

## الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وعلاقتها بسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)

د/ زينب محمد أمين محمد

مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة أسوان

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، والكشف عن الفروق في الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، وطبقت الدراسة على (47) طالب وطالبة، منهم (27 طالب، 20 طالبة)، من طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) بكليات (التربية، التربية النوعية، التجارة، الآداب، الخدمة الإجتماعية) - جامعة أسوان، بمتوسط عمر زمني (20.04) عاماً وانحراف معياري قدره (2.85)، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021/2020م، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد الأدوات التالية: مقياس الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها: الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) يتصفون بارتفاع في كلاً من الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، ولا توجد فروق ذات دالة إحصائية في كل من الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).

الكلمات المفتاحية: الضجر الأكاديمي - المناعة النفسية - سلوك التتمر - المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

## **Academic boredom and psychological immunity and their relationship to bullying behavior on university students recovering from the Corona virus (COVID-19)**

**Dr. Zainab Mohamed Amin Mohamed**

**Lecturer of educational psychology - Faculty of Education - Aswan University**

### **Abstract**

The current study aimed to identify the level of academic boredom and psychological immunity among university students recovering from the Corona virus(COVID-19),identifying the relationship between academic boredom and bullying behavior on university students recovering from the Corona virus(COVID-19),identifyingthe relationship between psychological immunity and bullying behavior on university students recovering from the Corona virus(COVID-19),identifyingthe relationship between academic boredom and psychological immunity among university students recovering from the Corona virus(COVID-19),identifying differences in academic boredom, psychological immunity and bullying behavior among university students recovering from the Corona virus (COVID-19) according to gender (male/female). The study was applied to (47) male and female students (27 male, 20 female),of the university students recovering from the Corona virus (COVID-19) in the faculties of (Education, Specific Education, Commerce, Arts and Social Service) - Aswan University,with an average age of (20.04) years and a standard deviation of (2.85),during the second semester of the academic year 2020/2021.The researcher prepared the following toolsto achieve the objectives of the study: the scale of academic boredom, psychological immunity, and bullying behavior

against those recovering from the Corona virus (COVID-19). Study resulted in: Students recovering from the Corona virus (COVID-19) are characterized by an increase in both academic boredom and psychological immunity. There is a statistically significant correlation between academic boredom and bullying behavior on university students recovering from the Corona virus (COVID-19). There is a statistically significant correlation between psychological immunity and bullying behavior on university students recovering from the Corona virus (COVID-19), while there is no statistically significant correlation between academic boredom and psychological immunity among university students recovering from the Corona virus (COVID-19). There are no statistically significant differences in each of the academic boredom, psychological immunity and bullying behavior on university students recovering from Corona virus (COVID-19) were attributed to gender (male/female).

**Keywords:** academic boredom - psychological immunity - bullying behavior - people recovering from the corona virus (COVID-19).

## المقدمة

يُعد التتمر ظاهرة نفسية واجتماعية، وجدت في المدارس وفي المراحل الدراسية المختلفة منذ القدم، إلا أن التطور التكنولوجي وظهور الألعاب والأفلام تُعرض على العنف وانتشارها بين الشباب والأطفال، ساهم بشكل كبير في انتشار الظاهرة بين الجنسين في مختلف المراحل الدراسية، كما أن هناك تتمر من الأمراض وخاصة الأمراض المعدية مثل الانفلونزا،..... وغيرها، وفي السنوات الأخيرة ظهر فيروس كورونا (COVID-19) المستجد الذي أربع العالم كله، فهي عائلة كبيرة من فيروسات الجهاز التنفسي، ويُسبب بعضها أمراضاً أقل من غيرها، مثل نزلات البرد، وأمراض أخرى أشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة، وتنتقل بعض هذه الفيروسات بسهولة من شخص لآخر، عكس فيروسات أخرى. "وللوقاية من انتشار حالات العدوى بفيروس كورونا (COVID-19) يجب التنفيذ الكامل للعناصر الأساسية لبرامج الوقاية، فينبغي وضع المرضى الذين تحددت إصابتهم بأمراض الجهاز التنفسي الحاد في مكان منفصل عن المرضى الآخرين بعد التأكد من إصابتهم، وتنفيذ احتياطات إضافية للوقاية من العدوى ومكافحتها على وجه السرعة، وينبغي أن تُكمل بتقييم مختبري، فلا بد من تجنب الإتصال المباشر مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحاد مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس، والغسل المتكرر لليدين خاصة بعد الإتصال المباشر بالمرضى أو بيئاتهم وتعقيمها باستخدام الكحول والمطهرات وذلك بعد الإتصال بإفرازات الجهاز التنفسي والمواد الملوثة، وتغطية الفم والأنف بمنديل يمكن التخلص منه عند السعال أو العطس" (قريري، 2020: 48)\*

ونظراً لأن الإهتمام بدراسة التتمر جاء متأخراً في عالمنا العربي، حتى إنه منذ حوالي خمس سنوات لم تكن المكتبة التربوية تحتوى على دراسات عربية عن التتمر إلا القليل جداً، بل أن البعض لم يكن يعرف المقصود تحديداً من التتمر هل هو ظاهرة العنف في المدارس أم إنه استقواء فرد على فرد آخر أو جماعة على جماعة أخرى (السايج، 2019).

"مصطلح التتمر Bullying جديداً في أدبيات التربية وعلم النفس وعند العاملين في المجال التربوي، ويختلف التتمر عن مصطلح العنف الذي يستعمل فيه السلاح والتهديد بكل أنواعه، ويفضى إلى العنف الشديد، أما التتمر فهو أخف من حيث الممارسة، فهو يتضمن عنفاً جسماً خفيفاً، وعنفاً لفظياً كبيراً، ويشتمل على استعراض القوة والسيطرة والرغبة في التحكم، وهذا السلوك موجود بين جميع الطلاب في المراحل التعليمية، ويمكن أن يقود إلى العنف بمعناه الشامل، أما السلوك العدواني فهو هجوم ليس له مبرر وفيه ضرر للنفس أو للناس أو للممتلكات، وقد يكون لفظياً أو عملياً" (بطرس، 2009: 37).

(\*) تم التوثيق تبعاً للإصدار السابع لجمعية علم النفس الأمريكية (APA, 7th American Psychiatric Association ed, 2010)، تُسرد المراجع في هذه الدراسة كما يلي (اللقب، سنة النشر، رقم الصفحة).

واتجهت الدراسات العربية في أغلبها إلى البحث عن أسباب التتمر ورصد المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تتعلق به فكان تركيز هذه الدراسات على تشخيص الظاهرة وليس علاجها، ومن هذه الدراسات (سكران، علوان، 2016)، (البهاص، 2012)، (خوج، 2012)، وكان أحد أسباب التتمر هو وجود أفكار لاعقلانية لدى المتتمرين مثل: القوة والسيطرة على الأقران هي السبيل لحمايتي من الآخرين، ضرورة إخافة من حولي حتى يتسنى لي العيش بسلام.

وفي ضوء ذلك فإن ضحايا التتمر من المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) لديهم أفكار لاعقلانية مثل: إن هذا المرض ليس له علاج وأن مصير الفرد الموت المحتوم، والإنغلاق الشديد عن الذات مما يؤدي إلى الإكتئاب، بُعد وهروب أقرب الأقرين منهم، وهذا ما تم ملاحظته مؤخراً في ترك وهروب الأبناء من استلام حثت أباؤهم المصابين بالفيروس، بُعد أصدقائهم وزملائهم حتى بعد تمام الشفاء، كل هذا يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على نفسية المتعافى من الفيروس وخاصة عندما يكون التتمر من أقرب الأقرين.

وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال التعامل مع المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) حيث أن الباحثة أصيبت بالفيروس وعزلت منزلياً وتلقت العلاج، فكان التتمر من أقرب الأقرين من أخواتها حيث البعد التام وعدم السؤال والخوف الشديد حتى من التواصل معها بأى شكل من الأشكال وهذا من حقهم حتى لا تتم العدوى ولكن هذا يبيؤثر نفسياً على المصاب، فالعامل النفسى يؤثر بشكل كبير على المتعافى، والدعم النفسى مهم جداً وخاصة مع هذا المرض الذى لا يوجد دواء له حتى الآن.

"وفي ظل هذه الظروف التى تسود البلاد من انتشار واسع ومتحور لفيروس كورونا (COVID-19)، يتعرض الطلاب للضجر الأكاديمى والذى يصاحبه العديد من السلوكيات والمشكلات النفسية والاجتماعية منها: الإفتقار للتواصل مع البيئة والتكيف مع المصادر المتاحة والقصور أو الإنخفاض فى الأداء والمهام والعمل ومعايشة الحالات الوجدانية السلبية كالإكتئاب والشعور بالوحدة النفسية واليأس وعدم الرضا عن الحياة والفشل الدراسى والعنف والقلق" (Nett,Goetz,& Daniels, 2010:627).

كما أن الضجر الأكاديمى أكثر من كونه مجرد شعور أو حالة تعكس نقص الإهتمام، فهو انفعال غير واضح وموجود بشكل قوى فى البيئات الدراسية، حيث يُشير كل من Mann., (2009) أن الضجر الأكاديمى هو العامل الوسيط الأكثر أهمية أثناء حضور المحاضرات فى الجامعة وأن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضجر الأكاديمى والإنجاز الأكاديمى، وتُشير الدراسات إلى أن حوالى 40% من الطلاب قبل التخرج يشعرون بالضجر الأكاديمى (Daniels, Tze&Goetz,2015: 256).

"قالطلاب يشعرون بالضجر الأكاديمى خلال نصف كل درس تقريباً فى المتوسط؛ مما يؤثر على الإستفادة بفعالية من إمكانيات الشباب مما يمثل هدراً للطاقات البشرية، وأن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من الضجر الأكاديمى معرضون لخطر أكبر للعديد من العواقب

السلبية، مثل المشكلات الأكاديمية، بما في ذلك الدرجات المنخفضة، والتغيب، والتسرب وإساءة استعمال المخدرات، واضطرابات الأكل، والأكسثيميا، والعدوان، والإكتئاب، وفقدان السعادة الذاتية، وضعف التوكيدية، واضطراب الشخصية الحدية، والإنحراف" (Daschmann,Goetz) (Fahlman,2008: 4-5), (& Stupnisky,2011: 422).

ويرى كل من (Eastwood, Frischen, Fenske,&Smilek,(2012:482) أن الضجر الأكاديمي هو انفعال سلبي يمنع المتعلم من المشاركة بشكل فعال في المهام، أو الحفاظ على الإهتمام المطلوب، ويدفع المتعلم إلى عزو أسباب الضجر إلى أسباب خارجية". أما الفقى(2016: 50) فيشير للضجر الأكاديمي على أنه "مجموعة من الإنفعالات السلبية الناتجة من اعتقادات خاطئة حول ما يتوقعه المتعلم عن الأشياء التي تشبع حاجاته وتحقق أهدافه من المناهج الدراسية، لذا فإن استخدام استراتيجيات وأنشطة تدريسية لا تتوافق مع المتعلم، تجعله يشعر بالرتابة ومرور الوقت ببطء وتفضيل التجنب والهروب من المواقف التعليمية".

لذلك يعتمد النجاح في إدارة الضغوط ومواجهتها اكتشاف مصادرها وامتلاك مناعة نفسية والتي تتضمن عدد من الخصائص والسمات النفسية والجسمية والتي تُعد مصادر هامة لمواجهة الصعوبات والشدائد، وتُسهم في تخفيف أعراضها والتوافق معها، وأن عدم امتلاك الفرد مناعة نفسية سوف يزيد من وطأة الضغوط وإلى استمرارها وتفاقم آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية، وقد يواجه بعض الأفراد الضغوط بأساليب تكيفيه تزيد من قدرتهم على تحمل الشدائد والصعوبات وقد يواجه البعض الآخر الضغوط بأسلوب الإستسلام والخضوع للشدائد والصعوبات وذلك لأن الأفراد يختليفون في طريقة ادراكهم لتلك الضغوط وفي استراتيجيات مواجهتهم لها تبعاً لإختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية وخبراتهم السابقة وتوقعاتهم بشأن الموقف الذي يمرون به(Bhardwaj, Agrawal,2015).

"وتُعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، حيث أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية، فقد ظهر التنظير في مجال المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن"(Bredacs, 2016: 119).

ويرى كل من (Dubey.,Shahi,(2011:37) أن المناعة النفسية تعتمد على اختزال عدداً من التحيزات والميكانيزمات المعرفية التي تحمي الموضوع من الشعور بمعاناة المشاعر

السلبية المتطرفة، من التجاهل - والتحول- وبناء المعلومات، لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً، حيث تعمل خارج ادراكنا ووعينا، إسوةً بعمل نظام المناعة الحيوية".

ومن هنا انطلقت فكرة دراسة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية والتتمر على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) من طلاب الجامعة، وخاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي تفرضها طبيعة الحياة المعاصرة على الأفراد، فإنها تتطلب قدراً من المناعة النفسية لمواجهة الضغوط والوقاية من الصدمات والآثار الناجمة عن التجارب السيئة والمواقف المؤلمة التي كان سببها انتشار فيروس كورونا (COVID-19).

### مشكلة الدراسة

نبع الإحساس بالمشكلة من خلال ملاحظته الباحثة من تتمر على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وخاصة إنها من المتعافين، فكان هناك أدى متكرر مع مرور الوقت أو بث الخوف والرغبة لدى الضحية، وينطوي ذلك على خلل في ميزان القوة بين المتمتم والضحية، وقد يشتمل على استفزاز، أو سخرية أو استخدام ألفاظ مؤذية، أو استخدام أسماء مستعارة قبيحة لإيذاء الضحية من المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، كما يشتمل على التلاعب النفسي، والبدني، المتمثل في العنف، ويُعد التتمر من أخطر الظواهر التي تواجهها مجتمعاتنا اليوم، فبعض أعضاء هيئة التدريس رفض رفضاً باتاً امتحان طلاب متعافين من فيروس كورونا (COVID-19) مما سبب أدى نفسى على الطالب، كما أن هناك بعض أعضاء هيئة التدريس رفضت التدريس وامتحان بعض الطلاب من المخالطين للمصابين ممن أثر عليهم سواء على المستوى النفسى أو الأكاديمى حيث تم تأجيل موادهم إلى العام القادم.

وبناء على ذلك فإن ضحية التتمر تعاني من الوحدة وسوء التوافق النفسى والإجتماعى، وندرة الأصدقاء وقصوراً في العلاقات الإجتماعية، مع تدنى تقدير الذات والإنسحاب الإجتماعى، وهذا ما أكدته دراسة عمار (2017)، ودراسة (Kepenekci, & Sinkir, 2018)، ودراسة (Thornberg, & Jungert, 2019)، ودراسة السايح (2019)، فالمتعافى من فيروس كورونا (COVID-19) يحتاجون إلى إعادة تأهيل وهذا يستغرق وقتاً طويلاً، فلا يزال العلماء منشغلين بدراسة الأعراض طويلة الأمد الناتجة عن الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) الذى يُهاجم مختلف أجهزة الجسم ويُخلف مضاعفات قد تستمر حتى بعد التعافى من المرض.

ولذلك فإن بعض المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) لديهم مخاوف واقعية جداً وهى إنهم لا يستعيدون صحتهم السابقة، نظراً لشعورهم المستمر بضيق فى التنفس والشعور بالإجهاد لدرجة عدم القدرة على العودة إلى العمل، كما أن تزايد حالات الوفيات يؤثر على نفسياتهم وخاصة إذا كان من الأقارب، بالإضافة إلى التتمر عليهم من قبل أقاربهم أو زملائهم أو أساتذتهم، وهذا ما وجدته الباحثة فى لجنة الإمتحانات عندما وضعوا طالبه متعافية من فيروس كورونا (COVID-19) لوحدها فى لجنة خاصة وبعد زملاءها عنها وتتمرهم منها، كما أن سيادة العميد عمل لها محضر نظراً لخلعها غطاء الوجه (الكمامة) مع إنها لديها صعوبة فى

التنافس، مما أثر عليها بشكل سلبي ولم تكمل باقى الإمتحانات ودخلت فى حالة من الإكتئاب والإعياء الشديد.

"وفى ذلك السياق فالضجر الأكاديمي من المتغيرات ذات الأهمية التى ترتبط بالأداء الأكاديمي للطلاب، حيث أوضح الباحثون العلاقة بين الضجر الأكاديمي وتدنى التحصيل الدراسى، وتدنى مستوى الأداء فى العمل، وأن هناك علاقة بين الضجر الأكاديمي المرتفع لدى الطلاب وصحتهم النفسية والجسدية، وأن الطلاب الذين لديهم معدلات ضجر مرتفعة لديهم معدلات قلق عالية" (الخوالدة، 2013: 83).

"فمشكلة الضجر الأكاديمي من المشكلات الإنفعالية الأكثر شيوعاً وانتشاراً لدى طلاب الجامعة والتي كثيراً ما تؤرق العديد من الطلاب وتُفسد عليهم أُمزجتهم وتُصيبهم بحالة من السأم العام والملل والغضب" (عبد العال، 2012: 434).

ونظراً لوجود بعض الطلاب يشكون من كثرة السرحان وتشتت الإنتباه، والشعور بعدم وجود هدف يدفعهم للدراسة، ويعتبرون الإستذكار هو أمر مفروض عليهم ومن الواجب تأديته فقط، ولا يشعرون بالإنجذاب إلى الإستذكار، ويشعرون إنه مهمة شاقة ومزعجة يجب الإنتهاء منها، وأن وقت الإستذكار طويل ويمر ببطء، ويفكرون فى أشياء أخرى أكثر جاذبية للترفيه عن أنفسهم، فالضجر الأكاديمي هو انفعال سلبي يؤثر سلباً على دوافع المتعلم للتصرف بكفاءة، ويرتبط بارتفاع معدلات التسرب من التعليم وانخفاض مستوى التحصيل الدراسى (Erena, & Coskun, 2016). (Bridgeland, Dilulio, & Morison, 2006).

وتؤكد دراسة **Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. & Stupinsky, R. (2010)** على أن هناك تفاوت فى نسب انتشار الضجر الأكاديمي بتفاوت المراحل الدراسية، فنجد أن 36% من طلاب المرحلة الإعدادية يشعرون بالضجر الأكاديمي فى الصف الدراسى، وأن 35% من طلاب الجامعات يشعرون بالضجر الأكاديمي أثناء المحاضرات، بينما توصل كل من **Mann & Robinson (2009)** إلى أن 58% من طلاب الجامعة يشعرون بالضجر الأكاديمي فى أكثر من نصف محاضراتهم، كما أوضحت دراسة **Daschmann, (2011)** أن 44% من طلاب المدارس الألمانية المتوسطة يشعرون بالضجر الأكاديمي.

وفى البيئة الجامعية قد تتفاقم الأزمات النفسية والشدائد والصعوبات التى يتعرض لها الطلاب ومثل هذه الشدائد فيروس كورونا (COVID-19) ويشد خطرها عليهم، خصوصاً عندما يكون هناك قصور فى الإمكانيات المادية والصحية والتربوية للجامعة، فيؤدى تلقائياً إلى هبوط وتدنى فى مستوى خدماتها التعليمية والتربوية والإرشادية فتؤثر فى الصحة النفسية للطلبة وفى قدرتهم على مواجهة الضغوط والشدائد وتلبية متطلبات العملية التعليمية (سافيدرا، 2020).

وحتى تضخ الرؤية فإن طبيعة الحياة اليوم تفرض على الأفراد أن يعيشوا ضغوطات وتوترات ينعكس تأثيرها فى الصحة النفسية والجسمية وكل من الأداء الإجتماعى والمهنى، إذ أن

التعرض المستمر والمتكرر للضغوط دون وجود القدرة على المواجهة وحماية النفس من الآثار المترتبة عن هذه الصعوبات الدائمة، مما جعل التطرق حتماً إلى مفهوم المناعة النفسية الذي يعتبر من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الأفراد بينهم وبين بيئتهم المادية والاجتماعية، فهو من العمليات الوقائية التي تعنى بقدرة الفرد على المواجهة وحل المشكلات والتغلب على المواقف الضاغطة مع المحافظة على الثبات الإنفعالي وامتلاك البدائل و الاستفادة من الخبرات السابقة في كل مرة.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات النظرية السابقة التي تطرقت في المجتمع المحلي إلى المناعة النفسية، فلم تجد سوى اشارات غير مباشرة لهذا المفهوم الذي زادت أهمية التطرق له مع الظروف الصحية التي يمر بها العالم إثر انتشار فيروس كورونا (COVID-19)، فندرة الدراسات التي أجريت في هذا المجال وكذلك في حدود علم الباحثة لم تجمع دراسة بين المتغيرات الخاصة بالدراسة الحالية وبخاصة على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

وفي ضوء هذا الطرح يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ما مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؟
- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في سلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث)؟

#### أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
  - الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
  - الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
  - الكشف عن الفروق في الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
  - الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
  - الكشف عن الفروق في سلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
- أهمية الدراسة**
- تكمن أهمية الدراسة الحالية في إنها أول دراسة على مستوى البحث التربوي العربى والأجنى - في حدود علم الباحثة- تتناول المتغيرات (الضجر الأكاديمي، والمناعة النفسية، وسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وتبحث العلاقة بينهما، فضلاً عن عدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة بينهم بصفة عامة من قبل.
  - تناولت الدراسة الحالية متغيرات هامة على ساحة البحث التربوي الآن (2021/2020م): التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) والضجر الأكاديمي، والمناعة النفسية على كافة المجالات على مستوى العالم وخاصة المجال التعليمي.
  - إعداد أداة في صورة قائمة تتسم بالصدق والثبات في قياس وتحديد الأبعاد المختلفة لكل من: الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس (COVID-19)، يمكن استخدامها في دراسات لاحقة في هذا المجال.
  - كما تستمد الدراسة أهميتها من خلال الفئة التي تتناولها الدراسة وهم المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، حيث لهم أهمية كبيرة في مجتمعنا، ولهم حق العيش في مجتمع بلا تتمر ولا أستقواء عليهم بسبب إصابتهم.
  - ساهم الدراسة في استقصاء دور المناعة النفسية في تحسين سلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، ومن ثم تحسين مستوى تعامل مع المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) من خلال الأنشطة الإجتماعية والمشاركات في المناسبات الإجتماعية.
  - تُعتبر الدراسة الحالية ضرورية وحتمية في الظروف الحالية وهي انتشار تحورات لفيروس كورونا (COVID-19)، باعتبار المناعة النفسية من الموارد الكامنة والإمكانات الشخصية القابلة

للتنشيط والتطوير بهدف ضمان التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والصادمة والتي تعيق تحقيق الأهداف مما يجعل الفرد أكثر فعالية وقدرة وبالتالي مجتمع أكثر تطوراً.  
مصطلحات الدراسة:

### 1- الضجر الأكاديمي Academic Boredom

يعرفه كلاً من ( Nett, Goetz,&Daniels (2010 :626) بأنه " حالة انفعالية لدى المتعلم تتكون من "جوانب انفعالية" تتمثل في مشاعر غير سارة ومكروه، وجوانب معرفية" تظهر في تغيير ادراك الوقت"، و"جوانب فسيولوجية" تظهر في انخفاض الإستثارة، "وجوانب تعبيرية" تظهر في تعبيرات الوجه أو الصوت، و"جوانب تحفيزية" تظهر في الدافع لتغيير النشاط أو لتترك الوضع".

وتعرف الباحثة الضجر الأكاديمي اجرائياً على إنه "الشعور بفقدان الإستثارة والإنجذاب نحو بيئة التعلم وعدم الرضا عن الحياة الأكاديمية، وفقدان الدافعية للدراسة، وضعف العلاقات مع الرفاق، وفقدان الدعم والمشاركة، وانخفاض كفاءة البيئة الإجتماعية نظراً للإصابة بفيروس كورونا(COVID-19)، ويتكون من الأبعاد التالية (فقدان الإستثارة الخارجية، فقدان الإستثارة الداخلية، ادراك الوقت، الوجدان، الإضطراب)"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضجر الأكاديمي.

### 2- المناعة النفسية Psychological Immunity

يعرفها كلاً من سليمان ومجاهد(2018: 6) بأنها " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها، بإستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل: التفكير الإيجابي، الإبداع، حل المشكلات، ضبط النفس والإتزان والصمود والصلابة والتحدى والمثابرة والفعالية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة".

وتعرف الباحثة المناعة النفسية اجرائياً على إنها " قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها في مواقف الحياة اليومية، والتوافق الإيجابي معها، وكذلك التخطيط وامتلاك البدائل، والإستفادة من الخبرات السابقة، اعتماداً على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الإنفعالي(ضبط النفس) في ظل الشعور بالسكينة وخاصة بعد التعافي من فيروس كورونا(COVID-19)، ويتكون من الأبعاد التالية (الإحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات)"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس المناعة النفسية.

### 3- سلوك التتمر Bullying Behavior

يُعرفه القحطاني(2012: 117) على إنه " أفعال سلبية متعمدة من جانب الطالب أو أكثر لإلحاق الأذى بطالب آخر وتتم بصورة متكررة وطوال الوقت ويمكن أن تكون هذه الأفعال السالبة بالكلمات مثل التهديد، والتوبيخ، الإغاظه، الشتم، ويمكن أيضاً أن يكون بالإحتكاك

الجسدي كالضرب، والدفع، والركل، ويمكن أن يكون كذلك بدون استخدام الكلمات مثل التكشير بالوجه أو الإشارة غير اللائقة بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الإستجابة لرغبته".  
وتعرف الباحثة سلوك التتمر اجرائياً على إنه "مجموعة من السلوكيات العدائية التي تتم بصورة متكررة مثل تدمير ممتلكات الخاصة بالأشخاص المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وكذلك الإيذاء في صورة أفعال سلبية جسدية أو نفسية (لفظية وغير لفظية) بهدف الحصول على النفوذ والهيمنة والسيطرة الإجتماعية على الشخص المتعافى من فيروس كورونا (COVID-19)، ولا يمكنه الدفاع عن نفسه نظراً لأنه ضحية التتمر"، ويتكون من الأبعاد التالية (التتمر الجسدي، التتمر النفسي، التتمر الإجتماعي)، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التتمر.

#### 4- المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) Survivors Of Covid Virus

تُعرف منظمة الصحة العالمية (2020) على إنه "الأفراد الذين أصيبوا بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) وأكدت الأعراض والفحوصات الطبية إصابتهم وتم عزلهم في المستشفيات لتلقى الرعاية الكاملة لتعزيز الجهاز المناعي وتخفيف الأعراض كالحُمى لمدة تتراوح بين 12-14 يوم وبعد مرور تلك الفترة تم إخراجهم من الحجر الصحي بعدما استطاعت مناعتهم تكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس إلا إنها لا تستمر لفترة طويلة في أجسامهم".  
وتعرف الباحثة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) اجرائياً على إنه "الطلاب الذين أصيبوا بفيروس كورونا (COVID-19)، وأكدت الأعراض والفحوصات الطبية إصابتهم وتم عزلهم سواء في مستشفيات العزل (الحجر الطبى) أو في المنزل مع تلقى بروتوكول العلاج لتعزيز الجهاز المناعي وتخفيف الأعراض لمدة تتراوح بين 14-15 يوم أو تزيد، حتى يتسنى لهم الشفاء التام من خلال تقوية جهاز المناعة لتكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس من طلاب جامعة أسوان".

#### الإطار النظري للدراسة

تناولت الباحثة إطارها النظري على أربع محاور، وذلك كما يلي:

##### المحور الأول: الضجر الأكاديمي Academic Boredom

"يظهر الضجر الأكاديمي عندما لا تستطيع المناهج الدراسية وكذلك نوع التعليم (التخصص) الذي يتلقاه الفرد أن يحقق بعض من حاجات الفرد وطموحاته، حتى يتسنى له في الوصول لوضع اجتماعي يجعله قادر على تحقيق ذاته بطريقة تجعله أكثر قبولاً لهذا التعليم" (عبد العال، 2012: 436).

##### مفهوم الضجر الأكاديمي:

ويعرفه طه وآخرون (2005) على إنه "حالة نفسية تنشأ من قيام الطالب بمزاولة نشاط ينقصه الدافع، أو من الإستمرار في موقف لايميل إليه الطالب، وتتميز هذه الحالة بضعف الإهتمام بالنشاط أو الموقف وكرهية استمراره والرغبة في الإنصراف عنه".

فالضجر الأكاديمي هو " انفعال يمر به الطلاب أثناء الأنشطة الأكاديمية المختلفة، وإنه انفعال سلبي غير سار يُصاحب بمستوى منخفض من الإثارة الفسيولوجية، وفقاً لذلك فإن الضجر الأكاديمي يضم مكونين هما المكون الدافعي (تجنب الموقف المثير للضجر)، والمكون المعرفي (الإحساس بأن الوقت لا يمر)" (Daniels, Tze, Klassen & Li., 2013:33). كما يعرفه (Goetz, Frenzel, Hall, Nett, Pekrun & Lipnevich, 2014: 402) على إنه "انفعال خاص داخل الموقف الدراسي يضم عدم الإهتمام وفقدان الدافعية والتي تعمل على دفع الشخص لتجنب الموقف الأكاديمي".

أما الشافعي (2016: 365) يُعرف الضجر الأكاديمي بأنه "حالة انفعالية غير سارة يشعر فيها الطالب بفقدان الإهتمام بالمجال الدراسي وصعوبة التركيز فيه، والرغبة في الإنصراف عنه، وتنشأ تلك الحالة عند ممارسته أنشطة دراسية تنقصها الإثارة أو نتيجة للإستمرار في موقف تعليمي لا يميل له".

أما الباحثة فتعرف الضجر الأكاديمي لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) كالتالي "الشعور بفقدان الإستثارة والإنجذاب نحو بيئة التعلم وعدم الرضا عن الحياة الأكاديمية، وفقدان الدافعية للدراسة، وضعف العلاقات مع الرفاق، وفقدان الدعم والمشاركة، وانخفاض كفاءة البيئة الإجتماعية نظراً للإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)".

#### أسباب الشعور بالضجر الأكاديمي:

"يحدث الضجر في العلوم التربوية نتيجة لعوامل ترتبط بظروف البيئة مثل (الروتين - العزلة - التكرار - طرق التدريس التقليدية غير الجاذبة)، أو لعوامل ترتبط بطبيعة المهام التي يُكلف بها الطلاب من حيث فقدان الإثارة والشعور بقيمة المهمة، أو لأسباب ترتبط بالشخص (ادراك قيمة المهمة - ادراك الطالب عدم وجود معنى لما يتم عمله - أن تكون المهمة سهلة بشكل أقل من قدرات الطالب - أن تكون المهمة صعبة ومتحدية بقوة بشكل أكبر من قدرات الطالب - الرغبة في أداء أشياء أفضل مقارنة بالجلوس في الفصل - كره المعلم - الشعور العام بالضجر)، أو مدى الملائمة (صعوبة أو سهولة المهمة بما يتفق مع قدرات الفرد)" (Daniels, Tze, Goetz, 2015: 256), (Nett, Goetz, Daniels, 2010: 627).

ويرى (Mercer-Lynn, Bar, & Eastwood, 2014: 122-124) أن حالة الضجر الأكاديمي تحدث عموماً عندما لا تقابل أهداف الفرد بموقف يتسم بمستوى مناسب من الإثارة".

كما تتمثل أسباب الشعور بالضجر الأكاديمي في شعور الطالب بأنه ليس لديه ما يفعله، واتباع المعلم لأسلوب الإلقاء والمحاضرة خلال الشرح دون مشاركة الطلاب، وأن لديه مشكلات في دراسة المقررات، فضلاً عن تكليف المتعلم بالكتابة لفترات طويلة خلال المحاضرات (Graesser, & D" Mello, 2012).

وترى الباحثة أن أسباب الضجر الأكاديمي لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) يُمكن أن تعود إلى التعب الصحي والجسمي الذين يُعانون منه، كما بُعد زملاءهم وأسائرتهم منهم وخوفهم الشديد من العدوى يؤثر في نفسياتهم مما يجعلهم يضجرون من الدراسة، كما أن تكليفهم الجلوس لفترات طويلة في قاعات الدراسة، وعدم وجود أنشطة تجذب انتباههم في المحاضرة، واتباع لأساليب تقويم تقليدية، أو تكرار نمط الأسئلة، أو طول وقت الإختبار.

**الآثار المترتبة على الشعور بالضجر الأكاديمي:**

يترتب على الشعور بالضجر الأكاديمي مجموعة من الآثار ومنها خفض الدافعية الذاتية، وخفض مستوى التحصيل الأكاديمي، وإعاقة الطلاب لإستخدام استراتيجيات ماوراء المعرفة خلال الأداء في المهام، والتأثير السلبي على الإدراك والدافعية وإستخدام الإستراتيجيات الفعالة خلال الإستذكار، وارتفاع معدلات التغيب عن الدراسة، والتسرب من التعليم، والإختراط في تعاطي المخدرات، والإكتئاب، والجروح، وسلوكيات الأكل غير اللائقة) (Tze, et al., 2016), ( Daniels,Stupnisky,Pekrun,Haynes,Perry,& Newwall,2009).

وترى الباحثة أن من الآثار المترتبة على الضجر الأكاديمي هدر في الناتج التعليمي، حيث يؤثر سلباً على العملية التعليمية من حيث عدم التكيف داخل البيئة الدراسية، ورفض الإندماج الأكاديمي، والإفتقار للشعور بالرضا ومتعة الدراسة والقابلية للتشتت، وعدم القدرة على تقييم ما يأمل الشخص في تحقيقه، والشعور بفراغ كبير في الوقت يدفع للإحساس بالنفور والكراهية للدراسة وابتعاد الفرد عن أداء مهامه الأكاديمية.

**أبعاد الضجر الأكاديمي:**

لقد حدد عبد العال(2012:440) ستة أبعاد للضجر الأكاديمي، وهي:

- "البعد النفسي للضجر: ويعنى فقدان التقدير الإيجابى للذات بصورة تجعلها أكثر عجزاً وتخاذلاً واضطراباً عن ممارسة دورها بشكل ايجابي.
- البعد الإجتماعى للضجر: ويعنى حالة تعيشها الذات من العزلة وانعدام التواصل والبعد عن الإحساس بالأنس والمؤانسة بهذا الأخر الذى تسبب فى عزلها وانفصالها ووقوعها فريسة للضجر.
- بُعد الشعور بعدم الرضا: ويعنى عدم قدرة الذات على أن تعيش الحياة بطريقة أكثر استمتاعاً ورضاً.
- بُعد الإعتيادية والرتابة: ويعنى حالة تعيش فيها الذات سكون الحياة ورتابتها بصورة تجعلها مملّة وكئيبة خالية من الإبداع والجاذبية.
- بُعد فقدان الإستثارة والدافعية: ويعنى حالة من الإنغلاق والتبعية تعيشها الذات غير عابئة بما يحدث حولها لشعورها بعدم وجود شئ يستحق أن تسعى من أجله وبيعث فيها النشاط والحيوية والدافعية.

- بُعد عدم الإنتباه وادراك الوقت: ويعنى عدم قدرة الذات على ملاحقة ما يحدث حولها من أحداث، وعدم الحرص على الإستفادة من الوقت وتوظيفه بما يعود على الذات بالنفع".
- بينما أشار **Fahlman(2008: 35)** إلى ستة أبعاد للضجر وهما:
- "الإنفصال عن النشاط وعدم الرضا والصعوبة من جراء المرور بخبرة الضجر وادراك الوقت.
- نقص الحيوية.
- والإنفعالات السلبية من قبيل سهولة الإستثارة .
- وعدم الإنتباه.
- والإحباط .
- والغضب والحزن والشعور بالفراغ".

أما الباحثة فقد حددت أبعاد الضجر الأكاديمي كالتالى:

- فقدان الإستثارة الخارجية Lack of External Stimulation: وتعنى نقص فى الإستثارة الخارجية نتيجة لانفجار البيئة المحيطة بالفرد إلى التنوع والإختلاف.
- فقدان الإستثارة الداخلية Lack of Internal Stimulation: وتعنى الانفجار إلى الدافعية الذاتية والرغبة الخالصة للمشاركة فى نشاط أو سلوك معين.
- ادراك الوقت Perception of Time: وتعنى البطء الشديد فى مرور الوقت عند المضجر .
- الإضطراب (عدم الرضا) Constraint: وتعنى المواقف التى تفرض قيوداً واضطراباً على سلوك الفرد تؤدى إلى الضجر .
- الوجدان Affection: وتعنى حالة وجدانية ترتبط بمكونات انفعالية كالإكتئاب والإغتراب واليأس.

#### النظريات المفسرة للضجر الأكاديمي:

يوضح **Eastwood, et al.,(2012: 484)** النظريات المفسرة للضجر الأكاديمي

على النحو التالى:

- "النظرية النفسية - الديناميكية Psycho-dynamic Theory: وفيها يكون الشخص المضجر بحاجة للقيام بعمل أكثر نشاطاً ولكن مع عدم القدرة على تحديد العمل المراد القيام به والنظر إلى العالم الخارجى لحل هذه المشكلة، والضجر فى هذه النظرية يعود إلى الشعور بالضيق لعدم تلبية العالم الخارجى لهذه الرغبة فى حل المشكلة.
- نظرية الإثارة Arousal Theory: وفيها يُصاب الشخص بالضجر نتيجة عدم قدرته على تحقيق القدر الأعلى من الإثارة من خلال التفاعل مع البيئة.
- النظرية المعرفية Cognitive Theory: وفيها يتم التركيز على ما يتوقعه الفرد من البيئة المحيطة به كشيء ممل وغير متغير، فالبيئة المحيطة غير قادرة على توفير الأنشطة التى تشعر الفرد بالرضا الكافى فيُصاب بالضجر".

#### المحور الثانى: المناعة النفسية Psychological Immunity

"قد ظهر مفهوم المناعة النفسية Psychological Immunity فى نهاية التسعينيات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة، وقد تعددت المسميات التى أطلقت على هذا المفهوم

منها: نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System ، المناعة العقلية Mental Immunity ، إمكانية المناعة النفسية Psychological Immunity Competence ، المناعة الإنفعالية Emotional Immunity ، المناعة الوجدانية Affective Immunity ، ونظام المناعة الإنفعالية Emotional Immunity System ، ونظام المناعة الوجدانية Affective Immunity System ، ونظام المناعة النفسية Psychological Immunity System ، إلا أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وساطته وشموله ودقته، ولقد خلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية Biological Immune System ، لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الأمراض المعدية وفي المقابل نظام المناعة النفسية Psychological Immunity System ، لكي يحافظ على الذات ويحميها ضد الأمراض النفسية والعقلية" (زيدان، 2013: 817).

**مفهوم المناعة النفسية:**

"المناعة النفسية هي "مجموعة سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما إنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية" (Albert, et.al., 2012:104).

ويعرفها الشريف (2015: 25) على إنها "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهذيب المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعية، والتي تُساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الإحتواء- المواجهة التكيفية- التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق".

كما عرفها (Albert (2012) على إنها "مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسى ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لإستخدامها في المواقف المشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية "Psychological Anti-Bodies" تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية" (حنفي، 2016: 14).

أما (Kagan (2006 عرف المناعة النفسية على إنها "نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة التمييزية بين ما يضر وما يفيد عبر الأستعانة بالتخيل والقدرة على التخطيط، بهدف اعطاء القدرة على ادراك الخطر والحماية منه وكذلك ادراك ما يعزز الحياة وأيضاً صياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات (الشريف، 2016: 14).

وتعرف الباحثة المناعة النفسية على إنها " قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها في مواقف الحياة اليومية، والتوافق الإيجابي معها، وكذلك التخطيط وامتلاك البدائل، والإستفادة من الخبرات السابقة، اعتماداً على الثقة بالنفس والمحافظة على الثبات الإنفعالي(ضبط النفس) في ظل الشعور بالسكينة وخاصة بعد التعافي من فيروس كورونا(COVID-19)".

### أهمية المناعة النفسية:

يُشير (Barbanell,2009:16) إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الفرد والذي يتمثل في:

- "تعزيز آليات الدفاع النفسى.
- - حماية الفرد من الضرر أو الأذى الإنفعالى.
- تقوية وتعزيز الإختيار الحر".
- بينما يُشير (Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010: 104) إلى الأدوار التالية:
- "تحويل الآليات المعرفية تجاه ادراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة.
- الإسهام فى التغيرات الموجبة فى حالة الفرد فى ضوء امكانياته النمائية المتاحة.
- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد".
- أما (Albert,et al.,(2012:105) فيرى أن المناعة النفسية تُساعد الفرد على:
- "الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط النفسية.
- التبرير أو التفسير المنطقى للمشاعر السيئة.
- استعادة التوازن الإنفعالى واحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة".
- بينما يحدد عصفور (2013: 27) أهمية المناعة النفسية كالتالى:
- صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئة المليئة بالمشكلات.
- كما أن تنشيط المناعة النفسية يجعل الفرد قادر على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعى الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق مختلفة حتى يتخلص من القلق .
- تُساعد على حل المشكلات وممارسة الحياة بروح ايجابية متفائلة.
- تؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تُحسن الأمور والمواقف.
- كما أن صاحب المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها.
- ويرى (Bhardwaj,& Agrawal.,(2015: 9) أن المناعة النفسية لها أدوار أخرى منها:
- "التعايش مع الصراعات الإنفعالية.
- تحمل الضغوط بدون صراعات.
- المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية.
- تقوية وتعزيز الشخصية والأنا.

- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة.
- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب.
- التمييز بين الصواب والخطأ.
- أن تكون الإنفعالات منطقية وليست مندفعة.
- زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية".

وترى الباحثة أن المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز الصعوبات ليحقق النجاحات، والتي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات والإنفعالات والضغط وحماية الذات من الأذى الإنفعالي، والمرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة، وخاصة في الظروف الحالية من انتشار فيروس كورونا (COVID-19).

### أنواع المناعة النفسية:

تتقسم المناعة النفسية كالتالي:

- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.
- **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:** وهي تلك التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تُعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشيط جهاز المناعة وتقويه، وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب مفيداً في تنمية قدراته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشيط المناعة النفسية عنده.
- **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:** وهي تُشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مسيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والحزن والغضب وابدالها بأفكار ومشاعر مفرحة، ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على مالدينا من أفكار ومشاعر وتدخل تحت إرادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا.

(Fletcher, & Sarkar,2012: 670)

بينما صنف مرسى(2000: 96-97) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- **مناعة نفسية طبيعية:** هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب.
- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.

- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تُشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتُسمى مناعة مكتسبة فاعلة.

### أعراض فقدان المناعة النفسية:

يشعر الفرد الذي يفقد المناعة النفسية بالتالي: (كامل، 2002: 320-321)

- فقدان السيطرة الذاتية.
- الإستسلام للفشل.
- الإنعزالية.
- ارتفاع القابلية للإيحاء.
- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- الإنغلاق والجمود الفكرى.
- ضعف درجة النضج الإنفعالى.
- الكذب الدفاعى.

### أبعاد المناعة النفسية:

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات التي تناولت المناعة النفسية للتعرف على الأبعاد الأكثر اهتماماً للباحثين ويمكن الاستدلال منها على مؤشرات نظام المناعة النفسية. أكد **Barbanell, (2009)** في دراسته على وجود ثلاث أبعاد للمناعة النفسية تتمثل في (الحارس الوجدانى - ميكانيزمات الدفاع- القناع كسمة).

ففى حين أنققت دراسة كل من **Olah,(2010)**، **Dubey, & Shahi, (2011)**، **Voitkane, (2004)**، **Gomber, (2009)**، على 16 بُعد للمناعة النفسية متمثلة في ثلاث مجموعات، وهي كالتالى:

- **المجموعة الأولى:** وتشمل (التفكير الإيجابى- الشعور بالتحكم- الشعور بالإتساق- الشعور بنمو الذات).
  - **المجموعة الثانية:** وتشمل (التحدى- المراقبة الإجتماعية- مفهوم الذات الإبتكارية- التطبع الإجتماعى- حل المشكلات-الفعالية الذاتية- توجه الأهداف- الإبداع الإجتماعى).
  - **المجموعة الثالثة:** وتشمل (ضبط الإندفاع- التزامن- التحكم العاطفى- ضبط التسرع).
- أما دراسة **زيدان (2013)** فقد اعتمدت على (12) بُعد للمناعة النفسية وهما (التفكير الإيجابى- الإبداع وحل المشكلة- ضبط النفس والإتزان- الصمود والصلابة النفسية- فعالية الذات- الثقة بالنفس- التحدى والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف- التفاوض).
- وتُشير دراسة **Bona, (2014:15)** "إلى أن المناعة النفسية للفرد تتكون من ثلاثة نظم فرعية تحتوى على (16) بُعد من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم الفرعية تتفاعل معاً ديناميكياً لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتى للفرد، وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

### - التوجه نحو المراقبة Monitoring - Approaching

ويُشير هذا النظام الفرعى إلى مدى انتباه الفرد للبيئة الفيزيقية والإجتماعية وذلك بهدف مساعدة الفرد على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة به والتحكم فيها، حيث إنها توجه انتباه الفرد

نحو توقع النتائج الإيجابية ويشمل هذا النظام الفرعى الأبعاد التالية: التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك أو الترابط، الشعور بالتحكم أو الضبط، الشعور بالنمو الذاتى، التوجه نحو التغيير والتحدى، المراقبة الإجتماعية والتوجه نحو الهدف.

#### - الإنجاز - الإبداع Creating - Executing

هو نظام فرعى داخلى يُساعد الفرد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة فى المواقف الضاغطة وذلك من خلال الإستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة وهو يشمل الأبعاد التالية: مفهوم الذات الإبداعى، حل المشكلات، فعالية الذات، القدرة على التحرك الإجتماعى، القدرة على الإبداع الإجتماعى.

#### - تنظيم الذات Self -Regulating

وهو نظام فرعى يشمل على عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم فى كل من الجوانب المعرفية، والإنفعالات، والإندفاعية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والإحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياة الإنفعالية للفرد مستقرة وهو يشمل الأبعاد التالية: التزامن، ضبط الإندفاعية، وال ضبط الإنفعالى، وضبط حدة الطبع".

كما أكد الشريف(2015) على وجود ثلاث أبعاد رئيسية للمناعة النفسية وهما(الإحتواء- المواجهة التكيفية- تنظيم الذات)، وتشمل على(12) بعد فرعى وهما(الوجدانية- التحويل المضاد- الإقتناع- الحد من التنافر- تبرير الدوافع- النزعة الذاتية- تأكيد الذات- الأوهام الإيجابية- التزامن- قوة الإرادة- السيطرة على الإنفعالات- الثقة بالنفس).

ولعل التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وكلاً من الضجر الأكاديمى وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) هو الهدف من الدراسة الحالية، كما أن تدعيم نظام المناعة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) اعتبرته الباحثة شكل من أشكال عدم القدرة على التكيف وضعف فى البناء المعرفى القائم على الخبرات السابقة، واستخدام أساليب تكيفية تُساعد على تخطى الحدث الأليم المهدد للكيان الوجدانى بالإنهيار.

وأعتمدت الباحثة على استخدام الأبعاد التالية، والتي تتفق مع أهداف دراستها ووفق التعريف الإجرئى:

- الإحتواء Introjections : وهو " الطابع الوجدانى الذى يقيم المشاعر المتطرفة وتحويلها بعيداً عن الوعى والتخلص من الطاقة السلبية والتي تشمل الإستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية.

- المواجهة التكيفية Adaptable Confrontation : وهى " مجموعة استراتيجيات التى تحث الأدوات المعرفية نحو التكيف مع الحدث، والتي تعتبر هامة لإنهاء تداعيات الحدث الوجدانية،

وهي استراتيجيات متفاعلة تتشابه بالشكل العام بالحفاظ على كينونة ووجدان الفرد، وتتباين بصفات صغيرة لتؤدي نحو تكامل الهدف".

- تنظيم الذات Self - Regulation : وهي "تعتمد من ناحية على مبدأ التعويض اللاواعي، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لإنقاء الإختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية والتي تساعده على استخدام مصادر التكيف بفعالية، وذلك بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والنظام المعرفي، وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفذة من التكيف مع الضغط".

### المحور الثالث: سلوك التتمر Bullying Behavior

"ونظراً لتفاعل الطلاب داخل البيئة الجامعية ، فإن هذا التفاعل يأخذ أشكال مختلفة وعدوانية في معظم الأوقات، كقيام طالب بضرب أو شتم طالب آخر أو الإستهزاء به، والتي بدورها تترك آثار سلبية واجتماعية ونفسية وجسدية على حياة هؤلاء الطلاب، وقد أدى ذلك إلى ظهور الحاجة إلى بحث تلك الأشكال السلبية من التفاعلات التي من بينها الإستقواء أو التتمر" (الدويرى، 2015: 151).

#### مفهوم التتمر:

يُعرف (Hines, 2015:11) التتمر على إنه "السلوكيات العدوانية غير المباشرة، وتحدث نتيجة الخلل في الحالة النفسية للأفراد، والعلاقات الإجتماعية للأفراد التي تسمح لمرتكبي هذه السلوكيات أن يبقوا مجهولي الهوية قصد تسليمهم للعدالة بطريقة سرية". أما السكران، وعلوان (2016: 8) يعرفونه على إنه "سلوك عدائي فطري كامن تؤدي البيئة المحيطة بالطفل وتنشئته الإجتماعية دوراً في ظهوره وتقويته واستمراره، ويدعم من خلال الثواب والعقاب، وعوامل الإحباط وتوفر النماذج والتعزيز من الذات والآخرين، وله مبرراته لدى المتتمر".

"فهو عبارة عن استغلال بعض الأفراد لقوتهم الجسدية أو شعبيتهم أو ألسنتهم، من أجل اذلال طالب آخر أو اخضاعه، وفي بعض الأحيان الحصول على ما يريدون منه، ويمكن تصنيفه إلى تنمر مباشر أو غير مباشر ومن أمثلة التتمر المباشر: الدفع، البغض، المشاجرة، ومن أمثلة التتمر غير المباشر: إثارة الشغب، والإشاعات، والثرثرة بألفاظ مؤذية" (Adams, 2016: 11).

كما عرفه (Joaquim, 2019: 84) بأنه "الإستخدام المتكرر للقوة أو النفوذ لإحداث الضرر والتهديد والإزعاج للآخرين عن قصد وتعمد، وقد يكون في صورة جسدية أو لفظية أو نفسية".

أما الباحثة فتعرف سلوك التتمر من خلال دراستها على إنه "مجموعة من السلوكيات العدائية التي تتم بصورة متكررة مثل تدمير ممتلكات الخاصة بالطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) وكذلك الإيذاء في صورة أفعال سلبية جسدية أو نفسية (لفظية وغير لفظية)

تجاه الطالب المتعافى من فيروس كورونا (COVID-19)، بهدف الحصول على النفوذ والهيمنة والسيطرة".

### خصائص سلوك التتمر:

- لقد حدد عزب (2010: 53-54) عدة خصائص لسلوك التتمر ومنها:
- "التتمر سواء جسدى أو نفسى يحدث بصورة متكررة على مدار الوقت وذلك لخلق نمط مستمر من الإيذاء.
- لا بد من توافر النية للإيذاء فالمتتمر لديه تخطيط وترتيب مسبق لما يريد أن يفعله وكيف يمكن أن يفعله.
- المتتمر دائماً أقوى من الضحية من الناحية البدنية والاجتماعية.
- يتميز سلوك المتتمر بعناصره الرئيسية وهى المتتمر والضحية وقد يتوافر المشاهد".
- أما قطامى، والصريرة (2009: 63) أوضح أهم الخصائص المميزة لسلوك التتمر كالتالى:
- "القص من سلوك التتمر متعمد.
- الهدف من سلوك التتمر هو السيطرة على الآخرين من خلال العدوان الجسدى أو الشفوى أو النفسى.
- يقوم المتتمر بالإعتداء على الآخرين بدون وجود سبب فعلى، نظراً لسهولة الضحية بالنسبة له.
- يكون المتتمر ذا شعبية بين أقرانه، أكثرهم عدائية".

### أشكال سلوك التتمر:

- قسم أعضاء هيئة التدريس بجامعة فلوريدا (F,D,E,1997) بكلية التربية سلوك التتمر إلى:
- **تتمر مباشر:** ويشمل الهجوم الجسدى على الآخرين وابتزازهم واغتصاب ممتلكاتهم، ومنداتهم بأسماء غير لائقة وتعمد اهانتهم واذلالهم واساءة معاملتهم بشكل عام.
- **تتمر غير مباشر:** خصام الضحية واستبعادها بشكل مكرر من الإنضمام للمجموعات ورفضها بشكل دائم.
- **تتمر جنسى:** وتتضمن عرض صور خليعة على الطلاب وسرد بعض النكات التى تخدش الحياء أمامهم أو ملامسة أجسادهم وطلب سلوكيات جنسية منهم، وإطلاق أسماء جنسية بذينة وتعليقات ذات محمل جنسى.
- **تتمر عنصري:** ويمتد هذا النوع ليشمل الفئة العمرية التى تنتمى إليها الضحية حيث يقوم المتتمر بمناداة الضحية بأمه أ أبية أو يتعرض لفصيلته وجنسه ولونه وديانته.
- **التتمر الإلكتروني:** ويتضمن سوء تصرفات المتتمر نتيجة لسوء استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة كالتليفون المحمول والإنترنت وتوجيه رسائل فاضحة لتهديد أقرانه عبر البريد الإلكتروني، وتصويرهم رغماً عنهم وابتزازهم.

- التمر الإجتماعى: ويتضمن الممارسات الإجتماعية الخاطئة كالإقصاء الإجتماعى والخصام ونشر الشائعات التى تمس السمعة والحقد على الآخرين والتعامل السلبى معهم. (عبد الجواد؛ وحسين ، 2015: 9)
  - ويرى خوخ(2012: 194-195) أن أنواع التمر تتمثل فيما يلى:
  - التمر الجسدى: ويشتمل على إيذاء الفرد جسدياً أو بدنياً، ويأخذ أشكالاً مختلفة منها(الطم، والضرب الشديد، والعض، والخدش، والبصق، وتخريب الممتلكات الشخصية، وفى معظم الحالات لا يسبب التمر الجسدى أذى كبيراً للضحية لأن ذلك يؤدي إلى التعاطف مع الضحية.
  - التمر اللفظى: ويتضمن اطلاق أسماء على الآخرين، والسخرية، والتوبيخ والإستخفاف بالمحيطين للتقليل من مكانتهم وغيرها.
  - التمر النفسى: وذلك مثل جرح مشاعر الآخرين، ونشر الإشاعات، وإخافة الآخرين، وإغاظه الآخرين.... وغيرها.
  - التمر الإجتماعى: وهى عبارة عن عزل الشخص عن مجموعة الرفاق، ومراقبة تصرفات الآخرين ومضايقتهم، والإستبعاد الإجتماعى، وحرمان الزملاء من المشاركة فى الأنشطة المختلفة.... وغيرها.
  - التمر الجسدى: ويتمثل فى التحرش الجسدى، أو نشر إشاعات جنسية عن الضحية، وشم الآخرين بألفاظ جنسية.. وغيرها.
- كما أوضح (Khat,2018:2) أشكال التمر كالتالى:
- التمر الجسدى: مثل (الضرب، والدفع، والقرص، والعض).
  - التمر اللفظى: مثل(السخرية والإستهزاء بالآخرين، والمناداة على أسمائهم بطريقة غير لائقة).
  - التمر الإجتماعى: مثل (الإستبعاد الإجتماعى، ونشر الشائعات، والتلاعب بالآخرين، والتهديد).
- ومن خلال الطرح السابق توضح الباحثة أن للتمر أشكال متعددة وقد اقتصرَت الباحثة على ثلاث أشكال، نظراً لتوافقهم مع عينة الدراسة وهما المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19)؛ وهما:
- التمر الجسدى: ويتمثل فى(الزق، وعدم الملامسة، الإنعزالية، تخريب الممتلكات الشخصية، الإستيلاء على الممتلكات الشخصية الخاصة بالمتعافى من فيروس كورونا(COVID-19)).
  - التمر النفسى: ويتمثل فى(جرح المشاعر، ونشر الإشاعات بوفاة المريض بفيروس كورونا(COVID-19)، وتكرار لفظ "أنت نجيت من الموت إزاي"، وكذلك يباريت كان رينا أخذك وما نجيت).
  - التمر الإجتماعى: ويتمثل فى( عزل المتعافى من فيروس كورونا(COVID-19)، واستبعاده اجتماعياً من جميع المناسبات العائلية، وحرمان المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) من مشاركة زملائهم فى الأنشطة المختلفة).

### المحور الرابع: فيروس كورونا (COVID-19) Survivors Of Covid Virus

فيروس كورونا (COVID-19) هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في إنه يُصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن، وهو أيضاً فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة وكبير حجمه فإن بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث ساعات وهذه فترة كافية لإلتقاط الفيروس مالم تتبع طرق الوقاية والسلامة.

وقد ظهر هذا الفيروس في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر عام 2019 م، وفي عام 2020 م، أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية "فيروس كورونا المستجد" على الإلتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت في 22 فبراير الأسم الانجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد إلى "COVID-19" (**على، 2020**).

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا (COVID-19) المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل تسجيل أول إصابة به في مدينة يُوهان الصينية في الأول من ديسمبر 2019، فهو يسبب للبشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة الحادة الوخيمة(سارس)، وتحول هذا المرض إلى جائحة عرفت بجائحة كورونا (COVID-19)؛ نتيجةً لإنتشاره في جميع دول العالم، ومن بينها مصر (**منظمة الصحة العالمية، 2020**).

#### أعراض الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19):

"تتراوح أعراض فيروس كورونا (COVID-19) ما بين بسيطة إلى شديدة، وقد تظهر خلال يومين إلى 14 يوماً بعد التعرض للفيروس وهذه الأعراض قد تشمل (الحمى والسعال وضيق التنفس والقشعريرة والصداع والتهاب الحلق وفقدان حاسة التذوق أو الشم)، وهناك أعراض أخرى قد تشمل (وجعاً في الجسم وآلام، أو تعباً، أو احتقان الأنف أو رشحاً فيه، أو الإسهال)، وقد يسبب المرض لبعض المصابين التهاباً رئوياً شديداً ومشكلات في القلب، بل وقد يؤدي إلى الوفاة وفي المقابل، فإن بعض المصابين الآخرين قد لا تظهر عليهم أي أعراض، فالأشخاص الأكبر سناً عرضه بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض فيروس كورونا (COVID-19)، ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم الشخص في العمر، كما أن الأشخاص أصحاب الأمراض المزمنة كالسكر والضغط أكثر عرضه للإصابة بأعراض خطيرة" (**لكزولى، 2020: 62-63**).

#### طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا (COVID-19):

ينتقل فيروس كورونا عن طريق التالي:

- الإلتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.

- الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- الإتصال المباشر مع المصابين. - تناول الأطعمة دون طهي خاصة اللحوم والبيض.
- استخدام الأدوات الشخصية (زجاجة الماء،....). - الإتصال غير المحمي مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة الحية. (منظمة الصحة العالمية، 2020).
- طرق الوقاية من فيروس كورونا (COVID-19):**  
لضمان عدم بقاء الفيروس بالأيد ومنع دخول الفيروس عبر منافذ الجسم (العينين، والفم، والأنف)، يجب فعل التالي:
- غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر لمدة لا تقل عن عشرين ثانية.
- تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف. - الإهتمام بالنظافة الشخصية فى جميع الأوقات.
- تطبيق الحجر المنزلى للمصابين بنزلات البرد فى المنزل وتجنب مخالطتهم المباشرة.
- الإبتعاد مسافة تزيد على متر عن كل من حولك فى أى مكان كالطوابير أو التجمعات الكبيرة.
- عند السعال أو العطاس استخدم المناديل الورقية ورميها فى المكان المخصص فور الإنتهاء من استخدامها.
- إذا لم تتوفر مناديل أثناء السعال أو العطس فيمكن ثنى الذراع بدلاً مؤقتاً.
- الأكل من شرب الماء والسوائل الدافئة والليمون والبرتقال (فيتامين سى).
- استخدام معقمات اليدين عند الدخول أى منشأة أو محل وعند العودة إلى البيت.
- استخدام الكمادات الوقائية أثناء الجلوس مع أكثر من اثنين أو عند الخروج من المنزل.
- رش الأسطح التى تم لمسها بعد الخروج من المنزل والعودة إليه بالكورين أو الإيثانول أو أية مطهرات أخرى تحتوى على الكلور أو الكحول. - الإمتناع عن المصافحة أو العناق.
- لبس القفازات والكفوف التى تستخدم لمرة واحدة إذا تم الخروج من المنزل.
- الإلتزام المنزل إذا شعرت بالمرض، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، إلتمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه، واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية. (منظمة الصحة العالمية، 2020).

الدراسات السابقة:

#### أولاً: دراسات تدور حول الضجر الأكاديمي

دراسة (Daschmann, Goetz, & Stupnisky, 2011) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والتحصيل الدراسى فى مادة الرياضيات، لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (1380) طالب، تضم (50،1%) من الإناث و(49،9%) من الذكور، بمتوسط عمرى قدره (12،56) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الضجر فى الرياضيات، وجاءت

النتائج كالتالي: ارتفاع مستوى الشعور بالضجر الأكاديمي في فصول الرياضيات لدى أفراد العينة، حيث أن أكثر من (44,3%) من الطلاب يُعانون من الضجر الأكاديمي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي وتحصيل الطلاب في مادة الرياضيات. دراسة بحيص (2016) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل، وكذلك معرفة الفروق في الضجر الأكاديمي بين طلاب الجامعة تبعاً لكل من (النوع، مستوى الدراسة، التخصص، ومكان السكن والمعدل التراكمي)، وتكونت العينة من (212) طالب، واستخدمت الدراسة استبانة الضجر الأكاديمي، وجاءت النتائج كالتالي: مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية - جامعة الخليل، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضجر الأكاديمي تُعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضجر الأكاديمي تُعزى لمتغير السنوات الدراسية لصالح الفرقة الأولى، في حين لم تكن الفروق دالة وفقاً لمتغير مكان السكن، كما توجد علاقة سالبة دالة احصائياً بين مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الخليل والمعدل التراكمي.

دراسة الشافعي (2016) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في بعض المتغيرات النفسية موضع الدراسة، وكذلك الفروق بين الجنسين والتخصصات النظرية والعملية في الضجر الأكاديمي، وتكونت العينة من (360) طالب، من طلاب جامعة المنيا، واستخدمت الدراسة مقياس الضجر الأكاديمي، ومقياس الإرجاء الأكاديمي وقلق المستقبل المهني، ومقياس تنظيم الذات، وجاءت النتائج كالتالي: ارتفاع مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضجر الأكاديمي وكل من الإرجاء الأكاديمي وقلق المستقبل المهني، ووجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة ذوى التخصصات النظرية والعملية في الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات النظرية.

### ثانياً: دراسات تدور حول المناعة النفسية

دراسة رزوقي (2013) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمسادة الإجتماعية لدى طلاب جامعة ديالى، والكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً للنوع (الذكور/ إناث)، والتخصص (العلمي/ الإنساني)، وتكونت العينة من (630) طالب من كليات جامعة ديالى بالعراق، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية ومقياس المسادة الإجتماعية، وجاءت النتائج كالتالي: طلاب الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية وأن هناك فروقاً دالة احصائياً في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث وكانت لصالح الذكور وأن هناك فروقاً دالة احصائياً في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي.

دراسة زيدان(2013) والتي هدفت إلى التوصل إلى مفهوم المناعة النفسية وتحديد أبعادها وتصميم مقياس لقياسها، وتكونت العينة من (943) طالب وطالبة بمرحلة الليسانس والبيكالوريوس والدراسات العليا بكلية التربية- جامعة المنصورة، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية والذي تكون من(117) عبارة موزعة على تسعة أبعاد، وجاءت النتائج كالتالي: أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى بإستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة فى الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والإتزان، والصمود والصلابة، والتحدى والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة"، وهذا يمثل أبعاد أو مكونات المناعة النفسية.

دراسة الشريف(2015) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات فى تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الإغتراب النفسى، وبيان ديناميات الشخصية للحالات المتطرفة على المناعة النفسية والإغتراب لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت العينة من (30) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، وبرنامج ارشادى قائم على خصائص الشخصية، ومقياس الإغتراب النفسى، وجاءت النتائج كالتالي: أن محددات الذات نظام متكامل يمكن أن يُساعد الفرد على التمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية التى تعمل على تدعيم فعالية نظام المناعة النفسية فى التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة، كما أن الشعور بالإغتراب ناتج عن سوء التكيف الذاتى والإجتماعى لضعف النظام المناعى النفسى.

#### ثالثاً: دراسات تدور حول سلوك التتمر

دراسة عمار(2017) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التتمر الوالدى والغضب والعزلة، والكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات فى التتمر الوالدى والغضب والعزلة، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة بجامعة 6 أكتوبر، واستخدمت الدراسة مقياس التتمر، ومقياس الصدام، وجاءت النتائج كالتالي: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التتمر والصدام الوالدى والمشكلات السلوكية لدى طلاب جامعة 6 أكتوبر، ووجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات الطلاب على مقياس العناد والغضب يُعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

دراسة Kepenekci, & Sinkir.,(2018) والتي هدفت إلى الكشف عن مستويات التتمر لدى الطلبة تركيا، وتكونت العينة من (692) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس للكشف عن السلوكيات التتمر، وجاءت النتائج كالتالي: انتشار ظاهرة سلوك التتمر لدى الطلبة بنسب متفاوتة، حيث كان التتمر الجسدى بالمرتبة الأولى والتتمر اللفظى بالمرتبة الثانية، بينما

جاء في المرتبة الأخيرة التتمر الجنسى، وجود فروق ذات دلالة احصائية فى التتمر تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

دراسة (Thornberg,&Jungert.,2019) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين سلوك التتمر وفاعلية الذات الإنفعالية، وتكونت العينة من (347) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية بالسويد، واستخدمت الدراسة مقياس سلوك التتمر، ومقياس فاعلية الذات الإنفعالية، وجاءت النتائج كالتالى: عدم وجود علاقة ارتباطية بين سلوك التتمر وفاعلية الذات الإنفعالية.

#### رابعاً: دراسات تدور حول المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)

فى حدود علم الباحثة الحالية- لاتوجد دراسة فى البيئة العربية أو الأجنبية- تتناول هذا المتغير نظراً لحدثة الجائحة التى ضربت الدول العربية والعالم أجمع فى بداية سنة 2020م. التعقيب على الدراسات السابقة:

#### وبناء على الدراسات السابقة فإنه يمكن التوصل لما يلى:

- عدم وجود دراسات سابقة عملت على معرفة سلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة.
- عدم وجود دراسات سابقة عملت على دراسة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- حداثة موضوع الدراسة مما أدى إلى قلة الدراسات السابقة، مع الربط بمتغير طارئ على البيئة المصرية بل والعالم كله.

#### وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلى:

- بناء مقاييس (الضجر الأكاديمي، والمناعة النفسية، وسلوك التتمر) المناسب لعينة الدراسة.
- فى مناقشة النتائج . - فى تحديد المنهجية المناسبة للدراسة .

#### فروض الدراسة:

وفى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة للدراسة الحالية تقترح الباحثة الفروض كالتالى:

- ما مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في سلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).
- إجراءات الدراسة**

**أولاً- عينة الدراسة:** تم تقسيم عينة الدراسة إلى:

- أ- **العينة الإستطلاعية** (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة): تم اختيار عينة من (47) طالب وطالبة من المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) من طلاب كليات (التربية، التربية النوعية، التجارة، الآداب، الخدمة الإجتماعية) - جامعة أسوان.
- ب- **العينة الأساسية** (عينة التحقق من فروض الدراسة): تم اختيار عينة من (47) طالب وطالبة من المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) من طلاب كليات (التربية، التربية النوعية، التجارة، الآداب، الخدمة الإجتماعية) - جامعة أسوان، وتتراوح أعمارهم ما بين (19-22) سنة حيث بلغ متوسط العمر الزمني لأفراد العينة (20.04) بإنحراف معياري (2.85).

جدول (1) جدول توزيع العينة الأساسية وفقاً للكلية والنوع.

المجموع	الخدمة الاجتماعية	الآداب	التجارة	التربية النوعية	التربية	الكلية العينة
27	7	3	9	4	4	ذكور
20	2	5	4	2	7	إناث
47	9	8	13	6	11	إجمالي

**ثانياً: أدوات الدراسة**

- مقياس الضجر الأكاديمي Academic Boredom (إعداد الباحثة)
- مقياس المناعة النفسية Immunity Psychological (إعداد الباحثة)
- مقياس سلوك التتمر Bullying Behavior (إعداد الباحثة)

- 1- الهدف من المقياس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر).  
تقنين مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- 2- مبررات إعداد مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر).  
عدم وجود مقاييس تتلائم وطبيعة الدراسة الحالية، كما عدم وجود مقاييس في البيئة العربية أو الأجنبية لقياس المتغيرات لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)؛ نظراً لجدّة الموقف الوبائي الحالي فلم يسبق التعرض له من قبل على مستوى العالم.
- 3 - خطوات إعداد مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر).  
الإطلاع على الدراسات والأطر النظرية العربية والأجنبية القليلة التي تناولت كلاً من (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر) بشكل عام والتي استطاعت الباحثة التوصل إليها ومنها: دراسة (Daschmann, Goetz, & Stupnisky, 2011)، ودراسة حيص (2016)، ودراسة الشافعي (2016)، بالنسبة لمتغير الضجر الأكاديمي، ودراسة نادية رزوقي (2013)، ودراسة عصام زيدان (2013)، دراسة الشريف (2015)، بالنسبة لمتغير المناعة النفسية، ودراسة عمار (2017)، ودراسة (Kepenekci, & Sinkir, 2018)، ودراسة (Thornberg, & Jungert, 2019)، بالنسبة لمتغير سلوك التتمر، ويُلاحظ أن الدراسات حديثة سواء في البيئة العربية أو الأجنبية- مما دفع الباحثة - لعمل مقاييس للمتغيرات.
- قامت الباحثة بتصميم استبانة مفتوحة موجهة لأفراد العينة الإستطلاعية البالغ عددها (47) طالب وطالبة، تضمنت الأسئلة الآتية: من وجهة نظرك:
  - 1- ما الأسباب والعوامل الكامنة وراء الإحساس بالضجر الأكاديمي؟
  - 2- ما الأسباب والعوامل الكامنة وراء التتمر عليك سواء داخل الكلية أو خارجها؟
  - 3- ما الآثار النفسية والإجتماعية المترتبة على الإحساس بالتتمر عليك نتيجة الإصابة والتعافي من فيروس كورونا (COVID-19)؟
  - 4- ما الآثار النفسية والعقلية والإنفعالية المترتبة على اصابتك بفيروس كورونا (COVID-19)؟
  - 5- ما المواقف التي تشعر فيها بالضجر الأكاديمي نتيجة اصابتك بفيروس كورونا (COVID-19)؟ وماهو تصرفك حيال تلك المواقف؟
  - 6- هل هناك من دعمك وساندك أثناء الإصابة وحتى بعد التعافي من فيروس سواء من داخل الجامعة أو خارجها؟
  - 7- ما المواقف التي تشعر فيها بالتتمر وعدم الإنسجام بينك وبين زملائك العاديين نتيجة لإصابتك بفيروس كورونا (COVID-19)؟ وماهو تصرفك حيال تلك المواقف؟
- تم إجراء تحليل محتوى للإستجابات الصادرة عن طلاب العينة الإستطلاعية لتحديد معاملات الشيوع لتلك الإستجابات والإستفادة من أكثرها تكراراً في تحديد أبعاد وبنود المقاييس.
- في ضوء الخطوات السابقة تم تصميم مقياس الضجر الأكاديمي والمكون من (41) عبارة في صورته الأولية موزعة على خمس أبعاد رئيسية وهما (فقدان الإستثارة الخارجية، فقدان الإستثارة

الداخلية، ادراك الوقت، الإضطراب، الوجدان)، بينما تم تصميم مقياس المناعة النفسية والمكون من (90) عبارة في صورته الأولية موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية وهما (الإحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات)، كما تم تصميم مقياس سلوك التتمر والمكون من (27) عبارة في صورته الأولية موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية وهما (تتمر جسدي، تتمر نفسي، تتمر اجتماعي) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

- تم صياغة عبارات المقاييس بإتباع طريقة ليكرت الثلاثية (دائماً، أحياناً، أبداً) أمام كل عبارة، يختار الطالب المتعافى من فيروس كورونا (COVID-19) من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظره، ودرجتها كالتالي: العبارة الإيجابية (1-2-3)، العبارة السلبية (1-2-3)، وقد روعي في صياغة العبارات التالي (تعبير كل عبارة عن فكرة واحدة فقط، أن تكون بسيطة وسهلة حتى يمكن فهمها، أن تكون مرتبطة بالحياة والواقع الذي يعيش فيه الطالب).

التحقق من الشروط السيكومترية للمقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر):

أ- صدق المقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر).

- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقاييس على عدد (9) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على عبارات المقاييس، ومدى ملائمتها مع عينة الدراسة، ومدى وضوح عبارات المقاييس وصياغتها وارتباطها بأبعاد المقاييس، وتحديد مدى ملاءمة تلك العبارات لقياس متغير الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مع تعديل وإضافة ما يروونه مناسباً من عبارات لتحسين جودة وكفاءة المقاييس، وقد تم حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق (80%)، بواقع (8) آراء من (9)، وقد أسفر عن ذلك:

- تم تعديل (2) عبارات في مقياس الضجر الأكاديمي.

- تم تعديل (3)

عبارات في مقياس المناعة النفسية.

- تم تعديل (2) عبارات في مقياس سلوك التتمر.

جدول (2) العبارات المعدلة من قبل السادة المحكمين

المتغير	العبارة	التعديل
الضجر الأكاديمي	لا يوجد ما يثير انتباهي في المحاضرة، وأن كل شيء مضيعة للوقت.	لا أميل لحضور المحاضرات لأنها مضيعة للوقت.
	تشئت انتباهي داخل المحاضرة نتيجة إصابتي بفيروس	اترك المحاضرة بسبب تشئت انتباهي نتيجة أصابتي

كورونا (COVID-19)، لذلك اترك المحاضرة.	بفيروس كورونا (COVID-19).
أنا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات اللازمة لفيروس كورونا (COVID-19).	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي اللازم لفيروس كورونا (COVID-19).
أسعى إلى معرفة الأغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة أثناء الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19).	أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي أثناء الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19).
أستعيد توازني بعد التعافي من فيروس كورونا (COVID-19) وأحاول الحفاظ على إطمئناني.	يغلب على الشعور بالإطمئنان بعد التعافي من فيروس كورونا (COVID-19).
يبتعد عنك بعنف زملاءك وأعضاء هيئة التدريس. بفيروس كورونا (COVID-19).	يبتعد عنك بعنف زملاءك وأعضاء هيئة التدريس الذين لم يُصابوا بفيروس كورونا (COVID-19).
يتجنب زملائي الذين لم يُصابوا بفيروس كورونا (COVID-19) من استخدام أدواتي.	يخاف زملائي الذين لم يُصابوا بفيروس كورونا (COVID-19) من استخدام أدواتي.

- تم حذف (2) عبارات في مقياس الضجر الأكاديمي. - تم حذف (2) عبارات في مقياس

المناعة النفسية. - تم حذف (3) عبارات في مقياس سلوك التتمر.

ليصبح المقاييس في صورتها النهائية كالتالي:

- مقياس الضجر الأكاديمي مكون (39) عبارة.

- مقياس المناعة النفسية مكون من (88) عبارة.

- مقياس سلوك التتمر مكون من (24) عبارة.

جدول (3) أبعاد وعبارات مقياس الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وسلوك التتمر النهائية

م	أبعاد مقياس الضجر الأكاديمي	أبعاد مقياس المناعة النفسية	أبعاد مقياس سلوك التتمر	أرقام العبارات
1	فقدان الإستثارة الخارجية	الأحتواء	تتمر جسدي	1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46-49-52-55-58-61-64-67-70-73-76-79-82-85-88

2	فقدان الإستثارة الداخلية	-17-12-7-2 22 37-32-27-	المواجهة التكيفية	-23-20-17-14-11-8-5-2 -26 -47-44-41-38-35-32-29 -50 -71-68-65-62-59-56-53 -74 86-83-80-77	تتمر نفسي	14-11-8-5-2 23-20-17-
3	ادراك الوقت	-18-13-8-3 23 38-33-28-	تنظيم الذات	-24-21-18-15-12-9-6-3 -27 -48-45-42-39-36-33-30 -51 -72-69-66-63-60-57-54 -75 87-84-81-78	تتمر اجتماعي	15-12-9-6-3 24-21-18-
4	الأضطراب	-19-14-9-4 24 39-34-29-				
5	الوجدان	-20-15-10-5 25 35-30				
	مجموع العبارات	39عبارة	مجموع العبارات	88عبارة	مجموع العبارات	24عبارة

## - صدق الإتساق الداخلي:

وقد ميزت Anastasi (1999، 155-156) "بين نوعين من العمل داخل البنود في كل من الثبات والصدق ، فقد أكدت أن موضوع الإتساق الداخلي أقرب للصدق منه للثبات وأقرب لصدق التكوين حيث أن المقاييس تعتبر مقاييس للتجانس Homogeneity بين البنود والدرجة الكلية، ويحسب إما بمعامل ارتباط بيرسون أو الإرتباط الثنائي في حالة البنود التي يجاب عليها ب نعم / لا أو صح / خطأ، وترى Anastasi أنه على الرغم من أهمية صدق الإتساق الداخلي إلا أن اسهامه في التحقق من صدق الإختبار يعد محدوداً حيث يجب الإعتماد على بيانات خارجية كمحك للصدق".

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي للمقياس من خلال ارتباط كل عبارة بالبعد الذي

تنتمي إليه وكذلك الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين بالجدول (4).

جدول (4) معاملات ارتباط العبارة مع البعد الذي تقيسه ومع الدرجة الكلية للمقياس (ن=47)

معاملات الإرتباط				م	معاملات الإرتباط				م
مع الدرجة الكلية		مع البعد			مع الدرجة الكلية		مع البعد		
مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر		مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	
الضجر الأكاديمي				سلوك التتمر					
0,01	0,482	0,01	0,651	1	0,01	0,488	0,01	0,722	1
0,01	0,503	0,01	0,689	2	0,01	0,480	0,01	0,503	2
0,05	0,301	0,05	0,384	3	0,01	0,493	0,01	0,610	3
0,01	0,553	0,01	0,713	4	0,01	0,473	0,01	0,552	4
0,01	0,623	0,01	0,795	5	0,01	0,464	0,01	0,515	5
0,01	0,554	0,01	0,662	6	0,05	0,371	0,05	0,364	6
غير دال	0,101	غير دال	0,258	7	0,01	0,454	0,01	0,511	7
0,01	0,517	0,01	0,735	8	0,01	0,459	0,01	0,700	8
0,01	0,500	0,01	0,662	9	0,01	0,500	0,01	0,661	9
0,01	0,505	0,01	0,777	10	0,05	0,432	0,01	0,505	10
0,05	0,355	0,01	0,565	11	0,05	0,393	0,05	0,353	11
0,01	0,477	0,01	0,711	12	0,01	0,594	0,01	0,680	12
0,01	0,483	0,01	0,666	13	0,01	0,544	0,01	0,788	13
0,01	0,470	0,01	0,599	14	0,01	0,500	0,01	0,709	14
0,05	0,398	0,01	0,551	15	0,01	0,512	0,01	0,743	15
0,01	0,457	0,01	0,654	16	0,01	0,498	0,01	0,555	16
0,01	0,681	0,01	0,800	17	0,01	0,531	0,01	0,695	17
0,01	0,574	0,01	0,731	18	غير دال	0,123	غير دال	0,205	18
0,05	0,393	0,01	0,497	19	0,01	0,497	0,01	0,661	19
0,01	0,507	0,01	0,663	20	0,01	0,460	0,01	0,639	20
0,01	0,567	0,01	0,788	21	0,01	0,449	0,01	0,561	21
0,01	0,464	0,01	0,719	22	0,01	0,588	0,01	0,673	22
0,01	0,489	0,01	0,623	23	0,01	0,499	0,01	0,733	23
0,01	0,495	0,01	0,559	24	0,01	0,629	0,01	0,803	24
0,01	0,510	0,01	0,740	25					
0,01	0,476	0,01	0,667	26					
غير دال	0,200	غير دال	0,219	27					
0,01	0,502	0,01	0,711	28					
0,01	0,490	0,01	0,664	29					
0,05	0,399	0,01	0,450	30					
0,01	0,470	0,01	0,662	31					

معاملات الارتباط				م	معاملات الارتباط				م
مع الدرجة الكلية		مع البعد			مع الدرجة الكلية		مع البعد		
مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر		مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	
0,01	0,530	0,01	0,649	32					
0,01	0,446	0,01	0,656	33					
0,01	0,478	0,01	0,782	34					
0,05	0,523	0,01	0,695	35					
0,01	0,544	0,01	0,607	36					
0,01	0,520	0,01	0,688	37					
0,01	0,731	0,01	0,803	38					
0,01	0,461	0,01	0,714	39					
المناعة النفسية					المناعة النفسية				
0,01	0,614	0,01	0,707	45	0,01	0,578	0,01	0,702	1
0,01	0,510	0,01	0,656	46	0,01	0,518	0,01	0,711	2
0,01	0,499	0,01	0,699	47	0,01	0,478	0,01	0,682	3
0,01	0,556	0,01	0,710	48	0,01	0,498	0,01	0,633	4
0,01	0,543	0,01	0,602	49	0,01	0,490	0,01	0,642	5
0,01	0,558	0,01	0,789	50	0,01	0,485	0,01	0,581	6
0,01	0,771	0,01	0,818	51	0,01	0,487	0,01	0,599	7
0,01	0,552	0,01	0,606	52	0,05	0,428	0,01	0,700	8
0,01	0,593	0,01	0,664	53	0,01	0,488	0,01	0,593	9
0,01	0,465	0,01	0,500	54	0,01	0,552	0,01	0,723	10
0,01	0,513	0,01	0,719	55	0,01	0,534	0,01	0,668	11
0,01	0,583	0,01	0,694	56	0,01	0,503	0,01	0,666	12
0,01	0,565	0,01	0,700	57	0,01	0,777	0,01	0,810	13
0,01	0,593	0,01	0,713	58	0,01	0,592	0,01	0,654	14
0,01	0,499	0,01	0,653	59	0,01	0,580	0,01	0,621	15
0,01	0,533	0,01	0,616	60	0,05	0,433	0,01	0,562	16
0,01	0,523	0,01	0,706	61	0,01	0,505	0,01	0,788	17
0,01	0,518	0,01	0,665	62	0,01	0,483	0,01	0,612	18
0,01	0,489	0,01	0,609	63	0,01	0,578	0,01	0,633	19
0,05	0,355	0,05	0,414	64	0,01	0,778	0,01	0,804	20
0,01	0,479	0,01	0,602	65	غير دال	0,200	غير دال	0,219	21
0,01	0,488	0,01	0,666	66	0,01	0,467	0,01	0,558	22
0,01	0,780	0,01	0,803	67	0,01	0,555	0,01	0,706	23
0,01	0,469	0,01	0,646	68	0,01	0,596	0,01	0,611	24
0,01	0,486	0,01	0,559	69	0,01	0,508	0,01	0,635	25
0,01	0,479	0,01	0,578	70	0,01	0,500	0,01	0,715	26
0,01	0,549	0,01	0,731	71	0,01	0,579	0,01	0,710	27
0,01	0,531	0,01	0,722	72	0,01	0,523	0,01	0,606	28

معاملات الارتباط				م	معاملات الارتباط				م
مع الدرجة الكلية		مع البعد			مع الدرجة الكلية		مع البعد		
مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر		مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	
0,01	0,511	0,01	0,634	73	0,01	0,510	0,01	0,771	29
0,01	0,531	0,01	0,643	74	0,01	0,598	0,01	0,745	30
0,01	0,570	0,01	0,746	75	0,01	0,625	0,01	0,800	31
0,01	0,516	0,01	0,755	76	0,01	0,570	0,01	0,663	32
0,01	0,522	0,01	0,708	77	0,01	0,522	0,01	0,672	33
0,01	0,599	0,01	0,719	78	0,01	0,508	0,01	0,643	34
0,01	0,699	0,01	0,817	79	0,01	0,580	0,01	0,684	35
0,01	0,540	0,01	0,715	80	0,01	0,515	0,01	0,751	36
0,01	0,482	0,01	0,672	81	0,01	0,662	0,01	0,801	37
0,01	0,585	0,01	0,757	82	0,01	0,586	0,01	0,747	38
0,01	0,486	0,01	0,655	83	0,05	0,399	0,05	0,414	39
0,05	0,366	0,05	0,419	84	0,01	0,547	0,01	0,619	40
0,01	0,553	0,01	0,730	85	0,01	0,518	0,01	0,707	41
0,01	0,485	0,01	0,559	86	0,01	0,560	0,01	0,669	42
0,01	0,680	0,01	0,805	87	0,01	0,469	0,01	0,579	43
0,01	0,587	0,01	0,771	88	0,01	0,700	0,01	0,813	44

وينضح من جدول (4) أن العبارة (18) في متغير سلوك التمر، والعبارات (7، 27) في متغير الضجر الأكاديمي، والعبارة (21) في متغير المناعة النفسية، غير دالة احصائياً، فقامت الباحثة بحذفها، أما باقي العبارات فهي دالة احصائياً.

#### - صدق تمييز مفردات المقياس (النسبة الحرجة):

"يشير معامل تمييز المفردات Item discrimination index إلى قدرة المفردة على التمييز بين المجموعات المتباينة، أي بين المجموعات العليا والدنيا، أو بين المتفوقين الذين أتقنوا تعلم الموضوع ولديهم الكثير من المعرفة عنه والمتأخرين الذين فشلوا في تعلمه ولا يعرفون إلا القليل من المعرفة عنه، كما أنه كلما كانت قيمة معامل التمييز مرتفعة كان ذلك أفضل لأن ذلك يؤدي لزيادة قدرة المفردة على التمييز" (علام، 2010: 312).

تم حساب صدق تمييز عبارات المقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر)، من خلال أخذ الدرجة الكلية للمقاييس محكاً للحكم على صدق مفرداته عن طريق ترتيب الدرجة الكلية ترتيباً تنازلياً، وتم أخذ أعلى 27% وأدنى 27% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى 27% من درجات الطلاب ذوي المستوى الأعلى، وبلغ عددها (12) طالب، وتمثل مجموعة أدنى 27% من درجات الطلاب ذوي المستوى الأدنى، وبلغ عددها (12) طالب وتم حساب متوسطات درجات مجموعتي الطلاب في كل عبارة من عبارات المقاييس، وتم استخدام النسبة الحرجة Critical Ratio في المقارنة بين متوسطات درجات مجموعتي الطلاب لمعرفة معاملات تمييز العبارات، فإذا كانت قيمة النسبة الحرجة  $1,96 \leq$  فإن ذلك يُحدد لنا مستوى ثقة 0,95 وشك

مقداره 0,05 في ضوء المساحات المعيارية، أما إذا كانت قيمة النسبة الحرجة  $\leq 2,58$  فذلك يُحدد لنا مستوى ثقة مقداره 0,99 وشك مقداره 0,01 في ضوء المساحات المعيارية، ويؤكد ذلك أن الفرق القائم بين المتوسطين له دلالة احصائية أكيدة ولا يرجع إلى الصدفة، أي أن هذه النسبة تميز تمييزاً واضحاً بين المستويين الأعلى والأدنى (أبو حطب و صادق، 2010).

ويوضح جدول (5) معاملات تمييز عبارات مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر).

جدول (5) معاملات تمييز عبارات مقاييس الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر

مقياس المناعة النفسية															
م	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
التمييز	3,12*	3,10*	2,88*	2,39**	3,43*	2,07**	3,32*	3,91*	3,73*	2,66*	3,21*	2,07**	3,01*	1,99**	3,75*
م	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
التمييز	2,98*	3,78*	4,02*	1,98**	2,79*	2,65*	3,14*	2,03**	2,53**	3,571*	2,85*	3,38*	3,44*	2,53**	3,61*
م	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
التمييز	4,00*	2,33**	3,01*	3,60*	3,32*	3,22*	2,41**	3,65*	3,92*	2,09**	3,66*	4,42*	3,69*	3,56*	3,82*
م	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
التمييز	2,37**	2,12**	1,98**	2,52**	4,07*	3,89*	3,68*	3,32*	4,01*	2,33**	3,44*	2,78*	2,41**	2,35**	3,34*
م	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
التمييز	2,46**	4,08*	3,15*	3,48*	2,49**	3,82*	3,66*	3,69*	2,52**	3,57*	3,74*	4,04*	2,47**	3,62*	3,33*
م	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87			
التمييز	3,77*	1,96**	2,68*	4,19*	2,63*	3,27*	3,22*	2,42**	3,92*	2,75*	4,21*	2,44*			
مقياس سلوك التتمر															
م	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
التمييز	4,22*	2,52**	1,98**	2,99*	3,56*	2,74*	3,45*	2,33**	3,21*	4,06*	1,99**	3,37*	2,87*	3,93*	3,46*
م	15	17	18	19	20	21	22	23							
التمييز	2,41**	3,03*	4,28*	2,62*	3,82*	2,34**	2,89*	3,00*							
مقياس الضجر الأكاديمي															
م	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
التمييز	2,15**	4,30*	2,33**	3,54*	3,38*	3,55*	3,11*	4,14*	2,34**	1,98*	2,39**	3,55*	2,32**	4,00*	3,77*
م	15	17	18	19	20	21	22	23							
التمييز	2,56**	2,89*	2,44**	3,57*	3,13*	4,04*	3,33*	4,00*	2,87*	2,67*	3,55*	2,64*	2,68*	3,77*	2,38**
م	31	32	33	34	35	36	37								
التمييز	2,48**	1,99**	2,43**	3,47*	2,26**	2,22**	2,18**								

\*\* دال عند مستوى 0.05.

\* دال عند مستوى 0.01.

ويتضح من الجدول (5) السابق أنه توجد فروق عند مستويي 0.01 - 0.05 بين متوسطات درجات مجموعتي الطلاب مرتفعي ومنخفضي (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر)، في المقاييس لصالح الطلاب مرتفعي (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر)، أي أن المقاييس تميز تمييزاً واضحاً ودالاً بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر)، وهذا يدل على صدق المقاييس في قياس ما وضع لقياسه (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر).

#### ب- ثبات المقاييس

##### - طريقة إعادة التطبيق

قامت الباحثة بحساب ثبات المقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر) عن طريق إعادة التطبيق على عينة (ن=47) بفواصل زمني أسبوعان، وكان معامل الارتباط للمقاييس، كما في جدول (6).

جدول (6) معاملات ثبات مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر) بطريقة إعادة التطبيق (ن=47).

المتغير	معاملات الثبات	الدلالة
الضجر الأكاديمي	0,654	0,01
المناعة النفسية	0,602	0,01
سلوك التمر	0,628	0,01

#### - الثبات باستخدام ألفا - كرونباخ

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا بعدد عبارات كل بُعد - كل على حده - وذلك في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية لهذا البعد، كما في الجدول (7):

جدول (7) معاملات ألفا في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقاييس (الضجر

الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر) (ن=47)

سلوك التمر												الضجر الأكاديمي																	
التمر الإجتماعي						التمر النفسي						التمر الجسدي						فقدان الإستشارة الداخلية						فقدان الإستشارة الخارجية					
α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م						
0,5	1	0,5	3	0,5	1	0,5	2	0,5	1	0,5	1	0,5	2	0,52	2	0,56	2	0,54	1	0,5	2	0,54	1						
39	5	88		92	4	00		03	3	69		67	2	1		7	1	3		67	2	1							
0,5	1	0,7	6	0,5	1	0,4	5	0,5	1	0,5	4	0,4	2	0,53	7	0,50	2	0,49	6	0,4	2	0,53	7						
51	8	62		16	7	76		74	6	36		89	7	4		7	6	4		89	7	4							
0,4	2	0,5	9	0,5	2	0,5	8	0,5	1	0,4	7	0,5	3	0,52	1	0,55	3	0,51	1	0,5	3	0,52	1						
85	1	15		44	0	77		63	9	88		45	2	8	2	5	1	2	1	45	2	8	2						
0,5	2	0,5	1	0,5	2	0,6	1	0,5	2	0,4	1	0,5	3	0,54	1	0,49	3	0,52	1	0,5	3	0,54	1						
47	4	20	2	93	3	53	1	81	2	83	0	33	7	9	7	7	6	3	6	33	7	9	7						
سلوك التمر												الإضطراب						ادراك الوقت											
تنظيم الذات						المواجهة التكيفية						الإحتواء						α						α					
α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م	α	م						
												0,5	2	0	4	0,59	2	0,71	3	0,5	2	0	4						
												05	4	5	5	6	3	2	5	05	4	5	5						

0,5 13	4 8	0,5 66	3	0,5 44	4 7	0,5 68	2	0,5 70	4 6	0,5 44	1	0,4 69	2 9	0 , 5 7 0	9	0,53 5	2 8	0,56 6	8
0,5 58	5 1	0,4 96	6	0,5 06	5 0	0,5 91	5	0,5 94	4 9	0,5 17	4	0,5 08	3 4	0 5 7 3	14	0,53 7	3 3	0,56 4	1 3
0,4 38	5 4	0,5 73	9	0,4 73	5 3	0,5 50	8	0,4 79	5 2	0,4 65	7	0,5 77	3 9	0 , 5 8 1	19	0,50 2	3 8	0,44 4	1 8
0,5 29	5 7	0,5 49	1 2	0,5 12	5 6	0,5 33	1 1	0,5 66	5 5	0,5 86	1 0	الوجدان							
0,5 40	6 0	0,5 43	1 5	0,5 84	5 9	0,4 87	1 4	0,5 84	5 8	0,5 82	1 3	α	μ	α	μ				
0,5 27	6 3	0,5 79	1 8	0,5 05	6 2	0,5 62	1 7	0,5 58	6 1	0,5 35	1 6	0,583	25	0,504	5				
0,4 37	6 6	0,5 83	2 1	0,4 86	6 5	0,4 49	2 0	0,7 46	6 4	0,5 56	1 9	0,568	30	0,533	10				
0,5 55	6 9	0,5 50	2 4	0,5 23	6 8	0,5 89	2 3	0,5 39	6 7	0,4 73	2 2	0,552	35	0,521	15				
0,5 26	7 2	0,5 03	2 7	0,5 56	7 1	0,5 47	2 6	0,4 97	7 0	0,5 09	2 5			0,487	20				
0,5 19	7 5	0,5 11	3 0	0,5 80	7 4	0,5 00	2 9	0,5 78	7 3	0,5 67	2 8								
0,5 60	7 8	0,5 27	3 3	0,5 47	7 7	0,4 18	3 2	0,5 05	7 6	0,5 77	3 1								
0,5 84	8 1	0,5 46	3 6	0,5 41	8 0	0,5 13	3 5	0,5 14	7 9	0,5 01	3 4								
0,7 70	8 4	0,6 68	3 9	0,5 44	8 3	0,5 78	3 8	0,5 53	8 2	0,4 85	3 7								
0,5 07	8 7	0,5 70	4 2	0,5 08	8 6	0,5 49	4 1	0,5 39	8 5	0,5 50	4 0								
		0,5 52	4 5			0,5 93	4 4	0,5 46	8 8	0,5 82	4 3								

معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد المتغيرات، كما في الجدول (8):

جدول (8) يوضح معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد المتغيرات

معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد
0,538	التمر الجسدي	0,533	فقدان الأستشارة الداخلية
0,557	التمر النفسي	0,525	فقدان الأستشارة الخارجية
0,563	التمر الإجتماعي	0,557	ادراك الوقت

0,553	سلوك التمر ككل	0,542	الإضطراب
0,546	الإحتواء	0,535	الوجدان
0,533	المواجهة التكيفية		
0,548	تنظيم الذات		
0,543	المناعة النفسية ككل	0,539	الضجر الأكاديمي ككل

ويلاحظ من جدول (7)(8) مايلي:

- بالنسبة لسلوك التمر: معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات البعد الأول (التمر الجسدي) والثاني (التمر النفسي) والثالث (التمر الإجتماعي) أقل من معامل ألفا كرونباخ العام، فيما عدا العبارات (11 في البعد الثاني)، (6 في البعد الثالث)، فتم حذف هذه العبارات؛ رغم أن تدخل هذه العبارات يؤدي إلى خفض معامل ألفا العام لكل بعد بمقدار (0,096 للبعد الثاني)، (0,199 للبعد الثالث)، إلا أن الباحثة فضلت حذفهم لضمان الحصول على "على درجة عالية من الثبات قدر الإمكان".
- بالنسبة لمتغير الضجر الأكاديمي: معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات البعد الأول (فقدان الإستثارة الداخلية) والثاني (فقدان الإستثارة الخارجية) والثالث (ادراك الوقت) والرابع (الإضطراب)، والخامس (الوجدان)، أقل من معامل ألفا كرونباخ العام، فيما عدا العبارات (3 في البعد الثالث)، فتم حذف هذه العبارات؛ رغم أن تدخل هذه العبارات يؤدي إلى خفض معامل ألفا العام لكل بعد بمقدار (0,155 للبعد الثالث)، إلا أن الباحثة فضلت حذفهم لضمان الحصول على "على درجة عالية من الثبات قدر الإمكان".
- بالنسبة لمتغير المناعة النفسية: معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات البعد الأول (الإحتواء) والثاني (المواجهة التكيفية) والثالث (تنظيم الذات)، أقل من معامل ألفا كرونباخ العام، فيما عدا العبارات (64 في البعد الأول)، (39، 84 في البعد الثالث)، فتم حذف هذه العبارات؛ رغم أن تدخل هذه العبارات يؤدي إلى خفض معامل ألفا العام لكل بعد بمقدار (0,2) للبعد الأول)، (0,12 - 0,22) للبعد الثالث، إلا أن الباحثة فضلت حذفهم لضمان الحصول على "على درجة عالية من الثبات قدر الإمكان".
- معاملات ألفا كرونباخ للمتغيرات الثلاثة (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر) مرتفعة بدون حذف أية عبارة؛ مما يدل على إنها على درجة عالية من الثبات.
- كما أن العبارات التي تم حذفها من المتغيرات (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التمر) هي أقل العبارات ارتباطاً بأبعادها كما في نتائج صدق الإتساق الداخلي في جدول (3)؛ مما يؤكد دقة النتائج التي تم الحصول عليها.
- وبالتالي تكون الصورة النهائية لمقياس الضجر الأكاديمي 36 عبارة ، ومقياس المناعة النفسية 84 عبارة، مقياس سلوك التمر 21 عبارة.

مما سبق يلاحظ أن مقاييس (الضجر الأكاديمي، المناعة النفسية، سلوك التتمر) المستخدمة في الدراسة الحالية تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يجعلها مناسبة للإستخدام في هذه الدراسة.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- للتحقق من صحة الفرض الأول والثاني تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري واختبار "ت" لعينة واحدة One – Sample T-test.
- للتحقق من صحة الفرض الثالث والرابع والخامس تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون Pearson's Correlation Coefficient
- للتحقق من صحة الفرض السادس والسابع والثامن تم استخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney – Test

#### نتائج الفروض وتفسيرها:

#### نتيجة الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على " ما مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب كل من (المتوسط الحسابي، والمتوسط الفرضي، والانحراف المعياري واختبار "ت" لعينة واحدة – One Sample T-test) وذلك لمقارنة متوسط درجة الضجر الأكاديمي لطلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) بالمتوسط الفرضي للمقياس، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (9) نتائج الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لطلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياس

#### الضجر الأكاديمي.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
47	92,32	75	7,85	46	15,12	0,001

\*يقصد بالمتوسط الفرضي هو جمع أوزان بدائل الإستجابة وقسمتها على عددها ثم ضرب النتائج في عدد فقرات المقياس.

من خلال جدول (9) يتضح أن متوسط درجات الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياس الضجر الأكاديمي، حيث بلغت (92,32) درجة وانحراف معياري (7,85)، والمتوسط الفرضي للمقياس (75) درجة وبعد تطبيق One – Sample T-test لعينة واحدة تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية حيث بلغت (15,12)، وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,001)، وهذا يعني أن مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) أكبر من المستوى الفرضي مما يُشير إلى أن الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) يتصفون بارتفاع الضجر الأكاديمي.

**ويمكن تفسير ارتفاع الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، وذلك لأن الضجر الأكاديمي ينجم من رتابة العمل الذي يقوم به الطالب مع وجود عوائق تمنع من تغييره، ومن ثم فالضجر هو نتيجة فعل شئ لا يحبه الطالب، ففي العلوم التربوية يحدث الضجر الأكاديمي نتيجة لعوامل موقفية خارجية قد ترتبط بطبيعة المهام التي يكلف بها الطلاب من حيث فقدان الإثارة والشعور بقيمة المهمة، أو عوامل أخرى ترتبط بالبيئة وخاصة انتشار فيروس كورونا (COVID-19) المستجد الذي لخبط قوانين العالم كله وخاصة الناحية التعليمية، فالطلاب في هذه الحالة لا يستطيعون التدريس بالطريقة التقليدية وحتى عند استخدام التعلم عن بعد فهم لا يستطيعون الجلوس لفترات طويلة أمام أجهزة الحاسوب، كما أن الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) لا يستطيعون الذهاب إلى الكليات نظراً لحالتهم الصحية مما يجعلهم يضجرون من الدراسة.**

كما أن الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تأثروا نفسياً بالتداعيات السلبية لجائحة كورونا (COVID-19)، وتنامى لديهم الشعور بالإحباط واليأس والعجز وقلة الحيلة وضعف الإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وانعدام الفاعلية الشخصية، والإنكسار الذاتي، والوهن والإعياء والقهر النفسي وخاصة عند بعض الطلاب الذين تم أصابتهم وذويهم بالفيروس وتم حجزهم في مستشفيات العزل، فالطلاب يفقدون الأمن النفسي نتيجة القلق من انتشار المرض والخوف الشديد من انتقال العدوى، وتأثرهم السلبي بما يتابعونه من أخبار عن تداعيات الفيروس والأعداد المتزايدة من المصابين والوفيات حول العالم، بالإضافة إلى ما ترتب على انتشار الفيروس من نتائج سلبية على الجانب الاقتصادي، وتوقف بعض الأعمال بشكل جزئي وكلي مما جعل غالبية الأسر المصرية وما بها من طلاب في شتى مراحل التعليم يعانون من تدني الدخل أو انعدامه، مما يجعل الأسرة بأكملها في حالة انفعالية مستمرة نتيجة هذه الظروف الطارئة، وإصابة الطلاب بالضجر من المذاكرة والدراسة بشكل عام.

كما لاحظت الباحثة أثناء الإمتحانات هناك بعض الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، يضجرون من وقت الإمتحان وطول الأسئلة أو صعوبتها، كما أن بعد زملاءهم في المراجعات قبل الإمتحانات، جعلهم يضجرون من أداء الإمتحان وترك القاعات الدراسية.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى ذلك منها دراسة **Eastwood,et,al.,(2012)** والتي أكدت على أن الطلاب الذين يعانون مزيداً من الضجر هم الذين يعزونه إلى قيد خارجي، ويجدون صعوبة في التعرف على مشاعرهم، كما أشارت دراسة **Eren, &Coskun.,(2016)** إلى وجود علاقة بين مستوى الضجر واستراتيجيات التكيف والفضول المعرفي، أما **Sharp,et,al.,(2017)** فقد أكد في دراسته إلى أن المحاضرات التقليدية أكثر المحفزات لبداية الضجر الأكاديمي.

وفي ضوء الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة عدم وجود دراسة سواء عربية أو أجنبية - في حدود إطلاع الباحثة- درست مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مما يضفي أهمية خاصة لدراستنا الحالية.  
نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على " ما مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب كل من ( المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري واختبار "ت" لعينة واحدة - One Sample T-test) وذلك لمقارنة متوسط درجة المناعة النفسية لطلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) بالمتوسط الفرضي للمقياس، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (10) نتائج الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لطلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على المناعة

النفسية

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
47	173,49	147	24,23	46	7,496	0,001

\*يقصد بالمتوسط الفرضي هو جمع أوزان بدائل الإستجابة وقسمتها على عددها ثم ضرب النتائج في عدد فقرات المقياس.

من خلال جدول (10) يتضح أن متوسط درجات الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياس المناعة النفسية، حيث بلغت (173,49) درجة وانحراف معياري (24,23)، والمتوسط الفرضي للمقياس (147) درجة وبعد تطبيق One-Sample T-test لعينة واحدة تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية حيث بلغت (7,496)، وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,001)، وهذا يعني أن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) أكبر من المستوى الفرضي مما يُشير إلى أن الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) يتصفون بارتفاع المناعة النفسية.

ويمكن تفسير ارتفاع المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، وفق نظرية Seley والتي ترى أن الإستجابة للضغوط ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية Defense Reactions والتي تساعد على وقاية الطالب، كما أوضح Seley أن هناك ثلاث مراحل للإستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث بالجسم أثناء مواجهة مواقف ضاغطة، وهما مرحلة الإنذار الأولى (التنبية) وهي مرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الطالب لأي خطر أو تهديد جسدي أو فقدان عزيز أو التعرض لأي حدث غير مرغوب (كالإصابة بفيروس كورونا (COVID-19))، فإن الجسم يبدأ بإرسال إشارات عصبية هرمونية في الجسم من أجل توفير الطاقة اللازمة لهذا الموقف المهدد

والطارئ(الضغط الذى تعرض له"الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19)" ، فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد إفراز الإدرنالين ويزداد نشاط الجهاز السمبثاوى، وعندما يتخلص الطالب من الموقف المهدد أو الضاغط(التعافى من فيروس كورونا(COVID-19))، يعود الجسم إلى حالة الإتزان والإستقرار ومستوى منخفض من الإثارة، أما المرحلة الثانية(المقاومة) تُعد هذه المرحلة مرحلة قتال ومقاومة للحفاظ على التوازن الحيوى ففى هذه المرحلة يستطيع الطالب التكيف كليا مع الضاغط والوصول إلى التحسن وأختفاء الأعراض التى ظهرت فى المرحلة الأولى إذا كانت طرائق التعامل مع الضغوط ناجحة(بث روح التفاؤل والأمل والتشافى)، أما إذا استمر العامل الضاغط(الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19)) وكانت طرائق التعامل معه فاشلة فإنها ستؤثر فى الفرد سلبياً، ويستخدم الجسم فى هذه المرحلة بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط، وعندما لا تستطيع الحيل الدفاعية إعادة التوازن للجسم نتيجة للضغوط المستمرة تظهر علامات الإستنزاف والتعب الشديدين، أما المرحلة الثالثة (الإجهاد) وفيها يتوقف التكيف والطاقة الضرورية، ويضعف مقاومة الجسم على العموم، ويصاب الطالب بالوهن، وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط (طول فترة الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19)) يحدث إنهيار، نظراً لتعدى القدرة على استجابة مصادر الجهاز الفسيولوجى والنفسى.

ويرى Seley أن هناك بعض الطلاب يمتلكون مصادر لمواجهة الضغوط تتمثل فى المناعة النفسية والتى تُمكنهم من مقاومة الضغوط والتصدي لها بفاعلية حيث أن لكل طالب مستوى معين من المناعة النفسية يستطيع أن يتحمل بها الجهد والأرهاق ولا يستنفذ فيه حدود مقاومته لتلك الضغوط(الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19))، كما أن تعرض الطالب للأزمات والشدائد قد تؤدي إلى زيادة قدرة الطالب على المواجهة الفعالة لها، وأن بعض الطلاب لديهم قدرة أكبر فى مقاومة وتحمل الضغوط والشدائد وتحمل متطلبات الوسط الذى يعيشون فيه وهو أكثر قدرة على التوافق مع المواقف الصعبة، كما أكد Seley أن كل طالب يولد ولديه معدل معين من مصادر مواجهة الضغوط والأرهاق وإمكانية التوافق(Bredacs., 2016).

ومن خلال استطلاع الرأى الذى طبقتة الباحثة أكد لها طالب فى الفرقة الرابعة بكلية التجارة إنه كان مصاب بفيروس كورونا(COVID-19) وأسرته كلها، وتم حجزهم فى مستشفيات العزل وكانت حالته النفسية سيئة جداً جداً لإصابته وعائلته كلهم بالفيروس الذى لا يوجد له علاج حتى الآن، ومع قرب الإمتحانات استطاع أن يتعافى وذلك بمقاومته للفيروس من خلال بث روح التفاؤل فيه من قبل أعضاء هيئة التدريس عند زيارته، نظراً لتفوقه المستمر خلال الثلاث سنوات الماضية، والتى أعطته دفعة فى مقاومة المرض ومواجهته والتمثل للعلاج وإملاكه مناعة نفسية قوية ساعدته على عدم الإستسلام للمرض واليأس.

وجاءت دراسة زيدان(2013) التى هدفت إلى تحديد مفهوم المناعة النفسية ومعرفة أبعادها أو مكوناتها وإعداد مقياس لقياسها لدى طلاب الجامعة، وكذلك دراسة على(2014) التى

استهدفت التحقق من مستويات المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك دراسة (Kalmar, 2015) التي أجريت للكشف عن نظام المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رزوقي (2013)، ودراسة علي (2014)، وتختلف مع دراسة عبد الجبار (2010).

وفي ضوء الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة عدم وجود دراسة سواء عربية أو أجنبية - في حدود إطلاع الباحثة- درست مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مما يضيف أهمية خاصة لدراستنا الحالية. نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب كل من معامل الارتباط وحجم التأثير بين درجات الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياسي (الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر )، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (11) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياسي (الضجر الأكاديمي و سلوك التتمر) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس

كورونا (COVID-19).

سلوك التتمر ككل	التتمر الإجتماعي	التتمر النفسي	التتمر الجسدي	الأبعاد المتغيرات
**0,307	*0,476	*0,418	0,181	فقدان الإستشارة الداخلية
0,003	0,21	0,20	0,06	2 /
صغير	كبير	كبير	صغير	حجم التأثير
*0,515	0,064	**0,319	**0,306	فقدان الإستشارة الخارجية
0,23	0,006	0,07	0,22	2 /
كبير	صغير	متوسط	كبير	حجم التأثير
*0,503	**0,316	0,015	**0,349	ادراك الوقت
0,21	0,11	0,00	0,06	2 /
كبير	متوسط	لا توجد	متوسط	حجم التأثير
0,034	0,190	0,142	0,056	الإضطراب
0,000	0,000	0,005	0,007	2 /
لا يوجد	لا يوجد	صغير	صغير	حجم التأثير
0,129	**0,315	*0,398	0,178	الوجدان
0,001	0,08	0,20	0,000	2 /
صغير	متوسط	كبير	لا توجد	حجم التأثير
0,443*	0,259	0,376*	0,348 **	الضجر الأكاديمي ككل
0,23	0,005	0,21	0,06	2 /
كبير	صغير	كبير	متوسط	حجم التأثير

\*\* دال عند مستوى 0.05.

\* دال عند مستوى 0.01.

من خلال جدول(11) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) في فقدان الإستثارة الداخلية و(التتمر النفسى، التتمر الإجتماعى)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (0,418-0,476) على التوالي، بينما عند مستوى 0,05 بين فقدان الإستثارة الداخلية وسلوك التتمر ككل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0,307). وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) في فقدان الإستثارة الخارجية وسلوك التتمر ككل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0,515)، بينما عند مستوى 0,05 بين فقدان الإستثارة الخارجية و(التتمر النفسى، التتمر الجسدى)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (0,319-0,306) على التوالي، وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى ادراك الوقت وسلوك التتمر ككل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0,503)، بينما عند مستوى 0,05 بين ادراك الوقت و(التتمر الإجتماعى، التتمر الجسدى)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (0,316-0,349) على التوالي، وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى الوجدان و(التتمر النفسى)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,398) ، بينما عند مستوى 0,05 بين الوجدان والتتمر الإجتماعى ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0,315)، وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى الضجر الأكاديمى ككل و(التتمر النفسى، سلوك التتمر ككل)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (0,376-0,443) على التوالي، بينما عند مستوى 0,05 بين الضجر الأكاديمى ككل والتتمر الجسدى، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0,348).

ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية موجبة(0,418-0,476-0,307) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى فقدان الإستثارة الداخلية و(التتمر الجسدى، التتمر النفسى، سلوك التتمر ككل) إلى أن للتتمر العديد من الآثار السلبية على الطلاب سواء كان متمراً أو ضحية، فالتتمر مشكلة سلوكية لها أثارها الخطيرة على الطلاب وخاصة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19)، فعندما يقع الطالب ضحية التتمر يُلاحظ إنه يُعانى من العديد من المشكلات مثل الخوف والعزلة الإجتماعية والقلق وقصور فى تقدير الذات والغياب من المدرسة ونقص الدافعية(فقدان الإستثارة الداخلية) وانخفاض التحصيل، وغيرها.

فيمكن أن يكون للتتمر آثار خطيرة جداً على الطلاب والذين يتعرضون بإستمرار للسلوك التعسفى، يكونوا معرضين لخطر الأمراض المتعلقة بالضغط النفسى، والتي من الممكن فى بعض الأحيان أن تؤدى إلى الإنتحار، وهذا ما أكدته دراسة(Smith,2004).

كما أن الباحثة ترى من خلال تطبيقها للدراسة أن ضحايا التتمر(المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19)) يعانون من مشاكل عاطفية وسلوكية ودراسية على المدى الطويل، حيث

بسبب التتمر يشعر الطالب بالوحدة والإكتئاب والقلق بإضافة إلى ما يُعانيه من أعراض الإصابة بفيروس مما يجعله فاقد للإستثارة والدافعية الداخلية للرجوع للحياة الدراسية مما يؤدي إلى شعوره بالضجر والملل الأكاديمي.

**ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية موجبة (0,319-0,306-0,515) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى فقدان الإستثارة الخارجية و(التتمر النفسى، التتمر الإجتماعى، سلوك التتمر ككل) إلى مفهوم التتمر من وجهة نظر الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، حيث يرى إنه سلوك فردى متعمد بهدف ايقاع الأذى بهم واكساب السلطة للآخرين، حيث إنه يُسبب ألم لهم فى المجال النفسى والجسمى واللفظى والعاطفى بنسبة 92%، فهو متعمد من الطلاب حتى يشعروهم بأنهم غير مرغوب فيهم نظراً لإصابتهم، مما يعكس عليهم قلة الدافعية للجامعة مع فقد الإستثارات الخارجية.**

كما يؤكد (Tze, et al., 2016) من أسباب الضجر الأكاديمي ضعف الصلة بين الطلاب وبعضهم وخاصة إذا كان بعض الطلاب يُعانون من مشكلات نفسية أو مرضية، أو الصلة بين بعض الطلاب وأعضاء هيئة التدريس نظراً لبعض الأسباب السابقة.

**ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية موجبة (0,316-0,349-0,503) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى ادراك الوقت و(التتمر الجسدى، التتمر الإجتماعى، سلوك التتمر ككل) إلى شعور الطالب المتعافى من فيروس كورونا (COVID-19) بعدم وجود ما يُثير انتباهه فى العملية التعليمية، وأن كل شئ مضيعة للوقت، وإنه مكرر مراراً وتكراراً، مما يدفعه إلى تشتت الإنتباه والرغبة فى مغادرة المكان.**

فيؤكد (Espionza 2006) أن التتمر له أثر سلبى على الأداء المدرسى، وخاصة التتمر الإجتماعى حيث كلما زاد التتمر كلما زاد فشل الطلاب وضجرهم من المدرسة وعدم ادراكهم لقيمة الوقت، بالإضافة إلى أن التتمر يؤدي إلى إعاقة العملية التعليمية.

**ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية موجبة (0,315-0,398) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى الوجدان و(التتمر النفسى، التتمر الإجتماعى) إلى سوء العلاقات وضعف القوانين داخل الجامعة تؤدي إلى مزيد من التتمر داخل الجامعة مما يؤثر على الأداء الجامعى ويعيق العملية التعليمية، ويُعتبر سوء علاقة الطالب المتعافى من فيروس كورونا (COVID-19) بزملائه ونقل معلومات عنه لأعضاء هيئة التدريس أكثر العوامل المرتبطة بالجامعة مؤدية للتتمر، فتكوين صورة سيئة للطالب من قبل زملائه تجعله يشعر بالغبزية وعدم الرغبة فى الإستمرار فى الدراسة.**

فتؤكد دراسة حامد (2016) إلى وجود علاقة بين الأمن والمشاعر النفسية والتتمر المدرسى، كما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة البهاص (2012) والتي أشارت إلى الخصائص

الديناميكية للطالب الضحية(المتتمر به)، مثل الوحدة النفسية ، فقدان الأمن النفسى، ارتفاع معدلات القلق، اضطراب المشاعر، الرغبة فى ترك مكان الدراسة، البعد والعزلة النفسية. ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية موجبة(0,348-0,376-0,443) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى الضجر الأكاديمي ككل و(التتمر الجسدى، التتمر النفسى، سلوك التتمر ككل) إلى أن التتمر سلوك عدائى فطرى كامن تؤدى البيئة المحيطة بالطالب وتنشئته الإجتماعية دوراً فى ظهوره، فطالب المتعافى من فيروس كورونا(COVID-19) وضحية لتتمر زملائه والمجتمع ككل، مما يؤدى إلى ظهور بعض السلوكيات مثل الإنسحاب بشكل متكرر من الأنشطة المفضلة، والتراجع وعدم الإهتمام بالأنشطة الطلابية، والضجر المستمر من الحياة الجامعية نظراً لما يجده داخلها من تتمر، كما يسعى دائماً إلى الهروب من الواقع الذى يعيش فيه، وبالتالي فسلوك التتمر يترتب عليه العديد من الأمور التى تؤثر سلباً على العملية التعليمية مثل خفض الروح المعنوية لدى الطلاب، وعدم التكيف داخل البيئة الدراسية، ورفض الإندماج الأكاديمي، مما يؤدى على انخفاض المستوى التحصيلي أو الإنحراف السلوكي.

ويؤكد Goetz,et, al.,(2014) أن هناك مجموعة من الآثار المترتبة على الشعور بالضجر الأكاديمي تتمثل فى خفض الدافعية الذاتية، وخفض مستوى التحصيل الأكاديمي، وإعاقة الطلاب عن استخدام استراتيجيات ماوراء المعرفة خلال الأداء فى المهام، والتأثير السلبى على الإدراك والدافعية واستخدام الإستراتيجيات الفعالة خلال الإستذكار، وارتفاع معدلات التغيب عن الدراسة، والتسرب من التعليم، والإنخراط فى تعاطى المخدرات، والإكتئاب، والجروح. كما ترى الباحثة أن الطالب المتعافى من فيروس كورونا(COVID-19) ومتمتع عليه من قبل زملائه والمجتمع ككل يضجر من الجامعة نتيجة عدة أسباب: - ضعف الصلة بين ما يتم دراسته والمستقبل المهني، اعتماد أعضاء هيئة التدريس على الشرح النظرى دون التفكير فى الإستعانة بالأنشطة أو الجوانب العملية وإشراك الطلاب بالتفكير، تكليف الطلاب بالجلوس لفترات طويلة فى قاعات الدراسة دون مراعاة إنهم مازالوا يُعانون من الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19)، عدم وجود أنشطة تجذب انتباههم فى الجامعة، وإتباع أساليب تقويم تقليدية، وعدم تخصيص لهم أماكن حتى لا يتتمر عليهم زملائهم.

وبفحص أحجام التأثير المقابلة لقيم معاملات الارتباط فى جدول(11) السابق نجد أن جميع أحجام التأثير تتراوح بين كبيرة ومتوسطة وصغيرة وهذا يعنى أن الارتباط لايرجع إلى الصدفة أو أخطاء التجربة وأنه حقيقى وجوهري، ومن ثم توضح النتائج قوة العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس( الضجر الأكاديمي وسلوك التتمر) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19).

وفى ضوء الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة عدم وجود دراسة سواء عربية أو أجنبية - فى حدود إطلاع الباحثة- درست العلاقة بين الضجر الأكاديمي وسلوك التمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مما يضيف أهمية خاصة لدراستنا الحالية. ومن العرض السابق يتم رفض الفرض الصفري الخاص " بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وقبول الفرض البديل وهو:

"توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي وسلوك التمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) ".

نتيجة الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب كل من معامل الارتباط وحجم التأثير بين درجات الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياسي (المناعة النفسية وسلوك التمر)، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول(12) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياسي (المناعة النفسية و سلوك التمر) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا

(COVID-19).

المتغيرات	الأبعاد	التمر الجسدى	التمر النفسى	التمر الإجتماعى	سلوك التمر ككل
الإحتواء	0,018 -	0,355*	0,398*	0,311**	
2 /	0,000	0,07	0,04	0,07	
حجم التأثير	لا يوجد	متوسط	متوسط	متوسط	
المواجهة التكيفية	**0,348	**0,309	**0,322	0,447*	
2 /	0,12	0,04	0,08	0,20	
حجم التأثير	متوسطة	متوسط	متوسط	كبير	
تنظيم الذات	0,055	-0,263	-0,131	-0,188	
2 /	0,003	0,006	0,000	0,000	
حجم التأثير	صغير	صغير	لا يوجد	لا يوجد	
المناعة النفسية ككل	0,359*	-0,466*	**0,333	0,397*	
2 /	0,09	0,01	0,008	0,23	
حجم التأثير	متوسط	متوسط	صغير	كبير	

\*دال عند مستوى 0.01 . \*\* دال عند مستوى 0.05.

من خلال جدول(12) يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى 0,01 بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى الإحتواء و(التمر النفسى، التمر الإجتماعى)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (0,398-0,355) على التوالي، بينما عند مستوى 0,05 بين الإحتواء وسلوك التمر ككل، حيث بلغت قيمة معامل

الإرتباط(0,311)، وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) (19) فى المواجهة التكيفية وسلوك التمر ككل، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط(0,447)، بينما عند مستوى 0,05 بين المواجهة التكيفية و(التمر الجسمى، التمر النفسى، التمر الإجتماعى)، حيث بلغت قيم معاملات الإرتباط (0,348-0,309-0,322) على التوالى، وكذلك بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى المناعة النفسية ككل و(التمر الجسمى، التمر النفسى، وسلوك التمر ككل) ، حيث بلغت قيم معاملات الإرتباط(0,359 - 0,466 - 0,397) على التوالى، بينما عند مستوى 0,05 بين المناعة النفسية ككل و(التمر الإجتماعى)، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط (0,333).

ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية سالبة (0,311 - 0,398 - 0,355) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى الإحتواء و(التمر النفسى، التمر الإجتماعى، سلوك التمر ككل) إلى أن امتلاك الطالب المتعافى من فيروس كورونا(COVID-19) إلى نظام داخلى يُساعده على تغيير الظروف المحيطة وخاصة فى المواقف الضاغطة(التمر عليه نتيجة اصابته بفيروس كورونا(COVID-19)) وذلك من خلال الإستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به، بهدف تحقيق أهدافه واحتواء الطالب لإصابته ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها فى المواقف المشابهة، ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمى الطالب من التأثيرات البيئية السلبية المتمثلة فى تنمر زملائه والمجتمع ككل.

وتؤكد دراسة (Lorincz, et.al.,(2011) على وجود علاقة ارتباطية بين دور تأثير المناعة النفسية والمزاج العاطفى للطلاب، والتفكير الإيجابى، والتقاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يُساعد فى تدفق الخبرات فى أنشطة الطالب، أما دراسة (Daniel,(2002) تؤكد على أن المناعة النفسية جهاز من المكانيزمات المعرفية والتي تكمن وراء الكثير من الإنفعالات الإيجابية حيث تقوم بدور علاج وقائى وذلك بإنقطاع خبراتنا التعيسة أو تجنبها كلياً.

ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية سالبة (0,348-0,309-0,322، 0,447) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا(COVID-19) فى المواجهة التكيفية و(التمر الجسمى، التمر النفسى، التمر الإجتماعى، سلوك التمر ككل) إلى أن المناعة النفسية هى القدرة على التكيف الإيجابى اللاوعى التى تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسى، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الإعتداءات النفسية والبيئية(التمر بجميع صوره)، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجدانى، وتتأثر شخصية الإنسان وصحته النفسية بالعديد من المواقف والظروف الإجتماعية والإقتصادية والسياسية وكافة ظروف الإنضغاط التى يقابلها فى حياته ( التمر بسبب الإصابة بفيروس كورونا(COVID-19))، فتختلف استجابة الأفراد للأحداث الضاغطة والمؤلمة فمنهم من

ينهار ولا يقوى على المواجهة وبالتالي يقع فريسة للتتمر عليه بجميع أشكاله نظراً لإصابته بفيروس كورونا (COVID-19)، وهناك من يواجهون تلك الظروف الضاغطة بقوة وصلابة ولا يتأثرون بسلوك التتمر الواقع عليهم من زملائهم الذين لم يُصابوا بالفيروس. فجاءت دراسة (Dubey & Shahi, 2011) لمعرفة دور المناعة النفسية في استخدام استراتيجيات التكيف وخفض الضغوط والإنهاك النفسى لدى أصحاب المهن الطبية، وكذلك معرفة دور المناعة النفسية فى المساندة الإجتماعية.

ويمكن تفسير وجود علاقات ارتباطية سالبة (0,359 - 0,466 - 0,333 - 0,397) بين درجات طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى المناعة النفسية ككل و(التتمر الجسى، التتمر النفسى، التتمر الإجتماعى، سلوك التتمر ككل) إلى قابلية الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) للمشاركة المجتمعية والإنخراط للتحسن، والتطوير لإكتساب مجموعة من جوانب المناعة النفسية الضرورية بالنسبة لهم، والتي يتضح من إنهم لأيعانون من الضعف الواضح فى المناعة النفسية، مما يؤدي إلى ضعف تأثير سلوك التتمر الواقع عليهم من زملائهم الذين لم يصابوا بالفيروس، وكذلك من المحتمل أن يكون الطلاب قد اكتسبوا العديد من جوانب المناعة النفسية، مما يساهم فى تحسين قدرتهم على التعامل مع المواقف وطور لديهم مهارات التفاعل الإجتماعى والمشاركة الإجتماعية، ومهارات التعامل مع مواقف السلوك التتمرى، فقد أكد (Borba, 2013: 620) على أن "النمو الأخلاقى يطور قدرة الطالب الأخلاقية ونمو تفكيره الخلقى ومطابقته مع سلوكياته الأخلاقية الواقعية أو الفعلية التى تجعله يتحكم فى سلوكياته ولا يتعدى على زملائه".

وتؤكد دراسة (Nancy 2015) على أن تطور قدرة الطالب على اكتساب الصلابة الشخصية ومطابقته مع سلوكياته الواقعية أدى إلى تحقيق جوانب القوة فى الشخصية لديهم حيث أن(الضبط، الإلتزام، التحدى، المواجهة، التكيف، المرونة أو المناعة النفسية) والذى ينمى الضمير ورقابة وتنظيم الذات والتعاطف والإحترام والعطف والتسامح والعدل، بهدف الإرتقاء بشخصية الطالب ومطابقة سلوكه الخلقى مع تفكيره الخلقى وعدم التأثر بسلوك التتمر الواقع عليه من زملائه الذين لم يصابوا بالأمراض.

وترى الباحثة أن الطالب يمتلك نظام مناعى نفسى، الذى من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة فى مواجهة الضغوط النفسية كالإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) والأحداث الصعبة والتحديات فى حياته اليومية كالتتمر عليه بجميع أشكاله، فالمناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحة من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسى والإنفعالى وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة(الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)).

وبفحص أحجام التأثير المقابلة لقيم معاملات الارتباط في جدول (12) السابق نجد أن جميع أحجام التأثير تتراوح بين كبيرة ومتوسطة وصغيرة وهذا يعنى أن الارتباط لا يرجع إلى الصدفة أو أخطاء التجربة وأنه حقيقى وجوهري، ومن ثم توضح النتائج قوة العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس ( المناعة النفسية وسلوك التتمر) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

وفى ضوء الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة عدم وجود دراسة سواء عربية أو أجنبية - فى حدود إطلاع الباحثة- درست العلاقة بين المناعة النفسية وسلوك التتمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مما يضى أهمية خاصة لدراستنا الحالية. ومن العرض السابق يتم رفض الفرض الصفري الخاص " بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وقبول الفرض البديل وهو: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المناعة النفسية وسلوك التتمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) ". نتيجة الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب كل من معامل الارتباط وحجم التأثير بين درجات الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) على مقياسى (الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية)، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (13) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياسى (الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا

(COVID-19).

الأبعاد	الإحتواء	المواجهة التكيفية	تنظيم الذات	المناعة النفسية ككل
فقدان الإستشارة الداخلية	-0,074	--0,033	--0,081	--0,068
2 /	0,006	0,02	0,000	0,05
حجم التأثير	صغير	صغير	لا يوجد	صغير
فقدان الإستشارة الخارجية	-0,136	-0,025	-0,130	-0,209
2 /	0,000	0,07	0,002	0,009
حجم التأثير	لا يوجد	متوسط	صغير	متوسط
ادراك الوقت	-0,057	-0,062	-0,151	-0,077
2 /	0,04	0,02	0,09	0,000
حجم التأثير	صغير	صغير	متوسط	لا يوجد
الإضطراب	-0,096	-0,200	0,224 -	-0,198
2 /	0,000	0,07	0,003	0,007
حجم التأثير	لا يوجد	متوسط	صغير	متوسط
الوجدان	--0,119	-0,089	0,145 -	-0,063

0,06	0,000	0,000	0,002	2 /
متوسط	لا يوجد	لا يوجد	صغير	حجم التأثير
-0,041	-0,058	-0,123	-0,074	الضجر الأكاديمي ككل
0,002	0,000	0,003	0,08	2 /
صغير	لا يوجد	صغير	متوسط	حجم التأثير

من خلال جدول (13) يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضجر الأكاديمي بأبعادة والمناعة النفسية بأبعادها لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19). ويمكن تفسير عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضجر الأكاديمي بأبعادة والمناعة النفسية بأبعادها لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، إلى أن المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للطلاب مناعة ضد الضغوط (الضجر الأكاديمي والملل من الدراسة)، وتدعيم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط.

كما أكد زيدان (2013: 718) من أن المناعة النفسية هي قدرة الطالب على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الإنفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة.

أما دراسة طه وآخرون (2006) تؤكد على أن الضجر الأكاديمي ما هو إلا حالة نفسية تنشأ من قيام الطالب بمزاولة نشاط ينقصه الدافع والإحتواء والتكيف وتنظيم الذات، أو الإستمرار في موقف لا يميل إليه الطالب ولا يستطيع مواجهته، وتتميز هذه الحالة بضعف الإهتمام بالنشاط أو الدراسة وكراهية استمراره والرغبة في الإنصراف عنه.

وترى الباحثة أن الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضجر الأكاديمي والملل الدراسي والشعور بصعوبة الدراسة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على هذه الضغوط التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والإنفعالية، والإستجابة بوسائل متوافقة، فهم يتميزون بقدرات نفسية وإنفعالية تُساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتميزون أيضاً بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والإعتماد على الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Haskett, et al., (2006) والتي أشارت إلى الدور الإيجابي للمناعة النفسية في الأداء الأكاديمي، ودراسة علي (2014) التي أوضحت تنبأ المناعة النفسية بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي والتفوق الأكاديمي، أما دراسة العبدلي (2012) فقد أكدت على الدور الهام الذي تلعبه المناعة النفسية في التحصيل الدراسي والتفوق الأكاديمي،

حيث توصلت إلى وجود علاقة قوية بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين.

وفي ضوء الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة عدم وجود دراسة سواء عربية أو أجنبية - في حدود إطلاع الباحثة- درست العلاقة بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، مما يضيف أهمية خاصة لدراستنا الحالية. ومن العرض السابق يتم قبول الفرض الصفري الخاص " بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) ".

نتيجة الفرض السادس وتفسيرها:

ينص الفرض السادس على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين Mann Whitney - Test، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (14) نتائج Mann Whitney - Test لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة على مقياس الضجر الأكاديمي وفقاً

للنوع (ذكور/إناث).

الأبعاد	النوع	الذكور (ن=27)		الإناث (ن=20)		قيمة Z	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
فقدان الإستشارة الداخلية	26,68	373,50	22,86	754,50	-0,88	غير دالة	
فقدان الإستشارة الخارجية	22,11	309,50	24,80	818,50	-0,62	غير دالة	
ادراك الوقت	24,96	349,50	23,59	778,50	-0,32	غير دالة	
الإضطراب	24,75	346,50	23,68	781,50	-0,24	غير دالة	
الوجدان	24,45	345,50	23,60	779,50	-0,25	غير دالة	
الضجر الأكاديمي ككل	24,59	359,50	23,71	767,50	-0,55	غير دالة	

من خلال جدول (14) يتضح إنه لا توجد فروق دالة احصائياً لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) في الضجر الأكاديمي بجميع أبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (0,24 - 0,88) وهي قيم غير دالة احصائياً. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الضجر الأكاديمي وأبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) إلى أن طلاب الجامعة بإختلاف نوعهم (ذكور/إناث) يتقارب تقديرهم لمستويات الضجر الأكاديمي الناتجة عن كل من المناهج الجامعية وطرق التدريس وطرق التقييم، وهو ما يُشير إلى حاجة هذه المناهج للمراجعة

وإعادة التقييم وكذلك الحاجة إلى مراجعة طرق التدريس وطرق التقييم، بما يتلاءم مع الحياة الجامعية.

وترى الباحثة من خلال تعاملها مع المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) من طلاب الجامعة سواء من ذكور أو إناث فكلاهما يُعانون من الضجر، فهم يشعرون باليأس والوحدة الإجتماعية وفقر النشاط العقلي وضعف الدافعية، وعدم الرضا، أو الرغبة في القيام بالسلوك، وعدم القدرة على تقييم ما يأمل الطالب في تحقيقه، والإحساس بالفشل والإتجاه السلبي، والإحساس المشوه بالوقت بصورة تجعل الوقت متوقفاً لا يمر، وترتبط سلباً بالجوانب الوجدانية الإيجابية، وبالتعبية ارتفاع الشعور بالضجر.

وتُشير دراسة (Ashkin, 2010) إلى أن الضجر الأكاديمي هو حالة نفسية فسيولوجية، والضغط والمهام المعرفية والوجدانية والإفعالية المرتبطة بالضجر الأكاديمي هي ضغوط نفسية لها تأثيرها على الطلاب أياً كانت نوعية المهام التي يقومون بها، وما ينتج عن ذلك من سأم، والعزلة والتشاؤم، والملل، والإكتئاب، واضطرابات في التركيز، وعدم التسامح، وانعدام تقدير الذات بالإضافة إلى أعراض سلوكية مثل: سرعة الغضب، وإحباط، واندفاعية وانخفاض الأداء الوظيفي أو الكفاءة في التعامل مع المهام اليومية وصعوبة في التركيز.

"فالضجر الأكاديمي لا يرتبط بتخصص دون آخر ولا بنوع دون آخر فهو بُعد إنساني يشترك فيه الجميع، ومن جانب آخر لا يجب أن نغفل معاناة الكثير من الجامعات من زيادة الأعداد مما أدى إلى عدم التنوع في أساليب التدريس، واستخدام الطرق الحديثة والتركيز على عوامل المحاضرة والتلقين وضعف المساهمة في الفهم والإستيعاب، إضافة إلى طبيعة التخصص والمواد والكم الهائل من المعلومات مما يؤدي إلى الإصابة بالضجر" (عبد العال، 2012: 45).

وقد أتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد العال (2012)، والتي بينت إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة على أبعاد مقياس الضجر الأكاديمي، ودراسة مظلوم (2014) والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الذكور ومتوسطات رتب درجات الإناث على مقياس الضجر الأكاديمي. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Wegner, et al., 2006) والتي بينت أن الطالبات أعلى ضجراً من الذكور بصورة دالة إحصائية، ودراسة السورطي (2008) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة للضجر الأكاديمي تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، وكذلك دراسة الخوالدة (2013) والتي أكدت على وجود فروق في الضجر الأكاديمي لصالح الإناث.

ومن العرض السابق يتم رفض الفرض الخاص " بوجود فروق ذات دلالة احصائية فى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث). " ، وقبول الفرض الصفرى وهو:

" عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث). "

نتيجة الفرض السابع وتفسيرها:

ينص الفرض السابع على " توجد فروق ذات دلالة احصائية فى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث). ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتى لعينتين مستقلتين Mann Whitney – Test، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (15) نتائج Mann Whitney – Test لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية وفقاً

للنوع (ذكور/إناث).

مستوى الدلالة	قيمة Z	الإناث (ن=20)		الذكور (ن=27)		النوع
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دالة	1,85	715,50	21,68	412,50	29,46	الإحتواء
غير دالة	-0,56	816,00	24,73	312,00	22,29	المواجهة التكيفية
غير دالة	-0,58	767,00	23,24	361,00	25,79	تنظيم الذات
غير دالة	-1,27	766,50	23,22	362,50	25,85	المناعة النفسية ككل

من خلال جدول (15) يتضح إنه لا توجد فروق دالة احصائياً لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى المناعة النفسية بجميع أبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (-0,56 - 1,85) وهى قيم غير دالة احصائياً. ويمكن تفسير عدم وجود فروق فى المناعة النفسية وأبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) إلى أن الطلاب سواء ذكور أو إناث يمرون ويتأثرون بالظروف النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية ذاتها، فالمناعة النفسية تنمو وتتطور وتتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التى يتعرض لها الطالب منذ مرحلة الطفولة المبكرة، وهذه النتيجة تتفق مع مبادئ نظرية Seley فقد أكد على أن امكانيات الطالب على مقاومة المتاعب والشدائد والضغط دون الوصول إلى درجة الإرهاق هو أمر موروث، وعلى الرغم من أن هذه المقاومة قد تختلف من طالب إلى آخر، وليس بين الذكور والإناث، إلا أن أساسها ثابت فى النظام الموروث لدى الطالب، حيث أن الإرهاق ليس مجرد تعب أعصاب، بل هو استنزاف جسدى ونفسى، فالإنسان كما يؤكد Seley يولد وله معدل

محدود من المناعة النفسية (كل فرد يرث نظام مواجهة الضغوط)، فالنوع لا يؤثر على مستوى المناعة النفسية، فكونهم ذكور أو إناث لديهم نفس القدرة في التعامل مع الأحداث الضاغطة ومستوى المناعة النفسية.

ويؤكد الفريجات والمومنى (2016: 39) أن "الطلاب جيعاً سواء ذكور أو إناث يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والإنفعالية، والإستجابة بوسائل متوافقة، فهم يتميزون بقدرات نفسية وانفعالية تساعدهم في مواجهة الضغوط النفسية، وكما إنهم جميعاً يتميزون بقدرتهم على التحمل وضبط وتحقيق الذات والإعتماد على الذات".

كما يرى سويعد (2016: 31) أن "المناعة النفسية خاصة من الخصائص النفسية والسمات الشخصية التي يمكن للطلاب أن يكتسبها من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، فالأسرة تؤثر وتتدخل في تشكيل وتنشيط المناعة النفسية لدى أفرادها في كونها أول حيز حقيقي وتجريبي للخبرات في المجتمع المصغر للطلاب، فبالتي لا يختلف الذكر عن الأنثى من حيث توفير الفرص لهم التي تساعدهم على النمو الإجتماعي وذلك بإشباع حاجاتهم في تكوين علاقات خارج نطاق الأسرة، وتخليص الطالب من التمرکز حول ذلك".

فالذكور لا يختلفون عن الإناث في المناعة النفسية وذلك لأنها بمثابة الحصن الذي يحمي الطالب من مخاطر والتهديدات التي تواجهه، فالمناعة النفسية تُسهم في التخلص من البرمجة السلبية للعقول، وتساعد على الإتجاه بالتفكير إلى الطرق الإيجابية لتوفير الطاقة الذاتية، وهذا ما وجدته الباحثة أثناء تطبيق الدراسة على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19)، فكل الطلاب سواء ذكور أو إناث يستفيدون من الأحداث المحيطة (انتشار فيروس كورونا (COVID-19)) بيهم، مما تعزز لديهم الميل نحو الإدراك وفهم الأحداث التي يمرون بها وطريقة الوقاية منها، مما يجعلهم متقبلين التجارب التي تبدو مهددة لهم ولحياتهم كلها، مما يزيد من قدرتهم على التحكم بها والسيطرة على نتائجها، والتي بدورها تساعدهم على تدعيم القدرة على احتواء المواقف السلبية المتطرفة (انتشار الفيروس)، مما يساعد نظام المناعة النفسية على استعادة نشاطه الذي قد يحده تطرف المشاعر ويعيق من فعالية كفاعته.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة على (2014) والتي لم تظهر فروق دالة احصائياً في المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، بينما تختلف مع دراسة فتحى (2019) والتي أكدت على وجود فروق دالة احصائياً في المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور/إناث) لصالح الذكور، وكذلك دراسة الأعجم (2013) والتي بينت على

وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور/إناث) لصالح الذكور

ومن العرض السابق يتم رفض الفرض الخاص " بوجود فروق ذات دلالة احصائية فى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث). "، وقبول الفرض الصفرى وهو:

" عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).  
نتيجة الفرض الثامن وتفسيرها:

ينص الفرض الثامن على " توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سلوك التمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور/إناث).، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى لعينتين مستقلتين Mann-Whitney-Test، عن طريق الإستعانة ببرنامج (SPSS)، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (16) نتائج Mann-Whitney-Test لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات عينة الدراسة على مقياس سلوك التمر وفقاً

للنوع (ذكور/إناث).

مستوى الدلالة	قيمة Z	الإناث (ن=20)		الذكور (ن=27)		النوع الأبعاد
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دالة	-0,10	787,50	23,86	340,50	24,32	التمر الجسدى
غير دالة	-0,63	765,00	23,18	363,00	25,93	التمر النفسى
غير دالة	-0,63	765,00	23,18	363,00	25,93	التمر الإجتماعى
غير دالة	-1,27	772,50	23,41	355,50	25,39	سلوك التمر ككل

من خلال جدول (16) يتضح إنه لا توجد فروق دالة احصائياً لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) فى سلوك التمر بجميع أبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث)، حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (-0,10 - 1,27) وهى قيم غير دالة احصائياً. ويمكن تفسير عدم وجود فروق فى سلوك التمر وأبعاده تُعزى للنوع (ذكور/إناث) لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) إلى أن البيئة الأسرية ذات أهمية كبيرة فى تشكيل سلوك التمر سواء للذكر أو الأنثى، حيث نتيجة للعوامل الإجتماعية الخاطئة كالعنف والعدوان التى يتعرض لها الطالب سواء ذكر أو أنثى يجعلهم مسيئين فيما بعد، فالتعرض مبكراً للعدوان والإساءة يعد خبرة متعلمة تساعد على تقبل مشروعية استخدام السلوكيات المسيئة للآخرين، كما أن استخدام الآباء العقاب الجسمى والتهديد والقسوة فى التنشئة والإهمال تتسبب فى نمو اتجاهات سلبية، ومن زازية أخرى عدم وعى الكثير من الآباء والأمهات

بطرق وأساليب التربية الحديثة التي تحمل التفاهم والوضوح والمساواة بين الذكور والإناث في التعامل والوضوح وتجنب العنف والصوت المرتفع والإعتماد على لغة الحوار لتقادي الكذب، وتحول العلاقة من علاقة رهبة وخوف إلى صداقة ورقى في التعامل والحوار.

وأكد المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) سواء ذكور أو إناث **للباحثة** من خلال الدراسة الحالية إنهم يتعرضون إلى سلوكيات تنمر واحده من قبل زملائهم أو أعضاء هيئة التدريس أو البيئة المحيطة بهم، حيث كلاهما يُعانون من الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) ومما أدى إلى انسحابهم من الدراسة بشكل متكرر، وعدم الإهتمام بالأنشطة الطلابية، والإبتعاد عن الزملاء والتجمعات، والهروب من الواقع الذي يعيش فيه بسبب هذا المرض، كما إنهم يعانون جميعاً من حالة عصبية وغضب بسبب إنهم غير مسؤولين عن إصابتهم بهذا المرض المعدى، ودخولهم جميعاً في حالة حزن واكتئاب شديدة عند مواجهة المجتمع الراض لهم، مما أدى إلى معاناتهم المستمرة من القلق الدائم والخوف من الموت نظراً لعدم وجود دواء له حتى الآن.

"كما أن لسلوك التتمر دوافع مختلفة، فقد يكون تصرفاً طائشاً، أو سلوكاً يصدر عن الطالب بسبب شعوره بالملل، وقد يكون السبب في عدم معرفة ممارسى سلوك التتمر، عن وجود خطأ في ممارسة هذا السلوك ضد بعض الطلاب، أو لأنهم يعتقدون أن الطالب سواء ذكر أو أنثى يستحق ذلك السلوك، كما قد يكون سلوك التتمر لدى طلاب آخرون مؤشراً على قلقهم، أو عدم سعادتهم في بيوتهم، أو وقوعهم ضحايا تنمر سابق، كما أن الخصائص النفسية للضحية مثل الخجل، وقلة الأصدقاء قد تجعله عرضة للتتمر" (Connell, et.al., 2013: 234).

كما تؤكد دراسة حامد (2016) على ضعف الثقة بالنفس والشعور بالضعف وعدم الشعور بالأمن النفسى للطالب يجعله عرضه للتتمر ، فضعف الثقة بالنفس أكثر العوامل المؤدية للتتمر إذا كان الطالب متمم به سواء (ذكر أو أنثى) بحيث بلغت النسبة 94%، وكذلك المعاناه من الوحدة والمحنة جاءت بنسبة 89%، بينما دراسة البهاص (2012) توصلت إلى وجود بعض الخصائص الديناميكية المشتركة بين الطلاب (الذكور والإناث) المتمتمين والضحايا، مثل الوحدة النفسية- فقدان الأمن النفسى- ارتفاع معدلات القلق، كما يتفق مع ما أكدته نتائج دراسة Martin (2010) على أن سلوك التتمر يترتب عليه تهديد الأمن النفسى للمتمم به سواء (ذكر أو أنثى).

كما أكدت دراسة Newman, et.al., (2006) على أن التنشئة الإجتماعية ومعاملة الآباء للأبناء (ذكور/إناث) وراء سلوك التتمر، حيث أن سلوك الطالب ينمو من خلال ملاحظته لسلوك أفراد أسرته، وتحفيزه وإثابته لزيادة دافعيته أو عقابه عليه.

وأكد الصبحين، والقضاه (2013: 42) على أن " التتمر لا يرتبط بسن محدد أو بنوع المتمم أو المتمم به سواء (ذكر أو أنثى)، ولكنه يبلغ قيمته فى المرحلة المتوسطة والمرحلة

الثانوية، وأضاف إنه تكمن خطورة التتمر سواء على المتمتم نفسه أو على الضحية في المستقبل، حيث حوالى 60% ممن أرتكبوا جرائم فى سن 24 عام وصفوا قديماً بممارسة التتمر فى المرحلة الإعدادية تقريباً".

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Newman, et al., 2006) والتي تؤكد على عدم وجود فروق بين الطلاب المتمتم بهم تبعاً للنوع (ذكور / إناث)، وكذلك دراسة (Thornberg, & Jungert, 2019) التي أكدت على عدم وجود فروق دالة احصائياً فى سلوك التتمر تبعاً للنوع (ذكور / إناث).

بينما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عمار (2017) والتي أكدت على وجود فروق فى سلوك التتمر يُعزى للنوع (ذكور / إناث) لصالح الذكور، وكذلك دراسة (Kepenekci, & Sinkir., 2018) التي كشفت عن فروق ذات دلالة إحصائية فى سلوك التتمر تُعزى للنوع (ذكور / إناث) لصالح الذكور، ودراسة عبد المجيد (2019) أشارت إلى وجود فروق فى مقياس التتمر الإلكتروني (الضحية- المتمتم) لصالح الذكور.

ومن العرض السابق يتم رفض الفرض الخاص " بوجود فروق ذات دلالة احصائية فى سلوك التتمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور / إناث). "، وقبول الفرض الصفرى وهو:

" عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى سلوك التتمر لدى طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) تُعزى للنوع (ذكور / إناث). "

#### توصيات الدراسة:

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصى الباحثة بما يلي:
- الإهتمام بدوافع المشاركة الإيجابية نحو ممارسة المناعة النفسية عند الطلاب من قبل مؤسسات المجتمع لما لها من دور فعال فى رعاية وتحسين تلك الدوافع وتعديلها وتوجيهها.
- إجراء دراسة مسحية للكشف عن أسباب الضجر الأكاديمي وحدث ظاهرة التتمر لدى طلاب الجامعة.
- إجراء ندوات للأسرة لتدريبهم على كيفية التعامل مع الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
- استخدام كفاءة نظام المناعة النفسية كمدخل وقائى علاجى للمشكلات النفسية وتشخيص الإضطرابات السلوكية والإنفعالية، والتكيف مع الواقع المضرب (انتشار فيروس كورونا (COVID-19).
- إعادة النظر فى التقويم وأساليبه بالمرحلة الجامعية، ومراعاة التنوع فى أسئلة الإختبارات، والإهتمام بالمقررات الدراسية فى المرحلة الجامعية وربطها بالمستقبل المهني للطلاب، وتبنى

- طرق تدريس تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة بهدف زيادة التفاعل والتواصل بين الأساتذة والطلاب وتقليل الشعور بالضجر الأكاديمي لدى الطلاب.
- الإهتمام بتنوع الأنشطة داخل الجامعة لتتناسب مع ميول جميع الطلاب لخفض الشعور بالضجر الأكاديمي لديهم.
  - تقديم الدعم والمشورة للطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) عند تعرضهم لسلوكيات التتمر.
  - حماية حقوق الطلاب المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) والممارس عليهم سلوك التتمر وتعويضهم عن الأضرار النفسية أو الجسدية التي تعرضوا لها.

### البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج يُمكن توجيه اهتمام الباحثين إلى الأفكار البحثية التالية:
- المناعة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من المراهقين.
  - المناعة النفسية وعلاقتها بالهناء النفسي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.
  - المناعة النفسية وعلاقتها بكمياء التفكير ومتغير الجنس لدى طلاب الجامعة.
  - الضجر الأكاديمي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة.
  - الضجر الأكاديمي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية ومتغير الجنس لدى طلاب الجامعة.
  - الذكاء الإجتماعي وعلاقته بسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).
  - التعب العقلي والصلابة النفسية وعلاقتها بسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19).

**مراجع الدراسة:**

- أبو حطب، فؤاد؛ صادق، أمال (2010). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.*
- بحيص، جمال محمد(2016). *مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي بالأردن، 36(2)، 79 - 93.*
- بطرس، حافظ بطرس(2009). *تعديل وبناء سلوك الأطفال، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.*
- البهاص، سيد أحمد(2012). *الأمن النفسي لدى التلاميذ المتميزين وأقرانهم ضحايا التتمر المدرسي: دراسة سيكومترية- إكلينيكية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 23(92)، 347- 395.*
- حامد، أسماء أحمد(2016). *الأمن النفسي وعلاقته بالتتمر لدى المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، 17(9)، 1-55.*
- حنفي، إيمان نبيل(2016). *المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، 3(22)، 1- 56.*
- الحوالدة، تيسير محمد(2013). *الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة المنارة، الأردن، 19(1)، 79 - 104.*
- خوخ، حنان أسعد(2012). *التتمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، 13(4)، 187- 218.*
- الدويرى، وفاء محمد(2015). *البيئة الأسرة والأستقواء" دراسة لأثر البيئة الأسرية على إستقواء التلاميذ محافظة إربد نموذجاً، مجلة شؤون اجتماعية، 32(126)، 151 - 174.*

- رزوقي، نادية محمد(2013). *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة*، [رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- زيدان، عصام محمد(2013). *المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها*، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 51(3)، 811-882.
- السايح، ولاء محمد أحمد (2019). *الإتجاه نحو التتمر الإلكتروني وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية*، [رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- سكران، السيد؛ وعلوان، عماد(2016). *البناء العاى لظاهرة التتمر المدرسى كمفهوم تكاملى ونسبة انتشارها ومبرراتها لدى طلاب التعليم العام بمدينة أبها*، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، 6(8)، 143-164.
- سليمان، سناء محمد؛ ومجاهد، شيماء أحمد(2018). *المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقى والأداء الأكاديمى*، مجلة البحث العلمى فى الآداب، 19(7)، 6-42.
- السورطى، يزيد عيسى(2008). *درجة تعرض طلبة تخصص معلم صف فى الجامعة الهاشمية للملل الأكاديمى وعلاقتها ببعض المتغيرات*، مجلة دراسات العلوم التربوية، 35(1)، 1-70.
- سويد، ميرفت ياسر(2016). *الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجوده الحياة لدى الشباب فى مراكز الإيواء فى قطاع غزة*، [رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- الشافعى، نهلة فرج على(2016). *الضجر الأكاديمى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة*، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 72(701)، 365-414.

الشريف، علاء فريد(2015). *فعالية برنامج ارشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاتها لخفض الشعور بالإغتراب النفسى لدى طلاب الجامعات الفلسطينية*، [رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

الصباحين، على موسى؛ و القضاة، محمد فرحان(2013). *سلوك التتمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه، أسبابه، علاجه)*، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية. طه، فرج عبد القادر؛ وحسين، شاكرا عطية؛ ومصطفى، كامل(2005). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسى*، أسبوط، دار الوفاق للطباعة والنشر، ط 3.

عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب(2010). *المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية*، [رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستتصرية]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

عبد الجواد، وفاء محمد؛ وحسين، رمضان عاشور(2015). *المناخ الأسرى وعلاقته بالتتمر المدرسى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسى*، 4(9)، 1- 43. عبد العال، تحية محمد(2012). *الضجر الأكاديمى وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة (دراسة فى سيكولوجية الضجر)*، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 92(3)، 433 - 621.

عبد المجيد، إيمان محمد(2019). *بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتتمر الإلكتروني لدى المراهقين*، [رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

العبدلى، خالد محمد(2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمكة المكرمة*، [رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة ام القرى]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

- عزب، أمل محمد فوزى(2010). سلوك المشاغبة وعلاقته بفاعلية الذات والميكافيلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي،[رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- عصفور، إيمان حسنين محمد(2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والإجتماع، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، 42(3)، 11- 63.
- علام، صلاح الدين محمود (2010). تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية، القاهرة، دار الفكر العربي .
- على، أحمد الشيخ(2014). مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية فى العلوم والتربية، 4(10)، 411- 430.
- على، نهلة صلاح (2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والإضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 12(108)، 368-434.
- عمار، صفاء مصطفى على (2017). اتجاهات طلاب 6 أكتوبر نحو التتمر والصدام الوالدى وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية للتحصيل الأكاديمي، [رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- فتحى، ناهد أحمد(2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً(المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية)، مجلة الدراسات النفسية، 29(3)، 549- 618.
- الفريحات، عمار عبد الله؛ والمومنى، فخرى(2016). التوافق النفسى وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين فى محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، 16، 25- 42.

- اللقى، آمال إبراهيم(2016). فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، مجلة التربية الخاصة ، جامعة الزقازيق، 4(15)، 50 - 105.
- القحطاني، نورة سعد(2012). التتمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض" دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية،[رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الملك]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- قريرى، رشدى محمد (2020). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه فى إصابتهم بفيروس كورونا، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مؤسسة بكرة أحلى للقدرات الخاصة، 2(1)، 45- 69.
- قطامى، نايفة؛ والصريرة(2009). الطفل المتمتم، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- كامل، عبد الوهاب(2002). اتجاهات معاصرة فى علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- لكزولى، فضيلة (2020). التدريس عن بعد ورهانات الإصلاح فى ظل جائحة كوفيد 19، مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية، 17، 59- 67.
- مرسى، كمال إبراهيم(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- المطيرى، أحمد مغيران غازى(2021). الصلابة الشخصية وعلاقتها بسلوك التتمر الواقع على المتعافين من فيروس كوفيد - 19، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 17- 74.
- مظلوم، مصطفى على(2014). فعالية برنامج ارشادى لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، 23(2)، 52- 246.
- Adams,N., (2016). *What makes a bully tick Science World*. New York: Basic Books.
- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, 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.

- Anastasi, A.(1988). *Psychological testing 6th ed*, Macmillan, New York.
- Ashkin, L. (2010). *The college freshman lived experience of boredom: A phenomenological study*. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirement for the degree Doctor of Philosophy.
- Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- Bhardwaj,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.
- Bóna, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts*. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyvaskyla.
- Borba,M(2013).*Building Moral intelligences as the seven essential virtue, that teach kids to do the right think*, San Francisco, Jessey Bess.
- Bredacs,A.,( 2016). Psychological Immunity Research to the Improvenment of the Professional Teacher Trainings National Methodological and Training Development, *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(2), 118-141.
- Bridgeland, J. M., Dilulio, J. J., & Morison, K. B. (2006). *The silent epidemic: perspectives of high school dropouts*. Washington DC: Civic Enterprises.
- Connell, N, Schell, Busey, N. Pearce, A, Negro, p (2013). Inference in cyber bullying behaviors, *youth violence and Juvenile justice*,12(3),209 -276.

- Daniel, G., (2002) .*The trouble with vronsky impact bias in The forecasting of future affective states, in Lisa Feldman Barrett, psychological processes in emotion intelligence ,the Guilford press new York.*
- Daniels, L., Stupnisky, R., Pekrun, R., Haynes, T., Perry, R. & Newall, N. (2009). A longitudinal analysis of achievement goals: from affective antecedents to emotional effects and achievement outcomes, *Journal of Educational Psychology*, 101, 948–963.
- Daniels, L., Tze, V., Klassen, R., & Li, J. (2013). Canadian and Chinese Students approaches to coping with academic boredom, *Learning and Individual Differences*, 23, 32–43.
- Daniels, L., Tze, V., & Goetz, G. (2015). Examining Boredom: Different Causes for different coping profiles, *Learning and Individual Differences*, 37, 255–261.
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at schools: development and validation of the precursors to boredom scales, *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421–440.
- 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.
- Eastwood, J., Frischen, A., Fenske, M. & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: defining boredom in terms of attention, *Perspectives on Psychology Science*, 7, 482–495.

- Erena, A. & Coskun, H. (2016). Students level of boredom, boredom coping strategies, epistemic curiosity, and graded performance. *The Journal of Educational Research*, 109(6), 574–588.
- Espinoza, E. (2006). The impact of peer abuses bullying on school performance electronic, *journal research in educational psychology*, (49), 221– 238.
- Fahlman, S. (2008). *Development and Validation of the Multidimensional state Boredom Scale*. a dissertation submitted to the Faculty of Graduate Studies of York University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669– 678.
- Goetz, T., Frenzel, A., Hall, N., Nett, U., Pekrun, R., & Lipnevich, A. (2014). Types of boredom: An experience sampling, approach. *Motivation & Emotion*, (38), 401–419.
- Gombor, A. (2009). *Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: Demographic variables, work-related factors, social support, personality and life satisfaction as determinants of burnout*. Ph.D Dissertation, University of Eotvos Lorand, Budapest, Hungary.
- Graesser, A. C., & D'Mello, S. K. (2012). Emotions during the learning of difficult material. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation*, 57, 183–226.
- Haskett, M. E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (2006). Diversity in adjustment of maltreated children: *Factors associated with resilient*

*functioning. Clinical Psychology Review, 26, 796–812.*<https://dr.library.brocku,.ca/handle/10464/1664>.

Hines, H. (2015). *Traditional bullying and cyber-bullying: are the impactson self-concept the same?*, Master Research, the Faculty of the GraduateSchool of Western Carolina University in Partial Fulfillment.

Joaquim. C. J. (2019). Developmental stage of performance in reasoning about school bullying, *Behavioral Development Bulletin*,19(2), 81–99.

Kalmár S. (2015). Examination of psychological immune system among students in eight different secondary schools in hungary. Retrieved in 19/ 8/ 2016. <https://www.internetandpsychiatry.com/>

Kepenekci, K & Sinkir, C. (2018). Bullying Among Turkish High School Student, *Child Abuse and Neglect*, 30 (2) , 193 204.

Khiat, H. (2018). Unveiling the intricacies of bullying: Students' perspectives in a polytechnic in Singapore, *Asian Journal of Criminology*, 7(1), 1–22.

Lorincz Albert, Kadar Marton, Lukacs–Marton Timea. (2011). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents, *New Educational Review*, 23 (1), 103–163.

Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation to the contributors, moderators and outcoms of boredom amongst university students, *British Educational Research Journal*, 35(2), 243–258.

Martin, N, Rice, J (2010). Cybrime understanding and addressing the concerns of stakeholders computers, *security*, 30 (8), 803– 814.

- Mercer-Lynn, K.B., Bar, R.J., & Eastwood, J.D. (2014). Causes of Boredom: The person The situation or both?, *Personality and Individual Differences*,56,122-126.
- Nancy, P.(2015). A School wide approach to discipline :firmness fairness, and consistency are the keys to an effective, *discipline program principal*, 84(5), 41-44.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L.M. (2010). What to do when feeling bored? Students strategies for coping with boredom, *Learning and Individual Differences*, 20,626-638.
- Newman, E, Carison, A, Horne, I (2006). Bulling and victimizations behaviors in boys and girls at south Korean primary school, *journal of American academy of child, adolescent psychiatry*, 45 (1), 69- 76.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures., *ETC-Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. & Stupinsky, R. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion, *Journal of Educational Psychology*, 102, 531-549.
- Sharp,J., Hemmings,B., Kay,R., Murphy,B. & Elliott,S. (2017). Academic boredom among students in higher education: A mixed-methods exploration of characteristics, contributors and consequences., *Journal of Further and Higher Education*, 41(5), 657-677.

- Smith, P (2004). Bullying: recent development child and adolescent, mental health, 9 (3),98– 100.
- Thornberg, R. , & Jungert, T. (2019). Bystander behavior in bullying situations: Basic moral sensitivity, moral disengagement and defender self – efficacy, *Journal of adolescence*, 36 (3) , 475 – 483.
- Tze, V., Daniels, L. & Klassen, R. (2016). Evaluating the relationship between boredom and academic outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119–144.
- Voitkane, S. (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in first-semester university students in Latvia., *Baltic Journal of Psychology*, 5 (2), 19–30.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa, *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249–266.

المواقع الإلكترونية:

- سافيدرا،خايمي(2020). *التعليم في زمن الكورونا: التحديات والفرص*، مدونات البنك الدولي، بتاريخ 2020/3/30م،

Read From: <https://blogs.worldbank.org/ar/education/educational-challenges-and-opportunities-covid-19-pandemic-16/06/2020-10:09AM>

- منظمة الصحة العالمية(2020). *مرض فيروس كورونا(كوفيد-19): أسئلة وأجوبة*.