

نمذجة العلاقات بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلق كوفيد ١٩ في ضوء الدور الوسيط للمناعة النفسية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية

د/ عمرو رمضان معوض أحمد عطايا

مدرس علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

د/ عاصم عبد المجيد كامل أحمد

أستاذ مساعد علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

تاريخ استلام البحث : ٣ / ١٠ / ٢٠٢١م

تاريخ قبول البحث : ١٣ / ١٠ / ٢٠٢١م

البريد الالكتروني للباحث : dr.as_hg@cu.edu.eg

DOI: JFTP-2109-1162

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء نموذج نظري يفسر العلاقة بين التوجه الإيجابي للمستقبل و قلق كوفيد ١٩ من خلال بحث دور المناعة النفسية كمتغير وسيط ، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من (التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية ، وقلق كوفيد ١٩)، وقد طبقت الدراسة على عينة من طلاب الدبلوم العام في التربية بلغت (١٥٠) طالبا وطالبة ، منهم (٧٧) من الذكور ، و(٧٣) من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، و مقياس المناعة النفسية ، ومقياس قلق كوفيد ١٩ ، وجميعها من إعداد الباحثين ، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من (التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية ، وقلق كوفيد ١٩) ، كما بينت نتائج الدراسة صلاحية النموذج النظري المقترح والذي تمثل فيه المناعة النفسية متغيرا وسيطا بين (التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وقلق كوفيد ١٩)، كما أكدت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بقلق كوفيد ١٩ من التوجه الإيجابي نحو المستقبل والمناعة النفسية.

الكلمات المفتاحية

التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، المناعة النفسية ، قلق كوفيد ١٩ .

Modeling of the relationships between positive orientation towards the future & covid-19 anxiety In the light of the mediating role of psychological immunity for General Diploma students in Education

ABSTRACT

The current study aimed to build a theoretical model that explains the relationships between patterns of Positive orientation towards the future & covid-19 anxiety In light of the mediating role of psychological immunity, as well as to reveal the existence of differences between males and females in each of (Positive orientation towards the future, psychological immunity & covid-19 anxiety), The Study Sample Consisted of (150) students of general diploma in Education, (77) male and (73) female , and the study used the (Positive orientation towards the future Scale, psychological immunity Scale & covid-19 anxiety Scale) Prepared by researchers, the results indicated that There are no Statistically Significant Differences between males And females in both patterns of (Positive orientation towards the future, psychological immunity & covid-19 anxiety), and the results of the study showed the validity of the proposed theoretical model in which psychological immunity represents an intermediate variable between patterns of Positive orientation towards the future and covid-19 anxiety, The study also confirmed that Covid-19 anxiety can be predicted from a Positive orientation towards the future and psychological immunity.

KEYWORDS:

Positive orientation towards the future - psychological immunity - covid-19 anxiety.

مقدمة

إن تأهيل الشباب وتثقيفهم وتدريبهم في مرحلة ما بعد التعليم الجامعي يساعدهم على المضي قدماً في الحياة بخطة ثابتة ، حيث تتكون لديهم شخصية سوية ، وسلوك إيجابي ؛ على النحو الذي يمكنهم من مواجهة الحياة ومتطلباتها بطريقة إيجابية.

وتعتبر مرحلة الدراسات العليا من المراحل الهامة في حياة الفرد ، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته ، كما أنها تعد فترة الطموحات الزائدة والمتطلبات الفريدة التي قد تتسبب في بعض الضغوط، والتي قد تسهم في حدوث مشكلات نفسية وسلوكية غير تكيفية لدى طلاب الدراسات العليا مثل زيادة المصروفات والضغوط الأكاديمية وموازنة المسؤوليات ، فمرحلة الدراسات العليا هي مرحلة نضج كامل وانتباه ووعي بمختلف الخبرات التي يمر بها طالب الدراسات العليا ، و يعد ذلك الانتباه والوعي هو أساس التعقل . (Prosini , Nelson , Seldjeski , Dinzeo, 2017: 2)

وعندما يتعرض طلاب الدراسات العليا لمشكلات ويواجهون صعوبات وإحباطات ؛ فإن ذلك قد يعيق قدرتهم على الإنجاز ؛ فيشعرون بالإحباط ؛ ومثل هذا الشعور يقلل شعور هؤلاء الطلاب بالهناء النفسي ؛ ويقلل من توجههم الإيجابي نحو المستقبل ، فيسعون حينئذ إلى تحقيق إنجازات قصيرة المدى ؛ وبالتالي تبدأ أعراض القلق في الظهور لديهم (Brown , 2011: 12) .

ويعد القلق هو القاسم المشترك في معظم الاضطرابات النفسية ، حيث يلاحظ لدى طلبة المدارس والجامعات وكذلك طلبة الدراسات العليا خلال الفترة التي تسبق الامتحانات ؛ أو عند تعرضهم لمواقف محبطة ، فتأخذ أعراض القلق النفسية والجسمية في الظهور لديهم (زينب محمد الرواد ، حمدي محمد نزيه ، ٢٠١٤ : ٢٩٢) .

وتكمن خطورة القلق في تأثيره الكبير على أداء الأفراد بدءاً من التأثير على معدلات الإنتاج ، والعمل ، والدراسة ، والتكيف ، وانتهاء بحالات الانتحار ، كما ينجم عنه مشكلات متعددة لدى طلبة الدراسات العليا منها التحصيل والتكيف الأكاديمي (Uludag , 2014 : 504) .

وتعد المناعة النفسية (psychological immunity) من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الحديث والصحة النفسية ، حيث يتضمن معنى المناعة الوقاية والتحصين و القدرة على مواجهة الضغوط والمواقف والاحداث المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الانسان في حياته اليومية ؛ فعندما تجد إنسان قادراً على مواجهة الصعوبات واجتيازها وأن يجعل منها مناخاً للتحدي ، وتعزيز الثقة بالنفس ؛ فإن ذلك يشير إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لديه ، بينما إذا وجدت فرداً آخر قد وقع فريسة للاضطراب والاكتئاب والقلق النفسي حينما يتعرض لأزمات ومشاكل في حياته ، فإن ذلك يشير إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية لديه (إيمان حسين محمد ، ٢٠١٣) .

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية في البحث عن دور المناعة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا .

مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب الدراسات العليا إلى أشكال متعددة من الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية والأكاديمية وغيرها ، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمية على حد سواء (هالة خير سناري ، ٢٠١٧) .

ويشير محمد سعد عثمان (٢٠٠٩) أن طلاب الدراسات العليا من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات و الصدمات النفسية و الضغوط ، بالإضافة لذلك فلديهم الكثير من التطلعات ، كما أن بعض طلبة الدراسات العليا قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية ، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات ، فقد ينجح بعضهم في ذلك ، وقد يفشل الآخرون .

وتشير بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلبة الدراسات العليا يواجهون العديد من المواقف والأحداث الضاغطة ، و التي تثير لديهم حالة من القلق و التوتر و الاضطراب (عبير أحمد أبو الوفا ، ٢٠١٨) .

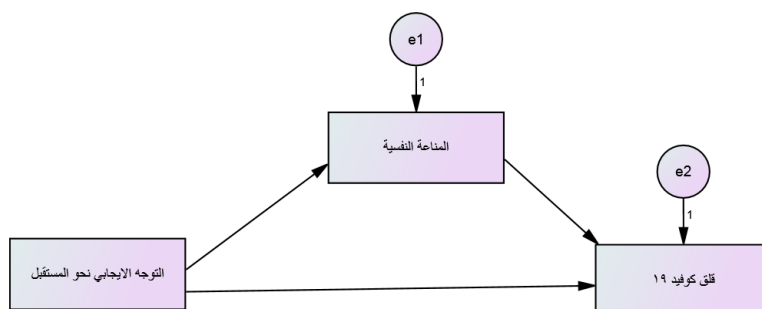
ويتزايد قلق طلبة الدراسات العليا ليس فقط ؛ بسبب الخوف من الفشل في الدراسة فحسب ، بل يتجاوز ذلك الخوف من ضعف أمكانية الحصول على فرصة عمل بعد الجهد المبذول في الدراسات العليا ، ويرى (Duby and Shani (2011 أن الكيفية التي يستجيب بها الأفراد لمصادر الضغوط الملقاة على عاتقهم ، والمواقف والأحداث المحيطة التي يمرون بها ، تعتمد اعتماداً كبيراً على مستوى مناعتهم النفسية .

وترتبط (المناعة النفسية) كذلك ببعض السمات الشخصية و الإيجابية مثل : القدرة علي التحكم الإنفعالي و التنظيم الذاتي ، و ترتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة ، و سلبيا بأعراض الإكتئاب و القلق . (Lorincz et al , 2011)

كما أنه لا يمكن الحديث عن المناعة النفسية بمعزل عن التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، حيث أن المناعة النفسية تؤدي إلى توجه الفرد الإيجابي نحو المستقبل ، و ارتفاع هرمون السعادة لديه ، وكذلك فإن تحسين جهازه المناعي يعمل على تحسين المهارات الحياتية لديه وتنمية التوازن عنده ، وكذلك الحد من التوتر والقلق ، و تعزيز المناخ المناسب للتعلم والتعليم . (Voitekane , 2004)

ومما سبق يتضح لنا ضرورة الاهتمام بدراسة المناعة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ؛ و ذلك لمحاولة تخطي الأزمات والقلق والضغوط التي يتعرضون لها وعلاقة ذلك بتوجههم الإيجابي نحو

المستقبل ، وتسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة ، وتوليد أفضل نموذج سببي يتضمن التأثيرات المتبادلة بين متغيرات الدراسة التي يحتويها الشكل التالي:



شكل (١) النموذج السببي المقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- هل تختلف درجة طلاب الدبلوم العام على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل باختلاف الجنس؟
- هل تختلف درجة طلاب الدبلوم العام على مقياس المناعة النفسية باختلاف الجنس؟
- هل تختلف درجة طلاب الدبلوم العام على مقياس قلق كوفيد ١٩ باختلاف الجنس؟
- هل يوجد تأثير مباشر للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

- هل يوجد تأثير مباشر للمناعة النفسية على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- يوجد تأثير غير مباشر للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- هل تشكل متغيرات الدراسة والتي تشمل : التوجه الإيجابي نحو المستقبل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط نموذجا تنبؤيا بقلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاث (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية - قلق كوفيد ١٩) ، كما تهدف إلى التوصل لأفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات والتأثيرات المتبادلة بين متغيرات الدراسة (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية كمتغير وسيط - قلق كوفيد ١٩) لدى طلاب الدبلوم العام في التربية، ويمكن تلخيص أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الدبلوم العام في التربية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.
- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الدبلوم العام في التربية على مقياس المناعة النفسية.

- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الدبلوم العام في التربية على مقياس قلق كوفيد ١٩.
- الكشف عن التأثير المباشر للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- الكشف عن التأثير المباشر للمناعة النفسية على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- الكشف عن التأثير غير المباشر للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- الكشف عن العلاقات السببية بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل و المناعة النفسية كمتغير وسيط ، و قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

أهمية الدراسة :

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في الجانبين التاليين وهما:

أولاً : الأهمية النظرية :

- إلقاء الضوء علي شريحة هامة من شرائح المجتمع ، وهم طلاب الدراسات العليا.
- إلقاء الضوء علي ظاهرة إنسانية يعاني منها العديد من الأفراد من مختلف الفئات العمرية حول العالم وهي ظاهرة القلق من كوفيد ١٩.
- حداثة متغيرات الدراسة ، حيث تتناول الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات الهامة و الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي وهما والمناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.
- العمل علي إثراء المكتبة البحثية بالمعلومات النظرية والمعرفية عن التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية من خلال استعراض الأدبيات النظرية التي اهتمت بهذه المتغيرات .
- إلقاء الضوء على المناعة النفسية ودورها الهام في وقاية الشباب من آثار الضغوط ، و المواقف المحبطة ، والأحداث المؤلمة .
- النموذج البنائي الذي سوف تسفر عنه الدراسة يمثل إضافة في مجال علم النفس التربوي فالنماذج تعتبر هي اللبنة الأولى التي تبني عليها النظريات.
- عدم وجود دراسات عربية ولا أجنبية - في حدود علم الباحثين - اهتمت بدراسة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الثلاثة .

ثانياً : الأهمية التطبيقية :-

- قد تساعد نتائج الدراسة الحالية المرشدين الأكاديميين والأخصائيين النفسيين في تصميم البرامج النفسية والتربوية التي تعمل على تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا .

- توفر الدراسة مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص قياسية مقبولة تساهم في مساعدة المتخصص في الإرشاد النفسي لقياس متغيرات المناعة النفسية وقلق كوفيد ١٩ والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى الفئة العمرية التي تتناولها وهم طلبة الدراسات العليا.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة موضع الدراسة لتبصيرهم بمكامن القوة في الشخصية ، وتنمية هذه الجوانب الإيجابية في شخصيتهم .
- تقديم نموذج بنائي سببي للعلاقات السببية بين (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية كمتغير وسيط - قلق كوفيد ١٩) لدى طلاب الدبلوم العام في التربية ، يستفيد منه الباحثون في دراستهم لمتغيرات الدراسة في البحوث المستقبلية.
- تفيد النتائج المتعلقة بالفروق بين الجنسين في توجيه البرامج التي تعمل على دعم وإثراء متغيرات الدراسة (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية - قلق كوفيد ١٩).
- تفتح المجال أمام الباحثين نحو إعداد برامج وأنشطة تدريبية تهدف إلى خفض قلق كوفيد ١٩ لدي عينات مماثلة لعينة الدراسة بالاستناد إلى العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

- ١- التوجه الإيجابي نحو المستقبل (Positive orientation towards the future) :
يعني التوجه الإيجابي نحو المستقبل تمتع الفرد بقدر كبير من التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، وكذلك ثقته بنفسه وإدراكه الموضوعي للحاضر ، كما يتضمن التوجه الإيجابي نحو المستقبل عدة أبعاد فرعية وهي :
 - التوقعات الإيجابية : وهي نظرة الإنسان الإيجابية للمستقبل وأن يتوقع الأفضل ، الأمر الذي يساعده على تحقيق أهدافه .
 - التخطيط : ويشمل رسم خطوات محددة الملامح وواضحة على الطريق من أجل تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف المحددة .
 - الثقة بالنفس : قدرة الفرد على مواجهة الصعاب وتجاوزها واتصافه بالكفاءة والقدرة على التعامل مع الظروف المختلفة .
 - الإدراك الموضوعي للحاضر : ويشمل وعي الفرد بإمكاناته وقدراته ، وكذلك إدراكه للفرص المتاحة الموجودة على أرض الواقع والتي تتناسب مع قدراته . (نشوة كرم أبوبكر، حنان حسين محمود ، ٢٠٢٠ : ٧)
- التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية وأبعاده الفرعية : التوقعات الإيجابية ، التخطيط للمستقبل ، الثقة بالنفس.

٢- المناعة النفسية (Psychological Immunity) :

يعرف عصام زيدان (٢٠١٣ : ٨١٧) المناعة النفسية بأنها القدرة على التخلص من الإحباطات ، ومواجهة الضغوط والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي ، والإبداع في حل المشكلات ، والقدرة على ضبط الانفعالات ، وزيادة فاعلية الذات ونموها ، وتحدي الفرد للظروف القاسية والعمل على تغييرها ، والتكيف مع البيئة ؛ وتركيز الجهد نحو الهدف ، وهي تمثل أيضا قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية الداخلية و الخارجية .

التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

٣- قلق كوفيد ١٩ (covid 19 anxiety):

يرادف مفهوم قلق كوفيد ١٩ في التراث السيكلوجي مفهوم قلق الصحة والذي يشير إلى الميل المفرط للقلق بخصوص قضايا الصحة والمرض ، كما أنه يشمل الخوف المفرط من إدراك المرض ،

وانشغال الفرد بفكرة احتمال إصابته بالمرض . (Jungmann & Witthoft,2020)

التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس قلق كوفيد ١٩ المستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

سوف يتناول الباحثان في هذا الجزء الأدب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة الثلاثة ، وذلك على النحو التالي:

أولاً: التوجه الإيجابي نحو المستقبل :

لقد نذر كل من التراثين الفلسفي والسيكلوجي بالعديد من الدراسات التي تناولت البعد المستقبلي وأثره في حياة الإنسان وذلك لما في هذا الأمر من أهمية بالغة ، ونجد أن الفلسفة الوجودية هي أكثر المذاهب الفلسفية التي اهتمت بالمستقبل وتناولته كبعد زمني مميز للإنسان ووجوده . (حجازي، ٢٠٠٨ : ١٠١٥)

كما أن الإنسان هو الكائن الوحيد من بين جميع الكائنات التي تهتم بالمستقبل وتعرف معنى التخطيط له ، ووضع خطط وتصورات عن أوضاع لم تتحقق بعد ، وهذه التصورات يسعى الإنسان إلى تحقيقها حتى تصبح واقعا ملموساً (إبراهيم محمود بدر ، ٢٠٠٣ : ٢٢)

ويذكر قيس محمد علي (٢٠١٠) أن التوجه نحو المستقبل هو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى المستقبل ، وتتضمن وجهة نظر الفرد المستقبلية مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية حول ما يحمله المستقبل من أحداث ، كما يشتمل التوجه نحو المستقبل على مهارتين أساسيتين وهما : قدرة الفرد

على تحديد أهدافه ، وكذلك اتصافه بالتفاؤل والأمل في تحقيق هذه الأهداف . Snyder et al. , (2002)

كما أن هناك نموذجاً شاملاً للتوجه نحو المستقبل قامت سيجنر Seginer بوضعه ويشتمل على ثلاث مكونات وذلك على النحو التالي :

١- المكون الدافعي : ويتضمن كل ما يدفع ويحفز الإنسان للتفكير في المستقبل وما يحمله من أحداث .

٢- المكون المعرفي : ويشتمل على المعلومات والمعارف المتوفرة لدى الفرد والتي ساهمت في تكوين نظريته إلى المستقبل .

٣- المكون السلوكي : ويتضمن أداء الفرد وسعيه نحو تحقيق خطته وتصوراتة نحو المستقبل .
(Seginer , 2009: 15 -17)

ثانياً: المناعة النفسية : (psychological immunity)

يفترض جلبرت وزملاؤه Gilbert et al. (1998) أن العقل البشري يشتمل على نظام مناعة نفسية يعمل على حماية الفرد من الإصابة بالأمراض النفسية والمشاعر السلبية ، كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذي يعمل على الدفاع عن الجسم ضد الميكروبات ، والفيروسات ، و الجراثيم المسببة للأمراض العضوية (Gilbert e al.1998:619;Adehson et al .,2004: 31). مفهوم المناعة النفسية :

يرى "أولاه" وزملائه Olah et al. (2010) أن المناعة النفسية عبارة عن نظام مركب يحتوي على عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية التي تتفاعل جميعاً من أجل حماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية ، وذلك من خلال تفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة .

ويعرف كيجان Kagen (2006: 94) المناعة النفسية بأنها "نظام تفاعلي وجداني يمكن الفرد من استخدام مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء النافعة والضارة والمحايدة ، وذلك عن طريق الذاكرة والقدرة على التخيل ، وتقييم الخطر ، والحماية أو الدفاع عن الذات من الإحباطات والمشاعر السلبية " .

كما تبرز بنية المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض قواه وإمكاناته الشخصية بهدف التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة والأحداث المؤلمة ، والتي قد تعيق تحقيق أهدافه .
(Mckay et al.,2008:151)

ويضيف فويتكان Voitekane (2004) أن نظام المناعة النفسية هو وحدة من الأبعاد المتكاملة المتمثلة في قدرة الفرد على تحقيق الصمود النفسي والمرونة الشخصية ، وتمتعه بمجموعة من القدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والإجهاد والضغوط .

ويمكن النظر إلى المناعة النفسية على أنها نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين الاستعدادات والإمكانات لدى الفرد والظروف المحيطة به ؛ حيث تقوي المناعة النفسية عمليات التفاعل بين الفرد و بيئته التي تدعم الذات وتنميها بصفة أساسية ، كما توصف المناعة النفسية بأنها مجموعة من السمات والخصائص الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي ، و دمج كافة الخبرات التي اكتسبها الفرد وذلك لاستخدامها في المواقف المشابهة والظروف المماثلة ؛ حيث ينتج عنها ما يشبه الأجسام المضادة النفسية والتي تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية والمشاعر المحبطة والأفكار المؤلمة . Lorincz , Kadar,Marton (2011)

ومن خلال العرض السابق لتعريفات المناعة النفسية يمكن القول بأن الجهاز المناعي النفسي للإنسان يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة البيولوجي والحيوي ويتفاعل معه ، فالإنسان لا يمكنه العيش بدونها ، حيث أن كلا منهما له وظائف دفاعية ووقائية ؛ فكما أن الجهاز المناعي البيولوجي للإنسان يقف حائلاً دون الإصابة بالفيروسات و الأجسام المضادة التي قد تهاجمه ، وتهدد صحته ؛ فإننا نجد أن الجهاز المناعي النفسي للإنسان يعمل على حمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية ، ويمده بالقوة اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية والمشاعر السلبية ، والتي تكون بمثابة الفيروسات والميكروبات التي تهدد صحته النفسية .

أهمية المناعة النفسية :

للمناعة النفسية أهمية كبرى حيث تمكن الفرد من مواجهة التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات ، ويعد نظام المناعة النفسية أحد أهم عوامل الشخصية المسئول عن مواجهة المشاعر السلبية والضغوط النفسية لتحقيق صحة نفسية جيدة لدى الفرد ، حيث تقلل المناعة النفسية من الضغوط النفسية وتساعد في الشعور بالرضا . (Olah,1996: 38)

وتعد المناعة النفسية هي أحد الأساليب الوقائية من المشكلات النفسية والاجتماعية ؛ حيث أن كلاً من الفرد والمجتمع يمتلكان جهازاً للمناعة النفسية ، فإذا ما تم فقداه أصبح كلاهما عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والاجتماعية. (أمل محمد غنايم ، ٢٠١٨) .

كما أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تمكن الفرد من التغلب على التحديات ، وتجاوز العقبات والعثرات ليحقق النجاحات ، وترجع أيضاً أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد و توجيهه إلى التعامل الإيجابي مع التوترات والضغوط في البيئة المليئة بالمشكلات ، ليصبح أكثر قدرة على التعامل بشكل إيجابي مع صعوبات الحياة وتحدياتها. (Sephton , 2010)

الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية :

من الخصائص التي تميز الشخص ذو المناعة النفسية العالية اتصافه بالمرونة حيث أنه يتعامل مع التحديات بأسلوب مرن ، وينظر إلى التغيرات الإيجابية والسلبية في حياته بوصفها فرصاً وتحديات تدفعه إلى التعلم والنمو والتطور .

كما أن الشخص ذو المناعة النفسية يمكنه مواجهة القلق ، والضغط النفسي ، ولديه القدرة على التكيف والتوافق مع المستجدات ، ويمتلك مجموعة من المهارات والخصائص الشخصية تمثل عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له . (أحمد الشيخ ، ٢٠١٤ : ٤١٣)

أبعاد المناعة النفسية :

هناك ثلاث مجالات أساسية تمثل الأبعاد الرئيسة للمناعة النفسية وهي : الجانب الوجداني لدى الفرد ، ومدى قدرته على تحمل الضغط الوجداني ، ويحتوي هذا البعد على العناصر التالية (استيعاب - تحويل مضاد - المرونة النفسية - التحكم الوجداني - السيطرة على الانفعالات - الحارس الوجداني) ، والبعد الثاني يمثل الجانب المعرفي لدى الفرد وقدرته على استيعاب الأحداث وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها ، ويحتوي هذا البعد على العناصر التالية : (الصمود والصلابة - القدرة على حل المشكلات - تأكيد الذات - فاعلية الذات - التفكير الإيجابي) ، والبعد الثالث يمثل مجموعة السمات الشخصية والأنماط الحياتية التي تمكن الفرد من تنظيم المشاعر السلبية الحادة لديه ، ويحتوي هذا البعد على العناصر التالية : (التفاؤل - التزامن - المثابرة - الإبداع - قوة الإرادة , Admire) 2011.

الخطورة التي تنجم عن فقدان المناعة النفسية :

حينما يفشل الجهاز المناعي النفسي لدى الفرد وتعاقد وظائفه ، تظهر على الأشخاص أعراض فقدان المناعة النفسية والتي تتمثل في فقدان السيطرة على النفس ، والاستسلام لمشاعر الإخفاق والفشل ، وحدوث خلل في معايير الحكم علي الأشياء ، ويعاني الشخص من غياب النضج الانفعالي ، وترتفع لديه القابلية للاستهواء ، وعادةً ما يتبنى أفكاراً مدمرة للذات ، كما أن الناتج النهائي لفشل النظام المناعي في أداء وظائفه هو الانتحار ، حيث يصاب الفرد بالاضطرابات النفسية المزمنة كالاكتئاب المزمن ، والوساوس القهرية المزمنة ، ويصبح الفرد عرضة للإصابة باضطرابات الأكل ، وقد يدمن الكحوليات و المخدرات ؛ وكلها أعراض ودلالات وإشارات لفشل الجهاز المناعي النفسي (Ranchman, 2016) .

ثالثاً: قلق كوفيد ١٩ : (Covid-19 Anxiety)

يعرف قاموس رابطة علم النفس الأمريكية القلق بأنه مجموعة من الاضطرابات يكون محور تركيزها حالة من انفعال الخوف المفرط ، وهذه الفئة من الاضطرابات تشمل على سبيل المثال

اضطراب الذعر ، ومختلف أنواع الرهاب مثل الرهاب المحدد ، الرهاب الاجتماعي ، ورهاب الأماكن المرتفعة ، وكذلك اضطراب القلق المعمم ، واضطراب الوسواس القهري. (APA, 2015 : 66) ويرادف مفهوم قلق كوفيد ١٩ في التراث النفسي مفهومي قلق الصحة أو توهم المرض ، وفي ضوء ذلك يمكن الإشارة إلى بعض تعريفات قلق الصحة وذلك على النحو التالي :

يعرف فيرجوسون Ferguson (٢٠٠٩) قلق الصحة أو توهم المرض بأنه مجموعة من المخاوف المتعلقة بالصحة ، والأفكار غير الملائمة المرتبطة بالإصابة بالمرض ، وانشغال الفرد الدائم وتفكيره المستمر في المرض .

وأشار أوزاميس وآخرون (Ozamiz et al, 2020) إلى أن قلق الصحة يتمثل في الانشغال المفرط بالمرض ، فهو اضطراب نفسي يتسم فيه الفرد بالخوف المبالغ فيه من المرض ، وكذلك الاعتقاد بأن الفرد مصاب بهذا المرض أو أنه سيصاب به في المستقبل .

بينما يشير جنج مان وويتهوفت Jungmann & Witthoft (٢٠٢٠) إلى أن قلق الصحة هو حالة من الخوف المستمر من الإصابة بالمرض ، وكذلك القلق المفرط من قضايا الصحة والمرض .

وقد أشار العلماء إلى أن قلق كوفيد ١٩ ينتهي إلى فيروسات كورونا ، وهي فيروسات معدية تم اكتشافها مؤخراً ، ولم يكن هناك علم بها قبل اندلاع الجائحة في ديسمبر ٢٠١٩ م ، ويمكن تعريف قلق كوفيد ١٩ بأنه اضطراب نفسي يشتمل على مشاعر الخوف المفرط من الإصابة بالفيروس ، وكذلك انشغال الفرد الدائم بالمرض من خلال متابعة الإحصائيات اليومية المتعلقة بنسب الإصابة والوفاة ، وكذلك الذعر والهلع من عواقب الإصابة به ، وبناءً على ذلك يمكن توضيح مكونات قلق كوفيد ١٩ على النحو التالي :

مكونات قلق كوفيد ١٩ :

- ١- انشغال التفكير : وهو تركيز الاهتمام على المعلومات المتعلقة بالفيروس من حيث انتشاره وأماكن تواجده ، ومتابعة نسبة الإصابة ونسب الوفيات .
- ٢- الخوف من الإصابة : ويشمل الشعور بالقلق المفرط من التعامل مع الناس وذلك خشية الإصابة ، وكذلك الانعزال عن أفراد الأسرة ، والمبالغة في تعقيم النفس وتعقيم الأسطح والأثاث المنزلي .
- ٣- عواقب الإصابة : وتتضمن الشعور بالذعر من تبعات الإصابة بالفيروس من حيث عدم التوصل للعلاج ، وعدم استجابة الجسم للعلاج حال تواجده ، وعدم توفر أجهزة التنفس والرعاية الطبية .

الدراسات السابقة :

قام الباحثان بتقسيم الدراسات السابقة إلى محورين وذلك على النحو التالي :

المحور الأول : دراسات تناولت القلق المترتب على تفشي جائحة فيروس كورونا :

-دراسة (Ozamiz et al, 2020) : وعنوانها : مستويات الضغوط ، القلق ، الاكتئاب في المرحلة الأولى من تفشي جائحة كورونا ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق والضغوط لدى عينة من الراشدين من شمال أسبانيا ، حيث بلغ أفراد العينة (ن = ٩٧٦) راشداً ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى الارتفاع الواضح في معدلات القلق لدى أفراد العينة ، كما ارتفعت مستويات القلق لدى البالغين المصابين بأمراض مزمنة مقارنةً بالأصحاء .

-دراسة (Lee , 2020) : وعنوانها : مقياس القلق من فيروس كورونا ، وهدفت الدراسة إلى فحص مستوى القلق المرتبط بفيروس كورونا ، وبلغت عينة الدراسة (ن = ٧٧٥) من الراشدين ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع نسبة القلق من الإصابة بالفيروس ، كما أشارت أيضاً إلى صدق وثبات المقياس المعد لقياس القلق من الإصابة بفيروس كورونا Covid 19 لدى أفراد العينة .

-دراسة (Jungmann & Witthoft , 2020) : وعنوانها : القلق الصحي ، توهم المرض ، والمواجهة خلال جائحة كورونا ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالقلق من فيروس كورونا ، وقد بلغت عينة الدراسة (١٦١٥) فرداً من المجتمع الألماني ، وقد طبقت أدوات الدراسة على العينة عبر شبكة الانترنت ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع القلق من فيروس كورونا لدى عينة الدراسة ، كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة عكسية بين التعرف على الفيروس من خلال المعلومات المتاحة عن أساليب الوقاية وكيفية التعامل معه ، والقلق من الإصابة به .

المحور الثاني : دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق والتوجه الإيجابي نحو المستقبل :

-دراسة : إيمان عزت عبادة (٢٠٢١)، وعنوانها: "المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة المناعة النفسية بكل من قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان، واستخدمت الدراسة مقاييس (المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩، و قلق الامتحان)، وطبقت على مجموعة من طلاب جامعة الفيوم عددهم (١٢٦) طالبا وطالبة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرات الثلاثة للدراسة، حيث بلغت قيمة الارتباط بين المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ (٠.٧١)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين المناعة النفسية وقلق الامتحان (٠.٧٨) بينما بلغت قيمة معامل ارتباط قلق كوفيد-١٩ بقلق الامتحان (٠.٩١) ، وأيضا كشفت النتائج باستخدام برنامج

الأموس أن تأثير قلق كوفيد-١٩ على قلق الامتحان دال إحصائياً وقد بلغ (٠,٧٢٢) ، بينما لم تكشف النتائج عن تأثير المناعة النفسية على العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان.

-دراسة: الشيماء محمود سالمان (٢٠٢١) وعنوانها: " المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 وطبقت على عينة من معلمي التعليم الأساسي عددهم ٩٣ معلماً ومعلمة، واستخدمت الدراسة مقاييس (المناعة النفسية، و تسامي الذات و قلق العدوى بفيروس كورونا). وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية لدى عينة الدراسة الأساسية، وأكدت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين المناعة النفسية ،وتسامي الذات ، كما أكدت على وجود علاقة سالبة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين المناعة النفسية وقلق العدوى بفيروس كورونا ، كما أكدت الدراسة عدم وجود فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو التعرض للإصابة وعدمها، وأوضحت النتائج أيضاً أن تسامي الذات يسهم في تفسير ٤٤.٧% من التباين في المناعة النفسية، كما أن كلا من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا يسهمان مجتمعين في تفسير ٥٢.٨% من التباين في المناعة النفسية.

-دراسة: أحمد بن موسى محمد حنتول (٢٠٢١) ، وعنوانها: " القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covied-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان"

وهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covied-19 لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان قوامها (٧٠) طالباً و الكشف عن علاقة ذلك بكل من المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي لديهم ، كما هدفت إلى التحقق من إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من مستوى المناعة النفسية ومستوى اللاتزان الانفعالي، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا، كما أكدت على أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا من المناعة النفسية واللاتزان الانفعالي.

-دراسة : حنان خليل الحلبي (٢٠٢١) ، وعنوانها: " المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم"

وهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى الطالبات، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، والتعرف على الفروق في التوجه الإيجابي نحو

المستقبل بين كل من مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية وأيضاً مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية، وطبقت الدراسة على (٢٧٥) طالبة من طالبات كلية التربية، واستخدمت مقاييس (المناعة النفسية لطالبات الجامعة - المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب - التوجه الإيجابي نحو المستقبل) ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في التوجه الإيجابي نحو المستقبل بين كل من مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية وأيضاً مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية، كما توصلت إلى أن للمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل ، بينما لم تكن للمساندة الاجتماعية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

-دراسة : أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠) : وعنوانها : " المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة " ، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والقلق المترتب على جائحة كورونا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة ، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً في القلق وتوهم المرض تعزى للنوع (ذكور - إناث) تجاه الإناث .

-دراسة (Sephton & Segerstrom , 2010) : وعنوانها : التوقعات المتفائلة والمناعة النفسية ودور المشاعر الإيجابية ، وهدفت هذه الدراسة إلى استكشاف أثر التوقعات الإيجابية والنظرة التفاؤلية على المناعة النفسية لدى الفرد ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٤) طالباً من طلاب الفرقة الأولى تخصص قانون ، واستخدمت الدراسة مقياس التوقعات المستقبلية وتم تطبيقه على عينة الدراسة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المستقبلية الإيجابية والمناعة النفسية لدى الفرد ، وأنه كلما زادت التوقعات المستقبلية الإيجابية والنظرة التفاؤلية للمستقبل لدى الفرد ، أدى ذلك إلى زيادة المناعة النفسية لديه .

-دراسة (Admire , 2011) : وعنوانها : توجهات الطلاب نحو المستقبل ونظام مناعتهم النفسية ، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين توجهات الطلاب نحو المستقبل والمناعة النفسية لديهم ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٤) طالباً من طلاب جامعة كنتاكي ، وتم تطبيق مقياس التوجهات المستقبلية والمناعة النفسية على عينة الدراسة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عال من التوجهات المستقبلية الإيجابية والتوقعات المتفائلة كانت لديهم مناعة نفسية أقوى من الطلاب ذوي التوقعات والتوجهات السلبية نحو المستقبل .

-دراسة (Bredacs , 2016) : وعنوانها : المناعة النفسية ودورها في تحسين تدريبات المعلمين المهنية وتوجهاتهم المستقبلية ، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في حياة المعلمين وتوجههم نحو المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٤) طالباً ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس المناعة النفسية من إعداد (Olah , 2002) على عينة الدراسة ،

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للمناعة النفسية دور مؤثر وفعال في التوجه الإيجابي للمعلمين نحو المستقبل ، وتكوين توقعات متفائلة ونظرة إيجابية نحو المستقبل .
تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة :

١- لم يعثر الباحثان على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها للدور الوسيط الذي تلعبه المناعة النفسية في العلاقة بين كوفيد ١٩ والتوجه الإيجابي نحو المستقبل وذلك في حدود علم الباحثين .

٢- أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتفائلة والنظرة الإيجابية نحو المستقبل والمناعة النفسية ، بمعنى أنه كلما ارتفعت المناعة النفسية لدى الفرد أدى ذلك إلى زيادة توقعاته المتفائلة وتوجهاته الإيجابية نحو المستقبل ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Sephton & Segerstrom , 2010) ودراسة (Admire, 2011) ، و دراسة : حنان خليل الحلبي (٢٠٢١).

٣- أكدت بعض الدراسات على العلاقة السالبة بين المناعة النفسية وقلق كوفيد -١٩ مثل دراسة الشيماء محمود سالم (٢٠٢١) ، ودراسة أحمد بن موسى محمد حنتول (٢٠٢١)، و دراسة إيمان عزت عبادة (٢٠٢١).

٤- قام الباحثان باستخلاص مكونات متغير قلق كوفيد ١٩ من خلال استعراض التراث النفسي لقلق الصحة وتوهم المرض كما جاء في تعريفات فيرجسون Ferguson (٢٠٠٩) ، وجون بيرري John Perri (2014) ، ولونجي Longey (٢٠١٥)

٥- يتضح أيضا من هذه الدراسات حداثة الدراسات التي تناولت قلق كوفيد ١٩ وذلك لأن الفيروس لم يكن معروفاً قبل ديسمبر ٢٠١٩ .

٦- وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في تحديد الأبعاد الخاصة بمقاييس الدراسة ، وتوليد أفضل نموذج سببي يتضمن التأثيرات المتبادلة بين متغيرات الدراسة الثلاثة.

فروض الدراسة:

بعد استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة فإن الدراسة الحالية تسعى إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور ، و الإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور ، و الإناث على مقياس المناعة النفسية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور ، و الإناث على مقياس قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- يوجد تأثير مباشر سالب ودال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- يوجد تأثير مباشر سالب ودال إحصائيا للمناعة النفسية على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- يوجد تأثير غير مباشر سالب ودال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- تشكل متغيرات الدراسة الحالية : (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية كمتغير وسيط) نموذجا تنبؤيا بقلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة ، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقات السببية والتأثيرات المتبادلة بين متغيرات الدراسة : (التوجه الإيجابي نحو المستقبل - المناعة النفسية كمتغير وسيط - قلق كوفيد ١٩) لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٥٠) طالبا وطالبة من طلاب الدبلوم العام في التربية بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة في العام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ، منهم (٧٧) من الذكور ، و(٧٣) من الإناث.

أدوات الدراسة:

١- مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (إعداد : الباحثان)

خطوات إعداد المقياس :

تم إعداد مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل من خلال إجراء الخطوات التالية :

أ- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل مثل دراسة نشوة كرم أبو بكر وحنان حسين محمود (٢٠٢٠) ودراسة (Sephton & , 2010) ، ودراسة (Bredacs , 2016).

ب- تحديد مكونات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل وذلك على النحو التالي:

١- التوقعات الإيجابية : ويعني النظر إلى الجانب المشرق المضيء للأمر ، وأن يتوقع الفرد الخير والأحداث الإيجابية في المستقبل .

٢- التخطيط للمستقبل : وهو أن يخطط الفرد لعمله بجد ، وأن يصل الفرد لغاياته بعد التخطيط المسبق لها ، وأن يخطط للتغلب على المشاكل الموجودة في حياته .

٣- الثقة بالنفس : شعور الفرد بأن إمكانياته وقدراته تؤهله لتحقيق أهدافه ، وكذلك تمتع الفرد بثقة كبيرة في نجاحه .

وصف المقياس :

أعدت هذه الأداة بهدف قياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وتكون المقياس من (٢٠) مفردة يجيب عنها المفحوصين ، بحيث يستجيب عليها المفحوصين من خلال مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة ، موافق ، موافق إلى حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ، وقد تم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد المكونة له وذلك على النحو التالي :

١- التوقعات الإيجابية (ويشمل المفردات ١ ، ٢ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤)

٢- التخطيط للمستقبل (ويشمل المفردات ٤ ، ٥ ، ٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩)

٣- الثقة بالنفس (ويشمل المفردات ٣ ، ٨ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠)

تصحيح المقياس :

تم تصحيح المقياس وفق تدرج خماسي على مقياس ليكرت (موافق بشدة ، موافق ، موافق إلى حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة) بحيث يكون تقديرها (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) في حالة العبارات الموجبة ، أما في حالة العبارات السلبية وهي العبارات رقم (٤ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٠) فتأخذ التقديرات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، بحيث يكون أعلى درجة للمقياس هي (١٠٠) درجة ، بينما أقل درجة للمقياس هي (٢٠) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع نسبة التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوجه الإيجابي نحو المستقبل .

الخصائص السيكمترية للمقياس :

قم الباحثان بحساب الخصائص السيكمترية للمقياس (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) وذلك على النحو التالي:

- الصدق :

- صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى دقة الصياغة ، ومدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي تقيسه ، بالإضافة إلى دقة الصياغة اللغوية ، وإضافة أي مقترحات يقترحها السادة المحكمون.
وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (١) يوضح نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات التوجه الإيجابي نحو المستقبل

المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	٨	%٨٠	١٥	%١٠٠
٢	%٩٠	٩	%١٠٠	١٦	%١٠٠
٣	%٨٠	١٠	%٩٠	١٧	%٩٠
٤	%١٠٠	١١	%٩٠	١٨	%٨٠
٥	%٩٠	١٢	%٩٠	١٩	%٩٠
٦	%٩٠	١٣	%٨٠	٢٠	%١٠٠
٧	%٩٠	١٤	%٩٠		

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل بلغت من (%٨٠ - %١٠٠) وهي نسب اتفاق تدعو إلى الثقة في عبارات المقياس. الصدق التلازمي:

قام الباحثان بحساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس التوجه نحو المستقبل إعداد زينب عبد الحسين كريم الأسدي (٢٠١٧) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٨٣) ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) ، و(جتمان) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) و

(جتمان) لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

المقياس	الثبات بالتجزئة النصفية
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	سبيرمان - براون
	جتمان
	٠.٧٠٢
	٠.٦٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) بلغت (٠.٧٠٢) ، وبتعديل (جتمان) بلغت (٠.٦٠٤)، وتشير هذه القيم إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثان بحساب معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية	٠.٧٧٢	٠.٠١
التخطيط للمستقبل	٠.٨٦٥	٠.٠١
الثقة بالنفس	٠.٨٨٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وهو ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- مقياس المناعة النفسية: إعداد الباحثان

خطوات إعداد المقياس:

- قام الباحثان بالإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالمناعة النفسية.
 - قام الباحثان بالإطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لقياس المناعة النفسية، مثل:
 - مقياس المناعة النفسية إعداد : Olah (2005)
 - مقياس المناعة النفسية إعداد: علاء فريد محمد الشريف (٢٠١٥)
 - مقياس المناعة النفسية إعداد : قصي خالد التخينة (٢٠١٨)
 - مقياس المناعة النفسية إعداد : مروان مسعد ناصر أبو سميحة (٢٠٢٠)
 - قام الباحثان بعد ذلك بتحديد الأبعاد التي يتضمنها المقياس ، وتحديد وصياغة العبارات المناسبة لكل بعد من هذه الأبعاد.
 - ثم قام الباحثان بعرض الصورة الأولية من المقياس على السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى دقة الصياغة ، ومدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي تقيسه ، بالإضافة إلى دقة الصياغة اللغوية ، وإضافة أي مقترحات يقترحها السادة المحكمون وقام الباحثان بعد ذلك بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس للتأكد من صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.
- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٢١) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي:

- السيطرة الانفعالية: وتعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها. (٧) عبارات.

■ **التحدي:** ويعني قدرة الفرد على المواجهة ورغبته في بذل الجهد ومواجهة الصعاب لتحقيق النجاح. (٧) عبارات.

■ **التفاؤل:** ويعني النظرة الإيجابية نحو المستقبل وتوقع مستقبل سعيد خال من الصعاب. (٧) عبارات.

طريقة التصحيح:

المقياس يتبع تدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة) ، وتأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب ، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (١٠٥) ، وأقل درجة (٢١) ، وعلى المفحوص أن يقرأ كل عبارة جيدا ويختار من بين البدائل السابقة ما يعبر عنه بصدق والمقياس غير مرتبط بزمان معين لأنه من مقاييس القوة وليس من مقاييس السرعة.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

قم الباحثان بحساب الخصائص السيكمترية للمقياس (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) وذلك على النحو التالي:

- الصدق:

- صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى دقة الصياغة ، ومدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي تقيسه ، بالإضافة إلى دقة الصياغة اللغوية ، وإضافة أي مقترحات يقترحها السادة المحكمون.

وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (٤) يوضح نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس المناعة النفسية

المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق
١	%٨٠	٨	%١٠٠	١٥	%٩٠
٢	%٨٠	٩	%٨٠	١٦	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٠	%٩٠	١٧	%٩٠
٤	%٩٠	١١	%٨٠	١٨	%١٠٠
٥	%٨٠	١٢	%٨٠	١٩	%٩٠
٦	%٩٠	١٣	%١٠٠	٢٠	%٨٠
٧	%١٠٠	١٤	%٩٠	٢١	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المناعة النفسية بلغت من (٨٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق تدعو إلى الثقة في عبارات المقياس.

- الصدق التلازمي : قام الباحثان بحساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي وكل من (مقياس المناعة النفسية إعداد : (Olah (2005) - مقياس المناعة النفسية إعداد : قصي خالد التخاينة (٢٠١٨)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية إعداد الباحثين ،و وكل من (مقياس المناعة النفسية إعداد : (Olah (2005) - مقياس المناعة النفسية إعداد : قصي خالد التخاينة (٢٠١٨)

المقياس	مقياس المناعة النفسية إعداد : قصي خالد التخاينة	مقياس المناعة النفسية إعداد : (Olah (2005
مقياس المناعة النفسية إعداد الباحثين	٠.٥٧٣	٠.٥٠٤

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية إعداد الباحثين ،و وكل من (مقياس المناعة النفسية إعداد : Olah (2005) - مقياس المناعة النفسية إعداد : قصي خالد التخاينة (٢٠١٨) الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) ، و(جتمان) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) و (جتمان) لمقياس المناعة النفسية

المقياس	الثبات بالتجزئة النصفية
المناعة النفسية	سبيرمان - براون جتمان
	٠.٦٠٢ ٠.٥٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) بلغت (٠.٦٠٢) ، وبتعديل (جتمان) بلغت (٠.٥٠٥)، وتشير هذه القيم إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات. الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثان بحساب معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
السيطرة الانفعالية	٠.٦٨٢	٠.٠١
التحدي	٠.٦٧٥	٠.٠١
التفاؤل	٠.٩٣٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وهو ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

٣- مقياس قلق كوفيد ١٩ (إعداد : الباحثان)

خطوات إعداد المقياس :

تم إعداد مقياس قلق كوفيد ١٩ من خلال إجراء الخطوات التالية :

أ- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة المتعلقة بقلق الصحة مثل دراسة نبيل فتدول (٢٠١٨) ودراسة (Fergus , 2014) ، ودراسة محمد سليم (٢٠١٨) ، ومقياس الخوف من جائحة كورونا (Covid- 19) إعداد عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢٠) .

ب- تحديد مكونات مقياس قلق كوفيد ١٩ وذلك على النحو التالي:

١- انشغال التفكير : وهو تركيز الاهتمام على المعلومات المتعلقة بالفيروس من حيث انتشاره وأماكن تواجده ، ومتابعة نسبة الإصابة ونسب الوفيات .

٢- الخوف من الإصابة : ويشمل الشعور بالقلق المفرط من التعامل مع الناس وذلك خشية الإصابة ، وكذلك الانعزال عن أفراد الأسرة ، والمبالغة في تعقيم النفس وتعقيم الأسطح والأثاث المنزلي .

٣- عواقب الإصابة : وتتضمن الشعور بالذعر من تبعات الإصابة بالفيروس من حيث عدم التوصل للعلاج ، وعدم استجابة الجسم للعلاج حال تواجده ، وعدم توفر أجهزة التنفس والرعاية الطبية .

وصف المقياس :

تكون مقياس قلق كوفيد ١٩ من (١٨) مفردة ، بحيث يستجيب عليها المفحوصين من خلال مقياس ليكرت الثلاثي (نعم ، أحياناً ، لا) ، وقد تم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد المكونة له وذلك على النحو التالي :

١- الانشغال بالتفكير (ويشمل المفردات ١ ، ٢ ، ٣ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨)

٢- الخوف من الإصابة (ويشمل المفردات ٤ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥)

٣- عواقب الإصابة (ويشمل المفردات ٦ ، ٧ ، ١٣ ، ١٤)

تصحيح المقياس :

تم تصحيح المقياس وفق تدرج ثلاثي على مقياس ليكرت (نعم ، أحياناً ، لا) بحيث تأخذ الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) بحيث يكون أعلى درجة للمقياس هي (٥٤) درجة ، بينما أقل درجة للمقياس هي (١٨) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع نسبة القلق من الإصابة بفيروس كورونا كوفيد ١٩ ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة القلق من الإصابة بفيروس كورونا كوفيد ١٩ .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

قم الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) وذلك على النحو التالي:

- الصدق:
 - صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الرأي حول مدى دقة الصياغة ، ومدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي تقيسه ، بالإضافة إلى دقة الصياغة اللغوية ، وإضافة أي مقترحات يقترحها السادة المحكمون.
- وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (٨) يوضح نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس قلق كوفيد ١٩

المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق
١	%٩٠	٧	%١٠٠	١٣	%٩٠
٢	%٩٠	٨	%٨٠	١٤	%١٠٠
٣	%٩٠	٩	%١٠٠	١٥	%٩٠
٤	%٩٠	١٠	%٨٠	١٦	%٩٠
٥	%١٠٠	١١	%٨٠	١٧	%٩٠
٦	%٩٠	١٢	%٩٠	١٨	%٩٠

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس قلق كوفيد ١٩ بلغت من (٨٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق تدعو إلى الثقة في عبارات المقياس.

الصدق التلازمي:

قام الباحثان بحساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس الخوف من جائحة كورونا (Covid- 19) إعداد عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢٠) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٩٨٢) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) ، و(جتمان) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩) يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) و

(جتمان) لمقياس قلق كوفيد ١٩

المقياس	الثبات بالتجزئة النصفية	
قلق كوفيد ١٩	سبيرمان - براون	جتمان
	٠.٩٠١	٠.٨٢٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لمقياس قلق كوفيد ١٩ باستخدام طريقة التجزئة النصفية بتعديل (سبيرمان - براون) بلغت (٠.٩٠١) ، وبتعديل (جتمان) بلغت (٠.٨٢٥)، وتشير هذه القيم إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.
الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثان بحساب معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس قلق كوفيد ١٩ والدرجة الكلية للمقياس

البعد	قيمة معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
انشغال التفكير	٠.٨٨٥	٠.٠١
الخوف من الإصابة	٠.٩٧٨	٠.٠١
عواقب الإصابة	٠.٩٩٠	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وهو ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

الأساليب الإحصائية:

تستخدم الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط، للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.
- اختبار (ت) T Test ،
- تحليل المسار Path analysis.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

- أولاً: نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الدرجة الكلية) ، والأبعاد الفرعية)".

وللتأكد من صحة هذا الفرض قد قام الباحثان بحساب قيمة (ت) ، للتأكد من وجود فروق في التوجه الإيجابي نحو المستقبل بين الذكور والإناث.

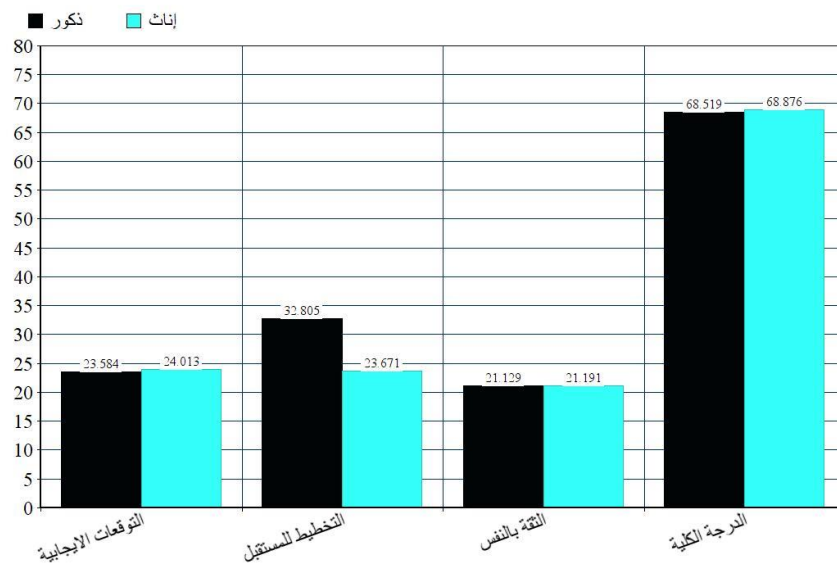
والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل..

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

البعد -	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية	الذكور	٧٧	٢٣.٥٨٤	٨.٩٢٧	٠.٢٩١	غير دالة
	الإناث	٧٣	٢٤.٠١٣	٩.١١٥		
التخطيط للمستقبل	الذكور	٧٧	٣٢.٨٠٥	٨.٨٤٩	٠.٠٩١	غير دالة
	الإناث	٧٣	٢٣.٦٧١	٩.٠٩٣		
الثقة بالنفس	الذكور	٧٧	٢١.١٢٩	٧.٧٤٩	٠.٠٥٠	غير دالة
	الإناث	٧٣	٢١.١٩١	٧.٥٣٨		
الدرجة الكلية	الذكور	٧٧	٦٨.٥١٩	١٧.٢٨١	٠.١١٩	غير دالة
	الإناث	٧٣	٦٨.٨٧٦	١٩.٥١٤		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة وذلك على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، والشكل التالي يوضح ذلك:

الفروق بين الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل



شكل (٢) الفروق بين الذكور والإناث على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

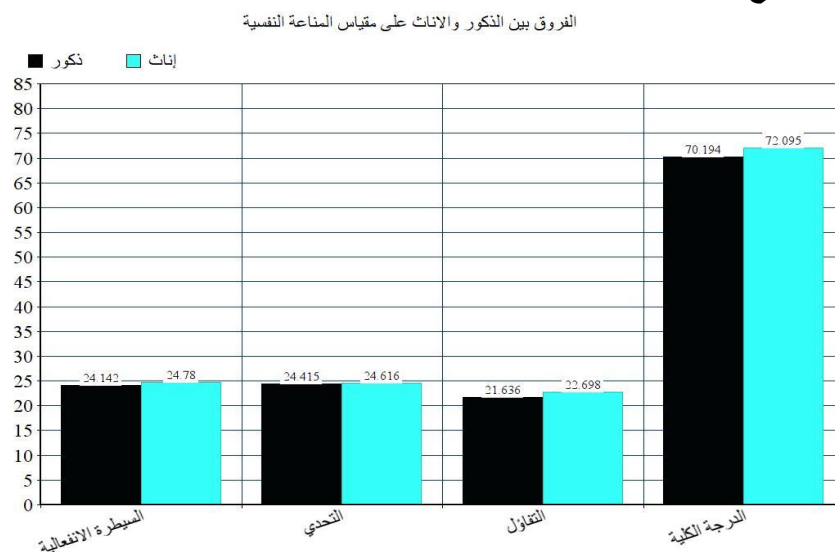
- ثانيا: نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث على مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية ، والأبعاد الفرعية)".
وللتأكد من صحة هذا الفرض قد قام الباحثان بحساب قيمة (ت) ، للتأكد من وجود فروق في المناعة النفسية بين الذكور والاناث.

والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والاناث على مقياس المناعة النفسية

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ، و قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والاناث على مقياس المناعة النفسية.

البعد -	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السيطرة الانفعالية	الذكور	٧٧	٢٤.١٤٢	٨.٥٨٨	٠.٤٤٨	غير دالة
	الاناث	٧٣	٢٤.٧٨٠	٨.٨٥٢		
التحدي	الذكور	٧٧	٢٤.٤١٥	٨.٧٧٩	٠.١٣٩	غير دالة
	الاناث	٧٣	٢٤.٦١٦	٨.٩٥٧		
التفاؤل	الذكور	٧٧	٢١.٦٣٦	٧.٧٠٦	٠.٨٢٩	غير دالة
	الاناث	٧٣	٢٢.٦٩٨	٧.٩٧٨		
الدرجة الكلية	الذكور	٧٧	٧٠.١٩٤	١٧.٣٢٩	٠.٦٤١	غير دالة
	الاناث	٧٣	٧٢.٠٩٥	١٨.٩٨١		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث علي مقياس المناعة النفسية حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة وذلك على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٣) الفروق بين الذكور والاناث على مقياس المناعة النفسية

- ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس قلق كوفيد ١٩ (الدرجة الكلية ، والأبعاد الفرعية)".

وللتأكد من صحة هذا الفرض قد قام الباحثان بحساب قيمة (ت) ، للتأكد من وجود فروق في قلق كوفيد ١٩ بين الذكور والإناث.

والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق كوفيد ١٩ .

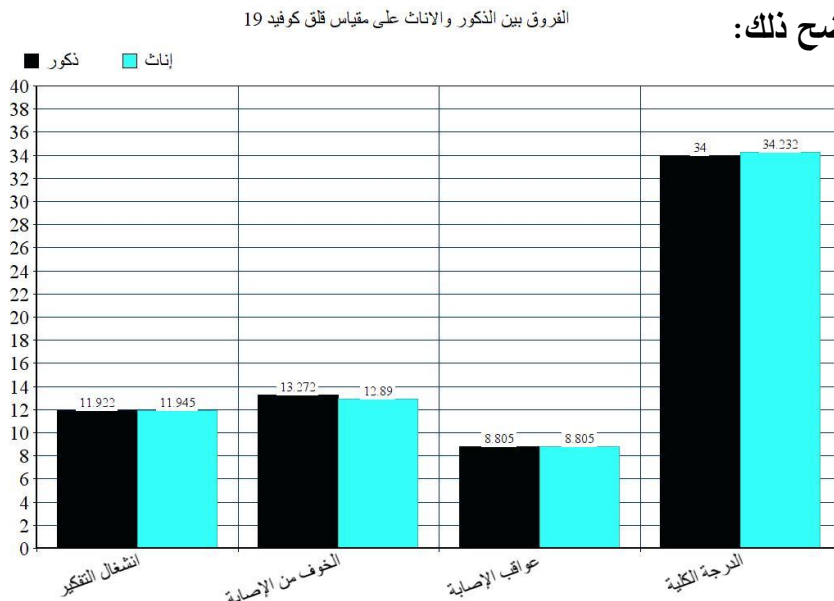
جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث

على مقياس قلق كوفيد ١٩ .

البعد -	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
انشغال التفكير	الذكور	٧٧	١١.٩٢٢	٣.٨١٠	٠.٠٣٧	غير دالة
	الإناث	٧٣	١١.٩٤٥	٣.٩٤٠		
الخوف من الإصابة	الذكور	٧٧	١٣.٢٧٢	٤.٦٢٧	٠.٥١٥	غير دالة
	الإناث	٧٣	١٢.٨٩٠	٤.٤٤٨		
عواقب الإصابة	الذكور	٧٧	٨.٨٠٥	٣.٠١٧	١.٤٠٣	غير دالة
	الإناث	٧٣	٩.٣٩٧	٢.٠٢٥		
الدرجة الكلية	الذكور	٧٧	٣٤.٠٠٠	٧.٧٣٢	٠.١٨٧	غير دالة
	الإناث	٧٣	٣٤.٢٣٢	٧.٤٨٩		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث على مقياس قلق كوفيد -١٩ حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة وذلك على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية،

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٤) الفروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق كوفيد - ١٩

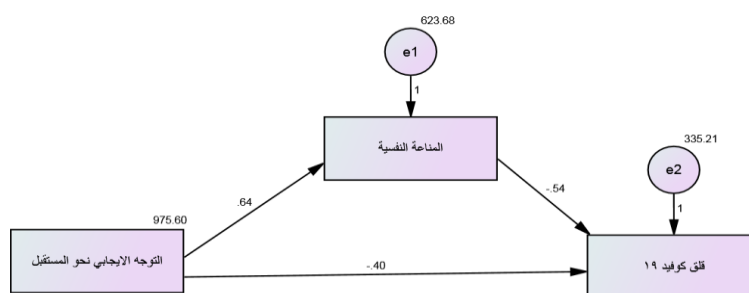
مناقشة وتفسير نتائج الفروض (الأول والثاني والثالث):

يتضح من جدول (١١، ١٢، ١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث على كل من مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل بأبعاده الثلاثة (التوقعات الإيجابية – التخطيط للمستقبل – الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للمقياس ، ومقياس المناعة النفسية بأبعاده الثلاثة (السيطرة الانفعالية – التحدي – التفاؤل) والدرجة الكلية للمقياس، ومقياس قلق كوفيد ١٩ بأبعاده الثلاثة (انشغال التفكير – الخوف من الإصابة – عواقب الإصابة) والدرجة الكلية للمقياس، ويرجع الباحثان عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات إلى المرحلة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة وهم الطلاب الذين تخرجوا من الجامعات والتحقوا بمرحلة الدراسات العليا لاستكمال الدراسة في التخصصات التربوية تمهيدا للالتحاق بسوق العمل في مجال التعليم، و يعني ذلك أن ما تلقاه أفراد العينة من تعليم جامعي ، وما اكتسبوه من خبرات حياتية مروا بمراحل عمرية سابقة حتى وصولهم إلى مرحلة ما بعد الجامعة قد عمل على تقليل الفوارق بينهم إلى حد كبير خاصة في الجوانب المتعلقة بالشخصية بالإضافة إلى توحيد الخبرات ، فهم قد تعرضوا لخبرات تعليمية مقارنة وخبرات حياتية مقارنة بالإضافة كونهم ينتمون إلى مجتمع واحد متشعب بثقافة وقيم وعادات وتقاليد مقارنة إلى حد كبير ، وكل هذه الخبرات تعمل على تقليل الفوارق خاصة في الجوانب الشخصية والتي تتميز بدرجة ثبات منخفضة بالمقارنة ببعض الجوانب الأخرى كالجوانب الجسمية مثلا، وتلعب وسائل الإعلام الرسمية وغير الرسمية دورا في التأثير على الشباب من الجنسين تأثيرا متساويا في مثل هذه الجوانب ، حيث الحديث المستمر عن خطورة مرض (كوفيد ١٩) ، وضرورة اتباع الإجراءات الاحترازية ، كما ساعد أيضا على تقليل الفوارق بين الجنسين وجود بعض البرامج التدريبية الرسمية وغير الرسمية والتي يتم تنظيمها في الجامعات وبعض المؤسسات الحكومية والخاصة والتي تهتم بتقديم بعض المواد التدريبية التي تهدف إلى التنمية الشخصية والوجدانية للأفراد ويقبل عليها الطلاب من الجنسين سعيا منهم نحو تطوير قدرتهم على مواجهة مشكلات الحياة، وبناء وتطوير الذات، كما أن التغير الكبير الذي حدث في ثقافة المجتمع والذي أثمر عن حصول المرأة على قدر كبير من حقوقها المشروعة وعدم التفرقة بينها وبين الرجل في الحقوق والواجبات ، وتمكينها من تحقيق طموحاتها وآمالها وتدريبها وتأهيلها لتبوء المناصب القيادية وإتاحة الفرص أمامها لمنافسة الرجل في كل مواقع القيادة والإنتاج والعمل كل ذلك أدى إلى تقليل الفوارق أيضا بين الذكور والإناث خاصة في مرحلة ما بعد الدراسة الجامعية ،وقد أشارت (هالة خير سناري ، ٢٠١٧) إلى تعرض طلاب الدراسات العليا إلى أشكال متعددة من الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية والأكاديمية وغيرها ، وأن ذلك قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمية على حد سواء ، وهو ما أكده محمد سعد عثمان (٢٠٠٩) حيث أشار إلى أن طلاب الدراسات العليا من الفئات التي تواجه بشدة العديد من

العقبات و الصدمات النفسية و الضغوط ، بالإضافة لذلك فلهذه الكثير من التطلعات ، كما أن بعض طلبة الدراسات العليا قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية ، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات ، فقد ينجح بعضهم في ذلك ، وقد يفشل الآخرون ، وقد أشارت بعض الدراسات أيضا كما ذكرت (عبيد أحمد أبو الوفا ، ٢٠١٨) إلى أن نسبة كبيرة من طلبة الدراسات العليا يواجهون العديد من المواقف والأحداث الضاغطة ، و التي تثير لديهم حالة من القلق و التوتر و الاضطراب ، وقد أكدت دراسات (Ozamiz et al, 2020) ، (Lee , 2020) ، (Jungmann & Witthoft , 2020) على ارتفاع مستوى القلق من فيروس كورونا، كما أكدت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) على العلاقة العكسية بين المناعة النفسية وقلق كوفيد ١٩، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية في القلق وتوهم المرض تعزى للنوع (ذكور - إناث) تجاه الإناث ، واتفقت مع نتائج دراسة الشيماء محمود سالم (٢٠٢١) والتي أكدت على عدم وجود فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو التعرض للإصابة وعدمها.

رابعاً: نتائج الفروض (الرابع والخامس والسادس) ، وتنص على:

- الفرض الرابع: يوجد تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
 - الفرض الخامس: يوجد تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً للمناعة النفسية على قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
 - الفرض السادس : يوجد تأثير غير مباشر سالب ودال إحصائياً للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.
- وللتحقق من هذه الفروض قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل المسار من خلال برنامج IBM SPSS. Amos. V: 23 وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تطابق النموذج المقترح مع بيانات الدراسة تطابقاً جيداً ، والشكل التالي يوضح نتائج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة



شكل (٥) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط

وقد حظي نموذج تحليل المسار في الشكل السابق بقيم مرتفعة لمؤشرات جودة المطابقة، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة GFI (١.٠٠٠) ، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المعياري NFI (١.٠٠٠) ، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن CFI (١.٠٠٠) ، وبلغت قيمة مؤشر الصدق الزائف ECVI في النموذج الحالي (٠.٠٥١) ، وهي مساوية لنظيرتها في النموذج المشبع والتي بلغت (٠.٠٥١) أيضا ، وبالتالي فإن جميع مؤشرات جودة المطابقة التي تم الحصول عليها تقع في المدى المثالي ، وهو ما يدل على مطابقة النموذج للبيانات بشكل جيد، ويوضح الجدول التالي التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج بين متغيرات الدراسة ، ومستوى الدلالة الإحصائية :

جدول (١٤) التأثيرات التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة

قلق كوفيد - ١٩				المناعة النفسية				المتغير المتأثر
مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة قيمة "ت"	التأثير	مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة قيمة "ت"	التأثير	المتغير المؤثر
٠.٠٠١	٠.٠٩٤	٨.١٠٠-	٠.٣٩٧-	٠.٠٠١	٠.٠٥٢	١٢.٢٩٥	٠.٦٤١	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
٠.٠٠١	٠.٠٤٨	١١.٣٤٦-	٠.٥٤٣-					المناعة النفسية

ويتبين من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على المناعة النفسية عند مستوى (٠.٠٠١) ، حيث بلغت قيمة التأثير (٠.٦٤١).
- وجود تأثير سالب دال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد - ١٩ عند مستوى (٠.٠٠١) ، حيث بلغت قيمة التأثير (٠.٣٩٧-).
- وجود تأثير سالب دال إحصائيا للمناعة النفسية على قلق كوفيد - ١٩ عند مستوى (٠.٠٠١) ، حيث بلغت قيمة التأثير (٠.٥٤٣-).
- يمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي: قلق كوفيد - ١٩ = ٠.٣٩٧- التوجه الإيجابي نحو المستقبل ٠.٥٤٣- المناعة النفسية.

مناقشة وتفسير نتائج الفروض (الرابع والخامس والسادس):

يتضح من شكل (٥) وجدول (١٤) ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على المناعة النفسية عند مستوى (٠.٠٠١) ، بلغت قيمته (٠.٦٤١).

- وجود تأثير سالب دال إحصائيا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد - ١٩ عند مستوى (٠.٠٠١) ، بلغت قيمته (-٠.٣٩٧).
 - وجود تأثير سالب دال إحصائيا للمناعة النفسية على قلق كوفيد - ١٩ عند مستوى (٠.٠٠١) ، بلغت قيمته (-٠.٥٤٣).
 - أنه يمكن التنبؤ بقلق كوفيد - ١٩ من التوجه الإيجابي نحو المستقبل و المناعة النفسية.
- وقد أظهر تحليل المسار مؤشرا مرتفعة لجودة المطابقة فقد حظي نموذج تحليل المسار بقيم مرتفعة لمؤشرات جودة المطابقة، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة GFI (١.٠٠٠) ، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المعياري NFI (١.٠٠٠)، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن CFI (١.٠٠٠)، وبلغت قيمة مؤشر الصدق الزائف ECVI في النموذج الحالي (٠.٠٥١) ، وهي مساوية لنظيرتها في النموذج المشبع والتي بلغت (٠.٠٥١) أيضا ، وبالتالي فإن جميع مؤشرات جودة المطابقة التي تم الحصول عليها تقع في المدى المثالي ، وهو ما يدل على مطابقة النموذج للبيانات بشكل جيد، والذي تتوسط المناعة النفسية فيه العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلق كوفيد ١٩، وقد أظهر تحليل المسار تأثيرا مباشرا للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ ، كما أظهر تأثيرا غير مباشر للتوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية كمتغير وسيط، وتتفق هذه النتائج مع الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولتها الدراسة الحالية، فوفقا لـ (Voitekane , 2004) فإن المناعة النفسية تؤدي إلى توجه الفرد الإيجابي نحو المستقبل ، و ارتفاع هرمون السعادة لديه ، وكذلك فإن تحسين جهازه المناعي يعمل على تحسين المهارات الحياتية لديه وتنمية التوازن عنده ، وكذلك الحد من التوتر والقلق ، و تعزيز المناخ المناسب للتعليم ، ووفقا لـ (Lorincz et al , 2011) فإن المناعة النفسية ترتبط سلبيا بأعراض الاكتئاب و القلق، وقد أشارت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) إلى أن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض، كما أشارت دراسة (Sephton & Segerstrom , 2010)

إلى وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المستقبلية الإيجابية والمناعة النفسية لدى الفرد ، وأنه كلما زادت التوقعات المستقبلية الإيجابية والنظرة التفاؤلية للمستقبل لدى الفرد ، أدى ذلك إلى زيادة المناعة النفسية لديه ، كما أشارت دراسة (Admire , 2011) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عال من التوجهات المستقبلية الإيجابية والتوقعات المتفائلة كانت لديهم مناعة نفسية أقوى من الطلاب ذوي التوقعات والتوجهات السلبية نحو المستقبل ، كما أشارت دراسة (Bredacs , 2016) إلى أن للمناعة النفسية دور مؤثر وفعال في التوجه الإيجابي للمعلمين نحو المستقبل ، وتكوين توقعات متفائلة ونظرة إيجابية نحو المستقبل ، وتتفق هذه النتائج أيضا مع دراسة الشيماء محمود سالم (٢٠٢١) والتي أكدت على وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٠١)

بين المناعة النفسية وقلق العدوى بفيروس كورونا ، ودراسة أحمد بن موسى محمد حنتول (٢٠٢١) والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية بين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا، كما أكدت على أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي.، و دراسة إيمان عزت عبادة (٢٠٢١)، والتي أكدت على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩، ودراسة : حنان خليل الحلبي (٢٠٢١) والتي أكدت على وجود فروق في التوجه الإيجابي نحو المستقبل بين كل من مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية ، كما أكدت على أن للمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ويفسر الباحثان هذه العلاقة بان التوجه الإيجابي نحو المستقبل من خلال التوقعات الإيجابية والتي تعني النظر إلى الجانب المشرق المضيء للأمور ، وأن يتوقع الفرد الخير والأحداث الإيجابية في المستقبل، و التخطيط للمستقبل والذ يشير إلى قيام الفرد بالتخطيط لعمله بجد ، والوصول لغاياته بعد التخطيط المسبق لها ، والتخطيط للتغلب على المشاكل الموجودة في حياته ، والثقة بالنفس والتي تشير إلى شعور الفرد بأن إمكانياته وقدراته تؤهله لتحقيق أهدافه ، وكذلك تمتع الفرد بثقة كبيرة في نجاحه يمكنه أن يجعل الفرد قادرا على السيطرة على انفعالات القلق لديه والتخلص من المشاعر السلبية ويستثير لديه الرغبة في التحدي المدعوم بثقة الفرد في نفسه ، ومن ثم فإن ذلك ينعكس على مستويات الشعور بالقلق لدى الأفراد حيث يعمل ذلك على تخفيف حدة الشعور بالقلق وإشعار الفرد بقدرته على التغيير والتحكم والسيطرة على الأحداث ويقلل من انشغال التفكير بالعواقب السلبية المحتملة للإصابة بكوفيد ١٩ ، حيث إن الفرد بدلا من التركيز على هذه المشاعر السلبية سوف يسعى للحصول على المعلومات التي تساعد على الوقاية من الإصابة مدعوما بالتفاؤل والتوجهات الإيجابية نحو المستقبل، وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته المصادر الطبية عبر وسائل الإعلام من أن الحالة النفسية لها أهمية بالغة في التصدي لفيروس كوفيد-١٩، حيث أظهرت النتائج أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل يقلل الشعور بقلق كوفيد-١٩ ونسبة تأثيره تبلغ (-٠.٣٩٧)، ويكون تأثير التوجه الإيجابي نحو المستقبل على قلق كوفيد-١٩ أقوى حينما تتوسط المناعة النفسية حيث يبلغ (-٠.٥٤٣) ، وهو ما يؤكد على أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل والمناعة النفسية لهما دور كبير في تقليل الشعور بقلق كوفيد-١٩ لدى طلاب الدبلوم العام في التربية.

التوصيات:

- في إطار ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
- العمل على توعية الشباب بأهمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل.
- عقد العديد من ورش العمل والبرامج التدريبية لتنمية المناعة النفسية لدى الشباب.

- عقد برامج تدريبية وإرشادية مصغرة لمرضى كوفيد ١٩ بمستشفيات العزل لتقوية المناعة النفسية لديهم وبث روح التفاؤل.
- تقديم مواد إعلامية مسموعة ومرئية ومقروءة من خلال الوسائل الإعلامية الرسمية تعمل على بث روح التفاؤل ودعم ثقة الأفراد بأنفسهم وتعمل على زيادة التوقعات الإيجابية وتقوية المناعة النفسية لديهم.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي كعنصر فاعل في مواجهة قلق كوفيد ١٩.
- توفير المعلومات المتعلقة بطرق نقل العدوي وطرق الوقاية من الإصابة بكوفيد ١٩ عبر وسائل إعلامية وتربوية مختلفة.
- السيطرة على الرسائل المحبطة والتي تدعو إلى التشاؤم وتعتمد على التهويل والمبالغة في تقدير الموقف الصحي ، والحرص على تحصين الأفراد نفسيا لمواجهةها وعدم التأثير بها.

البحوث المقترحة:

- برنامج تدريبي لتنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل وأثره على قلق كوفيد ١٩.
- برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية وأثره على قلق كوفيد ١٩.
- الفروق في مستويات الشعور بقلق كوفيد ١٩ لدى فئات عمرية مختلفة.
- الكشف عن التأثير المحتمل لبعض المتغيرات النفسية الأخرى كالرفاه النفسي على قلق كوفيد ١٩.
- الكشف عن تأثير قلق كوفيد ١٩ على بعض المتغيرات المعرفية كالتحصيل الأكاديمي للطلاب.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣) . مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي . دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* : ١٣ (٤٠) : ٣٤ - ٨٣ .
- ٢- أحمد بن موسى محمد حنتول (٢٠٢١). *القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 وعلاقته بكل من المناعة النفسية والالتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ١٣١، ٣٣٣ - ٣٥٤.*
- ٣- أحمد الشيخ (٢٠١٤) . مستويات المناعة النفسية لدي خريجي دور الأيتام و علاقتها بالتكيف الأكاديمي و التحصيل الدراسي . *المجلة الأردنية في العلوم و التربية* ، ١٠ (٤) ، ٤١١ - ٤٣٠ .
- ٤- أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠). *المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid -19 لعينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ع (٢١) ، ج ٨ .*
- ٥- أمل محمد غنايم (٢٠١٨) . برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية و أثره في تحقيق الأمن الفكري لدي الموهوبين بالمرحلة الثانوية . *مجلة الإرشاد النفسي - مصر ، ع (٥٥) ، ٣٨١ - ٤٢٦ .*
- ٦- إيمان حسين محمد (٢٠١٣) تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدي الطالبات الملمات شعبة الفلسفة و علم الاجتماع . *دراسات عربية في التربية و علم النفس* ، (٣) ٣٢ ، ١١ - ٦٣ .
- ٧- إيمان عزت عبادة (٢٠٢١). *المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس ، ع ٢٢، ج ٢، ٢٤٢ - ٢٧٩.*
- ٨- الشيماء محمود سالم (٢٠٢١). *المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في الآداب ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس ، ع ٢٢، ج ٣، ٣٦٧ - ٤٠٢ .*

٩- حسن حجازي (٢٠٠٨) . الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتوجه المستقبلي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني . جامعة طنطا . مجلة كلية الآداب : ٢١ (٣) ، ٩٩٢ - ١٠٨٣ .

١٠- حنان خليل الحلبي (٢٠٢١) . المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رفاد للدراسات والأبحاث، ٩(٢)، ٤٦٩ - ٤٨٧ .

١١- زينب عبد الحسين كريم الأسدي (٢٠١٧). التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى جامعة القادسية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.

١٢- عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من جائحة كورونا (Covid-19) في المجتمع العربي، المجلة العربية للدراسات الأمنية، ٣٦ (٢)، ١٧٧ - ١٨٨ .

١٣- عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨) . ميكانيزمات الدفاع لدي مرتفعي و منخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي - مصر ، ع (٥٢) .

١٤- عصام محمد زيدان (٢٠١٣) . المناعة النفسية ، مفهومها ، أبعادها ، و قياسها ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ع (٢) ، ٨١١ - ٨٨٢ .

١٥- علاء فريد محمد الشريف (٢٠١٥) . فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة، مصر.

١٦- قصي خالد التخينة (٢٠١٨) . دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.

١٧- قيس محمد علي (٢٠١٠) . علاقة عمل طلاب المرحلة الإعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ١٠ (٣) : ٢٣ - ٥١ .

١٨- محمد سليم خميس (٢٠١٨) . قلق المرض لدى أبناء مرضى السرطان : دراسة مقارنة ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، ع (٣٤) ، ٣٦٣ - ٣٧٢ .

١٩- مروان مسعد ناصر أبو سمهدانة (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن، رسالة دكتوراه ، جامعة مؤتة، الأردن.

٢٠- نبيل قندول (٢٠١٨) . أثر الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالصحة في الإصابة باضطراب توهم المرض ، مجلة العلوم النفسية والاجتماعية ، ع (٣٤) ، ١٦٣ - ١٧٥ .

٢١-نشوة كرم أبوبكر، حنان حسين محمود (٢٠٢٠) .فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل كمدخل لتحسين المرونة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ، مجلة كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية ، ٧٠ (٩٩) ، ١ - ٣٦ .

٢٢-هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧) . المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية : دراسة تنبؤية ، مجلة جامعة عين شمس - مصر ، ع (٥٠) ، ٣٣٥ - ٣٨٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 23- Admire (2011) . Students orientations towards the future , how a positive your immune system ,www.Psycholog.about.com .
- 24- Bredacs, A., (2016) . Psychological immunity research to improvement of the professional teacher trainings and their future orientations , National Methodological and Training Development . Practice and Theory in Systems of Education , 11 (2) : 118 – 141 .
- 25- Brown , J .(2011) . Mindfulness and test Anxiety in college students (Master s thesis Graduate School) . Fort Hays Trate University.
- 26- Dubey , A ., Shahi , D . (2011) . psychological immunity and coping strategies : Anxiety on medical professional s , Indian Journal of social science Researches , (8) , (1- 2) , 36 – 47.
- 27- Gilbert, D.T., Pinel, E.C., Wilson, T.D., Blumberg, S. J, &Wheatley, A.T.P.(1998):Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology, 75,617-638.
- 28- Jungmann , S. & Witthoft ,M. (2020) . Health anxiety , and coping in the current Covid – 19 pandemic : which factors are related to Corona virus anxiety ? , Journal of Anxiety Disorders , 73 , 1 – 9 .
- 29- Kagan, H. (2006). The psychological Immune system: A New look at protection and Survival.Indiana: Author House.
- 30- Lee , S . (2020) . Corona Virus Anxiety Scale : A brief mental health screener for Covid – 19 related anxiety , Death Studies , 44 (7) , 393 – 401 .
- 31- Lorincz , E ., Lorincz , M., kadar , A ., Krizbai , T . , Marton , R .) 2011) . Relation ship between the characteristics of the psychological immune system and thee motional ton of personality in adolescents . The Educational Review , 23 (1) , 103 – 114 .
- 32- Mckay, J., Niven, A.G., Lavalley, D., &white, A. (2008). source of strain among elite U K track athietes. Thesport psychologist, 22,143-163.

- 33- Olah , A. (2010) . Positive traits : Flow and psychological immunity . Paper presented at the first international positive psychology summit , Washington , D.C.
- 34- Olha, A. Olha, A., Nagy, H&Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures.ETC-Empirical Text and Culuter Research, 4,102-108.
- 35- Oláh, A.. (2005). Anxiety, Coping, and Flow: Empirical studies in interactional perspective. Trefort.
- 36- Olah , A . (1996) . Psychological immune system . prn intergrated structure of coping potential dimension . Paper Presented at theg . tu Conference of Europeau health Psychology Sociaty , Bergen , Norway .
- 37- Ozamiz , N. , Santamaria & Mondragon (2020) . Stress , anxiety , and depression levels in the initial stage of the Covid- 19 outbreak in a population sample in the Northern Spain , Reports of Public Health , 36 (4) , 1 – 9 .
- 38- Ranchman , S . (2016) . Invited essay , cognitive in fluences on the psychological immune system . Journal of behavior therapy and experimental psychiatry , 53 , 2- 8 .
- 39- Seginer, R. (2009) . Future orientation : developmental and ecological perspectives .New York : Springer series of human expectionality .
- 40- Sephton , Sandra , E. & Suzanne , C. (2010) . Optimistic expectancies and cell – mediated immunity , the role of positive affection , APS Association Psychological science . 21 , 3 .
- 41- Snyder , C. , Shorey , H . & Adams , V. (2002) . Hope and academic success in college , Journal of Educational Psychology , 94 (4) : 820 – 826 .
- 42- Uludag , O . (2014) . Faire and Square : How does perception of fairness is associated to aggression ? social and behavioral sciences , 154 (3) , 504 – 508 .
- 43- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction: psychological Immune system and depression in first – semester University Students in Iative Batic, Journal of psychology,5(2),19-30.