

البحث العاشر :

القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد- Covid-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية والأتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان

إعداد :

د. أحمد بن موسى حنتول
أستاذ علم النفس المشارك كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covied-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان

د. أحمد بن موسى حنتول

أستاذ علم النفس المشارك كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

• المستخلص :

استهدف البحث الحالي الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covied-19 لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان بلغت (٧٠) طالباً وعلاقة ذلك بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لديهم إضافة إلى إمكانية التحقق من إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي بمعلومية كل من مستوى المناعة النفسية ومستوى الاتزان الانفعالي، استخدم الباحث مجموعة من المقاييس التي تقيس المتغيرات المفحوصة في هذا البحث، وأفادت النتائج بأن الغالبية العظمى من طلاب الجامعة يعانون مستوى مرتفعاً من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد كما توجد نتائج أخرى، انتهى البحث بمجموعة من التوصيات.

Covied-19 - المناعة النفسية - الاتزان الانفعالي.
الكلمات المفتاحية : القلق الاجتماعي - جائحة فيروس كورونا المستجد Covied-19

Social Anxiety Related to the Corona virus, Covied-19, and its Relationship to Both Psychological Immunity and Emotional Balance, Among a Sample of Jazan University Students

Ahmed Mousa Hantool, PH.d

Abstract :

The current research aimed to detect the level of social anxiety associated with the emerging corona virus pandemic, Covied-19, in a sample of students of the College of Education at Jazan University, amounting to (70) students, and its relationship with both psychological immunity and emotional balance, in addition to the possibility of verifying the possibility of predicting the level of social anxiety, knowing each From the level of psychological immunity and the level of emotional balance, the researcher used a set of measures that measure the variables examined in this research, and the results indicated that the vast majority of university students suffer from a high level of social anxiety associated with the emerging corona virus pandemic, as there are other results, the search ended with a set of recommendations.

Keywords : Social anxiety - corona virus - psychological immunity - emotional balance

• مقدمة البحث :

في نهايات 2019 ظهر في مدينة "يوهان" Wuhan عاصمة مقاطعة هوبي Hubei الصينية ما يعرف بفيروس كورونا المستجد COVID-19 مما دفع العالم بأسره بوصف ذلك بالأزمة Crisis، فالأزمة هي نقطة تحول وحالة متوترة للانتقال، وهي وضع أو فترة حرجة وخطرة وحالة تطورية يحدث فيها انفصام يعلن الانتقال الحتمي إلى حالة أخرى. لقد أدت جائحة الفيروس التاجي كورونا المستجد إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغيير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة، تغييراً طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر

على أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران، ويات العالم أسيراً لفيروس كورونا (أبوالفتوح والفقي، ٢٠٢٠). ومع ارتفاع معدلات الإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19، بات كثير من أفراد المجتمع بمختلف طوائفهم وانتماءاتهم أسيراً للعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري... الخ (Brooks et al., 2020)، وانتشرت فيما بينهم مشاعر العجز والخوف من الوباء كنتيجة محتملة للإصابة بهذا الفيروس (Xiang, 2020). ولذلك أشارات العديد من الدراسات إلى أن جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 تسببت في الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى أفراد المجتمع، فزادت فيما بينهم اضطرابات النوم والأكل والقلق والاكتئاب، وانتشرت مظاهر الانسحاب الاجتماعي والوصمة الاجتماعية، ومع غموض الرؤية حول مدى توفر اللقاح المناسب لهذا الفيروس، وقع الكثير فريسة سهلة لهواجس التعرض للإصابة ومن ثم الموت المحقق، كل هذه الأمور وغيرها أدت إلى معاناة فئة ليست بقليلة من الشعور بالقلق بوجه عام وبالتهبية بسوء التكيف (قريبي، ٢٠٢٠). والقلق Anxiety هو استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية مع عدم السرور (ريماوي، ٢٠١٥)، وهو شعور يهيمن على الفرد يجعله حزينا محصورا متوجسا من مجرد العيش على نحو طبيعي (البرق، ٢٠١٧). كما يعرف القلق بأنه خبرة انفعالية غير سارة تعبر عن شعور الفرد بالخوف والتهديد والتوتر من شيء ما، ويصاحبه بعض الأعراض الجسمية والفسولوجية والانفعالية والعقلية والاجتماعية (الليثي، ٢٠٢٠). ونظراً للتداعيات التي فرضتها جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 والمتمثلة في ضرورة وأهمية التباعد الصحي المكاني بين الناس وأن معدلات الإصابة بفيروس كورونا تزداد وتتعاظم من خلال التفاعل مع الناس ومخالطتهم، أدى ذلك إلى اشتعال فتيل القلق الاجتماعي وارتفاع منسوب الذعر لدى شرائح كبيرة من المجتمع. ومن المؤكد أن القلق نوعان «صحي وغير صحي»، فالصحي هو قلق يدفع الشخص لاتخاذ إجراءات مفيدة كأخذ الحيطة والحذر واحترام الأنظمة والتعليمات وقواعد السلامة، أما القلق غير الصحي فيؤدي إلى الارتباك، فيفقد المرء بوضلة توازنه. ويعرف القلق الاجتماعي بأنه استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين كالأقران والوالدين والمدرسين والجيران (كامل، ٢٠٠٤)، وهو الخوف من الأداء السيئ في المواقف الاجتماعية والمعاناة من النقد والإحراج (دبابش، ٢٠١١). ومن ناحية أخرى، يعد مصطلح المناعة النفسية Psychological Immunity من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس، حيث ظهر في أوائل التسعينيات وقد استخدم لمواجهة الضغوط وانحرافات السلوك والآثار النفسية والمشاعر السلبية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية (زيدان، ٢٠١٣). والمناعة النفسية هي القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وإلى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات (عصفور، ٢٠١٣).

وفي الصدد نفسه، يدل مصطلح الاتزان الانفعالي Emotional Stability على قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة مترنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع وان لا يتسم سلوكه بالذعر (القرالة، ٢٠١٩)، وهو قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يستثار بسهولة من الأحداث المحيطة، ويتسم بالهدوء والرزانة، عقلا في مواجهة الأمور ومتحكم في انفعالاته القوية (سلمان، ٢٠١٣). إن الإمعان فيما تعيشه المجتمعات في كافة أرجاء المعمورة بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 وما ترتب عليها من عزل اجتماعي وشعور بالوحدة النفسية والقلق والتوتر والإعسار المالي يمكننا معه أن نصف أننا في توقيت فارق نواجه فيه عواصف قوية للغاية تجتاح الصحة النفسية للناس جميعا. وهنا تولد لدى الباحث العديد من التساؤلات المهمة التي تتبلور في مدى وقوع الأفراد تحت وطأة القلق الاجتماعي كنتيجة محتملة لهذه الجائحة، فهل زادت معدلات الشعور فعلا بهذا النوع من القلق، وهل من استطاع المقاومة والتأقلم مع هذه الأوضاع الجديدة من العزل والحجر المنزلي كان مستندا على مناعة نفسية قوية واتزان انفعالي متميز. وبصورة أخرى، هل ساعدت هذه المتغيرات النفسية أفراد المجتمع على عدم الوقوع تحت برائن الشعور بالقلق الاجتماعي، كل هذه التساؤلات وغيرها كانت دافعا للباحث لإجراء هذه الدراسة. ولا شك أن الشباب الجامعي هم أطفال الأمس، وعماد الحاضر، وقوة المستقبل، ويعتبرون الركيزة الأساسية في تقدم وبناء كل مجتمع، فهم يحملون بداخلهم طاقات وإبداعات متعددة، يحرصون من خلالها على تقديم الأفضل للمجتمع الذي يعيشون فيه، ويستطيع الشباب من خلال التعاون بين بعضهم البعض على الرقي بالمجتمع، وحث الآخرين على المشاركة الفعالة في تقدمه، كما أن هذا الدور الذي يلعبه الشباب ينعكس إيجابيا على معارفهم، وزيادة تأثرهم وتأثيرهم بالآخرين، ولذلك حرص الباحث أن تكون دراسته منصبية التركيز على طلاب وطالبات جامعة جازان.

• مشكلة البحث :

تتبلور مشكلة البحث الحالية في التساؤلات التالية :

« إلى أي مدى ينتشر القلق الاجتماعي بين طلاب جامعة جازان في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ؟

« هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة جازان والنتائج عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ؟

« هل يختلف مستوى الاتزان الانفعالي لدى مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة جازان والنتائج عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ؟

« هل يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي الناتج عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 من خلال تفاعل كل من المناعة النفسية و الاتزان الانفعالي ؟

• أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- ◀ التعرف على معدلات انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب جامعة جازان في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد *Covid-19*.
- ◀ التعرف على مدى إسهام كل من مستوى المناعة النفسية و مستوى الاتزان الانفعالي في الحد من مستوى الشعور بالقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة جازان في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد *Covid-19*.

• أهمية البحث :

تتجلى أهمية البحث الحالية فيما يلي :

- ◀ أهمية نظرية : وتنبثق من اهتمامها بفئة الشباب الجامعي عماد المستقبل، وكذلك من تناولها للعديد من المتغيرات النفسية المتمثلة في القلق الاجتماعي، المناعة النفسية، والاتزان الانفعالي.
- ◀ أهمية تطبيقية : وتتولد من النتائج التي سوف يتم الوصول إليها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي سوف يتم الوصول إليها من القياسات المختلفة، حيث أن هذه النتائج وما ينبثق عنها من توصيات من شأنها أن توجه القائمين على التعليم الجامعي وكذلك المرشدين والأخصائيين النفسيين بالجامعة على ضرورة بذل الجهود الإضافية لتعزيز مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أن هذه النتائج قد تلفت النظر إلى أكثر المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد بين طلاب وطالبات الجامعة.

• مصطلحات البحث :

يقوم البحث الحالي على المفاهيم التالية :

- ◀ القلق الاجتماعي *Social Anxiety* : ويعرفه الباحث على أنه : حالة نفسية تتضمن الشعور بالتوتر والخوف وعدم الارتياح والتردد مع بعض التغيرات الجسمية المصاحبة لهذه الحالة، وإجرائيا : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس القلق الاجتماعي المترتب على جائحة فيروس كورونا والذي أعده الباحث لهذا الغرض.
- ◀ المناعة النفسية *Psychological Immunity* : ويعرفها الباحث على أنها : نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط، وإجرائيا : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والذي أعده الباحث لهذا الغرض.
- ◀ الاتزان الانفعالي *Emotional Stability* : ويعرفه الباحث على أنه :: قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يثار من الأحداث التافهة، وأنه يتسم بالهدوء والعقلانية في مواجهة الأمور والتحكم في انفعالاته وخاصة في

الخوف والقلق، وإجرائياً : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة والذي أعده الباحث لهذا الغرض.

• محددات البحث :

- ◀ الحد المكاني : تم تطبيق هذه البحث داخل كلية التربية بجامعة جازان بالمملكة العربية السعودية.
- ◀ الحد البشري: تحدد إطار المعاينة للبحث الحالي في عينة قوامها (٧٠) طالباً بكلية التربية جامعة جازان في المستوى السابع بأقسام (التربية الخاصة والتربية الفنية والتربية البدنية).
- ◀ الحد الزمني: تم تطبيق الجانب الإجرائي لهذا البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٤٢/١٤٤١ هـ.
- ◀ الحد الموضوعي: تمثل الحد الموضوعي للبحث في متغيراته والمتمثلة في كل من القلق الاجتماعي، المناعة النفسية، والاتزان الانفعالي.

• الإطار النظري للبحث :

فرضت جائحة فيروس كورونا المستجد على معظم سكان العالم إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة، وقيوداً صعبة على السفر، ناهيك عن إجراءات غريبة من الفحص والمراقبة المستمرة، ويضاف إليها ذلك القدر الكبير من المعلومات الخاطئة المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي (Banerjee,2020)، والأرقام المخيفة والمرعبة التي تتناقلها وسائل الإعلام العالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، فأصبح الناس يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع ربما لم تشهد البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة (Velavan&Meyer,2020)، ناهيك عن الشعور بالاعتراب، والكدر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام، ويات اضطراب القلق بأنواعه المختلفة عنواً للمرحلة الحالية (Zhai&Du,2020). تُعرّف الجمعية الأمريكية للطب النفسي "اضطراب القلق الاجتماعي، المعروف أيضاً باسم الرهاب الاجتماعي، بأنه شعور غامر بالقلق وعدم الارتياح خشية التعرض للإحراج، أو النظرات الدونية في المواقف الاجتماعية أو الأداءات (Chartier et al.,2003). وفي الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع (DSM-IV)، يُعرف القلق الاجتماعي بأنه خوف مستمر وشديد من موقف اجتماعي أو أكثر، قد يتعرض الفرد فيه للفحص والتدقيق من قبل الآخرين، والخوف من القيام بشيء ما يثير سخريتهم كأن يرتبك ويتلعثم أثناء التحدث أمام حشد من الناس (DSM-IV,1994:205). □ ويستخدم مصطلح القلق الاجتماعي كمترادف للفوبيا الاجتماعية وهي باختصار تعني الخوف الشديد والقوي لدى الفرد من أن يفعل أشياء أمام الآخرين ومن أن يكون موضعاً للمراقبة والملاحظة والتدقيق فيه من الآخرين (حسين، ٢٠٠٩). ويُعبر القلق الاجتماعي عن استجابة معرفية، وسلوكية، وانفعالية لموقف اجتماعي معين لدى الفرد، يتضمن مشاعر الضيق

الاجتماعي، والتجنب الاجتماعي، والخوف من التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديه، وظهور أعراض فسيولوجية مثل: احمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، والدوخة، والعرق الغزير، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان (Ahghar, 2014). ويصنف الدليل التشخيصي الرابع (-DSM IV) لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين القلق الاجتماعي إلى نوعين فرعيين هما: القلق الاجتماعي العام: يكون الخوف لدى الفرد في معظم المواقف الاجتماعية ومواقف الأداء، والقلق الاجتماعي المقيد أو المحدد: يرتبط بتجنب عدد محدود من مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي، حيث يظهر في موقف اجتماعي معين كقلق التحدث أمام الجمهور والقلق الاجتماعي العام أكثر شيوعاً وشدة من القلق الاجتماعي المحدد (DSM-IV, 1994:412-413). والقلق الاجتماعي ينهك صاحبه، ويتعارض مع قدرة الفرد على أداء نشاطاته اليومية، وحضور التجمعات الاجتماعية أو حتى الذهاب إلى العمل، والقلق الاجتماعي هو الخوف والفرع من مجموعة متنوعة ومتباينة من المواقف الاجتماعية والأدائية المهنية وتتمركز حول الخوف من أن يكون الشخص محط أنظار الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية (الشناوي، ١٩٩٦). والأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي غالباً ما يشعرون بأنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر بكثير مما يعنونه لهذا المحيط، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام آخر سوى تقييمهم المستمر وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائماً التقييم لا بد وان يكون سلبياً، أما النتيجة فهي التضخيم الكارثي للعواقب، حيث يتحول أدنى خطأ يرتكبه الفرد إلى كارثة بالنسبة له، تغرقه في الخجل وتغذي ميله للانسحاب (الصادة، ٢٠١٦). ويمثل القلق الاجتماعي أحد أشكال القلق التي ترتبط بالعديد من متغيرات الشخصية مثل: انخفاض تقدير الذات، والأفكار والمعتقدات السلبية، واضطراب الأداء، وسلوك التجنب، وتشويه الجوانب المعرفية، وانخفاض السلوك التوكيدي، علاوة على انخفاض الثقة بالنفس (AL-Naggar et al., 2013).

ومن ناحية أخرى، يعتبر مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس، حيث تزايد الاهتمام بهذه المفاهيم في الفترة الراهنة، لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد ويعتبر مفهوم المناعة النفسية من بين أحدث المفاهيم في مجال بحوث الصحة النفسية. وتعد المناعة النفسية من العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه بصحة نفسية جيدة، وبالتالي تغيير درجة المناعة من شخص إلى آخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية (البيومي، ٢٠١٩). وتعرف المناعة النفسية بأنها القدرة على التكيف الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط (Barbanell, 2009). والمناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط (Olah, 2000). ونظام المناعة النفسية

يعمل بكفاءة في حالة لا وعي الشخص بشرط أن يتوفر لدى الشخص التحيز المعرفي الداعم للقدرة على تقبل ما يرفضه الآخر أو إقناع الآخر به، والتفاوض اللاواقعي بالمستقبل، والآراء المحضرة للذات، والتخيل الإيجابي (Abelson et al., 2004). ونظام المناعة النفسية هو وحدة من الأبعاد المتكاملة المتمثلة في القدرة على الصمود والمرونة الشخصية والقدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والإجهاد والضغط بالمساهمة في صيانة وتسهيل الوظائف الصحية للشخصية وحماية وتعزيز عملية التكيف والمواجهة (دنقل، ٢٠١٨). ولا شك أن المناعة النفسية هي أكسير الحياة، وهي السبب الحقيقي لوجودتها النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى. وأكثر من ذلك، فإن مصادر المناعة النفسية قد تتباين من فرد إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدر للمناعة النفسية لفرد ما، بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية والدراسة والعمل قمة السعادة لدى آخر، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمن والرضا عن الحياة هما المناعة النفسية بعينها لدى ثالث (إبراهيم، ٢٠١٨). والمناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات، وبذلك يتبين أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات (Rutter, 1990).

هذا ومن المؤكد أن حياة الإنسان في قلب دائم وتغير مستمر ولا تمضي على وتيرة واحدة فهي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والمشاعر والحالات الوجدانية المتباينة، الأمر الذي يضيف عليها معنى وقيمة وبدونها تصبح ممللة لا متعة فيها، وتعتبر الانفعالات ركنا هاما في حياة الإنسان وتدخل في جميع جوانب حياته اليومية كما تعد جزءاً من عملية النمو الشاملة والمتكاملة لأنها تشكل جانباً من جوانب الشخصية السوية وتعمل على توجيهها نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة. والاتزان الانفعالي Emotional Stability واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Tarannum & Khatoon, 2009). ويعد الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين وتحقيق ذاته (المسعودي، ٢٠٠٢). ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه مقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة

الطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (يونس، ٢٠٠٤: ٣٦). ويتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان، والانفعال، المفهوم الأول وهو الاتزان يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن، أما الانفعال، فهو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد والتي تبدأ بالمنظومة البيولوجية والمنظومة العقلية ويواكبها جانب آخر هو الجانب الوجداني الذي يتضمن منظومة فرعية هي المنظومة الانفعالية التي تبدأ نشاطها وتكوينها ونموها أثناء العام الثاني من حياة الطفل وتؤثر عليها عوامل التربية والرعاية الأسرية للفرد أثناء حياته (علي، ٢٠١٣). إن مفهوم الاتزان الانفعالي هو تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمثبه أو مثير معين يتحول لحالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة من الاتزان (أحمد، ٢٠١٥).

• الدراسات السابقة :

هدفت دراسة (Kang et al., 2020) إلى معرفة أثر فيروس كورونا على مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء في مدينة يوهان بالصين، كانت العينة 994 طبيباً ممن تتراوح أعمارهم ما بين 25 إلى 40 سنة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن حوالي (6.2%) من إجمالي العينة يعانون مستويات مرتفعة جداً من القلق بكافة أنواعه والاكئاب والأرق. وكذلك هدفت دراسة (قرييري، ٢٠٢٠) التعرف على مستوى قلق الموت لدى الأفراد المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد، وقد توصلت الدراسة إلى أن القلق عموماً وقلق الموت من أكثر المصاحبات لفيروس كورونا المستجد، بينما هدفت دراسة (Cao et al., 2020) إلى فحص مستوى القلق لدى طلاب الجامعة نتيجة لفيروس كورونا المستجد، تكونت العينة من 143 طالباً، توصلت الدراسة إلى أن (0.9%) من إجمالي العينة يعانون من مستوى مرتفع بشدة من القلق، (2.7%) يعانون من مستوى متوسط من القلق، وفي ذات السياق استهدفت دراسة (أبو الفتوح والفقي، ٢٠٢٠) التعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب وطالبات الجامعة والمتربة على جائحة فيروس كورونا المستجد، تكونت عينة دراستهم من ٧١٤ طالباً من الجامعات المصرية، وتوصلت الدراسة إلى أن القلق واضطرابات النوم والاكئاب والكدر والضجر أكثر الآثار المترتبة على جائحة كورونا لدى طلاب الجامعة، كما هدفت دراسة (Qiu. Et al., 2020) التعرف على مستوى الكدر النفسي لدى سكان الصين خلال وباء COVID-19. بلغت العينة (٥٢٧٣٠) فرداً، أشارت النتائج إلى أنه مع مرور الوقت، كانت مستويات الكدر بين الجمهور تنخفض بشكل ملحوظ، مع أدنى مستوى له خلال (٨ فبراير) ويمكن أن يعزى هذا الانخفاض جزئياً إلى تدابير الوقاية

والسيطرة الفعالة التي اتخذتها الحكومة الصينية، بما في ذلك الحجر الصحي على مستوى البلاد، والدعم الطبي، والتدابير الفعالة (مثل التعليم العام، وتعزيز حماية الفرد، والعزل الطبي، والحد من تنقل السكان، والحد من التجمعات) لوقف انتشار الفيروس. هذا واستهدفت دراسة (Hetkamp et al., 2020) التعرف على طبيعة القلق العام والخوف الاجتماعي لدى أكثر من ١٦٢٤٥ من سكان ألمانيا نتيجة جائحة كورونا، وأفادت النتائج إلى أن معظم أفراد العينة عانوا من القلق بمختلف أشكاله كما ترتب على ذلك العديد من المشكلات النفسية الأخرى. ومما تقدم يمكن القول بأن هناك العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي خلفتها جائحة فيروس كورونا على كافة طبقات المجتمع بكافة طوائفه وفئاته، وأن القلق بوجه عام كان العرض الأول لهذه المشكلات النفسية وهذا ما أجمعت عليه نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تم عرضها سابقاً.

• فروض البحث :

يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفروض التالية :

- ◀ يعاني طلاب جامعة جازان من ارتفاع في مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19.
- ◀ يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي.
- ◀ يوجد فرق بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 في مستوى المناعة النفسية.
- ◀ يوجد فرق بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 في مستوى الاتزان الانفعالي.
- ◀ يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي الناتج عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى طلاب جامعة جازان من خلال تفاعل كل من المناعة النفسية و الاتزان الانفعالي.

• إجراءات البحث

• منهج البحث :

في ضوء طبيعة البحث الحالي ومشكلته وأهدافه، فإن البحث الحالي يقوم على المنهج الوصفي التحليلي والذي يقوم على تحليل الواقع المتعلق بالمشكلة موضوع البحث، وتحديد جوانب القوة والضعف بغية الوصول إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

• عينة البحث :

تكونت عينة البحث الحالية من (٧٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة جازان بالمملكة العربية السعودية أعمارهم ما بين ١٨ - ٢١ سنة، بمتوسط عمر زمني قدره ١٩.٠٢ سنة وانحراف معياري ١.٨ سنة.

• إجراءات البحث :

- ◀ الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع.

- ◀◀ إعداد وتجهيز المقاييس للمتغيرات التي يتبناها البحث.
- ◀◀ اختيار عينة البحث الاستطلاعية وتقنين المقاييس عليها.
- ◀◀ اختيار عينة البحث الأساسية والتحقق من تجانسها في المتغيرات الديموجرافية.
- ◀◀ تطبيق أدوات البحث على العينة الفعلية.
- ◀◀ تصحيح المقاييس وتبويب الدرجات التي تم الحصول عليها.
- ◀◀ استخدام برنامج SPSS للوصول إلى نتائج البحث وتفسيرها.

• أدوات البحث :

١) مقياس القلق الاجتماعي المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد.
إعداد / الباحث

تكون هذا المقياس في صورته النهائية من (١٦) مفردة تعكس ثلاثة مواقف مختلفة معبرة عن القلق الاجتماعي المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد، هذه المواقف هي: الخوف من مقابلة الآخرين والتفاعل معهم، اضطراب التجنب أو تحاشي الأماكن والمواقف التي يوجد بها آخريين، وتوقع التوتر والارتباك في أماكن التجمعات. وتم بناء هذا المقياس بعد الإطلاع على العديد من المقاييس السابقة التي تم تصميمها لقياس القلق الاجتماعي بوجه عام، تم وضع خمسة بدائل أمام كل مفردة وهي: (لا أبداً = ١ درجة)، (قليلاً = ٢ درجة)، (نوعاً ما = ٣ درجة)، (كثيراً = ٤ درجة)، و (غالباً = ٥ درجات)، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس هي (٨٠) درجة، والدرجة الصغرى هي (١٦) درجة.

وللتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة جازان على النحو التالي :

• صدق الحكمين:

بناءً على نسبة الاتفاق بين الحكمين لكل مفردة من مفردات المقياس تم الإبقاء على جميع المفردات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر وكان نتيجة لذلك أن تم الإبقاء على جميع المفردات التي تضمنها المقياس مع تعديل بسيط في بعض الصياغات كما اقترحها المحكمون.

• الصدق الظاهري:

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وأتضح من خلال ذلك أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن المفردات التي يتضمنها المقياس تتميز بالوضوح وسهولة الفهم، ونتيجة لذلك لم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي :

ويوضح الجدول رقم (١) درجات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي :

جدول (١): الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية

الارتباط بالمقياس	المفردة						
*.٦١١	١٣	*.٧٨٥	٩	*.٥٩٨	٥	*.٤٠١	١
*.٦١٤	١٤	*.٦٥٩	١٠	*.٦١١	٦	*.٧١١	٢
*.٦١١	١٥	*.٦٠٢	١١	*.٦٩٩	٧	*.٦١١	٣
*.٦٠٩	١٦	*.٦١١	١٢	*.٦١١	٨	*.٧٠٥	٤

* دالة عند مستوى ٠.٠١ .. ** دالة عند مستوى ٠.٠٥

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين، الأولى هي طريقة إعادة تطبيق المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت طريقة التجزئة النصفية.

• إعادة تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠)، ومن ثم أعيد تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل ثبات القائمة هو ٠.٨٧٥٤ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم حساب معامل ثبات المقياس ويساوي $(٢ \times \text{معامل الارتباط}) / (١ + \text{معامل الارتباط}) = ٠.٩٥٢٦$ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ مما يؤكد أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.

٢) مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. إعداد / الباحث

اعتمد الباحث في بناءه لهذه المقياس على العديد من المقاييس السابقة التي أجريت في هذا المجال، وفي ضوء ذلك، حدد الباحث مجموعة من الأبعاد التي تغطي مفهوم المناعة النفسية بصورة شاملة، هذه الأبعاد هي: التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادأة والسلوك التوكيدي، الإبداع، القدرة على حل المشكلات، الصمود النفسي، فاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، المرونة النفسية، والتدين والمسؤولية الاجتماعية، تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة، تم وضع ثلاثة بدائل أمام كل مفردة وهي: (نادراً = ١ درجة)، (أحياناً = ٢ درجة)، (دائماً = ٣ درجة)، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس هي (٩٠) درجة، والدرجة الصغرى هي (٣٠) درجة.

وللتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة جازان على النحو التالي:

• صدق المحكمين:

بناءً على نسبة الاتفاق بين المحكمين لكل مفردة من مفردات المقياس تم الإبقاء على جميع المفردات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر وكان نتيجة لذلك أن تم الإبقاء على جميع المفردات التي تضمنها المقياس مع تعديل بسيط في بعض الصياغات كما اقترحها المحكمون.

• الصدق الظاهري:

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وأتضح من خلال ذلك أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن المفردات التي يتضمنها المقياس تتميز بالوضوح وسهولة الفهم، ونتيجة لذلك لم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي :

ويوضح الجدول (٢) درجات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي :

جدول (٢) : الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية

الارتباط بالمقياس	المفردة						
*.٦١١	٢٥	*.٦٦٦	١٧	*.٥٩٨	٩	*.٧٨٥	١
*.٦١٤	٢٦	*.٥٤٥	١٨	*.٦١١	١٠	*.٦٥٩	٢
*.٦١١	٢٧	*.٦٩٥	١٩	*.٦٩٩	١١	*.٦٠٢	٣
*.٦٠٩	٢٨	*.٥٨٢	٢٠	*.٦١١	١٢	*.٦١١	٤
*.٦٩٩	٢٩	*.٤٤٢	٢١	*.٧٨٥	١٣	*.٦١١	٥
*.٦١١	٣٠	*.٧٥٩	٢٢	*.٦٥٩	١٤	*.٦١٤	٦
		*.٥٠٢	٢٣	*.٦٠٢	١٥	*.٦١١	٧
		*.٦١١	٢٤	*.٦١١	١٦	*.٦٠٩	٨

* دالّة عند مستوى ٠.٠١ .. ** دالّة عند مستوى ٠.٠٥

• صدق الملح :

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنين على مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المعد في هذا البحث ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية إعداد / ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) وكان معامل الارتباط بين الدرجات على المقياسين هو ٠.٧٧٨٩ وهو دال إحصائياً عن مستوى ٠.٠٠١ . كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين، الأولى هي طريقة إعادة تطبيق المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت طريقة التجزئة النصفية.

• إعادة تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠)، ومن ثم أعيد تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل ثبات القائمة هو ٠.٨٧٥٤ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات = ٠.٨٨٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ مما يؤكد أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.

٣) مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة إعداد / الباحث

تكون هذا المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة، تم وضع خمسة بدائل أمام كل مفردة وهي: (كثيراً جداً = ٥ درجات)، (كثيراً = ٤ درجات)، (بدرجة

متوسطة = ٣ درجات)، (قليلاً = درجتان)، (لا تنبسط علي = درجة واحدة)، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس هي (١٥٠) درجة، والدرجة الصغرى هي (٣٠) درجة. وتدور مضردات المقياس في صورته النهائية حول محورين أساسيين هما : التحكم والسيطرة على الانفعالات، المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الحياتية. ولتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات على نفس العينة الاستطلاعية المشار إليها سابقاً وبينان ذلك كما يلي :

• صدق الحكمين:

بناءً على نسبة الاتفاق بين الحكمين لكل مضردة من مضردات المقياس تم الإبقاء على جميع المضردات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر وكان نتيجة لذلك أن تم الإبقاء على جميع المضردات التي تضمنها المقياس مع تعديل بسيط في بعض الصياغات كما اقترحها المحكمون.

• الصدق الظاهري:

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وأتضح من خلال ذلك أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن المضردات التي يتضمنها المقياس تتميز بالوضوح وسهولة الفهم، ونتيجة لذلك لم يتم حذف أي مضردة من مضردات المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي :

ويوضح الجدول رقم (٣) درجات الارتباط بين كل مضردة من مضردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي :

جدول (٣) : الارتباط بين كل مضردة من مضردات المقياس والدرجة الكلية

الارتباط بالمقياس	المضردة						
٠.٩٦٢*	٢٥	٠.٦٦٦*	١٧	٠.٦٥٢*	٩	٠.٥٥٤*	١
٠.٧٤٢*	٢٦	٠.٥٤٥*	١٨	٠.٦٨٥*	١٠	٠.٨٤٧*	٢
٠.٨٦١*	٢٧	٠.٦٩٥*	١٩	٠.٥٤٨*	١١	٠.٦٠٢*	٣
٠.٥٠٩*	٢٨	٠.٥٨٢*	٢٠	٠.٦١١*	١٢	٠.٦١١*	٤
٠.٨٤٢*	٢٩	٠.٤٤٢*	٢١	٠.٦٦٦*	١٣	٠.٦١١*	٥
٠.٦٥٨*	٣٠	٠.٧٥٩*	٢٢	٠.٧٢٩*	١٤	٠.٦١٤*	٦
		٠.٥٠٢*	٢٣	٠.٦٠٢*	١٥	٠.٦١١*	٧
		٠.٦١١*	٢٤	٠.٥٨٩*	١٦	٠.٧٠٥*	٨

* دالة عند مستوى ٠.٠١ .. ** دالة عند مستوى ٠.٠٥

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى هي طريقة إعادة تطبيق المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت طريقة التجزئة النصفية.

• إعادة تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠)، ومن ثم أعيد تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل ثبات القائمة هو ٠.٦٩٧ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات = ٠.٧٠٩١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.

• نتائج البحث ومناقشتها :

فيما يلي عرضاً تفصيلياً للنتائج التي توصل إليها البحث كما يلي :

• بالنسبة للفرض الأول والذي نص على :

"يعاني طلاب جامعة جازان من ارتفاع في مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19". من أجل تحديد مستوى القلق الاجتماعي بين عينة البحث تم تقدير درجة القلق الاجتماعي على المقياس المستخدم وتوزيعها على ثلاث مستويات (مرتفع، متوسط، متدنٍ) بنسبة ٣٣٪ لكل مستوى وحساب عدد تكرارات كل مستوى، ثم حساب النسبة المئوية التي تمثلها كل مجموعة من إجمالي عدد أفراد عينة البحث، وحساب دلالة الفروق بين هذه المستويات باستخدام كا^٢، والجدول رقم ٤ يوضح مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 بين أفراد عينة البحث كما يلي:

جدول ٤ : مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى عينة البحث

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	كا	مستوى الدلالة
مرتفع	٤٣	٦١.٤٣٪	٥٩.١٤	٣.٠٢	٢	٩٨.٦	٠.٠١
متوسط	١٤	٢٠.٠٠٪					
متدني	١٣	١٨.٥٧٪					

من الجدول (٤) يتضح أن النسبة الأكبر من المفحوصين في هذا البحث قد حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 حيث بلغت نسبة ذوي المستوى المرتفع ٦١.٤٣٪ من إجمالي العينة، كما يتضح أن نسبة كا^٢ تساوي ٩٨.٦ وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=٠.٠١) مما يفيد بتحقيق الفرض الأول للبحث.

• بالنسبة للفرض الثاني والذي نص على :

"يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي". من أجل التحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون لحساب قيمة العلاقة ودلالاتها بين درجات المفحوصين على مقياس القلق الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية، وكذلك درجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الاتزان الانفعالي، والجدول رقم ٥ يوضح النتائج التي تم التوصل إليها كما يلي :

جدول ٥ : العلاقة بين القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى عينة البحث وكل من المناصه النفسية والاتزان الانفعالي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	R الجدولية	R المحسوبة	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
٠٠١	٦٨	٠٠٣	٠٠٤٥٨	القلق الاجتماعي المناصه النفسية
٠٠١	٦٨	٠٠٣	٠٠٦٣٥	القلق الاجتماعي الاتزان الانفعالي

من الجدول (٥) يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين كل من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد والمناصه النفسية، وكذلك القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد والاتزان الانفعالي مما يفيد بتحقيق الفرض الثاني للبحث.

• بالنسبة للفرض الثالث والذي نص على :

" يوجد فرق بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 في مستوى المناصه النفسية". للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق اختبار "ت" ، ويوضح الجدول رقم ٦ النتائج التي توصل إليها الباحث كما يلي :

جدول رقم ٦ : دلالة الفرق بين مرتفعي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ومنخفضي القلق الاجتماعي في مستوى المناصه النفسية

العينة	العدد	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مرتفعي القلق الاجتماعي	٤٣	١٢	٢٥.١٢	٠٠١
منخفضي القلق الاجتماعي	١٣			

من الجدول (٦) يتضح وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين كل من مرتفعي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد في مستوى المناصه النفسية، مما يفيد بتحقيق الفرض الثالث للبحث.

• بالنسبة للفرض الرابع والذي نص على :

" يوجد فرق بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 في مستوى الاتزان الانفعالي". للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق اختبار "ت" ، ويوضح الجدول رقم ٧ النتائج التي توصل إليها الباحث كما يلي :

جدول ٧ : دلالة الفرق بين مرتفعي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ومنخفضي القلق الاجتماعي في مستوى الاتزان الانفعالي

العينة	العدد	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مرتفعي القلق الاجتماعي	٤٣	١٢	١٩.١٩٥٤	٠٠١
منخفضي القلق الاجتماعي	١٣			

من الجدول (٧) يتضح وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين كل من مرتفعي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد

ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد في مستوى الاتزان الانفعالي، مما يفيد بتحقيق الفرض الرابع للبحث.

• بالنسبة للفرض الخامس والذي نص على :

" يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي الناتج عن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى طلاب جامعة جازان من خلال تفاعل كل من المناعة النفسية و الاتزان الانفعالي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى أفراد العينة الكلية كما يوضحه الجدول ٨ التالي:

جدول ٨ : نتائج اختبار (دارين – واطسون) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة ككل (N=٧)

المتغيرات المتبناة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القلق الاجتماعي	٦٣.٢٠	٣.٢٥	٠.٣٢٥٥
المناعة النفسية	٤٩.٥٨	٢.٣٦	٠.٢٢٥٦
الاتزان الانفعالي	٥٩.٦٥	٣.١١	٠.٢٥٨٤
اختبار دارين-واطسون		١.٦٤	

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة اختبار دارين – واطسون بلغت (١٠.٦٤) مما يدل على الاستقلال الذاتي للبواقي، وكذلك كانت معاملات الالتواء أقل من قيمة الواحد الصحيح ولذلك يمكن التأكيد على أن التوزيع متمائل ولا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بالتوزيع لبيانات البحث، وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار. قام الباحث بإجراء F-Test لدى العينة الكلية في هذا البحث، والجدول (٩) يوضح قيم F لمعرفة دلالة التنبؤ.

جدول ٩ : نتائج تحليل الانحدار لدرجات القلق الاجتماعي على متغيرات البحث للعينة ككل (N=٧)

Beta	R2	F-test		t-test		B	المتغير المستقل
		الدلالة	القيمة	مستوى المعنوية	القيمة		
٠.٠٠٠	٠.٨١٣	٠.٠١	٣٤٤.١٤٩	٠.٠١	٥.٢١٠	٢٢.٣٥	الجزء الثابت
٠.٥٢٥					٨.٩٣٥	٠.٧١٣	المناعة النفسية
٠.٤١١					٦.٨٩٠	٠.٢٩٢	الاتزان الانفعالي

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد بمعلومية كل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى العينة الكلية بلغت (٣٤٤.١٤٩) وهي دالة إحصائية عند مستوى (α=٠.٠١) مما يشير إلى تحقق الفرض الخامس لهذا البحث.

ومما تقدم، يمكن القول بأن الإنسان يمر الإنسان في رحلة حياته بمجموعة متعاقبة من مراحل النمو المختلفة والتي تتفاعل مع بعضها البعض بداية من مرحلة الطفولة مروراً بالمراهقة والشباب والرشد وحتى مرحلة أزدل العمر، ولكل مرحلة من هذه المراحل العمرية مجموعة من الخصائص التي تميزها عن المراحل الأخرى والتي تؤثر بشكل كبير على شخصية الإنسان إما بالسلب وإما بالإيجاب في ضوء ما يتعرض له من مواقف حياتية مختلفة، ولطالما واجهت الإنسانية خطر

الأوبئة والأمراض، وقد لفت هذا الموضوع انتباه المختصين إلى دراسة تأثير هذه الأوبئة على الإنسان وخصائصه النفسية وسماته الانفعالية والسلوكيات الصادرة عنه، ويعتبر الانتشار المفاجئ والسريع لمرض ما أو وباء من أكثر الأمور تأثيراً على البشرية بوجه عام، وهذا ما نعيشه اليوم مع الوباء العالمي فيروس كورونا المعروف بكوفيد ١٩ والذي أصاب الملايين وحصد أرواح الكثيرين. لقد أوقفت جائحة كورونا الأنشطة الحياتية كلها التي يمارسها البشر على الكرة الأرضية، وفرضت حكومات جميع الدول قوانين وقيوداً كثيرة صارمة جداً لتحقيق أهم كمبدأ وهو التباعد الجسدي والذي أطلقت عليه الكثير من الدول التباعد الاجتماعي، وكذلك الإجراءات الاحترازية مثل لبس الكمامات والقفازات الواقية، ويعد أن ظلت البشرية طوال تاريخها تسعى لتحقيق التقارب الاجتماعي بين البشر، أتى فيروس كورونا ليغيرنا على ترك مسافات بيننا، وأن نكتفي بالتواصل عبر وسائل التقنية الحديثة، فأصبحنا نخشى من الجلوس سوياً أو الاجتماع في المناسبات العائلية، ولذلك استهدف هذا البحث دراسة مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا كوفيد ١٩، وهو بذلك يسير في نفس المسار الذي انتهجته بحوث عديدة محاولة الكشف عن الآثار التي ترتبت على هذه الجائحة ومنها دراسة (Kang et al., 2020) ودراسة (قريبي، ٢٠٢٠) ودراسة (Cao et al., 2020) ودراسة (أبو الفتوح والفيقي، ٢٠٢٠) ودراسة (Qiu, Et al., 2020) وغيرهم من الدراسات والبحوث. ولقد أكدت نتائج البحث الحالي على ثلاث نقاط أساسية هي، ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا، وأن للمناعة النفسية والالتزان الانفعالي دور مهم في هذا المستوى المرتفع من القلق الاجتماعي، وهنا يرى الباحث أن القلق بوجه عام هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد، غالباً ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً، أو أعراض جسدية، أو الاجترار، إن اشتعال فتيل القلق وارتفاع منسوب الذعر لدى شرائح من المجتمع، يؤدي إلى نتائج عكسية وهو اجس مرضية قد تسرب الإحباط والهلع النفسي إلى وعيهم، ما يضعف درجة مناعتهم ومقاومتهم للأمراض والأوبئة، فضرورة التقيد بالإرشادات الصحية وتعليمات الجهات الرسمية المختصة، لكونها تمثل «حصانة ذاتية» و«مناعة مجتمعية» هو أمر مهم، إلا أن الانسياق وراء الأخبار غير الموثوقة وتداول الشائعات حول جائحة فيروس كورونا والاستسلام لتخمينات البعض أدت كلها إلى مضاعفة مستويات القلق عموماً والقلق الاجتماعي على وجه الخصوص لدى الكثيرين مما دفعهم إلى ردود أفعال سلبية. ولذا يمكن القول بأن ارتفاع نسبة الشائعات والضخ اليومي للافتراضات والتخمينات والتوقعات، ساهم وبقوة في إشعال فتيل الذعر والهلع وأدى لمستويات مرتفعة متضخمة من القلق الاجتماعي، إلى جانب الخيال الإنساني والتفكير السلبي الذي يؤدي إلى نتائج مروعة، فلا شك أن هذه الجائحة الوبائية العالمية اجتمعت فيها كل العوامل الباعثة للقلق

الإنساني. ومن ناحية أخرى، فالمناعة النفسية تعد بمثابة جهاز وقائي يحمي من التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم مع مختلف المواقف الحياتية بحلوها ومرها، فهي بمثابة تحصين ضد العدى بالغضب أو القلق أو التوتر أو المشاعر السلبية المتطرفة، وهذا يفسر ما وجده الباحث الحالي من تدني مستوى المناعة النفسية لدى مرتفعي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا، ولا يختلف الأمر كثيرا بالنسبة للاتزان الانفعالي، فالألتزان الانفعالي سمة هامة ورئيسية في الشخصية المتوافقة التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات المختلفة، والقدرة على مواجهة الصعاب والمحن والأزمات.

• توصيات:

- يوصي الباحث في ضوء نتائج البحث الحالية بما يلي:
- ◀ ضرورة قيام وحدات الإرشاد النفسي بمختلف الكليات والجامعات بتقديم برامج إرشادية لخفض مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد.
- ◀ ضرورة قيام وحدات الإرشاد النفسي بمختلف الكليات والجامعات بتقديم برامج إرشادية مستمرة لتعزيز المناعة النفسية ودعم الألتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة لمواجهة الأحداث الحياتية المختلفة.

• المراجع:

- إبراهيم، سليمان عبدالواحد (٢٠١٨). تكوين جهاز المناعة النفسية مطلب حتمي لبناء الشخصية الوطنية من أجل حماية الشباب من التطرف والإرهاب. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥٤، ٦٤٥-٦٦٠.
- أبو الفتح، محمد كمال. و الفقي، أمال إبراهيم (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، ٧٤، ١٠٤٨-١٠٨٩.
- أحمد، أشرف محمد (٢٠١٥). مركز الضبط وعلاقته بالألتزان الانفعالي للجناحين بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراة، جامعة النيلين، السودان.
- البرق، زهرة عثمان (٢٠١٧). قلق الموت وعلاقته بضعف الوازع الديني. *مجلة العلوم الإنسانية*، جامعة المرقب، ١٥، ٣٣٧-٣٥٩.
- البيومي، سعد رياض (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، ٣٠-٤٥.
- حسين، طه عبدالعظيم (٢٠٠٩). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع: الأردن.
- دبابش، علي موسى (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- دنقل، عبير أحمد أبو ألوفا (٢٠١٨). ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥٣، ٢٩-٨٨.
- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٥١، ٨١٦-٨١٧.

- سلمان، خديجة حسين (٢٠١٣). القلق الوجودي وعلاقته بالانزلاق الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، ١٩، ٢١٣-٢٢٨.*
- شعنبي، نور الدين (٢٠١٧). قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات : دراسة ميدانية بمدينة معسكر. *مجلة الرواق، المركز الجامعي أحمد زبانتة غليزان، ٩، ١٧٦-١٨٣.*
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). نظرية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة.
- الصادة، طالبي (٢٠١٦). القلق الاجتماعي بين المعطيات الوراثية والمكتسبات البيئية. *مجلة عالم التربية، ١٧ (٥٣)، ١-١٧.*
- عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناصرة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبه الفلسفة والاجتماع. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٣ (٣)، ١١-٦٣.*
- علي، وحيدة حسين (٢٠١٣). القلق الوجودي وعلاقته بالانزلاق الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، ١٩، ٢١٣-٢٢٨.*
- الضراية، ليلى عماد (٢٠١٩). الوعي المهني وعلاقته بكل من الانزلاق الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة. الأردن.
- قرييري، رشدي (٢٠٢٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مؤسسة بكرة أحلى للخدمات الخاصة، ٢ (١)، ٤٥-٦٩.*
- كامل، وحيد مصطفى (٢٠٠٤). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. *مجلة دراسات نفسية، ٣١-٦٨.*
- الليثي، أحمد حسن (٢٠٢٠). المناصرة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٨)، ١٨٣-٢١.*
- المسعودي، عيد (٢٠٠٢). قياس الانزلاق الانفعالي لدى طلبة الجامعة: بناء وتطبيق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- يونس، محمد (٢٠٠٤). مبادئ علم النفس. دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع : الأردن.
- Abelson, R., Frey, K., and Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Ahghar, G. (2014). Effects of Teaching Problem Solving Skills on Students' Social Anxiety. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 1, (2), 108-112.
- AL- Naggar, R., Bobryshev, Y., & AL Absi, M. (2013). Perfectionism and Social Anxiety among University Students in Malaysia. *Journal of Psychiatry*, 14, (1), 1-8.
- American psychiatric association (DSM-IV) (1994). Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. D.C, Washington.
- Baberjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 15-29.
- Barbanell, L. (2009). Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- Brooks, S. ; Webstern R. ; Smith, L. and Wessely, S. (2020). The Psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidenced. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.

- Cao, W. ; Fang, Z. ; Hou, G. ; Han, M. ; Xu, X. ; Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020 Mar 20;287:112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934. [Epub ahead of print].
- Chartier, M. J. ; Walker, J. R. and Stein, M. B. (2003). "Considering comorbidity in social phobia". *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.* 38 (12): 728.
- Hetkamp, M (2020). Sleep disturbances, fear, and generalized anxiety during the COVID-19 shut down phase in Germany: relation to infection rates, deaths, and German stock index DAX. *Sleep Medicine,* 75, 350-353.
- Kang, L. ; Ma, S. ; Chen, M. ; Yang, J. ; Waing, Y. ; Ruiting, L. et al., (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity,* Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.
- Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik. *Coping & Resilience International Conference.*
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry,* 33, 2, 1-3.
- Qiu., Shen., Zhao., Wang., Xie., & Xu, 2020) (A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations.
- Rutter, M. (1990) Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology.* Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Tarannum, M and Khatoon, N. 2009. Self- Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students, *Journal of India Academy of Applied Psychology,* 35 (2), 245-266.
- Velavan, T. and Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH.*
- Xiang, Y. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry,* 7, 228-229.
- Zhai, Y. and Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry,* 7 (4 April), Page e22.

