

السيكولوجيا الإيجابية ومكامن القوة البشرية – المناعة النفسية أنموذجاً -

Positive psychology and manpower reservoirs

- psychological immunity as a model

د. فضيلة عروج*، جامعة أم البواقي، الجزائر.

aroudjfadila@gmail.com

تاريخ التسليم: (2020/10/24)، تاريخ المراجعة: (2021/03/08)، تاريخ القبول: (2021/10/01)

Abstract :

ملخص :

Since positive psychology took its place as a self-contained science by American psychologist Martin Seligman, For two decades, studies and research have varied in all scientific applications related to this science and their importance in the advancement of the human soul to rid it of deficiencies and weaknesses to look to the human strength and focus on its strengths, this paper came to highlight the topic of psychological immunity as the essence of mental health and the anti-traumatic stress, through which the psychological immune system works to maintain the balance of the personality and stability and adapt to the problems of life, pressures and traumas.

Keywords : psychological immune system, positive psychology, psychological immunity psychological immunity

منذ أن أخذت السيكولوجيا الإيجابية مكانتها كعلم مستقل بذاته على يد عام النفس الأمريكي مارتن سيليجمان، وذلك على مدى عقدين من الزمن تنوعت الدراسات والأبحاث في جميع التطبيقات العلمية المتصلة بهذا العلم وأهميتها في النهوض بالنفس البشرية وتخليصها من جوانب النقص والضعف إلى التطلع لمكامن القوة الإنسانية و التركيز على جوانب القوة فيها، ومن أجل ذلك جاءت هذه الورقة البحثية لتسلط الضوء على موضوع المناعة النفسية بإعتبارها جوهر الصحة النفسية وصادا للإثارات القوية والتي يعمل من خلالها الجهاز المناعي النفسي على الحفاظ على توازن الشخصية واستقرارها وتكيفها مع مشكلات الحياة وضغوطاتها وصدماتها.

الكلمات المفتاحية: السيكولوجيا الإيجابية،

المناعة النفسية، الصحة النفسية .

مقدمة:

قبل الحرب العالمية الثانية كانت المهام الرئيسية لعلم النفس تنحصر في الشفاء من المرض النفسي وجعل حياة الناس أكثر إنجازا وتحديدا وتربية المواهب ولكن وبعد الحرب وتحديدا العام 1946 تأسست إدارة المحاربين القدامى حيث وجد علماء النفس الممارسون أنهم يستطيعون كسب عيشهم من معالجة المرضى النفسيين، وتلاها العام 1947 أين أنشأت المؤسسة الوطنية للصحة النفسية حيث اكتشف علماء النفس الممارسون أنهم يستطيعون الحصول على منح لتمويل الدراسات حول المرض النفسي.

ونتيجة لذلك حقق علم النفس قفزات هائلة في فهم وعلاج المرض النفسي، حتى أن ملايين الناس أصبحوا يحصلون على مساعدة علماء النفس في تخفيف مشكلاتهم ولكن كان ثمة هناك جوانب سلبية وهي أن المهمتين الأساسيتين الآخرين لعلم النفس وهما جعل حياة كل الناس أفضل وتربية العبقريّة قد تم نسيانها، هذا وبضيف رئيس الجمعية النفسية الأمريكية مارتن سليغمان (لقد أصبحنا جزءا من علم الضحايا فالكل ينظر للبشر كيوّر سلبية تقدم إليهم المثيرات وتستجر استجابات وقد تعمل المعززات الخارجية على إضعاف الإستجابات، وقد تطيح صراعات الطفولة بتوازن الكائن البشري، فقد قام علماء النفس بمعالجة المرض النفسي داخل إطار نظري من إصلاح العادات المتضررة والحوافز المضرة والطفولات المتضررة والمخ المتضرر... الخ) (لوبيز، بيدروتي، شنايدر. 2018. ص.34)، وبعد حوالي خمسين عاما بدأ علم النفس يحقق انحرافا عن مساره أين بدأ اعتبار علم النفس ليس مجرد علم مهمته دراسة وإصلاح الضرر والضعف، بل يتعدى ذلك لدراسة القوة والفضيلة فالعلاج ليس فقط إصلاح ما انكسر، إنه تربية ما هو أفضل داخل أنفسنا، حيث أن المهمتين والمتابعين لتاريخ علم النفس وعلم النفس الإيجابي على وجه الخصوص يقولون أنه كان لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية ثلاثة مهام رئيسية والمتمثلة في علاج الأمراض النفسية والعقلية وجعل الناس يشعرون بحياة أكثر إنتاجا وإشباعا ورضا والتعرف على المواهب المتميزة ورعايتها، ولكن وبعد الحرب العالمية الثانية وما شهدته العالم من تغيرات وما أفرزه من تحولات أصبحت المهمة الرئيسية لعلم النفس هي التركيز على المهمة الأولى مع تهميش واضح للمهمتين السابقتين، وذلك بسبب الأموال الطائلة الموجهة لعلاج الأمراض العقلية ودراساتها وبذلك توجهت أغلب الطاقات العلمية للتركيز على الإضطرابات والأمراض النفسية (معمرية، 2012، ص.16). وبعد دراسات وأبحاث عديدة لمجموعة من الباحثين وعلى مدار عقود من الزمن جاءت البدايات الأولى حوالي بابة الأفقية الثانية (1999-2000) من خلال أعمال مارتن سليغمان والعديد من الباحثين من مثل ميهالي، دينر، بيبترسون والذين تناولوا بالدراسة مختلف مواضيع السيكيولوجيا الإيجابية من خلال مقالاتهم حول السعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة ممثلة بذلك قاعدة صلبة في مجال علم النفس الإيجابي .

يعتبر علم النفس الإيجابي مدخل و بوابة لإستعادة التوازن وتصحيح المسار و منهج وقائي و علاجي و يسمى علم النفس الإيجابي بعلم إقتدار الإنسان أو السيكيولوجية الإيجابية ، علم مكان القوة ،

علم السعادة ، علم القوة الإنسانية له جذور و روابط مع المدرسة الإنسانية التي تؤمن بقدره الإنسان و رقي ذاته مثل ماسلو الذي تحدث عن دافعية تحقيق الذات لدى الإنسان و كارل روجرز الذي ارتقى بنظرة علم النفس للإنسان و قدراته و ماكلياند في تناوله لدافعية الإنجاز ، و تقاطعه مع مادي و كويارزا في تناولهما للصلاصة النفسية، إلا أن المؤسس و صاحب المبادرة التأسيسية لهذا العلم هو مارتن سيلحمان رئيس جمعية علماء النفس الأمريكية عام 1998 ، حيث يعتبر علم النفس الإيجابي هو المدخل الوقائي و العلاجي لإكتشاف مكان القوة الإنسانية و تتميتها فيساعد على عملية العلاج و بقي من المرض فهو يمثل نموذج الصحة و يعمل على تعزيز الإمكانيات بدلا من توجيه الإهتمام لمعالجة العجز، حيث يركز هذا العلم على كل ما هو إيجابي و يسعى لزيادته و تطوره فمبدأه الأساسي هو الإنتقال من + 3 إلى + 10 على مقياس السعادة و الرضا عن الحياة بدلا من مساعدة الأشخاص على التخلص من عيوبهم و سلبياتهم من - 4 إلى 0 و كأنه كل الهدف سطر في الوصول إلى الحالة الصفيرية

0

"

(الفرحاتي ، 2012 ، ص 20)، كما أنه يهدف إلى دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل و مواطن الضعف و ذلك بالتركيز على عديد الموضوعات المؤدية إلى ذلك كالمرونة النفسية ، جودة الحياة ، أساليب الحياة ، الذكاءات المتعددة ، الرضا عن الحياة ، فاعلية و تقدير الذات ، ... إلخ تكون هناك متغيرات ناتجة أخرى على نفس القدر من الأهمية أو حتى أكثر ، و لكن السمة الأساسية التي قد تجعل أي شخص قابل للتضمن تحت مظلة علم النفس الإيجابي الواسعة هي أن يسعى للدفع و الزيادة و التطوير ، بدلا من الإصلاح أو التحسين، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال تفعيل مكان القوة المشكلة للجهاز الحامي والصاد للإثرات الخارجية وخط الدفاع الأول في مواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها، إننا بصدد الحديث عن أهم موضوعات علم النفس الإيجابي والمتضمن حسب رأينا كباحثين في مجال السيكلوجيا الإيجابية لجميع الموضوعات السيقة الذكر، إنها المناعة النفسية التي تعتبر وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية والمرتبطة بالجوانب المعرفية، الدافعية والسلوكية والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم صحته النفسية (عطية، 2018).

لقد خلصت معظم الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في مجال معرفة العلاقة بين العقل

والبدن ومن أهمها دراسة عالم النفس روبرت أدر (Robert ader) بجامعة روشستر وذلك العام 1974 إلى أن الجهاز المناعي لديه القدرة على التعلم على عكس ما كان شائعا آنذاك وهو أن المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعا للخبرات، مما شجع أدر على إجراء المزيد من البحوث والتي توصلت إلى أنه هناك طرق كثيرة للإتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي والمتمثلة في العديد من المسارات البيولوجية والتي تثبت أن العقل والجسد والإنفعالات ليست كيانات منفصلة ولكنها تعمل معا في تناسق تام(جولمان، 2004، صص 226-227).

إن المناعة النفسية في تقاطع كبير مع المناعة الجسدية فكلتاها تتحفظان عندما يتم تحديهما، الأولى عن طريق مختلف الضغوط النفسية والمواجهة مع تحديات الحياة والثانية من خلال تعرضها للأجسام الغريبة كالبكتيريا ومختلف الفيروسات غير أن تعقيدها يرجع بشكل أساسي للمقومات المتداخلة للصحة النفسية وبنية الشخصية على العموم، وفي هذا الصدد اقترح هنري دريهر (Henry Dreher) في كتاب صدر له العام 1994 معنونا بـ «قوة الشخصية المناعية» - تعريفاً للمناعة النفسية جاء فيه على الخصوص - تعني الفرد القادر على إيجاد الفرح والمعنى، أي المغزى والهدف من الحياة، فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار إنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والنمو، ففي خضم أزمات ومشكلات الحياة تحمي المناعة النفسية الأفراد من الإنهيارات الإنفعالية والجسدية. لقد ركزت الأبحاث التي استمد منها (Henry Dreher) تصوره عن الشخصية المناعية على النواحي الإيجابية في الشخصية مؤكداً على ضرورة دراسة علم النفس للشخصية الصحية والتي تتضمن قيم وفصائل إنسانية بحتة كالغيرية والإيثار والصبر والنفاؤل والالتزام وتحمل المسؤولية وذلك بوصفها عوامل معززة للصحة الجسدية والنفسية (بلوم، حنصالي، 2013، ص. 272)، وفي إشارة إلى مدى أهمية موضوع المناعة النفسية في الحفاظ على الصحة النفسية ومن ثمة الصحة الجسدية عكفت مختلف تطبيقات العلاجات النفسية المختلفة على تبني برامج علاجية تختلف تقنياتها سواء أكانت سلوكية معرفية أم تحليلية والهدف منها هو محاولة تنشيط ورفع درجات المناعة النفسية لدى الأفراد لتحسين قدرتهم على مواجهة مشكلات الحياة وتحدياتها وذلك ما خلصت إليه وأوصت به دراسة (دايمان، 2020) حول أهمية إعداد البرامج العلاجية والإرشادية لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وتدريبهم على كيفية مواجهة الأزمات النفسية والصحية، كما وخلصت دراسة (أبوزيد، 2018) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يتمتعون بالقدرة على إقامة روابط مع الآخرين وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات يصعب إيجاد لها الحلول.

في هذا الصدد جاءت فكرة هذه المحاولة البحثية مركزة في معالجتها على أحد أهم مواضيع علم النفس الإيجابي على الإطلاق وهو موضوع المناعة النفسية لما يكتسبه من أهمية في الحفاظ على السلامة والصحة النفسية للأفراد ووقايتهم وحمايتهم من الوقوع فريسة سهلة لمختلف المشكلات والإضطرابات النفسية التي تجعلهم غير قادرين على التكيف والتأقلم مع أنفسهم ومع بيئاتهم مشكلين بذلك حجر عثرة في سبيل تحقيق الأمن والسعادة النفسية التي تنادي بها كل التوجهات الحديثة الدارسة للشخصية الإنسانية الإيجابية ومواجهتها لمختلف منغصات الحياة، فما هي المناعة النفسية؟ وما هي أهم الأطر والتوجهات النظرية المفسرة لها؟ وما هي أهم مميزات الأفراد ذوي المناعة النفسية؟ وما السبل لتعزيز شخصيات من لا يتمتعون بالمناعة النفسية الكافية؟ وكيف يمكن استثمار هاته السمة الإيجابية في مختلف تدخلاتنا الوقائية والعلاجية؟

1. أهمية الورقة البحثية: تستمد الورقة البحثية الحالية أهميتها من كونها تتناول بالتفصيل لأحد أهم المواضيع التي نادى بها علم النفس الإيجابي على الإطلاق وهو موضوع المناعة النفسية، والذي لا يقل شأنًا عن موضوع المناعة البيولوجية، إنها خط الدفاع الأول في مواجهة أزمات الحياة ومشكلاتها والتعامل معها بمرونة وليونة، كما تكمن أهمية هذا الموضوع في الإهتمام المتزايد من قبل الباحثين الأكاديميين والميدانيين والذين يحتاجون للتعرف لما جاءت به الأبحاث والدراسات من أجل التدخلات الوقائية قبل العلاجية.

تكمن أهمية الورقة البحثية الحالية في كونها تفتح المجال للباحثين في ميادين العلوم الإنسانية والاجتماعية لتناول الموضوع في إطار الشخصية الإنسانية وديناميكيتها وعلاقة المناعة النفسية بمختلف سمات الشخصية الإنسانية، إن وعي الأفراد بمكامن القوة لديهم وتنمية قدراتهم على التكيف يجعل المجتمع بأطرافه أقل عرضة للإضطرابات النفسية التي لو استفحلت لأصبح من الصعب معالجتها، من هنا تأتي أهمية هذه الورقة البحثية كمحاولة وقائية لتسليط الضوء على موضوع المناعة النفسية ودورها في الحفاظ على الصحة النفسية.

2. مدخل مفاهيمي للمناعة النفسية:

يعد مفهوم المناعة النفسية أحد أهم التوجهات الإيجابية في علم النفس، وقد تزايد الإهتمام به على أنه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الإنسان على التغلب على المواقف الضاغطة، فالمناعة النفسية تحمي الفرد من العديد من الأمراض المرابطة بالضغط كضغط الدم والسكري والإكتئاب والإنهيار وغيرها (Matheny, 1993.p.319)، حيث يعني مصطلح المناعة النفسية (الحصانة، التحصين، المقاومة، الحماية، الدفاع النفسي، المرونة، الصلابة، الطاقة النفسية والكثير من المصطلحات ذات العلاقة) والتي تهدف ككل للمحافظة على التوازن النفسي، إنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي وذلك باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والإبداع وحل المشكلات والمرونة وغيرها (زيدان، 2013.ص.812)، كما تعرفها توفاد وآخرون (Tugade et al. 2004.p.23) على قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والنكبات والضغوط النفسية.

يرى العلماء والمختصون أن المناعة النفسية مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب ويأس وعجز وانتهزمية، حيث تزود المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية، هذا ويتحدث المختصون عن توجهات ثلاث أساسية للمناعة النفسية فالمناعة الطبيعية هي التي تعنى بحماية الجسم من التأزم والقلق وتوجد لدى البشر في طبيعة تكوينهم النفسي، فالشخص صاحب التكوين النفسي السليم له مناعة طبيعية عالية ضد الهموم والكروب

ومنغضات الحياة ولديه القدرة الكافية على تحمل الإحباطات وضبط النفس (سلمان، جاني، 2015، ص. 188)، أما المناعة المكتسبة فهي تلك التي يكتسبها الإنسان من تعلماته من خبراته وتجاربته على مدى مراحل نموه المختلفة والتي تعد بمثابة التطعيم لتنشيط جهاز المناعة لدى الإنسان، ومن ثمة يصبح الفرد قادراً على تجاوز المحن والأزمات بفضل نجاعة الخط الدفاعي النفسي الأول ضد المثيرات الخارجية التي تستهدف صحته وسلامته، هذا كما يضيف المتخصصون نوعاً ثالثاً يسمى بالمناعة الصناعية وهي التي تصدر من المتخصصين من المعلمين والتربويين بصورة مقصودة لمساعدة ودعم من يعانون من مختلف الأمراض التي قد تصيب النفس البشرية، وهي التي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض وذلك بعد الحد من خطورتها بحيث تبقى مناعتها طويلة، كما أن المناعة المكتسبة صناعياً يكتسبها الأفراد من خلال تعرضهم عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب مع التدريب على السيطرة على الإنفعالات والأفكار والمشاعر وتوحيدهم على التخلص من الأفكار السلبية المحبطة المولدة لوساوس القلق والجزع وتوحيدها بالأفكار الإيجابية المولدة لمشاعر الرضا والأمن والطمأنينة، وهذا ما تسعى إليه مختلف العلاجات النفسية السلوكية المعرفية (مرسي، 2000، ص. 97)، هذا ويرى باربانيل (Barbanell، 2009) أن نظام المناعة النفسية يتأثر بالعديد من العوامل التي يمكن أن تحد من فاعليته كالأفكار النفسية المتكررة والأزمات والخبرات الصادمة والتي تفوق أحياناً القدرة على التحمل والتكيف مع مختلف الأوضاع الضاغطة والتي تتسبب في عدم قدرة الأنا على استعمال ميكانيزماتها الدفاعية بشكل فعال، في حين يرى أبلسون (Abelson et al، 2004) أنه ولكي يتمكن نظام المناعة النفسية من العمل بفعالية لا بد وأن يتوفر الفرد على عديد المصادر المساعدة على ذلك كالتخيل الإيجابي والتفائل بالمستقبل إضافة للأفكار المحفزة للذات والتعزيز المعرفي الداعم للقدرة على تقبل ما يرفضه الآخرون وإقناع الآخرين به، كما يركز (ياسين، 2001) على دور الأسرة على نمو وتطور جهاز المناعة النفسية فتمتع الوالدين بالصحة النفسية وتحررها من العصاوية وتوفير المناخ النفسي الداعم والأمن الذي يشبع من خلاله الطفل كل حاجاته النفسية العلائقية يساهم بشكل فعال في تقوية جهاز المناعة النفسية لدى الأبناء والتي تحميهم في حاضرتهم ومستقبلهم متشكلاً بذلك حصناً منيعاً وصاداً لمختلف الآثار الناتجة عن ضغوط الحياة ومشكلاتها وصدماها.

3. كيف يعمل نظام المناعة النفسية؟

في دراساته حول المناعة النفسية توصل (الشريف، 2015) أن بقاء الفرد قائماً يعود بالأساس لإملاكه نظاماً نفسياً وقائياً علاجياً بصفة لاشعورية يتفاعل مع نظام المناعة الحيوية من أجل الحفاظ على حياة الأفراد، حيث أن هذا النظام يحدث في إطار العمليات والآليات المعرفية لأجل الحفاظ على الحالة الوجدانية من الأحداث السلبية والضاغطة الناتجة عن التعرض لمختلف الخبرات الصادمة، حيث أن فاعلية هذا النظام تعتمد على الحد من تطوير أعراض ما بعد الخبرة

الصادمة (الشريف، 2015، ص. 15) ولنا في أدبيات الصدمات النفسية التي يتعرض لها الأفراد تباعا سواء أكانت ناتجة عن كوارث طبيعية أو اعتداءات إرهابية أو الإصابة بمختلف الأمراض الخطيرة والمعدية النتائج الهامة حول الشخصيات التي تتمتع بمناعة نفسية كافية وكيف أنها تستطيع تجاوز تلك الأزمات بأقل الأضرار الممكنة، حيث أن جهاز المناعة النفسية يساعد على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية وتنقيتها وتنقيحها وتوليد الإستجابات المناسبة، وفي تفسير ذلك يرى (Kagan، 2006، p.95) أن جهاز المناعة النفسية يعمل كمرشحات للرسائل الإنفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويحدد بذلك كيف يتعامل معها فعندما تعتربه مشاعر القلق أو الخوف أو التهيج نتيجة تعرضه لأحداث مهددة أو ضاغطة يتدخل جهاز المناعة النفسية محاولا مساعدة هذا الفرد على الفهم والإدراك الواقعي للحقائق مما يسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تلك الأحداث ويصبح ذلك محددا للإستجابات القادمة لمجمل الأحداث المشابهة، وهذا ما يسمى بالطبيعة التعزيزية لجهاز المناعة النفسية.

وفي دراستهما حول التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية، أكد (سلمان وجاني، 2015) أن كل ذلك يدرس في إطار علم المناعة النفسية أو علم النفس المناعي والذي تؤول إليه دراسة التغيرات المرتبطة بجهاز مناعة الجسم والمتعلقة بالجوانب السلوكية والنفسية للأفراد، حيث أن العلاقة بينهما تنتج إثر التفاعل بين الجهازين العصبي والمناعي والجهاز الهرموني، حيث نشأ هذا الفرع من العلوم خلال العقود الثلاث الماضية حيث يدرس علم النفس العصبي المناعي مجمل التفاعلات بين الوظائف المناعية والوظائف العصبية النفسية والتأثيرات المتبادلة، إذ يتناول الباحثون باستعمال أحدث التقنيات في دراساتهم لتقييم وظائف المخ والأعصاب والمناعة فيستعملون أجهزة التصوير الصوتي لدراسة تركيب المخ ووظائفه كما يعملون على تحليل كريات الدم البيضاء وأنواعها لدراسة وظائف المناعة كما يستعملون المقاييس النفسية والتجارب لدراسة المناعة النفسية حيث وجد العلماء أن جهاز المناعة شديد التأثير بالعوامل النفسية، حيث لا تخلو الحياة النفسية والعقلية من عمل المناعة وتأثيرها (سلمان، جاني، 2015، ص. 190).

4. الشخصية المناعية وسماتها الإيجابية:

إن المطلع على أدبيات علم النفس الإيجابي يجد هناك تداخلا كبيرا بين مختلف المفاهيم والمواضيع المكونة لهذا العلم كالصلابة النفسية والمرونة النفسية وقوة الأنا وعلاقة كل ذلك بموضوعفاعلية الذات واستخدامها للذكاءات المتعددة من أجل حياة ذات جودة ونوعية هدفها كل الهدف التركيز على مكان القوة في الشخصية الإنسانية واستغلال مواردها النفسية من أجل التحصين ضد مختلف

الهجمات الغير متوقعة، كما أنه يمكننا أن ندرج كل ذلك في مقومات الشخصية المناعية أو أهم سمات الشخصية المناعية :

• الصلابة النفسية:

في دراسة للدكتور بلوم والباحثة مريامة حنصالي في مقالهما حول إحدى سمات الشخصية المناعية، تناول الباحثان موضوع الصلابة النفسية كسمة هامة تميز المناعة النفسية للأفراد وقد عرفها حسب (راجح، 1965) بأنها قدرة لدى الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الأجلة والصمود أمام الأزمات الأنية من دون أن يختل توازنه الإنفعالي وتفكيلاه، فضلا على قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكاه وحيويته واستعداده (بلوم، حنصالي، 2013، ص. 273). كما تعرفها العالمية كوباسا (Kobossa، 1979) بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة في حين تذهب (سمين، 1995) على الإعتقاد على أنها قدرة الشخص على مواجهة الظروف والأحداث الحياتية الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعريض الصحة الجسمية والنفسية لمختلف الإضطرابات والتي يمكن أن تحدث نتيجة تلك الأحداث

• المرونة النفسية:

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية لمواجهة الشدائد و الصدمات و النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطرة ، و ضغوط العمل و المشكلات المادية. (APA، 2002) ويعرفها الأحمدى ، 2007 بأنها الإستجابة الإنفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وكما تعرف المرونة في علم النفس على أنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية و تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد. (شقورة ، 2012) فكثيرا ما يتعرض الإنسان لأحداث و مواقف و أزمات كالإهانة أو الخسارة المادية أو وفات عزيز أو حالات عدم الوفاء و نكران الجميل ، حيث أن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له تتوقف بشكل كبير على العودة إلى حالته الطبيعية و هذا ما يسمى بالمرونة النفسية أو الذهنية التي يتمتع بها ، فالمرونة النفسية ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده بل هي عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية و فسيولوجية و تشريحية و سيكولوجية و هي علامة من علامات الصحة النفسية.

• قوة الأنا : تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية وعصب الحياة النفسية ومحورها

الفعال ومستقر إيجابية الإنسان، وتأكيد الإمكانيات وبزوغها من حيز الكمون إلى حيز التحقيق في الواقع بما تلعبه من دور فعال في التطور النفسي و الإجتماعي للفرد ، تشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات و مع المجتمع و تتمثل في قدرة الفرد على إستثمار كافة المصادر النفسية و المادية المتاحة من أجل تحقيق التوافق، ويعود الفضل لراند مدرسة التحليل النفسي سيقموند

فرويد في وضع تصور للأنا من حيث القوة والضعف وذلك ضمن مكونات الجهاز النفسي والذي يفترض أنه يتكون من (الهو، الأنا والأنا الأعلى).

• فعالية الذات:

إن اعتقاد الإنسان في قدرته على الأداء والإنجاز والإبداع والإنتاج هو ما طرحه العالم الأمريكي Albert Bandura في علم النفس خلال سبعينيات القرن الماضي تحت مسمى فاعلية الذات ، والذي يعتبر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي التي تركز على الاعتقاد في القدرة لأن من يملك ذاتا فعالة قادر على تحقيق الإنجازات باعتقاده القوي وبإيمانه الشديد وذلك عند التوفيق من الله عز وجل، حيث عرفها العالم Bandura في كتابه الأصول بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة ، و تحدي الصعاب و مدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها. (Bondura , 1977 , P192)، إن فاعلية الذات كما يراها Bondura هي عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية ، أي ما يمكن أن يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها و ليس الحكم على القدرات بحد ذاتها، كما أنها الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدافع و المصادر الإدراكية و سلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف. (Bondura et Wood , 1998 , P805) لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية على الثقة بالنفس و قدرتها على الفعل و مواجهة الأزمات و التعامل مع التحديات و حل المشكلات فقط بل تتعدى ذلك إلى تأثيرها المباشر على الصحة النفسية . (حجازي ، 2012 ، ص 208)، و يضيف Bondura في هذا السياق أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية الذاتية يضعون خططاً ناجحة ، و الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر مثلاً للخطط الفاشلة ، و الأداء الضعيف ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية الذاتية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية.(عروج،2018،ص.40).

5. المناعة النفسية في صلب التراث السيكولوجي الأكاديمي:

لم يكن مصطلح المناعة النفسية أو بالأحرى الشخصية المناعية حسب التداول الأكاديمي في بعض الدراسات مصطلحا دخیلا على التراث السيكولوجي بصفة عامة، فالشخصية والنظريات المفسرة لها ولبنائها ولأهمية معرفة سيرورة عمل الجهاز النفسي ومرونة الأنا وقوتها كانت في قلب كبرى النظريات النفسية المفسرة لذلك كالمدرسة التحليلية والسلوكية المعرفية وحتى النظريات الفسيولوجية المعتمدة على عمل الجهاز العصبي والغدي والمناعي وكذا الإتجاه الإنساني، كلها تناولت قدرة الشخصية الإنسانية في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها ومنغصاتها، وإن كان التراث العربي يؤسس لفكرة أن الشيء لا يتضح إلا بضده كالصحة التي لا يتم تعريفها إلا في حضرة الأمراض فكذلك الشخصية

المناعية يمكن أن نفهم أكثر لو تعرضنا في هذا الصدد للشخصية الهشة في مواجهة الإضطرابات والصدمات والمشكلات حيث تركز النظرية النظرية النفسية التحليلية في شقها المتعلق بالإستعداد على مفهوم الهشاشة النفسية في تسريع حدوث الإضطرابات والصدمات بشتى أنواعها حيث أننا نلاحظ أن نفس الأحداث لا تنتج نفس ردود الأفعال عند نفس الأشخاص، ومن جهة أخرى يمكن أن يكون حادثا ما صدميا بالنسبة للفرد في زمن معين ويكون عكس ذلك بالنسبة إلى شخص آخر، بعض الأفراد يمكن أن يعيشوا تجارب عنيفة جدا ويخرجون منها سالمين نفسيا بينما عند الأشخاص الآخرين الذين يقعون تحت ضغوطات نوعا ما خفيفة يمكن أن يكفي ذلك من تطوير اضطرابات عميقة، في هذا الشأن تحدث عالم النفس فينيكيل O.Fenichel في نظريته التي تقترب من النظرية الفرويدية في تناولها للنموذج الطاقوي ويعتقد إن رد الفعل إتجاه الضغوط التي يعايشها الأفراد يتعلق بالاقتصاد النفسي للفرد، بحالته النفسية والجسدية في الوقت الذي يعيش في التجربة الصدمية وقدرتها على التصدي لعنف خارجي عن طريق تصريف حركي مناسب وأيضا الكبت الداخلي، يميز فينيكيل في نظريته على 03 وضعيات أو أشكال:

الفرد في حالة سلامة نفسية ومرتاح حيث يكون قادر على مقاومة ومواجهة المثيرات التي يسببها الحادث الصدمي.

قد يكون الفرد سليم ولكنه في حالة تعب (إنهاك نفسي) وبالتالي لا يستطيع مقاومة ومواجهة الاعتداء وبالتالي يصاب بالعصاب الصدمي.

الشخص الذي يكون مسبقا مصاب بعصاب أين تكون الطاقة النفسية موجهة إلى الكبت العصابي في هذه الحالة يمكن أن تعرف كأدنى حالة لمقاومة الاعتداءات والضغوطات مرافقة تحتيا بالميكانيزمات البيولوجية والنفسية السابقة والحاضرة Tom Kiewig In Crocq, 2000,p.103 وتعتمد حسب فينيكيل على تفاعل العوامل الثلاثة (عنف الصدمة، الظروف الراهنة واستعداد الفرد المسبق)، هذا وكما يقترح الشهراوي النظرية الوجودية لمفهوم الهشاشة النفسية للصدمة وذلك في دراسة إكلينيكية تتضمن النتائج السيكيوباتولوجية للحوادث، وقد لاحظ بأن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسو صدمية دائمة والذين لا يستطيعون الحفاظ على توازنهم النفسي كانوا يعيشون في لحظة انفجار الاضطرابات أزمات فردية مرتبطة بممر صعب في حياتهم (بعد أحداث انفصال عائلي كموت أحد الوالدين، الاستقلالية الاجتماعية للأطفال بعد بلوغهم سن الرشد، الصراعات العائلية أو الوصول إلى سن التقاعد).

يبدو أن النتائج النفسو مرضية المرتبطة بالذعر النفسي تأتي من خلال محاولة الفرد عن طريق منطق صدمي متكرر حل أزمة هوية ووجود متعلقة بمرحلة حرجة من الحياة، وذلك بإقحام مجموعة التعديلات النفسية، إن وجهة نظر الشهراوي أبعد بأن تكون معاكسة لوجهة نظر فينيكيل حين يذكر بأن الصدمة النفسية لا تكون فقط عبارة عن معاش سابق ولكن أيضا هي أيضا تشكل أداة للتغيير

، فالكائن البشري الذي تواجهه تجارب عنيفة يستجيب لها وفقا لشخصيته، لتاريخه، لماضيهِ وحاضره وتجاربهِ الفردية واعتقاداته وكذلك وفقا للدعم العائلي والاجتماعي الذي يمكن أن يستفيد منه أثناء وبعد الحادث الصدمي (عروج، 2017، ص 96). وحتى وإن تباينت القاعدة النظرية التي استند إليها هؤلاء فهي في مجملها تدور حول فكرة واحدة مفادها قدرة الشخصية وفقا لماضيها وخبراتها وتجاربها على النمو والتطور والمواجهة بالاستفادة من كل تلك الخبرات لمواجهة الحاضر والتطلع للمستقبل، ليأتي دور علم النفس الإيجابي بمعية الإتجاه الإنساني ليعزز كل تلك الأفكار والإتجاهات في إطار دراسة السمات الإيجابية للفرد وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية ذووية ذات معنى وذات هدف واقعي، يتضمن القوى النفسية والعبرية والموهبة والقدرات المعرفية والشجاعة والاستبسال والقيادة والشكر والإمتنان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة والقدرة على تلقي الحب ومنحه. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب والعمل والمهارة البين شخصية والحساسية للجمال وتنوقه والمثابرة والصفح والرحمة والأصالة والذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفعالية الذات وتحقيق الذات والإبداع والذكاء الوجداني والفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة، ومن أهم الفروق بين الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب، كما أشار إلى ذلك سليغمان وشيكرز ينتميهالي، أنها أكثر قابلية للتغيير والمرونة، وتوجهها عمليات الإرادة والنزوع، مقارنة بالمواهب والقدرات العقلية، فتوظيف الإنسان لهذه الخصال والمواهب والقدرات يجعله يحقق حياة أبدية السعادة، أو ما يعرف بالحياة الطيبة والتي لا تتأتى إلا من خلال توافر الشخصية على خط خط دفاعي نفسي يقع بمثابة الحصن المنيع ضد التهديدات المحدقة بالفرد من البيئة الخارجية سواء أكانت أشخاصا أو أحداثا أو مواقف ضاغطة. هذا وقد أمّن كارل روجرز بقدرة الفرد على استخدام موارده الداخلية للتغلب على متاعبه كأسس العلاجات المتمركزة حول العميل ليجتزل علاج الإضطرابات النفسية في الإرادة الإنسانية وفي هذا الصدد فإن مصطلح قوة الأنا وذلك حسب (عبد الهادي، 1999) يعد مرادفا لمصطلح الصلابة أو المرونة النفسية والتي تشكل في النهاية مناعتنا النفسية، يمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة لكونها حافزا قويا وجذريا لحل المشكلات والأزمات التي يصادفها الفرد في خضم حياته اليومية (بلوم، حنصالي، 2013، ص 280) والتي تجعل منه شخصية مناعية تحدد كيفية مواجهته وتعامله مع كل تلك الأحداث.

إن استعراض أبرز ما تناولته الدراسات والأبحاث حول موضوع المناعة النفسية يقودنا للتحدث عن الإجهاد والضغط النفسية التي يواجهها الأفراد والطريق التي يسلكونها بغية التوافق والتكيف معها من أجل الحفاظ على الصحة والسلامة النفسية، حيث أنه من أبرز العلماء الذين تناولوا هذه المسألة على الإطلاق هو العالم هانس سيلبي (Hans Seley) في نظريته حول متلازمة أعراض التكيف العام، حيث

أوضح هذا الأخير أن استجابة الأفراد للضغوط تتفجر بعوامل نفسية وبنفس الطريقة التي تسببها العوامل الفيزيائية المهددة ويحدث ذلك بسبب إدراك عقلي متخيل لوجود الخطر وتعني مفاهيم سيلى ان هناك ارتباطا بين أجهزة الجسم وان هناك ثلاث قنوات أساسية يتحول من خلالها الضغط النفسي إلى اعراض جسمية وهي الجهاز الغدي، الجهاز العصبي الذاتي والجهاز المناعي (Seley.1976.p.141) كما يشير سيلى إلى ان الضغوط النفسية تسبب تغيرات كبيرة في التركيب الكيميائي للجسم وان استجابة الكائن الحي التي تحدد مدى تكيفه من خلال مستوى مناعته النفسية تمر بثلاثة مراحل أساسية لمواجهة هذه الضغوط وهي ما يعرف بمرحلة التنبيه الأولى حيث تمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول في مواجهة الحداث الضاغطة، إذ يعتمد الجسم على ألياته الدفاعية الفعالة تليها مرحلة المقاومة أين تحول أليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي وعند الإخفاق في ذلك تصبح المقاومة غير فعالة حيث يجد الفرد نفسه في مرحلة الإنهاك النفسي والتي تمثل فشل أجهزة الجسم على مقاومة تلك الأحداث الضاغطة التي ربما تكون غير عادية وتفوق قدرة امكانيات الفرد العادية عل مواجهتها، ففي هذه المرحلة تخفق الأنا في الإستخدام الأمثل لميكانيزماتها الدفاعية مما يجعلها عرضة لتهديدات البيئة الخارجية بضغوطاتها المختلفة وحينذاك يصبح الإتكال على نظام المناعة النفسية أمر غير كاف بل لابد من الإستفادة من مختلف وسائل الدعم الإجتماعي والمساندة النفسية التي أثبتت الدراسات أنها تساعد بشكل أساسي في تجاوز وتخطي الصعاب بل وتساعد أيضا في استعادة قوة الجهاز المناعي النفسي من خلال التعزيز والتركيز على مكان القوة في الفرد بدل التركيز على نواحي الضعف والهشاشة.

أما إريكسون (Erikson) فقد أكد على عدة خصائص للشخصية ودورها في تخطي الأزمات متحدئا عن الأمل والصلابة والتفاؤل والهدف والحب والإهتمام والتي تساعد الأفراد و تخلصهم من مشاعر اليأس والعجز وتدفعهم لإتخاذ القرارات في مواجهة الظروف الصعبة والتي تدعم قدراتهم وطاقتهم لإستثمارها إلى أقصى حد ممكن، وهكذا فإنه ومما سبق يتضح لنا جلليا أن المناعة النفسية هي جوهر الشخصية السوية الحاملة للعديد من مكان القوة الإنسانية المفعلة والتي تساعد الأفراد ليس فقط على حماية ووقاية أنفسهم من الهجمات المتكررة والمتمثلة في ضغوط الحياة وتحدياتها ومشكلاتها وصدماتها ولكنها تذهب إلى أبعد من ذلك فهي القادرة على التوجه نحو المستقبل بنظرة تفاؤلية إيجابية تجعل الفرد متحديا لما يواجهه من عقبات الحياة متقبلا ومستعدا لكل ما يطرأ من تغييرات نظرا للتحويلات التي يشهدها البشر .

6. الإستنتاج العام:

نتعرض جميعا في تفاعلاتنا اليومية مع أنفسنا ومع محيطنا المادي و الإجتماعي إلى مجموعة أحداث و مشيرات ينتج عنها حتما ردود أفعال مختلفة من شخص لآخر وحتى طريقة تعاملنا مع الحدث

نفسه تتغير وتختلف من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى وبإختلافنا فإننا نؤسس للفروقات الفردية التي هي في صلب دراسة الإنسان في تفكيره ومشاعره وسلوكاته.

لقد حاولنا من خلال الورقة البحثية الحالية الوقوف على أحد أهم المواضيع التي نادى بها مارتين سليغمان في توجهه السيكولوجي الذي أسسه منذ أكثر من عقدين من الزمن والذي يطرح من خلاله التوجه الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية والتركيز على مكامن القوة والإرادة بدلا من التركيز على نواحي العجز والضعف، لقد ركز الباحثون السيكولوجيون أبحاثهم فيما يتعلق بموضوع المناعة النفسية لما تشكله من حاجز وحسن منيع وكجهاز صاد للإثارات يعمل على تنقية المثيرات الخارجية المهددة لسلامة ولصحة النفس البشرية والتقليل ما أمكن من وطأة تلك الضغوط وما تحمله من اضطرابات تجعل الفرد في معاناة نفسي وجسدية واجتماعية. ففي خضم أزمت ومشكلات الحياة تحمي المناعة النفسية الأفراد من الإنهيارات الإنفعالية والجسدية.

لقد حاولنا تناول موضوع المناعة النفسية بشيء من التحليل والتركيز على أهم ما جاء به المنظرون في هذا المجال من خلال محاولاتهم في فهم طبيعة عمل النفس الإنسانية وكيف يمكن للمناعة النفسية أن تعمل بنفس أسلوب المناعة الجسدية في مواجهة الضغوط وبذلك تجعل هذه السمة من الشخصية الفرد يتمتع بفردانية وبأسلوب حياة يميزه عن غيره من البشر ويجعله متمتعاً بالصحة والتوافق.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- الشريف، علاء.(2015). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة ذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة. مصر. جامعة المنصورة.
- أبو زيد، ريهام.(2018). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية وخفض الحساسية الإنفعالية لدى عينة من الأيتام. رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية. جامعة الأقصى. فلسطين.
- بلوم، حنصالي. محمد. مريامة. (2013). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. العدد 08. (271-287).
- دايان، عزت ميادة.(2020). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الإمتحان لدى طلاب الجامعة. مجاة البحث العلمي في الآداب. العدد 22. الجزء الأول. 242-279.
- شقورة، يحيى محمد سفيان . (2012). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبي الجامعات الفلسطينية . برنامج ماجستير علم النفس . جامعة الأزهر .
- زيدان، عصام.(2013). المناعة النفسية، مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية .جامعة طنطا. 812-882.
- جولمان، دانيال.(2004). ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوي. القاهرة. الهيئة العامة للكتاب.

- عطية، فتحة.(04-08-2019). المناعة النفسية سلاحنا السري. مدونات الجزيرة. أسترجت بتاريخ 18-04-2020. <https://blogs.aljazeera.net/blogs.2020-04-18>
- عروج، فضيلة.(2018). علم النفس لإيجابي. مطبوعة بيداغوجية موجهة لطلبة السنة الأولى
ماستر. تخصص علم النفس العيادي. جامعة العربي بن امهيدي. أم البواقي.
- عروج، فضيلة.(2017). دراسة نفسية عيادية لحالة الإجهاد ما بعد الصدمة لدى المراهقات
المبتورات الندي من جراء الإصابة بالسرطان. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة العربي بن امهيدي. أم
البواقي.
- لوبيز، تيراموطو، شنايدر.(2018). علم النفس الإيجابي - الإستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة
البشرية-. ترجمة ثائر أحمد غباري. ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون.
- مرسى، كمال ابراهيم.(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة. مصر. دار النشر للجامعات .
ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:
- Bondura .A ,(1977).self_efficacy , exercice of control , Newyork .W.H , Freeman and
compry.
- Matheny.k.et.al.(1993).The coping Inventory For Stressors. A mesure Of perceived
Ressources .Fyllness Journal.Clixical Psychology.Vol49.N6.
- Seley.H.1976. The Stress of Life.Newyork.Mc.Graw-Hill Book Company.
- Tugade.M.Et al.2004.Psychological Resilience And Positive. Journal Of
Personality.1161-1190. Emotion Coping And Health.