IJSSP

المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45)

15 – تشرين الأول – 2022م

www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

[العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية اتجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة: دراسة مختلطة]

(مشروع بحثي مقدم لاستكمال متطلبات نيل درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي)

إعداد:

بشائر عبد الله السُلمي

(علم النفس/التوجيه والإرشاد التربوي)

إشراف:

د. أروى بنت عبد الرحمن الخلف، أستاذ القياس والتقويم المساعد ، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز.

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لعينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، تكونت عينة الدراسة من (312) طالب وطالبة متساوين في العدد وتتراوح اعمارهم بين الـ 16-19 سنة، تم الاعتماد على المنهج المختلط للإجابة على أسئلة الدراسة واستخلاص نتائجها. أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية تُعزى لمتغير الجنس (طلاب - طالبات) تجاه الطلاب، ولم تتضح فروق دالة إحصائياً في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية تُعزى لمتغير الصف الدراسي. كما تستنتج الدراسة الحالية من خلال المقابلات الشخصية مع أفراد من نفس العينة عن طريق تحليل البيانات باستخدام اسلوب (التحليل السردي) أن الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تتأثر وتتغير بوجود المناعة النفسية، إذ كلما برزت سمات الشخصية الايجابية وارتفعت المناعة النفسية لدى الفرد كلما كان منتجاً للأفكار المنطقية وفي المقابل إذا كان صاحب مناعة نفسية منخفضة كان أكثر انتاجاً للأفكار اللاعقلانية.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19، كوفيد 19، المناعة النفسية، طلبة المرحلة الثانوية.

الجهات المستفيدة من الدراسة: المؤسسات التعليمية، الباحثون.

IJSSP

المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45)
15 – تشرين الأول – 2022م

www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

[**The relationship between irrational thoughts towards covid-19 and psychological immunity among high school students in Jeddah: a mixed study**]

Prepared by: bashayer Abdullah alsulami

College: Educational Graduate Studies

Supervisor: Dr. Arwa AL Khalaf

Abstract

This study aims to uncover the relationship between irrational thoughts towards COVID-19 and the psychological distress of a sample of high school students in Jeddah. The study sample consisted of (312) students aged between 16 and 19 years, divided into (156) students and (156) female students. The mixed approach was used to answer the study's questions and derive their results. The results showed that there was no statistically fair correlation between irrational thoughts towards COVID19 and psychological distress among secondary students. The results also showed that there were statistically significant differences in irrational thoughts towards COVID19, psychological distress among students (students who are not socially sensitive to psychological differences) and are not statistically sensitive to psychological differences The present study also concludes, through interviews with the sample, the answers to the questions posed, the interpretation of the questions, and the attempt to understand them in depth. Through qualitative analysis of the data using the "narrative analysis" method, the results show that irrational thoughts towards COVID19 in the sample are related to psychological immunity, as the positive personality traits emerge, and the higher the psychological immunity of the individual, the more he is the producer of logical ideas. In contrast, if the person with a low psychological immunity increase, he is more the producer of irrational ideas.

Keywords: Covid-19,Irrational thoughts on COVID-19, psychological immunity, high school students.

Beneficiaries: Educational Institutions, Researchers.

قائمة المحتويات

1. الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

1.1 المقدمة

تعتبر أزمة كورونا مأساة انسانية نشأت بسبب انتشار فايروس كورونا المستجد وأدت إلى أزمة صحة عالمية، والتي تعتبر الأصعب في تاريخ البشرية المعاصر، حيث خرج فايروس كورونا من أسوار الصين واجتاح العالم وانتشر وتفشى بشكل سريع لدى جميع الشعوب منذ عام 2019م وحتى اليوم ونحن في عام 2022م، وبقدر سرعة انتشاره فإن تأثيره واضحاً وجلياً على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد، حيث أثار القلق والخوف والتوتر لدى

أغلب الناس، و في يناير 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية تقييماً لفايروس كوفيد 19 وخلصت إلى أنه يمكن وصفه بالجائحة وأنه يعتبر ظرف صحي طارئ عام أثار قلق جميع دول العالم بلا استثناء.

أزمة كورونا التي يمر بها العالم ولا تزال تعاني جميع المجتمعات منها ومن آثارها، هي أزمة لا مثيل لها منذ 75 سنة، وبسببها ازدادت المعاناة الانسانية في جميع الجوانب وعلى جميع الأصعدة، كيف لا وقد شُلّ الاقتصاد العالمي و قُضي على حياة الكثير من الناس جراء هذا الوباء وحُرم الناس من ممارسة الحياة بشكلها الطبيعي، ومع هذه التغييرات الكبيرة اختلف الاشخاص في نظرتهم أو تفكيرهم تجاه فايروس كورونا المستجد، فكما يشير شندول (2021) أن الناس انقسموا إلى ثلاثة اقسام، القسم الأول: يرى انها جائحة خطيرة تستوجب الحذر، والقسم الثاني: يُنكر خطورة الجائحة وأنها مجرد مؤامرة تمهيداً لاعتماد نظام سياسي جديد، والقسم الثالث: يذهب إلى أن وجود الجائحة وعدمه لا يهم بقدر ما يهم كيفية التعامل معها ومع مثيلاتها التي لا تقل خطورة عنها (شندول،2021).

يؤكد Ellisإليس (1979) على مبدأ أن جميع البشر يفكرون ويشعرون ثم يتصرفون، وتفسيراً لذلك فإنهم يقومون بالتفكير والشعور والتصرف بصورة تفاعلية وتبادلية، حيث تؤثر أفكارهم على مشاعرهم وتصرفاتهم بشكل جوهري وأي تغيير في أحدهم يؤثر ويتأثر بالأخر، فالأفكار التي تخلو من العقلانية والمنطق السليم تحدث أحياناً بناء على المبالغة والتهويل، أو تعظيم الأمور بطريقة مبالغ فيها وغير واقعية، على الرغم من وجود الأدلة والبراهين المبينة التي تثبت عكس هذه الأفكار واستحالة تحقيقها، إلا أن بعض الناس يرفضون التخلي عنها (الغامدي،2020).

يتسم الشخص السوي بالقدرة على ضبط أفكاره والتحكم في انفعالاته وسلوكه، ومع كثرة الأعباء وضغوط الحياة في ظل جائحة كورونا بشكل خاص، أظهرت دراسات عديدة حدوث خللاً في كثير من ردود افعال الأشخاص (شندول،2021)؛ لأن ردود أفعال الشخص المتمثلة في انفعالاته وسلوكياته هي نتاج أفكاره التي بسبب ضغوط الازمة قد تتحول إلى أفكار لاعقلانية أو غير منطقية بشكل عام وافكار لاعقلانية تجاه كوفيد 19 بشكل خاص. وعرّف Ellis (1979) الأفكار اللاعقلانية بأنها هي:" الأفكار السالبة أو الخاطئة وغير الواقعية والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية وتتأثر بأهواء الشخص، وتبنى على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى هالة من الظن والتهويل والمبالغة" (ص. ١٦٨).

ونظراً لعدم التوصل إلى علاج معتمد لفايروس كورونا المستجد فإن العديد من المنظمات والهيئات الصحية أشارت إلى أن الشفاء والتعافي من فايروس كورونا كوفيد19 يعتمد بشكل كبير على المناعة الجسمية للفرد، إلى جانب مستوى المعنوية والحالة النفسية له، والتي تتمثل في المناعة النفسية Psychological Immunity وما ينطوي تحتها من أبعاد يحتاجها الفرد في مواجهة الضغوط والأزمات، مثل: المرونة والتكيف والتفاؤل والصمود والصلابة النفسية بالإضافة إلى التحدي والمثابرة والابداع في حل المشكلات، تلك المهارات التي تساعد الفرد في أن يتحلى بنظرة إيجابية للحياة (الليثي،2020).

والمناعة النفسية كما عرّفها Barbanell (2009) بأنها: "القدرة على التكيف الايجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط" (ص.١٧)، لذلك تعد المناعة النفسية أحد أهم العوامل التي تساعد الفرد على التكيّف مع المجتمع والتعايش مع الظروف المحيطة بصحة نفسية جيدة، وبطبيعة الحال تختلف درجة المناعة من شخص إلى أخر بحسب المؤثرات الداخلية المرتبطة بالشخص نفسه والمؤثرات الخارجية المتعلقة بالمجتمع والبيئة من حوله.

يذكر خالد (2015) أن مرحلة المراهقة من المراحل التي تتميز بالنمو السريع على جميع الجوانب النفسية والجنسية والانفعالية والاجتماعية والعاطفية وتعّد من أكثر المراحل التي يتعرض فيها الأفراد للأفكار اللاعقلانية لما يحدث فيها من طفرة في التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي تنعكس بشكل مباشر على سلوكيات المراهق، وعليه فإن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة ومن أكثر مراحل الحياة تأثراً بالأزمات والخبرات التي تغير طريقة تفكيره وتعاملاته في المستقبل.

إن الأفكار من المؤثرات التي تؤثر بشكل مباشر في السلوك والانفعال لدى المراهق، ولها تأثيراً فعالاً على المناعة النفسية، وهذا ما تشير إليه دراسة البيومي (2019) التي تؤكد نتائجها أن المناعة النفسية والأفكار يمكن أن تتغير إذا تم تدعيمها وتعزيزها لدى المراهق، فهو يحتاج لكي يعيش بصحة نفسية جيدة أن يتمتع بمناعة نفسية جيدة تُكسبه مهارة التفكير الصحيح في التعامل مع المواقف والأزمات (البيومي،2019).

الأفكار اللاعقلانية خطرة على الصحة النفسية لدى المراهق بشكلٍ خاص فقد ناقشت العديد من الدراسات هذا الموضوع، فوجد الأنديجاني (2020) أن هناك ارتفاع في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة المرحلة الثانوية، كما أن هناك العديد من الدراسات التي أثبتت ارتباط الأفكار اللاعقلانية بعدد من المفاهيم النفسية السلبية لدى المراهقين، مثل دراسة لبلان ومجلي (2011) التي أكد فيها على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى المراهقين، كما تؤكد الغامدي (2020) أن هناك ارتباط موجب بين الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية وأحد أبعاد المناعة النفسية وهي الوحدة النفسية.

يوضّح القعدان (2017) أن في مرحلة التعليم الثانوي يتشكّل لدى المراهق التعبير الحقيقي للمفاهيم المختلفة ومنها الأفكار اللاعقلانية والعقلانية ويؤكد على ارتباط هذه الأفكار بالكفاءة الذاتية لدى المراهق، ويجب استثمار ذلك كما ذكر خالد (2015) عن طريق تقديم الدعم في المرحلة الثانوية للوقاية من الأفكار اللاعقلانية والحدّ منها. فالأفكار اللاعقلانية مرتبطة بالعديد من السمات النفسية والتي تعد من عوامل وابعاد المناعة النفسية وتأثيرها عليها وتأثرها بها.

في المقابل تشير العديد من الدراسات إلى العلاقة العكسية بين المناعة النفسية لدى المراهقين والكثير من الاضطرابات التي من المتوقع أن تنشأ لديهم بسبب كوفيد 19 أو بسبب خصائص هذه المرحلة، مثال على ذلك دراسة الليثي (2020) التي تؤكد وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية بأبعادها المختلفة (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المرونة النفسية، المواجهة، الضبط الانفعالي...) وأعراض القلق وتوهم المرض، ودراسة حنتول (2021) التي يشير فيها إلى دور المناعة النفسية في ارتفاع أو انخفاض مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بالجائحة لدى الطلاب.

من هنا وبعد الإمعان والتفكير فيما يعيشه العالم أجمع بسبب فايروس كورونا المستجد كوفيد 19 وما ترتب عليه من أمور أثرت بشكل عميق على نفسية الأشخاص من عزل اجتماعي وشعور بالوحدة بالإضافة إلى الخوف المرضي من العدوى والقلق والتوتر وتدني المستوى المالي وغيرها من الأمور التي دلّت على أن المجتمعات تمُر بظروف استثنائية تجتاح الصحة النفسية للناس جميعاً، وبذلك فإن هذه الدراسة تتبع المسار الذي انتهجته العديد من الدراسات العربية والأجنبية في محاولة الكشف عن الاثار المترتبة على انتشار هذه الجائحة منها دراسة Kang et al (2020) و دراسة Cao et al (2020) و دراسة أبو الفتوح والفقي (2020) وغيرهم من الدراسات والبحوث.

من هنا تولّدت العديد من التساؤلات المهمة التي تتمحور حول مدى وقوع الطلبة في المرحلة الثانوية تحت وطأة الأفكار اللاعقلانية حول الجائحة وهل من استطاع التأقلم والمقاومة والتفكير الواقعي الايجابي كان مستنداً على مناعة نفسية قوية؟، اتجه تفكير الباحثة في مناقشة الأفكار اللاعقلانية حول الجائحة ومستوى المناعة النفسية لديهم، لأنهم عماد الحاضر وقوة المستقبل وبلا شك هم الركيزة الأساسية في تقدم وبناء كل مجتمع.

2.1 مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تعد المناعة النفسية لدى الطلبة في المرحلة الثانوية بمثابة القُوى المُحركة التي تسمح لهم بالتغلّب على التحديّات وتجاوز العثرات سعياً إلى تحقيق النجاح، حيث تساعدهم على صقل تفكيرهم وتوجيههم إلى حسن التعامل مع الضغوط والمشكلات من حولهم، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي للطلبة لتنشيط المناعة النفسية لديهم حتى يكونوا أكثر قدرة على التعامل مع ظروف الحياة المختلفة وصعوباتها بطُرق ايجابية (المالكي،2019).

كما يشير البيومي (2019) إلى أن المناعة النفسية نظام متكامل الأبعاد يهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية وظروف الحياة، من أجل مساعدة الطالب في المرحلة الثانوية على الشعور بالتكيّف النفسي والاجتماعي، وإذا اكتمل لديه مكونات هذا الجهاز المناعي امتلك القدرة على التفكير العقلاني المنطقي وأصبح شخصية متزنة قادرة على تحمل أعباء الحياة والتعامل السوي مع الاخرين.

المناعة النفسية مرتبطة بالأفكار اللاعقلانية فقد وجدت دراسة ياسين والشاوي (2016) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الاستجابة الانفعالية والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة باعتبار الضبط الانفعالي أحد ابعاد المناعة النفسية التي تؤثر في الأفكار اللاعقلانية، ويؤكد على أهمية وجود قدر كافٍ من المناعة النفسية لتساعدهم على مواجهة هذه الأفكار. وتتفق دراسة ياسين والشاوي (2016) والبيومي (2019) على ضرورة تقديم الدعم للطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك للوقاية من الأفكار اللاعقلانية لديهم والحّد منها.

كما أشار (2020) بوليزي وآخرون Polizzi et. al إلى الدور الفعّال الذي تقوم به المناعة النفسية بأبعادها المختلفة وهي: (المرونة، والتفكير الايجابي، والضبط الانفعالي، والمساندة الاجتماعية، واليقظة الذهنية، واستراتيجيات المواجهة، والتركيز على الأهداف والعمل في سبيل تحقيقها) ، وانعكاسها الإيجابي على الصحة النفسية للفرد أثناء الجائحة، وتؤكد ذلك نتائج دراسة الليثي (2020) والتي أثبتت عكسية العلاقة بين المناعة النفسية بأبعادها المختلفة وأعراض بعض الاضطرابات النفسية التي من الوارد أن تتفشى أثناء فايروس كوفيد 19 مثل توهم المرض والقلق والاكتئاب.

في هذا الصدد يتفق العالم بِك Beak مع العالم ألبرت أليس Albert Ellis في نظريته التي تشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية لها دور في نشوء الاضطرابات النفسية، وهذه الأفكار كما يؤكد الغامدي (2020) غالباً ما تأتي من الضغوط والأزمات التي تواجه الفرد في حياته، وفايروس كورونا مثال للأزمة الضاغطة والمؤثرة التي واجهها الجميع بلا استثناء، وبالتالي قد تكون سبب في ميلاد أفكار لاعقلانية وغير منطقية لدى طلبة المرحلة الثانوية، لذلك الأفراد في هذه المرحلة بحاجة إلى جهاز مناعي نفسي قوي قابل للتصدي لها؛ لأن التعرض لأزمات خلال هذه المرحلة قد تجعل المراهق متأثراً بها طوال حياته، فقد ينتهي الوباء ولكن تبقى الأفكار اللاعقلانية ملازمة للمراهق تجاه أي فايروس أو أزمة وبائية تواجهه مستقبلا.

تتمثل نقطة اختلاف هذه الدراسة عما يسبقها من دراسات في الجمع بين متغيرين لم يتم دراستهما على العينة المختارة (المراهقين)، والتركيز في دراسة هذه المتغيرات على تلك المرحلة التي يبرز فيها الانطلاق نحو الحياة والتوجه للمستقبل بشكل أكبر وهي مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى زمن الدراسة حيث لم تُناقش علاقة الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بالمناعة النفسية أثناء جائحة فايروس كورونا، والذي أثر بشكل مُباشر وواضح على الصحة النفسية للجميع مما أدى إلى تفاقم الضرر الناجم عن الوباء، كما اختلفت هذه الدراسة بالمنهج الذي ستُناقش به هذه المتغيرات وهو المنهج (المختلط)، وذلك لمعرفة القصص الناشئة لدى الفئة المستهدفة حول الأفكار اللاعقلانية وكيف ظهرت المناعة النفسية لمكافحتها، فجاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى الطلبة المراهقون في المرحلة الثانوية بجدة، وذلك بالإجابة على الاسئلة التالية:

1) ما مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
2) ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
3) هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (a=0.05) بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة؟
4) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ((a=0.05 في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الجنس؟
5) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الجنس؟
6) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ((a=0.05 في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟
7) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟
8) ماهي القصص الناشئة لدى الفئة المستهدفة حول الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ودور المناعة النفسية اتجاه هذه الأفكار؟

3.1 فرضيات الدراسة

يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 وبين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة.
2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).
3) توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).
4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).
5) توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).

4.1 أهداف الدراسة

1) التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية.
2) التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
3) تحديد العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ومستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة.
4) دراسة الفروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).
5) دراسة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).
6) دراسة الفروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).
7) دراسة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).
8) دراسة القصص الناشئة لدى الفئة المستهدفة حول الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19. وتوضيح دور المناعة النفسية في مكافحة الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لديهم.

5.1 أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية دراسة متغيراتها المتمثلة في المناعة النفسية والأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية، حيث يُعد من الموضوعات التي يجب أن تأخذ نصيبها الوافر من الدراسة والتحليل، و بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن هناك وفرة في الدراسات التي تناولت المناعة النفسية ودورها في مواجهة كورونا بينما هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية تجاه كورونا وتعتبر هذه الدراسة -في حدود علم الباحثة- هي الأولى من نوعها في المملكة العربية السعودية، ويمكن صياغة أهمية الدراسة في المحورين التالين:

1.5.1 الأهمية النظرية:

1- مناقشة الأفكار اللاعقلانية والمناعة النفسية ضرورية لما لها من تأثير مباشر على الصحة النفسية للطلبة في مرحلة المراهقة؛ لأن التعرض لأزمات خلال هذه المرحلة قد تجعل المراهق متأثراً بها طوال حياته، فقد ينتهي الوباء ولكن تبقى الأفكار اللاعقلانية ملازمة للمراهق تجاه أي فايروس أو أزمة تواجهه مستقبلاً.
2- معرفة علاقة المناعة النفسية بالأفكار اللاعقلانية لدى الفئة المستهدفة تحديدا تجاه كوفيد 19 ذلك الوباء الذي لا يخفى تأثيره الجسمي والنفسي على الجميع إذ يُعد من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام الكثير من الباحثين.
3- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمناعة النفسية لدى الفئة المستهدفة.
4- - الاستفادة من البيانات النوعية بتحليلها واستنتاج أساليب واستراتيجيات للتغلب على الأفكار اللاعقلانية.

2.5.1 الأهمية التطبيقية:

1- تفيد الباحثين في إجراء دراسات اخرى بناء على نتائج الدراسة الحالية.

2- تفيد المرشدين والاخصائيين النفسيين لأغراض تشخيصية أو علاجية مثل: بناء خطط علاجية لطلبة المرحلة الثانوية الذين يعانون من أفكار لاعقلانية تجاه كوفيد 19 او من لديهم مستويات متدنية من المناعة النفسية.
3- استخدام الحلول المقترحة من العينة في إعداد برامج ارشادية مقننة وعلمية لدعم المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية وتفنيد الأفكار اللاعقلانية ودحضها وابدالها بأفكار عقلانية ومنطقية من خلال التدريب على مهارات وسلوكيات صحيحة.

6.1 مصطلحات الدراسة

الأفكار اللاعقلانية: Irrational thoughts، المناعة النفسية: Psychological immunity، كوفيد 19: Corona pandemic، طلبة المرحلة الثانوية: High school students.

1.6.1 الأفكار اللاعقلانية Irrational thoughts:

عرف Ellis (1979) الأفكار اللاعقلانية بأنها: "الأفكار السالبة والخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية، وتتأثر بأهواء الشخص وتبنى على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى حالة من الظن والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية" (P.186).

تتبنى الباحثة المفهوم التالي للأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19:

هي مجموعة من الأفكار الخاطئة والغير منطقية المتعلقة بكوفيد 19 والتي تتميز بعدم الموضوعية أو الوضوح والمبنية على توقعات خاطئة نتيجة المبالغة والتهويل والتي تحتاج للإرشاد أو العلاج حتى لا تصل لمرحلة المرض أو الاضطراب النفسي.

وإجرائياً هي: الدرجة المرتفعة لطلبة المرحلة الثانوية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 وأبعاده.

2.6.1 المناعة النفسية Psychological immunity:

يُعرّف عبد الوهاب (1999) المناعة النفسية بأنها: "منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على انتاج أفكار مضادة للأفكار غير المنطقية أو الضارة سواء للفرد أو للأخرين من حوله، ومن خلال هذه المناعة يكتسب الفرد منهجاً فكرياً وموضوعياً يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية" (ص.51). كما يُعرّف (Barbanell ، 2009) المناعة النفسية بأنها: "القدرة على التكيف الايجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط "(P.17).

كما أنها: نظام متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي والإصرار على تحقيق أهدافه مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومواجهة ما ينتج عنها من اثار سلبية (الليثي،2020).

تتبنى الباحثة المفهوم التالي للمناعة النفسية:

هي القدرة على التكيّف الايجابي وبشكل لا واعي مع الأزمات والتحديّات التي تواجه الفرد بحيث يواجهها بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي وتفاؤل وتفكير ايجابي يمكنه من مواجهة الضغوط والمشكلات وما ينتج عنها من أفكار سلبية قد يتولد عنها أمراضاً نفسية واجتماعية.

واجرائياً هي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها عينة الدراسة (طلبة المرحلة الثانوية) من خلال الإجابة على فقرات مقياس المناعة النفسية.

3.6.1 كوفيد Coronavirus 19:

فيروسات كورونا هي فئة كبيرة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة وسميت بهذا الاسم نظراً لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الالكتروني ومن الممكن ان تسبب أمراضاً في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والعصبي للإنسان (الدليل الشامل، 2020).

4.6.1 طلبة المرحلة الثانوية High school students:

هُم الطلاب والطالبات الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي وتتراوح أعمارهم بين (15-19) ويتعرضون إلى تغيرات مفاجئة في النمو الفسيولوجي، مما يميزهم بخصائص نفسية واجتماعية ومعرفية خاصة.

7.1 حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية على النحو التالي:

الحدود الموضوعية: يتمثل موضوع الدراسة في بحث العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية.
الحدود الزمانية: يتم تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي 1443هـ –2022 م.
الحدود المكانية: اقتصر المجال الجغرافي لعينة الدراسة على عينة من طلبة المدارس الثانوية بمحافظة جدة.

8.1 متغيرات الدراسة

المتغير التابع الأول: الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19
المتغير التابع الثاني: المناعة النفسية
المتغير المستقل الأول: الجنس

المتغير المستقل الثاني: الصف الدراسي

2. الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الأدب النظري، نستعرض في هذا الفصل المتغيرات الرئيسية المتضمنة في هذه الدراسة وهما (الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية)، حيث تم الاعتماد على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ Ellis، ومناقشة الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 وأبعادها وأثرها على بعض المتغيرات النفسية لدى

طلبة المرحلة الثانوية، وكذلك مناقشة المناعة النفسية وأبعادها وأثرها على بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

1,2 نظرية العلاج الانفعالي العقلاني لـ Ellis:

الوجود الانساني مرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة الانسان على التفكير، تلك القدرة التي حباه الله بها وميزه عن بقية المخلوقات، وقد أطلق الفلاسفة القدامى على الإنسان مسمى الكائن المفكر، لذا نجد في مجال العلاج النفسي العديد من النظريات التي بُنيت في أساسها على تعديل تفكير الإنسان والعمل على تغيير أفكاره ليتبعها تغيير سلوكياته، ومن أبرز هذه النظريات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس، الذي فتح المجال أمام الكثير من علماء النفس لدراسة الأفكار الغير منطقية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات المختلفة (حماد،2017). صاغ Ellis مجموعة من المفاهيم الأساسية لنظريته الخاصة بالعلاج العقلاني الانفعالي كما وضحها أبو أسعد وعربيات (2015)، والتي تساعد في التعرف على وجهة نظر Ellis في الشخصية، منها:

الاستعدادات البيولوجية: ترى النظرية وجود أساس بيولوجي لسلوك الإنسان ويجزم Ellis أن الإنسان يملك ميولاً غريزية (طبيعية) تجاه العادات والمتعة والحركة والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي، لا سيما إذا كانت تتعلق بالأخرين كما يرى أن الإنسان يولد ولديه ميول قوية على أن كل امور حياته تسير نحو الأفضل وهو جاهز ليلوم نفسه والأخرين والعالم إذا حصل خلاف ما يريد.

تأثير المجتمع: يرى Ellis ان البشر يميلون فطرياً إلى أن يخضعوا للتأثير، وبصفة خاصة أثناء فترة الطفولة، ويكون هذا التأثير من أفراد أسرهم ومن أقرانهم المباشرين ومن المجتمع الذين يعيشون فيه.

أهمية البصيرة: يذكر Ellis أن بصيرة الفرد بنفسه قد تكون غير صحيحة ومضللة لأنها تقوده إلى أن يستنتج بأن الحوادث هي التي تسبب الانفعالات والاضطرابات، وعليه فإن هذه النظرية تعتقد أن الحوادث ليست هي السبب الرئيسي للانفعالات وانما نظرة الافراد نحو هذه الحوادث وأفكارهم عنها.

قوة تأثير العلاج المعرفي: إن إحداث تغيير جوهري في الجانب المعرفي لدى الفرد يساعد بشكل أساسي في إحداث تغييرات مهمة في عديد من الانفعالات والسلوكيات، بينما إحداث تغيير جوهري في المشاعر أو أحد السلوكيات يكون له أثر محدود في التغيير المعرفي لدى الفرد، لذا يستخدم العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة كبيرة من الطُرق المعرفية ويركز بشكل أساسي على مهاجمة الأفكار الغير منطقية.

التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالاضطراب: يرى Ellis أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة لا تنشأ من الخبرات أو الأحداث التي تحصل للفرد، وانما تنشأ من الأفكار التي يتبناها الفرد حول هذه الأفكار.

تقوم هذه النظرية على عدة افتراضات وتصورات ذات العلاقة بطبيعة الانسان، تتمثل هذه الافتراضات في عدة أمور منها أن الانسان عقلاني وغير عقلاني في آن واحد، فهو حينما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعّالاً وسعيداً، وعندما يفكر بشكل غير منطقي وغير عقلاني فإنه سيعاني من الاضطرابات والمشكلات، وعليه فإن الفرد الذي يفكر بشكل غير عقلاني قد يعاني من اضطرابات تؤثر على جهازه المناعي وتُفقده السيطرة على ذاته والتحكم في المشكلات التي تواجهه.

كما تفترض هذه النظرية أن التفكير العقلاني وغير العقلاني لدى الفرد مُتَعلّم منذ سِن مُبكرة من الأسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه (أبو اسعد وعربيات،2015). كما يرى Ellis أن الانفعال والتفكير لا يمكن أن ينفصلا، فالاضطراب الانفعالي النفسي هو نتيجة للتفكير الغير عقلاني وغير المنطقي وأن الانفعال هو تفكير مُتحيّز ذو طبيعة ذاتية وعالية وغير منطقية (الحميدي،2014).

قد أشارت العديد من البحوث والدراسات مثل كامل (1994)، ابو العزائم (2012)، عصفور (2013)، إبراهيم (2016)، Admire (2011)،Wadley (2011) إلى وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد وبين انفعالاته ومدى تحمله للمصاعب والتحديّات والأزمات التي تواجهه، كما أكدت على أن هناك تفاعل مباشر بين الحالة الجسمية والمناعية والحالة العقلية للفرد.

و يفترض Ellis أيضاً أن الإنسان يُعبّر عن فكره رمزياً ولغوياً، فإذا كان الفكر مضطرباً صاحَبَه انفعال مضطرب، وكأن الفرد يترجم الفكر غير المنطقي في شكل سلوك مضطرب، إذ يعتقد Ellis أن الناس يدركون الأحداث من حولهم من منطلق معتقداتهم والطرق التي يتبعونها في التفكير، وتتحدد الاستجابات السلوكية وفقاً لمدى معقولية هذه الأفكار أو عدم معقوليتها، فإذا كانت هذه الأفكار تتسم بعدم العقلانية كانت النتائج أو السلوكيات الناتجة عن هذه الأفكار غير مرغوبة وتعكس حالة من الاضطراب أما إذا كانت عقلانية فمن المتوقع أن تكون النتائج إيجابية (الحميدي،2014).

أشار أيضاً Ellis في كتاباته إلى أن الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الغير منطقية التي يُعبر عنها الفرد ويعتنقها تندرج تحت ثلاث حتميات أو إلزاميات أساسية، وهي المطالب المتعلقة بالذات، والمطالب المتعلقة بالآخرين، والمطالب المتعلقة بالعالم وظروف الحياة. وفي الدراسة الحالية نجد أن المطلب الأول يقابله الأفكار الغير منطقية لدى الفرد خلال المرض والشعور بالخوف المبالغ فيه (الخوف المرضي)، والمطلب الثاني يقابله انعزال الفرد اجتماعياً خوفاً من المرض (العُزلة الاجتماعية)، والمطلب الثالث يقابله مدى اقتناع الفرد بنظرية المؤامرة وحقيقة وجود الفايروس (أبو اسعد وعربيات،2015).

وبحسب نظرة Ellis نجد أن هناك ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والمناعة النفسية للفرد، حيث أن الأفكار اللاعقلانية تُعرَف بأنها: مجموعة الأفكار التي تصحبها اضطرابات انفعالية مرضية في الغالب (إبراهيم، 1994)، والمناعة النفسية تعرف بأنها: منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد والمجتمع (كامل، 2009). فالمفهومين متعلقين بمجموعة من الأفكار في داخل عقل الفرد، الأولى تؤدي إلى اضطرابات ومشكلات سلوكية والثانية تُمثّل الحل في التغلّب على تلك المشكلات.

تمتاز نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ Ellis وخصوصاً بعد التطورات الأخيرة، بأنها تركّز على الجوانب الثلاث الهامة في الشخصية، وهي الجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي، وأنها تعتمد على تعديل النسق الفكري للشخص والتركيز على الأفكار التي يتبناها والمسببة لاضطراب ما، فالنظرية ربطت واوجدت الصلة بين التجارب والمواقف الخارجية وبين أفكار الفرد ومعتقداته حول هذه المواقف.

التفكير في النظرية من هذا السياق يجعل امكانية التخلص من الاضطرابات النفسية والضغوط أكبر؛ لأن كثير من الاضطرابات عند علاجها عن طريق البحث عن أسبابها الخارجية لا يكون حلها جذرياً، لأن بعض جوانب المشكلة لا يمكن السيطرة عليها، بينما مساعدة الفرد في التخلص من الاضطرابات عن طريق التركيز على أفكاره يجعل احتمالية تخلصه من هذه الاضطرابات أكبر.

حيث يعتقد Ellis أن العلاج من الاضطراب يكمن في اقناع الفرد الذي يعاني من مشكلة معينة بالتحرر من الأفكار الخاطئة لديه وتبني أخرى أكثر عقلانية. ومن مقولات Ellis الشهيرة "إنك لست أسير تجاربك الماضية، وتستطيع هنا والآن أن تغيّر ما تفكر به ولهذا فإن ما تشعر به أنت هو ما تفكر به (ضيف،2015، ص.181).

2. 2 الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 أبعادها وأثرها على بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية:

تُعد الأوبئة من الخبرات التي تترك أثراً طويل المدى في المجتمعات، وقد تظل انعكاساتها وتأثيراتها لسنوات عديدة قادمة، خاصة مع كثرة المعلومات والتفاعلات التي تصاحب الوباء كما هو الحال مع فايروس كورونا المستجد لذا من المحتمل اننا خلال الفترة القادمة سنشهد ظهور توجهات ومعتقدات وسلوكيات جديدة استجابة للوضع الراهن، بالإضافة إلى أن هذا الوباء سيؤثر على الصحة النفسية والعقلية للجميع (مهرية،2021).

من الفئات التي حتماً ستتأثر بتبعات الجائحة وظروفها هم طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الذين لا شك أنهم عاشوا ظرفاً استثنائياً في الأيام السابقة، أثناء فايروس كورونا المستجد والظروف المصاحبة لانتشاره، مثل تعليق الدراسة و الاكتفاء بالدراسة عبر الانترنت ناهيك عن فترة الحظر المنزلي ومنع التجوال، كل تلك الأمور شكّلت ضغطاً عليهم و حالة من عدم التوازن النفسي نتيجة الصراع الحاصل بين الوضع القائم وقتها و المطالب البيئية والذاتية، و الاستجابة المناسبة لتلك المطالب، فهناك من بات أسيراً للأفكار السلبية التي تؤثر بطبيعتها على مختلف جوانب الحياة وهناك من استطاع أن يتأقلم ويتكيّف ويجد أساليب مناسبة لإشباع مطالبه وإبعاد مشاعره السلبية.

فلا شك أن الأزمات تسبب للفرد صدمة قد لا يستطيع التفكير بشكل منطقي حيالها، وتجعله لا يستطيع إدراك الأحداث بصورتها الواقعية، وهي أيضاً تؤثر على صحته النفسية وقد تسبب له العديد من المشكلات النفسية، تؤكد على ذلك دراسة Feroz et. al (2020) التي أثبتت أن لفايروس كورونا تأثيراً واضحاً لا نستطيع تجاهله على الصحة العقلية والسلامة النفسية للأفراد. في هذا الجزء يتم مناقشة بعض المشكلات النفسية التي عانى منها الطلبة المراهقون بسبب فايروس كورونا وأثرت بشكل مباشر على مدى تبنيهم لبعض الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19.

الأفكار اللاعقلانية كما عرفها ابراهيم (1994) هي: مجموعة الأفكار التي تصحبها اضطرابات انفعالية مرضية في الغالب، وتعرّف الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بأنها مجموعة الأفكار الخاطئة والغير منطقية المتعلقة بكوفيد 19 والتي تتميز بعدم الموضوعية أو الوضوح والمبنية على توقعات خاطئة نتيجة المبالغة والتهويل والتي تحتاج للإرشاد أو العلاج حتى لا تصل لمرحلة المرض او الاضطراب النفسي. وبالنسبة لأبعاد الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 فهي أربعة أبعاد متمثلة في (المخاوف المرضية، الاتجاهات الغير منطقية خلال كورونا، العُزلة الاجتماعية ونظرية المؤامرة حول أزمة كورونا) وفيما يلي تفصيلاً لها.

1.2.2 أبعاد الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19

أ. المخاوف المرضية Health Concerns:

يعتبر بُعد المخاوف المرضية ذو أهمية وارتباط حقيقي بالأفكار اللاعقلانية تجاه كورونا تحديداً، وذلك ما تشير إليه دراسة Bushra et. al, (2020) بأن هناك العديد من التأثيرات النفسية والعقلية الناجمة عن الشعور

بالخوف من كورونا سواء بالسماع عنه أو الإصابة منه لدى الطلاب؛ وذلك بسبب التغيرات التي حصلت تباعا لتفشي الفايروس وعلى رأسها التعليم عن بعد والذي حتى هذه اللحظة لم يتم التخلي عنه كليّاً. كما أشارت دراسة السويهري (2020) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والمخاوف المرضية لدى أسر المصابين بفايروس كورونا، وقد يعود ذلك إلى أنه في أوقات انتشار الأوبئة يسيطر التفكير اللاعقلاني على سلوكيات الأفراد، وذلك كنتيجة للشعور بالخوف الشديد من المرض الذي يُفقد الفرد عقلانيته.

في صدد الحديث عن المخاوف المرضية ناقشت الفقي (2020) عدد من المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فايروس كورونا وعلى رأسها (المخاوف)، وأشارت إلى أن الطلبة يعانون من المخاوف والوساوس القهرية. كما وجد Balkhi, et al (2020) أن فايروس كورونا أدى إلى زيادة مذهلة للمخاوف لدى الافراد وبلغت نسبة القلق اليومي من الفايروس إلى 62,5%، كما أن 94,4%من أفراد العينة يُعانون من القلق اتجاه صحتهم العامة. ولا شك في أن درجة الخوف من المرض تختلف باختلاف نظرة الفرد للمرض، ويتباين ذلك تبعاً لشخصية الفرد ودوافعه وسماته النفسية والجسمية.

ب. الاتجاهات الغير منطقية حول كورونا: Irrational attitudes about coronavirus

تتمثل الاتجاهات الغير منطقية خلال كورونا في اللوم القاسي للذات أو للاخرين، بالإضافة إلى توقع مبالغ فيه للكوارث والمصائب بسبب كوفيد 19، في دراسة Barreneche (2020) تؤكد أن بعض الاشخاص عند حدوث المشكلات والكوارث يميلون إلى إلقاء اللوم على أحد ما سواء دولة أو منظمة او شخص بعينه، لأن ذلك يشعرهم بالارتياح والتوازن النفسي، كما تشير Jakovljevic et al(2020) إلى أن الأفراد خلال أزمة كورونا يميلون إلى القاء اللوم على الذات أو على المجتمع من أجل إخلاء مسؤولياتهم، وبطبيعة الحال الاستمرار على هذا النوع من التفكير السطحي والغير منطقي سيؤثر على تفكير الفرد بطريقة عقلانية وإيجاد حلول واستراتيجيات تأقلم وتكيّف أثناء الوباء و ما بعد الوباء. كما وجد Raker et al (2020) أن الكوارث لها تأثيرات غير مُباشرة على الصحة العقلية والجسمية للأفراد كما أنها تؤثر على تصرفات الفرد في المستقبل.

ت. العُزلة الاجتماعية Social Isolation:

أثناء مواجهة جائحة كورونا اضطر مليارات الاشخاص إلى البقاء في منازلهم، وتنفيذ سياسات التباعد الاجتماعي، التي أدت إلى فقدان الأفراد لعلاقاتهم الاجتماعية، وشعورهم بالعُزلة الإجتماعية والوحدة التي بالتأكيد تؤثر بشكل سلبي على نفسية الفرد وصحته العقلية وطريقة تفكيره، وفي هذا أشارت كوياما وآخرون Koyama et al(2021) التي ناقشت العُزلة الاجتماعية ومدى تأثيرها على الفرد من الناحية الجسدية والعقلية وأكدت نتائج هذه الدراسة ارتباط العُزلة الاجتماعية والوحدة بالصحة العقلية والجسدية للفرد.

لذا تعد العُزلة الاجتماعية من أهم تحديّات ما بعد الأزمة التي يواجهها المجتمع، حيث أن المراهقون تعرضوا لظروف تعليمية ومعيشية استثنائية حُرموا خلالها من التغذية السليمة اجتماعياً ونفسياً، بالإضافة إلى اجبارهم على العُزلة الاجتماعية التي كان لها تأثيراً سلبياً على صحتهم النفسية خاصة وإنها ارتبطت مع خوفهم من الإصابة بالعدوى والتفكير فيما يواجههم ويواجه العالم من مجهول (مبروك،2020).

العُزلة الاجتماعية كأحد أبعاد الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 يُقصد بها قلق الطالب أو الطالبة الزائد تجاه اللقاءات الاجتماعية، وشعوره بأن عزلته تجنبه المشكلات اعتقادا منه أن هذا هو الحل الكامل والأمثل، وقد

تمت معالجة موضوع القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فايروس كورونا من قِبل حنتول (2021) وأفادت النتائج بأن الغالبية العُظمى من الطلاب يُعانون من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فايروس كورونا.

وباعتبار الوحدة النفسية متغيراً مقارباً للعُزلة الاجتماعية، فقد أشارت دراسة الغامدي (2020) التي ناقشت العلاقة بين الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية لديهن، كما أشار Balanza,et al,(2020) إلى أن العُزلة الاجتماعية ترتبط بالصحة العقلية للفرد وقد تزيد من احتمال اصابته بالاضطرابات النفسية الشائعة (كالقلق والاكتئاب) وغيرها، كل ما سبق يشير إلى أن العُزلة و فقدان التفاعل الاجتماعي مع الاخرين وقيود البقاء في المنزل والتباعد الاجتماعي التي فُرضت سابقاً تستمر اثارها على شخصية الفرد في حقبة ما بعد كورونا وقد تؤثر على نمط الحياة بشكل عام.

ث. نظرية المؤامرة حول كورونا Coronavirus Conspiracy Theory:

نظرية المؤامرة هي التفسير الأكثر انتشاراً للوباء، وذلك من خلال ملاحظة ما يتناقله الأشخاص حولنا في المجتمع عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي. تشير النظرية باختصار إلى أن فايروس كورونا جزء من خطة تحويها أجندة سياسية واقتصادية دولية خفية وأنه مجرد حلقة من حلقات سابقة ولاحقة من الفيروسات المصنوعة معملياً لتحقيق أهداف معينة، عن طريق بَثّ الرعب والخوف في نفوس الناس (عثمان،2020).

إن العديد من هذه المؤامرات ليس لها أساس من الصحة وخيالية بشكل واضح، وبالتأكيد لها أثآرها السلبية على المجتمع، وقد أشارت نتائج أحد المسوح الوطنية في المملكة المتحدة أن 50% من السكان تقريباً أيدوا ما جاءت به نظرية المؤامرة من تفسيرات، كما يرتبط اعتقاد الأفراد بنظرية المؤامرة بالصحة العقلية والسلامة النفسية لهم (علاء الدين،2021). كما يشير الأدب النفسي إلى أن هناك ارتباط مباشر بين الاعتقاد بصحة نظرية المؤامرة حول الفايروس وزيادة معدلات القلق النفسي، حيث ينزع الأشخاص القلقون إلى التفكير بشكل لا عقلاني وبطريقة تسمح للعديد من الأفكار السلبية كالعدائية المجهولة والتآمر بالتسرب إلى أذهانهم (علاء الدين،2021).

2.2.2 أثر الأفكار اللاعقلانية على بعض المتغيرات النفسية:

تؤثر الأفكار تأثيراً مباشراً على حياة الفرد، فهي التي تقود الفرد إلى الصواب أو الخطأ وهي التي تتحكّم في انفعالاته وسلوكياته؛ لأن المعتقدات التي يؤمن بها الشخص سوف يعممها على مواقف حياته المختلفة وبالتالي ستؤثر بلا شك على الكثير من جوانب حياته ومن أهمها مستوى صحته النفسية (البشر،2019). كما تؤثر أفكار الفرد على تحقيق أهدافه ومدى شعوره بالراحة والرضا، فكيف إذا كانت هذه الأفكار غير عقلانية؟ اجابة لهذا السؤال افترض إليس Ellis (1973) أن المعتقدات غير العقلانية تؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد، كما يرى أن الأفكار التي يتبناها الفرد هي السبب الرئيس للاضطرابات الانفعالية والسلوكية. ولخطورة ذلك على الصحة النفسية وخاصة على المراهقين من الشباب والشابات تناولت العديد من الدراسات مثل دراسة (ياسين،2015) و(البشر،2019) و(الغامدي،2020) و(Mohammed,2021) الأفكار اللاعقلانية وأثارها على بعض المتغيرات النفسية.

من أهم المتغيرات النفسية والتي تؤثر على حياة الفرد أيضاً متغير (الوحدة النفسية)، فأشارت دراسة الغامدي (2020) التي ناقشت العلاقة بين الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية. وأن هاتين الصفتين مترابطتان مع بعضهما

البعض ويمكن تفسير تباين أحدهما بالأخرى، فكلما ارتفعت درجة الشعور بالوحدة ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية لدى العينة.

أوضحت دراسة الأنديجاني (2019) أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتي يُقصد بها (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، المقبولية) لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والعوامل الخمسة الكبرى بالاتجاه الطردي لبعض العوامل والاتجاه العكسي للأخرى، كما تشير الدراسة إلى ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

كما تناول الباحثون متغير (الكفاءة الذاتية) بالدراسة مع الأفكار اللاعقلانية، حيث ناقشت دراسة القعدان (2017) العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج، مفادها أن مستوى الأفكار العقلانية أكثر انتشاراً بين طلبة المرحلة الثانوية من الأفكار اللاعقلانية، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلاً من الكفاءة الذاتية والهوية النفسية.

استخلص من الدراسات السابقة اهتمام العديد من الباحثين السيكولوجيين على مستوى العالم بجائحة كورونا، ودراسة الكثير من البحوث التي تتعلق بدعم القدرات النفسية وتطوير مهارات الفرد وتدريبه على مواجهة الضغوط والأزمات الصحية التي تقع في إطار سيكولوجية الأوبئة، والتي ترتبط بمجال أفكار الفرد الغير منطقية بشكل عام وتجاه كورونا أو الأوبئة التي لها نفس خصائص كورونا بشكل خاص، خاصة وأن هناك الكثير من الدراسات التي عالجت موضوع الأثار السلبية الناتجة عن تفشي فايروس كورونا، كارتفاع معدلات القلق والضغوط وتوهم المرض والوساوس المرضية والمخاوف الاجتماعية، وفي المقابل أشارت بعض الدراسات إلى الدور الذي تلعبه الصحة النفسية الجيدة ومنها المناعة النفسية في التخفيف من هذه الاثار النفسية.

3.2 المناعة النفسية وأبعادها وأثرها على بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية:

في الآونة الأخيرة من القرن الماضي شهد علم النفس تقدماً ملحوظاً في الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين الجسم والعقل، وظهرت لنا مجالات جديدة لمحاولة الوصول إلى رؤية متكاملة للإنسان، فظهر مجال المناعة النفسية. والذي تم اشتقاقه من ثلاثة علوم أساسية، وهي علم نفس الصحة والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة وعلم المناعة النفسي العصبي (ابراهيم،2016).

تعد المناعة النفسية من العوامل التي تساعد الفرد على التعايش والتكيّف مع الظروف المحيطة به، فكلما تمتع الانسان بمناعة أقوى وتعامل بهدوء واستقرار مع الظروف الطارئة مثل جائحة كورونا، كلما استطاع أن يعود بسرعة أكبر إلى حياته في ما بعد، وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة Rafique (2020) التي تؤكد أن فايروس كورونا هو جائحة عالمية و مصدر خوف لأغلب الناس ولكن التركيز على الطمأنينة والاستقرار النفسي والهدوء تعزز المناعة النفسية للفرد، وبالتالي تقوي المناعة الجسمية ويتعافى المرء دون الحاجة إلى دخول المستشفى أحياناً.

بالإضافة إلى أن المناعة النفسية يمكن تدعيمها وتقويتها وتنشيطها باستخدام البرامج العلاجية أو الخطط الارشادية المناسبة، ففي دراسة ابراهيم (2016) تم تطبيق برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية لدى الطلاب في ضوء اساليب التفكير وعادات العقل لديهم واشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في رفع المناعة النفسية لديهم فهي قابلة للتنشيط والتنمية حتى تكون داعماً في مواقف الأزمات.

1.3.2 مكونات جهاز المناعة النفسية:

ذكر عيادة (2021) أن جهاز المناعة النفسية يتكون من أربع وحدات أساسية وهي:

1- وحدة تكوين أو انتاج الأفكار المنطقية: وتعني أن لكل فكرة مدمرة فكرة اخرى مضادة لها، وباستطاعة الشخص تكوين الأفكار المنطقية من خلال مراحل التدريب والتعلم فتقوم هذه الأفكار باختراق منظومة البرمجيات في القشرة المخية؛ لتمسح أو تُضعف الأفكار غير المنطقية الموجودة.
2- وحدة التحكم الذاتي: ويتعلم الفرد من خلالها كيف يقيّم نفسه ويكتشف نقاط الضعف لديه وكيف يخطط للعلاج والحل.
3- وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل: وتهتم بما يمتلكه الفرد من قدرات ومهارات تساعده على استيعاب الازمة أو الفشل وتحليله منطقياً وبالتالي اخراج نفسه من دائرة التفكير السلبي الذي يسيطر عليه.
4- وحدة التعبير عن الذات: ولا سيما التعبير الانفعالي الإيجابي.

2.3.2 أبعاد المناعة النفسية:

يعتبر نظام المناعة النفسية وحدة متكاملة من الأبعاد المتمثلة في التفكير الايجابي والقدرة على الصمود والمرونة النفسية والقدرات التكيّفية، التي تكون بمثابة الحاجز بين الفرد وبين الاضطرابات النفسية التي قد تُصيبه، نتيجة للخبرات والتجارب المتنوعة التي تواجهه، والمناعة النفسية ليست بناءً ثابتاً في شخصية الفرد، بل إنها تتحسن وتتغيّر بوجود عوامل تدعمها مثل كفاءة الذات ومهارات حل المشكلات، وبذلك يتبيّن أن مواجهة الضغوط والقدرة على التكيّف مع الأحداث الضاغطة من العناصر المرتبطة بالمناعة النفسية (حنتول،2021).

في دراسة زيدان (2013) حدد أبعاد المناعة النفسية وأشار إلى أنها أثني عشر بُعداً وهي: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فعالية الذات، الثقة بالنفس، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، التفاؤل، التكيّف والمرونة النفسية، فعالية الذات، التحدّي والمثابرة.

أ. التفكير الإيجابي Positive Thinking:

هي قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وهو عبارة عن المعتقدات والأساليب التي يتبعها الفرد في أمور حياته المختلفة، بحيث تساعده على حل مشكلاته بصورة متفائلة ايجابية وناجحة (المعايطة،2019).

ب. الإبداع وحل المشكلات Creativity and Problem-solving:

هي مجموعة العمليات المعرفية يستخدم فيها الفرد معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة، للتغلب بها على ما يواجهه من تجارب في الحياة اليومية. ويعرّف ايضاً بأنه: "النشاط الذهني الذي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي للخبرات السابقة، ومكونات موقف المشكلة معاً، وذلك بغية تحقيق الهدف" (ياسين، 2018، ص171).

ت. ضبط النفس والاتزان الانفعالي Self-control and Emotional Balance:

هو التحكّم الكامل في الانفعالات سواء كانت غضباً أو فرحاً، ويُعَد الاتزان الانفعالي أحد الجوانب الهامة في حياة الفرد، كما انها تشكّل جانبا من جوانب الشخصية السوية وأحد العوامل التي نستطيع ان نحدد بها نمط شخصية الفرد. فالفرد المتزن انفعالياً يتميّز بقدرته على تحمّل تأجيل اشباع حاجاته كما أن لديه القدرة على تحمّل بعض

الاحباطات والتحكم في سقف توقعاته بحسب الظروف والمستجدات، كما تُعّد الشجاعة في مواجهة التحديّات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة على الانفعالات من سمات الشخصية المتزنة انفعالياً (حنتول،2021).

ث. الصمود والصلابة النفسية: Psychological Endurance and Resilience

هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواقٍ لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسّرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها بشكل إيجابي (Kobasa,1979).

ج. فاعلية الذات Self-efficacy:

إن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الادراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات، وهي كما تعرفها حمزة (2019): "اعتقاد الفرد في قدراته وامكاناته التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه ورغباته صعوبات التي تواجهه" (ص.164).

ح. الثقة بالنفس Confidence:

هي مدى إدراك الفرد لمهاراته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه، بالإضافة لقدرته على التصدي للمصاعب والتغلب عليها (العتيبي،2019).

خ. التحدّي والمثابرة Challenge and Perseverance:

هي قدرة الفرد على الصبر حيال ما يواجهه من عقبات ومشكلات والتصدي لها بإرادة قوية مع التصميم على الوصول إلى الأهداف وعدم الاستسلام عند مواجهة مشكلات مثيرة للتحدّي بل يشق طريقه عبر حل المشكلة التي تواجهه (الفياض،2021).

د. المرونة النفسية Psychological Fluidity:

هي القدرة على التكيّف مع الضغوط والمواقف الصعبة، والتعامل بفعالية مع الأزمات والشدائد والتعافي بشكل فعّال واستعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة (عمار،2021).

ذ. التفاؤل Optimism:

هو طريقة تفكير الفرد حيال الحياة بمختلف ظروفها، بحيث يميل إلى حد كبير نحو التركيز على الناحية المشرقة منها والجانب المليء بالأمل والخير(حسين،2018).

3.3.2أثر المناعة النفسية على بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية:

يقوم جهاز المناعة النفسية بحماية الفرد من الأثار الناتجة عن المواقف والتجارب والانفعالات التي يعاني منها الشخص في الحياة اليومية، فالجهاز المناعي النفسي يُعبر عن صحة الفرد النفسية والانفعالية، بناء على ذلك، فإذا تأثر الجهاز المناعي النفسي للفرد سلباً سيكون عُرضة للاضطرابات النفسية ولاكتساب أفكار سيئة وغير منطقية.

يُطلق على الأفكار السلبية أو الغير منطقية أعراض فقدان المناعة النفسية، وهي ارتفاع القابلية للإيحاء، أي أن الشخص يُصبح مستقبلاً لجميع الأفكار حتى الغير منطقي منها، كما أنه يصبح فاقداً بشكل كبير للسيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، مستسلماً للفشل، منعزلاً، فاقداً للشعور بالسعادة وجودة الحياة (كامل، 2002).

يرتبط الجهاز المناعي النفسي بكثير من المتغيرات النفسية التي لها تأثير مباشر على الصحة النفسية للطلبة خاصة خلال فترة كورونا، فقد تناولت العديد من الدراسات موضوع المناعة النفسية كدراسة Som (2021) التي انتهجت المنهج السردي في تحليل القضية التي تناولتها وهي (تغييرات المناعة النفسية أثناء كوفيد 19 لدى الطلبة) والتحديات التي واجهت الطلاب في هذه الفترة، حيث ناقشت تلك الدراسة نفسية الطلاب خلال كورونا، وخلصت إلى أن مفهوم الطالب لكفاءته الذاتية و مستوى الضبط الانفعالي لديه من أهم الابعاد التي تُساهم في تقوية مناعته النفسية أثناء جائحة كورونا.

أظهرت الدراسات أن الإناث أكثر احتياجاً لمناعة اقوى لأنهن أكثر قلقاً وتوهماً للمرض، مثلاً في دراسة الليثي (2020) وجد الباحثون علاقة عكسية بين المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة كورونا لدى عينة من الطلبة، وأن هناك فروق في القلق وتوهم المرض تُعزى للنوع (ذكور واناث) باتجاه الاناث، ويعني ذلك أن الطالب/ة كلما كان أقوى مناعةً كلما كان أقل قلقاً وتوهماً للمرض.

الاتزان الانفعالي أحد الأبعاد الهامة في تفسير المناعة النفسية، ففي دراسة لي واخرون Li et al (2020) ناقش الباحثون موضوع (الاتزان الانفعالي كمتغير وسيط بين الشدة المدركة لجائحة كورونا ومشكلات الصحة النفسية) وأشارت النتائج إلى أن ارتفاع الاتزان الانفعالي وضبط الذات له أثراً ايجابياً على الصحة النفسية للأفراد بشكل عام، وفي المقابل تشير النتائج إلى أن الأفراد منخفضي ضبط الذات هم أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والاضطرابات أثناء تفشي الجائحة وبعدها.

الأفكار تعتبر ركيزة أساسية للجهاز المناعي النفسي للفرد، وأن الطلبة في الفترة السابقة والقادمة أيضاً هم بحاجة إلى جهاز مناعي جيد، يساعدهم على التفكير بطريقة منطقية ليتمكنوا من التكيّف والتأقلم مع الظروف التي مررنا بها ونعاني من أثارها إلى الآن. كما لا يخفى من خلال مراجعة الأدبيات أن دراسة المتغيرات النفسية أثناء أو بعد كوفيد 19 كان ولا يزال مَحط اهتمام الكثير من الباحثين السيكولوجيين على مستوى العالم.

بالتالي من المتوقع ظهور المزيد من البحوث التي تتعلق بدعم قدرات الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية، وتدريبهم وتمكينهم من مواجهة الأزمات الصحية مستقبلاً لا سمح الله، وذلك بدراسة المناعة النفسية ومتغيراتها المتعددة. خاصة أن الدراسات السابقة توصلت إلى الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في التخفيف من الاثار النفسية لجائحة كورونا، إلى جانب أهمية التركيز على أفكار الفرد التي ترتبط بمستوى المناعة لديه. ختاماً، جديرٌ بالذكر أنه ليس من بين هذه الدراسات السابقة دراسة واحدة طُبّقت على المجتمع السعودي تجمع بين متغير الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية وكان هذا دافعاً للقيام بهذه الدراسة. **3. الفصل الثالث**

منهج الدراسة واجراءاتها

في هذا الفصل عرض لأهم الاجراءات المُتبعة في مناقشة مشكلة الدراسة الحالية، والتعريف بالأدوات المستخدمة في الدراسة، كما تم توضيح الاجراءات التي أُتبعت للتأكد من تحقيق فروض هذه الدراسة.

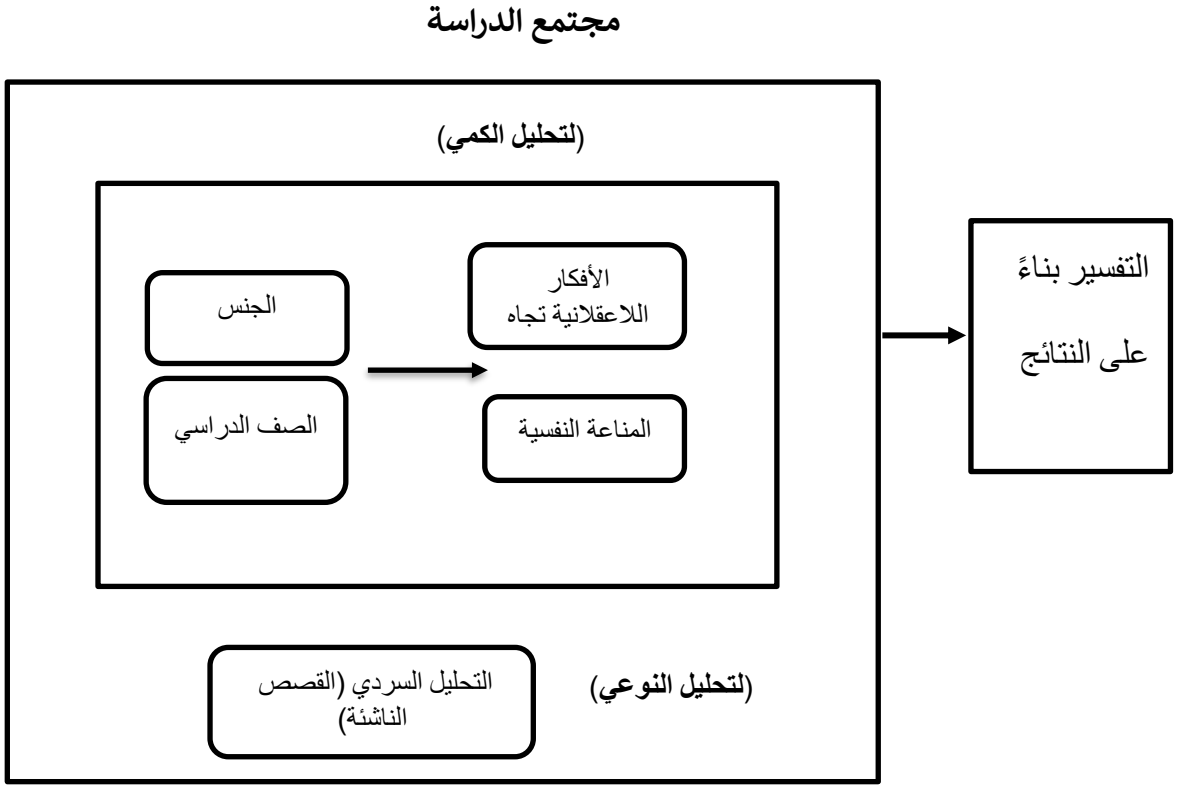
1.3 منهج الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة، والأهداف التي تسعى إليها، والبيانات المُراد الحصول عليها لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، وبناءً على التساؤلات التي سعت الدراسة للإجابة عنها، تم الاعتماد على المنهج المختلط (Mixed Methods) Research باستخدام التصميم " المتضمن المتزامن" Embedded Synchronous Design.

المنهج المختلط هو: نوع من أنواع الابحاث الذي يقوم على أساسه الباحث بجمع البيانات وتحليلها، ويعمل بعد ذلك على احداث دمج وتوافق ما بين النتائج التي توصل إليها لاستخلاصها، فالاستنتاجات التي يتوصل اليها الباحث تكون مبنية على أساس الأدوات النوعية والكمية وذلك لنفس البحث القائم عليه (Creswell, 2015).

منهج التصميم المتضمن ويُسمى (المتضمن المتزامن)، ، حيث يعتمد الباحث في هذا التصميم على جمع البيانات الكمية (Quantitative) والبيانات النوعية (Qualitative) في مرحلة واحدة، ويتبع ذلك مرحلة مقارنة النتائج النوعية مع الكمية وما إذا كانت النتائج الكمية تتناغم مع النتائج النوعية (Creswell, 2015). ويوضح الشكل ١ الأسلوب المتبع في هذه الدراسة.

الشكل (1): منهج التصميم المتضمن المتزامن الذي يجمع بين المنهج الكمي والنوعي في جمع البيانات عن طريق المقاييس واجراء المقابلات وتحليلها



مجتمع الدراسة الذي عرّفه أبو علام (2007) بأنه" جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها" (ص.160). وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة (البنين والبنات) لعام 2022م.

3.3 عينة الدراسة

3.3 .1عينة الدراسة الكمية:

تم اختيار عينة عشوائية من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، والعينة العشوائية تُعرَف بأنها "احتمال اختيار أي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة، فلكل فرد فرصة متساوية لاختياره ضمن العينة، واختيار فرد لا يؤثر على اختيار أي فرد اخر" (أبو علام،2007، ص.171). تم تقدير حجم العينة العشوائية باستخدام برنامج G*Power استناداً على أسلوب تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، بحجم الأثر – والوارد في الدراسات السابقة- η^2 متوسط والمساو لـ 0.25، وقوة الاختبار 95% ومستوى معنوية 5%. وتوصل التحليل إلى أن أقل تقدير لحجم العينة العشوائية (252) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بجدة. وقد تم تطبيق الدراسة على عدد أكبر ويساوي (312). وتم توضيح خصائص العينة الفعلية في الفصل الرابع.

3.3 .2 عينة الدراسة النوعية:

تكونت عينة المقابلات للإجابة على الأسئلة النوعية في الدراسة من (5) أفراد من المرحلة الثانوية (2 طلاب و3 طالبات)، تم اختيارهم بطريقة تعتمد على الفرصة من خلال نشر الاعلان عن طريق برنامج تلقرام Telegram وواتس اب WhatsApp ولمن يرغب بالانضمام واجراء المقابلة التواصل عبر الواتس اب، ليتم ارسال خطاب الاذن (ملحق 1) إلى ولي الأمر وتتم المقابلة بعد الاطلاع عليه والموافقة. تمت المقابلات وجهاً لوجه بالنسبة للطالبات وعبر الهاتف بالنسبة للطلاب و أخذ الإذن لتسجيل المقابلات والتأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط، تراوحت مدة المقابلة من (45 – 60) دقيقة.

4.3 ادوات البحث

بناءً على مشكلة الدراسة وأهدافها وفروضها وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ولاستخلاص نتائج هذه الدراسة تم استخدام ادوات القياس التالية:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 (إعداد الباحثة).
- مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة).
- المقابلة

1.4.3 مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19:

تم اعداده من قِبل الباحثة ويقيس بدوره الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وتم بناء المقياس من خلال المراحل التالية:

المرحلة الأولى: خطوات إعداد المقياس

1- تحديد الهدف من إعداد المقياس: تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
2- تحديد مفهوم الظاهرة المُقاسة: تم تحديد مفهوم الأفكار اللاعقلانية في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف الاجرائي الاتي: الدرجة التي يحصل عليها طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من خلال استجابتهم على مقياس (الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19).

3- صياغة مفردات المقياس: لصياغة مفردات المقياس (الصورة الاولية)، قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والتعريفات المختلفة، بالإضافة إلى الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والاجنبية، واستعراض المقاييس التي تضمنت مفردات تسهم في إعداد المقياس، وفيما يلي عرض مصادر إعداد المقياس:

- الاطلاع على الادبيات السابقة والدراسات وثيقة الصلة بمفهوم الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 من خلال عدة جوانب تتمثل في (الاتجاهات الغير منطقية خلال المرض، المخاوف المرضية، العُزلة الاجتماعية، نظرية المؤامرة حول كورونا) ومن هذه الدراسات: دراسة كلا من (السويهري، 2021؛ الفقي، 2020؛ شندول، 2021؛ Federica et al،2021).
- الاطلاع على المقاييس التي تقيس أحد ابعاد الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 مثل: مقياس المخاوف المرضية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من أسر المصابين بفايروس كورونا من إعداد السويهري (2021).

بناءً على ما سبق، تم تحديد الابعاد المقترحة لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بصورة اولية، وتمثلت في (4) ابعاد هي (الاتجاهات الغير منطقية خلال المرض، المخاوف المرضية، العُزلة الاجتماعية، نظرية المؤامرة حول كورونا) وتتضمن (25) عبارة تقيس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

المرحلة الثانية: مرحلة تحكيم مفردات المقياس:

تم اعداد المقياس بناء على الاطلاع الدقيق للدراسات السابقة والمقاييس المماثلة وبناء فقرات تمثل المجال المراد قياسه، ولتحقيق صدق المحتوى الذي يرتكز على مدى تمثيل المقياس للسمة المراد قياسها بحيث يصبح من المنطقي ان يكون محتوى المقياس صادقاً، تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين وعددهم (6) متخصصين في مجال علم النفس والعلوم الانسانية والقياس والتقويم، و ينتمون إلى عدد من الجامعات مثل جامعة الملك عبد العزيز وجامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية وجامعة الاردن بالأردن، موضحة أسمائهم ورتبهم الأكاديمية في ملحق رقم (2).

وبعد حساب نسبة اتفاق المحكمين على العبارات تم التحقق من صدق المحتوى المراد قياسه بالنسبة للأفراد المفحوصين مع اضافة بعض التعديلات من قِبل المحكمين والتي تم الأخذ بها. إذ قامت الباحثة بعمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض المفردات التي اتفق معظم المحكمين على وجوب تعديلها سواء بحذف الكلمة او استبدالها كي تتلاءم مع افراد عينة الدراسة وتم توضيح عبارات المقياس والتعديلات التي أجريت على كل عبارة ونسبة اتفاق المحكمين عليها في ملحق (3)، وبعد اجراء تلك التعديلات أصبح المقياس يتمتع بصدق المحتوى.

المرحلة الثالثة: مرحلة انتقاء مفردات المقياس:

قامت الباحثة باختيار مفردات المقياس في صورته النهائية تبعاً لأراء المحكمين الأفاضل، وتكوّن المقياس في صورته النهائية من جزئين:

الجزء الأول: يتضمن البيانات الديموغرافية الخاصة بالمستجيبين وهي: (الجنس، الصف الدراسي).

الجزء الثاني: يتضمن (25) عبارة، لقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتم تحديد استجابة المفحوصين وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، من خلال البدائل الآتية (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) بحيث تُعطى الدرجات (5،4،3،2،1) على الترتيب. وأن الأفكار اللاعقلانية

تجاه كوفيد 19 لدى المستجيب تعتبر في مستوى مرتفع إذا كان متوسط الاستجابات من (95-125) باعتبار أنه موافق على أكثر من نصف الأفكار اللاعقلانية، وتعتبر في مستوى متوسط إذا كان متوسط الاستجابات من (66 – 94) باعتبار أن المستجيبين يوافقون على 25% من الأفكار اللاعقلانية وأكثر، وتعتبر في مستوى منخفض إذا كان متوسط الاستجابات من (25-65) باعتبار أن المستجيب سيرفض أغلب أو جميع الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19. ويوضح الجدول رقم (1) مستوى الحكم الذي تم اعتماده على المتوسطات للدلالة على مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى عينة الدراسة.

جدول (1): مستوى الحكم الذي تم اعتماده على المتوسطات للدلالة على مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى عينة الدراسة.

المتوسط	المُستوى
125 – 95	مرتفع
94 – 66	متوسط
65 – 25	منخفض

المرحلة الرابعة: التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية حتى يتم التأكد من صدق وثبات الأداة، وتكوّنت العينة الاستطلاعية من (30) فردا من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة وهي العينة التي تم الاستعانة بها للتحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الحالية، حيث تنوعت العينة بواقع 25 طالبة و5 طلاب، والجدول التالي يوضح خصائص العينة الاستطلاعية:

جدول (2): خصائص العينة الاستطلاعية (ن = 30)

الجنس	الصف الدراسي			المجموع
	الأول ثانوي	ثاني ثانوي	ثالث ثانوي	
ذكر	1	2	2	5
أنثى	2	14	9	25

وبعد تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 على العينة الاستطلاعية تم التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس على النحو الاتي:

أ. صدق أداة الدراسة:

يُعد الصدق أهم خاصية يجب أن تتوفر في الاختبارات النفسية ورغم هذا يبقى من أكثر المفاهيم في القياس النفسي إثارة للجدل، ويقصد بالصدق بشكل عام أنه: "مدى صلاحية الاختبار وصحته في قياس ما يعلن أنه يقيسه، فيدلنا صدق الاختبار عن أمرين أساسيين هما: ما لذي يقيسه الاختبار؟ وكيف ينجح في قياسه؟ وليس لذلك علاقة باسم الاختبار بل بمضمونه"(عبد الخالق،2000، ص131). ويتمثل في:

IJSSP
المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45) 15 – تشرين الأول – 2022م
www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

أ. الصدق العاملي (صدق الاتساق الداخلي):

يقصد بالصدق العاملي "إن كل عبارة تهدف إلى قياس الوظيفة نفسها التي تقيسها العبارات الأخرى في المقياس، ويستخدم في استبعاد العبارات غير الصالحة" (ملحم، 2000، ص. 293). ويعتمد هذا النوع من الصدق على قياس الارتباط الداخلي بين أبعاد الأداة، واستخراج مصفوفات معاملات الارتباط بين هذه المحاور؛ لبيان مدى اتساق بعضها مع البعض الاخر، وكلما كانت نسبة الاتساق عالية كلما كان معامل الصدق عالياً، وكان المقياس صادقاً (سلامة، 2002، ص.187).

ولتحديد الاتساق الداخلي لعبارات الاداة تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية، وتبيّن من الجدول التالي ان معظم فقرات معامل الارتباط لها اعلى من (0.4) وهذا يعني ان هناك ارتباطاً بين الفقرات والدرجة الكلية، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، على النحو التالي:

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.51	10	**0.05	19	**0.64
2	**0.45	11	**0.64	20	**0.73
3	**0.54	12	*0.60	21	**0.47
4	*0.61	13	**0.78	22	**0.64
5	**0.51	14	**0.53	23	**0.47
6	**0.54	15	**0.25	24	**0.71
7	**0.72	16	**0.76	25	**0.69
8	**0.53	17	**0.58		
9	**0.42	18	**0.41		

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، وقد تراوحت معاملات الارتباط من (0.41) للعبارة رقم (18) إلى (0.78) للعبارة رقم (13) ويشير الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس إلى ان المفردة تقيس السمة نفسها التي يقيسها المقياس.

ويتضح أن عبارات المقياس ترتبط ارتباطاً جيداً مع المقياس نفسه ماعدا عبارة رقم (10) وهي "أتمنى لو لم أكن موجودا في زمان وباء كورونا" حيث ان ارتباطها (0.05) مع المقياس، ويُفسّر ذلك بأن أغلب الاستجابات على هذه الفقرة (محايد) وقد يرجع السبب إلى أن العينة التي استجابت لهذا المقياس مُسلمون فالشخص منهم ربما قد يتمنى عدم تواجده اثناء فترة وباء كورونا لكن في الوقت ذاته لا يستطيع ان يُفصح بذلك وأن يعترض على قدر الله وأمره، لذلك ولاتفاق المحكمين على مناسبة العبارة تم الإبقاء عليها.

ومن ناحية ارتباط العبارات مع ابعادها هناك بعض التغييرات التي تم الاخذ بها تتمثل في نقل بعض العبارات من بعد إلى اخر بناء على نتائج ارتباط الفقرات مع ابعاد المقياس، وارى ان السبب في ذلك تداخل المفاهيم وارتباطها ببعضها وتشابه المعاني وتقاربها، فاصبح ترتيب العبارات كالاتي/ البُعد الأول: المخاوف المرضية وتمثله المفردات رقم (1،2،3،6،7،13) والبُعد الثاني: الاتجاهات الغير منطقية خلال المرض وتمثله العبارات رقم (4،5،9،12،14،21) والبعد الثالث: العُزلة الاجتماعية وتمثله العبارات رقم

(10،15،16،17،18،19،20) والبعد الرابع والاخير بعنوان: نظرية المؤامرة حول كورونا تمثله العبارات رقم (8،11،22،23،24،25).

جدول (4) معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه

الأبعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
المخاوف المرضية	1	.67 **	3	.80 **	7	.61 **
	2	.43 **	6	.60 **	13	.48 **
الاتجاهات الغير منطقية خلال المرض	4	.77 **	9	.36 **	14	.55 **
	5	.81 **	12	.62 **	21	.64 **
العُزلة الاجتماعية	10	.24 **	16	.60 **	18	.69 **
					19	.73 **
	15	.42 **	17	.76 **		
					20	.74 **
نظرية المؤامرة	8	.60 **	22	.75 **	24	.76 **
	11	.80 **	23	.84 **	25	.74 **

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بالدرجة الكلية الخاصة بالبعد الذي تنتمي اليه جميعها دالة احصائيا عند مستوى (0,01) وذلك في جميع ابعاد المقياس الاربعة.

جدول (5): مصفوفة معاملات ارتباط ابعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بالدرجة الكلية له

البُعد	ارتباط البُعد مع الدرجة الكلية
المخاوف المرضية	.757**
الاتجاهات الغير منطقية خلال المرض	.775 **
العُزلة الاجتماعية	.772**
نظرية المؤامرة	.780**

يوضح الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01). وبعد اجراء الخطوات السابقة يتبين ان مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 في صورته الحالية تتوفر له مؤشرات صدق قوية مما يجعل المقياس قابلا للاستخدام في الدراسة الحالية.

ب- ثبات الاداة:

يُعد الثبات من الخصائص المهمة للمقياس لان المقياس الصادق هو بالضرورة مقياس ثابت إلا ان الثبات خاصية لا يمكن الاستغناء عنها في المقاييس النفسية، وقيمة الثبات تتراوح بين الصفر إلى الواحد وكلما اقتربت إلى الواحد فهي أقوى وأكثر ثباتاً (القمش،2000).

ولحساب معامل ثبات المقياس والتأكد منه في صورته النهائية تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ (Cronbach) على العينة الاستطلاعية والموضح في الجدول التالي:

جدول (6): يوضح قيم معاملات ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 بطريقة الاتساق الداخلي (آلفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية) (ن=30)

معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
0.914	0.861

تشير النتيجة الظاهرة في الجدول السابق إلى أن مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمكون من (25) عبارة يتمتع بقيم ثبات (0.91) وهي قيمة مرتفعة مما يعني أن المقياس متسقاً اتساقاً داخلياً بين عباراته، كذلك يدل على استقرار المقياس في قياس السمة المراد قياسها. وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات، وهذا يُعطي الثقة في تطبيق المقياس واستخدامه على العينة الاساسية في هذه الدراسة (ملحق 5).

2.4.3 مقياس المناعة النفسية:

تم اعداده من قِبل الباحثة ويقيس بدوره المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وتم بناء المقياس من خلال المراحل التالية:

المرحلة الأولى: خطوات إعداد المقياس

1. تحديد الهدف من إعداد المقياس: تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
2. تحديد مفهوم الظاهرة المُقاسة: تم تحديد مفهوم المناعة النفسية في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف الاجرائي الاتي: الدرجة التي يحصل عليها طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من خلال استجابتهم على مقياس (المناعة النفسية).
3. صياغة مفردات المقياس: لصياغة مفردات المقياس (الصورة الاولية)، قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والتعريفات المختلفة، بالإضافة إلى الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والاجنبية، واستعراض المقاييس التي تضمنت مفردات تسهم في إعداد المقياس، وفيما يلي عرض مصادر إعداد المقياس:

- الاطلاع على الادبيات السابقة والدراسات وثيقة الصلة بمفهوم المناعة النفسية من خلال عدة جوانب تتمثل في (التفكير الايجابي، الابداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيّف، التفاؤل) ومن هذه الدراسات: دراسة كلا من (حنتول،2021؛ الليثي،2020؛ Feroz et al، 2021؛ Rafique et al،2021).
- الاطلاع على المقاييس التي تقيس المناعة النفسية مثل: المقياس المقنن لقياس المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية من إعداد المالكي (2019).

واعتماداً على ما سبق، تم تحديد الابعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية بصورة اولية، وتمثلت في (9) ابعاد هي (التفكير الايجابي، الابداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيّف، التفاؤل) وتتضمن (27) عبارة تقيس مستوى المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

المرحلة الثانية: مرحلة تحكيم مفردات المقياس:

لتحقيق صدق المحتوى الذي يرتكز على مدى تمثيل المقياس للسمة المراد قياسها بحيث يصبح من المنطقي ان يكون محتوى المقياس صادقاً، تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين وعددهم (6) متخصصين في مجال علم النفس والعلوم الانسانية والقياس والتقويم، وينتمون إلى عدد من الجامعات مثل جامعة الملك عبد العزيز وجامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية وجامعة الاردن بالأردن، موضحة أسمائهم ورتبهم الاكاديمية في ملحق رقم (2).

وبعد حساب نسبة اتفاق المحكمين على العبارات تم التحقق من صدق المحتوى المراد قياسه بالنسبة للأفراد المفحوصين مع اضافة بعض التعديلات من قِبل المحكمين والتي تم الأخذ بها. تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض المفردات التي اتفق معظم المحكمين على وجوب تعديلها سواء بحذف كلمة او استبدالها كي تتلاءم مع افراد عينة الدراسة، وتم توضيح عبارات المقياس والتعديلات التي أجريت على كل عبارة ونسبة اتفاق المحكمين عليها في ملحق (4).

المرحلة الثالثة: مرحلة انتقاء مفردات المقياس:

تم اختيار مفردات المقياس في صورته النهائية تبعاً لآراء المحكمين الأفاضل، وتكوّن المقياس في صورته النهائية من (27) عبارة، لقياس مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة جدة، وتم تحديد استجابة المفحوصين وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، من خلال البدائل الاتية (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) بحيث تُعطى الدرجات (5،4،3،2،1) على الترتيب، ماعدا العبارة رقم (9 و10) فإنها تأخذ عكس الدرجات السابقة. وأن المناعة النفسية لدى المستجيب تعتبر في مستوى مرتفع إذا كان متوسط الاستجابات من (96-130) باعتبار انه موافق على أكثر من نصف العبارات التي تدل على ارتفاع المناعة النفسية لديه، وتعتبر في مستوى متوسط إذا كان متوسط الاستجابات من (56 – 95) باعتبار ان المستجيب موافق على ربع الى نصف العبارات التي تدل على ارتفاع المناعة النفسية لديه، وتعتبر المناعة النفسية في مستوى منخفض إذا كان متوسط الاستجابات من (26-55) باعتبار أن المستجيب سيرفض أغلب أو جميع العبارات التي تدل على وجود المناعة النفسية لديه وتم توضيح ذلك في الجدول التالي.

جدول (7): مستوى الحكم على المتوسطات للدلالة على مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة.

المتوسط	المستوى
96 – 130	مرتفع
56 – 95	متوسط
26 – 55	منخفض

المرحلة الرابعة: التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس:

IJSSP
المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45) 15 – تشرين الأول – 2022م
www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

تم تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية التي ذُكرت خصائصها سابقا، وبعد تطبيق مقياس المناعة النفسية على العينة الاستطلاعية تم التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس على النحو الاتي:

أ. صدق أداة الدراسة:

- **الصدق العاملي (صدق الاتساق الداخلي):**

ولتحديد الاتساق الداخلي لعبارات الاداة تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس، على النحو التالي:

جدول (8): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	**0.58	10	0 .27	19	**0.26
2	**0.72	11	**0.66	20	**0.47
3	**0.60	12	*0.21	21	**0.58
4	*0.40	13	**0.44	22	**0.62
5	**0.24	14	**0.71	23	**0.69
6	**0.51	15	**0.58	24	**0.43
7	**0.61	16	**0.40	25	**0.44
8	**0.45	17	**0.53	26	**0.63
9	**0.12	18	**0.64	27	**0.71

يتضح من الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، ويشير الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس إلى ان المفردة تقيس السمة نفسها التي يقيسها المقياس وأن عبارات المقياس ترتبط ارتباطا جيدا مع المقياس نفسه ماعدا عبارة رقم (10) وهي "بعض انفعالاتي أكبر مما يحتمل الموقف" حيث ان ارتباطها (.278-) وبناء على ذلك قد تم حذف العبارة واصبح عدد عبارات المقياس بالصورة النهائية (26) عبارة، ويُفسر سلبية ارتباطها بالمقياس انها تشتمل على كلمات مثل "أكبر-بعض" التي قد تجعل فهم العبارة للمستجيبين غير متكافئ.

بينما في ارتباط العبارات مع ابعادها هناك بعض التغييرات حيث تم دمج أبعاد المقياس وذلك لتقارب المفاهيم وارتباطها ببعضها فعلى سبيل المثال يُعتبر (التفاؤل والثقة بالنفس والابداع في حل المشكلات) ضمن التفكير الايجابي ولا يمكن أن يكون الفرد مفكراً ايجابياً بدون أن يكون متفائلاً واثقاً من نفسه قادراً على حل مشكلاته. بذلك أصبحت لدينا بُعدين رئيسيين ويندرج تحتهما الابعاد الفرعية، على النحو التالي:

البعد الأول: التفكير الايجابي ويشتمل على (التفاؤل والثقة بالنفس والابداع وحل المشكلات).

البعد الثاني: المرونة النفسية والتكيّف وتشتمل على (ضبط النفس وفاعلية الذات والصمود والصلابة النفسية والمثابرة).

جدول (9): معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه

الأبعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
التفكير الايجابي	1	.64 **	11	.75 **	20	.57 **
	2	.76 **	12	.37 **	21	.66 **
	3	.65 **	13	.52 **	22	.67 **
	4	.48 **	15	.60 **	23	.74 **
	6	.56 **	17	.68 **	24	.54 **
	7	.69 **	18	.71 **	25	.50 **
المرونة النفسية والتكيّف	5	.30 **	14	.69 **	26	.56 **
	8	.47 **	16	.56 **	27	.63 **
	9 (-)	.53 **	19	.47 **		

يتضح من الجدول (9) ان قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس المناعة النفسية لطلبة المرحلة الثانوية بالدرجة الكلية الخاصة بالبعد الذي تنتمي اليه جميعها دالة احصائيا عند مستوى (0,01) وذلك في جميع ابعاد المقياس.

جدول (10): مصفوفة معاملات ارتباط ابعاد مقياس المناعة النفسية بالدرجة الكلية له

البُعد	ارتباط البُعد مع الدرجة الكلية
التفكير الإيجابي	.954**
المرونة النفسية والتكيّف	.671**

يوضح الجدول (10) أن قيم معاملات ارتباط ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01). وبعد اجراء الخطوات السابقة يتبين أن مقياس المناعة النفسية في صورته الحالية تتوفر له مؤشرات صدق قوية مما يجعل المقياس قابلا للاستخدام في الدراسة الحالية.

ب. ثبات الأداة:

ولحساب معامل ثبات المقياس والتأكد منه في صورته النهائية تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ (Cronbach) على العينة الاستطلاعية والموضح في الجدول التالي:

جدول (11): يوضح قيم معاملات ثبات مقياس مستوى المناعة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي (آلفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية) (ن=30)

معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
0.860	0.782

تشير النتيجة الظاهرة في جدول (11) إلى أن مقياس المناعة النفسية والمكون من (27) عبارة يتمتع بقيم ثبات (0.86) وهي قيمة مرتفعة مما يعني أن المقياس متسقاً اتساقاً داخلياً بين عباراته، كذلك يدل على استقرار المقياس في قياس السمة المراد قياسها. وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات، وهذا يُعطي الثقة في تطبيق المقياس واستخدامه على العينة الاساسية في هذه الدراسة. (ملحق 6)

3.4.3 المقابلات شبه المقننة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع والقراءة المتأملة في أبعاده، تم تصميم مقابلة شبه مقننة اشتملت على (11) سؤال في (ملحق 7). تنوعت ما بين اسئلة تقديم وأسئلة مُباشرة تُجاب بنعم أو لا، وأسئلة تمحيص تحتاج لإجابة مطولة من قبل المستجيب، وتم اختيار المقابلة شبه المقننة حتى تناسب طبيعة سؤال الدراسة المراد الاجابة عليه وهو (ماهي القصص الناشئة لدى الفئة المستهدفة حول الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ودور المناعة النفسية اتجاه هذه الأفكار؟)، وكان الاسلوب المُعتمد في تحليل البيانات النوعية هو (التحليل السردي) ويتطلب هذا الاسلوب أن تكون استجابات العينة مطولة وتشتمل على تفاصيل أكبر عن السياق ومعلومات أكثر ومواقف عايشها المستجيب أثناء الجائحة والتي تشتمل على المشاعر وكيف تغلب على المشكلات التي واجهته. وتم إجراء المقابلات بشكل فردي مع التأكيد على سرية المعلومات لعينة الدراسة واخذ الاذن لتسجيل المقابلات واستخدامها فقط لأغراض البحث العلمي.

5.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

ستتم المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) للحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وذلك لإجراء بعض الأساليب الإحصائية على متغيرات الدراسة بغرض الإجابة على أسئلة الدراسة وهي كما يلي:

1- الإحصاء الوصفي (المُتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية) لإيجاد كلٍ من مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ومستوى المناعة النفسية لدى الفئة المستهدفة.
2- مُعامل بيرسون للارتباط لإيجاد العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى الطلبة.
3- اختبار (T–Test) للعينات المستقلة لإيجاد الفروق بين متوسطي الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 للذكور والإناث.
4- اختبار (T–Test) للعينات المستقلة لإيجاد الفروق بين متوسطي المناعة النفسية للذكور والإناث.
5- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لإيجاد الفروق بين متوسطي الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19بالنسبة لمتغير (الصف الدراسي).
6- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لإيجاد الفروق بين متوسطي المناعة النفسية بالنسبة لمتغير (الصف الدراسي).

6.3 أساليب التحليل النوعي المستخدم في الدراسة:

أسلوب التحليل السردي:

أسلوب التحليل السردي (للقصص الناشئة) وذلك باستخدام التحليل الموضوعي لوحدة البيانات (القصة) وتصنيفها من ضمن الموضوعات التي تظهر أثناء التحليل. وقد تم العمل من قبل (2) من المُرمزين لترميز وتحليل البيانات.

الطريقة السردية القصصية Narrative Analysis تتمثل بتقديم سرد قصصي لما يشترك به الأفراد المعنيين بالبحث، والسرد يُعرف بأنه التتابع لإيجاد السياق، وهو الكيفية التي تذكر بها القصة أو الحديث وما تخضع له من مؤثرات (قنديلجي،2008).

7.3 أخلاقيات الدراسة

1. تحرّي الأمانة العلمية في كتابة هذا البحث، وتوثيق جميع المعلومات التي تم الاستعانة بها.
2. توضيح أهداف وأهمية البحث للعينة المشاركة.
3. الوضوح التام مع أفراد العينة من حيث طريقة المشاركة وأخذ موافقة مسبقة قبل بدأ المقابلات.
4. التأكيد على سرية المعلومات والحفاظ عليها وحذف جميع ما يتعلق بالمقابلات بعد تفريغها، بالإضافة إلى التأكيد على عدم كشف هوية المشاركين واحترام خصوصيتهم.
5. عدم التحيز لأي نتيجة في البحث أو تزييف وتغيير النتائج، سواء في المرحلة الكمية أو النوعية.

8.3 اجراءات الدراسة

بعد تصميم الخطة الزمنية المتوقعة للبحث، تم تصميم أدوات الدراسة وتوزيعها في الفصل الدراسي الثاني 1443-2022م الكترونياً على أفراد عينة الدراسة، وتم التواصل مع (5) من الطلاب والطالبات الذين وافقوا على إجراء المقابلات معهم، ثم تم ارسال خطابات موافقة ولي الأمر على المشاركة في البحث وكان لديهم الخيار ان تكون المقابلة وجها لوجه أو عبر الهاتف. ثم تم تفريغ المقابلات وترميزها وتحليل البيانات النوعية وتفسيرها وكتابة التوصيات.

4. الفصل الرابع

بعد أن تم عرض الاجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق، وما تشمله من اجراءات حول منهج البحث المختلط، وهو منهجية لإجراء البحوث العلمية وتقوم على جمع وتحليل ودمج البحوث الكمية والبحوث النوعية، ويُوفر فهماً أفضل وأعمق للمشكلة المُراد معالجتها (السعيد،2021).

وبعد تحديد المجتمع والعينة، وعرض متغيرات الدراسة وأدواتها وخصائصها السيكومترية، والأساليب الإحصائية المناسبة، سيتم في هذا الفصل الإجابة عن أسئلة الدراسة، ومناقشتها وتناولها بالتحليل الكمي والنوعي في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة، فيما يأتي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها.

1.2.4 نتائج الأسئلة الكمية

قبل الإجابة على أسئلة الدراسة نستعرض فيما يلي خصائص العينة الكمية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الأساسية للدراسة، في الجداول التالية:

جدول (1): خصائص العينة الكمية للدراسة (ن= 312).

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	156	%50
	أنثى	156	%50
المجموع		312	%100
الصف الدراسي	أول ثانوي	69	%22
	ثاني ثانوي	77	%25
	ثالث ثانوي	166	%53
المجموع		312	%100

جدول (2) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأدنى قيمة للمتغيرات الأساسية (الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية) لدى طلبة المرحلة الثانوية ن = 312

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي*	أعلى قيمة	أدنى قيمة
الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19	64.88	19.78	%52	125.00	25.00
المناعة النفسية	102.31	16.46	%78	130.00	41.00

*الوزن النسبي = المتوسط الحسابي÷ (عدد الفقرات × عدد بدائل مقياس ليكرت) × 100

أولاً: نتيجة السؤال الأول وتفسيره ومناقشته

السؤال الأول: **ما مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟**

للإجابة على هذا التساؤل، ولمعرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة، تم حساب مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحراف المعياري لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19، وللحكم على استجابات عينة الدراسة وتحديد مستوى هذه الاستجابات تم استخدام المعايير الآتية:

- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (95-125) يُمثل مستوى مرتفع.
- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (66-94) يُمثل مستوى متوسط
- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (25-65) يُمثل مستوى منخفض.

يتضح لنا أن الوسط الحسابي لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد19 لدى الطلبة يساوي (64.88)، وبانحراف معياري (19,78) أي أن متوسط الفروق بين أفراد العينة في الدرجات تقريباً 20 درجة، وهذا المقدار من الانحراف المعياري يدل على تفاوت وتباين أفراد العينة، حيث أن أقل درجة تساوي (25) وأعلى درجة تساوي (125) مع العلم بأن أقل درجة يمكن الحصول عليها هي (25) وأعلى درجة هي (125) مما يدل على أن الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة جاءت في مستوى منخفض.

وتعزى هذه النتيجة وهي انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة إلى عدة أمور، منها طبيعة تعامل المجتمع السعودي حكومة وشعباً مع كوفيد 19، والجهود الجبارة التي قامت بها الحكومة الرشيدة في التصدي لهذا الوباء، مما نشر الاطمئنان والسلام في نفوس الكثير من الناس الذين راودتهم

بعض المخاوف في بداية الأمر حياله، بالإضافة إلى العديد من المقاطع التوعوية التي انتشرت في وسائل التواصل الاجتماعي والتي تبيّن أن الوباء لا يستدعي الخوف المبالغ فيه وإنما على الجميع الحرص والحيطة ومحاولة التكيّف وممارسة الحياة بشكل طبيعي. بالإضافة إلى الدور الذي لعبته وسائل الاعلام الرسمية وتأثيرها الفعّال في التخفيف من المخاوف والأفكار الخاطئة لدى الناس عن كوفيد 19.

إضافة إلى ذلك، فإن اسلوب التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا العربية المسلمة لها دور كبير في تهدئة النفوس وطمأنتها ولها دور فعّال في تحديد اسلوب الشخصية العقلانية كما أشار (عبد الرحيم،2019) إلى أن معايشة الفرد لأسلوب تنشئة يتسم بالود والتعاون سينمو به نحو الصحة النفسية والعقلية، بينما معايشته لأسلوب تنشئة قاسي ليس فيه تكاتف وتماسك أسري من شأنه أن ينمو بشخصيته نحو اللاسواء والاضطرابات النفسية. وهذا الأمر يؤثر في نفسية الفرد وطريقة تفكيره ومدى اعتقاده بالأفكار الخاطئة، حيث أن الطالب/ة حتى وإن تطرق إلى التفكير بطريقة غير صحيحة أو غير عقلانية تجاه المرض فإنه من خلال الحديث والحوار مع الوالدين والأهل يدعم الأفكار الصحيحة لديه وتُدحض الأفكار الغير منطقية.

كما تُعزى هذه النتيجة إلى جانب مهم في حياة الطالب/ة اليومية وهي طرق التعلم والتدريس في المدارس التي انتهجت منهجاً حديثاً حيث تجعل للطالب/ة دوراً نشطاً وايجابياً، إذ أنها تركّز على استقبال المعلومات وربطها بالخبرة السابقة وهذا يدعم لدى الطلبة الافكار المنطقية الصحيحة ويحررهم من الافكار الغير منطقية التي قد تراودهم.

تتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات التي ناقشت الأفكار اللاعقلانية في فترات سابقة لكوفيد19 واثبتت أن تفكير طلبة المرحلة الثانوية منطقي وعقلاني بشكل عام في أغلب الأوقات مثل دراسة الحميدي (2013) ودراسة القعدان (2017) ودراسة العتيبي (2018) والغامدي (2020) التي أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية توجد بمستوى منخفض، بينما لم تتفق مع الأنديجاني (2019) التي درست الأفكار اللاعقلانية في مجتمع غير مدني (قرية جرش) واشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين والمراهقات من طلبة المدارس الثانوية.

ثانياً: نتيجة السؤال الثاني وتفسيره ومناقشته

السؤال الثاني: **ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟**

للإجابة على السؤال السابق، ولمعرفة مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة، تم حساب مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحراف المعياري والأوزان النسبية لمقياس المناعة النفسية، وللحكم على استجابات عينة الدراسة وتحديد مستوى هذه الاستجابات تم استخدام المعايير الآتية:

- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (96– 130) يُمثل مستوى مرتفع.
- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (56– 95) يُمثل مستوى متوسط.
- إذا كان المتوسط الحسابي للبيانات من (26 – 55) يُمثل مستوى منخفض.

يتضح لنا أن الوسط الحسابي لمقياس المناعة النفسية لدى الطلبة في جدول رقم (2) يساوي (102,31)، وبانحراف معياري (16,64) أي أن متوسط الفروق بين أفراد العينة في الدرجات تقريباً 17درجة، وهذا المقدار من الانحراف المعياري يدل على تفاوت وتباين أفراد العينة، حيث أن أقل درجة تساوي 41 وأعلى درجة تساوي 130. مما يدل على أن المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة جاءت في مستوى مرتفع.

تُعزى هذه النتيجة وهي ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة، إلى عدة أمور منها خصائص هذه المرحلة العمرية، حيث أن الطالب/ة في المرحلة الثانوية يكون أكثر نضجاً ووعياً، وفي هذه المرحلة تتحدد هويته وتبرز شخصيته بشكل أكبر عن المرحلة السابقة وهذا يجعله أكثر ثقة بنفسه مما يُعزز من مناعته النفسية.

كما أن الفرد في هذه المرحلة العمرية تتبلور رغباته وطموحاته في إظهار سماته الايجابية وأن يكون عنده من الكمال ما يُلفت النظر إليه، ويسعى أن من يرافقه يسعد برفقته، لذا يميل غالباً إلى الايجابية والتفاؤل والمرح. بالإضافة إلى ان الطالب/ة في هذه المرحلة شعلة من الحماس ولديه رغبة في التقدم المستمر، لذا نجده مثابراً ويسعى للإنجاز خاصة في مواقف التحدّي والالتزام. كل ما سبق من سمات الشخصية الايجابية قد يكون مفسّراً لارتفاع المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

يتفق هذا التفسير مع نتائج الدراسات السابقة التي تشير إلى أن المناعة النفسية ترتبط مع المتغيرات الايجابية للشخصية مثل جودة الحياة والسعادة النفسية (أحمد وقرني،2018) و (رفيق،2020). مما يشير إلى أهمية تنمية ودعم المناعة النفسية لدى الطلبة بمختلف المراحل العمرية وخاصة مرحلة المراهقة وما يليها من سنوات؛ لأنها تعد مرحلة هامة في بناء الشخصية وتمتع الفرد فيها بمناعة نفسية مرتفعة تنعكس على المجتمع ككل وعلى مشاركته بإيجابية في العمل والانتاج (الليثي،2020).

ثالثاً: نتيجة السؤال الثالث وتفسيره ومناقشته

السؤال الثالث: **هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (a=0.05) بين الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة؟**

للإجابة على هذا التساؤل، ولمعرفة طبيعة العلاقة بين مستوى الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ومستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient للكشف عن قيم الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 من جهة ومتغير المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة من جهة أخرى.

و جاءت النتيجة أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 و المناعة النفسية (0.006) وبمستوى دلالة (0.998)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية، وبذلك نرفض الفرض الثالث الذي ينص على أنه يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 وبين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة.

قد تُعزى هذه النتيجة إلى أن بيانات هذه الدراسة جُمعت بعد فترة ليست بقصيرة من ظهور وباء كورونا، وبذلك قد تكون هذه النتائج جاءت نظراً لزيادة فرصة التعرض للوسائل الإعلامية وزيادة الوعي لدى الأفراد وقدرتهم على التأقلم والتكيّف مع الوباء. وقد تعزى إلى تفاوت مفهوم الأفراد للأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية، واختلاف نظرة المستجيبين للمناعة النفسية خلال كورونا والأفكار الغير منطقية تجاه كوفيد 19 تحديداً.

رابعاً: نتيجة السؤال الرابع وتفسيره ومناقشته

السؤال الرابع: **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة(a=0.05) في الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الجنس؟**

للإجابة على هذا التساؤل، وللكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة، جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19، ثم استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمتغير (الجنس)، وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

جدول (3): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة بين مجموعتين الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19

الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19					
الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مستوى المعنوية
ذكر	156	67.5	21.00	2.39	0.017	0.05
انثى	156	62.21	17.7			

تُشير النتائج في جدول (3) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في اختبار "ت" عند درجة حرية (310) بقيمة تساوي (2.4) تقريباً ومستوى المعنوية يساوي (0.017) بفرق (5) درجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19بين الذكور(الطلاب) والاناث (الطالبات)، وكان حجم الأثر Cohen's d قيمته (.272) وهو بحسب Ferguson (2009) حجم أثر من متوسط إلى صغير، وبذلك يوجد دليل على صحة الفرض الرابع الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Ellis في نظريته التي فسّرت الأفكار اللاعقلانية، والتي أكدت على تأثير الثقافة على طبيعة الأفكار لدى الفرد، وعلى الرغم من انه لم يصنّف Ellis الأفكار اللاعقلانية بحسب اختلاف الجنس، إلا أنه في سياق دراسته لتأثير الثقافة على الأفكار أشار إلى أن القواعد الثقافية العامة تقول أن الذكور يجب أن يكونوا عقلانيين بشكل أكبر بينما يعتقد أن الاناث يكن عاطفيات والتي تتساوى في ثقافتنا باللاعقلانية، وهذا ما اختلف مع نتائج هذه الدراسة التي أشارت نتائجها إلى أن الفروق في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 باتجاه الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خالد (2015) التي ناقشت الأفكار اللاعقلانية لـ Ellis بشكل عام وليس خلال وباء كورونا وتتفق أيضاً مع دراسة السويهري (2021) التي درست الأفكار اللاعقلانية والمخاوف المرضية خلال كورونا وأشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية تُعزى لمتغير الجنس. بينما تختلف مع دراسة القعدان (2017) حيث درست الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر لأليس وفي فترة سابقة لكورونا وتوصلت إلى عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس.

خامساً: نتيجة السؤال الخامس وتفسيره ومناقشته

السؤال الخامس: **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الجنس؟**

للإجابة على هذا التساؤل، وللكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس، لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة، جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية، ثم استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمتغير (الجنس)، وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

جدول (4): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة بين مجموعتين الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية للمناعة النفسية

الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية					
الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مستوى المعنوية

ذكر	156	103.2	18.1		
				1.0	0.311	0.05
انثى	156	101.3	14.6		

تُشير النتائج في الجدول (4) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في اختبار "ت" عند درجة حرية (297) تقريباً بقيمة تساوي (1.0) ومستوى المعنوية يساوي (0.311)، بفرق (2) درجة على مقياس المناعة النفسية، وكان حجم الأثر Cohen's d قيمته (.115) وهو بحسبFerguson (2009) حجم أثر صغير جداً، وتدل على عدم وجود فروق حقيقية بين الطلاب والطالبات في المناعة النفسية. وبذلك نرفض الفرض الخامس الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات).

تُعَد هذه النتيجة منطقية، وتُعزى إلى أن جميع أفراد العينة (طلاب وطالبات) ينتميان إلى وسط متجانس ومتشابه في ضغوطه ومتطلباته، بالإضافة إلى طبيعة العصر الحالي، وطبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة فيه بعدم التفرقة في التعامل بين الذكور (الطلاب) والاناث (الطالبات) كالسابق، مما شجّع الاناث على الاستقلالية واتخاذ القرارات وتحمّل المسؤولية، وهذه الأمور بدورها تعزز الثقة بالنفس والتفكير بإيجابية وتفاؤل، وبالتالي التمتع بمناعة نفسية أفضل.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة يوسف (2021) التي ناقشت المناعة النفسية بشكل عام لدى المراحل المختلفة، كما تتفق مع دراسة السيّد (2021) حيث درست المناعة النفسية وابعادها لدى عينة مشابهة لعينة الدراسة الحالية، وأشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المناعة النفسية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة Kheir Allah at el (2021) التي تقيس المناعة النفسية في مجتمع مختلف عن مجتمع الدراسة الحالية وأشارت إلى أن هناك فروق بين الجنسين في مستوى المناعة النفسية.

سادساً: نتيجة السؤال السادس وتفسيره ومناقشته

نص السؤال السادس على ما يلي: **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟**

للإجابة عن هذا السؤال، وللكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تعزى لمتغير (الصف الدراسي) لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة، جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) بعد التحقق من فرضيات الاختبار لمتغير (الصف الدراسي) وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

جدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للدلالة على الفروق بين متوسطات مفردات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 التي تُعزى لمتغير (الصف الدراسي)

مقياس الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة f	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الصف الأول ثانوي	65.9	20	2	.556	.574	.004
			309			

الصف الثاني ثانوي	62.8	19
الصف الثالث ثانوي	65.3	19.9

يشير الجدول (5) إلى أن قيمة f المحسوبة عند درجة حرية (2) و (309) تساوي (556.0) عند مستوى معنوية (574.0) وهي أكبر من قيمة ألفا، وكان حجم الأثر (004.0) وهو حجم صغير جداً لا يُعتَد به، مما يدل على أن متغير الصف الدراسي لا أثر له على الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى الطلبة. بالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تبعاً لمتغير الصف الدراسي. وفي ضوء ذلك، نرفض الفرض السادس الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).

تُعزى النتيجة السابقة إلى أن عينة الدراسة ينتمون إلى نفس الثقافة والبيئة، كما أن الطلبة في هذه المرحلة غالباً ما يتشابهون في خصائصهم وطريقة تفكيرهم، وتحليلهم للتجارب والمواقف التي يمرون بها. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الغامدي (2020) التي أكدت عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الصف الدراسي، بينما جاءت هذه النتيجة مخالفة لدراسة الحميدي (2014) حيث درست الأفكار اللاعقلانية التي حددها Ellis بشكل عام وليس في سياق كوفيد 19، وأشار الى وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لتقدم العمر في مرحلة المراهقة أو تبعاً لمتغير للمرحلة الدراسية.

سابعاً: نتيجة السؤال السابع وتفسيره ومناقشته

السؤال السابع: **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟**

للإجابة عن هذا السؤال، وللكشف عن إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى المناعة النفسية، تعزى لمتغير (الصف الدراسي) لدى طلبة المرحلة الثانوية بجدة، جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية، وتم اجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) بعد التحقق من فرضيات الاختبار لمتغير (الصف الدراسي) وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

جدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للدلالة على الفروق بين متوسطات مفردات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية تُعزى لمتغير (الصف الدراسي)

مقياس المناعة النفسية

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة f	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الصف الأول ثانوي	98.7	18.3	2			
الصف الثاني ثانوي	101.3	15.9	309	2.9	.057	.018
الصف الثالث ثانوي	104.2	15.7				

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة f المحسوبة عند درجة حرية (2) و (309) تساوي (2.9) عند مستوى معنوية (574.0) وهي أكبر من قيمة ألفا، وكان حجم الأثر (018.0) وهو حجم أثر صغير لا يُعتَد به، مما يدل على

أن متغير الصف الدراسي لا أثر له على المناعة النفسية لدى الطلبة. بالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي. وفي ضوء ذلك، نرفض الفرض السابع الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ثانوي-الثاني ثانوي- الثالث ثانوي).

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عمر (2021) بأن مستوى المناعة النفسية يكون متقارب إذا كانت الفئة العمرية لأفراد العينة متقارباً، وذلك لأن الطلبة في المرحلة الثانوية بمختلف الصفوف الدراسية غالباً لديهم نفس المتطلبات ونفس خصائص النمو، وخلال جائحة كورونا فهم يواجهون نفس الظروف تقريباً نظراً لأن الوباء انعكست أثاره على الجميع بلا استثناء.

خلاصة النتائج الكمية:

أظهرت النتائج انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد19 وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، و أشارت إلى عدم وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية بجدة، كما أن هناك فروق دالة احصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 تُعزى لاختلاف الجنس (طلاب/طالبات) باتجاه الطلاب، بينما لم يتم التوصل إلى فروق في المناعة النفسية تُعزى لمتغير الجنس، كما أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في كلا المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية) تُعزى لمتغير الصف الدراسي للطلبة.

2.2.4 نتيجة السؤال النوعي في الدراسة

ثامناً: نتيجة السؤال الثامن وتفسيره ومناقشته

السؤال الثامن: **ماهي القصص الناشئة لدى الفئة المستهدفة حول الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ودور المناعة النفسية اتجاه هذه الأفكار؟**

للإجابة على هذا التساؤل، تم الاعتماد على أسلوب التحليل السردي للقصص وذلك باستخدام التحليل الموضوعي لوحدة البيانات (القصة)، وتكونت عينة الدراسة النوعية من (2) طلاب و (3) طلبات. (ت، ش) طالبة في الصف الثالث ثانوي و (م، ش) طالبة في الصف الثاني ثانوي و (ض، م) طالبة في الصف الأول ثانوي، و(ز، ر) طالب في الصف الثاني ثانوي وأخيراً (ن، ع) طالب في الصف الثالث ثانوي.

قيل إن الإنسان بالفطرة كائن راوٍ للقصص، منذ الرسومات التي تركها من بعده على جدران الكهوف وحتى يومنا هذا مع أحدث استخدامات الانترنت، ودائماً هناك عبرة ورسالة ومغزى من كل قصة، وهذا ما اسعى إليه من خلال سرد القصص التالية.

قصة (تَ، ش) القارئة

تعيش (ت، ش) في ظل أسرة تمرّ بظروف الوباء المستجد كوفيد 19، حيث أصيبت بفايروس كورونا في بداية ظهوره، تلك الجائحة التي أطلقت ريشتها السوداء لتغطي العالم بأكمله وقلبته رأساً على عقب في أيامٍ معدودات، إذ تسببت في بث الخوف داخل نفوس الكثيرين حتى أصبح البعض يفتقد لمستوى الوعي الكافي الذي يساعده في تبني الأسلوب الأمثل لاستقبال هذا الضيف الثقيل في بيته و التأقلم معه، كانت بطلة القصة (ت، ش) في الصف الثالث ثانوي تتمتع برأي متوازن ومعتدل حِيال الجائحة فتقول: " الجائحة تتطلب ناس عندها وعي كافي عشان تقدر تتصرف في حال حصول أي ظرف"، وهذه القناعة جعلت منها مفكرة إيجابية تجاه الظروف الصعبة و قادرة على التصدي للأزمات التي تواجهها والخروج منها بأقل الخسائر، و تعترف بمشاعر الخوف من المرض في بداية الأمر حين سمعت بأمر اصابتها فتقول:" تمكنت مني المخاوف في البداية والضجيج اللي كان يحصل في السوشال ميديا، فكنت اقرأ فكل مكان واحلل وعلى طبيعة الحال اثره النفسي كان كبير جداً "، وبما أنها قارئة جيدة و مُحبة للقراءة سرعان ما تداركت الأمر وبدلاً من قراءة الموضوعات التي تزيد من المخاوف لدى الناس

والاشاعات التي لا اساس لها من الصحة وعلى مواقع غير معتمدة أصبحت تكرس وقتها في قراءة وتصفح المنصات المسلية والمفيدة التي استطاعت من خلالها اكتشاف بعض المواهب المدفونة لديها والتي لم تتوقع انها تستطيع ممارستها فتقول: "كنت أقرأ في مواقع معينة مفيدة ومنصات تو اكتشفها وتعلمت اشياء ما توقعت تكون هواية لي)، من هنا نلمس كيف أن (ت، ش) جعلت من المحنة منحة ومن الازمة أمراً يصقل شخصيتها. أيضاً تحدّثت عن الأفكار السلبية التي راودتها والكوابيس والأرق الذي عانت منه في الايام الاولى من الاصابة و أنها اصبحت تربط الاعراض البسيطة التي تشعر بها بالفايروس ولكن حاولت أن تتحدّى هذه المخاوف بطريقة ايجابية وهنا يظهر جلياً مستوى التفكير الابداعي لديها في حل المشكلات وهو أحد أهم سمات المناعة النفسية، حين قالت: "راودتني كوابيس وأرق فصرت قبل انام اقرأ اذكاري واتفرج مقاطع مضحكة عشان ما اخلي مجال افكر بأفكار مخيفة".

كانت (ت، ش) أحد الأشخاص الذين واجهوا المرض بجسارة ومنعة إلى أن أُصيبت والدتها التي تعني لها العمود الاساسي في المنزل والطمأنينة والأمان، فقد عاودتها المخاوف والوساوس خوفاً على أمها لأنها تدرك أن الوباء تأثيره على كبار السن أضعاف باقي الفئات العمرية، كانت والدتها واعية مؤمنة تسخر من الوباء وتقلل من شأنه وتعلم (ت، ش) أن أمها تفعل ذلك لتخفف من خوف أبنائها عليها، ولأنها تستمد القوة من كل أمر يعطي القوة من حولها فقد استمدت من والدتها التحدي والاصرار والقدرة على المقاومة للألم الجسدي وللمخاوف المرضية التي شعرت بها فتقول: " أنا كمان جاني شعور بالقوة والتحدي لأن اذا امي قدرت تقاوم اكيد انا بقدر". ومن هنا تظهر جلياً سمة التحدّي والمثابرة لديها وتعتبر أحد اهم سمات المناعة النفسية. وبالرغم من أنها تستمد القوة من والدتها إلا أنها كانت تعطيها القوة في كثير من الاوقات، فقد كانت تشعر أمها ببعض الأعراض المتعبة وتفكر في أنها ستكون مزمنة مثل حساسية الصدر وضيق التنفس ولكن (ت، ش) اعتادت النظر بزاوية إيجابية للأمور الطارئة في حياتها وكانت تحاول أن تجعل أمها تنظر للأمر من نفس الزاوية وتكون أكثر تفاؤلاً وايجابية، فقد كانت تقرأ لها قصصاً وتجارب إيجابية مع المرض كمحاولة منها لتهدئها وطمأنتها.

" اعتقد أن الوصول لحقيقة هذا الوباء شبه مستحيلة يعني آلاف من المصادر والمواقع والاختلافات كل موقع يحلل من جهته ونظرته ومصلحته وإلى الان ما فيه تصريح مضمون وواضح نقدر نثق فيه" هذه وجهة نظرها حول حقيقة فايروس كورونا، هذه النظرة المنطقية والموضوعية المتوازنة تجاه الأحداث لا يمكن انها تكونت من الفراغ بل من الواضح أن (ت، ش) تمتلك سمات المناعة النفسية بمستوى يجعلها تفكر بإيجابية ومنطقية في مواجهة الظروف والمشكلات، إذ أن بطلة القصة قارئتنا المثقفة أعادت تشكيل لظرف ليتلاءم معها، واعتبرت أن الحياة الضاغطة أمر طبيعي وتحدي، وليس مشكلة أو تهديد لحياتها، وذلك بتفكيرها المنطقي العقلاني تجاه طبيعة الوباء والاسلوب الذي تعاملت به في التصدي له، فقد تمتعت بالهدوء والقدرة على التحكم في انفعالاتها ومشاعرها وإدارتها، وهذا يدل على قدرتها على الصمود والمقاومة فقد صنعت روتيناً ممتعاً لها أثناء اصابتها فتقول: " الروتين كان ممتع، فكان اغلب وقتي اقرأ كتب واراجع بعض رواياتي امشي يومياً واعتقد المشي عزز نفسيتي وقتها" من هنا تظهر بوضوح شخصيتها المتفائلة والتوجه الايجابي لديها نحو الحياة وهذا ما جعل منها شخصية مرنة متكيفة مع الظروف. في نهاية القصة لم تستلم (ت) لشعور العُزلة الذي يراود الكثيرون بعد الانعزال لفترة عن مقابلة الناس فبعد التعافي وتجاوز المحنة عادت (ت) إلى حضور المناسبات والاجتماع مع الأهل والأصدقاء بعد مدة لا تزيد عن سبعة أيام وهي فترة منطقية وكافية للعودة للحياة.

IJSSP
المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45) 15 – تشرين الأول – 2022م
www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

قصة (مَ، ش) و (نَ، ع) القدريّون

القدريّون هم الذين يعيشون تحت شعار اعقلها وتوكل، أبطال هذه القصة يتأرجحون ما بين المؤمنون بقدر الله والراضون به تمام الرضا، وبين اللامبالون خوفاً مما هو أشد، فقد مَر أمر إصابتهم مرور الكرام على أسماعهم، لم يصل الأمر لأذهانهم حتى يفكروا فيه بعمق. فقد استيقظت (مَ) طالبة في الصف الثاني ثانوي على صوت رسالة تقول إنها مصابة بفايروس كورونا وعليها اخذ الحيطة والحذر ... لم تكمل (مَ) قراءة الرسالة بل أغلقت الهاتف وعادت إلى النوم. لم يحرك فيها ساكناً ولم تشعر بمخاوف من هذا الضيف الذي سيرافقها لأيامها القادمة، كل الذي عكرّ صفوها أنه سَيُقَيّدها كونها شخصية نشيطة مُحبة للحركة والخروج من المنزل والاجتماع بالآخرين، ولكن بسبب التعب الذي كانت تشعر به قررت أن تعطي جسدها بعض الراحة او كما تقول " انا شخص مره يتحرك كثير فما كنت حابه تعبي وكانت فيني رغبه من جوا اقوم واتحرك لكن عضلاتي كانت تعبانة فقررت اسمع لجسمي"، تحاول (مَ) أن لا تفكر في الوباء و أن تبقى بفكرة سطحية عنه فهو كما تقول " مجرد مرض وان شاء نلاقي له علاج" تواجه البطلة ايام إصابتها بهذا الوباء بصبر وهدوء وثبات و مرونة عالية حتى جاءت اللحظة الصعبة كونها تعاني من (مرض الربو) فقد اشتدت عليها الأعراض وشعرت بنوبة اختناق وصعوبة في التنفس اضطررت بسببها أن تذهب إلى المستشفى لأخذ جرعة من الأكسجين أثناء هذه التجربة شعرت بخوف شديد وراودتها افكار سيئة و واجهت هذه الأفكار بأنها كانت في كل لحظة تشعر فيها بالخوف تستشعر أنه ابتلاء مؤقت من الله ومؤمنة بانها ستزداد قوة من بعده فتقول عن ألامها الجسدية وأفكارها : " ابتلاء موقت ويروح وحنكون أقوى بعده". وتقول عن يوم اصابتها بنوبة الاختناق: " كان شعور مخيف فعلا بس الحمد لله كان خفيف على روحي تجاوزته بإني استسهل الموضوع أكثر وما أهوّله فداخلي وتفكيري" من هنا يظهر تجاهل (مَ) لأفكارها ومخاوفها البسيطة وتفاؤلها بما هو قادم حتى تجاوزت هذه المحنة بسلام وبعد اسبوع فقط من التعافي عادت إلى الحياة الطبيعية.

في الكفة الاخرى من الميزان وفي قصة مشابهة نسرد قصة (نَ) وهو طالب في الصف الثالث ثانوي أُصيب بفايروس كورونا في السنة الثانية من انتشاره اي بعد انتشار الوباء بفترة طويلة، زادت خلالها المناعة المجتمعية وارتفعت نسبة المتعافين من المرض مما نشر الراحة والاطمئنان في النفوس، وهذا ما شعر به (ن) حيث يقول:" كان عندي احساس ايجابي لأني رأيت الكثير من اصدقائي وعائلتي اصابهم المرض وتشافوا منه وانا ولله الحمد لدي مناعة قويه لذا ماكنت خائف " لم يكن (نَ) متخوفاً من الفايروس وكانت مشاعره طبيعية جدا خلال الوباء وكأنه زكام عابر، لم يشعر بمخاوف مرضية ولا باتجاهات غير منطقية خلال المرض ولم يعاني من أثار العزلة الاجتماعية بل أنه كان متكيفاً متعايشاً مع متطلبات العزل بسبب اصابته، بالنسبة له كان في فترة استجمام فعلياً فيقول: " كنت محجوزا في غرفتي ومعي البلايستيشن والجوال" من المفترض أن يتكيّف مع الوضع أو الظرف الصعب، ولكن ليس من المتوقع أن يقول: " كنت مرتاح كأني بفندق " فإن كان تأقلمه مع المشكلة يشير إلى أنه يتمتع بأسلوب تفكير إيجابي ومستوى مناعة نفسية جيدة منعته من الأفكار الخاطئة الغير منطقية، فإن الشعور بالسعادة في ظرف مثل هذا قد يعطي مؤشرات إلى شخص متبلد لا مبالي بالمشكلات التي قد تواجهه، ولكن يُفسّر هذا خصائص المرحلة العمرية التي يمر بها . في المقابل يتمتع (ن) بطريقة تفكير تحليلية فهو لم يفكر في الوباء ولم تشغل تفكيره الالآم التي قد تُصيبه ولم يخاف منها، ولكنه كما يقول: "عندي احساس واعتقاد انه الفيروس مُصنع وما هو طبيعي لأن بعد ما تم انتشاره كان فيه دول اقتصادها سقط ودول اخرى اقتصادها ازدهر واتوقع فيه اجنده مخفيه ما ظهرت لنا" نستنتج من هنا أنه لم يؤمن بنظرية المؤامرة بشكل مطلق وإنما حلل السبب الذي جعله يفكر بهذه الطريقة واعتقد في هذه الحالة انها لا تعتبر فكرة لا عقلانية لأنه بشكل حيادي يحتاج الأمر إلى وجود مصادر تصرّح بالحقائق مع الأدلة والبراهين. بعد مرور أيام من إصابة (ن) أصيبت عائلته ومن كان يقدم له الخدمات في غرفته،

IJSSP
المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45) 15 – تشرين الأول – 2022م
www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

واحتاج إلى أن يقوم بما لم يقوم به من قبل وأن يخدم نفسه بنفسه من ناحية تجهيز الطعام وتنظيف المكان ...الخ، فيقول:" كان الوضع صعباً بسبب اصابة الجميع لذا كنت أحاول اتعلم اخدم نفسي بنفسي خاصة وأنني متعود على أن امي واخواتي يسووا لي كل شي قبل" هنا تظهر قدرته على التكيّف والعمل تحت الضغط وبذل اقصى جهد ممكن، وهذا يشير الى صلابته النفسية ومحاولته للصمود أمام المشكلات، وبعد التعافي لم يستسلم (ن) لمخاوف العدوى او الوحدة والعزلة الاجتماعية بل عاد لحياته الطبيعية في مدة استثنائية لا تتجاوز يوم واحد فقط بعد التعافي.

قصة (ز، ر) المنظم

(ز) طالب في الصف الثاني ثانوي مُحب للتصفح والقراءة، رياضي، مُنظم، كان يومه خلال انتشار الجائحة كما يقول: " يومي يتمحور بشكل كبير على الكتب والافلام والرياضة في المنزل"، إلى أن دخل هذا الوباء منزلهم وأُصيبت والدته بفايروس كورونا، تسللت مشاعر الخوف إلى قلبه وزادت عندما انتقلت الإصابة إلى أخيه الصغير ايضاً، كان (ز) مُحباً للتصفح والاطلاع فكان يقرأ كثيراً تجارب وقصص الأشخاص الذين أصيبوا وتعافوا مما جعله متفائلاً بشفاء أمه وقدرتها على تخطي هذه الأزمة فيقول: " كنت أقول بإذن الله تتشافى أمي نفسهم وما تتأثر بالمرض خاصة وانها صغيرة بالعمر" لم يعاني (ز) من أفكار تؤدي إلى وساوس أو مخاوف مرضية على نفسه أو على الاخرين واعتقد أن ذلك بسبب سمات الشخصية الايجابية لديه المتمثلة في التفاؤل والشعور بالمسؤولية والتكيّف مع الضغوط، و كان يشعر بالالتزام والمسؤولية تجاه والدته فكان يساعد في تنظيف المنزل وإعداد الطعام لها و توفير احتياجاتها خلال المرض مع أنه كما يقول: "أنا موب متعود اشتغل في البيت إلا إني كنت احس بشعور جميل وأنا أساعد أمي و أخفف عنها"، لم تراود (ز) أفكار غير منطقية حيال الوباء فيقول: "أرى أنه مجرد فايروس يصيب الجهاز التنفسي وينتقل باللمس والمخالطة المباشرة للمرضى" فلم يكن من الواهمون الذين يعيشون في ظلال نظرية المؤامرة، ولكنه كان يشعر بقلق زائد من الاجتماعات، فلم يتقبل فكرة تجمع الناس في المقاهي والملاعب والمولات إلا بعد شهرين تقريباً من عودة الحياة لطبيعتها، وكان حين يجتمع مع أصدقاءه وتظهر أعراض زكام او سعال على أحدهم يحكي مشاعره قائلا: " كنت اتوتر بزيادة وابعد عنه واقول بنفسي انا ليه جيت؟؟"، قد يشير ذلك إلى تأثره بفترة العزل المنزلي والحجر الصحي الذي أدى إلى تخوفه من مقابلة الناس والرغبة في العُزلة التي يعتبرها أكثر أمانا، ولكن استطاع أن يتخطى هذه الفكرة مع مرور الوقت كما يقول وهذا يشير إلى قدرته على دحض أفكاره الخاطئة بمرونته و قدرته على التأقلم مع الوضع وهذا أمر إيجابي خاصة وأنه شخصية روتينية منظمة. تجاوز (ز) هذا الظرف الطارئ بأقل الأضرار النفسية الممكنة لأنه تمتع بمناعة نفسية جيدة ساعدته على إنتاج الأفكار المنطقية وتخطي بعض الأفكار الغير منطقية التي راودته.

قصة الحالة القُصوى (ض، م)

في يوم السبت 23 / 11 / 1442 الساعة العاشرة صباحاً استيقظت (ض، م) طالبة الصف الأول ثانوي على خبر إصابتها بفايروس كورونا المستجد، وابتدأت حربها الضروس ضد هذا الوحش الذي ينهش الجسد دون أن يُرى بالعين المجردة، لم تستوعب (ض) أمر اصابتها فتقول: " كانت أيامي خلال الجائحة يغلبها شعور الصدمة بشيء جديد في الحياة أول مرة أسمع عنه، ظهور فايروس غريب ومميت وناس تموت وحجر وانعزال كان كله خوف بخوف"، وتُضيف " ولما أُصبت أنا خفت مره حتى حسيت بألم بقلبي " تجسّد هذه الكلمات الرعب والخوف الشديد الذي استقبلت به الوباء، حتى وصل إلى أنها شعرت بأعراض جسدية بسبب هذا الخوف، ومما زاد الأمر سوءاً بالنسبة لها وجود أختها معها في نفس الغرفة مما زاد قلقها خوفاً من أن تكون جسراً لنقل الوباء إليها، ذهبت أختها لإجراء الفحص وعاشت (ض) أصعب ساعات الانتظار بسبب إحساسها المفرط بالذنب، تصف

IJSSP
المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية
المجلد الخامس عشر – العدد الأول – البحث الأول (ص: 1 - 45) 15 – تشرين الأول – 2022م
www.ijssp.com ISSN: 2707-5184 International Journal of Scientific Studies Publishing

(ض) مشاعرها قائلة:" اللي مرعبني أكثر اني كنت قبل معرفتي بالإصابة جالسة مع اختي وكان كل تفكيري جاها شي بسببي ولا لا؟"، وهو أسلوب لوم للذات بطريقة غير منطقية إذ أن هذا الأمر خارج إرادة الشخص، فهي لم تكن تتعمد الإيذاء كما أنها أقدار مكتوبة من الضروري تقبلها بالصبر والرضا وليس الجزع و القلق اللذين لا يردّان الإصابة ولا يشفيان منها. فهي تظن أنها السبب في الأذى واعتقد لو كانت تمتلك تفكيراً ايجابياً منطقياً تجاه الاحداث وتفاؤلاً لما شعرت بهذه المشاعر وفكرت بهذه الأفكار قبل أن تعرف حتى هل أختها مصابة أم لا؟

"كان يومي يمر بصعوبة وكنت كل يوم أحاول أحارب المرض، احاول أجري أو أخرب المكان وأرجع ارتبه، ما أعرف وش الدافع لكن يمكن عشان لما أنشغل بشي ما أفكر بالمرض ولا أحس بالتعب" تحكي (ض) اسلوبها في مواجهة الفايروس ومحاولة التأقلم والتعايش معه والتي يظهر أنها طريقة غير عقلانية، إذ أن هناك الكثير من الطرق التي قد ينشغل بها الفرد عن التفكير المفرط في هذا الفايروس غير الاسلوب الذي تتبعه (ض) إذ أنها تقوم بتخريب المكان وإعادة ترتيبه مرة اخرى كما تقول، ولا تفسير لهذا إلا أن خوفها الشديد أضعف قدرتها على المقاومة وعلى التفكير المنطقي والصمود أمام الحدث الذي طرأ على حياتها والتكيّف معه، كما أن تفكيرها المتشائم السلبي حيال المرض أثر على الموضوعات التي تختار أن تقرأها فكانت تهتم بمعرفة عدد الوفيات على مستوى العالم بسبب الوباء كل يوم، فتقول: "كل يوم كنت أقرأ عن عدد الوفيات في العالم وخاصة في بلدي اثّر فيني الموضوع مره وقلت كيف مرض يطلع بيوم وليلة يخلينا نخسر أقرب الناس لنا ومحد عارف له علاج؟"، كانت (ض) أحد الخائفون جدا الذين يقفون على حافة الوسواس والخوف المرضي، فكانت برغم صغر سنها ومناعتها الجسمية الجيدة تفكر في أن إصابتها بالفايروس من الممكن أن تتطور وتصل إلى أن تصاب بـ (الفطر الأسود) وهي عدوى خطيرة ونادرة جداً، ولكن تقول (ض) أنها حينما تفكر بهذه الطريقة السلبية يأتي حلمها الذي تطمح إلى تحقيقه أمام عينيها و يزيد إلى حد ما من صلابتها ومقاومتها للمرض، ومن هنا نرى بصيص من الامل والايجابية في شخصية (ض) حيث تقول: "وقت اصابتي بالمرض كان ينتابني شعور إنه ممكن أُصاب بالفطر الأسود لأن وقتها كان منتشر في المصابين بالفايروس بكثرة وتسبب في موت بعضهم، بعدين قلت لنفسي أنا عندي حلم أبغى احققه موب معقول اني استسلم للمرض واترك كل شي تعبت عليه".

يظهر بشكل واضح تأثير الوباء على تفكير بطلة القصة (ض) فكانت تفكر في أدق التفاصيل وتتساءل حول أصغر الأمور التي تعاني منها وأكبرها أثناء الإصابة وكأنها تبحث عن جواب لجميع أعراض الفايروس التي تشعر بها ولكل موقف يمر بها، فتقول: " لما اجي بصلّي ويجي وقت السجود ما أقدر أسجد كنت انكتم وينقطع علي التنفس وكنت ابكي ويضيق صدري ليه ما أقدر أسجد مثل أول؟" يأتي سؤالها وكأنها تشعر بأن ذلك قد يكون غضب من الله أو ما شابه، وليس من المنطقي أن تفكر بهذه الطريقة فلكل فايروس اعراض خاصة به ومن المعروف ان كورونا فايروس يصيب الجهاز التنفسي وقد يسبب حساسية في الصدر وضيق في التنفس. ولكن في المقابل ايضاً نرى بصيص من الامل مرة أخرى والتفكير بطريقة حكيمة حيث تقول: " تجاوزت هذه التساؤلات بإن ما بعد العسر إلا اليسر بإذن الله".

لم تكن (ض) من الخائفون من الوباء فحسب بل كانت أيضاً من الواهمون الذين يعيشون في ظلال نظرية المؤامرة ويجزمون أن الوباء مصنّع في معامل جهاز استخبارات ما، فتقول: " متأكدة إنّ الفايروس مُصَنّع من دول معينة والغرض هو ضرب اقتصاد دول معنيّة وتقليل عدد سكان العالم" ، وفيما يتعلق بمرحلة ما بعد انجلاء الغمة نجد أن كوفيد 19 قد وضع بصمته على (ض) لأطول فترة ممكنة، فقد تأثرت صحيّا بعد الشفاء ولم تستطع العودة للاختلاط بالآخرين من الأصدقاء والأقارب إلا بعد فترة طويلة، فتقول: " أنا إلى الآن ما رجعت لي حاسة الشم ولكن قدرت إني أرجع اختلط بالناس بعد شهرين ونص تقريبًا" كما أن لديها أفكار سلبية تجاه كل شخص أُصيب بفايروس كورونا وتعافى منه فتقول: " اي شخص تعافى اصير افكر فيه بشكل متعب وباستمرار في نقطة ان هل بترجع له حاسة الشم والتذوق زي ما كانت قبل ولا راح يصير فيه مثل اللي صار لي ؟" يظهر عدم قدرة (ض)

على التفاؤل والصبر وقلة المرونة والتوازن لديها، كما يتضح مما سبق أن بطلة القصة تعاني من بوادر لأفكار غير عقلانية تجاه كوفيد 19 وفي المقابل لم يكن لديها مستوى مرتفع من المناعة النفسية يساعدها على مواجهة هذه الأفكار.

مناقشة نتائج التحليل النوعي:

من خلال القصص السابق ذكرها، فإن الاشخاص الذين لديهم تفكير إيجابي وتحمّل للمسؤولية وصمود وصلابة نفسية مرتفعة بالإضافة إلى قدرتهم على التكيّف السليم مع هذا الحدث الطارئ نجد انخفاض الأفكار الغير منطقية تجاه كوفيد 19 لديهم، مثل قصة (ت، ش) وقصة (ز، ر)، حيث تظهر أفكارهم المنطقية والايجابية في مواجهة الوباء والتكيّف معه والتفكير حياله بإيجابية وهذا يتفق مع دراسة Rafique (2020) التي تؤكد أن التركيز على الهدوء والتفكير الإيجابي أثناء الإصابة بكوفيد 19 تساعد الفرد على تخطي الازمة دون الحاجة لدخول المستشفى أحياناً. بينما الأفراد الذين لا يمتلكون التفكير الايجابي والتفاؤل بالمستقبل تجدهم متشائمين متوقعين الاسوأ ليس لديهم القدرة على التفكير في حل المشكلات التي تواجههم بطريقة متوازنة وصحية، فنرى أن الأفكار الغير منطقية تجاه كوفيد 19 تكون لديهم بشكل مرتفع وذلك مثل قصة (ض، م). من هنا نجد أن الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 ترتبط وتتأثر بالمناعة النفسية للفرد فمن كان لديه مناعة نفسية مرتفعة استطاع أن ينتج أفكار عقلانية منطقية تساعده على التكيّف والتأقلم مع الوباء، واستطاع أن يحارب بوادر المخاوف والأفكار الغير منطقية لديه، لأن كما يشير حنتول (2021) أن مواجهة الضغوط والقدرة على التكيّف مع الأحداث الضاغطة من أهم العناصر المرتبطة بالمناعة النفسية.

تتشابه قصة الطالبة (ت، ش) في الصف الثالث ثانوي والطالب (ز، ر) في الصف الثاني ثانوي وذلك في تفكيرهما بشكل منطقي وعقلاني تجاه كوفيد 19 ووجود سمات المناعة النفسية في شخصياتهما بشكل واضح، كما أن هناك العديد من نقاط التشابه أيضاً بين قصتي (ن، ع) طالب في الصف الثالث ثانوي وقصة (م، ش) طالبة في الصف الثاني ثانوي من حيث عدم الخوف من وجود الوباء اطلاقاً والتوكل على الله أثناء الاصابة والتفاؤل، والقدرة على التأقلم والتكيّف مع الأزمة وهذه من سمات المناعة النفسية ولم يكن لديهما أفكار غير عقلانية تجاه كوفيد19، من هنا نجد أنه لا يوجد أثر للجنس أو للصف الدراسي على الطلاب والطالبات في مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد19 او المناعة النفسية

5. الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

1.5 الخاتمة

تشير نتائج الدراسة الكمية إلى انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى طلبة المرحلة الثانوية، وإلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لديهم، حيث تبيّن أن طلبة المرحلة الثانوية يتمتعون بسمات ايجابية ومناعة نفسية مرتفعة، كما تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، أشارت النتائج أيضاً إلى أن اختلاف الجنس له أثر على مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد19، بينما لا أثر له في مستوى المناعة النفسية. كما توصلت النتائج إلى أن اختلاف الصف الدراسي لدى عينة الدراسة لا يؤثر على مستوى الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لديهم ولا على المناعة النفسية.

في المقابل ومن خلال التحليل السردي للقصص السابقة تشير نتائج الدراسة النوعية إلى أن الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية تتفاوت لدى العينة، وأشارت النتائج إلى أن المناعة النفسية تؤثر

على الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 لدى الطالب أو الطالبة في المرحلة الثانوية، فيتضح من خلال التحليل المتعمّق للبيانات أن استجابة الفرد للضغوط تعتمد بشكل كبير على المناعة النفسية لديه، وهي تعني مجموع السمات التي تجعل الفرد قادر على تحمل أثار الانهاك والضغوطات والقدرة على التفكير المرن والمنطقي تجاهها، وهذا يؤكد أن الأفكار المنطقية جزء لا يتجزأ من المناعة النفسية للفرد، إذ أن انتاج الأفكار العقلانية يعتبر أحد مكونات الجهاز المناعي الأساسية (عيادة،2021)،كما تشير النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية ولا في المناعة النفسية، كما أن اختلاف الصف الدراسي أيضاً ليس له أثر عليهما.

من هنا نلمس اختلاف نتائج الدراسة النوعية عن الكمية، حيث إن النتائج النوعية تتفق مع نتائج الدراسة الكمية في أن لا فرق بين الذكور والاناث في مستوى المناعة النفسية، وهذا الاتفاق في النتائج منطقي ويُعزى إلى أن عينة الدراسة ينتميان إلى وسط متجانس ومتشابه في ضغوطه ومتطلباته. بينما تختلف النتائج في ارتباط المتغيرين ببعضهما، حيث أشارت النتائج الكمية بعدم وجود ارتباط بين المتغيرين بينما جاءت النتائج النوعية بعكس ذلك، ويُعزى هذا إلى أن التحليل النوعي للبيانات أكثر عمقاً وتفصيلاً، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة البيومي (2019) بأن الأفكار من المؤثرات التي تؤثر بشكل مباشر في السلوك والانفعال لدى المراهق، وبالتالي لها تأثيراً فعالاً على المناعة النفسية.

تختلف النتائج في وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19، حيث أظهرت نتائج الدراسة الكمية أن هناك فروق بين الجنسين بينما أشارت النتائج النوعية أنه لا يوجد فروق بين الجنسين، والنتيجة المذكورة أخيراً منطقية أكثر؛ لأن طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع حالياً هي عدم التفرقة في التعامل بين الذكور (الطلاب) والاناث (الطالبات) كالسابق وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Ellis في نظريته التي فسّرت الأفكار اللاعقلانية، والتي أكدت على تأثير الثقافة على طبيعة الأفكار لدى الفرد، كما أن خصائص المرحلة العمرية متشابهة حيث أن الطالب أو الطالبة في هذه المرحلة يقوم بالتفكير بشكل مستقل واتخاذ قراراته بنفسه. وأخيراً اتفقت النتائج الكمية والنوعية بعدم تأثير الصف الدراسي على الأفكار اللاعقلانية والمناعة النفسية لدى الطالب/ة في المرحلة الثانوية وهذا يتفق مع دراسة الغامدي (2020) التي أكدت عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الصف الدراسي وتتفق مع ما أشار إليه عمر (2021) بأن مستوى المناعة النفسية يكون متقارب إذا كانت الفئة العمرية لأفراد العينة متقارباً، وذلك لأن الطلبة في المرحلة الثانوية بمختلف الصفوف الدراسية خلال جائحة كورونا يواجهون نفس الظروف والتحدّيات تقريباً.

في نهاية هذه الدراسة يمكن استخلاص أن المتغيرات المُختارة كمتغيرات للدراسة والمتمثلة في (الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية) هي عوامل حيويّة ومهمة بالنسبة للفئة التي تمكنت الدراسة من تسليط الضوء عليها وهم (طلبة المرحلة الثانوية). ويقتصر تعميم هذه النتائج على مجتمع الدراسة وتتحدد هذه النتائج تحت ظل جائحة كورونا أو أي وباء يشابهه في الخصائص والمحددات مستقبلاً لا سمح الله، ومن خلال البحث المتعمّق لمست الباحثة أهمية التركيز على دراسة السمات الإيجابية لدى عينة البحث الحالي وأساليب التفكير لديهم والعمل على دعمهم، وذلك لمساعدتهم على مجابهة ومواجهة الضغوط التي تواجههم في سبيل تحقيق طموحاتهم واهدافهم بمستوى عالٍ من الصحة النفسية للرقيّ بأنفسهم وبالمجتمع.

2.5 المقترحات البحثية

- إعداد برامج علاجية داعمة للمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- إعداد البرامج النفسية المعززة للتفكير المنطقي لدى طلبة المرحلة الثانوية وتدريبهم على مواجهة ودحض الأفكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19.
- إجراء دراسات مماثلة تدرس متغيرات الدراسة السابقة ولكن على مجتمعات وعيّنات أخرى.

3.5 التوصيات

الاهتمام بطلبة المرحلة الثانوية خلال الفترة القادمة لما تعرضوا له من ضغوط تتعلق بانتشار الوباء الذي تم تغيير اسمه إلى جائحة بسبب سرعة انتشاره، وذلك بتقديم اوجه الدعم النفسي المختلفة وإعداد برامج إرشادية لتنمية المناعة النفسية لديهم وتدريبهم على دحض الافكار اللاعقلانية تجاه كوفيد 19 او تجاه أي وباء مستقبلي بشكل عام، والتكيّف والتأقلم مع الأزمات الصحية والنفسية.

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (2016). فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية،26(90) ،291-245.

إبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج السلوكي المعرفي الحديث: أساليب وميادين تطبيقية. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

أبو الفتوح، محمد كمال. والفقي، آمال ابراهيم. (2020). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فايروس كورونا المستجد بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج،74، 1048-1089.

أبو علام، رجاء محمود. (2007). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. دار النشر للجامعات.

أحمد، عبد الملك أحمد. وقرني، سعاد كامل. (2018). مقياس المناعة النفسية. دار الكتاب الحديث.

الأحمد، محمد رفيق. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا. مجلة العلوم التربوية، 4(9)،125-144.

الأنديجاني، عبد الوهاب بن مشرب. (2019). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الباحة. مجلة كلية التربية، 76(4)،203-233.

البشر، سعاد عبد الله. (2019). أنماط التفكير اللاعقلاني وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية .مجلة كلية الآداب، 1(1).

البيومي، سعد. (2019). فعالية برنامج ارشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطلاب. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة،16 (1)،23-1 .

حماد، هبة ابراهيم. (2017). الخصائص السيكو مترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، 25(3)، 568-644.

حنتول، أحمد بن موسى. (2021). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد وعلاقته بالاتزان الانفعالي والمناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة جازان. رابطة التربويين العرب،(131) ،.354-333.

خالد، محمد سليمان. (2015). الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،13 (2)،138-117 .

زيدان، محمد عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، (51). http://yarab.yabesh.ir/yarab/handle/yad/95048

السويهري، علي بن عبد الله. (2020). المخاوف المرضية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من أسر المصابين بفيروس كورونا. مجلة الجامعة الاسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية،.49-1

السيّد، هدى السيد. (2021). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية بكلية التربية، 3 (92)، 1148-1251.

شندول، عمارة. (2021). نظرة العالم إلى جائحة كورونا وأسلوب التعامل معها. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث،5 (1)،31-1 .

ضيف، حليمة. (2015). الأفكار اللاعقلانية والعقلانية حسب نظرية أليس. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (10)،173-185.

طه، فرج عبد القادر وقنديل، شاكر عطية ومحمد، حسين عبد القادر وعبد الفتاح، مصطفى كامل. (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عبد الرحيم، نيفين. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس التنشئة الاجتماعية. مجلة القراءة والمعرفة، 19(214)،183-206.

عبد الوهاب، محمد كامل. (1999). التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق. مكتبة النهضة المصرية.

عثمان، صلاح. (2020). كورونا ونظرية المؤامرة. مركز المجدد للبحوث والدراسات. DOI: 10.13140/RG.2.2.34128.12807

عصفور، ايمان حسنين. (2013). تنشيط المناعة لنفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3، (42)، 11-63.

عمر، ليلى. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية. المجلة العلمية،37(7)،62-101.

عيادة، ايمان عزت. (2021). المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد19 وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الاداب،2، (22)، 242-279.

الغامدي، أحلام أحمد. (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في الباحة. مجلة كلية التربية بالمنصورة،5 (110) ،1529 -1478.

القعدان، فراس ياسين. (2017). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت اليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية،10(18)،.492- 471.

قنديلجي، عامر والسامرائي، إيمان. (2008). البحث العلمي الكمي والنوعي. المكتبة الوطنية: الأردن.

كامل، عبد الوهاب محمد. (1994). التعلم وتكوين جهاز المناعة النفسية "برنامج علاجي". مجلة المعلومات، (5).

كامل، عبد الوهاب محمد. (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الليثي، أحمد حسن. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية،8 (21)،219-183 .

المالكي، خالد مشير. (2019). الخصائص السيكو مترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية. مجلة بحوث التربية النوعية، (55)،219-229.

مبروك، سناء. (2020). التعليم في ظل جائحة كرونا دراسة استطلاعية لتغير المسار التعليمي وتحديات ما بعد الازمة. مجلة ابحاث في العلوم التربوية والانسانية والآداب واللغات،2(10)،2708-2728.

مجلي، شايع عبد الله وبلان، كمال يوسف. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة-جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق،27،.241-193.

ياسين، نور محمد والشاوي، رعد. (2015). درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،4 (15)،.350-317.

يوسف، سُليمان. (2021). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (129)،462-490.

المراجع الأجنبية:

AlHumaidi,A. (2014). The development of irrational thoughts in early and middle adolescence among Kuwaiti teenagers. Journal of the Social Sciences, 42 (2),49-82. Admire, A. (2011). How a positive your immune system.

Balanzá–Martínez, V., Atienza–Carbonell, B., Kapczinski, F., & De Boni, R. B. (2 020). Lifestyle behaviors during the COVID-19–time to connect. Acta Psychiatrica Scandinavica, 141(5), 399.

Balkhi, F, Nasir, A, Zehra, A., & Riaz, R. (2020). Psychological and Behavioral Response

to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. Cureus, 12(5).

Bashra, S. Maiwada, R. Inda, A. (2020). Educational and psychological Impacts of Corona

-phobia and Movement Control Order. International journal of Management and Humanities,4(10),149-159.

Barreche, S. (2020). Somebody to blame on the construction of the other in the context of

the covid-19 outbreak. Universidad ort Uruguay,4 (2),2502-2544.

Cao, W. Fang, Z. Hou, M. Xu, X. Dong, I. and Zheng. (2020). The psychological impact of

the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry research, 287, 112934.

Creswell, J. W. (2015). A concise Introduction to Mixed Methods.

Ellis. A. (1979). The theory of rational- emotive therapy. CA: Brooks CoIPeplau, A. and Perlin an, D. (1982). Loneliness: A sources book of current therapy: Research and theory. New York. Johns and sons.

Feroz, S. Khalid, S. Jeffery, M. (2020). Consequences of COVID-19 Pandemic on Sleep,

Psychological Immunity and Wellbeing, Synchronized Lifestyle Modification program: a Journey of Hope. Journal of professional & Applied Psychology,112(29),86-92.

Jakovljevic, I. Bjedov.S & Mustac, F. (2020). PSYCHIATRY FOR BETTER WORLD:

COVID-19 AND BLAME GAMES PEOPLE PLAY FROM PUBLIC AND

GLOBAL MENTAL HEALTH PERSPECTIVE. Department of Psychiatry and

Psychological Medicine, University Hospital Centre Zagreb, 32(2), 221-228.

Kang, L. Ma, S. Chen, M. Yang, J. Waing, Y. Ruiting, L. et al. (2020). Impact on mental

health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in

Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain, behavior, and immunity, 87, 11-17.

Kheirallah, K., Bloukh, S., Khasawneh, W., Alsulaiman, J., Khassawneh, A., Al-Mistarehi,

A. H & Saleh, T. (2021). Medical students' relative immunity, or lack thereof, against COVID-19 emotional distress and psychological challenges; a descriptive study from Jordan. F1000Research, 10.

Koyama, Y. Nawa, N. Yamaoka, Y. Nishimura, H. Sonoda, S. Kuramochi, J. Miyazaki, Y. Fujiwara, T. (2021). Interplay between social isolation and loneliness and chronic systemic

inflammation during the COVID-19 pandemic in Japan: Results from U -CORONA study. Journal homepage, (94), 51-95.

Li, H. Cao, H. Leung, D and Make, Y. (2020). The psychological Impacts of a COVID-19

Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. International

Journal of Environmental Research and public health,17(10).

Polizzi, C. Lynn, S. Perry, A.(2020). STRESS AND COPING IN THE TIME OF COVID-

19: PATHWAYS TO RESILIENCE AND RECOVERY. Clinical Neuropsychiatry,17(2),59-62.

Rafique, A. Abbas, S. Zafar, O. Hassan, A. Noman, M. (2020). Corona virus contagion:

Estimation of mental and psychological impact “COVID-19 FEAR, A desperate escape”. National University of Medical Sciences, (1)309-324.

Som, R.(2021). An investigation into the changing constructs of Psychological Immunity

in Academic context Amidst COVID-19. Turkish journal of Computer and Mathematics Education,12(12),3167-3174.

Wadley, J. (2011). Positive thinking, optimism lower risk of having stroke, University of

Michigan. stroke, 42(10)2855-2859.