



المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (Covid- 19)

إعداد

د/ هاني عبد الحفيظ عبد العظيم

دكتورة الصحة النفسية ومدير وحدة

الجودة بالمعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس- البحيرة

المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب

(Covid- 19) الجامعة في ضوء جائحة كورونا

إعداد

د/ هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم

دكتورة الصحة النفسية ومدير وحدة

الجودة بالمعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس- البحيرة

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة قوامها (١١٢) من طلاب جامعة السادات وطلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس - البحيرة، خلال العام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية، من اعداد (الباحث) ومقياس قلق المستقبل، من اعداد(الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بدرجة عالية من المناعة النفسية، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعض أبعاد مقياس المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - المرونة النفسية - الصمود النفسي - التوجه الديني - فاعلية الذات)، وقلق المستقبل، كما أشارت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد المناعة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ترجع لمتغير المناعة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ترجع لمتغير قلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية- القلق- جائحة كورونا- طلاب الجامعة-قلق المستقبل

-الاضطرابات النفسية.

Psychological Immunity and its relationship to future anxiety in a sample of university students in light of the Corona pandemic (Covid-19)

The study aimed to identify the relationship between psychological immunity and future anxiety among a sample of (112) students of Sadat City University and students of the Higher Institute of Administrative Sciences in Janaklis - Beheira, during the academic year (2020-2021), and the psychological immunity scale was applied, prepared by (the researcher)) and the Future Anxiety Scale, prepared by (the researcher), and the results of the study resulted in the sample members enjoying a high degree of psychological immunity, and also indicated that there is a negative correlation statistically significant at the level (0.01) between some dimensions of the psychological immunity scale (positive thinking - psychological flexibility). Psychological resilience - religious orientation - self-efficacy), and future anxiety. The results of the study indicated the possibility of predicting future anxiety among university students through the dimensions of psychological immunity, and also indicated that there were no differences between males and females due to the psychological immunity variable, as well as the absence of differences between males and females due to future anxiety variable.

Key words: mental immunity - anxiety - Corona pandemic - university students - future anxiety - mental disorders.

أولاً: المقدمة:

لقد شكلت أزمة جائحة كورونا Covid-19 أزمة اجتماعية ونفسية لكل مكونات المجتمع، وخاصة فئة طلاب الجامعة، الذين ما زالوا في مرحلة استكمال دراستهم الجامعية، وما زالوا يتطلعون لاستكمال أهدافهم الحياتية، فتشكلت لديهم مشاعر القلق من المستقبل، حيث الموجة الثالثة من فيروس كورونا، والأقوى من حيث اثارها النفسية والاجتماعية على كل مكونات المجتمع.

كما أدت جائحة كورونا المستجد (Covid-19) إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة؛ تغيراً طرأ قهراً على نمط حياة المجتمع؛ حيث دمر اقتصاد العديد من الدول، كما انعكس تأثيره على أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، وفرض حظراً على التنقلات وأوقف رحلات الطيران، وأصبح العالم أسيراً لفيروس كورونا. (Viswanath & Monga, 2020)

وعزز ذلك أيضاً ما تم فرضه على معظم سكان العالم، من إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة، والقيود المفروضة على السفر، والفحص والمراقبة المستمرة، وبضاد إليها ذلك قدراً كبيراً من المعلومات الخاطئة والتي انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي. (Banerjee, 2020)

وأيضاً الأرقام المخيفة والمرعبة التي تتناقلها وسائل الاعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، فأصبح الناس يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع، ربما لم تشهد البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة. (Velavan & Meyer, 2020)

بالإضافة إلى الشعور بالاغتراب، والكدر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من القلق بوجه عام. (Zhai & Du, 2020: 22)

وفي ظل ظروف - جائحة كورونا (Covid-19) يرى الباحث أن من الأهمية تفعيل بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، ذات العلاقة بسعادة المجتمع وبيزادة قدرته على مواجهة ضغوط المرحلة الحالية، وكذلك تحمله تبعات عدم تحقيق أهدافه بشكل كامل؛ كمتغيرات المناعة النفسية، والشفقة بالذات والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

حيث يهتم علم النفس الإيجابي بكيفية التوافق مع القلق باستخدام القوى الإيجابية للتفكير السلبي، كما يقوم العلاج النفسي الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب

اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف ويغذي القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال لا يقوم على تقديم العقاقير فقط وإنما يتبنى إيجاد أساليب إيجابية في الحياة.

(الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٥)

كما أن عدم وجود علاج معتمد لفيروس كورونا المستجد حتى الآن؛ فقد أشارت العديد من الجهات الطبية الى أن التعايش مع مرض فيروس كورونا Covid-19 يعتمد بشكل كبير على المناعة الجسمية للفرد بالإضافة إلى الحالة المعنوية والجانب النفسي؛ حتى أن بروتوكول العلاج الذي اعتمده وزارة الصحة المصرية، اعتمد بشكل كبير على تقوية المناعة وعلى التقليل من اثار اضطراب الهلع من الاصابة بفيروس كورونا المستجد؛ ولا سيما في الموجة الثانية من فيروس كورونا Covid-19 بواسطة مجموعة من الارشادات أو التوجيهات والمضادات النفسية، ومحاولة تقوية المناعة النفسية Psychological Immunity، لذلك أصبح من الضروري البدء في اجراء البحوث العلمية في الجانب السيكلوجي؛ من أجل الكشف عن أهم العوامل النفسية والمضادات النفسية التي تؤدي دورا في الصمود النفسي؛ من أجل زياده قدرته على تحمل الضغوط وامكانية التعايش مع الفيروس والتصرف بنمط متزن انفعالياً، تجاه الاحداث والضغوط التي يتعرض لها يومياً وكذلك زيادة قدرته على التفكير الايجابي للتصرف الأفضل في فترة فيروس كورونا، وكذلك القدرة على التوازن بين الالتزامات بالاجراءات الاحترازية وزياده قدراته على إدارة مشاعر قلق المستقبل المرتبطة بالصحة النفسية لدي طلاب الجامعة والاستمرار في أداء ادواره الحياتية والاكاديمية والوصول بها لمستوى مرض، جعلها في اطار من الدافعية الإيجابية، مع الالتزام الشخصي بالإجراءات الاحترازية التي تجنبهم خطر الإصابة بالفيروس.

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

ومن خلال عمل الباحث في احدى المؤسسات الاكاديمية، ومن خلال التعامل اليومي مع طلاب الجامعة، وتزايد معدلات القلق بشأن المستقبل؛ حيث انحسرت فرص العمل في المرحلة

الحالية، وزادت معدلات الوفاة بسبب كورونا Covid-19 وخصوصاً خلال الموجه الثالثة من موجات أزمة جائحة كورونا، والتي أتت بأعراض مختلفة عن الموجات السابقة؛ حيث لم تستثني أي فئة عمرية هذه المرة، ومثل الشباب نسبة لا يستهان بها من الوفيات.

في حين يُعد قلق المستقبل الوقود الذي نتزود به لكي نتمكن من خلاله عبور الحدود وتحطيم السدود ومواجهة الصعاب التي تحول بيننا وبين تحقيق أحلامنا وآمالنا في المستقبل، إلا انه إذا زاد هذا الوقود عن طاقتنا أو قدرتنا على احتماله، فإنه يسبب لنا العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ويصبح حجر عثرة في طريق أحلامنا ويؤدي الى حرمان الفرد من تمتعه بصحته النفسية او توافقه الطبيعي مع ظروف بيئته. (حسين، ٢٠٢٠: ١٠٥)

وقد شهدت الفترة الماضية في ضوء جائحة كورونا Covid-19 انتشاراً ملحوظاً في انتشار قلق المستقبل؛ حيث ظهر أن الاضطراب يعاني منه فئة كبيرة من المجتمع؛ لما له من آثار ونتائج خطيرة، تكمن في تغير كبير في نمط حياتنا الاجتماعية بشكل كبير، وفي بيئة المجتمع الدراسي بصفة خاصة، حيث تم التحول الى نظام التعليم عن بعد، واجراء الاختبارات الالكترونية؛ حيث يعد قلق المستقبل هو العرض الظاهري المشترك في معظم الاضطرابات والمشاكل السلوكية، حيث أشارت نتائج دراسات القلق في المجتمع المصري، الى انتشار قلق المستقبل بين مجتمع الشباب خلال فترة انتشار جائحة كورونا.

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

كما أشارت نتائج دراسة (Joy and Toquero, 2020) إلى أن جائحة فيروس كورونا غيرت حياة الانسان في مختلف دول العالم وقد انتشرت مشكلات الخوف والصدمة والاكتئاب والقلق.

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

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

في حين أشار (Polizzi, et al,2020) إلى أهمية الدور الذي تلعبه متغيرات المناعة النفسية للتخفيف من الآثار السلبية لجائحة كورونا؛ حيث أشار إلى أهمية المرونة، Resilience، والتعافي Recovery واستراتيجيات المواجهة، Coping strategies، واليقظة الذهنية، Mindfulness، المساندة الاجتماعية Support Social والتوجه نحو الاهداف بعيدة المدى.

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

ونظراً لقلّة البحوث العربية لمتغير المناعة النفسية، من حيث علاقتها بقلق المستقبل في ضوء جائحة كورونا في حدود اطلاع الباحث؛ مما شكل دافعاً لدى الباحث لتناول متغير المناعة النفسية من حيث علاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على بعض التساؤلات المحورية:

ما مستوى وجود المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا؟
هل توجد علاقة بين أبعاد مقياس المناعة النفسية وأبعاد مقياس قلق المستقبل في ضوء جائحة كورونا؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة علمياً مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس؟

هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال درجة المناعة النفسية لدى أفراد العينة؟

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بأبعادها المختلفة بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا Covid-19، والتعرف على الفروق بينهم في ضوء متغير الجنس.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من كونها تتعرض لموضوع أصبح يمثل أهمية قصوى في ظل ظروف جائحة كورونا Covid-19 والذي انعكس تأثيره بصورة مباشرة على الحياة بوجه عام في جميع مؤسسات التعليم العالي، وهو متغير المناعة النفسية؛ من حيث علاقته بمتغير قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:**المناعة النفسية Psychological Immunity:**

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

(Gupta & Nebhinani, 2020: 601)

فيروس كورونا المستجد Covid-19:

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

قلق المستقبل: Future Anxiety

حالة انفعالية غير إيجابية تصيب الطالب الجامعي، نتيجة تفكيره وانشغاله المستمر بوضعه في المستقبل؛ ويصاحبه شعور بعدم الرضا والخوف على نفسه وعلى مستقبله وسيطرة الإحساس بالتشاؤم عن مستقبله، مع ظهور حالة من الهلع وترقب لما يحمله المستقبل من مشكلات في جو عام من الخوف؛ نتيجة شيوع فيروس كورونا Covid-19 وشيوع تأثيره على جميع محاور الحياة النفسي والاجتماعي والأسري والمهني والدراسي والصحي والاقتصادي، ويقاس اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية. (الباحث)

خامساً: دراسات سابقة:

أشارت نتائج دراسة (Minihan, Gavin, Kelly, and McNicholas, 2020) أن العالم شهد أزمة تفشي الوباء العالمي (Covid-19) (فيروس كورونا) والذي أثار مجموعة من الاستجابات السلبية من الأفراد والمجتمعات وانعكس على الصحة الجسدية والعاطفية للأفراد وعلى الرفاه النفسية لديهم، وأكد على أهمية زيادة الدعم المتاح لهؤلاء السكان وأسره خلال فترة تفشي الوباء، على نطاق أوسع ، وأوصت بضرورة مساعدة الكثير من الناس في وقت الأزمات. كما أشارت نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة، وكذلك إسهام المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الزراعية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية.

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

في حين أكدت دراسة (Polizzi, Lynn, and Perry, 2020) أن مرض فيروس كورونا (CoVid-19) تسبب في تعطيل كل جانب من جوانب الحياة اليومية تقريباً ، مما أدى إلى

حدثت عزلة قسرية وُعد اجتماعي ، وصعوبات اقتصادية ، ومخاوف من الإصابة بمرض قاتل وشعور بالعجز واليأس، وكذلك القلق المزمن والإجهاد، وحددت استراتيجيات مواجهة متعددة (على سبيل المثال ، التنشيط السلوكي ، والتكيف القائم على القبول ، وممارسة اليقظة، وممارسات المحبة واللفظ) الموجهة لتقليل التوتر وتعزيز المرونة والتعافي قد تكون هذه الاستراتيجيات فعالة بشكل خاص لأنها تساعد الأفراد على صنع المعنى ، وبناء تحمل الضيق ، وزيادة الدعم الاجتماعي، وتعزيز ترابطنا البشري العميق ، تحديد الهدف واتخاذ الإجراءات ذات القيمة في خضم مواجهة تداعيات جائحة CoVid-19، ولأهمية دور المناعة النفسية في الحد من الاضطرابات النفسية.

وفي نفس الإطار أكدت دراسة (Vasile,2020) أن جهاز المناعة يتكون من نوعين من الأجهزة (بيولوجية، ونفسية) من أجل حماية الجسم من أمراض العصر وخاصة في ضوء كورونا فالتوازن النفسي والصحة النفسية يعملان على تقوية مناعة الجسم ضد المشكلات النفسية، كما تقلل من معدلات القلق والتوتر، في حين أكدت دراسة (الريدي، ٢٠٢٠) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى العينة من خلال تقديرات الذات وقلق المستقبل لديهم، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق تبعا لمتغير النوع. كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات يسهم إسهاما دالا وموجبا في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية وأبعادها، الالتزام والتحكم والتحدى)، وقلق المستقبل يسهم إسهاما دالا وموجبا في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية، وبعد الالتزام).

خامساً: الإطار النظري:

جائحة كورونا 19-Covide & المناعة النفسية:

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

وفيما يتعلق بتقوية المناعة النفسية لدى الفرد فقد أشار (Olah, 1995) إلى أن هناك عوامل مشتركة ومتداخلة تتفاعل فيما بينها تسهم في تحقيق ذلك منها: المعرفية، السلوكية، الانفعالية، البيئية والمجتمعية، كما يعتمد تنشيطها أساساً على إرادة صاحبها وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير بطرد الأفكار التشاؤمية ومشاعر اليأس وتوجيه اعتقاداته واتجاهاته وخبراته إيجابياً، كما يمكن تنشيط المناعة وتقويتها من خلال توجيه جهاز B-A-Filter filter system والمكون من الاعتقادات والاتجاهات، المشاعر والأمال، التفكير والخبرات والذكريات. (Olah A., 1995: 21).

مكونات المناعة النفسية:

يتكون جهاز المناعة النفسية من:
التفكير الإيجابي: وهو يمثل قوة الشخصية التي يمكن أن تشجع الناس على البحث عن الأمل في المواقف الصعبة مثل COVID-19.
الشعور بالتماسك والتحكم: يمكن أن تساعد الأفراد في تحديد مغزى مواقف الأزمات وتشجيع إيمانهم بها والسيطرة على الوضع داخل أنفسهم.
-التنظيم العاطفي الإيجابي: يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يتعاملون مع المشاعر السلبية المتعلقة بـ COVID-19 وما يرتبط بها من شكوك في المستقبل.
توجيه الهدف: يمكن أن يشجع الأفراد على إعادة بناء أهدافهم قصيرة المدى في الحياة مع الأخذ في الاعتبار الموقف الحالي لـ COVID-19، ويمكن وضع أهداف كههدف اليوم الذي يشجع الأفراد على العيش في الوقت الحاضر.
التأثير الذاتي الإيجابي: تزيد الفعالية الذاتية الإيجابية من خلال تعزيز إيمان الناس بقدراتهم على تحقيق أهدافهم المحددة مسبقاً.
مهارات حل المشكلات: يمكن أن تساعد الأفراد على تحديد طبيعة المشاكل والبحث عن طرق بديلة للتعامل معها. (Gupta & Nebhinani, 2020: 602)

تشير العديد من الدراسات إلى أن الخصائص الإيجابية الخمس للمناعة النفسية مرتبطة ببعضها البعض، ولها أيضاً تأثير على الأداء النفسي الإيجابي Choochom, (Sucaromana, Chavanovich, & Tellegen, 2019) فعلى سبيل المثال، يرتبط اليقظة بشكل إيجابي بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية، مثل التأثير الإيجابي، والرضا عن

الحياة ، والرفاهية النفسية ، والتكيف ، وتنظيم العاطفة التكيفية (Keng et al., 2011) ، وبالمثل ، أفادت العديد من دراسات اليقظة الذهنية عن العلاقات الإيجابية بين اليقظة والصحة النفسية ، والرضا عن الحياة ، والضمير ، واحترام الذات ، والتعاطف ، والشعور بالاستقلالية ، والكفاءة ، والتعاؤل ، والتأثير اللطيف؛ كما أظهرت الدراسات أيضاً وجود ارتباطات سلبية كبيرة بين اليقظة والاكنتاب ، وصعوبة تنظيم المشاعر ، والأعراض النفسية العامة. (Brown, Ryan, & Creswell, 2007)

المناعة النفسية & قلق المستقبل:

لقد أثبتت الفترة الأخيرة أن المناعة النفسية في ضوء جائحة كورونا Covid-19 يمكن أن يزيد من قدرة الفرد على مجابهة الأحداث الضاغطة والقدرة على أداء السلوكيات التي يحقق نتائج إيجابية، مما يُحد من مستوى قلق المستقبل خلال هذه المرحلة من تفشي فيروس كورونا. فقد أكدت نتائج الدراسات إلى ضرورة تفعيل متغيرات علم النفس الإيجابي في الحياة الاجتماعية والأكاديمية خلال الفترة الحالية وفي ضوء جائحة كورونا Covid-19 ، حيث تساهم متغيراته الإيجابية في بناء قوى حاجزة ضد برائث المرض النفسي، وتقليل أثر هلع أو اضطراب كورونا خلال فترة انتشار كورونا، والحد من تأثير قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. حيث أشار سليجمان Seligman إلى دور متغيرات علم النفس الإيجابي تكسبه مناعة قوية ومرتفعة؛ وبالتالي سيكون أقل عرضه للإصابة بالاكنتاب وسيشعر بالسعادة وستكون حياته أكثر اثماراً. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

كما أشارت نتائج دراسة (Vasile, 2020) أن التدخلات السلوكية تقلل من معدلات القلق والتوتر وبالتالي تحقق توازناً في وظيفة المناعة التي تعزز الرفاهية والصحة.

قلق المستقبل: Future Anxiety

في ضوء جائحة كورونا Covid-19، وما يمر به مجتمع الطلاب في الجامعات؛ أصبح القلق عرض العصر، ونتيجة طبيعية لما يمر به المجتمع في الظروف الحالية، وخصوصاً مجتمع الطلاب.

ويرى حامد زهران (٢٠٠٥ : ٤٨٤) بأن القلق " حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خرف غامض وأعراض نفسية جسمية، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر".

وللقلق أنواع متعددة ومختلفة، منها قلق المستقبل الذي يتعلق بالمستقبل، وإن كان جميع أنواع القلق قد تتضمن القلق من المستقبل، وذلك لأن القلق في الأصل غموض وخوف من أحداث لم تحدث بعد أو متوقع حدوثها.

ويعرف (Zaleski, 1996: 167) قلق المستقبل بأنه "حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان من التغيرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون هناك بأن تهديد بأن شيء ما غير حقيق قد يحدث للشخص".
منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي في التعامل مع البيانات التي تم الحصول عليها، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز وطلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس- البحيرة، قوامها (١١٢) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، ويمكن وصف العينة كالاتي:

مجموع	المعهد العالي للعلوم الادارية	جامعة مدينة السادات
١١٢	١٠٧	٥
١١٢	اناث	ذكور
١١٢	٤٣	٦٤

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المناعة النفسية:

استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية من اعداد(الباحث)، واطلع الباحث على عدد من المقاييس في اعداد مقياس للمناعة النفسية، منها:

جدول رقم (١)

اسم المُعد المقياس	اسم المقياس، نوعه
ايمان حسنين (٢٠١٣)	المناعة النفسية
محمد رزق البحيري (٢٠١١)	الصمود النفسي
زيدان (٢٠١٣)	المناعة النفسية
Olah, et., al, 2012	المناعة النفسية
Wilson & Gilbert, 2005	المناعة النفسية

المناعة النفسية	خالد أحمد، وفتحي نصر (٢٠١٩)
المناعة النفسية	خضر (٢٠١٧)
المناعة النفسية	Albert-Lőrincz, Kádár, Krizbai & Lukács-Márton, (2011)
الصمود النفسي	كونور دافيد سون للصمود النفسي النفسية) ترجمة، هاني السطوحي، محمد حسن، (٢٠٢٠)

وتشكل المقياس في صورته النهائية من (٤٩) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد فرعية هي: التفكير الإيجابي. ٢. الصمود النفسي. ٣. فاعلية الذات. ٤. التوجه الديني. ٥. المرونة النفسية.

وتكونت الإجابة عن عبارات أبعاد المقياس، وفقا للتدرج الثلاثي لـ ليكرت على (موافق، محايد، غير موافق)، وأعطيت الأوزان لل فقرات كما يأتي: أوافق ثلاثة درجات، محايد درجتان، وغير موافق درجة واحدة، مع ملاحظة عكس الدرجات على فقرات المفردات السلبية وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بالتطبيق على عينة استطلاعية من أفراد العينة من طلبة الجامعة قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية.

أولاً: الصدق:

الصدق العاملي:

جدول (٢) يوضح الصدق العاملة لأبعاد مقياس المناعة النفسية

رقم العبارة	العوامل					العوامل	العوامل	العوامل	العوامل	العوامل	رقم العبارة
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس						
1											27
2											28
3											29
4											30
5											31
6											32
7											33

رقم العبارة	العوامل					رقم العبارة	العوامل				
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
8			.567			34					.561
9						35	-	-	-	-	
10						36	.347				
11						37	.606				
12						38	.390				
13						39	468				
14						40	.576				
15						41					.439
16						42					.517
17						43					.606
18						44					.404
19						45					.381
20						46					.670
21						47					.657
22						48					.610
23						49					.542
24						الجزر الكامن					.627
25						نسبة التباين %					
26											.513

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أسفر التحليل العاملي لمقياس المناعة النفسية عن خمسة عوامل تشبعت عليها جميع العبارات فيما عدا العبارات (٥ - ٦ - ٩ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٧ - ٤٢ - ٤٦) ؛ حيث لم تشبعت على أي من العوامل الناتجة ؛ لذا تم حذفها من المقياس ، وفيما يلي عرض يوضح العوامل الناتجة من التحليل العاملي :

العامل الأول : تشبعت عليه عشرة عبارات كان الجذر الكامن لها (١١.٩٦١) ونسبة تباين (٢٤.٤١٠%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قناعة الفرد بأن ما يحدث حوله يتضمن بعض الأمور الإيجابية ، مع الشعور بالرضا عما يحققه في حياته ، وأن المستقبل سوف يكون

أفضل مع يقينه بتحقيق أهدافه حتى في ظل جائحة كورونا ؛ وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (التفكير الإيجابي).

العامل الثاني : تشبعت عليه عشرة عبارات كان الجذر الكامن لها (٤.٠٦٠) ونسبة تباين (٨.٢٨٥%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على التماسك أثناء الأزمات مع القدرة على التعامل معها بنجاح والمبادرة في حل المشكلات مع ضبط الانفعالات والتصرف بانزان ؛ وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (الصمود النفسي).

العامل الثالث : تشبعت عليه ثمان عبارات كان الجذر الكامن لها (٤.٠١٤) ونسبة تباين (٨.١٩٣%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة وامتلاكه للمهارات والقدرات التي تؤهله لتخطي الصعاب والعيش بسعادة ، والثقة في شخصيته وتمتعه بروح القائد ، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (فاعلية الذات).

العامل الرابع : تشبعت عليه ثمان عبارات كان الجذر الكامن لها (٣.٩٩١) ونسبة تباين (٨.١٤٤%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الشدة ، والقدرة على تعديل أهدافه بما يتماشى مع الظروف التي يمر بها ، والقدرة على مواجهة المواقف غير المتوقعة والتعامل معها بكفاءة ونجاح وفق معطيات الموقف ؛ وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (المرونة النفسية).

العامل الخامس : تشبعت عليه خمس عبارات كان الجذر الكامن لها (٢.٦٣٧) ونسبة تباين (٥.٣٨٢%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن تقرب الفرد إلى الله عز وجل في الظروف الصعبة ، والقيام بأداء الفرائض والتوجه الى الله بالدعاء والشكر وكثرة الاستغفار ، ؛ وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (التوجه الديني).

ثانياً : الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد حذف العبارات غير المتشعبة في التحليل العاملي ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٣)

معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل الثبات
١	التفكير الإيجابي	.734
٢	الصمود النفسي	.706
٣	فاعلية الذات	.712
٤	المرونة النفسية	.710
٥	التوجه الديني	.701
٦	الدرجة الكلية	.890

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لها بلغت على الترتيب (٠.٧٣٤ - ٠.٧٠٦ - ٠.٧١٢ - ٠.٧١٠ - ٠.٧٠١ - ٠.٨٩٠) ، وهي معاملات ثبات مرتفعة ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

مقياس قلق المستقبل:

استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من اعداد(الباحث) ، واطلع الباحث على عدد من المقاييس الرصينة في اعداد مقياس قلق المستقبل لدى أفراد العينة، منها: شقير (٢٠٠٥)، شند (٢٠١٥) ، Zaleski, Z. (1996).

وتشكل المقياس في صورته النهائية من (٤٠)فقرة، وتكونت الإجابة عن عبارات أبعاد المقياس، وفقا للتدرج الثلاثي لـ ليكرت على (موافق، محايد، غير موافق)، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يأتي: أوافق ثلاثة درجات، محايد درجتان، وغير موافق درجة واحدة، مع ملاحظة عكس الدرجات على فقرات الأبعاد السلبية وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بالتطبيق على عينة استطلاعية من أفراد العينة من طلبة الجامعة قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس على العين الاستطلاعية.

صدق المقياس:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بعد حذف درجة العبارة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	.588**	15	.432**	29	.576**
2	.556**	16	.487**	30	.594**
3	.413**	17	.414**	31	.669**
4	.524**	18	.524**	32	.451**
5	.549**	19	.669**	33	.630**
6	.698**	20	.171	34	.748**

.528**	35	.053	21	.661**	7
.754**	36	.445**	22	.653**	8
.034	37	.547**	23	.065	9
.577**	38	.490**	24	.560**	10
.399**	39	.622**	25	.541**	11
.494**	40	.511**	26	.590**	12
** دال عند مستوى ٠.٠١		.526**	27	.012	13
		.709**	28	.726**	14

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، فيما عدا العبارات (٩ - ١٣ - ٢٠ - ٢١ - ٣٧)؛ حيث لم تصل معاملات الارتباط الخاصة بها إلى مستوى الدلالة ؛ لذا تم حذفها من المقياس.

صدق المحك:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل المُعد في البحث الحالي ومقياس قلق المستقبل (سميرة شند ، ٢٠١٥) ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياسين (٠.٨٧٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارات غير المرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨٦٥) وهي قيمة عالية ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

الفرض الأول: ينص على " تتسم درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة بالارتفاع في ضوء جائحة كورونا " .

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لمجموعة واحدة، وذلك لمعرفة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الفعلي لعينة البحث على مقياس المناعة النفسية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

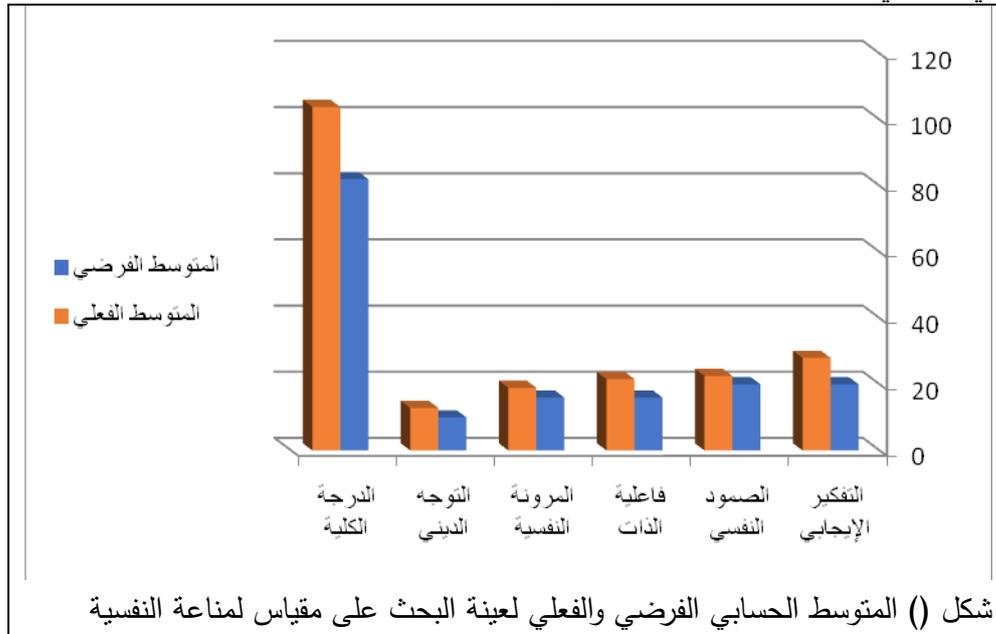
جدول (٦)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الفعلي لعينة البحث على مقياس

المناعة النفسية (ن = ١١٢)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الفعلي	المتوسط الفرضي	عدد العبارات	البُعد
0.01	16.689	5.06175	27.9821	20	10	التفكير الإيجابي
0.01	7.900	3.36113	22.5089	20	10	الصمود النفسي
0.01	13.171	4.46968	21.5625	16	8	فاعلية الذات
0.01	8.489	3.65078	18.9286	16	8	المرونة النفسية
0.01	10.148	2.96087	12.8393	10	5	التوجه الديني
0.01	13.230	17.45585	103.8214	82	41	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الفعلي لعينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعاده (التفكير الإيجابي - الصمود النفسي - فاعلية الذات - المرونة النفسية - التوجه الديني - الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (١٦.٦٨٩ - ٧.٩٠٠ - ١٣.١٧١ - ٨.٤٨٩ - ١٠.١٤٨ - ١٣.٢٣٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وتعزى هذه الفروق لصالح المتوسط الفعلي؛ حيث كانت قيمته أعلى من المتوسط الفرضي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى ارتفاع درجة المناعة النفسية لدى عينة البحث في ظل جائحة كورونا، ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسط الحسابي الفرضي والفعلي لأبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لها.



يتضح من الشكل السابق ارتفاع المتوسط الحسابي الفعلي عن لمتوسط الفرض ؛ مما يشير إلى ارتفاع المناعة النفسية لدى عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

الفرض الثاني: ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لمعرفة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث (ن = ١١٢)

الدرجة الكلية	التوجه الديني	المرونة النفسية	فاعلية الذات	الصمود النفسي	التفكير الإيجابي	قلق المستقبل
.882-***	.639-***	.789-***	.798-***	.813-***	.854-***	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية وقلق المستقبل دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، كما كانت جميع معاملات الارتباط سالبة؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً، وهذا معناه أنه كلما زادت درجة المناعة النفسية أدى إلى انخفاض قلق المستقبل لدى عينة البحث.

الفرض الثالث: ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في المناعة النفسية

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	ذكور	70	27.843	5.218	0.374	غير دال
	إناث	42	28.214	4.841		
الصمود النفسي	ذكور	70	22.471	3.317	0.152	غير دال

		3.472	22.571	42	إناث	
غير دال	0.332	4.711	21.671	70	ذكور	فاعلية الذات
		4.084	21.381	42	إناث	
غير دال	0.160	3.741	18.971	70	ذكور	المرونة النفسية
		3.537	18.857	42	إناث	
غير دال	1.576	3.133	12.500	70	ذكور	التوجه الديني
		2.585	13.405	42	إناث	
غير دال	0.284	18.352	103.457	70	ذكور	الدرجة الكلية
		16.047	104.429	42	إناث	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠.٣٧٤ - ٠.١٥٢ - ٠.٣٣٢ - ٠.١٦٠ - ٠.٥٧٦ - ٠.٢٨٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية ترجع إلى متغير النوع (ذكور - إناث)، وهذا معناه تكافؤ الذكور والإناث في المناعة النفسية.

الفرض الرابع: ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل تعزي لمتغير الجنس."

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	70	76.543	14.113	0.313	غير دال
إناث	42	75.667	14.729		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل بلغت (٠.٣١٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)، وهذا معناه تكافؤ الذكور والإناث في قلق المستقبل.

الفرض الخامس: ينص علي " يوجد بُعد من أبعاد المناعة النفسية يسهم اسهاماً نسبياً في التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا " .

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المترج ، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الاسهام النسبي لأبعاد المناعة النفسية في قلق المستقبل.

جدول (١٠)

نتائج تحليل نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الاسهام النسبي لأبعاد المناعة النفسية في قلق

المستقبل

البُعد	ر	ر ^٢ الجزئي	ر ^٢ النموذج	قيمة (ف)	معامل الانحدار b	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري β	قيمة (ت)
التفكير الايجابي	.672	.452	.402	**135.223	-1.588	.221	.563	7.171
المرونة النفسية	.484	.234	.184		-0.940	.227	.240	6.138
الصمود النفسي	.408	.166	.116		-0.987	.261	.232	5.690
التوجه الديني	.373	.139	.089		-1.897	.333	.393	4.607
الفاعلية الذاتية	.345	.119	.069		-1.031	.224	.322	3.786

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

إن قيمة (ف) لمعرفة إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية بلغت (١٣٥.٢٢٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية .

كما يتضح من الجدول أن التفكير الإيجابي هو أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في قلق المستقبل؛ حيث كانت قيمة (ت) التنبؤية (٧,١٧١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (٢ النموذج) ٠.٤٠٢ ، وهذا معناه أن التفكير الإيجابي يسهم بنسبة ٤٠.٢٥ % في التنبؤ بقلق المستقبل، ونظراً لأن العلاقة بينهما سالبة فإن التفكير الإيجابي يسهم بانخفاض قلق المستقبل لدى عينة البحث.

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد المرونة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (١٣٨.6) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، كما بلغت قيمة معامل التفسير (٠.١٨٤) وهذا معناه ان المرونة النفسية تسهم بنسبة ١٨.٤٣ % في التنبؤ بقلق المستقبل .

ويأتي في المرتبة الثالثة الصمود النفسي ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٥.٦٩٠) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وبلغت قيمة معامل التفسير (٠.١١٦) وهذا معناه أن الصمود النفسي يسهم بنسبة ١١.٦٥ % في التنبؤ بقلق المستقبل.

ويأتي التوجه الديني في المرتبة الرابعة ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٤.٦٠٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ وبلغ معامل التفسير (٠.٠٨٩) وهذا معناه أن التوجه الديني يسهم بنسبة (٨.٩ %) في قلق المستقبل.

وتأتي الفاعلية الذاتية في المرتبة الخامسة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٣.٧٨٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ وبلغ معامل التفسير (٠.٠٦٩) وهذا معناه أن الفاعلية الذاتية تسهم بنسبة (٦.٩ %) في قلق المستقبل.

مناقشة النتائج:

- من خلال استعراض الفرض الأول والذي ينص على توافر مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، والتي أشارت نتائج البحث الى تحقق صحة الفرض؛ حيث أشارت الى توافر المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع العربي المتمسك بقيمه وثوابته العقائدية، بأن القضاء والقدر والابتلاء من تدبير الله وأن الفرد المؤمن، لا يمكنه

تجاوز أقدار الله، وهو ما أثبتته الاحصائيات، حيث تمتع المجتمع المصري بمستوى أقل من أعداد الإصابات والوفيات الناتجة عن جائحة كورونا خلال الموجة الأولى والثانية من جائحة كورونا.

كما أن التفكير بشكل إيجابي في الأحداث التي تحيط بنا ومنها جائحة كورونا؛ من شأنها إضافة طابع أكثر تفاؤلاً وبالتالي زيادة المناعة النفسية لدى الأفراد، كما أن الجانب الروحي يسهم بدور هام في تحمل المصائب والشدائد (Frankel, 1982).

- نص الفرض الثاني على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا." وبعد اجراء التحليل الاحصائي باستخدام الأدوات المناسبة؛ فقد أشارت النتائج إلى تحقق صحة الفرض؛ حيث وُجدت أن معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي- التوجه الديني - ضبط النفس والالتزان - الصمود النفسي - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف-التفاؤل) ومتغير قلق المستقبل؛ كانت دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١؛ لدى عينة الدراسة؛ حيث وُجدت علاقات ارتباطية سالبة دالة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Vasile, C., 2020) ودراسة (الريدي، ٢٠٢٠) ودراسة (Keng et al., 2011) ودراسة (Vasile, C., 2020) ودراسة (أحمد، وآخرون، ٢٠١٨) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أبعاد مقياس المناعة النفسية (الصمود النفسي - التفكير الإيجابي -التدين) وقلق المستقبل لدى عينة البحث.

- يفسر الباحث النتيجة الحالية، في ضوء طبيعة تربية المجتمع المصري، حيث أن طبيعة الايدلوجية التي تشكل شخصية الفرد في المجتمع المصري، الذي يمثل الدين والايمان بالقدر مستوى متقدم في تكوين شخصيته، فالتفكير الإيجابي يسهم في خفض التوتر والقلق بشكل عام وهو ما أكدته دراسة (Polizzi, et al,2020)، وتساهم ثقة الفرد بنفسه في ضبط النفس وتدعم في الوقت نفسه روح التحدي والمثابرة والقدرة على مواجهة التقلبات بايمان وبقين على تجاوز جائحة كورونا وعدم الخوف من المستقبل سواء مهنيًا أو أكاديمياً.

- كما أن الصمود النفسي يسهم في تعزيز مفهوم الذات لدى الفرد (el abide, M. & el setohy, H., 2020) وبالتالي تقليل حدة القلق والتوتر لدى الأفراد.

- ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس." وأشارت نتائج الدراسة أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠.٣٧٤ - ٠.١٥٢ - ٠.٣٣٢ - ٠.١٦٠ - ١.٥٧٦ - ٠.٢٨٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية ترجع إلى متغير النوع (ذكور - إناث)، وهذا معناه تكافؤ الذكور والإناث في المناعة النفسية، وهو ما يتعارض مع نتائج دراسة (فتحي، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) حيث كان الذكور أعلى من الإناث في مستوى المناعة النفسية.

- ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس." وبعد تطبيق الأدوات الإحصائية اتضح أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل بلغت (٠.٣١٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)، وهذا معناه تكافؤ الذكور والإناث في قلق المستقبل، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (قويدري، ٢٠٢٠) ودراسة (الطلاع، ٢٠١٤) والانصاري (٢٠١٠) حيث توجد فروق في مستوى قلق المستقبل تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور.

- ينص الفرض الخامس على أنه " يوجد بُعد من أبعاد المناعة النفسية يسهم اسهاماً نسبياً في التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا "وأشارت نتائج الفرد الى تحقق ما يلي:

-إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية بنسبة بلغت (١٣٥.٢٢٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية.

كما يتضح من الجدول أن التفكير الإيجابي هو أكثر الأبعاد المدروسة إسهماً في قلق المستقبل؛ حيث كانت قيمة (ت) التنبؤية (٧,١٧١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهذا معناه أن التفكير الإيجابي يسهم بنسبة ٤٠.٢٥ % في التنبؤ بقلق المستقبل،

ونظرا لأن العلاقة بينهما سالبة فإن التفكير الايجابي يسهم بانخفاض قلق المستقبل لدى عينة البحث، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (أحمد، وآخرون، ٢٠١٨)
ويأتي في المرتبة الثانية بعد المرونة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (١٣٨.6) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ، كما بلغت قيمة معامل التفسير (٠.١٨٤) وهذا معناه ان المرونة النفسية تسهم بنسبة ١٨.٤٣% في التنبؤ بقلق المستقبل، هو ما يتفق مع دراسة (حسن، ٢٠٢٠)، حيث أشارت نتائجها إلى قدرة المرونة النفسية على الحد من القلق لدى الأمهات.

ويأتي في المرتبة الثالثة الصمود النفسي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٥.٦٩٠) ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ، وبلغت قيمة معامل التفسير (٠.١١٦) وهذا معناه أن الصمود النفسي يسهم بنسبة ١١.٦٥% في التنبؤ بقلق المستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (سالم وآخرون، ٢٠٢٠) ، حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني في درجات الصمود النفسي لصالح مجموعة منخفضي الدرجات على مقياس قلق المستقبل، ويفسر الباحث النتيجة، بان طلاب الجامعة عندما يمتلكون مستوى عالٍ من الصمود النفسي؛ فإنهم يمتلكون القدرة على التفاعل مع المشكلات التي تواجههم بشكل إيجابي وبمزيد من التقبل والرضا؛ مما يقلل من قلق المستقبل لديهم.

ويأتي التوجه الديني في المرتبة الرابعة ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٤.٦٠٧) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ؛ وبلغ معامل التفسير (٠.٠٨٩) وهذا معناه أن التوجه الديني يسهم بنسبة (٨.٩%) في قلق المستقبل، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الأيديولوجية التي تشكل المجتمع المصري بصورة خاصة، حيث يتمتع بالحس الديني واللجوء لتفعيل المعتقدات الدينية في مواجهة مشكلاته، وبأن المستقبل بيد الله، وان علينا الأخذ بالأسباب وترك المستقبل لتقدير الله.

وتأتي الفاعلية الذاتية في المرتبة الخامسة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٣.٧٨٦) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ؛ وبلغ معامل التفسير (٠.٠٦٩) وهذا معناه أن الفاعلية الذاتية تسهم بنسبة (٦.٩%) في قلق المستقبل، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (صديق، ٢٠١٢)، ودراسة (الطلاع، ٢٠١٤) والتي أشارت نتائجهم إلى وجود علاقة عكسية بين فاعلية

الذات وقلق المستقبل، ويفسر الباحث هذه النتيجة في مظاهر فاعلية الذات وقدرتها على التأثير على الأفكار السلبية لدى الفرد تجاه القلق من المستقبل وخصوصاً في ضوء جائحة كورونا Covid-19 والذي تملئ أخباره المحبطة مواقع التواصل الاجتماعي ويطلع عليها اعداد كبيرة من طلاب الجامعة بشكل خاص.

نتائج الدراسة:

١. تنتشر المناعة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل جائحة كورونا بمستوى مرتفع.
٢. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعض أبعاد مقياس المناعة النفسية (الصمود النفسي - المرونة النفسية - التوجه الديني - فاعلية الذات - التفكير الايجابي) ومقياس قلق المستقبل.
٣. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ترجع لمتغير المناعة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على درجات قلق المستقبل.
٤. إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد المناعة النفسية وتراوحت مستويات التنبؤ طبقاً للترتيب (التفكير الإيجابي- المرونة النفسية - الصمود النفسي- التوجه الديني - فاعلية الذات).
٥. أشارت كذلك إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ترجع لمتغير المناعة النفسية.

توصيات البحث:

توفير برامج وأنشطة وورش عمل من خلال مراكز الارشاد النفسي لتنمية المناعة النفسية لتأثيرها على الحد من مستوى قلق المستقبل.

شمول البرامج الإرشادية لتنمية المناعة النفسية لشرائح مجتمعية متنوعة في ضوء استمرار جائحة كورونا.

الاهتمام بالبرامج الإرشادية الدينية التي تدعم استخدام القيم الروحية في تقوية المناعة النفسية؛ ما ينعكس على تقوية الصمود النفسي وبالتالي الحد من مستويات قلق المستقبل.

المراجع:

إبراهيم، سليمان عبدالواحد يوسف. (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. بحوث في التربية النوعية: جامعة القاهرة - كلية التربية النوعية، ع٣٧، ٥٣١ - .ISSN: 2682- 1907. 560.

أحمد، عصام محمد علي، حبيب، ماري عبدالله، و إبراهيم، فيوليت فؤاد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع١٩، ج٥، ١٢٣ - ١٤٣. DOI: 10.21608/JSRE.2018.21094

الأنصاري، هيفاء عبدالحسين، و عبدالخالق، أحمد محمد. (٢٠١٢). التدين وعلاقته بفعالية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، مج٢٢، ع١، ١٤٩ - ١٨٠.

الفاقي، آمال إبراهيم، و عمر، محمد كمال أبو الفتوح أحمد. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج٧٤، ١٠٤٧ - ١٠٨٩.

المنجري، حسن عبدالفتاح حسن. (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج١٨، ع٥٨، ٣٥ - ٧٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1009510>

المنجري، حسن عبدالفتاح حسن (٢٠١١). علم النفس الإيجابي: معالمه ونماذج من تطبيقاته. المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية، كلية التربية بجامعة بنها، ص: ١١٥ - ١٤٣.

البحيري، محمد رزق. (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطبئي التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية،

مج ٢١، ع ٧٠، ٤٧٩ - ٥٣٦. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1009738>

الريدي، سفيان بن إبراهيم. (٢٠٢٠). قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية: جامعة الأزهر - كلية التربية، ع ١٨٧، ج ٣، ١١٩ - ١٦٦. Doi: 10.21608/jsrep.2020.111319.

الطلاع، عبدالرؤف أحمد. (٢٠١٤). دراسة قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى المهجرين من سوريا إلى قطاع غزة. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع ١٥، ج ٣، ٤٧٩ - ٥١٢. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/777751>

باطة، أمال عبد السميع. (٢٠١١). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

حسن، أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج ٧٩، ١٣٧٥ - ١٤١٣. DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2020.113453.

عصفور، إيمان حسنين محمد. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع ٤٢، ج ٣، ١١ - ٦٣. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/481282>

حسين، وفاء سيد محمد. "فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدي طلبة المرحلة الثانوية." مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي ع ٦٢ (٢٠٢٠): ١٠٥ - ١٧٢. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1086626>

زكراوى، حسينة. (٢٠٢٠). تسيير الأزمات النفسية: دعم المناعة النفسية وإذكاء الجانب الديني الروحي: وباء كورونا Covid19 نموذجاً. مجلة الندوة للدراسات القانونية: قارة وليد، ع ٣٢، ١٢٠ - ١٣٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1081286>

زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية: جامعة طنطا - كلية التربية، ع ٥١ ، ٨١١ - ٨٨٢. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/739865>

زينب شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
سالم، هانم أحمد، الجمال، سمية أحمد علي، و أحمد، نصر محمود صبري. (٢٠٢٠). تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية: جامعة بينها - كلية التربية، مج ٣١، ع ١٢١، ١ - ٥٦. DOI: 10.12816/JFEB.2020.122155

شند، سميرة محمد إبراهيم. "دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص." مجلة كلية التربية - القسم الأدبي: جامعة عين شمس - كلية التربية، مج ٨، ع ٣ (٢٠٠٢): ١١٢ - ١٨١. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/139911>

صديق، عزة محمد. (٢٠١٢). فاعلية الذات و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية: جامعة القاهرة - كلية الآداب - مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية ٨، الرسالة ٢١، ع ١، ١ - ٤٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/711129>

فتحي، ناهد أحمد. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، مج ٢٩، ع ٣، ٥٤٩ - ٦١٨.

قويدري، علي. (٢٠٢٠). قلق المستقبل وعلاقته بالإضطرابات النفسية وسوماتية لدى عينة من الطلبة: دراسة ميدانية بجامعة الأغواط - الجزائر. مجلة العلوم الانسانية: جامعة محمد خيضر بسكرة، س ٢٠، ع ١٤، ٥٥١ - ٥٧٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1097310>

كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول " مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس " ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

المراجع الأجنبية:

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychology an Introduction, American Psychologist, Vol (55), No, (1), PP (5- 14).
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. Asian journal of psychiatry, 50, 102014.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18(4), 211-237.
- Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. The Journal of Behavioral Science, 14(1), 84-96.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. Indian Journal of Psychiatry, 62(5), 601.
- Kim, S. W., & Su, K. P. (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. Brain, behavior, and immunity. doi:10.1016/j.bbi.2020.03.025.
- Minihan, E., Gavin, B., Kelly, B. D., & McNicholas, F. (2020). Covid-19, Mental Health and Psychological First Aid. Irish Journal of Psychological Medicine, 1-12. doi: 10.1017/ipm.2020.41.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. Indian Journal of Psychiatry, 62(5), 601.

- Oláh, A. (1996). Psychological Immune System: An integrated structure of coping potential dimensions. In 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). STRESS AND COPING IN THE TIME OF COVID-19: PATHWAYS TO RESILIENCE AND RECOVERY. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 102066.
- Taylor, C. B., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Graham, A. K. (2020). Digital technology can revolutionize mental health services delivery: The COVID-19 crisis as a catalyst for change. *International Journal of Eating Disorders*. 8 May, 1-3.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. doi.org/10.1177%2F0020764020915212.
- Vasile, C. (2020). Mental health and immunity. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-5.
- Viswanath, A., & Monga, P. (2020). Working through the COVID-19 outbreak: Rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel. *Journal of clinical orthopaedics and trauma*, 11(3), 500-503. doi.org/10.1016/j.jcot.2020.03.014.

World Health Organization. (2020). WHO COVID-19 case definition (No.WHO/2019-nCoV/Surveillance_Case_Definition/2020.1).

World Health Organization.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).

Zhai, Y., & Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 22. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4).