



**نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي  
والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- ١٩ لدى  
عينة من طلبة الجامعة**

**دكتور**

**هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم السطوي**

**مدير وحدة ضمان الجودة والاعتماد بالمعهد العالي للعلوم الإدارية**

**بجناكيس - البحيرة**



## نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- ١٩ لدى عينة من طلبة الجامعة

### مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التأثيرات المتبادلة بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق أعراض الإصابة بكوفيد - ١٩، لدى عينة من طلاب المعاهد العليا الخاصة والتوصل لأفضل نموذج يفسر التأثيرات المباشرة وغير مباشرة بينهما لدى عينة قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة وطُبقت على العينة أدوات البحث، والتي تمثلت في مقياس التفكير الإيجابي، من إعداد الطراونة (٢٠١٨) تقنين الباحث ومقياس المناعة النفسية، من إعداد (السطوحى، ٢٠٢١)، ومقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩ من إعداد (الباحث) برنامج SmartPLS-SEM؛ أسفرت النتائج عن إمكانية التوصل لأفضل نموذج يفسر العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة خطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وبين المناعة النفسية، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لأعراض الإصابة بكوفيد- ١٩، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لاضطراب كورونا، كما أظهرت نتائج الدراسة عن وجود دور وسيط لمتغير المناعة النفسية لدى الطلاب التفكير الإيجابي وإدراك حدوث اضطراب لدى الطلاب، كما وُجدت تأثير لمتغير النوع على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- ١٩.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي- المناعة النفسية- أعراض قلق الإصابة بكوفيد

- ١٩ - طلاب المعاهد العليا.

**Summary of the research:**

The research aims to identify the mutual effects between some dimensions of positive thinking, psychological immunity, and anxiety symptoms of Covid-19 infection, among a sample of students of private higher institutes, and to find the best model that explains the direct and indirect effects between them in a sample of (250) male and female students. Which was represented in the Positive Thinking Scale, prepared by Al-Tarawneh (2018), the researcher's legalization, the Psychological Immunity Scale, prepared by (Al-Sutohi, 2021), and the Covid-19 anxiety symptoms scale prepared by (the researcher) the SmartPLS-SEM program; The results resulted in the possibility of reaching the best model that explains the causal relationships between the three variables. The results also showed a positive linear relationship with statistical significance between students' positive thinking and psychological immunity, as well as a negative linear relationship with statistical significance between students' positive thinking and the participating students' awareness of the symptoms of Covid infection. - 19, as well as the existence of a negative linear relationship with statistical significance between the students' psychological immunity and the participating students' awareness of the corona disorder. The results of the study also showed the presence of a mediating role for the psychological immunity variable among students, positive thinking and awareness of disorder among students, and the effect of the gender variable was found on the relationship between Psychological immunity and anxiety disorder Covid-19.

**Keywords:** Positive thinking - psychological immunity - symptoms of anxiety infection with Covid-19 - high institute students.

## المقدمة.

لقد شهد العالم خلال الفترة السابقة أزمة صحية؛ انعكست اثارها على كافة الجوانب الاجتماعية والاقتصادية، بل والسياسية، وامتد تأثيرها الى الجوانب الدراسية والأكاديمية لطلاب المدارس والجامعات؛ الذين تأثرت جوانب حياتهم بشكل كبير، وأصبحت أهدافهم على المحك في ضوء جائحة كورونا كوفيد-١٩، ومن هنا تشكلت فكرة الدراسة الحالية.

لذلك وفي ظل ظروف - جائحة كورونا (Covide-19) أصبح من الأهمية تفعيل بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، ذات العلاقة بسعادة المجتمع وبزيادة قدرته على مواجهة ضغوط المرحلة الحالية، وكذلك تحمله تبعات عدم تحقيق أهدافه بشكل كامل؛ كمتغيرات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، والتمكين النفسي، التوجه المستقبلي الإيجابي.

حيث اهتم علم النفس الإيجابي بكيفية التوافق مع الفلق باستخدام القوى الإيجابية للتفكير السلبي، كما يقوم العلاج النفسي الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف ويغذي القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال لا يقوم على تقديم العقاقير فقط وإنما يتبنى إيجاد أساليب إيجابية في الحياة. (الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٥)

كما يهدف علم النفس الإيجابي الى دعم ومساعدة الفرد نحو انجاز امكانياته الايجابية للوصول الى اقصى توظيف انساني لها لمساعدة طلاب الجامعة على الحد من الاثار النفسية لاضطراب قلق كوفيد - ١٩ لديهم والوصول الى درجة مقبولة من الكفاءة والفاعلية الذاتية والقدرة على اداء المهام وهو ما يسعى اليه البحث الحالي من خلال دراسة علاقة التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية، وأعراض قلق كوفيد - ١٩ أو التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال من خلال وجود نمط التفكير الإيجابي.

فمنذ بداية ظهور فيروس كورونا المستجد وأصبح الشغل الشاغل للجميع متابعة النشرات الإخبارية وانتظار أعداد الإصابات والوفيات اليومية الناجمة عن الفيروس، وأصبحت المشاهد المؤلمة التي نطالعها في كثير من الدول عنوان دائم للأحداث بيننا. (الفتوح، ٢٠٢٠)

حيث بدأ الوضع مع كورونا وكأن القدرات البشرية قد عجزت حتى اللحظة عن التفسير والسيطرة على الأمر، وهو ما يولد شعور عام بعجز الإنسان أمام تحديات جديدة كان يظن أنه يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيها، مما أدى إلى انخفاض مستويات الأمن النفسي أثناء فترة جائحة كورونا. (طلال & السعد، ٢٠٢٠)

كما أشارت نتائج دراسة (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia and Ventriglio, 2020: 318) بأن تفشي جائحة كورونا أثرت على الصحة النفسية للأفراد؛ حيث تسببت في ارتفاع معدلات الضغوط النفسية، القلق، أعراض، الاكتئاب، الإنكار، الغضب، المخاوف المرضية، ومختلف فئات المجتمع.

واتفق معهم (Kim and Su, 2020)، حيث أشار إلى أن جائحة كورونا -Covide- 19 أصبحت المصدر الرئيسي للخوف والتوتر والقلق في جميع أنحاء العالم.

كما أشار (Rajkumar,2020) إلى أن معدلات القلق والاكتئاب تراوحت بين (١٦ - ٢٨)% لدى عينات مختلفة أثناء جائحة فيروس كورونا-19، كما بلغت الضغوط النفسية ٨% من إجمالي العينة بالإضافة إلى اضطرابات نفسية أخرى، كتوهم المرض واضطرابات النوم.

وفي محاولة تفعيل بعض المتغيرات النفسية وثيقة الصلة بتقوية حائط الصد أو الجدار النفسي للأفراد؛ حتى يتمكن من مقاومة الآثار النفسية للجائحة، والتخفيف من حدتها. وفي هذا الإطار فقد أشار (Polizzi, Lynn & Perry,2020) إلى أهمية الدور الذي تلعبه متغيرات المناعة النفسية للتخفيف من الآثار السلبية لجائحة كورونا؛ حيث أشار إلى أهمية المرونة، Resilience والتعافي Recovery واستراتيجيات المواجهة، Coping strategies، واليقظة الذهنية، Mindfulness، المساندة الاجتماعية Support Social والتوجه نحو الأهداف بعيدة المدى.

فالمناعة الداخلية للفرد تساعد على زيادة معدلات الرضا النفسي له، والتي يقصد بها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم. (مرسي، ٢٠٠٠: ٩٦).

ومن خلال اتجاه المرحلة الحالية بالتعايش مع مرض فيروس كورونا Covid-19 والذي يعتمد بشكل كبير على المناعة الجسمية للفرد، بالإضافة إلى الحالة المعنوية والجانب النفسي، حتى أن بروتوكول العلاج الذي اعتمده وزارة الصحة المصرية اعتمد بشكل كبير على تقوية المناعة وعلى التقليل من أثار أعراض قلق كوفيد- ١٩، والوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد؛ ولا سيما في الموجة الثالثة من فيروس كورونا Covid-19 بواسطة مجموعة مبن الارشادات او التوجيهات والمضادات النفسية، ومحاولة تقوية المناعة النفسية **Psychological Immunity**، لذلك أصبح من الضروري البدء في إجراء البحوث العلمية في الجانب السيكولوجي؛ من أجل الكشف عن أهم العوامل النفسية والمضادات النفسية التي تؤدي دوراً في الصمود النفسي؛ من أجل زيادة القدرة على تحمل الضغوط وإمكانية التعايش مع الفيروس والتصرف بنمط متزن انفعالياً، تجاه الأحداث والضغوط التي يتعرض لها يومياً وكذلك زيادة قدرته على التفكير الايجابي للتصرف الأفضل في فترة فيروس كورونا، والقدرة على التوازن بين الالتزامات بالإجراءات الاحترازية وزيادة قدراته على تحقيق أهدافه؛ وخصوصاً طلاب المرحلة الجامعية.

وفي هذا الشأن يؤكد (Gupta and Nebhinani, 2020A) أنه بالنظر في الأضرار الجانبية التي نتجت بسبب COVID-19، فإن دور بناء المناعة النفسية للأشخاص من حولنا أمر بالغ الأهمية، حيث تمثل المناعة النفسية كحاجز ضد الضغوطات البيئية، والمتاعب اليومية، والسلبية.

فالمناعة الداخلية للفرد تساعد على زيادة معدلات الرضا النفسي للفرد، وهي تعني: قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. (مرسى، ٢٠٠٠: ٩٦).

كما أن التفكير الإيجابي يُعد بمثابة تغييراً إيجابياً في الطريقة التي يُفكر بها الفرد وأسلوب حياته، وانطباعه عن ذاته ومشاعره تجاه الآخرين، والسعي الدائم لتطوير جوانب الحياة.

حيث يُعد التفكير الإيجابي أحد أشكال التفكير المنطقي المرتبط بالتفاؤل بالأحداث في المستقبل، يحتاج إليه الفرد، حتى يتسنى له العيش بطريقة يغلفها الأمل في مستقبل إيجابي،

وبالتالي مواجهة الصعاب والمشكلات النفسية والصحية التي تواجهه؛ مما ينعكس على قدراته ومهاراته وثقته بنفسه.

فالتفكير الإيجابي Positive Psychology من أهم طرق التعامل مع التوتر والقلق والاكْتئاب؛ حيث يُعد مفهوم التفكير الإيجابي من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، ويُعد من أهم طرق العلاج أو من الأنشطة المتعمدة التي تعني بتنمية المشاعر الإيجابية أو السلوكيات الإيجابية أو الإدراك الإيجابي. (Douki, Elyasi & Hasanzadeh. 2019)

كما يمثل التفكير الإيجابي أحد مرادفات التوجه التفاؤلي في الحياة، حيث يحتوي توقعات إيجابية تساعد على تجاوز ضغوط الحياة، وخصوصاً فيما يتعلق بجائحة كورونا كوفيد - ١٩، وهو ما يتعارض مع مفهوم التفكير السلبي الذي تعيشه قطاعات واسعة من المجتمع في هذه الآونة (الموجة الثالثة من جائحة كورونا) وخصوصاً لدى طلاب الجامعات؛ والتي تأثرت بشكل كبير خلال الفترة الحالية بسبب أعداد الإصابات والأخبار السلبية المتواصلة على مدار اليوم، مما تسبب في فقدان الفرد لثقته في قدراته على مواجهة الصعوبات وتجاوز المعوقات في هذه الفترة العصيبة.

وعن علاقة التفكير الإيجابي بالقلق، فقد أشارت نتائج دراسة (Eagleson, Hayes, ) (Mathews, Perman & Hirsch, 2016) أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يتبعه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة.

وعن علاقة التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية، فقد أشارت نتائج دراسة (عصفور، ٢٠١٣: ١٣-١٤) إلى أن المناعة النفسية تعمل على تنشيط مهارات التفكير الإيجابي الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، لذا يُصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة التي يمر بها مجتمعنا الآن؛ حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور بشكل إيجابي ويعطي النفس الشعور بالحيوية والنشاط.

ويشير (Seligman & pawelski, 2003) إلى أن التفكير الإيجابي استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية، ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية



وفيما يتعلق بعلاقة التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية لدى الفرد فقد أشار (Oláh, Nagy & Tóth, (2010) إلى أن هناك عوامل مشتركة ومتداخلة تتفاعل فيما بينها تسهم في تحقيق ذلك منها: المعرفية، السلوكية، الانفعالية، البيئية والمجتمعية، كما يعتمد تنشيطها أساساً على إرادة صاحبها وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير بطرد الأفكار التشاؤمية ومشاعر اليأس وتوجيه اعتقاداته واتجاهاته وخبراته إيجابياً، كما يمكن تنشيط المناعة وتقويتها من خلال توجيه جهاز filter system B-A-Filter والمكون من الاعتقادات والاتجاهات، المشاعر والآمال، التفكير والخبرات والذكريات.

وقد ذكر (اليومي، ٢٠١٩: ٧) أن الصفات الشخصية تساعد على تحقيق مناعة نفسية جيدة هي؛ الاستجابة للأحداث والضغوط بأسلوب مناسب، وتفسير نواتج السلوك والأفكار تفسيراً منطقيًا، والقدرة على التكيف السريع، والنظرة التفاؤلية للمستقبل، والتقييم الموضوعي الإيجابي للأحداث، والإدراك الإيجابي للذات وفهمها وتحديد جوانب القوة والضعف فيها، وضبط الاعتقادات الذاتية، والقدرة على الوصول للاطمئنان والسكينة في التعامل مع المواقف والأحداث.

### مشكلة الدراسة:

من بين القضايا التي شغلت الباحثين والتي تأثرت سلباً إثر جائحة كورونا كوفيد-١٩؛ قضية التعليم والتي مثلت تحدياً كبيراً لأنظمة ومؤسسات الدول، وهو ما تؤكد نتائج دراسة (Daniel, 2020)، حيث أشارت إلى أن جائحة كورونا أدت إلى عرقلة حياة الطلاب وأثرت على تعليمهم ومسارهم الدراسي وجعلت مستوى الخوف لديهم عالٍ، من ناحية مستقبلهم وانتقالهم من مرحلة لأخرى، وكذلك الخوف الشديد من الطريقة أو الآلية التي سيتم بها تقييم التحصيل الدراسي لهم.

فالتفكير الإيجابي هو يمثل عملية معرفية تخلق صوراً مليئة بالأمل، وتطور أفكاراً متفائلة، وتجد حلولاً مواتية للمشكلات، وتتخذ قرارات إيجابية، وتنتج نظرة عامة مشرقة للحياة. لكن، لا يمكن تجاهل الحاجة إلى التقييم الواقعي للمشكلات، بدلاً من ذلك يقر بالجوانب السلبية والإيجابية للقضايا والأحداث والمواقف، ومن ثم يفضل التحرك نحو التركيز الإيجابي والتفسير في ضوء جو من التفاؤل، تم اقتراح التفكير الإيجابي كاستراتيجية مفيدة للتعامل مع المشكلات، والأمراض النفسية (Tod, Warnock, & Allmark, 2011)

كما أشارت نتائج دراسة (عبادة، ٢٠٢١) عن دلالة العلاقة بين متغيرات المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان وكان تأثير قلق الفيروس أعلى من تأثير المناعة النفسية لدى الطلاب.

ومع ضغوط الحياة وكثرة الأعباء قد يحدث خللاً في كثير من ردود أفعال الشخص ومنها الانفعالات والأفكار، وتتحوّل الأفكار في بعض المواقف إلى أفكار لاعقلانية أو غير سوية. وهنا يحتاج الشخص أن يكون لديه قدر كاف من المناعة النفسية التي تساعد على مواجهة هذه الأفكار. وهي كما أشار إليها "Wilson" بأنها "الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير المعلومات السلبية، بأسلوب يجعل آثارها جيدة بحيث لا تؤثر على الناحية الوجدانية، وتصل بالشخص إلى الشعور السوي الجيد. (Wilson, 2004, p.38)

وفي ظل الضغوط الأخيرة والتي ألفت بظلالها على العالم بأسره، وكانت لها تبعات اقتصادية واجتماعية ونفسية على كل مكونات المجتمع في جميع أنحاء العالم، وخاصة فئة الشباب في مرحلة الجامعة؛ يُصبح من الأهمية تفعيل مهارات التفكير الإيجابي لأهميتها في تدعيم المناعة النفسية للفرد، وبالتالي تكوين نظرة تفاؤلية للمستقبل في ضوء جائحة كورونا. حيث شكّلت متغيرات (التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، وأعراض قلق الإصابة بكوفيد-١٩) دوافع قوية لدى الباحث؛ حيث أثبتت متغيرات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية فاعليتهما في التعاطي مع جائحة كورونا- كوفيد-١٩، والتي مثلت تحد كبير للمجتمع بكل فئاته وخصوصاً فئة طلبة الجامعة والذين يمثل التفكير الإيجابي والمناعة النفسية - طبقاً لبعض نتائج الدراسات السابقة - حائط صد ضد اضطراب قلق كوفيد-١٩.

ويحاول الباحث من خلال الدراسة الحالية، التوصل لأفضل نموذج للمتغيرات الثلاثة، حيث أثبتت الدراسات السابقة وجود علاقة بين بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (التفكير الإيجابي، المناعة النفسية) والحد من قلق أعراض الإصابة كوفيد-١٩، لدى طلاب الجامعة. ومن خلال العرض السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على بعض التساؤلات الآتية وهي:

هل يمكن تصميم نموذج يصف العلاقات بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية، وقلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩

- هل توجد علاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الايجابي ودرجاتهم على مقياس قلق أعراض الإصابة بكوفيد- ١٩ ؟
- هل توجد علاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية و درجاتهم على مقياس قلق أعراض الإصابة بكوفيد- ١٩ ؟
- هل يوجد دور وسيط للمناعة النفسية في العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق أعراض الإصابة بكوفيد - ١٩ ؟
- هل يوجد دور لمتغير الجنس على العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي- المناعة النفسية - قلق أعراض الإصابة بكوفيد- ١٩)؟

### أولاً: أهداف البحث:

#### يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على أثر بعض أبعاد التفكير الإيجابي والمناعة النفسية على قلق أعراض الإصابة بكوفيد -١٩ لدى عينة من طلاب العليا.
٢. التعرف على دور الجنس أو النوع على العلاقة بين بعض أبعاد متغير التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق أعراض الإصابة بكوفيد -١٩.

### ثانياً: أهمية الدراسة:

#### تتمثل الأهمية النظرية للبحث في:

- كونها تتعرض لموضوع أصبح يمثل أهمية قصوى في ظل ظروف جائحة كورونا Covid-19 والذي انعكس تأثيره بصورة مباشرة على الحياة بوجه عام في جميع مؤسسات التعليم العالي، وهو متغير قلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩؛ من حيث علاقته بمتغيري التفكير الإيجابي والمناعة النفسية.
- كما تستمد أهميتها من أهمية الفئة عينة الدراسة (طلاب الجامعة)، حيث تمثل مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية؛ أهمية كبيرة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة، وصعوبة تحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية.
- بينما تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في:
- إضافة بحث علمي إلى المكتبة العربية، يساهم في التغلب على المشكلات النفسية الناتجة عن أعراض قلق كوفيد -١٩.
- تفسير العلاقة بين بعض المتغيرات الإيجابية، وبحث أكثرها تأثيراً في الحد من أعراض قلق كورونا، كوفيد- ١٩.

**ثالثاً: مصطلحات الدراسة:**

-**التفكير الإيجابي:** هو التوجه العقلي الإيجابي للحياة بما في ذلك المواقف والأشخاص كافة، وهذا التوجه يمكن تفعيله من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي تُكسب الفرد العديد من المهارات الإيجابية التي تساعده على تجاوز أحداث الحياة الضاغطة، والتعامل مع المشكلات بنجاح، وتخطي كل المحن والشدائد.

ويُعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي من إعداد (الطراونة، ٢٠١٨) تقنين الباحث.

**المناعة النفسية Psychological Immunity:**

- **يمكن تعريف المناعة النفسية على أنها** "نظام من القدرات التوافقية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تمثل الأجسام المضادة النفسية في وقت الإجهاد، ويشمل الخصائص الإيجابية المختلفة مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، التوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات".

(Gupta & Nebhinani, 2020: 601B)

وتُعرف المناعة النفسية إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس المناعة النفسية من إعداد (السطوحي، ٢٠٢١)

**فيروس كورونا المستجد -19 Covied:**

هو "ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهايات، ٢٠١٩ وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والالام، حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص". (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)

قلق أعراض الإصابة كوفيد- ١٩:

يمكن تعريف قلق كورونا إجرائياً بأنه: اضطراب نفسي يشير إلى الخوف المفرط من الإصابة بكوفيد-١٩، وتركيز الفرد على البيانات اليومية المتعلقة بنسب الإصابة والوفاة

على مدار الساعة والشعور بالذعر نحو تبعات أو عواقب الإصابة وعدم توافر بروتوكول للوقاية من الإصابة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس أعراض قلق كوفيد-١٩، من اعداد (الباحث).

### رابعاً: الإطار النظري:

#### التفكير الإيجابي: Positive Psychology

عرف سيكينمتهالي ولارسون (Csikszentmihalyi & Larson, 2014) التفكير الإيجابي بأنه: مجموعة من الاستراتيجيات التي توجد بدرجات متفاوتة لدى الفرد؛ ومنها التفاؤل، الذكاء الوجداني، الرضا، التقبل غير المشروط للذات، الإنجاز وتحقيق الذات، العطاء، المودة، والحب، والتسامح، الانفتاح على الخبرة، الحكم الخلقى، الإحساس بالجمال، المثابرة، والإبداع، والتفاعل الاجتماعي.

بينما يعرفه (Bekhet & Zauszniewski (2013) التفكير الإيجابي على أنه: عملية معرفية تساعد الأفراد على تبني صورة منافئة للمستقبل، التفكير الإيجابي، وتبني أفكاراً منافئة، والقدرة على إيجاد حلولاً مواتية للمشكلات، واتخاذ قرارات إيجابية، وبتيح نظرة عامة مشرقة للحياة، ومع ذلك، لا يتجاهل التفكير الإيجابي الحاجة إلى التقييم الواقعي، بدلا من ذلك يقر بالجوانب السلبية والإيجابية للقضايا والأحداث والمواقف، ومن ثم يفضل التحرك نحو التركيز الإيجابي والتفسير؛ تم اقتراح التفكير الإيجابي كاستراتيجية مفيدة للتعامل مع الشدائد، بما في ذلك المرض.

#### أبعاد التفكير الإيجابي:

يرى (إبراهيم، ٢٠٠٨) أن التفكير الإيجابي يتكون من (١٠) أبعاد هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماح والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية.

في حين قام (الهالي، جبر: ٢٠١٣) ببناء مقياس للتفكير الإيجابي في ضوء نظرية مارتن سليجمان Martin Seligman وتكون من خمسة مجالات هي: التوقعات الإيجابية

نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، والمرونة الإيجابية.

بينما يرى (حسين، أحمد: ٢٠٢٠) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في (٦) أبعاد وهي: البعد الأول: قوة الأنا؛ وقوة الأنا يقصد بها: قدرة الفرد على تحمل الألم والمعاناة والتهديد الخارجي للذات وتجاوز صعوبات الحياة، والبعد الثاني: التوكيدية: وتعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره انفعالاته بتلقائية، واتخاذ القرارات، والدفاع عن حقوقه، والبعد الثالث: تقدير الذات ويتضمن الإحساس الإيجابي لدى الفرد تجاه ذاته، والشعور بالرضا والجدارة والكفاءة، والبعد الرابع: الاتزان الانفعالي وهو قدرة الفرد على تحقيق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي، والسيطرة على انفعالاته في مواقف الحياة المختلفة، والبعد الخامس: الإبداع وحل المشكلات، والبعد السادس: إدراك معنى الحياة ويقصد به إقبال الفرد على الحياة كما هي وفي مختلف الظروف، والشعور بقيمة وجودة في الحياة، وبأن دوره في المجتمع ذو معنى.

ولأهمية التفكير الإيجابي للصحة النفسية للأفراد، تشير نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٧) إلى أن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالإكتئاب والاضطراب النفسي على مختلف صورته، حيث تشير البحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه تجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي حيث ينظر الفرد إلى حياته وإلى حياة من حوله بمنظار مظلم وقاتم يجعله أكثر تشاؤم وتعاسة في نهج تفكيره.

ومن خلال العرض السابق لأبعاد التفكير الإيجابي، ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية في بيئة التطبيق، وفي ضوء جائحة كورونا، يمكن تحديد ثلاثة أبعاد للتفكير الإيجابي، وتتمثل فيما يلي:

**البعد الأول:** "التوقعات الإيجابية نحو المستقبل في ضوء جائحة كورونا، ويعني الرؤية المتفائلة للأحداث في المستقبل، تحقيق الأهداف الأكاديمية والمهنية للطلاب بالرغم من وجود جائحة كورونا، كوفيد - ١٩.

**البعد الثاني:** "المشاعر الإيجابية السعادة" في ضوء كورونا، ويعني الوجدان الممتلئ بالتفاؤل والحب والإيثار والتسامح تجاه الآخرين.

**البعد الثالث:** مفهوم الذات الإيجابي في ضوء كورونا، ويعني فكرة الفرد الإيجابية عن ذاته، وإيمانه بذاته وقدراته وثقته بنفسه وعلى قدرته على تجاوز الصعوبات الحالية في ضوء جائحة كورونا.

### المناعة النفسية:

فالمناعة النفسية؛ من المفاهيم المهمة التي تمخضت عن علم النفس الإيجابي في الفترة السابقة، حيث تمنح الفرد القوة والتحصين ضد الوقوع فريسة في براثن الأمراض النفسية، وتجعله قادراً على ممارسة حياته بشكل جيد، في ظل أحداث الحياة الضاغطة. ويعرف **سويعد (٢٠١٦)** المناعة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإرهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعانیه أقرانه ممن يواجهون نفس الظروف، فالمناعة النفسية، نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية.

في حين لخص **Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg and Wheatley:** (1998) نظام المناعة النفسية فيما يلي: ميكانيزمات دفاع الانا- المنطق التحفيزي أو التبريري- خفض التنافر- الاستنتاج الدافعي- الأوهام الإيجابية والخيالات- النزعة الذاتية - تعزيز الذات- إثبات الذات - تبرير الذات.

حيث يواجه المجتمع خلال الفترة الحالية بكل فئاته، ما نراه اليوم من عدم القدرة على التكيف أثناء الموجة الثالثة من فيروس كورونا، كما يشهد أيضاً الكثير من الاضطرابات النفسية والملل والإحباط، والتي أدت إلى زيادة إدمان استخدام الإنترنت وأشكال أخرى من الإدمان السلوكي، كتعاطي المخدرات، التبغ، الكحول، كما نشهد أيضاً حالة الخوف والقلق لدى العديد من المرضى المصابين بـ COVID-19، والتي تعكس بوضوح اختراق أو فشل عمل جهاز المناعة النفسي.

## أبعاد المناعة النفسية:

يرى (الشريف، ٢٠١٥) أن أبعاد المناعة النفسية تتحدد من خلال ما يلي:

١. الاحتواء: ويشمل التخلص من الطاقة السلبية ويشمل الاستيعاب وتحول الفرد عن المشاعر السلبية ويقصد به الأسلوب الوجداني الذي يساهم في تشكيل المشاعر المتطرفة وتحويلها بعيداً عن الوعي.

٢. المواجهة التكيفية: ويقصد بها مجموعة الاستراتيجيات التي تحض على التعامل الإيجابي مع المثيرات، والتي يتحقق من خلالها التخلص من تبعات الأحداث الوجدانية، وهي تقوم بدورها بالحفاظ على كينونة ووجدان الفرد.

٣. تنظيم الذات: ويقصد به الاعتماد على مبدأ التعويض اللاوعي من ناحية، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لانقضاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية والتي تساعده على استخدام مصادر التكيف بفعالية وذلك بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والمعرفي، وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفذة من التكيف مع الضغط.

## خصائص المناعة النفسية:

كما تشير العديد من الدراسات إلى أن الخصائص الإيجابية الخمس للمناعة النفسية مرتبطة ببعضها البعض، ولها أيضاً تأثير على الأداء النفسي الإيجابي, Choochom, (Sucaromana, Chavanovich & Tellegen, 2019) فعلى سبيل المثال، ترتبط اليقظة بشكل إيجابي بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية، مثل التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والتكيف، وتنظيم العاطفة التكيفية (Keng et al., 2011)، وبالمثل، أفادت العديد من دراسات اليقظة الذهنية عن العلاقات الإيجابية بين اليقظة العقلية والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والضمير، واحترام الذات، والتعاطف، والشعور بالاستقلالية، والكفاءة، والتفاؤل، والتأثير اللطيف؛ كما أظهرت الدراسات أيضاً وجود ارتباطات سلبية كبيرة بين اليقظة والاكئاب، وصعوبة تنظيم المشاعر، والأعراض النفسية العامة. (Brown, Ryan, & Creswell, 2007)



## قلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩ :

يشير (راتب، ٢٠١٠) أن القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً، يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء، ولا بد من التعامل الجيد والإيجابي مع القلق من خلال الوعي بأعراضه الجسمية والمعرفية، كذلك التفسير الصحيح لحالات القلق، والتكيف معها، وخفضه إذا كان معوقاً للأداء.

حيث يواجه المجتمع خلال الفترة الحالية بكل فئاته، ما نراه اليوم من عدم القدرة على التكيف أثناء COVID-19، مثل ما يشهده من الاضطرابات النفسية والملل والإحباط؛ حيث تزداد درجته لدى أفراد المجتمع خلال COVID-19، والتي أدت إلى زيادة إدمان استخدام الإنترنت وأشكال أخرى من الإدمان السلوكي، كتعاطي المخدرات، التبغ، الكحول، ونشهد أيضاً الانتحار بدافع الخوف والقلق في العديد من المرضى المصابين بـ COVID-19، والتي تعكس بوضوح اختراق أو فشل عمل جهاز المناعة النفسي.

فالقلق إما أن يكون حالة أو سمة، فقلق الحالة، هو خبرة عابرة تختلف من حيث شدتها من وقت لآخر، تتشكل من الخوف والتوتر، في حين يُستخدم مصطلح القلق في وصف سمة شخصية الفرد؛ فيكون مفهومه يشير إلى سمة القلق؛ حيث يُعرف على أنه: ميل الفرد إلى إدراك المواقف العصبية على أنها تهديد، مما يعمل على ارتفاع مستوى القلق للفرد ويحفز في اتجاه القلق المزمن. (Bradley, 2016)

وتشير الدراسات إلى أن الأفراد قد يعانون من مظاهر الذهان والقلق والصدمات والأفكار الانتحارية والخوف الشديد أثناء انتشار الأمراض المعدية.

(Tucci, Moukaddam, Meadows, Shah, Galwankar, & Kapur, 2017)

ومع انتشار كوفيد-١٩ الجديد والمعلومات غير الكافية عنه، وزيادة عدد الوفيات وانتشاره السريع، والتقدير الجرافي لأعداد المصابين، والمخاوف المرتبطة بالمستقبل، والتبعات الاقتصادية، والشكوك حول كفاءة التدابير الاحترازية وتوفير الاحتياجات الصحية والطبية للحيلولة دون انتشار المرض؛ من شأنه ارتفاع معدلات القلق لدى أفراد المجتمع. (Banerjee, 2020)، وقد يكون القلق فوق مستواه الطبيعي؛ فإنه يُضعف الجهاز المناعي، ونتيجة لذلك تزيد فرص الإصابة بفيروس كورونا Covid-19، ويكون القلق مصحوب

بسلوكيات سلبية، كاندفاع الناس إلى المتاجر تدني الخدمات والإمدادات الصحية داخل البلد. (Moghanibashi - Mansourieh, 2020)

ويتطابق مفهوم قلق كوف[d- ١٩ في أدبيات علم النفس مع مفهوم قلق الصحة ومفهومي إدراك المرض وتوهم المرض وفي ضوء ذلك يمكن أن نعرف قلق الصحة على أنه: تصور إدراكي سلوكي لتوهم المرض، يتضمن أربعة أبعاد ممثلة في: القلق الوجداني بشأن الصحة، والتحيز المعرفي تجاه مرض خطير، والطمأنينة السلوكية التي تهدف التهدئة، وكذلك الحساسية المفرطة للأعراض الجسمية. (warwick & Salkovskis, 1990) كما يعرف (Ferguson, 2009) قلق الصحة أو (توهم المرض) بأنه سلسلة متصلة تتراوح بين غياب المخاوف الصحية والقلق الصحي المرضي والقلق الصحي المفرط وغير الملائم.

تتفق التعريفات السابقة على أن مفهوم قلق الصحة يتمثل في الخوف المفرط وغير الملائم (يرتبط بالصحة) وقلق مرتكز على إدراك تهديد الصحة وانشغال الفرد بفكرة احتمال إصابته بمرض خطير رغم الفحوص الطبية المستمرة التي تؤكد سلامته هذا فيما يتعلق بمفهوم قلق الصحة.

أما عن كوفيد- ١٩ فقد أشار العلماء إلى أنه فيروس من ضمن فيروسات كورونا وهي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتصيب البشر وتتسبب في عدوى الجهاز التنفسي و تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس).

وتتمثل أعراض الفيروس، تتمثل أعراضه الشائعة في (الحمى والإرهاق والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع واحتقان الأنف أو الرشح أو ألم الحلق أو الإسهال) وتبدأ الأعراض بسيطة وتدرجية، وقد يصاب بعض الأفراد بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض، وخصوصاً من ذوي المناعة القوية.

وتزداد حدة المرض لدى شخص واحد من كل ٦ أشخاص من المصابين من كورونا كوفيد -١٩ حيث المعاناة من صعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة، وفي هذه الحالة ينبغي التماس الرعاية الطبية أما عن طرق انتشار الفيروس، فإنه ينتقل عن طريق مخالطة

الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس ويمكن أن تنتقل العدوى عن طريق القطيرات الصغيرة المتناثرة من الأنف أو الفم، عندما يسعل الشخص.

فالأفراد الذين يعانون من قلق المرض يسعون إلى الطمأنينة ويسعدون لمعرفة أنه لا يوجد تهديد مباشر لحياتهم، مما يؤدي إلى السعي المتكرر إلى سلوكيات التجنب (Rachman, 2012)

كما أشارت إحصائيات مجلس الوزراء المصري إلى أن مصر تحتل المركز ٢٦ في نسبة الوفيات من إجمالي عدد المصابين بين دول العالم والبالغ (٦,٥%)، والمركز ١٠٤ في نسبة التعافي من المرض بنسبة (٧٩%)، والمركز ١٣١ من حيث إجمالي الإصابات بها لكل مليون نسمة والبالغ (٩٧٨/ مليون) وذلك بالمقارنة مع كل الدول والمناطق على مستوى العالم التي ظهرت بها الإصابة حتى تاريخه. (رئاسة مجلس الوزراء، ٢٠٢٠)

وفي ظل هذه الأرقام المخيفة والتي تسببت في تصدير حالة من الهلع والاضطراب، والتي تنقلها وسائل التواصل الاجتماعي وكافة قنوات الأخبار المسموعة والمرئية المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من حالات الإصابات الجديدة، والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، Covid-19، حيث أصبح المجتمع يعيش في حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع.

فبعض الأفراد لديهم طبيعة قلقة ومتوترة وهذا ما يضاعف قلقهم في زمن الكورونا، ويزيد من حدة تخوفهم وتوترهم نتيجة الشائعات من خلال الإعلام فيما يخص فيروس كورونا كوفيد-١٩، فالخوف والقلق يضعف القدرة على تحقيق الأهداف الأكاديمية لطلاب الجامعة.

ويؤكد (عكاشة، ١٩٩٨) أن الأمراض النفسية أصبحت من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً، لاسيما وأن المجتمعات تمر من وقت إلى آخر بالعديد من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وانتشار الأزمات والكوارث والصراعات فيما بينها، والتي تترك آثارها على الأفراد، مما جعل البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق، وأرجع أسباب القلق إلى ضعف القيم الدينية، والأخلاقية، والتفكك الأسري، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية، وشدة إغراءات الحياة مع التطلعات الأيدلوجية المختلفة.

**أعراض القلق:**

ويمكن تقسيم أعراض القلق إلى مجموعة فئات هي (الأعراض الجسمية- الأعراض النفسية والاجتماعية - الأعراض المعرفية) وفيما يلي عرض لأهم هذه الأعراض: الأعراض الجسمية: وهي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً، وهي تتضح في ظهور

١. أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة (عكاشة، ٢٠٠٧: ١١٣).

٢. الأعراض النفسية والسلوكية: وتتمثل في الوسواس المتسلطة والأفعال القهرية والاعتزاز عن الواقع المحيط وعن الشخصية نفسها في ذات الوقت (Terjesen, Jacofsky, Froh, & DiGIUSEPPE, 2004)

٣. الأعراض الاجتماعية: (إرتكاب أخطاء- صعوبة الوصول لقرار معين - حساسية شديدة للفشل - سرعة إتخاذ قرارات لا تتفد مع الميل الشديد لنقد الذات - وضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله- اضطراب في التوافق مع الآخرين - الميل للعزلة- البعد عن التفاعلات الاجتماعية - عدوان ضد النفس وضد الآخرين). (حسان، ٢٠١٦)

٤. الأعراض المعرفية: وتتضمن (التطرف في الأحكام فالأشياء إما بيضاء وإما سوداء التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير- تبني اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلط- الميل للإعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد. (إبراهيم، ١٩٩٤)

ويتضح من العرض السابق أن الفرد يواجه خلال مراحل حياته المختلفة العديد من الصعوبات والضغوط ومنها قلق أعراض الإصابة كوفيد- ١٩، والتي أثرت بقوة على الصحة النفسية وعلى كل مناحي الحياة ونتج عنها استجابة نسبة كبيرة ببعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

**الدور المعدل للمتغيرات الديموغرافية:**

تلعب المتغيرات الديموغرافية دوراً معدلاً في التأثير على العلاقات بين متغيرات الدراسة، وتؤثر عليها، وهو ما أكدته الدراسات السابقة.

فيما يخص علاقة التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية؛ فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بينهما، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (2019) (Douki, Elyasi & Hasanzadeh, ) ونتائج دراسة دراسة (Eagleson, Hayes, ) (Mathews, Perman & Hirsch, 2016)، ولم يوجد تأثير لمتغير الجنس في التأثير على

العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية، وفيما يتعلق المتغيرات الديموغرافية، لدى الدراسات التي استخدمت طلاب الجامعة كعينة للدراسة، ولمعرفة الدور المعدل لمتغير الجنس بين متغير المناعة النفسية للطلاب واضطراب كورونا تم استخدام تحليل الانحدار Slope analysis فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية، ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق كوفيد-١٩ النفسية.

### خامساً: دراسات سابقة:

فيما يتعلق بالمشكلات النفسية الناتجة عن تعرض المجتمع لجائحة كورونا، فقد أشارت نتائج دراسة (Minihan, et.al., 2020) أن العالم شهد أزمة نفسية الوباء العالمي Covid-19 (فيروس كورونا) والذي أثار مجموعة من الاستجابات السلبية من الأفراد والمجتمعات وانعكس على الصحة الجسدية والعاطفية للأفراد وعلى الرفاهية النفسية لديهم، وأكد على أهمية زيادة الدعم المتاح لهؤلاء الأفراد وأسرههم خلال فترة تفشي الوباء، على نطاق أوسع، وأوصت بضرورة مساعدة الكثير من الناس في وقت الأزمات.

في حين هدفت دراسة (الفتوح، أبو الفتوح: ٢٠٢٠) إلى التعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية (الوحدة النفسية- الاكتئاب والكدر النفسي - الوسواس القهري - الضجر - اضطرابات الأكل - اضطرابات النوم - المخاوف الاجتماعية) المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى عينة بلغت (٧٤٦) من طلاب الجامعات المصرية (الحكومية والأهلية)، والتي توصلت نتائجها إلى أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة في التوقيت الحالي، كما يعاني طلاب الجامعة بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الأخرى، كما توصل البحث إلى وجود فرق دال إحصائياً في المشكلات النفسية يعزى لمتغيري النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال إحصائياً يعزى لمتغير البيئة، وأظهرت نتائج دراسة (زبيدي، ٢٠٢٠) أن الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في جائحة كورونا COVID-19 هو (الوسواس القهري) بنسبة ٢٨% ويليه في المرتبة الثانية (الاكتئاب) بنسبة ٢٦% وجاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (القلق) بنسبة ٢٢% وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوسواس القهري والاكتئاب كان متوسطاً، في حين كان مستوى القلق منخفضاً، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الوسواس

القهري تعزى لمتغير الجنس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في الاكتئاب والقلق تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث، في حين أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأبعاد (الوسواس القهري، الاكتئاب، القلق) تبعاً لمتغير العمر، لصالح العمر ١٣ - ٢٢ سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأبعاد (الوسواس القهري، الاكتئاب، القلق) تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، لصالح المستوى التعليمي الأقل.

كما هدفت دراسة (Kang, Chen, Yang, Wang & Liu, 2020) إلى التعرف على تأثير فيروس كورونا على مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء في مدينة يوهان بالصين، وتشكلت عينة الدراسة من ٩٩٤ طبيباً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن حوالي (٦.٢%) من إجمالي العينة يعانون مستويات مرتفعة جداً من القلق والاكتئاب والأرق.

بينما هدفت دراسة (Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, 2020) إلى بحث مستوى القلق لدى طلاب الجامعة نتيجة لفيروس كورونا المستجد، وتوصلت الدراسة إلى أن (٠.٩%) من إجمالي العينة يعانون من مستوى مرتفع بشدة من القلق، (٢.٧%) يعانون من مستوى متوسط من القلق.

كما توصلت نتائج دراسة (زكراوي، ٢٠٢٠) إلى أهمية إعطاء رؤية شمولية لأهمية الارتباط بين منظورين أحدهما بالجوانب النفسية الإيجابية للفرد ودعمها لمواجهة مقاومة وتسيير الأزمات، الصدمات والشدائد على اختلاف زمنها ونوعيتها، درجتها وتداعياتها باستنهاض وتعبئة مختلف مصادره المعرفية، السلوكية، الوجدانية، الروحية وكذا البيئية والتي تسهم في تنشيط مناعته النفسية حفاظاً على صحته النفسية وتحقيق الرفاهة ضمن توجه علم النفس الايجابي والتعامل مع انعكاساتها كتلك التي خلفتها، الظهور المفاجئ لوباء الكورونا Covid-19 وسرعة انتشاره ما يستدعي دعم مناعة الفرد النفسية، للحد من الآثار السلبية لاضطراب قلق كوفيد-١٩.

وفي نفس السياق فقد أشارت نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة، وكذلك إسهام المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الزراعية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، وفي نفس الإطار؛ في حين أكدت دراسة (Vasile, C., 2020) أن جهاز

المناعة يتكون من نوعين من الأجهزة (بيولوجية، ونفسية ) من أجل حماية الجسم من أمراض العصر وخاصة في ضوء كورونا فالتوازن النفسي والصحة النفسية يعملان على تقوية مناعة الجسم ضد المشكلات النفسية، كما تقلل من معدلات القلق والتوتر.

كما أشارت نتائج دراسة (الليثي، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) والقلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في القلق تعزى للنوع (ذكور-إناث) تجاه الإناث، كما استخلص الباحث من نتائج البحث الحالي أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمه في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.

في حين أشارت نتائج دراسة (عبادة، ٢٠٢١ب) عن دلالة العلاقة بين متغيرات المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان وكان تأثير قلق الفيروس أعلى من تأثير المناعة النفسية لدى الطلاب، وأوصت الدراسة بإعداد البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية لتنمية المناعة النفسية للحد من تأثير قلق كوفيد-١٩.

كما أشارت نتائج دراسة (إسماعيل، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-١٩، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور على مقياس التفكير الإيجابي ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث على مقياس قلق الإصابة بكوفيد-١٩.

وأكدت دراسة (العنزي، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التفكير الإيجابي والقلق لدى عينة من أفراد المجتمع خلال فترة جائحة كورونا، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات القلق وانخفاض معدلات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، كما كشفت النتائج أيضاً إلى وجود ارتباط سلبي دال جوهري بين التفكير الإيجابي والقلق.

وعن علاقة التفكير الإيجابي بالقلق، تؤكد دراسة (طبوزادة، ٢٠١٧) والتي هدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية، إلى وجود فروق بين متوسط المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي؛ مما يعني وجود تأثير إيجابي للتفكير الإيجابي على خفض مستوى القلق لدى أفراد العينة.

في حين أكدت دراسة (عشماوي، ٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات، وذلك على عينة مكونة من طلبة جامعة حلوان من الإناث طبق عليهم مقياس التفكير الايجابي من إعداد الباحثة، ومقياس التفاؤل أحمد عبد الخالق، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات؛ وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض، ولم تكن هناك فروقا جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات على كل المقاييس التي شملتها الدراسة، كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئان بالتفكير الإيجابي.

واستهدفت دراسة (حنتول، ٢٠٢١) الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان، بلغت (٧٠) طالبا 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، وأفادت النتائج بأن الغالبية العظمى من طلاب الجامعة يعانون مستوى مرتفعا من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد.

وأشارت دراسة (سالمان، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 لدى عينة من معلمي التعليم الأساسي بلغ عددهم 93 معلّم ومعلمة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة الأساسية بمستوى متوسط من المناعة النفسية سواء الذين سبقوا إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين لم يُصابوا به، وكانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وكل من تسامي الذات وأبعاده موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، في حين كانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وقلق العدوى بفيروس كورونا وأبعاده سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما لم توجد فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو الإصابة وعدمها لدى عينة الدراسة كما أوضحت نتائج الدراسة إسهام تسامي الذات في تفسير 44.7% من تباين المناعة النفسية، في حين توصلت نتائج دراسة البيومي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنه



كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل على أهمية مثل هذه البرامج في تعديل السلوك.

كذلك أسفرت نتائج دراسة (Elhai and Asmundson, 2020) Mckay, عن العلاقة بين الحالة الانفعالية كأحد أبعاد المناعة السلوكية وبين الخوف من الإصابة بفيروس كوفيد- ١٩، وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية الدور المعدل لاتجاه الفرد وحساسيته تجاه القلق في العلاقة بين القلق المادي والإصابة بالفيروس، كما أشارت نتائج دراسة (Trivedi, 2010) إلى أهمية تعزيز المناعة النفسية كمتغير واق من الشعور بالقلق والإجهاد المصاحبين لجائحة كوفيد- ١٩ .

### تعليق عام على الدراسات السابقة:

- من خلال عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث تتضح التعليقات الآتية:
- توافر الدراسات التي ربطت متغير التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية لدى عينات متنوعة (طلاب الجامعة- طلاب التربية الخاصة - المعلمين).
- تنوع الدراسات التي تناولت علاقة التفكير الإيجابي بالمناعة النفسية كان في إطار اختلاف أبعاد المقاييس عن بعضها.
- ندرة دراسات التي تناولت علاقة بعض أبعاد التفكير الإيجابي والمناعة النفسية بأعراض قلق الإصابة بكوفيد -١٩.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغير أعراض قلق الإصابة بكوفيد -١٩، حيث ركزت معظم الدراسات على تناول أعراض جائحة كورونا، وتناول علاقة بعض المتغيرات ببعضها في ضوء جائحة كورونا.
- ولذلك كان اتجاه الباحث لسد الفجوة البحثية في دراسات متغيرات علم النفس الإيجابي بمتغير أعراض قلق الإصابة بكوفيد - ١٩، والتي لم تُدرس - في حدود علم الباحث- مجتمعة من خلال بناء نموذج واحد.

### سادساً: فروض الدراسة:

الفرض الأول وينص على "يمكن تصميم نموذج يصف العلاقات بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية، وقلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩".

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩.

**الفرض الثالث:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩.

**الفرض الرابع:** وينص على أنه " يوجد دور وسيط للمناعة النفسية في العلاقة بين التفكير الإيجابي وأعراض قلق كوفيد - ١٩.

**الفرض الخامس:**

يوجد تأثير دال إحصائياً للدور المعدل لمتغير الجنس على العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي- المناعة النفسية - أعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩).

### منهجية الدراسة والعينة والإجراءات:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي في التعامل مع البيانات التي تم الحصول عليها، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة الجامعة قوامها (250) طالب وطالبة، منهم (١٤٦) من الذكور، و(١٠٤) من الإناث (من جميع الفرق) بمتوسط أعمار يساوي (١٩) تقريباً من طلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس - البحيرة، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالب وطالبة، للتحقق من مدى ملاءمتها للتطبيق على أفراد العينة.

### أدوات الدراسة:

#### أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي لـ(الطراونة، ٢٠١٨)؛ بعد تقنيه بواسطة الباحث ليلاتم التطبيق في ضوء جائحة كورونا كوفيد- ١٩، حيث قام (الطراونة، ٢٠١٨) بتصميم المقياس بحيث يستطيع الفرد أن يقدم تقريراً عن درجة تفكيره بصورة إيجابية، ويتضمن هذا المقياس عبارات تقيس التفكير الإيجابي وفقاً لما يدركه الفرد، في ضوء جائحة كورونا، ومدى تقييمه لدرجة تفكيره ونوعه أكان إيجابياً أو غير ذلك، فهو يحتوي على مجموعة من العبارات صنفت في الفئات التالية:

#### المجال الأول: "التوقعات الإيجابية نحو المستقبل في ضوء جائحة كورونا: ويعني

تحقيق الانجازات في مختلف جوانب الحياة الشخصية، والصحية والاجتماعية، والأكاديمية.

والمجال الثاني: "المشاعر الإيجابية السعادة" في ضوء كورونا: ويعنى التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجدياتها وإقامة العلاقة والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.

والمجال الثالث: المفهوم الذات الإيجابي: وتعني نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة جسمية وعقلية واجتماعية. ويتألف هذا المقياس من (٣٢) عبارة يوجد أمام كل منها ثلاثة اختيارات، وفقاً للتدرج الثلاثي لـ ليكرت على (موافق، محايد، غير موافق)، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يأتي: أوافق ثلاثة درجات، محايد درجتان، وغير موافق درجة واحدة، وجميع عبارات المقياس إيجابية.

#### ثانياً: مقياس المناعة النفسية:

قام الباحث بالاعتماد على مقياس المناعة النفسية من إعداد (السطوحي، ٢٠٢١)؛ حيث تم إعادة تقنين المقياس ليلائم بيئة التطبيق، وظروف المرحلة الحالية (جائحة كورونا، Covide- 19) وكذلك مع الفئة العمرية لعينة البحث، ولطبيعة متغيرات البحث في ضوء كوفيد -١٩، وتشكل مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية من (٤١) فقرة، موزعة على ٥ أبعاد فرعية هي: التوجه المستقبلي الإيجابي، وتكون من (١٠) عبارات، والصمود النفسي، وتكون من (١٠) عبارات، وبعُد فاعلية الذات، وتكون في صورته النهائية من (٨) عبارات، وبعُد المرونة النفسية وتكون من (٨) عبارات وبعُد التوجه الديني وتكون من (٥) عبارات.

وتكونت الإجابة عن عبارات أبعاد المقياس، وفقاً للتدرج الثلاثي لـ ليكرت على (موافق، محايد، غير موافق)، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يأتي: أوافق ثلاث درجات، محايد درجتان، وغير موافق درجة واحدة، مع ملاحظة عكس الدرجات على فقرات الأبعاد السلبية.

#### ثالثاً: مقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد-١٩:

قام الباحث بتصميم أداة لقياس قلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩ وذلك في ضوء اطلاعه على عدد من المقاييس، حيث كانت الخطوات كالتالي:

أ- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والنظريات المفسرة لقلق الصحة: مثل دراسة (عبادة، ٢٠٢١) ودراسة عبد الحميد (٢٠١٨) ونموذج SaikoVskis (1986) ودراسة فيرجس (2014) Fergus، وقائمة قلق الصحة Health Anxiety Inventory إعداد (Salkovskis, Rimes Warwick, & Clark) ترجمة (عبد الحميد، ٢٠١٨) وتتألف القائمة من مكونين، الأول خاص بالخوف من أن يصبح الشخص مريضاً والثاني خاص بالنتائج السلبية المخيفة من الإصابة بالمرض، ومقياس إدراك المرض Perception Questionnaire ويتألف من سبعة مكونات وهي الزمان والعواقب والسيطرة الذاتية والسيطرة العلاجية والدورية والآثار الانفعالية.

ب- مقياس قلق المرض، إعداد خميس (٢٠١٨) يتألف من ثلاث مكونات الانشغال حول الصحة والخوف من المرض وسلوكيات البحث عن الأمان ويتضمن ٢٨ مفردة.

ج- مقياس توهم المرض في اختبار مينيسوتا للشخصية متعدد الأوجه "MPI".

في ضوء ما تقدم، قام الباحث بإعداد مقياس قلق أعراض الإصابة بفيروس كورونا كوفيد ١٩ (كعبارات: تزداد ضربات قلبي عندما أتابع أخبار فيروس كورونا، أشعر بعدم الطمأنينة في حياتي- تتناوبني نوبات من الفزع بدون سبب واضح - واحتوى على الأبعاد التي تم تحديدها في ثلاثة وهي:

١. **انشغال التفكير والخوف من الإصابة وعواقب الإصابة:** انشغال التفكير، وتعريفه الإجرائي: تركيز انتباه الفرد نحو المعلومات المتعلقة بالفيروس وانشغاله بالتفكير بنسب الانتشار العالمية والمحلية ومتابعة كل ما يطرح عبر وسائل التواصل الاجتماعي من معلومات تخص الأعراض ونسب الإصابة ونسب الوفيات.

٢. **الخوف من الإصابة،** ويعني: شعور الفرد بالقلق المفرط من الإصابة بالفيروس أو انتقال العدوى وشعوره بالرغبة في الانعزال عن أفراد أسرته ومبالغته في تعقيم نفسه وتعقيم الأسطح والأثاث المنزلي.

٣. **عواقب الإصابة،** ويعني: شعور الفرد بالقلق والذعر من تبعات الإصابة بالفيروس من حيث عدم التوصل للعلاج المناسب وعدم استجابة الجسم للعلاج وعدم توافر المعدات الطبية من توفير المصل الدوائي وأجهزة تنفس وأسرته).

**صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة**

**أولاً: تقييم الاعتمادية والصلاحية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.**

تمثلت عملية التقييم الخطوة الأولى في عملية تحليل البيانات الأولية الخاصة بهذه الدراسة في محاولة تقييم الاعتمادية والصلاحية للمقاييس التي اعتمدت عليها الدراسة الحالية،

وذلك بهدف تقليل أخطاء القياس العشوائية وزيادة درجة الثبات في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية من ناحية، والتوصل إلى مقاييس يمكن الاعتماد عليها في دراسات مستقبلية من ناحية أخرى.

#### • تقييم الاعتمادية Reliability

تم استخدام أسلوب معامل الارتباط ألفا كرونباخ والمصدقية المركبة (Composite Reliability (CR)، باعتبارهما أكثر أساليب تحليل الاعتمادية دلالة في تقييم درجة التناسق الداخلي بين محتويات أو بنود المقياس الخاضع للاختبار وفي تحديد مدى تمثيل محتويات أو بنود المقياس للبنية الأساسية المطلوب قياسها وليس لشيء آخر. وفي ضوء ما سبق، تم تطبيق أسلوب معامل الارتباط ألفا كرونباخ والمصدقية المركبة (Composite Reliability (CR)، على كل من مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد-١٩، وذلك بصورة إجمالية للمقياس الواحد ككل، ولكل مجموعة بنود من المجموعات التي يتكون منها كل مقياس على حده، كما هو موضح بالجدول رقم (١).

جدول (١) معامل ألفا كرونباخ والمصدقية المركبة للأبعاد والمتغيرات ككل

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ s Alpha'Cronbach	المصدقية المركبة Composite Reliability
الانشغال الذهني	٠.٩٨٥	٠.٩٨٧
التوجيه الديني	٠.٩٥٤	٠.٩٦٥
التوقعات الإيجابية	٠.٩٦٠	٠.٩٦٥
الخوف من الإصابة	٠.٨٩٤	٠.٩١٤
السعادة	٠.٨٩٢	٠.٩٠٣
مفهوم الذات الايجابي	٠.٧٧١	٠.٨٥١
الصمود النفسي	٠.٨٨٠	٠.٩٠٨
المرونة النفسية	٠.٩٤٥	٠.٩٥٤
النظرة الإيجابية	٠.٩٠٤	٠.٩٢٥
عواقب الإصابة	٠.٨٧٨	٠.٩٠٥
فاعلية الذات	٠.٨٩٣	٠.٩٢٥
التفكير الإيجابي	٠.٩٠٤	٠.٩٤٠
المناعة النفسية	٠.٩٤٨	٠.٩٦٠
اضطراب كوفيد-١٩	٠.٧٣٤	٠.٨٤٤

\* المصدر نتائج التحليل الإحصائي.

## ثانياً: تقييم الصدق / الصلاحية

بالنسبة للتحقق من صدق المقاييس المستخدمة في الدراسة (قياس المفاهيم الأساسية التي من المفترض قياسها وليس شيء آخر). ولغرض زيادة التحقق من درجة مصداقية المقياس الخاضع للاختبار تقرر اتباع أكثر من طريقة:

الطريقة الأولى: الصدق الظاهري **face validity**

بعد الانتهاء من عملية التصميم المبدئي لقائمتي الاستقصاء، ولضمان صدق الدراسة، تم عرض قائمة الاستقصاء كاملة على عدد من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية المتخصصة في علم النفس التربوي لمراجعتها وإبداء الرأي لاختبار مصداقية المحتوى، كما تم عرضها على أحد أعضاء هيئة التدريس تخصص لغة عربية بكلية الآداب لمراجعتها لغويا، وكذلك أحد أساتذة الإحصاء لإبداء أية ملاحظات في قد تمثل عائقا عن التحليل الإحصائي، كما تم اختبار قائمتي الاستقصاء عن طريق عينة محدودة من المفردات المماثلة لمفردات عينة البحث، وقد تم تحديد الهدف من ذلك في التأكد من الجوانب التالية:

- اختبار مدى دقة وسلامة وملائمة الألفاظ المستخدمة والمصطلحات.
  - اختبار مدى سهولة وفهم العبارات الواردة في القائمة.
  - اختبار مدى ملائمة مضمون العبارات للواقع العملي.
  - اختبار رد فعل المستقضي منه عن القائمة من حيث الشكل والحجم ونوع الأسئلة الواردة بها.
- وقد تم عمل دراسة استطلاعية لعدد (٥٠) طالب بالمعهد العالي للعلوم الإدارية للتحقق من صدق وثبات المقياس، وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي والتعليقات والملاحظات المدونة عند ملئ الاستبيان عن وجود تعديل طفيف لبعض الكلمات فقط وصياغة بعض الجمل حتى يتم استيعابها جيدا من قبل المستقضي منهم وقد تم وضع القائمة في صورتها النهائية. وبعد أن أصبحت القائمة في شكلها النهائي، قام الباحث بعد جمع البيانات باختيار عينة من مفردات الدراسة للتأكد من مدى صدق وثبات هذه القائمة.

الطريقة الثانية: صلاحية بنية المقياس **Construct validity**

وتعني تلخيص المتغيرات أو اختصارها في عدد أقل من العوامل، أو تقسيم المتغيرات إلى مجموعات، يطلق على كل منها اسم عامل، ويعد التحليل العاملي الاستكشافي أفضل الأساليب لاختبار صلاحية بنية المقياس، من حيث قدرته على اقتراح الأبعاد الحقيقية للمقياس الخاضع للاختبار، في حين يرى بعض الباحثون في الآونة الأخيرة أن استخدام التحليل العاملي التوكيدي أفضل اعتقادا منهم أن التحليل العاملي الاستكشافي لم يعد مناسباً أو مقبولاً للتحقق من مصداقية المفاهيم النفسية. ونتيجة لهذا التعارض بين التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي تم التوجه لإستراتيجية نمذجة المعادلة البنائية من خلال طريقة المربعات الصغرى وهي إستراتيجية تحليلية تسعى للتكامل بين مميزات التحليل

العاملية الاستكشافية والتحليل العاملي التوكيدي معا في تحليل واحد متلازم وبالتالي تتغلب على محددات كلا من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. ويتضح من خلال الجدول رقم (٢) عوامل التحميل للعبارات وصلاحيه بنية المقاييس المستخدمة.

جدول (٢) عوامل التحميل للعبارات لكل بعد وصلاحيه بنية المقاييس المستخدمة.

فاغية الذات	عواقب الإصاحية	النظرة الإيجابية	المرونة النفسية	الصمود النفسي	السعادة الذاتية	السعادة	الخوف من الإصاحية	التوقعات الإيجابية	التوجه الديني	الإشغال الذهني	
								٠.٧٥٥			x1.11
								٠.٧٥٥			x1.10
								٠.٧٦٧			x1.11
								٠.٨٨١			x1.12
								٠.٨٨٣			x1.13
								٠.٨٤٩			x1.14
								٠.٨٨٠			x1.3
								٠.٨٧٨			x1.4
								٠.٩٠٠			x1.5
								٠.٨٣٤			x1.7
								٠.٧٨٤			x1.8
								٠.٨٢٥			x1.9
						٠.٧٤٨					x2.1
						٠.٧٧٥					x2.10
						٠.٧٣٤					x2.11
						٠.٦٧١					x2.2
						٠.٥٩٨					x2.5
						٠.٦٨٩					x2.6
						٠.٧٦٣					x2.7
						٠.٦٦٩					x2.8
						٠.٧٦٥					x2.9
						٠.٨٢٣					x3.3
						٠.٨٦١					x3.5
						٠.٦٣٣					x3.6
						٠.٧٤٠					x3.7
		٠.٨١١									y1.1
		٠.٦٥٦									y1.10
		٠.٧٧٢									y1.2
		٠.٨٩٣									y1.3
		٠.٨٨٩									y1.4
		٠.٨٦٠									y1.5
		٠.٦٨٩									y1.6
						٠.٥٦٤					y2.1
						٠.٨٢١					y2.2
						٠.٨٧١					y2.4
						٠.٧٢٠					y2.5
						٠.٧٤٨					y2.6
						٠.٧٧٧					y2.7
						٠.٨٢٩					y2.9
٠.٨٩٤											y3.3
٠.٨٣٥											y3.4
٠.٨٤٥											y3.5
٠.٩٠٤											y3.6

فاطية الذات	عواقب الإصابة	النظرة الإيجابية	المرونة النفسية	الصدود النفسي	السعادة الذاتية	السعادة	الخوف من الإصابة	التوقعات الإيجابية	التوجه الديني	الإشغال الذهني	
			٠.٩١٣								y4.1
			٠.٨٧٠								y4.2
			٠.٨٠١								y4.3
			٠.٨١٣								y4.4
			٠.٨٤٣								y4.5
			٠.٨٨٨								y4.6
			٠.٨٥٤								y4.7
			٠.٨٠٩								y4.8
									٠.٩٣٧		y5.1
									٠.٩٥٠		y5.2
									٠.٧٩٨		y5.3
									٠.٩٦١		y5.4
									٠.٩٤٨		y5.5
										٠.٩٤٣	z1.1
										٠.٩٤٤	z1.2
										٠.٩٤٠	z1.3
										٠.٩٣٤	z1.4
										٠.٩٤٧	z1.5
										٠.٩٥٤	z1.6
										٠.٩٥١	z1.7
										٠.٩٤١	z1.8
										٠.٩٥٦	z1.9
							٠.٨٦٢				z2.1
							٠.٦٨٤				z2.10
							٠.٦١٥				z2.2
							٠.٦٧٩				z2.3
							٠.٥٥٤				z2.4
							٠.٦٤٠				z2.5
							٠.٧٥٦				z2.6
							٠.٧١٠				z2.7
							٠.٨١١				z2.8
							٠.٨٢٣				z2.9
	٠.٧١٩										z3.1
	٠.٧٣٦										z3.2
	٠.٧٢٢										z3.3
	٠.٨٢١										z3.4
	٠.٨٢٤										z3.5
	٠.٧٩٣										z3.6
	٠.٦٩٦										z3.8

المصدر: نتائج التحليل الإحصائي



أظهرت نتائج الجدول السابق ارتباط العبارات ببعضها البعض تحت كل بعد تنتمي إليه وكانت قيم التحميل لكل عبارة أكبر من (٠.٥٠) وفقاً لـ (Fornell & Larcker, 1981) ما عدا ( X3.2 - X3.4 - X3.1 - X2.4 - X2.3 - X1.6 - X1.2 - Z3.7 - Y3.1- Y3.2 - Y1.9 - Y1.8 - Y1.7 - Y2.3 ) حيث كانت قيمهم أقل من ٠.٥٠ وبالتالي تم حذفهم واستبعادهم من التحليل وبالتالي فقد تم التحقق من صدق وصلاحيّة المقياس.

### أساليب تحليل البيانات واختبار الفروض:

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لفروض ومتغيرات الدراسة، وذلك باستخدام نموذج المعادلة الهيكلية (SEM) Structure Equation Model، وذلك في ضوء بعض المعايير من بينها عدد المتغيرات، ونوع البيانات، ومستوى القياس، وحجم العينات، وأنواع وأغراض التحليل.

ولتحليل البيانات إحصائياً عن طريق استخدام أسلوب نمذجة المعادلة الهيكلية أو البنائية Structure Equation Model تم استخدام طريقة المربعات الصغرى، حيث تعتبر طريقة المربعات الصغرى Partial Least Squares طريقة راسخة لتقدير معاملات المسار في نماذج المعادلة الهيكلية (SEM) وانتشرت في أبحاث علم النفس التربوي مؤخراً، حيث تعمل على إظهار تقديرات نموذجية قوية للغاية مع البيانات التي لها خصائص توزيع طبيعية وغير طبيعية وبالتالي فإن شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات غير مطلوب في هذه الطريقة، فهي أقل تقييداً حول اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات، كما تعد طريقة المربعات الصغرى أكثر ملاءمة للعينات الصغيرة والمتوسطة، فضلاً عن كونها مناسبة للنماذج التي تحتوي على عدد كبير من المؤشرات (Alsetoohy and Ayoun, 2018)، حيث يبلغ العدد الإجمالي لمؤشرات نموذج الدراسة الحالي (١٠١) مؤشر وبالتالي ووفقاً لما سبق ذكره، فقد تم اختبار فرضيات هذه الدراسة باستخدام طريقة المربعات الصغرى باستخدام برنامج Smart PLS-SEM الإصدار ٣.٣.٢.

وللإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية باستخدام برنامج PLS-SEM Smart يجب التحقق من جودة وصلاحيّة نموذج القياس Measurement Model (النموذج الخارجي) والنموذج الهيكلية أو البنائية Structural Model (النموذج الداخلي) لنموذج الدراسة.

أولاً: صلاحية نموذج القياس - الخصائص السيكومترية لمقاييس (التفكير الإيجابي - المناعة النفسية - أعراض قلق الإصابة بكوفيد - ١٩) Measurement Model:

للتأكد من صلاحية نموذج القياس للدراسة، فقد تم تقييم نموذج القياس للدراسة الحالية من خلال الصلاحية والاعتمادية (المصدقية) Validity and Reliability لجميع المتغيرات الكامنة للدراسة.

حيث تم استخدام المصدقية المركبة (Composite Reliability (CR) ومعامل ألفا كرونباخ للأبعاد، واللذان يعدان أكثر الأساليب الإحصائية ملاءمةً لطريقة المربعات الصغرى للتحقق من المصدقية الداخلية لأبعاد الدراسة (Sarstedt et al., 2014)، علاوة على ذلك، تم استخدام قيم عوامل تحميل العامل Factor loading Values والمصدقية المركبة (CR) ومتوسط التباين المستخلص (AVE) للتحقق من الصلاحية المتقاربة (Convergent Validity)، كما تم التحقق من الصلاحية التمييزية (Discriminant validity) من خلال الجذور التربيعية لمتوسط التباين المستخلص (AVE) ومعامل Fornell-Larcker، وأخيراً وللتحقق من عدم وجود علاقات خطية متداخلة بين المتغيرات فقد تم استخدام عامل تضخم التباين (VIF)، جدول (٣).

جدول (٣): قيم تحميل العوامل والاعتمادية المركبة ومتوسط التباين المستخلص

ومتوسط التباين المستخلص AVE	المصداقية المركبة Composite reliability	معامل ألفا كرونباخ	تحميل العامل Factor loadings	SD الاتحادار	Mean الوسط الحسابي	
٠.٨٣٩	٠.٩٤٠	٠.٩٠٤				التفكير الإيجابي
٠.٦٩٦	٠.٩٦٥	٠.٩٦٠				التوقعات الإيجابية
			٠.٧٥٥	٠.٥٧٤	٢.٣٥٨	x1.1
			٠.٧٥٥	٠.٥٥٨	٢.٣٢٥	x1.10
			٠.٧٦٧	٠.٥٦٦	٢.٣٥٤	x1.11
			٠.٨٨١	٠.٥٦٥	٢.٤٢٥	x1.12
			٠.٨٨٣	٠.٥٧٧	٢.٤٠٨	x1.13
			٠.٨٤٩	٠.٥٦٥	٢.٣٧٩	x1.14
			٠.٨٨٠	٠.٥٧٥	٢.٤٤٦	x1.3
			٠.٨٧٨	٠.٥٨٣	٢.٤٥٨	x1.4
			٠.٩٠٠	٠.٥٨٢	٢.٤٤٢	x1.5
			٠.٨٣٤	٠.٥٩١	٢.٥١٣	x1.7
			٠.٧٨٤	٠.٥٦٨	٢.٣١٢	x1.8
			٠.٨٢٥	٠.٥٦٢	٢.٣١٧	x1.9
٠.٥١١	٠.٩٠٣	٠.٨٩٢				السعادة
			٠.٧٤٨	٠.٥٨٢	٢.٤٤٢	x2.1
			٠.٧٧٥	٠.٧٤٥	١.٨٩٢	x2.10
			٠.٧٣٤	٠.٧٤٣	١.٨٢٥	x2.11
			٠.٦٧١	٠.٥٦٧	٢.٣٩٢	x2.2
			٠.٥٩٨	٠.٧٢٦	١.٨٩٦	x2.5
			٠.٦٨٩	٠.٧١٤	١.٧٥٤	x2.6
			٠.٧٦٣	٠.٧١٤	١.٨٩٦	x2.7
			٠.٦٦٩	٠.٦٧٥	١.٦٦٧	x2.8
			٠.٧٦٥	٠.٧٣٠	١.٨٦٧	x2.9
٠.٥٩٢	٠.٨٥١	٠.٧٧١				مفهوم الذات الإيجابي
			٠.٨٢٣	٠.٥٤٥	٢.٤٤٦	x3.3
			٠.٨٦١	٠.٥٤٦	٢.٣١٢	x3.5
			٠.٦٣٣	٠.٥٧٧	٢.٥٢١	x3.6
			٠.٧٤٠	٠.٥٧٧	٢.٤٩٦	x3.7
٠.٨٢٨	٠.٩٦٠	٠.٩٤٨				المناعة
٠.٦٤١	٠.٩٢٥	٠.٩٠٤				التفكير الإيجابي
			٠.٨١١	٠.٤٥٠	٢.٨١٢	y1.1
			٠.٦٥٦	٠.٤٤٩	٢.٨٠٠	y1.10
			٠.٧٧٢	٠.٤٨٥	٢.٨٠٠	y1.2
			٠.٨٩٣	٠.٤٧٧	٢.٨٢٥	y1.3
			٠.٨٨٩	٠.٤٨٥	٢.٨١٢	y1.4
			٠.٨٦٠	٠.٥٠٤	٢.٧٩٦	y1.5
			٠.٦٨٩	٠.٤٥٠	٢.٨٣٧	y1.6

ومتوسط التباين المستخلص AVE	المصداقية المركبة Composite reliability	معامل ألفا كرونباخ	تحميل العامل Factor loadings	SD الاتحدار	Mean الوسط الحسابي	
٠.٥٨٩	٠.٩٠٨	٠.٨٨٠				الصمود النفسي
			٠.٥٦٤	٠.٤٦٢	٢.٧٧٩	y2.1
			٠.٨٢١	٠.٤٧٣	٢.٨٠٤	y2.2
			٠.٨٧١	٠.٥٢٢	٢.٧٦٣	y2.4
			٠.٧٢٠	٠.٤٤٤	٢.٨٢١	y2.5
			٠.٧٤٨	٠.٤٦٨	٢.٨١٢	y2.6
			٠.٧٧٧	٠.٤٩٨	٢.٧٦٣	y2.7
			٠.٨٢٩	٠.٤٨٧	٢.٧٩٦	y2.9
٠.٧٥٦	٠.٩٢٥	٠.٨٩٣				فاعلية الذات
			٠.٨٩٤	٠.٤٦٥	٢.٨٢٩	y3.3
			٠.٨٣٥	٠.٥٠٠	٢.٧٥٨	y3.4
			٠.٨٤٥	٠.٤٥٩	٢.٨٢٥	y3.5
			٠.٩٠٤	٠.٤٣٨	٢.٨٤٢	y3.6
٠.٧٢٢	٠.٩٥٤	٠.٩٤٥				المرونة النفسية
			٠.٩١٣	٠.٧١٤	٢.٧٠٠	y4.1
			٠.٨٧٠	٠.٧٣٠	٢.٦٨٣	y4.2
			٠.٨٠١	٠.٧٨١	٢.٦٢٥	y4.3
			٠.٨١٣	٠.٧٣٠	٢.٦٨٣	y4.4
			٠.٨٤٣	٠.٧٦٠	٢.٦٥٠	y4.5
			٠.٨٨٨	٠.٧٤٥	٢.٦٦٧	y4.6
			٠.٨٥٤	٠.٧٦٧	٢.٦٤٢	y4.7
			٠.٨٠٩	٠.٧٨١	٢.٦٢٥	y4.8
٠.٨٤٨	٠.٩٦٥	٠.٩٥٤				التوجه الديني
			٠.٩٣٧	٠.٤١٨	٢.٨٥٤	y5.1
			٠.٩٥٠	٠.٤١١	٢.٨٦٢	y5.2
			٠.٧٩٨	٠.٤٦٥	٢.٨١٧	y5.3
			٠.٩٦١	٠.٤١١	٢.٨٦٢	y5.4
			٠.٩٤٨	٠.٤١٨	٢.٨٥٤	y5.5
٠.٨٩٤	٠.٩٨٧	٠.٩٨٥				الانشغال الذهني
			٠.٩٤٣	٠.٧٦٤	١.٤٩٢	z1.1
			٠.٩٤٤	٠.٧٦٩	١.٤٨٨	z1.2
			٠.٩٤٠	٠.٧٤٦	١.٤٥٨	z1.3
			٠.٩٣٤	٠.٧٧٤	١.٤٨٨	z1.4
			٠.٩٤٧	٠.٧٧٥	١.٤٩٢	z1.5
			٠.٩٥٤	٠.٧٨٠	١.٤٩٦	z1.6
			٠.٩٥١	٠.٧٨٥	١.٤٩٢	z1.7
			٠.٩٤١	٠.٧٣٥	١.٤٦٧	z1.8
			٠.٩٥٦	٠.٧٨٥	١.٥١٢	z1.9

ومتوسط التباين المستخلص AVE	المصدافية المركبة Composite reliability	معامل ألفا كرونباخ	تحميل العامل Factor loadings	SD الاتحادار	Mean الوسط الحسابي	
٠.٦٤٤	٠.٨٤٤	٠.٧٣٤				الاضطراب
٠.٥١٨	٠.٩١٤	٠.٨٩٤				الخوف من الإصابة
			٠.٨٦٢	٠.٥٦٨	١.٣١٢	z2.1
			٠.٦٨٤	٠.٥٥٦	١.٤١٣	z2.10
			٠.٦١٥	٠.٥٤٩	١.٤١٧	z2.2
			٠.٦٧٩	٠.٥٧٣	١.٣٨٣	z2.3
			٠.٥٥٤	٠.٥٥٢	١.٤٣٨	z2.4
			٠.٦٤٠	٠.٥٧٠	١.٥٠٨	z2.5
			٠.٧٥٦	٠.٥٧١	١.٤١٣	z2.6
			٠.٧١٠	٠.٥٦٩	١.٤٠٠	z2.7
			٠.٨١١	٠.٥٨٣	١.٣٦٣	z2.8
			٠.٨٢٣	٠.٥٣٤	١.٢٤٦	z2.9
٠.٥٧٨	٠.٩٠٥	٠.٨٧٨				عواقب الإصابة
			٠.٧١٩	٠.٥٨٢	١.٤٤٢	z3.1
			٠.٧٣٦	٠.٥٥١	١.٤٣٣	z3.2
			٠.٧٢٢	٠.٥٧٥	١.٤٤٦	z3.3
			٠.٨٢١	٠.٥٦٦	١.٤٢٩	z3.4
			٠.٨٢٤	٠.٥٧٨	١.٤١٣	z3.5
			٠.٧٩٣	٠.٥٦٩	١.٤٠٤	z3.6
			٠.٦٩٦	٠.٥٣٥	١.٣٨٣	z3.8

## المصدر: نتائج التحليل الإحصائي

حيث يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ والاعتمادية المركبة (CR) للأبعاد (التوقعات الإيجابية- السعادة- مفهوم الذات الإيجابي، التوجه المستقبلي الإيجابي - الصمود النفسي - فاعلية الذات - المرونة النفسية- التوجه الديني، انشغال التفكير - الخوف من الإصابة - عواقب الإصابة) تتراوح بين ٠.٩٨٥ و ٠.٧٧١، وقيم الاعتمادية المركبة تتراوح بين ٠.٩٨٧ و ٠.٨٥١، علي الترتيب، كما تراوحت قيم معامل ألفا للمتغيرات (التفكير الإيجابي - المناعة - الاضطراب) بين ٠.٩٤٨ و ٠.٧٣٤، كما تراوحت قيم الاعتمادية المركبة للمتغيرات بين ٠.٩٦٠ و ٠.٨٤٤ وجميع القيم السابقة أكبر من القيمة المعيارية الدنيا وهي (٠.٧٠) وفقا لـ (Alsetoohy and Ayoun, 2018)، مما يشير إلى أن جميع المقاييس المستخدمة في الدراسة موثوقة ومعتمدة.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن قيم تحميل العامل أكبر من القيمة المعيارية الدنيا وهي (٠.٥٠) وفقا لـ (Fornell & Larcker, 1981)، كما أشارت نتائج الدراسة متوسط

التباين المستخلص لكل من الأبعاد والمتغيرات اكبر من القيمة المعيارية (٠.٥٠) وفقا لـ (Fornell & Larcker, 1981) مما يؤكد استيفاء الصلاحية المتقاربة للمقاييس التي تقيس التطابق الفكري بين الجانب النظري والواقع الفعلي، كما تراوحت قيم عامل تضخم التباين للمقاييس (VIF) المستخدمة بين (١.٣٣ - ٨.٠٤) وهي أقل من القيمة المعيارية (١٠) كما يشير (Larcker & Fornell, 1981) و (Hair et al., 2010)، مما يؤكد عدم وجود علاقات خطية متداخلة بين متغيرات الدراسة.

#### جدول رقم (٤) الصلاحية التمييزية للنموذج

الانشغال الذهني	التوجيه الديني	التوقعات الإيجابية	الخوف من الإصابة	السعادة	السعادة الذاتية	الصمود النفسي	المرونة النفسية	النظرة الإيجابية	عواقب الإصابة	فاعلية الذات
٠.٩٤٦										
	٠.٩٢١									
		٠.٨٣٤								
			٠.٧٢٠							
				٠.٧١٥						
					٠.٧٦٩					
						٠.٧٦٧				
							٠.٨٥٠			
								٠.٨٠١		
									٠.٧٦٠	
										٠.٨٧٠

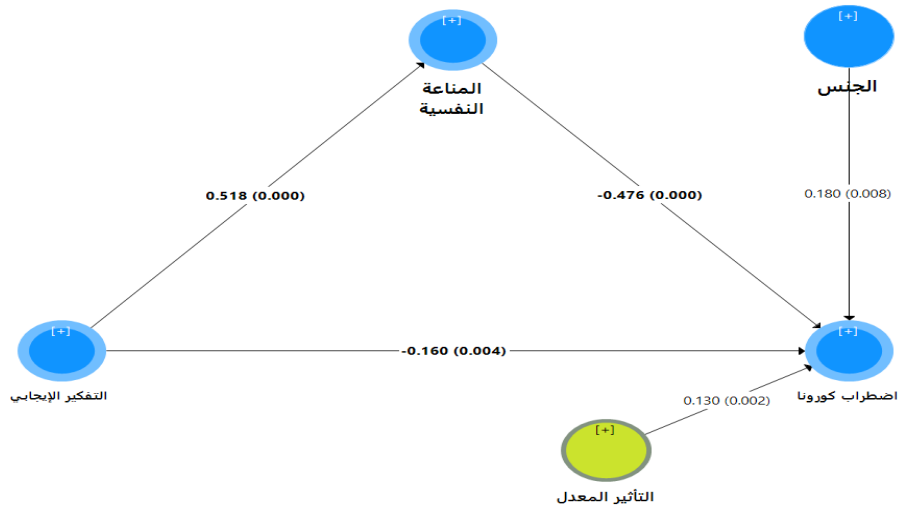
ملحوظة: القيم بالخط العريض تشير إلى قيمة الجذور التربيعية لمتوسط التباين المستخلص (AVE)

كما يوضح الجدول رقم (٤) الصلاحية التمييزية للمقياس (Discriminant Analysis) من خلال الجذور التربيعية لمتوسط التباين المستخلص (AVE) و عامل Fornell-Larcker، حيث أظهرت النتائج أن ارتباط كل بعد بنفسه أعلى من ارتباطه بالأبعاد الأخرى، مما يؤكد تحقق الصلاحية التمييزية للمقياس.

ووفقا لما أظهرته النتائج السالف ذكرها واستيفاء المقاييس المعيارية، فإن هذا يؤكد صدق وجودة صلاحية نموذج القياس Measurement Model المستخدم في الدراسة.

### ثانياً: صلاحية النموذج الهيكلي أو البنائي Structural Model

للتأكد من الصلاحية البنائية للنموذج تم الاعتماد على قيم معامل التحديد (R2) وقيم معامل المسار ( $\beta$ ) بين متغيرات الدراسة، حيث أشارت قيم معامل التحديد (R2) لأبعاد متغيرات الدراسة إلى أن نموذج الدراسة الحالية أظهر أن المتغير المستقل والوسيط يفسران المتغير التابع بنسب متفاوتة أكبر من ١٠% وهي ٣٩% و ٢٧% على الترتيب، وكذلك وجود علاقات إحصائية بين متغيرات الدراسة حيث بلغت أكبر قيمة لمعامل المسار (٠.٥١٨) بين متغير التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وهو ما يؤكد جودة النموذج البنائي في تفسير النتائج.



### الفرض الأول وينص على "يمكن تصميم نموذج يصف العلاقات بين التفكير الإيجابي

والمناعة النفسية، أعراض قلق الإصابة بكوفيد-١٩"

ومن شكل (١) تتحقق صحة الفرض الأول للدراسة من خلال بناء نموذج؛ اتضحت من خلاله وجود تأثير دال لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي على إدراك أفراد العينة لأعراض قلق كورونا، من خلال المناعة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Douki, Elyasi & Hasanzadeh, 2019)

ونتائج دراسة دراسة (gleson, Hayes, Mathews, Perman & Hirsch, 2016).

كما أظهرت النتائج تحقق النموذج السببي للتفكير الإيجابي، والمناعة النفسية كمتغيرات مستقلة واضحاً في إدراك أعراض قلق الإصابة بكورونا كمتغير تابع، وجاءت النتائج في النموذج البنائي السببي لتؤكد الدور الإيجابي للتأثير المتبادل بين المفاهيم الثلاثة من حيث تأثير كل منهما في الآخر، وكان التأثير واضحاً لمتغير التفكير الإيجابي في الحد من إدراك الطلاب لأعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩، وأيضاً كان لمتغير المناعة النفسية تأثيراً واضحاً في إدراك طلاب الجامعة لأعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩، وربما يعود ذلك إلى التأثير الفعال لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي، كالتوقعات الإيجابية في أذهان أفراد العينة تجاه المستقبل في ضوء جائحة كورونا، وأيضاً المشاعر الإيجابية (السعادة)، ومفهوم الذات الإيجابي لدى الأفراد عن أنفسهم؛ من شأنه أن يخلق جو من التفاؤل والسعادة ويحد من مشاعر القلق والتوتر تجاه المستقبل.

وكذلك ظهر من خلال النموذج السببي تأثيراً واضحاً لأبعاد المناعة النفسية في إدراك أعراض قلق كورونا، كوفيد- ١٩، وربما ذلك راجعاً إلى أبعاد المناعة النفسية (التوجه المستقبلي الإيجابي- الصمود النفسي- فاعلية الذات- المرونة النفسية - التوجه الديني ) فالتوجه المستقبلي الإيجابي واستقبال أحداث الحياة الضاغطة بروح إيجابية وإيماناً بقضاء الله وقدره والرضا به، والتمتع بمقومات الصمود النفسي والمرونة النفسية للتعاطي مع المثيرات التي تترك أثراً سلبياً على نمط حياتنا، يزيد من القدرة على مواجهة الظروف الصعبة في ظل ما نمر به خلال الفترة الحالية، ويعمل على تشكيل حائط صد ضد اضطراب القلق والتوتر لديهم، ولذلك ظهرت العلاقات السببية بين هذه المتغيرات قوية ودالة، وأيدت الفكرة الخاصة بالارتباط الإيجابي بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وإدراك أعراض قلق كوفيد- ١٩، فالدفاعات النفسية تعمل على تبرير وإعادة تفسير الأحداث السلبية، بطريقة تجعل آثارها ذات مردود إيجابي، بحيث لا تؤثر على الناحية الوجدانية، وتصل بالشخص إلى الشعور السوي الجيد كدراسات ( Douki, Elyasi & Hasanzadeh, 2019 ) ودراسة (Gupta and Eagleson, Hayes, Mathews, Perman & Hirsch, 2016) ودراسة (Nebhinani, 2020A) ودراسة (مرسى، ٢٠٠٠)، ودراسة (عبادة، ٢٠٢١) (Wilson, ) (2004, p.38).



**الفرض الثاني:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد - ١٩ .

حيث أشارت نتائج التحليل إلى وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لاضطراب كوفيد - ١٩، حيث بلغت قيمة معامل المسار (بيتا = ٠,٢٣٣) عند مستوي معنوية (p) يساوي (٠,٠٠٠٠)، وهي علاقة عكسية سالبة بحيث كلما زادت النظرة الإيجابية للطلاب كلما انخفض مستوي الاضطراب لدي الطلاب المشاركين والعكس صحيح. وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الليثي، ٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) والقلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة، وكذلك مع نتائج دراسة (عبادة، ٢٠٢١ب) ودراسة (إسماعيل، ٢٠٢٠) ودراسة (العنزي، ٢٠٢٠) ودراسة (طبوزادة، ٢٠١٧).

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفكير الإيجابي وأعراض قلق كورونا-١٩، بحيث تساعد أبعاد التفكير الإيجابي في الحد من أعراض قلق كوفيد - ١٩، حيث تسهم التوقعات الإيجابية للفرد بخصوص المستقبل والتفائل وتوقع الأفضل حتى في ظل أحداث الحياة الضاغطة، والمشاعر الإيجابية التي يشكلها الفرد عن مستقبله، كما أن مفهوم الذات الإيجابي وفكرة الفرد الإيجابية عن نفسه تساهم في زيادة ثقته بنفسه وزيادة قدرته على مواجهة أعراض قلق كورونا، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Douki, Elyasi & Hasanzadeh, 2019) ونتائج دراسة (Eagleson, Hayes, ) (Mathews, Perman & Hirsch, 2016) ونتيجة دراسة (عصفور، ٢٠١٣).

**الفرض الثالث:** وينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق كوفيد - ١٩ .

من خلال شكل رقم (١)، اتضح وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس أعراض قلق كوفيد - ١٩ . حيث أشارت نتائج تحليل البيانات إلى وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لاضطراب كورونا، حيث بلغت قيمة

معامل المسار (بيتا = ٠,٤٧٩) عند مستوى معنوية (p) يساوي (٠,٠٠٠٠)، وهي علاقة عكسية سالبة بحيث كلما زادت المناعة النفسية للطلاب كلما انخفض مستوى الاضطراب لدي الطلاب المشاركين والعكس صحيح.

وفيما يتعلق بعلاقة المناعة النفسية بقلق اضطراب كورونا، فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين أبعاد مقياس المناعة النفسي وأبعاد مقياس أعراض قلق كورونا كوفيد - ١٩، وتفسر هذه العلاقة بأن المناعة النفسية تحد من أعراض قلق كوفيد - ١٩، حيث تؤدي أبعاد المناعة كاللتفكير الإيجابي، والصمود النفسي والمرونة النفسية وفاعلية الذات والتوجه الديني والنظرة الإيجابية للمستقبل، هو ما أكدته نتائج الدراسات السابقة كدراسة (الليثي، ٢٠٢٠) ودراسة (اسماعيل، ٢٠٢٠) ودراسة (سالمان، ٢٠٢١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة (زكراوي، ٢٠٢٠) والتي أكدت على أهمية الارتباط بين الجوانب النفسية الإيجابية للفرد ودعمها لمواجهة، ومقاومة وتسيير الأزمات، الصدمات والشدائد على اختلاف زمنها ونوعيتها، درجتها وتداعياتها باستنهاض وتعبئة مختلف مصادره المعرفية، السلوكية، الوجدانية، الروحية وكذا البيئية والتي تسهم في تنشيط مناعته النفسية حفاظا على صحته النفسية وتحقيق الرفاهة، كما تتفق ونتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٢٠) ودراسة (Vasile, C., 2020) ونتائج دراسة (الليثي، ٢٠٢٠) ودراسة (سالمان، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 كذلك تتفق مع نتائج دراسة **Elhai and McKay, Yang, (Asmundson, 2020)** ونتائج دراسة **Trivedi (2020)**، والتي أشارت نتائجها إلى أهمية تعزيز المناعة النفسية كمتغير واق من الشعور بالقلق والاجهاد المصاحبين لجائحة كوفيد - ١٩.

**الفرض الرابع: وينص على أنه " يوجد دور وسيط للمناعة النفسية في العلاقة بين**

**التفكير الإيجابي وقلق أعراض الإصابة بكوفيد - ١٩ .**

بناء على نتائج تحليل المسار فيما يتعمق بالتأثيرات المباشرة، وغير المباشرة بين المتغيرات المتضمنة في النموذج يتضح من شكل (١)، وجود دور وسيط لمتغير المناعة النفسية لدي الطلاب التفكير الإيجابي وإدراك حدوث اضطراب كوفيد - ١٩ لدي الطلاب حيث بلغت قيمة ت (ت = ٠,٤٧٩) عند مستوى معنوية (p) يساوي (٠,٠٠٠٠)، وهو ما اتضح من خلال نموذج شكل (١)، والتي أشار إلى وجود تأثير للتفكير الإيجابي في ادراك

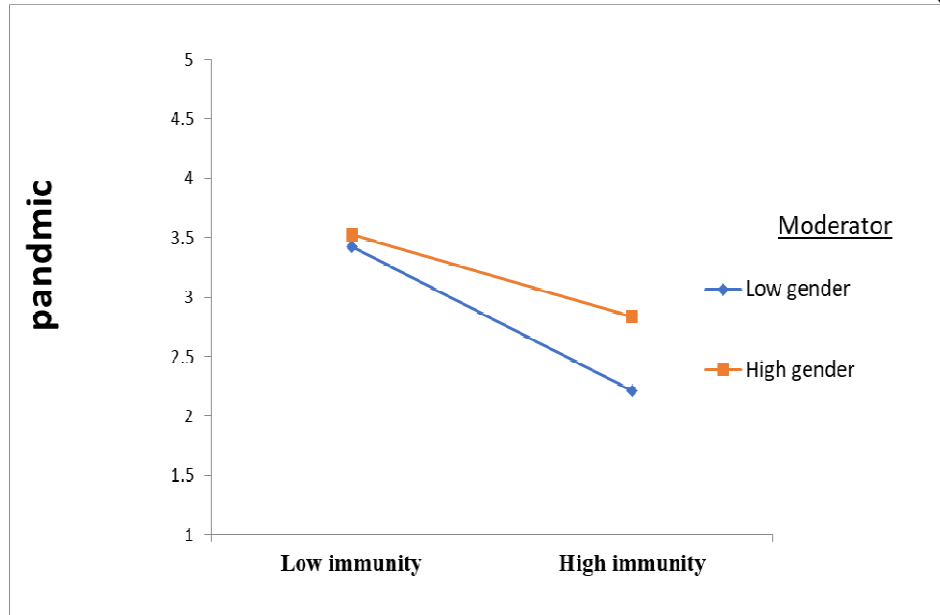
أفراد العينة لأعراض قلق كورونا عبر المناعة النفسية، وهو ما أكدته الدراسات السابقة والتي جمعت بين كل متغيرين على حدة، وهو ما يؤكد تحقق بناء النموذج البنائي السببي بين المتغيرات الثلاثة.

وهو ما يتفق مع دراسة (الليثي، ٢٠٢٠) ودراسة (اسماعيل، ٢٠٢٠) ودراسة (سالمان، ٢٠٢١)، ونتائج دراسة (Mckay, Yang, Elhai and Asmundson, 2020) ونتائج دراسة (Trivedi, 2020).

الفرض الخامس: وينص على انه " يوجد تأثير دال إحصائياً للدور المعدل لمتغير الجنس على العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي- المناعة النفسية - أعراض قلق كوفيد- ١٩).

ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي، وشكل (١) يتضح وجود دور معدل لمتغير الجنس بين المناعة النفسية لدي الطلاب وقلق اضطراب كورونا حيث بلغت قيمة (ت = ٤.٣٧٣) عند مستوي معنوية (p) يساوي (٠.٠٠٠٠)، حيث يعمل متغير الجنس علي تحسين العلاقة بين المناعة النفسية للطلاب واضطراب كورونا، حيث يقلل متغير الجنس من العلاقة السلبية بين المناعة واضطراب كورونا لدي الطلاب.

ولمعرفة الدور المعدل لمتغير الجنس بين متغير المناعة النفسية للطلاب وقلق اضطراب كورونا تم استخدام تحليل الانحدار Slope analysis كما هو موضح بالشكل رقم (٢)



ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، حيث تختلف مع نتائج دراسة (سالمان، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين المناعة النفسية

وأبعادها وقلق العدوى بفيروس كورونا وأبعاده سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما لم توجد فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو الإصابة، ويؤكد شكل (٢) طبيعة الدور المؤثر للجنس أو النوع على العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

### توصيات البحث:

١. بناء نماذج بنائية سببية للمتغيرات التي يمكن من خلالها تفسير الظواهر السلوكية السلبية في المجتمع، والتي ينعكس تأثيرها على سلامة المجتمع.
٢. تنظيم برامج وأنشطة وورش عمل من خلال مراكز الإرشاد النفسي لتنمية التفكير الإيجابي والمناعة النفسية للحد من أعراض قلق كوفيد - ١٩، لتأثيرها على مستوى الرضا عن الحياة.
٣. شمول البرامج الإرشادية لتنمية متغيرات المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لشرائح مجتمعية متنوعة في ضوء استمرار جائحة كورونا.
٤. الاهتمام بالبرامج الإرشادية الدينية التي تدعم استخدام القيم الروحية في تقوية الذات؛ ما ينعكس على تقوية الصمود النفسي وبالتالي الشعور تقوية المناعة النفسية، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وبالرضا عن الحياة.
٥. تصميم عدد من البرامج الإرشادية للحد من قلق اضطراب كوفيد- ١٩، نظراً لضرورتها في ضوء الموجات المتتالية من جائحة كورونا.
٦. تفعيل متغيرات علم النفس الإيجابي في أماكن الدراسة والمراكز الإرشادية بالجامعات والمراكز البحثية.
٧. الاهتمام بتفعيل متغيرات المناعة النفسية لتشكيل حائط صد ضد برائث المرض النفسي والاضطرابات السلوكية.
٨. إجراء بحوث تتناول التفكير الإيجابي في قطاعات التعليم المختلفة.
٩. إجراء بحوث تجريبية على توظيف متغيرات كالمناعة النفسية للحد من أعراض قلق كوفيد- ١٩.
١٠. الاهتمام بأفراد القطاع الطبي ومساندتهم على التغلب على ما يواجههم من صعوبات ومشاكل مع مرضى كورونا.
١١. اختبار نتائج البحث على عينات أخرى وبيئات ثقافية مختلفة لدعم صحتها النفسية.

١٢. بحث الدور الوسيط للتفكير الإيجابي في التأثير على علاقة المناعة النفسية بأعراض قلق كوفيد- ١٩.
١٣. بحث الدور الوسيط للمناعة النفسية بين التفكير الإيجابي وأعراض قلق كوفيد- ١٩ لدى فئات ثقافية واجتماعية أخرى.
١٤. بحث الدور الوسيط للتوجه الديني في العلاقة بين التفكير الإيجابي وأعراض قلق كوفيد- ١٩.
١٥. تفعيل الارشاد النفسي الديني في الفترة الحالية من جائحة كورونا لحل لزيادة صمود وكذلك زيادة المناعة النفسية لأفراد المجتمع.

## المراجع:

- الهاللي، حسام محمد منشد، وجبر، عدنان ماردي. (٢٠١٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة كربلاء، كربلاء. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/852595>
- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار مجلس الوزراء المصري. (٢٠٢٠) التـداعيات الدولية لانتشار فيروس كورونا المستجد ورقة تقدير موقف بشأن تداعيات فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩. العدد (١٩٠). <https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries> 2020/9/14
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول "مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس"، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- الليثي، أحمد حسن محمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع ٢١، ج ٨، ١٨٣ - ٢١٩. DOI: 10.21608/JSRE.2020.114252
- الفنجري، حسن عبدالفتاح حسن (٢٠٠٨). "فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل". المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية ١٨ (٥٨)، ٣٥ - ٧٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1009510>
- الفنجري، حسن عبدالفتاح حسن (٢٠١١). علم النفس الإيجابي: معالمه ونماذج من تطبيقاته. المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية، كلية التربية بجامعة بنها، ص ص: ١١٥ - ١٤٣.
- الفقي، أمال إبراهيم، وعمر، أحمد، محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج ١٠٤٧، ٧٤ - ١٠٨٩. DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2020.90485

- العنزي، عدنان مشرف نواف. (٢٠٢٠). جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين. مجلة كلية التربية: جامعة بينها - كلية التربية، مج، ع١٢١، ١٩٢ - ٢١٠  
DOI: 10.12816/JFEB.2020.122502
- عكاشة، أحمد (١٩٩٨): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. الحياة، دار العلوم للنشر، القاهرة.
- عصفور، إيمان حسنين محمد. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع ٤٢، ج ٣، ١١ - ٦٣.  
مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/481282>
- عبدالله، حنان موسى السيد. (٢٠١٩). التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع٩٣، ١١٦ -  
Doi:10.12816/SAEP.2019.80139.١٥٤
- عبدالحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). فاعلية العلاج الميتامعرفي في خفض توهم المرض "قلق الصحة" لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٥٤٤، ٢٨٩ - ٣٤٧. مسترجع من DOI: 10.21608/CPC.2018.42494
- عبادة، إيمان عزت. (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع٢٢، ج٢، ٢٤٢ - ٢٧٩. DOI: 10.21608/JSSA.2021.140192
- طبوزادة، حسين رشدي رؤوف حسين غالب، عبدالهادي، سوسن إسماعيل، عبدالخالق، شادية أحمد، ويوسف، ماجي وليم. (٢٠١٧). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع١٨، ج٤، ١٤٣ - ١٧٦.  
DOI: 10.21608/JSRE.2017.8441
- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، ١٩ (٢)، ٣١٣ - ٣٥٧.

- سويعد، ميرفت ياسر (٢٠١٦): الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين.
- شماوي، فيفيان أحمد فؤاد علي (٢٠١٨). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٥٤٤، ٢١٩-٢٥٤.
- DOI: 10.21608/CPC.2018.42500 السطوحي، هاني عبدالحفيظ  
عبدالعظيم (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا. مجلة كلية التربية، ١٢٦ (٣٢)، ٦٦١ - ٦٩٢.  
Doi:10.21608/jfeb.2020.195875
- سالماني، الشيماء محمود. (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 التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع٢٢، ج٣، ٣٦٧ - ٤٠٢ :  
DOI: 10.21608/JSRE.2021.59683.1261
- زينب شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- زهران، حامد (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب.
- زبيدي، جواهر بنت إبراهيم عبده. (٢٠٢٠). الإضطرابات النفسية الأكثر شيوعا في جائحة كورونا COVID-19 لدى الذكور والإناث في المملكة العربية السعودية. المجلة السعودية للعلوم النفسية: جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية-جستن، ع٣٧، ٦٦-٥٦.مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/1133296>
- راتب، أسامة كامل (٢٠١٠م): الدعم النفسي للناشئ (المدرّب - الآباء)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- خميس، محمد سليم، وقريز، زوليخة. (٢٠١٨). قلق المرض لدى أبناء مرضي السرطان: دراسة مقارنة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ع٣٤، ٣٦٣ - ٣٧٢. DOI: 10.35156/1869-000-034-026 .



- حنتول، أحمد بن موسى محمد. (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، ع١٣١، ٣٣٣ - ٣٥٤. DOI: 10.12816/SAEP.2021.153818.
- حسين، وفاء سيد محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٦٢، ١٠٥ - ١٧٢.
- حسين، رمضان عاشور & أحمد، رضا توفيق عبدالفتاح (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع والسعادة لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم التربوية. ع١، ١، ٧٨ - ١٠٤.
- حسان، شيماء جلال على (٢٠١٦). برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة عين شمس.
- البيومي، سعد رياض (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية: *MECSI*، ١٦، ١ - ٢٣.
- إسماعيل، محمد عبد الله أحمد المتولي (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئي هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا " COVID-19". مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية، ع٥٤، ج١، ١ - ٦٥. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1114115>
- إبراهيم، سليمان عبدالواحد يوسف. (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. بحوث في التربية النوعية: جامعة القاهرة - كلية التربية النوعية، ٣٧(١)، ٥٣١ - ٥٦٠.

## المراجع الأجنبية:

- Al-Abyadh, M. H. A., & Azim, H. A. H. A. (2020). Psychological resilience and its relationship with life satisfaction and academic self-efficacy among university students in light of the Coronavirus (COVID-19). *Ilkogretim Online*, 19(4), 351-365. doi:10.17051/ilkonline.2020.04.136.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Alsetoohy, O.; Ayoun, B. Intelligent Agent Technology: The Relationships with Hotel Food Procurement Practices and Performance. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 2018, 9 (1). <https://doi.org/10.1108/JHTT-04-2017-0028>.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian journal of psychiatry*, 50, 102014. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102014
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093. [doi.org/10.1177/0193945913482191](https://doi.org/10.1177/0193945913482191)
- Bradley, A. (Ed.). (2016). *Trait and state anxiety: assessment, predictors and outcomes*. Nova Publishers.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10, pp. 978-94). Dordrecht: Springer.

- Daniel, J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49(1), 91-96. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>  
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291708003322>
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*, (4ed), Washington DC: APA.  
[https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome?gclid=CjwKCAjwmK6IBhBqEiwAocMc8hGRK\\_KEftOmjiTZpHJIIdhIkQPrOPsh0kWIrgn9ULQ54jJLnT81YZxoC2n4QAvD\\_BwE](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome?gclid=CjwKCAjwmK6IBhBqEiwAocMc8hGRK_KEftOmjiTZpHJIIdhIkQPrOPsh0kWIrgn9ULQ54jJLnT81YZxoC2n4QAvD_BwE)
- Douki, H. E., Elyasi, F., & Hasanzadeh, R. (2019). Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression and quality of life of mothers of children with leukemia. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(1), 21. DOI: 10.4103/JNMS.JNMS\_33\_18.
- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirsch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 78, 13-18.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.017>.
- Ferguson, E. (2009). A taxometric analysis of health anxiety. *Psychological Medicine*, 39(2), 277-285.  
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291708003322>.
- Salkovskis, P. M., Jones, D. R., & Clark, D. M. (1986). Respiratory Control in the Treatment of Panic Attacks: Replication and Extension with Concurrent Measurement of Behaviour and pCO<sub>2</sub>. *The British Journal of Psychiatry*, 148(5), 526-532.  
DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.148.5.526>
- McKay, D., Yang, H., Elhai, J., & Asmundson, G. J. (2020). Anxiety regarding contracting COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102233.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102233>
- Ferguson, E. (2009). A taxometric analysis of health anxiety. *Psychological Medicine*, 39(2), 277-285.
- Fornell, C.; Larcker, D. F. Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 1981, 18 (1). <https://doi.org/10.2307/3151312>.

- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601. doi: [10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_420\\_20](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_420_20).
- Hair, J. F.; Black, W. C.; Babin, B. J.; Anderson, R. E. *Multivariate Data Analysis. Vectors*. 2010.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijpharm.2011.02.019>.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ... & Liu, Z. (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*, 87, 11-17.  
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>
- Kim, S. W., & Su, K. P. (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, behavior, and immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.03.025.
- Minihan, E., Gavin, B., Kelly, B., & McNicholas, F. (2020). Covid-19, Mental Health and Psychological First Aid. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-12. doi: 10.1017/ipm.2020.41.
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102076. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Oláh, A. (1996). Psychological Immune System: An integrated structure of coping potential dimensions. In *9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway*.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59- 62.
- Rachman, S. (2012). Health anxiety disorders: A cognitive construal. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 502-512.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.05.001>.

- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
  - Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
  - Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGIUSEPPE, R. A. Y. M. O. N. D. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172. [doi.org/10.1002/pits.10148](https://doi.org/10.1002/pits.10148).
  - Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96.
  - Tod, A., Warnock, C., & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25(39), 43-47.
  - Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. [doi.org/10.1177/0020764020915212](https://doi.org/10.1177/0020764020915212).
  - Trivedi, P. (2020). A Fold Indigenous Approach or Improving psycho Immunity
  - Tucci, V., Moukaddam, N., Meadows, J., Shah, S., Galwankar, S. C., & Kapur, G. B. (2017). The forgotten plague: psychiatric manifestations of Ebola, Zika, and emerging infectious diseases. *Journal of global infectious diseases*, 9(4), 151. [doi: 10.4103/jgid.jgid.66.17](https://doi.org/10.4103/jgid.jgid.66.17).
  - Vasile, C. (2020). Mental health and immunity. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-5. [doi.org/10.3892/etm.2020.9341](https://doi.org/10.3892/etm.2020.9341).
  - Warwick, H. M., & Salkovskis, P. M. (1990). *Behaviour research and therapy*, 28(2), 105-117. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90023-C](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90023-C)
  - Wilson, T. D. (2004). *Strangers to ourselves*. Harvard University Press.
- With Special Reference to Covid-19 pandemic dersankirti  
Interdisciplinary International Journal -16-27.  
[doi.org/10.36018/dsij.v61.158](https://doi.org/10.36018/dsij.v61.158)

- 
- World Health Organization. (2020). *WHO COVID-19 case definition* (No. WHO/2019-nCoV/Surveillance\_Case\_Definition/2020.1). World Health Organization.
  - Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 617. doi/10.1037/0022-3514.75.3.617.