

فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية
**The philosophy of psychological immunity in the face of
professional pressures**

د. كريمة محيوز

¹ جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر).

madamemahiouz@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/07/18 تاريخ القبول: 2021/09/12 تاريخ النشر: 2021/10/07

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية وهي دراسة نظرية تحليلية لاهم ما جاء من أبحاث ودراسات حول الموضوع ، ولقد أسفرت عن نتائج أهمها، المناعة النفسية القوية تقي من الاثار السلبية للضغوط المهنية-ضرورة اتباع أساليب شخصية معينة للتحكم في الضغوط المهنية بالموازات مع الأساليب التنظيمية.

كلمات مفتاحية: المناعة النفسية-الضغوط المهنية-تقوية المناعة النفسية-

التحكم في الضغوط

Abstract:

The current study aims to reveal the philosophy of psychological immunity in the face of professional pressures, which is an analytical theoretical study of the most important research and studies on the subject, and has yielded the most important results, strong psychological immunity protects from the negative effects of professional pressures - the need to follow certain personal methods to control professional pressures in parallel with organizational methods.

Keywords: Psychoimmune - Occupational Pressures - Strengthening Psychological Immunity - Stress Control.

المؤلف المرسل: كريمة محيوز

1-مقدمة:

وجد الانسان في هذا الوجود وهو يملك جسدا متكامل الأجهزة تربطه علاقات متناسقة بشكل دقيق وفي مقابل ذلك يمتلك نفسا تجعله يتميز ويختلف عن الكائنات الحية الأخرى ونجد أن كلا من الجسد والنفس يتعرضان للأمراض والعلل ، فكما يصاب الجسد بالسل والربو والحساسية وغيرها تصاب النفس بالاضطرابات النفسية والعقلية كالاكتئاب والوسواس وغيرها ، لهذا أوجد الله عز وجل مناعة جسدية ضد الامراض العضوية ومناعة نفسية ضد الامراض النفسية لكي يحافظ على الذات ويقمها ويحميها (محمد زيدان، 2013، صفحة 814)

والمناعة النفسية حسب وولاه (Olah,2004) عبارة عن تكامل مجموعة من أبعاد الشخصية السلوكية والمعرفية والدافعية والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية وهذا حتى لا تتطور المشكلة النفسية إلى اضطراب نفسي خصوصا إذا تم تدعيم النظام المناعي النفسي بشكل فعال يجعل الفرد يتكيف ويحسن التعامل مع مختلف الصعوبات والمشاكل التي تواجهه في حياته (الشريف، 2014، صفحة 48) ، كما أشار ستيفن لوك Steven loche من جامعة هارفارد إلى أن ضعف خلايا المناعة في الجسم لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية، بل إلى نظرنا لهذه الأزمات وتفسيرنا لها وتقديرنا لقدرتنا وكفاءتنا في مواجهتها، فأجهزة المناعة في الجسم لا تعمل بطريقة عشوائية انعكاسية، بل تعمل بتوجيه من الدماغ، فكل فكرة وإحساس وميل وانفعال يؤثر على أجهزة المناعة بمعنى أن تأثير المناعة النفسية سيؤثر على المناعة الجسدية للفرد هذا ما يجعل الاهتمام بالجانب النفسي من المواضيع المهمة التي يجب أن نوليها العناية خصوصا مع كثرة الضغوط الحياتية في عصرنا الحالي وخاصة في مجال العمل أين تتعدد مصادر الضغوط منها ما هو ناتج عن بيئة العمل ومنها ما هو ناتج عن الفرد نفسه ومنها

د. كريمة محيوز

ما هو ناتج عن تفاعل كليما ، يؤكد علي عسكري في هذا السياق ان الفرد يؤدي عمله ضمن شبكة من العلاقات والمسئوليات والإجراءات وضمن محيط بشري تتباين فيه الدوافع والتوقعات والاطر المرجعية وهذه الظروف تجعل الفرد عرضة لاستجابات سلوكية وربما تتحول الى مصادر للضغوط لديه وتقلل من كفاءة الفرد في اداء العمل، إلا أن تغيير ظروف العمل ليس في مقدرة الفرد ولكن تغيير الفرد لنفسه يمكن التحكم فيه وهذا يجعله يعتمد على أساليب تقييه من الوقوع في النتائج الوخيمة لهذه الضغوط بل تجعله يتحكم ويسيطر عليها ولا يكون هذا إلا إذا قوى مناعته النفسية . (عسكر، 2000، صفحة 91)

فما هي المناعة النفسية؟ وما علاقتها بالضغوط المهنية؟ وكيف يمكنها أن

تحمينا من الآثار السلبية للضغوط؟

2-أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على ماهية المناعة النفسية
- 2- ابراز العلاقة بين المناعة النفسية والضغوط المهنية
- 3- التطرق لاهم الأساليب المقوية للمناعة النفسية

3-أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة في كونها تتناول متغيرين مهمين في حياة الإنسان وهما الجانب النفسي والجانب المهني وكيفية الربط بينهما بما يحقق التكيف السليم للفرد مع مختلف الضغوطات المهنية ، كما يعتبر موضوع المناعة النفسية من المواضيع الحديثة ذات الصلة بعلم النفس الإيجابي الذي بات يتصدر الدراسات الحديثة نظرا لأهمية ابراز قيمة الانسان كإنسان له فعالية ومكانة وذات قدرة على مجابهة صعوبات ومشاكل الحياة فكيف يمكن أن يستغل الفرد ما لديه من قدرات بالشكل السليم الذي يجعله مرنا ومقاوما وقويا في ظل عالم باتت تغلب عليه الماديات والتكنولوجيات الملبئة بالتحديات والتي لا تقبل الضعفاء المترددين

المستسلمين بل تؤمن بالمغامرين المقبلين الثابتين لوجودهم والمقدرين لذواتهم والمطورين لها بما يتماشى مع مختلف التغيرات وخاصة المهنية منها.

4: عناصر الدراسة:

1.4- ماهية المناعة النفسية (Psychological –Immunity): ت

عرف المناعة النفسية لغة و حسب المعجم الوسيط بأنها الحصانة ضد الشيء و مقاومته و هي عكس العدوى (إبراهيم و عبد الحلیم، 2004، صفحة 65) أما اصطلاحا فحسب اولاد (Olah,2005) : هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية و البيئية التي تعمل كمصادر مرنة و مقاومة تنمي قدرة الشخص و مقاومته و حصانته النفسية على تحمل الإجهاد و التهديدات و التوتر و الضغوط النفسية و الجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق و الصحة النفسية (تيسير العمري، 2020، صفحة 77) ، أما عصام زيدان (2013) فيعرفها بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط و التهديدات و المخاطر و الإحباطات و الأزمات النفسية و التخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية و الإمكانيات الكامنة في الشخصية مثل : التفكير الإيجابي، الإبداع ، حل المشكلات، ضبط النفس و الاتزان و الصمود و الصلابة و التحدي و المثابرة و الفعالية و التفاؤل و المرونة و التكيف مع البيئة . (تيسير العمري، 2020، صفحة 78) . من خلال هذه المفاهيم تبدو المناعة النفسية في امتلاك شخصية مقاومة و متكيفة مع مصاعب الحياة و ضغوطاتها إيجابية في تفكيرها مستعملة أفضل الاليات للتحكم في انفعالاتها و حل مشكلاتها متغلبة على المشاعر السلبية محولة كل صعوبة إلى تحدي يزيد من قوتها و مرونتها و صلابتها و يقمها من مختلف الازمات النفسية بما يحقق لها التوافق مع نفسها و بيئتها.

د. كريمة محيوز

ولكن ما هو مصدر هذه المناعة وهل يولد بها الانسان أم يكتسبها من خلال خبراته في الحياة؟ للإجابة على هذا السؤال نورد ما توصل إليه مرسى: فحسبه المناعة النفسية منها ما هو طبيعي موجود عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بينه وبين البيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة. ومنها ما هو مكتسب طبيعياً بحكم الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه. وهناك مناعة نفسية مكتسبة صناعياً وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل، مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب واحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها. (ابراهيم مرسى، 2000، الصفحات 96-97) وهذا طبعاً يتم تحت اشراف مختص نفسي في ذلك .

وبالتالي فالمناعة النفسية مثلها مثل المناعة البيولوجية وراثية تولد مع الانسان وتقوئها أو تضعفها خبرات الحياة فالإنسان وبفعل ما يمر به من أزمات ومشاكل ومحن خصوصاً إذا لم يكن ذو شخصية قوية يمكنه فقدان أو ضعف مناعته النفسية والتي من أهم أعراضها، ضعف مقاومة الفشل والاستسلام له

وعدم النضج العاطفي وعدم الثبات الانفعالي والانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير والانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، قلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم. (تيسير العمري، 2020، صفحة 95). كما يمكن لهذه الخبرات أن تقويه وتحصنه مما يجعله يتصف بصفات إيجابية من بينها النظر إلى التغيير على أنه تحد اعتيادي بدلاً من أن يشعر بالتهديد، القدرة على التحرر من مشاعر الخوف والشعور بالذنب والقلق يجد الفرد في إدراكه وتقويمه للمواقف الصعبة والضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار، يلتزم بأداء الواجبات التي يكلفونه بها بدلاً من الشعور بالغرابة، يشعر أن لديه القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعوره بفقدان القوة و المقاومة النفسية (حمادة ولؤلؤة، 2000، الصفحات 237-238)

-اذن المناعة النفسية المرتفعة تمنح الفرد قوة في الشخصية فنجده مقداما على مواجهة الصعاب واثقا في نفسه متحكما في أحداث يومه، هذا ما يسمى مناعة مكتسبة طبيعيا، هذا بالنسبة للأشخاص الطبيعيين المتكيفين مع الظروف لكن هناك من يحتاج لمساعدة نفسية من أجل تقوية مناعته النفسية وهذا عن طريق عملية التدريب والتمرين العمدي لمواقف الحياة.

نلاحظ من خلال هذا التشابه درجة من التناسق بين جهازنا المناعي النفسي والمناعي البيولوجي وذلك من أجل تحقيق الهدف ذاته لعضويتنا: وهو التوازن والتناغم والتواصل والترابط والحفاظ على سلامتنا النفس-الجسمية.

2.4- تفسير عمل نظام المناعة النفسية: من خلال هذا العنصر سنوضح كيفية عمل جهاز المناعة النفسي وذلك اعتمادا على اراء بعض المختصين من العلماء، منهم:

د. كريمة محيوز

وجهة نظر اولاه" **Olah** " :نشأت نظرية "اولاه" للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية وتتمثل في:

المجال الأول: محور الاعتقاد، و يتألف من: التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي و المجال الثاني: فيسمى المحور التنفيذي و الخلاف الرقابي، و يتألف من: التوجه نحو التحدي، التغيير، الرقابة الاجتماعية، توجه الفرد نحو الهدف، المفهوم الذاتي المبدع، قدرة الفرد على حل المشكلات، التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية) ، التحشيد الاجتماعي ، و قدرة الخلط الاجتماعي .

المجال الثالث هو محور تنظيم الذات، التزامن أو التماشي السيطرة على الاندفاع، السيطرة العاطفية و سيطرة الفرد على الغضب حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر و تعزز النمو النفسي والجسمي وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة و الحصانة. (تيسير العمري، 2020، صفحة 107)

و الغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة و متكاملة و متفاعلة و مترابطة حيث أن شخصية الفرد تشكلها جوانب و أبعاد كثيرة معقدة و متشابكة و من الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد و المصائب و المحن ، و كذلك الأحداث و المواقف الصادمة و الضاغطة بكافة أنواعها و التي تستنزف الطاقة و القوة و المقاومة النفسية ، لذلك يكون من الصعب أن تعتمد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية و إهمال باقي الأبعاد ، و هذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب و الأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية

- وجهة نظر كاجان " 2006 " (kagan) :يعمل نظام المناعة النفسية كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، العلاقات، الأحداث، المواجهات

اليومية، من خلال رسائل ومشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهباج النفسي إثر التعرض لخطر أو تهديد. و يمكن توضيح ذلك بأنه أحيانا لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره به ، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء انشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل انعكاسي ، وهنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته و يجعل الفرد يدرك النتائج و يسمح بتقييم ردود الأفعال و تنتج استجابات عاطفية إضافية مثل: (الحرج ، الانزعاج ، العجز ، أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل ، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل و التقييم عليه أيضا ، و هنا يتم إدراك الفعل و التقييم و يصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة ، و هذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية . (تيسير العمري، 2020، صفحة 78)

3.4- المناعة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية:

اولا- ماهية الضغوط المهنية:

لم تترك الضغوط مجالا من مجالات الحياة إلا واقتحمته ومن أهم هذه المجالات التي ظهرت فيها الضغوط بكثرة مجال العمل، فالدراسات التي أجريت حوله كانت تهدف إلى الكشف عن نتائجه المرتبطة بمحيط العمل وتحديد تأثيرات الأنشطة المهنية المختلفة على العامل من جهة، والكشف عن نتائجه على مستوى الفرد والتنظيم من جهة أخرى . ولقد تعددت تعاريف ضغوط العمل ولم يتفق جميع الباحثون على تعريف واحد لها ويعود السبب في ذلك لاختلاف نظرة كل باحث إلى الضغوط فبعضهم ركز على البيئة الخارجية للفرد، وبعضهم ركز على مقدار الضغوط التي يشعر بها الفرد واعتبرها الآخرون ناشئة عن صعوبات ومعوقات تقف أمام الفرد.

د. كريمة محيوز

عموما هناك تعريفات كثيرة للضغوط نذكر أبرزها: تعريف لوثانز ، أنه انحراف جسماني أو نفساني أو سلوكي لأفراد المنظمة (بطاح، 2006، صفحة 150) ويعرفه سيزلاجي وآخرون بأنه تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد، وتنتج عن عوامل في البيئة الخارجية للمنظمة أو من بيئة العمل نفسه أو الفرد نفسه. ويوضح العديلي 1993 ضغط العمل بأنه الجانب النفسي والتغيرات التي تحدث داخل الفرد عندما تكون متطلبات بيئة العمل التي على الفرد مواجهتها تفوق طاقته وإمكانياته وهذا بالنسبة له يعتبر تهديدا يمارس ضغطا نفسيا عليه (عباصرة و بني أحمد، 2008، صفحة 107) ويعرفها ماكين Maclean على أنها تلك القوى أو العناصر الموجودة في بيئة العمل والتي تسبب الإجهاد أو الانحراف عما يجب أدائه أو تنفيذه، كما يحدد ماكين (1980) متغيرين أساسيين يؤديان بالعامل إلى تجاوز حدود الاحتمالات، ومنها تنتج ضغوط عديدة مرتبطة بالعمل وهذين المتغيرين هما: -العبء الكمي: يعني عمل يفوق قدرة الفرد ويرتبط بنقص تقدير الذات وانخفاض الدافعية والتغيب عن العمل - العبء الكيفي: الضغوط التي تنشأ حينما يكون هناك تباعد واختلاف في إدراك العاملين بين ما يستلزمه العمل وما يطلبه منه (حسين و حمدات، 2008، صفحة 121)

ويعرفها فرانش وكابلين (Frensh Kaplan) أنها رد فعل اتجاه خصائص بيئة العمل والتي تمثل تهديدا للفرد (عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 18) ويمكن تعريف الضغط المهني على أنه إجهاد نفسي ناتج عن التفاعل بين الفرد وبيئة عمله تنتج ردود أفعال جسمية أو نفسية أو سلوكية، التي تعتبر استجابة تكيفيه يقوم بها الجسم في مثل هذه الحالات مما يؤثر سلبا على أداء الفرد في عمله (وصيفي عقيلي، 2005، صفحة 593)

وضغوط العمل عند فريد ورونالد وفيراس حالة عدم توافق بين خصائص الفرد وخصائص بيئة العمل تؤدي إلى ردود فعل فيسيولوجية ونفسية وسلوكية (علي حسين السيسي، 2002، صفحة 356)

ويعرف كيللي (Killy) الضغوط المهنية بانها تجربة ذاتية يدركها الفرد نتيجة لعوامل او مسببات متعلقة بالبيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة حيث يترتب عن هذه العوامل أثارا و نتائج جسمية ، نفسية او سلوكية على الفرد وتؤثر بدورها على أدائه في العمل. (Killy, 1994, p. 95)

تتفق التعاريف أعلاه على أنّ الضغوط المهنية أو ما يعرف أيضا بـضغوط العمل هي مجموعة من المؤثرات الناتجة عن ممارسات ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بنظام العمل أو طبيعته تؤدي إلى تغييرات نفسية وجسمانية وسلوكية على الموظف تظهر في ردود أفعاله أثناء أدائه لمهامه تكون أكبر من قدراته على التحمل والتأقلم مع هذه المؤثرات.

وتمر هذه الضغوط بمراحل حدّدها الطبيب النفسي هانز سيللي بثلاثة مراحل هي: المرحلة الأولى « الإنذار أو التنبيه للخطر »: وفيها يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد أو التحدي الذي يربكه بإفراز هرمونات من الغدد الصماء ويترتب عليها سرعة نبضات القلب وزيادة نسبة السكر في الدم اما المرحلة الثانية « المقاومة »: وفيها يحاول الجسم إصلاح أي ضرر أو أذى ناتج عن الصدمة الأولى ويشعر الفرد في هذه الحالة بالتعب والقلق والتوتر ويحاول مقاومة مسببات الضغط فإذا استطاع النجاح والتغلب على المشكلة فإن أعراض الضغط تزول.وتسمى المرحلة الثالثة « الإنهاك »: تظهر هذه المرحلة إذا لم يستطع الفرد التغلّب على مسببات الضغط واستمر يعاني منها لفترة طويلة، فإن طاقة الجسم على التكيف تصبح منهكة ومجهدة، وتضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض الفرد للأمراض وارتفاع ضغط الدم والقرحة والأزمات القلبية. وتعتبر هذه المرحلة

د. كريمة محيوز

حاددة وخطيرة وتشكل تهديدا لكل من الفرد والمنظمة، فعقل وجسم الإنسان لها حدود للتحمل والمقاومة، وكلما زاد معدل تكرار الإنذارات والمقاومة أصبح الفرد أكثر إرهاقا في عمله وحياته، وزادت قابليته للأمراض البدنية والنفسية، بذلك فالضغط المهني لدى الفرد لا يأتي دفعة واحد بل كما راينا يمر بمراحل ليصبح أمر سلبي فوجود مقدار من الضغط المهني ضروري لتوليد الدافعية وتحريك سلوك الفرد لتحقيق أهدافه وأهداف مؤسسته وهذا مايسمى الضغط الإيجابي أما الضغوط السلبية: فهي عبارة عن تلك الضغوط التي يكون لها انعكاس سلبي على المورد البشري وعلى المؤسسة على حد السواء، حيث تسبب للمورد البشري انخفاضا في الدافعية وشعور بالإرهاق والقلق والتشاؤم من المستقبل. أما بالنسبة للمؤسسة فإن الضغوط السلبية تحملها تكاليف باهظة ناتجة عن انخفاض الرضا الوظيفي للموارد البشرية، وكذا حوادث العمل والتسبب الوظيفي... الخ هنا أكيد لا نتكلم عن الضغوط البسيطة أو المتوسطة الشدة وانما نتحدث عن الضغوط الشديدة والتي تستمر لوقت طويل (عيشاوي و الصديقي، 2015، الصفحات 24-25)

كما تتعدد مصادر الضغوط المهنية فمنها من تنتج عن البيئة المادية نتيجة توفر ظروف مادية غير ملائمة مثل ضعف الإضاءة، الضوضاء، عدم توفر وسائل التهوية والتدفئة... الخ ومنها الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية بين الموارد البشرية داخل مواقع العمل مثل الصراعات التي قد تحدث بين الأفراد أو الجماعات مع الرئيس المباشر... الخ ومنها الناتجة عن النظام الشخصي للمورد البشري وهي التي تنتج عن الفروقات الفردية ما بين الموارد البشرية، كاختلاف الجنس، الاختلاف في العرق أو الديانة... الخ (قبلان، 2004، صفحة 87)

ثانيا: العلاقة بين المناعة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية:

مما سبق تبين لنا أن الضغوط المهنية تختلف من فرد لآخر فلماذا هذا الاختلاف وما دور المناعة النفسية في ذلك؟ هذا ما سنوضحه في هذا العنصر اعتمادا على آراء بعض العلماء والدراسات في هذا المجال.

فحسب هانس سيلبي " Selye (1956) حياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها وقوة هذه التجارب ووطئتها ، فلكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية على تحمل الإرهاق والشدة . وما زاد على هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل وأنه من الممكن إصابة أي فرد بالانهيار مناعته النفسية إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه. (تيسير العمري، 2020، صفحة 78) أما مايكين " Maykin Bamm " و الذي يعد ممن أسسوا فن مهارات مجابهة الضغوط والتي تعتمد على التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، حيث تشبه هذه العملية طريقة التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة (أي المناعة البيولوجية) وهي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم الفرد أن يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة من الضغوط، وهذا الأسلوب متعدد الأوجه نظرا لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط ، وكذلك لوجود فروق فردية وثقافية أيضا لتنوع أساليب المواجهة (تيسير العمري، 2020، صفحة 79) بالنسبة لـ " (Wolpe) 1958 " فقد قدم في كتابه العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض شرحا لفنية التحصين التدريجي وهي فنية من فنيات تعديل السلوك . و مصطلح التحصين كما صاغه وولب يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الإستجابة . ويصور على أنه إضعاف لعادات استجابات القلق العصبية

د. كريمة محيوز

بأسلوب تدريجي وذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية وتنشيطها تدريجيا مقابل إضعاف استجابات القلق (تيسير العمري، 2020، صفحة 96)

أما عن الدراسات التي تجمع بين المناعة النفسية و الضغوط المهنية فقد بينت دراسة دوبي وشاهي (Dubey,Shahi, 2011) حول دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط ، والانهك النفسي لدى اصحاب المهن الطبية ، وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدي عينة من اطباء الطواري في كوبنهاجن اشارت النتائج الى ان المناعة النفسية لديهم كان لها تأثير على الضغوط والانهك واستراتيجيات التكيف حيث ان ذو المناعة المرتفعة هم أقل تأثرا بالضغط و لانهك النفسي ، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغوط والاحترق النفسي ، وأن المناعة النفسية تعمل بالتوازي مع المناعة الحيوية ومثلها وانه يمكنها التغلب على الضغوط النفسية .وأوضحت دراسة كفين (Cohen,1988) أن الافراد ذوي النظام المناعي القوي هم أقل تأثرا بالضغط النفسي كما أشارت دراسة سيلانين (Szelesne,2006) الى ان التأثيرات الديناميكية بين خبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة، والمناعة النفسية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة عن التعامل مع هذه الخبرات وإدراكها ودمجها في خصائص الشخصية، تلعب دورا اساسيا في خفض إدراك الضغوط السلبية. كما بينت دراسة جومبر 2009 Gombor, على أن المناعة النفسية المرتفعة أدت إلى انخفاض درجات الإنهك النفسي، وكانت بمثابة العامل الوقائي ضد الإنهك النفسي. وتشير دراسة كوبر (Cooper,2001) إلى ان 73 % من العاملين يتأثر إنجازهم سلبا بالضغط النفسي في العمل وأكدت العديد من الدراسات الارتباط الوثيق بين الجانب النفسي والجانب البيولوجي للفرد، حيث وجد بعض الباحثين أن هناك علاقة وثيقة بين الجانب الانفعالي والجانب البيولوجي ، و لاحظ أنه أثناء حالة الفرح ينشط الجهاز المناعي لدى الفرد ويرتفع معدل

الخلايا المناعية، عكس حالة الحزن والكآبة التي يلاحظ أثناءها تدني مستوى نشاط الجهاز المناعي وانخفاض في معدل الخلايا المناعية (عبد الناصر محمد مسجل، 2018، صفحة 12) مما يبين العلاقة بين الحالة النفسية والحالة الجسمية وكذا قابلية الفرد لمقاومة مختلف الصعوبات والضغوطات فحالته النفسية تزيد من قوته على مجابهة الأمراض الجسمية وكذا الأمراض النفسية خصوصا الناتجة عن الضغوط النفسية عامة والمهنية خاصة. في نفس السياق يرى الشيناوي أن الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات و يدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات أو إنفاذها أو الخجل منها من ناحية ، أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى (الشناوي، 1994، صفحة 39) و ترى المطوع (2001) أن صميم الاتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا بدرجة تمكنه من الوصول إلى حد خلق و ابتكار استجابات جديدة، و هو حالة وسط بين التردد و الاندفاعية و يظهر الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضا للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية إقدام أو ترددية إحجام (البراغيثي، 2017، صفحة 25)

4.4-عوامل تقوية المناعة النفسية المساعدة على مقاومة الضغوط النفسية عامة:

لكي نجنب أنفسنا ويلات الضغوط؛ علينا إذا أن نعرف كيف نحمي أنفسنا ونرفع من مستوى صحتنا النفسية، أو بعبارة أخرى، علينا أن نقوي من مناعتنا النفسية ويستلزم ذلك العديد من الإجراءات منها:

د. كريمة محيوز

- إعطاء أهمية خاصة للوازع الديني الذي يعطي للإنسان مناعة قوية فالإيمان بقضاء الله وقدره وإتباع تعليماته تجعل الإنسان يتحرر من الخوف والقلق و يرضى بحياته و يكون أكثر تقبلا للضغوط و المصاعب التي تعتبر ابتلاءات من الله يؤجر عليها. (رمضان محمد الشريف، 2016، صفحة 16)

- يجب على الفرد عند تعرضه إلى أي مصدر قلق أن يقلل من أهمية ذلك القلق لأن ذلك يعطي أهمية في المحافظة على سلامة الجهاز المناعي النفسي.

-تعزيز الثقة بالذات ويتطلب ذلك أن يكون الفرد واقعيا في التعرف على ذاته و يحدد إمكانياته وطاقاته بدقة ودون مبالغة ويتحرر من الصور الذهنية التي يرسمها له الآخرين ويتبنى صورة خاصة لذاته كما يراها هو، يرسم لنفسه هدفا ويسعى لتحقيقه، على أن يكون الهدف متمشيا مع إمكانياته ولا يفوقها؛ حتى لا يصاب بالإحباط، وتبنى هدفا طويلا وتقسيمه لأهداف قصيرة، ومكافئة الذات مع كل هدف ينجز والمكافأة قد تكون نزهة أو وجبة محببة أو الالتقاء بصديق أو مشاهدة برنامج محبب أو اقتناء كتاب جديد أو حيوان أليف أو تحقيق أمنية وكل إنجاز سوف ينعكس على مدى تقدير الذات وسيدفع خطوة للأمام.

- يتوجب على الفرد أن يكون يقضا لكل ما يحيط به وأن يحصر الأشخاص والمواقف والأحداث التي تشعره بالضغط ويتجنبها قدر الإمكان ولا يعني ذلك أن يكون جباناً وغير قادر على المواجهة، وإنما يعني تفادي ما يمكن تفاديه دون خسائر.

- تعلم كيفية تنظيم الوقت بحيث لا ننجز أعمالا متعددة في وقت واحد، نبدأ بالأولويات ونترك هامشا إضافيا من الوقت تحسبا للظروف الطارئة.

- تجنب الإرهاق ولا نعمل لفترات طويلة ونأخذ قسطا من الراحة عندما نعمل لفترة طويلة ونذكر أن المهم هو جودة ما نتجه لا كم ما نتجه.

- نتعلم المرونة في التعامل مع ضغوط الحياة، ولا نسمح لها بأن تشوه مظهرنا وتفقدنا طبيعتنا. ونقدر أن هنالك أشخاصا ومواقفا وظروفا تفرض نفسها علينا فرضا وأنا مهما بذلنا من جهد فسيطرنا عليهم محدودة وأنا نحتاج إلى الصبر.

- التركيز على نقاط القوة والتفكير في الحلول بدلا من الاكتفاء بتحليل المعوقات والغوص في تفاصيلها

- نحسن الظن بالآخرين ونكون إيجابيين ونحاول أن نلتمس لهم الأعذار ونسامحهم لأن ذلك يدعم مناعتنا، ونذكر القول المأثور (رب ضارة نافعة) ما يعني أن ننظر دائما للجوانب الإيجابية من المحن التي نمر بها.

- نضحك من قلبنا وننس الهموم والمتاعب، إذ تشير الدلائل إلى أن الضحك يرفع الروح المعنوية ويضعف من قدرة الجسم على تفادي بعض الأمراض، فالتجارب أثبتت أن من يتابعون البرامج المسلية والمضحكة يتمتعون بقدرة فائقة في الحفاظ على جهازهم المناعي.

- نضعف عدد معارفنا ونعزز روابطنا الاجتماعية، ونتعرف على المزيد من الأصدقاء، ونقض معهم أطول فترة ممكنة ونضعف نشاطنا الاجتماعي بالاشتراك في أعمال تطوعية أو حضور ندوات وأمسيات أدبية. (قاسم حسين، 2019)

إن ما سبق يعد وقاية نفسية، لكنها وحدها لا تغني، فهناك جانب بيولوجي علينا مراعاته، حيث يحتاج جسدنا للراحة والنوم، من ست إلى ثمان ساعات يوميا فللنوم والراحة تأثير قوي على صحة الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط النفسية، وهناك أيضًا ممارسة الرياضة وأسهلها المشي في الأماكن المفتوحة.

كما أن نوع الغذاء الذي نتناوله له علاقة بالمناعة النفسية، فهناك أغذية تضعفها وأغذية تقويها ومن الأفضل حسب قاسم حسين أن نتناول من كل الأصناف باعتدال وتنوع.

5.4-عوامل تقوية المناعة النفسية المساعدة على مقاومة الضغوط المهنية:

د. كريمة محيوز

نتحدث في هذا العنصر على الأساليب التي ينبغي أن يتبعها الفرد لإدارة الضغوط المهنية لأنها تدخل ضمن تقوية مناعته النفسية ضد هذه الضغوط. بالإضافة إلى ما سبق ذكره حول كيفية التعامل مع ضغوط الحياة عامة أين يجب على الفرد تغيير نمط حياته وتفكيره وتعامله لكي يواجهها فالأمر ينطبق على مجال العمل الذي يقضي الفرد فيه وقتاً طويلاً من حياته فعليه أن يعرف كيفية تقوية نفسه للتأقلم مع ضغوط العمل التي هي أمر حتمي لا مفر منه ، يأخذنا الحديث هنا عن الأساليب الفردية رغم عدم نفيها بأن الأساليب التنظيمية مهمة في تقليل ضغوط العمل ، تجدر الإشارة أنه يجب إدراك مجموعة من الحقائق المرتبطة بالتعامل مع الضغوط في العمل لاسيما إدراك حقيقة مهمة تتمثل في أن " الضغوط المهنية عملية مستمرة، والهدف من مواجهتها هو تخفيف آثارها على الفرد والتنظيم، فالتعامل مع الضغوط المهنية يبدأ من منطلق تقليص الآثار الناتجة عنها، والبحث عن مصادرها التنظيمية، ومحاولة علاج لأي خلل في تطبيق النظام الإداري يترتب عليه مستويات مرتفعة من الضغوط ويتوقف نجاح الجهود المبذولة لإدارة الضغوط المهنية على مراعاة جملة من المبادئ المهنية":

الأساسية، أهمها ما يلي (فلية و عبد المجيد، 2005، الصفحات 314-315)

- الإدارة مسؤولة عن سلامة وأداء الفرد بالإضافة إلى مسؤولية الفرد ذاته وحماية نفسه من التعرض لمسببات الضغط- لكل شخص أسلوبه الخاص في الاستجابة أو التعامل مع ضغوط العمل وذلك لاختلاف ثقافات-المنظمات والفروق الفردية بين الأفراد الذين يعملون بتلك المنظمات

- المنظمات دائمة التغيير مما يفرض على الفرد مطالب وأدوار جديدة تقضي تطوير مهاراته وتعديل سلوكياته من أجل مواجهة تلك الأدوار الجديدة في العمل.

كما يتطلب اختيار وتطبيق الاستراتيجية المناسبة لمواجهة الضغوط المهنية القيام بإجراء تشخيص دقيق لمعرفة مسببات هذه الضغوط ومصادرها المختلفة وأثارها على كل من الفرد والمنظمة، كما يجب أن تكون عملية "التشخيص عملية مستمرة ويستخدم فيها مختلف الأساليب العلمية من مقابلات، واستقصاء واختبارات، وتقارير وسجلات، وأن يقوم بها فريق من المتخصصين في الطب النفسي، والطب، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وخبراء الإدارة والتنظيم (فلية و عبد المجيد، 2005، صفحة 315) كما نشير إلى أنه ليس هناك منهج واحد لإدارة الضغوط المهنية داخل المنظمات، وتتوقف فعالية أي منهج على مدى ملائمة لظروف الفرد والتنظيم، وتكلفته، واقتناع الأفراد بأهميته وفعاليتها، كما تجدر الإشارة أن إدارة الضغوط المهنية تختلف من حيث مستوى صعوبة أو سهولة استخدام كل أسلوب، حيث يتطلب تطبيق بعض الأساليب تغيير بعض اتجاهات الأفراد وآرائهم بخصوص مواقف معينة في حياته العامة أو العملية، كما تتطلب بعض الأساليب تدخل الأخصائي الاجتماعي أو الطبيب النفسي لمساعدة الفرد على الخروج من الموقف الضاغط الذي يعايشه (فلية و عبد المجيد، 2005، صفحة 316). ونؤكد أن استخدام أي مدخل من مداخل إدارة الضغوط المهنية يتطلب أن يتوفر في أساليبه الشروط التالية :

- أن تتسم تلك الأساليب بالفردية والخصوصية، فأسلوب مواجهة ضغوط العمل الذي يصلح لفرد ما ليس بالضرورة أن ينجح مع شخص آخر وذلك بسبب الفروق الفردية بين شخصيات العاملين واختلاف مثيرات ضغوط العمل التي يواجهونها-- أن تكون مبنية على أساس تفضيلات الفرد وعمله بدلا من فرضها على الشخص لأنه في هذه الحالة ستكون مصدرا آخر للضغط- أن تكون متعددة الأبعاد تستخدم أساليب متعددة تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية

د. كريمة محيوز

والعاطفية والاجتماعية-أن تتسم بالمرونة وقابليتها للتعديل والتكيف مع ظروف الفرد والمنظمة التي يعمل بها. (العديلي، 1993، صفحة 167)

من خلال ماسبق ذكره يتبين لنا أن التحكم في الضغوط المهنية ليست مسألة فردية وانما تشارك فيها جميع أفراد المنظمة بما تتخذه من إجراءات تنظيمية لسنا بصدد الحديث عنها كون موضوعنا يركز على الأساليب الشخصية وخصوصا ما تعلق منها بتقوية المناعة النفسية، لهذا سنذكر البعض من هذه الأساليب:

- إغماض العينين والتنفس العميق- تحريك الكتفين والقدمين المشي السريع في المكتب أو في مكان العمل لمدة دقائق-تناول فنجان من القهوة أو الشاي أو غسل اليدين أو مسح الوجه - الحركة عامل هام في تخفيف الضغوط -تحسين ظروف العمل-تغير المكاتب والطاولات داخل المكتب -التخلص من التراكمات في العمل - وضع قائمة الأولويات لتنفيذ الأعمال-تنظيم العمل وجدولته وبرمجته- إصلاح الأعطال والمقابس الكهربائية والهاتف- تمارين الاسترخاء وسماع الموسيqa الهادئة في المكتب - قراءة كتاب ممتع في الباص إلى المكتب أو في أثناء أوقات الفراغ- العلاج بالعطور- تدليك العضلات تدليكا عميقا لتحريك الدورة الدموية - تدليك أخمص القدمين بالماء الساخن (عبد الكريم يوسف، 2019)

هذه الأساليب ورغم بساطتها الا انها تزيد من المناعة النفسية المساعدة على مواجهة الضغوط حيث ان تكرارها يبعد الروتين والملل لدى الفرد العامل ويحسن ميزاجه مما يقلل توتره واحساسه بالضغط.

5-خاتمة:

استعرضنا من خلال هذه الدراسة موضوعا مهما كونه يتعلق بجانبين مهمين ، حالة الفرد النفسية وحالته المهنية فبقدر تحكم الفرد في انفعالاته وسلوكاته بقدر ما يستطيع مجابهة ضغوطه المهنية ، حيث استنتجنا أن المناعة

النفسية تقويمها أساليب عدة ذكرناها مفصلة تمحورت حول ضرورة أن يكون الفرد إيجابيا في حياته بحيث يؤمن بان الحياة مليئة بالصعاب والتحديات التي عليه مواجهتها بالإصرار والتحدي والإرادة القوية، كما عليه أن يكون مرنا ومتكيفا مع مختلف التغيرات في حياته العامة والمهنية حيث ذكرنا بعض الأساليب المهنية التي تقلل الضغوط دون أن ننسى ارتباطها بأساليب تنظيمية نحن لسنا بصدد الحديث عنها.

نوصي في الأخير بضرورة التدريب على تقوية المناعة النفسية سواء بأساليب شخصية يكررها الفرد أو عن طريق أخصائي نفسي يوضح الخطوات المناسبة لجعل الفرد ذو مناعة نفسية متكيفة ومرنة ومتغلبة على مختلف الضغوط لأنها شيء مصاحب للإنسان لا يمكنه تفاديها بل عليه السيطرة عليها وتحويلها لصالحه من أجل تحقيق أهدافه وأهداف منظمته.

6-قائمة المراجع:
المراجع العربية:

- 1- إبراهيم مرسي كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية ، مسئولية الفرد في الاسلام وعلم النفس (ط 1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 2- أحمد بطاح. (2006). قضايا معاصرة في الإدارة التربوية (ط1). الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 3- أنيس إبراهيم، و منتصر عبد الحليم وآخرون. (2004). المعجم الوسيط (ط4). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- 4- رابعة عبد الناصر محمد مسحل. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة. تاريخ الاسترداد 16 07 2021، من جامعة الازهر: https://jsh.journals.ekb.eg/article_29608.html
- 5- رحمة تيسير العمري. (2020). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي. أم البواقي، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي.
- 6- رولا رمضان محمد الشريف. (2016). فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة رسالة ماجستير. تم الاسترداد من الجامعة الاسلامية غزة: <https://www.mobt3ath.com/uplode/books/book-17141.pdf>
- 7- سعد الله عيشاوي، و عبد الحليم الصديقي. (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة الطور الابتدائي: دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية مقاطعة المقارين ولاية ورقلة، مذكرة ماستر غير منشورة. الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية: جامعة الشهيد حمة لخضر.
- 8- شعبان علي حسين السيسي. (2002). علم النفس أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 9- صالح قاسم حسين. (18 08 2019). المناعة النفسية: علاج فعال ضد اليأس. تاريخ الاسترداد 27 01 2020، من شبكة النبا المعلومتية: <https://m.annabaa.org/arabic/psychology/20278>

- 10- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). *سيكولوجيا مواجهة الضغوط الكبرى*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 11- عبد اللطيف حمادة، و حسن لؤلؤة. (2000). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، مجلد 2 (العدد 12)، 237-238.
- 12- عسكر علي. (2000). *ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها*. (ط 2). دار الكتب الحديثة.
- 13- عصام محمد زيدان. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية (ع51)*، 811-882.
- 14- علاء الشريف. (2014). المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية (ع36)*، 48.
- 15- عمر وصيفي عقيلي. (2005). *إدارة الموارد البشرية المعاصرة* (المجلد ط1). عمان الاردن: دار وائل.
- 16- فاروق عبده فلية، و السيد محمد عبد المجيد. (2005). *السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية* (ط1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 17- محمد المحروس الشناوي. (1994). *نظريات الإرشاد و العلاج النفسي*. القاهرة: دار الغريب.
- 18- محمد حسين، و محمد حمدات. (2008). *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية للمؤسسات* (ط1). عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 19- محمد عبد الكريم يوسف. (21 04. 2019). *استراتيجيات إدارة الضغوط في الحياة والعمل*. تاريخ الاسترداد 11 07، 2021، من مجلة الثقافة الجزائرية: <https://thakafamag.com/?p=22667>
- 20- محمود البراغيثي. (2017). *المناعة النفسية العصبية، الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. مصر: جامعة عين شمس.
- 21- معن محمود عباصرة، و مروان محمد بني أحمد. (2008). *إدارة الصراع والأزمات و ضغوط العمل والتغيير*. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 22- ناصر محمد العديلي. (1993). *إدارة السلوك التنظيمي* (ط1). الرياض: معهد الادارة العامة.

د. كريمة محيوز

23- نجاح قبلان. (2004). مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية في المملكة العربية السعودية. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
المراجع الأجنبية:

24- Killy, j. (1994). the executive time and stress management program. *journal of personality and social psycology* (23(06)), 95.