

**العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة
الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا**

المستجد "Coved 19"

د. محمد نواف عبدالله البلوي

استاذ فلسفة الارشاد النفسي والتربوي المساعد

كلية الملك عبدالله للدفاع الجوي

**The relationship between mental alertness and
psychological immunity among secondary school students
in the light of some contemporary variables, the emerging
corona virus "Covid 19"**

mnb_psy@hotmail.com

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا المستجد ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام مقياسي المناعة النفسية واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا بالمرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة، واوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج التي من شأنها رفع المناعة النفسية واليقظة العقلية لديهم مما يحصنهم من مخاطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - اليقظة العقلية - فيروس كورونا المستجد

Abstract

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between the two variables of the study, psychological immunity and mental alertness among secondary school students, in the light of some contemporary variables, the emerging corona virus. Results The existence of a statistically significant positive correlation between mental alertness and psychological immunity in the study sample, as well as the existence of a high level of mental alertness and psychological immunity among the study sample. novelty. **Keywords:** psychological immunity - mental alertness – Coved 19

المقدمة:

إن ما يشهده العصر الحالي من تحديات وتغيرات في شتى مجالات الحياة وخاصة ما شهدناه في الآونة الاخيرة من ظهور كثير من الأمراض والفيروسات ومنها أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد (Coved-١٩)، حيث تسبب هذا الفيروس في انقطاع حوالي (١,٦) مليار طالب عن التعليم في (١٨٠) دولة اي ما يقارب من ٨٠% من الطلاب الملتحقين بالمدراس على مستوى العالم، ومنهم طلاب المرحلة الثانوية، حيث تعتبر هذه الفئة العمرية من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، فهذه المرحلة تشكل تحدياً يحتاج فيه الافراد الى مواجهة التحديات والصعوبات نتيجة القلق والخوف والتعرض الى كثير من الضغوطات النفسية نتيجة ظهور هذا الفيروس، الأمر الذي يتطلب قدرات عقلية ونفسية تكون بمثابة جهاز حماية وقائي يتم عن طريق القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وكذلك القدرة على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة إن اهم المؤثرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية والجسدية هي قدرته على مواجهة المشكلات وتكيفه معها من خلال نظام مناعي يعمل على الاستجابة للأحداث والتعامل معها باستراتيجيات تكيفية تجعله يتأقلم مع الصعوبات. ومع ارتفاع معدلات الإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-١٩، بات كثير من أفراد المجتمع بمختلف طوائفهم وانتماءاتهم أسيراً للعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري (Brooks et al., ٢٠٢٠) وانتشرت فيما بينهم مشاعر العجز والخوف من الوصم كنتيجة محتملة للإصابة بهذا الفيروس (Xiang, ٢٠٢٠)، ولذلك أشارت العديد من الدراسات إلى أن جائحة كورونا المستجد (COVID-١٩) تسببت في الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى أفراد المجتمع، فزادت فيما بينهم اضطرابات النوم والأكل والقلق والاكتئاب، وانتشرت مظاهر الانسحاب الاجتماعي، ومع الكثير فريسة سهلة لهواجس التعرض للإصابة ومن ثم الموت المحقق، كل هذه الأمور وغيرها أدت إلى معاناة فئة ليست بقليلة من الشعور بالقلق بوجه عام وبالتهبية بسوء التكيف (قريبي، ٢٠٢٠). بالرغم من أن الإصابة بالعدوى الفيروسية بين البشر هو أمر اعتيادي، إلا أن معدل انتشار فيروس كورونا المستجد سريع جداً (Du et al. ٢٠٢٠) مقارنة بمعدل انتشار الفيروسات الأخرى، الأمر الذي يفسر سبب الخوف والقلق المتزايد من الإصابة بهذا المرض. التغيرات في الحياة اليومية نتيجة إعلان الإصابة بمرض كورونا المستجد (كوفيد - ١٩) كجائحة عالمية كانت سريعة وغير مسبوقة حيث أعلنت تدابير قاسية لاحتواء انتشار المرض عبر مناطق العالم. على الرغم من هذا الاهتمام المتزايد لتحديد الأشخاص الذين يعانون من عدوى الفيروس التاجي لتقديم الرعاية الصحية لهم، ومنع اختلاطهم مع الآخرين، إلا أن الاهتمام بتحديد احتياجات الرعاية النفسية للأشخاص المتضررين من هذا الوباء تم إهمالها نسبياً. (Xiang, 2020) وفي ظل ظروف - جائحة كورونا (١٩ - covide) وتأثيرها السلبي على الافراد فهم بحاجة الى قدرات عقلية حيوية تتصف بالمرونة والقدرة على حل المشكلات ومقاومة الضغوطات والأزمات النفسية والجسدية عن طريق التحصين النفسي وطريقة إدراك وتفكير الفرد للأحداث وضبط الانفعالات والتحكم بها والقدرة على التكيف والتأقلم مع الاحداث الناتجة عن هذه الجائحة. ويتسبب هذا الوضع بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بشكل إيجابي مع هذا الظرف وتزداد فرص هذه المشكلات وتختلف أشكالها مع ظروف العزل المنزلي

والعزلة الاجتماعية (غبيش، ٢٠٢٠). ويمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد. والمناعة النفسية تمثل عملية تحصين ضد العدوى Infection بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة، والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما البقاء صحيحاً معاً في، بل ومحاولة وفهمهم إلى مستوى التمتع بالصحة والسوية. وهي بذلك عملية ترشيح Filtering للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين (Albert - Lorincz et al, ٢٠١٢: ١٠٥). ويمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر الصحة النفسية (تحمل الغموض - فاعلية الذات - الانجاز الأكاديمي - التعاطف). (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص ٥). ومن خلال العرض السابق فقد أدت جائحة فيروس "كورونا" المستجد وما تبعه من التباعد الاجتماعي إلى تغيير الطريقة التي يتفاعل فيها الطلبة مع بعضهم مما نتج عن لك عدم رضاهم عن الحياة بشكل عام. بل وأثرت بطرق مباشرة أو غير مباشرة على طريقة التفكير نحو المستقبل ومدى رضا الطالب الجامعي عن الحياة، بحيث يتوقع أن يكون المستقبل أكثر غموضاً بين الطلبة الجامعيين، لينعكس ذلك على مستوى المناعة النفسية لديهم. (Helliwell, Schellenberg, & Fonberg, 2020) وبالتالي فإن المناعة النفسية تعد نظام متكامل متعدد الأبعاد سواء الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط والمحن والكوارث، بل وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة مثل هذه الضغوط. فهي تتمثل في قدرة الفرد على الصمود والمرونة الشخصية والقدرات التكيفية بالإضافة إلى ما يتمتع به الفرد من نضج انفعالي ورفاهة نفسية وتفكير ايجابي في الذكريات والتي من شأنها أن توفر الحصانة ضد الأضرار والإجهاد والضغوط. (Olah, 2000 واستناداً على ما ذكره كل من Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2012: 1564) من أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير يحمي الطلبة من المواقف الضاغطة، ومنها المواقف الحادثة في البيئة التعليمية. ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المدرسة بمراحلها المتعددة هي المؤسسة التربوية التي ينتمي اليها الطلاب، وفيها يتعلمون ويكتسبون الخبرات، وذلك تزامناً مع مرور هؤلاء الطلاب بكثير من المشكلات على الصعيد الشخصي والمهني الأمر الذي يحد من تقدمهم ويعوق مسيرتهم في تحقيق انجازاتهم، بسبب عدم معرفتهم بإمكاناتهم وقدراتهم العقلية والمعرفية، ما ينتج عنه مشكلات نفسية وعضوية، وذلك تزامناً مع ظهور ازمة جائحة فيروس كورونا المستجد، وهنا تتطلب الحاجة الى وجود وعي ذاتي لدى هؤلاء الطلاب من خلال اكتسابهم مناعة نفسية تشتمل على نظام متكامل ومتعدد الابعاد سواء كانت أبعاد معرفية، دافعية أو سلوكية خاصة بالشخصية، فالمناعة النفسية هي قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي والذي بدوره يبدأ بتكوين اجسام مضادة نفسية لمقاومة تلك الضغو وأشار (polizzi, et al, 2020) الى الدور الذي تلعبه متغيرات المناعة النفسية في التخفيف من الآثار السلبية لجائحة كورونا فقد أشار إلى أهمية المرونة، والتعافي، واستراتيجيات المواجهة، واللياقة الذهنية، والمساندة الاجتماعية، والتوجه نحو الاهداف بعيدة الم وأشار (عصفور، ٢٠١٣) إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، لدى الطالبات المعلمات في شعبة الفلسفة والاجتماع، وكذلك على الفرد ايضاً أن يبقي العقل نشطاً فعلاً في مواجهة الضغوط والقدرة على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وهو ما يعرف بمفهوم اليقظة العقلية. حيث ترى دراسة تيشمان (Tuchman, ٢٠٠٠) أن اليقظة العقلية لا تعنى ان يمتلك الطالب مهارات التفكير الاساسية والقدرات التي تعمل على انجازها فحسب بل لابد قبل ذلك من وجود الرغبة والدافع لتطبيق اليقظة العقلية في كل الاوقات والظروف والمواقف الملائمة. بينما بحثت دراسة (Olah ٢٠٠٩) المناعة النفسية كمفهوم جديد للمرونة والمواجهة لدى عينة بلغت (٧٥٦) مشاركاً ممن تعدى سن البلوغ والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات التفكير الايجابي الشعور بالسيطرة الشعور بالتماسك، الإبداع، مفهوم الذات، التكيف، النمو الشخصي، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات المرونة الاجتماعية، التوجه نحو الهدف، الضبط الانفعالي، التحكم الذاتي، وأوضح النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والمتغيرات السابقة.

وحاولت دراسة (Cash & Whittingham, ٢٠١٠) إلى تحديد أي من أبعاد اليقظة العقلية يتنبأ بكل من: الهناء النفسي الاكتئاب، القلق والضغوط. وتوصل الى أن المستوى المرتفع من بعد عدم إصدار الاحكام كاحد أبعاد اليقظة العقلية يتنبأ بمستوى أقل من الاكتئاب والقلق والضغوط، كذلك المستوى المرتفع من التعامل الواعي مع اللحظة الحاضرة يتنبأ بمستوى أقل من أعراض الاكتئاب. فالأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطا وتفاعلا اجتماعيا والأكثر قدرة على الأداء، وبالتالي فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص، فالمناعة هي قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (Bonanno, Galeo, Buceli & Volaho, 2007. P 678) وعليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة (فايروس كورونا المستجد).

وبشكل أكثر تحديداً يمكن حصر مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية: -

- ١) ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
 - ٢) ما مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
 - ٣) هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات مقياس كل من اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- أهمية الدراسة:**

تمثل المرحلة الثانوية في حياة الطالب وحيويتها تحدياً يعود الى اعتبارات عديدة يبني على أثرها تكوينه النفسي والجسدي والانفعالي والاجتماعي، يساعد الطالب على الثقة والتحكم بذاته، وايضاً بناء علاقات ايجابية مع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة، ولعل هذه الدراسة تستمد أهميتها من مكونين اثنين:

- ١- الأهمية النظرية:
 - حداثة المتغيرات التي تتناولها الدراسة على مستوى الاديبيات النفسية والتربوية وانعكاساتها الايجابية على طلاب المرحلة الثانوية.
 - إن ندرة الدراسات البحثية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة كورونا، تجعل من موضوع هذه الدراسة موضوعاً مهماً من الناحية التعليمية والصحية على المستوى المحلي.
 - تناولت هذه الدراسة فئة مهمة من الطلاب وهم طلاب المرحلة الثانوية .
- ٢- الأهمية العملية: -
 - التعرف على بعض المتغيرات الايجابية والعوامل التي تسهم في تشكيل خصائص الطالب في المرحلة الثانوية، والاثار الايجابية في رفع مستويات الصحة النفسية لديهم.
 - امكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال التعرف على أهم ابعاد اليقظة العقلية والمناعة النفسية واتاحة الفرصة للمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية لتنمية تلك الابعاد.
 - تظهر أهمية هذه الدراسة من كونها تسلط الضوء على متغيرين ذو أهمية قصوى في ظل ظروف جائحة كورونا (١٩ - covide) والذي يعكس اثاره على المجتمع بشكل عام وطلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التعرف على مدى اسهام ابعاد مقياس اليقظة العقلية في رفع المناعة النفسية المرتبط بفيروس كورونا المستجد لدى طلاب المرحلة الثانوية.

حدود الدراسة:

- ١) الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على معرفة مستوى اليقظة العقلية وكذلك المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢) الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في ثانوية الحوية - الطائف للبنين.

- **اليقظة العقلية:** هي قدرة الفرد العقلية التي تؤثر في طريقة تفكيره وقدرته على التذكر وحالته المزاجية وتوافقه مع الحياة وشعوره بالسعادة والنجاح وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة كبيرة (Petter, ٢٠٠٣).
 - **المناعة النفسية:** هي نظام من القدرات التوافقية والخصائص الشخصية الايجابية التي تشمل الأجسام المضادة النفسية في وقت الاجهاد، ويشمل الخصائص الايجابية المختلفة مثل التفكير الايجابي، الشعور بالتماسك والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، التوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الايجابية، ومهارات حل المشكلات (Gupta & Nebhinani, 20٢٠).
 - **فيروس كورونا المستجد ١٩ - Covid:** هو فيروس ينتمي إلى سلسلة الفيروسات المعروفة والتي تسبب المرض للحيوان والإنسان ووصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، وظهر في نهايات عام ٢٠١٩ بمدينة يوهان في الصين وتظهر أعراضه المرضية في الإرهاق والحمى والسعال الجاف وآلام الجسم حيث ينتقل هذا الفيروس الى الانسان عن طريق رذاذ شخص مصاب به، سواء اتصال مباشر أو من خلال تأثير تلك القطرات من الرذاذ على الاسطح المحيطة ، ثم انتشر هذا الفيروس في جميع انحاء العالم ليصبح اخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس السارس الذي اجتاح الصين عام ٢٠٠٣ م. (world Health organization, 2020).
- ## الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية: -

هذا المفهوم له عدة مسميات فيها اليقظة الذهنية، التأمل، اللياقة العقلية اليقظ، وكلها تدل على معنى واحد وهو اليقظة العقلية وهو أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي، حيث يعبر عن الوعي الكامل الذي يرافقه التركيز والاهتمام في اللحظة الراهنة، وهو ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط فحسب بل هو حالة من الاسترخاء وتحسين الصحة النفسية والتحرر من القيود (دغوش، ٢٠٢١).

وقد تم تعريف اليقظة بعدة تعريفات مختلفة من قبل العلماء والباحثين، فقد عرفها سيسك (Sisk, 2017) من الناحية المعرفية وقال بأنها تعبر عن طريقة الفرد في التفكير، وتؤكد على وعي المتعلم بالبيئة المحيطة، وإدارة انفعالاته الداخلية دون اصدار الاحكام، في حين عرفها (Kettler, 2013).

عرف (Brown & Ryan, 2003, p٨٢٨) اليقظة العقلية بأنها "قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه بشكل كامل لكل الخبرات التي يمر بها في اللحظة الآتية مع قبولها، وعدم إصدار أحكام عليها".

أما (Cardacitto, Herbert, Forman, Moitra, and Farrow, 2008, p.٢١١) فعرفوا اليقظة العقلية على أنها وعي الفرد الكامل بالخبرات الخارجية والداخلية التي يمر بها في سياق من القبول وعدم إصدار أحكام تجاه تلك الخبرات، مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها.

ويعرفها (فتحي عبد الرحمن وأحمد على، 2013، ص 12) بأنها "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية.

في حين عرفها (Kettler 2013 p.٤) بأنها نمط محدد أو طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة، ومشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية".

ويلاحظ من التعريفات المتعددة عن اليقظة العقلية أنها تعتمد على وعي الفرد، والتي تتضمن التعامل مع كل لحظة في حياة الفرد على أنها لم تحدث من قبل، وعلى انها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, et al. ٢٠١٦).

وفي ضوء ما تم عرضه من تعريفات لليقظة العقلية يمكن أن يلخص **تعريف اليقظة العقلية بأنها** "نشاط عقلي يتسم بالمرونة وزيادة في الوعي والقدرة على التركيز والانتباه لكل التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد والهدف تعزيز الصحة العقلية وتحسين الصحة الجسدية والقدرة على حل المشكلات".

فوائد ومميزات اليقظة العقلية: -

تتمثل فوائد اليقظة العقلية كما يذكرها (الصادق، وعطا، ٢٠١٩) في تدعيم احساس الفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال الثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، وكذلك تعمل اليقظة على تعزيز شعور الفرد بالقدرة على التماسك وفهمه لمعنى الحياة، كما تتمثل فوائد اليقظة العقلية كما يذكر، (Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd, Dedert, & Sephton., 2002, p.299) في تنمية نظام المراقبة الذاتية، تجعل من تفكيرنا مجرد تفكير دون ضد أو مع تدعيم إحساس الفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز استجابات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، تدعيم الشعور بالتماسك، وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة عن طريق ترك مساحة للفرد لاكتشاف المعنى.

أهمية اليقظة العقلية: -

تأتي أهمية هذا المفهوم نظراً للدور الذي يؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية فهو مفهوم يعتمد عليه الفرد لزيادة قدرته على الإبداع ويشمل الاهتمام أيضاً في التنوع لزيادة السيطرة على البيئات الداخلية والخارجية من خلال نشاط عقلي مرن يهدف للتكيف مع المتطلبات البيئية المستجدة، وكذلك زيادة إدراك الفرد نحو مواجهة الاحداث والقدرة على حل المشكلات.

وتوضح نوري (٢٠١٧) ان أهمية اليقظة العقلية تتمثل بسبعة مبادئ، وهي قبول الاشياء كما هي، الاهتمام بما هو صحيح وعدم الشروع في الحكم على الذات وكذلك الآخرين والاحداث عند وقوعها، ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها، الاهتمام بصحة الأشياء بدلاً من السعي وراء اشياء أخرى، الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات، المرونة وسعي الفرد دائماً على الانفتاح حول المعلومات الجديدة.

مكونات اليقظة العقلية: -

أشار كانج (kang, Gray, ٢٠١٢) إلى أن اليقظة العقلية تشمل أربعة مكونات وهي الوعي والقبول الافكار دون اصدار احكام والانتباه، والتركيز على الحاضر، فهذه المكونات تعتبر ضرورة ليكون الفرد قادر على مواجهة الاحداث والمواقف وبنفس الوقت تساعده على الوعي التام والقدرة على حل المشكلات.

النظريات والنماذج التي تناولت اليقظة العقلية: -

نظرية لانجر (langer):

ترى لانجر ان اليقظة العقلية تتضمن القدرة على تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة، وتعديل السلوك التلقائي بحيث يؤدي هذا التعديل الى مزيد من النتائج المرغوبة وبنفس الوقت يحد من التقيد التلقائي للمهام دون النمو والتحسين، وايضاً الاخذ بوجهات النظر الجديدة فعادة ما يشكل الافراد على الانطباعات الاولى ويتمسكون بها حتى بعد ثبات الخطأ وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الادراكية غيره الناضجة)، وكذلك التأكيد على العملية بدل النتيجة وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري وترى ان السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو اسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (عيسى، ٢٠١٨).

نظرية الوعي الذاتي التألمي:

ترى هذه النظرية ان الافراد يصحبون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وتعد هذه النظرية في التصميم الذاتي هي نظرية واسعة الانتشار اذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتؤكد على الدور الاساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الفرد الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والاهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Brown & Ryan, ٢٠٠٣).

نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية ان اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من النشاط واتباع الحاجات النفسية الاساسية، وأن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات الملائمة مع احتياجات الفرد بناء على قيمه واهتماماته (Schuarts, ١٩٨٤).

المحور الثاني: المناعة النفسية: -

بعد اعلان منظمة الصحة العالمية عن جائحة وباء كورونا في منتصف شهر مارس من العام ٢٠٢٠ بسبب انتشاره في جميع انحاء العالم، شكلت هذه الجائحة أزمة اجتماعية ونفسية وصحية بكل مكونات المجتمع وخاصة فئة طلاب المرحلة الثانوية الذين ما زالوا في طور استكمال مرحلتهم الدراسية، حيث يتطلعون إلى أهدافهم المستقبلية، بدأت تظهر لديهم مشاعر القلق والخوف والتعرض لأحداث

صعبة لا يستطيع الفرد التأقلم معها والقدرة على مواجهتها بسبب انتشار جائحة فايروس كورونا، الأمر الذي أدى الى ضعف في المناعة النفسية والتي لها علاقة مباشرة مع مصادر الضغوط النفسية، وبالتالي فإن هذه المناعة هي احد الاركان الهامة في مواجهة جائحة فايروس كورونا - (عبادة ، ٢٠٢١).

مفهوم المناعة النفسية:

ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، كفاءة المناعة النفسية المناعة الانفعالية المناعة الوجدانية نظام المناعة الانفعالية نظام المناعة الوجدانية، نظام المناعة النفسية. (عصام زيدان، ٢٠١٣، ص٨١٧)

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

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

وقد عرفها (Olah, 2004, p. ١٥٤) بأنها نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي ينبغي أن توفر المناعة ضد الإجهاد، وتعزيز التنمية الصحية وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد أو ما يمكن أن يسمى بالأجسام المضادة النفسية. أما (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ٩٦) فاعتبرها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الكروب والازمات، وتحمل المصائب والصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر السخط والغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازمية والتشاؤم، كما تمد الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية.

في حين أوضحت (إيمان حسنين، ٢٠١٣، ٢٦) أن المناعة النفسية مفهوم يشير إلى ارتفاع درجة وعي الفرد، وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الافكار الانهازمية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية.

كذلك عرفها (Bhardwaj & Arawal 2015, p. ٨) بأنها القدرة / القوة أو نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والاحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية، وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل: الثقة بالنفس - التوافق - النضج الانفعالي.

ويعرفها اولاه (olah, ٢٠٠٤) بأنها نظام تكاملي يتضمن الابعاد المعرفية، الدافعية، السلوكية للشخصية، التي تعزز قدرة الفرد لمواجهة الضغوط، النمو الصحي، حيث تعد موارد لمواجهة الأجسام المضادة النفسية، لذا فان هذه المناعة النفسية ذات قوة في حماية العقل وتوفر القوة لمواجهة الضغوط وهو ما يشكل تدعيم للصحة النفسية من اجل تنمية القدرات التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلباته الحياتية مع نظام مناعته النفسية.

وعرفها (الليثي، ٢٠٢٠) بأن المناعة النفسية "هي نظام تكاملي متعدد الابعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والازمات، ومنها التفكير الايجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي".

في حين عرفها الشريف (٢٠١٥) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة".

كما عرفها (Dubey & shahi ٢٠١١) بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي توفر مناعة ضد الضغوط، وتنمية الموارد الشخصية لمقاومة الضغوط النفسية.

كما عرفها المنوخ والعبدي (٢٠١٩) بأن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها، والتوافق الايجابي معها، لامتلاكه عدد مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك، ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم المناعة النفسية.

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

مكونات المناعة النفسية: -

يقدم دوبي وشاهي (٢٠١١) (Dubey&shahi) وصفا موجزا لمكونات المناعة النفسية والذي أتى مطابقاً لنموذج (Olah, ٢٠٠٤) والذي يتكون من ثلاثة نظم فرعية متفاعلة تحت ابعاد ومكونات تتلخص في الاتي:

١. **المعتقدات المقاربة:** وهي التي تحرك الفرد وتوجهه نحو البيئة باعتبارها بيئة إيجابية يستطيع الفرد التكيف معها يعكس البيئية السلبية والتي في الغالب تكون مصدر تحديد.

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

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

انواع المناعة النفسية: -

اشار كل من عبد اللطيف ولؤلؤة (٢٠٢٠) والحريرة (٢٠٢٠) وكمال (٢٠٠٠) ان مفهوم المناعة النفسية تتضمن ثلاثة انواع: -

- **المناعة النفسية الطبيعية:** وهي مناعة موجودة لدى الفرد في طبيعة تكوينية نفسي، والذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئية.
- **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:** وهي التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمعارف والمهارات التي يتعلمها في مواجهة التحديات والازمات.
- **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:** وهي التي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد من حملات التطعيم للوقاية من فايروس معين، وفي هذا النوع يكتسب الفرد المناعة النفسية من خلال تعرضه مباشرة لمواقف مثيرة للغضب والتوتر مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته تجاه مشاعره وافكاره باستبدالها بمشاعر وافكار ايجابية.

أبعاد المناعة النفسية

أشار (Olah, 2000, p.١٤) أن أبعاد المناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، ومفهوم الذات الإبداعي، والإحساس بنمو الذات والتوجه نحو التغيير والتحدي، والقدرة على المراقبة الاجتماعية والقدرة على حل المشكلات، وفاعلية الذات القدرة على الحشد الاجتماعي، والقدرة على الابداع الاجتماعي، والتزامن والتوجه نحو الهدف، والتحكم في الاندفاع، والضبط الانفعالي والسيطرة على الغضب أو الهياج. أما (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p.١٠) فأوضحاً أن أبعاد المناعة النفسية تشمل كل من: الثقة بالنفس، والتوافق، والنضج الانفعالي، والسعادة النفسية، واتجاه ايجابي نحو الماضي.

خصائص ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

تداولت العديد من الدراسات والأبحاث خصائص مرتفعي المناعة النفسية من خلال عدة نقاط يمكن إجمالها كالتالي: فهم يعرفون جيداً مواطن الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير، يستطيعون تحديد الجوانب التي يمكنهم السيطرة عليها في حياتهم يتقنون في قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، المرونة قوة الشخصية تحمل المسؤولية القدرة على الحياة دون خوف أو قلق، التحكم في الانفعالات، لديهم نظرة ثابتة لذاتهم يضعون لأنفسهم أهدافاً

وتوقعات إيجابية، يواجهون العثرات بتحدي دون تجنبها، ولديهم مهارة في بناء علاقات جيدة مع الآخرين. (Bhardwaj & Agrawal, 2015, 5.p)، (جولدسين، وبروكس، 2001، ص 514 - 515).

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

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

اطلع الباحث على العديد من الدراسات العربية والاجنبية المتوفرة في مجال اليقظة العقلية والمناعة النفسية فوجد ان هناك قلة في تناول الدراسات التي تتعلق بـ العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبناء على ذلك تم تقسيم الدراسات السابقة الى محورين حسب علاقتهما بموضوع الدراسة كما يلي:

المحور الاول: -الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- هدفت دراسة الحربي (٢٠٢١) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كورونا - ١٩ Coved حيث بلغ حجم العينة (٢١٧) طالبة، واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وايضا وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى للتخصص، وايضا وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وأوصت الباحثة بتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية.
- كما هدفت دراسة تسنيم وبانورا (٢٠٢٠ , Tasneem & panwar) إلى تقييم مستوى تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية واليقظة العقلية بين طلاب الدراسات العليا، وتكونت العينة من (١٠٤) طالباً جامعياً في مرحلة البكالوريوس من جامعة بانغالور في الهند، اظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وأن التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية من العوامل العامة للتنبؤ باليقظة العقلية.
- واجرت العديني (٢٠١٩) دراسة هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة حيث تكونت العينة من (٢٦٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة عدن، وتم تقسيم العينة الاساسية والتي بلغت (٥٠) طالباً وطالبة إلى مجموعة ضابطة وتجريبية، واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لدرجات طلبة المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي
- وأجرى الربيع (٢٠١٩) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت العينة من (٤٢٠) طالباً وطالبة، وكانت النتائج أشارت الى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة.
- وهدفت دراسة عطا الله (٢٠١٩) الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة (٤١٤) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق المقياس كانت النتائج تدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين ابعاد اليقظة العقلية وصعوبة في التنظيم الانفعالي اي ان هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية.
- وأجرى ماكان وآخرون (McCann, et al ٢٠١٨) دراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عن طلبة الدكتوراه.. وتم استخدام مقياس الكفاءة، ومجموعة تمارين خاصة باليقظة العقلية، وقد كان حجم العينة (١٩) طالب دكتوراه في تخصصات علم النفس والقيادة التربوية في جامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد اظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه.
- وفي دراسة اجراها سليم (٢٠١٨) هدفت الى التحقق من نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، والطفو الأكاديمي، لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور، وأيضاً هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاتهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج الى اسهام كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي بنسبة (٨٢.٢٠ % من التباين الكلي، وايضاً اظهرت النتائج إلى التوصل لنموذج بنائي للعلاقات السببية يطابق البيانات بصورة جيدة.

وفي دراسة بشارت وبارتو (bsharat & Parto, ٢٠١١) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغط النفسي لدى المراهقين، حيث تكونت حجم العينة من (٧٧) طالبا، وتم تطبيق مقاييس الدراسة، وكانت النتائج تشير الى ان اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالتوتر النفسي وترتبط ايجابياً بالسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والتوتر النفسي.

وأجرى كل من احمد وسيد (٢٠١٧) دراسة هدفت الى التعرف على مدى اسهام كل من اليقظة العقلية والمناعة النفسية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث بلغت حجم العينة (٧٨) معلماً ومعلمة بمدارس الصم بالمنيا، وتم تطبيق مقاييس الدراسة حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً من الذكور والاناث في الهناء النفسي، وايضاً عدم وجود فروق دالة في المناعة النفسية وكذلك في اليقظة العقلية تعود لأبعاد (التحكم الذاتي، المرونة، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية) وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الهناء النفسي واليقظة العقلية والمناعة النفسية.

المحور الثاني: - الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: -

أجرى العنزي والزهراي (٢٠٢٢) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والقلق المرتبط بفايروس كورونا، وكذلك الكشف عن الفروق في القلق المرتبط بفايروس كورونا وفقاً لمتغير الجنس وامتغير التخصص الدراسي، وكذلك هدفت الدراسة لمعرفة اسهام المناعة النفسية في كورونا المستجد (Coved-١٩) في التنبؤ بالقلق المرتبط بالفايروس، تكونت العينة من (١٠٠٠) من الذكور والاناث ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية (سالبة) دالة إحصائياً بين القلق المرتبط بفايروس كورونا والمناعة النفسية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس والنوع، وكشفت ايضاً الدراسة ان المناعة النفسية تتنبأ بالقلق المرتبط بتقشي فايروس كورونا.

وفي دراسة السيد (٢٠٢١) هدفت الى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤١١) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق مقاييس الدراسة اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس المناعة النفسية، وعدم وجود فروق دالة في درجات الذكور والاناث في مقياس التفاؤل، واوصت الدراسة بإعداد برامج لتعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما وهدفت دراسة الأحمد (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية، وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الايتام في الأساسية على عينة بلغ حجمها (١٣١) طالباً يتيماً، وبعد تطبيق مقاييس الدراسة اظهرت النتائج ان مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة، وايضاً اشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معظم ابعاد المناعة النفسية والسعادة، وأوصت الدراسة بإجراء برامج ارشادية.

وفي دراسة اجراها كل من (Yuan, B, et al, ٢٠٢٠) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاستجابة المناعية والتقرير الذاتي للاكتئاب في فترة النقاهة من فايروس كورونا على عينة حجمها (٩٦) مريضاً في فترة النقاهة من فايروس كورونا، وقد اشارت النتائج الى وجود علاقة عكسية بين الاستجابات المناعية واعراض الاكتئاب لعينة الدراسة.

وأجرى جوندوجان (Gandogan , ٢٠١١) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة في ظل الخوف من فايروس كورونا المستجد (Coved - ١٩)، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٣٠) من طلبة الجامعة، حيث اشارت النتائج الى ان فايروس كورونا المستجد يصل كمتغير وسيط في العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وأشارت الدراسة ايضاً إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً (موجبة) بين الرضا عبد الحياة والمناعة النفسية، وأشارت النتائج لفروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والاناث) في متغير المناعة يعود لصالح الذكور .

كشفت دراسة ل فازل (Vasile, ٢٠٢٠) ان جهاز المناعة يتكون من نوعين من الاجهزة (بيولوجية عضوية، وسيكولوجية نفسية) والهدف هو حماية الجسم من امراض العصر، وخاصة في ظل جائحة فايروس كورونا المستجد، فالتوازن النفسي والصحة النفسية متلازمان مع بعضهما البعض من أجل تقوية مناعة الجسم عند المشكلات النفسية، وبنفس الوقت تقلل من معدلات القلق والتوتر .

كما واجرى تان وآخرون (Tan et al , ٢٠١٩) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية العصبية وبين اعراض الاضطراب النفسي لدى العاملين العائدين للعمل بعد تعطيل العمل بسبب جائحة فايروس كورونا (coved- ١٩)، وكذلك هدفت الدراسة

إلى تحديد الآثار النفسية والاحتياطات الوقائية من فايروس كورونا ، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٦٧٣) من المديرين والعمال، وبعد تطبيق المقاييس أشارت النتائج إلى انخفاض تأثير انتشار الامراض النفسية نتيجة الثقة بسبب توافر المعلومات الوقائية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المديرين والعمال، وكذلك اشارت النتائج الى وجود علاقة بين المناعة النفسية وانخفاض اعراض الاضطراب النفسي عند العاملين من المديرين والعمال.

كما وهدفت دراسة الليثي (٢٠٢٠) الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من (٦٥) طالبا من الجامعات المصرية، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض تعزى للجنس تجاه الاناث، كما اشارت النتائج إلى أهمية تنمية المناعة لدعمه في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب.

التعقيب على الدراسات السابقة :-

يلاحظ من خلال عرض واستقراء للدراسات السابقة، أن الهدف الاساسي المشترك بين أغلبها هو تحديد العلاقة بين مختلف المتغيرات، وذلك بناء على الادوات المستخدمة في كل دراسة. يلاحظ من الدراسات السابقة (احمد، ٢٠١٧) ودراسة تسنيم وبنورا (٢٠٢٠) ان هناك ارتباط بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية والهناء النفسي والرفاهية النفسية. وكما أشارت دراسة (العديني، ٢٠١٩) ودراسة (الربيع، ٢٠١٢) ان هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والذكاء الانفعالي، وايضاً اوضحت دراسة (سليم، ٢٠١٨)، ودراسة (بشارت وبارتو، ٢٠١١) وجود علاقة بين استخدام مهارات اليقظة العقلية وخفض حدة التوتر والقلق النفسي، وكذلك العلاقة الايجابية بين اليقظة والتفكير الايجابي والسعادة النفسية. يلاحظ ايضا ان هناك علاقة ايجابية بين المناعة النفسية وعدة متغيرات اخرى مثل اعراض الاضطراب النفسي، القلق، الرضا والتفاؤل عن الحياة والتي بينتها الدراسات السابقة كا (الليثي، ٢٠٢٠) ودراسة (العززي، والزهراني، ٢٠٢٢) ودراسة (السيد، ٢٠٢١) ودراسة (Gandogan, 2021). يلاحظ ان ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها كشفت عن العلاقة بين متغيري الدراسة (اليقظة العقلية، المناعة النفسية) معاً في ظل جائحة كورونا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهو ما لم تتجه له اي من الدراسات السابقة.

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

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل بعض المتغيرات

المعاصرة فايروس كورونا المستجد (Coved-١٩)

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- أولاً: منهج الدراسة: تتبنى الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل بعض المتغيرات المعاصرة فايروس كورونا المستجد (Coved-١٩).
- ثانياً: مجتمع الدراسة وعينته: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية في مدرسة الحوية الثانوية للبنين في الطائف والذي يبلغ حجمهم حوالي (٦٠٠)، وبلغ حجم العينة (٣٥٠).
- ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح اعمارهم بين (١٦ - ١٨) سنوات، ومعاملات نكاه تتراوح ما بين (٧٠-٨٧ درجة) بمدرسة الحوية الثانوية بنين بمدينة الطائف في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، بينما تكونت العينة الاستطلاعية لحساب الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من (٥٠) طالباً.

رابعاً: أداة الدراسة:

تبنيت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية من قبل (baer, et. Al, 2006) ومقياس المناعة النفسية من قبل حليم (٢٠٢١) نظراً لمناسبتها لعينة الدراسة ومناسبتها للتطبيق في البيئة العربية والسعودية وتمتعها بمؤشرات صدق وثبات عالين.

حيث يتكون مقياس اليقظة العقلية من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة ابعاد، وهي: الملاحظة (٨) فقرات، والوصف (٨) فقرات، والعمل بوعي (٨) فقرات، وعد اصدار الاحكام (٨) فقرات، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية (٧) فقرات. وقد اعتمد معد المقياس أسلوب (ليكرت

likart) بوضع مدرج خماسي لبدائل الاجابة على المقياس والتي تتراوح من اقصى عدم انطباق الفقرة تماما وهي (اطلاقا) الى انطباق الفقرة تماما وهي (دائما) بمستوى درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) علماً أن بدائل الاجابة كانت (اطلاقا - نادرا - أحيانا - غالبا - دائما).

اما الخصائص السيكومترية التي استخدمها معد المقياس فكانت من خلال تطبيق المقياس على (٦١٣) طالباً وطالبة، وحساب معاملات الارتباط بين أدائهم على (٥) مقاييس أخرى لليقظة العقلية وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة (Brown, et.al, 2006)، ومقياس فريبورغ لليقظة العقلية (buchhrld, Grossman& Walach, 2001)، ومقياس كنتكي لليقظة الذهنية (baer, et. Al, 2006)، والمقياس المعرفي العاطفي لليقظة العقلية (Feldman, Hayes, Kumar,& Greeson, 2004)، واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, Hember, Mead, Lilliy, Dagnan, 2005)، من أجل إجراء صدق المحك، أما الباحث الحالي فقد قام بالتأكد من صدق مقياس اليقظة العقلية باستخدام صدق المحتوى (المحكمين) من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس بالجامعات السعودية. ذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى تناسبها وانتمائها لأبعادها وتوافقها. وبعد الاخذ بأراء المحكمين أصبح المقياس بصورته شبه النهائية يتكون من (٣٩) فقرة، وكذلك مؤشرات صدق البناء بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٠) طالباً وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي والمجالات التي تتبع لها، وتبين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد الذي تنتمي إليه، إذ أظهرت النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل تتراوح ما بين (٠.٦٦١-٠.٢١٥)، ومع البعد (٠.٨٦٠-٠.٢١٣) مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للدراسة الحالية.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث بالتحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٥٠)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (١) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (١) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

| المجال | ثبات الإعادة | الاتساق الداخلي | عدد الفقرات |
|---------------------------------|--------------|-----------------|-------------|
| الملاحظة | .٨٦٣ | ٠.٦٩ | ٥ |
| الوصف | .٢٩٦ | ٠.٦٨ | ٥ |
| العمل بوعي | .٧٦٩ | ٠.٨٧ | ٨ |
| عدم إصدار الأحكام | .٣٣٨ | ٠.٨٣ | ٨ |
| عدم التفاعل مع التجربة الداخلية | .٣٧٢ | ٠.٦٧ | ٤ |
| اليقظة العقلية ككل | ٠.٥٢ | ٠.٨٧ | ٣٠ |

يظهر من الجدول (١) أن معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٦٧-٠.٨٧) كان أعلاها البعد العمل بوعي، وأدناها لبعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس اليقظة الذهنية ككل مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للدراسة الحالية. بينما يتكون مقياس المناعة النفسية من (٤٠) فقرة مقسمة على خمسة ابعاد رئيسية وهي التكيف، النضج الانفعالي، الصلابة النفسية، التفكير الايجابي، الرفاهية النفسية، وذلك بهدف قياس قدرة الطالب على الصلابة النفسية للشخصية والقدرات التكيفية بالإضافة إلى ما يتمتع به الطالب من نضج انفعالي ورفاهية نفسية وتفكير ايجابي في الذكريات والتي من شأنها أن توفر الحصانة لديهم ضد الأضرار والإجهاد والضغط. معتمدة على نظام ليكرت الخماسي (تتطبق تماما، تتطبق، تتطبق إلى حد ما، لا تتطبق، لا تتطبق تماما)، وتقدر بالدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب، وتم صياغة عبارات المقياس جميعها في الاتجاه الموجب، وتمتد الدرجة الكلية للمقياس من (٤٠) إلى (٢٠٠). وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية للمفحوص، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية للمفحوص وقامت معدة المقياس بحساب الصدق من خلال صدق عبارات مقياس المناعة النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة

الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة باعتبار أن بقية عبارات البعد الفرعي محكاً للعبارة. وتم التحقق من ثبات المقياس وذلك حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية على حدة، وكانت النتيجة كالتالي: التكيف (٨ عبارات) = ٠.٧٦٣؛ النضج الانفعالي (٨ عبارات) = ٠.٨٣٥، الصلابة النفسية (٨ عبارات) = ٠.٧٩١؛ التفكير الايجابي (٨ عبارات) = ٠.٧٦٦، الرفاهة النفسية (٨ عبارات) = ٠.٧٩٩، وحساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس المناعة النفسية بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا لـ كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان براون Spearman - Brown، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للاستبيان بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على الثبات الكلي للمقياس وثبات أبعاده الفرعية. وقام الباحث الحالي بالتحقق من الكفاءة السيكمترية كما يلي: صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من اعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة بالجامعات السعودية والعربية للحكم على مدى صلاحية المقياس وقام الباحث بإعادة صياغة وتعديل بعض العبارات التي أشار إليها الاساتذة المحكمين وقد تراوحت نسب اتفاق الاساتذة المحكمين على عبارات المقياس بين ٨٥ % الى ١٠٠ % وذلك يشير الى الصدق الظاهري للمقياس، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وذلك بتطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة مكونة من (٥٠) طالب من خارج العينة الاساسية للدراسة من طلاب الثانوية العامة، ثم قام بإعادة تطبيق المقياس بعد (اسبوعين) على نفس العينة، ثم ايجاد معامل الارتباط بين درجات العينة والدرجة الكلية في التطبيق الاول والثاني عن طريق معامل الارتباط بيرسون كما يوضح في الجدول التالي:

| المهارة | معامل الارتباط | الدالة |
|---------------------|----------------|---------------------|
| التكيف | ٠.٧٥ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| النضج الانفعالي | ٠.٧٨ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| الصلابة النفسية | ٠.٨٦ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| التفكير الايجابي | ٠.٨٣ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| الرفاهة النفسية | ٠.٧٩ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| المناعة النفسية ككل | ٠.٩٤ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |

ويتضح أن جميع قيم معاملات الصدق والثبات تشير إلى ارتفاع صدق وثبات مقياس المناعة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا وأبعاده الخمسة مما يسمح بصلاحيته للاستخدام في تحقيق أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج التساؤل الرئيسي للدراسة: وينص الفرض على أنه: "توجد علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات المناعة النفسية واليقظة العقلية وتوصلت الى النتائج كما في جدول (٣): جدول (٣) معاملات الارتباط بين المناعة النفسية واليقظة العقلية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (ن = ٣٥٠)

| اليقظة العقلية | | | | | | المناعة النفسية |
|----------------|---------|------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| الملاحظة | الوصف | العمل بوعي | عل مع التجربة | اصدار الاح | الدرجة الكلية | |
| **٠.٢٤٦ | **٠.١٩٣ | **٠.٢٢٣ | **٠.٣١٠ | **٠.٠٣٤ | **٠.٢١٠ | التكيف |
| **٠.١٩٤ | **٠.١٥٢ | **٠.١٣٣ | **٠.٣١٢ | **٠.٠٦٦ | **٠.٢٦٥ | النضج الانفعالي |
| **٠.١٨٥ | **٠.١١٨ | **٠.١٢٥ | **٠.٢٩٠ | **٠.٠٦٣ | **٠.٢٣٧ | الصلابة النفسية |
| **٠.٢٢٥ | **٠.١٨٣ | **٠.١٦٩ | **٠.٢٩٧ | **٠.٠٥١ | **٠.٢٨٨ | التفكير الايجابي |
| **٠.٢٤٦ | **٠.١٨٨ | **٠.٢٣٤ | **٠.٣٠٧ | **٠.٠٨١ | **٠.٣٢٧ | الرفاهة النفسية |
| **٠.٢٦٤ | **٠.١٩٩ | **٠.٢١٢ | **٠.٣٦٤ | **٠.٠٦٩ | **٠.٣٣٩ | الدرجة الكلية |

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عن مستوى ٠.٠١

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) انحصرت قيمته بين (٠.٣١٠ ، ٠.٠٣٤) بين التكيف كأحد ابعاد المناعة النفسية وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا.
 - وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) انحصرت قيمته بين (٠.٣١٢ ، ٠.٠٦٦) بين النضج الانفعالي كأحد ابعاد المناعة النفسية وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا.
 - وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) انحصرت قيمته بين (٠.٢٩٠ ، ٠.٠٦٣) بين الصلابة النفسية كأحد ابعاد المناعة النفسية وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا.
 - وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) انحصرت قيمته بين (٠.٢٩٧ ، ٠.٠٥١) بين التفكير الايجابي كأحد ابعاد المناعة النفسية وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا.
 - وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) انحصرت قيمته بين (٠.٣٠٧ ، ٠.٠٨١) بين الرفاهية النفسية كأحد ابعاد المناعة النفسية وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا.
- ومن إجمالي نتائج فرض الدراسة يتضح أنه بوجه عام تحقق، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعادها المختلفة في (ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد لدي المرحلة الثانوية، فيما عدا العلاقة بين بعدين، حيث وجد أنه لا يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة بعد (التفكير الإيجابي) من أبعاد المناعة النفسية ودرجة بعد (عدم اصدار الاحكام) من أبعاد اليقظة العقلية.
- ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول ومناقشتها، ونصه "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟" للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما في جدول (٤). جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها المختلفة ن = (٣٥٠)

| م | س اليقظة العقلية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد | متوسط الحسابات | انحراف المعياري لدرجة الكلية لليقظة العقلية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد وأبعادها |
|---|--|----------------|--|
| ١ | الملاحظة | ٣.٧٥ | ٦.٩٦ |
| ٢ | الوصف | ٣.٦٤ | ٤.٢٣ |
| ٣ | العمل بوعي | ٤.٧٨ | ٣.١٠ |
| ٤ | عدم التفاعل مع التجربة الداخلية | ٣.٧٤ | ٧.٥٩ |
| ٥ | عدم اصدار الاحكام | ٣.٥١ | ٥.٨٩ |
| | الدرجة الكلية | ٣.٧١ | ٢٢.٢٦ |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية لفقرات اليقظة العقلية لتراوح ما بين (٣.٥١ - ٤.٧٨)، والانحرافات المعيارية لتراوح ما بين (٣.١٠ - ٧.٥٩). وأن متوسط بعد (العمل بوعي) كان الأعلى من بين أبعاد المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٧٨) وكان بالمستوي المرتفع من حيث درجة اليقظة العقلية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تبعه بعد (الملاحظة) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٧٥) وكان بالمستوي المرتفع، ثم تبعه بعد (عدم التفاعل مع التجربة الداخلية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (٣.٧٤) بمستوي مرتفع، ثم تبعه بعد (الوصف) الذي بلغ متوسطة

الحسابي (٣.٦٤) بمستوى مرتفع، ثم تبعه بعد (عدم اصدار الاحكام) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٥١) بمستوى مرتفع وجاء بالترتيب الأخير، وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية في ظل خوف من جائحة فيروس كورونا المستجد (٣.٧١) بمستوى مرتفع.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه "ما مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما في جدول (٥). جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد وأبعادها المختلفة ن = (٣٥٠)

| م | المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد | متوسط الوزن | انحراف المعياري | الدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد وأبعادها |
|---|---|-------------|-----------------|--|
| ١ | التكيف | ٣.٧٨ | ٦.٩٦ | مرتفع |
| ٢ | النضج الانفعالي | ٣.٦٩ | ٤.٢٣ | مرتفع |
| ٣ | الصلابة النفسية | ٤.٨٠ | ٣.١٠ | مرتفع |
| ٤ | التفكير الايجابي | ٣.٧٤ | ٧.٥٩ | مرتفع |
| ٥ | الرفاهة النفسية | ٣.٥٩ | ٥.٨٩ | مرتفع |
| | الدرجة الكلية | ٣.٧١ | ٢٢.٢٦ | مرتفع |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٥) أن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية جاء بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي مقداره (٣.٧١)، وأن المتوسطات الحسابية للمجالات تراوحت بين (٣.٥٩ - ٤.٨٠)، وبمستوى مرتفع للمناعة النفسية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن متوسط بعد (الصلابة النفسية) كان الأعلى من بين أبعاد المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٨٠) وكان بالمستوى المرتفع من حيث درجة المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تبعه بعد (التكيف) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٧٨) وكان بالمستوى المرتفع، ثم تبعه بعد (التفكير الايجابي) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٧٤) بمستوى مرتفع، ثم تبعه بعد (النضج الانفعالي) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٦٩) بمستوى مرتفع، ثم تبعه بعد (الرفاهة النفسية) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٥٩) بمستوى مرتفع وجاء بالترتيب الأخير، وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل خوف من جائحة فيروس كورونا المستجد (٣.٧١) بمستوى مرتفع.

تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة ونتيجة الدراسة الحالية يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد لدى طلاب المرحلة الثانوية، فيما عدا العلاقة بين بعدين، حيث وجد أنه لا يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين درجة بعد (التفكير الإيجابي) من أبعاد المناعة النفسية ودرجة بعد (عدم اصدار الاحكام) من ابعاد اليقظة العقلية وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الحربي (٢٠٢١)، ودراسة تسنيم وبانور (٢٠٢٠)، ودراسة الربيع (٢٠١٩)، وعطا الله (٢٠١٩)، وسليم (٢٠١٨)، وبشارت وبارتو (bsharat& parto, 2011)، واحمد وسيد (٢٠١٧)، والسيد (٢٠٢١)، والاحمد (٢٠٢٠)، وجوندوجان (Gandogan, 2011)، فازل (Vasile, 2020)، فأشارت نتيجة دراساتهم من وجود ارتباط ايجابي بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وكذلك من وجود علاقة بين استخدام مهارات اليقظة العقلية وخفض حدة التوتر والقلق النفسي، وكذلك العلاقة الايجابية بين اليقظة والتفكير الايجابي والسعادة النفسية. يلاحظ ايضا ان هناك علاقة ايجابية بين المناعة النفسية وعدة متغيرات اخرى مثل اعراض الاضطراب النفسي، القلق، الرضا والتفاؤل عن الحياة، ان جهاز المناعة يتكون من نوعين من الاجهزة (بيولوجية عضوية، وسيكولوجية نفسية) والهدف هو حماية الجسم من امراض العصر، وخاصة في ظل جائحة فايروس كورونا المستجد، فالتوازن النفسي والصحة النفسية متلازمان مع بعضهما البعض من أجل تقوية مناعة الجسم عند المشكلات النفسية، وبنفس الوقت تقلل من معدلات القلق والتوتر. بينما اختلفت مع نتائج دراسة العنزى والزهراني (٢٠٢٢)، والليثي (٢٠٢٠)، و (Yuan, B, et al, 2020)، وتان وآخرون (Tan et al, 2019)، ويمكن تفسير النتيجة التي توصل إليها البحث الحالي في أن هذا الارتباط منطقي، حيث أن المناعة النفسية تلعب

دورا هاما في اليقظة العقلية بشكل عام وعن الدراسة بشكل خاص لطلاب المرحلة الثانوية. فالمناعة النفسية تعمل على زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم في مواجهة التحديات والعقبات والأزمات التي يمرون بها في حياتهم بشكل عام وفي نطاق دراستهم بشكل خاص، فالمناعة النفسية تعد من المتغيرات الهامة التي ينبغي تدعيمها لكافة الفئات والشرائح العمرية المختلفة بالمجتمع. ومن خلال النتيجة الحالية يجدر الإشارة إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية في حياة الطلاب، فالطلبة مرتفعي المناعة النفسية يكونوا أكثر قدرة على تحقيق السعادة، الاستقرار الاجتماعي، وتكوين العالقات الاجتماعية السليمة، وأكثر طمأنينة انفعالية بالرغم من كثرة المحن والصعوبات التي يمرون بها بالأخص في الوقت الراهن وفي ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩". وبصفة خاصة بالنسبة إلى أنه لا يوجد ارتباط ذات دالة احصائية بين درجة بعد (التفكير الايجابي) من أبعاد المناعة النفسية ودرجة (عدم اصدار الاحكام) من ابعاد اليقظة العقلية. فهذه النتيجة غير متوقعة، حيث أن قدرة الطالب على التفكير والتعامل والتوافق مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الوقت الراهن من خلال انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد -١٩" بالأخص في الوسط المدرسي بل ومواجهتها بشكل ايجابي، تجعل الطالب أن يشعر بتقدير الآخرون له من خلال الخدمات التي يقدمها إليهم أو إلى المجتمع بوجه عام. وتكون حياته دائما تتجه للأفضل بسبب قدرته على مواجهة المخاطر.

توصيات الدراسة :-

تتبلور توصيات الدراسة الحالية في الآتي :-

- ١) ضرورة اهتمام الادارة المدرسية وكذلك المدرسين، بتنمية هذه المفاهيم وتشجيع الطلاب وتوعيتهم بهذه المفاهيم.
- ٢) الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لمفهوم اليقظة العقلية ودورها في تعزيز المناعة النفسية للوقاية من ضغوط تفشي فيروس كورونا المستجد.
- ٣) الاهتمام بالبرامج الارشادية النفسية والتي تساهم في تنمية المفاهيم النفسية التي تساعد في تقوية المناعة النفسية، ما ينعكس على تقوية وتعزيز الحالة النفسية وبالتالي القدرة على مواجهة الجائحة.
- ٤) نظراً لأهمية متغير المناعة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد -١٩" في الوقت الراهن لما له من آثار ايجابية كبيرة في تخطي الأزمات والصعوبات التي يمر بها المجتمع فيجب توجيه القائمين على اعداد البرامج بالاهتمام بالبرامج الارشادية التي تسعى لتنمية كفاءة المناعة النفسية للطلاب لما لذلك من تأثير إيجابي على صحتهم النفسية والاجتماعية.

البحوث والدراسات المقترحة :-

- ١- اجراء دراسات متشابهة على عينة تشمل طلاب الجامعات وكذلك مراحل تعليمية مختلفة مع متغيرات جديدة.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية ودوره في رفع المناعة النفسية لخفض القلق والتوتر المترتب على جائحة فايروس كورونا.
- ٣- الذكاء الوجداني كمتغير "معدل" للعلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء النموذج البنائي للعلاقات السببية".
- ٤- اجراء مزيد من البحوث للكشف عن مكونات البنية العاملية للمناعة النفسية في ظل الخوف من فايروس كورونا المستجد "كوفيد - ١٩" لدى عينات مختلفة.
- ٥- اجراء مزيد من البحوث للكشف عن علاقة المناعة النفسية في ضوء فايروس كورونا المستجد "كوفيد - ١٩" بمتغيرات أخرى كسمات الشخصية، والقلق من المستقبل، وغيرها من المتغيرات.

المراجع:

- احمد، احمد عبد الملك، سيد، سعاد كامل (٢٠١٧). التنبؤ بالهناؤ النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا - دراسات عربية في التربية وعلم النفس (A S E P). العدد (٨٥)، ٣٢٩ - ٣٦٨.
- الاحمد، محمد رفيق. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الايتام بالمرحلة الاساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٤) العدد (٩).
- جولدسين، س. وبروكس، ر. (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الاعسر القاهرة المركز القومي للترجمة، ٥١٤ - ٥١٥.

- الحريرية، جعفر عبد العزيز، (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٧، ١١٨-١٢٧.
- الحربي، نورة محمد. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد - ١٩، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٦٨) المجلد (١٨) جامعة بغداد.
- دغنوش، نورة (٢٠٢١). اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- الربيع، فيصل. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ١٥، (١)، ٧٩-٩٧.
- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، (٥١)، ٨٨٢-٨١١.
- سليم، عبد العزيز ابراهيم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٨ (٢) - ٤٤٠ - ٣٣٣.
- السيد، هدى السيد شحاته. (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، العدد (٢٢)، المجلد (٣).
- الشريف، علاء. (٢٠١٥). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة: مصر.
- الصادق، عادل محمد وعطا، أسامه احمد، (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التميز الانفعالي لدى المراهقين الصم. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق، (٢٨) ٢٢٦-٢٨٧.
- الصواف، امانى محمد (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مج (١٩) عدد (١١٥).
- عبادة، ايمان، عزت (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد- ١٩ وقلق الامتحان لدى الطلاب بالجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)، العدد الثاني والعشرون (٢٢) الجزء الأول، ص (٢٤٥ - ٢٧٩).
- عبد اللطيف، حسن ولؤلؤة، حمادة. (٢٠٠٢)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية، العدد (٧٨) مجلد (٢) ٢٢٩ - ٢٧٢.
- العديني، ماجدة محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج سلوكي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية (أسبوط) المجلد (٣٥)، العدد (١١).
- عصفور، ايمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٤ (٤٢)، ١١ - ٦٣.
- عطا الله، مصطفى خليل. (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط من صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة اسبوط، مجلد (٣٥)، عدد ٢-٣٩.
- العنزى، عويد مشعان والزهراني، بندر سعيد. (٢٠٢٢) القلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩) وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من السعودية والكويت - مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٦٩)
- عيسى، هبه مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة (بناء وتطبيق)، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، المجلد ٢٠، العدد (٣).
- غبيش، بوعالم (٢٠٢٠) فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟ شوهذ بتاريخ أيلول، ٢٠٢٠، ٣ الساعة السابعة.
- فتحي عبد الرحمن الضبع وأحمد على طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، (٣٤)، ٧٥-٢.

- قريبي، رشدي (٢٠٢٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا . المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مؤسسة بكرة أحلى للقدرات الخاصة، ٤٥ - ٦٩.
- كمال إبراهيم مرسي. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج ١، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- كمال، مرسي (٢٠٠٠)، التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة المجلة التربوية.
- الليثي، احمد حسن محمد. (٢٠٢٠)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا (19 - Coved) لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس عدد ٢١، مجلد ٨.
- المنوخ، صباح رشود والعبودي، طه (٢٠١٩). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، العدد (٢٦) مجلد (٦). (٣٩٤ - ٣٧٢)
- نوري، اسماء طه. (٢٠١٧). أثر ابعاد اليقظة العملية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من الكليات جامعة بغداد ومجلة العلوم الاقتصادية والادارية، ١٧ (٦٨)، ٢٠٦ - ٢٣٦.

المراجع الأجنبية

- Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikö, T & Lukács - Márton, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. The New Education Review, 23 (1), 103-115.
- Banerjee, Debanjan & Rai, Mayank. (2020). Social isolation in Covid- 19: The impact of loneliness, International Journal of Social Psychiatry 00, (0). PP: 1-3.
- Besharat, M. A. & parto, M. (2011). Mindfulness, Psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. Procedia-social and Behavioral Sciences, 30,578-582.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research, 1(3), 6-15.
- Biela, A., Špajdel, M., Šliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (2015). The Scale of Psycho-Immunological Structure: Assessing Factorial Invariance in Poland and Slovakia. Studia Psychologica, 57(3), 163-176.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Buceli, A., & Vlahov, D. (2007): What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75 (5), 671- 682.
- Brooks, S. : Webster R. ; Smith, L. and Wessely, S. (2020). The Psychological impact of quarantine and how to reduce it : Rapid review of the evidence. The Lancet, 395 (10227), 912-920.
- Brown, k & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being present: Mindfulness and Its Role in Psychological well-Being Journal of Personality and Social psychology, 84(4), 822-848.
- Cardacitto, L. A., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15,204-223.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? Mindfulness, 1,177-182.
- Du Z., Xu, X., Wu, Y., Wang, L., Cowling, B.J., & Ancel Meyers, L. (2020) Serial interval of Covid-19 among publicly reported confirmed cases. Emerging Infectious Diseases, 26. 22-33.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2), 36-47.
- Gundogan,S. (2021). The mediator role of the fear COVID-19 in the relationship between psychological immunity and life satisfaction, Current psychology, 1-9.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build th Psychological immunity to fight against COVID - 19. Indian Journal of psychiatry, 62(5), 601.
- Helliwell, J. F., Schellenberg, G., & Fonberg, J. (2020). The COVID-19 Pandemic and Life Satisfaction in Canada, Statistics Canada. Available online at: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-280001/2020001/article/00093-eng.htm> (accessed January 30, 2021).
- Jacobs, I, wollny. A. sim, c.w, & Horsch, A. (2016): Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress and multiple.

- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and Cardiovascular risk in college students Retrieved, <http://web3.untedu/honors/eagle feather wp content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
- Lorincz, E., Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents, *The New Education Review*, 23(1), 103- 115
- McCann, K., & Davis, M. (2018). Mindfulness and self-Efficacy in an online Doctoral program. *Journal of Instructional Research*, 39-4133.
- Olah, A. (2000): Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary.
- Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149-189.
- Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik, Coping & Resilience International Conference.
- Petter, B.F. (2003): Fitness of mind, publishing company, New York.
- Polizzi, C., Lynn, S.J., pery, A. (2020), stress and coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery, *clinical. Neuropsychiatry*, 17 (2), 59-62.
- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system, *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 2-8.
- Schuarts, G. E. (1984). Psychology of health: A New synthesis, In B. I. Hammonds & C.J. Scheier (Eds.), Master lecture series, Vol.3, psychology and health (P. 149-193) American psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10082-004>.
- Sisk, D. (2017). Mindfulness Practices th can Be Implemented in th Regular Classroom. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 2, 1-4.
- Tan w, Hao F, Mcintyre R, Hang L, Jiang Y, Zhang, E, Z X, zou. y, Hu. 1, Luo, X, Zhang Z, lai A, Ho Betran B, Ho.C, tam. w. (2019) Isreturning to work during the Covide-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health stuats and psychoneuroimmunity prevention measure of Chinese work force Article in press, *Brain behavior, and mmunity. Scence direct*.
- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2020). Emotion Regulaton and Psychological well-being as contributors Towards Mindfulness among under-Graduate students. *Human Arenas*, 1-19.
- Tuchman, G. B. (2000): Fitness mind Effective people Persective, Retieved February 2007 from: <http://www.gobsclub>.
- Vasile, C. (2020). Mental health and immunity. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), 1-5.
- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. & Hsu, S. (2012). Mindfulness-based
- World Health Organization, (2020), WHO COVID-19 Case definition (No. WHO/2019-nCov/surveillance-Case- Definition/2020.1).
- Xiang, Y. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7, 228-229.
- Yuana, Bo., lip, w., liuc .H., Caia, X., Songe. S., Zhaoc, J., Huc, X., lic, Z., Chenb, Y. Zhangd,k. Jud, 2, pengd," J., wangb,c, Jianchun, w., Anc, Y. (2020). Correlation between Immune response and self-reported depression convalescence from Coved-19, *Brain, Behavior, and Immunity*, 1-5, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.062>.
- relapse prevention for substance craving. *Addictve Behaviors*. 38(2), 1563- 1571