

القناعات الشخصية السليمة وعلاقتها بالوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض فايروس (كوفيد- 19)

م/ حيدر حبيب عذيب الطائي

قسم معلم الصفوف الاولى/كلية التربية الاساسية/جامعة سومر/ العراق

h.habib@uos.edu.iq

الكلمات المفتاحية: القناعات الشخصية السليمة، الوقاية النفسية، المتشافون من مرض فايروس (كوفيد- 19).

مستخلص البحث:

يهدف البحث الي التعرف على:

القناعات الشخصية السليمة لدى المتشافون من مرض (كوفيد-19).

دلالة الفروق الاحصائية في القناعات الشخصية السليمة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

الوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض (كوفيد-19).

دلالة الفروق الاحصائية في الوقاية النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

التعرف على العلاقة الارتباطية بين القناعات السليمة والوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض جائحة كورونا.

منهج البحث: اعتمد الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي كونه أنسب المناهج لهذا البحث.

اما اجراءات البحث هي: تكون مجتمع البحث من (١٥٤٣٧) فرداً وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (٦٠٠) فرد من

المتعافين من جائحة كورونا بالأسلوب الطبقي العشوائي، لكلا الجنسين (ذكور، اناث) بمختلف تحصيلهم الدراسي واعمارهم ،

وتحدد مجتمع البحث الحالي من المتعافين من فايروس (كوفيد - ١٩) لدى موظفي الدولة في وزارتي (التربية و الصحة)

للعام (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) في مركز محافظة ذي قار، وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري

البحث (القناعات السليمة، الوقاية النفسية)، اذ لم يجد الباحث اداة مناسبة تخص عينة البحث (المتعافين من مرض فايروس كوفيد

- ١٩) وقام الباحث ببناء مقياسي البحث، وكان مقياس القناعات السليمة مكون من (٢٥) فقرة، ومقياس الوقاية النفسية مكون

من (٣٠) فقرة، وتم استخراج الخصائص السيكمترية للمقياسين، وحُلَّت البيانات إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS) وأظهرت النتائج ما يأتي:

يوجد لدى المتعافين من مرض (كوفيد-19) بقدر جيد من القناعات الشخصية السليمة.

يوجد فروق ذات دلالة احصائية في القناعات الشخصية السليمة وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.

يوجد لدى المتعافون من مرض (كوفيد-19) بقدر جيد من الوقاية النفسية.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوقاية النفسية وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.

وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين متغيرات البحث (القناعات الشخصية السليمة والوقاية النفسية).

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

Abstract of the research:

The research aims to identify:

- 1- The healthy convictions of those recovering from the Corona pandemic disease.
- 2- The significance of the statistical differences in the sound convictions according to the gender variable (males, females).
- 3- Psychological prevention for those recovering from the Corona pandemic disease.
- 4- Significance of statistical differences in psychological protection according to the gender variable (males, females).
- 5- To identify the correlation between sound convictions and psychological protection among those recovering from the Corona pandemic disease.

Research Methodology: In the current research, the researcher adopted the descriptive correlative method, as it is the most appropriate method for this research.

As for the research procedures, they are: The research community consisted of (15,667) individuals, and the research sample of (600) individuals who recovered from the Corona pandemic were selected by the random stratified method, for both sexes (males, females) with different academic achievement and ages, and the current research community is determined from the recovered virus (Covid-19) among state employees in the ministries of (Education and Health) for the year (2020-2021) in the center of Dhi Qar Governorate, and after the researcher reviewed the literature and previous studies related to the research variables (sound convictions, psychological prevention), if he did not find The researcher is an appropriate tool for the research sample (recovering from Covid-19 virus disease), and the researcher built two research scales, and the healthy convictions scale consisted of (25) items, and the psychological prevention scale consisted of (30) items, and the psychometric properties of the two scales were extracted, and the data were analyzed. Statistically, using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), **and the results showed the following:** 1- Those who have recovered from the Corona pandemic disease have a good degree of sound convictions.

2- There are statistically significant differences in the sound convictions according to the gender variable and in favor of males.

3- Those recovering from the Corona pandemic disease have a good amount of psychological protection.

4- There are statistically significant differences in psychological prevention according to the gender variable and in favor of males.

5- There is a significant and positive correlation between the research variables (sound convictions and psychological protection).

In light of the research results, the researcher reached a set of conclusions, recommendations and suggestions.

الفصل الاول

(التعريف بالبحث)

مشكلة البحث:

ان العالم يواجه اليوم مشكلة صحية خطيرة نظرا لما تسببه من نتائج في غاية الخطورة على مستوى الفرد والمجتمع الا وهي ظهور فايروس وبائي حسب تصنيف منظمه اليونيسف الذي سمي بفايروس كورونا الذي يعد وباءاً عالمياً حديث العهد، وقد ظهر بطريقة مفاجئة وبسرعة فائقة على مستوى العالم، تعد الصحة مطلبا اساسيا ومهماً تسعى دول العالم ومنظماته وافراده الى بلوغه وتعمل جاهدة على تحقيقه لأجل حياة صحية سليمة يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المختلفة لأسرته ومجتمعه. ويواجه الأفراد الذين تعرّضوا بشكل مباشر أو غير مباشر لخطر فايروس كورونا بعض الاعراض المرضية التي تنتمي لبعض الاضطرابات ، سواء بشكل مزمن أو طارئ ففي ظل حالة الطوارئ التي تفرضها جائحة كورونا وانتشار المرض في انحاء العالم ، وعدم قدرة دول عظمى على السيطرة على انتشاره ، وما يترافق مع ذلك من ضغوط نفسية متمثلة بالخوف من الاصابة بالمرض، او الخوف من نقل العدوى للآخرين والشعور بالقلق العام والشعور بالعجز من حماية النفس والمقربين والشعور بالاكئاب والوحدة والاثار السلبية للحجر المنزلي والصحي وغيرها من الاسباب التي تؤدي الى تأثير سلبي على الصحة النفسية وتسبب في ظهور اعراض اضطرابات نفسية مثل اعراض الاكتئاب والقلق (ابراهيم، ٢٠٢١ :

وإن قناعات الفرد الشخصية حول صحته الجسمية والنفسية تؤثر على اتجاهاته الصحية فيما يعرفه وما يجب ان يمارسه ويتحلى به من نظافة وتغذية وعلاج وكذلك في مواجهة ضغوط الحياة اليومية الحديثة والتوافق الاجتماعي والسلوك والالتزام بالعادات الصحية الشخصية السليمة وأساليبها (حمدي ، ١٩٩٥ : ٢٢٣).

اذ أصبحت القناعات الشخصية غير الصحية من أهم العوامل المسببة للأمراض الذي يجب اخذه بعين الاعتبار كمتغير يمكن بواسطته التنبؤ أو التحكم في ديناميكية انتشار الأمراض مما يجعلنا نعد القناعات السليمة تؤثر بشكل مباشر في استحداث وتغيير المعتقدات والادراكات والممارسات إذ إنه المصدر للمعلومات ومهم في بناء الفرد وتكوينه المعرفي والوجداني والسلوكي (شيلي، ٢٠١٥ : ١٩٩).

لذا فهناك العديد من التساؤلات فيما يتعلق بطبيعة القناعات الشخصية السليمة، ومستوى الوقاية النفسية لدى الافراد المتشافين من مرض فايروس كورونا، فضلاً عن مشكلة البحث الحالي التي تبرز في التساؤل الأساسي: عن طبيعة العلاقة بين القناعات الشخصية السليمة والوقاية النفسية لدى الافراد المتعافين من مرض فايروس كورونا؟

اهمية البحث:

تمثل القناعات الشخصية السليمة مفهوماً شاملاً يعبر عن أفكار الفرد ومعرفته وتصوراته حول العادات و السلوكيات الصحية منها وغير الصحية التي تكونت في مرحلة قبل المراهقة ويؤمن بها ويمارسها في حياته اليومية التي تؤثر عليه من الناحية السلبية أو الايجابية في مرحلة المراهقة والرشد، وتترسخ هذه القناعات بحيث يكون من الصعب تغييرها أو تعديلها في حالة تأثيرها السلبي على صحة الفرد فهي تقاوم التغيير وتتطلب مجهوداً كبيراً من الفرد وتعديلاً في بيئته ومجتمعه السائدة فيه، والقناعات السليمة تسهم في تحديد سلوك الفرد وممارساته الصحية والعادات التي يقوم بها (صلاح ، ٢٠٠٥ : ١٣٦).

ويعد موضوع القناعات الشخصية السليمة اهمية متزايدة، وسلوكيات الافراد الصحية تؤثر في حياتهم ونتاجهم الى حد كبير، لذا تهتم الدولة والمؤسسات التعليمية بنشر القناعات الصحية السليمة ومحاربة العادات الصحية الخاطئة السلبية (اسماعيل ، ٢٠١٨ : ١٩).

وقد اولى المختصون في ميدان علم النفس الصحي اهتماماً خاصاً الى القناعات الشخصية الصحية السليمة كونها تشكل العوامل النفسية السلوكية والاجتماعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة التي يمكن ملاحظتها على الشخص من خلال مؤشرات معينة مثل عادات صحية منها الالتزام بالمحافظة على نظام تغذية صحي يحتوي على كافة العناصر الضرورية من فيتامينات ومعادن والياف واجراء الفحوصات الطبية بانتظام وممارسة التمارين الرياضية وتجنب التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات والحصول على قدر كافي من الراحة (Golmen,2002,p:299).

ويمكن أن توجد القناعات الشخصية الصحية السليمة بمعرفة عاملين هما: الدرجة التي يدرك فيها الفرد بأنه معرض على المستوى الشخصي لتهديد صحي، وإدراك الفرد بأن ممارسات صحية معينة ستكون فعالة في التقليل من هذا التهديد (الفصيلي، ٢٠١٧ : ١٧٧).

اما الوقاية النفسية فتعد مؤشراً على الصحة النفسية ، فهي إحدى العوامل الأكثر أهمية في تقييم التعديلات الصحية والمرضية التي تتبع الأحداث الضاغطة، لذا استعمل مفهوم الوقاية بشكل متزايد في المجال الصحي النفسي (ستار، ٢٠٠١ : ٢٢٢).

وتمثل الوقاية النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس، إذ ازداد الاهتمام بهذا المفهوم في المدة الراهنة؛ لأنه يدل على مقاومة الضغوط والشد النفسي والجسمي وتحسين الصحة النفسية للفرد اذ يعدّ من المفاهيم الحديثة نسبياً، التي تحمي الانسان من العديد من الامراض الجسمية المرتبطة بالضغوط النفسية (Katheny,2004,P:298).

أي إن الوقاية النفسية تبني أفكاراً إيجابية متفائلة واعتماد ممارسات إيجابية، كالبحت عن العلاج المناسب وعدم التهاون في ذلك، وتعد احدى العوامل التي تؤدي إلى التفاؤل والأمل بمستقبل أفضل، مما يتطلب الابتعاد عن الأفكار السوداوية الهدامة،

والإيمان بقدرته على النجاح والتغلب على الأمراض والأوبئة، والإيمان القوي بقدرة جسده على التحمل والشفاء؛ لذلك لا يمكن ان تكون للشخص وقاية جسمية دون ان تكون له مناعة نفسية تؤثر على صحته الجسمية وما يميز الصحة النفسية ان لها علاقة بإرادة الفرد نفسه لحمله لمجموعة من الافكار وتبنيه لفلسفة ايجابية في الحياة وهو ما يمكن التعبير عنه بالمناعة النفسية واهميتها في تدعيم الوقاية الصحية الجسمية والتي تساعد دون شك على مواجهه مرض (كوفيد-19) (غازي، ٢٠٢١: ١٧٦).

وتبين أن الوقاية النفسية احدى المتغيرات العامة في علم نفس الشخصية بسبب القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة كالأمراض، والمشكلات، والضغوطات، والصدمات التي يواجهها الشخص بطريقة جيدة، والقدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية، والاحتفاظ بالسعادة والالتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التوافق الصحي في الحياة الأسرية والمهنية والاجتماعية (Zarner, 2007, p:254).

وتمثل الوقاية النفسية إحدى اساليب المناعة من المشكلات النفسية والاجتماعية، اذ تظهر الحتمية الوقائية في تحقيق اعظم استثمار للأفراد في ثلاثة ابعاد اساسية هي قوة الجسم وقوة العقل وقوة الايمان، والفرد او المجتمع اذا ما اكتسب تلك القوى الثلاثة الاساسية فانه بالتأكد سوف يقاوم ويواجه ما يعرقله من مشكلات (ستار، ٢٠٠١٤: ١٨٧).

والشخص يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام الوقاية الحيوية، وتقيس ما يحدث لوجدانه ثم تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية ويتم التحكم بالحركة من الداخل وهذه الآلية هي المدخل لفهم المشاعر السلبية المتطرفة وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة (Rasten, 2017, p:202).

وتمثل الوقاية النفسية على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من اثارها التي تهدد الجانب العاطفي وتصل بالفرد للشعور الجيد عبر اغفال التشوه الحادث لتبرير الاحداث المزعجة (Bilson, 2009, p:233).

تساعد الوقاية النفسية الفرد القدرة التي يستطيع بها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، كذلك تسهم في عرقلة العمليات المساهمة في حدوث اي خلل بالأداء النفسي ، ففي تدعيم ورفع مستوى النظام المناعي النفسي للفرد بأسلوب فاعل وناجح وهذا يجعل دراسة الوقاية النفسية ومعرفة طبيعتها ضرورية في تنمية الصحة النفسية وزيادة الاثار الايجابية المنعكسة عليها وحدة متكاملة متعددة الابعاد لجوانب الشخصية المرتبطة بجوانبها المعرفية الدافعية والسلوكية، لكي ينجح الفرد في حياته ويستطيع التوافق مع متطلبات الحياة اليومية المتسارعة والمعقدة وان يتجنب الانفعالات السلبية أو أي اضطرابات نفسية أو عضوية، وان يتجاوز الآثار السلبية المتوقعة لتلك الضغوط (الموزاني، ٢٠١١: ٤٥).

اغلب الافراد يواجهون الإجهاد والضغط والمشاكل في بيئتهم لذلك ازدادت اهمية الوقاية النفسية بشكل كبير خلال السنوات الماضية باعتبارها حاجة مهمة وملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر (Sary, 2016, P:42).

تظهر قدرة الفرد على التعامل مع الواقع إذ أن الوقاية النفسية تتضمن قدرة الفرد على توظيف القدرات العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق الأهداف والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم المشكلات والصعوبات وايجاد حلول ايجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط (2012, p:33).

(Batman,

وبناءً على ما تقدم تكمن اهمية البحث (النظرية والتطبيقية) بالنقاط الاتية:

- التأكد على أهمية القناعات الشخصية السليمة في رفع الوعي الصحي واستحداث وتغيير السلوكيات والممارسات والعادات غير الصحية الى سلوكيات صحية .
- التركيز على أهمية الوقاية النفسية في الحفاظ على استقرار واتزان الفرد من تهديدات المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث الطارئة .
- الاستفادة من المقاييس التي اعدھا الباحث في المراكز الارشادية في الجامعات العراقية وبعض الجهات الاخرى ذات العلاقة .
- قد تكون هذه الدراسة بمثابة إضاءة لدراسات لاحقة يستفاد منها الباحثون .
- تعد اضافة للمكتبات العربية والعراقية والعربية وخاصةً.

اهداف البحث:

يرمي البحث الحالي التعرف على:

- ١- القناعات الشخصية السليمة لدى المتشافون من مرض(كوفيد-19).
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في القناعات الشخصية السليمة تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور - اناث).
- ٣- الوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض(كوفيد-19).
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية في الوقاية النفسية تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور - اناث).
- ٥- طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (القناعات الشخصية السليمة والوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض(كوفيد-19).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالأفراد المتشافين من مرض(كوفيد-19) لدى موظفي الدولة، لكلا الجنسين في مركز محافظة ذي قار، للعام الدراسي(٢٠٢١ / ٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات:

القناعات الشخصية السليمة:

تم تعريها من قبل:

- ١- تعريف مادوكس (Maddux,2003):

هو ادراك الشخص بمكانيته على تكيف - تغيير اداء لا ارادي غير صحي بسلوك ارادي صحي في وقت محدد، إذ ترتبط الارادة هنا بمدى ارادة الفرد على ضبط نفسه (Maddux,2003,P:333).

- ٢- تعريف أبرامسون (Abramson, 2006):

اي الفرد ينخرط في ممارسة السلوكيات الايجابية فقط في حال اعتقد بأنه عرضة لموقف مزعج ويشعر بأن هذا الموقف شيء خطير ويوافق على ان الاجراءات الوقائية ذات فعالية ، وان فوائد القيام بها ستفوق تكلفة معالجته في (Abramson, 2006,p:97).

- ٣- تعريف تراسي (Tracy ,2007):

هو التوقع بما اذا كان الفرد سيقوم بسلوكيات ايجابية معينة، وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد بوجود تهديد خارجي ما، ومعرفته ان ممارسة هذه السلوكيات ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد

(Tracy ,2007,p:544).

٤- تعريف غنيم (غنيم، ٢٠٠٩):

هي القناعات العميقة والمبادئ الراسخة والمكتسبة التي شكلتها التجارب الأولى في حياتنا أو هي التصور الذاتي للطريقة التي يعمل بها العالم والافراد من حولنا وهذا التصور هو الخطة التي يفهم ويحكم بها على العالم ومن خلاله يقوم الفرد بتفسير الأحداث وتوقع الأفعال التي تعد قناعات شخصية محورية وأساسية (غنيم، ٢٠٠٩: ١٣٢).

التعريف النظري للقناعات الشخصية السليمة:

اعتمد الباحث تعريف (Tracy, 2007) تعريفاً نظرياً للقناعات السليمة، لكونه اعتمد على نظرية (تراسي، ٢٠٠٧) في بناء مقياس القناعات الشخصية السليمة.

التعريف الاجرائي للقناعات الشخصية السليمة:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبون (المتعافون من مرض كوفيد-19) عند اجابتهم على فقرات مقياس القناعات السليمة المعد لهذا الغرض.

ثانياً : الوقاية النفسية : عرفها كل من:

١- تعريف شنك (Schunk, 1992):

هي المجابهة والثبات النفسي امام الضغوطات التي يتعرض لها الفرد (Schunk, 1992, P:165).

٢- روتر واوكلي (Rotter & Oakley, 1997):

هي قدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بنشاط وكفاءة وسيطرة (Rotter & Oakley, 1997, p:332).

٣- تعريف عويضة (عويضة، ٢٠٠٦) :

هي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازامية والتشاؤم (عويضة، ٢٠٠٦: ٤٢).

٤- الاعسر (٢٠١١):

قدرة الشخص على التوقع والتعافي والصبر والتحمل للمشاكل والصعاب والمحن الصعبة والصدمات سواء اكانت جسدية او نفسية او عاطفية او اقتصادية للوقاية من الخسارة من الهوية الاساسية والمحافظة على الوظائف الاساسية والتكيف باتجاه التغير بدلا من مقاومة التغير (الاعسر، ٢٠١٧: ٥٥).

التعريف النظري للوقاية النفسية:

اعتمد الباحث تعريف (Rotter & Oakley, 1997) تعريفاً نظرياً للوقاية النفسية، لكونه اعتمد على نموذجها في بناء مقياس الوقاية النفسية لهذا البحث.

التعريف الاجرائي للمناعة النفسية:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبون (المتشافون من جائحة كورونا) من خلال اجابتهم على فقرات مقياس الوقاية النفسية المعد لهذا البحث.

ثالثاً/ المتعافون من مرض (كوفيد-19):

تعريف اللجنة الوطنية للصحة العامة (٢٠٢١):

هم الافراد الذين اكتسبوا الشفاء التام بعد تعرضهم للإصابة بفايروس (كوفيد -١٩) الأمر الذي تطلب عزلهم لمدة لا تقل عن ثلاثة اسابيع أو أكثر خشية من تفاقم المرض (كوفيد-19) لأفراد آخرين، ويتم تقديم العلاج لهم أثناء العزل وقائي صحي، وبعد

تجاوزهم مرحلة الخطر والتأكد من اخذ عينات (مسحات) منهم، يتم اخراجهم ليمارسون حياتهم الطبيعية (اللجنة الوطنية للصحة العامة، ٢٠١٢: ١٣).

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اولاً/ القناعات الشخصية السليمة:

مقدمة:

يحاول الفرد منذ وقت قديم معرفة و تفسير وتحليل الظواهر والاحداث التي تحيط حوله في الاطار البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه واستمد تصورات و اعتقاداته الثقافية والمعرفية حول المرض والصحة من مصادر ثقافية واصبح هذا الرصيد الاعتقادي يؤدي وظائف عديدة في مواجهة الأمراض والأوبئة التي يتعرض لها الفرد في القطاع المجتمعي المختلف، وان التقدم العلمي الزاهن وانتشار الوعي الصحي والثقافي وتقدم العلوم الطبية المختلفة لم تقض تماماً على هذا الرصيد الاعتقادي فما تزال قواعد عريضة من المجتمع تستمد تصوراتها ومفاهيمها وتفسيراتها وتحليلاتها المختلفة للصحة والمرض من هذا الميراث الثقافي المتنوع وبهذا المعنى نجد أن الصحة والمرض عند الفرد حقائق ثقافية واجتماعية كما هي حقائق طبية وصحية (المعموري، ٢٠١٥: ٩). وتؤدي القناعات الشخصية السليمة في التوقع ببعض العوامل التي يغير فيها الاشخاص من سلوكهم المرتبط بحياتهم وبصحتهم، اذ تسهم القناعات المرتبطة بالمتغيرات الاجتماعية والظروف الوقتية مثل تعرض احد الاشخاص العائلية لنوبة مفاجئة او موت مفاجئ بسبب الاهمال وعدم المبالاة بحالته المرضية في احداث تغيير في سلوكه الصحي اذ تدفع الافراد الى الاهتمام بالصحة واتباع الاساليب الصحية في السلوك عن طريق ادراك الفرد ان عليه ان يهتم بممارسة السلوكيات الايجابية (Aiken, 1995, P:88).

وقد قامت مؤسسات كثيرة بالاعتماد على مشاريع ترمي الى تغيير القناعات الشخصية السليمة لدى الافراد استعمال البرامج التدريبية مثل مشروع الجمهور الصحي الأميركي الذي يركز على التدخل لأجل بناء قناعات شخصية سليمة تنمي الصحة وتحافظ على الموارد التي يملكها الفرد التي تسمح له بالتغلب على الامراض والابوئة، والاضطرابات النفسية، والصحية ويعتمد هذا المشروع على التربية الصحية التي تستهدف ردم الهوة بين معارف الانسان المتعلقة بالصحة، والمرض، والعوامل المرتبطة بهما، وبين سلوكه الفعلي في واقع الحياة اليومية (Tracy, 2007, P:109).

صفات او ملامح القناعات الشخصية السليمة:

- ١- القناعات الشخصية تعبر عن المعاني التي يزود بها الفرد معارفه ومدرجاته.
- ٢- قد تكون في بعض الاحيان القناعات الشخصية متعلمة، يكتسبها الفرد من تفاعله مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش به.
- ٣- من المميزات المهمة للقناعات الشخصية الايجابية هو الصمود النسبي بمرور الوقت.
- ٤- من الممكن أن ترتبط هذه القناعات بجانب معين من حياة الفرد.
- ٥- ترتبط القناعات الشخصية السليمة بمتنبؤات الفرد وحكمه للوضع بالمستقبل

(الاشول، ١٩٨٨: ٩٨).

ميادين القناعات الشخصية السليمة:

هناك مجموعة من المجالات والميادين للقناعات الشخصية السليمة:

- ١- مواجهة المشاكل والامراض: يعني هذا انه لدي فرص عالية للإصابة ببعض الامراض الخطرة.
- ٢- قوة وشدة المشاكل والامراض: يعني مثلاً مرض السكر هو مرض خطير.
- ٣- الاموال التي يتم صرفها على في القيام بهذه الاجراءات: يعني ذلك مثلاً الامتناع عن شرب الكحول يجعلني سريع الاستثارة الانفعالية.
- ٤- الفائدة من هذه الاجراءات والسلوكات: مثلاً الامتناع عن شرب الكحول على التدخين يحفظ لي اموالي.

٥- مؤشرات الاداء والتي تكون دوافعها نفسية واجتماعية (البسيوي ، ٢٠٠٨ : ١٩٧).

النظريات التي تناولت القناعات الشخصية السليمة:

نظرية السلوك المخطط (1985) Theory of Planned Behavior

تقتضى نظرية السلوك المخطط لـ (Ajzen, 1985) أن الأفراد يصنعون قرارات عقلانية حول سلوكهم، وتقوم هذه القرارات على اساس المعلومات او الاعتقادات بشأن سلوكهم ونتائجه، أي ما النتائج التي يتوقعونها وأهمية تلك النتائج، وتفترض هذه النظرية أن المقاصد السلوكية تعد الأهم في تحديد السلوك والتنبؤ به وأن هذه المقاصد هي (دالات) (Function) على الاتجاهات (Attitudes) نحو السلوك والغاية، إن النقطة الجوهرية في نظرية السلوك المخطط هي ضبط السلوك الذاتي أي اعتقاد الفرد بأن بإمكانه تغيير الأشياء وهي تماثل نظرية فاعلية الذات من حيث أحتوائها إدراكات بأن الفرد يملك القدرات لتنفيذ السلوك أو لتحقيق الغاية (Ajzen, 1985, P: 122).

نظرية محددات الذات: (1991) Self-determination theory

يعتبر كل من ادوارد ديسي Edward Deci، وريتشارد رايان Richard Ryan من الباحثين الذين عملوا في هذه النظرية، إذ ركزوا على تأثير الأوضاع الاجتماعية على الدافع البشري وتنمية الشخصية (Deci 1991, P: 119 & Ryan).

وتفترض "نظرية محددات الذات" (أن الأفراد كائنات حية نشطة وتميل فطرياً نحو النمو والتطوير النفسي، وأنهم كائنات تسعى جاهدة لإتقان التحديات المستمرة ولدمج تجاربهم في شعور ذاتي متماسك، وأن هذا الميل البشري لا يعمل تلقائياً بل يتطلب دعماً مستمراً من المحيط الاجتماعي لكي يعمل بفاعلية، وهذا المحيط الاجتماعي يمكن أن يدعم أو يحبط الميول الطبيعية نحو المشاركة الفعالة والنمو النفسي) (Deci & Ryan, 1991, P: 142).

نظرية القناعات الشخصية السليمة لـ (Tracy Letts, 2007) النظرية المتبناة:

يعتبر مفهوم القناعات الشخصية الايجابية التي وجدها تريسي ليتس (Tracy Letts, 2007) من النظريات التي اهتمت بإظهار القناعات الشخصية السليمة من خلال العوامل النفسية والثقافية والاجتماعية المسببة للأوبئة، وعرف تريسي القناعات الذاتية بأنها عملية نسقية منظمة تتكون من محاولات واعية للتحكم في العواطف والسلوك للوصول إلى أهداف محددة، ضمن اطار أحداث تغييرات في البيئة المحيطة بالفرد، ووصف الفرد الذي يتمتع بالقناعة الذاتية الايجابية بأنها الفرد لا يقوم بالسلوكيات الصحيحة او الخاطئة مثل التدخين وشرب الكحوليات والأكل غير الصحي ويمارس الرياضة بشكل منتظم الأمر الذي يجعله يحافظ على وزنه المثالي ويبعده عن الإصابة بالأمراض المزمنة وسلوكياته هي أسلوب حياة يعتمد خلاله أسلوب الحياة الايجابي، والقناعة الشخصية لها بواعث مستمرة وأهداف محددة (Tracy Letts, 2007, p: 132).

ثانياً/ الوقاية النفسية:

معنى الوقاية:

الوقاية تعني تجنب حدوث المرض، ومن الناحية التاريخية فقد كانت الوقاية تعني الوقاية من انتشار الأوبئة التي كانت تفتك بالبشر وتمت ممارسة إجراءات الوقاية بهذا الشكل (الداهري، ٢٠٠٥ : ٢٥).

ومن هنا لابد للوقاية من أن ترتبط بصورة وثيقة مع فرضية حول الأسباب وعوامل الخطر التي تقود إلى حدوث الاضطراب في مجرى الحياة، ومن الفرضيات حول الأسباب يتم بشكل عام اشتقاق الهدف العام للإجراء الوقائي والجهد المبذول فيه وأسلوب هذا الجهد (الخالدي، ٢٠٠٦ : ١٣٢).
فيعني موضوع الوقاية مجابهة الاضطراب والضغط النفسي والصحي والبدني، وتعتبر الوقاية الذاتية من العوامل الوقائية التي تساعد على حماية ذات الفرد من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية المختلفة (الجبلي، ٢٠١١ : ٤٣).

ويتضمن المنهج الوقائي للصحة النفسية عدم الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية والجسدية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقوم من أسباب الأمراض النفسية والجسدية بتعريفهم بها وإزالتها، ويرعى مفهوم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية (Rotter & Oakley, 1997, p:87).

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته (موضحة بالتفصيل لاحقاً)، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم، ويشير كل من روتر واوكل (Rotter & Oakley, 1997) إلى أن الوقاية من المرض النفسي والجسدي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها (Rotter & Oakley, 1997, p:123).

يعتبر متغير الوقاية النفسية من المتغيرات المهمة في الوقت الحاضر التي لاقت اهتمام العلماء والمنظرين بوصفها من الصفات الشخصية المهمة التي تمكن الأشخاص على التكيف مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم (أبو حلاوة، ٢٠١٧ : ٦٥).

وفي بعض الأحيان يكون هناك ارتباط بين الوقاية النفسية وبعض الاضطرابات النفسية قد يكون ارتباط وثيق، ولابد من الإشارة إلى أن نمط الاستجابة للاضطرابات والضغوط يتأثر بعدد من المتغيرات الشخصية واسلوب مواجهه العوائق والمواد الغذائية والعلاج الكيميائي والنفسي التي يتناولها الفرد (بلوم، ٢٠١٩ : ١٠٥).
تعتبر الوقاية الذاتية نظام معرفي ادراكي من الافكار المتسقة المتمكنة على انتاج افكار مقاومة للأفكار الغير منطقية للفرد او المجتمع فبقدر قوة الجهاز الوقائي الذي يوجد لدى الفرد بقدر ما يملك من المرونة في المعرفة والفهم والاستيعاب والقدرة على حل المشكلات التي تواجه الفرد (Crystall, 2007, p:17).

أشكال الوقاية النفسية:

للوقاية النفسية ثلاثة اشكال هي:

١ - الوقاية من الدرجة الاولى (الوقاية الأولية):

وتعني كل الإجراءات التي تهدف للحيلولة دون حدوث المرض أو الاضطراب أصلاً، ويتم ذلك بالبحث عن العوامل الجسدية والاجتماعية والنفسية المسببة للأمراض والاضطرابات النفسية أو التي تسهم في نشوئها، وتحديد مكامن الخطر وعوامله، بهدف تجنبها والتغلب عليها ومنعها من التأثير وإثارة المرض أو الاضطراب، وتشمل إجراءات الوقاية الأولية معرفة العوامل الإيجابية التي تسهم في تنمية الصحة النفسية وتعزيزها، وتعليم الناس أنماط السلوك الصحي السليم وأشكال التفاعلات والعلاقات الإيجابية في البيت والمدرسة والمهنة، بهدف خلق موارد صحية مفيدة تجعل الإنسان قادراً على مواجهة ضغوط الحياة وإرهاقاتها، والتعامل معها بطرق فاعلة والتغلب عليها أو تحديد آثارها السلبية.

٢- الوقاية من الدرجة الثانية (الوقاية الثانوية):

تتوجه اجراءات الوقاية من الدرجة الثانية الى الفئات التي تعاني من شكل من أشكال الامراض والاضطرابات النفسية والاجتماعية، اما بهدف الشفاء او التخفيف من التأثيرات الضارة من أجل منع تفاقمه وتأثيراته السلبية، وتحديد نتائج هذه الاضطرابات ضمن حدود معينة، أي بكلمات أخرى تهدف الوقاية من الدرجة الثانية إلى السيطرة على الآثار الضارة الجسدية والنفسية والاجتماعية للمرض، وتحقيق الشفاء إن أمكن ذلك، ومن الواضح أن الإطار الذي تمارس فيه إجراءات الوقاية الثانوية هو إطار العلاج النفسي، وقد تطور العلاج النفسي في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً، إلى درجة وجود عشرات الأساليب النفسية الفاعلة لمواجهة الأشكال المختلفة من الأمراض والاضطرابات النفسية والجسدية.

٣- الوقاية من الدرجة الثالثة (إعادة التأهيل):

توجد أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية التي يصعب شفاؤها لأسباب كثيرة؛ بحيث تكون هذه الأمراض مزمنة، وهناك أشكال كثيرة من الأمراض الجسدية المزمنة، كأمراض الجهاز العصبي، ومرض السكري وأشكال من أمراض السرطان .. الخ ، وهناك أشكال مختلفة من الإعاقات العقلية والجسدية التي توجد منذ الولادة أو يمكن أن تحدث في مجرى الحياة، والتي لا يمكن تصحيحها بحد ذاتها، والتي تقود إلى مشكلات واضطرابات نفسية مختلفة، سواء للمعنيين أنفسهم أو لمحيطهم، وهناك أمراض وإعاقات تتطلب من المعنيين تغيير مجرى حياتهم الذي بنوه وساروا فيه حتى الآن، وهناك أمراض وإعاقات تتطلب من المرضى فترات طويلة من الإقامة في المستشفيات أو تتطلب منهم الخضوع لإجراءات طبية مرهقة ومتعبة من التشخيص والعلاج، وكل ذلك قد يقود إلى مشكلات نفسية واجتماعية للمعنيين وأقاربهم لا حصر لها

(Rotter & Oakley, 1997, p:127).

النظريات التي فسرت مفهوم الوقاية النفسية:

أولاً/ نظريات السمات:

قدم كاتل (Cattell, 1977) نظريته في سمات الشخصية إذ تشير الادبيات التربوية والنفسية المتوفرة الى ان اهم نظرية في مجال البناء النفسي للشخصية وضعها العالم كاتل (Cattell, 1977) فقد توصل الى وجود نوعين من السمات المصدرية (Source traits) وان السمات المصدرية هي المكون الأساس للشخصية والسبب في ظهور السمات الظاهرية التي تحدد سلوك الفرد (Cattell, 1977, p:125).

وقسم كاتل (Cattell) سمات المصدر طبقاً لطبيعتها نشأتها الى سمات مصدرية تكوينية ذات أساس وراثي وسمات مصدرية بيئية التشكيل، وقسم السمات من الناحية التشكيلية الى سمات دينامية، وهي تتعلق بهيئة الفرد

للوصول الى بعض الأهداف وسمات قدرة تتعلق بمدى فعالية الفرد في الوصول الى الهدف وسمات مزاجية تتعلق بالاستجابة الانفعالية للفرد ، يعد كاتل ان السمات الدينامية اكثر مرونة وقابلية للتعديل ، ويرجع لها اغلب التباين في سلوك الفرد. ومنها سمة المبادرة التي أشار اليها بمسمى العامل (H) المغامرة والجرأة او المبادرة الاجتماعية مقابل التهيب الاجتماعي او الاحجام ، وتدرج هذا العامل بين قطبين من اقصى الايجاب المتمثل بالجرأة ، المغامرة ، والمبادرة والإقدام في الاجتماع بالناس والود والصراحة والثقة بالنفس الى اقصى السلب. المتمثل بالجبن والخجل والانسحاب والأحجام العدوانية والجمود والعجز وعدم الثقة بالنفس (عبد الخالق ، ١٩٨٧: ٨٧).

ثانياً/ نظريات التعلم الاجتماعي لـ(باندورا، ١٩٧٧) :

يتمثل المنحى الاجتماعي بنظرية باندورا (Bandura,1977) الذي يعطي نظرية التعليم عن طريق التقليد أهمية كبيرة لتعزيز في عملية التعليم ، ويعتقدون ان السلوك يتدعم او يتغير تبعاً لنمط التعزيز المستعمل او العقاب ، فالسلوك الذي ينتهي بالثواب يميل الى ان يتكرر مرة أخرى في المواقف المماثلة للموقف الذي انتهى فيه السلوك، كما ان السلوك الذي ينتهي بالعقاب يميل الى التوقف (محمود، ٢٠٠٨: ٨٧).

إلا ان العالم باندورا (Bandura) يفترض ان التعلم عن طريق الأنموذج يمكن ان يقيس حدوث التعلم في المواقف التي لا يمكن ان نفسرها في ضوء مبدأ الثواب او العقاب، ويشير الى ان مبادئ التعلم عن طريق تقليد الانموذج للوقاية من الاشياء السلبية يمكن ان تنطبق على تعليم جميع نواع السلوك بما في ذلك سلوك المبادأة – الشعور بالذنب وبالدرجة نفسها، وان تعليم مهارات المبادأة يتوقف على عوامل او متغيرات عدة منها: الانتباه، ونتائج سلوك الانموذج، ومعايير الطفل وقيود الراشدين، وتوقع العقاب او المكافأة ومدى تأثير الانموذج نفسه (محمود، ٢٠٠٨: ١٠٧).

ثالثاً/ نظرية روتر واوكلي (Rotter& Oakley,1997) للوقاية النفسية:

كانت نظرية روتر واوكلي من النظريات المهمة في مجال الوقاية من الإصابة بالامراض الجسدية والاضطرابات النفسية، اذ تضمنت خلالها العلاقة بين الوقاية النفسية الذاتية باعتبارها مفهوماً جديداً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض والاضطرابات، واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية ، كما بين ذلك باترسون (Patterson,1991) إن أسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال (كوفكا، سارتر، تولمان) التي أشارت الى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية وتحقيق ذاته

(Rotter& Oakley,1997,p:203).

دراسات سابقة

يتضمن هذا الجزء من الفصل الثاني عرضاً للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث:

دراسات تناولت مفهوم القناعات الشخصية السليمة (الاجابية):

دراسة (سلمان، ٢٠١٢):

بعنوان (القناعات الشخصية السليمة، وعلاقتها بتقدير الذات الايجابي) هدفت الدراسة الى التعرف على

القناعات الشخصية لدى موظفي الدولة وقياس التقدير الذاتي لدى موظفي الدولة والتعرف على الفروق في

القناعات الشخصية على وفق (الجنس – مدة الخدمة) وبناء مقياس التنظيم الذاتي الصحي لدى موظفي الدولة،

والتعرف على الفروق في التقدير الذاتي الايجابي على وفق متغيري الجنس، مدة الخدمة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين القناعات الشخصية الايجابية والتقدير الذات الايجابي، و كانت نتائج الدراسة لديها قناعات شخصية سليمة، هناك فروق دالة في القناعات الشخصية السليمة على وفق متغير الجنس لصالح الإناث، لم يكن هناك فروق دالة حسب متغير مدة الخدمة، إن عينة البحث لا يمتلكون تقدير ذات ايجابي.

دراسة(محمود، ٢٠١٩):

بغوان(القناعات الشخصية الإيجابية وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة الحالية الى التعرف قياس الشخصية الإيجابية لدى طلبة الجامعة، اتجاه وقوة العلاقة بين القناعات الشخصية الإيجابية ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، الفروق في العلاقة الارتباطية بين القناعات الشخصية الإيجابية ومهارات التواصل الاجتماعي، مدى إسهام القناعات الشخصية الإيجابية بمهارات التواصل الاجتماعي، بلغت عينة البحث (٤٠٠) من الطلبة، وتوصلت نتائج الدراسة الى النتائج التالية، إن أفراد عينة البحث يتصفون بسمات القناعات الشخصية الإيجابية، ان عينة البحث تمتلك مستوى عالياً من مهارات التواصل الاجتماعي قياسا بالمتوسط النظري للقياس، كلما زادت سمة القناعات الشخصية الإيجابية تزداد معها مهارات التواصل الاجتماعي، العلاقة بين القناعات الشخصية الإيجابية ومهارات التواصل الاجتماعي لا تتأثر بالجنس (ذكور - أناث) فهي واحدة عند الأثنين، هناك إسهام للقناعات الشخصية الإيجابية في مهارات التواصل الاجتماعي.

دراسات تناولت مفهوم الوقاية النفسية:

١- دراسة جونسن(Johnson,2019):

((Cross-Cultural Developing a Cultural Awareness Process To Increase Organizations Understanding in International))

هدفت الدراسة إلى تعرف ((نمو الوقاية النفسية لدى الافراد في زيادة التفاهم بين الثقافات في المنظمات الدولية/ منظمة الصحة العالمية أنموذجا))

واعتمد البحث الدراسة المسحية بالاعتماد على البيانات النوعية في مقر منظمة الصحة العالمية وعدة من المكاتب الإقليمية(٢٠١٥-٢٠١٩) تتضمن البيانات مجموعة من الملاحظات الميدانية، تقارير التقييم ورشة، ودورات التدريب، والمقابلات، وإجراء تحليل منهجي للبيانات وحساب تكراراتها، واستخدم البحث الاستبانة المفتوحة ل (٢٠٠) من موظفي الصحة العالمية في مختلف البلدان: السؤال الأول ما هي المخاوف الأساسية لموظفي منظمة الصحة العالمية بشأن الاختلافات الثقافية؟ السؤال الثاني إلى أي مدى هذه المخاوف تكون مشتركة لدى موظفي منظمة الصحة العالمية؟ واعتمد الباحث التكرارات و النسبة المئوية لتحليل الاستجابات وأظهرت النتائج: وجود مخاوف لدى الموظفين اتجاه الاختلافات الثقافية، أن ثقافة المنظمة تغلب على الثقافة الوطنية للموظف في علاقته مع زملائه، بيئة هرمية من الأعلى إلى الاسفل التي تصنع القرار مما يؤدي إلى تأثير وجود نمط من التطبيع البيروقراطي الذي فشل في الاستفادة من التنوع الثقافي والمساواة بين الجنسين.

٢- دراسة كولينز (Collins,2020):

((Increasing psychological prevention through cultural awareness programs))

((زيادة الوقاية النفسية من خلال برامج التوعية الثقافية))

هدفت الدراسة إلى معرفة زيادة الوقاية النفسية من خلال برامج التوعية الثقافية وسعت الدراسة لتحقيق التغيير في المواقف من العلاقات متعددة الثقافات عند الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبا من طلاب المدارس من الجنسين (١٨) من ذكور و (٤٣) من الإناث ومن أربع مجموعات عرقية من الأمريكيين ذوي أصول آسيوية و أفارقة و أوروبيين واسبان، أظهرت نتائج الدراسة: تغيرت مواقف الطلاب حول العلاقات متعددة الثقافات ومن ناحية العرق، تغيرت مواقف الطلاب حول العلاقات متعددة الثقافات مع الأقران بين الجنسين، تغيير اجتماعي إيجابي للطلاب بزيادة قبولهم للآخرين.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث: Approach of the Research

اعتمد الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، اذ يعد هذا المنهج اكثر مناهج علم النفس ملائمة للواقع وخصائصه، فمن خلاله يمكن الاحاطة بكل ابعاد هذا الواقع، ويعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فعلا بالواقع كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً (الخاتنتة وآخرون، ٢٠١٧: ٢٥).

إجراءات البحث: Procedures of the Research

١- مجتمع البحث: Population of the Research

يقصد بمجتمع البحث "المجتمع هو المجموعة الأكبر الذي يفترض ان تعمم نتائج البحث عليه" (عبيدات، ٢٠١١: ٣٣)، تكون مجتمع البحث الكلي من الاشخاص المتعافين من مرض (كوفيد- ١٩) في مركز محافظة ذي قار (٢٠٢١-٢٠٢٢) من كلا الجنسين والبالغ عددهم (15437) وتم الحصول على هذه البيانات من دائرة صحة محافظة ذي قار، كما موضح في جدول رقم (١).

جدول رقم (١)

مجتمع البحث توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الجنس وعدد الاصابات وعدد المتعافين

الدائرة	عدد الاصابات	ذكور	الاناث	عدد المتعافين
دائرة صحة ذي قار	١١٦٣٧	٦٨٦٦	٤٧٧١	١١٤٣٤
دائرة صحة ذي قار	٥٢٨٩	٣١٢١	٢١٦٨	٥٢٣٢
المجموع	١٦٩٢٦	٩٩٨٧	٦٩٣٩	١٥٤٣٧

٢- عينه البحث : the sample of the research

يقصد بعينة البحث: هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة التي يختارها الباحث لأجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ويتم الاختيار بسبب صعوبات عملية واقتصادية (البياتي وأثناسيوس، ١٩٧٧: ١٣٢)، واعتمد الباحث في اختيار عينة البحث الحالي (الطريقة الطبقيّة العشوائية) وهذا النوع من العينات أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، بدلا من أن يقسم الباحث المجتمع الأصلي على طبقات فأنا الباحث يقوم بأختيار عدد من كل طبقة بطريقة طبقية عشوائية لكي يتناسب هذا العدد مع حجمها الحقيقي في المجتمع الأصلي، اذ تكونت عينة البحث الحالي (500) فرد من الذكور والاناث المتعافين من مرض (كوفيد-19) المستجد، في مركز محافظة ذي قار، بواقع (336) ذكور، و (164) إناث، كما موضح في الجدول رقم (٢).

جدول (٢)

توزيع افراد عينة البحث موزعة حسب الجنس

القطاع	ذكور	الاناث	المجموع
دائرة صحة ذي قار ١	١٣٢	٤٧	١٧٩
دائرة صحة قضاء الشطرة	١٥٤	٦٧	٢٢١
المجموع الكلي	٢٨٦	١١٤	٥٠٠

٣- ادوات البحث: Research Tools

لتحقيق اهداف البحث تطلب توافر اداتين أحدهما لقياس مقياس القناعات الشخصية السليمة (الايجابية)، والاخرى لقياس مستوى الوقاية النفسية، وقد قام الباحث ببناء مقياس القناعات الشخصية الايجابية، أما مقياس الوقاية النفسية فقد أعتمد على مقياس (Rotter & Oakley, 1997).

أ/مقياس القناعات الشخصية الايجابية: بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم القناعات الشخصية السليمة، لم يجد اداة جاهزة لقياس القناعات الشخصية السليمة، مما دعا الباحث الى بناء اداة لقياس القناعات الشخصية الايجابية للمتفاعلين من فايروس (كوفيد-19)، كانت اجراءات بناء المقياس وفق النظرية المتبناة والتعريف النظري لـ (Tracy, 2007) هو التوقع بما اذا كان الفرد سيقوم بسلوكيات ايجابية معينة، وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد بوجود تهديد خارجي ما، ومعرفته ان ممارسة هذه السلوكيات ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد، تكون المقياس من (٢٠) فقرة، اما تدرج البدائل كان خماسياً (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابداً)، وتأخذ عند التصحيح (١،٢،٣،٤،٥)، بعد عرض المقياس على الخبراء في تخصص العلوم التربوية والنفسية وهذا يمثل الصدق الظاهري للمقياس، وقام الباحث باستعمال اسلوب معامل التمييز باستخدام اسلوب العينتين المتطرفتين، إذ كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٥٢) مقارنة بالجدولية (٩٦،١) باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس القناعات الشخصية الايجابية باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٤،٦٧٥٩	٠،٨٠٦٨٥	٢،٢٤٠٧	١،١٦٧٠٧	١٧،٨٣٧
٢	٤،٣١٤٨	٠،٩٣٣٧٧	٣،٢٣١٥	١،٢١٩٨٢	٧،٣٢٩
٣	٤،٦٢٩٦	٠،٧٨٠٥٢	٣،١٤٨١	١،٦٩٠٠٧	٨،٢٧٠
٤	٣،٦٣٨٩	١،٢٠٣٢٥	٣،١٢٠٤	١،٣٧٨٨٦	٢،٩٤٥
٥	٤،٢٤٠٧	١،٢٣٧٠٥	٣،٠١٨٥	١،٦٣٤٧٩	٦،١٩٦
٦	٤،١٦٦٧	١،٠٨٩٤٦	٣،٧١٣٠	١،٢٧٥٥٩	٢،٨١١
٧	٣،٣١٤٨	١،٣٣٧٠٩	٢،٣٨٨٩	١،٠٣٠٦٨	٥،٧٠٠
٨	٣،٧٣١٥	١،٢٧٢٣٣	٢،٦١١١	١،٢٥٩٢٣	٦،٥٠٤
٩	٤،٦٧٥٩	٠،٨٠٦٨٥	٢،١٢٩٦	١،٠٨٥٩٦	١٩،٥٦٠
١٠	٤،٠٩٢٦	١،٢٨٦٤٣	٢،٩١٦٧	١،٥٤٧٥٣	٦،٠٧٣
١١	٣،٩٢٥٩	١،٣٤٤٤٥	٢،٧٩٦٣	١،٣١٦٧٥	٦،٢٣٨
١٢	٣،٨٤٢٦	١،٢٩٠٩٦	٢،٧٤٠٧	١،٣٨٣٢٨	٦،٠٥٢
١٣	٤،٤١٦٧	١،٢٠٨٤٢	٢،٨٠٥٦	١،٥٧٣٤٩	٨،٤٣٩

القناعات الشخصية السليمة وعلاقتها بالوقاية النفسية لدى المتشاقون من مرض فايروس (كوفيد- 19)

م/ حيدر حبيب عذيب الطائي

١٤	٣,٥٩٢٦	١,٣٨٧٧٨	٢,٦٢٩٦	١,٣٢٩٦٩	٥,٢٠٧
١٥	٤,٢٨٧٠	١,١٣٦٠٨	٣,٢٥٠٠	١,٦٨٦٢٦	٥,٣٠٠
١٦	٤,٠٣٧٠	١,١٩١٢٩	٢,٩٤٤٤	١,٤٥٨٦٧	٦,٠٢٩
١٧	٣,٩١٦٧	١,٢٣١٤٠	٢,٨٩٨١	١,٤٠٧١٩	٥,٦٦١
١٨	٤,٤٤٤٤	١,٠٤٤١٩	٢,١٢٩٦	١,٠٨٥٩٦	١٥,٩٦٨
١٩	٣,٩١٦٧	١,٢١٦١٣	٢,٨٨٨٩	١,٢٤٠٥٤	٦,١٤٨
٢٠	٣,٨٧٠٤	١,٢٢٣٥٤	٣,٠٥٥٦	١,٣٩٩٨٢	٤,٥٥٥

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس القناعات الشخصية الايجابية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٦٢٠	١٦	٠,٣٢٤	٣١	٠,٥٦٧
٢	٠,٣٨٥	١٧	٠,٣٠١	٣٢	٠,٢٥٥
٣	٠,٥٠٣	١٨	٠,٥٧٧	٣٣	٠,٥٨٢
٤	٠,١٦٩	١٩	٠,٣٤٧	٣٤	٠,٥٤٤
٥	٠,٥٢٤	٢٠	٠,٢٨٣	٣٥	٠,٦٣٠
٦	٠,١٢٧	٢١	٠,١٦٧	٣٦	٠,٥٠٨
٧	٠,٣٣٤	٢٢	٠,٤٧٧	٣٧	٠,٤٦٢
٨	٠,٣٤٧	٢٣	٠,٤٢١	٣٨	٠,١٩٧
٩	٠,٦٢٧	٢٤	٠,١٩١	٣٩	٠,٣٣٣
١٠	٠,٥١٥	٢٥	٠,١٧٣	٤٠	٠,١٣٥
١١	٠,٣٢٥	٢٦	٠,٥٤٠	٤١	٠,٢٢٥
١٢	٠,٢٨٦	٢٧	٠,٤٨٧	٤٢	٠,١٧٤
١٣	٠,٥٢٤	٢٨	٠,١١٢	٤٣	٠,١٩١
١٤	٠,٣٨٣	٢٩	٠,٣٣٦	٤٤	٠,٦٢١
١٥	٠,٥٠٦	٣٠	٠,١٧٤	٤٥	٠,٤٤١
١٦	٠,٤٢٤	١٤	٠,٢٥٣	٣٥	٠,٣٣٠
١٧	٠,٣٥٤	٢٦	٠,٤٨٧	٣٤	٠,٤٥٢
١٨	٠,٣٨٧	٢٢	٠,٤٣١	٣٥	٠,١٦٧
١٩	٠,٦٧٧	٢٤	٠,١٩٣	٣٧	٠,٣٨٣
٢٠	٠,٣٦٥	٢٢	٠,٣٤٠	٤٤	٠,٢٥٥

ثبات المقياس: تم حساب مقياس القناعات الشخصية السليمة بطريقتي (الفكروناخ، واعادة الاختبار) وبلغ معامل الثبات ما

بين (٨٢%) و (٨٧%) وهو معامل ثبات جيد.

٢- مقياس الوقاية النفسية: بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم الوقاية النفسية وجد من المناسب الاعتماد على مقياس الوقاية النفسية لـ (روتر واولكي، ١٩٩٧) حيث عرفا الوقاية النفسية (هي قدرة على التعافي من

التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بنشاط وكفاءة وسيطرة)، تكون المقياس بصورته الاولى من (٢٥) وكان تدرج البدائل عند الاجابة خماسي(تطبق علي دائما، تتطبق علي غالبا، تتطبق علي احيانا، تتطبق علي نادرا، لا تتطبق علي ابدأ) وتأخذ عند التصحيح(١،٢،٣،٤،٥)، وتم عرض فقرات المقياس على مجموعة المحكمين وهذا هو يعتبر الصدق الظاهري، وقام الباحث باستعمال اسلوب معامل التمييز من خلال استخدام اسلوب العينتين المتطرفتين إذ كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية(214) مقارنة بالجدولية(1.96) باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول(٥) يوضح ذلك:

جدول رقم(٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوقاية النفسية باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية المحسوبة	الدالة *
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	3.80	0.525	3.22	0.900	5.725	دالة
2	3.20	0.862	2.44	1.187	5.380	دالة
3	3.13	0.928	2.17	1.132	6.838	دالة
4	3.69	0.520	2.84	1.104	7.257	دالة
5	3.59	0.656	2.25	1.145	10.573	دالة
6	2.56	1.162	1.68	1.022	5.970	دالة
7	3.75	0.532	3.25	0.978	4.669	دالة
8	3.69	0.679	2.91	1.196	5.877	دالة
9	3.79	0.512	3.19	0.978	5.666	دالة
10	3.53	0.716	2.36	1.131	9.055	دالة
11	3.07	0.872	2.02	1.014	8.203	دالة
12	3.29	0.918	2.31	1.133	6.931	دالة
13	2.56	1.255	1.82	1.031	4.740	دالة
14	3.68	0.639	3.02	1.041	5.594	دالة
15	3.19	0.939	2.03	0.971	8.905	دالة
16	3.83	0.421	3.13	1.077	6.322	دالة
17	3.24	1.101	2.10	1.207	7.244	دالة
18	3.57	0.751	2.78	1.113	6.161	دالة
19	3.93	0.297	3.50	0.848	4.926	دالة
20	3.52	0.717	3.06	0.950	3.962	دالة

القناعات الشخصية السليمة وعلاقتها بالوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض فايروس (كوفيد- 19)

م/ حيدر حبيب عذيب الطائي

دالة	8.977	1.140	2.01	0.960	3.30	21
دالة	5.638	0.908	1.42	1.239	2.25	22
دالة	5.613	1.171	2.65	0.868	3.44	23
دالة	7.175	1.093	2.40	0.822	3.34	24
دالة	7.245	1.000	2.91	0.551	3.70	25

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس الوقاية النفسية

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.361	17	0.399
2	0.346	18	0.379
3	0.366	19	0.376
4	0.367	20	0.235
5	0.471	21	0.424
6	0.315	22	0.310
7	0.274	32	0.308
8	0.349	24	0.361
9	0.313	25	0.384

ي(الفكرونباخ، وإعادة الاختبار) وبلغ معامل الثبات ما بين (٨٧%) و(٧٩%) وهو معامل ثبات جيد.

الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث الحالي:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة T.Test for one Independent Sample.

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T.Test for two Independent Samples.

٣- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient.

٤- معادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha Formula.

٥- طريقة إعادة الاختبار Retest method.

الفصل الرابع

((عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها))

الهدف الاول: التعرف على القناعات الشخصية السليمة لدى الافراد المتشافين من مرض(كوفيد-19)

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس القناعات الشخصية السليمة على عينة البحث البالغة (600) فرد واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث، وقد بلغ المتوسط الحسابي (95.89) لعموم أفراد عينة البحث وبانحراف معياري قدره (11.415) وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (80)، ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (27.832) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399)، والجدول (10) يوضح ذلك:

الجدول (10)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٣٠٠	٩٥,٨٦	١١,٧٥٤	٣٣٨	٠,٠٠٤٢	١,٩٦	٠,٠٠٥
الإناث	٣٠٠	٩٥,٩١	١١,٠٦٠				

وتفسر هذه النتيجة: إلى أن القناعات الشخصية الايجابية لدى عينة البحث عالٍ بمستوى ذي دلالة إحصائية ويمكن ايعاز هذه النتيجة إلى عدة أسباب مشار إليها في الاطار النظري للبحث.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في القناعات الشخصية السليمة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث):

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس القناعات الشخصية السليمة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (95.86) وبانحراف معياري قدره (11.754)، أما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (95.91) وبانحراف معياري قدره (11.060)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (0.042) هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398)، مما يشير الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في القناعات الشخصية السليمة، **والجدول (11)** يوضح ذلك:

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	٣٠٠	٩٥,٨٦	١١,٧٥٤	٣٣٨	٠,٠٠٤٢	١,٩٦	غير دالة
الإناث	٣٠٠	٩٥,٩١	١١,٠٦٠				

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
600	95.89	11.415	80	399	27.832	1.96	0.05

الهدف الثالث: التعرف على الوقاية النفسية لدى الافراد المتشافين من مرض(كوفيد-19)،

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس الوقاية النفسية على عينة البحث البالغة (600) فرداً واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث، وقد بلغ المتوسط الحسابي (161.26) لعموم أفراد عينة البحث وبانحراف معياري قدره (16.022) وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (122.5)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة،

القناعات الشخصية السليمة وعلاقتها بالوقاية النفسية لدى المتشافون من مرض فايروس (كوفيد- 19)

م/ حيدر حبيب عذيب الطائي

تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (48.384) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399)، والجدول (12) يوضح ذلك:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠٠	١٦١,٦٢	١٦,٠٢٢	١٢٢,٥	٣٨٩	٤٨,٣٦٥	١,٩٦	٠,٠٥

يعني هذا أن عينة البحث يتمتعون بدرجة عالية من الوقاية النفسية. ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة الى ما يمكن الاستدلال عليه فيما ذهب إليه العديد من المنظرين في كون ارتباط الوقاية النفسية بالعديد من العوامل وربما منها المرحلة العمرية، والوعي الثقافي والمعرفي.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفرق في الوقاية النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث):

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس الوقاية النفسية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (159.90) وبانحراف معياري قدره (17.731)، أما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (162.76) وبانحراف معياري قدره (13.782)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1.790) هي أقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398)، مما يشير الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوقاية النفسية، والجدول (13) يوضح ذلك.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٣٠٠	١٥٩,٦٠	١٥,٧٥٤	٢٩٨	١,٦٥٤	١,٩٦	٠,٠٥
الإناث	٣٠٠	١٢٢,٦٥	١٤,٦٨٧	٢٩٨	٥٩٨	١,٩٦	٠,٠٥

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين القناعات الشخصية السليمة والوقاية النفسية لدى المتشافين من مرض فايروس (كوفيد-19):

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين المتغيرين (القناعات الشخصية السليمة، الوقاية النفسية) وقد بلغت درجة الارتباط (0.458) وتشير إلى أنه ارتباط موجب دال احصائياً، لذا فالعلاقة إيجابية بين المتغيرين بحسب هذه النتيجة.

التوصيات:

- ١- الالتزام بالقرارات التعليمات الصادرة من وزارة الصحة والمؤسسات التابعة لها فيما يتعلق بجائحة فايروس كورونا المستجد
- ٢- إقامة الندوات والمؤتمرات لتوعية الافراد بما يجب عليهم القيام به اثناء انتشار مرض (كوفي-19).

المقترحات:

- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى مثل (طلبة الجامعة، مقدمي الرعاية الخاصة).
- ٢- إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة (القناعات الشخصية السليمة والوقاية النفسية بمتغيرات لم يتناولها البحث.

المصادر:

- ١- ابراهيم ،محمد (٢٠٢١): مستوى اعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فايروس كورونا وعلاقته بمستوى الوقاية النفسية لدى عينة من الكويتيين، جامعة الكويت.
- ٢- ابو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٧): علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية ، اصدارات مؤسسة العلوم النفسية ٢٠١٤ العدد ٣٤.
- ٣- اسماعيل، أحمد (٢٠١٨): مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة الاسكندرية، رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، القاهرة.
- ٤- الاشول، عادل عز الدين (١٩٨٨): سيكولوجية الشخصية تعريفها، ونظرياتها، نموها، قياسها، انحرافها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٥- ألأسر و صفاء (٢٠١٧): النبات النفسي من منظور علم النفس الايجابي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٧٧ مارس.
- ٦- الجبلي ، منى عثمان عبد الله (٢٠١١): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، اليمن، جامعة صنعاء.
- ٧- البياتي، عبد الجبار توفيق، واثناسيوس، زكريا زكي، (١٩٧٧): الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، مطبعة الثقافة العمالية.
- ٨- البسيوي، نجوى حامد (٢٠٠٨): إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات للمرأة، دراسة مقارنة، جامعة القاهرة (أطروحة دكتورا غير منشورة).
- ٩- الختانة، سامي محسن وآخرون (٢٠١٧): مبادئ علم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الاردن.
- ١٠- الفيصلي، محمد (٢٠١٧): الادراك الصحي علاقته بنمط الشخصية الايجابية B لدى الطلاب الجامعيين، كلية التربية / جامعة الزقازيق، مصر.
- ١١- الموزاني، صابر (٢٠١١): الارشاد النفسي التربوي الديني ونظرياته، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،ط١، عمان.
- ١٢- المعموري، سمير، حمدي (٢٠١٥) : القناعات الشخصية الثقافية السائدة ، المكتبة العربية ، اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ١٣- بلوم ، محمد ، وحنصالي ،مريame (٢٠١٩): المقاربة النظرية لأحدى سمات الشخصية المناعية : الصلابة النفسية ، مجلة علوم الانسان والمجتمع، العدد (٨)، جامعة بسكرة ،الجزائر.
- ١٤- حمدي ،فاروق (١٩٩٥): اتجاهات حديثة في التربية الصحية الجسمية وانعكاساتها على المناهج الدراسية في الدول العربية الخليجية ، المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج ، المملكة العربية السعودية.
- ١٥- ستار ،عبد الوهاب (٢٠٠١): سيكولوجيا السلوك الاجتماعي والتفاعل — مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- ١٦- شيلي، ماير (٢٠١٥): علم النفس الصحي، ط١، ترجمة ، درويش، داود، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٧- صلاح، محمود (٢٠٠٥): الامراض وعلاجها ، مجلة الصيدلي ، نقابة الصيادلة في العراق ، العدد ٤.
- عبد الخالق، احمد حمد (١٩٨٧): الابعاد الاساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية القاهرة مصر.
- ١٨- عويضة، الشيخ كامل محمد محمد(٢٠٠٦): علم نفس الشخصية، ط١، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

١٩- عبيدات ، ذوقان (٢٠١١): البحث العلمي مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الرياض ، السعودية.

٢٠- غازي، ابو درعا(٢٠٢١) : دور الرفاه النفسي في تدعيم الوقاية النفسية والجسدية لمواجهة وباء كوفيد - ١٩، جامعة البليدة ،الجزائر

٢١- غنيم ، سيد محمد (٢٠٠٩) : سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها، القاهرة ، دار النهضة العربية.

٢٢- محمود، عبد الحي (٢٠٠٨): علم النفس التربوي، دار جرش للنشر والتوزيع المملكة العربية السعودية.

23-Abramson , T. Y. , & Teasdale , J. D. (2006): Learned Helplessness in Humans : Critique and Reformulation . Journal of Abnormal Psychology , (87).

24- Maddux,J.E.(2003): Personal efficacy . Chapter (8) in V Derlega , B. 25-Winstead & W. Jones (eds .) (1998): Personality : Contemporary Theory and research . Chicago Nelson - Hall , PP. (230-254).

26-Katheny , M , et , al, (2004): The Coping Rfsoyres Inventory For Stressors , A measue Of perceived Resources Fyllness , Journal , Clixical , psychology , Vol 49 . no 6 .

27-Zarner, F. D.(2007): Dictionnaire de la Psychologie. France : Librairie Générale Française.

28-Bilson, L, (2009) : Risk and resitance factors and adjustment in maternal caregivers pf children with serious mental disorders (Unpublished Doctoral Disserttion), the Fifhving Institute,33

29-Sary , t. (2016) : Clinical A Creating Psychology Of Resilience , pearson Education ,n,65

30- Schunk , D. H. (1992): Modeling and Attributional effects on children's achievement : A personal initiative analysis . Journal of Educational Psychology Vol . (73)

31- Aiken, i.r (1995): psychological testing and assement ,3rd ed new york :alyn and bacon.

32- Crystal L. Park (2007):The Psychology of Religion and Positive Psychology,
PSYCHOLOGY OF RELIGION.

33- Cattell, R.B. & Dreger, RM. (1977): Hand book of modern personality theory, Washington, Hemisphere publishing corporation.