

دور المناعة النفسية في خفض التنمر الإلكتروني "إحدى التوجهات الحديثة في ظل جائحة كوفيد ١٩"

أ.م.د. كريم منصور محسنا

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المساعد
كلية التربية - جامعة المنصورة

ملخص:

يسعى هذا المقال إلى التحقق من دور المناعة النفسية باعتباره نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير لموارد وخصائص الشخصية المعرفية والوجدانية والسلوكية والاجتماعية يهدف إلى الحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة من التعامل مع المواقف الضاغطة ومقاومتها عبر ثلاثة أنظمة فرعية تتمثل في الثقة ومراقبة الأداء والتنظيم الذاتي للتخلص من السلوكيات المشككة لدى المراهقين ومن أبرزها ظاهرة التنمر الإلكتروني المتمثل في كل فعل عدواني أو إساءة لفظية أو مضايقات مستمرة تجاه فرد أو مجموعة من الآخرين بهدف إلحاق الضرر المتعمد والمتكرر وعادة ما يكونوا أضعف أو أصغر سناً باستخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة المرتبطة بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت) كالاتوب والأجهزة اللوحية والهواتف النقالة والمتمثلة في مواقع التواصل الاجتماعي كالانستجرام وتويتر والسناشات والفيديو ومجموعات التواصل كواتس آب ولين والتيلجرام والألعاب الافتراضية الجماعية والبريد الإلكتروني والرسائل النصية وغيرها. وينتج عن هذا السلوك المشكل جو نفسي سلبي لدى الضحية وشعوره بالقلق والتهديد والخوف دون الاتصال الجسدي المباشر بالمتنمر. وتختتم المقال بعد الوقوف على أسباب ظهور هذا السلوك المشكل والعوامل التي تضعف المناعة النفسية لدينا في ظل الأحداث الصحية والمجتمعية الصادمة التي نعيشها من تفشي فيروس كورونا بوضع توجيهات وإرشادات لمواجهة هذا الخطر الداهم المستمر على مدار أكثر من عام حتى وقتنا هذا، وأليات التخلص من هذا السلوك المشكل "التنمر الإلكتروني" الذي يعد ظاهرة مجتمعية مستحدثة من خلال تقوية وتدعيم نظام المناعة النفسية باعتبارها أحدث التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي يساعد الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة والمواقف الضاغطة التي يقابلها.

Abstract:

This article aims to verify the role of psychological immunity as a hypothetical, emotional, interactive, variable system of personal cognitive, emotional, behavioral and social resources and characteristics that aims to maintain the stability of the individual by preserving the emotional state from the threat of negative emotions resulting from dealing with stressful situations and their resistance through three subsystems, represented in confidence, performance monitoring and self-regulation to get rid of problem behaviors among adolescents, the most prominent of which is the phenomenon of cyberbullying represented in any act of aggression, verbal abuse, or continuous harassment towards others with the aim of inflicting intentional and repeated harm, usually they are weaker or younger using digital technology associated with the Internet such as laptops, tablets and mobile phones, represented by social networking sites such as instagram, twitter, snap chat, facebook,

and communication groups such as whatsapp, line, telegram, collective virtual games, e-mail, text messages and others. This problem behavior results in a negative psychological atmosphere in the victim and his feelings of anxiety, threat and fear without direct physical contact with the bully. The article concludes after showing the reasons of this problematic behavior and the factors that weaken our psychological immunity in light of the traumatic health and societal events that we are experiencing from the outbreak of the Corona virus by developing directions and guidelines to confront this imminent danger that continues for more than a year until this time, and the mechanisms to get rid of this behavior, cyberbullying", which is a new societal phenomenon through strengthening the psychological immune system, as it is the latest modern trend in positive psychology that helps the individual to deal positively with new experiences and the stressful situations he faces.

مقدمة:

أخبار هذه الجائحة يتابعها جميع سكان العالم على مدار الساعة، حيث راح ضحية هذا الوباء ملايين من الأفراد بمختلف الفئات والمراحل العمرية من مصابين تعافوا، ومصابين حاملي الفيروس ساعدوا على انتشاره وضحايا متوفين لهذا الوباء؛ مما أدى فيروس كورونا إلى انتشار حالة من القلق والهلع فتوقفت حركات السير بين مدن البلد الواحد، كذلك توقفت خطوط الطيران بين بلدان العالم.

إلا أن هذا الوباء كان ولا يزال له تداعيات خطيرة من توقف لسير مجريات الحياة بشكل عادي، بجانب التأثير السلبي على الناحية النفسية والاجتماعية للأفراد من الشعور بالتوتر والضيق واليأس والملل والقلق من الإصابة، فالشعور بالتهديد المستمر قد يكون له آثاراً أخرى أكثر فداحة على الحالة النفسية للأفراد بمختلف أعمارهم السنوية ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية، وقد يزداد الأمر سوءاً مع فئات الطلاب الذين لم يتمتعوا ببناء نفسي قوي أو لم يحسنوا استخدام أوقات الفراغ على النحو الأمثل وأسوأ استخدام مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي (World Economic Forum, 2020, 1).

ويوضح مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية (٢٠٢٠) أن مع بداية جائحة فيروس

بادئ ذي البدء أن للتفاعلات والعلاقات الاجتماعية بين الطلبة داخل المدرسة وخارجها تترك بعضها آثاراً إيجابية كالتعاون والمودة والتعاطف والمشاركة الإيجابية، وبعضها الآخر تترك آثاراً سلبية كالعدوان والضرب والاستهزاء والإهانة. وتتميز هذه الآثار بأنها تؤثر على جميع جوانب الشخصية الإنسانية النفسية والانفعالية والجسمية والاجتماعية، وقد تمتد الآثار السلبية لفترات طويلة ولعل من بينها ما يعرف بظاهرة التنمر Bullying التي أصبحت من المشكلات التربوية ذات آثار سلبية على طلبة المدارس، ومما يزيد من خطورة هذه الظاهرة أنها تزداد داخل البيئات المدرسية وخارجها، حيث تؤثر على أداء الطلبة ونموهم المعرفي والانفعالي والاجتماعي بشكل سلبي سواء كانوا متتمرين أو ضحايا للتنمر على حد سواء (معاوية أبو غزال، ٢٠٠٩، ٢٨٠).

وقبل بداية العام الماضي وتحديداً في ديسمبر ٢٠١٩م، بدأت الصحف العالمية ووسائل الإعلام تنشر أخباراً وتقارير مفصلة عن وباء فيروس كورونا (COVID-19)، وانتشر صيت هذا الوباء بارتفاع مصابيه وضحاياه وتحديداً في مارس ٢٠٢٠م أصبحت

يؤدي في أقصى حالاته إلى الانتحار (أحمد اللويحي، ٢٠١٩، ٢٧).

وبصفة عامة عندما يتعرض الفرد للمواقف والأحداث الصادمة، ولا يستطيع مواجهتها بطريقة سليمة في الوقت المناسب قد تنهار مقاومته وتضعف مناعته النفسية شيئاً فشيئاً، وإذا استمر الوضع على ما هو عليه فإنه قد يشعر بفقدان الأمن والقلق الاجتماعي تجاه حياته وتضطرب شخصيته، ويصاحب ذلك قيامه ببعض السلوكيات المضطربة غير السوية، وقد ينتهي به الأمر إلى عدم الرغبة في الحياة (Maier, (Watkins & Fleshner, 2018, 103.

مشكلة الدراسة:

يواجه المجتمع العالمي والعربي ومجتمعنا المصري على وجه الخصوص ظاهرة مؤسفة غير مسبوقة، وهي ظاهرة جائحة كوفيد-١٩، والتي يروح ضحاياها منذ بدايتها ملايين ٩٤ مليون تقريباً من الوفيات والمصابين، وما زالت الجائحة مستمرة حتى وقتنا الحالي ويتخذ العالم أجمع مجموعة من الإجراءات الاحترازية اللازمة للتعامل مع هذه الجائحة بمختلف أشكالها للحد من انتشار هذا الوباء، ولعل هذه الجائحة لها آثار سلبية على كافة المستويات والأصعدة، منها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والتعليمية، فعلى الصعيد الاقتصادي توقفت التعاملات التجارية بين الدول، حتى داخل الدولة الواحدة، وأصبح الحظر المنزلي أمراً حتمياً.

وفي ظل ما نعيشه الآن بسبب الحظر المنزلي الناتج عن جائحة كورونا (COVID-19) وإدمان الكثير من أفراد الأسرة للإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، حيث أصبح الإنترنت يغزو جميع مظاهر الحياة الاجتماعية كوسيلة اتصال وتبادل الأفكار ووسيلة للتعلم والدراسة حالياً، إلا أنه من المهم أن نعرف أن المستخدم الأكبر لهذه الخدمة أبنائنا من فئة المراهقين

كورونا المستجد (كوفيد-١٩) ظهر التتمركزاً على أشخاص صينيين وأسيويين يقيمون في عدد من الدول، حيث حدثت وقائع عدة للسخرية منهم؛ الأمر الذي دعا الجهات المسؤولة في هذه الدول إلى التحذير من هذه السلوكيات غير السوية، والتأكيد على تصنيفها كجرائم كراهية. وأوصت الإمارات بوضع القوانين التي تحظر تلك السلوكيات التي تتعارض في الوقت نفسه مع منظومة القيم والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمعات المختلفة، وترفضها النفوس البشرية السوية، وللأسف انتقل هذا السلوك غير السوي إلى أبنائنا من المراهقين والشباب في صورة التتمركز الإلكتروني Cyberbullying.

ومع تعرض شريحة كبيرة من أفراد المجتمع، والتي يمثلها المراهقون سواء العاديون أو المعاقون للعديد من أنواع الضغوط الدراسية والمشكلات التكيفية والصعوبات البيئية التي فرضتها أحداث كورونا من الحظر المنزلي، والمكوث فترات طويلة بالمنزل ووجود متسع من الوقت، زاد القلق الاجتماعي خاصة في ظل ضعف المناعة النفسية لديهم؛ مما يؤثر ذلك سلباً على سلوكياتهم وطرق تعاملهم مع بعضهم البعض ومع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، وحتى بعد العودة إلى المدارس يتوقع أن آثار هذه الجائحة ممتدة في ظل ضعف المناعة النفسية لديهم (Sonino & Fava, 2019, 320).

ويولد ضعف المناعة النفسية خطراً كبيراً على صحة الطالب النفسية واتزانه الانفعالي، كما يهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التوافق الاجتماعي وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي، وقد يصل الأمر إلى أكثر من ذلك كالوقوع في بواطن المشكلات النفسية والاضطرابات العصبية كالقلق والاندواء والنوبات الاكتئابية، إذ قد

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ستون وبوفبيرج (Stone & Bovberj, 2014) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي الشخصيات القوية يتميزون بالصمود النفسي وقادرين على التكيف والتوافق الاجتماعي مع المواقف والأحداث الصادمة ومع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها، وتكون هذه الشخصيات قادرة على أن تعطي معنى مهم للحياة التي يعيشونها، على عكس الأفراد ضعيفي المناعة النفسية، حيث أنهم مع استمرار تعرضهم للمواقف الضاغطة يكونوا أقل حيوية ونشاطاً وأكثر تعرضاً للاضطرابات النفسية والسلوكية، فضلاً عن قيامهم ببعض السلوكيات المشككة كالعدوان أو ضحية للعدوان.

ومع ظروف الحظر المنزلي الذي فرض علينا جراء انتشار جائحة كوفيد-19، وتزايد أوقات الفراغ والإقامة بالمنزل طيلة الوقت والاستخدام المفرط وغير الجيد للمواقع التواصل الاجتماعي، قد يقوم البعض بتوجيه الإساءة والإهانات والسخرية للأخرين عبر الشبكة العنكبوتية في مرحلة ما أو نظراً لظروف معينة، ويُطلق على ذلك مصطلح "التنمر الإلكتروني" كظاهرة متميزة، والتي تعتبر امتداداً للتنمر الذي يعتبر مشكلة سابقة تعود إلى النزاعات الاجتماعية الخفية للأحكام المسبقة والتمييز، وغالباً ما يؤثر على الأشخاص الذين يختصون بخصائص معينة كالعرق والدين واللغة (Brighton, 2019, 5).

ويعد التنمر الإلكتروني سلوكاً مكتسباً من البيئة التي يعيش فيها الفرد، ويظهر هذا النوع من السلوك عندما يكون بين فردين أو مجموعتين مختلفتين في القوى والمهارات الاجتماعية، وقد يفسره البعض من خلال الضعف فقط، ومن هنا يجد الباحث أن ضعف البناء النفسي للفرد والشعور المستمر بالتوتر حيال الأمور التي تحدث حولنا أو توشك على الحدوث، مع تفشي فيروس كورونا المستجد بحالة عامة من عدم اليقين تجعل الفرد

والشباب الذين نراهم في صراع بين الرغبة المتعاطمة في الانفتاح وتكوين أكبر قدر ممكن من العلاقات لامتلاك علامات التوافق النفسي والاجتماعي من خلال الحديث بإجراء المقابلات واللقاءات والنقاشات معظم الأوقات والرغبة في إثبات الذات بفرض السيطرة على الآخرين، وقد يحلوا هذا الصراع بأننا نجد الكثير منهم يسيئ استخدام الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي بالحق الأذى والضرر بالآخرين من خلال السخرية والسب والتنازع عن طريق التطبيقات الحديثة (Applications)، الأمر الذي يلقي بأثر سلبي على الطرفين سواء المتمتم نفسه والضحية (De- Garcia, 2015, 17).

ويعد الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصبية أمراً في غاية الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب، وتترك أثراً سلبياً على الصحة النفسية. ولسوء الحظ أصبح الإعلام عاملاً إضافياً سلبياً ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس، إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد.

ويشير أولاه (Olah, 2018, 23) إلى أن تعرض الفرد إلى الشدائد والمحن بصورة مستمرة في ظل ضعف البناء النفسي وسوء توافقه النفسي (الذاتي- الاجتماعي) يؤدي به تدريجياً إلى استنزاف طاقته وضعف قدرته على المواجهة والمقاومة والصمود النفسي أمام المشاكل التي تواجهه في حياته؛ فيصبح شخصاً منهكاً لا يستطيع تدبير أموره وغير قادر على مواجهة أبسط المواقف الحياتية أو مواجهتها بشكل غير مناسب، ويكون غير متوافق في تفكيره وسلوكياته.

الإرشادية للتخلص من هذا السلوك المضاد والأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة به سواء للمتمرن إلكترونياً أو المتمرن به على حد سواء.

(٣) تقديم بعض التوصيات التي يمكن أن تساعد في تحسين المناعة النفسية لدى أبنائنا من المراهقين، والتي من شأنها تسهم في خفض السلوكيات المشككة والمضطربة كاللتمرن الإلكتروني.

أهمية الدراسة:

(١) أهمية الفئة العمرية باعتبارها فترة حرجة، ويطلق عليها البعض بأنها فترة الأزمات والعواصف والتوترات، حيث تعد مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية وانفعالية ونفسية واجتماعية، ويسعى فيها المراهق إلى تطوير الذات والاستقلالية وتكوين الهوية.

(٢) محاولة الحد من ظاهرة التتمرن الإلكتروني المنتشرة بين أفراد مجتمعاتنا وعلى وجه الخصوص المراهقين والشباب منهم في ظل تداعيات انتشار جائحة كوفيد-١٩، وذلك من خلال التدخلات الإرشادية والبرامج التوعوية للتخلص من الآثار الانفعالية والاجتماعية والسلوكية السلبية لهذه الظاهرة.

(٣) الاهتمام بدراسة المتغيرات الإيجابية بين الأفراد والمجتمعات، حيث يعد دراسة نظام المناعة النفسية من التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، خاصة أن تدعيم هذا النظام النفسي يساعد على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة التي يقابلها الفرد والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

مفاهيم الدراسة:

إلى أن يسلك سلوكيات غير سوية تتسم بالقلق والتوتر تجاه ذاته والمحيطين به، فنجد بعض الأفراد يتخذون التتمرن والتربص وإلحاق الأذى والضرر بالآخرين سلوكيات لهم، والبعض منهم قد يقعون فريسة للاستسلام وأن يكونوا ضحية لسلوكيات الآخرين المتممة ضدهم، وبوجه عام فكلا الفئتين يفتقدان نظام مناعي نفسي حامي من الآثار السلبية التي يسببها القلق والتوتر العصبي.

ومع استمرار هذه الجائحة حتى وقتنا الراهن أصبح نظام التعلم عن بعد وسيلة ضرورية وبديلة عن التعلم التقليدي، فأصبح استخدام الطلاب لأجهزة الحاسوب والأبياد لمتابعة الدراسة والتعلم أمراً حتمياً، لكن قد يسيئ الكثير من الطلاب استخدام هذه الوسائل بعدم متابعة الدراسة واستخدام الإنترنت في التتمرن بالمزلاء والآخرين، ولا يمكن لولي الأمر التعرف عما يقوم به ابنه، فلا يستطيع أن يحدد عما إذا كان الابن يتابع حصصه الدراسية أم يقوم بغير ذلك، ومن هنا تلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

١. ما العلاقة بين ضعف المناعة النفسية وظاهرة التتمرن الإلكتروني بين الطلاب؟
٢. ما فعالية برامج التدخل المبكر في تحسين نظام المناعة النفسية لدى الطلاب؟
٣. كيف يمكن الحد من انتشار ظاهرة التتمرن الإلكتروني لدى أبنائنا؟
٤. ما هي جوانب الوقاية والحماية التي يمكن الاستعانة بها للحد من انتشار كوفيد-١٩؟

أهداف الدراسة:

- (١) التحقق من نوعية العلاقة _عما إذا كانت سببية أو ارتباطية_ بين ظاهرة التتمرن الإلكتروني وضعف المناعة النفسية.
- (٢) مساعدة المراهقين في خفض سلوك التتمرن الإلكتروني من خلال التبصير بالتدخلات

كورونا (٢٠١٩) المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس-كوف٢). وأعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً في ٣٠ يناير ٢٠٢٠ أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي خاصة بعد انتشاره عالمياً في أكثر من (١٨٨) دولة ومنطقة حتى تاريخ ٤ ديسمبر ٢٠٢٠، ونتج عنه أكثر من (٣,٥٠٠,٠٠٠) حالة وفاة و (٧٤,٨٠٠,٠٠٠) مصاب. وينتج عن هذه الجائحة اتخاذ العالم التدابير الاحترازية اللازمة وفرض الحظر المنزلي على الأفراد، ويكون لقيود الانغلاق تأثيرات سلبية فادحة على الصحة العامة من تراجع النشاط البدني وتوقفه وعلى الصحة النفسية من ظهور بعض الاضطرابات السلوكية كمشاكل النوم والأرق والعدوان والاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والانطواء والاكئاب (WHO, 2020, 2; Zhang, et al., 2020, 1).

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: جائحة كوفيد-١٩ وتأثيراتها السلبية:

قبل ظهور فيروس كورونا كان العالم يعيش حالة من الأمن والاستقرار، حيث استطاع الإنسان أن يطوع البيئة لخدمته ورفاهيته، بل امتد هذا ليشمل اعتقاد الإنسان أن بإمكانه السيطرة على الطبيعة ومجرياتهما، وعلى الرغم أن العالم عاش على مر الزمان أحداث مفعجة من أوبئة وأمراض كأففلونزا الطيور والطاعون وأففلونزا الخنازير، إلا أن العالم فجأة استيقظ على كابوس فيروس كورونا عندما أعلنت الصين تفشي هذا الفيروس القاتل، ولم يمض ثلاثة أشهر حتى انتشر واجتاح العالم أجمع، وأجبر الجميع على تغيير نمط حياتهم إلى حياة جديدة لم نعهدها أو

١. نظام المناعة النفسية Psychological Immune System

وحدة متكاملة ونظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير لموارد وخصائص الشخصية المعرفية والوجدانية والسلوكية والاجتماعية، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة من التعامل مع المواقف الضاغطة ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية تتمثل في الثقة ومراقبة الأداء والتنظيم الذاتي، والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته أو ما يعرف بمتطلبات السياق (Voitkane, 2014, 22; Gomber, 2019, 7).

٢. التنمر الإلكتروني Cyberbullying: هو كل

فعل عدواني أو إساءة لفظية أو مضايقات مستمرة تجاه فرد أو مجموعة من الآخرين بهدف إلحاق الضرر المتعمد والمتكرر وعادة ما يكونوا أضعف أو أصغر سناً باستخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة المرتبطة بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت) كاللابتوب والأجهزة اللوحية والهواتف النقالة والمتمثلة في مواقع التواصل الاجتماعي كالانستجرام وتويتر والسنايشات والفيديوهات ومجموعات التواصل كالواتس آب ولاين وتيلجرام والألعاب الافتراضية الجماعية والبريد الإلكتروني والرسائل النصية وغيرها. وينتج عن هذا السلوك المشكل جو نفسي سلبي لدى الضحية وشعوره بالقلق والتهديد والخوف دون الاتصال الجسدي المباشر بالمتنمر (Litz, 2016, 73; Banks, 2018, 27).

٣. جائحة كوفيد-١٩ COVID-19 Pandemic:

جائحة عالمية مستمرة حالياً لمرض فيروس

وقام مجموعات من الباحثين بإنشاء منصة جامعة مفتوحة للأبحاث المتعلقة بالفيروسات بما فيها فيروس كورونا COVID-19 تحت تسمية-CORD-19 يضم كتابات ومقالات هذا الموضوع إحدى وخمسون ألف مقالة علمية منها أكثر من أربعين ألف مقالة كاملة النص، تسهيلاً للباحثين للوصول إلى المعلومات وربط الأفكار. ويشمل هذا الموقع على أبحاث محكمة وأبحاث غير محكمة، وكذلك قام موقع Psychologytools بتجميع روابط الموارد التي قد تساعد الممارسين النفسيين-الإكلينيكين أثناء مواجهة الأزمة، ودعت الباحثين إلى إضافة ما يرون أنه مفيد لزملائهم وتبادل الخبرات (Kaggle, 2020, 1; Psychologytools, 2020, 2).

وعلى صعيد المجال النفسي والصحة النفسية فقد أتاحت الجمعية النفسية الأمريكية APA مقالات مفتوحة الوصول من مجلاتها لمساعدة الباحثين على الوصول إلى الموارد التي يحتاجون إليها في تقديم الدعم النفسي والمهني والتعلم عن بعد، وتغطي مواضيع متنوعة تتعلق بالآثار النفسية للأوبئة والتي تمت دراستها في السنوات الماضية كسلوك المواجهة والقلق واضطراب ما بعد الصدمة والسلوك الصحي والصلابة والفروق الصحية وموظفي الصحة والمستجيبون الآخرون والصحة النفسية والضغط الاقتصادي من إجراءات الممارسات البعيدة في مختلف مناحي الحياة كالعامل عن بعد والتعليم عن بعد، وبمراجعة المجلات التي عرضت مواضيعها يلاحظ الدعوة الكبيرة إلى إرسال أبحاث تتعلق بهذا الوباء المميت (APA Content from APA Topic of Publishing Relevant to the COVID-19, 2020a).

نألفها من قبل، وفرض علينا حرجاً صحياً تسبب في توقف الحياة بشكل غير طبيعي.

ومع ظهور جائحة كوفيد-19 وإدراك المخاطر الناجمة عن العدوى وسرعة الانتشار ظهرت اختلافات كثيرة بين الدول والمجتمعات في أسلوب المواجهة ناجمة عن التخبط السياسي وسوء التقدير والاستخفاف في بعض الحالات، وعن طوفان المعلومات سواء العلمية منها أم غير العلمية، واختلاط التفسيرات والتكهنات. ولعل تتبع المسارات التي اتخذتها الاستجابات البشرية، سواء على مستوى المجتمعات أم الأفراد يجيز لنا استنتاج تخطات كبيرة يتشابه فيها البشر جميعاً عندما يداهم خطر غير معروف، ويجدون أنفسهم في مواجهة عدو غامض ليس لديهم التجهيز الكافي لمواجهته، أو أن عتادهم النفسي والمادي غير مهياً لمواجهة هذا النوع من المخاطر، بغض النظر عن الثقافة والهوية القومية والانتماء العرقي وغير ذلك من التصنيفات (WHO, 2020, 4).

ويفرض علينا انتشار هذا الوباء المميت ظهور طفرة في الدراسات والمنشورات في المجالات العلمية حول نتائج التجارب السريرية التي تجريها مختبرات البحث المعنية بالأمراض المعدية، والتي أصبح إعدادها ونشرها لا يأخذ سوى أيام معدودة، الأمر الذي يشير إلى مدى ضغط الوقت الذي يعمل الباحثون ضمنه، ورغبة في تحقيق سبق في اكتشاف علاج شاف أو وقائي أو تلطيفي على الأقل. وفتحت المؤسسات الإكلينكية والجامعات منصات عبر الإنترنت لتقديم خدمات الاستشارة النفسية للمتضررين، خاصة أن على مستوى وسائل الإعلام شهد العالم طوفاناً من الأخبار والمعلومات عن COVID-19 التي يصعب على الفرد متابعتها وتحليل محتوياتها (Frontiersin, 2020, 2).

الجميع انعكست آثارها على المستويات كافة بالإضافة إلى أن الآثار النفسية للأوبئة، والتي لم تدرس بشكل كاف بعد حسب رأي خبراء بجامعة شيفلد، وقد انتشرت دعوات واسعة لإجراء أبحاث ودراسات متنوعة على مستوى بعض البلاد العربية، ونشطت الدعوات عبر الأنترنت للاستجابة إلى مقاييس قام بها باحثون عرب بمبادرات فردية أو بتمويل مؤسس. وعلى المستوى العالمي تنتشر دعوات عبر الأنترنت لتغطية مواضيع متنوعة منها على سبيل المثال لا الحصر، والتي أطلقتها منصة Frontiers المفتوحة من دعوة لتغطية المواضيع الآتية (Frontiers, 2020, 3):

- Individual, family, and interpersonal coping with the COVID-19 emergency.
- Risk factors of psychological distress at the individual, family, interpersonal and cultural level (e.g., activity restriction and reduction of pleasant events; personality traits; hypochondria and cyberchondria; mental disorders; family characteristics; social support, etc.).
- Impact of mass media and social media on psychological attitudes and behaviors towards the COVID-19 emergency.
- Coping as a health professional during the epidemic (e.g., emotions, psychological burdens, anxiety, traumatic experiences).
- Clinical and health-based psychological interventions for

وفي نفس الصدد أصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهاتها تحت عنوان "الصحة النفسية والاعتبارات النفسية والاجتماعية" أثناء تفشي كوفيد-19 (WHO, 2020a) قام بإعدادها قسم الصحة النفسية واستخدام المواد التابع للمنظمة، يتضمن إرشادات وتوجيهات لمواجهة الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية والرفاهة النفسية Well-Being لدى الشرائح الاجتماعية والعمرية كافة، وللمرضى والعاملين الصحيين في الميدان، يضاف إلى ذلك توفير المعلومات المستجدة بشكل يومي عبر موقع منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020b) بفيروس كورونا COVID-19.

ويشير ميلر (Miller, 2020, 3) إلى أنه على الرغم من معاناة الدول المتقدمة كأمریکا والدول الأوروبية من جائحة كوفيد-19، إلا أن سرعان ما تأقلمت الوسائل والأجهزة بهذه الدول مع التعامل مع الحجر الصحي وتزايد الحاجة للدعم والمساندة والتعامل مع الصعوبات الناجمة عن القلق وقضاء الوقت في البيت والتعامل مع وقت الفراغ والأولاد والعلاقات الزوجية، بالإضافة إلى الصعوبات التي يواجهها المرضى المصابون بفيروس كورونا، والفئات الضعيفة والمحرومة والأكثر تأثراً من نواح متعددة، فتوسع استخدام تطبيقات متعددة للإرشاد والعلاج عبر الشبكة النفسية الكندية وغيرها من الجهات، وهذا ما نفتقده في مجتمعاتنا العربية وعلى صعيد المجتمع المصري على وجه الخصوص من ضعف الوعي وعدم الالتزام بالإجراءات الاحترازية اللازمة.

وما زالت مجالات عديدة من الدراسات والأبحاث النفسية في مجال الاستجابات والتعامل مع جائحة كورونا غير متوفرة بشكل كبير؛ نظراً لأن مثل هذه الدراسات تحتاج إلى وقت لتجميع البيانات وتحليلها وتحكيمها ونشرها؛ ونظراً لكون الجائحة قد طالت

بعض الاستطلاعات التي جرى تنفيذها على شبكة الإنترنت Online في الاستطلاع الذي أجري بين ١٩- ٢١ مارس (آذار) بلغ حجم العينة فيها أربعة عشر ألفاً مُسْتَطَلَع شملت اثنتا عشرة دولة وهي أستراليا والبرازيل والصين وألمانيا وفرنسا وبريطانيا العظمى والهند وإيطاليا واليابان والمكسيك وروسيا وفيتنام. وأشارت النتائج إلى أن (٤٣%) من الألمان رأوا أن العدوى المحتملة ستلحق الضرر بصحتهم النفسية ورفاههم بشكل شديد أو خطير. وأن (٧٧%) من الصينيين و (٧٥%) من الهنود و (٧٤%) من الفيتناميين يرون بالاستطلاع أن العدوى بفيروس يمكن لفيروس كورونا أن يؤثر بشكل خطير على صحتهم النفسية. أما في إيطاليا كانت المفاجأة، حيث بلغت النسبة (٦٢%) (Marktforschung, 2020,1).

ومما لا شك أن للإنترنت بمواقعه المختلفة ولوسائل التواصل الاجتماعي اليوم التأثير الأكبر في معظم القضايا الصغرى والكبرى وتشكيل الرأي العام، حيث من خلالها تنتشر أي معلومة بسرعة كبيرة وتجد لها صدى كبيراً بغض النظر عن محتواها أو مصداقيتها بسبب عدم اليقين الذي يحيط بطبيعة الوضع وبـ "العدو" الذي تتم مواجهته، في حين أن المواقع المختلفة الحكومية والتابعة للجمعيات المهنية ذات الاهتمام بالقضايا النفسية أسهمت في نشر المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي والتعامل مع الآثار النفسية على المستويات كافة.

ومن الملاحظ الآن أن بعض المواقع التي تتبع إيديولوجيات سياسية وكذلك أغلب وسائل الإعلام المرئي حولت الموضوع من قضية صحية إلى قضية سياسية-إيديولوجية؛ فمارست الإنكار فيما يتعلق بالجائحة على المستوى الداخلي والتقليل من أهمية الموضوع بالنسبة للإيديولوجية التي تمثلها والتضخيم من سوء تصرف الآخر المختلف ومدى استهتاره

sufferers, high-risk individuals, and those living in the worst-hit communities

- Clinical emergency protocols to manage mental health problems: evidence-based suggestions and indications to governments and policymakers.
- Behavior-change interventions to improve adherence and compliance with preventive regulations and guidance.
- Internet interventions, remote psychological support, mHealth-eHealth based treatments, psychology-oriented digital tools and apps in the COVID-19 emergency.
- Monitoring changes in psychological, behavioral and interpersonal responses to the COVID-19 emergency over time.
- Cross-cultural comparisons in responding to and coping with the COVID-19 emergency at the individual, family, and interpersonal levels.

وهناك أبحاث ذات قيمة كبيرة يتم إجراؤها في الوقت الراهن تقوم بتتبع مسار متغيرات نفسية مختلفة، منها على سبيل المثال ما تقوم به شركة إيسوس IPSOS وهي شركة عالمية لأبحاث السوق ومقرها العالمي في باريس. ونشير هنا إلى ما جرى نشره حول

الأمر الذي يعكس إشكالية في الوعي وتقديم الخدمات النفسية. وعلى أية حال فإن علينا كباحثين عرب ومهتمين بشئوننا وأبنائنا تحليل الجوانب اللاواعية المسيطرة والتي تقود إلى ما نحن عليه من ركوص حضاري وتتمر بالأخرين.

وجراء انتشار هذه الجائحة شهدت الفترة الماضية العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية التي طرأت على معظم شرائح البلدان والمجتمعات باختلاف ثقافتهم ومستويات تعلمهم واقتصادهم وحضاراتهم، فعلى سبيل المثال لا الحصر القلق والتوتر والرهاب الاجتماعي، والاعتقاد بالخرافات وما يعرف بـ"هستيريا الشراء" وتخزين المواد الغذائية المختلفة وشراء المطهرات والمعقمات، كذلك السلوكيات العدائية والتتمر تجاه الأخر والدعوات التعصبية والعنصرية والاستجابات العدوانية واتهامات متبادلة ودعوات للتقوقع بالمقابل ظهرت أعمال إثارية كثيرة لا يمكن إنكار تأثيرها الإيجابي على المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، ولا تظهر هذه الاضطرابات إلا مع الأفراد الذين يتصفون بضعف القدرة على التكيف والوقاية من التحديات ومواجهة الضغوط الأزومات بشكل كاف، وهذا ما يعني ضعف المناعة النفسية لديهم؛ مما ينتج عن ذلك أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة واليأس والعجز والانزامية والتشاؤم، وهذا ما سيتم تناوله في المحور التالي.

ثانياً: نظام المناعة النفسية (PIS):

بمراجعة التراث السيكولوجي حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية، اشتق نظام المناعة النفسية من ثلاث روافد أساسية: علم نفس الصحة- علم المناعة النفسي العصبي- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة، وقد وصفت الكتابات والدراسات للمناعة النفسية عدة أساليب (تجاهل- تحويل- إعادة بناء المعلومات) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج

وتعامله، كما تم الترويج بكثرة لنظريات المؤامرة وتم ربط أحداث مختلفة ببعضها واستنتاج نتائج أربكت الجمهور أكثر مما أسهمت في الوقاية والتعامل السليم مع مخاطر العدوى، وكانت في بعض الأحيان سبباً للخوف والهلع الزائد والذي قاد في بعض الأحيان إلى التتمر وبروز الميول التعصبية ضد الأخر المختلف والوصمة (Kluger, 2020, 2).

وبما أن وسائل التواصل الاجتماعي بأشكالها المختلفة مفتوحة للجميع، فقد وجد الأفراد والجماعات فرصة لإطلاق عشرات التفسيرات المتناقضة حول أصل الفيروس (COVID-19)، والانتشار والعواقب وغيرها من المعلومات. وقد تضاربت الأخبار بين منشورات تبعث الأمل والتفاؤل، وأخرى تثير القلق والتشاؤم. وبالطبع فقد وجدت كل إيديولوجية تفسيراتها الخاصة بها، وكشفت الكثير من المنشورات سطحية الوعي وسيطرة التفكير الخرافي، حتى بين طبقة يفترض أنها متنورة أو مثقفة، كذلك انتشرت الكثير من الدعايات والفكاهة حول الفيروس كوسيلة دفاعية للتعامل مع الموقف.

وقد أسهم المتخصصون بدرجات مختلفة في تقديم معلومات مبسطة وعملية وأنشطة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن هذه الجائحة، غير أن الملاحظ أن بعض من المتخصصين لم يخرج عن دائرة المعلومة الأكاديمية، ذات التأثير الضعيف على الشريحة الأوسع التي تعاني من تداعيات انتشار هذا الوباء، والتي نرى أن مكانها ليس وسائل التواصل الاجتماعي (Aronsson, 2020, 265). إلا أن هذه القضية تلفت الانتباه إلى النكوص لدى بعض المتخصصين في الميدان النفسي أو الطبي أو البيولوجي أو الفيزيائي وتحولهم إلى دعاة دينيين أو محللين سياسيين في عزو الأسباب والانتشار بدلاً من أن يتعاملوا مع الجائحة الحالية كل في مجال اختصاصه،

وتوصل دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2019, 36) إلى أن بقاء الفرد قائم على امتلاكه نظام نفسي وقائي علاجي لاشعوري يتفاعل مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على حياة الفرد، وأن هذا النظام يحدث في إطار العمليات والآليات المعرفية باللاوعي للحفاظ على الحالة الوجدانية من الأحداث السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض لخبرات صادمة. وبهذا يمكن القول أنه إذا امتلك الفرد نظام مناعي نفسي؛ فمن شأنه جعله أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة والمواقف الضاغطة في الإدراك والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحة من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث المشكّلة.

ويعرف جيلبرت (Gilbert, et al., 2008, 618) مفهوم المناعة النفسية بأنه مصطلح يستخدم لاختزال عددًا من الآليات المعرفية والنفسية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة (الذات- الموضوع) من خلال التجاهل- التحويل- وبناء المعلومات، لجعل الحالة الراهنة أكثر تحملاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة في تخطى الموقف، حيث تعمل خارج إدراك ووعي الفرد، وقد تم إعداد هذا التعريف استناداً إلى نظام المناعة الحيوية كرمز لهذه العمليات.

ويعرفه ويلسون (Wilson, 2012, 38) بأنه الدفاعات النفسية الذي يعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد

التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد مثل (Freud, 1936; Festinger, 1957; Greenwald, 1980; Steele, 1988; Taylor, 1991; Kunda, 1990; Taylor and Brown, 1988) ومنها الأساليب البسيطة تماماً إلى المعقدة جداً في محاولة إلى الإشارة لامتلاك الفرد نظاماً تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتاج للأحداث السلبية (Gilbert, et al., 2008, 619).

ونظر فايلنت (Vaillant, 2012, 11) لميكانيزمات دفاع العقل على أنها نظام مناعي للجسم، تتضمن الأنا- المنطق التحفيزي أو التبريري- خفض التنافر- الاستنتاج الدافعي- الأوهام الإيجابية- النزعة الذاتية- الخداع الذاتي- تعزيز الذات- إثبات الذات- تبرير الذات. وهذه بعض المصطلحات التي استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يُسمى "نظام المناعة النفسية".

ويتفق أولاه (Olah, 2018, 38) مع أبيلسون وزملاؤه (Abelson, Frey & Gregg, 2015, 11) في أن الإنسان البشري لديه تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغوط البيئية، ألا وهو نظام المناعة النفسية والذي يعتبر عاملاً من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي. وهذا النظام المناعي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة، كما أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي والهوية تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية. وأسوة بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتها من الاعتداءات والتحديات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني.

واتفقت نتائج العديد من الدراسات (Voitekane, 2014; Olah, 2018; Dubey &) (Shahi, 2019) على اعتماد (١٦) بعد لنظام المناعة النفسية في ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تشمل التفكير الإيجابي- الشعور بالتحكم- الكفاءة الذاتية- الشعور بالاتساق- الشعور بنمو الذات. وتشمل المجموعة الثانية توجه التحدي- المراقبة الاجتماعية- مفهوم الذات- التطبيع الاجتماعي- حل المشكلات- الفعالية الذاتية- توجه الأهداف، أما المجموعة الثالثة تشمل ضبط الاندفاع- التزامن- التحكم العاطفي- ضبط التسرع.

من استعراض التعريفات السابقة نجد أن البعض منها ركز بتعريف المناعة على سمات الشخصية والبعض الآخر ركز على جانب الصلابة والمرونة بالشخصية، وأشارت أغلب التعريفات على أنها نظامين معرفي ووجداني يعتمد على الخبرات اليومية، إلا أن من خلال ما سبق يمكن وصف المناعة النفسية بالخصائص التالية: القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح، التفسير والتبرير العقلاني المقبول، الإصلاح والتأهيل الشامل، دعم التخييلات الإيجابية، عدم الاستجابة السلبية عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة أو الأزمات.

ويقسم كمال إبراهيم (٢٠١٠، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية قياساً على المناعة العضوية إلى ثلاثة أنواع، هي:

- المناعة النفسية الطبيعية: وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة

عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية والمواقف الضاغطة. أي أن نظام المناعة النفسية عبارة عن التوجهات التكيفية غير المدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع لتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية ومواقفها الضاغطة.

ويعتبر نظام المناعة النفسية من وجهة نظر كيجان (Kagan, 2016, 94) نظام وجداني تفاعلي متكامل لأبعاد الشخصية (المعرفية والوجدانية والسلوكية) قائم على التمييز بين ما يضر وما يفيد عبر القدرة على التخطيط والتكيف الإيجابي التي تعمل بنظام منظم وانعكاسي أسوة بنظام المناعة الحيوية من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني وإعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك صياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات؛ وذلك بغية تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وإحداث التكيف الفيزيقي مع متطلبات البيئة.

ويشير أحمد عكاشة (٢٠٠٠، ٢٦) إلى أن المناعة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، وحدد علاء الشريف (٢٠١٦، ٧٣) ثلاثة أنظمة فرعية في نظام المناعة النفسية_ الوجدان التفاعلي المتغير_ تسهم في الحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وهي: الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات، وتتفاعل هذه الأنظمة مع بعضها بهدف تحسين القدرات التكيفية الداعمة بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق.

شعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية.

ولو أردنا التوضيح أكثر عملية أكثر بمثال يمكن القول أنه لو حدث مرض نفسي إما أن تكون لدينا الصلابة لتحمله والتعايش معه أو محاولة علاجه، أو تكون لدينا المنة فلا نترك لمسببات المرض أية فرصة لكي تهاجمنا بأن نستخدم تحصيناتنا ونتخذ التدابير التي تبعد عنا كل ما يمكن أن يتسبب في الإصابة به، بأن نجعل من إمكانياتنا وأفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا موانع أو أسوار تحجب عنا الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، وتحول بيننا وبينها قبل أن تصل إلينا وتصيبنا، فإذا حدثت الإصابة بالفعل فإننا عندئذ نحتاج إلى الصلابة النفسية، التي هي الوجه الآخر لفاعلية الذات ويمكن اعتبار الصلابة النفسية أحد أبعاد أو مكونات المنة النفسية.

ومن المفاهيم المختلطة أيضاً بمفهوم المنة النفسية مفهوم المرونة النفسية والتي عرفها سينغ وناهيو (Singh & Nahyu, 2017, 24) بأنها كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب والمخاطر فهي قدرة الفرد على التكيف والثبات أثناء المحن والشدائد، كما تعني الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق أو ما كان عليه الفرد سابقاً أو العودة من الخبرات السلبية والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة، وهي عملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنة، أي أنها القدرة على التكيف في مواجهة الصدمة والمحنة والصعوبة والضغوط النفسية الشديدة.

وهكذا يتضح حتى من المسمى أن المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية، فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات، فإن في المقابل المرونة هي عدم التصلب، بل القابلية للتغيير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط

الصعاب وعلى ضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

- المنة النفسية المكتسبة طبيعياً: ويكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المنة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المنة النفسية لديه.

- المنة النفسية المكتسبة صناعياً: وهي تشبه المنة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها، وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذلك المنة 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 والغضب وإحلال أفكار ومشاعر إيجابية بدلاً منها.

وهناك بعض المفاهيم التي تختلط بمفهوم المنة النفسية منها الصلابة النفسية والتي تعرفها آمل باظه (2011، 16) على أنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها. ويكمن الفرق بينهم في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية بعد حدوثها وتتم بطريقة شعورية واعية، بينما المنة النفسية هي اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى التي تحدثها الأزمات والضغوط النفسية أي قبل أن تحدث، وتتم بطريقة لا

- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، وتجعلهم المناعة النفسية هادئين النفس.
 - يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة.
 - يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين والثبات أمام التحديات والمصاعب.
 - يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها.
- وترجع أهمية المناعة النفسية إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الفرد من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها. وتعتبر المناعة النفسية عامل منبئ قوي يستدل عليه من خلاله قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي ومواجهة الضغوط النفسية، خاصة أن المناعة النفسية هي نظام وقائي من شأنه يعمل على التكامل بين إمكانات واستعدادات الفرد وهي تدعم عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته؛ مما يدعم الذات بصفة أساسية. ويمكن القول أن المناعة النفسية بناء وقائي يمكن لأن يلعب دور الوسيط في العلاقة بين المواقف الضاغطة والسعادة النفسية (إيمان حسين، ٢٠١٨، ١٣ - ١٤).

وتشير الدراسات والاتجاهات الحديثة إلى أهمية ودور تنشيط المناعة النفسية في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة (ميرفت سويعد، ٢٠١٧) وتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض جوانب القلق وأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المراهقين عند مجابهة المواقف الضاغطة والأزمات والتحديات (علاء الشريف، ٢٠١٦).

وعدد أولاه (Olah, 2014, 152) خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية الضعيفة أو المنخفضة، حيث أنهم يتصفون بأنهم يجدون أنه لا معنى لحياتهم، لا يستطيعون أن يتفاعلوا مع بيئاتهم بإيجابية، يجدون

لتجنب تأثيراتها السلبية. ويمكن اعتبار المرونة النفسية أيضاً أحد أبعاد ومكونات المناعة النفسية. ومن ثم تعتبر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمناعة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أسس ودعائم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية، ويمكن اعتبار كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية مهارة أو استعداد شخصي كامن، بينما يمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية، وإن كان كل منهما يتم تشكيلها وتكوينها وبنائها لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة و عبر كافة مراحل العمر، ويتم تنميتها من خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة، وإذا كانت ومن ثم فإن كلا منهما تمثل أحد مكونات أو أبعاد المناعة النفسية. وإذا كانت كل من الصلابة والمرونة النفسية عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغوط، فإن المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة أو مستمرة قبل الأحداث وأثناءها وبعدها.

ويعدد مكاي وآخرون (McKay, et al., 2018, 146- 147) خصائص الأفراد الذين يتسمون بالمناعة النفسية، وهي:

- يضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات إيجابية.
- يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
- يشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة.
- ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهونها وليست محبطات عليهم أن يجتنبوها.
- يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
- واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين.

الطلاب للمدارس، الأمر الذي يعكس تأثيراً على التفاعلات داخل المدرسة، وأن أصبح الأمر أكثر خطورة في ظل التعلم عن بعد واستخدام الطلاب وسائل التكنولوجيا الرقمية في التعلم وشبكات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر؛ مما يضع المدارس والأسر والمجتمع في تحديات لمواجهة التنمر الإلكتروني لدى أبنائهم المتمترين وخفض الشعور بالعجز النفسي والاستهجان لدى ضحايا التنمر.

واختلف الباحثون في دراسة التنمر الإلكتروني من حيث نظرتهم إلى مفهومه، فمنهم من نظر إليه على أنه سلوك غير إرادي لا شعوري يلجأ إليه المتمتر كميكانيزم دفاعي أو كحيلة نفسية لتعويض جوانب القصور والفتل الذي يمر به، وهناك من عرف التنمر الإلكتروني على أنه سلوك أو نشاط إرادي واع ومتعمد يقصد به الإيذاء أو التسبب بالخوف والرعب من خلال التهديد بالاعتداء عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الرقمية، وأشارت ما (Ma, 2018, 66) إلى أن سلوك التنمر بغض النظر عن الجنس والعمر يتضمن ثلاثة عناصر: عدم التوازن في القوة، فالمتمتر إما أن يكون أكبر أو أقوى أو في وضع أفضل من وضع الضحية- النية في الإيذاء فالمتمتر يجد متعة في إلحاق الألم النفسي للضحية- التهديد المستمر بالعدوان من قبل المتمتر ضد الضحية.

وتشير نتائج دراسة شنايدر وآخرين (Schneider, et al., 2018) إلى ارتفاع نسب الانتحار بين الطلبة وبين الطلبة وخصوصاً ممن وقعوا ضحايا للتنمر الإلكتروني، كما ارتفعت نسب آثار التنمر الإلكتروني الجسدية والانفعالية بالرغم من عدم امتلاك الكثير من المعلومات عن التنمر الإلكتروني ومدى انتشاره في المدارس، ومن ذلك ما أظهرت بعض التقارير أن ما بين (92-97%) من المراهقين يستخدمون الإنترنت، وأن أكثر من (85%) يستخدمون

أنفسهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم، ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء، سلبيون في تعاملهم مع بيئاتهم، عاجزون عن الأثر السلبي للمواقف والأحداث الضاغطة، يحبون ثبات الأحداث الحياتية. وأشار دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2019, 38) إلى أن من أعراض فقدان أو ضعف المناعة النفسية ارتفاع القابلية للإيحاء، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف درجة النضج الانفعالي، ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي والاضطرابات السلوكية العدائية والتي من أشهرها في الأونة الأخيرة ما يعرف بـ "التنمر الإلكتروني"، والذي سيتم تناوله في المحور التالي.

ثالثاً: ظاهرة التنمر الإلكتروني:

تشير إيفلين فيلد (2014، 27) إلى أن اهتمام الباحثين ازداد بظاهرة التنمر نتيجة للتزايد المستمر في انتشارها وخطورة آثارها على الطلبة، ففي أستراليا يتعرض طالب من بين ستة طلاب في المرحلة العمرية بين التاسعة والسابعة عشر كالاغتناء مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، أما في المدارس الأمريكية فهناك ما يقارب (1، 2) مليون طالب يمارسون التنمر، ويخلف عنهم (7، 2) مليون طالب ضحية للتنمر. وأشارت نتائج دراسة ليانج وفليشر ولوبارك (Liang, Flisher & Lombark, 2017) إلى أن نسبة (6، 7%) من طلب المدارس في جنوب إفريقيا منخرطون في سلوك التنمر، منهم (2، 19%) متمرون و (4، 19%) ضحايا للتنمر و (1، 8%) من فئة المتمتر/ الضحية.

وجلب التطور التكنولوجي تهديدات غير متوقعة إلى المدارس، ومن هذه التهديدات التنمر الإلكتروني، فأغلب سلوكيات التنمر تحدث خارج المدرسة أثناء عملية التعلم المباشر التقليدي وذهاب

التغير السريع الذي يطراً عليه؛ فنجده يشعر بالاختلاف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، فيتخيل أنه قوي ويحول الخيال إلى واقع؛ فيمارس سلوكيات عدوانية ضد الآخرين (المتنمر)، ومراهق آخر يميل إلى العزلة والوحدة ويصبح طرف لتلقي الأذى أو الضرر من الآخرين (الضحية).

ويشير مصطلح التنمر بصفة عامة إلى سيطرة الفرد المتنمر على فرد آخر بهدف ممارسة السلطة والسيطرة عليه، وقد يتضمن ذلك إيذاءً لفظياً أو جسمياً أو دينياً دون الاتصال الجسدي أو الاعتداء البدني، ويُسمى ذلك في عصرنا الحديث بـ "التنمر الإلكتروني Cyber-bullying" الذي أصبح سمة هذا العصر ووسيلة للتفريغ الانفعالي لدى كثير من المتنمرين أو الأفراد غير الأسوياء الذين لا يمكنهم ارتكاب سلوكياتهم العدوانية في المحيط المدرسي خاصة في ظل الظروف التي نعيشها الآن من الحظر المنزلي بسبب أزمة كوفيد-19 وإتمام الدراسة عبر نظام التعليم عن بعد.

وذهب أيزنك (Eysenk) إلى أن جميع الناس يولدون بأجهزة عصبية مختلفة بعضهم يكون سهل الاستثارة وبعضهم يكون صعب الاستثارة، والشخصيات سهلة الاستثارة تصبح مضطربة ولدى صاحبها استعداد لأن يكون عدوانياً أو متنمراً، وهذه السمات تسمى بالشخصية العدوانية التي تقع على متصل القطب الموجب الذي يمثل السمات الانفعالية للشخصية المتنمرة والقطب السالب في هذا العامل يتمثل في اللا عدوانية والخجل والحياء (الشخصية الضحية)، وما بينهما بالطبع العاديون (زهرة حميد، ٢٠١٦: ٨١).

وحدد سميث وزملاؤه (Smith, et al., 2018, 51) أساليب التنمر الإلكتروني المنشورة بين المراهقين، وتشمل: المكالمات الصوتية عبر الهاتف أو

الهواتف الذكية؛ وبالطبع ازدادت هذه النسب بسبب الأحداث التي فرضتها جائحة كوفيد-19؛ مما يشير إلى أن هناك مجالاً كبيراً للتنمر الإلكتروني بينهم، وأن تفشيته في المدارس والمجتمع بصفة عامة سريع جداً. وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة لينهارت وآخرون (Lenhart, et al., 2019) أن المراهقين يستخدمون الإنترنت بشكل يومي، وأن هذا الاستخدام في تزايد مستمر للتواصل المستمر بأقرانهم والتعلم، وأن هذا التواصل في كثير من الأحيان لا يتم بشكل إيجابي، إذ يتعرض كثير من طلاب المدارس الذين يستخدمون الاتصال الإلكتروني لهجمات شخصية وإهانات وتوبيخات بشكل يومي، ويتم نقل الانفعالات السلبية التي يحملها الطلبة المراهقون نتيجة التنمر الإلكتروني إلى المدرسة ويعاني ضحايا التنمر والأسر والمعلمون من هذه الآثار. ومن المؤسف أن مديري المدارس والمعلمين لا يملكون القدرة القانونية لحماية ضحايا الإنترنت.

ومع اتساع وقت الفراغ وتطور وسائل الاتصالات الإلكترونية الحديثة ممثلة بالإنترنت فقد تصاعدت وتيرة التهديدات الإلكترونية بين الطلبة فيما يعرف بالتنمر الإلكتروني. إذ أشارت نتائج روبن وسوزان (Robin & Susan, 2017) إلى أن ما نسبة (٤٤%) من الطلبة المراهقين قد تم التنمر عليهم خلال تواجدهم على الإنترنت، وأن هذه النسبة قد تزايدت بشدة في عام ٢٠١٨ لتقفز إلى (٨١%). ويعزي فؤاد البهي (١٩٩٥: ٢٠٥) ذلك إلى خطورة مرحلة المراهقة التي تعد أخطر مراحل النمو والأكثر حساسية التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لدى البعض، وقد جعله شديد الانسحاب والانعزال والانعزالية وعدم مخالطة الآخرين، حيث تزداد حساسية المراهق فيضطرب ويشعر بالقلق نتيجة

في تركيا إلى أن (٢٢%) من الطلاب أقرروا تورطهم في سلوك التنمر الإلكتروني على الأقل ولو لمرة واحدة أسبوعياً، في حين أقر (٥٣%) منهم باستهدافهم كضحايا للتنمر الإلكتروني، كما كان الذكور أكثر تورطاً في سلوك التنمر الإلكتروني مقارنة بالإناث، في حين كانت الإناث أكثر استهدافاً كضحايا لهذا السلوك غير السوي.

ويشير كاندمير (Kandemir, 2017: 324) إلى أن سلوك التنمر الإلكتروني ذو طبيعة خفية، فهي تحدث في معظم الأوقات وليست مقيدة بالطبع بظهورها في المدارس، ويصعب اكتشافها بسبب السرية التي تحيط بها، فمعظم ضحايا التنمر الإلكتروني لا يعرفون مصدر التنمر أو يحددونه بشكل مقصود، ففي بداية حدوثه قد لا يخبر ضحايا التنمر أحداً خوفاً من النظرة السلبية إليهم أو عدم معرفتهم بمصدر التنمر أو المتنمر بالتحديد. وقام سنج ويونج (Sung & Young, 2015) بدراسة تناولت أثر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي والمهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٢ - ١٨) سنة، واستغرقت الدراسة ثلاثة فصول دراسية، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات معدلات الطلبة في نهاية الفصل الدراسي الثالث تعزي إلى طريقة تنظيم استخدام مواقع التواصل، نسبة (٧٦%) من الطلبة أظهرت أن سبب ارتيادهم مقاهي الإنترنت هو التسلية والترفيه والألعاب والتعارف، نسبة (٦٥%) من الطلبة أظهرت تأثيراً سلبياً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط على التحصيل الدراسي.

ويرى الباحث أن سلوك التنمر الإلكتروني لدى المراهقين بصفة خاصة يعد شكلاً من أشكال العدوان يحدث عندما يتعرض الفرد أو الضحية بشكل مستمر إلى سلوك سلبي عبر وسائل التواصل

الويب والتي تستهدف ترويع الضحية من خلال السب والقذف والتهديد بعد حصول المتنمر على بيانات الشخصية للضحية. الرسائل النصية والتي عادة تتضمن التهديد بإفشاء الأسرار أو افتعال الفضائح أو محاولات الابتزاز للضحية. الصور ومقاطع الفيديو التي يستولي عليها المتنمر من هاتف الضحية أو حسابه الإلكتروني ويتداولها عبر الإنترنت بعد قرصنتها إلكترونياً. غرف الدردشة عبر الويب وفيها يقوم المتنمر بالتحدث مباشرة إلى الضحية من حساب مزيف محاولاً إيقاع الأذى النفسي له بنشر صورته الشخصية أو قرصنة هاتفه بروابط مواقع إباحية.

ويعدد حسن عبد المعطي (٢٠١١: ٥) سمات شخصية المراهق المتنمر، فمن أهمها الأنانية الشديدة والتمركز حول الذات ونقص الشعور بالمسؤولية ونقص الخبرة والغضب وسهولة الاستثارة والاندفاعية والقسوة والعنف ونقص النضج ورفض النقد وعدم تحمل الإحباط وانخفاض ضبط الأنا، ويصاحب ذلك قصور الانتباه ومشكلات تعليمية ونشاط زائد وفشل مدرسي، ومعظمهم سجلوا ارتفاعاً في حب السيطرة مقارنة بغيرهم، فالمرهق المتنمر يمتاز بعدم الرضا الشديد والغضب إذ أنه أقل نضجاً، ويشعر في علاقاته مع الآخرين بالضيق.

وأوضح سميث (Smith, 2014: 3) أن سلوك التنمر ينتشر في أوساط الذكور والإناث، إلا أنه أكثر انتشاراً عند الذكور، إذ أن الذكور أكثر عرضة للقيام بالاعتداءات الجسمية_ والتي تتخذ أشكال الدفع أو الضرب أو الركل أو العض أو البصق_ من الإناث، وقد يتخذ سلوك التنمر شكلاً آخرًا لدى الإناث خاصة أنهن يتسمن بالبنية الجسدية الضعيفة، فيظهر التنمر في شكل سلوك لفظي ضد الضحايا. وتؤكد نتائج دراسة ديلماك (Dilmac, 2015) على ما سبق، حيث أجريت الدراسة على (٦٦٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة

واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (١٣٢) مفحوصاً منهم (٧٣) طالباً و(٥٩) طالبة وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) سنة طبق عليهم مقياساً استخدام الإنترنت والمهارات الاجتماعية. وأسفرت النتائج على أن نسبة (٤٩%) من الطلبة لا يمكنهم تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين من خلال تطبيقات التعارف والمحادثات، ووجود تأثير سلبي بنسبة (٥٣%) لمواقع التواصل الاجتماعي واستخدامها بشكل مفرط على سير نشاطات الحياة اليومية.

خلاصة القول أن سلوك التمر الإلكتروني انتشر انتشاراً واسعاً خاصة في الأونة الأخيرة وفي ظل التقدم التكنولوجي الهائل واستخدام الإنترنت على نطاق واسع، فلا يخلو منزل أو هيئة أو مؤسسة أو أسرة في المجتمعات الحديثة من وجود الشبكة العنكبوتية (Internet)، ولم يكن للمعنيين والمختصين سواء على الصعيد المدرسي أو الاجتماعي أو النفسي السيطرة على هذه الظاهرة أو التقليل من أثارها إلا بالتخلص من دوافعها وأسبابها، ومحاولة إقناع المتتمرين إلكترونياً بالكف عن هذا السلوك المشكل، خاصة أن كل من التمر وضحيته يعاني من الآثار السلبية لهذا السلوك المشكل على حد سواء كتندي الصحة النفسية وانخفاض مفهوم الذات، ويصاحبه فقدان الثقة بالنفس ومشكلات في تكوين صداقات، كما يصبح الطالب الضحية مكثباً ومشوشاً ومنسحباً، ويصاب بالقلق والأرق، وإن كانت النتائج تكون أكثر سلبية لدى الضحية وهذا ما لا يحمد عقباه خاصة إذا كانت المناعة النفسية لديه ضعيفة، كذلك يعاني التمر جراء سلوكه من الانعزالية والوحدة النفسية والنبد الاجتماعي والافتقار إلى المهارات الاجتماعية والقيادية، خاصة أنهم يشعرون بالرفض التام من مجتمع الأقران.

الاجتماعي المختلفة من الفيس بوك والتيليجرام والواتس اب وسناب شات من قبل المتتمر؛ مما يسبب له الألم والأذى النفسي وعدم الارتياح، ويحدث ذلك نتيجة عدم التكافؤ في القوى بين فردين. ولدراسة التأثيرات السالبة للتمر الإلكتروني قامت أنا (Anna, 2019) بدراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (١٦٤) طالباً وطالبة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤ - ١٨) سنة بمدارس جنوب ولاية كاليفورنيا. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين الاستخدام المفرط لشبكات الإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة والشعور بالوحدة النفسية، ووجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط لصالح الذكور.

وفسر أتلز وبيبلر (Atlas & Pepler, 90: 2018) سبب حدوث سلوك التمر بصفة عامة والتمر الإلكتروني بصفة خاصة، فالسبب هو التفاعل الذي يحدث بين الشخص المتتمر والضحية ويظهر في سياق بيئي اجتماعي، ويتأثر هذا التفاعل بعدة عوامل هي: السمات الشخصية للمتتمر والتي تؤهله لذلك، حيث تدفع السمات الشخصية والخصائص السلوكية للمراهقين لقيامهم بمثل هذه السلوكيات المشكلة، والضحية التي ترى المتتمر أفضل منه وأنه أضعف منه، والعمليات التفاعلية بين المتتمر وضحيته، ووجود الأقران والمعلمين (شهود التمر)، والسياق الذي يظهر فيه سلوك التمر ويقصد به المجال الذي يشهد هذا السلوك غير السوي كوسائل التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة الإلكترونية.

وسعت دراسة ماجد عبد العزيز (٢٠١٣) إلى التحقق من الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت

توصيات تنبثق من التناول الدقيق لمتغيرات الدراسة الحالية، وهذا ما سيتم تناوله في المحور التالي.

توصيات الدراسة:

يمكن أن نختم هذه الورقة البحثية التي حاولت بشكل دقيق تحديد العلاقة السببية بين ظاهرة التمر الإلكتروني والمناعة النفسية في ظل جائحة كوفيد-١٩ بوضع تصور لمجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن من شأنها تخفض الأثار السلبية التي نتعايشها في ظل هذا الوباء المستمر، وتحسن المناعة النفسية لدى أبنائنا وطلابنا وتخفض ظاهرة التمر الإلكتروني لديهم، وذلك على النحو التالي:

١. توصيات لخفض أثار أحداث كوفيد-١٩ السلبية:

في ظل الأزمة العالمية الحالية تعتمد البلدان بشكل أساسي على فرض التدابير والإجراءات الوقائية من أجل تقييد تنقل الأشخاص في إطار الجهود الرامية إلى خفض عدد المصابين بمرض كوفيد-١٩، وعلى الرغم من ذلك فإن هناك أعدادًا متزايدة من المصابين والوفيات لهذا الفيروس المميت، ووجب علينا وضع توصيات يمكن الاسترشاد بها لخفض الإصابة بهذا الفيروس وتلافي مسبباته، ومنها:

✓ التأقلم مع الواقع الجديد المتمثل في العمل عن بعد والتعليم عن بعد وغياب الاتصال المباشر مع الأصدقاء والزملاء، والتكيف مع هذه التغيرات في نمط الحياة.

✓ إدارة مشاعر الخوف من الإصابة بعدوى الفيروس والشعور بالقلق إزاء أقرابنا المعرضين للخطر بشكل خاص تمثل تحديًا لنا جميعًا. وقد تكون هذه الظروف صعبة بالنسبة للأشخاص المصابين باعتلالات الصحة النفسية بشكل خاص.

وفي الوقت الراهن وجد الباحث كثير من العوامل التي تدفع الطلاب المراهقين إلى ارتكاب التمر اللفظي عبر الشبكة العنكبوتية، منها: الظروف الحالية التي تعيشها مجتمعاتنا الحالية وفي ظل الظروف الغامضة، وانتشار وباء أو جائحة كوفيد-١٩، حيث الحظر والمكوث في المنزل لفترات طويلة، وانشغال جميع أفراد الأسرة بالهواتف النقالة وشبكات التواصل الاجتماعي، وانعدام رقابة الأسرة على أبنائها، والتكليفات المنزلية والأنشطة الصفية التي تتم من خلال مسار التعليم عن بعد وفشل هؤلاء الطلاب في إنجازها، وبُعد الطلاب عن البيئة المدرسية وقوانينها التي تحكم السلوك، وعدم وجود عقوبات أو قوانين تردع هذا السلوك المشكل، والأهم من ذلك افتقار القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والأزمات وضعف المناعة النفسية.

في النهاية يمكن القول أن أحداث جائحة كوفيد-١٩ خلفت أثارًا سلبية عديدة يعاني منها العالم بدءًا من المشكلات الاقتصادية على مستوى الدول وحتى المشكلات النفسية والاجتماعية على مستوى الأفراد والمجتمعات، خاصة في ظل انتشار الإنترنت وتضارب الأحداث والأخبار المتعلقة بهذا الفيروس المميت، حتى ومع أنباء ظهور اللقاح إلا أن تداعياته خطيرة، إلا أن هناك تخوفًا من أثاره الجانبية، وعليه ما زالت الإجراءات والتدابير الاحترازية مستمرة، والتعلم عن بعد وعدم مواصلة التعلم بالمدارس مستمرة.

وفي ظل ضعف المناعة النفسية لدى الطلاب وعدم الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الرقمية واتساع أوقات الفراغ، ازدادت الانحرافات السلوكية ومنها التمر الإلكتروني، ويعد انتشار هذه الظاهرة واسع في مجتمعاتنا العربية في ظل انحدار القيم والأخلاق والمثل وضعف الوازع الديني لدى هذا الجيل من الشباب؛ ومن ثم كان لابد من وضع

حياتك اليومية فيما يتعلق بالأنشطة غير الإلكترونية.

✓ استخدم حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لقصص إيجابية وملئها بالأمل. وصحح المعلومات الخاطئة كلما صادفتك.

✓ اغتنم الفرص المتاحة لك على الإنترنت أو من خلال مجتمعك المحلي لتوجيه الشكر إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية في بلدك وجميع أولئك الذين يعملون على الاستجابة لمرض كوفيد-19.

✓ لا تمارس التمييز، فبعد الخوف رد فعل طبيعياً في حالات عدم اليقين، غير أن التعبير عن الخوف قد يتخذ أشكالاً مسيئة للغير في بعض الأحيان. تذكر جيداً ما يلي:

• لا تمارس التمييز ضد الأشخاص بسبب خوفك من انتشار مرض كوفيد-19.

• لا تمارس التمييز ضد الأشخاص الذين تعتقد أنهم مصابون بفيروس كورونا.

• لا تمارس التمييز ضد العاملين الصحيين، فهؤلاء يستحقون كل احترامنا وتقديرنا.

• مرض كوفيد-19 يصيب أشخاصاً من مختلف البلدان. لذا، فلا تنسبه إلى أي فئة معينة.

✓ اكتشف كيفية الحصول على مساعدة عملية عند الحاجة مثل طلب سيارة أجرة أو طلب إحضار الطعام إليك أو التماس الرعاية الطبية. وتأكد من أن لديك إمدادات لمدة شهر أو أكثر من أدويةك المعتادة. واطلب الدعم من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران عند الحاجة.

✓ تشجيع التعبير عن المشاعر والخبرات من خلال اللعب والتمثيل وسرد القصص.

✓ الاستماع إلى نصائح وتوصيات السلطات الوطنية والمحلية. ومتابعة القنوات الإخبارية الموثوقة، مثل قنوات التلفزيون والراديو المحلية، والمطالعة على آخر الأخبار الصادرة عن منظمة الصحة العالمية على وسائل التواصل الاجتماعي.

✓ اكتساب العادات الصحية اليومية والمحافظة على العادات اليومية بأقصى قدر ممكن كالتعود على الاستيقاظ والذهاب إلى النوم في نفس الأوقات يومياً، المحافظة على النظافة الشخصية، تناول الوجبات الصحية في أوقات منتظمة، ممارسة الرياضة بانتظام حتى وإن كانت بسيطة كالمشي المنتظم، تخصيص وقتاً للعمل ووقتاً للراحة،

✓ التقليل من متابعة الأخبار التي تثير القلق أو التوتر لديك عند مشاهدتها أو قراءتها أو سماعها، وضرورة البحث عن أحدث المعلومات في أوقات محددة من اليوم بمقدار مرة أو مرتين في اليوم عند الاقتضاء.

✓ التواصل الاجتماعي مهم، خاصة إذا كانت تنقلاتك مقيدة، فيجب التواصل بانتظام مع الأشخاص المقربين إليك عن طريق الهاتف وقنوات الإنترنت.

✓ تخصيص الوقت لاستخدام الأجهزة التكنولوجية؛ فانتهبه إلى الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة يومياً، واحرص على أخذ فترات راحة منتظمة تمتع فيها عن أي نشاط متصل بالشاشات.

✓ ضع في اعتبارك أنه على الرغم من أن ألعاب الفيديو يمكن أن تكون وسيلة للاسترخاء، إلا أنها قد تغريك لتقضي وقتاً أطول بكثير من ذلك الذي تقضيه عادة أثناء تواجدك في المنزل لفترات طويلة. فاحرص على الحفاظ التوازن السليم في

والجسمية، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض العضوية والسيكوسوماتية، لذا وجب علينا تقديم توصيات ومقترحات من شأنها تدعم نظام المناعة النفسية لدينا في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرات والأحداث الضاغطة التي نعيشها الآن من أحداث كوفيد-19؛ للحد من الاضطرابات السلوكية والمشكلات النفسية التي تظهر جراء ضعف المناعة النفسية، خاصة أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنفار مصادره الشخصية بغرض التعامل مع المواقف الضاغطة التي تعيق تكيفه وتحقيق أهدافه، ومن هذه التوصيات ما يلي:

✓ ضرورة اتباع الفرد العادات الصحية الجيدة التي من شأنها تقوي المناعة الجسمية جنباً إلى جنب مع المناعة النفسية كتناول الغذاء الصحي وفي أوقات مناسبة وكميات صحية والنوم المناسب وأداء التمارين الرياضية حتى وإن كانت منزلية؛ كون الجهاز المناعي النفسي بحاجة إلى الاهتمام كي يحافظ الفرد على قوته في مواجهة الضغوط.

✓ قيام الأسرة بدورها التنموي تجاه أبنائها منذ النشء ومساعدتهم على الإحساس بالنمو الذاتي، وأن ذواتهم تنمو وتتطور يوماً بعد يوم من خلال الاعتماد على أنفسهم وتكليفهم بواجبات مناسبة لهم.

✓ تعويد الفرد عند مواجهة الضغوطات والأزمات والأحداث المؤسفة مثل التي نتعايشها الآن على أن يقلل من أهمية القلق؛ لأن ذلك يعطي أهمية في المحافظة على سلامة الجهاز المناعي النفسي.

✓ إعطاء الأسرة والمجتمع والمؤسسات التعليمية أهمية لتقوية الوازع الديني من الصبر والمثابرة والعمل بالأسباب، وعدم المبالغة في الانفعالات أو الأمور فلا تفرط ولا إفراط.

✓ الصبر والتسامح مع سلوكيات الأبناء وتصرفاتهم ما دامت ضمن الممكن.

✓ المحافظة على روتين سلوكي منظم للأسرة، ومساعدتها في وضع أفكار لتحسين الصحة والحفاظ على روتين الأسرة.

✓ لا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين عند وجود الحاجة الملحة لذلك، وعند فقدان السيطرة والتحكم.

✓ المشاركة في الأنشطة التعليمية كالألعاب التعليمية، وممارسة الجرات الترفيهية والبقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت.

✓ تطمين المراهق بأن الأسرة ستقوم بحمايته وإبقائه في أمان، خاصة أن المراهق يحتاج لمساحة أكبر ليتحدث فيها، فيجب أن تكسر الصمت بخصص متفرقة من مساحات الحديث معه.

✓ المشاركة في المهام المنزلية، ودعم الأخوة الأصغر والتخطيط لاستراتيجيات تحسن سلوكيات تعزيز الصحة.

✓ مشاركة الأسرة في وضع خطط أسبوعية مثل أفكار لتحسين الصحة والحفاظ على روتين الأسرة.

✓ مناقشة ومعالجة أي وصمة تتعلق بالمرض وتوضيح المعلومات الخاطئة.

✓ الحد من الالتقاء بالأصدقاء والتجمعات لوقت قصير ولسبب هادف وهو التباعد الاجتماعي الوقائي ضمن مصلحة وصحة الأسرة.

٢. توصيات لتحسين المناعة النفسية:

يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به في الآونة الأخيرة لأن وجوده يحمل دلالة على صحة الفرد النفسية

متماسكة وقوية ذات تأثير وأهمية وقيمة في المجتمع الذي يعيش فيه.

✓ مساعدة الأسرة ابنها على التوجه نحو التحدي والتغيير وتحسين رغبته في التغيير الإيجابي في ظل الظروف الراهنة والأحداث المؤسفة التي نعيشها.

✓ وجود الرقابة الاجتماعية من قبل الأسرة والمدرسة، وأن يعرف كل فرد أدواره وحقوقه وواجباته ومسئوليته تجاه الآخرين.

✓ قيام الأسرة بتنمية التأثير الذاتي لدى الأبناء أو ما يعرف بالفاعلية الذاتية، وتحسين اعتقاد الابن بثقته في قدراته، حيث يعتبر ذلك بمثابة الدافع القوي لإنجاز مهامه بصورة فعالة؛ مما يحقق له الرضا والتوافق النفسي.

✓ تحسين السيطرة العاطفية لدى الأبناء وتحسين القدرة في السيطرة على النفس وتحمل الإحباط وإدارة الحياة الانفعالية في مواقف الأزمات والضغوطات والقلق وتأجيل إشباع الرغبات وضبط المشاعر والانفعالات.

✓ عدم التراخي أو الإهمال في تلبية احتياجات الابن وتقديم الخدمات المطلوبة له، خاصة أننا قد نجد أن بعض الأسر تتصور سهولة الأمر، لكنه في واقع الأمر ملح وعظيم عند الابن، فلا بد أن تدرك الأسرة أسس التحشيد الاجتماعي وتسعى لدعم الابن.

✓ تعزيز قدرة الأبناء على تنظيم الذات وتحسين قابليتهم للتغيير مع المواقف الضاغطة والتكيف مع ما هو مطلوب في أمر ما، خاصة في ظل مجريات أحداث كورونا الحالية ومواكبة التغيرات البيئية والأحداث الحالية بطريقة مرنة.

✓ الاهتمام بالتفكير الإيجابي لدى الأبناء ومساعدتهم على تقبل الأفكار والمعارف الجديدة التي تبسط كل ما هو معقد؛ بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر به في المستقبل.

✓ مساعدة الطلاب على تحسين قدرة الخلق الاجتماعي والقيام بصورة طوعية لغرض مساعدة الآخر بدافع المحبة والإخاء والتعاون، وتنمية قدراتهم على ضبط السلوك والانفعالات والسيطرة على الاندفاعات والتأثير في البيئة المحيطة بهم.

✓ تنمية مفهوم الذات لدى الأبناء والعمل على شعورهم بالقدرة الذاتية على العطاء والإبداع وتقييم الذات للوقوف على مواطن القوة وتدعيمها والتخلص من مواطن الضعف.

✓ تحفيز الأسرة لأبنائها ومساعدتهم على توجيههم نحو الهدف وتحقيق ما يصبوا إليه من أهداف منطقية في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم بشكل دقيق وفق خطط زمنية واقعية.

✓ تدريب الأسرة والمدرسة لأبنائهم على تنمية قدراتهم على حل المشكلات وكيفية استخدام المعلومات السابقة والمهارات المكتسبة في التغلب على المواقف الجديدة غير العادية، وما بها من تحديات وأزمات.

✓ العمل على تحقيق جوانب النمو للشخصية المتكاملة في إطار سوي يستطيع مواجهة الحوادث والمواقف من خلال تحسين القدرة على تحمل الضغوط والانفتاح على التغيير.

✓ تعزيز دور الأسرة في تماسكها ووحدتها، وبهذا يمكن أن تسهم في بناء فرد يعيش شخصية

للتنمر الإلكتروني من خلال تغيير المعتقدات الخاطئة والإعزات السلبية وخفض الانفعالات السالبة والتشجيع على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

✓ مساعدة الطلاب على أن يتمتعوا بمهارات حماية صفحاتهم لإلكترونية من هجمات القرصنة الإلكترونية وبرامج التجسس والتنمر الإلكتروني؛ وذلك لتحقيق الأمن الإلكتروني Electronic Safety وتطوير الأدوات التكنولوجية لمواجهة التنمر الإلكتروني عبر خطوات، منها: حظر الشخص المتمر إلكترونياً أو إعداد برامج وتطبيقات التحذير والحماية من الهجمات الإلكترونية.

✓ تحقيق حالة من الاتزان الذاتي والنفسي والاجتماعي للأبناء عن طريق التنشئة الاجتماعية والأسرية السوية، والتدريب على عمليات التطبع الاجتماعي والتكيف البيئي، فكلما كان المراهق قادراً على تفهم وتقبل ذاته كان أكثر قدرة على التكيف مع البيئة والتوافق مع الذات والآخرين.

✓ عقد برامج توعوية عبر منصات التعلم الافتراضية حول الاستراتيجيات المناسبة والفعالة في مواجهة التنمر الإلكتروني كالأجراءات التي تستهدف المتمم - المساعدة الاجتماعية للمتمم والضحية - الاستراتيجيات الدفاعية للضحية - استراتيجية التجنب والابتعاد والتجاهل - استراتيجية المواجهة التكنولوجية.

✓ تفعيل أدور الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بالمدارس ومناقشة وتغيير حديث الذات السلبي لدى الطلاب المتمميين وكذا ضحاياهم من خلال مناقشة أفكارهم وآرائهم، فهل يعتقد المتمم أنه أقوى من زملائه كي يقوم بهذا السلوك المشكل؟-

✓ تعويد الأبناء بعد تعرضهم إلى أي صدمة أو مصدر قلق على أن يخذوا قسطاً من الراحة، وبعدها يحاول التعرف على الأسباب واتباع أساليب المواجهة المناسبة كالتركيز على المشكلة أو طلب الدعم الاجتماعي أو غيرها من استراتيجيات المواجهة الإيجابية.

٣. توصيات لخفض سلوك التنمر الإلكتروني:

من خلال ما سبق يمكن القول أننا نعيش في عصر التكنولوجيا الرقمية المستمرة، ومع تقدم الوسائل التكنولوجية، إلا أن الكثير منا لا يستفيد من إيجابياتها، بل نبرز السلبيات، ولعل من أهمها سلوك التنمر الإلكتروني الذي أصبح ظاهرة مجتمعية سلبية خاصة في ظل أحداث جائحة كوفيد-١٩، حيث إنها تهدد الأمن النفسي والمجتمعي للمتمم والمتمم به، خاصة أن الحياة النفسية للمراهق تتسم كثيراً بالفوضوية والتناقض، فهذه الفترة العمرية من حياة المراهق أولى بالتدخل للحد من هذه الظاهرة السلبية، لذا يجب علينا اقتراح بعض التوصيات والمقترحات والتي من شأنها يمكن أن تسهم في خفض ظاهرة التنمر لدى أبنائنا من المراهقين، ومن هذه التوصيات:

✓ وضع إجراءات قانونية ملزمة تلزم بفرض عقوبات على المتمم وتعرضه للمساءلة القانونية حال تجاوز حدود التفاعل والتواصل الاجتماعي السوي.

✓ إلزام الطالب المتمم بدفع تعويضات مالية غير بسيطة للضحية نتيجة ما يقوم به من إيذاء أو توبيخ، وذلك في إطار سن قانون وزاري تلزم به الإدارات التعليمية المدارس لحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني بين الطلاب.

✓ التركيز على مداخل الإرشاد الانتقائي التكاملية بهدف مساعدة كل من المتمم والضحية على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية المصاحبة

والنقص، فهو لا يدرك الحقائق كما هي، بل يدركها كما يريد هو لأنه لا ينظر بواقعية لقدراته.

✓ إكساب الطلاب بالمهارات الشخصية لمواجهة التمر الإلكتروني كإجراءات حماية الحساب الشخصي، تجنب فتح الرسائل المجهولة، تغيير كلمة السر للحساب الشخصي مرة شهرياً، حذف البرامج والتطبيقات المجهولة على الحاسوب والهاتف النقال، عدم التردد على مواقع الويب غير الموثوقة، استهداف الشخص المتمم والعمل على كشف شخصيته، إبلاغ شركة الاتصالات والإنترنت عن مضايقات وابتزاز المتمم للضحية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أحمد اللويحي (٢٠١٩). *مجلة الصحة والحياة*. دبي: مؤسسة البيان للنشر.

أحمد عكاشة (٢٠٠٠). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

إيفلين فيلد (٢٠١٤). *حصن طفلك من السلوك العدواني والاستهزاء: اقتراحات لمساعدة الأطفال على التعامل مع المستهزئين والمتحرشين*. الرياض: مكتبة جرير.

إيمان حسين (٢٠١٨). *تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع*. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية*، ع (٤٢)، مج (٣)، ص: ٦٣ - ١١. أمال عبد السميع (٢٠١١). *مقياس الصلابة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

لماذا يشعر الضحية بأنه أضعف من زميله؟- هل الضحية عاجز على أن يرد على تصرفات سلوكياته زميله؟ تمهيداً لوضع الأسس والمداخل الإرشادية المستخدمة في خفض هذه الظاهرة لدى المتمم والضحية.

✓ قيام الأسرة بإشباع حاجات ابنها المراهق وفق معايير اجتماعية معينة، وتحسين إرادته في الاعتماد على نفسه والتخلص من اعتماده على الوالدين، والسعي إلى تحقيق الاستقلالية والميول الخاصة، وتحقيق الحرية مع محاولة خفض الصراعات الانفعالية التي تعرقل تفكيره وتؤثر على سلوكياته واتجاهاته نحو أقرانه.

✓ محاولة إزالة المشكلات والمصاعب في الدراسة التي تحول بين الطلاب وتحقيق النجاح الأكاديمي، ومساعدة الطلاب على تحسين القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية والشعور بالتقبل الاجتماعي والتوافق النفسي وعدم شعورهم بالنبذ أو الرفض أو الميل إلى العزلة والوحدة النفسية.

✓ توعية الطلاب بالإجراءات والسياسات المتعلقة بالمعارف والمهارات المتضمنة في السلامة الإلكترونية من خلال تدريبهم على الاستخدام المنظم والمسئول لشبكات الويب ومواقع التواصل الاجتماعي وأدواتها المختلفة.

✓ مساعدة الابن على تلافي الشعور بالانزعاج الذاتي، فعندما يكون غير قادر على التكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط أو لا يكون لديه تقدير معقول للذات لا يعرف كيف يعطي الحب أو يأخذه، كما أنه لا يعرف ما يريد وما الذي يختار؛ وبالتالي يكون نظام الحاجات لديه مضطرب ومتداخل، ويشعر بالحرمان وأن حاجاته غير مشبعة وتسيطر عليه دوافع العجز

- loneliness. Available. Available at: www.allacademic.com, 17/2/2019.
- APA. (2020). Content from APA Publishing Relevant to the Topic of COVID-19. Retrieved from <https://www.apa.org/pub:https://www.apa.org/pubs/highlights/covid-19-articles>.(2020 a, April 13).
- Aronsson, G.; Theorell, T.; Grape, T.; Hammarström, A.; Hogstedt, C.; Marteinsdottir, I. (2020). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. **BMC Public Health**. Vol. (17), No. (1), PP: 264-281.
- Banks, R. K. (2018). *Bullying in Schools*. Champaign, IL: **ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education**. ERIC Document Reproduction.
- Brighton, D. (2019). Ditch the Label, The annual cyber bullying survey. Available at <http://www.ditchthelabel.org/research-papers/the-cyberbullying-survey-2019>, PP: 1- 14.
- De- Garcia, M. L. (2015). **Behavioral problems related with internet usage: An exploratory study**.
- حسن عبد المعطي (٢٠١١). **الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة**، ط (٣). القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- زهرة حميد (٢٠١٦). **تقدير الذات والدافعية للإنجاز عند المراهقين المتميزين. رسالة ماجستير في علوم التربية**، جامعة الجزائر.
- علاء الشريف (٢٠١٦). **فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه**، جامعة المنصورة، مصر.
- كمال إبراهيم (٢٠١٠). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. الجزء الأول. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- معاوية أبو غزال (٢٠٠٩). **أسباب السلوك الاستوائي من وجهة نظر الطلبة المستقبين والضحايا. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية**. مج (٢)، ع (٧)، ص ص: ٢٧٨-٣٠٦.
- ميرفت سويعد (٢٠١٧). **الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**
- Abelson, R.; Frey, K. & Gregg, A. (2015). **Experiments with people revelations from social psychology**. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Anna, J. M.(2019). **Computer-mediated communication, social skills and**

- Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. **Ph.D. Dissertation**, University of Eötvös Lorán .Hungary, Budapest.
- Kandemir, M. D. (2017) Interactional Effect of Perceived Empathetic Classroom Atmosphere and Self – Concept on Bullying Elementary. **Education Online**. Vol. (8), No. (3), PP: 322-333.
- Kagan. H. (2016). **The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman**. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.
- Kaggle, G. (2020). Retrieved from <https://www.kaggle.com/>: <https://www.kaggle.com/allen-institute-for-ai/CORD-19-research-challenge>, (2020- 4- 13).
- Kluger, J. (2020). The Coronavirus Pandemic May Be Causing an Anxiety Pandemic. Retrieved from <https://time.com/>: <https://time.com/5808278/coronavirus-anxiety/>.(2020, March 26).
- Lenhart, A.; Madden, M.; Macgill, A. & Smith, A. (2019). **Teens and social media: The use of social media gains a greater foothold in teen life as they embrace the conversational** Available at: WWW. Um.es/analesps/V18/V2-18/ 06-18.
- Dilmac, B. F. (2015). Psychological needs as a predictor of cyber bullying: A preliminary report on college students. **Educational Sciences: Theory and Practice**, Vol. (6), No. (1), PP: 307-325.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2019). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian Journal Science Researches**, Vol. (8), No. (1), PP: 36-47.
- Frontiersin, O. (2020). Retrieved from <https://www.frontiersin.org/>: <https://www.frontiersin.org/research-topics/13561/coronavirus-disease-covid-19-Psychological-Behavioral-Interpersonal-Effects-and-Clinical-Implication>, (2020 April 15).
- Gilbert, T.; Pinel, C.; Wilson, D.; Blumberg, J. & Wheatley, P. (2008). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. (75), PP: 617-638.
- Gomber, A. (2019). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-

- McKay, J.; Niven, A.; Lavalley, D. & White, A. (2018). Sources of strain among elite UK track athletes. **The Sport Psychologist**, Vol. (22), PP: 143–163.
- Miller, A. (2020). Business insider. **Online therapy is in high demand as coronavirus anxiety drives people to get help without leaving their homes**. Retrieved 4 13, 2020, from <https://www.businessinsider.com/https://www.businessinsider.com/coronavirus-anxiety-leading-people-to-online-therapy-2020-3-5>.
- Olah, A. (2014). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. **Applied Psychology in Hungary**, Vol. (56), No. (2), PP: 149 – 169.
- Olah, A. (2018). Positive traits: Flow and Psychological Immunity, Paper Presented at the **First International Positive Psychological Summit**, 3-6 October, Washington D. C.
- Psychologytools. (2020). Retrieved April 15, 2020, from <https://www.psychologytools.com/https://www.psychologytools.com/psychological-resources-for-coronavirus-covid-19/>
- Robin, K. & Susan, L. (2017). Electronic bullying among middle school **mature of interactive online media. PEW Internet & American Life Project**. Retrieved November 15, 2019 from http://www.pewInternet.org/PPF/r/230/report_display.asp
- Liang, H.; Flisher, A. & Lombark, C. (2017). Bullying, violence, and risk behavior in South African school student, **Child Abuse and Neglect**, Vol. (31), No. (2), PP: 161-171.
- Litz, E. (2016). An Analysis of Bullying Behaviors at E. B. Stanley Middle School in Abingdon, Virginia: **Published Doctoral Dissertation**, East Tennessee State University.
- Ma, X. H. (2018). Bullying in Middle School: Individual and School Characteristics of Victims and Offenders. **School Effectiveness And School Improvement**. Vol. (13), No. (1), PP: 63-89.
- Maier, S., Watkins, L., Fleshner, M. (2018). Psycho- Immunity, the interface between behavior, brain and Immunity, **Journal of Psychologist**, Vol. (49), No. (12), PP: 104- 117.
- Marktforschung, F. (2020). Retrieved from <https://www.marktforschung.de/https://www.marktforschung.de/aktuelles/marktforschung/die-angst-vor-corona-nimmt-zu/>, (2020 March 6).

- Stone, H. & Bovberj, F. (2014). Life expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures, **Empirical Text and Culture Search**, Vol. (4), PP: 102-108 .
- Sung, D. F. & Young, H. Y. (2015). **The effect of social skills on academic achievement of linguistically diverse elementary students: Concurrent and Longitudinal Analysis**. Virginia: Polytechnic Institute and State University.
- Vaillant, G. (2012). **The wisdom of the ego**. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Voitkane, S. (2014). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. **Baltic Journal Of Psychology**, Vol. (5), No. (2), PP: 19-30.
- Wilson, T. (2012). **Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes**. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- World Economic Forum. (2020, March 16). **Managing mental health during coronavirus - experts** students. **Journal of Adolescent Health**, Vol. (41), No. (3) PP: 22–30.
- Schneider, S.; O'Donnell, L.; Stueve, A. & Coulter, R. (2018). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. **American Journal Public Health**. Vol. (102). No. (1), PP: 171–177.
- Singh, K. & Nahyu, X. (2017). Psychometric evaluation of connordavids on resilience scale (CD- EISC), **Journal of Psychology**, Vol. (12), No. (1), PP: 23- 30.
- Smith, C. W. (2014). **Raising Courageous Kids: Bullying Facts**. Extension Specialist in Kansas State University Research and Extension. www.Ksu.edu/parent/programs/courage/bully_facts.
- Smith, P.; Lucie, C.; Mahdavi, J.; Carvalho, J.; Russell, S. & Tippett, N. (2018). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Vol. (85), No. (2), PP:49–63.
- Sonino N, Fava, G. (2019). Rehabilitation in endocrine patients: a novel psychosomatic approach. **Psych other Psychoses**. Vol. (76), No. (6), PP:319–324.

personal-protective-equipment-
endangering-health-workers-
worldwide.

Zhang, W.; Wang, K.; Yin, L.; Zhao, W.; Xue, Q.; Peng, M.; Min, B.; Tian, Q. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. **Journal of Psychotherapy and Psychosomatics**. Available at: <https://www.karger.com/Article/FullText/507639>.

around the world share insights.

Retrieved April 12, 2020, from <https://www.weforum.org>:

<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/covid19-coronavirus-mental-health-expert-insights/>

World Health Organization [Internet]. Geneva: **Shortage of personal protective equipment endangering health workers worldwide** [cited 2020 March 3]. Available from: [https://www.who.int/news-room/detail/03-03-2020-shortage-of-](https://www.who.int/news-room/detail/03-03-2020-shortage-of)