Dirasat, Human and Social Sciences, Volume 49, No. 4, 2022

Deanship of Scientific Research

Level of Psychological Resilience during the Outbreak of the Coronavirus in Jordan

Mohammad M. Baniyounes[1*], Munira Akramovna[2], Venera R. Algushaeva [2]

[1]Professor of Psychology, Department of Psychology, School of Arts, the University of Jordan, Amman , Jordan.

[2]Associate Professor of Education, Faculty of Psychology, Bashkir State University, UFA, Republic of Bashkir Stan, RF.

https://doi.org/10.35516/hum.v49i4.2081

Received: 25/1/2021

Revised: 4/4/2021

Accepted: 9/5/2021

Published: 30/7/2022

* ***Corresponding author:*** m.yunis@ju.edu.jo

© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan. All Rights Reserved.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

The current study aimed to identify the differences in the levels of psychological resilience dimensions during the outbreak of the coronavirus pandemic with an available sample of (337) male and female respondents in Jordan. In order to achieve this goal, the Connor – Davidson psychological resilience scale (CD – RISK) applied in online survey in Jordan from (27/ 8 - 10/9/2020). After completing the application of the scale, data were collected and statistically analyzed after analyzing the study data. The results show the following: Having low levels of four dimensions of psychological resilience personal competence, Trust in one's instincts, positive acceptance of change, personal control and a high level of the spiritual dimension of psychological resilience. The personae of statistically significant differences according to gender in the level's dimensions personal competence, trust in one's instincts, spiritual influences toward males, and significant differences in the level of dimension (positive acceptance of change) towards females. There were no statistically significant differences in the level of dimension (personal control) according to gender. The presence of statistically significant differences in the level of dimension (positive acceptance of change) toward people without chronic diseases , and the absence of statistically significant differences in the level of the remaining four dimensions of psychological resilience according to the presence of chronic diseases. The presence of statistically significant differences according to the age group in the level of dimension (positive acceptance of change) toward the younger age group (25-40) years and the absence of a statistically significant differences in the remaining four dimensions of psychological resilience. Based on results, the study recommends the necessity to improve levels of the dimensions of psychological resilience through periodic training courses.

Keywords: Psychological resilience, coronavirus, demographic variables, neuro-psychological hormonal immunity, perception.

مُستويات المنعة النفسية خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا في الأردن

محمد محمود بني يونس[1*]، منيره أكرامفنا[2]، فينيرا رافكاتفن[2]

[1] أستاذ علم النفس الفيسيولوجي، قسم علم النفس، كلية الآداب، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

[2] أستاذ علم التربية المُشارك، كلية علم النفس، جامعة بشكيرستان الحكومية، أوُفا، جمهورية بشكيرستان، روسيا الاتحادية.

ملخّص

هدفت الدراسة الحالية التعرّف إلى الفروق في مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا لدى عينة مُتاحة بلغت (377) مُستجيباً ومُستجيبة في الأردن. ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس كونور . دافيدسون للمنعة النفسية عبر الانترنت. بعد الانتهاء من تطبيق المقياس تم جمع البيانات وتصنيفها، وتفريغها، وإدخالها إلى ذاكرة الحاسوب لتحليلها احصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. بعد تحليل بيانات الدراسة، توصلت إلى النتائج الآتية: وجود مُستويات مُنخفضة لأربعة أبعاد للمنعة النفسية (الكفاءة الشخصية، التحكم الشخصي، ثقة الشخص بحدسه، القبول الإيجابي للتغيرات)، ووجود مُستوى مرتفع للبعد الروحاني للمنعة النفسية ووجود فروق دالة احصائياً تبعاً للجندر في مُستويات أبعاد (الكفاءة الشخصية، ثقة الشخص بحدسه الروحانية) باتجاه الذكور، ووجود فروق دالة احصائياً في مُستوى بُعد (القبول الإيجابي للتغيرات) باتجاه الإناث، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مُستوى بُعد (التحكم الشخصي، تبعاً للجندر) ووجود فروق دالة احصائياً تبعاً لوجود ـ عدم وجود الأمراض المزمنة في مُستوى بُعد (القبول الإيجابي للتغيرات) باتجاه الأشخاص غير المصابين بالأمراض المزمنة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مُستويات الأبعاد الأربعة المتبقية للمنعة النفسية تبعاً لوجود الأمراض المزمنة، ووجود فروق دالة احصائياً تبعاً للفئة العمرية في مُستوى بُعد (القبول الإيجابي للتغيرات) باتجاه الفئة العمرية الأصغر (25 – 40) سنة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في باقي مُستويات الأبعاد الأربعة للمنعة النفسية. وتأسيساً على نتائج الدراسة، تُوصي بضرورة العمل على تحسين مُستويات أبعاد المنعة النفسية، وذلك من خلال تنظيم دورات تدريبية لتحسينها وتجويدها.

الكلمات الدالة :المنعة النفسية، جائحة فيروس كورونا، المتغيرات الديموغرافيه، المناعة النفسية العصبية – الهرمونية، الإدراك.

المقدمة

يتفرّد علم النفس في دراسته للإنسان، في أنه يُركز على دراسة الإنسان كمركب كلي يتألف من منظومة ثُلاثية المكونات وهي: (المكون البيولوجي، والمكون السيكولوجي، والمكون الاجتماعي) وهذه المكونات الثلاثة بمثابة منظومة واحدة كلية ديناميكية متكاملة مفتوحة، أي أنّ الإنسان من منظور علم النفس هو نظام بيولوجي ــ سيكولوجي ــ اجتماعي كلي ديناميكي متكامل مفتوح (بني يونس، 2020). بكلمات أُخرى، الإنسان الطبيعي وفقاً لرأي ماسلو، هو فاعل ومُنفعل معاً، أو إيجابي وسلبي معاً، وهذا يعني وجود تأثير مُتبادل بين الإنسان كشخصية من جهة والبيئة المادية ــ الاجتماعية الثقافية من جهة ثانية (بني يونس، 2020).ووفقاً لنظرية فيقوتسكي، النظرية التاريخية ــ الثقافية لتطور الوظائف النفسية العليا، يؤدي التأثير المتبادل بين الذات من جانبٍ، والوسط الموضوعي المحيط من جانب ثانٍ، إلى عملية تحول من الخارج (من انتر ــ سيكولوجي أو انتر ثقافي) إلى الداخل (إلى انترا ــ سيكولوجي أو انترا ثقافي)، أي يتم تشكيل الوظائف النفسية العليا من الخارج إلى الداخل عند الإنسان (بني يونس، 2020).يوجد الإنسان في بيئة مادية ــ اجتماعية ــ ثقافية، وهذه البيئة فيها طيف واسع ومتنوع من المثيرات أو البواعث المختلفة في نوعها وشدّتها، منها البواعث الطاردة أو غير السارة أو السلبية أو الباعثة على الإحباط، ومنها البواعث الجاذبة أو السارة أو الإيجابية أو الباعثة على التفاؤل (بني يونس، 2020). من البواعث الطاردة التي يشهدها العالم حالياً، تفشي جائحة فيروس كورونا، وتأثيراته السلبية في المكونات البيولوجية السيكولوجية والاجتماعية معاً للإنسان، الأمر الذي أدىّ إلى تلوث البيئة، واستنزاف الطاقات والامكانات البشرية، والاقتصادية وازدياد نسبة الوفيات لدى الأشخاص المصابين بالأمراض الجسمية والنفسية المزمنة، كما غدت الأجواء النفسية مشحونة سلبياً أي حدوث انقلاب في هرم الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية شكلاً ومضموناً في جميع أنحاء العالم، فانتشرت الاضطرابات النفسية المعرفية منها والانفعالية، كما تشكلت أنماط سلوكية جديدة غير مألوفة سابقاً، تم تشكيلها بالإكراه (بني يونس، 2020). وهنا سؤال يطرح نفسه في إطار هذا السياق يتمثل في:" هل الخطورة تكمن في الفيروس نفسه، أم في الأساليب المتبعة في مواجهته والتغلب عليه، والحد من انتشاره، أم في إدراك الأشخاص لخطورته وأساليب التعامل معه " ؟.

يبدو أن العامل الأكثر خطورة يكمن في نوع أساليب العزو أو التأويل المعتمدة عند الأشخاص لهذا الفيروس والأساليب المتبعة في مقاومته. عند التدبر في وسائل الإعلام التقليدية، والتكنولوجية المصاحبة لظهور هذا الفيروس، يتبين أنها قائمة على التهويل السلبي، من خلال بث الرسائل الإعلامية القائمة على الرُعب، الأمر الذي أدىّ إلى الاعتقاد والشعور بفناء البشرية بسبب هذا الفيروس، بيد أن هذا الفيروس ليس كائناً حياً، أي لا يُصنف ضمن الكائنات الحية، فالخطورة لا تكمن في الفيروس نفسه فحسب، بل في إدراك الشخص المُستجيب له ايضاً. فالإدراك السلبي أشدُّ فتكاً من الفيروس نفسه، والإدراك السلبي يؤثر سلباً في أحد المصادر الذاتية أو الداخلية النفسية لمقاومة هذا الفيروس، هي المنعة النفسية، فكلما كان إدراك الشخص لخطورة الفيروس إيجابياً قائماً على التهوين، كلما كان مستوى المنعة النفسية أقوى، وبالتالي تكون المقاومة للفيروس والتغلب عليه أقوى. وانطلاقاً من أهمية المنعة النفسية في المحافظة على تجانس الوسط الداخلي، تأتي هذه الدراسة للتعّرف إلى مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي جائحة فيروس كورونا لدى عينة مُتاحة في الأردن باعتبار الإنسان كوحدة واحدة كلية ـ متكاملة جسم ونفس معاً، وذلك للتحقق ميدانياً من صحة تفشي هذا الفيروس، وتأثيره في مُستويات أبعاد المنعة النفسية وفقاً لمتغيرات الجندر، والفئة العمرية، ووجود ـ عدم وجود الأمراض المزمنة الجسمية منها والنفسية لدى أفراد عينة الدراسة ككل.

مشكلة الدراسة:

أدىّ تفشي جائحة فيروس كورونا إلى استثارة دافع الفضول المعرفي أو دافع الاستكشاف والاستطلاع لدى الباحثين في العالم، للتعّرف إلى تداعيات هذا الفيروس، وقد نتج عن ذلك كم هائل من البحوث جميعها ناشئة عن الحاجة. وللتحقق ميدانياً من صحة تأثيرة السلبي في جميع جوانب حياة الإنسان، ركزتّ أغلب البحوث على الجوانب السياسية والاقتصادية، والاجتماعية والطبية، والقليل منها ركز على الجوانب النفسية وعلى وجه الخصوص تأثيراته السلبية في مُستويات أبعاد المنعة النفسية.

من هنا، تأتي هذه الدراسة للتحقق ميدانياً من تأثر مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي هذا الوباء لدى عينة مُتاحة بلغت (377) مُستجيباً ومُستجيبة، وذلك من خلال الإجابة عن السؤال الآتي: "هل توجد فروق في مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي جائحة فيروس كورونا تبعاً لمتغيرات الجندر، والفئة العمرية، ووجود - عدم وجود الأمراض المُزمنة في الأردن " ؟

أهداف الدراسة وأسئلتها:

هدفت الدراسة الحالية التعّرف إلى مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي جائحة فيروس كورونا لدى عينة مُتاحة في الأردن، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1.ما مُستوى أبعاد المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ككل؟

2.هل توجد فروق دالة احصائياً عند مُستوى الدلالة ($\propto \geq 0.05$) في مُستويات أبعاد المنعة النفسية تبعاً لمتغيرات: أ. الجندر ب. الفئة

العمرية ج. وجود - عدم وجود الأمراض المُزمنة ؟

أهيمة الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، الأول نظري، حيث تقدم هذه الدراسة إسهاماً نظرياً في إثراء مفهوم المنعة النفسية لبناء قاعدة معلومات علمية معاصرة كإطار مرجعي، والثاني عملي ـ تطبيقي، حيث تُقدم نتائج هذه الدراسة مؤشرات دالة على مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي جائحة فيروس كورونا، تُفيد في اتخاذ القرارات العلمية الصائبة في كيفية التعامل مع هذه الجائحة، والتغلب عليها بالشكل الصحيح.

التعريفات اللغوية والنظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة:

المنعة النفسية باللغة الإنجليزية، (Psychological Resilience)، أما نظريا، هو مفهوم في الأصل جاء من علم الفيزياء وبالتحديد من علم فيزياء مقاومة المواد للضغوط الميكانيكية الواقعة عليها، أي قدرة المواد الصلبة على استعادة شكلها الأصلي بعد تعرضها لتأثير الضغوط الميكانيكية، وتُعرّف المنعة النفسية بأنها سمة شخصية ديناميكية فطرية، تكمن في قدرة السخص في التغلب على الضغوط والمراحل الصعبة بطريقة بناءة، كما يشير مفهوم المنعة في علم النفس إلى قدرة الشخص في الحفاظ على مُستوى مستقر من الأداء النفسي والجسدي في المواقف غير الملائمة، للخروج من مثل هذه المواقف دون اضطرابات مستمرة، والتكيف بنجاح مع التغيرات غير الملائمة (Masten,2011).

أما إجرائياً، هي الدرجة التي يحصل عليها المُستجيب / المُستجيبة، من خلال الإجابة عن العبارات الوارادة في مقياس " كونور ــ دافيدسون للمنعة النفسية "، والمُعتمد في الدراسة الحالية.

جائحة فيروس كورونا (Corona virus pandemic): هذا المفهوم مأخوذ من اللاتينية (Corona viridae) وقد تم الإبلاغ لأول مرة عن هذا الوباء الحالي لعدوى فيروس كورونا الناجم عن فيروس كورونا (SARS-COV-2) في مدينة ووهان بالصين في لعام 2019، وأعلن عنه كوباء عالمي اعتباراً من 11 /3 / 2020، حيث سجل الوباء اعتباراً من 31 /12 / 2019 أكثر من (2 . 83) مليون حالة في جميع أنحاء العالم، مات منها أكثر من (1.815) مليون شخص، وتعافى أكثر من (59.29) مليون. يُصنف فيروس كورونا ضمن هذه العائلة اعتباراً من شهر مايو 2020 (43) نوعاً من الفيروسات المحتوية على الحامض النووي الرايبوزي (RNA)، مجتمعة في فئتين فرعيتين، والتي تصيب الثدييات (بما في ذلك البشر) والطيور والبرمائيات، ويرتبط الإسم ببنية الفيروس كزوائد شوكية تشبه الهالة الشمسية وهناك (7) فيروسات كورونا معروفة تُصيب البشر. أما إجرائياً، هم الأشخاص الذين تم تشخيصهم باستخدام (PCR-Test)، وتبين وجود فيروس كورونا (covid- 19) لديهم.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة مُتاحة ممن قاموا بالإجابة عن عبارات المقياس المُعتمد في هذه الدراسة للفترة الممتدة بين (27 /8/ 2020 ـ 10 /9 / 2020 م) في الأردن.

الإطار النظري والدراسات السابقة

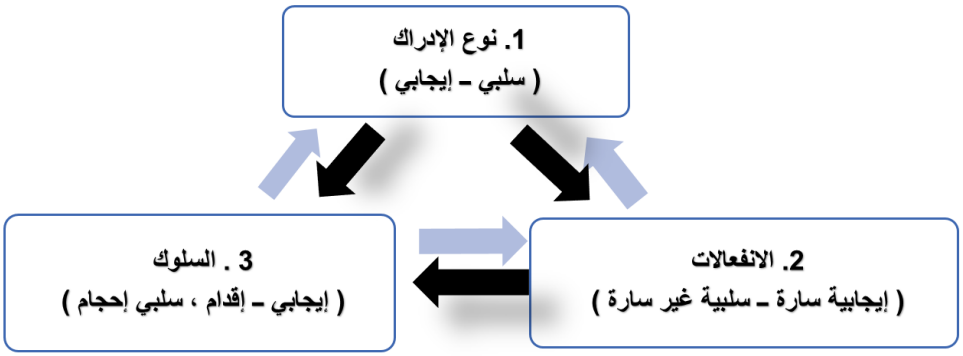
يهدف الإطار النظري التعّرف إلى وصف وتفسير مُستوى المنعة النفسية خلال فترة جائحة كورونا من خلال مُراجعة وتحليل الأدبيات العلمية ذات الصلة، وذلك على النحو الآتي: ـ

وصف وتفسير المنعة النفسية خلال فترة جائحة فيروس كورونا:

يشتمل هذا العنوان على متغيرين مُستقلين رئيسين، هما: المنعة النفسية، وجائحة فيروس كورونا وتنتمي المنعة النفسية إلى الذات، أما جائحة فيروس كورونا تنتمي إلى الموضوع أو الوسط المحيط بالذات والعلاقة بين هذين المتغيرين قائمة على التمايز والتكامل معاً، أيّ التأثير المتبادل بينهما. يتألف الذات من جسم ونفس معاً، أي يتكون من ثلاثة مكونات، هي: المكونات البيولوجية (الوراثية، والفيسيولوجية)، والسيكولوجية (المعرفية، غير المعرفية)، والاجتماعية ـ الثقافية، أما الوسط المحيط يتألف من مثيرات مختلفة ومتنوعة في شدّتها وأنواعها. تُعدّ المنعة النفسية أحد المكونات الفرعية في المكون السيكولوجي، أما فيروس كورونا، هو أحد المثيرات البيوـ كيميائية المادية في الوسط المحيط. أعلنت منظمة الصحة العالمية في (2/11/ 2020) أن كوفيد ـ 19 هو الإسم الرسمي للمرض والذي تم اكتشافه لأول مرة في مدينه ووهان الصينية عام 2019 م. ومنذ ذلك التاريخ، وحتى الآن يشهد العالم بأكمله حرباً بيولوجية عالمية عابرة للقارات لا مثيل لها، فُجائية، صادمة ناتجة عن كائن مجهري ليس بالكائن الحي أصلاً سُميَّ رسمياً بإسم فيروس كورونا سارس (اختصارا COV-2 SARS ((ICTV,2020). تُعدّ فيروسات كورونا مُغلفة بغلاف شوكي وغشاء وبروتينات مع جينوم الحامض النووي الرايبوزي (RNA Virus) مفرد السلسلة مُوجب الاتجاه. توجد حالياً كمية هائلة من المعلومات العلمية عن وصف هذا الفيروس وتفسيره من جميع جوانيه. يُعرفّ فيروس كورونا في علم النفس، بأنه مثير بيوـ كيميائي غير مرئي، فُجائي، وضار، وحقيقي موجود فريد من نوعه في تركيبه، ونوعي خاص بالإنسان كعائل له، وصادم شدة تأثيره السلبي عالية. والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن " أين تكمن الخطورة في

الفيروس نفسة " ؟ أم في أساليب الإعلام؟ أم في أساليب الوقاية المتبعة ؟ أم في نوع إدراكنا له ؟. تُؤكد جميع الدراسات على خطورة هذا الفيروس، لكن النظريات المعرفية في علم النفس تؤكد أن نوع وسرعة الاستجابات لتأثير المثيرات لا تعتمد على نوع المثير وشدته فحسب، بل وعلى إدراكنا لهذا المثير أيضاً، أي أن الأهم في الاستجابة لفيروس كورونا والتأثر به ليس الفيروس بحد ذاته، بل في نوع إدراك المُستجيبين له، فكلما كان إدراكنا للفيروس إيجابياً أكثر كلما زاد من مستوى المنعة النفسية لدى المُستجيبين أكثر، ويُستدل على صحة ذلك، من خلال انخفاض نسبة المصابين والوفيات بفيروس كورونا وارتفاع نسبة المتعافين منه في الأردن خاصة، وفي العالم عامة (إحصائيات وزارة الصحة، 2020).

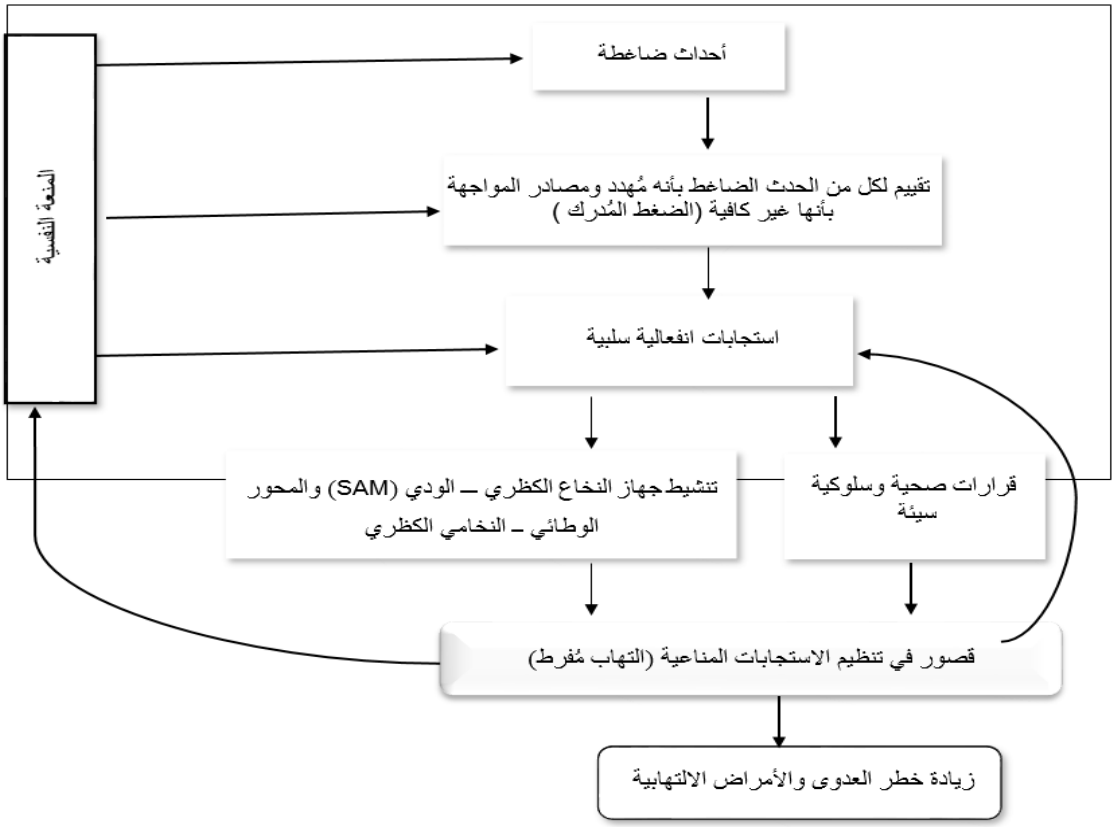
توجد علاقة تأثير مُتبادل بين كل من: (الإدراك، والانفعالات، والسلوك)، والتي تتمثل في الشكل الآتي:



الشكل (1): علاقة التأثير المتبادل بين أنواع الإدراك والانفعالات والسلوك

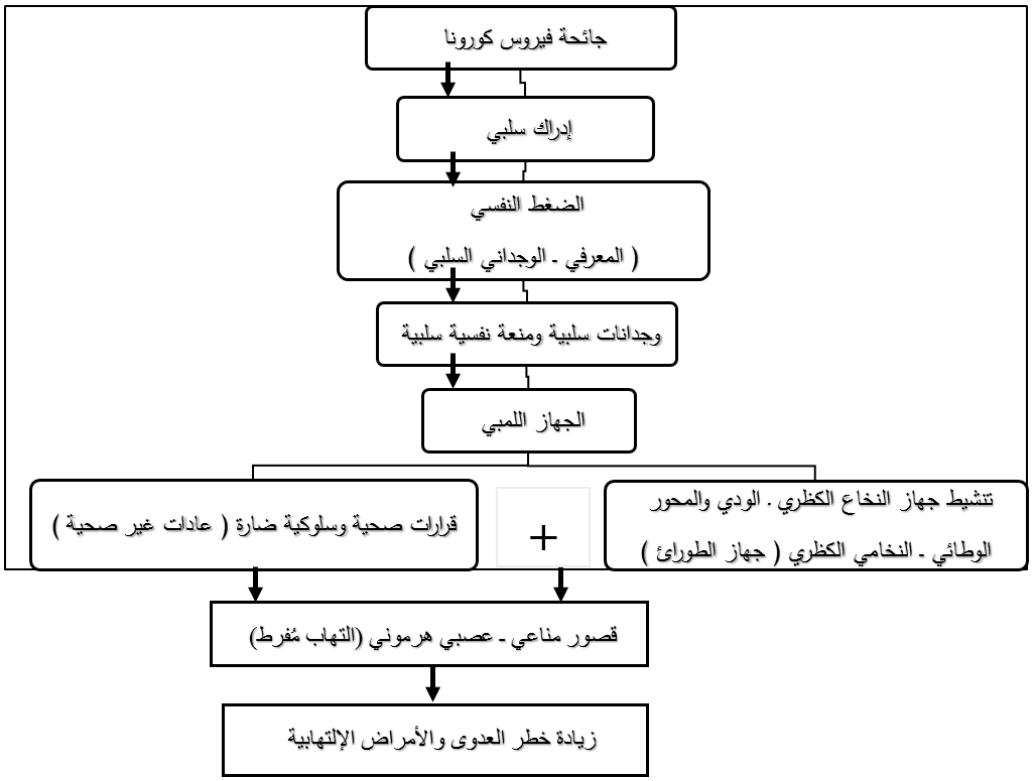
يتبين من الشكل(1)، إذا كان إدراك الشخص المُستجيب إيجابياً لفيروس كورونا كحدث صادم فهذا يعني أنّ تأويل الشخص لخطورة هذا الفيروس يكون فيها تهوين أو تقليل من شدّة تأثير هذا الفيروس وهذا التهوين يؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس، والتفاؤل، والذي بدروه يُفضي في المحصلة إلى الإقدام على ممارسة سلوكات صحية مُثمرة لمواجهة هذا الفيروس للحد من تأثيره السلبي ومنع انتشاره. أما الإدراك السلبي يؤدي إلى التهويل أو التضخيم، والذي يؤدي إلى انفعالات سلبية، كالإحباط مثلاً، والذي يُفضي في المحصلة إلى الإحجام عن ممارسة سلوكات صحية مُثمرة لمواجهة هذا الفيروس، والاستسلام لتأثيره.

تُشير الدراسات البيولوجية النفسية الاجتماعية إلى وجود تأثير مُتبادلٍ بين المنعة النفسية والمناعة على النحو الآتي: المنعة النفسية ⟵⟶ المناعة. تُعرفّ الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) المنعة بأنها " عملية التكيف الجيد وبنجاح مع الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو المصادر المهمة للتوتر، مثل: (مشكلات الأسرة والعلاقات والمشكلات الصحية الخطيرة أو مكان العمل والضغوط المالية). يُشير مفهوم المنعة عادة إلى قدرة الشخص على الحد من أو منع الآثار الضارة للضغوط. غالباً ما يتم التمييز بين المنعة النفسية عن المنعة الجسدية، حيث تُشير المنعة الجسدية إلى القدرة على التعافي أو تحسين الوظيفة في مواجهة مرض أو إعاقة مكتسبة. يُعتقد أن الضغط يؤثر في الصحة من خلال تعزيز استجابات التأقلم السلوكية الضارة بالصحة (التدخين، شرب الكحول، وتعاطي المخدرات غير المشروعة وفقدان النوم). ومن خلال تنشيط الأنظمة الفيسيولوجية الداعمة للسلوكات المطلوبة للتعامل مع الضغوطات مثل، الجهاز العصبي الودي، ويسمى أيضاً جهاز أو نظام النخاع الكظري الودي (SAM) المحور الوطائي ـ النخاعي ـ الكظري (HPA) (Cohen et al ,2016). يُعتقد أن التنشيط المطول أو المتكرر لهذه الأنظمة الفيسيولوجية، يُعرض الأشخاص لخطر الإصابة بمجموعة من الاضطرابات الجسدية مثل: (المناعة، القلب، والأوعية الدموية، والعمليات الأيضية) والاضطرابات النفسية. يُعتقد أن المنعة النفسية تعمل عن طريق التخفيف من تقييم التهديد الذي يشكله عامل الضغط، من خلال توفير وسائل فاعلة. للتعامل مع الضغوطات التي يتم تقييمها على أنها مهددة، وتقليل الانفعالات (كالقلق والاكتئاب والغضب)، وبالتالي الاستجابات الفيسيولوجية كتنشيط أنظمة (SAM وHPA) للضغوط التي تُعرضّ الأشخاص لخطر الإصابة بضعف المناعة، وبالتالي للأمراض المعدية (Cohen et al,2016)، والشكل (2) يبين ذلك.



الشكل (2): نموذج إرشادي لكيفية تأثير أحداث الحياة الضاغطة في الصحة والمناعة)، (Cohen et al ,2016)

يعود مفهوم المنعة في الأصل إلى علم الفيزياء، وهو يعني قدرة المواد الصلبة على استعادة شكلها بعد الضغط الميكانيكي. المنعة هي سمة شخصية ديناميكية فطرية، تكمن وراء القدرة في التغلب على الضغوط والفترات الصعبة بطريقة بناءة وفاعلة. وبالرغم من أن المنعة سمة فطرية، إلا أنها قابلة للتطور. هذا المفهوم في علم النفس يعني قدرة الشخص في الحفاظ على مستوى ثابت في الأداء النفسي والجسدي في المواقف غير الملائمة، للخروج من مثل هذه المواقف دون اضطرابات مستمرة، والتكيف بنجاح مع التغيرات السلبية. ويُستخدم هذا المفهوم في علم النفس الإيجابي، وتُركز دراسات المنعة على تحديد ووصف سمات الشخصية المميزة للأشخاص الناجحين والفاعلين على الرغم من العيش في ظروف صعبة، أي التكيف بنجاح مع الأحداث الصادمة المحتملة.يُعدّ مفهوم المنعة النفسية مفهوماً مُتعدد الأبعاد: ثُلاثية الأبعاد (الصلابة،Hardness (المصادر، Resourcefulness)، (التفاؤل،Optimism)، أو رباعية الأبعاد (الأمل، التفاؤل الثبات أو الاستقرار، والتكيف)، أو خُماسية الأبعاد (الكفاءة الشخصية، المعايير العليا، العناد، ثقة الشخص بحدسه، تحمل المزاج السلبي وآثار الضغط النفسي المقوية للشخص، القبول الإيجابي للتغيرات والعلاقات الآمنة، والتحكم الشخصي والتأثيرات الروحانية). الأمل يعني ثقة الشخص في نفسه، بأنه يمتلك جميع الوسائل والامكانات لتحقيق الأهداف المنشودة، أما التفاؤل، يعني توقع الشخص بأن كل شئ في نهاية المطاف سيكون حسناً على ما يرام، أي التوقع بأن ختامها مسك، والنظرة الخيرة للعالم، وأما الثبات أو الاستقرار يعني عدم استسلام الشخص للمصائب، والسعي لتحقيق الأهداف بصرف النظر عن الفشل، أما التكيف يعني قدرة الشخص على التكيف مع التغيرات المحتملة في الوسط المحيط. الصلابة، تُعني قدرة الشخص على تحمل الإحباط ومواجهة المواقف الصعبة، والإيمان بدرجة عالية بقدراته الداخلية، أما المصادر، تُعني سيطرة الشخص على المواقف المحيطة التي يواجهها والشعور بالسيطرة على مُجريات حياته. حظي مفهوم المنعة النفسية خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا باهتمام الباحثين، فظهرت آلاف الدراسات خلال أقل من سنة ركزت على دراسة جهاز المناعة العصبي ـ الهرموني النفسي كوحدة واحدة كلية ـ متكاملة. تُشير الدراسات إلى وجود أربعة عوامل نفسية تلعب أدوراً وقائية ضد الآثار الضارة ـ للأحداث الضاغطة والتي حظيت باهتمام كافٍ لمعالجة فاعليتها المحتملة للحماية من الآثار الفيسيولوجية (مع التركيز على المناعة) في مواجهة الأحداث الضارة، وهذه العوامل تشمل: (التحكم الشخصي، والتأثير الإيجابي والدعم الاجتماعي، والتفاؤل، إضافة إلى الكفاءة الشخصية أو الذاتية والهدف في الحياة واحترام الذات)، والتي ارتبطت جميعها بالمنعة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. بمُراجعة الأدبيات النظرية، والدراسات السابقة ذات الصلة وتحليلها، يبدو أن هناك علاقات بين تفشي جائحة فيروس كورونا كحدث ضاغط .صادم من جهة، ونوع كل من الإدراك، والمنعة النفسية والمناعة من جهة ثانية، والتي يمكن تمثيلها في الشكل الآتي:



الشكل (3): تداعيات جائحة فيروس كورونا النفسية ـ الجسمية

يقوم هذا الشكل (3) على أساس النموذج المناعي العصبي ـ الهرموني ـ النفسي، وهو ينسجم مع نتائج الدراسات التي تناولت منشأ أو أصل الأمراض الجسدية والنفسية، والذي يُعدّ الضغط الانفعالي – الاجتماعي أو الكرب النفسي السلبي بوابة الدخول إلى ظهور الأمراض الجسمية والنفسية والنفسجسمية. بُمراجعة الأدبيات السيكوفيسيولوجية العالمية، تبين وجود أجهزة سيكوفيسيولوجية لدى الإنسان كجهاز المناعة، وجهاز الإفراز الداخلي، والجهاز العصبي، وتبين أن غدد جهاز الإفراز تفرز أكثر من (200) مادة حيوية نشطة وتُسمى هرمونات، ومُعدل ما تفرزه جميع الخلايا في جسم الإنسان يبلغ أكثر من (2.5) مليون مادة حيوية نشطة، كالهرمونات، والإنزيمات، والنواقل العصبية . الكيميائية. ثل: (اندروفين، انكالفين) إلخ. وعليه، الإنسان في داخله صيدلية طبيعية فريد من نوعها لا مثيل لها فأي مصنع أدوية غير قادر على تصنيع (1 %) من المواد الحيوية النشطة المفرزة من خلايا الجسم، وهذا يعني إذا كانت هذه الخلايا تقوم بوظائفها الجسمية والنفسية والاجتماعية بالشكل الطبيعي، حينها تكون قادرة على مواجهة الأنتيجينات أو الأجسام الغريبة في جسم الإنسان، والقضاء عليها وتأسيساً على ذلك عندما يتعرض جسم ونفس الإنسان إلى خطر معين، يمكن أن يُسبب له اضطراب ما، ولمواجهة ذلك والتغلب عليه، يتطلب من الشخص المتأثر بذلك، تفعيل المنعة الجسدية، والمنعة النفسية لديه، وذلك بإعطاء الصيدلية الطبيعية في جسمه الفرصة الكافية لمواجهة هذا الخطر والتغلب عليه، بدلاً من اللجوء فوراً إلى استخدام الأدوية الاصطناعية أيّ تنشيط خلايا الجسم لإفراز المواد الحيوية النشطة والهادفة لمواجهة الضغوط والسيطرة عليها، وهذه المواد ليس لها تأثيرات جانبية، وليس لها موانع أو تحذيرات، ولا تُسبب حساسية، ولا تؤدي إلى الإدمان، كما تصل إلى جميع خلايا الجسم بتراكيز ثابتة نسبياً، وفيها اختصار للوقت والجهد والتكلفة.

الدراسات السابقة:

تُعدّ جائحة كورونا تربة خصبة لإجراء البحوث والدراسات، فهذه ميزة إيجابية في هذه الجائحة أنها حفزتّ الباحثين في حميع أنحاء العالم لإجراء البحوث، والآن أُنجزت آلاف الدراسات الناشئة عن الحاجة في جميع ميادين المعرفة الطبية، والإنسانية والاجتماعية، ومنها الدراسات التي تناولت مُستويات أبعاد المنعة النفسية خلال تفشي هذه الجائحة، وذلك على النحو الآتي:

قام فريق من الباحثين، بلغ عددهم (9) باحثين في ألمانيا، وهم: مورتيز برونو بيتزولد، أنتوينا بينداو، جينس بلاق وآخرون (Moritiz Brano petzold ,Antonia Bendau ,jens plag ,2020). بدراسة عنوانها " الخطر، المنعة النفسية، الضيق النفسي، والقلق في بداية جائحة كوفيد ـ 19 في ألمانيا هدفت التعرّف إلى التأثير السلبي لجائحة كوفيد – 19 في الصحة النفسية، وتحليل عوامل الخطر، والوقاية المحتملة لدى عينة من المشاركين في استطلاع عبر الانترنت في ألمانيا، بلغ عددهم (6509)، وتوصلت الدراسة إلى أنّ أكثر من (50 %) من المشاركين أعربو عن معاناتهم من القلق

والضيق النفسي، كما أمضى المشاركون عدة ساعات في التفكير في كوفيد – 19، وأظهرت المحددات النفسية الاجتماعية ارتباطات أقوى مع القلق بشان كوفيد – 19 من التجارب مع المرض. وتوصلت الدراسة إلى عدد من الاستنتاجات تتمثل في أن جائحة كوفيد – 19 الحالية تُسبب ضغوطاً نفسية وقلقاً واكتئاباً لنسب كبيرة من عامة السكان، ويبدو أن الاستراتيجات مثل الحفاظ على نمط حياة صحي والتواصل الاجتماعي، وتقبل القلق والمشاعر السلبية وتعزيز الكفاءة الذاتية أو الشخصية، ومعلومات عن مكان الحصول على العلاج الطبي إذا لزم، تساعد بينما يبدو أنّ تعاطي المخدرات وقمع القلق والعواطف السلبية تترافق مع المرض.

قام فريق من الباحثين، وهما: بوركوكاراسا و ديرياكانلي من قسم التوجيه والإرشاد النفسي بكلية التربية في جامعة أماصيا في تركيا بدراسة بعنوان " المنعة النفسية والاكتئاب خلال فترة تفشي جائحة فيروس كورونا في تركيا "، هدفت التعّرف إلى المنعة النفسية والاكتئاب لدى عينة بلغت (518) في تركيا، والكشف عن العلاقة بين المنعة النفسية والاكتئاب تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، وتوصلت الدراسة إلى وجود مُستوى مرتفع من المنعة النفسية لدى المشاركين الذكور، ووجود مُستوى مرتفع من الاكتئاب لدى المشاركات الإناث، ووجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة دالة إحصائياً بين مُستوى المنعة النفسية من جهة، والاكتئاب من جهة ثانية. وقام فريق من الباحثين بلغ عددهم (10)، وهم:(Zongling He , liajia Ghen , keliang pan , et al,2020)، بدراسة هدفت إلى تطوير المنعة النفسية لـ (COVID-19) وفاعليته خلال جائحة (COVID-19) في الصين، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية نموذج المنعة النفسية في خفض تداعيات فيروس كورونا النفسية السلبية.

تعقيب: . تشهد المجلات العلمية العالمية، والمواقع الإلكترونية، وقواعد المعلومات ازدياداً في نسبة البحوث ذات الصلة بجائحة فيروس كورونا وتداعياتها النفسية، وتُعدّ الصين من أوائل الدول في العالم، ركزت على إيلاء تحسين المرونة النفسية لدى السكان، كعامل داعم للحدّ من انتشار هذا الفيروس ومنع ظهوره ومحاصرته. وبمُراجعة شاملة للبحوث العالمية، تبين أنّ جائحة فيروس كورونا من أكثر الظواهر التي حظيت باهتمام الباحثين، حيث يوجد حالياً عشرات الآلاف من الدراسات جميعها تؤكد على دور الجانب النفسي وبخاصة المنعة النفسية في التقليل من شدّة خطورة هذا الفيروس. لذا، اقتصرت الدراسات السابقة في الدراسة الحالية ثلاث دراسات حديثة، وذلك لكثرتها أولاً، ولوجودها لأنها مُتاحة للجميع ثانياً.

الطريقة والإجـراءات

منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي ـ التحليلي، وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة وأسئلتها.

عينة الدراسة:

تم اختيار عيّنة مُتاحة أو مُتيسرة، بلغت (377) مُستجيباً ومُستجيبة من أفراد المجتمع الأردني، إذ تم تحديد حجم العينة بناءاً على موقع (raosoft)، والجدول (1) يبين توزيع أفراد الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (1): توزيع أفراد وعينة الدراسة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات الديموغرافية	الفئات	العدد	النسبة%
الجندر	ذكر	177	46.9%
	انثى	200	53.1%
	المجموع	377	100.0%
الفئة العمرية	25-40	180	47.7%
	40-65	120	31.8%
	60فاكثر	77	20.4%
	المجموع	377	100.0%
الأمراض المزمنة	لا	200	53.1%
	نعم	177	46.9%
	المجموع	377	100.0%

يبين الجدول (1) ما يأتي:

- بلغ الذكور (46.9%) من العينة، وأما الإناث بلغن (51.3%).

- كانت الفئة العمرية من (25- 40) من أكثر الفئات العمرية تكراراً لدى العينة، حيث بلغ عددها (180) بنسبة (47.7%)، وأما أقل الفئات العمرية تكراراً فكانت فئة 65 فأكثر بعدد (77) وبنسبة (20.4%).
- بلغ عدد الأشخاص الأصحاء أكثر من نصف العينة بعدد (200) ونسبة (53.1%) أما عدد الأشخاص المصابين بأمراض مُزمنة بعدد (177) من العينة وبنسبة (46.9%).

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، وللإجابة عن أسئلتها، تم استخدام مقياس المنعة النفسية، والذي أعدّه عالمين، هما: كاترين كونور وجوناتان دافيدسونKathryn m. Connor (Jonathon R.T. Davidson&,2003)، والذي قام (بني يونس، 2020) بترجمة النسخة المُقننة من هذا المقياس للبيئة الروسية من اللغة الروسية إلى اللغة العربية. يتألف هذا المقياس من (25) سؤالاً، ومقابل كل سؤال تدرج خُماسي، يترواح بين (صفر – 4) علامات لكل بديل، فإذا اختار المُستجيب البديل (أبداً ليس صحيحياً) يحصل على (صفر درجة)، وإذا اختار (نادراً ما يكون صحيحاً) يحصل على (درجة واحدة)، وإذا اختار (أحياناً ما يكون صحيحاً) يحصل على (درجتين) وإذا اختار (دائماً ما يكون صحيحاً تقريباً) يحصل على (أربع درجات)، تترواح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر – 100) درجة. يتكون المقياس من خمسة أبعاد، هي:

1. الكفاءة الشخصية، المعايير العليا، والعناد.
2. ثقة الشخص بحدسه، وتحمل المزاج السلبي، وآثار الضغط النفسي المقوية للشخص.
3. القبول الإيجابي للتغيرات، والعلامات الآمنة.
4. التحكم الشخصي.
5. التأثيرات الروحانية.

يُعبر عن البعد رقم (1) بالعبارات ذات الأرقام (10، 11، 12، 16، 17، 23، 24، 25) وتترواح الدرجة الكلية بين (صفر ـ 32) درجة، فالمُستجيب الذي يحصل على (صفر درجة) تكون الكفاءة الشخصية غير موجودة ومن (1 ـ 11) تكون منخفضة، ومن (12-23) تكون متوسطة، ومن (24 - 32) تكون مرتفعة، أما البُعد رقم (2) يُعبر عنه بالعبارات ذات الأرقام (6،7، 14، 15، 18، 19، 20). إذا حصل المُستجيب على (صفر درجة)، يكون البُعد غير موجود ومن (1- 9) يكون منخفضاً ومن (10 ـ 19) يكون متوسطاً، ومن (20 ـ 28) يكون مرتفعاً.

يُعبر عن البُعد رقم (3) بالعبارات ذات الأرقام (1، 2،4، 5، 8). إذا حصل المُستجيب على (صفر درجة)، يكون البُعد غير موجود، وإذا حصل على (1 ـ7) يكون منخفضاً، ومن (8 ـ 14) يكون متوسطاً، ومن (15 ـ 20) يكون مرتفعاً.

يُعبر عن البُعد رقم (4) بالعبارات ذات الأرقام (13، 20، 22). إذا حصل المُستجيب على (صفر درجة) يكون البُعد غير موجود، ومن (1 - 4) يكون منخفضاً، ومن (5 ـ 8) يكون متوسطاً، ومن (9 ـ 12) يكون مرتفعاً.

يُعبر عن البُعد رقم (5) بالعبارات ذات الأرقام (3، 9) إذا حصل المُستجيب على (صفر درجة) يكون غير موجود، ومن (1 ـ 2) يكون منخفضاً، ومن (3 ـ 4) يكون متوسطاً ومن (5 ـ8) يكون مرتفعاً .

تكون الدرجة الكلية للمقياس ككل على النحو الآتي :

- (صفر درجة) ـ المنعة النفسية غير موجودة.
- (1 ـ 33) ـ مُستوى منخفض للمنعة النفسية .
- (34 ـ 66) ـ مُستوى متوسط للمنعة النفسية .
- (67 ـ 100) ـ مُستوى مرتفع للمنعة النفسية .
- كلما حصل المُستجيب على درجة أعلى، كلما كان مستوى المنعة النفسية أعلى.
- يُستخدم هذا المقياس على نطاق واسع في مجالات متنوعة، ويمكن استخدامه كمقياس كلينيكي لتقييم الاستجابة للعلاج.

الصدق التمييزي للمقياس:

من أجل حساب الصدق التمييزي للمقياس. رُتبت الدرجات الكلية في المقياس ترتيباً تنازلياً ـ من أعلى درجة إلى أقل درجة وتم تحديد حجم عينة جزئية مقدارها (27%) من المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في المقياس، تم استخدام اختبار (T) للعينتين المستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (2): قيم الصدق التمييزي ومستويات الدلالة الإحصائية لمقياس المنعة النفسية

البُعد	أنواع العينة	n	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	DF	T	مُستوى الدلالة	التفاصيل
الكفاءة الشخصية	المجموعة الدنيا	101	9.391	46.2	200	309.71	*.000	دال احصائياً
	المجموعة العليا	101	3.461	00.71				
ثقة الفرد بحدسه	المجموعة الدنيا	101	1.571	30.3	200	21.842	*.000	دال احصائياً
	المجموعة العليا	101	2.121	.6020				
القبول الإيجابي للتغيرات	المجموعة الدنيا	101	1.763	1.66	200	3.881	*.000	دال احصائياً
	المجموعة العليا	101	1.126	07.18				
التحكم أو السيطرة أو الضبط	المجموعة الدنيا	101	1.916	3.23	200	4.570	*.000	دال احصائياً
	المجموعة العليا	101	9081.	19.53				
التأثيرات الروحانية	المجموعة الدنيا	101	.9321	1.56	200	.3622	*.020	دال احصائياً
	المجموعة العليا	101	1.662	7.40				

نلاحظ من الجدول (2) أعلاه بأن جميع قيم (T) لاختبار الصدق التمييزي لمقياس المنعة النفسية كانت داله احصائياً عند مُستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين درجات المنعة النفسية لدى أفراد العينة.

ثبات المقياس:

تم استخدام اختبار معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha)، بهدف التأكد من مدى صلاحية المقياس كأداة لجمع البيانات اللازمة للدراسة الحالية، والجدول (3) يبين نتائج الثبات لهذه الدراسة على النحو الآتي :

جدول رقم (3) معامل ثبات لأبعاد الاستبانة (Cronbach's alpha)

المقياس	البُعد	عدد الفقرات	قيمة (α)
المنعة النفسية	الكفاءة الشخصية	8	0.813
	ثقة الفرد بحدسه	7	0.856
	القبول الإيجابي للتغيرات	5	0.835
	التحكم	3	0.793
	التأثيرات الروحانية	2	0.811
أنماط الجهاز العصبي	المقياس ككل	25	0.839

ويوضح الجدول (3) قيم ثبات مقياس الدراسة (المنعة النفسية) والتي تراوحت ما بين (0.793-0.856) على التوالي وتدل مؤشرات كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha على تمتع أداة الدراسة بمعامل ثبات عالٍ وبقدرتها على تحقيق أهداف الدراسة وفقاً ل (Santos, 1999).

المعالجة الإحصائية المستخدمة:

بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الرُزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

Statistical Package for Social Sciences (SPSS 24 version)

تم تطبيق الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية Frequencies & Percent بهدف تحديد مؤشرات القياس المعتمدة في الدراسة وتحليل خصائص وحدة المعاينة والتحليل ديموغرافياً.
- المتوسطات الحسابية Mean لتحديد مُستوى استجابة أفراد وحدة المعاينة والتحليل عن متغيراتها.

- الانحرافات المعيارية Standard Deviation لقياس درجة تشتت استجابات أفراد وحدة المعاينة والتحليل عن وسطها الحسابي.
- كرونباخ ألفا Cronbach's alpha بهدف معرفة مدى ثبات أداة الدراسة والاتساق الداخلي لها ومستوى مصداقية إجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات المقياس.
- اختبار T لعينة واحدة independent Sample T-test.
- اختبار التباين الأحادي one-way anova.

إجراءات تطبيق الدراسة:

1. توزيع مقياس كونور ـ دافيدسون للمنعة النفسية عبر الانترنت بين (27 / 8 ـ 10 / 9 / 2020).
2. تفريغ البيانات وتحليلها احصائياً باستخدام (SPSS).
3. إعداد التقرير النهائي للدراسة.

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفيما يأتي عرض للنتائج التي تم التوصل الها:

أولاً. مـا مُستويات أبعاد المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ككل ؟

للإجابة عن هذا السؤال من خلال تفسير الأبعاد النفسية، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والجدولين (4، 5) يوضحان ذلك:

جدول (4): مفتاح تفسير درجات أبعاد المنعة النفسية لعينة الدراسة

أبعاد المنعة النفسية	صلابة مرتفعة	صلابة متوسط	صلابة منخفض	لا يوجد منعة نفسية
المقياس ككل	100-67	66-34	33-1	0
الكفاءة الشخصية	32-24	23-12	11-1	0
ثقة الفرد بحدسه	28-20	19-10	9-1	0
القبول الإيجابي للتغيرات	20-15	14-8	7-1	0
التحكم	12-9	8-5	4-1	0
التأثيرات الروحانية	8-5	4-3	2-1	0

يتضح من الجدول أعلاه توزيع الدرجات لمقياس كونور- دافيدسون للمنعة النفسية وبناءً عليه تم حساب درجات المقياس لعينة الدراسة وكانت كالآتي:

جدول (5): الإحصاءات الوصفية لدرجات العينة على مقياس كونور- دافيدسون للمنعة النفسية لمواجهة فيروس كورونا

المقياس	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنعة النفسية
مقياس كونور- دافيدسون للمنعة النفسية	الكفاءة الشخصية	7.78	.826	صلابة منخفضه
	ثقة الفرد بحدسه	6.90	.548	صلابة منخفضه
	القبول الإيجابي للتغيرات	4.88	.416	صلابة منخفضه
	التحكم	2.94	.309	صلابة منخفضه
	التأثيرات الروحانية	5.66	.568	صلابة مرتفعة
	المقياس ككل	26.04	.553	صلابة منخفضه

حسب جدول (5) تشير النتائج إلى أن:

- حققت كل أبعاد **مقياس كونور- دافيدسون للمنعة النفسية** لعينة الدراسة درجات منخفضة باستثناء بعد التأثيرات الروحانية فقد حقق مُستوى مرتفع حسب قيم الأوساط الحسابية.

- حققت عينة الدراسة على مقياس مقياس كونور- دافيدسون للمنعة النفسية متوسط حسابي بمقدار (26.04) وبانحراف معياري قدره (.553). **وهذا يدل على مُستوى منخفض من المنعة النفسية لمواجهة فيروس كورونا.**

وصف أسئلة الدراسة

للإجابة عن سؤال الدراسة الذي ينص على: **" ما مُستويات أبعاد المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة ككل "؟** تم حساب المتوسطات الحسابية والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6): الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات أبعاد المنعة النفسية

رقم	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
Q10	أبذل أفضل ما عندي من إمكانات، بصرف النظر عن الظروف	.99	.103
Q23	أنا متفائل حتى في الأمور الميؤوس منها ولا أفقد الأمل	.98	.125
Q12	أنا من عُشاق التحديات	.98	.102
Q24	أنا أعمل على تحقيق أهدافي	.98	.135
Q25	أنا فخور بإنجازاتي	.97	.153
Q16	عندي تفكير راسخ بأنني شخص قوي	.96	.176
Q17	تبقى عزيمتي قوية حتى عندما أفشل في تحقيق هدف ما	.95	.161
Q11	عندي القدرة على تحقيق أهدافي	.92	.267
الكفاءة الشخصية		**7.78**	**.826**
Q15	أُفَضل أن أكون أول المبادرين في حلّ المشكلات.	.99	.073
Q14	عندي القدرة على التركيز والتفكير بفاعلية عند تعرضي لتأثير الأحداث الضاغطة.	.98	.073
Q7	يزيدني التعامل مع الأحداث الضاغطة في الحياة قوةً وحيوية	.98	.089
Q20	أنا أتصرف وفقاً لحدَسي	.97	.115
Q18	عندي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة أو غير مألوفة	.96	.144
Q19	عندي القدرة على التعامل مع المشاعر غير السارة	.96	.153
Q6	أرى الجانب المضيء في الأشياء	.95	.161
ثقة الفرد بحدسه		**6.90**	**.548**
Q8	عندي القدرة على التكيف مع المستجدات	.98	.135
Q4	علاقاتي بالآخرين ودية ومستقرة	.98	.144
Q1	عندي القدرة على مواجهة جميع المواقف الحياتية والتعامل معها بثقةٍ واقتدار.	.98	.135
Q2	يؤدي ما حققته من إنجازاتٍ في حياتي إلى زيادة ثقتي بنفسي في مواجهة التحديات الطارئة.	.95	.224
Q5	أعودُ إلى وضعي الطبيعي بعد تعرضي لمشكلات أو مرض ما	.99	.115
القبول الإيجابي للتغيرات		**4.88**	**.416**
Q21	أنا أعرف إلى أين أتوجه لطلب المساعدة والحصول عليها	.97	.176
Q22	عندي شعور قوي بوجود هدف ما في حياتي	.99	.089
Q13	عندي القدرة على التحكم بحياتي	.98	.125
التحكم		**2.94**	**.309**

رقم	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
Q3	عندي قناعة راسخة أن إيماني بالقضاء والقدر يمكن أن يساعدني أحياناً في مواجهة التحديات والتغلب عليها	1.95	.419
Q9	أعتقد بأنه لا يظهر شيء ما بدون سبب	1.60	.231
التأثيرات الروحانية		**5.66**	**1.568**

يتضح من الجدول (6) ما يأتي:

- أعلى عبارة في **بُعد الكفاءة الشخصية** هي "أبذل أفضل ما عندي من إمكانات، بصرف النظر عن الظروف." بوسط حسابي وانحراف معياري (0.99، 0.103) على التوالي وأقل عبارة كانت " عندي القدرة على تحقيق أهدافي" بوسط حسابي وانحراف معياري (0.92، 0.267) على التوالي وللمحور ككل فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري هو (7.78، 0.826) على التوالي **وهو مُستوى منخفض**.
- أعلى عبارة في **بُعد ثقة الفرد بحدسه** هي " أُفَضل أن أكون أول المبادرين في حلّ المشكلات." بوسط حسابي وانحراف معياري (0.99، 0.073) على التوالي وأقل عبارة كانت " أرى الجانب المضيء في الأشياء" بوسط حسابي وانحراف معياري (0.95، 0.161) على التوالي، وللُبعد ككل فقد كان وسط حسابي والانحراف المعياري هو (6.90، 0.548) على التوالي **وهو مُستوى منخفض.**
- أعلى عبارة في **بُعد القبول الإيجابي للتغيرات** هي " أعودُ إلى وضعي الطبيعي بعد تعرضي لمشكلات أو مرض ما" بوسط حسابي وانحراف معياري (0.99، 0.115) على التوالي وأقل عبارة كانت " يؤدي ما حققته من إنجازاتٍ في حياتي إلى زيادة ثقتي بنفسي في مواجهة التحديات الطارئة " بوسط حسابي وانحراف معياري (0.95، 0.224) على التوالي، وللمحور ككل فقد كان الوسط حسابي والانحراف المعياري له هو (4.88، 0.416) على التوالي **وهو مُستوى منخفض**.
- أعلى عبارة في **بُعد التحكم** هي "عندي شعور قوي بوجود هدف ما في حياتي " بوسط حسابي وانحراف معياري (0.99، 0.089) على التوالي وأقل فقرة كانت " أنا أعرف إلى أين أتوجه لطلب المساعدة والحصول عليها" بوسط حسابي وانحراف معياري (0.97، 0.176) على التوالي، للبعد ككل فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري له هو (2.94، 0.309) على التوالي **وهو مُستوى منخفض.**
- أعلى عبارة في **بُعد التأثيرات الروحانية** هي " عندي قناعة راسخة أن إيماني بالقضاء والقدر يمكن أن يساعدني أحياناً في مواجهة التحديات والتغلب عليها " بوسط حسابي وانحراف معياري (1.95، 0.419) على التوالي وأقل عبارة كانت " أعتقد بأنه لا يظهر شيء ما بدون سبب" بوسط حسابي وانحراف معياري (1.60، 0.231) على التوالي، للبعد ككل فقد كان الوسط حسابي والانحراف المعياري له هو (5.66، 1.568) على التوالي **وهو مُستوى مرتفع.**

ثانياً. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مُستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أبعاد المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لـ ؟

1. الجندر

جدول (7): اختبارت لعينتين مستقلتين (Independent T test) لأبعاد المنعة النفسية وفقاً (الجندر)

المقاييس	الأبعاد	نوع العينة	حجم العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	T value قيمة T	DF درجات الحرية	Sig (P value) مُستوى الدلالة	ملاحظات
أبعاد المنعة النفسية	الكفاءة الشخصية	ذكر	177	.394	4.98	2.850	375	.003*	دال احصائياً
		انثى	200	.436	4.70				
	ثقة الفرد بحدسه	ذكر	177	.267	2.99	6.613	375	.000*	دال احصائياً
		انثى	200	.342	2.74				
	القبول الإيجابي للتغيرات	ذكر	177	.655	5.53	3.457	375	0.00*	دال احصائياً
		انثى	200	.481	5.78				
	التحكم	ذكر	177	.697	7.82	673.	375	.571	غير دال احصائياً
		انثى	200	.926	6.74				
	التأثيرات الروحانية	ذكر	177	.534	6.90	5.556	375	.000*	دال احصائياً
		انثى	**200**	**.562**	**5.80**				

من الجدول أعلاه نلاحظ ما يأتي:

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**الكفاءة الشخصية**) لدى العينة كان (2.850، 375) على التوالي وقيمة مُستوى الدلالة (Sig) هي (003.). وهذه القيمة دالة احصائيا عند مَستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس المنعة النفسية (الكفاءة الشخصية) لدى عينة الدراسة تُعزي للجندر عند مُستوى دلالة (0.05). لمعرفة مصدر الفروق تم الاعتماد على الأوساط الحسابية، حيث حصل مجموعة الذكور على الوسط الحسابي (4.98)، وحصل مجموعة الإناث على وسط الحسابي (4.70)، وهذا يدل على أن سبب الفروق بين المجموعات هم الذكور.

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**ثقة الفرد بحدسه**) لدى العينة كان (6.613، 375) على التوالي وقيمة مُستوى الدلالة (Sig) هي (000.). وهذه القيمة دالة احصائياً عند مُستوى دلالة (0.05). وهذا يعني وجود ($\propto \leq \mathbf{0.05}$) فروق ذات دلالة احصائية في مقياس المنعة النفسية (**ثقة الفرد بحدسه**) لدى عينة الدراسة تُعزي للجندر عند مُستوى دلالة ($\propto \leq \mathbf{0.05}$)، لمعرفة مصدر الفروق تم الاعتماد على الأوساط الحسابية حيث حصل مجموعة الذكور على وسط الحسابي (2.99) وحصل مجموعة الإناث على وسط الحسابي (2.74)، وهذا يدل على أن سبب الفروق بين المجموعات هم الذكور.

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**القبول الإيجابي للتغيرات**) لدى العينة كان (3.457، 375) على التوالي وقيمة مُستوى الدلالة (Sig) هي (000.) وهذه القيمة دالة احصائياً عند مُستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائياً في مقياس المنعة النفسية (القبول الإيجابي للتغيرات) لدى عينة الدراسة تعزي للجندر عند مُستوى دلالة (0.05). لمعرفة مصدر الفروق تم الاعتماد على الأوساط الحسابية حيث حصل مجموعة الذكور على وسط الحسابي (5.53)، وحصل مجموعة الإناث على وسط الحسابي (5.78). وهذا يدل على أن سبب الفروق بين المجموعات هم الإناث.

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**التحكم**) لدى العينة كان (0.367، 375) على التوالي وقيمة مستوى الدلالة (Sig) هي (571.)، وهذه القيمة دالة احصائيا عند مُستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس المنعة النفسية (التحكم) لدى عينة الدراسة تُعزي للجندر عند مُستوى دلالة (0.05).

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**التأثيرات الروحانية**) لدى العينة كان (5.556، 375) على التوالي وقيمة مستوى الدلالة (Sig) هي (000.) وهذه القيمة دالة احصائياً عند مُستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس المنعة النفسية (التأثيرات الروحانية) لدى عينة الدراسة تُعزي للجندر عند مُستوى دلالة (0.05). لمعرفة مصدر الفروق تم الاعتماد على الأوساط الحسابية حيث حصل مجموعة الذكور على وسط الحسابي (6.90). وحصل مجموعة الإناث على وسط الحسابي (5.80)، وهذا يدل على أن سبب الفروق بين المجموعات هم الذكور.

2. الأمراض المزمنة

جدول (8): اختبارت لعينيتين مستقلتين (Independent T test) لأبعاد المنعة النفسية وفقاً (الأمراض المزمنة)

المقاييس	الأبعاد	الأمراض المزمنة	حجم العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	T value قيمة T	DF درجات الحرية	Sig (P value) مُستوى الدلالة	ملاحظات
أبعاد المنعة النفسية	الكفاءة الشخصية	لا	200	.838	4.97	.0350	375	.972	غير دال احصائياً
		نعم	177	.464	4.88				
	ثقة الفرد بحدسه	لا	200	.145	2.97	1.783	375	.077	غير دال احصائياً
		نعم	177	.751	2.82				
	القبول الإيجابي للتغيرات	لا	200	.511	5.77	2.552	375	**.012***	دال احصائياً
		نعم	177	.869	5.57				
	التحكم	لا	200	.045	7.85	1.897	375	.060	غير دال احصائياً
		نعم	177	.347	7.71				
	التأثيرات الروحانية	لا	200	.768	6.93	1.648	375	.102	غير دال احصائياً
		نعم	177	2.927	6.86				

من الجدول أعلاه فأننا نلاحظ ما يأتي:

- أن قيمة T بدرجة حرية لمقياس المنعة النفسية (**القبول الإيجابي للتغيرات**) لدى العينة كان (2.552، 375) على التوالي وقيمة مُستوى الدلالة (Sig) هي (012.) وهذه القيمة دالة احصائياً عند مُستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس المنعة النفسية (القبول الإيجابي للتغيرات) لدى عينة الدراسة تُعزي للأمراض المزمنة عند مُستوى دلالة (0.05). لمعرفة مصدر الفروق تم الاعتماد على الأوساط الحسابية حيث حصلت مجموعة غير المصابين بالأمراض المزمنة على وسط الحسابي (5.77) وحصلت مجموعة المصابين على وسط الحسابي (5.57). وهذا يدل على أن سبب الفروق بين المجموعات هم غير المصابين بالأمراض المزمنة.

أما باقي أبعاد المنعة النفسية فلم يكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية فيها تبعا للأمراض المزمنة.

3. الفئة العمرية:

جدول (9): اختبار التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لأبعاد المنعة النفسية وفقاً (الفئة العمرية)

المقياس	أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F	مُستوى الدلالة
المنعة النفسية	الكفاءة الشخصية	بين المجموعات	.129	2	.065	.094	.910
		داخل المجموعات	256.597	374	.686		
		المجموع	256.727	376			
	ثقة الفرد بحدسه	بين المجموعات	.108	2	.054	.179	.836
		داخل المجموعات	112.857	374	.302		
		المجموع	112.966	376			
	القبول الإيجابي للتغيرات	بين المجموعات	.712	2	.356	2.067	***.047**
		داخل المجموعات	64.428	374	.172		
		المجموع	65.141	376			
	التحكم	بين المجموعات	.028	2	.014	.145	.865
		داخل المجموعات	35.803	374	.096		
		المجموع	35.830	376			
	التأثيرات الروحانية	بين المجموعات	10.128	2	5.064	2.072	.127
		داخل المجموعات	914.089	374	2.444		
		المجموع	924.218	376			

من الجدول أعلاه فأننا نلاحظ ما يلي:

- أن قيمة F لمقياس المنعة النفسية **(القبول الإيجابي للتغيرات)** هو (2.067) بدرجة حرية (2،374) عند مُستوى دلاله هو (047.) وهو أقل من 0.05. ومن خلال ما سبق فإننا نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في المنعة النفسية (القبول الإيجابي للتغيرات) يُعزى للفئة العمرية.
- ولكن باقي قيم (F) لمقياس المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للفئة العمرية غير دالة احصائياً عند مُستوى دلالة 0.05.

لمعرفة مصدر الفروق بين المجموعات تم الاعتماد على اختبار شيفيه لاختبار البعدي **(Scheffe post hoc)** الجدول (10).

جدول (10): اختبار شيفيه للمقارنات البعدية

المقياس	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفئة العمرية	40-65	65 فأكثر
المنعة النفسية	القبول الإيجابي للتغيرات	.444	4.95	40-25	.633	*.000
		.461	4.88	65-40	-------	*.000
		.223	4.83	65-فأكثر	-------	-------

***تدل على وجود فروق بين المجموعات**

من الجدول أعلاه فأننا نلاحظ ما يأتي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المنعة النفسية **(القبول الإيجابي للتغيرات)** بين فئة العمر 65 فأكثر وكل من (25-40 سنة، 40-65 سنة) حيث كان مُستويات الدلالة هي (000.) على حد سواء وهو أقل من (0.05). وُيعزى مصدر الفروق أو التباين في أداء عينة الدراسة إلى الفئة العمرية (25-40) سنة، وذلك بالاعتماد على الوسط الحسابي حيث كان الوسط الحسابي (25-40) هو (4.95) وهو أعلى وسط الحسابي ثم يليه فئة 40-65 سنة بوسط (4.88) ثم (65) سنة فأكثر بوسط حسابي (4.83).

مناقشة نتائج الدراسة:

بمُراجعة نتائج الدراسة وتحليلها، يبدو أنها واقعية، ومُنسجمة مع الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات الصلة. عند التمعن في نتائج السؤال الأول وتفسيرها لدى أفراد وعينة الدراسة ككل، تبين وجود انخفاض في مستويات أبعاد المنعة النفسية، باستثناء البُعد الروحاني كان مستواه مرتفعاً. هذه النتيجة منطقية وتُعزى إلى تأثر الأبعاد الأربعة للمنعة النفسية (الكفاءة الشخصية، التحكم الشخصي، القبول الإيجابي للتغيرات، ثقة الشخص بحدسه) سلباً، وتأثر البُعد الروحاني للمنعة النفسية إيجاباً. لقد أدىّ تفشي جائحة فيروس كورونا كمثير صادم إلى الشعور بالضغط النفسي، والذي بدوره في المحصلة يؤثر سلباً في خفض مُستوى الأبعاد الأربعة للمنعة النفسية، في المقابل يزيد تفشي جائحة فيروس كورونا من مُستوى البُعد الروحاني للمنعة النفسية، وذلك لأنّ سلوك التديّن والتقرّب من الله يزداد في المِحن والمصائب لدى الناس وعند التدبرّ في نتائج السؤال الثاني وتفسيرها، تبين وجود فروق في أبعاد المنعة النفسية تبعاً للجندر والفئة العمرية، ووجود ـ عدم وجود الأمراض المُزمنة. قد تُعزى الفروق في مُستويات أبعاد المنعة النفسية إلى طبيعة عينة الدراسة وخصائصها من جهة، ومُستوى تطور أبعاد المنعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من جهة ثانية.

المصادر والمراجع

أبو محفوظ، مسعده عبد الرزاق منصور (2019). العلاقة بين مستويات المنعة النفسية لدى النساء الأرامل ونوعية الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.

بني يونس، محمد (2014). مستويات الإحباط الاجتماعي وعلاقتها بأنماط الاستجابات الانفعالية لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية والملك فيصل، *مجلة الدراسات والعلوم الإنسانية والاجتماعية*، المجلد (41)، العدد (3)، عمان، الأردن.

بني يونس، محمد (2020). علم النفس العصبي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

بني يونس، محمد (2020). سيكولوجيا الإحساس والإدراك، مركز الكتاب الأكاديمي للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

زهيري، لمياء قيس سعدون (2012). *المنعة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، بغداد، العراق.*

شقورة، يحي (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، غزة، فلسطين.*

الشيخ، علي (2014). مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (4)، العدد (10)، عمان . الأردن.

References:

Burcu karaúar & derya canlı(2020). *Psychological resilience and depression during the covid-19 pandemic in turkey Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279 274 . https://www.researchgate.net/profile/Derya-Canli-2/public

Connor, M., Davidson, R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor – Davidson resilience scale (CD-RISK): *Depression and Anxiety*,18 (2), 76 – 82.

Elien, J., B. (2007). *Emotions and Feelings*, Peter's House, Moscow, (2nd), Russia.

Eliian, J., B. (2015). *The Psychology of Hope: Optimism and Pessimism*, Peter's House, Moscow, Russia

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., and Tatham, R. L. (2006). Multivariate Data Analysis Pearson Prentice Hall. Upper Saddle River https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55))/refe

Masten S., & Monn, R. (2015). *Child and family resilience: A Call for integrated Science, practice, and professional training, family Relations*, 64 (1), 5-21.

Moritz Petzold, Department of Psychiatry and Psychotherapy, Campus Mitte, Charité - Universitätsmedizin Berlin, Charitéplatz 1, 10117 Berlin, Germany. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32633464

Richardson, E. (2002). The Meta theory of resilience and resiliency, *Journal of clinical psychology* .58 (3), 307 – 321.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th). Boston, MA: Allyn and Bacon

Vanessian, A., X. (2018). Formation of resistance to pressure among students, European Fund for Innovative Development, Moscow, Russia.