



The concept of psychological immunity, its importance and how to develop it for women with motor disabilities in the Asir region: a qualitative study

¹ Researcher Aisha Asery

² Prof. Dr. Boshra Arnout

¹ King Khaled University- Saudi Arabia

² King Khaled University- Saudi Arabia

Abstract:

The aim of this study was to understand the concept of psychological immunity, its importance for females with motor disabilities, In public schools in Asir region for the secondary and university levels, and to investigate whether these individuals have appropriate psychological immunity. In addition, the study attempted to explore the participants' personal perspective in order to learn the best methods to improve their psychological immunity. The study employed the qualitative case study design. The sample consisted of 10 students (age16-22) were selected intentionally. The researcher applied an individual semi-structured interview to collect data from participants. In addition, the researcher used MAXQDA2022, a computer software, to conduct thematic analysis for data. The results found that psychological immunity was described as: a system consists of two components in which they interact to make thoughts, emotions, motives, personal and environmental resources of the individuals as shields protect them from psychological disorders, and reinforce their strengths. These two components were: a sense of control and defiance, personal development and goal-orientation in a way that helps individuals to increase the quality of their life. The results also showed that the participants had a clear perception about the concept of psychological immunity as they described as a synonym of the psychological health, and it protects individuals against psychological problems, it also has huge significance in dealing with stressors,

1: Email:

n.l.4.3@hotmail.com

2: Email

beahmad@kku.edu.sa

1: **ORCID:** 0000-0000-0000-0000

2: **ORCID:** 0000-0003-3418-5667



10.37653/juah.2023.138393.1168

Submitted: 06/01/2023

Accepted: 10/03/2023

Published: 01/06/2023

Keywords:

Psychological immunity
Motor disability
case study
Qualitative Research.

©Authors, 2023, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



مفهوم المناعة النفسية وأهميتها وكيفية تنميتها لذوات الإعاقة الحركية بمنطقة عسير : دراسة نوعية

^١ الباحثة عائشة عسيري ^٢ أ.د. بشرى اسماعيل ارنوط

^١ جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية

^٢ جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مفهوم المناعة النفسية وأهميتها لدى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية في المدارس الحكومية بمنطقة عسير للمرحلتين الثانوية والجامعة، وهل يتمتعن بالمناعة النفسية، وكيفية تنميتها من وجهة نظرهن، وذلك باستخدام منهج البحث النوعي بتصميم دراسة الحالة، وقد تكوّن مجتمع البحث من جميع الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية بمنطقة عسير، وتم اختيار (١٠) طالبات منهن كعينة قصدية تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٦ عام - ٢٢ عام)، ووظفت الباحثة في جمعها للبيانات أسلوب المقابلات الفردية شبه المنظمة، وأوضحت نتائج التحليل الموضوعي Thematic Analysis باستخدام برنامج MAXQDA2022 أن المناعة النفسية تُعرّف بأنها "نظام يتألف من مكونين يتفاعلان فيما بينهما لتجعلنا من أفكار الفرد ومشاعره ودوافعه وموارده الشخصية والبيئية موانع تحجب عنه الاضطرابات والأمراض النفسية، وتعزز وتنمي مواطن القوة لديه وهما: (الإحساس بالسيطرة والتحكم)، و(نمو الذات والتوجه نحو الهدف)، بشكل يساعد الفرد في تحسين نوعية حياته وجودتها"، كما أوضحت نتائج البحث أن الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية لديهن تصور واضح إلى حد كبير عن مفهوم المناعة النفسية، حيث رأين أنها مرادف للصحة النفسية وتُحصن الفرد من الأمراض والاضطرابات النفسية، كما أن للمناعة النفسية أهمية في التخلص من أسباب الضغوط النفسية والتهديدات والأزمات، وأن ٤٠% من الطالبات أظهرن بعضاً من مكونات المناعة النفسية بشكل أكبر من غيرهن من أعضاء العينة، بالإضافة إلى أن بعض الطالبات كنّ أقرب للإلتسام بالمناعة النفسية لأنهن أظهرن جوانب عديدة من مكونات المناعة النفسية مثل: (الإحساس بالسيطرة، التماسك الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، المرونة والتكيف)، وبيّنت نتائج تحليل البيانات أيضاً أن المناعة النفسية توجد لدى كل شخص لكن بدرجات متفاوتة، وعلى الرغم من أنها تعتمد على ما لدينا من مخزون من التجارب والخبرات، إلا أننا نستطيع تنميتها وتنشيطها، وفي ضوء ما توصل إليه البحث

من نتائج، أوصت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية لدى طالبات من ذوات الإعاقة الحركية، وكذلك إجراء المزيد من الدراسة العلمية التي تعتمد على المنهج النوعي والمزجي لذوي الإعاقة الحركية للتعرف أكثر على واقعهم من خلال إطارهم المرجعي، وإلقاء الضوء على مشكلاتهم والعقبات التي تواجههم ومساعدتهم على حلها، كما يجب على المدراس والجامعات عقد الندوات والمنتديات العلمية التي تلقي الضوء على مفاهيم علم النفس الإيجابي وبالأخص المناعة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الإعاقة الحركية، دراسة الحالة، دراسة نوعية

مقدمة البحث وخلفيته النظرية:

تعتبر مشكلة الإعاقة من المشكلات الهامة التي تواجه كل مجتمع، ويحتوي نسبة لا يستهان بها من ذوي الإعاقة بأنواعها المختلفة، سواء كانت إعاقة جسمية أو عقلية أو عصبية أو نفسية أو صحية، حيث يواجهون الكثير من الصعوبات والضغوطات، وإن التوجه نحو الاهتمام والعناية بهذه الفئة وأسره دليل على تقدم المجتمع وتحضره وتكافئه الاجتماعي.

وتأتي رؤية المملكة (٢٠٣٠)، لتؤكد على توجهاتها بالاهتمام بذوي الإعاقة ولا سيما ذو الإعاقة الحركية لكونهم الفئة الأقرب من حيث الاندماج تعليمياً وتربوياً جنباً إلى جنب مع أقرانهم من العاديين (وثيقة رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، ٢٥ إبريل، ٢٠١٦)، وهذا النوع من الإعاقة يسهل إعادة دمجهم في المجتمع بمجرد توفير الوسائل المساعدة الضرورية، حيث تحاول الدولة توفير السبل لتنمية مهاراتهم وقدراتهم وتحسين إمكانياتهم من خلال تدريبهم لمواجهة تطورات المستقبل ووضع حلول لمشكلات حاضريهم، ومحو الآثار السلبية لماضيهم من خلال البرامج الإرشادية، وموائمتها مع التطورات السريعة المتلاحقة في جوانب الحياة التي يواجهها ذو الإعاقة الحركية حتى يصبح عضواً فاعلاً في المجتمع (العيان، ٢٠١٩).

وعندما ننظر إلى ذوي الإعاقة نجد أن مشكلاتهم تظهر بشكل أبعد من مجرد الحدود الفيزيائية (أبو النصر، ٢٠٠٥؛ خليل، ٢٠٠٠). كما أن بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (عبد القادر، ٢٠٠٥؛ صلاح الدين، ٢٠١١) ذكرت أن هناك تغييراً في سلوك الفرد ذو الإعاقة وشخصيته، بعد أن يفقد عضواً أو يصاب بعجز أو قصور في أحد أعضاء جسمه يصاحب ذلك تغير جوهري يشمل كل أبعاد الشخصية (الجسمية والنفسية والاجتماعية) وبالتالي، فهم يواجهون كثيراً من الضغوطات والتوترات خلال محاولاتهم التوافق والتعايش مع بيئتهم المحيطة.

لذلك وجب مواجهتها بالأساليب العلمية الحديثة، واتخاذ خطوات استباقية إنمائية لوقاية ذوي الإعاقة من الوقوع في الصراع مع أنفسهم وأسرهم والمجتمع المحيط بهم، لذلك كان تركيز الباحثة على علم النفس الإيجابي وموضوعاته كمنهج وقائي علاجي من خلال تنمية مهارات وقدرات المسترشدين التي تساعدهم على تخطي أزماتهم النفسية ومشكلاتهم ببسر وسهولة ومن هنا انطلقت الباحثة في تقصي أهم المداخل في علم النفس الإيجابي والتي تبلورت فيما يسمى (بالمناعة النفسية).

وكان أول من أشار إلى مصطلح المناعة النفسية (Gilbert, Pinel, Wilson, 1998) ولكن أكثر من كرس جهوده وبحوثه لدراسة المناعة النفسية هو (Oláh, 1996, 2000, 2002, 2004, 2005)، وتكمن فكرة المناعة النفسية كما يذكر (Oláh, 2002) على أنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الانفعالية، السلوكية)، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، في حين يعتبرها (زيدان، ٢٠١٣) بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي.

والجدير بالذكر أن المناعة النفسية هي أحد متغيرات الشخصية، أما علم المناعة النفسية فهو أحد فروع العلم الذي يدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة، مثل الأزمات والاضطرابات النفسية على المناعة الطبيعية لجسم الإنسان وعلاقتها بالأمراض الجسمية، وهناك علم المناعة النفسية العصبية الذي يدرس العلاقات والتفاعلات المتبادلة بين السلوك ومناعة الجسم والجهاز العصبي (الحجار، ٢٠٠٤). والمناعة النفسية كأحد متغيرات الشخصية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والانهيار، وتحمي وتقوي عملية التوافق وتعمل كمضادات للحد من الأزمات النفسية (Voitkane, 2004).

وقد افترض نموذج أولاه للمناعة النفسية بأنه يمكن تخطي آثار القلق والمشكلات النفسية بشكل فعال من خلال نظام وقائي متكامل من سمات الشخصية الوقائية الذي يعمل على التطوير المستمر لدفاعاتنا للتكيف مع الظروف المتغيرة، وبالتالي يضمن حسن سير العمل والصحة العامة النفسية للفرد، ووفقاً لهذا النموذج فإن المناعة النفسية تعمل على ضبط الجهاز المعرفي لتوقع نتائج إيجابية وتم تعزيز الكفاءة الذاتية في عملية المواجهة وتحديد

الأهداف والتنظيم الذاتي في مواجهة الظروف التكيفية الصعبة (Oláh, 2006)، وقد شرح أولاه كيف تؤثر المكونات المعرفية التي تتضمن التقييمات الشخصية الداخلية للفرد وطريقة إدارة السلوك والكفاءات الشخصية الوقائية التي تساعد في إدارة الإجهاد البيئي، وتتضمن عوامل معرفية وسلوكية وله ثلاث أنظمة فرعية في تفاعلات مستمرة (نظام فرعي للنهج والاعتقاد - نظام فرعي للمراقبة - نظام فرعي ذاتي التنظيم) (Kaur & Som. 2020).

نستطيع القول مما سبق أن هناك علاقة طردية سببية بين نظام مناعة نفسية ضعيف وبين تراكم الضغوط والمشكلات والأزمات النفسية، ، يجعل الفرد ينتقل من الحالة النفسية السوية، إلى الاضطرابات النفسية، لذلك نجد أن نظام المناعة النفسية للفرد هو الأشد تأثراً على تطور المشكلات النفسية إلى الاضطرابات النفسية على مدى حياة الإنسان، لذلك فإن العمل على تنمية المناعة النفسية وتطويرها يطور قدرات الفرد التكيفية على المواجهة والاستيعاب وتوظيف وتوفير الأدوات المعرفية وتوجيهها بشكل واعي على النتائج الإيجابية مما يجعل الفرد في حالة من التوافق النفسي.

وقد حدد Kagan (2006) السمات التي تميز الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة بالتصرف الإيجابي في مواقف الأزمات، تجاوز الخبرات المؤلمة كأحداث جديدة، التحلي بالتفاؤل، إجادة استخدام المعرفة، والإدراك الإيجابي للذات. وأضاف (بروكس، ٢٠٠٥ / ٢٠١١)، الشعور بالتقدير والمكانة، وقادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون للمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس الهرب منها، يدركون جوانب القوة والضعف في شخصياتهم وكذلك معرفة الجوانب من حياتهم التي يستطيعون السيطرة عليها والتحكم بها. لذلك نجد الأثر الكبير لتوافر قدر كاف من المناعة النفسية لذوي الإعاقة ليس فقط لحمايته من الضغوط النفسية والمشكلات السلبية وإنما لتحقيق الصحة النفسية والارتقاء بالذات في كافة مجالات الشخصية واستغلال كافة القدرات والإمكانات التي حباها الله لذوي الإعاقة إلى أقصى حد للوصول للسعادة النفسية وأن يكون عضواً فاعلاً في مجتمعه. ومن الشواهد والممارسات المبنية على الأدلة التي بينت أثر تنمية المناعة النفسية لتحسين الصحة النفسية، أجرى (الشريف، ٢٠١٦) برنامج إرشادي لتدعيم المناعة النفسية ووجد انخفاض في أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، وحاولت دراسة (البیومی، ٢٠١٩) خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف باستخدام استراتيجيات المناعة النفسية.

مشكلة البحث:

تعد الإعاقة الحركية موقف يفتقد فيه الفرد القدرات الضرورية واللازمة لإشباع حاجاته الأساسية وتطلعاته ومشاركته في فعاليات الحياة الاجتماعية، كما أنهم يعانون من الاضطرابات والضغوط النفسية نتيجة إعاقته، فقد حظي استقصاء الآثار النفسية المترتبة على الإعاقة باهتمام عالي في التراث السيكولوجي والأدبي، حيث ذكر (إبراهيم، ٢٠٠٢؛ أبو فخر، ٢٠٠٠؛ ٢٠١٤؛ مهدي، ٢٠١٧) أن الطلبة من ذوي الإعاقة يعانون من عديد من الآثار النفسية مثل: الشعور بالنقص والدونية، الانطوائية، صعوبة تكوين علاقات، التوتر وعدم الاتزان الانفعالي. كما يعانون من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية سواء في الأسرة أو المجتمع، بالإضافة إلى الصراع الدائم مع النفس وتدني تقدير الذات نظراً لكثرة المواقف التي يتعرضون لها ولا يستطيعون التعامل معها مما يولد لديهم إحساس دائم بالفشل، وأنهم أقل من أقرانهم (غباري، ٢٠٠٣). كما ذكر (عبده وحلاوة، ٢٠٠١) أن كثرة استخدام الحيل الدفاعية لذوي الإعاقة الحركية مثل الإسقاط الناتج عن الكبت والنكوص السلوكي وغيرها، يجعلهم عرضة للضغط النفسي الشديد الذي قد يتطور إلى الاضطرابات النفسية السيكوسوماتية. وكونهم جزء لا يتجزأ من نسيج مجتمعنا السعودي، وثروة بشرية يمكن أن تسهم في بناء المجتمع وتصبح جزء من عملية التنمية الاجتماعية الشاملة، فإن هذه الفئة تستحق الرعاية والاهتمام بها وفق برامج وخدمات خاصة تؤهلهم للخوض في معترك الحياة مثل باقي فئات المجتمع من العاديين من قبل الدارسين في هذا المجال، وترى الباحثة أن الاهتمام بذوي الإعاقة من دعم صحي واجتماعي ونفسي واقتصادي وغيره يعتبر من المؤشرات التي يمكن أن نحكم بها على رُقي وتقدم المجتمع. ولخدمة هذه الفئة يحتم علينا كباحثين في مجال علم النفس البحث عن حلول للصعوبات والمشاكل التي يعانونها، وأن نمارس مسؤولياتنا للتخفيف من حدة معاناتهم والتعامل معهم بطريقة تُشعرهم أنهم أسوياء في المجتمع ولهم دور مهم، حيث وجدت الباحثة أن استخدام البرامج الإرشادية لتنمية المنة النفسية له فاعلية كبيره مع الأشخاص العاديين كما في دراسة (اليومي، ٢٠١٩) التي أشارت نتائجها إلى حدوث انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية، وارتفاع مستوى المنة النفسية، وتوصلت دراسة (حمد، ٢٠٢١) إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي في رفع مستوى المنة النفسية لدى الطلبة، وفي نفس السياق للتحقق من فاعلية التدخل الإرشادي في تنمية المنة النفسية، أجرى كل من (شوكت، ثامر وفريح، ٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية

برنامج لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المرتبطة بالأمراض الوبائية (فايروس كورونا كنموذج)، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المناعة النفسية وبين أساليب مواجهة الضغوط (الشربيني وعبد السلام، ٢٠٢١). وتعد المناعة النفسية متغير وسيط بين الاتزان الانفعالي والضغوط الانفعالية (جبريني، ٢٠٢٠؛ شاهين، قريفات، والزعي، ٢٠٠٨).

لذا فإن أهمية دراسة المناعة النفسية والتعمق في فهمها من وجهة نظر الطالبات ذوات الإعاقة الحركية بمنطقة عسير قد يسهم في عمل برامج لتنمية المناعة النفسية وتصميم تدخلات علاجية وإرشادية لهذه الفئة بما يتناسب مع احتياجاتهن ومتطلباتهن النفسية والمجتمعية، وبالتالي قد يحد من تطور الاضطرابات والمشاكل النفسية التي يواجهونها من خلال إدراكها إيجابياً وتقبلها كمداخلات معرفية ووجدانية، من ناحية أخرى لاحظت الباحثة وجود نقص في الاهتمام البحثي بدراسة المناعة النفسية لذوي الإعاقة بشكل عام والإعاقة الحركية بشكل خاص سواء في الأدبيات العربية أو الأجنبية، وهي من أكثر شرائح المجتمع احتياجاً للمناعة النفسية من وجهة نظر الباحثة، نظراً لما يتعرضون له من تحديات نفسية واجتماعية واقتصادية صعبة، ومعقدة، كما وجدت الباحثة أن هناك فجوة منهجية، إذ استخدمت البحوث والدراسات السابقة تصميمات البحث الكمي، بينما لم تستخدم أيّاً من هذه الدراسات تصميم البحث النوعي للتعلم وفهم المناعة النفسية من خلال تصورات الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية وجمع البيانات لفهم خبراتهن وتجاربهن وبجلب أصواتهن واحتياجاتهن لتبليتها بالطرق المناسبة لهن، ومن هنا ينطلق البحث الحالي كمحاولة للفهم المتعمق لتصورات الطالبات حول مفهوم المناعة النفسية وكيفية تنميتها وهل يتمتعن بالمناعة النفسية، ومن منطلق ما تهدف إليه الرؤية الوطنية (٢٠٣٠) وبرامج تنمية القدرات البشرية، وكذلك ندرة البحوث والدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة - حول المناعة النفسية لدى ذوي الإعاقة، فإن هذه الفئة بحاجة أن نقدم لهم التوجيه والإرشاد المناسب على المستوى النمائي والوقائي لتنمية وتحسين المناعة النفسية لديهن، وهو موضوع لم تجد الباحثة أي دراسات عربية أو أجنبية تناولته - في حدود علم الباحثة - ولم تجر أي تدخلات إرشادية لتنمية المناعة النفسية سوى دراسة (خطاب، ٢٠١٨).

خلاصة ما سبق فإن نتيجة لما يعانيه ذوي الإعاقة الحركية من الجنسين من ضغوط ومشكلات، وجب علينا كمرشدين نفسيين العمل على تنمية الجوانب الإيجابية لديهم من خلال

استخدام فنيات واستراتيجيات الموجة الثالثة الحديثة لعلم النفس (علم النفس الإيجابي) المتمثل في هذه الدراسة بالمناعة النفسية، واستعانت الباحثة في هذا البحث بذوات الإعاقة الحركية من الإناث لسهولة التواصل معهن، لهذا، يسعى البحث الحالي للفهم المتعمق لهذا المفهوم وكيفية تنميته من وجهة نظر الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية.

أسئلة البحث:

يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما تصورات الطالبات ذوات الإعاقة الحركية بالمناعة النفسية؟
٢. ما أهمية المناعة النفسية من وجهة نظر الطالبات ذوات الإعاقة الحركية؟
٣. هل الطالبات ذوات الإعاقة الحركية يتمتعن بالمناعة النفسية؟
٤. ما سمات الطالبات ذوات الإعاقة الحركية اللاتي يتمتعن بالمناعة النفسية ؟
٥. كيف تنتمي المناعة النفسية من المنظور الشخصي للطالبات ذوات الإعاقة

الحركية؟

أهداف البحث:

١. التعرف على مفهوم المناعة النفسية من خلال تصورات الطالبات ذوات الإعاقة الحركية.
٢. تحديد أهمية المناعة النفسية في حياة الطالبات ذوات الإعاقة الحركية من وجهة نظرهم.
٣. الكشف عن توفر المناعة النفسية بين الطالبات ذوات الإعاقة الحركية.
٤. تحديد سمات من يتمتعن بالمناعة النفسية من الطالبات ذوات الإعاقة الحركية.

٥. فهم طرق تنمية المناعة النفسية من المنظور الشخصي للطالبات ذوات الإعاقة الحركية والاستفادة من ذلك في إعداد البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام لتنمية المناعة النفسية لديهم.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

١. يقوم البحث بتسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع وهم ذوي الإعاقة الحركية من الفتيات للتعرف على كيفية تنمية المناعة النفسية لديهن مما يساهم في

تحقيق أهداف الرؤية الوطنية للمملكة ٢٠٣٠ لذوي الإعاقة وأهداف برنامج تنمية القدرات البشرية.

٢. تأتي أهمية هذا البحث من ندرة الدراسات والبحوث بالمملكة العربية السعودية -في حدود علم الباحثة- التي تناولت متغير المنة النفسية لدى ذوي الإعاقة الحركية وتنميتها باستخدام المنهج النوعي.

٣. قد تسهم نتائج هذا البحث على إثراء المكتبة العربية بما تضيفه من معرفة علمية حول تنمية المنة النفسية لذوي الإعاقة الحركية من وجهة نظرهم أنفسهم.

الأهمية التطبيقية:

١. تعد دراسة المنة النفسية لذوي الإعاقة الحركية من الموضوعات المهمة لمساعدتهم على تنمية وتحسين قدراتهم ومهاراتهم الشخصية بما يمنحهم القدرة على التكيف مع المجتمع بصورة طبيعية.

٢. قد تفتح نتائج هذا البحث المسؤولين المعنيين بالصحة النفسية لذوي الإعاقة الحركية للتخطيط لبرامج إرشادية علاجية لتنمية المنة النفسية لديهم مما يساعدهم في مقاومة الاضطرابات والأمراض النفسية.

٣. قد تسهم نتائج هذا البحث في فتح آفاق بحثية كمية ونوعية ومختلطة جديدة أمام الباحثين مستقبلاً حول المنة النفسية لذوي الإعاقة الحركية.

مصطلحات البحث:

دراسة نوعية: Qualitative Study

عرفت أرنوط (٢٠٢٢، ١٠٨) الدراسة النوعية بأنها " عملية استقصاء تتضمن جمع وتحليل بيانات غير نوعية كالكمات أو الصور أو مقاطع الفيديو والسجلات والوثائق وغيرها، لبناء صورة معقدة وشاملة لظاهرة معينة من رؤى متعمقة ووجهات نظر متعددة للحصول على نظرة ثاقبة وفهم شامل للظواهر موضوع الدراسة في سياقها الطبيعي الذي تحدث فيه، باستخدام تصميمات نوعية متعددة كالتصميم الاتنوجرافي، الفينومولوجي، دراسة الحالة، النظرية المجردة، والتصميم السردى أو القصصى".

دراسة حالة: Case Study

دراسة الحالة هي استقصاء أميريقي معق حول ظاهرة معاصرة في سياقها الطبيعي والحالة تكون فرداً أو مجموعة من الأفراد أو حدثاً أو قراراً أو مؤسسة أو سياسة عامة أو غيرها

من الأنظمة التي يتم دراستها بشكل امل وبطريقة واحدة أو أكثر، وفيها يتم جمع بيانات متنوعة من مصادر متعددة (سير ذاتية، أرشيف، ووثائق، سجلات، خطابات، مقابلات، مشاهدات، مجموعات تركيز، استبيانات وغيرها (Yin, 2003, 85).

المناعة النفسية: Psychological immunity

عرف (Oláh, Nagy, and Toth (2010, 115) المناعة النفسية بأنها "نظام وقائي يحسن كفاءات جهاز المناعة النفسية من أجل تقوية وتحسين عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته وهو يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية متفاعلة مع بعضها من أجل تنمية قدرته على التكيف ومن أهم مكوناته (التفكير الإيجابي، التوجه نحو الحياة، والإحساس بالسيطرة، الشعور بالنمو الذاتي، والكفاءة الذاتية) التي تعمل على تحصين الفرد ضد الضغوط".

ولكون هذا البحث يستخدم التصميم النوعي الذي يتميز بالتنامي، فإن التعريف النهائي لمصطلح مهارات المرشد النفسي سيظهر بعد الانتهاء من تحليل البيانات التي سيتم جمعها من الطالبات المشاركات في البحث، وسيورد الجزء الخاص بنتائج البحث تعريف المناعة النفسية.

ذوي الإعاقة الحركية: Individuals With Physical Disability

عرف أبو سكران (٢٠٠٩، ٨٤) ذوي الإعاقة الحركية بأنهم: "أفراد يعانون من نقص أو قصور مزمن يؤثر سلباً على قدرات الشخص، الأمر الذي يحول بين الفرد والاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية والاجتماعية والتي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها ويكون لها انعكاس سلبي على نفسيته".

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

في هذا البحث استخدمت الباحثة المنهج النوعي لجمع بيانات متعمقة وتفصيلية حول مشكلة البحث، اعتمدت فيه على أقوال الطالبات من أفراد العينة القصدية، وقد أشار (Creswell and Poth, 2018) أن منهج البحث النوعي مناسب للبحوث التي تهتم بجمع البيانات من الأشخاص ذو العلاقة بالمشكلة البحثية، وتحليل البيانات باستخدام أساليب تفسيرية تعتمد على الأدبيات السابقة والنظريات المناسبة لفهم أعمق للمشكلة، لذلك فإن البحث النوعي يهتم بشكل أكبر بالإجابة على الأسئلة وليس اختبار الفرضيات أو تعميم النتائج، ويبيّن (Gray, 2014) أن البحث النوعي يجيب على سؤال كيف ولماذا تحدث

الأشياء؟ وهو يسعى غالباً إلى فهم وجهات نظر المشاركين ومشاعرهم حول موضوع معين، وبالتالي فإن الباحثة تبنت هذا المنهج للإجابة على أسئلة هذا البحث، كما استخدمت تصميم دراسة حالة والذي يقتصر على منطقة صغيرة لدراسة السلوك على المستوى الفردي، والجماعي، كما تقتصر على أنواع معنية من الحالات، وعلى الرغم من أن نطاق الدراسة ضيق، إلا أن بحث دراسة الحالة من الناحية الموضوعية متعمق للغاية (Sutton & Austin, 2015). لذلك فإن وحدة تحليل دراسة الحالة في هذا البحث هي مجموعة من الأفراد وليس المجتمع ككل.

المصادقية والثوقية:

يعتبر الباحث في البحث النوعي هو أداة البحث، وعضواً فعالاً في بناء الحقيقة، بعكس البحث الكمي الذي يتبع إجراءات حازمة لتحقيق الصدق والثبات في البحث، ولأنه يتعذر على البحوث النوعية أن تتبّع نفس المعايير التي تلتزم بها البحوث الكمية، فقد أُستخدم مصطلح الموثوقية (Trustworthiness) بدلاً من الصدق والثبات في البحث النوعي، وتُعرّف الموثوقية بأنها استراتيجيات وأساليب لإقناع القارئ بأن نتائج البحث جديرة بالثقة وتتسم بالجودة والدقة (Lincoln and Guba, 1985)، وهناك أربعة معايير رئيسية لتحقيق الموثوقية في البحوث النوعية: المصادقية التي تقابل الصدق الخارجي (التعميم) في البحوث الكمية، والاعتمادية وتقابل الثبات في البحوث الكمية، والتأكيدية ويقابلها الموضوعية في البحوث الكمية (الزهراني، ٢٠٢٠)، بالنسبة للمصادقية فهي تعني أن نتائج البحث تعكس الحالة التي تمت دراستها وتمثلها بدقة كما في الواقع، ويعتبر البحث النوعي أكثر صدقاً من البحوث الكمية لأنه يميل إلى جمع البيانات بطرق لا تفصلها عن العالم الفعلي (Braun and Clarke, 2006)، ولتحقيق المصادقية تم عرض نتائج البحث الأولية على الطالبات بعد تسجيل المقابلات خلال إجرائها بموافقة (خطية ولفظية)، من المشاركات وتفرغها خطياً، ثم تحليلها بواسطة برنامج MAXQDA(2022) وسؤالهن حول إذا ما كانت هذه النتائج تعكس حقيقة ما ذكره في المقابلات ووجهات نظرهن بشكل صحيح، وتم الأخذ بما قلن وتعديل النتائج بناء على ذلك، حيث ذكرت إحدى الطالبات أنها لا تقصد بقولها "أنا لا أحب الخروج كثيراً من المنزل ومقابلة الناس" أنها لا تحب الخروج من المنزل بسبب خوفها من الاجتماعات ومقابلة الناس ولكن لمجرد أنها تفضل الجلوس في البيت لأنه أكثر راحة لها من الناحية الجسدية، فأصبحت الطالبات بذلك عضوات ومشاركات في البحث بما يطرحنه

من آراء وتعبيرات ووجهات نظر مختلفة، وتدقيق في نتائج البحث الأولية، وأشار Gray, (2014) إلى أنه من الصعب تحكيم صدق أداة المقابلة شبة المقننة أو المفتوحة بدقة كما في أداة الاستبيان، وذلك بسبب أن فكرة هذا النوع من المقابلات تستند على استحداث أسئلة جديدة بناء على إجابات الطالبات المشاركات، وهذه الأسئلة لم تكن في بال الباحثة قبل بدء المقابلة ولم تجدها في الأدبيات السابقة فلا يمكن التنبؤ بها، ولأجل تعزيز جودة البحث تم استعراض الأدب النظري السابق و إعداد أسئلة المقابلة، وعرضها على المختصين للتأكد من أن هذه الأسئلة تقيس حقيقة ما تم إعدادها له، ومدى وقدرتها على جمع البيانات المطلوبة للإجابة على أسئلة البحث.

أما بالنسبة للاعتمادية التي تقابل الثبات في البحوث الكمية، فقد قامت الباحثة بتجريب أسئلة المقابلة على أربع طالبات من ذوات الإعاقة الحركية من خارج عينة الدراسة بواقع مرتين، وبفاصل زمني قدره أسبوعان بين المرة الأولى والمرة الثانية، ولم تظهر في إجاباتهن أي فروق ذات مغزى بين إجاباتهن في المرة الأولى وإجاباتهن في المرة الثانية، وأما القابلية للتأكيد وهي تقابل الموضوعية في البحوث الكمية، فقد حددت الباحثة الإجراءات التي يمكن أن تعزز حيادية البيانات، كتحديد تاريخ جمع البيانات، وتسجيل جميع الإجراءات التي قامت بها الباحثة بجميع تفاصيلها كوثائق لضمان إمكانية إعادة البحث، بما في ذلك التسجيلات الصوتية ونصوص المقابلات.

ولتحقيق معيار قابلية النقل والتعميم التي فسرها (Lincoln and Guba, 1985)، بالتشابه بين الظاهرة الأصلية محل الدراسة وظواهر أخرى يمكن نقل نتائج البحث إليها، فإن الباحثة دعمت النتائج باقتباسات مباشرة من كلام المشاركات في المقابلات، كما قامت الباحثة بمقارنة بين نتائج البحث بنتائج الدراسات السابقة والأدب النظري، والذي يمكن أن يحسن من معايير التقييم وجودة البيانات ونتائج البحث (Gray, 2014)، كما أن الباحثة وضعت معايير محددة في اختيار العينة لضمان اختيار العينة المناسبة لأهداف البحث، وتم وصف هذه العينة بحيث أنه يمكن للقارئ معرفة الصلة بين سياق البحث وعينته ومواقفه وبالتالي يمكنه نقل هذه النتائج والاستفادة منها في سياقات ومجتمعات أخرى مشابهة (الزهراني، ٢٠٢٠).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع الطالبات من ذوي الإعاقة الحركية بمنطقة عسير، من

عمر (١٦-٢١)، وسبب اختيار مرحلة المراهقة (المتوسطة والمتأخرة) لأنها مرحلة حيوية تعثر بها الاضطرابات الانفعالية والعقلية، ولأنهم وصلوا إلى مرحلة عمرية تبلورت وتمايزت واتضحت عليها مقومات الشخصية واستقرت سماتها ومعالمها، وبرزت متغيراتها، واكتملت لديهم القدرات والمعارف والانفعالات والدوافع المتباينة وبسهل عليهم فهم طبيعة البحث والمشاركة فيه.

عينة البحث:

تم اختيار (١٠) طالبات من ذوات الإعاقة الحركية كعينة قصدية تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٦ عام - ٢٢ عام) بمتوسط عمري (١٨,٤) قدرة، وانحراف معياري قدره (١,٦٤)، ممن تنطبق عليهن المعايير التالية: أن يكن في عمر (١٦-٢١)، ومستوى اقتصادي بلغ (٦٠%) دخل متوسط، و(٢٠%) أقل من ٥,٠٠٠، و(٢٠%) أكثر من ١٠,٠٠٠، غير متزوجات ولديهن إعاقة حركية، ولا يعانين من أي أمراض جسدية أو اضطرابات نفسية، وقد تم اختيار الطالبات المشاركات بطريقة قصدية (كرة الثلج) لاختيار الطالبة التي يترجح فيها أن تقدم معلومات أكثر عمقاً وفائدة في معالجة أسئلة البحث، للوصول إلى فهم متعمق للظاهرة المحورية من المنظور الشخصي لهذه الفئة بشروطهن الخاصة وخبراتهم وعملياتهن المعرفية، وتم التواصل معهن جميعاً ومع أسرهن وأخذ موافقتهم المستتيرة للمشاركة في البحث بعد توضيح أغراض البحث لهم.

أداة البحث:

جُمعت بيانات البحث من أداة البحث، وهي عبارة عن "المقابلات الفردية شبه المنظمة"، ركزت المقابلة على الأسئلة الاستكشافية، كأسئلة: مَم، ولماذا، وكيف، للتركيز على موضوع البحث، بحيث لا تحدد أسئلتها تحديداً دقيقاً لتتيح الفرصة للطالبة التعبير عن شخصيتها وخبراتها بشكل عفوي وتلقائي، ولقد اشتملت على خمسة أسئلة رئيسية ينبثق منها أسئلة تنابعة (follow up questions)، بحيث تم بناؤها بعد تحديد الهدف من المقابلة، وهو التعرف على مفهوم المناعة النفسية وأهميتها لدى ذوات الإعاقة الحركية، وكذلك معرفة هل يتمتعن بالمناعة النفسية، كما هدفت أسئلة المقابلة أيضاً على التعرف على كيفية تنمية المناعة النفسية من وجهة نظرهن، ووفقاً لـ (Gray, 2014) فإن أداة المقابلة تسمح للباحث أن يكتشف وجهات نظر الناس حول قضية معينة، وأن يجمع البيانات حول مواقفهم تجاهها، ويقيم خبراتهم نحوها، وتقضياتهم لها، والتي لا يمكن جمعها بطرق أخرى كالاستبيانات

وتحليلات محتوى، وقد أجرت الباحثة مقابلات فردية معمقة مع أفراد العينة، حيث تراوحت مدة المقابلة من ٤٠-٦٠ دقيقة، كما تم تسجيل المقابلات بعد أخذ موافقتهم، إذ إن الحق في الخصوصية هو أحد المبادئ الأساسية للعيش في مجتمع ديمقراطي، ولقد تم أخذ موافقة الطالبات على مشاركتهن في البحث مع توضيح حقهن في الانسحاب من البحث في أي مرحلة، كما وضحت لهن الباحثة أنه لن يتم الإشارة لأسمائهن الحقيقية في البحث حفاظاً على خصوصيتهن وقد تم تزويدهن بكافة المعلومات حول طبيعة البحث وهدفه وأهميته Gray, (2014).

تحليل البيانات:

تم تفرغ وتنظيم البيانات التي جُمعت من الطالبات المشاركات في البحث باستخدام المقابلة شبه المقتنة، ثم تقسيمها إلى وحدات وتحليلها موضوعياً (Thematic Analysis) باستخدام برنامج (MAXQDA(2022 بغرض استنباط الرموز والكلمات المفتاحية المتعلقة بكل سؤال، ومن ثم مقارنتها ببعضها البعض لاستخراج الأنماط أو الموضوعات المحورية منها، ثم تحليلها وترتيبها وتجميعها لاستنباط التصنيفات منها وربطها معاً، حيث إن هذه التصنيفات تمثل الأساس الذي اعتمدت عليه الباحثة في الإجابة عن أسئلة البحث.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أسفرت نتائج التحليل الموضوعي باستخدام برنامج (MAXQDA(2022 عن النتائج التالية:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

نص سؤال البحث الأول على: ما تصورات الطالبات ذوات الإعاقة الحركية للمناعة النفسية؟ أسفرت نتائج التحليل النوعي للبيانات التي تم جمعها من الطالبات عن أن لديهن عدة تصورات للمناعة النفسية، وفيما يلي تلخيص لتصورات الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية حول المناعة النفسية بلغتهم:

المناعة النفسية هي الأساس الذي يجعل الشخص قادر على عيش حياته بشكل أفضل وأكثر سعادة، من خلالها يمكن للشخص أن يفهم نفسه ومشاعره، وأفكاره تكون منظمة وإيجابية، تقوي الفرد وتجعله قادراً على مقاومة الهموم والأفكار السيئة وتصورات الناس السلبية عنه، وبالتالي من الصعب أن يدخل في دائرة الأمراض والاضطرابات النفسية، وأنه بدون المناعة النفسية فإن أبسط المواقف ممكن أن تكرر وتغص عليه يومه وحياته، كما أنه

ينظر للمواقف بأفكار ومشاعر جميلة وإيجابية، ينظر للمصاعب والمشكلات على أنها مصادر لتقويتهم، وتجعل الشخص متفائل وينظر للمستقبل بشكل إيجابي، المنة النفسية تعمل ضد الأفكار السلبية وتعلم الشخص كيف يكون متزن ومتحكم في أفكاره ومشاعره ومسيطر على ردات فعله، وتجعله قادر على التركيز على تطوير نفسه والعمل على الأهداف المهمة في حياته، تجعل الشخص قوي وواثق من نفسه ويواجه صعوبات كثيرة بروح قوية ويستطيع أن يحقق أهدافه ويصل لشيء كبير في المجتمع، وأن يكون شخص ناجح وسعيد في حياته، يقابل المشاكل بهدوء وقادر على حلها بشكل إيجابي، وكلما كان الشخص مع الله سبحانه وتعالى يكون لديه منة نفسية عالية وقوة وثقة بالنفس قدره على مواجهة المشاكل، ومهما كانت المصاعب كبيرة يستطيع تخطيها، كما أن أفعال الناس وكلامهم وردات فعلهم السلبية يتم تجاهلها ولا تؤخذ بجدية بل تعتبر عاملاً لتقويته ودافع له للأمام، ويستطيع الاختلاط مع المجتمع بشكل إيجابي وبنقة بالنفس عالية، وفيما يلي نستعرض بعض آراء الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية في تصوراتهن لمفهوم المنة النفسية:

أولاً: رأيت بعض الطالبات أن المنة النفسية تدعم الصحة النفسية وتقي الشخص من الوقوع في الأمراض والاضطرابات النفسية، حيث تقول (ط٦) "بدون المنة النفسية ما راح يكون فيه صحة نفسية بكون تعبانة نفسياً من الأفكار والأوهام وكلام الناس وتصوراتهم عني"، في حين ذكرت (ط٧) "المنة النفسية شي يقوي الانسان وبالتالي صعب انه يمرض ويدخل مثلاً في الاكتئاب والعكس صحيح لما تطيحين في الامراض النفسية معاناته ان مناعتك ضعيفة فكلما كانت مناعتك اقوى وأفضل بأذن الله ما تطيح في المرض النفسي"، وذكرت (ط١٠) "لو قلنا مثلاً شخصين تعرضوا لنفس الصدمة أو المشكلة واحد عنده منة نفسية عالية وعنده ثقة عالية بنفسه وشخص إيجابي، راح يواجهها بكل قوه ويقدر يتغلب عليها لكن الشخص الثاني مناعته ضعيفة راح تتغلب عليه المشاكل وممكن يدخل في الامراض النفسية" وأخيراً قالت (ط٨) "المنة النفسية في الصحة النفسية لها دور كبير ما تخلي الشخص مريض نفسياً".

ثانياً: منهن من رأين أن المنة النفسية هي قدرة الشخص على التخلص من الآثار السلبية للضغوط النفسية والمصاعب وتقلل من تأثير المشكلات كما أنها تزيد من درجة تحمله لها: فنقول (ط١) "المنة النفسية تخلي الشخص قوي وواثق من نفسه يقدر يواجه مصاعب كثيره بروح قوية، تكون المصاعب والعقبات أسهل بكثير بعكس لو كانت مناعتي النفسية

ضعيفة، بحيث اقبلها بروح حلوه وإيجابية وتكون عندي عادي كذلك بالنسبة لأفكاري ومشاعري راح تكون إيجابية، بعكس لو أخذتها بطريقة سلبية راح تتحول لعائق لي، لأنهم ينظرون للمشكلات شي طبيعي ويتعايشون معه"، وأضافت (ط٧) "المناعة النفسية تزيد درجة تحملي وتقبلي للمصاعب لأن عندي هدف فأحاول أكون قوية عشان أوصل له"، في حين قالت (ط٣) "في وجود المناعة النفسية يكون تأثير الصدمات والمشاكل أقل، ويتكون أفعالك وردة فعلك أكثر حكمة في المواقف وتكوني أكثر ثقة.. اللي ما عنده مناعة نفسية أقل المواقف راح تذكره وتتغص على حياته كلها، أما اللي عندهم مناعة نفسية ما راح يخلي موقف يكدر عليه يومه كله، راح تقابل المشاكل بشكل عادي زي أي شخص طبيعي، بكون هادئة وأخلي أحد يساعدني ونحل المشاكل سوا"، وذكرت (ط٩) "إني أكون قد المشاكل اللي تصير لي في حياتي والضغوط المدرسية والمشاكل في الأشخاص في الحياة وفي المدرسة وأقدر أواجهها".

ثالثاً: المناعة النفسية تُكسب الشخص الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي: حيث عبرت (ط٣) بقولها "أتوقع المناعة تكون ضد الأفكار السلبية وتجاهلها، واتعلم أكون متحكمة في ردود الأفعال وأكون متزنة انفعالياً"، وقالت (ط٨) "المناعة النفسية تجعلني قوية وأواجه المشاكل بشكل إيجابي أكثر من السلبي، ما أحب أكون ضعيفة فراح أوجه كل شي بنفس قوية. بكون أكثر ثقة بنفسي وما أهتم للناس السلبية أكون قوية أكثر وأحقق أهدافي وأحلامي بكون أكثر سعادة وراحة ريحت راسي من التفكير في نظرة الناس لإعاقتي"، وذكرت (ط١٠) "المناعة النفسية تخلي الانسان قوي ما يزعل بسرعة ولا يتكرر بسهولة دائماً سعيد ومبسوط"، وذكرت أن المناعة النفسية (ط٣) "هي الأساس لأنها هي تشكل النفسية كاملة فاذا كانت مناعتك عالية تقدرين تفهمين نفسك أكثر وتفهمين مشاعرك وتعرفين تتصرفين معاه حتى في لحظات الغضب أقدر اسيطر على نفسي"، (ط٤) "أحس بتكون أفكاره مترتبة يعرف يفرق بين الصح والخطأ ويركز على الأشياء المهمة، ويعيش حياة كويسة يعني مو شايل هم الدنيا، انسان قوي يحقق كل اللي يبيغاه".

رابعاً: المناعة النفسية تساعد الشخص على التركيز على الأهداف وتحدي العقبات والمصاعب والنظر لها على أنها محفزات أكبر على العمل الجاد: فقد ذكرت (ط١) أن الأشخاص ذو المناعة النفسية "ينظرون للأمور بطريقة إيجابية ويركزون على أهدافهم ويطورون من أنفسهم وما يخلون شي يعيقهم، وينظرون للعقبات على أنها أشياء تقويهم،

ويشتغلون على أنفسهم أكثر، وبقدر أحقق أهدافي وأكون شي كبير في المجتمع .ويشتغلون على أهدافهم أكثر. فهم لازم ينظرون لكلام الناس السلبي والمحبط على أنه شي يدفعهم للأمام عشان يقدرن يتخطونها ويمشون للأمان ويخليهم يواجهون مجتمعهم وينظرون لمستقبلهم بشكل حلو، أفعال الناس وتصوراتهم وردة فعلهم تجاهي ما أخذها بجدية ولا تأثر فيني نفسياً، ولا تكون عائق لي في أي شيء، بالعكس تقويني أكثر"، وقالت (ط٣) التي ترى أنها تمتلك مناعة نفسية "أحب انظر لهذه التحديات على انها شي لا زم اتخطاه واستمتع فيه مثلاً انا اشوف ان القومة من السرير تحدي احط في بالي علامة صح واني نجحت في الخطوة هذي وهذا الشي يسعدني، وإذا تغلبت على مشاعر سلبية أحس أني أنجزت"، وأضافت (ط٨) "أنا كلام الناس السلبي هو اللي يخليني قوية واتحداهم وأتحدى الحياة حولت السلبية هذي لإيجابية في حياتي وعندهم أهل يدعمونهم ويقفون جنبهم"، (ط٤) "أحب المصاعب تخليني انسانة أقوى وأحس بشعور حلو وأنا اتخطاها".

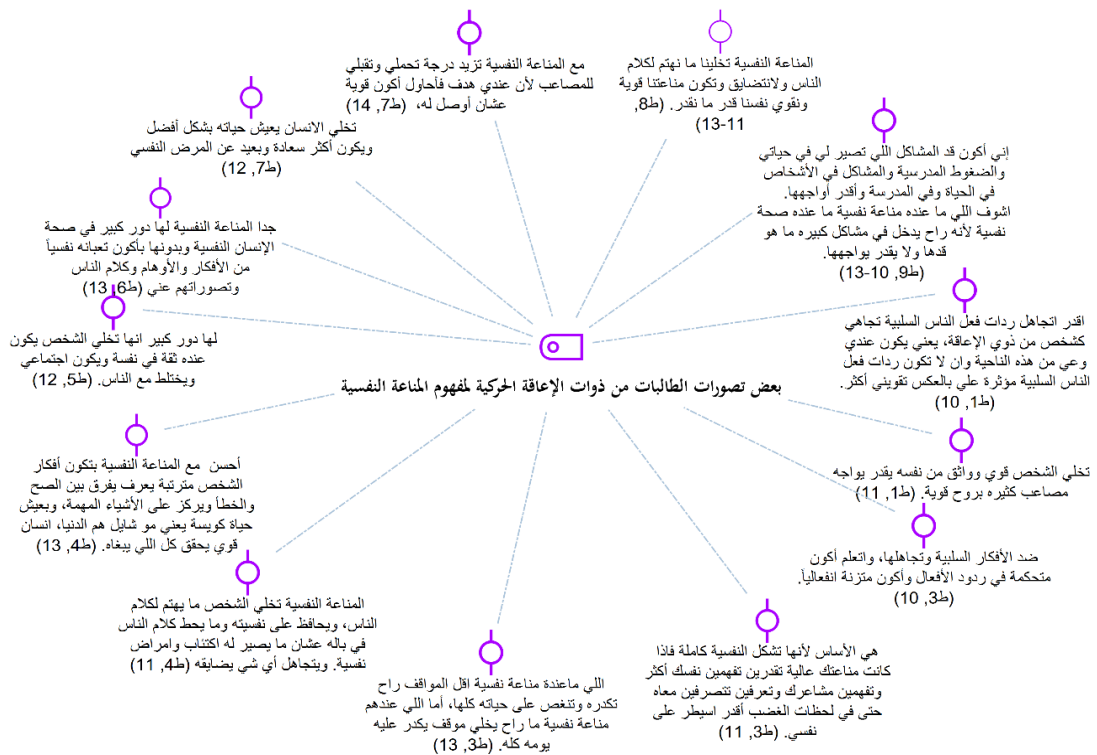
خامساً: تعمل المناعة النفسية على تكوين علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين: فقد ذكرت (ط١٠) "لو ما كان عندي مناعة يكون منغلقة ومنعزلة عن الناس ويكون سلبية ومتضايق على طول"، وتقول (ط٥) أن المناعة النفسية "لها دور كبير انها تخلي الشخص يكون عنده ثقة في نفسه ويكون اجتماعي ويختلط مع الناس"، وأضافت (ط٣) "عشان انمي المناعة النفسية أنا اسمع لقصص الناس واندمج معهم راح تتطور تجاربه وشخصيته ويصير يعرف كيف يتصرف في المواقف المختلفة وراح تنمو مناعته، ومهم الشخص ما يحس انه لحاله في هذا العالم منعزل ومنغلق على نفسه، لأنه على كذا من اول عقبة تواجهه راح ينهار وما راح يتعلم شي لازم يحتك مع الناس عشان تتطور شخصيته وتنتمي لمشاعره، حتى الاندماج مع الشخصيات المستقرة اتعلم منها كثير"، وتضيف (ط٧) "المناعة تتطور عندي بالقراءة انا أحب كثير أقرأ وأنمي نفسي وتفكيري وأحب اختلط مع الناس اتعلم منهم واحضر دورات كثير".

سادساً: في حين عبرت بعض الطالبات عن درجة عالية من المناعة الإيمانية حيث قالت (ط٤) و(ط٦) "أن المناعة النفسية يكتسبها الشخص من مدى قربه من ربه وإيمانه به"، وأضافت (ط٤) "لأنها مؤمنة بنفسها وبالشي اللي ربي عطاها إياه، معتمدة على نفسها في كل أمورها، تشتغل على نفسها دائماً وتطورها"، وتضيف (ط٦) "لما أكون مع ربي دائماً راح تكون عندي مناعة نفسية عالية لأنه خالق الحلق سبحانه راح أكون قوية وواثقة من نفسي وأواجه

أي مشكلة ويكون سعيدة ومرتاحة ومدام ربي معي مهما كانت المصاعب كبيره راح أتخطاها"، وتقول (ط٣) "إذا الهدف الله مو كاتبة لي وانا بذلت كل جهدي عشانه فخلاص ادور على هدف ثاني والحياة مليانه تجارب واهداف وطرق كثيره عشان احقق الشي اللي انا أبغاه، ممكن يكون عندي مواهب انا ما اكتشفتها الا بعد فشلي"، وأخيرا تقول (ط٥) "انا اهتم لكلام أحد، الله الذي خلقني معاقه والحمد لله راضية، والله إذا أحب عبد ابتلاه، فالشخص المفروض يعيش حياته بشكل طبيعي، إذا كان عقلك سليم فخلاص ما تحتاجين شي ثاني عيشي حياتك، ولا تخلي الإعاقة أو كلام الناس تهدم الأشياء الحلوة اللي اعطاك الله، أما من جوانب الضعف أشوف أنني ما أعرف أقرأ الناس ولا أفهمهم"

شكل (١) نتائج تصورات الطالبات ذوات الإعاقة الحركية للمناعة النفسية باستخدام برنامج

MAXQDA



By extrapolating the perceptions of female students with motor disabilities about psychological immunity, as shown in Figure (1), the researcher believes that these perceptions covered the main aspects of psychological immunity mentioned by scientists.

وباستقراء تصورات الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية عن المناعة النفسية كما بين

شكل (١)، ترى الباحثة أن هذه التصورات غطت الجوانب الرئيسية من جوانب المناعة

النفسية التي ذكرها العلماء، حيث ذكر كلاً من (Oláh, 2002) و(مرسي، ٢٠٠٠) أن الفرد لديه نظام مناعة نفسية يشمل الجوانب الفكرية الانفعالية والسلوكية، يعمل على حماية الشخص من الانفعالات السلبية التي ترتبط بالضغط والقلق والتوتر والغضب والمخاطر النفسية وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته وتعطي فرص لنمو الذات وتطورها. ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى القلق (حسان، ٢٠٠٩). وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية (Barbanell, 2009). وتحمي الفرد من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المتطرفة (Dubey and shahi, 2011). كما ترفع من قدرة الفرد على التكيف واختيار أساليب المواجهة التي تناسب كلاً من خصائص الفرد وحالة الموقف، وعدم التدهور والبقاء صحيحاً معافى، ورفع مستوى التمتع بالصحة النفسية السوية و أنها تساعد الفرد على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أحلك الظروف (Gilbert, et al., 1998) الخصائص العامة للمناعة بأنها تحول الفشل إلى نجاح والمحنة لمنحة، وتعزيز الأفكار الإيجابية وإلغاء الاستجابات السلبية. بالإضافة إلى أن المناعة النفسية تجعل الفرد يشعر بالثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات، والتفاؤل والمبادرة الذاتية، وتعطية مناعة إيمانية (غنايم، ٢٠١٧). وأضاف (بروكس، ٢٠٠٥ / ٢٠١١) أن من سمات المتصفين بالمناعة النفسية ينمو لديهم الشعور بالتقدير والمكانة، واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون للمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس الهرب منها، يدركون جوانب القوة والضعف في شخصياتهم وكذلك معرفة الجوانب من حياتهم التي يستطيعون السيطرة عليها والتحكم بها. يمتلكون مهارات في تكوين علاقات اجتماعية جديدة والقدرة على الاستمرار فيها.

أجابه السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال الثاني للبحث على: ما أهمية المناعة النفسية من وجهة نظر الطالبات ذوات الإعاقة الحركية؟ من خلال آراء الطالبات ونتائج تحليلها موضوعياً تبين أن الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية يرين أن المناعة النفسية مرادف للصحة النفسية وترتقي بشخصيتهن بشكل أفضل، حيث تعمل على مستوى الأفكار والمشاعر والأفعال، فتصبح الأفكار أكثر إيجابية، وتتبعها المشاعر بالإيجابية والسعادة على حد تعبيرهن، فتصبح الأفعال أكثر حكمة واتزان، كما أنهن يعتبرن المناعة النفسية بمثابة حائط صدّ يقينهن من تأثير الصدمات والضغط النفسية وتصبح المشاكل أقل حدة وتأثير، وتهيء لهن الجو الذي

يستطيعن من خلاله تحقيق أهدافهن والتطوير من أنفسهن، والثقة بالنفس والاندماج في المجتمع، وتجعلن ينظرن إلى العقبات والتحديات كحافز لتخطيها، كما رأى بعضهن أن المناعة النفسية عملية تراكمية تتطور مع الوقت ومع زيادة التعرض للخبرات الحياتية وتعمل على تنظيمها لتخطي خبرات أكبر بشكل أكثر فاعلية، وبرين أن المناعة النفسية تزداد أهميتها مع الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية لما يتعرضون له من ضغوط نفسية وإحباطات في الحياة أكثر من غيرهن من العاديين، وأن عنصر المناعة النفسية الإيمانية (الالتزام الديني) يصبغ جميع ما سبق بالرضا وراحة البال والتسليم لأمر الله الذي يعتبر حجر الأساس لانطلاق الشخص وتحلية بالثقة والإيجابية لوضع بصمته في الحياة بما يرضي الله عز وجل، وتعتقد الباحثة أن أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية تتبع من كونها القوى الأساسية المحركة التي تساعد الإنسان على التغلب على التحديات وتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وإلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى أفضل الطرق في التعامل مع الضغوط والتوترات على الصعيد النفسي والبيئي المليء بالضغوط والمشكلات.

فقد ذكرت (ط٣) "أن المناعة النفسية تقلل من تأثير الصدمات والمشاكل، وتكون أفعالك أكثر حكمة في المواقف وتكوني أكثر ثقة"، كما أشارت (ط٥) أن المناعة النفسية "لها دور كبير تخلي الشخص يكون عنده ثقة في نفسه ويكون اجتماعي ويختلط مع الناس"، وأضافت (ط٧) أن المناعة النفسية "تخلي الإنسان يعيش حياته بشكل أفضل ويكون أكثر سعادة ويبعده عن المرض النفسي"، وأكدت (ط١) على أهمية المناعة النفسية بقولها "المفروض يكون فيه وعي أكثر من المجتمع لهذا المفهوم ، لأن فيه أشخاص كثير ما عندهم معرفة فيه فالمفروض يكون فيه نقاشات وكتب ودروات لتنمية المناعة النفسية بشكل أكثر في المجتمع عشان يكونوا على وعي كافي فيه ،كذلك بالنسبة لأفكاري ومشاعري راح تكون إيجابية"، في حين أن (ط٧) قالت "بالنسبة لي أشوف المناعة مهمة جدا والمفروض تنميتها من الصغر لأن في المستقبل راح تواجهنا مشكلات أكبر وكل عقبة تطورني وتقوي مناعتي أكثر".

شكل (٢) نتائج أهمية المناعة النفسية من وجهة نظر الطالبات ذوات الإعاقة الحركية باستخدام برنامج MAXQDA



By extrapolating the information obtained by the researcher from interviewing female students with motor disabilities shown in Figure (2), she found that they see the importance of psychological immunity and the reasons for its importance to them are close to what scientists have mentioned in this regard.

وباستقراء المعلومات التي حصلت عليها الباحثة من مقابلة الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية والموضحة في الشكل (٢) وجدت أنهن يرين أهمية المناعة النفسية وأسباب أهميتها بالنسبة إليهن متقارب مع ما ذكره العلماء في هذا الصدد حيث افترض (kagan, 2006) أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية لكي يحمي الفرد من المشاعر السلبية المسببة للأمراض النفسية، كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات والجراثيم المسببة للأمراض العضوية، كما يرى (Oláh, 1996, 2004) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية، كما انه نظام متكامل الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط وتحسين النمو الصحي وتعمل كموارد

لمقاومة الضغوط أو كأجسام مضادة نفسية). بالإضافة إلى أن مفهوم المناعة النفسية يرتبط بمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، ويرتبطان معاً ارتباطاً إيجابياً طردياً فكل منهما يدعم الآخر، وأكد ذلك (Lasarus, 1966) حين قال أن المناعة النفسية ترتبط ببعض السمات الشخصية الإيجابية، حيث تعطي المناعة النفسية للفرد أدوات تساعد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والتهديدات والأزمات مثل: طريقة التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والقدرة على حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات وتركيز الجهد نحو القيم والأهداف، وبالتالي تعطي الفرد القدرة على حماية ذاته من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، كما حدد (Oláh, et al., 2010) الوظائف العامة للمناعة النفسية بأنها تعزز من آليات الدفاع النفسي وتحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني، وتضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، والثقة بالنفس والتفاؤل.

كما استنتجت الباحثة أن الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية يرين أن المناعة النفسية مهمة جداً لأنها سبب من أسباب الشخصية القوية الإيجابية الواثقة من نفسها، وأنها تعطينهن الثقة بالنفس وعدم الاهتمام بآراء الناس السلبية، وتجعلهن شخصيات قوية تركز على أهدافها ونجاحها في الحياة، حيث ترى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية أن المفتاح الأساسي للنجاح هو في الثقة بالنفس والإيجابية، وإذا استطعن الوصول لهاتين الصفتين فبوسعهن الوصول للسعادة والنجاح والتكيف في حياتهن، وتحويل الصعوبات والسلبيات إلى تحدي يعطينهن العزيمة لتخطيها وتجاوزها، فحين سألتهن الباحثة عن رأيهن لماذا بعض الأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية يكونوا ناجحين وأصحاب شخصية قوية وقادرين على حل مشاكلهم واتخاذ قراراتهم؟ وإذا كانوا يتمتعون بدرجة كافية من المناعة النفسية كيف ستكون أفكارهم ومشاعرهم تجاه المصاعب والعقبات في الحياة؟ فأجابت (ط٨) "لأنهم واثقين من أنفسهم وما يهتمهم أحد دائماً مبتسمين يركزون على حياتهم وروتينهم ما يركزون على العالم وسبب ثقتهم المواقف والتجارب القاسية اللي مرو فيها يعني أن كلام الناس السلبي هو اللي يخليني قوية واتحداهم وأتحدى الحياة، كما أنهم حولوا السلبية هذي لإيجابية في حياتهم وعندهم أهل يدعمونهم ويوقفون جنبهم"، وأضافت (ط٥) "ينظرون للمشكلات على أنها شي طبيعي ويتعايشون معه، اكيد راح يتعرضون لمضايقات كثيره من بعض الناس في المجتمع لكنهم ينظرون للأمور بطريقة إيجابية ويركزون على أهدافهم ويطورون من أنفسهم وما يخلو شي

يعيقهم وينظرون للعقبات على أنها أشياء تقوهم ويستغلون على أنفسهم أكثر، ويقدر يحققون أهدافهم ويصيرون شي كبير في المجتمع".

كما أشارت تحليل النتائج أن (٨) طالبات اتفقن على أهمية المنة النفسية لذوات الإعاقة الحركية بشكل أكثر من غيرهن من العاديين وأهمية العمل على تمتيتها لهن، وأرجعن السبب في ذلك لأنهن يعانين من نفس الصعوبات التي يواجهها العاديين بالإضافة لكونهن يعانين أكثر بسبب اعاقتهن والصعوبات التي يواجهونها بسببها، حيث تقول (٥) "طوال حياتهم يعانون من تدخلات الناس في حياتهم ومن اعاقتهم ومن الصعوبات التي يواجهونها بالإضافة إلى الصعوبات التي يواجهها العاديين نواجه مثلها وأكثر"، وبسبب الأشخاص السلبية في محيطهم في العائلة والمدرسة يعانون من فضول الناس ونظراتهم وبعضهن يعانين من معاملة أهلهم القاسية لهن وهذا ما عبرت به (٧) حين قالت "انا عندي صديقة من ذوي الإعاقة الحركية دائما تشكي لي وتحب الوحدة ولا تختلط مع الناس، وتشكي من معاملة أهلها وانهم قاسيين معاها"، وفي سياق آخر تقول (٧) "ان الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية يعانون أكثر من العاديين بسبب اعاقتهم ونظرة الناس لهم إما شفقة أو استهزاء فالمفروض يكونوا أقوىاء عشان ما يطيحوا في المرض النفسي ويقولون أنفسهم، ولأن البعض لا يتقبل اعاقته وشكله فيصبح ذلك عائق له على حد قول (٦) "بعضهم ما يتقبل شكله واعاقته" ويتفق مع ذلك دراسة (Breakey, 2003) التي أثبتت وجود تدني واضح في مفهوم الذات وإدراك ذوي الإعاقة الحركية لصورتهم الجسمية وتأثير ذلك على حالتهم النفسية، ورأت (٨) "أن ذوي الإعاقة يعانون أكثر لأن الناس اللي حولهم سلبيين ويضايقونهم بنظراتهم وتعليقاتهم المستفزة وفضولهم".

مما سبق وجدت الباحثة أن الطالبات عبرن عن معاناتهن مع الأشخاص السلبية من حولهن، لذلك فهن يواجهن التأثير السلبى منهم من ناحية ومن ناحية أخرى خطر الانعزال عن المجتمع وعدم القدرة على مواجهة الناس وإظهار المرونة النفسية والثقة بالنفس للاختلاط بهم ومواجهة ردود الأفعال السلبية وعدم جعلها عائق، لأن الانسان بطبيعته كائناً اجتماعياً، وعقد صداقات وعلاقات مع الآخرين واستمراريتها تعد شرطاً من شروط التمتع بالصحة النفسية والجسدية الجيدة (أبو سريع، ١٩٩٣)، كما تواجه ذوات الإعاقة الحركية نفس المشكلات والصعوبات الاجتماعية والانفعالية وغيرها من المشكلات التي يواجهها الأفراد الطبيعيين من نفس العمر، إضافة إلى ذلك فإنهن يواجهن مشكلات أخرى بسبب إعاقتهن وما

يرتبط بها من اتجاهات الآباء والأقران والأشخاص الآخرين المهمين في حياتهن. وتختلف درجة المعوقات والمشكلات التي يعايشونها بحسب عدة عوامل مثل طبيعة تكوينهم الشخصي وبناءهم النفسي والظروف المحيطة بهم (بن شهرة والسلامي، ٢٠١٦). ومن هذا المنطلق فهن يحتجن إلى المنة النفسية التي تساعدن على التعامل مع المجتمع والتعايش معه دون أزمات واضطرابات، ومن ناحية أخرى فإن العلاقات الاجتماعية مهمة في تطوير الشخص وتعليمه ونجاحه في الحياة، وأكد على هذا المفهوم بعض الطالبات حيث قالت (ط٣) "لما أسمع لقصص الناس واندمج معهم راح تتطور تجاربي وشخصيتي وأصير أعرف كيف أتصرف في المواقف المختلفة وراح تنمو المنة النفسية لدي، ومهم الشخص ما يحس انه لحاله في هذا العالم منعزل ومنغلق على نفسه لأنه على كذا من أول عقبة راح تواجهه راح ينهار وما راح يتعلم شي، لازم يحتك مع الناس عشان تتطور شخصيته وتنمي مشاعره حتى الاندماج مع الشخصيات المستفزة أتعلم منها كثير".

كما لاحظت الباحثة أن معاناة الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية مع ردود الفعل السلبية من الأشخاص المحيطين بهن قد تكون حقيقية أو متخيلة، وقد يتخللها تضخيم لهذه المشاعر، أو قد تكون أفكار خاطئة نتيجة لفقدان المنة النفسية حيث ترتفع القابلية للإيحاء حتى لو كانت غير صحيحة (حسان، ٢٠٠٩) الأمر الذي أدى ببعضهن إلى قطع علاقاتهن الاجتماعية فعندما سألتهن الباحثة عن طبيعة العلاقات الاجتماعية في حياتهن أجابت (ط١٠) بأنها "ضعيفة.. أنا قطعت كل علاقاتي مع صديقاتي"، في حين قالت (ط٢) "أنا مو انسانة اجتماعية وقليل اختلاطي بالناس أنا خجولة وما أحب نظرات الناس لي"، وذكرت (ط٩) "أنا مو اجتماعية ما أحس الاجتماعات جوي ولا أرتاح في هذه الأجواء".

في حين أن بعض الطالبات ذكرن أنهن يعشن حياة اجتماعية متزنة وجميلة كما قالت (ط١) "علاقاتي الاجتماعية كويسة.. وأحب أجمع مع الأشخاص القريبين مني"، في حين ذكرت (ط٣) "علاقاتي حلوة.. أشوف نفسي متوازنة ساعات أحب اجلس مع نفسي في البيت وأحيانا أحب اطلع مع الناس واختلط معهم" وأضافت (ط٥) "العلاقات الاجتماعية مهمة جداً عشان الشخص يعيش بتوازن وأحب الاختلاط مع الناس"، وجدت الباحثة أن استجابات الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية كانت على طرفي نقيض، وقد يرجع ذلك لاختلاف درجة المنة النفسية لديهن، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Wilson, 2002) بأن المنة النفسية تعمل على تبرير وإعادة تفسير المعلومات السلبية، بأسلوب يجعل آثارها جيدة بحيث لا تؤثر

على الناحية الوجدانية، وتصل بالشخص إلى الشعور السوي الجيد، كما أن المناعة النفسية تقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية (Oláh, 2004)، كما ذكر (Albert-Lorincz, Kadar, Krizbai, & Marton, 2012) أن من وظائف المناعة النفسية أنها تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من الأفكار والمشاعر السيئة، كما تساعد على الغاء مفعول آلام التعرض للرفض والنذب من الآخرين، وتعمل على دحض المشاعر السلبية اليومية.

وفي نفس السياق، عندما سألت الباحثة الطالبات عما إذا كانت الطالبات من ذوي الإعاقة الحركية بحاجة إلى تنمية المناعة النفسية لديهن أكثر من غيرهن من العاديين رأت طالبتين (٦ط) و(١ط) أن هذا الشيء نسبي بشكل عام على حسب الشخصية بالرغم من أنهما أقرتا بأهمية تتميتها أكثر لذوي الإعاقة الحركية أكثر من العاديين، حيث قالت (٦ط) "لا مو بالضرورة، على حسب الشخصية فيه ناس من ذوي الإعاقة الحركية يكونوا أقوى من العاديين وساعات العكس هو الصحيح، على حسب أيضا البيئة اللي يعيش فيها الشخص إذا كانت بيئة محفزة وداعمة راح يكون الإنسان أقوى ويواجه ضغوط ومشكلات والعكس"، وقالت (١ط) "بشكل عام نعم طبعاً يواجهون صعوبات ومشكلات أكثر من العاديين ولكن على حسب الشخصية اللي قدامك ممكن يوضح هذي المشاكل قدام الناس وممكن يكتمها جواته بينه وبين نفسه".

وتتفق الباحثة مع رأي الطالبتين حيث تعد المناعة النفسية من العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بصحة نفسية جيدة وبما أن درجة المناعة النفسية تتغير من شخص إلى آخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية، فهي نسبية وليست ثابتة وترتبط بعوامل مؤثره كثيره. فقد أوضحت نتائج دراسة (الجزار، سليمان، مجاهدة، ٢٠١٨) اختلاف ديناميات الشخصية لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية حيث اتضح أن الانفعالات الإيجابية والتفاؤل، والمواجهة الفعالة، تعتبر مؤشرات لارتفاع المناعة النفسية، كما تتأثر المناعة النفسية إيجابياً بمتغيرات معرفية يمكن أن تعزز المناعة وتؤدي إلى السلوك الصحي الذي يؤثر إيجابياً على المناعة النفسية (Rashman, 2016)، ونجد أن الأشخاص يختلفون في استعدادهم النفسي للانقياس والاستجابة لأزمات الحياة ومن ثم فإن المناعة النفسية تتأثر بمتغيرات شخصية، فقد أظهرت دراسة (فتحي، ٢٠١٩) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الذات.

ويمكن تنمية التوجيه العقلي لدى الطالبات لتنشط المناعة النفسية ليكون أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحياة وصعوبتها وتحدياتها بطرق إيجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليهن أو على الوسط المدرسي الذي ينضجن فيه (عصفور، ٢٠١٣).

أخيراً عبرت بعض الطالبات عن أهمية (المناعة النفسية الإيمانية) حيث أتفقن على أن الصبر وقوة العلاقة بالله هي عنصر مهم في تقوية المناعة النفسية فقالت (ط٣) "أنا أشوف ان الله يعطينا الصبر مع الإعاقة ويرحمنا رجمة واسعة نقدر اننا نتحمل اعاقتنا ويسخر لنا ناس طيبين يساعدونا ويقفون معانا فنقدر اننا نتخطى مشاكلنا ونصبر عليها"، وأضافت (ط٤) "لأنها مؤمنة بنفسها وبألشي اللي ربي عطاها إياه"، في حين ذكرت (ط٦) "علاقتها مع ربها قوية والبيئة الي حولها محفزة ومتصالحة مع نفسها ومتقبلة نفسها وما تحس ان اعاققتها عائق لها".

وفي هذا الصدد فقد قسم مرسى (٢٠٠٠) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى عدة أنواع، مناعة نفسية طبيعية، ومناعة نفسية مكتسبة طبيعياً، ومناعة نفسية مكتسبة صناعياً، وجهاز المناعة النفسية الإيمانية، كما أن بعض العلماء رأوا أن المناعة النفسية الإيمانية جزء من المناعة النفسية الطبيعية. إن الإيمان يقوم بأدوار مهمة في تقوية المناعة النفسية فهو يبني مرجعية نفسية روحية تهون المصائب والأزمات فأمر المؤمن كله خير كما قال صل الله عليه وسلم: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) (الجامع الصحيح، ٢٩٩٩)، وهذا النوع من المناعة يعطي الشخص الدافعية نحو الطموح والسعي المتجدد معتمداً على التوفيق الإلهي بعد أن يتقرب الله بالعمل الصالح والطاعات، وهو كذلك ينشئ جداراً من الرضا بتقلبات القدر تسيطر على تقلبات النفس وتذهب الأحزان والهموم وقد تبدله بدلاً منها سعادة وسروراً.

إجابة السؤال الثالث مناقشته وتفسيره:

من مقولة "يُعرف الشيء بضده" فبالبرد نعرف قيمة الدفء، وبالعَمى ندرك نعمة الإبصار، وفي الظلمة نعرف أهمية الضوء، وهكذا فقبل أن نعرف ما إذا كانت الطالبات يتمتعن بالمناعة النفسية أم لا نلقي الضوء على بعض من أعراض ومظاهر فقدان المناعة النفسية، فقد ذكر (حسان، ٢٠٠٩) أن من مظاهر فقدان المناعة النفسية، ارتفاع القابلية



للإيحاء حتى لو كانت غير صحيحة، حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، فقدان الشعور بالسعادة، فقدان السيطرة والتحكم في الذات، الانهاك النفسي، الجمود الفكري، الاستسلام للفشل، والانعزالية، من ناحية أخرى فقد ذكر (Oláh, 2004) إلى أن مكونات المناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتمسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب. وذكر (العصفور، ٢٠١٦) أن مكونات المناعة النفسية تتمثل في الدفاع الذاتي، التحلي بالمساندة الذاتية، التفكير المحفز، تأكيد الذات والتحكم في المخاوف، والاتساق الذاتي، كما أشارت (غنايم، ٢٠١٧) إلى أن مكونات المناعة النفسية هي الالتزام الديني، التفاؤل، حل المشكلات، المبادرة الذاتية والثقة بالنفس.

شكل (٣) نتائج تحليل تمتع بعض الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية بالمناعة النفسية باستخدام برنامج MAXQDA



Figure 3: The results of analyzing the data collected from female students with motor disabilities showed that (4) of them showed some components of psychological immunity more than others.

أوضحت نتائج تحليل البيانات التي جُمعت من الطالبات ذوات الإعاقة الحركية أن (٤) منهن أظهرن بعضاً من مكونات المناعة النفسية بشكل أكبر من غيرهن، فهن يعرفن نقاط القوة والضعف لديهن ويعملن على تحسينها، ويضعن لأنفسهن أهداف ويسعين لتحقيقها، يواجهن المصاعب والتحديات ويرونها حافز لهن للسعي بشكل كبير لتحقيق أهدافهن وما الفشل والمشكلات والاختفاء إلا دافع آخر لمواصلة طموحاتهن، متفائلات ولديهن نظرة إيجابية، قدرات على حل المشكلات والتكيف معها، يعتمدن على أنفسهن في اتخاذ قراراتهن ولا بأس من الاستشارة وطلب المساعدة في حال أحتجن لها، يُظهرن اتزان انفعالي في المواقف المختلفة إلى حد ما، ويرين العلاقات الاجتماعية جزء مهم في الحياة لإيجاد التوازن والتطور والسعادة في الحياة بالرغم من بعض الصعوبات في ضبط النفس.

تقول (٣٥) "أنا كل يوم أتعلم، فشخصيتي اللي قبل سنة مو نفس شخصيتي الان السنة اللي راحت كنت حساسة واتعب نفسيا والوم نفسي في المواقف الصعبة، الان معد صرت اهتم ولا أفكر كثير، الان جمعت كل نقاط الضعف وحاولت أغيرها وأحسنها وأتخلص من الأشياء السلبية وأستبدلها بإيجابية"، "أحب النظر للتحديات على أنها شي لازم اتخطاه واستمتع فيه، مثلاً أنا أشوف ان القومة من السرير تحدي احط في بالي علامة صح واني نجحت في هذه الخطوة وهذا الشيء يسعدني، وإذا تغلبت على مشاعري السلبية أحس أنني أنجزت"، "الأهداف مهمة جداً في حياتي، إذا الهدف الله مو كاتبة لي وانا بذلت كل جهدي عشانه فخلاص أدور على هدف ثاني والحياة مليانه تجارب واهداف وطرق كثير عشان احقق الشي اللي أنا أبغاه، ممكن يكون عندي مواهب وما أكتشفها إلا بعد فشلي"، وتضيف (٣٥) "أحب احلل نفسيتي وتصرفاتي في المواقف وعرفت ايش اللي يقويني وايش اللي يضعفني، واشوف ان أقوى نقطة في شخصيتي الثقة بالنفس، سواء قالوا شي أو لا ما اهتم لكلام أحد، الله الذي خلقني معاقا والحمد لله راضية، والله اذا أحب عبد ابتلاه، فالشخص المفروض يعيش حياته بشكل طبيعي، اذا كان عقلك سليم فخلاص ما تحتاجين شي ثاني عيشي حياتك، ولا تخلي الإعاقة أو كلام الناس تهدم الأشياء الحلوة اللي اعطاك الله"، "ضروري يكون لنا اهداف في الحياة"، "الفشل في الحياة شيء عادي أحاول ولا أياس، اذا ما نجحت المرة الأولى

انجح المرة الثانية"، "المصاعب موجوده دائما لكن أحاول ان أكون إيجابية واتخطاها واطلب المساعدة من اهلي وصديقتي"، "أنا أملك الكفاءة الذاتية، أنا أدرس في مدراس خاصة بدور الاعاقة، وسعيت أني ادخل في الدمج، وادخل في المجتمع وعندي شهادات كثيره، و ٥٠ ساعة تطوعية وحافطة جزئين من القرآن الحمد لله، وصلاتي ما أتركها أبدا، فاذا الله اخذ مني شي فهو اعطاني سبحانه أشياء كثيره، ولا تأثر فيني الأشياء السلبية". "العلاقات الاجتماعية مهمة، اختلط مع الناس واطلع واواجه عادي ما اخجل انا عندي ثقة في نفسي"، وأضافت (ط٧) "نعم .. أدرك جوانب القوة والضعف في شخصيتي، لأنها مره جوي ومن الأشياء اللي أحبها مره، أحيانا أسأل صديقتي اللي أمون عليهم واقولهم حللوا شخصيتي، وأسأل الناس الذي أثق فيهم عن جوانب القوة والضعف. والمواقف التي تمر في حياتي اجلس أفكر فيها واراجع نفسي وافهم نفسي أكثر"، "الفشل اعتبره شي عادي، صحيح ما حققت اللي في بالي، لكن بفضل نحاول نكمل المشاور للنهائية نطرح ونقوم مره ثانية، لكن في البداية ألوم نفسي على هذا الخطأ ما ألوم غيري أو أعلق أخطائي على الغير أي خطأ أدى للفشل معناته أنو أنا السبب، مع أن أسبابي كانت غصب عني عشان عندي مواعيد في المستشفيات عشان إعاقتي"، وبسؤالها عن الكفاءة الذاتية أجابت: "نعم، أنا قدرت أني أحط في بالي هدف وابدأ مشروع كوفي ترك وادخل دورات في صناعة القهوة المتخصصة ولاتيه ارت. واطمح أني أفتح كوفي"، "بالنسبة للحياة الاجتماعية أشوفها حلوه، أحب اجتمع مع الناس اللطيفة اللي أحبهم وارتاح معهم فقط"، سألتها لما تصير لك مشكلات وتغيرات في حياتك هل تقدرين تتكيفين وتتعايشن معها؟ أجابت: "ايوه بإذن الله لو كانت صغيره حليتها لو كبيره بحاول أتعايش معها". من ناحية أخرى هناك من الطالبات من أظهرن من خلال حديثهن تدني في المناعة النفسية، حيث لا يعرفن جوانب القوة والضعف في شخصياتهن، ولا يشعرن أنهن يملكن الكفاءة الذاتية ولا يسيطرون على حياتهن كما يريدن، غير اجتماعيات ويشعرن بالخوف في المواقف الاجتماعية، يرون أنهن لا يملكن الاتزان الانفعالي، يهرين من المشاكل والمصاعب ولا يوجد لديهن روح التحدي والمثابرة.

فقد ذكرت (ط١٠) عند سؤالها عن أهمية الأهداف في حياتها "الأهداف شي مهم في حياتي أحب اخطط وش بسوي الشهر هذا أو السنة هذي او وين راح أكون بعد كم سنة "ما أحس أني أقدر ادير حياتي بالشكل اللي أنا أحبه"، "ما أهمية الأهداف في حياتك؟ أحب تكون لي أهداف في حياتي وأحاول أحققها"، "الصعوبات التي تواجهني غالباً هي نفسياً أحس

بصعوبات كثيرة وارتدد كثير في أحيان كثير أبطل من الفكرة كلها"، "الأخطاء حتى لو كانت واردة فأنا ألوم نفسي كثير وأحس أنني أنا الغلطانة مية من مية أتردد كثير وأفكر في الموضوع كثير"، "لا ما أعرف أحل مشكلاتي"، "ما أحب أجتمع مع الناس ولا أنكلم معهم حتى صديقاتي بعدت عنهم أحس بخجل من نفسي ما عندي ثقة بنفسني وفيني خوف دائماً ما أدري أيش سببه، ما أحب فضول الناس وأسألهم عني أحب أكون في غرفتي دائماً هذي حياتي"، وتقول (ط٢) "أنا مو انسانة اجتماعية وقليل اختلاطي بالناس، أنا خجولة وما أحب نظرات الناس لي"، "أحاول اطنش الأشياء المؤلمة بس أحياناً انفجر وبكي ولما أحزن ما أحب اجلس لوحدي اروح أنام واطول لحد ما اروق وأنسى الموضوع واكل بزيادة لما أكون زعلانه، أحسن ما أقدر اسيطر على غضبي في بعض الأحيان وما عندي اتزان انفعالي لأنني أكون حزينة من داخل"، (ط٤) "أنا أفكر دائماً في الأشياء الإيجابية وما أفكر في الأشياء السلبية عشان تكون شخصيتي أقوى لأنني لو فكرت في الأشياء السلبية راح تكون ضدي، جوانب الضعف في حياتي اتجاهلها لان صعب أغيرها".

ومن استقراء أقوال الطالبات وجدت الباحثة أن هناك تذبذب في مدى تمتعهن بالمناعة النفسية، فهناك من أظهرن مناعة نفسية عالية ومنهن من أظهرن مناعة منخفضة، ولكن الطالبات اللاتي أظهرن مناعة نفسية مرتفعة كان هناك تناقض بين ما هن عليه في الحقيقة وبين ما يدركن أنفسهن عليه فمثلاً: ذكرت (ط١) "الأهداف مهمة في الحياة، ولكن أواجه صعوبات نفسية في تحقيقها". وفي تفسيرها للفشل أجابت: "الشخص المفترض ما يشوف الفشل عائق لأنه راح يوقف حياته ويقول أنا انسان فاشل وبالتالي ما يقدر يحقق أهدافه"، "أسعى أطور من نفسي لكن ما يحضرني أمثلة"، وعند سؤال (ط٣) عن أهمية الأهداف في حياتها قالت: "اشوفها مهمة مره في تحفيز الذات، تحسين ان لحياتك معنى" وفي سياق آخر قالت "اعتقد ان تخيلاتي وافكاري السلبية تمنعني من تحقيق أهدافي، فمثلاً أنا سعيت لهدف لكن دخلني في مواقف ما حبيبتها فتخلت عن الهدف. وصار عندي خوف من أنو يكون عندي هدف"، وعند سؤال (ط٤) هل تضعين لنفسك أهداف لتحقيقها والتحسين من حياتك؟ أجابت "ايوه ولما يكون هدف كبير ومره ابغى احققه اسعى له بقوه واحققه"، "ما أهمية الأهداف في حياتك؟ أحب اخطط لحياتي في أشياء كثيرة، بس ما أحب اخطط لكل شي واحط اهداف لأنني ما أعرف ايش ربي كاتب لي بكره". (ط٥) "كيف تحديدين أهدافك؟ اشوف وش المهم في حياتي والاشياء اللي أحب أوصل لها ..ماهي الصعوبات التي تمنعك من

تحقيقها؟ غالبا تكون اسباب نفسية"، (ط٦) "هل تشعرين أنك مسيطرة على حياتك وأنتك تحققين ما تردين؟ أحيانا، "كيف تستطيعين السيطرة على حياتك وإدارتها بكفاءة؟ أنا ما أقدر"، (ط٨) "ما قدرتك على التحكم في مشاعرك وسلوكك اثناء مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات الحياتية؟ أحيانا"، "كيف تديرين مشاعرك وانفعالاتك؟ أحس إنني أقدر أسيطر على مشاعري وانفعالاتي بشكل كبير". (ط١) "هل ترين نفسك تمتلكين الكفاءة الذاتية لإدارة حياتك؟ وهل يحضرِك مثال على ذلك؟ نعم ... لا يحضرني مثال"، "هل تسعين لتطوير نفسك؟ كيف؟ اذكري بعض الأمثلة. أحب أطور من نفسي صراحة بس ما فيه مثال في بالي الان"، (ط٤) "هل ترين نفسك تمتلكين الكفاءة الذاتية لإدارة حياتك واتخاذ القرارات وتنفيذها ... اذكري مثال يدعم اعتقادك؟ ما فيه شي في بالي الان"، "هل تسعين لتطوير نفسك؟ كيف؟ أحاول بس ما عندي الان مثال في بالي"، (ط٢) "هل ترين نفسك تمتلكين الكفاءة الذاتية لإدارة حياتك واتخاذ القرارات وتنفيذها ... اذكري مثال يدعم اعتقادك؟ نعم ما عندي مثال يحضرني".

ولعل الباحثة تفسر هذه التناقض - من وجهة نظرها - بالرجوع لنظرية الذات لكارل روجرز وغيره من العلماء الذين تحدثوا عن مفهوم الذات، بأن هناك فجوة كبيرة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية لبعض الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية، نشأ عن هذا التناقض تشوش في الإدراك وضبابية في الحكم، حيث يرى (عبد الغني، ٢٠٠٠) أن مفهوم الذات هو مجموعة الافكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه. وعليه فإن مفهوم الذات هو النواه التي تقوم عليها الشخصية، وكي يحدث هذا الإدراك السليم للذات يجب ألا تكون هناك هوة بين إمكانيات الفرد الفعلية وفكرته عن ذاته، وكلما كان هناك اتساق ما بين إدراك الفرد لذاته وإدراك الآخرين له تكوّن مفهوم سليم عن الذات يستطيع المرء من خلاله أن يعيش بتوافق وانسجام ويحقق ذاته بشكل واقعي في الحياة.

بعض الطالبات يُركزن أكثر على الذات المثالية التي تعتبر مظهر من مظاهر العقل الداخلي للفرد الذي شكله العالم الخارجي، وتتأثر بتطلعاتهن وتوقعاتهن في الحياة، حيث أن بعضهن غير قادرات على قبول ذواتهن المدركة، وبالتالي وبطريقة لا إرادية وجدن أنفسهن في هذه الحيرة والإدراك مشوش، فهن يرين أن أفكارهن صحيحة ومثالية ولكنهن يصطدمن بالواقع الذي يتعارض مع هذه الأفكار، فتدخلن الطالبات في التشوش والارتباك وقد يصل للاضطراب

النفسي في حال وجود هوّه كبيره ما بين الذات المثالية وما يمكنهن تحقيقه على أرض الواقع في حدود إمكانيتهن وقدراتهن، ويمكن أن نقول إن الذات المثالية هي ذات مصممة لإنجاز شي ما فأغلب الطالبات يرين أنهن ينجزن أشياء كبيره ويضعن أهداف يسعين لتحقيقها وعندما أسألهن عن ماذا أنجزتن الان على أرض الواقع أو تتمنين أن تصلن له؟، ماهي خططكن لفعل هذه الشي؟ تكون استجابتهن بلا أعلم أو لا يحضرني شيء الان، وبالتالي فهي فقط أمنيات- لا أقول إنهن فعلا لا يردن الإنجاز- ولكن أرى أنهن يفقدن لوضع آليات فعالة لتحقيق هذ الإنجاز وينقصهن الكثير من التطوير والتنمية لمكونات المناعة النفسية لديهن.

كذلك الإعاقة كونت لديهن بطريقة لا شعورية الإحساس بالنقص واستخدام الحيل النفسية لإسقاط هذه الصورة على المجتمع، حيث أن بعضاً من ذوي الإعاقة الحركية يستخدمون الحيل الدفاعية مثل: الإسقاط الناتج عن الكبت والنكوص السلوكي وغيرها، وكثرة استخدام هذه الحيل يجعلهم عرضة للضغط النفسي الشديد الذي قد يتطور إلى الاضطرابات النفسية السيكوسوماتية (عبده وحلاوة، ٢٠٠١)، وبالتالي ضعف المناعة النفسية لديهن، لأن الإكثار من استخدام الحيل الدفاعية مؤثر على درجة المناعة النفسية، حيث أن مكانيزمات الدفاع تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية (أبو الوفاء، ٢٠١٨). وهذه بعضاً من استجاباتهن:

"ذوي الإعاقة الحركية طول حياتهم يعانون من تدخلات الناس في حياتهم ومن اعاقتهم ومن الصعوبات الي يواجهونها بالإضافة الى الصعوبات الي يواجهها العاديين نواجه مثلها وأكثر". (ط٣)، "ما أحب أجتمع مع الناس ولا أتكلم معهم حتى صديقاتي بعدت عنهم أحس بخجل من نفسي ما عندي ثقة بنفسي وفيني خوف دائماً ما أدري أيش سببه، ما أحب فضول الناس وأسألتهم عني أحب أكون في غرفتي دائماً هذي حياتي". (ط١٠)، "كيف تقيمين حياتك الاجتماعية مع اسرتك؟ صديقاتك؟ معلماتك؟ ضعيفة أنا قطعت كل علاقاتي مع صديقاتي، أصعب شي لقيتيه في حياتي التتمر، وأني اقبل ناس يتهامسون من وراي ويحطمون معنوياتي" (ط٥)، "ذوي الإعاقة الحركية يعانون أكثر من العاديين بسبب اعاقتهن، ونظرة الناس لهم، إما شفقة، او استهزاء، فالمفروض يكونوا أقوىاء عشان ما يطيحون في المرض النفسي" (ط٧).

وباستقراء استجابات الطالبات السابقة، فإن الذات الاجتماعية لهن (وهي الذات التي يدرك بها الشخص نظرة المجتمع له) قد تكون حقيقية أو متخيلة، وكلاهما سلاح ذو حدين

فإذا كان الإدراك السلبي للطالبات من ذوي الإعاقة الحركية للذات الاجتماعية مشوه أو كان فعلاً حقيقي فهن في دائرة الاضطراب النفسي، حيث ذكر (سلامة، ٢٠١٩) أن الأشخاص الذين يعيشون في بيئة محبطة يشعرون بالدونية، وبالتالي يسوء فهمهم لذواتهم، ويصبحون يركزون على عيوبهم وصفاتهم السيئة.

ومن ناحية أخرى، لا يعني بالضرورة أن وجود مناعة نفسية عالية لبعضهن أن لديهن ذكاء اجتماعي -والذي يشير إلى قدرة الفرد على فهم الآخرين من حيث إدراك الحالات المزاجية لهم وحسن التعامل معهم وإقامة علاقات ناجحة وكذلك التعرف على وجهات النظر والدافع التي تقف وراء سلوكهم- (عامر والمصري، ٢٠١٨)، حيث أظهرت دراسة (بابكر، ٢٠٢١) التي أجرتها على طالبات كلية التربية من العاديين على أن هناك ارتباط ضعيف ما بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي.

ولا أنتقص من معاناة ذوات الإعاقة الحركية ولكن (ضيق الفجوة بين الذوات الثلاث- المدركة والمثالية والاجتماعية- والبعد عن الحيل الدفاعية وتنمية مكونات المناعة النفسية)، تجعل منهن شخصيات قوية وفاعلة في مجتمعها وفي شخصيتها، وهناك الكثير من ذوي الإعاقة الحركية نساء أثبتن قدراتهن وكفاءتهن الإيجابية مثل (آية) التي ولدت بإعاقة حركية وأصبحت أول سباحة مصرية من ذوي الإعاقة الحركية وتأهلت لكأس العالم وهي في عمر ١٥ سنة، وأصبحت كابتن منتخب مصر للإعاقات الحركية، وهي أول وأصغر سباحة تتأهل للمونديالات العالمية، وغيرها من الأمثلة كثير، والقاعدة الإنسانية تقول إذا كنت تستطيع فأنا أستطيع.

إجابة السؤال الرابع ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال الرابع للبحث على: ما سمات من تتمتع بالمناعة النفسية من الطالبات

ذوات الإعاقة الحركية؟

وباستقراء أقوال الطالبات ونتائج تحليل البيانات وجدت الباحثة أن طالبات مثل: (ط٧)، (ط٥)، و(ط٣) كن أقرب الجميع للإتسام بالمناعة النفسية لأنهن أظهرن جوانب عديدة من مكونات المناعة النفسي مثل: (الإحساس بالسيطرة والتماسك، التماسك الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، المرونة والتكيف، الاتزان الانفعالي، الإيجابية والتفاؤل، حل المشكلات، التوجه نحو الهدف، التحدي والمثابرة، الثقة بالنفس، المناعة الإيمانية، الإحساس نمو الذات)، وكانت هذه بعضاً من استجابتهن:

الإحساس بالسيطرة والتماسك: أجابت (ط٧) "الأشياء اللي ممكن أسيطر عليها مثل الغضب مثل افكاري تجاه الأشياء وتصرفاتي أحياناً أقدر أسيطر عليها وأحياناً لا، كمان ردت فعلي لما ازعل واحزن اغلب الوقت أحس انس أقدر أسيطر عليها وأحياناً لا..أما الأشياء اللي مستحيل أسيطر عليها الألم الجسدي كمان الأشخاص ما أقدر اتحكم فيهم"، وأضافت (ط٣) "أحس أني فعلاً مسيطرة ومتحكمة في حياتي والحمد لله أنا راضية عن حياتي الآن وعن الأشياء اللي حققتها، وحتى اللي ما حققتها الحمد لله جت على بالي وحاولت احققها وتعلمت منها"، في حين أن (ط٥) أجابت على سؤال هل ترين أنك مسيطرة على حياتك وتستطيعين تحقيق ما ترغبين بتحقيقه "بنعم".

التماسك الاجتماعي: وترى (ط٥) علاقاتها الاجتماعية بأنها "حلوه..أشوف نفسي متوازنة ساعات أحب اجلس مع نفسي في البيت وأحياناً أحب اطلع مع الناس واختلط فيهم. لكن بشكل عام أحب أكون مع نفسي لوحدي في البيت احسه مملكتي، واطلع مع الأشخاص اللي ارتاح معاهم، وأنا غالباً أتعب جسدياً من الطلعات"، وذكرت (ط٥) أن العلاقات الاجتماعية مهمة حيث قالت "أنا اختلط مع الناس واطلع واواجه عادي ما اخجل أنا عندي ثقة في نفسي"، وأضافت (ط٧) بقولها "علاقاتي الاجتماعية حلوه، أحب اجتمع مع الناس اللطيفة اللي أحبهم وارتاح معهم فقط".

حل المشكلات: تقول (ط٣) عن المشكلات "طبيعي المشكلات والاختطاء لأننا بشر، مثلاً إذا اللي عملته خطأ أحاول اصححه أو اعتذر، لكن إذا كانت المشكلة ما أقدر أحلها واللي صار خلاص أحاول اتعلم منها وما اعيدها مره ثانية"، في حين أن (ط٥) تقول "راح أقابل المشكلات بشكل عادي زي أي شخص طبيعي، بكون هادئة وأخلي أحد يساعدني ونحل المشاكل سوا"، (ط٧) أشوف المشكلات والاختطاء شي طبيعي في الحياة، أقابلها بطاقة إيجابية ما يهمني الوضع عادي، لأن لو أعطيتها أكبر من حجمها أحس ما أقدر أكمل والدنيا لسا بخير أركز على الصورة الكبيرة واتعلم من أخطائي".

التوجه نحو الهدف: تقول (ط٣) في توجيهها للأهداف "إذا الهدف الله مو كاتبه لي وأنا بذلت كل جهدي عشانه فخلاص ادور على هدف ثاني والحياة مليانه تجارب وأهداف وطرق كثيره عشان احقق الشي اللي أنا أبغاه، ممكن يكون عندي مواهب أنا ما اكتشفتها الا بعد فشلي"، وفي الحديث عن التوجه نحو الهدف قالت (ط٣) "أشوف الأهداف مهمة مره في تحفيز الذات تحسين ان لحياتك معنى وتتحبك فيها بس إذا انطفت خلاص يصير الشخص

ضعيف" وتضيف (ط٥) "ضروري يكون لنا اهداف في الحياة"، وذكرت (ط٧) "مهمه مره، أكبر هدفي ادخل تمرىض او طب، ويكون لي مشاريعي الخاصة، وأحس أنى سعيدة وتقويني في حياتي وفي الأوقات الصعبة أحس فيه شي يشغل وقتي"، وعند سؤال (ط٥) عن نظرتها للفشل قالت "الفشل يا شيء طبيعي والكل يصير له أهم شي يكون حافز ودافع"، وأضافت (ط٧) " أشوف ان الفشل شي عادي، صحيح ما حققت اللي في بالي، لكن بفضل نحاول نكمل المشاور للنهائية نطرح ونقوم مره ثانية، لكن في البداية ألوم نفسي على هذا الخطأ ما ألوم غيري أو أعلق أخطائي على الغير أي خطأ أدى للفشل معناته أنو أنا السبب، مع أن أسبابي كانت غصب عني عشان عندي مواعيد في المستشفيات عشان إعاقتي"

الكفاء الذاتية: ذكرت (ط٧) أن لديها كفاءة ذاتية عالية حيث تقول "الفشل اعتبره شي عادي، صحيح ما حققت اللي في بالي، لكن بفضل نحاول نكمل المشاور للنهائية نطرح ونقوم مره ثانية، لكن في البداية ألوم نفسي على هذا الخطأ ما ألوم غيري أو أعلق أخطائي على الغير أي خطأ أدى للفشل معناته أنو أنا السبب، مع أن أسبابي كانت غصب عني عشان عندي مواعيد في المستشفيات عشان إعاقتي"، وأضافت (ط٣) "نعم أنا أعتمد على نفسي في كل صغيره وكبيره، واتخذ قراراتتي بنفسي صحيح أنى أشاور أهلي وأخذ رأيهم وهم يساعدوني في كل قراراتتي"، وتقول (ط٥) "نعم أنا عندي كفاءة ذاتية، أنا الان ادرس في مدراس خاصة بدور الاعاقة، وسعيت أنى ادخل في الدمج، وادخل في المجتمع وعندي شهادات كثيره، و ٥٠ ساعة تطوعية وحافطة جزئين من القرآن الحمد لله، وصلاتي ما أتركها أبدا، فاذا الله اخذ مني شي فهو اعطاني سبحانه أشياء كثيره، ولا تأثر فيني الأشياء السلبية".

المرونة والتكيف: صرّحت (ط٧) بأن لديها مرونة وتكيف مرتفع حيث تقول "تزيد درجة تحملي وتقبلي للمصاعب لأن عندي هدف فأحاول أكون قوية عشان أوصل له، كنت أحزن في البداية وابكي في غرفتي وممكن اطلع غضبي على مخدتي ألكمها، واليوم الثاني اطلع لأهلي ولا كأنه صاير شي أحاول أفكر في حلول وطرق ثانية، وعندي فكرة ان حظي دائما سيئ، وبصفة عامة أهلي يساعدوني فتكون المصاعب أسهل قدامي، اما بالنسبة لإعاقتي فهي دائما دافع لي في الحياة ولا تواجهني مشكلة مع نفسي لأنى معاقة، انا متقبله نفسي وأحبها"، وأضافت (ط٣) بقولها "إذا الهدف الله مو كاتبة لي وانا بذلت كل جهدي عشانه فخلاص ادور على هدف ثاني والحياة مليانه تجارب واهداف وطرق كثيره عشان احقق الشىء اللي انا أبغاه، ممكن يكون عندي مواهب انا ما اكتشفتها الا بعد فشلي"، وعند سؤال (ط٥)

عن رأيها بعبارة (الفشل لا فته كتب عليها حاولي مره أخرى بطريقة أخرى) فقالت "صحيحه لان ممكن طريقتي تكون غلط ومافيه شي ينجح من أول مره فلارم أحاول ولا أياس".

الانتران الانفعالي: قالت (ط٧) عن ثباتها الانفعالي " انا أحزن وانقهر واجلس في غرفتي بعيد عن الناس بس اليوم الثاني ولأكانه صار شي أقابل الكل وانا مبتسمه وعادي اتناسى كل اللي يضايقني، وانا ما اشوف ان اعاقتي سبب أي شي حزين في حياتي لأنني اعرف الخطأ مو مني من الناس المتخلفة اللي ما عندها ذوق وتبدأ تتطفل على حياتي أو ينظرون لي نظرات شفقه او استهزاء"، وأضافت (ط٣) "أحاول أكون متزنة واتدارك ردات فعلي القوية لكن أحيانا أفشل واطلع عن طوري"، (ط٥) "اشوف أني متزنة انفعالي لحد كبير".

الإيجابية والتفاؤل: تقول (ط٣) في سياق الإيجابية والتفاؤل "الان جمعت كل نقاط الضعف وحاولت اغيرها وأحسنها واتخلص من أشياء سلبية واستبدلها بأشياء إيجابية"، وذكرت (ط٥) "المصاعب موجودة دائما لكن أحاول ان أكون إيجابية واتخطاها واطلب المساعدة من اهلي وصديقاتي"، وأضافت (ط٧) "اشوفها شي طبيعي في الحياة، أقابلها بطاقة إيجابية ما يهمني الوضع عادي، لأن لو أعطيتها أكبر من حجمها أحس ما أقدر أكمل والدنيا لسا بخير أركز على الصورة الكبيرة واتعلم من اخطائي".

التحدي والمثابرة: تقول (ط٣) أنها تحب التحدي والمثابرة "أحب انظر لهذه التحديات على انها شي لا زم اتخطاه واستمتع فيه مثلا انا اشوف ان القومة من السرير تحدي احط في بالي علامة صح واني نجحت في الخطوة هذي وهذا الشي يسعدني، وإذا تغلبت على مشاعر سلبية أحس أني أنجزت"، وتقول (ط٥) "الفشل شي طبيعي والكل يصير له اهم شي يكون حافز ودافع لي". وتضيف (ط٧) "لما نفشل نفضل نحاول نكمل المشاور للنهية نطرح ونقوم مره ثانية، لكن في البداية ألوم نفسي على هذا الخطأ ما ألوم غيري أو أعلق أخطائي على الغير أي خطأ أدى للفشل معاناته أنو أنا السبب، مع أن أسبابي كانت غصب عني عشان عندي مواعيد في المستشفيات عشان إعاقتي".

الثقة بالنفس: (ط٣) وكيف ستكون أفكارك ومشاعرك تجاه هذه المصاعب؟ سيكون تأثير الصدمات والمشاكل أقل، ويتكون أفعالك وردة فعلك أكثر حكمة في المواقف. تكوني أكثر ثقة"، (ط٥) احلل نفسي وتصرفاتي في المواقف وعرفت ايش اللي يقويني وايش اللي يضعفني، واشوف انا أقوى نقطة في شخصيتي الثقة بالنفس"، (ط٧) أنا دائما أحرص إنني أظهر بشخصية قوية قدام الناس ما أحب يقولون عني ضعيفة أو ينظرون لي بشفقة، ودئما

اتحمل المواقف السيئة التي تضايقتي وأرجع البيت احكي لأهلي يساعدوني في الموقف وأسمح لأي موقف يؤثر فيني لفترة كبيرة..

المناعة الإيمانية: أظهرت (ط٣) مناعة إيمانية حيث تستمد قوتها من الله سبحانه فتقول "عشت خبره مؤلمة، لكن أنا مؤمنة بأن كل ما يكتبه الله لنا خير حتى لو ما أنا أعرف هذه الخيرة وين، بس أنا أبداً ما أحب أظهر ضعفي قدام الناس وأحب ابين قوة قدامهم وأكون هادئة في معظم حالاتي"، وأضافت (ط٥) "ما اهتم لكلام أحد، الله الذي خلقتني معاقه والحمد لله راضية، والله إذا أحب عبد ابتلاه، فالشخص المفروض يعيش حياته بشكل طبيعي، إذا كان عقلك سليم فخلاص ما تحتاجين شي ثاني عيشي حياتك، ولا تخلي الإعاقة أو كلام الناس تهدم الأشياء الحلوة اللي اعطاك الله".

الإحساس بنمو الذات: ذكرت (ط٣) بأنها تحب أن تطور ذاتها بقولها "القراءة كثير فادتني في حياتي واسمع للناس لقصص الناس واندمج معهم راح تتطور تجاربه وشخصيته ويصير يعرف كيف يتصرف في المواقف المختلفة وراح تنمو مناعته، ومهم الشخص ما يحس انه لحاله في هذا العالم منعزل ومنغلق على نفسه، لأنه على كذا من اول عقبة تواجهه راح ينهار وما راح يتعلم شي لازم يحتك مع الناس عشان تتطور شخصيته وتنتمى مشاعره، حتى الاندماج مع الشخصيات المستقرة اتعلم منها كثير"، وتضيف (ط٥) "احب احل نفسياتي وتصرفاتي في المواقف وعرفت ايش اللي يقويني وايش اللي يضعفني، واشوف انا أقوى نقطة في شخصيتي الثقة بالنفس، سواء قالوا شي أو لا ما اهتم لكلام أحد، الله الذي خلقتني معاقه والحمد لله راضية، والله إذا أحب عبد ابتلاه، فالشخص المفروض يعيش حياته بشكل طبيعي، إذا كان عقلك سليم فخلاص ما تحتاجين شي ثاني عيشي حياتك، ولا تخلي الإعاقة أو كلام الناس تهدم الأشياء الحلوة اللي اعطاك الله"، وقالت (ط٧) "بالنسبة لي اشوف المناعة مهمه جدا. والمفروض تنميتها من واحنا صغار لان في المستقبل راح تواجهنا مشكلات أكبر وكل عقبة تطورني وتقوي مناعتي أكثر، وأحب أقرأ الكتب خصوصا كتاب (لأنك الله)، واحضر دورات، ووقتي دائما مشغول مع الدراسة ومع مشروع (كوفي ترك)".

شكل (٤) نتائج تحليل تصورات بعض سمات المناعة النفسية التي تتمتع بها

الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية باستخدام برنامج MAXQDA



وتتفق نتائج البحث مع ما يقول بروكس (٢٠٠٥ / ٢٠١١)، من أن من خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية: أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليست محبطات يجب تجنبها، يعون جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها. وحدد (Kagan, 2006) السمات التي تميز الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة بالتصرف الإيجابي في مواقف الأزمات، تجاوز الخبرات المؤلمة كأحداث جديدة، التحلي بالتفاؤل، إجابة استخدام المعرفة، والإدراك الإيجابي للذات.

ويعتبر Oláh (2004) أن المناعة النفسية هي السمات الوقائية أو الدفاعية

للشخصية، وأن مكوناتها أو أبعادها الستة عشر هي بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها الجهاز النفسية الوقائي، وهذه المكونات حددها أولاه بالتفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعية، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الاتزان الانفعالي.

إجابة السؤال الخامس ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال الخامس للبحث على: كيف تُنمى المنة النفسية من المنظور الشخصي للطالبات ذوات الإعاقة الحركية؟ بينت نتائج تحليل البيانات إلى أن جميع الطالبات اتفقن على أن المنة النفسية تُنمى الشخصية وتطورها، وكذلك اتفقن على إمكانية تنمية المنة النفسية، وأتت ردود الطالبات متنوعة في كيفية تنميتها، مثل تقوية علاقته بربها أولاً والثقة به سبحانه وتعالى، والثقة بالنفس، وتعويداً على الإيجابية، والتعرف على جوانب القوة والضعف ومعالجة أوجع القصور في الشخصية، كذلك الاختلاط مع الناس والتعلم من تجاربهم، بالإضافة إلى القراءة والدورات التدريبية في هذا المجال، وهذه كانت بعضاً من أقولهن: أجابت (ط١) "نعم .. أشوف اننا ننميها عن طريق لقاءات وكتب ودورات يقوم بها المجتمع خصوصاً من ذوي الإعاقة الحركية"، وأضافت (ط٣) "مستحيل تكون المنة النفسية شي ثابت، هي شي يتطور لان الحياة ما تكون ثابتة فكلو الشخص يسعى الى انه يعرف نفسه ويطورها ويحسن نفسه لأنه ما يعرف ايش ممكن يصير بكره ممكن يمر بمصيبة وإذا كان ما عنده منة ممكن يصير له امراض نفسية واكتئاب"، وقالت (ط٤) "ايوه ممكن تنميتها، بس على حسب شخصية الانسان فيه البعض يحب يطور مناعته النفسية وفيه اللي يحب يظل نفس مكانه"، في حين أن (ط٧) قالت "اكيد ولما تكون من الصغر يكون أفضل لان فيه مواقف كثير راح تصير لنا لما نكبر نكون تعلمنا كيف نوجهها من الصغر"، وذكرت (ط٨) "ايوه، ممكن أخلي شخصيتي قوية وممكن أخلي شخصيتي ضعيفة أنا المتحكمة في الموضوع".

وأضافت (ط٣) بعض الطرق التي تراها لتنمية المنة النفسية حيث قالت "القراءة كثير فادنتي في حياتي واسمع للناس لقصص الناس واندمج معهم راح تتطور تجاربه وشخصيته ويصير يعرف كيف يتصرف في المواقف المختلفة وراح تنمو مناعته، ومهم

الشخص ما يحس انه لحاله في هذا العالم منعزل ومنغلق على نفسه، لأنه على كذا من اول عقبة تواجهه راح ينهار وما راح يتعلم شي لازم يحتك مع الناس عشان تتطور شخصيته وتتبنى مشاعره، حتى الاندماج مع الشخصيات المستقرة اتعلم منها كثير"، وذكرت (ط٤) "الثقة الكبيرة بالنفس وما نعطي لكلام الناس أكبر من حجمه، ممكن كمان الدورات التدريبية والقراءة اتطور كثير وأنمي المناعة النفسية"، في حين قالت (ط٥) "الاختلاط مع الناس والتعلم ووضع أهداف في الحياة وحضور الدورات"، وأشارت (ط٦) إلى المناعة الإيمانية فقالت "قبل كل شي العلاقة اللي بين الإنسان وربه لأن بذكر الله تطمئن القلوب ويحاول الإنسان نفسه بالقراءة وحضور الدورات مهمة كمان في تنمية المناعة النفس"، وأضافت (ط٧) "أحب القراءة كثير وأنمي نفسي وتفكيري وأحب اختلط مع الناس واتعلم منهم وأحضر دورات كثير"، وقالت (ط٨) "أولا تكون ثقتنا بالله كبيره وان كل اللي يكتبه الله لنا خيره، ثانياً وثقين من أنفسنا بشكل كبير وما نهتم لكلام الناس لأن كلامهم ما يحدد شخصيتي، وأدخل في حياتي الأشخاص الصح مو الغلط ويس هذي أهم حاجتين"، وأخيراً قالت (ط٩) "ننمي ثقتنا بنفسنا وتحل مشاكلنا بنفسنا ونكون إيجابيين ونتعلم من تجارب الناس".

شكل (٥) نتائج تحليل تصورات الطالبات من زوات الإعاقة الحركية حول كيفية

تنمية المناعة النفسية باستخدام برنامج MAXQDA



تعتبر المنة النفسية من مكونات الشخصية التي يمكن تنميتها وتطويرها لترتقي بالشخصية ككل، فإذا لم ترتقي المنة النفسية (الطبيعية والمكتسبة طبيعياً) في حماية الفرد من الإصابة بالأزمات والمشكلات النفسية، يكون دور المنة النفسية (المكتسبة صناعياً) من خلال تدريب الشخص على التحكم بانفعالاته وأفكاره ومشاعره، والقدرة على التفكير العقلاني المنطقي للتخلص من الأفكار الخاطئة السلبية وإحلال أفكار صحيحة وإيجابية بدلاً منها، وإكسابه وهو كما جاء في تقسيم (مرسي، ٢٠٠٠)، و(حنفي، ٢٠١٦) للمنة النفسية حيث ذكر أن المنة النفسية تنقسم إلى أولاً: منة نفسية طبيعية، وهي منة منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان في طبيعة تكوينه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص الذي يتمتع بمنة نفسية طبيعية صحية تكون لديه القدرة على تحمل الإحباط والأزمات وقادر على ضبط النفس، ثانياً: منة نفسية مكتسبة طبيعية، يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواقف الحياة وتجاربه في مواجهة الصعوبات والأزمات السابقة، تقوم بتنشيط جهاز المنة النفسية وتقويته. ومنة نفسية مكتسبة صناعياً. ومن هنا نستطيع أن نقول إن المنة النفسية يمكن تطويرها وتنميتها لتعمل كالدرع الواقي للشخص تحمية من تبعات الإحباطات والمشكلات والضغوط النفسية.

بطريقة أخرى إن نظام المنة النفسية موجود لدى كل فرد ويعمل جنباً إلى جنب مع نظام المنة البيولوجية (الشريف، ٢٠١٦)، ولكنها على متصل واحد، ويعتريها سمة الانخفاض والارتفاع، وصحيح أنها تعتمد على ما لدينا من مخزون من التجارب والخبرات والأفكار والمشاعر اللاإرادية، إلا أننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا، وتدريب أنفسنا على القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تساعد على تغيير أو تعديل أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا السلبية المزعجة إلى إيجابية مريحة عن طريق إدارة الذات وتعديل السلوك.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

١. إعداد برنامج إرشادي لتنمية المنة النفسية لدى طالبات من ذوات الإعاقة الحركية.
٢. إجراء المزيد من الدراسة العلمية التي تعتمد على المنهج النوعي والمزجي لذوي الإعاقة الحركية للتعرف أكثر على واقعهم من خلال عيونهم وإلقاء الضوء على



مشكلاتهم والعقبات التي تواجههم ومساعدتهم على حلها.

٣. يجب على المدراس والجامعات ندوات ومنتديات علمية التي تلقي الضوء على مفاهيم علم النفس الإيجابي وبالأخص المناعة النفسية.

خلاصة البحث:

حاول هذا البحث التعرف على مفهوم المناعة النفسية وأهميتها لدى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية، وكذلك معرفة هل يتمتعن بالمناعة النفسية، كما هدف أيضاً إلى التعرف على كيفية تنمية المناعة النفسية من وجهة نظرهن، واستخدمت الباحثة منهج البحث النوعي بتصميم دراسة الحالة، ووظفت الباحثة في جمعها للبيانات أسلوب المقابلات الفردية شبه المنظمة، للحصول على تفاصيل أكثر وفهم أعمق، وأوضحت نتائج التحليل الموضوعي Thematic Analysis باستخدام برنامج MAXQDA2022 أن المناعة النفسية تُعرّف بأنها "نظام يتألف من مكونين يتفاعلان فيما بينهما لتجعلا من أفكار الفرد ومشاعره ودوافعه وموارده الشخصية والبيئية موانع تحجب عنه الاضطرابات والأمراض النفسية، وتعزز وتنمي مواطن القوة لديه وهما: الإحساس بالسيطرة والتحدي، نمو الذات والتوجه نحو الهدف، بشكل يساعد الفرد في تحسين نوعية حياته وجودتها"، كما أوضحت نتائج البحث أن لدى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية لديهن تصور واضح إلى حد كبير عن مفهوم المناعة النفسية حيث رأين أن المناعة النفسية تدعم الصحة النفسية وتقي الشخص من الوقوع في الأمراض والاضطرابات النفسية، كما أنها تعطي الفرد القدرة على التخلص من الآثار السلبية للضغوط النفسية والمصاعب وتقلل من تأثير المشكلات وتزيد من درجة تحمله لها، وتُكسب الفرد الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي، تساعد الشخص على التركيز على الأهداف وتحدي العقبات والمصاعب والنظر لها على أنها محفزات أكبر على العمل الجاد، وتعمل المناعة النفسية على تكوين علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين، كما أن بعض الطالبات طغى على حديثهن جانب من المناعة النفسية الإيمانية، حيث وجدن أن الرضا والتسليم بقضاء الله وأن ما كتبه الله للإنسان هو الخير جعلهن يتخطين الكثير من الصعوبات والعقبات في حياتهن.

كما وضحت نتائج البحث أن المناعة النفسية لها أهمية كبيرة في جعل شخصياتهن إيجابية وأقوى وأكثر ثقة في مواجهة المشكلات وحلها، حيث ترى الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية أن هذه الصفات هي المفتاح الأساسي للنجاح، وإذا استطعن الوصول لهاتين



الصفيتين فبوسعهن الوصول للسعادة والنجاح والتكيف في حياتهن، وتحويل الصعوبات والسلبيات إلى تحدي يعطينهن العزيمة لتخطيها وتجاوزها، بالإضافة إلى أن المناعة النفسية تعطي مناعة ضد الضغوط والمشاعر السلبية المسببة للأمراض، كما تقلل من تأثير الصدمات النفسية وتزيد من قدرة الفرد على تخطيها والتعافي منها سريعاً، كما أنها تعمل على طريقة التحصين النفسي باستخدام مهارات التفكير الإيجابي والانتزان الانفعالي، وزيادة فاعلية الذات، والتركيز على القيم و الأهداف المهمة في الحياة، كما أظهرت نتائج البحث إلى أن المناعة النفسية تزداد أهميتها مع الطالبات من ذوات الإعاقة الحركية لما يتعرضون له من ضغوط نفسية وإحباطات في الحياة أكثر من غيرهن من العاديين بسبب إعاقتهم وما يرتبط بها من اتجاهات الآباء والأقران والأشخاص الآخرين المهمين في حياتهن، سواءً كانت حقيقة أو متخيلة، وهذا قد يعرقل حياتهن الطبيعية ويجعلها تميل إلى الانعزالية أكثر والبعد عن الاندماج مع المجتمع الذي هو جزء مهم من تكوين شخصياتهن وتطورها والاستفادة من الخبرات المجتمعية كما أن عقد صداقات وعلاقات مع الآخرين واستمراريتها تعد شرطاً من شروط التمتع بالصحة النفسية والجسدية الجيدة ومن هنا يظهر سبب آخر لأهمية المناعة النفسية حيث تعد من العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بصحة نفسية جيدة.

أيضاً من النتائج التي توصل إليها التحليل الموضوعي للبيانات، أن (٤) من أفراد العينة ممن الطالبات ذوات الإعاقة الحركية أظهرن بعضاً من مكونات المناعة النفسية بشكل أكبر من غيرهن، فهن يعرفن نقاط القوة والضعف لديهن ويعملن على تحسينها، ويضعن لأنفسهن أهداف ويسعين لتحقيقها، يواجهن المصاعب والتحديات ويرونها حافز للسعي بشكل كبير لتحقيق أهدافهن وما الفشل والمشكلات والاختفاء إلا دافع آخر لمواصلة طموحاتهن، متفائلات ولديهن نظرة إيجابية، قدرات على حل المشكلات والتكيف معها، يعتمدن على أنفسهن في اتخاذ قراراتهن ولا بأس من الاستشارة وطلب المساعدة في حال أحتجن لها، يُظهرن اتزان انفعالي في المواقف المختلفة إلى حد ما، ويرين العلاقات الاجتماعية جزء مهم في الحياة لإيجاد التوازن والتطور والسعادة في الحياة بالرغم من بعض الصعوبات في ضبط النفس.

كما بينت نتائج البحث أن بعض الطالبات من أفراد العينة كنَّ أقرب للإلتزام بالمناعة النفسية لأنهن أظهرن جوانب عديدة من مكونات المناعة النفسية التي ذكرها كلاً من (Oláh,

(2004) و(غنايم، ٢٠١٧)، و(بروكس، ٢٠٠٥ / ٢٠١١)، مثل: (الإحساس بالسيطرة والتماسك، التماسك الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، المرونة والتكيف، الاتزان الانفعالي، الإيجابية والتفاؤل، حل المشكلات، التوجه نحو الهدف، التحدي والمثابرة، الثقة بالنفس، المناعة الإيمانية، الإحساس نمو الذات).

وبينت نتائج تحليل البيانات أيضاً أن المناعة النفسية توجد لدى كل شخص لكن بدرجات متفاوتة، وتعتمد على ما لدينا من مخزون من التجارب والخبرات والأفكار والمشاعر اللاإرادية، إلا أننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا، وتدريب أنفسنا على القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تساعد على تغيير أو تعديل أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا السلبية المزعجة إلى إيجابية مريحة عن طريق إدارة الذات بطريقة فعالة وتعديل السلوك، أيضاً من خلال التعرف على جوانب القوة والضعف في الشخصية ومحاولة معالجة أوجه القصور وتنمية المهارات الحياتية، وتبني قيم وتوجهات وأهداف في الحياة ترتقي بالشخصية، كما رأت الطالبات أنه بالإمكان تنمية المناعة النفسية من خلال تقوية العلاقة بالله والثقة به سبحانه وتعالى، والثقة بالنفس، كذلك الاندماج مع الناس والتعلم من تجاربهم، بالإضافة إلى القراءة والدورات التدريبية في هذا المجال والسعي للارتقاء بالذات بشكل دائم، كل ذلك يسهم بتطوير وتنمية المناعة النفسية لتكون بمثابة تحصين قوي للشخصية من الانهيار تحت وطأة الضغوط النفسية والمشكلات والأزمات الحياتية.

جوانب قصور البحث والتوجهات المستقبلية:

من جوانب القصور في هذا البحث الموثوقة حيث اعتمدت الباحثة على المقابلة شبة المقننة فقط كأداة بحث، ولم تستخدم استراتيجيات التعددية Triangulation والتي تعني تعدد مصادر البحث، مثل تعدد الباحثين الذين يجرون البحث أو تعدد أدوات جمع البيانات. كما أن العينة القصدية بلغت (١٠) طالبات من ذوات الإعاقة الحركية، حيث أقترح Gray، (2014) أنه لتعزيز موثوقية البحث فإن عينة البحث ينبغي ألا تقل عن ١٢ مشاركاً، وأن تكون مدة المقابلة لا تقل عن ٣٠ دقيقة أو ما يقابل ذلك حتى الوصول لنقطة التشبع والتي تعني عدم ظهور معلومات جديدة مثرية للبحث، كما لم يعطي البحث أهمية كبيرة للتعميم لأن الغرض من البحوث النوعية ليس التعميم ولكن الوصول لفهم متعمق حول الظاهرة موضوع البحث حيث أشار (Braun and Clarke, 2006) إلى أنه في حالة البحث النوعي فإنه يجب على الباحث إعطاء أهمية للتعميم وقابلية تحويل النتائج إلى سياقات

أخرى، ويشير التعميم في البحوث النوعية إلى التعميم المرن و إمكانية تطبيق النتائج البحث على مجتمع أوسع، أو ما يسمى بالتحويل، وبناء على ذلك فإنه من المهم وصف السياقات والمشاركين والبيئة المحيطة للدراسة بالتفصيل والأمر متروك للقارئ في تقرير ما إذا كانت دراسة معينة تضمن نوعاً من التحويل "الآمن" أو لا، بالرغم من الباحثة استخدمت مسار التدقيق حيث احتفظت بجميع السجلات والبيانات الأولية (التسجيلات الصوتية والنصوص المكتوبة) التي تم جمعها من الطالبات المشاركات، وطريقة تحليلها حتى الوصول إلى بناء النتائج وتفسيرها (Lincoln and Guba, 1985). وتوصي الباحثة المهتمين بموضوع البحث الحالي أن يستخدموا عينات أكبر ليتمكنوا من تعميم النتائج، كما يمكن إعداد مقياس المناعة النفسية لذوي الإعاقة الحركية والتحقق من الخصائص السيكومترية له، ومن ثم استخدام المقياس ونتائج التحليل الموضوعي للبحث لبناء برنامج إرشادي لتنمية المناعة النفسية للطالبات من ذوات الإعاقة الحركية.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر:

- أخرجه البخاري في الجامع الصحيح، باب: المؤمن أمره كله خير، رقم ٥٣١٨، ج ١، ص ٢٩٩٩.
- ثانياً: المراجع العربية
- إبراهيم، محمد سعيد. (٢٠٠٢). مشكلات الطلبة المكفوفين في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، عمان.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٠٥). الإعاقة الجسمية (المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية). مجموعة النيل العربي.
- أبو الوفاء، عبير. (٢٠١٨). مكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٢(٥٣)، ص. ٢٩-٨٨.
- أبو سريع، أسامة. (١٩٩٣). الصداقة من منظور علم النفس. عالم المعرفة.
- أبو سكران، عبد الله يوسف. (٢٠٠٩). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو فخر، غسان. (٢٠٠٠). المعوقين حسيّاً والصعوبات المرافقة لإعاقتهم. مجلة الشؤون الاجتماعية، ٣(٨)، ص. ٤٧-٨٧.
- أرنوط، بشرى إسماعيل. (٢٠٢٢). سينرما البحث العلمي. شركة تكوين للنشر والتوزيع.
- بابكر، ليلي. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة

- كلية التربية، ٣٧ (٧). ص. ٦١-٩٥.
- بروكس، جولدسين. (٢٠١١). *الصمود لدى الأطفال*. (ترجمة صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة. (العمل الأصلي نشر في عام ٢٠٠٥).
 - بن شهرة، قرينات؛ والسلامي، باهي. (٢٠١٦). المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية لدى المعاقين حركياً. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٨ (٢٣). ص. ٧٥-١٨٨.
 - البيومي، سعد رياض. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، ٨ (١٦). ص. ٤٣-١٠٩.
 - جبريني، فلسطين إبراهيم. (٢٠٢٠). *المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
 - الجزار، رانيا؛ سليمان، سناء؛ مجاهد، شيماء. (٢٠١٨). *المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي*. *مجلة البحث العلمي*، ٧ (١٩). ص. ٨-٤٢.
 - حسان، ولاء. (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
 - حمد، نادرة جميل. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٩ (١٤٦). ص. ٢٨٠-٢٤٥.
 - الحجار، محمد حمدي. (٢٠٠٤). *علم المناعة العصبية النفسية ومرض الاكتئاب*. *مجلة الثقافة النفسية المتخصصة*. مركز الدراسات النفسية الجسدية، ٥٧ (١٥). ص. ٤٨-٦٧.
 - حنفي، إيمان. (٢٠١٦). *المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم*. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٢ (٣). ص. ٤٨-٤٣٥.
 - خطاب، ريهام عصام الدين. (٢٠١٨). *أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية*. [ملخص] رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.
 - خليل، عرفات زيدان. (٢٦-٢٨ إبريل، ٢٠٠٠). *الدافعية للإنجاز في العمل وتصور مقترح لدور طريقة خدمة الفرد في زيادتها*، ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثالث عشر. حلوان. مصر.
 - الزهراني، محمد عبد الله. (٢٠٢٠). *معايير تقييم جودة البحوث النوعية في العلوم الإنسانية*. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٨ (٣). ص. ٦٠٥-٦٢٢.
 - زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). *المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها*. *مجلة كلية التربية*، ٦ (١٥). ص. ٨١٢-٨٨٢.
 - سلامة، أيمن عبد العزيز. (٢٠١٩). *فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية*

- لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧ (٥٩). ص. ١١٨-٦٩.
- شاهين، خير؛ قريفات، سحر؛ والزعبي، محمد خالد. (٢٠٠٨). خبرات علمية ومهارات عملية في تربية ذوي الاحتياجات الخاصة. عالم الكتب الحديث.
 - الشربيني، عاطف مسعد؛ وعبد السلام، محمد شوقي. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد في ظل جائحة كورونا. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٢ (٤٥). ص. ٨١٦-٨٥٦.
 - الشريف، رولا رمضان. (٢٠١٦). من التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة على عينة من المتضررات بالعنوان الأخير على غزة (٢٠١٤)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
 - شوكت، عمر زين؛ ثامر، عبد الواحد حميد؛ فريح، محمد فؤاد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المرتبطة بالأمراض الوبائية. مجلة بالأرش للآثار المصرية، ١٨ (٩). ص. ١٧٤٩-١٧٦١.
 - عبد الغني، صلاح الدين. (٢٠٠٠). في الصحة النفسية. دار الفكر العربي.
 - عبد القادر، أشرف أحمد. (١٤-١٦ فبراير، ٢٠٠٥). تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة، ورقة عمل مقدمة إلى تطوير الأداء في مجال الإعاقة. الرياض. المملكة العربية السعودية.
 - عبده، بدر؛ وحلاوة، محمد. (٢٠٠١). رعاية المعاقين سمعياً وحركياً. المكتب الجامعي الحديث.
 - عصفور، إيمان. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣ (٤٢). ص. ٦٣-١١.
 - عصفور، إيمان. (٢٠١٦). تنشيط المناعة النفسية تقوية التفكير الإيجابي رؤية تربوية. المكتب المصري للتوزيع.
 - العيبان، بندر محمد. (الأربعاء/٢٠/مارس/٢٠١٩). بيان المملكة العربية السعودية في جلسة مناقشة تقريرها الأول المقدم وفقاً لاتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. مجلة عاجل، مسترجع من <https://ajel.sa/local/f2mpyf>
 - غباري، محمد. (٢٠٠٣). رعاية الفئات الخاصة في محيط الخدمة الاجتماعية رعاية المعاقين. المكتب الجامعي الحديث.
 - غنايم، أمل. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة دراسات نفسية، ٢٩ (٣). ص. ٣٨٤-٤٢٦.
 - فتحي، ناهد. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً "المكونات العملية لمقياس المناعة النفسية". مجلة دراسات نفسية، ٣ (٢٩). ص. ٥٤٩-٦١٨.

- مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. دار النشر للجامعات.
- مهدي، حيدر كامل. (٢٠١٧). *الصحة النفسية لذوي الإعاقة الحركية في محافظة بغداد*. مجلة البحوث التربوية والنفسية. ٧(٥٤). ص. ٧٦-١٠٦.
- الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية. (١٧ نوفمبر، ٢٠٢١). *نسبة انتشار الإعاقة ذات الصعوبة البالغة بين السكان السعوديين*. إدارة الإحصاءات السكانية. مسترجع من <https://www.stats.gov.sa/ar/news/243>
- دليل رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠. (٢٥ إبريل ٢٠١٦) مسترجع من <https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/overview>

ثالثاً: المراجع الأجنبية

English Referenc

- Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). *Relationship between the characteristics of the psychological immune and emotional tone personality in adolescents*.
- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please: Goodbye Guilt*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Breakey, J. (2003). Body Image: The Inner Mirror. *Journal of Prosthetics& Orthotics*, 9(3), 107- 112.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, 8(1-2), 36-47.
- Gilbert, D.T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blummburg, S. J., & Wheatley, T.P. (1998): Immune neglect; A souece of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and Social Psychology*, 5(6), 617-638.
- Gray, D.E. (2014). *Doing Research in the Real World*. UK: SAGE.
- kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System a New Look at Protection and Survival*. Author Hose.
- Lasarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping*. New York: Graw-Hill, Inc.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry* London Sage Publications.
- Oláh, A. (1996). Psychological immune system; An integrated structure of coping potential dimensions. *Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society*, Bergen, Norway.
- Oláh, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. *Paper presented at the First International Positive Psychology Summit*. 3-6 October, Washington, D.C.

- Oláh, A, (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 5(6), 149-189.
- Oláh, A., Nagy, H, & Tóth, K. G. (2010). *Life expectancy and psychological immune competence in different cultures*. (Vol. 4). Empirical Text and Culture Research.
- Rashman, S, G, (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 8(53), 2-8. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.03.015>
- Sutton, J., & Austin, Z. (2015). Qualitative research: Data collection, analysis, and management. *The Canadian journal of hospital pharmacy*, 68(3), 226.
- Wilson, T. (2002). *Stringer to Ourselves: discovering the adaptive unconscious*. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Yin, R. K. (2003). Designing case studies. *Qualitative research methods*, 5(14), 359-386.
- Voitekane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in firstsemester university students in Latvia. *Baltic journal of Psychology*, 5(2), 19-30.

First: Sources:

- Al-Bukhari included it in Al-Jami' Al-Sahih, chapter: The believer's affairs are all good, No. 5318, Part 1, pg. 2999.

Second: Arabic references

- Ibrahim, Muhammad Saeed. (2002). Problems of Blind Students in Jordanian Universities, Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Jordan, Amman.
- Abu Al-Nasr, Medhat Muhammad. (2005). Physical disability (concept, types, and care programs). Arab Nile Group.
- Abu Al-Wafa, Abeer. (2018). Mechanisms of defense among high and low psychological immunity of university students. *Journal of Psychological Counseling*, 2 (53), p. 29-88.
- Abu Saree, Osama. (1993). Friendship from a psychology perspective. knowledge world.
- Abu Sakran, Abdullah Youssef. (2009). Psychosocial adjustment and its relationship to the control center (internal - external) for the physically handicapped in the Gaza Strip, unpublished master's thesis, College of Education, Islamic University, Gaza.
- Abu Fakhr, Ghassan. (2000). Sensory disabilities and the difficulties associated with their disability. *Journal of Social Affairs*, 3 (8), p. 47-87.
- Arnout, Bushra Ismail. (2022). Scientific research cinema. Takween Publishing and Distribution Company.
- Babiker, Laila. (2021). Psychological immunity among students of the College of Education and its relationship to social intelligence. *Journal of the College of Education*, 37 (7). s. 61-95.
- Brooks, Goldsen. (2011). resilience in children. (Translated by Safaa Al-Asar).



- Cairo: National Center for Translation. (Original work published in 2005).
- Ben Shuhra, Qurainat; Salami, bhai. (2016). Psychological, social and health problems of the physically handicapped. Journal of Humanities and Social Sciences, 8(23). s. 75-188.
 - Al-Bayoumi, Saad Riad. (2019). The effectiveness of a counseling program to support psychological immunity and reduce irrational thoughts among a sample of Taif University students. The comprehensive, multi-knowledge electronic journal for the publication of scientific and educational research, 8 (16). s. 43-109.
 - Jabrini, Palestine Ibrahim. (2020). Psychological Immunity as a Mediating Variable between Psychological Stress and Emotional Balance among Female Workers in the Palestinian Security Services, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Al-Quds Open University, Palestine.
 - El-Gazzar, Rania; Suleiman, Sana; Mujahid, Shaima. (2018). Psychological immunity among university students and its relationship to moral intelligence and academic performance. Scientific Research Journal, 7 (19). s. 8-42.
 - Hassan, Walaa. (2009). The effectiveness of a suggested counseling program to increase ego flexibility among female students of the Islamic University of Gaza, unpublished master's thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza.
 - Hamad, Nadira Jamil. (2021). The effect of a counseling program on developing psychological immunity among university students. Journal of Educational and Psychological Sciences, 9 (146). s. 280-245.
 - Al-Hajjar, Muhammad Hamdi. (2004). Psychiatric neuroimmunology and depression. Journal of specialized psychological culture. Center for Psychosomatic Studies, 57(15), 48-67.
 - Hanafi, Iman. (2016). Psychological immunity of mothers of mentally retarded children who are able to learn and its relationship to the social competence of their children. Journal of Educational and Social Studies, 22(3). s. 48-435.
 - Khattab, Reham Essam El-Din. (2018). The effect of a counseling program based on positive energy in strengthening the psychological immunity of a sample of Helwan University students with motor disabilities.] Abstract [Unpublished PhD thesis, Faculty of Education, Helwan University, Egypt.
 - Khalil, Arafat Zaidan. (April 26-28, 2000). Motivation for achievement at work and a proposed perception of the role of the method of serving the individual in increasing it, a paper submitted to the thirteenth scientific conference. Helwan. Egypt.
 - Al-Zahrani, Muhammad Abdullah. (2020). Criteria for evaluating the quality of qualitative research in the humanities. International Journal of Educational and Psychological Studies, 8(3). s. 605- 622.
 - Zidan, Essam Mohamed. (2013). Psychological immunity, its concept, dimensions and measurement. Journal of the Faculty of Education, 6 (15). s. 812-882.
 - Salama, Ayman Abdel Aziz. (2019). The effectiveness of a program based on selecti



- ve counseling to strengthen the psychological immunity of struggling students at the university. *Journal of Psychological Counseling*, 7(59). s. 118-69.
- Shaheen, Khair; sweets, charms; And Al-Zoubi, Muhammad Khaled. (2008). Scientific experiences and practical skills in raising people with special needs. The Modern World of Books.
 - El-Sherbiny, Atef Mosaad; and Abdel-Salam, Mohamed Shawky. (2021). Psychological immunity and its relationship to methods of coping with stress in families of children with autism spectrum disorder in light of the Corona pandemic. *The Educational Journal of the College of Education in Sohag*, 2 (45). s. 816- 856.
 - Sharif, Rola Ramadan. (2016). From verifying the effectiveness of a counseling program to strengthen psychological immunity and reduce symptoms of post-traumatic stress disorder on a sample of women affected by the recent aggression on Gaza (2014), an unpublished master's thesis, College of Education, the Islamic University, Gaza.
 - Shawkat, Omar Zain; Thamer, Abdel Wahed Hamid; Freih, Muhammed Fouad. (2021). The effectiveness of a counseling program to enhance psychological immunity against stresses associated with epidemic diseases. *Palarch Journal of Egyptian Antiquities*, 18(9). s. 1749- 1761.
 - Abdul Ghani, Salahuddin. (2000). in mental health. Arab Thought House.
 - Abdel Qader, Ashraf Ahmed. (February 14-16, 2005). Improving the quality of life as a predictor of disability reduction, a working paper presented to the development of performance in the field of disability. Riyadh. Kingdom of Saudi Arabia.
 - Abdu, Bader; Halawa, Muhammad. (2001). Caring for the hearing and motor handicapped. Modern university office.
 - Asfour, Iman. (2013). Activating psychological immunity to develop positive thinking skills and reduce teaching anxiety among student teachers in the Department of Philosophy and Sociology. *Arab Studies in Education and Psychology*, 3 (42). s. 11-63.
 - Asfour, Iman. (2016). Activating psychological immunity, strengthening positive thinking, an educational vision. The Egyptian Distribution Office.
 - Al-Aiban, Bandar Mohammed. (Wednesday / March 20 / 2019). Statement of the Kingdom of Saudi Arabia in the discussion session of its first report submitted in accordance with the Convention on the Rights of Persons with Disabilities. *Ajel Magazine*, retrieved from <https://ajel.sa/local/f2mpyf>
 - Ghubari, Muhammad. (2003). Caring for special groups in the social service environment Caring for the disabled. Modern university office.
 - Ghanaim, Amal. (2018). A religious psychological counseling program to activate psychological immunity and its impact on achieving intellectual security for gifted students at the secondary stage. *Journal of Psychological Studies*, 29 (3). s. 384- 426.
 - Fathi, Nahed. (2019). Perceived self-efficacy, problem-solving ability, and goal orientation as predictors of psychological immunity among academically gifted student



- s, "factorial components of the psychological immunity scale." Journal of Psychological Studies, 3(29). s. 549-618.
- Morsi, Kamal Ibrahim. (2000). Happiness and mental health development. Universities Publishing House.
 - Mahdi, Haider Kamel. (2017). Mental health for people with motor disabilities in Baghdad governorate. Journal of Educational and Psychological Research. 7(54). s. 76-106.
 - The General Authority for Statistics in the Kingdom of Saudi Arabia. (November 17, 2021). The prevalence of severe disability among the Saudi population. Residential Statistics Department. Retrieved from <https://www.stats.gov.sa/ar/news/243>
 - Saudi Arabia Vision 2030 Guide. (25 April 2016) Retrieved from <https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/overview/>