مجلة البحث العلمي في الآداب
(مجلة علمية محكمة)
(ISSN2356-8321) (Print)
(ISSN2356-833X) (Online)
https://jssa.journals.ekb.eg/

المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد-١٩وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة

د. إيمان عزت عبادة
مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم
Eee11@fayoum.edu.eg

تاريخ استقبال البحث: ٦-٧-٢٠٢٠
تاريخ قبول النشر: ١٣-١٠-٢٠٢٠

المستخلص :

هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وبين كلٍ من قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان، تمثلت **الأدوات** في مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق كوفيد-١٩ ومقياس قلق الامتحان، اعتمدت الدراسة على مجموعة من **المشاركين** من طلاب جامعة الفيوم بواقع ١٢٦ طالب من الذكور والإناث ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩- ٢٣) بمتوسط عمري (٢٠.٦٣) وانحراف معياري(١.٤٧٤). كشفت **النتائج** عن دلالة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة للدراسة، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ (٠.٧١) وبلغت قيمة الارتباط بين المناعة النفسية وقلق الامتحان(٠,٧٨) وتمثلت قيمة ارتباط قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان في (٠,٩١) كما كشفت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام برنامج الأموس عن دلالة تأثير قلق كوفيد-١٩ على قلق الامتحان والذي بلغ (٠,٧٢٢) ، ولم تكشف النتائج عن تأثير المناعة النفسية على العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان، حيث كان تأثير قلق الفيروس أعلى من تأثير المناعة النفسية لدى الطلاب. **وأوصت** الدراسة بإعداد البرامج الارشادية المعرفية السلوكية لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتدريبهم على كيفية مواجهة الأزمات النفسية والصحية.

الكلمات المفتاحية
١. المناعة النفسية
٢. قلق كوفيد-١٩
٣. قلق الامتحان.

المقدمة

مدخل لمشكلة الدراسة

أعلنت منظمة الصحة العالمية World Health Organization أن فيروس كوفيد-١٩ Corona virus disease(Covid-19) يُعد جائحة عالمية وأزمة صحية طارئة ومهددة لحياة البشر من سائر بلدان العالم. تتمثل خطورة جائحة كوفيد-١٩ في سرعة انتشارها وارتفاع معدلات الإصابة والوفاة؛ فقد بلغت نسبة الإصابة بالفيرس دوليا١* ٣٥,٥٠٤,١٩٦ مصاب وتخطت أعداد الوفيات ١,٠٤٤,٣١١ فرد، مما تسبب في تعزيز مشاعر القلق وأثار مشاعر الذعر بين الأفراد حتى وصل الأمر للشعور بالهلع عند البعض.

(Kim, K.P.s.u,2020; World Meters.coronavirus/info)

وتكمن مشكلة جائحة كوفيد-١٩ في الغموض الذي يحيط بها، فحتى تاريخ هذه الدراسة لا تزال كثير من الأمور حولها غير معلومة برغم الأخذ بالتدابير والاحتياطات الوقائية وإثقال وعي المواطنين بكيفية الوقاية والالتزام بقواعد التباعد الاجتماعي والالتزام بالتعليمات الطبية، فإن هذه الجائحة تزداد انتشاراً وأصبح السيطرة عليها أو التحكم فيها أمراً يصعب جدا تحقيقه، بل ودفعت كل سكان الأرض إلى الانسحاب القهري من معظم الأنشطة والبقاء في المنزل امتثالا لقواعد التباعد الاجتماعي. والأمر الأكثر خطورة هو عدم اكتشاف مصل أو علاج دوائي لعلاج الحالات المصابة، فكل العلاجات المطروحة وكل البروتوكولات العلاجية المتبعة في علاج الحالات في معظم الدول هي قيد البحث ولازالت تحت التجريب ولازال العالم يشكو من خطورة تلك الجائحة، لازال العالم يعاني من نقص المعلومات بل وتضاربها، فكم من الأبحاث العلمية التي أفادت بانتشار الفيروس وانتقال العدوى من خلال الأسطح لتظهر دراسات أخرى تفيد بأن الفيروس لا يعيش على الأسطح سوى لساعات قليلة، ثمة دراسات أفادت بأن عوامل الخطورة تتمثل فقط في إصابة كبار السن والأفراد ذوي الأمراض الجسدية المزمنة لنرى أن أطفالاً ومراهقين لا يعانون من أي شكوى جسدية أو أمراض مناعية، وقد قضى الفيروس على حياتهم. فهناك كثير من الأسئلة التي لا نجد لها إجابة، هل المصابون انتقل إليهم كوفيد-١٩ لأنهم مخالطون لأفراد آخرون مصابون بالفيروس ؟ هل الحالات التي تم شفائها تتمتع بمناعة جسدية ونفسية؟ وهل كانت حالات الوفاة التي تزداد يوماً بعد يوم تعاني من نقص المناعة النفسية والعصبية والجسدية ؟ وما هي أسباب الوفاة ؟ كل هذه الأسئلة التي لا نجد لها إجابات حتى تاريخ هذه الدراسة إنما تثير مشاعر القلق والذعر لدى الأفراد في كل أنحاء العالم.

دفعت جائحة كوفيد-١٩ العديد من الباحثين من مختلف المجالات العلمية نحو احتوائها والحد من انتشارها وكذلك الكشف عن أبعادها وقياس حجم خطورتها وعواقبها والتي لا تقف عند حد المخاطر الصحية أو الطبية فقط وإنما تشعبت خطورتها لتشمل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية وغيرها من كثير من المجالات الحياتية

تشكل الحالة النفسية أحد الأركان الهامة في مواجهة جائحة كوفيد-١٩ ، وتتباين استجابات الأفراد إزاء هذه الجائحة بتباين خصائصهم الشخصية وبتباين ما يمتلكونه من مهارات وامكانات للتعايش معها،

* تم تحديث البيانات المتعلقة بنسب الإصابة ونسب الوفيات طبقا لما ورد عن منظمة الصحة العالمية وذلك خلال اجراءات الدراسة واجراءات النشر.

فثمة أفراد يستخدمون دفاعات الإنكار ويسلكون وكأن لم يحدث شيء، وثمة أفراد آخرون أصيبوا بالهلع واتجهوا نحو قضاء معظم أوقاتهم في متابعة ما تبثه وكالات الأنباء من أخبار مقلقة وربما مرعبة عن أعداد الاصابات والوفيات؛ ومن ثم ازداد معدل قلقهم واضطرب نومهم وانخفض مستوى مناعتهم؛ الأمر الذي حمل العديد من الباحثين لدراسة الآثار النفسية لجائحة كوفيد-١٩ ، مثل دراسة بابا Papa ونيتلام ntellam وجيانكاس Giannakas وفاسيليس Vassilis (2020) ودراسة ماك كاى Mckay ويانج Yang وإلهاى El hai وأسموندسون Asmundson (2020) ودراسة ليانج Liang ورين Ren وكاو Cao وهو Hu (2020) ودراسة أهولمس Aholmes و كونر Co'connor وبيري perry وتراسي Tracey (2020) ودراسة سانجينو Sanguions وأوسين Ausin , وكاستيلون Casteiianos وسيز Saiz (2020) ودراسة لي Li ووانج wang واكسيو Xue وزها zhao (2020) ودراسة بروكس Brooks وبستر Webster وسميث Smith وودلاند Wood land (2020)؛ حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى العواقب النفسية والمشاعر السلبية الناجمة عن جائحة كوفيد- ١٩ والمصاحبة لها ومدى معاناة الأفراد من الشعور بالقلق والاكتئاب وعدم الرضا عن الحياة والشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة والنفسية.

وفي سياق الكشف عن الآثار النفسية لجائحة كوفيد-١٩ اتجه بعض العلماء لدراسة الخصائص الإيجابية التي قد تحد من العواقب السلبية للجائحة ولاسيما المناعة النفسية، أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الحديثة نسبيا والتي تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتحمل الآثار النفسية والانفعالات السلبية الناجمة عنها، ترجع أهمية المناعة النفسية إلى كونها القوى المحركة التي تدفع الفرد للتغلب على التحديات وتجاوز الأزمات، فالمناعة النفسية تعد وحدة متكاملة متعددة الأبعاد تتضمن قدرة الفرد على الصمود الشخصي والتفكير الإيجابي والشعور بالنمو الذاتي والقدرة على المشاركة في الأنشطة الفعالة والبناءة وبصدد العلاقة بين المناعة النفسية وبين قلق كوفيد-١٩ ، أوضحت نتائج دراسة كيم Kim (2020)

أن جائحة كوفيد-١٩ قد تسببت في انتشار القلق وإثارة مشاعر الغضب والاكتئاب وانخفاض مستوى الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية، وأكدت النتائج على دور المناعة النفسية والعصبية كعامل مضاد للفيروس.

هذا ما دعمته نتائج دراسة تان Tan وهاو Hao ومكينتير Mcintyre وجيانج Jiang (2019) حيث كشفت النتائج عن العلاقة بين المناعة النفسية والعصبية وانخفاض أعراض الاضطراب النفسي.

كذلك أسفرت نتائج دراسة ماك كاى Mckay ويانج Yang وإلهاى Elhai وأسموندسون Asmundson (2020) عن العلاقة بين الحالة الانفعالية كأحد أبعاد المناعة السلوكية وبين الخوف من الإصابة بفيروس كوفيد- ١٩، وأظهرت النتائج الدور المعدل لاتجاه الفرد وحساسيته تجاه القلق في العلاقة بين القلق المادي والإصابة بالفيروس، كما أشارت نتائج دراسة ترايفيدي Trivedi(2020) الى أهمية تعزيز المناعة النفسية كمتغير واقٍ من الشعور بالقلق والاجهاد المصاحبين لجائحة كوفيد-١٩ . هذا ما حمل الباحثة لإعداد هذه الدراسة واختيار متغير المناعة النفسية كأحد متغيرات علم النفس الوقائية التي تعين الفرد على تخطي الأزمات والأحداث المختلفة، ؛ فنحن بحاجة إلى أعلى درجة من المناعة النفسية لمواجهة هذه الجائحة التي لم ير لها العالم مثيلا من قبل.

ومن بين القضايا التي شغلت الباحثين والتي تأثرت سلباً إثر جائحة كوفيد – ١٩ ؛ قضية التعليم والتي مثلت تحدياً كبيراً لأنظمة ومؤسسات الدول، مما دفع جون دانيال Danial (2020) بأن يُصرّح

بضرورة وضع جائحة كوفيد- ١٩ (كسياق عالمي وتاريخي) عين الاعتبار وفي الخلفية الذهنية للقائمين والمسئولين عن وضع وإعداد المناهج الدراسية، لقد أدت هذه الجائحة إلى عرقلة حياة الطلاب وأثرت على تعليمهم ومسارهم الدراسي وزادت من خوفهم تجاه مستقبلهم ومن انتقالهم من مرحلة لمرحلة أخرى، وكذلك الخوف من الكيفية أو الآلية التي سيتم من خلالها تقييم مستوى تحصيلهم الدراسي وتقييم أدائهم التعليمي.

وفي ضوء الكشف عن الآثار السلبية لجائحة كوفيد-١٩ على طلاب الجامعة، أجريت العديد من الدراسات مثل دراسة زيمرمانzimmermann وبليدوس Bledos وبابا Papa(2020) ودراسة كاو Cao وفانج Fang وأوو Aou وهان han (2020) ودراسة نيكولاو nikolaou (2020) والتي كشفت نتائجها عن سلوكيات البكاء لطلاب الجامعة قبل الامتحان وبعده وشعورهم بالتوتر والانهاك الجسدي والرغبة في العزلة والانسحاب.

وفي ضوء ما تقدم وفي سياق الاتجاه العالمي نحو دراسة جائحة كوفيد- ١٩ والكشف عن عواقبها النفسية تم اجراء هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين قلق كوفيد– ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة وكذلك التحقق من مدى تأثير قلق الفيروس على قلق الامتحان، كما هدفت الدراسة الراهنة تسليط الضوء على المناعة النفسية كأحد المتغيرات الوقائية والتي قد تعين الفرد على مواجهة الأحداث وتخطى الأزمات، وذلك بغرض الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وبين كل من قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان، وقياس أثر المناعة النفسية "كمتغير معدل" على العلاقة بين قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. *

تحددت مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١.ما مدى علاقة المناعة النفسية بكل من قلق كوفيد–١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة؟

٢. ما مدى تأثير المناعة النفسية (كمتغير معدل) علي العلاقة بين كل من قلق كوفيد-١٩وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة؟

أهمية الدراسة

أولا: أهمية المجال البحثي على المستوى المحلي والعالمي، تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها جائحة عالمية تعاني منها سائر بلاد العالم وهي كوفيد-١٩، تللك الجائحة التي انتشرت عالميا، ومحليا، واقليميا، ونالت من معظم الدول الأوروبية والأمريكية والعربية والتي عجزت بكل ما تملكه من أنظمة صحية عن مواجهتها، ولذلك أعلنت منظمة الصحة العالمية في مارس 2020 أن كوفيد-١٩ يمثل وباءاً عالمياً، مما أدى إلى تضافر الجهود الدولية للحد من انتشار الفيروس ومحاولة السيطرة عليه واتخاذ كافة الإجراءات لمنع التجمعات وإيقاف المدارس والجامعات وتقليص العمالة في الهيئات والمؤسسات والحث على التباعد الاجتماعي للحد من انتشار الفيروس.

كما أن مآل الفيروس قد تخطى حدود التوقعات وحال دون السيطرة على انتشاره مما يبعث على الشعور بالقلق والهلع والاكتئاب حيث تصاعد نسب الإصابة يوما بعد يوم، **ويمكن توضيح نسب الإصابة في مصر والتي شهدت تضاعفا وازدياداً ملحوظاً خلال شهري مايو ويونيو في جدول (١).**

* تمت إجراءات هذه الدراسة وتطبيق أدواتها عقب قرار تعطيل الدراسة وقبل صدور قرار المجلس الأعلى للجامعات بإلغاء امتحانات الفرق الأولى والثانية والثالثة وتقييم الطلاب من خلال إعداد بحث في المقررات الدراسية

جدول(١) نسب الإصابة بكوفيد-١٩ ونسب الوفيات في مصر خلال الفترة الزمنية من فبراير حتى أكتوبر ٢٠٢٠

عدد الإصابات	عدد الوفيات	الفـترة الزمنيـة	
١٠٠٠ حالة	وصل عدد الوفيات خلال هذه الفترة الزمنية ٣٦٤	١٤ فبراير إلى ٤ أبريل ٢٠٢٠	(خلال ٥١ يوم)
٢٠٠٠ حالة		٥ أبريل إلى ١٢ أبريل ٢٠٢٠	(خلال ٨ أيام)
٣٠٠٠ حالة		١٣ ابريل إلى ١٨ ابريل ٢٠٢٠	(خلال ٦ أيام)
ازدادت حالات الإصابة اليومية لتتخطى ١٠٠٠حالة	٧٣٥	خلال شهر مايو ٢٠٢٠	
٩٦٥٨١	٥١٦٥	خلال شهر أغسطس	
ازدادت حالات الإصابة عن ١٠٣٩٠٢ حالة و ٦٠٠١ حالة وفاة حتى أكتوبر ٢٠٢٠			

وبملاحظة البيانات الواردة في جدول(١) يتضح أن إجمالي عدد الإصابات حتى اليوم الرابع من شهر إبريل قد بلغ ١٠٠٠ حالة وأن هذا العدد من الإصابات قد استغرق ٥١ يوم في حين أن عدد الإصابات في اليوم الواحد خلال شهري مايو ويونيو قد تخطي ١٠٠٠حالة الأمر الذي يشير إلى خطورة الفيروس وتفشيه وصعوبة السيطرة عليه .

ثانيا: أهمية المتغيرات، تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها والتي تتمثل في **المناعة النفسية،** باعتبارها أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي وأحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد حيث تتضمن المناعة النفسية جهازاً مناعياً معقداً وموازياً لنظام المناعة الحيوية ويقوم على حماية الفرد من الاضطرابات والضغوط النفسية والمجتمعية.

كما تعزى أهمية الدراسة لاختيار **قلق الامتحان** واحداً من متغيراتها، باعتباره حالة نفسية انفعالية يمر بها الطالب الجامعي قبل أو أثناء فترة الامتحانات وينجم عنها الكثير من المشكلات المعرفية والانفعالية والفسيولوجية حيث أكدت نتائج دراسة جيان Guan (2013) على وجود علاقة بين قلق الامتحان والقلق الأكاديمي وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

ثالثا: أهمية تطبيقية، حيث يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعزيز دور المناعة النفسية والإشارة إلى أهميتها وحث طلاب الجامعة على المشاركة في الدورات والبرامج الإرشادية المخصصة لتنمية المناعة النفسية ورفع مستوى فعالية الذات والصحة النفسية لدى الطلاب.

رابعا: أهمية سيكومترية، حيث اعداد ثلاثة مقاييس ممثلة في ممثلة في: مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق كوفيد- ١٩ ومقياس قلق الامتحان.

أهـداف الدراسة، وتتمثل في:

١.الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكلٍ من قلق كوفيد- ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

٢.الكشف عن تأثير المناعة النفسية كمتغير معدل في العلاقة بين قلق كوفيد– ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

محددات الدراسة

العينة: تتمثل في المشاركين في الدراسة، وهم طلاب الفرقة الأولى والثانية والثالثة وطلاب الدراسات العليا المنتظمين بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم.

الإطار المكاني: ويتحدد في المجال الجغرافي الذي اختيرت منه عينة الدراسة وتحدد في محافظة الفيوم.

الإطار الزماني: حيث الفترة الزمنية التي طبقت خلالها مقاييس الدراسة والممثلة في الفترة من ٢٠٢٠/٤/٣ إلى ٢٠٢٠/٤/٩م.

أدوات الدراسة: وتحددت في المقاييس الثلاثة للدراسة: مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق كوفيد-١٩ ومقياس قلق الامتحان، تم التطبيق بالطريقة الالكترونية.

مفاهيم الدراسة، تعتمد هذه الدراسة على ثلاثة مفاهيم:(١) المناعة النفسية (٢) قلق كوفيد-١٩ (٣) قلق الامتحان. وفيما يلي التعريفات والنظريات المفسرة لكل مفهوم:

.

أولاً: المناعة النفسية Psychological immunity

يعرف ياسين(٢٠٠١) المناعة النفسية بأنها ارتفاع مستوى كفاءة الفرد في التحرر من العصابية وقدرته على تجنب الإشكاليات الحياتية دون إرجاء، وإقباله على الحياة من خلال فهم صحيح لمتطلباتها، والقدرة على إشباعها على النحو المتزامن.

ويعرفها كامل(١٩٩٩) بأنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد وللمجتمع، ومن خلالها يكتسب الفرد منهجا فكريا يعتمد عليه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار غير البناءة.

كما يعرفها مرسي(٢٠٠٠) ودوبي Dubey وشاهي Shaji(2011) بأنها مفهوم فرضي يعبر عن قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعدائية والانتقام واليأس وسرعة الاستثارة والمشاعر السلبية.

ويتفق تعريف كل من لورينزLorincz ومارتون Marton (2012) للمناعة النفسية مع تعريف كل من مرسي(٢٠٠٠) ودوبي Dubey وشاهي Shaji(2011) بأنها تعد جهاز حماية يقي الفرد من التعرض للإصابات النفسية ويرفع من قدرته على التأقلم، فالمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى وضد الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية وكذلك الانفعالات الحادة ولاسيما الغضب وسرعة الاستثارة والمشاعر السلبية.

وبمراجعة هذه التعريفات لوحظ أنها أشارت لمفهوم المناعة النفسية كمتغير وقائي يحمي الفرد من التعرض للأزمات والاضطرابات النفسية وأنها تتضمن قدرة الفرد على التفكير الايجابي وتشير لمستوى فعالية الذات ومستوى الاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف والصلابة النفسية والابداع وحل المشكلات، وتعرف **المناعة النفسية اجرائيا** بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي المقياس المعد لقياسها.

هذا عن تعريف المناعة، أما عن المفاهيم المرتبطة بها فيمكن إيضاحها على النحو التالي:

المناعة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها، ثمة مفاهيم مرتبطة بمفهوم المناعة النفسية ولاسيما مفهوم الصلابة النفسية، ويكمن مفهوم الصلابة النفسية في كونها درع واق مقاوم للأزمات النفسية والضغوط ومحدد لنتائجها بعد وقوعها ويتم ذلك بطريقة شعورية، في حين أن المناعة النفسية تمثل قدرة العقل على تجنب وقوع الأزمات والضغوط وسد الطريق أمامها ومن ثم منع آثارها السلبية ومنع حدوث نتائجها ويتم ذلك بطريقة لا شعورية وتُعد المناعة النفسية مصطلحاً أكثر تعقيداً وشمولاً عن الصلابة النفسية فالصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات والضغوط النفسية ، بينما المناعة النفسية تعني اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى تحدث الأزمات والضغوط النفسية (زيدان، ٢٠١٣).

وبصدد التمييز بين كل من **المناعة النفسية والمرونة النفسية** فإن المرونة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد ممثلة في التعافي Recovery والتحصين والمقاومة Invulnerability ونمو ما بعد الصدمة Post traumatic growth، فالمرونة النفسية مفهوم يشير إلى وصف القدرة على التأقلم أو التوافق مع/ أو التصدي للضغوط وأزمات الحياة، ويشير كذلك إلى مقومات المناعة النفسية ضد التأثيرات السلبية

(السعيد، ٢٠١٣).

مكونات جهاز المناعة النفسية، يتكون جهاز المناعة النفسية من أربع وحدات أساسية وهي:-

١- وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية: فلكل فكرة فكرة أخرى مضادة لها ويستطيع الفرد تكوين الأفكار المنطقية من خلال مراحل التدريب والتعلم وتقوم تلك الأفكار باختراق منظومة البرمجيات بالقشرة المخية لمحو أو إضعاف الأفكار غير المنطقية.

٢- وحدة التحكم الذاتي: حيث الرؤية الانتقالية للذات ، والتقويم الذاتي ومن خلالهما يتعلم الفرد كيف يقيّم نفسه ويكتشف نقاط الضعف لديه وكيف يخطط للعلاج والحل، ويضيف كامل في هذا الصدد مكوناً ثالثاً لوحدة التحكم الذاتي ممثلاً في التدعيم الذاتي ويتضمن وعي الفرد بمكافأة نفسه عندما يجتاز الهدف.

٣- وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل: وتختص هذه الوحدة بما يمتلكه الفرد من مهارات لاستيعاب موقف الفشل ودراسته وتحليله منطقياً لكي يقوم بإخراج نفسه من دوامة الدائرة السلبية المسيطرة عليه دون أن ينتظر مساعدة الآخرين له.

٤- وحدة التعبير عن الذات: الوحدة التي تخرج خلالها الطاقة النفسية بأشكالها وصورها المختلفة ولاسيما التعبير الانفعالي الإيجابي. والتعبير الحركي وكتابة الشعر وممارسة الرياضة والتعبير بالفن.

(كامل ،٢٠٠٢)

ثمة نماذج عديدة أشارت إلى **مكونات جهاز المناعة النفسية** الذي افترضه العلماء، ولاسيما ما أوضحه فوتيكان Voitkane (2004) ، فقد افترض أن جهاز المناعة النفسية يتكون من ثلاثة أنظمة تعمل معاً في تكامل وتناغم، يكمن أولها في نظام المعتقدات وهو يقود الفرد إلى تنظيم توجيهاته نحو البيئة من خلال التفكير الإيجابي والإحساس بالسيطرة والنمو وتطور الذات، ويتمثل ثانيها في نظام التنفيذ والإبداع والمراقبة وهدفه البحث عن المعلومات واستيعابها ووضعها محل التنفيذ داخل نطاق الموارد الضرورية للتأثير ولخلق احتمالات وخبرات وتحديات جديدة داخل البيئة، فهو يشمل المكونات التي تستثير البيئات الفيزيقية والاجتماعية والبينشخصية، ويتضمن النظام الثالث عمل النظامين الأول والثاني من خلال الحفاظ على ثبات واتزان الحالة الانفعالية للفرد ويعرف النظام الثالث باسم تنظيم الذات. كما حدد أبو العزايم (٢٠١٢) **مكونات المناعة النفسية** في ثلاث مكونات رئيسة، أولها نظام المعتقدات الاقدامية وتتضمن (التفكير الإيجابي والشعور بنمو الذات والشعور بالاتساق والتحكم) ثانيها مفهوم ذاتي متطور وثالثها الكفاءة الذاتية.

تصنيف المناعة النفسية، تتباين اتجاهات الباحثين بصدد تصنيف المناعة النفسية فهناك من صنفها في ثلاثة، هى:

(١) مناعة نفسية طبيعية: وهي ضد التوتر والقلق، وتوجد لدى الفرد بطبيعة تكوينه النفسي الذي ينشأ من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص الذي يملك التكوين الصحي النفسي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب والقدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

(٢) مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي التي يكتسبها الفرد من خلال التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.

(٣) مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وتشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة. (مرسي، ٢٠٠٠)

ثانياً: قلق كوفيد -١٩ Covid -19 anxiety

يرادف مفهوم قلق كوفيد- ١٩ في التراث السيكولوجي مفهوم قلق الصحة ومفهوميَ إدراك المرض وتوهم المرض وفي ضوء ذلك يمكن الإشارة لبعض تعريفات قلق الصحة:

يعرف سالكوفسكس Salkovskis ووريك warwick (1990) قلق الصحة بأنه 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.

كما يعرف فيرجوسونFerguson (2009) قلق الصحة أو(توهم المرض) بأنه سلسلة متصلة تتراوح بين غياب المخاوف الصحية والقلق الصحي المرضي والقلق الصحي المفرط وغير الملائم.

ويعرّفه أيضا فيريرا (2013) Ferreira بأنه بناء نفسي اجتماعي ثقافي يخضع لمتغيرات عديدة، ولا يشترط فيه أنه يوافق التصور الطبي أو الاجتماعي، فهو بنية ذاتية قد تختلف مع الواقع الإكلينيكي، لذلك يمثل قلق الصحة بعداً اجتماعياً مرتبط بكينونة الفرد.

وأشار جون بري John L. Perri (2014) إلى قلق الصحة بوصفه اضطراب نفسي يتميز بالانشغال المفرط بالمرض والميل إلى الخوف أو الاعتقاد بأن الفرد لديه مرض خطير على أساس وجود علامات أو أعراض جسدية خفيفة الشدة، مما يدفع البعض للتوجه لتلقي الرعاية الطبية، في حين يتجنب البعض الآخر الحصول على الرعية الطبية.

وهذا ما أكده تعريف لونجيي Longiey (2015) بأن قلق الصحة يشير إلى الميل المفرط للقلق بخصوص قضايا الصحة والمرض.

وكذلك عرف كل من سليم وقزيز (٢٠١٨) قلق الصحة بأنه أحد الاضطرابات المرتبطة بالأعراض الجسدية ويتسم بالخوف الشديد والانشغال المفرط بالصحة في غياب الأعراض الجسمية، ولاسيما الخوف من مرض القلب ومرض السرطان وغيرها من الأمراض الجسدية المزمنة.

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 ينتمي لفيروسات كورونا، وهي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ، ومن المعروف أن عدداً منها تسبب لدى البشر حالا عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً كوفيد – ١٩.

فهو مرض معد يسببه فيروس كورونا المستجد والمكتشف مؤخراً، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس قبل اندلاع الجائحة في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩م.

وفي ضوء مراجعة التراث ممثلا في بحوث ونظريات ومقالات بحثية، يمكن تعريف **قلق كوفيد-١٩ اجرائيا** بأنه اضطراب نفسي يشير إلى الخوف المفرط من الإصابة بالفيروس وانشغال الفرد بالإحصائيات اليومية المتعلقة بنسب الاصابة والوفاة والشعور بالذعر تجاه عواقب الإصابة وعدم توافر أسس الرعاية الصحية، **ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق كوفيد-١٩.**

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 وتدريجية. ويصاب بعض الأفراد بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

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

المصاب بفيروس كورونا كوفيد-١٩. كما يمكن أن تنتقل العدوى من خلال ملامسة السطح والأشياء ثم لمس العين أو الفم أو الأنف. هذا أحدث ما توصلت إليه منظمة الصحة العالمية بشأن هذا الفيروس حتى الآن (منظمة الصحة العالمية ،٢٠١٩ – ٢٠٢٠).

ثالثاً: قلق الامتحان Exam anxiety

ثالث مفاهيم الدراسة وهو أحد أنواع القلق التي تنعكس سلبياً على قدرة الفرد على التعلم والتي تظهر لدى كثير من الطلاب ويبدأ ظهورها من خلال كثرة الشكاوى من الآلام الجسدية ولاسيما الإحساس بالإجهاد والصراع وصعوبات في التركيز واضطرابات النوم والخوف من الفشل في الامتحان، **ويمكن الإشارة لبعض تعريفات قلق الامتحان فيما يلي:**

عرف سبيلبرجر Spielberger (1980) قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية مؤقتة ناتجة عن إدراك

المواقف الاختبارية على أنها مهددة للشخصية، ينجم عن هذه الحالة الانفعالية اضطرابات انفعالية ومعرفية تؤثر بالسلب على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان.

وعرفه أحمد عبد الخالق (١٩٨٧) أنه يُعد شكلاً من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك وانفعالات الفرد وتظهر مع اقتراب موعد الامتحان أو أثناء تأديتها، وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر على حُسن أداء الفرد للاختبار ويسمى حينئذ بالقلق المعطل، بينما المستوى المعتدل منه يُعتبر أمراً طبيعياً فلا يؤثر كثيراً على أداء الفرد في الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسّر.

وفي نفس السياق يعرف كل من الصباغ و زهران (٢٠٠٠) و حامد (٢٠٠٢) قلق الامتحان بأنه أحد أنواع القلق المرتبطة بموقف الاختبار، حيث تثير هذه المواقف في الفرد الشعور بالانزعاج والانفعالية وهي حالة وجدانية سلبية تعتري الفرد في المواقف السابقة للاختبار أو موقف الاختبار ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار.

ويتفق تعريف كل من آدم (٢٠١٣) وطاهر وعبد المجيد (٢٠١٢) والطواب (١٩٩٢) على أن قلق الامتحان يعرف بأنه حالة نفسية ترتبط بالخوف من الاختبار وتظهر في شكل مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والنفسية مثل الشعور بالقلق والتوتر وتشتت الفكر، فهو حالة لا شعورية تؤثر سلباً على قدرة الطالب على التفكير السليم واستدعاء المعلومات وتنظيمها مما يؤدي إلى ضعف الأداء.

تتفق التعريفات السابقة على أن مفهوم قلق الامتحان يتمثل في الخوف المرضي من الموقف الاختباري والذي يظهر مع اقتراب موعده، ينجم عنه ظهور بعض الأعراض المعرفية والانفعالية والفسيولوجية لدى الفرد.

ويعرف **قلق الامتحان اجرائيا** بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الامتحان.

هذا عن تعريف قلق الامتحان، أما عن مكوناته فهي تتمثل في:

١.مكون معرفي: يشير إلى مدى انشغال الفرد بالتفكير في تبعات الفشل لاسيما فقدان المكانة والتقدير مما يؤثر على الأداء ويضعفه بسبب الاستجابات غير المناسبة والمتمثلة في عدم قدرة الطالب على الإدراك

السليم والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والاستدعاء وحل المشكلات واستغراق في الانشغال بالذات والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل(جميل، ٢٠٠٢).

٢.مكون انفعالي: حيث شعور الفرد بالضيق والتوتر والعصبية والهلع من الاختبارات بالإضافة إلى الأعراض الفسيولوجية المصاحبة. وتوضح داهم (٢٠١٤) أن المكون الانفعالي عبارة عن ردود أفعال صادرة عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة الضغط ، ويشير المكون الانفعالي إلى الحالة الانفعالية المصاحبة والناتجة عن الإثارة التلقائية وهي عبارة عن شعور الفرد بالتوتر والضيق من الموقف التقييمي أو الاختباري.

الأسباب المعرفية والسلوكية لقلق الامتحان، ثمة مداخل عديدة مفسرة لقلق الامتحان يتفق معظمها على الأسباب المعرفية والسلوكية المؤدية للقلق فقد فسر أصحاب التوجه المعرفي قلق الامتحان في ضوء انخفاض قدرات الفرد وعاداته الدراسية السيئة ومن ثم فإن الإنجاز الأكاديمي المنخفض للطلاب ذوي المستوى المرتفع من قلق الامتحان يعزى إلى نقص مستوى المعرفة بالمقررات الدراسية كما يعزى قلق الامتحان إلى قصور الفرد في الاستعداد للموقف الاختباري وتمركزه حول ذاته وانخفاض مستوى ثقته في نفسه.

ويفسر أنصار المدرسة السلوكية قلق الامتحان في سياق استخدام بعض الأفراد استراتيجيات تكيفية بعضها إيجابية وبعضها سلبية أثناء تفاعلهم مع المحيطين بهم ، وما يفرضه هذا التفاعل من ضغوط وأزمات . وتعد حالة قلق الامتحان استراتيجية سلبية تنعكس آثارها من خلال الانسحاب الجسدي والنفسي من الموقف الاختباري وتصبب العرق وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة أو السيطرة على الإمساك بالقلم والكتابة وارتعاش اليدين. كما أن تعرض الطالب لضغوط بيئية وأسرية يعرضه لقلق الامتحان حيث الإفراط في مستوى الطموح والذي قد لا تناسب مع قدرات الطالب.

ويفسر أنصار معالجة وتجهيز المعلومات قلق الامتحان في ضوء معاناة الطلاب من اضطرابات

وصعوبات التعلم وقصور قدرتهم على فهم وتنظيم المعلومات ومراجعتها قبل الامتحان وضعف القدرة على استدعائها وقت الامتحان ذاته(عبد الرحيم ، ٢٠١٣ وزهران ، ٢٠٠٠ وحامد، ٢٠٠٠ وخيرى ومحمد وفرغلي، ٢٠١٩).

دراسات سابقة: ويمكن تناولها عبر عدة محاور:

المحور الأول: الآثار النفسية لكوفيد-١٩ (القلق والاكتئاب والمناعة النفسية)

أجرى الباحثون تانTan وهاوHao ومكينتيرMcintyre وجيانج Jiang وآخرون (2019) دراسة بهدف تحديد الآثار النفسية والاحتياطات الوقائية والكشف عن العلاقة بين المناعة العصبية للعاملين العائدين للعمل بعد تعطيل العمل إثر جائحة كورونا وبين أعراض الاضطراب النفسي. تمثلت عينة الدراسة في العاملين والفنيين (٥٥١) المديرين (١٢٢) العمال (٦٧٣) وطبق عليهم مقياس القلق، ومقياس الحدث المعدل، ومقياس الاكتئاب، والإجهاد، ومقياس الأعراض الجسدية ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، والأرق، والمناعة العصبية، أسفرت النتائج عن انخفاض تأثير انتشار الأمراض النفسية نتيجة الثقة بسبب توافر المعلومات الوقائية وعدم وجود فروق بين الإداريين والفنيين والتنفيذيين في الأخذ

بالإجراءات الوقائية وأظهرت النتائج وجود علاقة بين المناعة النفسية العصبية وانخفاض أعراض الاضطراب النفسي عند العاملين.

وفي نفس السياق أجرت سانجينوSanguions وأوسين Ausin وكاستيلون Casteiianos وسيز Saiz (2020) دراسة للكشف عن الآثار النفسية الناجمة عن انتشار فيروس كوفيد- ١٩ على عينة مكونة من ٣٤٨٠ فرد من الإسبان، تم تقييم مستوى كل من القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة بالإضافة إلى جمع بعض المعلومات الديموجرافية. وقد أظهرت النتائج معاناة ١٨.٧% من أفراد العينة من الاكتئاب و ٢١.٦% من القلق و ١٥.٨% من اضطراب ما بعد الصدمة. ومدى اسهام المتغيرات الديموجرافية مثل العمر والنوع وإصابة أحد المعارف في زيادة أعراض الاضطرابات النفسية وأوصت الدراسة بضرورة تقديم أوجه الدعم النفسي.

وحول نفس الهدف وللتحقق من مدى مساهمة الخوف من الإصابة بالفيروس في التنبؤ برد الفعل الانفعالي كبعد من أبعاد المناعة السلوكية أجرى كل من ماك كاى Mckay ويانج Yang وإلهاى El hai وأسموندسون Asmundson (2020) استطلاعاً على ٩٠٨ من الصينيين بمتوسط عمر(٤٠,٣٧) من الذكور والإناث. وتضمنت الأدوات مقياس القلق والخوف من الإصابة. وكشفت النتائج عن العلاقة بين الشعور بالقلق وبين الخوف من الإصابة بكوفيد – ١٩، أوصت النتائج بضرورة دعم الأفراد في ظل هذه الجائحة.

وهذا ما أكدته أيضا نتائج دراسة ليانج Liang ورين Ren وكاو Cao وهو Hu (2020) والتي أجريت بغرض تقييم الصحة النفسية للشباب المعرضين للإصابة بفيروس كوفيد- ١٩ تألفت العينة من ٥٨٤ شاباً وتضمنت أدوات الدراسة استبانة الحالة المعرفية لفيروس كوفيد – ١٩ وقائمة مراجعة اضطراب ما بعد الصدمة ومقياس أنماط التكيف ومقياس اضطراب القلق المعمم واستبانة صحة المرضى ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك ومقياس التراحم الذاتي. كشفت النتائج عن أن ٤٠.٤% من أفراد العينة كانوا أكثر عرضة لظهور الأعراض النفسية (القلق) و ١٤.٤% أظهروا أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه نتائج دراسة ودراسة لي Li ووانج wang واكسيو Xue وزهاوzhao (2020) والتي أجريت بغرض دراسة الآثار النفسية للأفراد لجائحة كورونا تم جمع البيانات عبر الإنترنت على عينة من ١٧.٨٩٦٥ من الأشخاص لقياس القلق والاكتئاب وعدم الرضا وبعض المؤشرات المعرفية مثل الحكم على المخاطر. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى المشاعر السلبية عقب جائحة كورونا مثل القلق والاكتئاب والسخط وزاد الشعور بالمخاطر الاجتماعية وانخفض مستوى كل من السعادة والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج أن عدم القدرة على التنبؤ بـ كوفيد–١٩ لا يقتصر تهديده على الناحية البدنية فقط ولكنه يؤثر على الصحة العقلية من حيث الجانب الوجداني والجانب المعرفي.

وفي إطار رصد قضايا ومتغيرات الصحة العقلية والكشف عن المتغيرات الوسيطة في ظل انتشار جائحة كورونا؛ أجرت بابا Papa ونيتلام ntellam وجيانكاس Giannakas وفاسيليس Vassilis (2020) دراسة تحليلية على مجموعة من العاملين في مجال الرعاية الصحية، تم تحليل نتائج ١٣ دراسة بإجمالي ٣٣٠٦٢ من المشاركين، كما تم تحليل نتائج الاستجابة على مقاييس القلق والاكتئاب. أشارت النتائج إلى ارتفاع معدلات القلق وانتشار الأرق والاكتئاب لدى عينة الدراسة. كما أوضحت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث من هيئة التمريض فيما يتعلق بالأعراض الوجدانية والتي كانت في أعلى معدلاتها بالنسبة للإناث.

المحور الثاني: المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى كل من ستاك Stack ، وباريلا Parrila وتوربا Torppa (2014) دراسة بغرض التحقق من دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم في القراءة والتحصيل الدراسي، على (١٢٠) طالب جامعي، أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين المناعة النفسية والمثابرة والاجتهاد والدافعية مما يحسن من قدرة الطلاب على التحصيل الدراسي وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الرضا عن الذات لدى الطلاب مرتفعي المناعة النفسية

كما أجرى وادي (٢٠١٧) دراسة بهدف قياس المناعة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو والكشف عن مدى إسهام الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، تألفت عينة البحث من ٤٢٠ طالباً وطالبة من جامعة بغداد، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية والوعي بالذات والعفو، كشفت النتائج عن دلالة الارتباط بين المناعة النفسية وبين الوعي بالذات والعفو، كما أشارت النتائج إلى إسهام كل من الوعي بالذات والعفو (٢٨,٤%) في التباين الكلي للمناعة النفسية.

وكذلك هدفت دراسة أحمد (٢٠١٨) التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك بواقع (٣٠٦) طالب وطالبة مِمَن تتراوح أعمارهم بين (٢٢ – ٢٧ سنة)، وكذلك الكشف عن الإسهام النسبي للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية، تضمنت أدوات الدراسة قائمة المناعة النفسية واستبانة ميكانيزمات الدفاع، وقد كشفت نتائج الدراسة عن حصول الطلاب على مستوى فوق متوسط بصدد المناعة النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين المناعة النفسية وبين أساليب الدفاع المستخدمة وكما أظهرت النتائج الاسهام النسبي لأساليب الدفاع التي يستخدمها الطلاب والتي قدرت بنسبة (٤١%) في التنبؤ بالمناعة النفسية.

المحور الثالث: قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض مكونات المناعة النفسية

أجرت بحيري (٢٠٠٢) دراسة للكشف عن أثر قلق الامتحان على المناعة الجسدية، حيث هدفت قياس أثر كل من قلق الامتحان والضغوط الأكاديمية على مناعة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة بواقع ٥٥ طالب، اعتمدت الباحثة على تطبيق بعض الأدوات مثل مقياس قلق الامتحان واستبانة الضغوط الأكاديمية واجراء بعض القياسات الفسيولوجية والممثلة في قياس عدد كرات الدم البيضاء وقياس مستقبلات خلايا(ت)، كشفت النتائج عن تأثير الضغوط الأكاديمية وقلق الامتحان على كفاءة مناعة الجسم حيث يؤثران على مستقبلات خلايا (ت) CD8 - CD 4 أثناء موقف الامتحان.

كما هدفت دراسة عبدالبر(٢٠١٩) الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية الايجابية والتسويف الأكاديمي وكذلك الكشف عن استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وقلق الامتحان ولذلك على عينة من الطلاب ممن تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) واعتمدت الدراسة على بعض الأدوات مثل مقياس سمات الشخصية الإيجابية ومقياس التسويف الأكاديمي ومقياس قلق الامتحان، أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الإيجابية والتسويف الأكاديمي وكذلك كشفت النتائج عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وبين قلق الامتحان، ولم تكشف عن وجود تأثير لسمات الايجابية على قلق الامتحان، في حين ثبت أن هناك تأثير للتفاعل بين الايجابية والمواجهة على قلق الامتحان.

كما أجرى كل من كمال kmal ونسراوين nasrawen(2020) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والكفاءة الذاتية والتشوهات المعرفية، تمثلت العينة في ١٧٥ طالب وطالبة ممن طبقت عليهم أدوات الدراسة مثل مقياس قلق الامتحان ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التشوهات المعرفية، أوضحت النتائج أن هناك علاقة بين قلق الامتحان وبين الكفاءة الذاتية وكذلك هناك علاقة بين التشوهات المعرفية وبين كل من قلق الامتحان والكفاءة الذاتية.

كما أجرى باديلا padilla وأجويلار Aguillar وروكامورا Rocamora (2020) دراسة بغرض قياس تأثير الذكاء الوجداني للطلاب على المرونة وقلق الامتحان والضغوط الأكاديمية، اعتمد الباحثون على عينة مكونة من ٧٣٣ من الطلاب ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٧) وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الوجداني ومقياس المرونة ومقياس قلق الامتحان ومقياس الضغوط الأكاديمية، كشفت النتائج عن تأثير الذكاء الوجداني ومدى تنبؤه بالمرونة، كما أظهرت النتائج أن المرونة تتنبأ بكل من قلق الامتحان والضغوط الأكاديمية.

وللكشف عن القلق الأكاديمي لطلاب الجامعة في ظل جائحة كوفيد -١٩ أجرى كل من سافيتسكي savitsky وفايندينج finding وإريلي ereli وهينديل hendel (2020) دراسة بهدف الكشف عن القلق الأكاديمي لطلاب كلية التمريض وذلك على عينة مكونة من ٢٤٤ طالب وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القلق والخوف من الاصابة بكوفيد-١٩ وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى القلق لدى الطلاب وكذلك ارتفاع مستوى الخوف من الإصابة وقد أوصت الدراسة بضرورة التواصل مع الطلاب عبر الانترنت حتى بعد انتهاء فترة الدراسة.

تعقيب

- **من حيث الهدف**، سعت بعض الدراسات نحو الكشف عن الآثار النفسية لجائحة كوفيد-١٩ ولا سيما دراسة سانجينوSanguions وأوسين Ausin , وكاستيلون Casteiianos وسيزSaiz (2020) ودراسة ودراسة لي Li ووانج wang واكسيو Xue وزهاوzhao (2020) كما هدفت بعض الدراسات الكشف عن العلاقة بين المناعة العصبية والسلوكية وبين أعراض الاضطراب النفسي ولا سيما دراسة تانTan وهاوHao ومكينتيرMcintyre وجيانج Jiang وآخرون(2020) ودراسة ماك كاى Mckay ويانج Yang وإلهاى El hai وأسموندسون Asmundson (2020) كما هدفت بعض الدراسات مثل دراسة ستاك Stack وباريلا Parrila وتوربا Torppa (2014) ودراسة دنقل (٢٠١٨) للكشف عن المناعة النفسية وما يرتبط بها من متغيرات لدى طلاب الجامعة. وهدفت دراسات اخرى مثل دراسة باديلا padillaوأجويلار Aguillar وروكامورا Rocamora (2020) ودراسة كمال kmal ونسراوين nasrawen(2020) الكشف عن قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة وما يرنبط به من متغيرات.
- **من حيث النتائج**، أسفرت نتائج بعض الدراسات عن ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لدى الأفراد إثر انتشار جائحة كوفيد-١٩ مثل دراسة ، مثل دراسة بابPapa ونيتلام ntellam وجيانكاس Giannakas وفاسيليس Vassilis (2020) كما أظهرت نتائج دراسة ودراسة ليانج Liang ورين Ren وكاو Cao وهو Hu ودراسة سانجينوSanguions وأوسين Ausin , وكاستيلون Casteiianos وسيزSaiz (2020) وجود أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

كعواقب ناجمة عن جائحة كوفيد-١٩عند الأفراد. وكذلك أوضحت نتائج بعض الدراسات مثل سافيتسكي savitsky وفايندينج finding وإريلي ereli وهينديل hendel (2020) ودراسة كمال kmal ونسراوين nasrawen(2020) أن قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة يرتبط ببعض مكونات المناعة النفسية مثل المرونة والكفاءة الذاتية و الايجابية.

من حيث الأدوات، اعتمدت معظم الدراسات على مقاييس التقارير الذاتية ومقاييس المناعة النفسية والعصبية ومقاييس القلق الخاصة بالامتحان وكذلك قلق الإصابة بكوفيد-١٩ ومقاييس الاكتئاب والأعراض الجسدية.

من حيث الاجراءات وطريقة جمع المعلومات، تم تطبيق المقاييس والاستبانات واستطلاع آراء المشاركين من خلال التطبيق الالكتروني للمقاييس المستخدمة وذلك فيما يتعلق بالدراسات التي أجريت في ظل جائحة كوفيد-١٩ وتلك التي اهتمت بدراسة آثارها المتعددة.

فروض الدراسة

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وكل من قلق كوفيد–١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.
٢. تؤثر المناعة النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر على العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وبين كل من قلق كوفيد – ١٩وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة والكشف عن تأثير المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان.

عينة الدراسة، اعتمدت الدراسة على عينتين، عينة استطلاعية وعينة أساسية.

١- العينة الاستطلاعية، تألفت من مجموعة الطلاب بواقع (٥٥) طالب وطالبة، الغرض من اختيار هذه العينة التحقق من الكفاءة السيكومترية (لحساب ثبات المقاييس).

٢-العينة الأساسية، بلغ عددها(١٢٦) من طلاب الفرقة الأولى والثانية والثالثة وطلاب الدراسات العليا المنتظمين بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الفيوم من الذكور والإناث مِمَن تراوحت أعمارهم بين (١٩ – ٢٣) بمتوسط عمري (٢٠.٦٣) وانحراف معياري(١.٤٧٤) وقد تم تطبيق المقاييس بالطريقة الالكترونية في ظل الأزمة الصحية التي تعانيها سائر بلدان العالم. ويوضح جدول(٢) خصائص العينة الأساسية للدراسة.

جدول (٢). خصائص العينة الأساسية المشاركة في إجراءات الدراسة(ن=١٢٦)

النــوع	الذكور	٢٦	%٢٠.٦
	الإنـاث	١٠٠	%٧٩,٤
الفرقــة	الأولى	٣٨	%٣٠,١
	الثانية	٢٣	%١٨.٢
	الثالثة	٤٢	%٣٣.٣
	دراسات عليا	٢٣	%١٨.٣

وبملاحظة القيم الواردة في جدول(٢) يتضح أن عدد الطلاب الذكور٢٦ بنسبة مئوية ٢٠,٦% وعدد الطالبات الإناث ١٠٠ بنسبة مئوية ٧٩,٤% ، كما بلغ عدد طلاب الفرقة الأولى٣٨ بنسبة مئوية٣٠,١% والفرقة الثانية٢٣ بنسبة مئوية١٨,٢% والفرقة الثالثة٤٢ بنسبة مئوية٣٣,٣% ودراسات عليا٢٣ بنسبة مئوية١٨,٣%.

أدوات الدراسة، تضمنت أدوات الدراسة ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة وهي:-

١- مقياس المناعة النفسية.

٢- مقياس قلق كوفيد-١٩.

٢- قلق الامتحان. وفيما يلي خطوات اعداد كل مقياس

أولاً: مقياس المناعة النفسية:

تم إعداد هذا المقياس بهدف قياس مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد مر بناء هذا المقياس بالخطوات التالية:

أ -تحليل النظريات والبحوث السابقة المعنية بالمناعة النفسية من حيث مفهومها ومكوناتها مثل دراسة سليمان عبد الواحد (٢٠١٨) ودراسة حمدي ياسين (٢٠٠١) وأولاه Olah (٢٠٠٢) ودوبي وشاهي Dubey& Shahi (2011) أمل محمد حسن (٢٠١٨) ناهد أحمد (٢٠١٩) و Voitjane (2004)

ب-الاطلاع على المقاييس التي صممت بهدف قياس المناعة النفسية مثل:

١. مقياس المناعة النفسية إعداد فتحي (٢٠١٩): ويتكون من عشرة مكونات التفكير الإيجابي والضبط الانفعالي والمبادأة والتوكيدية والإبداع وحل المشكلات والصمود والصلابة وإدارة وفعالية الذات والتوجه نحو الهدف والتكيف والمرونة والتدين والمسئولية الاجتماعية.

٢. مقياس المناعة النفسية إعداد حسن (٢٠١٨): والمكون من أربعة أبعاد، هي ضبط النفس والسيطرة عليها – التفكير الايجابي – الإبداع في حل المشكلات – الحث الذاتي ومقاومة الفشل.

٣. قائمة جهاز المناعة النفسي إعداد أولاه Olah (2020) ترجمة العاسمي: وتتألف القائمة من ٨٠ عبارة موزعة على (١٦) بعداً موزعين على ثلاثة أنظمة فرعية (أولاً النظام الفرعي: الإقدام – الرصد (MAS) ويتضمن التفكير الإيجابي – الشعور بالسيطرة – الشعور بالتماسك – الشعور بالنمو الذاتي – التحدي والتوجه نحو التغير) (ثانياً: النظام الفرعي: التنفيذ – الإبداع (CES) ويتضمن الإبداع الذاتي – حل المشكلات – فعالية الذات – القدرات الاجتماعية) (ثالثاً: النظام الفرعي: التنظيم الذاتي (SRs) ويتضمن التزامن – ضبط الاندفاع – ضبط الانفعال – ضبط التهيج).

٤. مقياس المناعة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية إعداد عبد الرحمن (٢٠١٩):ويتألف من تسعة أبعاد ممثلين في التفكير الإيجابي – الإبداع وحل المشكلات – ضبط النفس والاتزان – الصمود والصلابة النفسية – فاعلية الذات – الثقة بالنفس – التحدي والمثابرة – المرونة النفسية والتكيف – التفاؤل.

وبناءاً على ما أسفر عنه تحليل التراث النظري من تعريفات ونظريات ودراسات سابقة من مفردات تم الإبقاء على تلك المفردات التي حظيت بتكرار وشيوع أعلى وتمثلت في **المكونات التالية:**

١-**التفكير الإيجابي،** تعريفه الاجرائي: النظرة الإيجابية التي يتبناها الفرد عن حياته والأفكار البناءة والمعتقدات الإيجابية ورضاه عن حياته.

٢-**فعالية الذات،** تعريفه الاجرائي: إدراك الفرد لذاته واستبصاره لمهاراته الذاتية وامكاناته وقدراته في تخطي الأزمات.

٣-**الإبداع وحل المشكلات،** تعريفه الاجرائي: قدرة الفرد على حل المشكلات وامتلاكه أو تمتعه بالتفكير الخلاق وقدرته الإبداعية على اقتراح البدائل وحل المشكلات بطريقة إبداعية.

٤-**الصلابة النفسية والتكيف،** تعريفه الاجرائي: قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحدي الصعاب وقدرته على تغيير وجهته الذهنية وتطويع أفكاره بما يلائم الأحداث التي يمر بها.

٥-**الاتزان الانفعالي،** تعريفه الاجرائي**:** قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبطه لسلوكه واندفاعاته.

٦-**المهارات الاجتماعية،** تعريفه الاجرائي: قدرة الفرد على تحمل مسئولية الآخرين وقدرته على التفاعل الاجتماعي وتمتعه بشبكة من العلاقات الاجتماعية.

صياغة العبارات، تم صياغة بنود المقياس في ضوء التعريف الإجرائي لكل مكون بحيث تتسق العبارة مع المكون الذي تنتمي إليه، وروعيَ أن لا تبدأ العبارة بكلمات النفي وأن لا تتضمن معنيين وأن لا تكون موحية، كما صيغ عدد من العبارات العكسية في كل مكون وذلك لتجنب المرغوبية الاجتماعية وميل بعض المفحوصين لاختيار الإجابة المستحسنة اجتماعياً.

أرقام العبارات العكسية (٨ – ١٦ – ٢٢ – ٢٤ – ٣٣ – ٣٧)

بدائل الاستجابات وتصحيح المقياس، تم اختيار بدائل الاستجابات الثلاثية :

لا أوافق = ١ أوافق بنسبة ٥٠% = ٢ أوافق بنسبة ٩٠% فأكثر = ٣

وتصحح العبارات العكسية بالعكس.

تفسير درجة المقياس، تتراوح درجة المقياس بين (٤٤ كأدنى درجة و ١٣٢ كأقصى درجة).

وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس{ والتي تقدر (٩٩): بنسبة ٧٥%} إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة

١. بناء مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة ، تم التحقق من بناء المقياس بحساب الاتساق الداخلي بين مكونات المقياس ودرجته الكلية

يوضح جدول(٣) نتائج معامل الارتباط.

جدول (٣) قيم الارتباط بين المقاييس الفرعية للمناعة النفسية وبين الدرجة الكلية لطلاب الجامعة(ن=٥٥)

المكونات	ارتباطها بالدرجة الكلية	المكونات	ارتباطها بالدرجةالكلية
التفكير الإيجابي	٠.٨٨ **	الصلابة النفسية	٠.٧٦٣ **
فعالية الذات	٠.٨٦٢ **	الاتزان الانفعالي	٠.٨١٤ **
حل المشكلات	٠.٨٥٣ **	المهارات الاجتماعية	٠.٧٢٤ **

وبملاحظة القيم الواردة في الجدول السابق يتضح ارتفاع معاملات الارتباط بين مكونات المقياس وبين درجته الكلية حيث بلغت قيم ارتباط مكون التفكير الإيجابي (٠.٨٠) وفعالية الذات (٠.٨٦) وحل المشكلات (٠.٨٥) والصلابة النفسية (٠.٧٦) والاتزان الانفعالي (٠.٨١) والمهارات الاجتماعية (٠.٧٢).

٢.ثبات مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة ، تم التحقق من الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. ويوضح جدول (٤) قيم الثبات.

جدول (٤) ثبات مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية(ن=٥٥)

الطريقة	ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
معامل الثبات	٠.٧٥	٠.٨٧

ويتضح من القيم الواردة في الجدول(٤) ارتفاع معامل ثبات مقياس المناعة النفسية حيث تراوح ما بين (٠.٧٥ – ٠.٨٧) مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣.صدق مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة ، تم حساب الصدق من خلال التحقق من صدق البناء والتكوين والصدق التمييزي.

١.صدق البناء والتكوين، ويقصد به حسن تمثيل السمة التي يقيسها المقياس حيث تم تصميم المقياس في ضوء الأطر النظرية والقراءات السيكولوجية المعنية بالمناعة النفسية ومن ثم يعد المقياس صادقا من حيث البناء والتكوين باعتباره مؤشر صدق.

٢.القدرة التمييزية للمقياس، ويقصد بها قدرة المقياس على التمييز بين طرفي السمة وحساب الفروق بين الطلاب ممن حصلوا على الدرجات الدنيا للمقياس وبين الطلاب الذين حصلوا على الدرجات العليا وذلك باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين. ويوضح جدول (٥)القدرة التمييزية للمقياس.

جدول (٥). القدرة التمييزية لمقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة (ن=٧٢)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ف	دلالتها	ت	دلالتها
الأولى	٣٦	٩٤,٣٦	٧,٣	٨,٦	٠,٠٠١	١٥,٤	٠,٠٠١
الثانية	٣٦	١١٦,٥٨	٤,١				

وبمراجعة البيانات الواردة في الجدول (٥) يتضح أن قيمة ت للفروق بين متوسط المجموعة الأولى والمجموعة الثانية قد بلغت(٨,٦) ومستوى دلالتها٠,٠٠١ كما بلغت قيمة ت(١٥,٤)بمستوى دلالة (٠,٠٠١) وهذا يشير إلى القدرة التمييزية لمقياس المناعة النفسية، **مما يدعم صدق المقياس.**

وفيما يلي مكونات المقياس وبنوده كما هو موضح في جدول(٦)

جدول (٦) الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة

المكـون	أرقـام العبـارات	عدد العبارات
التفكير الإيجابي	١ ـ ٢ ـ ٨ ـ ١٤ ـ ٢٠ ـ ٢٦ ـ ٣٢ ـ ٣٨ ـ ٤٤	٩
فعالية الذات	٣ ـ ٩ ـ ١٥ ـ ٢١ ـ ٢٧ ـ ٣٣ ـ ٣٩	٧
الضبط الانفعالي	٤ ـ ١٠ ـ ١٦ ـ ٢٢ ـ ٢٨ ـ ٣٤ ـ ٤٠	٧
الإبداع وحل المشكلات	٥ ـ ١١ ـ ١٧ ـ ٢٣ ـ ٢٩ ـ ٣٥ ـ ٤١	٧
الصلابة النفسية	٦ ـ ١٢ ـ ١٨ ـ ٢٤ ـ ٣٠ ـ ٣٦ ـ ٤٢	٧
المهارات الاجتماعية	٧ ـ ١٣ ـ ١٩ ـ ٢٥ ـ ٣١ ـ ٣٧ ـ ٤٣	٧
العدد الكلي لعبارات مقياس المناعة النفسية		٤٤

ثانياً: مقياس قلق كوفيد -١٩ ، وفيما يلي خطوات اعداد المقياس:

أ - **الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والنظريات المفسرة لقلق الصحة**: مثل دراسة قندول (٢٠١٨) ودراسة عبد الحميد (٢٠١٨) ونموذج SaikoVskis (1986) ودراسة فيرجس Fergus (2014) ودراسة كيم ولي Kim & Lee (2014) ونموذج ليفيثال Leventhal (2003). ودراسة محمد سليم (٢٠١٨).

ب-تحليل مكونات المقاييس السابقة لقلق الصحة والمرادف له من مقاييس توهم المرض وقلق المرض

١- قائمة قلق الصحة Health Anxiety Inventory إعداد سالكوفيكس ووريك Saiko Wskis & Warwick (2002) ترجمة هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨) وتتألف القائمة من مكونين، الأول خاص بالخوف من أن يصبح الشخص مريضاً والثاني خاص بالنتائج السلبية المخيفة من الإصابة بالمرض.

٢- مقياس إدراك المرض Perception Questionnaire ويتألف من سبعة مكونات وهي الزمان والعواقب والسيطرة الذاتية والسيطرة العلاجية وتساوق المرض والدورية والآثار الانفعالية.

من إعداد وينمان Weinman (1996)

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

٤- مقياس توهم المرض في اختبار منيسوتا للشخصية متعدد الأوجه"MPI

تحديد مكونات مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا كوفيد ١٩:

تم تحديدها في ثلاثة وهي: انشغال التفكير والخوف من الإصابة وعواقب الإصابة:

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

٢- **الخوف من الإصابة**، وتعريفه الاجرائي: 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**، وتعريفه الاجرائي: 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 وأسرّه).

صياغة البنـود، تم صياغة بنود المقياس بحيث تتسق مع المكون الفرعي الذي تندرج تحته وقد روعي أن تكون البنود صياغتها واضحة وبسيطة ولا تحمل معنيين وألا تكون موحية بالإجابة.

بدائل الاستجابة وتصحيح المقياس

تم تحديد بدائل الاستجابات الثلاثية لتصبح:

لا أوفق = ١ أوافق بنسبة ٥٠% = ٢ أوافق بنسبة ٩٠ % فأكثر = ٣

تفسير الدرجــة، تتراوح الدرجة الكلية لمقياس قلق كوفيد-١٩ بين (٢٤ كأقل درجة و ٧٢ كأعلى درجة) وتشير الدرجة المرتفعة {والتي تقدر (٥٤): بنسبة ٧٥%} لارتفاع مستوى قلق كوفيد-١٩ لدى طلاب الجامعة.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق كوفيد -١٩ لطلاب الجامعة

١.بنـاء مقياس قلق كوفيد -١٩ لطلاب الجامعة ، تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبين

المكونات الفرعية للمقياس. ويوضح جدول(٧) قيم معامل الارتباط

جدول(٧). قيم معامل الارتباط بين المقاييس الفرعية لقلق كوفيد-١٩ وبين الدرجة الكلية لطلاب الجامعة(ن=٥٥)

المكـون	ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس
انشغال التفكير	٠.٧٨ **
الخوف من الإصابة	٠.٩١ **
العواقب	٠.٨٦ **

يتضح من خلال القيم الوارد ذكرها في الجدول السابق أن هناك ارتفاعاً في قيم ارتباط مكونات المقياس وبين درجته الكلية، حيث بلغت قيمة ارتباط مكون انشغال التفكير بالدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٨) ومكون الخوف من الإصابة (٠.٩١) ومكون العواقب (٠.٨٦) مما يؤكد سلامة بناء المقياس واتساقه الداخلي.

٢.ثبات مقياس قلق كوفيد- ١٩ لطلاب الجامعة:

تم حساب الثبات بطريقتي ألف لكرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الثبات

جدول (٨) ثبات مقياس كوفيد- لطلاب الجامعة(ن=٥٥)١٩ بطريقتي ألف لكرونباخ والتجزئة النصفية

طرق الثبات	ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
قيمة الثبات	٠.٧٦	٠.٨٢

بمراجعة القيم الواردة في الجدول السابق يتبين أن قيم الثبات تراوحت بين (٠.٧٦) و (٠.٨٢) مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣.صدق مقياس كوفيد-١٩ لطلاب الجامعة، تم حساب الصدق من خلال التحقق من صدق البناء والتكوين والصدق التمييزي.

١. البناء والتكوين، ويقصد به حسن تمثيل السمة التي يقيسها المقياس حيث تم تصميم المقياس في ضوء الأطر النظرية والقراءات السيكولوجية المعنية بمفهوم قلق الصحة والمفاهيم المرادفة له وكذلك الارتكاز على المعلومات الطبية المتاحة عن كوفيد-١٩من حيث طرق الانتشار وكيفية انتقال الفيروس ومن ثم يعد المقياس صادقا من حيث البناء والتكوين.

٢.القدرة التمييزية للمقياس، ويقصد بها قدرة المقياس على التمييز بين طرفي السمة وحساب الفروق بين الطلاب ممن حصلوا على الدرجات الدنيا للمقياس وبين الطلاب الذين حصلوا على الدرجات العليا وذلك باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين .ويوضح جدول (٩)القدرة التمييزية للمقياس

جدول (٩)القدرة التمييزية لمقياس كوفيد-١٩لطلاب الجامعة(ن=٧٢)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحـــــــــراف المعياري	ف	دلالتها	ت	دلالتها
الأولى	٣٦	٢٨.٩	٣,٢	٣,١	٠,٠٠١	٢٧,٥	٠,٠٠١
الثانية	٣٦	٥٢.٧	٤,٠٨				

وبمراجعة البيانات الواردة في الجدول (٩) يتضح أن قيمة ف للفروق بين متوسط المجموعة الأولى والمجموعة الثانية قد بلغت(**٣,١**) ومستوى دلالتها٠,٠٠١ كما بلغت قيمة ت(٢٧,٥)بمستوى دلالة (٠,٠٠١) وهذا يشير إلى القدرة التمييزية لمقياس كوفيد-١٩، **مما يدعم صدق المقياس.**

وفيما يلي مكونات المقياس وبنوده كما هو موضح في جدول(١٠)

جدول(١٠) الصورة النهائية لمقياس قلق كوفيد-١٩لطلاب الجامعة

المكـون	أرقـام البنـود	عدد العبارات
انشغال التفكير	١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٢	٨
القلق من الإصابة	٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٧ - ٢٠ - ٢٣	٨
عواقب الإصابة	٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٨ - ٢١ - ٢٤	٨
العدد الكلي لعبارات مقياس قلق كوفيد-١٩		**٢٤**

ثالثاً: مقياس قلق الامتحان لطلاب الجامعة، وقد مر اعداده بعدة خطوات:

أ- **تفنيد وتحليل نتائج البحوث والدراسات السابقة** التي أجريت حول قلق الامتحان بغرض التحقق من تعريفه ومكوناته والمتغيرات المرتبطة به مثل دراسة طلحة (٢٠١٩) ودراسة محمد (٢٠١٩) ودراسة خيري (٢٠١٩) ودراسة كروم (٢٠١٩).

ب- الاطلاع على المقاييس السابقة لقلق الامتحان وتحليل مكوناتها ومنها:

١- مقياس قلق الامتحان، اعداد خيري(٢٠١٩) والمكون من أربعة مكونات، هي: الجانب المعرفي والجانب الاجتماعي والجانب النفسي والجانب الجسمي.

٢- قائمة سمة وحالة قلق الامتحان سبيلبرجر Spielberger (1980).

٣- مقياس قلق الامتحان إعداد سارسون SarSon وترجمة محمد (٢٠١٩) ويتضمن أربعة مكونات هى(الأعراض الفسيولوجية والانزعاج والارتباك المعرفي السلوكي والاضطراب الانفعالي) ويتألف المقياس من ٣٨ مفردة.

٤- مقياس قلق الامتحان إعداد زهران ويتكون من ٩٣ فقرة موزعة على ستة مكونات، هي: رهبة الامتحان ارتباك الامتحان – توتر الامتحان وانزعاج الامتحان ونقص مهارات الامتحان واضطراب أخذ الامتحان.

تحديد مكونات مقياس قلق الامتحان:

تم تحديدها في ثلاثة مكونات، هي: مكون معرفي ومكون انفعالي ومكون فسيولوجي.

١- **مكون معرفي،** يشير إلى ضعف القدرات المعرفية للطالب خلال فترة الامتحان حيث ضعف القدرة على التركيز ونسيان كثير من المعلومات الخاصة بالمقررات الدراسية ونقص القدرة على الفهم.

٢- **مكون انفعالي،** شعور الطالب بالخوف والقلق من اقتراب موعد الامتحان وعدم قدرته على السيطرة على انفعالاته واللجوء إلى تناول المهدئات.

٣- **مكون فسيولوجي،** يشير إلى الاضطرابات الجسمية التي يشعر بها الطالب قبل أو أثناء تأدية الامتحان حيث الشعور بالارتجاف أو الدوخة والصداع والشعور بالخفقان والآلام الجسدية وكذلك اضطرابات المعدة واضطرابات النوم.

صياغة البنود، روعي عند صياغة بنود المقياس أن تمثل المكون الذي ينتمي إليه وأن تكون الصياغة

واضحة وسهلة وألا يحمل البند الواحد أكثر من معنى.

بدائل الاستجابة وتصحيح المقياس، تم تحديد بدائل الاستجابة لتصبح :

موافق = ١ موافق بنسبة ٥٠% = ٢ موافق بنسبة ٩٠ % = ٣

تفسير درجة مقياس قلق الامتحان، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢١ و ٦٣) وتشير الدرجة المرتفعة {والتي تقدر (٤٧): بنسبة ٧٥%} إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لطلاب الجامعة

١.بناء مقياس لطلاب الجامعة ، تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين مكونات المقياس ودرجته الكلية. ويوضح جدول (١١) قيم الارتباط

جدول (١١) معامل الارتباط بين مكونات مقياس قلق الامتحان وبين الدرجة الكلية لطلاب الجامعة(ن=٥٥)

المكونات	ارتباطها بالدرجة الكلية
مكون معرفي	٠.٧٢ **
مكون انفعالي	٠.٨٠ **
مكون فسيولوجي	٠.٩٠ **

وتشير معاملات الارتباط الواردة في الجدول(١١) إلى قيمة ارتباط المكون المعرفي بالدرجة الكلية وقد بلغت (٠.٧٢) ، وقيمة ارتباط المكون الانفعالي بالدرجة الكلية بلغت (٠.٨٠) وقيمة ارتباط المكون الفسيولوجي بالدرجة الكلية (٠.٩٠) مما يدعم بناء المقياس ويؤكد على اتساقه الداخلي.

٢.ثبات مقياس قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح جدول (١٢) ثبات مقياس المقياس

جدول (١٢) طرق حساب ثبات مقياس قلق الامتحان لطلاب الجامعة(ن=٥٥)

طرق الثبات	ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
قيمة الثبات	٠.٧٥	٠.٨٦

وبملاحظة قيم الثبات الواردة في الجدول (١٢) يتضح أنها تتراوح بين(٠.٧٥) و(٠.٨٦) مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣.صدق مقياس قلق الامتحان لطلاب الجامعة، تم حساب الصدق من خلال التحقق من صدق البناء والتكوين والصدق التمييزي.

١.صدق البناء والتكوين ، ويقصد به حسن تمثيل السمة التي يقيسها المقياس حيث تم تصميم المقياس في ضوء الأطر النظرية والقراءات السيكولوجية المعنية بقلق الامتحان ومن ثم يعد المقياس صادقا من حيث تكوينه.

٢.القدرة التمييزية للمقياس، ويقصد بها قدرة المقياس على التمييز بين طرفي السمة وحساب الفروق بين الطلاب ممن حصلوا على الدرجات الدنيا للمقياس وبين الطلاب الذين حصلوا على الدرجات العليا وذلك باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين .ويوضح جدول (١٣)القدرة التمييزية للمقياس

جدول (١٣)القدرة التمييزية لمقياس قلق الامتحان لطلاب الجامعة(ن=٧٢)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ف	دلالتها	ت	دلالتها
الأولى	٣٦	٢٨,١٧	٢,٨	١٠,٣	٠,٠٠١	٢٣,١	٠,٠٠١
الثانية	٣٦	٤٨.٨٤	٤,٥				

وبمراجعة البيانات الواردة في الجدول (١٣) يتضح أن قيمة ت للفروق بين متوسط المجموعة الأولى والمجموعة الثانية قد بلغت(١٠,٣) ومستوى دلالتها٠,٠٠١ كما بلغت قيمة ت(٢٣,١)بمستوى دلالة ٠,٠٠١وهذا يشير إلى القدرة التمييزية لمقياس قلق الامتحان، **مما يدعم صدق المقياس.**

وفيما يلي مكونات المقياس وبنوده كما هو موضح في جدول(١٤)

جدول(١٤). الصورة النهائية لمقياس قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة

المكـون	أرقـام البنـود	عدد العبارات
مكون معرفي	١ ـ ٤ ـ ٧ ـ ١٠ ـ ١٣ ـ ١٦ ـ ١٩	٧
مكون انفعالي	٢ ـ ٥ ـ ٨ ـ ١١ ـ ١٤ ـ ١٧ ـ ٢٠	٧
مكون فسيولوجي	٣ ـ ٦ ـ ٩ ـ ١٢ ـ ١٥ ـ ١٨ ـ ٢١	٧
العدد الكلي لعبارات مقياس قلق الامتحان		٢١

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة، المناعة النفسية وقلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. ويوضح جدول (١٥) قيم المتوسط والانحراف المعياري.

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية وقلق الإصابة بكوفيد – ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة ن = ١٢٦

المتغيرات	النـوع	المتوسـط	الانحراف المعياري
المناعة النفسـية	**ذكـر**	**١٠٨.٥٠**	**٨.٨١**
	أنثـى	**١٠٥.٥٨**	**٩.٩٣**
قلق كوفيد – ١٩	**ذكـر**	**٣٨.٨٨**	**٧.٣٤**
	أنثـى	**٤١.١٥**	**١٠.٣٤**
قلق الامتحـــان	**ذكـر**	**٣٦.٣١**	**٩.٦٤**
	أنثـى	**٣٨.٩٤**	**٨.٢٨**

وبملاحظـة البيانـات الـواردة فـي جـدول (١٥) يتضـح أن متوسـط المناعـة النفسـية لـدى الـذكور كـان (١٠٨.٥٠) بانحراف معياري _ ٨.٨١) ولدى الإنـاث (١٠٥.٥٨) بـانحراف معيـاري ٩.٩٣. وأن متوسـط قلـق كوفيـد – ١٩ لـدى الـذكور قـد تمثـل فـي (٣٨.٨٨) بـانحراف معيـاري قيمتـه (٧.٣٤) ولـدى الإنـاث (٤١.١٥) بـانحراف معيـاري (١٠.٣٤)، كمـا بلغـت قيمـة متوسـط قلـق الامتحـان لـدى الـذكور (٣٦.٣١) بانحراف معياري (٩.٦٤) ولدى الإناث (٣٨.٩٤) بانحراف معياري (٨.٢٨).

نتائج الدراسة

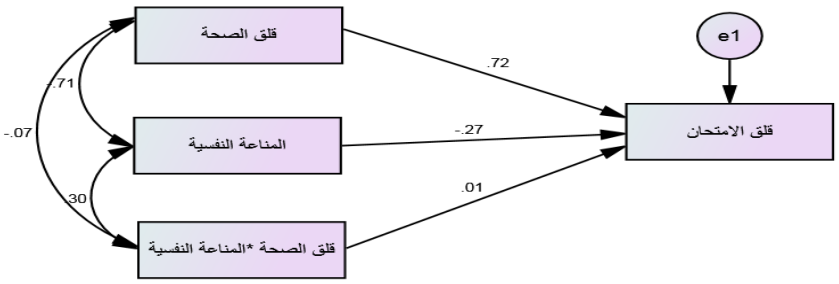
الفرض الأول، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وكل من قلق الإصابة بفيروس كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرات الثلاث، ويوضح جدول (١٦) قيم معامل الارتباط.

جدول(١٦) قيم معامل الارتباط بين المناعة النفسية وبين قلق كوفيد – ١٩وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة(ن=١٢٦)

المتغيرات	قلق كوفيد – ١٩	قلق الامتحان	المناعة النفسية
المناعة النفسية	٠.٧١ **-		
قلق كوفيد – ١٩		٠.٩١١ **-	
قلق الامتحان			٠.٧٧٨ **

ويلاحظ من خلال جدول (١٦) أن ثمة ارتباط دال بين متغيرات الدراسة الثلاثة؛ حيث بلغت قيمة الارتباط بين المناعة النفسية وقلق كوفيد – ١٩ (٠.٧١) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ ، كما بلغت قيمة الارتباط بين المناعة النفسية وقلق الامتحان (٠.٧٨) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ ، كما تمثلت قيمة الارتباط بين قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان (٠.٩١) بمستوى دلالة ٠.٠١ ، الأمر الذي يؤكد على دلالة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة مما يدل على صحة الفرض.

الفرض الثاني: تؤثر المناعة النفسية كمتغير معدل في العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام برنامج الأموس والذى أسفرت نتائجه عن النموذج التالي:



نموذج(١)العلاقة بين المتغيرات الثلاثة لدراسة (المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان)

ويوضح الجدول (١٧) قيمة مربع كاي

جدول (١٧) قيمة مربع كاي ودلالته

قيمة مربع كاى	درجات الحرية	مستوى الدلالة
,٥٥٦	١	٠,٤٥٦ (غير دالة)

اتضح من خلال قيمة مربع كاي (,٥٥٦) الواردة في الجدول(١٧) أنها غير دالة إحصائيًا مما يوضح مطابقة النموذج المفترض مع بيانات العينة.

و فيما يلى مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار

جدول (١٨) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار

جودة المطابقة GFI	جودة المطابقة المعدل AGFI	جودة المعايرة NFI	جودة المقارنة CFI	خطأ التقريب الى متوسط المربعات RMSEA
٠.٩٩٨	٠.٩٧٨	٠.٩٩٨	١.٠٠٠	٠.٠٠٠

تشير قيم مؤشرات المطابقة الوارد ذكرها في الجدول(١٨) إلى جودة النموذج البنائي الذي افترضته الباحثة وهذا ما يدعمه العديد من مؤشرات جودة المطابقة ، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة(٠.٩) كما كانت قيمة مؤشر حسن المطابقة المعدل(٠.٩) وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المعياري (٠.٩) وبالنسبة لقيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي فقد كانت(صفر).

هذا عن النموذج الذي يوضح العلاقة بين متغيرات الدراسة المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان، أما عن التأثيرات المباشرة للمتغيرات ودلالتها الاحصائية فيمكن ايضاحها من خلال جدول (١٩).

جدول (١٩). التأثيرات المباشرة للمتغيرات الثلاثة ودلالتها الاحصائية "نتائج نموذج تحليل المسار"

المتغيرات	التأثير	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	الدلالة المعنوية
قلق كوفيد-١٩ ← قلق الامتحان	٠,٧٢٢	٠,٠٤٨	١٥,١	دالة

المناعة النفسية وقلق كوفيد-١٩ ⟵ قلق الامتحان	٠,٠٠٨	٠,٠٢٨	٠,٢٧	غير دالة
المناعة النفسية ⟵ قلق الامتحان	٠,٢٧	٠,٠٥٠	٥,٣٦	دالة

يتضح من خلال البيانات الواردة في جدول (١٩) أن تأثير قلق كوفيد-١٩ علي قلق الامتحان لا يتأثر بدرجات أفراد العينة على المناعة النفسية، فقد بلغت قيمة معامل التأثير ٠,٠٠٨ والخطأ المعياري ٠,٠٢٨ والقيمة الحرجة ٠,٢٧ وهذا يشير إلى عدم دلالة تأثير المناعة النفسية كمتغير معدل على العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان. كما يتضح وجود تأثيرا دالا احصائياً لقلق كوفيد -١٩ على قلق الامتحان حيث بلغت قيمة التأثير ٠,٧٢٢ والخطأ المعياري ٠,٠٤٨ وتمثلت القيمة الحرجة في ١٥,١ . كذلك بلغت قيمة التأثير للمناعة النفسية على قلق الامتحان ٠,٢٧ والخطأ المعياري ٠,٠٥٠ والقيمة الحرجة ٥,٣٦ ويشير هذا إلى دلالة تأثير المناعة النفسية علي قلق الامتحان.

مناقشة النتائج

تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء مدى تحقق الفرض وفي ضوء اتفاقها أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة وكذلك الأطر النظرية المفسرة لمفاهيم الدراسة الثلاثة كما نوقشت النتائج في ضوء السياق الثقافي والمجتمعي للطلاب المشاركين في الدراسة.

أولاً: مناقشة النتائج في ضوء مدى تحقق الفرض:

فقد أسفرت نتائج معامل الارتباط بيرسون عن دلالة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان وكذلك أوضحت نتائج معامل الارتباط أن ثمة علاقة ارتباطية دالة بين قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان هذا فيما يتعلق بالعلاقة بين متغيرات الدراسة مما يدعم الفرض الأول ويؤكد صحته.

أما فيما يتصل بتِأثير المناعة النفسية على العلاقة بين قلق كوفيد – ١٩ وقلق الامتحان، فلم تثبت صحة هذا الفرض إذ أن تأثير قلق كوفيد – ١٩ على قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة لا يتأثر بدرجاتهم على المناعة النفسية ، وأوضحت النتائج أن هناك تأثير (إيجابي دال إحصائياً) لقلق كوفيد – ١٩ على قلق الامتحان وبلغت قيمته ٠.٧٢ ، كما أظهرت النتائج وجود تأثير (سلبي دال إحصائيا) للمناعة النفسية على قلق الامتحان وبلغت قيمته ⁻ ٠.٢٧

ثانياً: مناقشة النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية المفسرّة:

تتفق نتائج الدراسة الراهنة مع ما كشفت عنه نتائج دراسة كيم Kim (2020) والتي أسفرت نتائجها عن أن جائحة كوفيد – ١٩ قد أدت إلى انتشار العديد من المشاعر النفسية السلبية، ولاسيما الشعور بالذعر والقلق لدى الأفراد المعايشين للواقع المهدد من حيث انتشار الفيروس، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الآثار النفسية المصاحبة لجائحة كوفيد – ١٩ لا تقف عند حد القلق وإنما تزداد لتصل إلى مزيد من الهلع والهيستريا ، وقد أوصت نتائج هذه الدراسة إلى ضرورة تعزيز دور المناعة العصبية كعامل مضاد للقلق من الفيروس.

وفي نفس السياق أظهرت نتائج دراسة كل من ماك كاى Mckay ويانج Yang وإلهاى El hai وأسموندسون Asmundson (2020) مساهمة الخوف من الإصابة بالفيروس في التنبؤ برد الفعل الانفعالي كبعد من أبعاد المناعة السلوكية، كما كشفت النتائج عن العلاقة المعدلة بين حساسية القلق والخوف من الاصابة بكوفيد – ١٩.

وتتسق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة تانTan وهاوHao ومكينتيرMcintyre وجيانج Jiang (2019) حيث أوضحت أن انخفاض تأثير انتشار الأعراض النفسية الفيروس كوفيد – ١٢٩ كان ناتجا عن الشعور بالثقة لتوافر المعلومات الوقائية والتي تعزز مستوى المناعة النفسية العصبية ، فقد أوضحت النتائج أن هناك ارتباطاً دالا بين المناعة النفسية العصبية وبين انخفاض مستوى أعراض الأمراض النفسية عند الأفراد.

كذلك دعمت نتائج دراسة أهولمسAholmes و كونرCo'connor وبيريperry وتراسي Tracey (2020) أن فيروس كوفيد – ١٩ له تأثير على المشاعر النفسية السلبية ويؤدي إلى ظهور القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ومن ثم الشعور بالوحدة النفسية.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة سانجينوSanguions وأوسين Ausin وكاستيلون Casteiianos وسيزSaiz (2020) ودراسة ليانج Liang ورين Ren وكاو Cao وهوHu (2020) ودراسة بروكس Brooks و ويستر Webster وسيمث Smith وودلاند wood land (2020) حيث كشفت النتائج عن ظهور الأعراض النفسية الممثلة في القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة كأعراض ناجمة عن انتشار فيروس كوفيد – ١٩.

كذلك أسفرت نتائج دراسة ودراسة لي Li ووانج wang واكسيو Xue وزهاوzhao (2020) دراسة بابPapa ونيتلام ntellam وجيانكاس Giannakas وفاسيليس Vassilis (2020) (2020) عن الآثار النفسية والعقلية لفيروس كوفيد – ١٩ وظهور أعراض القلق والاكتئاب والأرق والشعور بعدم الرضا وانخفاض مستوى السعادة وارتفاع مستوى الشعور بالمخاطر الاجتماعية، وخلصت النتائج إلى التأثير السلبي لفيروس كوفيد – ١٩ على الجنب الوجداني والجانب المعرفي.

وفيما يتعلق **بالجانب الأكاديمي والشعور بقلق الامتحان،** أشار جون دانيال Danial (2020) إلى عواقب جائحة كوفيد – ١٩ باعتبارها تمثل تحدياً كبيراً لأنظمة التعليم على مستوى العالم حيث أدت إلى عرقلة حياة الطلاب عن مستوى تعليمهم ومسارهم الدراسي وزادت من مشاعر خوفهم من انتقالهم من مرحلة لمرحلة أخرى.

وأشارت نتائج دراسة ستاك Stack و باريلا Parrila وتوربا Torppa (2014) إلى دلالة العلاقة بين المناعة النفسية وبين المثابرة والاجتهاد والدافعية مما يحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

وهذا اتفق مع ما جاء به (كامل، ٢٠٠٢) بأن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من المناعة النفسية إنما يتسمون بالقابلية للإيحاء وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي ويميلون للشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية ويفقدون الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة.

وفي نفس السياق أكدت نتائج دراسة ألبرت Albert وقادار Kadar وإنكو Eniko ولوكاس Lukacs (2012) على العلاقة بين نظام المناعة النفسية والمزاج الانفعالي لدى المراهقين.

فمن مظاهر المناعة النفسية التحرر من الانفعالات ولاسيما الغضب والخوف، حيث يكتسب الأفراد ذوي المناعة النفسية مناعة ضد الخوف والأزمات ويتسمون بالرضا عن الحياة.

وفي ضوء النظريات المفسرة للأزمات يمكن تفسير الآلية وردود أفعال الفرد أثناء تفاعله مع مختلف الأزمات؛ حيث أوضح سيلي selye أن ثمة أنماطا من الاستجابات يسلكها الفرد عندما يتعرض للمشقة وهو ما أطلق عليه **زملة أعراض التكيف العامة General Adaptation Syndrome** والتي تتحدد في ثلاث مراحل:

الأولى وهي مرحلة **الإنذار Alarm** التي تقع عند ادراك المنبه المسبب للمشقة وتقييمه وظهور استجابات الاستثارة الطرفية.

الثانية وهى مرحلة **المقاومة Resistance** والتي تقع عندما تحاول النظم الفسيولوجية للجسم المحافظة على الأداء الوظيفي الطبيعي في مواجهة المتطلبات التي يفرضها الموقف .

الثالثة وهى مرحلة **الإعياء Exhaustion** تقع عندما تتجاوز المطالب الواقعة على الجسم قدرته على مواجهتها وعند هذه المرحلة يمكن للأعراض المرضية مثل قرح المعدة وارتفاع ضغط الدم أن تظهر (أبوالمكارم،٢٠١٤).

ويشعر الفرد بالمشقة عندما يفرض عليه العالم مطالب يدرك أنه لا يستطيع مواجهتها وهذا ما شعر به الطلاب المشاركون في الدراسة الراهنة، برغم دلالة العلاقة بين المناعة النفسية لديهم وبين كل من قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان؛ فإن تأثير المناعة النفسية على العلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لم يثبت دلالته وربما يعزى لذلك لخطورة الفيروس وكثرة عواقبه وما يرتبط به من أمور مبهمة ومتناقضة أحيانا ومعلومات غير مكتملة، وقد أسفرت النتائج عن دلالة تأثير قلق كوفيد-١٩ علي قلق الامتحان حيث قوة وشدة تأثير الجائحة على الطلاب

كما أن **الادراك الشخصي** لحجم المشقة والقدرة على مواجهتها هو محك شعور الفرد بها، وهذا بصرف النظر عن المطالب الحقيقية والامكانيات الفعلية على المواجهة فقد يحصل طالبين على نفس الدرجة في الامتحان ويمتلكان نفس الامكانيات ولكنهما قد يختلفان اختلافا شديدا في درجة شعور كل منها بالمشقة الناجمة عن الامتحان. ونستدل من ذلك أن هناك ملمحان أساسيان للمشقة يتعلقان بالسلوك :**الملمح الأول**: أن ثمة فروقا فردية هائلة في الحساسية للمواقف المسببة للمشقة، و**الملمح الثاني**: أن المشقة ليست دائما حالة سلبية، فالطالب شديد الشعور بالمشقة قد يكون في حاجة إلى الخصائص المنشطة للشعور بالمشقة لكي ينتج ويجتهد، فكثير من البشر لا ينجزون أعمالهم إلا تحت الضغط الشديد، بل ويؤجلونها إلى اللحظات الأخيرة. وعلى الرغم من أن تأثير المستويات المتطرفة من المشقة تعد معوقة، فإن الطبيعة المنشطة للمستويات المنخفضة من المشقة تؤدي عادة إلى مزيد من العمل والسعي والاجتهاد.

وفي هذا الإطار أوضح كانون بارد Cannon-Bard أن الاحساسات المختلفة من الجسم تصل من خلايا مسارات الإحساس الصاعدة إلى المهاد(الثلاموس)، وهنا يصدر نوعان من السيالات العصبية: أحدهما كقشرة المخ للشعور بالانفعال، والآخر للهيبوثلاموس للسلوك الانفعالي يصدران في الوقت نفسه، وليس كما يظن سابقا واحدة تلي الآخرة، ولكن لا يوجد حتى الآن برهان علمي أو اثبات تجريبي يبين أن الشعور

بالانفعال يصدر من المهاد، وأن المهاد لا يخدم إلا الادراك بالألم أو الشعور بالحساسية الأولية، وكل ما بقي للآن من هذه النظرية هو تأكيد دور الهيبوثلاموس في السلوك الانفعالي، وتفترض هذه النظرية أن التيارات العصبية التي يثيرها مصدر الانفعال، في حزم عصبية تنقسم إلى طريقتين:

١. تنبيه حركي للجهاز العضلي والغدي والدموي اللازمين لإحداث التغيرات الفسيولوجية
٢. تنبيه حسي لإحداث التغير الوجداني، ويستمر هذا الطريق بعد ذلك إلى اللحاء بإحداث الشعور الانفعالي، وفي الوقت نفسه يكون المهاد التحتاني تحت تأثير متبادل مع اللحاء؛ إذ تهبط حزمة عصبية من اللحاء إلى هاتين المنطقتين، وتحمل تنبيها حركيا إرادياً يؤدي إلى خفض أثار الانفعال وتعديلها أو منعها(عكاشة وعكاشة، ٢٠٠٨).

ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة في ضوء **السياق العالمي لجائحة كوفيد-١٩** ، جرت العادة في مناقشة نتائج البحوث والدراسات في ضوء السياق الثقافي والإطار المجتمعي للأفراد المشاركون في الاجراءات؛ إلا أن هذه الدراسة لها طبيعة خاصة حيث تناولها لقضية عالمية تتعلق بصحة الأنسان بل تتعلق ببقائه على قيد الحياة، فبرغم من الدور الوقائي لمتغير المناعة النفسية في حماية الفرد من الوقوع في براثن الاضطراب النفسي؛ فإن دور المناعة النفسية في الدراسة الراهنة لم تثبت دلالته الاحصائية حيث طغى تأثير القلق من الإصابة بالفيروس على مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب، وربما يعزى ذلك للخطورة الشديدة لكوفيد-١٩ ذلك الفيروس الذى تم تغيير اسمه من وباء إلى جائحة، تتسم بسرعة الانتشار وانتقال العدوي من الشخص الواحد إلى العديد من الأشخاص، مما جعل الأطباء والمتخصصين يتنبؤون بأعداد المصابين وفقا للمعادلات الأسية (حاصل ضرب العدد في نفسه). ومع سرعة انتقال المعلومات من وإلى كل بلدان العالم عبر شبكات الإنترنت ولاسيما مواقع التواصل الاجتماعي ومع التطور التكنولوجي الهائل وامكانية التصوير المتاحة عبر الزمان والمكان؛ انتشرت الفيديوهات التي تنقل المشاهد الحية لأفراد مصابون بكوفيد-١٩ وهم يفارقون الحياة، ومشاهد أخري لمرضى لا يجدون لهم أماكن سوى في أروقة المستشفيات وغيرهم ممن لا يجدون مكانا لعلاجهم. ممن يعيشون في الدول المتقدمة ممن تملك أفضل الأنظمة الصحية عالميا، مما دفع الأطباء لمعالجة بعض الحالات المصابة دون غيرها ولاسيما علاج الأطفال والمراهقين والراشدين واستبعاد كبار السن وذوي الأمراض المزمنة وذلك لعدم توافر الامكانات الصحية وعدم القدرة على استيعاب الأعداد المتزايدة للمصابين والتي تتضاعف في كل لحظة وهذا ما أسماه الأطباء طب الحروب (حيث يضطر الأطباء اختيار مصابين بعينهم واخضاعهم للعلاج دون غيرهم). فما أقسى هذه الجائحة وهذه المرحلة المؤلمة في حياتنا. والقضية المفجعة والأكثر شعورا بالذعر هو سقوط وإصابة الأطقم الطبية ذاتها بهذا الفيروس بل ومفارقتهم للحياة، كل هذه المخاوف والمشاهد المؤلمة والمعلنة أمام البشر أدت إلى دلالة تأثير قلق كوفيد -١٩ على قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة وهم أكثر فئات المجتمع اطلاعاً على المعلومات المطروحة عبر شبكات الانترنت والأكثر تواصلاً واستخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، بل هم أنفسهم ربما يكونون عامل مساعد في انتشار مثل هذه المعلومات.

توصيات، توصي الدراسة بالاهتمام بطلاب الجامعة ووضعهم عين الاعتبار، فهم بحاجة إلى إعادة تأهيل خلال المرحلة القادمة لما تعرضوا له من ضغوط تتعلق بمستقبلهم الأكاديمي وخوفهم من الامتحان والقلق على مسار حياتهم عقب التخرج أو الضغوط الناجمة عن إصابة أحد المقربين. ولذلك **توصي** الدراسة

بضرورة تقديم أوجه الدعم النفسي المختلفة واعداد برامج الارشاد المعرفي السلوكي لتنمية مناعتهم النفسية وتدريبهم على التعايش مع الأزمات الصحية والنفسية.

بحوث مقترحة

١. اعداد البرامج العلاجية المعززة للإجراءات الاحترازية
٢. اعداد البرامج النفسية المعززة لسبل مواجهة قلق الامتحان
٣. اعداد البرامج النفسية لسبل مواجهة هلع جائحة كوفيد-١٩

المراجـع العربية

١.أبو العزايم، جمال.(٢٠١٢). الإيمان وجهاز المناعة النفسية للوقاية

http://wwwaboula zayem.com

٢.أبو المكارم، فؤاد.(٢٠١٤).**علم النفس الفسيولوجي**. مركز جامعة القاهرة للتعليم المفتوح.

٣.آدم، عبد القادر. (٢٠١٣). **دليل استراتيجيات خفض قلق الامتحان.** المركز الوطني للقياس والتقويم، الكويت.

٤.أزهار، محمد. (٢٠١٩). سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتهما بقلق الامتحان والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية، جامعة بنها ، مج ٣٠ – ع ١٢٠ ، ٢٤٨ – ٢٨٨.**

٥.جميل، سامر.(٢٠٠٢). **الصحة النفسية.** الطبعة الأولى، عمان، دار الميسرة.

٦.حامد، محمد.(٢٠٠٢). **الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية**. الطبعة الأولى، القاهرة ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.

٧.خميس، محمد سليم وفزيز، زوليخة.(٢٠١٨). قلق المرض لدى أبناء مرضى السرطان: دراسة مقارنة. **مجلة قاصدي مرباح، ورقلة، ع ٣٤ ، ص ٣٦٣-٣٧٢.**

٨.خيري، أحمد ومحمد، منصور وفرغلي، سحر.(٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان على عينة من طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج ٣٥ خ (٤) ، أبريل ٤٣٢ – ٤٥٢.**

٩.زهران، حامد.(٢٠٠٠). **الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية**. القاهرة ، عالم الكتب.

١٠.زيدان، عصام.(٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. **مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع (٥١) ٨١١ – ٨٢٢.**

١١.سلامة، أيمن عبدالعزيز. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين دراسيا. **مجلة الارشاد النفسي –جامعة عين شمس ع ٥٩ ص٦٩-١١٨.**

١٢.الصباغ، روضة محي الدين.(١٩٩٧). **بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية**. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، بغداد.

١٣.طاهر، محمود وعبد المجيد، هند.(٢٠١٢). **المهارات الدراسية والتطبيق بين النظرية**. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

١٤.طلحة، زيتونة وعبد الرحيم، إبراهيم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا والشهداء. **رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان ص ١ – ١٦٤.**

١٥.الطواب، سعيد.(١٩٩٢). قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين. **مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد الثالث، ٨٠ – ٨٩.**

١٦.عبد الجواد، محمد السعيد.(٢٠١٣). المرونة النفسية : محدداتها، ماهيتها، وقيمتها الوقائية. **اصدار شبكة العلوم النفسية العربية.**

١٧.عبد الحميد، هبه جابر.(٢٠١٨). فاعلية العلاج الميتامعرفي في خفض توهم المرض قلق الصحة لدى طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ع (٥٤)، ص ٢٨٩ ٣٤٧.**

١٨.عبد الخالق، أحمد.(١٩٨٧). **الأبعاد الأساسية للشخصية**. الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.

١٩.عبد الرحيم، فاطمة.(٢٠١٣). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**. الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٢٠.عكاشة، أحمد وعكاشة، طارق. (٢٠٠٨).**علم النفس الفسيولوجي**. مكتبة الأنجلو المصرية -القاهرة

٢١.العكيلي، جبار وادي. **(٢٠١٧).** المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس .ع(٨١)-ص٤٥٤-٤٢٣.**

٢٢.فتحي، ناهد أحمد.(٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا. **دراسات نفسية.مج٢٩ ع(٣) ص ٥٤٩-٦١٨**

٢٣.كامل، عبد الوهاب.(١٩٩٩). **اتجاهات معاصرة في علم النفس**. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٤.كروم، بشير. (٢٠١٩). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة ١٧ – ١٨ سنوات. **مجلة دراسات جامعة طاهري محمد بشار، مخبر الدراسات الصحراوية ، مج ٨- ع١ ، ١٥٩ – ١٧٤.**

٢٥.مرسي، كمال.(٢٠٠٠). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس – الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.

٢٦.منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط

http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-

٢٧.ياسين، حمدي.(٢٠٠١). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات السرية. **المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي – الأسرة في القرن الحادي والعشرين (تحديات الواقع وآفاق المستقبل) ٤-٦ نوفمبر ، جامعة عين شمس (٢) ، ٨٦٣-٨٦٧.**

المراجع الأجنبية

28.Aholmes.E, Co'connor.R, perry.H, Tracey.I, wessely.S, Arseneault.L, christen.H.(2020). Multidisc ciplinary research priorities for the covid-19 pandemic: **acai for action for mental health science - the lancet psychiatry volume 7, issue 6- June 2020 p, 547-560 science direct**.

29.Cao.W, Fang.Z, Aou.Gm, Han.M, Dan.J.(2020).The Psychological Impact of Covid-19 epidemic on College Students in China –**Psychiatry Research Volume-287 may112934.**

30.Daniel.j. (2020). Education and the covid-19 pandemic. AC sandal school of management, Van couver, **Canda - 20 April**.

31.Daniyl l. Rosenfeld & Janet tomiyama (2020). Covid-19 pandemic conservatism. Department of psychology, university of California, Los Angeles, 1285 franz Hall, Los Angeles, **CA 90095. United state of America**.

32.Dubey, A. & Shahi (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian journal of Social Science researches , 8 (1-2) 36-47.**

33.Ferguson, E. (2009) A taxometric analysis of health anxiety psuchosomatic medicine**, (39) 2, 277-285**.

34.John Daniel (2020). Education and the covid-19 pandemic. AC sandal school of management, Van couver, **Canda 20 April**.

35.Kim, K.P.s.u.(2020). **Using psychoneuro immunity against Covid-19.department of psychiatry,** china medical university hospital no. 2, Yuh-De Road. Tuchung 404 tiwan.

36.Knamh.H.K.H, Nasrawen.M.(2020).Cognitive Distortion and Its Relationship with Exam Anxiety and The Perceived Self –Efficacy Among Secondary School Student in Sakhnin City **Faculty of Educational and psychological Sciences – Amman Arab University Jordan.(7).4**

37.Kumar.R (2020). Ayurveda and covid-19: where psycho neuro immunology and the meaning rfesponsment, department of psychiatry, jawharlal institute of postgraduate medical education and research (Jipmer) Dhanvantrqi nagar post. **Pondicherry 605 006, India**.

38.Li.S, wang.Y, Xue.J, zhao.N, Zhu.T. (2020). **The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences A study on active Weibo Users .** International journal of environment research and public health**.**

39.Liang.L, Ren.H , Cao.R , Hu.Y, Qin.Z, Li.C, mei.C (2020). The effect of Covid-19 on Youth mental health psychiatric quarterly**.** **Http://doi.org/10.1007/s1126-020-097443**.

40.Longley, S.L., Watson, D., & Noyes, R (2005). Assessment of the hypochondriasis Domain: the multidimen social Inventory of hypochondriacally traits (ML HT). Psychological Asasessment **17 (1), 30 14. DoI:" 10. 10937/1040-3590. 17. 13.**

41.Lorincz.A , Kadar.A, marton.K. (2012). Relashion ship between the character istics of the psychological Immune system and the Emoripnal rone of personality in Adoles cents. **The new educational review, 23 (1), 103-123.**

42.MARIA NIKOLAOU, Sousanna.(2020).The Effect on The Socio-Emotional State Of Students in The International Exams in Greece from The Covid-19 Pandemic-Pilot **Research .European Journal of Education ,(S.L),V.3 N.2 p.1-8,aug issn 2601-8624**.

43.Mckay.D, Yang.H, El hai.J, Asmundson,G (2020). Anxiety regarding contracting Covid-19 related to intero ceptive Anxiety sensations: the mode rating role of disgust propensity and sensitivity**. Journal of Anxiety disorders 73 science direct.**

44.Papa.s, ntellam.v, Giannakas.t, Vassilis G. giannakoulis.v.g, papoutsi.E, Katsaounon.p. (2020). Prvalence of depression, Anxiety and in somnia a mong health care workers during the covid-19 pandemic. **Brain, behavior, and immunity, gttp://doi.org/10./016/J.bbi.2020. 05. 026.**

45.Rawat.N.S, choudhary.K.C. (2020). **Coping strategies with stress and Anxiety of tri-pillar of the education system in covid-14 pandemic period.** Rajas than technical university, Kota raja than, Indi.

46.Rosenfeld.D & tomiyama.J. (2020**). Covid-19 pandemic conservatism**. Department of psychology, university of California, Los Angeles, 1285 franz Hall, Los Angeles, CA 90095. United state of America.

47.Sanguions.C, Ausin.B, Casteiianos.M, Saiz.J. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 corona virus pandemic (covid-19) in spain**. Brain, behavior and Immunity, Since direct.**

48. Savitsky.B, Finding.Y, Ereli.A, Hendel.T.(2020).Anxiety and Coping Strategies among Nursing Student during The Covid-19 Pandemic**. Nurse Education in Practice-volume46-july-102809**

49.Spielberger, C, Vagg. & West berry, G. (1980).The Factor structure of the state-trait Anxiety in ventory. N,l.G Sarason & C.d spielberger (EPS),**stress and anziety (7), New York. Wiley.**

50.Tan.W, Hao.F, , Mcintyre.R, Hiang.L, jiang.X, zhang.L, zhao.X, zou.y ,Hu.Y, Luo.X, zhang.Z, Lai.A, Ho.R, tran.B, Ho.C, tam.W. (2020). Isreturning to work during the covid-19 pandemic stressful ? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measure of Chinese work force. Article in press, **brain behavior, and immunity. Science direct.**

51.Trigueros,R.;Padilla,A.M.;Aguilar-Parra, J.M.;Rocamora,P.;Morales-Gazqez,M.J;Lopez- Liria,R.(2020).**The Influence of emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic stress and The Mediterranean Diet .** A Study With University Student . Int .J. Environ. Res .Public Health,17,2071

55.Trived,p.(2020).A Fold Indigenous Approach or Improving psycho Immunity With Special Reference to Covid-19 **pandemic dersankirti Interdisciplinary International Journal -16-27-http//doi.org/10.36018/dsij.v61.158**

56.Voitkan, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction psychological Immune system and depression in first – **Semester university students in Latvia Baltic journal of psychology, 5 (2), 19-30** .

57.Warwick, H.M.C., & Salkovskis, P.M. (1990) Hypochondriasis behaviour research ands therapy, **28 – 105-117**.

58.Zimmermann.M, Bledose.C, Papa.A.(2020).**The Impact of Covid-19 Pandemic On Student College Mental Health: A Longitudinal Examination of Risk** –http://doi.org/10.31234/osf.io/2yzhu.

Psychological immunity as a modified variable for the relationship between Covid-19 anxiety and exam anxiety among university students

Eman Ezzat Ebada

Department of Psychology

Faculty of Arts- Fayoum University

Email: eee11@fayoum.edu.eg

ABSTRACT

This study **aimed** to reveal the relationship between psychological immunity and both Covid-19 anxiety and exam anxiety. The **tools** were represented in the psychological immunity scale and Covid-19 anxiety scale and exam anxiety scale. The study based on a group of **participants** from Fayoum University students with 126 male and female students who Their ages ranged between (19-23) with an average age (20.63) and a standard deviation (1.474). **The results** revealed the significance of the relationship between the three variables of the study, where the value of the correlation coefficient between psychological immunity and anxiety Covid-19 (0.71) and the value of the correlation between psychological immunity and exam anxiety (0,78) and the value of correlation Covid-19 and exam anxiety was (0, 91) The **results** of the statistical analysis using the Amos program also revealed the significance of the effect of Covid-19 anxiety on exam anxiety, which amounted to (0.722). The results did not reveal the effect of psychological immunity on the relationship between Covid-19 anxiety and exam anxiety, where the effect of virus anxiety was higher than the effect of immunity Psychological among students. The study **recommended** the necessity of providing psychological support to students and enrolling them in cognitive behavioral counseling programs to develop their psychological immunity and training them on how to face psychological and health Crises

Key Words

1. Psychological immunity

2. Covid -19 anxiety

3. Exam anxiety