

## دور المناعة النفسية فى تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمى

### فى المجتمع المصرى<sup>١</sup>

أ.د/ دعاء عوض سيد أحمد<sup>٢</sup>

أ.د/ نرمين عنى محمد<sup>٣</sup>

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية

أستاذ علم النفس التربوى كلية التربية

/ جامعة الإسكندرية

/ جامعة الإسكندرية

تشهد مصر والعالم العربى حاليا عمليات تحول رقمى موسعة امتدت تأثيراتها لتشمل كافة جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، و ظهرت تأثيراتها الجلبية على المجال الاجتماعى حيث أضحت التحول الرقمى سلاحا ذو حدين إذ لزم تسليح الأفراد بالوعى اللازم للتعامل بفعالية مع التكنولوجيا الرقمية وتداعياتها وعدم الانجراف وراء الصور البراقة الزائفة التى يمكن أن يصدرها العالم الافتراضى ، الأمر الذى استلزم الاهتمام بتغيير أولويات تربية الجيل الجديد وبحث سبل كيفية حمايته وتسليحه بما يضمن التصدى لمخاطر التحول الرقمى ، وتنمية القدرة على انتقاء المناسب وتعظيم الاستفادة من كل جديد، والحفاظ على مكتسبات التطور الرقمى الهائلة وتطويعها فى تحسين جودة الحياة مع الحفاظ على كيان الأسرة والمجتمع المصرى .

وتتصدى الورقة الحالية للدراسة المتعمقة للمناعة النفسية كأحد أهم العوامل الوقائية التى يمكن أن تسهم فى مواجهة المخاطر الاجتماعية للتحول الرقمى وتسليح الأفراد للتعامل بفعالية مع تلك المخاطر ، كما تعنى ورقة العمل بتقصى سبل تعزيز الشعور بالانتماء واستشعار المسؤولية الفردية تجاه المجتمعات ، بالإضافة الى تعميق الفهم حول كيفية تيسير التعاطى مع الثقافات المتعددة والانفتاح الواعى على الخبرات الجديدة وانتقاء الصالح منها ، ومواكبة آليات التحول الرقمى بما لا يتعارض مع الحفاظ على الهوية ويسهم فى تعزيز قيم المواطنة والانتماء لدى الأفراد .

وفى النهاية تقدم الورقة ومقترحات مهمة حول آليات تدعيم المناعة النفسية لدى الأفراد ، وتقديم رؤية وقائية للحفاظ على الهوية المصرية ، كما تطرح توصيات للحد من التعرض للعوامل المثبطة لانتماء الأفراد فى ظل التحولات التكنولوجية الحادثة .

الكلمات المفتاحية : المناعة النفسية – الانتماء – مخاطر التحول الرقمى .

<sup>١</sup> تم استلام البحث فى ٢٠٢٤/١٢/٢٥ وتقرر صلاحيته للنشر فى ٢٠٢٥/١/٣٠

<sup>٢</sup> ت: [dr.doaaawad@alexu.edu.eg](mailto:dr.doaaawad@alexu.edu.eg)

<sup>٣</sup> ت: [nermin.mohamed@bau.edu.lb](mailto:nermin.mohamed@bau.edu.lb)

## مقدمة :

تشهد مصر والعالم العربي حاليا عمليات تحول رقمي موسعة امتدت تأثيراتها لتشمل كافة جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية ، و ظهرت تأثيراتها الجلية على المجال الاجتماعي حيث أضحي التحول الرقمي سلاحا ذو حدين إذ لزم تسليح الأفراد بالوعي اللازم للتعامل بفعالية مع التكنولوجيا الرقمية وتداعياتها وعدم الانجراف وراء الصور البراقة الزائفة التي يمكن أن يصدرها العالم الافتراضي ، خاصة في مجال العلاقات الاجتماعية فقد تغير شكل وأساليب التواصل والعلاقات الاجتماعية

وتتمثل بعض مخاطر وتهديدات التحول الرقمي في أمور عديدة منها انتهاك الخصوصية و الاختراقات الإلكترونية والانتحال والتزوير وسرقة الهوية والاحتيال والابتزاز والتحرش والتتمر عبر الإنترنت وغيرها من المظاهر ، والتي تنصدي الورقة الحالية إلى واحدة من أهمها وهي المخاطر الاجتماعية والتي تهدد الاستقرار الأسري وتماسك المجتمعات ، الأمر الذي أدى الى تغير الهوية المجتمعية وتحول النموذج القدوة وتبدلت معايير المثل الأعلى بشكل واضح ، فقد أضحي الانبهار بنماذج غريبة على مجتمعاتنا وتصدر المحتويات غير الهادفة القائمة وأصبحت الأكثر رواجاً وشهرة ومتابعة ومن ثم تأثيراً ، وأصبحت معايير الكسب المادي السريع هي القيمة السائدة والغاية التي يطمح لها الغالبية العظمى .

وتشكل مواقع التواصل الاجتماعي مصدرا خصباً لتصدير العديد من الأفكار والصور المتعلقة بمجالات الحياة الاجتماعية وخاصة العلاقات الأسرية وأصبح استهواء الأفراد والتأثير عليهم وعلى أفكارهم خطراً يهدد كل المتعاملين مع وسائل التواصل الاجتماعي وتصدر التعلق بالهواتف الذكية قائمة المشهد حيث أصبح من الصعوبة بمكان الاستغناء عن تلك الهواتف وأصبح هناك استخداماً قسرياً للاطلاع على الأحداث ومتابعتها ، والقلق من عدم الاتصال والاطلاع على التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة ، الأمر الذي استهلك الوقت وأثر سلباً على جودة قضاء الأوقات مع الأهل والأبناء والأصدقاء ، حيث اقتحم عالم الرقمنة كافة المناسبات واللقاءات وأضحي العامل المشترك الأكبر والمتصدر المشهد في كل تجمع عائلياً كان أو مع أو الأصدقاء أو حتى أثناء

وتقع ورقة العمل الحالية ضمن المجال البنائي والوقائي للصحة النفسية حيث ترى الباحثتان أن التركيز على بناء وتسليح الشخصية وتدعيم العوامل المعززة للصحة النفسية وتنمية الوعي تعد من الآليات المطلوبة وبشدة للتصدي ضد التهديدات المعاصرة والمتنامية بشكل سريع ، حيث يعد هذا الاتجاه أفضل من التركيز على علاج المشكلات الحادثة كنتيجة للتعرض لتحديات التحول الرقمي بسبب ضعف وتناقص المهارات اللازمة للتعامل بوعي وبايجابية مع تلك التحولات والمستجدات .

وتتصدى الورقة الحالية للدراسة المتعمقة لدور للمناعة النفسية باعتبارها أحد أهم المتغيرات الحديثة نسبيا والتي تعنى بتسليح الشخصية وبناءها بما يمكن أن يسهم في التصدي للتهديدات والمخاطر بصفة عامة والمخاطر الاجتماعية للتحول الرقمي بصفة خاصة من جراء إساءة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ، باعتباره يمثل تهديدا للمجتمعات والعلاقات الأسرية والمجتمعية بصورة عامة ، فقد أصبح الانبهار بكل ما هو جديد والانجراف وراء الصيحات العالمية والنماذج الإعلامية الغربية وغيرها من المدونين الذين أصبحت لديهم الغاية جمع الأموال وحصد الإعجابات والمتابعات بكل السبل ، وتعالى الصيحات لهجر الأوطان والبحث باستماتة عن فرص السفر والعمل خارج البلاد خاصة مع الظروف الاقتصادية المحلية والعالمية ، كما تغير شكل العلاقات الأسرية وحدث تراجع في أدوار الوالدين وتأثيرهما كقدوة ونموذج يحتذى للأبناء .

إننا بحاجة ماسة لبحث سبل تعزيز انتماء الأفراد سواء لأسرهم الصغيرة أو لمجتمعاتهم أو لأوطانهم والسعى لاستتكار الأفكار الهدامة وصيحات التقليد الأعمى التي تقوض روح الجماعة وخدمة المجتمع وتشجع الروح الأنانية وتبرر لتفضيل المصلحة الشخصية على حساب الجماعة . ففي الآونة الأخيرة انتشرت بعض الأفكار التي تشجع على الأنانية والتمركز حول الذات، مما يؤدي إلى تفضيل المصالح الشخصية والمادية على المصلحة العامة، والسعي للحصول على المكاسب المادية السريعة وفتور الهمة وفقدان الرغبة في السعي الجاد والكفاح من أجل الوصول للأهداف، ومع التقدم التكنولوجي والانفتاح على دول العالم قد يشيع بين أبناء الجيل بعض القيم

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

والأفكار المتعلقة بالرغبة في السفر أو البحث عن فرص للدراسة أو العمل في مجتمعات أو بلدان أخرى، مما قد يؤدي إلى انسلاخ الفرد وعدم التزامه بالمعايير الاجتماعية وانتشار اللامبالاة فيما يخص المواطنة وقيمها وإعلاء مصلحة الوطن والتفاني في سبيل رفعة شأنه والدفاع عنه . وترى الباحثتان أنه من الضروري الاهتمام والعمل على تحسين وتنمية السمات الشخصية التي تزيد من صلابة الفرد و من قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة والأزمات وتحسين ووقاية الأفراد من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والصراعات و التي تعد من مسببات المرض النفسي .

وفيما يلي سوف نلقى الضوء على كل من المناعة النفسية والانتماء من حيث المفهوم والأبعاد والأهمية

### أولا : المناعة النفسية : Psychological Immunity

تعتبر المناعة النفسية أحد العوامل وهي من السمات الشخصية المسؤولة عن مواجهة الأحداث الضاغطة وحماية الأفراد من المشاعر السلبية ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية.

وترتبط المناعة النفسية بالعديد من المتغيرات الإيجابية الأمر الذي جعلها من المتغيرات المهمة في مجال وقاية وتدعيم الأفراد والحفاظ على توازنهم النفسي وصحتهم النفسية ، ففي دراسة أجراها عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بهدف تحديد مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها أشار إلى أهمية المناعة النفسية حيث ذكر أنها نظاما موازيا للمناعة العضوية ، ووظيفته حماية الذات من الأمراض النفسية والعقلية ، حيث أن الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية إنما هي من مسببات الأمراض النفسية والتي من مؤشرات التوتر والشعور بالذنب والضغط وعدم التوازن والإنهاك .

### ١- مفهوم المناعة النفسية :

يشير مفهوم المناعة النفسية إلى قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث السلبية والأزمات وتحسينهم ووقايتهم من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والتي تعد من أبرز مسببات الأمراض النفسية ، وقد ظهر المفهوم على يد (Olah, 1996)، والذي يرى أنها أحد عوامل الشخصية والمسئولة

## أ.د/ دعاء عوض عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد .

عن مواجهة الضغوط والاحتراق النفسى ، وعرفها بأنها ذلك النظام المتكامل من العوامل الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية ، والتي تحصن الأفراد ضد الضغوط وتعد مصدرا لتحقيق الصحة النفسية لديهم.

كما أسهمت جهود (Gilbert.et al.1998) فى تطوير مفهوم المناعة النفسية والذي أشار إلى أن المناعة النفسية هى النظام المسئول عن مواجهة الضغوط والذي يتيح حماية الأفراد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية ، مثلما يتصدى نظام المناعة الجسمية لحماية الأفراد من الفيروسات المسببة للأمراض الجسمية .

وقد حدد (Wilson.&Gilbert.2005:39) مفهوم المناعة النفسية بصورة أكثر دقة حيث أشار إلى أنها توظيف للقدرات المعرفية بهدف تحسين الحالة المزاجية للأفراد عن طريق الوصول للأسباب المنطقية والمبررات وراء الأحداث الضاغطة والأزمات .

وفى هذا التعريف إشارة لخصوصية مفهوم المناعة النفسية ، من حيث ارتباطه بحسن وعى الأفراد بأفكارهم ومعتقداتهم والقدرة على توجيه التفكير بصورة إيجابية لاستعادة التوازن والتوافق مع الأحداث الطارئة وحماية الذات من تهديدات ومخاطر المشاعر السلبية .

وعرفها كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠، ٩٦) بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والإنهزامية والتشاؤم.

وأضاف (Kagan 2006:94) أن المناعة النفسية هى نظام وجدانى متكامل يهدف لحماية الهوية الشخصية ، حيث يمكن الفرد من التمييز بين الموضوعات المفيدة والضارة من خلال عدة عوامل: هى الذاكرة ، التخيل والتخطيط ، تقييم الخطر ، الحماية ، إدراك معززات الحياة ووضع خطط للعمل .

كما عرفها عصام محمد زيدان (٢٠١٣: ٨١٧) بأنها قدرة الفرد على التخلص من مسببات الضغوط النفسية والتهديدات والمخاطر النفسية عن طريق التحصين بالتفكير الإيجابى ، وضبط الانفعالات ، والإبداع فى حل المشكلات ، وزيادة فعالية الذات ، تركيز الجهد نحو الهدف ، وتحدى

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==  
الظروف ، والتكيف مع البيئة.

وأضاف (Gupta & Nebhinani (2020, 5 بأنها مجموعة من الخصائص الإيجابية المتمثلة في التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم الانفعالي، التوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات".

ويقصد بها في الدراسة الحالية أنها أحد عوامل الشخصية المتمثلة في قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية والأحداث السلبية والأزمات والصعاب ، ومن ثم التحصين ضد ما يرتبط بها من أفكار ومعتقدات ومشاعر سلبية ، ومقاومة مشاعر اليأس والإحباط والعجز والانهازم والانتقام وفقدان الأمل ، وتحدد بالأبعاد التالية :

التفكير الإيجابي ، الإحساس بالسيطرة ، التحدى ، فاعلية الذات ،التوجه نحو الأهداف ، الإبداع فى حل المشكلات ، ضبط الانفعالات.

أ-التفكير الإيجابي : وهو نظرة الفرد الإيجابية للأمور والتقييم الموضوعى لها والاستفادة من التجارب والخبرات ، وتبنى الأفكار الإيجابية المتفائلة والبعد عن الأفكار السلبية غير العقلانية المتشائمة .

ب-الإحساس بالسيطرة : هى ثقة الفرد فى قدراته وإمكاناته ، وعدم التردد فى القرارات والأحكام ، وتقبل النقد وعدم التأثر بالأراء المضادة ، والقدرة على إقناع الآخرين بوجهة النظر.

ج-التحدى : وهى المثابرة وبذل الجهد للوصول للأهداف ، والتصميم وعدم فتور العزيمة والتصدى للعقبات والصعاب .

د- فاعلية الذات : وهى اعتقاد الفرد بأنه كفء وقادر على تحقيق النجاح وإنجاز الأهداف .

هـ-التوجه نحو الهدف : وهى حسن استغلال الفرد لقدراته وإمكاناته لتحقيق اهدافه وتطوير ذاته .

و- الإبداع فى حل المشكلات : هى قدرة الفرد على إنتاج حلول ابتكارية غير مسبقة والالتزام بالأسلوب العلمى فى تحديد المشكلات وأسبابها وسبل حلها .

ز- الضبط الانفعالى : وهى سيطرة الفرد على انفعالاته وكبح الانفعالات السلبية ، والسيطرة على

## أ.د/ دعاء عوض عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد .

الأقوال والأفعال في مواقف الغضب والثورة ، وعدم الاندفاع في المواقف المثيرة للأنفعالات . ويشير مفهوم المناعة النفسية إلى قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث السلبية والأزمات وتحصينهم ووقايتهم من المشاعر السلبية وعوامل الإحباط والقلق والتي تعد من أبرز مسببات الأمراض النفسية ، وهي بذلك أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط والاحتراق النفسى ، وهي وفقا لذلك تعد النظام المتكامل من العوامل الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية ، والتي تحسن الأفراد ضد الضغوط وتعد مصدرا لتحقيق الصحة النفسية لديهم.

وبذلك يرتبط مفهوم المناعة النفسية بالجانب الوقائى وبتحصين الأفراد ليس فقط ضد الأزمات والصعاب بل بتحصينهم أيضا لمواجهة وضبط الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بتلك الأحداث ، والوصول لمبررات منطقية واقعية وراء تلك الأسباب ، علاوة على امتداد تأثير المناعة النفسية ليشمل الأحداث المستقبلية وليس فقط مواجهة الأحداث الراهنة .

### ٢- أهمية المناعة النفسية :

أوضح (Olah, Nagy & Toth (2010, 102 أن أهمية المناعة النفسية للمجتمع وأفراده تكمن في أنها تعتبر عنصراً مهماً في تحقيق التكيف الاجتماعي، وهي تسهم في زيادة إنتاجية المجتمع من خلال بناء أسري مستقر، وتساعد الفرد على تقبل الواقع المحيط به، بالإضافة إلى مساهمتها في الحياة الاجتماعية بشكل إيجابي من خلال بناء صحة نفسية سليمة خالية من الاضطرابات والأمراض، ويجب أن يكون الجهاز المناعي الفعال قادراً على تفسير التغيرات في البيئة المحيطة به والاستجابة لها بشكل مناسب، والقيام بذلك يتضمن حل عدد من المشكلات المحددة.

وحدد (Olah, et al. (2010: 103 أهم وظائف المناعة النفسية فى الآتى :

تدعيم وتبرير السلوك الإيجابى ، تفسير وتبرير المشاعر السلبية ، استبعاد التوازن الانفعالى للأفراد بعد التعرض للأزمات ، وإحداث التوازن بين التوقعات السلبية والتوقعات الإيجابية ، اختيار أساليب التوافق المناسبة لخصائص الأفراد وطبيعة الموقف.

كما ذكرت إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣، ٢٨) أن أهمية المناعة النفسية لدى الفرد ترجع

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

لكونها القوى المحركة التي تسمح للفرد بالتغلب على التحديات والعثرات، وتحقيق النجاحات وحسن التعامل مع الضغوط، وارتفاع درجة وعيه وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والجسدية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية.

وذكر Gupta, et al. (2020, 6) أن المناعة النفسية تساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المختلفة، كما تجعل الفرد مرناً في تعاملاته اليومية، وتشجعه على تحمل مسؤولية قراراته واختياراته في الحياة بصفة عامة، مما يفيد في الحماية من الاضطرابات النفسية .

كما أضاف سليمان عبدالواحد (٢٠٢٠، ٥٥٣) أن للمناعة النفسية أهمية كبيرة حيث تمكن الفرد من مواجهة الصعوبات والمشكلات والعوائق التي يتعرض لها؛ فهي بمثابة جهاز حماية وقائي يقلل من التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الفرد.

ووفقا لذلك فإن الأشخاص ذوي المناعة النفسية المرتفعة يتصفون بالمرونة وينظرون للضغوط والتغيرات السلبية والإيجابية على أنها فرصا وتحديات تؤدي للتعلم والتطور ، كما أنها تزيد من قدرة الأفراد على الاستفادة من تلك التغيرات لتحقيق المكاسب الشخصية.

ويمكن تلخيص أهم سمات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة فيما يلي :

- لديهم أهداف واضحة .

- يتمتعون بتوقعات إيجابية .

- الشعور بالمكانة المرتفعة وتقدير الذات .

- الاعتقاد في القدرة على حل المشكلات .

- اعتبار العقبات والمصاعب تحديات يجب التصدي لها .

- إدراك أوجه القصور وإمكانية تغييرها للأفضل.

- إدراك أوجه القوة .

- توجيه الطاقات للمجالات الحياتية القابلة للتحكم والسيطرة .

== (٦٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج ٢ المجلد (٣٥) - إبريل ٢٠٢٥ ==



- التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة .

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات الى أهمية المنة النفسية حيث ارتبطت بعدد من المتغيرات ذات الأهمية

فقد كشفت دراسة (Voitkane 2004) عن وجود علاقة موجبة بين التوجه نحو الهدف والرضا عن الحياة والمنة النفسية وعلاقة سالبة مع الاكتئاب.

وفي دراسة سليمان إبراهيم الشاوي (٢٠١٨) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين المنة النفسية والكفاءة الذاتية.

كما أكدت نتائج دراسة أمل غنایم (٢٠١٨) أن المنة النفسية تؤدي إلى خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعة .

بينما كشفت نتائج دراسة هاني عبد الحفيظ عبد العظيم (٢٠٢٠) عن وجود علاقة سالبة بين المنة النفسية وقلق المستقبل .

كما توصلت نتائج دراسة مروة عبد الحميد توفيق (٢٠٢١) لوجود علاقة موجبة بين المنة النفسية وكل من الشعور بالتماسك والأمل .

وأسفرت نتائج دراسة محمد أحمد هيبه، وزينب شعبان رزق (٢٠٢١) أن للمنة النفسية علاقة موجبة مع الإزدهار النفسي.

كما كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين المنة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط التكيفية واستراتيجيات تنظيم الذات منها دراسة دراسة سعاد الزحيلي (٢٠٢١)، ودراسة ودراسة محمود رامز يوسف (٢٠٢١)، و دراسة هبة حسين إسماعيل، وزينب وحيد سلمان (٢٠٢٢).

مما سبق يتضح أهمية المنة النفسية وارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية والتي تساهم الشخصية وتزيد من كفاءتها في التعامل مع مواقف الحياة اليومية والتصدى للآزمات والصعاب ، مثل الكفاءة الذاتية والأمل والشعور بالتماسك ، والازدهار النفسي والأساليب التكيفية لمواجهة الضغوط ، بينما ارتبطت سلبيا بالشعور بالاغتراب وقلق المستقبل والأساليب اللاتكيفية لمواجهة

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==  
الضغوط .

## ثانيا : الانتماء : Belonging

### ١- مفهوم الانتماء :

تعددت تعريفات الانتماء ويمكن تناول بعضها على النحو التالي :

عرف (Cheung, 2011:200) الانتماء بأنه تمتع الفرد بعلاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين من افراد المجتمع .

بينما عرفه مصطفى مظلوم وتحية عبد العال (٢٠١٢:٢٠٣) بأنه ارتباط الفرد بالجماعة وتوحد معها وشعوره بالتقبل والاستحسان والأمان والطمأنينة بين افرادها واهتمامه بامورها والعمل من اجلها وحصوله على التقدير والاهتمام على ما يقوم به .

وعرفه Kitchen&Chowhan (2012) بأنه امتلاك الفرد لعلاقات جيدة مع المحيطين به والارتباط والارتياح لتلك العلاقات والتي تكون مع الأسرة والأصدقاء والمجتمع .

ويرى صبحى الكفورى (٢٠١٢: ٢٢) أن الانتماء يحدد طبيعة الفرد بذاته وجماعته التي ينتمى اليها ، كما يعنى الانسجام والترابط مع المنتمى اليه ، وايضا يعنى الاقتراب والاستمتاع بالتعاون أوالتبادل مع الآخر

وعرفه Civitci (2015:272) بأنه المشاعر والمعتقدات والتوقعات المتعلقة بالقبول فى الجماعة والحصول على مكانه داخلها والاستعداد لأداء دور فعال فيها .

وعرفه محمد النوبى (٢٠١٧) بأنه اتجاه إيجابى يستشعره الفرد وينتسب من خلاله لجماعة ما ، بحيث يكون متوحدا معها آمنا مندمجا فيها باعتباره عضوا مقبولا وفعالا وله شرف الانتساب إليها ، ويعتز بهويته وتوحدته فيها ويكون منشغلا بمشكلاتها وقضاياها محافظا على مصالحها مع التمسك بالجماعة وقت الأزمات قبل الرخاء ، ويحدد الانتماء من خلال ثلاثة أبعاد هى ( التوحد / المغايرة مع الجماعة، الإيثار / الأثرة مع الجماعة، والمشاركة / العزوف مع الجماعة ) .

### **البعد الأول : التوحد / مقابل المغايرة مع الجماعة**

ويقصد بالتوحد مع الجماعة ميل الفرد إلى بذل الجهد بهدف إعلاء الجماعة ، مدافعا عن أهدافها وأضائها مع الإحساس بالمسئولية الاجتماعية تجاه المصلحة العامة للجماعة من خلال الحفاظ على تماسكها ووحدتها والشعور بآلامها وآمالها ، ويعبر عنها بتوحد الأفراد مع الهدف العام للجماعة التي ينتمون إليها ويتمسكون بالنظم والمعايير الاجتماعية للجماعة، ويدل عليها الدرجة المرتفعة على هذا البعد.

ويقصد بالمغايرة حالة التحول نحو الركون والغياب والخروج على الجماعة ، وانتفاء الأداء مع الجماعة وتعتمد الفرد لإحداث تهميش دائم لدوره تجاه الجماعة والتعصب الشديد برفض النقد للذات .

ويدل عليه الدرجة المنخفضة لهذا البعد.

### **البعد الثانى : الإيثار/ مقابل الأثرة**

ويقصد به حب الخير للجماعة وتفضيل مصلحتها على مصلحة الفرد مع التضحية فى سبيل ذلك بالوقت والمال والذى من شأنه تعزيز تماسك الجماعة ، والرغبة الوجدانية فى إظهار المشاعر الدافئة نحو الجماعة ، وتدل عليه الدرجة المرتفعة على هذا البعد.

ويقصد بالأثرة ( الأنانية ) وتدل على الروح الفردية وتفضيل المصلحة الفردية على مصلحة الجماعة وعدم الاهتمام بالأفراد والجماعة والتظاهر زيفا بالقيام بأعمال الجماعة ، ويدل عليه الدرجة المنخفضة على هذا البعد .

### **البعد الثالث : المشاركة / مقابل العزوف مع الجماعة**

ويقصد به التفاعل الإيجابى للفرد مع جماعته والتفانى والالتزام والتضامن والحب والاحترام والديمقراطية فى المعاملة ، والإسراع فى أداء الأعمال التى تساعد فى تحقيق أهدافها مع الانشغال بمشكلات الجماعة وقضاياها والمحافظة على مصالحها ، وتدل عليه الدرجة المرتفعة على هذا البعد.

## == دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

بينما يقصد بالعزوف الانقطاع عن التعامل والمشاركة مع الجماعة والبعد عن الانغماس فى شئون الجماعة وترك معرفة أخبارها أو أية أشياء تخصها ، وتدل عليه الدرجة المنخفضة على هذا البعد.

يتضح مما سبق أن الانتماء يعكس اتجاه إيجابى للفرد نحو جماعته ، مع تمسكه بهويته وتتحدد بكون الفرد فاعلا ومقبولا داخل الجماعة ، كما تعكس حرصه الشديد على تحقيق اهداف ومصالح الجماعة وإعلاء المصلحة العامة على المصلحة الخاصة ، علاوة على الانشغال بقضايا ومشكلات الجماعة .

### ٢- أبعاد الانتماء :

ذكرت آمال باظة (٢٠١٢، ٢٠) أن للانتماء أربعة أبعاد هى :

أ-التواصل: عملية نقل الخبرة والمعلومات والأفكار والمشاعر إلى الآخرين داخل النسق الاجتماعي بين الأفراد حسب الأدوار الاجتماعية.

ب- الإيثار: ويشتمل على التعاطف و الإحساس بحاجات الآخر وتقديرها وتقديمها على احتياجات الذات.

ج- الشعور بالجماعة: ميل الأفراد وشعورهم وتوحدهم مع الأهداف العامة للجماعة التي يعيشها الفرد وتقوي الانتماء واستمراريته لدى الأفراد.

د-الديموقراطية: وتشمل تعاون الفرد مع الآخرين واتباع الاسلوب العلمى فى التفكير ، والعمل بمبدأ تكافؤ الفرص ، وانتشار الحرية الشخصية وتنمية قدرات الأفراد .

### ٣- مجالات الانتماء :

#### أ - الانتماء الأسرى :

الأسرة هى البيئة الاولى التى ينشأ فيها الطفل وهى المسئول الأول عن إشباع حاجات الطفل النفسية وأهمها الحاجة للأمن والحب ، وتعتبر الاسرة المسئول الأول عن غرس قيم الانتماء لدى الطفل، وقد أكدت كوثر رزق (٢٠١٢: ٢٨) على أهمية دور الأسرة فى إشباع الحاجة

== (٦٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج٢ المجلد (٣٥) - ابريل ٢٠٢٥ ==

## **أ.د/ دعاء عوض عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد .**

للانتماء وغرس قيم الانتماء لدى الطفل باعتبارها الجماعة المرجعية الأولى التي ينتمى إليها .

### **ب الانتماء المدرسى :**

يمثل الانتماء المدرسى الاتجاهات السائدة لدى التلميذ نحو المدرسة وعلاقاته بمعلميها ومدى حرصه واحترامه للنظم والقواعد المدرسية ، ومحافظة على ممتلكات المدرسة وادواتها ومبانيها واعتزازه وشعوره .

كما أشار Civic(2015:272) إلى أن زيادة الانتماء المدرسى تؤدي إلى التوافق الاجتماعى و الأكاديمى وكذلك الكفاءة الدراسية والقبول الاجتماعى وتزيد من قيمة الذات كما تؤدي إلى تناقص المشكلات السلوكية لدى التلاميذ .

### **ج - الانتماء للأصدقاء:**

يسعى الفرد لتكوين علاقات جيدة مع الأصدقاء ونيل القبول لديهم والحصول على الاهتمام من خلال الانتماء للجماعة التى يشاركها الأنشطة والهوايات والأفكار والمعتقدات ، كما يجد فى جماعة الأقران والتي يشعر بالراحة والحرية لوجوده فيها ما لايجده فى جماعات أخرى .

### **د - الانتماء للمجتمع :**

يمثل انتماء الأفراد لمجتمعاتهم الركيزة الأساسية التى يقوم عليها تماسك المجتمع وصلاحه ، حيث يشعر الفرد أنه جزء من المجتمع ويدافع عن مصالحه ويتفانى فى تحمل المسؤولية والقيام بالأدوار الاجتماعية المنوطة به.

### **٣-أهمية الانتماء:**

يعد الانتماء حاجة إنسانية أساسية حيث يسعى الإنسان - بوصفه كائنا اجتماعيا - لنيل القبول من الآخرين ، كما أنه يتأثر بالجماعة سواء فى وجودها أو غيابها ، فالفرد بطبيعته يشعر بالأمن والراحة والطمأنينة لانتسابه لجماعة ما، وتعتبر الأسرة هى الجماعة الأولى التى يتم من خلالها إشباع الحاجة للانتماء ، ثم تتسع الدائرة فتشمل جماعات أخرى ، و يسهم إشباع الحاجة للانتماء فى توازن الفرد وشعوره بالقيمة والأهمية مما يؤدي لتمتعه بالصحة النفسية ، بينما

## == دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

يتسبب شعور الفرد بالاغتراب أو الوحدة أو النبذ الاجتماعي في تعاسته ، و قد يهدد استقراره النفسي أو يؤدي إلى تعرضه للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية.

إننا بحاجة ماسة لبحث سبل تعزيز انتماء الأفراد سواء لأسرهم الصغيرة أو لمجتمعاتهم أو لأوطانهم والسعى لاستنكار الأفكار الهدامة وصيحات التقليد الأعمى التي تقوض روح الجماعة وخدمة المجتمع وتشجع الروح الأنانية وتبرر لتفضيل المصلحة الشخصية على حساب الجماعة .

ويفيد الانتماء في جعل الأفراد أكثر توازنا ورغبة في تعديل سلوكهم ليتماشى مع المعايير المقبولة اجتماعيا ، كما أنه يصنع نوعا من التوازن في علاقة الفرد بمجتمعه وكذلك تحقيق كل من المصلحة الفردية والجماعية .

وقد ارتبط الانتماء بعدد من المتغيرات ، ففي دراسة أجرتها زينب عبد المحسن وسامية سمير ( ٢٠١٠ ) أسفرت نتائجها عن وجود علاقة دالة موجبة بين الانتماء والأمن النفسي .

وفي دراسة ليلي المزروعى ( ٢٠١٠ ) توصلت لعدم وجود علاقة دالة بين دافعية الانتماء وبين هوية الانا ، كما أسفرت نتائج دراسة معتز عبيد ( ٢٠١٠ ) لوجود علاقة دالة موجبة بين الانتماء وتوكيد الذات .

وكشفت نتائج دراسة آمال باظة ( ٢٠١١ ) عن وجود علاقة دالة موجبة بين الانتماء والصلابة النفسية ، ودراسة آمال باظة ( ٢٠١٢ ) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة دالة بينه وبين السعادة ، وكشفت نتائج دراسة مصطفى مظلوم ( ٢٠١٣ ) عن وجود علاقة دالة موجبة بينه وبين الأمن النفسى، وأسفرت نتائج دراسة إبراهيم المغازى ( ٢٠١٣ ) عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الانتماء والتفكير الإيجابي، وأظهرت نتائج دراسة (Civitci, 2015) أن التلاميذ الذين لديهم إحساس مرتفع بالانتماء يتسمون بانخفاض فى القلق وارتفاع فى مستوى الرضا عن الحياة .

كما أسفرت نتائج دراسة رمضان عاشور ( ٢٠١٦ ) عن وجود علاقة دالة موجبة بين سلوك الانتماء وبين الذكاء الوجدانى ، كما كشفت عن ان الذكاء الوجدانى يعد منبئا بالانتماء لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسى . وكشفت نتائج دراسة زينب أبو بكر ( ٢٠١٦ ) عن وجود علاقة

بينما أسفرت نتائج دراسة علاونة ربيعة (٢٠١٧) عن وجود علاقة دالة موجبة بين الانتماء وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت نتائج دراسة محمد الدسوقي (٢٠١٩) عن إمكانية التنبؤ بالانتماء المدرسى من خلال كفاءة الذات القيادية والمهارات القيادية .

و كشفت نتائج دراسة دعاء عوض (٢٠١٩) عن وجود علاقة موجبة بين الانتماء والمرونة المعرفية ، بينما توصلت نتائج دراسة علا النادى طاحون (٢٠٢٤) عن وجود تأثير مباشر دال للتوجه الإيجابى نحو المستقبل فى الانتماء ، ووجود تأثير غير مباشر دال لهزيمة الذات فى الانتماء .

يتضح مما سبق ارتباط الانتماء بعدد من المتغيرات الإيجابية وذات الأهمية منها هوية الأنا ، وتوكيد الذات والصلابة النفسية والسعادة ، وارتبط أيضا بالأمن النفسى والتفكير الإيجابى والرضا عن الحياة ، وأيضا الذكاء الوجدانى وكفاءة الذات وتحقيق الذات والتوجه الإيجابى نحو المستقبل وجميعها يمكن أن يسهم إيجابيا فى مواجهة المخاطر والتغيرات التى تطرأ على حياة الفرد وعلى مجتمعه أيضا ، كما لوحظ من استعراض الدراسات السابقة عدم وجود دراسة تناولت المناعة النفسية مع الانتماء مما يدعم ضرورة البحث والتصديق لهذه المتغيرات بالدراسة .

كما يمكن استخلاص أن تعزيز الانتماء لدى الأفراد يمكن أن يسهم بدرجة كبيرة فى التصديق للتأثيرات السلبية والمخاطر من جراء اساءة التعامل مع آليات التحول الرقمى وفيدى فى تدعيم قدرات الأفراد فى تعظيم الاستفادة من التحول الرقمى وحسن التوجه والتعاطى الإيجابى مع مستجدات العالم الرقمى الجديد.

ومما سبق ومن خلال استعراض مفهوم كل من المناعة النفسية والانتماء نجد أنهما يرتبطان بنوع من التوازن ويسلحان الأفراد بالسعى الجاد نحو تحقيق الأهداف ، كما ان الانتماء يتطلب تمييزا واعيا للانفعالات وإدراكا جيدا للغايات والأهداف ،و يتطلب شخصية متماسكة قادرة على مواجهة التحديات والصعاب وقادرة على تمييز الإيجابيات وإعلاء القيم والمعايير المقبولة ، ومواجهة القابلية للإيحاء ودعوات الاستسلام والانقياد للأفكار الهدامة ، شخصية يمكنها التحكم فى الذات

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==  
وعدم الاستسلام للفشل أو الانعزالية والانغلاق والجمود الفكرى ،قادرة على مواجهة التحديات  
والمخاطر بصفة عامة ومخاطر التحول الرقمى بصفة خاصة .

### توصيات:

- التوسع فى إطلاق المنصات العلمية الإلكترونية الهادفة وتنويع المحتوى وتطويره للقدرة على منافسة المحتوى الرقمى الموجود على الساحة .
- تفعيل دور بنك المعرفة المصرى وإتاحة المناهج الدراسية من خلاله وعقد المزيد من الندوات التعريفية الخاصة به.
- الانفتاح الواعى على الخبرات الجديدة وانتقاء الصالح منها بدلا من مهاجمتها .
- مواكبة آليات التحول الرقمى بما لا يتعارض مع الحفاظ على الهوية ويسهم فى تعزيز قيم المواطنة والانتماء لدى الأفراد .
- تطوير دور الشباب فى وضع الخطط الاستراتيجية وتعظيم الاستفادة من الطاقة المعرفية الرقمية لديهم .
- بحث سبل حصر المشكلات والتحديات الرقمية التى يعانى منها الشباب وإتاحة طرح الحلول من خلالها .
- تفعيل دور المشاركة المجتمعية للشباب وتوسيع نطاقه من خلال المنصات الإلكترونية المختلفة وليكون طوال العام وليس قاصرا على مؤتمرات أو مناسبات موسمية .
- تعزيز المحتوى الرقمى الخاص بالنماذج المضيئة وطرحه بصورة مائعة شيقة منافسة للمحتويات الموجودة على الساحة .

### المراجع :

- آمال عبد السميع باظة (٢٠١١) . الشعور بالانتماء الوطنى والقومى والعربى وعلاقته بالصلابة الشخصية لدى طلاب وطالبات كلية التربية، المؤتمر السادس عشر لمركز الإرشاد النفسى ، كلية التربية - جامعة عين شمس، ديسمبر ٢٠١١ . ٣٧-١ .
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢) . العلاقة بين الشعور بالسعادة والانتماء الوطنى ، المؤتمر

== (٧٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج٢ المجلد (٣٥) - إبريل ٢٠٢٥ ==



## ===== أ.د/ دعاء عوض عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد .=====

التاسع لكلية التربية - جامعة كفر الشيخ ، ١٠-١١ إبريل ، ١٢-٢٣.

- إبراهيم محمد المغازى (٢٠١٣). التفكير الإيجابي كمنبىء نفسى للشعور بالانتماء لدى طلاب

كلية التربية ، مجلة كلية الآداب ، جامعة بور سعيد ، ٣٧، ٢-٣٨.

- أمل محمد حسن غنايم ( ٢٠١٨ ) . برنامج إرشادى نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية وأثره على

الأمن الفكرى لدى الموهوبين

بالمرحلة الثانوية، مجلة مركز الإرشاد النفسى . ٥٥، ٢٦-٤٨٤.

- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض

قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في

التربية وعلم النفس، كلية البنات، جامعة عين شمس، (٤٢) (٣)، ١١-٦٣.

- دعاء عوض سيد أحمد ( ٢٠١٩ ) : فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات فى تحسين

الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ،

الجزء الأول، 74(2)، ٥٧٦-٦٣٩.

- دعاء عوض سيد أحمد (٢٠١٩). نموذج بنائى للعلاقات السببية بين المرونة المعرفية وكفاءة

الذات الأكاديمية والانتماء لدى تلميذات المرحلة الإعدادية ، مجلة الارشاد النفسى كلية

التربية - جامعة المنيا ، ٥(٧)، ٢٣-٨٠.

- رمضان عاشور حسين (٢٠١٦) . الذكاء الوجدانى وعلاقته بالسلوك الانتمائى لدى عينة من

تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى . مجلة كلية التربية فى العلوم التربوية ( جامعة عين

شمس ) . الجزء الأول. ٤٠ ، ٣٦٧-٤٤٦.

- زينب أبو بكر محمد الشريف (٢٠١٦). برنامج تدريبى لتنمية الانتماء لتحسين بعض مظاهر

الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمى فى التربية. ١٧، ٢٩٢-١٧.

٣١٧.

- زينب عبد المحسن درويش وسامية سمير شحاتة(٢٠١٠). الانتماء والأمن النفسى لدى الطلاب :

دراسة تحليلية. المؤتمر الإقليمى الثانى لعلم النفس ( رابطة الاخصائيين النفسيين

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج ٢ المجلد (٣٥) - إبريل ٢٠٢٥ (٧٣)=====

## == دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

المصرية ) ، من ٢٩ نوفمبر إلى ١ ديسمبر، ١٣٥-١٧٠.

- سعاد الزحيلي الرباعي (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية*، ٤٢ (٢٩)، ٩٩-١٥٩.

- سليمان إبراهيم الشاوي (٢٠٠٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود. *مجلة كلية التربية. جامعة طنطا*، ٦٩ (١)، ٤٢٨-٤٦٤.

- سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. *مجلة بحوث في التربية النوعية. كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة*، ٣٧ (١)، ٥٣١-٥٦٠.

- صبحى عبد الفتاح الكفورى ( ٢٠١٢ ) . الدور الأسرى فى غرس الانتماء لدى الأبناء من منظور نفسى اجتماعى ، المؤتمر العلمى التاسع لكلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، ١٠-١١ إبريل ، ٢٢-٢٣.

- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، *مجلة كلية التربية - جامعة طنطا* ، ٣ (٥١)، ٨١١-٨٨٢.

-عصام محمد زيدان ( ٢٠١٥ ) . فعالية برنامج إرشادى انتقائى تكاملى لتحسين المناعة النفسية واثره فى التخفيف من قلق الموت لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسى C . *مجلة كلية التربية جامعة طنطا* ، الجزء الثانى ، ٤ (٦٠) ، ٩٣-١.

- علا النادى طاحون (٢٠٢٤). نموذج بنائى للعلاقات السببية بين هزيمة الذات والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والانتماء لدى طلاب الجامعة. *رسالة دكتوراة* ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .

- علاونة ربيعة (٢٠١٧). الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدى الطالب الجامعى . *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. ٢٣، ٣٠-٤٠.

== (٧٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج ٢ المجلد (٣٥) - إبريل ٢٠٢٥ ==

## ===== أ.د/ دعاء عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد . =====

- كوثر إبراهيم رزق ( ٢٠١٢ ) . الانتماء الأسرى رهينة الانتماء الوطنى . المؤتمر التاسع لكلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، ١٠-١١ إبريل ، ٢٨-٢٩ .

- ليلي بنت عبدالله بن السليمان المزروعى (٢٠١٠).دافعية الانتماء وعلاقتها بكل من هوية الأنا والاستعداد للتضحية فى سبيل الواجب لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى. مؤتمر شهداء الواجب وواجب المجتمع ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، ٥٣-١٤٦ .

- محمد النوبى محمد (٢٠١٠). مقياس الانتماء للمراهقين المعوقين بدنيا والعاديين ، عمان ، دار صفاء للنشر .

- محمد غازى الدسوقي (٢٠١٩). النموذج البنائى فى الاستعداد للقيادة ودلالاته التنبؤية بالانتماء المدرسى لدى المشاركين فى الأنشطة الحرة وغير الحرة وغير المشاركين من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط ، ٣٥(٤)، ٥٢-١٢١ .

- محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨ .

- مصطفى على مظلوم (٢٠١٣) . العلاقة بين الأمن النفسى والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٩(٣) ، ٣٨٨-٤٢٠ .

- مصطفى على مظلوم وتحية محمد عبد العال (٢٠١٢).فعالية برنامج إرشادى لتنمية الانتماء لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية -جامعة بنها ، ٢٣(٩١) ، ٣٠١-٣٨٤ .

- معتز محمد عبيد (٢٠١٠). العلاقة بين التوكيدية والانتماء لعينة من الشباب الجامعى . المؤتمر السنوى الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسى بجامعة عين شمس ، أكتوبر ، ٥٧٧-٦٣٤ .

- هبة حسين إسماعيل، وزينب وحيد سلمان (٢٠٢٢). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للنساء اللواتي يعانين من حالة العقم. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية* . كلية البنات،.جامعة عين شمس، ٦١(١)، ٢٧٩-٣١١ .

===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج ٢ المجلد (٣٥) - إبريل ٢٠٢٥ (٧٥) =====

- == دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري .==
- محمد أحمد هيبه، وزينب شعبان رزق (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والإزدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، (٦٨) (٢)، ٩٧-٥٦.
- مروة عبد الحميد توفيق (٢٠٢١). المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٣)، ٤٠٨-٣٦٩.
- هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا . *مجلة كلية التربية ببها*، ٣١ (١٢٤)، (٥)، ٦٥٩-٦٩٢.

### ترجمة المراجع العربية :

- Amal Abdel Samie Baza (2011) The feeling of national, national and Arab belonging and its relationship to personal hardness among male and female students of the Faculty of Education, the sixteenth conference of the Psychological Counseling Center, Faculty of Education - Ain Shams University, December 2011. 1-37.
  - Amal Abdel Samie Baza (2012). The relationship between the feeling of happiness and national belonging, the ninth conference of the Faculty of Education - Kafr El-Sheikh University, April 10-11, 12-23.
  - Ibrahim Mohamed El Maghazi (2013). Positive thinking as a psychological predictor of the sense of belonging among students of the Faculty of Education, Journal of the Faculty of Arts, Port Said University, 2,37-38.
  - Amal Mohamed Hassan Ghanayem (2018). A religious psychological counseling program to activate psychological immunity and its impact on the intellectual security of the gifted At the secondary level, Journal of the Psychological Counseling Center, 55, 426-484.
  - Iman Hassanein Asfour (2013). Activating psychological immunity to develop positive thinking skills and reduce teaching anxiety
- == (٧٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج٢ المجلد (٣٥) - ابريل ٢٠٢٥ ==

among female teachers, Department of Philosophy and Sociology. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Faculty of Girls, Ain Shams University, (42) (3), 11-63.

- Doaa Awad Sayed Ahmed (2019): The effectiveness of a program based on impression management in improving self-compassion and psychological immunity among female students of the Faculty of Education, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Part I, 74(2), 576-639.
- Doaa Awad Sayed Ahmed (2019), A constructive model of causal relationships between cognitive flexibility, academic self-efficacy and belonging among middle school students, Journal of Psychological Counseling, Faculty of Education - Minia University, 5(7), 23-80.
- Ramadan Ashour Hussein (2016). Emotional intelligence and its relationship to affiliate behavior among a sample of students of the basic education stage. Journal of the Faculty of Education in Educational Sciences (Ain Shams University). Part I. 40 ، ٤٤٦-٣٦٧.
- Zainab Abu Bakr Mohammed Al-Sharif (2016).A training program for the development of belonging to improve some aspects of mental health among secondary school students.Journal of Scientific Research in Education.17,292-317.
- Zainab Abdel Mohsen Darwish and Samia Samir Shehata (2010). Belonging and psychological security among students: an analytical study. Second Regional Conference of Psychology (Egyptian Association of Psychologists), November 29 to December 1, 135-170.
- Suad Al-Zuhaili Al-Rubai (2021). Psychological immunity and its relationship to methods of coping with psychological stress among a sample of students of the faculties of law and science at Damascus University. Journal of Al-Baath University,

- Suleiman Ibrahim Al-Shawi (2008). Psychological immunity and its relationship to perceived self-efficacy among students of the College of Social Sciences at Imam Muhammad bin Saud University. Journal of the Faculty of Education. Tanta University, 69(1), 428-464.
- Sulaiman Abdulwahid Youssef (2020). The role of psychological immunity in predicting the quality of life for people with social and emotional difficulties in agricultural technical secondary schools in the light of a new Arab theory. Journal of Research in Specific Education. Faculty of Specific Education, Cairo University, 37(1), 531-560.
- Sobhy Abdel Fattah El Kfoury (2012). The role of families in instilling belonging among children from a psychosocial perspective, the ninth scientific conference of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, 10-11 April, 22-23.
- Essam Mohamed Zeidan (2013), Psychological immunity: its concept, dimensions and measurement, Journal of the Faculty of Education - Tanta University, 3(51), 811-882.
- Essam Mohamed Zeidan (2015). The effectiveness of a selective integrative counseling program to improve psychological immunity and its effect on alleviating death anxiety in patients with hepatitis C. Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Part II, 4(60), 1-93.
- Ola Al-Nadi Tahoun (2024). A constructivist model of causal relationships between self-defeat, positive attitude towards the future, and belonging among university students. PhD Thesis, Faculty of Education, Alex. University.
- Alawneh Rabia (2017). Belonging and its relationship to self-realization among university students. Journal of Humanities and Social Sciences.30,23-40. - Kawthar Ibrahim Rizk (2012). Family affiliation is hostage to national belonging. The Ninth

Conference of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, April 10-11, 28-29.

- Laila bint Abdullah bin Sulaiman Al-Mazrouei (2010). Motivation of belonging and its relationship to both ego identity and willingness to sacrifice for the sake of duty among students of um Al-Qura University. Conference of Martyrs of Duty and Community Duty, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, 53-146.
- Mohammed Al-Nubi Mohammed (2010). Belonging Scale for Physically Disabled and Normal Adolescents, Amman, Dar Safaa Publishing.
- Mohamed Ghazi El Desouky (2019). The structural model in leadership readiness and its predictive significance of school affiliation among participants in free and non-free activities and non-participants of primary school students, Journal of the Faculty of Education - Assiut University, 35(4), 52-121.
- Mahmoud Ramez Youssef (2021). Psychological immunity and its relationship to the positive attitude towards life and methods of coping with stress among a sample of Ain Shams University youth. Egyptian Journal of Psychological Studies, 31(113), 307-368.
- Mustafa Ali Mazloun (2013). The relationship between psychological security and loyalty to the homeland among university students, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, 29(3), 388-420.
- Mustafa Ali Mazloun and Tahia Mohamed Abdel Aal (2012) The effectiveness of a counseling program for the development of belonging among a sample of primary school students. Journal of the Faculty of Education - Benha University, 23(91), 301-384.
- Moataz Mohammed Obaid (2010). The relationship between affirmation and belonging to a sample of university youth. The

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

fifteenth annual conference of the Psychological Counseling Center at Ain Shams University, October, 577-634.

- Heba Hussein Ismail and Zainab Waheed Salman (2022). Psychological immunity and its relationship to methods of dealing with psychological stress for women suffering from infertility. Journal of the Professor for Humanities and Social Sciences. Faculty of Girls, Ain Shams University, 61(1), 279-311.
- Mohamed Ahmed Haiba and Zainab Shaaban Rizk (2021). Psychological resilience and its relationship to psychological immunity and psychological prosperity in the student teacher. Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, (68) (2), 56-97.
- Marwa Abdel Hamid Tawfik (2021). Psychological immunity and psychological recovery as predictors of a sense of cohesion and hope in faculty members. Egyptian Journal of Psychological Studies, 31(113), 369-408.
- Hani Abdel Hafeez Abdel Azim (2020). Psychological immunity and its relationship to future anxiety among a sample of university students in light of the Corona pandemic. Journal of the Faculty of Education in Banha, 31(124), (5), 659-692.

#### المراجع الأجنبية :

- Cheung,C.(2011).Children's sense of belonging and parental social capital derived from school, **Journal of Genetic Psychology**,172(2),199-208.
- Çivitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 205, 271-281.
- Gilbert ,D.; Pinel,E.; Wilson,T.; Blunbrg,S.& Whealthy ,T.(1998) . Immune neglect : A source of durability bias in affective forecasting. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75,617- 638.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological Immunity in

== (٨٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٧ ج٢ المجلد (٣٥) - ابريل ٢٠٢٥ ==



أ.د/ دعاء عوض عوض سيد أحمد & أ.د/ نرمين عوني محمد .  
Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for  
Child& Adolescent Mental Health*, 6 (2), 1-12.

- Kagan, H. (2006). **The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival**. Indiana: Author House.
- Kitchen,P.; Welliams,A.& Chowhan,J.(2012).Sense of belonging and mental health in Hamilton,: An intra- Urban analysis, **Social Indicator Research**,108(2),277-297.
- Miller,G.&Segerstorm,S.(2004).Psychological stress and the human immune system :A meta analytic study of 30 years inquiry. **Psychological Bulletin**,130,601-603.
- Olah, A. (1996): Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. **Paper presented at the (9 th) conference of the European Health Psychology Society**, Bergen, Norway.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. **ETC-Empirical Text and Culture Research**,. 4, 102-108.
- Olah,A.(2002).Positive traits: Flow and psychological immunity.**Paper presented at the first International Positive Psychology Summit**,3-6 October,Washington.
- Olah,A.(2004).Psychological immunity : Anew concept in coping with stress .**Applied Psychology in Hungary**,5,149-189.
- Voitkane, S. (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First Semester University Students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.

== دور المناعة النفسية في تعزيز الانتماء ومواجهة مخاطر التحول الرقمي في المجتمع المصري . ==

## **The role of psychological immunity in promoting belonging and facing the risks of digital transformation in Egyptian society**

**Prof. Dr. Nermin Awni Mohamed   Prof. Dr. Doaa Awad Sayed Ahmed**

professor of   Professor of Mental Health Faculty of Educational  
Psychology Educational

Alexandria University

Egypt and the Arab world are currently witnessing expanded digital transformation processes whose effects have extended to include all aspects of social, economic and technological life, and their obvious effects on the social field have appeared, as digital transformation has become a double-edged sword, as it is necessary to arm individuals with the necessary awareness to deal effectively with digital technology and its repercussions and not to drift behind false flashy images that can be issued by the virtual world, which necessitated attention to changing the priorities of raising the new generation and discussing ways to protect and arm it to ensure that the risks of being addressed Digital transformation, developing the ability to select the appropriate and maximize the benefit of everything new, and preserving the enormous gains of digital development and adapting them to improve the quality of life while preserving the family entity and Egyptian society.

The current paper addresses the in-depth study of psychological immunity as one of the most important preventive factors that can contribute to facing the social risks of digital transformation and arming individuals to deal effectively with these risks, the working paper is also concerned with exploring ways to enhance the sense of belonging and a sense of individual responsibility towards societies, in addition to deepening understanding on how to facilitate dealing with multiple cultures and conscious openness to new experiences and selecting the suitable ones, and keeping pace with the mechanisms of digital transformation with money that does not conflict with preserving identity and contributes to promoting the values of citizenship and belonging among individuals.

In the end, the paper presents important proposals on the mechanisms of strengthening psychological immunity in individuals, and provides a preventive vision to preserve the Egyptian identity, as well as recommendations to reduce exposure to factors inhibiting the belonging of individuals in light of the technological transformations taking place.

**Keywords:** psychological immunity - belonging - the risks of digital transformation.