy (2020): *COVID-19 Is Giving Everyone A*

Small Glimpse Of What It's Like To Live With OCD'. Women's Health. Archived from the original on 06-04-2020. Retrieved 27-04-2020

Turay Jr., Ismail (2020): COVID-19: Social distancing may affect one's mental health, experts say. *Dayton Daily News*.

Voitkane, S., (2004): Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.

World Health Organization (2020): UPMC psychologist discusses mental health impact of COVID-19 on patients with PTSD, trauma. *WJAC* 6. 25 April 2020. Archived from the original on 14-05-2020. Retrieved 27-04-2020

Xueguo Li, Sihui Lv, Lili Liu, Rongning Chen, Jianbin Chen, Shunwei Liang, Siyao Tang & Jingbo Zhao.(2020): COVID-19 in Guangdong: Immediate Perceptions and Psychological Impact on 304,167 College Student Educationl Psychology, *Psychol* doi: 10.3389/ fpsyg. 2020. 02024. eCollection 2020.

Yang Yoo-Dong (2019): Mental health and psychological immune system, *CNKI*. File Suzhou, educational science., p (1-20)