مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2709-0302 (online)
ISSN: 2617-5908 (print)

السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن(*)

د/ عائشة على عبده حجازي
أستاذ علم النفس المشارك، كلية التربية والتنمية البشرية
جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن – السعودية

*) تاريخ تسليم البحث 18/1/2024 تاريخ قبوله للنشر 26/2/2024
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د/ عائشة على عبده حجازي
أستاذ علم النفس المشارك، كلية التربية والتنمية البشرية
جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن – السعودية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السلوك الانسحابي المرتبط فيروس كورونا المستجد والمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام مقياسي المناعة النفسية والسلوك الانسحابي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبة بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والسلوك الانسحابي لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود مستوى منخفض من المناعة النفسية لدى عينة الدراسة بينما مستوى السلوك الانسحابي كان مرتفعاً، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في متغير المناعة النفسية بين التخصصات الدراسية (الإنسانية والصحية والعلمية) لصالح العلمية والصحية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج التي من شأنها رفع المناعة النفسية لديهم مما يحصنهم من مخاطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، السلوك الانسحابي، فيروس كورونا المستجد.

Withdrawal behavior related to the new Corona virus and its relationship to psychological immunity among female students at Princess Noura bint Abdul Rahman University

Dr. Aisha Ali Abdo Hegazy
Associate Professor of Psychology
College of Education and Human Development
Princess Noura bint Abdul Rahman university, KSA

Abstract

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between withdrawal behavior associated with the new Corona virus and psychological immunity among female students at Princess Noura bint Abdul Rahman University. To achieve this goal, two measures of psychological immunity and withdrawal behavior were used. The study sample consisted of (400) female students at Princess Noura bint Abdul Rahman University, and it showed Results: There is a statistically significant inverse correlation between psychological immunity and withdrawal behavior in the study sample, as well as the presence of a low level of psychological immunity in the study sample while the level and withdrawal behavior was high, as well as the presence of statistically significant differences in the psychological immunity variable between academic specializations (humanitarian, health, and scientific). In the interest of science and health, the study recommended the need to pay attention to programs that would raise their psychological immunity, thus protecting them from the risks of infection with the new Corona virus.

Keywords: psychological immunity, withdrawal behavior, Coved 19**.**

المقدمة:

إن ما يشهده العصر الحالي من تحديات وتغيرات في شتى مجالات الحياة وخاصة ما شوهد في الآونة الأخيرة من ظهور كثير من الأمراض والفيروسات ومنها أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد (Coved -19)، حيث تسبب هذا الفيروس في انقطاع حوالي (1.6) مليار طالب عن التعليم في (180) دولة أي ما يقارب 80% من الطلاب الملتحقين بالجامعات على مستوى العالم، حيث تعتبر هذه الفئة العمرية من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، فهذه المرحلة تشكل تحدياً يحتاج فيه الأفراد إلى مواجهة التحديات والصعوبات نتيجة القلق والخوف والتعرض إلى كثير من الضغوطات النفسية نتيجة ظهور هذا الفيروس، الأمر الذي يتطلب قدر من المناعة النفسية قبل الجسدية تكون بمثابة جهاز حماية وقائي يتم عن طريق القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وكذلك القدرة على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة.

إن أهم المؤثرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية والجسدية هي قدرته على مواجهة المشكلات وتكيفه معها من خلال نظام مناعي يعمل على الاستجابة للأحداث والتعامل معها باستراتيجيات تكيفية تجعله يتأقلم مع الصعوبات.

ومع ارتفاع معدلات الإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19، بات كثير من أفراد المجتمع بمختلف طوائفهم وانتماءاتهم أسيراً للعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري(Brooks et al., 2020) وانتشرت فيما بينهم مشاعر العجز والخوف من الوصم كنتيجة محتملة للإصابة بهذا الفيروس (Xiang, 2020)، ولذلك أشارت العديد من الدراسات إلى أن جائحة كورونا المستجد (COVID-19) تسببت في الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى أفراد المجتمع، فزادت فيما بينهم اضطرابات النوم والأكل والقلق والاكتئاب، وانتشرت مظاهر الانسحاب الاجتماعي، وأصبح الكثير فريسة سهلة لهواجس التعرض للإصابة ومن ثم الموت المحقق، كل هذه الأمور وغيرها أدت إلى معاناة فئة ليست بقليلة من الشعور بالقلق بوجه عام وبالتبعية بسوء التكيف (قريري، 2020).

بالرغم من أن الإصابة بالعدوى الفيروسية بين البشر هو أمر اعتيادي، إلا أن معدل انتشار فيروس كورونا المستجد سريع جداً (Du et al., 2020) مقارنة بمعدل انتشار الفيروسات الأخرى، الأمر الذي يفسر سبب الخوف والقلق المتزايد من الإصابة بهذا المرض وأن التغييرات في الحياة اليومية نتيجة إعلان الإصابة بمرض كورونا المستجد (كوفيد – 19) كجائحة عالمية كانت سريعة وغير مسبوقة حيث أعلنت تدابير قاسية لاحتواء انتشار المرض عبر مناطق العالم. وعلى الرغم من هذا الاهتمام المتزايد لتحديد الأشخاص الذين يعانون من عدوى الفيروس التاجي لتقديم الرعاية الصحية لهم، ومنع اختلاطهم مع الأخرين، إلا أن الاهتمام بتحديد احتياجات الرعاية النفسية للأشخاص المتضررين من هذا الوباء تم إهمالها نسبياً. (Xiang, 2020)

ويتسبب هذا الوضع بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بشكل إيجابي مع هذا الظرف وتزداد فرص هذه المشكلات وتختلف أشكالها مع ظروف العزل المنزلي والعزلة الاجتماعية (غبيش، 2020).

ويمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. والمناعة النفسية لا تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب، أو الهياج، أو الثورة، أو المشاعر السلبية المتطرفة، والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما البقاء صحيحاً معا ربما يؤدي إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية. وهي بذلك عملية ترشيح Filtering للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Albert - Lorincz et al., 2012: 105).

ومن خلال العرض السابق فقد أدت جائحة فيروس "كورونا" المستجد وما تبعه من التباعد الاجتماعي إلى تغيير الطريقة التي تتفاعل فيها الطالبات مع بعضهم مما نتج عن ذلك عدم رضاهم عن الحياة بشكل عام. بل وأثرت بطرق مباشرة أو غير مباشرة على طريقة التفكير نحو المستقبل ومدي رضا الطالب الجامعي عن الحياة، بحيث يتوقع أن يكون المستقبل أكثر غموضا بين الطلبة الجامعيون، لينعكس ذلك على مستوى المناعة النفسية لديهم. (Helliwell, Schellenberg, & Fonberg, 2020)

وبالتالي فإن المناعة النفسية تعد نظام متكامل متعدد الأبعاد سواء الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط والمحن والكوارث، بل وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة مثل هذه الضغوط. فهي تتمثل في قدرة الفرد على الصمود والمرونة الشخصية والقدرات التكيفية بالإضافة إلى ما يتمتع به الفرد من نضج انفعالي ورفاهة نفسية وتفكير ايجابي في الذكريات والتي من شأنها أن توفر الحصانة ضد الأضرار والإجهاد والضغوط (Olah, 2000).

واستنادًا على ما ذكره كل من (Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2012: 1564) من أن المناعة النفسية تعمل كمتغير يحمى الطلبة من المواقف الضاغطة، ومنها المواقف الحادثة في البيئة التعليمية. ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة للتعرف على العلاقة بين السلوك الانسحابي والمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ظل الجائحة.

مشكلة الدراسة:

تعد الجامعة هي المؤسسة التربوية التي تنتمي إليها الطالبات، وفيها يتعلمون ويكتسبون الخبرات، وذلك تزامناً مع مرور هؤلاء الطالبات بكثير من المشكلات على الصعيد الشخصي والمهني الأمر الذي يحد من تقدمهن ويعوق مسيرتهن في تحقيق انجازاتهن، وذلك تزامناً مع ظهور أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد، وهنا تتطلب الحاجة الى وجود وعي ذاتي لدى الطالبات من خلال اكتسابهن مناعة نفسية تشتمل على نظام متكامل ومتعدد الأبعاد سواء كانت أبعاد معرفية، دافعية أو سلوكية خاصة بالشخصية، فالمناعة النفسية هي قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي والذي بدوره يبدأ بتكوين أجسام مضادة نفسية لمقاومة تلك الضغوط.

ويعد السلوك الانسحابي من المشكلات البالغة الخطورة عن العديد من المشكلات السلوكية الآخرى كالعدوان مثل الفرد الذي يعتمد على الأنزواء والانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار أن

الانســحاب طاعة وامتثال وأن العدوان انحراف وتمرد وذلك فإن بروز هذا لدى الفرد مع تأييد المحيطين له ســوف ينمو ويصفح عن نفسه في شخصية انسحابية منطوية غير سوية في المستقبل (مهدي، 2017).

وإن تأثير الســلوك الانســحابي يكون على الفرد نفســه وليس على الاخرين إذ أن هذا الســلوك لا يؤثر على الضبط الصفي ولا يسبب مكشلات للمعلم وعادة ما يكون الطلاب المنسحبون طفولين في سلوكياتهم ومترددين في تفاعلهم مع الآخرين ونادراً ما يندمجون مع أقرانهم بالإضــافة غلى ذلك تنقصــهم المهارات الاجتماعية والابتعاد عن المشاركة في الأنشطة العامة (هوساوي وسالم (2013).

وكما أشــار محمد (2001) إلى أن الســلوك الانســحابي هو ســلوك لا توافقي يعني تحرك الفرد بعيدا عن الأخرين وانعزاله عنهم وانغلاقه على ذاته وعدم رغبته في إقامة علاقات أو صـــداقات تربطه بهم أو تجعله يندمج معهم واجتنابه للمواقف الاجتماعية التي تجمعه بهم وابتعاده عنها.

وأشــار polizzi et al., (2020) إلى الدور الذي تلعبه متغيرات المناعة النفســية في التخفيف من الأثار الســلبية لجائحة كورونا فقد أشــار إلى أهمية المرونة، والتعافي، واســتراتيجيات المواجهة، واللياقة الذهنية، والمســاندة الاجتماعية، والتوجه نحو الاهداف بعيدة المدى.

فالأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطا وتفاعلا اجتماعيا والأكثر قدرة على الأداء، وبالتالي فإن المناعة النفســية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المســتمر للظروف التي يواجهها الأشــخاص، فالمناعة هي قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (Bonanno, Galeo, Buceli & Volaho, 2007. P 678).

وأشـــار (عصـــفور، 2013) إلى تنشـــيط المناعة النفســـية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، لدى الطالبات المعلمات في شعبة الفلسفة والاجتماع، وكذلك على الفرد ايضا أن يبقي العقل نشطاً فعالاً في مواجهة الضغوط والقدرة على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وهو ما يعرف بمفهوم المناعة النفسية.

بينما بحثت دراســـة (Olah, 2009) المناعة النفســـية كمفهوم جديد للمرونة والمواجهة لدى عينة بلغت (756) مشاركاً ممن تعدى سن البلوغ والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات التفكير الايجابي الشعور بالسيطرة الشعور بالتماسك، الإبداع، مفهوم الذات، التكيف، النمو الشخصي، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات المرونة الاجتماعية، والتوجه نحو الهدف، والضـــبط الانفعالي، والتحكم الذاتي، وأوضـــحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والمتغيرات السابقة.

وذلك كما هدفت دراســة العنزي والزهراني (2022) إلى الكشــف عن العلاقة بين المناعة النفســية والقلق المرتبط بفيروس كورونا، وكذلك الكشـــف عن الفروق في القلق المرتبط بفيروس كورونا وفقا لمتغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي، وكذلك هدفت الدراسة لمعرفة اسهام المناعة النفسية في كورونا المستجد (Coved-19) في التنبؤ بالقلق المرتبط بالفيروس، تكونت العينة من (1000) من الذكور والإناث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية (سالبة) دالة إحصائياً بين القلق المرتبط بفيروس كورونا والمناعة النفسية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس والنوع، وكشفت أيضاً الدراسة أن المناعة النفسية تتنبأ بالقلق المرتبط بتفشي فايروس كورونا.

ودراسة اجراها كل من (Yuan, B, et al., 2020) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاستجابة المناعية والتقرير الذاتي للاكتئاب في فترة النقاهة من فيروس كورونا على عينة حجمها (96) مريضاً في فترة النقاهة من فايروس كورونا، وقد أشارت النتاج إلى وجود علاقة عكسية بين الاستجابات المناعية وأعراض فيروس كورونا لعينة الدراسة.

وأن ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو محاولة الكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة (السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد والمناعة النفسية) معاً في ظل جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية، وهو ما لم تتجه له أي من الدراسات السابقة.

وعليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد والمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

وبشكل أكثر تحديداً يمكن حصر مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

2- ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات مقياس كل من المناعة النفسية والسلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

4- هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.5) في درجة السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي– الانساني)؟

5- هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.5) في درجة المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي– الانساني)؟

أهمية الدراسة:

تمثل المرحلة الجامعية في حياة الطالبة تحدياً يعود إلى إعتبارات عدة يبنى على أثرها تكوينها النفسي والجسدي والاجتماعي يساعد الطالبة على الثقة والتكيف والصلابة النفسية، وأيضاً بناء علاقات إيجابية مع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة، ولعل هذه الدراسة تستمد أهميتها من مكونين اثنين:

الأهمية النظرية:

- حداثة المتغيرات التي تتناولها الدراسة على مستوى الأدبيات النفسية والتربوية وإنعكاستها السلبية على طالبات الجامعة.
- إن ندرة الدراسات البحثية التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والسلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ظل جائحة كورونا، تجعل من موضوع هذه الدراسة موضوعاً مهماً من الناحية التعليمية والصحية على المستوى المحلي.
- تناول الدراسة فئة مهمة هن الطالبات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- التعرف على بعض المتغيرات الايجابية والعوامل التي تسهم في تشكيل خصائص الطالبات في المرحلة الجامعية، والاثر الايجابي في رفع مستويات الصحة النفسية لديهن.

الأهمية العملية:

- امكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال التعرف على أهم أبعاد المناعة النفسية واتاحة الفرصة للمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية لتنمية تلك الأبعاد.
- امكانية التعرف على مظاهر الانسحاب المرتبط بفيروس كورونا المستجد.
- الاستفادة من توصيات ومقترحات الدراسة الحالية.

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

2- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

3- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

4- الكشف عن الفروق في درجة السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي– الانساني)؟

5- الكشف عن الفروق في درجة المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي – الانساني)؟

مصطلحات الدراسة:

فيروس كورونا المستجد Covied - 19:

هو فيروس ينتمي إلى سلسلة الفيروسات المعروفة والتي تسبب المرض للحيوان والإنسان ووصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، وظهر في نهايات عام 2019 بمدينة يوهان في الصين وتظهر أعراضه المرضية في الإرهاق والحمى والسعال الجاف وآلام الجسم حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق رذاذ شخص مصاب به سواء اتصال مباشر أو من خلال تأثر تلك القطيرات من الرذاذ على الاسطح المحيطة، ثم انتشر هذا الفيروس في جميع انحاء العالم ليصبح اخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس السارس الذي اجتاح الصين عام 2003م. (world Health organization, 2020).

المناعة النفسية:

تعرف المناعة النفسية على أنها القدرة الذاتية للطالب والتي يقوم فيها بحماية نفسة، وتجعل الطالب قادرًا على مقاومة الضغوط والتكيف معها في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد بالإضافة إلى تقبل الافكار الايجابية والبعد عن الافكار السلبية، وتساعد علي أن تكون شخصية الطالب شخصية قوية بل وتأكد علي رفاهته النفسية (حليم، 2021)

وتعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المناعة النفسية المطبق في هذه الدراسة.

السلوك الانسحابي:

بأنه عدم قدرة الطالب على التواصل مع الآخرين وصعوبة تكوين علاقات معهم وشعوره بالوحدة والخوف مما يؤدى إلى انعزاله وشعوره بقلة تقدير الذات (منيب، 2022).

وتعرف الباحثة السلوك الانسحابي إجرائياً بالدرجة التي تحصلت عليها الطالبة على مقياس السلوك الانسحابي المطبق في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بالمناعة النفسية.

الحدود البشرية: الطالبات

الحدود المكانية: جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن –الرياض.

الحدود الزمانية: تم اجراء هذه الدراسة بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022).

الإطار النظري ودراسات سابقة:

المحور الأول: الإطار النظري:

أولاً: فيروس كورونا المستجد (Covid 19):

هو فيروس ينتمي إلى سلسة الفيروسات المعروفة والتي تسبب المرض للحيوان وللإنسان، ووصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، وظهر في نهايات عام (2019) بمدينة يوهان الصينية، وتظهر أعراضه المرضية في الإرهاق والحمى والسعال الجاف، والأم الجسم، حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق رذاذ على الاسطح المحيطة (World Health organization, 2020)، ثم انتشر هذا الفيروس في جميع أنحاء العالم ليصبح ذلك هو أخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس السارس الذي اجتاح الصين عام 2003م (يوسف، 2020).

طرق انتقال فيروس كوفيد – 19:

1- انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي من خلال السعال والعطاس أو الكلام.

2- انتقال العدوى عن طريق الاتصال المباشر: وهناك طريقتان لحدوث ذلك وهما:

أ- نقل الدم أو سوائل الجسم الحاملة لمسببات المرض الى جسم الإنسان من خلال الغشاء أو الجلد التالف.

ب- انتقال العدوى عبر لمس أو مصافحة من يعانون من مسببات الأمراض كالسعال أو العطس.

قلق الإصابة بفيروس كورونا

يعتبر قلق الإصابة بفيروس كورونا أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نتيجة للتغيرات التي عصفت بالأفراد في الآونة الأخيرة في مختلف الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، فأكثر ما يخشاه الفرد هو المجهول، ومن الأشياء التي ترفع درجة القلق متابعة الأخبار السيئة ولاسيما أخبار ومستجدات الأحداث المتوالية لجائحة فيروس كورونا المستجد ومنها الأرقام الخاصة بالإصابات أو الوفيات، ولما فرضه في وقت وجيز على حياة الشعوب

في عديد من الدول من التدابير الاحترازية، وكثرت الضغوط والتهديدات للإنسان في هذا العصر، وفي كثير من الأحيان قد يقف الفرد عاجز عن تلبية مطالبه وسد حاجاته، كل هذا جعل من الإنسان أكثر قلقلا على أمنه وحياته وأسرته ووطنه.

خطوات رئيسية للوقاية من (كورونا):

- النظافة الشخصية.
- اتباع آداب العطس، والسعال.
- تجنب المخالطة اللصيقة بشخص لديه أعراض نزلة برد، أو إنفلونزا.
- تجنب التعامل غير الأمن مع الحيوانات، سواء كانت برية، أو في المزرعة.
- آداب العطاس لتقليل العدوى:
  - استخدم المناديل الورقية للعطاس أو السعال، والتخلص منها بأسرع وقت ممكن.
  - غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.
  - استخدم المرفق عن طريق ثني الذراع.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة تان وآخرون (Tan et al., 2019) إلى تحديد الآثار النفسية والاحتياطات الوقائية من فايروس كورونا، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (673) من المديرين والعمال، وبعد تطبيق المقاييس أشارت النتائج إلى انخفاض تأثير انتشار الامراض النفسية نتيجة الثقة بسبب توافر المعلومات الوقائية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المديرين والعمال، وكذلك اشارت النتائج الى وجود علاقة بين المناعة النفسية وانخفاض اعراض الاضطراب النفسي عند العاملين من المديرين والعمال.

ثانيا: السلوك الانسحابي:

مفهوم السلوك الانسحابي

السلوك الانسحابي **لغة**: كلمة انسحاب في قواميس اللغة العربية تعني التراجع والهروب والتقهقر، وفي بعض المعاجم يقال انسحب: أي انجر على وجه الأرض، وانسحب فلان من المجلس: أي خرج منه لسبب ما (مجمع اللغة العربية، 1982).

السلوك الانسحابي **اصطلاحًا**: تعريف معجم علم النفس: هو نمط من السلوك يتميز بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهمات الحياة العادية، ويرافق ذلك احباط وتوتر وخيبة أمل، كما يتضمن الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية، وعدم الشعور بالمسؤولية وأحيانا الهروب بدرجة ما من الواقع.

ويعرف جيروم فريدمان (G. Freedman, 2004) الانسحاب بأنه اللجوء إلى الانطواء والوحدة والانعزال ويتمثل بفشل الفرد في التفاعل مع الآخرين والخوف والتردد من أداء النشاطات والفعاليات الاجتماعية، والتصلب وعدم المرونة، والدقة المفرطة المبالغ فيها في عمل الأشياء.

تعريف كيل وكيتال: فقد عرفا السلوك الانسحابي تعريفاً إجرائياً مفاده: أن الاطفال المنسحبون اجتماعياً هم أولئك الذين يظهرون درجات متدنية من التفاعلات السلوكية والاجتماعية (مصطفي نوري القمش واخرون، 2007).

تعريف السلوك الانسحابي: هناك تباين في تعريف السلوك الانسحابي فالبعض عرفه من الناحية الاجتماعية التفاعلية والبعض الآخر نظر له من ناحية الأبعاد: يعرفه صالح (2007): بانه قدرة الطفل على التفاعل الاجتماعي مع من يحيطون به، وعدم إقامة حوار مع الجماعة مما يؤدي الى الانسحاب عنهم وعدم الاندماج معهم. وهناك تعريفات اشتملت على أبعاد السلوك الانسحابي: حيث يرى فاروق، (2007) ان الانسحاب يعبر عن السلبية والجمود، والخجل وعدم الاندماج مع الآخرين ما ينعكس بسلوك ظاهري يبعد الطفل عن التفاعل مع الآخرين مما ينتهي به الى الانعزال والانسحاب.

ويعرف السلوك الانسحابي بأنه نقص روح الاستجابة وخصوصا الاستجابة الانفعالية في العلاقات الاجتماعية وفي هذا اشارة لتراجع الفرد عن المجتمع حيث يكون لديه صعوبات تلقائية ولا يقوى على الاختلاط بحرية، ويمثل اتصاله بالغير مجهودا كبيرا ولا يستطيع مشاركة الآخرين في خبراتهم. (دسوقي، 1989)

أما الخطيب (1992) يعرف الانسحاب الاجتماعي بأنه عبارة عن عجز في المهارات الاجتماعية للطفل وهو انعكاسا للعجز في الاداء الاجتماعي.

وتعرف منيب (2022) السلوك الانسحابي بأنه عدم قدرة الطالب على التواصل مع الاخرين وصعوبة تكوين علاقات معهم وشعوره بالوحدة والخوف مما يؤدى إلى انعزاله وشعوره بقلة تقدير الذات.

ان السلوك الانسحابي هو سلوك لا توافقي يعني تحرك الطفل بعيدا عن الآخرين وانعزاله عنهم وانغلاقه على ذاته وعدم رغبته في إقامة علاقات أو صداقات تربطه بهم أو تجعله يندمج معهم واجتنابه للمواقف الاجتماعية التي تجمعه بهم وابتعاده عنها (محمد، 2001).

اشكال السلوك الانسحابي:

صنف جرين وود واخرون (1977) السلوك الانسحابي إلى صنفين هما:

1- **السلوك الانسحابي البسيط:** يتضمن الانعزال والابتعاد عن الآخرين وعدم إقامة علاقات صداقة معهم والامتناع عن المبادرة بالحديث بشكل مستمر وعدم اللعب مع الآخرين وعدم الاهتمام بالبيئة المحيطة بالإضافة إلى أنه يتصف بالخمول، وعدم النضج، كما يقتنع بالمشاهدة دون المشاركة، ولكنه لا ينسى المحيط.

2- **الانسحاب الاجتماعي الشديد:** وهو نتيجة تعديل خاطئ في الانفعالات حيث يري الطفل الأخرين على انهم مصدر ألم وعدم راحة لذلك يلجا للانعزال عن الأخرين ويكون عند هذا النوع من المنسحبين اجتماعيا سوء تكيف قد يؤدي الى ظهور اضطرابات سلوكية شديدة في حال عدم التدخل في الوقت المناسب. (القمش، 2007)

ومن أهم مظاهر السلوك الانسحابي أيضًا:

العزلة الاجتماعية والانطواء والخجل، وفيما يلي عرض لهذه المظاهر:

1-العزلة الاجتماعية:

تعتبر العزلة الاجتماعية هي إحدى اشكال العلاقات المشوشة بين الطلاب وسببها هو عدم تفاعل الطلاب مع الآخرين، انه سلوك تجنبي للأخرين. وللعزلة عند الطالب علاقة بالتحصيل الدراسي المتدني في المدرسة وعدم تكيفه مع اقرانه وهؤلاء الطلاب سيطورون سلوكيات مثل الجانحين كما انهم يفتقرون إلى التعلم الاجتماعي، فالشخص الانطوائي هو شخص خجول وحساس يفضل العزلة بهروبه من الناس ومن المواقف الاجتماعية.

وكما أشارت دراسة هوساوي وسالم (2013) والتي هدفت إلى التعرف على السلوك الانسحابي لدى الطلاب، في ضوء بعض المتغيرات (المرحلة التعليمية، والبيئة التعليمية) كما يدركها معلموهم، وتكونت عينة الدراسة من (155) معلما في معاهد وبرامج التربية الخاصة في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة السلوك الانسحابي بين الطلاب، في بعد المواقف الاجتماعية، وأن التفاعلات الاجتماعية هي الاكثر انتشارا بين الطلاب ويليها الثقة بالنفس ثم المواقف الاجتماعية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة السلوك الانسحابي لدى معلمي الطلاب حسب المرحلة العمرية في بعد التفاعلات الاجتماعية لصالح الطلاب الأصغر سناً. وأن بعد التفاعلات الاجتماعية هو الأكثر انتشاراً بين الطلاب يليه بعد الثقة بالنفس ثم المواقف الاجتماعية. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلة السلوك الانسحابي بين الطلاب ترجع إلى متغير العمر.

وكما هدفت دراسة راضي (2017) الكشف عن الفروق في نمط الشخصية المراقب لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس (ذكور _ أناث)، والتخصص الدراسي (علمي _ إنساني) الانسحاب لدى طلبة الجامعة. الفروق في الانسحاب لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس (ذكور _ أناث)، والتخصص الدراسي (علمي- إنساني). العلاقة بين الانسحاب ونمط الشخصية المراقب، وتم استخدام مقياس نمط الشخصية المراقب الذي تألف من (24) فقرة ومقياس الانسحاب الذي تالف من (20) فقرة، ومن ثم تطبيقهما على عينة بلغت (200) طالب جامعي من الجامعة المستنصرية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصل الباحث في بحثه إلى النتائج الآتية: تتصف العينة بكونها ذات نمط شخصية مراقب، لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (الذكور – الإناث) من طلبة الجامعة، وكانت نتائج المقارنة لمتغير التخصص تشير الى وجود فروق ذو دلالة إحصائية في نمط الشخصية المراقب بين الطلبة من ذوي التخصص العلمي، وأقرانهم من ذوي التخصص الإنساني لصالح التخصص الإنساني، وأن عينة البحث تتصف بالانسحاب، ولا توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة، الانسحاب بين الطلبة من ذوي التخصص العلمي، ووجود علاقة ارتباطيه بين نمط الشخصية المراقب والانسحاب.

2-الانطواء:

الشخص الانطوائي هو شخص خجول وحساس يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات ولا يقوى على المواجهة ولا على التعبير عن رأيه ويشعر بضيق شديد حين يضطر للتعامل مع الناس، كما يعاني الشخص الانطوائي احيانا من صعوبات في الكلام عند التحدث مع الآخرين، مثل التأتأة أو بطء الكلام أو التردد فيه، كما

يوجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين ويكون علاقات محدودة مع من هم اصغر منه ويترتب على ذلك مشكلة عنده مثل الاكتئاب قلة الطاقة والحماسة بما يقلل القدرة والكفاءة على الدراسة والعمل، ويشترك كل من الانطواء والانسحاب في كثير من المظاهر مثل التمركز حول ذاته وانشغاله بأفكاره ومشاعره الخاصة بدلا من الانفتاحية على الآخرين وتفاعله معهم.

3-الخجل:

وهو درجة عالية من الارتباك والخوف والانكماش يشعر بها الطفل حين يلتقي بأشخاص من خارج محيطه، ويتصف الشخص الخجول بأنه أكثر قلقاً وتوتراً وأقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي كما أنه يميل إلى العزلة والانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص والميل للصمت حين خروجه عن الجماعة.

وكما أشارت دراسة لكل من بليكمان وكولهان (1993) تبين أن المراهقين غير المنسحبين اجتماعيا كانوا أكثر سعادة وكانت حياتهم تسير بشكل أكثر يسرا في حين كان المراهقون المنسحبون اجتماعيا أقل سعادة حيث يتعرضون لنتائج معاكسة بالنسبة لهم مما يجعل حياتهم أكثر صعوبة وذلك نتيجة اتباعهم لنمط الاكتئاب والنمط العدواني في مسايرتهم للتحديات الانفعالية التي يتعرضون لها. كما توصلت ايضا دراستهما لنماذج المسايرة السائدة بين المراهقين المنسحبين والمنعزلين اجتماعيا في مقابل غير منعزلين إلى أن المراهقين غير المنعزلين اجتماعيا تكون لديهم ثقة أكبر، أما المراهقين المنعزلين اجتماعيا فيكونون أقل ثقة بأنفسهم.

وكما أظهرت نتائج دراسة شي(1996) ان المفحوصين الذين يعانون من العزلة الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي كانوا اقل شعوراً بالرفاهية والسعادة، ويرى مورجان وجاكسون (1996) ان الانسحاب الاجتماعي عادة ما يرتبط بسوء التوافق النفسي الاجتماعي والدراسي، وبمدى رضا الفرد عن نفسه وعن بنيته الجسمانية، حيث اسفرت النتائج التي توصلا اليها ان الأفراد المنعزلين يقلون في توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي، وفي مدى رضاهم عن انفسهم وبنيتهم الجسمانية، وبالتالي في مدى احساسهم بالسعادة قياسا بأقرانهم غير المنعزلين اجتماعيا.

أسباب ودوافع السلوك الانسحابي:

ويمكن تحديد اسباب الانسحاب الاجتماعي بما يلي:

- الراشدون غير العطوفين أو الغاضبون أو القلقون يمكن أن يشكلوا لدى الفرد رغبة في الانسحاب اذ يقترن وجود الناس بالألم.
- الخبرات المبكرة القاسية مع الاخوة، يصبح الفرد شديد الحساسية والمراقبة لذاته ويتوقع استجابات سلبية من الأفراد كالاستفزاز أو التخويف أو الاحراج، مما يجعله يتجنب الآخرين. (شيفر، 1989).
- كراهية موجهة من الوالدين للفرد، أو تسلط أو اهمال، وقد اثبتت الدراسات أن الطفل في هذه الحالات يميل الى السلوك الانسحابي (الجولاني، 1997).
- من العوامل المؤثرة عدم اختلاط الفرد بأقرانه من الافراد الآخرين، وكذلك بالكبار من خارج اسرته.

النظريات المفسرة للسلوك الانسحابي:

أولا المنظور النفسي:

1-نظرية التحليل النفسي:

شرح فرويد (1856 - 1939) أسباب هذا السلوك، وارجع سلوك الانسحاب الاجتماعي الى مرحلة الطفولة المبكرة لاسيما الخمس سنوات الأولى، إذ ان الخبرات التي يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة تؤثر في شخصيته مستقبلاً (هرمز واخرون، 1988).

واكد على حاجات الطفل إذا ما اشبعت بصورة غير كافية فإن جانبا من شخصيته يتوقف، أو يعيق نموه الى درجة ما وان هذه الاعاقة في النمو تمنع نمو الأساليب الاجتماعية الاكثر فعالية للتكيف (عبد الرحمن، 1988).

2-نظرية اريك اريكسون:

يرى اريكسون ان التوتر النفسي يكمن في ضعف الانا وعدم قدرة الفرد على القيام بوظائفه، إذا ما استمر التوتر بطريقة غير تكيفية، وغير مرضية، فإن ذلك يؤدي الى نشوء المركبات النفسية مثل ضعف الثقة بالنفس، وافتقار الدور، وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي الى الشعور ببعض الاضطرابات الوجدانية كالعزلة والابتعاد عن مصادر التوتر النفسي. (الطائي، 2003)

ثانيا: المنظور الاجتماعي:

1-نظرية كارل روجرز:

يؤكد روجرز على ان التطابق بين الذات والخبرة، يؤديان الى ترميز سليم للخبرات، اما التنافر بينهما فإنه يؤدي الى ترميز غير دقيق مما ينجم عنه سوء تكيف نفسي، ويؤكد روجرز على الحاجة الى الانتماء والى الصداقة والمصاحبة والى الاهتمام بالفرد بطريقة ايجابية، والى حب الآخرين وتعاطفهم وتقديرهم واحترامهم. (الخواجا، 2002)

2-نظرية بوجاردس:

يرى أن العلاقات الودية والقريبة تساعد الأفراد على إقامة الرفاهية وتشبع حاجات المجتمع، هذا وفسر العالم ميكانيزمي التفاعل الاجتماعي اذ يقول بان هناك على ما يبدوا دافعًا لا يمكن مقاومته هو الذي يدفع الأفراد إلى أن يعيشوا بالقرب من بعضهم البعض، وهذا الميل هو ما يسمي بالتمركز، أما إذا انعدم التعاون معهم، فإن هذا الشعور يقود إلى الانزواء والانسحاب بعيدًا عن المجتمع، ويكون له همومه ومشاكله التي يطرحها على نفسه، ولم يجد لها حلاً سوى القلق والاضطراب والتوتر داخل نفسه (كمال، 1996).

ثالثا: المنظور المعرفي:

1-النظرية المعرفية البنائية:

تغلب قضية التمركز حول الذات على تطور الطفل اجتماعيا فهو لا يستطيع مواءمة افكاره لذلك يكون منعزلا اغلب الوقت، اذا لم يكن كله، إذ لا يبذل جهدًا في نقل افكاره إلى الآخرين، وتعمل ذاكرته الحسية فقط أي أن الذاكرة قصيرة المدى غير متطورة أو غير عاملة (الترتوري، 2009).

2-نظرية جورج كيلي:

تعتمد نظرية جورج كيلي (1967-1905) على ما يسميه (البنية الشخصية) وهذه البنية هي المسؤولة عن تفسير السلوك الصادر عن الطفل وان مفهوم البنية هو الاسلوب الذي يستخدمه الطفل في النظر الى الاحداث وتفسيرها وكل طفل يري العالم وما ينطوي عليه من احداث ووقائع على اساس التفسير الذي يجده في البيئة فإن ذلك يوجه سلوكه وجهة معينة (شلتر، 1983).

ويفسر كيلي الانسحاب بأنه ينشأ عندما يكون الطفل غير قادر على فهم الخبرات الاجتماعية وتحليل المواقف إلى تواجهه في بيئته (SAMULE, 1981).

وترى الباحثة من خلال عرض النماذج والنظريات المفسرة للسلوك الانسحابي سواء النظريات التي تناولت السلوك الانسحابي من المنظور النفسي والتي تضمنت نظرية التحليل النفسي لفرويد ونظرية اريك اريكسون أو المنظور الاجتماعي والتي شملت نظرية كارل روجرز وبوجاردس أو تفسير السلوك الانسجابي من وجهة نظر المنظور المعرفي من النظرية المعرفية البنائية ونظرية جورج كيلي ان النظرية الانسب من نظريات تفسير السلوك الانسحابي والتي تتفق مع الدراسة الحالية هي تفسير السلوك الانسحابي من المنظور النفسي بنموذج اريك اريكسون والذي يفسر السلوك الانسحابي من وجهة نظر المنظور النفسي بأن التوتر النفسي يكمن في ضعف الأنا وعدم قدرة الفرد على القيام بوظائفه، إذا ما استمر التوتر بطريقة غير تكيفية، وغير مرضية، فإن ذلك يؤدي إلى نشوء المركبات النفسية مثل ضعف الثقة بالنفس، وافتقار الدور، وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي الى الشعور ببعض الاضطرابات الوجدانية كالعزلة والابتعاد عن مصادر التوتر النفسي. (الطائي، 2003)

وكما هدفت دراسة صلاح الدين حمدي (2003): التي تناولت فاعلية التدعيم الاجتماعي من الرفاق والكبار في خفض السلوك الانسحابي للطالب الى التعرف على مدى فاعلية التدعيم الاجتماعي بواسطة الرفاق ومدى فاعلية التدعيم بواسطة الكبار في خفض السلوك الانسحابي للطالبات، إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاث في جميع أبعاد مقياس السلوك الانسحابي والدرجة الكلية للمقياس (الصورة الخاصة بالطالب). عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاث في جميع أبعاد مقياس السلوك الانسحابي والدرجة الكلية للمقياس (الصورة الخاصة بالآباء والمعلمين). عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة تدعيم الرفاق ومجموعة تدعيم الكبار والمجموعة الضابطة ومجموعة التدعيم في العمر الزمني، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة تدعيم الرفاق ومجموعة تدعيم الكبار والمجموعة الضابطة ومجموعة التدعيم في الذكاء.

رابعًا: المناعة النفسية

بعد اعلان منظمة الصحة العالمية عن جائحة وباء كورونا في منتصف شهر مارس من العام 2020 بسبب انتشاره في جميع انحاء العالم، شكلت هذه الجائحة أزمة اجتماعية ونفسية وصحية بكل مكونات المجتمع وخاصة فئة طلاب المرحلة الثانوية الذين ما زالوا في طور استكمال مرحلتهم الدراسية، حيث يتطلعون إلى أهدافهم المستقبلية، بدأت تظهر لديهم مشاعر القلق والخوف والتعرض لأحداث صعبة لا يستطيع الفرد التأقلم معها

والقدرة على مواجهتها بسبب انتشار جائحة فايروس كورونا، الأمر الذي ادى الى ضعف في المناعة النفسية والتي لها علاقة مباشرة مع مصادر الضغوط النفسية، وبالتالي فإن هذه المناعة هي أحد الاركان المهمة في مواجهة جائحة فايروس كورونا – (عبادة، 2021).

مفهوم المناعة النفسية:

ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، كفاءة المناعة النفسية المناعة الانفعالية المناعة الوجدانية نظام المناعة الانفعالية نظام المناعة الوجدانية، نظام المناعة النفسية (عصام زيدان، 2013، ص817).

ويعد مصطلح المناعة النفسية **Psychological Immunity** من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس، وقد استخدم بعض الباحثين، (Dubey & Shahi,2011,37) (Lorincz, Lorincz, Kadar) (Krizbai, & Marton , 2012, 104) هذا المصطلح لمواجهة الضغوط والآثار النفسية والمشاعر السلبية والدفاع عن الذات ضد الأزمات، بل وحماية الفرد من الاضطرابات والأمراض النفسية.

فالمناعة النفسية تمثل أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس، وقد ظهر هذا المصطلح بقوة في الوقت الراهن لما يمر به العالم من ظروف قاسية تتطلب أن يكون لدى الفرد ارتفاع في مناعته النفسية لتخطي تلك المحن والشدائد، فهي تدل على الصحة النفسية للفرد وتمثل أحد العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه نفسية بصحة جيدة. (Olah, 2004, 150) (Rachman, 2016, 3)

وقد عرفها (Olah, 2004, p154) بأنها نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي ينبغي أن توفر المناعة ضد الإجهاد، وتعزيز التنمية الصحية وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد أو ما يمكن أن يسمى بالأجسام المضادة النفسية.

أما (مرسي، 2000، 96) فاعتبرها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الكروب والازمات، وتحمل المصائب والصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر السخط والغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم، كما تمد الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية.

في حين أوضحت (عصفور، 2013، 26) أن المناعة النفسية مفهوم يشير إلى ارتفاع درجة وعي الفرد، وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الافكار الانهزامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية.

كذلك عرفها (Bhardwaj & Arawal 2015, p8) بأنها القدرة/القوة أو نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والاحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية، وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل: الثقة بالنفس–التوافق– النضج الانفعالي.

ويعرفها اولاه (olah, 2004) بأنها نظام تكاملي يتضمن الأبعاد المعرفية، والدافعية، والسلوكية للشخصية، التي تعزز قدرة الفرد لمواجهة الضغوط، والنمو الصحي، حيث تعد موارد لمواجهة الأجسام المضادة النفسية، لذا فإن هذه المناعة النفسية ذات قوة في حماية العقل وتوفر القوة لمواجهة الضغوط وهو ما يشكل تدعيم للصحة النفسية من أجل تنمية القدرات التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلباته الحياتية مع نظام مناعته النفسية.

وعرفها (الليثي، 2020) بأن المناعة النفسية "هي نظام تكاملي متعدد الابعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والازمات، ومنها التفكير الايجابي، والثقة بالنفس المواجهة الايجابية المرونة النفسية، وتنظيم الذات، والضبط الانفعالي".

في حين عرفها الشريف (2015) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، ويشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة".

كما عرفها (Dubey & shahi, 2011) بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي توفر مناعة ضد الضغوط، وتنمية الموارد الشخصية لمقاومة الضغوط النفسية.

كما عرفها المنوخ والعبيدي (2019) بأن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها، والتوافق الايجابي معها، لامتلاكه عدد مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك، ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم المناعة النفسية.

وتعرف حليم (2021) المناعة النفسية على أنها القدرة الذاتية للطالب والتي يقوم فيها بحماية نفسه، وتجعل الطالب قادرا على مقاومة الضغوط والتكيف معها في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد بالإضافة إلى تقبل الافكار الايجابية والبعد عن الافكار السلبية، وتساعد علي أن تكون شخصية الطالب شخصية قوية بل وتأكد على رفاهته النفسية.

ومن خلال استقراء التعريفات السابقة ترى الباحثة أن تكامل الرؤية لمفهوم المناعة النفسية يتطلب النظر إلى المناعة النفسية بإعتبارها نظام متعدد الأبعاد تتكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي والإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومقاومة ما ينتج عنها من آثار ومشاعر سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني ومن ثم يمكن أن تعرف المناعة النفسية بأنها نظام متعدد الأبعاد يقصد به قدرة الفرد على التكيف مع الأحدث الضاغطة التي تواجهه الأمر الذي ينتج عنه مناعة نفسية مضادة تجعله يقاوم الحداث والأزمات التي يتعرض لها في حياته بشكل عام.

مكونات المناعة النفسية:

يقدم دوبي وشاهي (Dubey & shahi, 2011) وصفاً موجزاً لمكونات المناعة النفسية والذي أتى مطابقاً لنموذج (Olah, 2004) والذي يتكون من ثلاثة نظم فرعية متفاعلة تحت ابعاد ومكونات تتلخص في الاتي:

1- **المعتقدات المقاربة**: وهي التي تحرك الفرد وتوجهه نحو البيئة باعتبارها بيئة إيجابية يستطيع الفرد التكيف معها عكس البيئية السلبية والتي في الغالب تكون مصدر تهديد.

2- **معتقدات تنفيذ المراقبة والابداع**: وفي هذا المكون يحرص الفرد على وضع الاتصالات وتنفيذها داخل البيئة، ويبدأ بمحاولة اكتشاف البيئات الطبيعية والاجتماعية ومن ثم يبدأ يتحدى ليكتشف خبرات وتحديات جديدة تشتمل على التغيير ومعرفة مفهوم الذات وفاعليته والقدرة على الابداع وحل المشكلات.

3- **معتقدات تنظيم الذات**: فمن خلال عمل المكونين السابقين يضمن الفرد الحفاظ على الاتزان الداخلي للفرد تزامناً مع التحكم في الاندفاع والقدرة على الضبط الانفعالي ومن ثم السيطرة على مشاعر التوتر، وتتضمن المناعة ايضاً مكونات وميكانيزمات عديدة يستخدمها الفرد في التعايش مع الضغوط والازمات لخلق توازن نفسي مع متطلباته الداخلية ومع البيئة التي يعيش فيها.

أنواع المناعة النفسية:

أشار كل من عبد اللطيف ولؤلؤة (2020)، والحرايرة (2020)، ومرسي (2000) أن مفهوم المناعة النفسية تتضمن ثلاثة انواع:

- **المناعة النفسية الطبيعية**: وهي مناعة موجودة لدى الفرد في طبيعة تكونية النفسي، والذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئية. وفي هذا الصدد كشفت دراسة ل فازل (Vasile, 2020) أن جهاز المناعة يتكون من نوعين من الاجهزة (بيولوجية عضوية، وسيكولوجية نفسية) والهدف هو حماية الجسم من امراض العصر، وخاصة في ظل جائحة فايروس كورونا المستجد، فالتوازن النفسي والصحة النفسية متلازمان مع بعضهما البعض من أجل تقوية مناعة الجسم عند المشكلات النفسية، وبنفس الوقت تقلل من معدلات القلق والتوتر.
- **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً**: وهي التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمعارف والمهارات التي يتعلمها في مواجهة التحديات والأزمات.
- **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً**: وهي التي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد من حملات التطعيم للوقاية من فايروس معين، وفي هذا النوع يكتسب الفرد المناعة النفسية من خلال تعرضه مباشرة لمواقف مثيرة للغضب والتوتر والقلق مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته تجاه مشاعره وافكاره باستبدالها بمشاعر وافكار ايجابية.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة الليثي (2020) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من (65) طالبا من الجامعات المصرية، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض تعزى للجنس في إتجاه الإناث، كما أشارت النتائج إلى أهمية تنمية المناعة النفسية في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب.

أبعاد المناعة النفسية:

أشار (Olah, 2000, p14) أن أبعاد المناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، ومفهوم الذات الإبداعي، والإحساس بنمو الذات والتوجه نحو التغيير والتحدي، والقدرة على المراقبة الاجتماعية والقدرة على حل المشكلات، وفاعلية الذات القدرة على الحشد الاجتماعي، والقدرة على الابداع الاجتماعي، والتزامن والتوجه نحو الهدف، والتحكم في الاندفاع، والضبط الانفعالي والسيطرة على الغضب أو الهياج. أما (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p10) فأوضحا أن أبعاد المناعة النفسية تشمل كل من: الثقة بالنفس، والتوافق، والنضج الانفعالي، والسعادة النفسية، واتجاه ايجابي نحو الماضي وكذلك المستقبل.

كما هدفت دراسة السيد (2021) إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة حيث اجريت الدراسة على عينية مكونة من (411) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق مقاييس الدراسة اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس المناعة النفسية، وعدم وجود فروق دالة في درجات الذكور والاناث في مقياس التفاؤل، واوصت الدراسة بإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وكذلك دراسة الأحمد (2020) التي هدفت إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية، وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية على عينة بلغ حجمها (131) طالباً يتيماً، وبعد تطبيق مقاييس الدراسة اظهرت النتائج ان مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة، وأيضاً اشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معظم ابعاد المناعة النفسية والسعادة.

خصائص ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

تناولت العديد من الدراسات والأبحاث خصائص مرتفعي المناعة النفسية من خلال عدة نقاط يمكن إجمالها كالتالي: فهم يعرفون جيدا مواطن الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير، يستطيعون تحديد الجوانب التي يمكنهم السيطرة عليها في حياتهم يثقون في قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، المرونة قوة الشخصية تحمل المسئولية القدرة على الحياة دون خوف أو قلق، التحكم في الانفعالات، لديهم نظرة ثاقبة لذاتهم يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية، يواجهون العثرات بتحدي دون تجنبها، ولديهم مهارة في بناء علاقات جيدة مع الآخرين. (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p5)، (جولدسين، وبروكس، 2001، ص514-515).

وكما أشار جوندوجان (Gandogan , 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة في ظل الخوف من فايروس كورونا المستجد (Coved-19)، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (430) من طلبة الجامعة، حيث أشارت النتائج إلى أن فيروس كورونا المستجد يصل كمتغير وسيط في العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وأشارت الدراسة أيضًا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً (موجبة) بين الرضا عن الحياة والمناعة النفسية، وأشارت النتائج لفروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والاناث) في متغير المناعة يعود لصالح الذكور.

ومن هذا يمكن اعتبار المناعة النفسية تحصين ضد الضغوطات والتوترات وكبح للمشاعر الغاضبة والهائجة وبنفس الوقت استبدال هذه المشاعر والأفكار السلبية بمشاعر وافكار ايجابية قادرة على حماية الفرد وجعله يحدث توازناً ما بين التحديات التي يواجها الفرد في البيئة، وما بين المطالب النفسية الداخلية.

فروض الدراسة:

انطلاقاً من الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

1- يوجد مستوى مرتفع من السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

2- يوجد مستوى منخفض من المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

3- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين درجات مقياس كل من المناعة النفسية والسلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

4- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.5) في درجة السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي– الانساني)؟

5- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.5) في درجة المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والصحي– الانساني)؟

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تتبنى الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في العام الدراسي 2022/2021 والذي يبلغ حجمهم حوالي (2500).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة بجامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن تم اختيارهم عشوائياً تتراوح اعمارهم بين (18 – 23) سنوات، ومعاملات ذكاء تتراوح ما بين (90-110 درجة) في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022/2021م، بينما تكونت العينة الاستطلاعية لحساب الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من (50) طالبة.

جدول (1) توزيع افراد العينة وفقاً (التخصص الدراسي) ن=400

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
النوع	أنثى	400	100
التخصص	الانساني	150	37.5
	العلمي	150	37.5
	الصحي	100	25
الجامعة التي تدرس بها	جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن	400	100

أداتا الدراسة:

تبنت الدراسة الحالية مقياسي السلوك الانسحابي من قبل منيب (2021) ومقياس المناعة النفسية من قبل حليم (2021) نظراً لمناسبتهما لعينة الدراسة ومناسبتهما للتطبيق في البيئة العربية والسعودية وتمتعهما بمؤشرات صدق وثبات عاليان.

تكون مقياس السلوك الانسحابي من (40) فقرة موزعة على بعدين هما (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة) كل بعد 20 فقرة وتقدر الإجابات بثلاثة خيارات (دائماً – احياناً – مطلقاً) بدرجات (1، 2، 3).

صدق وثبات مقياس السلوك الانسحابي

قامت منيب (2021) بالتحقق من دلالات صدق وثبات مقياس السلوك الانسحابي، حيث تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة **الصدق: صدق المحكمين**: بعرضه على الاساتذة المحكمين بتخصصات صحة نفسية، وعلم نفس، وتربية خاصة، من خلال استمارة تحكيم صممت لذلك، وقد تناولت الملاحظات من الاساتذة المحكمين إعادة الصياغة لبعض عبارات والإبقاء على العبارات التي قرر 90 %منهم صلاحيتها، وقد تم اجراء كل التعديلات اللازمة في ضوء تلك الملاحظات عدا ذلك فقد وجد المقياس اتفاق بين أراء الاساتذة المحكمين من حيث سلامة العبارات ودقتها، وقدرة المقياس على قياس ما وضع لأجله، ووضوح الالفاظ المستخدمة في المقياس ومناسبتها من حيث العبارات وانتماء كل عبارة للبعد الذي وضعت لقياسه وكان لآرائهم عظيم الاثر في ضبط المقياس.

الثبات: الثبات بألفا كرو نباخ:

قامت معدة المقياس بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية خارج العينة الأساسية للدراسة ثم تم حساب نتائج ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرو نباخ وكانت النتيجة كما هو موضح بالجدول (2):

جدول (2) يوضح نتائج الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

البُعد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
البُعد الأول (خاص بالطالبة)	20	0.89
البُعد الثاني (خاص بالمعلمة)	20	0.84
إجمالي الأبعاد	**40**	**0.86**

وجميعها قيم مرتفعة مما يشير الى تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من الكفاءة السيكومترية كما يلي:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة بالجامعات السعودية والعربية للحكم على مدى صلاحية المقياس وقامت الباحثة بإعادة صياغة وتعديل بعض العبارات التي أشار إليها الأساتذة المحكمين وقد تراوحت نسب اتفاق الأساتذة المحكمين على عبارات المقياس بين 80 % إلى 100% وذلك يشير إلى الصدق الظاهري للمقياس.

الثبات بإعادة التطبيق:

قامت الباحثة الحالية بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وذلك بتطبيق مقياس السلوك الانسحابي على عينة قوامها (50) طالبة عينة الكفاءة السيكومترية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس بعد (18 يوم) على نفس العينة، ثم ايجاد معامل الارتباط بين درجات العينة والدرجة الكلية في التطبيق الأول والثاني عن طريق معامل الارتباط بيرسون كما يوضح في الجدول (3):

جدول (3) معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني

المهارة	معامل الارتباط	الدلالة
البُعد الأول (خاص بالطالبة)	0.86	دالة عند مستوى 0.01
البُعد الثاني (خاص بالمعلمة)	0.75	دالة عند مستوى 0.01
الدرجة الكلية	**0.82**	**دالة عند مستوى 0.01**

يتبين من الجدول (3) ان معامل الارتباط بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني 0.82 وهو دال عند مستوى 0.01، وبلغ معامل الارتباط للدرجات الكلية وفق كل مهارة كالاتي: **البُعد الأول (خاص بالطالبة)** (0.86)، **البُعد الثاني (خاص بالمعلمة)** (0.75)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يؤكد ثبات نتائج المقياس لدى عينة الدراسة.

بينما يتكون مقياس المناعة النفسية من (40) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد رئيسية وهي التكيف، النضج الانفعالي، الصلابة النفسية، التفكير الايجابي، الرفاهية النفسية، وذلك بهدف قياس قدرة الطالبة على الصلابة النفسية للشخصية والقدرات التكيفية بالإضافة إلى ما تتمتع به الطالبة من نضج انفعالي ورفاهية نفسية وتفكير ايجابي في الذكريات والتي من شأنها أن توفر الحصانة لديها ضد الأضرار والإجهاد والضغوط. معتمدة على نظام ليكرت الخماسي (تنطبق تماما، تنطبق، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق تماما)، وتقدر بالدرجات (5-4-3-2-1) على الترتيب، وتم صياغة عبارات المقياس جميعها في الاتجاه الموجب، وتمتد الدرجة الكلية للمقياس من (40) إلى (200). وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوي المناعة النفسية للمفحوص، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوي المناعة النفسية للمفحوص وقامت معدة المقياس بحساب **الصدق** من خلال صدق عبارات مقياس المناعة النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة باعتبار أن بقية عبارات البعد الفرعي محكًا للعبارة. وتم التحقق من **ثبات المقياس** وذلك حساب معامل ألفا لـ

كرونباخ Alpha-Cronbach لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية على حدة، وكانت النتيجة كالآتي: التكيف (8 عبارات) = 0.763؛ النضج الانفعالي (8 عبارات) = 0.835، الصلابة النفسية (8 عبارات) = 0.791؛ التفكير الايجابي (8 عبارات) = 0.766، الرفاهة النفسية (8 عبارات) = 0.799، وحساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى لمقياس المناعة النفسية بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا لـ كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـسبيرمان براون Spearman - Brown، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على الثبات الكلي للمقياس وثبات أبعاده الفرعية. **وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من الكفاءة السيكومترية كما يلي:** صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة بالجامعات السعودية والعربية للحكم على مدى صلاحية المقياس وقامت الباحثة بإعادة صياغة وتعديل بعض العبارات التي أشار إليها الاساتذة المحكمين وقد تراوحت نسب اتفاق الاساتذة المحكمين على عبارات المقياس بين 85 % الى 100% وذلك يشير الى الصدق الظاهري للمقياس، وتم التحقق **من ثبات المقياس** بطريقة إعادة التطبيق وذلك بتطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة مكونة من (50) طالبة من خارج العينة الأساسية للدراسة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس بعد (اسبوعين) على نفس العينة، ثم ايجاد معامل الارتباط بين درجات العينة والدرجة الكلية في التطبيق الأول والثاني عن طريق معامل الارتباط بيرسون كما يوضح في الجدول التالي:

جدول (4) معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والثاني

البعد	معامل الارتباط	الدلالة
التكيف	0.75	دالة عند مستوى 0.01
النضج الانفعالي	0.78	دالة عند مستوى 0.01
الصلابة النفسية	0.86	دالة عند مستوى 0.01
التفكير الايجابي	0.83	دالة عند مستوى 0.01
الرفاهة النفسية	0.79	دالة عند مستوى 0.01
المناعة النفسية ككل	**0.94**	**دالة عند مستوى 0.01**

ويتضح أن جميع قيم معاملات الصدق والثبات تشير إلى ارتفاع صدق وثبات مقياس المناعة النفسية لطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا وأبعاده الخمسة مما يسمح بصلاحيته للاستخدام في تحقيق أهداف الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- تحليل التباين الاحادي.
- اختبار شيفيه (Scheffe).

نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرض الأول للدراسة، ونصه وجود مستوى مرتفع من السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن"؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، كما في جدول (5).

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية السلوك الانسحابي في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها المختلفة ن= (400)

م	ابعاد مقياس السلوك الانسحابي في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للسلوك الانسحابي في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها
1	خاص بالطالبة	3.76	4.23	مرتفع
2	خاص بالمعلمة	3.72	5.89	مرتفع
	الدرجة الكلية	**3.73**	**5.26**	**مرتفع**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) أن مستوى السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن جاء بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي مقداره (3.73)، وأن المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (3.72 – 3.76)، وبمستوى مرتفع للسلوك الانسحابي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرض الثاني للدراسة، ونصه: وجود مستوى منخفض من المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن كما في جدول (6).

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها المختلفة ن= (350)

م	أبعاد مقياس المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها
1	التكيف	3.59	6.96	منخفض
2	النضج الانفعالي	3.70	4.23	متوسط
3	الصلابة النفسية	3.44	3.10	منخفض
4	التفكير الايجابي	3.49	6.59	منخفض
5	الرفاهة النفسية	3.28	5.89	منخفض
	الدرجة الكلية	**3.71**	**3.26**	**منخفض**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (6) أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية جاء بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي مقداره (3.71)، وأن المتوسطات الحسابية للمجالات تراوحت بين (3.28 – 3.70)، وبمستوى مرتفع للمناعة النفسية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى بعد (النضج الانفعالي) كان الأعلى من بين أبعاد المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.70) وكان بالمستوى المرتفع من حيث درجة المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تبعه بعد (التكيف) حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.59) وكان بالمستوي المنخفض، ثم تبعه بعد (التفكير الايجابي) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.49) بمستوي المنخفض، ثم تبعه بعد (الصلابة النفسية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.44) بمستوي منخفض، ثم تبعه بعد (الرفاهة النفسية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.28) بمستوي منخفض وجاء بالترتيب الأخير، وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل الخوف من جائحة فيروس كورونا المستجد (3.71) بمستوى منخفض.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث للدراسة:

وينص على أنه: "توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد والمناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات المناعة النفسية والسلوك الانسحابي وتوصلت الى النتائج كما في جدول (7):

جدول (7) معاملات الارتباط بين المناعة النفسية والسلوك الانسحابي في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (ن = 400)

المناعة النفسية	السلوك الانسحابي		
	خاص بالطالبة	خاص بالمعلمة	الدرجة الكلية
التكيف	-0.724**	-0.661**	-0.692**
النضج الانفعالي	-0.688**	-0.793**	-0.740**
الصلابة النفسية	-0.765**	-0.790**	-0.777**
التفكير الايجابي	-0.871**	-0.847*	-0.859**
الرفاهة النفسية	-0.611**	-0.664**	-0.637**
الدرجة الكلية	**-0.731****	**-0.751****	**0.741****

** دالة عن مستوى 0.01

يتضح من الجدول (7) ما يلي:

- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين التكيف كأحد أبعاد المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين النضج الانفعالي كأحد أبعاد المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الصلابة النفسية كأحد أبعاد المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين التفكير الايجابي كأحد أبعاد المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الرفاهية النفسية كأحد أبعاد المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

ويتضح مما سبق صحة الفرض الثالث، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود علاقة ارتباطية عسكية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لمقياس السلوك الانسحابي وأبعادها المختلفة في (ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد لدي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن أي ان كلما زادات المناعة النفسية قل السلوك الانسحابي لدي طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن والعكس صحيح.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرض الرابع ومناقشتها:

ونصه: «توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) في درجة السلوك الانسحابي تعزى الى متغير التخصص الدراسي (الانساني – الصحي – العلمي)؟» وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس السلوك الانسحابي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، والجدول (8) يظهر النتائج.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس السلوك الانسحابي وفقا لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانساني	150	4.05	0.47
العلمي	150	3.89	0.58
الصحي	100	3.83	0.61
الكلي	**400**	**3.93**	**0.56**

يبين الجدول (8) أن هناك اختلافات واضحة بين متوسطات تقديرات أفراد العينة على مقياس السلوك الانسحابي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (9).

جدول (9) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس السلوك الانسحابي وفقا لمتغير التخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	20,563	1	20,563	131,523	0.000
داخل المجموعات	60,035	248	0.156		
الكلى	**80.598**	**249**			

يبين الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس السلوك الانسحابي، تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث بلغت قيمة «ف» المحسوبة (131,523) بمستوى دلالة (0.000). ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (10).

جدول (10) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين تقديرات أفراد العينة على مقياس السلوك الانسحابي ككل بحسب متغير التخصص الدراسي

القسم الدراسي		الإنساني	العلمي	الصحي
	المتوسط الحسابي	4.05	3.89	3.83
الانساني	4.05	--	0.16	0.06
العلمي	3.89		--	*0.22
الصحي	3.83			--

دال إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (10) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط استجابات طالبات التخصصات (العلمي، والصحي) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات التخصص (الانساني) من جهة ثانية، وذلك لصالح طالبات التخصصات (العلمي والصحي). وهذه النتيجة تعني أن السلوك الانسحابي لدى طالبات التخصصات العلمية والصحية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن كانت أفضل منها لدى طالبات التخصص الإنساني، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط استجابات التخصصين (العلمي والصحي) في اتجاه طالبات التخصص الصحي.

خامساً: النتائج المتعلقة بالفرض الخامس ومناقشتها:

ونصه: «توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في درجة المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعزى الى متغير التخصص الدراسي (العلمي – الصحي – الإنساني)؟» وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، والجدول (11) يظهر النتائج.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس المناعة النفسية الكلية وفقا لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانساني	150	3.05	0.60
العلمي	150	3.89	0.58
الصحي	100	4.07	0.47
الكلي	**400**	**3.93**	**0.56**

يبين الجدول (11) أن هناك اختلافات واضحة بين متوسطات تقديرات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (12).

جدول (12) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	190,820	2	4,543	35,517	0.000
داخل المجموعات	39,271	247	0.128		
الكلي	230,091	249			

يبين الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس المناعة النفسية، تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث بلغت قيمة «ف» المحسوبة (35.517) بمستوى دلالة (0.000). ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (13).

جدول (13) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين تقديرات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية ككل بحسب متغير القسم الدراسي

التخصص الدراسي		الانساني	العلمي	الصحي
	المتوسط الحسابي	3.05	3.89	4.07
الانساني	3.05	--	0.16	*0.22
العلمي	3.89		--	0.06
الصحي	4.07			--

دال إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (13) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط استجابات طالبات التخصصين (العلمي، والصحي) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات التخصص (الإنساني) من جهة ثانية، وذلك لصالح طالبات التخصصين (الصحي والعلمي). وهذه النتيجة تعني أن المناعة النفسية لدى طالبات التخصصين العلمي والصحي في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن كانت أفضل منها لدى طالبات التخصص الانساني، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط استجابات التخصصين (العلمي والصحي) لصالح طالبات التخصص الصحي.

تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية يتضح نتائج الفرض الاول أن مستوى السلوك الانسحابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن جاء بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي مقداره (3.73)، وأن المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (3.72 – 3.76)، وبمستوى مرتفع للسلوك الانسحابي. كما أوضحت نتائج الفرض الثاني أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية جاء بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي مقداره (3.71)، وأن المتوسطات الحسابية للمجالات تراوحت بين (3.28 – 3.70)، وبمستوى مرتفع للمناعة النفسية ويمكن عزو هذه النتيجة إلى بعد (النضج الانفعالي) كان الأعلى من بين أبعاد المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.70) وكان بالمستوى المرتفع من حيث

درجة المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تبعه بعد (التكيف) حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.59) وكان بالمستوي المنخفض، ثم تبعه بعد (التفكير الايجابي) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.49) بمستوي المنخفض، ثم تبعه بعد (الصلابة النفسية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.44) بمستوي منخفض، ثم تبعه بعد (الرفاهة النفسية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (3.28) بمستوي منخفض وجاء بالترتيب الأخير، وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل الخوف من جائحة فيروس كورونا المستجد (3.71) بمستوى منخفض.. بينما أظهرت نتائج الفرض الثالث وجود علاقة ارتباطية عكسية دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية لأبعاد المناعة النفسية (التكيف، والنضج الانفعالي، والصلابة النفسية، والتفكير الإيجابي، والرفاهية النفسية) والسلوك الانسحابي (خاص بالطالبة – خاص بالمعلمة – الدرجة الكلية) في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد لدي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن أي ان كلما زادات المناعة النفسية قل السلوك الانسحابي لدي طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن والعكس صحيح، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الليثي (2020)، وبليكمان وكولهان (1993)، وشي (1996)، وكذلك دراسة تان وآخرون (Tan et el, 2019)، فأشارت نتيجة دراساتهم من وجود ارتباط عسكي بين المناعة النفسية من القدرة على التكيف، الصلابة النفسية، النضج الاجتماعي والتخوف من الاثار الضارة والأمراض الضارة ومنها فيروس كورونا المستجد، حيث كلما كانت المناعة النفسية متفع كلما قل التخوف من الامراض المقلقة وقل الانسحاب والتباعد الاجتماعي، وأن جهاز المناعة يتكون من نوعين من الاجهزة (بيولوجية عضوية، وسيكولوجية نفسية) والهدف هو حماية الجسم من امراض العصر، وخاصة في ظل جائحة فايروس كورونا المستجد، فالتوازن النفسي والصحة النفسية متلازمان مع بعضهما البعض من أجل تقوية مناعة الجسم عند المشكلات النفسية، وبنفس الوقت تقلل من معدلات القلق والتوتر. بينما اختلفت مع نتائج دراسة، والليثي (2020)، وتان وآخرون (Tan et al, 2019)، ويمكن تفسير النتيجة التي توصل إليها البحث الحالي في أن هذا الارتباط منطقي، حيث أن المناعة النفسية تلعب دوراً هاماً في الصلابة النفسية والقدرة على التكيف مع الأمراض المقلقة بشكل عام وفيروس كورونا بشكل خاص لطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. فالمناعة النفسية تعمل علي زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن في مواجهة التحديات والعقبات والأزمات التي يمرون بها في حياتهم بشكل عام وفي نطاق دراستهم بشكل خاص، فالمناعة النفسية تعد من المتغيرات الهامة التي ينبغي تدعيمها لكافة الفئات والشرائح العمرية المختلفة بالمجتمع. وكذلك فقد تبين صحة الفرض الرابع والخامس وهو وجود فروق دالة إحصائياً في متغيري الدراسة (المناعة النفسية والسلوك الانسحابي) لدى عينة الدراسة تعزى للتخصص الدراسي (الانساني – العلمي – الصحي) لصالح التخصصات الصحية والعلمية حيث نظراً لطبيعة هذه التخصصات فإن الطالبات يدرسن المقررات الدراسية ذات الطابع الصحي والتي تعزز من وعيهن بمخاطر الامراض وكيفية الوقاية منها جيداً نظراً لتعرضهن في بيئة عملهن لاحتمالية الاصابة بأمراض معدية مع المرضى، وهذا يتفق مع دراسة راضي (2012)، ومن خلال النتيجة الحالية يجدر الإشارة إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في حياة الطالبات، فالطالبات مرتفعي المناعة النفسية يكونوا أكثر قدرة على تحقيق السعادة، الاستقرار الاجتماعي، وتكوين العلاقات الاجتماعية السليمة، وأكثر طمأنينة انفعالية بالرغم من كثرة الضغوط والصعوبات التي يمرون بها

بالأخص في الوقت الراهن وفي ظل انتشـار جائحة فيروس كورونا المسـتجد "كوفيد-19" حيث لا يوجد ارتباط ذات دالة احصائية بين المناعة النفسية والسلوك الانسحابي. فهذه النتيجة غير متوقعة، حيث أن قدرة الطالبة على التفكير والتعامل والتوافق مع المواقف الضـاغطة التي تتعرض لها في الوقت الراهن من خلال انتشـار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد -19" بالأخص في الوسط الجامعي بل ومواجهتها بشكل ايجابي، تجعل الطالبة أن تشعر بتقدير الآخرون لها من خلال الخدمات التي يقدمها إليهم أو إلى المجتمع بوجه عام. وتكون حياته دائماً تتجه للأفضل بسبب قدرتها على مواجهة المخاطر.

توصيات الدراسة:

تتبلور توصيات الدراسة الحالية في الاتي:

1- ضرورة اهتمام الادارة الجامعية وكذلك أعضاء هيئة التدريس، بتنمية مفهوم المناعة النفسية وتشجيع الطالبات وتوعيتهم بهذه المفاهيم.

2- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لمفهوم المناعة النفسية ودورها في الحد من السلوك الانسحابي والتكيف للوقاية من ضغوط تفشي فيروس كورونا المستجد.

3- الاهتمام بالبرامج الارشـادية النفسـية والتي تسـاهم في تنمية المفاهيم النفسـية التي تسـاعد في تقوية المناعة النفسية، ما ينعكس على تقوية وتعزيز الحالة النفسية وبالتالي القدرة على مواجهة الجائحة.

4- نظراً لأهمية متغير المناعة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد- 19" في الوقت الراهن لما له من أثار ايجابية كبيرة في تخطي الأزمات والصـعوبات التي يمر بها المجتمع فيجب توجيه القائمين على اعداد البرامج بالاهتمام بالبرامج الارشادية التي تسعي لتنمية كفاءة المناعة النفسية للطالبات لما لذلك من تأثير إيجابي على صحتهم النفسية والاجتماعية.

البحوث والدراسات المقترحة:

1- اجراء دراسات متشابهة على عينة تشمل طلاب الجامعات وكذلك مراحل تعليمية مختلفة مع متغيرات جديده.

2- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية ودوره في رفع المناعة النفسـية لخفض القلق والتوتر المترتب على جائحة فايروس كورونا.

3- الذكاء الوجداني كمتغير "معدل" للعلاقة بين السـلوك الانسـحابي والمناعة النفسـية لدى طلاب الجامعات في ضوء النموذج البنائي للعلاقات السببية".

4- اجراء مزيد من البحوث للكشـف عن مكونات البنية العاملية للمناعة النفسـية في ظل الخوف من فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19" لدي عينات مختلفة.

5- اجراء مزيد من البحوث للكشف عن علاقة المناعة النفسية في ضوء فيروس كورونا المستجد "كوفيد – 19" بمتغيرات أخرى كسمات الشخصية، والقلق من المستقبل، وغيرها من المتغيرات.

المراجع:

احمد، احمد عبد الملك، سيد، سعاد كامل (2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا – *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (P A S E)* 8 (5)، 329-368.

الاحمد، محمد رفيق. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الايتام بالمرحلة الاساسية العليا في محافظة جرش، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4 (9).

جولدسين، س. وبروكس، ر. (2011). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الاعسر، *المركز القومي للترجمة*، القاهرة، 514–515.

الحرايرة، جعفر عبد العزيز، (2020). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، *مجلة دراسات العلوم التربوية*4(7)، 118-127.

الخطيب، جمال (1992)، *تعديل سلوك الاطفال المعوقين*، عمان المملكة الاردنية الهاشمية، *دار الشروق للنشر والتوزيع*.

الخواجا، عبد الفتاح محمد (2002)، الارشاد النفسي والتربوي مسئوليات وواجبات، دار المعارف، 1، القاهرة

راضي، مؤيد (2017)، "نمط الشخصية المراقب وعلاقته بالانسحاب لدى طلبة الجامعة" *مجلة كلية التربية للبنات*، الجامعة المستنصرية، العراق، 28 (1).

زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية* – جامعة طنطا، 3(51)، 811-882.

السيد، هدى السيد شحاته. (2021). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، 22 (3).

الشريف، علاء. (2015). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، جامعة المنصورة: مصر.

شعيب، على محمود؛ محمد، عبد الله على (2014)، قضايا معاصرة في صعوبات التعلم "النظرية والتطبيق"، *دار جوانا للنشر والتوزيع*، القاهرة.

الصادق، عادل محمد وعطا، أسامه احمد، (2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم. *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل* – جامعة الزقازيق، (28) 226-287.

الصواف، اماني محمد (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، 115(19).

الطائي، ايمان محمد حمدان (2003)، *دراسات في سيكولوجية العزلة الوجدانية*، *دار الجنان للنشر والتوزيع*، عمان، الأردن.

حليم، شيري مسعد (2021)، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد COVID-19. مجلة كلية التربية– جامعة عين شمس، (45)، 261–326.

عبادة، ايمان، عزت (2021). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد–19 وقلق الامتحان لدى الطلاب بالجامعة، *مجلة البحث العلمي في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)*، 22 (1)، 245-279.

عبد اللطيف، حسن ولؤلؤة، حمادة. (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية، 2 (78) 229–272.

عبد الله، عادل (2001)، *بعض الخصائص الاجتماعية للأطفال التوحديين واقرانهم المعاقين*، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 11(32).

عصفور، ايمان حسنين (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية، 4 (42)، 11–63.

العنزي، عويد مشعان والزهراني، بندر سعيد. (2022) القلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد–19) وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من السعودية والكويت – *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، 69(1).

عيسى، هبه مجيد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، *مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية*، 20(3).

غبيش، بوعالم (2020) فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟ شوهد بتاريخ أيلول، 2020، 3 الساعة السابعة.

قريري، رشدي (2020). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بلقلق الموت لدى المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مؤسسة بكرة أحلى للقدرات الخاصة*، 45–69.

القمش، مصطفي نوري؛ المعايطة، خليل عبد الرحمن (2007)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، *دار المسيرة للنشر والتوزيع*، عمان.

مرسي، كمال ابراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، *دار النشر للجامعات*، 1، القاهرة.

دسوقي، كمال (1996) دينامية الجماعة في الاجتماعي، مكتبة الانجلو المصرية، 1، القاهرة.

كمال، مرسي (2000)، التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة *المجلة التربوية*.

الليثي، احمد حسن محمد. (2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا (Coved-19) لعينة من طلاب الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، (8)21.

المنوخ، صباح رشود والعبيدي، طه (2019). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 6 (26)، 372-394.

منيب، تهاني محمد وعطا، اسامه أحمد (2022)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك الانسحابي لدى الأطفال ضعاف السمع في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة العلوم التربوية- كلية التربية بالغردقة جامعة جنوب الوادي، 5(1)، 200-261.

هرمز، صباح حنا إبراهيم؛ حنا، يوسف (1988) علم النفس التكويني (الطفولة، والمراهقة)، *القاهرة دار الكتب للطباعة والنشر*.

هوساوي، على بن محمد؛ سالم، سري محمد (2013)، "مظاهر السلوك الانسحابي لدى الطلاب ذوي الاعاقة السمعية وذوي الاعاقة العقلية كما يدركها معلموهم في ضوء بعض المتغيرات دراسة مقارنة" *مجلة العلوم التربوية والنفسية* جامعة القصيم، 7(1).

المراجع الأجنبية

Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikö, T & Lukács - Márton, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Education Review*, 23 (1), 103-115.

Banerjee, Debanjan & Rai, Mayank. (2020). Social isolation in Covid- 19: The impact of loneliness, *International Journal of Social Psychiatry* 00, (0). PP: 1-3.

Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15.

Biela, A., Špajdel, M., Śliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (2015). The Scale of Psycho-Immunological Structure: Assessing Factorial Invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*, 57(3), 163-176.

Bonanno, G. A., Galea, S., Buceli, A., & Vlahov, D. (2007): What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (5), 671- 682.

Brooks, S.: Websterm R.; Smith, L. and Wessely, S. (2020). The Psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.

Du Z., Xu, X., Wu, Y., Wang, L., Cowling, B.J., & Ancel Meyers, L. (2020) Serial interval of Covid-19 among publicly reported confirmed cases. *Emerging Infectious Diseases*, 26. 22-33.

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

Gundogan,S. (2021). The mediator role of the fear COVID-19 in the relationship between psychological immunity and life satisfaction, *Current psychology*, 1-9.

Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build th psychological immunity to_fight against COVID - 19. *Indian Journal of psychiatry*, 62(5), 601.

Helliwell, J. F., Schellenberg, G., & Fonberg, J. (2020). The COVID-19 Pandemic and Life Satisfaction in Canada, Statistics Canada. *Available online at: https://www150. statcan.gc.ca/n1/pub/45-28 0001/2020001/article/ 00093-eng.htm (accessed January 30, 2021).*

Lorincz, E., Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents, *The New Education Review*, 23(1), 103- 115

Olah, A. (2000): Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary.

Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149-189.

Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik, Coping & Resilience International Conference.

Polizzi, C., Lynn, S.J., pery, A. (2020), stress and coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery, *clinical. Neuropsychiatry*, 17 (2), 59-62.

Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system, *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 2-8.

Tan w, Hao F, Mcintyre R, Hang L, Jiang Y, Zhang, E, Z X, zou. y, Hu. 1, Luo, X, Zhang Z, lai A, Ho Betran B, Ho.C, tam. w. (2019) Isreturning to work during the Covide-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health stuats and psychoneuroimmunity prevention measure of Chinese work force Article in press, Brain behavior, and mmunity. Scence direct.

Vasile, C. (2020). Mental health and immunity. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-5.

Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S. (2012). Mindfulness-based

World Health Organization, (2020), WHO COVID-19 Case definition (No. WHO/2019-n Cov/surveillance-Case- Definition/2020.1).

Xiang, Y. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7, 228-229.

Yuana, Bo., lip, w., liuc. H., Caia, X., Songe. S., Zhaoc, J., Huc, X., lic, Z., Chenb, Y. Zhangd,k. Jud, 2, pengd, " J., wangb,c, Jianchun, w., Anc, Y. (2020). Correlation between Immune response and self-reported depression convalescence from Coved-19, *Brain, Behavior, and Immunity*, 1-5, https://doi.org/10.1016/j.bbi. 2020.05.062.

Freedman, J. (2004), The Enneagram in Evolutionary Citcles, WWW.amazon. Com, Jerome@enneagram- instrument. Otg. *relapse prevention for substance craving. Addictve Behaviors*. 38(2), 1563- 1571.