

المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى عينة من الموظفين السعوديين في ظل أزمة كورونا

د/ شروق غرم الله الزهراني

أستاذ مساعد- قسم علم النفس - كلية العلوم الإجتماعية - جامعة جدة

الملخص

اهتمت الدراسة الحالية بمعرفة مستوى انتشار كل من المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين بمدينة جدة في ظل أزمة كورونا، وأيضا الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية، والقلق لدى عينة الدراسة، والفروق بين الموظفين والموظفات في المناعة النفسية والقلق، وطبقت الدراسة على عينة من الموظفين (ن=١٠٠) منهم (٤٥ ذكور، ٥٥ إناث) تراوحت أعمارهم بين (٢٧-٤٠) سنة، واستخدم مقياس المناعة النفسية، ومقياس القلق. وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية والقلق لدى عينة الدراسة، وظهر وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والقلق، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في كل من المناعة النفسية، والقلق.

Psychological immunity and its relationship with anxiety among a sample of Saudi employees in light of Corona crisis.

Shrooq Gharmallah Alzahran

**Assistant professor of Psychology
Faculty of Social Sciences - Jedda university**

Abstract

This current study aimed to identify the level of Psychological immunity and anxiety among a sample of Saudi employees in light of Corona crisis. and the relation between Psychological immunity and anxiety , as well as the differences in study variables led to sex , This study includes a sample of Saudi employees (N=100),the researcher used Psychological immunity scale, and anxiety scale, The result showed that average level of Psychological immunity and anxiety among a sample of Saudi employees, and there is a relation between Psychological immunity and anxiety , there was no differences in study variables led to sex.

Key words:- Psychological immunity - anxiety - Saudi employees - Corona crisis

مقدمة:-

يعيش جميع الأفراد ظروف استثنائية هذه الفترة مصاحبة لجائحة فيروس كورونا المستجد كالعزل المنزلي وحظر التجول، وتعليق الدراسة للأبناء والاكْتفاء بالدراسة عبر الانترنت، كل ذلك شكل ضغطاً عليهم وأظهر حالة من عدم التوازن النفسي الناتجة عن الصراع بين الوضع القائم والمطالب البيئية والنفسية والاجتماعية. (آمال الفيبي و محمد أبو الفتوح، ٢٠٢٠).

وعلى المستوى النفسي تسببت جائحة فيروس كورونا في شعور عام بالقلق من الإصابة بالعدوى خاصة مع تزايد أعداد الاصابات والوفيات في مختلف قطاعات المجتمع كما أسهم في زيادة حالة القلق عامة عدم وجود علاج معتمد لهذا الفيروس المستجد مما أصاب الأفراد في نطاقات واسعة بحالة من الزعر والهلع والتوتر وزاد الأمر توتراً من فشل النظام الصحي في بعض الدول من وجود مؤشرات لفشل النظام الصحي في بعض الدول من استيعاب الأعداد المتزايدة من هذه الاصابات، وغموض وحدائث فيروس كورونا من ناحية طبيعته وأعراضه المتباينة، وكثرة الشائعات والأراء المتضاربة حوله. (أحمد الليثي، ٢٠٢٠، Dubey, Sahi, 2011).

والإنسان بطبعه كائن ينتابه الخوف والقلق عندما يواجه الأزمات أو الأوبئة، وغالباً ما تجتاحه نوبات من التوتر والهلع والأفكار اللاعقلانية والتخيلات المتعلقة بالإصابة بالعدوى والمرض. (مروة عويس، ٢٠٢٠).

، وبالتالي يحاول الخروج بسلام من الآثار النفسية المصاحبة لهذه الأزمات، وهنا تنتوع الأساليب والوسائل التي يلجأ إليها في مواجهة ذلك، حيث يجد العالم نفسه اليوم في اختبار حقيقي لمدى قدرته على مواجهة كارثة عصفت بجميع الدول صغيرة وكبيرة في آن معاً، وباتت الكارثة تهدد حياة ومعيشة مئات الملايين من البشر. (الغالي اخراشاو، ٢٠٢٠). وتعد المناعة النفسية من المتغيرات الحديثة في الصحة النفسية والارشاد النفسي، والتي تستخدم لمواجهة الضغوط والأزمات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية، وترجع أهميتها إلى أنها تعد القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات والتعامل مع مجريات الأمور الصعبة بطريقة ايجابية. (إيمان عصفور ٢٠١٣؛ Erika, Beata , 2016).

وتشير المناعة النفسية إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازمية والتشاؤم، كما أنها تنشط أجهزة المناعة الجسمية لدى الفرد. (أمل غنايم، ٢٠١٨). كما تعد المناعة النفسية من أهم المناهج الوقائية المستخدمة كمناهج علاجية تهدف إلى تعزيز مهارات وقدرات الأفراد وتساعدهم على تخطي أزماتهم ومشكلاتهم النفسية بيسر وهدهوء، حيث تعتبر وحدة متكاملة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، السلوكية) التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية. (جعفر الحرايزة، ٢٠٢٠، Hari , 2020).

مشكلة الدراسة:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن جائحة كورونا أثرت في الصحة النفسية، حيث تسببت في ارتفاع معدلات الضغوط النفسية، والقلق، والاكْتئاب، والخوف لدى مختلف فئات المجتمع، حيث تراوحت معدلات انتشار القلق والاكْتئاب بين (١٦-٢٨%) (Christine, Paul, Mullen, 2016).

وقد أشارت الدراسات أيضاً إلى دور المناعة النفسية في التخفيف من الآثار السلبية لجائحة كورونا، نظراً لتمييز الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المناعة النفسية بالمرونة النفسية واليقظة الذهنية، والمساندة الاجتماعية. (رانيا الجزار وشيماء البلاشوني وسناء سليمان، ٢٠١٨).

ونتيجة للأزمة الحالية التي تمر بها جميع دول العالم من خلال أزمة فيروس كورونا، وتداعياتها النفسية مما أدى إلى ضرورة البحث والتقصي عن أساليب المواجهة والتصدي لها والتخفيف من آثارها، والبحث عن المتغيرات النفسية الايجابية التي تساعد على مواجهة أزمة فيروس كورونا، مما دفع الباحثة في الدراسة الحالية للبحث عن العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين السعوديين، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:-

أسئلة الدراسة

- ١- ما مستوى انتشار المناعة النفسية لدى عينة من الموظفين؟
- ٢- ما مستوى انتشار القلق لدى عين من الموظفين؟
- ٣- هل توجد علاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين؟
- ٤- هل توجد فروق بين الموظفين والموظفات ف كل من المناعة النفسية والقلق؟

أهداف الدراسة:-

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن :-

- مستوى انتشار كلا من المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين.
- العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين.
- الفروق بين الموظفين والموظفات ف كل من المناعة النفسية والقلق.

أهمية الدراسة:-

الأهمية النظرية

- إثراء البحوث والدراسات التي تهتم بالمناعة النفسية والقلق، والقاء الضوء على القلق التي تؤثر على الصحة والتوافق الايجابي.
- يمكن أن تمهد الدراسة الحالية الطريق لاجراء دراسات مستقبلية أكثر عن المناعة النفسية كأحد المتغيرات الأساسية المقاومة للضغوط والأزمات النفسية.
- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية العينة وهم الموظفين، حيث أثرت عليهم أزمة كورونا نفسيا وجسمانيا واجتماعيا.
- تبرز أهمية البحث من خلال ما يمر به العالم من ظروف استثنائية تمثلت في أزمة فيروس كورونا، وما تبعه من تداعيات نفسية على البشرية جميعا.

الأهمية التطبيقية:-

- الاستفادة من نتائج الدراسة في اعداد برامج علاجية للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية .
- ما تسفر عنه نتائج الدراسة يسهم في في إعداد برامج ارشادية ووقائية تعتمد على توظيف المناعة النفسية لدى الأفراد.

متغيرات الدراسة:-

أولا: المناعة النفسية

عرفها عصام زيدان (٢٠١٣) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والمخاطر والازمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والابداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفاعلية والتفائل والمرونة والتكيف مع البيئة.

ويعرفها أيضا أحمد الليثي (٢٠٢٠) بأنها نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات، ومنها التفكير الإيجابي والثقة بالنفس، والمواجهة الإيجابية، والمرونة النفسية، وتنظيم الذات وال ضبط الانفعالي .

أنواع المناعة النفسية:- تصنف المناعة النفسية إلى:

مناعة نفسية طبيعية:- وهي مناعة ضد القلق وتوجد عن الانسان في تكوينه النفسي الذي ينمو بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الازمات والكروب.
مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا:- وهي مناعة ضد القلق يكتسبها الانسان من التعلم والخبرة والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الازمات والصعوبات .

- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:- وهي مناعة تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة. (جبار العكيلي، ٢٠١٧).

مظاهر المناعة النفسية:-

- التحرر من الغضب وتحرر ارادة الانسان من الروابط التي طالما ربطتها بارادة الاخرين

- الثبات أمام المطاعم والشهوات.

- المناعة من الخوف فالشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة.

- الرضا عن الحياة اذ تحل المناعة الفرد هادئ النفس مطمئن القلب راضيا عن نفسه وعن الحياة والكون.

- قدرة الانسان على تحمل مالا يتحملة غيره. (ايمان الشنواني، ٢٠١٩).

خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة

يتميز الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة بالقدرة على التصرف بايجابية في مواقف الأزمات، والتعامل مع الخبرات المؤلمة، والأحداث الجديدة والتفائل، والنظرة الايجابية للحياة والتعايش مع الأحداث المؤلمة، والادراك الايجابي. (عبير دنقل، ٢٠١٨).

ثانيا:- القلق

ينظر للقلق على أنه الانفعال الرسمي للعصر الحاضر، وأنه يمثل الاهتمام الرئيسي للجهود التي ترمي إلى تحسين حياة الانسان واستمرارها، وللقلق وجهان مختلفان فهو قد يساعد على تحسين الذات والانجاز ورفع مستوى الكفاءة، كما يمكن أن يحطم الانسان ويشيع التعاسة في حياته وحياة المحيطين به، والفرق بين وجهي القلق يكون في الدرجة التي هو عليها، وتبقى الحاجة الأساسية للانسانية في هذا الصدد وهي اكتساب المعرفة المناسبة وتطويع القلق بطريقة بناءة. (أيمن غريب، ٢٠١٠).

يعرف القلق بأنه انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة تنطوي على تهديد حقيقي مجهول. ويكون من المقبل أحيانا أن نقلق لتتحفز النشاط ومواجهة الخطر، ولكن كثيرا من المواقف المثيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقيا بل متوهما ومجهول المصدر. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٢:٩).

ويعرفه أحمد الليثي (٢٠٢٠) بأنه خبرة انفعالية غير سارة تعبر عن شعور الفرد بالخوف والتهديد والتوتر من شيء ما، ويصاحبه بعض الأعراض الجسمية، والفسولوجية، والانفعالية، والعقلية والاجتماعية.

وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص منبها معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له. وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة أو الانعصاب التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه. كما يستخدم مصطلح القلق ليشير إلى فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق

بوصفه سمة في الشخصية، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، وإن كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة لدى الفرد عبر الزمن وشدة الحالة. (أسامة الغريب، ٢٠١١).

الدراسات السابقة :-

أولاً:- دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

اهتمت دراسة إيمان عصفور (٢٠١٣) بتنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق المستقبل لدى عينة من الطالبات المعلمات (ن=٢٢) طالبة، واستخدم مقياس التفكير الايجابي ومقياس قلق المستقبل وبرنامج ارشدي، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنشيط المناعة النفسية في تنمية المهارات الخاصة بالتفكير الايجابي، وخفض قلق المستقبل لدى الطالبات المعلمات.

وتناولت دراسة جبار العكيلي (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو، ومدى اسهام متغيري الوعي بالذات والعمو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وشملت الدراسة (٤٢٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بغداد، وتم تطبيق مقاييس (المناعة النفسية، والوعي بالذات، والعمو)، وظهر وجود علاقة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعمو، كما يسهم متغير الوعي بالذات، والعمو ب (٢٨,٤%) من التباين الكلي للمناعة النفسية.

واهتمت دراسة رانيا الجزار وشيماء البلاشوني وسناء سليمان (٢٠١٨) بالكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الاخلاقي والاداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، والتعرف على امكانية التنبؤ بالذكاء الاخلاقي من خلال المناعة النفسية، وشملت الدراسة (٥٩) طالبا، وظهر وجود علاقة بين المناعة النفسية والذكاء الاخلاقي لدى طلاب الجامعة، وظهر وجود علاقة بين المناعة النفسية والاداء الأكاديمي، وظهر فروق في ديناميات الشخصية بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية.

وتناولت دراسة أمل دنقل (٢٠١٨) الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها، ودور ميكانيزمات الدفاع في التنبؤ بالمناعة النفسية، وشملت الدراسة (٣٦٠) طالبا وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٢٧) سنة، وظهر أن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة كان أعلى من المتوسط، كما ظهر أن أنهم يستخدمون الأساليب الضبط المؤثرة، والاسلوب التكيفي، واقل استخداما لأساليب تشويه الصورة، كما ظهر أن أساليب الدفاع تنبؤ ب (٤١%) بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

هدفت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة، وشمل البحث (٤٦٥) من طلاب الجامعة منهم (٢٩٦ اناث، ٦٩ ذكور)، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض، كما ظهر أن الاناث أعل من الذكور في المناعة النفسية وتوهم المرض والقلق.

وتناولت دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠) قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، وكان الذكور أعلى من الاناث في المناعة النفسية.

ثانياً:- دراسات تناولت الآثار النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا

استحوذت الدراسات الخاصة بالآثار النفسية المترتبة على أزمة فيروس كورونا على اهتمام الباحثين حول العالم في الفترة الحالية، ومن هذه الدراسات، اهتمت دراسة نجاكي وايزيرجيس (Njaka, Ezeruigbo, 2020) بالتعرف على مستوى انتشار الاضطرابات النفسية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا، والآثار النفسية المترتبة عليها، وذلك لدى

عينة من طلاب الجامعة، (ن=١٢٥)، وتوصلت النتائج إلى وجود انتشار للاضطرابات النفسية بنسبة (٢٩%)، ومن أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري.

وفي دراسة آمال الفقي و محمد أبو الفتوح (٢٠٢٠). بعنوان المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر، وطبق الدراسة على (٧٤٦) من طلاب الجامعة، وظهر وجود مشكلات نفسية ناتجة عن تفشي جائحة فيروس كورونا كالمشكلات الاجتماعية، واضطرابات الأكل والنوم، والمخاوف الاجتماعية .

كما تناولت دراسة جوخان وآخرون (Gokhan, E., David, Charimi, 2020) أثار جائحة فيروس كورونا على الصحة النفسية، وطبقت الدراسة على عينة (١٤٥) من الموظفين، وأظهرت النتائج وجود تأثير سلبي لجائحة فيروس كورونا على الصحة النفسية، حيث ظهر انتشار للقلق بنسبة (١٧%)، والاكتئاب بنسبة (٢٥%)، كما ظهر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من الموظفين في الإصابة بالاضطرابات النفسية.

استهدفت دراسة مروة عويس (٢٠٢٠) من مدى تحقق طلاب الجامعة بسمة المواجهة الروحية الايجابية لأزمة فيروس كورونا، والكشف عن الفروق التي تعزى إلى النوع، والتخصص الأكاديمي، وشملت الدراسة (١٠٧٤) طالب وطالبة بالجامعة، وطبق عليهم مقياس المواجهة الروحية الايجابية، وأظهرت النتائج أن (٥٢%) من عينة البحث يتمتعون بالواجهة الروحية الايجابية خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، وظهر وجود فروق في المواجهة الايجابية الروحية تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي.

تعليق على الدراسات السابقة

- أظهر نتائج الدراسات وجود ارتباط دال موجب بين المناعة النفسية وكل من التفكير الايجابي، و الوعي بالذات والعمق والصحة النفسية، ووجود ارتباط سالب بين المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض والاكتئاب.
- كما أظهرت نتائج الدراسات وجود آثار نفسية مترتبة على أزمة فيروس كورونا من أهمها القلق والوسواس القهري، واضطرابات النوم والأكل والمخاوف الاجتماعية.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية بشكل مجتمع، وهو ما تهتم به من خلال الاستفادة من الدراسات السابقة.

فروض الدراسة

- يوجد مستوى متوسط لانتشار المناعة النفسية لدى عينة من الموظفين.
- يوجد مستوى متوسط لانتشار الاضطرابات النفسية لدى عين من الموظفين.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين.
- توجد فروق بين الموظفين والموظفات في كل من المناعة النفسية والقلق.

المنهج والجراءات :-

المنهج المستخدم : بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة وانطلاقا من طبيعة الدراسة الحالية، والبيانات المراد الحصول عليها وللتحقق من فروض الدراسة سوف تعتمد الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملائمته للتحقق من فروض الدراسة، وتحقيق أهدافها. كما أنه قائم على وصف الظاهرة كما هي في الواقع اعتماداً على الحقائق والبيانات وتصنيفها، وتحليلها، واستخراج الاستنتاجات التي تساعد على فهم الظاهرة المطروحة للدراسة ومعرفة أسباب حدوثها من خلال إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة ، ولتوضيح العلاقة ما بين متغيرات الدراسة و تحديد درجة الارتباط بين تلك المتغيرات وعرضها بطريقة رقمية.

عينة الدراسة

اعتمدت الباحثة في حصولها على عينة البحث على الطريقة العشوائية واشتملت عينة البحث على عينة إجمالية قدرها (١٠٠) من الموظفين بمحافظة جدة منهم (٤٥ ذكور، ٥٥ اناث)، تراوحت أعمارهم بين (٢٧-٤٠)، بمتوسط عمري ٣٣.٩٥ وانحراف معياري ٧.٥٤١. بالإضافة إلى (٣٠) موظفا وموظفة كعينة استطلاعية من غير عينة البحث الأساسية، تم تطبيق الأدوات عليها لاعادة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

عينة البحث وفقا للمتغيرات الديموغرافية

- عينة البحث وفقا للحالة الاجتماعية

جدول (١) التوزيع التكراري للعينة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة الاجتماعية
٦٠%	٦٠	متزوج
٢٧%	٢٧	غير متزوج
١٠%	١٠	مطلق
٣%	٣	أرمل
١٠٠%	١٠٠	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عينة البحث تقسمت في ضوء الحالة الاجتماعية إلى (٤) حالات اجتماعية، حيث كانت الحالة الاجتماعية (متزوجة) الأكثر تكرارا، بواقع (٦٠) موظفا وموظفة، في حين كانت الحالة الاجتماعية (أرمل) الأقل تكرارا، بواقع (٣) .

عينة البحث وفقا لمجال العمل

جدول (٢) التوزيع التكراري للعينة وفقا لمتغير مجال العمل

النسبة المئوية	التكرارات	مجال العمل
٧٥%	٧٥	إداري
٢١%	٢١	أكاديمي
٤%	٤	فني
١٠٠%	١٠٠	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عينة البحث تقسمت في ضوء مجال العمل إلى (٣) مستويات، حيث كان مجال العمل (إداري) الأكثر تكرارا، بواقع (٧٥) موظفا وموظفة، في حين كان مجال العمل (فني) أقل تكرارا، بواقع (٤) .

أدوات الدراسة

أولاً: - مقياس المناعة النفسية إعداد خالد أحمد المالكي وفتحي مهدي نصر (٢٠١٩)

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب، ويتكون المقياس من (٥٤) بنداً مشتتة على تسعة أبعاد (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل)، ويتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتأخذ درجات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على (٥٩) طالبا بحساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٧، ٠,٥٢)، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٥، ٠,٨٥)

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية وذلك على العينة الاستطلاعية (ن=٣٠)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٩، ٠,٦٨)، بدلالة ٠,٠١ كما تم إعادة حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ (٠,٧١).

ثانياً: - مقياس القلق إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٥)

يتكون المقياس من (٧٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد للقلق (المظاهر الجسمية، والمظاهر الفسيولوجية، المظاهر الانفعالية، المظاهر العقلية، المظاهر الاجتماعية)، بالإضافة إلى (١٥) عبارة لمقياس الكذب، وتم حساب صدق المقياس من خلال الصدق التلازمي وذلك بحساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس القلق اعداد سمية فهمي وذلك على عينة مكونة من (١٥٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وبلغ معامل الارتباط (٠,٣٩) بدلالة (٠,٠١)، كما تم حساب صدق المحكمين، وأيضا الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١)، كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني ثلاثة أسابيع وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١)، كما تم حساب معامل ألفا وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٩).

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية وذلك على العينة الاستطلاعية (ن=٣٠)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٥، ٠,٧٩)، بدلالة ٠,٠١ كما تم إعادة حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ (٠,٨٢).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :-

عرض نتيجة الفرض الأول وينص على:-

يوجد مستوى متوسط لانتشار المناعة النفسية لدى عينة من الموظفين

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب متوسط درجات المناعة النفسية للعينة والانحراف المعياري ومتوسط الدرجات على المقياس المستخدم في البحث، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٣) مستوى المناعة النفسية لدى عينة من الموظفين

مستوى المناعة النفسية	مدى متوسط درجات العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس المناعة النفسية	الأبعاد
اقل من المتوسط	٢.٥-١.٦	٢.٧	١٢.٧	التفكير الايجابي	
متوسط	٣.٤-٢.٤	٤.١	٢٨.٦	الابداع وحل المشكلات	
متوسط	٣.١-٢.٤	٤.١	٢٦.١	ضبط النفس والاتزان	
متوسط	٣.٢-٢.٨	٢.٥	١٤.٤	الصمود والصلابة النفسية	
متوسط	٣.٦-٢.٥	٣.٧	١٦.١	فاعلية الذات	
متوسط	٣.٩-٢.٦	٣.٥	٢١.٦	الثقة بالنفس	
متوسط	٣.٤-٢.٦	٢.٢	١٥.٥	التحدي والمثابرة	
متوسط	٣.٣-٢.٧	٢.٥	١٦.٤	المرونة النفسية والتكيف	
متوسط	٣.٥-٢.٦	٣.٧	١٧.١	التفاؤل	
متوسط	٤.٤-٣.٦	٧.٢	٥٠.٢	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	

من خلال الجدول السابق يتضح أن متوسط درجات مقياس المناعة النفسية لدى عينة من الموظفين، كانت (٥٠.٢)، حيث يقع هذا المتوسط في المدى بين (٤.٤-٣.٦) والذي يقابل (٥٤-٦٧) درجة، مما يشير إلى مستوى

متوسط من المناعة النفسية، كما تمتعت عينة البحث بمستوى متوسط على أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والإتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل).

وتتفق نتيجة الدراسة مع ما توصل له جبار العكيلي (٢٠١٧)، وأمل دنقل (٢٠١٨)، وجعفر الحرايزة (٢٠٢٠) حيث توصلت جميعها إلى وجود مستوى متوسط، وأعلى من المتوسط لدى عينات الدراسة. وتتفق الباحثة مع ما أوضحه عصام زيدان (٢٠١٣) بأن المناعة النفسية تعني قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والمخاطر والازمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والإبداع وحل المشكلات وضبط النفس والإتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة.

وفي إطار الأزمة الحالية التي تمر بها جميع دول العالم من خلال أزمة فيروس كورونا، وتداعياتها النفسية يحتاج الفرد إلى ضرورة التحلي بقدر من المناعة النفسية التي تساعد على المواجهة والتصدي للأزمات المختلفة والتخفيف من آثارها.

عرض نتيجة الفرض الثاني وينص على:-

يوجد مستوى متوسط لانتشار الاضطرابات النفسية لدى عين من الموظفين

جدول (٤) مستوى القلق لدى عينة من الموظفين

مستوى القلق	مدى متوسط درجات العينة	الاحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس الاضطرابات النفسية
أعلى من المتوسط	٣.١-٢.٤	٣.٤	١٥.٩	المظاهر الجسمية
متوسط	٣.٤-٢.٦	٤.٢	٢٢.٦	المظاهر الفسيولوجية
متوسط	٣.٤-٢.٦	٣.٧	٢٦.٦	المظاهر الانفعالية
متوسط	٣.١-٢.٤	٤.٣	٢١.١	المظاهر العقلية
متوسط	٣.٢-٢.٨	٢.٥	١٣.٤	المظاهر الاجتماعية
متوسط	٤.٤-٣.٦	٨.٢	٥٤.٢	الدرجة الكلية لمقياس القلق

من خلال الجدول السابق يتضح أن متوسط درجات مقياس القلق لدى عينة من الموظفين، كانت (٥٤.٢)، حيث يقع هذا المتوسط في المدى بين (٤.٤-٣.٦) والذي يقابل (٦٧-٥٤) درجة، مما يشير إلى مستوى متوسط من القلق، كما ظهر أن عينة البحث لديها مستوى متوسط على أبعاد القلق المظاهر (الجسمية، الفسيولوجية، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية). وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصل له نجاكي وايزيرجيس Njaka, Ezeruigbo, (2020) حيث توصلت النتائج إلى وجود انتشار للاضطرابات النفسية بنسبة (٢٩%)، ومن أكثر الاضطرابات النفسية أنتشارا القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري. وأيضا دراسة آمال الفقي و محمد أبو الفتوح (٢٠٢٠). حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود مشكلات نفسية ناتجة عن تفشي جائحة فيروس كورونا كالمشكلات الاجتماعية، واضطرابات الأكل والنوم، والمخاوف الاجتماعية، ودراسة جوخان وآخرون Gokhan, E., David, Charmi, (2020) وأظهرت النتائج وجود تأثير سلبي لجائحة فيروس كورونا على الصحة النفسية، حيث ظهر انتشار للقلق بنسبة (١٧%)، والاكتئاب بنسبة (٢٥%).

عرض نتيجة الفرض الثالث وينص على:-

توجد علاقة ارتباطية دالة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات المناعة النفسية، والقلق

(**) معاملات دالة عند ٠,٠١

الدرجة الكلية لمقياس القلق	المظاهر الاجتماعية	المظاهر العقلية	المظاهر الانفعالية	المظاهر الفسيولوجية	المظاهر الجسمية	القلق المناعة النفسية
**٠,٥٤٦-	**٠,٥٥٦-	**٠,٥٧٦-	**٠,٣٢٦-	**٠,٤٣٦-	**٠,٦٥٨-	التفكير الايجابي
**٠,٥٤٠-	**٠,٥٤٨-	**٠,٥٤٩-	**٠,٦٨٢-	**٠,٤٣٧-	**٠,٣٣٩-	الابداع وحل المشكلات
**٠,٣٤١-	**٠,٣٠١-	**٠,٣٦١-	**٠,٤٣٩-	**٠,٦٦٥-	**٠,٧٣٢-	ضبط النفس والاتزان
**٠,٦٦٢-	**٠,٦٦٢-	**٠,٦٦٢-	**٠,٤٦٢-	**٠,٥٧١-	**٠,٣٦٢-	الصمود والصلابة النفسية
**٠,٤٦٣-	**٠,٤٦٤-	**٠,٤٦٢-	**٠,٢٣١-	**٠,٥٤١-	**٠,٢٢٧-	فاعلية الذات
**٠,٤٧٠-	**٠,٤٦٠-	**٠,٤٥٠-	**٠,٣٢٤-	**٠,٤٦٠-	**٠,٤٧٠-	الثقة بالنفس
**٠,٥٥٦-	**٠,٥٥٦-	**٠,٥٣٦-	**٠,٣٥١-	**٠,٤٤٢-	**٠,٦٩٨-	التحدي والمثابرة
**٠,٦٤٢-	**٠,٥٤٢-	**٠,٤٤٢-	**٠,٥١٢-	**٠,٤٩٧-	**٠,٣٦٩-	المرونة النفسية والتكيف
**٠,٣٢١-	**٠,٣٢١-	**٠,٣٢١-	**٠,٤١٩-	**٠,٧١٥-	**٠,٧٤٢-	التفاؤل
**٠,٦٩٢-	**٠,٦٥٢-	**٠,٦٧٢-	**٠,٤٦٢-	**٠,٥٠١-	**٠,٣٣٢-	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال سالب عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين المناعة النفسية والقلق، حيث أنه كلما ترفع المناعة النفسية لدى عينة الموظفين ينخفض القلق، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصل له أحمد الليثي (٢٠٢٠) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض. وأيضاً دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠) وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين،

عرض نتيجة الفرض الرابع وينص على:-

توجد فروق بين الموظفين والموثقات في كل من المناعة النفسية والقلق

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت للمقارنة بين الموظفين والموثقات

المتغيرات	موظفين		موظفات		قيمة (ت)	ستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المناعة النفسية	١٠,٤٣	٤,١١	٩,٢٧	٣,٧٩	١,٥٥	غير دالة
القلق	٢٩,٣٤	٧,٥٣	٣١,٩١	٨,١٤	١,٤٩	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في كل من المناعة النفسية، والقلق، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية فيما يتعلق بالفروق في القلق مع نتائج دراسة جوخان وآخرون (2020) Gokhan, et all حيث ظهر عدم وجود فروق بين الذكور والاناث من الموظفين في الاصابة بالاضطرابات النفسية، بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بالفروق في المناعة النفسية والقلق مع ما توصل له أحمد الليثي (٢٠٢٠) حيث ظهر أن الاناث أعلى

من الذكور في المناعة النفسية وتوهم المرض والقلق.، وأيضاً دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠) حيث أظهرت أن الذكور أعلى من الإناث في المناعة النفسية. وتوضح الباحثة أن اختلاف نتيجة الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في كل من المناعة النفسية والقلق يعود إلى اختلاف بيئة ومجتمع العينة، والسمات الشخصية لجميع أفراد العينة، كما يعود أيضاً إلى صغر حجم العينة.

توصيات الدراسة

- الاهتمام بدراسة المناعة النفسية في المدارس والجامعات كأحد العوامل التي تمثل درعا واقيا من الاحداث الضاغطة والازمات النفسية.

- الاهتمام بالدعم النفسي للموظفين خلال جائحة فيروس كورونا.

مقترحات الدراسة:-

- فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق لدى الموظفين.
- المناعة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى عينات مختلفة (طلاب الجامعة، الموظفين)

قائمة المراجع:-

أولاً: المراجع العربية

- أحمد حسن الليثي(٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المرتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٨(١٢)، ١٨٣-٢١٩.
- أسامة محمد الغريب(٢٠١١). أبعاد حل المشكلات الاجتماعية المنبئة بكل من القلق والاكتئاب لدى طلاب كلية التربية الأساسية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٠(٢)، ٢١٥-٢٥٢.
- الغالي أحرشواو (٢٠٢٠). جائحة كوفيد وسيكولوجية التدخل والمواجهة . الكتاب السنوي لشركة العلوم النفسية العربية، (٥)، ١-٨١.
- آمال ابراهيم الفقي و محمد كمال أبو الفتوح(٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية جامعة بنها، (٧٤)، ١٠٤٠-١٠٨٩.
- أمل محمد غنایم(٢٠١٨). برنامج ارشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الامن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ١(٥٥)، ٣٨١-٤٢٦.
- ايمان حسنين عصفور(٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣(٤٢)، ١١-٦٣.
- ايمان مصطفى الشنواني(٢٠١٩).بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤(٤٩)، ١٦٨-١٩٢.
- أيمن غريب ناصر(٢٠١٠). البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينة من الشباب المصري والسعودي.مجلة علم النفس، ١٥(٥٧)، ١٥(٥)، ٧٠-٩٧.
- جبار وادي العكيلي(٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. (٨١). ٤٢٣-٤٥٤.
- جعفر عبد العزيز الحرايزة(٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. مجلة دراسات في العلوم التربوية، ٤٧(١)، ١١٨-١٢٧.
- حسان سخسوخ(٢٠١٥). دور المعاملة الوالدية في ظهور القلق لدى المراهق. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية. (١٢). ٥٧٠-٦٨.
- حمدي محمد ياسين(٢٠٠١). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات النفسية. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ٢(٨)، ٨٦٣-٨٦٧.
- خالد أحمد المالكي وفتحى مهدي نصر(٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية.مجلة بحوث التربية النوعية، (٥٥)، ١٩٥-٢٠٦.
- رانيا خميس الجزار و شيماة أحمد البلاشوني وسناء محمد سليمان(٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي. مجلة البحث العلمي جامعة عين شمس، ٧(١٩)، ١٣٠-١٦٤.
- شاكر عبد العظيم قناوي(٢٠٢٠). جائحة كورونا والتعليم عن بعد : ملامح الأزمة وآثارها بين الواقع والمستقبل والتحديات والفرص. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٣(٤)، ٢٢٥-٢٦٠.
- عبد الستار إبراهيم(٢٠٠٢). *القلق قيود من الوهم*. القاهرة: الانجلو المصرية.

- عبير أحمد دنقل (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، (٥٣)، ٢٩-٨٨.
- عصام زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، (٥١)، ٨١٢-٨٨٢.
- محمد سالم القرني (٢٠١٥). أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بكل من القلق والعنف الأسري لدى عينة من المراهقين والمراهقات. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، ٨ (١)، ٧٧-١٦٣.
- مروة سعيد عويس (٢٠٢٠). المواجهة الروحية الايجابية لأزمة فيروس كورونا المستجد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة. ٣٠ (١٠٩)، ٢٢٥-٣١٨.
- هبه ابراهيم صالح وأحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٠). القلق والاتجاه نحو الموت لدى المراهقين والراشدين والمسنين. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤ (٣)، ٥٩-٨٣.
- هشام محمد مخيمر (٢٠٠٥). القلق الشائعة لدى عينة من ابناء العاملين المصريين في مدينة مكة المكرمة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ١١ (٣)، ١١-٥٦.

ثانياً:- قائمة المراجع الأجنبية

- Christine, S. , Paul, E., Mullen, D. (2016). Mental disorders in female prisoners. Journal compilation,(2),266-278.
- Charmi, P., Gokhan ,E., David, G. (2020). Corona Crisis and Inequality: Why Management Research Needs a Societal Turn. Journal of Management 46 (7), 1205–1222.
- Dubey, A&Sahi,D,(2011). Psychological immunity and coping strategies : A study on medical professionals . Indian journal of social science researches, 8(2),36-47.
- Erika, N., Beata ,N (2016). Coping with infertility: Comparison of coping mechanisms and psychological immune competence in fertile and infertile couples. Journal of Health Psychology 2016, 21(8) 1799–1808.
- Elias, J., Mary, V., Ransom, G(2009). Psychological Immunization: Theory, Research, and Current Health Behavior Applications. Research Article,(45),23-35.
- Hari ,B. (2020).Business and Society Research in Times of the Corona Crisis. Business & Society ,59(6) 1067–1078.
- Njaka, S., Ezeruigbo, S., (2020). Prevalence of Mental Disorders in Abakaliki, Ebonyi State, Southeastern Nigeria. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, (3), 1–13.
- Suzanne, C.S (2007).Stress, Energy, and Immunity An Ecological View. Association for Psychological Science, 10(6), 326-340.