

## قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد 19 – COVID وعلاقته بنوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة

إعداد

د. محمد إبراهيم محمد عطا الله

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنصورة

**الملخص :**

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد ، وكل من: نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ، وتحديد الفروق بين الطلبة فى كل من : قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما . وإمكانية التنبؤ بقلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى . وقد تكونت عينة الدراسة من (2٢٢) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة . وقد تم جمع البيانات إلكترونيا من خلال Google Form للأدوات الآتية : مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ومقياس نوعية الحياة ، ومقياس الشفقة بالذات ، ومقياس الضجر النفسى . وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس نوعية الحياة ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسى . عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ومقياس نوعية الحياة ، ومقياس الشفقة بالذات ، والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى . كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بقلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال: نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .

**الكلمات المفتاحية :** قلق الإصابة بكورونا - نوعية الحياة - الشفقة بالذات - الضجر النفسى.

## Corona Virus Anxiety COVID-19 and its relationship to Quality of life, Self-Compassion and Psychological Boredom among University Students

Prepare:

Dr. Mohamed Ibrahim Mohamed Atallah  
Assistant Professor of Mental Health  
Faculty of Education - Mansoura University

### Abstract:

The study aimed to reveal the relationship between the anxiety of infection with the new Corona virus and both: quality of life, self-compassion, and Psychological boredom among university students, and to know the differences between students According to gender, academic major and the interaction between them in Corona virus anxiety, and to identify The possibility of predicting Corona Virus Anxiety through quality of life, self-compassion, and Psychological boredom. The sample of the study consisted of (222) male and female students from Mansoura University, using Google Form for the following tools: The Coronavirus Anxiety Scale, the Quality-of-Life Scale, the Self-Compassion Scale, and the Psychological Boredom Scale. Using appropriate statistical methods, the study reached the following results: There is a positive statistically significant correlation between students' scores on the scale of Corona Virus Anxiety Scale and their scores on the scale of quality of life. There is a negative statistically significant correlation between students' scores on the scale of Corona Virus Anxiety Scale and their scores on the scale of self-Compassion. There is a positive statistically significant correlation between students' scores on the scale of Corona Virus Anxiety Scale and their scores on the scale of Psychological Boredom. There are no statistically significant differences between the mean scores of male and female students on the scales of Corona Virus Anxiety, quality of life, self-compassion, and Psychological boredom. The possibility of predicting the Corona Virus Anxiety through: quality of life, self-compassion, and Psychological boredom among university students.

**Key words:** Corona virus Anxiety - Quality of life - Self-Compassion – Psychological Boredom.

## مقدمة :

عرف العالم نوعا جديدا من الفيروسات التنفسية هو فيروس كورونا المستجد-COVID 19، وكانت بداية ظهوره في مدينة ووهان الصينية ، ثم تفشى بعد ذلك في بقية دول العالم . ونظرا لعدم معرفة أسباب هذا المرض ، وكيفية مواجهته ، والتصدي له ، انتشر الخوف والذعر في العالم بأسره ، إلى الحد الذي توقفت فيه كافة الأنشطة الحياتية المعتادة ، وتوقفت الحركة الاقتصادية ، والتجارية ، والسياسية ، والاجتماعية ، والترفيهية ، والرياضية ، والتعليمية ، والدينية ، والثقافية توقفا تاما ، وحدث شلل كامل للحياة في كافة دول العالم ، وعلى كافة الأصعدة ، وتأهبت دول العالم لمواجهة هذا الفيروس اللعين .

وفي ظل هذا القلق ، والفرع ، والذعر جلس الأفراد في منازلهم ، وما كان مسموحا ومتاحا بالأمس من خروج ، وتجمع ، وزيارات ، وتسوق ، وعبادة ، وتعليم ، وترفيه لم يعد مسموحا - بعد انتشار فيروس كورونا - إلا للضرورة القصوى لشراء المستلزمات الغذائية الضرورية مع أخذ الاحتياطات اللازمة من ارتداء الكمامات ، والقفازات ، واستخدام المطهرات ، والمعقمات ، وغسل اليدين بالماء ، والصابون ، وتغيير الملابس المستخدمة بصفة مستمرة . ويشير أكور وآخرون (Achour et al.,2021) إلى أن عمليات الإغلاق الصارمة ، وعدم القدرة على الحركة ، والاحتواء في المنزل ، تسببت في حدوث قلق واسع النطاق ، حيث وقع الأفراد نتيجة لهذا الوباء فريسة للغموض ، وعدم اليقين بشأن طموحاتهم المستقبلية ، والأكاديمية ، وعلاقاتهم الشخصية ، وعدم النشاط نتيجة هذا الوباء ؛ مما ترك آثارا خطيرة على صحتهم النفسية (Shah et al., 2020).

ومع زيادة فترات الحظر ، وغلق بعض الأماكن الموبوءة ، ازداد شعور الأفراد بالقلق ، وازدادت التساؤلات حول متى ينتهي هذا الوباء ؟ ، وإن لم ينتهي ماذا سنفعل في المستقبل ؟ ، وهل هناك دواء ناجع له ؟ كل هذه الأسئلة كشفت عن قلق وخوف عميقين داخل كل فرد . كما أعربت منظمة الصحة العالمية عن قلقها بشأن وباء كورونا ، والعواقب النفسية والاجتماعية المترتبة على انتشاره ، وتوقعت أن التدابير الاحترازية كالعزلة الذاتية ، والحجر الصحي قد أثرت على الأنشطة المعتادة ، والروتين ، وسبل عيش الأفراد ، وزيادة الشعور بالوحدة ، والقلق ، والاكنتاب والأرق ، وتعاطي الكحول ، والمخدرات الضارة ، وإيذاء الذات أو السلوك الانتحاري ، والعنف المنزلي (Kumar & Nayar,2021).

ويشير كاساجراندي وآخرون (Casagrande et al., 2020) أنه على الرغم من أن التدابير المعتمدة كانت أساسية ، ولازمة للحد من تفشي الفيروس ، إلا أنها قد تكون ذات تكلفة نفسية مرتفعة ، فالأحداث المؤلمة والتجارب غير السارة المترتبة على انتشار الأوبئة غير المعروفة كجائحة كورونا تولد ضائقة نفسية ، وأعراض قلق ، قد تؤثر على جودة ، ونوعية النوم، والرفاهة النفسية ، والقلق العام، والضيق النفسي ، وقد تمثل هذه الأمراض العلامات الأولى لتطور أعراض أكثر حدة ، والتي يمكن أن تبلغ ذروتها في بداية اضطراب ما بعد الصدمة.

وفي خضم تلك الأحداث المتلاحقة والسريعة والمفاجئة عايش طلبة الجامعة ظروفًا استثنائية أثرت على حياتهم في كافة جوانبها ، حيث توقفت الدراسة ، وأغلقت الجامعات ، وتم اعتماد التعلم عن بعد ، وتم التدريس بطريقة الكترونية ، وأضحت الامتحانات الكترونية ، وتغيرت الحياة الروتينية التي اعتادوا عليها ؛ مما شكل تجربة فريدة تركت آثارًا متعددة على هؤلاء الطلبة ، ومن ثم كانت هناك حاجة ماسة لدراسة علاقة قلق الإصابة بفيروس كورونا بنوعية الحياة ، والرفق بالذات ، والضجر النفسي لدى طلبة الجامعة .

#### مشكلة الدراسة :

إن خوف الإنسان من الإصابة بالأمراض أمر مبرر وطبيعي ، فالصحة ، والحياة هما أعلى ما يمتلكه الإنسان ، ولذلك فإنه السعى للحفاظ عليهما أمر مطلوب ومحمود ، ولكن مع زيادة مستوى القلق تتأثر بعض الجوانب النفسية ، والاجتماعية ، والمهنية ، والأكاديمية للفرد . وطلاب الجامعة في مرحلة مهمة من حياتهم ، ويشكلون شريحة مهمة من شرائح المجتمع يعقد عليها آمال كبيرة ، وقد تأثروا - كباقي شرائح المجتمع - بتلك الجائحة ، كما أنه نظرا لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها والتي تتصف بالتقلبات المزاجية ، والانفعالية ، والقلق ، والتوتر ، والصراع ، حيث تأثرت أنشطتهم الحياتية لعدم قدرتهم على ممارسة أنشطتهم خارج المنزل ، وابتعادهم عن أصدقائهم . ولذلك فهم الأكثر قلقا ، والأقل التزاما بالإجراءات الاحترازية ( البشير ، ٢٠٢٠ ) ومع انتشار وباء كورونا توقفت الدراسة ، وفرضت الإجراءات الاحترازية الصحية ، والتباعد الاجتماعي ، والحجر المنزلي ؛ مما كانت له آثار سلبية متعددة مثل : الذعر، والغضب ، وعدم اليقين ، واضطراب ما بعد الصدمة ، والقلق ، والاكتئاب ، والسلوك العدوانى ، واضطرابات النوم ، وتغير الروتين اليومي للطلبة )

شويخ ، ٢٠٢٠ ؛ Zhang & Ma , 2020 ; Wulandari & Hidayat , 2020 .  
(Achour et al., 2021; Serafini et al., 2020).

وقد تسبب تفشى فيروس كورونا فى ارتفاع مستوى القلق ، والتوتر ، ونوبات الهلع والاكنتاب ، واضطراب المزاج ، والأمراض النفسية الأخرى بين جميع أفراد المجتمع ، وخاصة الطلبة ، كما أن الأحداث المؤلمة مثل : الانفصال عن العائلة والأصدقاء ، أو رؤية أو إدراك أفراد مصابين بالفيروس أو وفاة أحدهم ، أو حتى التفكير فى الموت لها تأثير ضار على الصحة النفسية للطلاب (Shah et al., 2020).

وهذا أوجد حالة من التوتر ، والانزعاج ، والخوف خاصة فى ظل المعلومات الغامضة والمتضاربة حول المرض ، وطرق الإصابة به ، وإمكانيات الوقاية منه ، خاصة فى ظل وسائل التواصل الاجتماعى التى تمتلىء بالمعلومات ، والتصريحات ، والشائعات المضللة حول هذا المرض ؛ مما جعل هناك ضرورة لقياس مستوى الشعور بالقلق لدى طلبة الجامعة ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (البشير ، ٢٠٢٠) . كما أنه وعلى الرغم من أهمية متغيرات نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى ، وأثرها فى مشاعر ، وسلوكيات الطلبة – وخاصة طلبة الجامعة – إلا أن الدراسات السابقة لم تهتم بدراسة تلك المتغيرات فى علاقتها بقلق الإصابة بفيروس كورونا .

كما تأتى الدراسة الحالية استجابة لتوصية العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة : (chan et al., 2020؛ Horesh & Brown, 2020) ، ودراسة إبراهيم (٢٠٢١) والتى أشارت إلى ضرورة إجراء مزيد من البحوث فى البيئة المصرية ، والعربية لدراسة الآثار النفسية ، والمشكلات الناتجة عن ظهور فيروس كورونا لدى طلبة الجامعة. ومن ثم كانت هناك حاجة ماسة لفهم الآثار النفسية لتلك الجائحة على طلبة الجامعة لتقديم التدخلات الإرشادية ، والعلاجية اللازمة.

من خلال ما سبق تسعى الدراسة الحالية لبحث العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ، ومن ثم يمكن صياغة أسئلة الدراسة كما يأتى :

- ١- ما مستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلبة الجامعة ؟
- ٢- ما مستوى نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ؟
- ٣- ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ؟

- ٤- ما مستوى الضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ؟
- ٥- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ؟
- ٦- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ؟
- ٧- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ؟
- ٨- ما دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلبة الجامعة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما ؟
- ٩- ما دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلبة الجامعة فى نوعية الحياة وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما ؟
- ١٠- ما دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلبة الجامعة فى الشفقة بالذات وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما ؟
- ١١- ما دلالة الفروق بين متوسطى درجات طلبة الجامعة فى الضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما ؟
- ١٢- ما دلالة معامل الانحدار للتنبؤ بمستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ؟

#### أهداف الدراسة :

- تحديد مستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .
- الكشف عن العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا وكل من : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .
- تحديد الفروق فى قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما لدى طلبة الجامعة .
- التنبؤ بمستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .

#### أهمية الدراسة :

### الأهمية النظرية :

- حادثة موضوع قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وقلة الدراسات - فى حدود اطلاع الباحث - التى اهتمت بدراسته فى علاقته بمتغيرات نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى .
- أهمية فئة طلبة الجامعة كإحدى فئات المجتمع ، والذين يتحملون مسئولية بناء هذا الوطن وحمايته ، والدفاع عنه ، وخاصة فى ظل مجموعة من الأزمات ، والتحديات الحالية والمستقبلية ؛ مما يحتم ضرورة الاهتمام بدراسة المتغيرات المختلفة المؤثرة على صحتهم النفسية ، وتوافقهم النفسى خلال جائحة كورونا .

### الأهمية التطبيقية :

- توجيه أنظار المربين ، والمتخصصين ، وأعضاء هيئة التدريس لما يواجهه طلبة الجامعة من تداعيات نفسية خطيرة ناتجة عن قلق الإصابة بفيروس كورونا فى محاوله لفهم طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى ، والعمل على تخفيفها وعلاجها .
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية فى إعداد البرامج الإرشادية اللازمة لتخفيف قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وتحسين نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، وخفض الضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .

### المفاهيم الإجرائية للدراسة :

- **قلق الإصابة بفيروس كورونا Corona Virus Anxiety COVID-19** : يعرف عامر (٢٠٢٠ أ) الخوف من جائحة كورونا بأنه : استجابات انفعالية بسبب احتمال الإصابة بفيروس كورونا ، ينشأ عنه أعراض نفسية كالرعب ، والذعر ، والوسواس القهرى ، وتجنب الآخرين ؛ مما يعوق أداء الفرد . وقد يكون الخوف عامل حماية فيسبب حالة من الحرص ، وتجنب الآخرين خوفا من العدوى . ويعرف الباحث الحالى قلق الإصابة بفيروس كورونا إجرائيا بأنه : حالة من التوتر والخوف تحدث نتيجة توقع الطالب لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد COVID-19 ، وبصاحبها أعراض جسمية ، ومعرفية ، وانفعالية ، وسلوكية ، وتتضمن الأعراض التالية :

- ١- **الأعراض الجسمية** : وتتضمن شعور الطالب بالصداع ، وزيادة عدد ضربات القلب ، وضيق التنفس ، وألم الحلق ، وتعرق اليدين ، وضيق التنفس ، والشعور بالغثيان عند متابعة أخبار فيروس كورونا .
  - ٢- **الأعراض المعرفية** : وهى أفكار سلبية تشغل تفكير الفرد ، وتشتت انتباهه ، وتركيزه ، وتتضمن اعتقاد الطالب بضعف مناعته الجسمية ، والانزعاج عند التفكير فى احتمالية الإصابة بكورونا ، والاعتقاد فى قرب نهاية العالم .
  - ٣- **الأعراض الانفعالية** : وتتضمن شعور الطالب بالخطر ، والخوف من الموت ، والشعور بالخطر عند الخروج من المنزل ، والخوف على أفراد الأسرة من الإصابة بكورونا .
  - ٤- **الأعراض السلوكية** : وتتضمن قيام الطالب بسلوكيات كسواء أدوية ، ووصفات تعزز مناعته الجسمية ، واستخدام المعقمات ، والمطهرات بشكل مبالغ فيه ، والانزعاج عندما يعطس شخص ما حوله .
- ويقاس قلق الإصابة بفيروس كورونا إجرائيا بالدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الإصابة بـفيروس كورونا (إعداد الباحث) .

#### - نوعية الحياة **Quality of life** :

تعرف شويخ (٢٠٢٠) نوعية الحياة بأنها : الشعور الذاتى للفرد بتحقيق الرضا لديه فى مختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة ، والتى تتمثل فى إدراكات الصحة فى حاضرها ومستقبلها ، ومشكلات الصحة الجسمية ، والأنشطة الاجتماعية ، والحالة المعنوية العامة ، والأداء الاجتماعى .

ويعرف الباحث الحالى نوعية الحياة بأنها : شعور الطالب بالرضا عن حياته ، وحالته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، والبيئية ، وشعوره بالسعادة تجاهها ، وتتضمن نوعية الحياة الأبعاد التالية :

- ١- **نوعية الحياة الجسمية** : وتتضمن رضا الطالب عن حالته الصحية العامة ، وتمتعه بصحة جسمية ، وتناول الطعام الصحى المتوازن .
- ٢- **نوعية الحياة النفسية** : وتشمل رضا الطالب عن ذاته ، وسعيه نحو النجاح فى دراسته ، ومواجهة مشكلاته بفعالية ، وشعوره بالسعادة فى حياته .
- ٣- **نوعية الحياة الاجتماعية** : وتتضمن علاقات الطالب الطيبة مع الآخرين ، وثقته فيهم ، وتفاعله الإيجابى معهم ، وشعوره بالسعادة الأسرية .



٤- نوعية الحياة البيئية : وتتضمن عيش الطالب فى بيئة صحية ، ومشاركته فى الأعمال التطوعية ، ورضاه عن مستواه المعيشى .

وتقاس نوعية الحياة إجرائيا بالدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب على مقياس نوعية الحياة ( إعداد الباحث) .

#### - الشفقة بالذات **Self-Compassion** :

يتبنى الباحث تعريف نيف (Neff, 2003) للشفقة بالذات بأنها : اتجاه إيجابى يكونه الطالب نحو ذاته فى المواقف المؤلمة وتحمل مشاعر المعاناة بدفء ، واهتمام ، وحب ، وعدم انتقاد الذات ، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التى يعانيتها أغلب الناس ، وتتضمن الشفقة بالذات الأبعاد التالية :

١- اللطف بالذات : ويشير إلى فهم الطالب لذاته ، وحنوه عليها ، والتعامل معها برفق ، ولين بدلا من القسوة فى الحكم عليها ، والصرامة فى نقدها .

٢- الإنسانية المشتركة : وتشير إلى تعامل الطالب مع خبراته الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية بدلا من العزلة ، والاعتقاد أن هذه الخبرة تحدث له فقط .

٣- اليقظة العقلية : وتشير إلى وعى الطالب باللحظة الراهنة من منظور إدراكى متزن بدلا من التوحد مع الخبرات المؤلمة بصورة مبالغ فيها .

وتقاس الشفقة بالذات إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات ( إعداد الباحث) .

#### - الضجر النفسى **Psychological Boredom** :

تعرف الفقى (٢٠١٦) الضجر النفسى بأنه : حالة انفعالية سلبية تختلف من موقف إلى آخر حسب اعتقادات معرفية لدى الفرد ناتجة عن نقصان كل من : الدافعية ، والاستثارة الداخلية، والرضا عن الحياة .

وتعرف إبراهيم (٢٠٢١) الضجر النفسى بأنه : حالة من الملل ، والسأم تنتاب الطالب لسماع معدلات انتشار الإصابة بفيروس كورونا ، وعدم وجود ثقافة واضحة للوقاية من الإصابة به .

ويعرف الباحث الحالى الضجر النفسى إجرائيا بأنه : شعور الطالب بفقدان الاهتمام بالقيام بالأنشطة ، والمهام المكلف بها ، وعدم رغبته فى الاستمرار فى أدائها ، ويتضمن الأبعاد التالية :

- ١- **الشعور بالإحباط** : ويشير إلى معاناة الطالب من الهموم ، وشعوره بالتعاسة فى حياته ، وأن المستقبل مئوس منه .
  - ٢- **الشعور بالروتين والرتابة** : ويشير إلى شعور الطالب بفقدان إدراك الوقت ، وأن الوقت يمر ببطء ، وقيامه بأنشطة روتينية مملة ، وضياح وقته فى أشياء لا قيمة لها .
  - ٣- **نقصان الدافعية** : ويشير إلى فقدان الطالب للرغبة فى أداء أعماله ومهامه ، وعدم وجود أهداف محددة يسعى لإنجازها ، وشعوره بالملل ، والسأم نتيجة الإجراءات الاحترازية المفروضة .
- ويقاس الضجر النفسى إجرائيا بالدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب على مقياس الضجر النفسى (إعداد الباحث) .
- حدود الدراسة** : تتحدد الدراسة الحالية من خلال :
- الحدود البشرية : تكونت عينة الدراسة من (222) طالبا وطالبة من طلبة جامعة المنصورة .
  - الحدود المكانية : كلية التربية جامعة المنصورة .
  - الحدود الزمانية : تم تطبيق أدوات الدراسة فى الفصل الدراسى الأول للعام الأكاديمى ٢٠٢١/٢٠٢٢ .
  - الحدود الإجرائية : استخدم الباحث مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا (إعداد الباحث) ، ومقياس نوعية الحياة (إعداد الباحث) ، ومقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحث) ، ومقياس الضجر النفسى (إعداد الباحث).
- إطار نظرى ودراسات سابقة** :
- أولا : قلق الإصابة بفيروس كورونا** :
- يعد قلق الأفراد ، وتوترهم خلال الأزمات والجوائح - وخاصة جائحة كورونا - أحد التجارب البشرية التى لا يمكن تجنبها ، كما أن مستويات شدتها يمكن أن تؤثر على نوعية حياة هؤلاء الأفراد ، ورفاهية المجتمع بشكل كبير (Achour et al., 2021). وذلك بسبب إمكانية انتقال هذا الفيروس بسهولة مع نقص الوقاية ، والعلاج منه ، وارتفاع مستويات الوفيات المرتبطة به (Arpaci et al., 2020) .

وقد ترتب على ظهور فيروس كورونا ، والإجراءات الاحترازية المرتبطة به عديدا من المصطلحات الجديدة التي لم تكن مستخدمة من قبل كالتباعد الاجتماعي Social Distancing ، والتباعد المكاني Spatial Distancing ، والحجر الصحي Quarantine ويعرف عامر (٢٠٢٠ أ) قلق كورونا بأنه : استجابات انفعالية بسبب احتمال حدوث الإصابة بفيروس كورونا ، ينشأ عنها أعراض نفسية مثل : الذعر ، والرعب ، والوسواس القهري ، وتجنب الآخرين ؛ مما يعوق الفرد في نواح متعددة .

وتعرف البشير (٢٠٢٠) قلق كورونا بأنه : مجموعة من الأعراض السلوكية (كعدم الخروج من المنزل نهائيا ، وغسل اليدين بشكل مفرط) ، والانفعالية (كالتوتر ، والشعور بالغضب) ، والمعرفية (كالأفكار حول الموت ، أو الإصابة بالمرض) ، التي تعبر عن الخوف من انتشار وباء كوفيد أو الإصابة به .

وتعرفه عبدالعزيز (٢٠٢٠) بأنه : حالة من التوتر الشامل نتيجة تفشي فيروس كورونا في العالم أجمع ، ويصاحبها خوف غامض ، أو أعراض نفسية ، وجسمية .

يتضح من التعريفات السابقة أن قلق الإصابة بفيروس كورونا يعبر عن حالة من الخوف والتوتر نظرا لاحتمال إصابة الفرد بفيروس كورونا أو أحد متحوراته الأخرى ؛ مما يتسبب في أعراض معرفية ، وانفعالية ، وسلوكية معوقة لأداء الفرد ، ومعتلة لنشاطه الحياتي الطبيعي المعتاد.

ومن المشكلات النفسية التي ظهرت خلال جائحة كورونا : القلق على الذات ، والأسرة من انتقال المرض ، ونوبات الهلع ، والاكتئاب ، واضطرابات المزاج، واضطرابات النوم ، واضطرابات الأكل ، واضطراب الانتباه ، والشعور بالإجهاد والتوتر العاطفي، والجسدي لدى الطلبة (Anindyajati et al., 2021; Shah et al., 2020). كما ظهرت بعض السلوكيات السلبية المتعلقة بالخوف من العدوى كالتحيز ، والتمييز ، والوصم (Shigemura et al., 2020) ، والعدوانية ، والشعور بالعجز ، والفقد ، والميل للعزلة ، وفقدان الرغبة في التواصل مع الآخرين (Serafini et al., 2020) .

وتسبب المستويات المرتفعة من القلق تأثيرا سلبيا على حياة الفرد ، حيث يؤثر على عادات النوم ، ويسبب الأرق ، كما يؤثر على الشهية للطعام ، والحالة المزاجية للفرد ؛ مما يؤثر في كفاءة جهاز المناعة (عامر ، ٢٠٢٠ أ) .

ولا تؤثر عواقب قلق الإصابة بفيروس كورونا على الصحة البدنية ، والرفاهة النفسية فحسب ، بل تؤثر أيضا على الصحة النفسية ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير كارثي على النظام الصحي خاصة عندما تكون الموارد المحدودة موجهة لاحتواء الجائحة ، ويشير التاريخ إلى أن أي تفشي للأمراض المعدية أو الوباء يجلب معه انتكاسة كبيرة في الصحة النفسية ففي حالة تفشي مرض الإيبولا في عام ٢٠١٤ ، ظهرت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وكانت أعراض القلق ، والاكتئاب أكثر انتشارًا حتى بعد عام واحد من الاستجابة للإيبولا (Roy et al., 2020). وقد يكون السبب الكامن وراء مستويات القلق المرتفعة هو نقص المعلومات الواضحة عن الوباء (البشير ، ٢٠٢٠) ؛ ولذلك فإنه من المهم اكتشاف الإشارات المبكرة لقلق الإصابة بفيروس كورونا من أجل توفير الدعم النفسي في الوقت المناسب للأفراد الذين يظهرون مستويات مرتفعة منه (Arpaci et al ., 2020).

وقد هدفت العديد من الدراسات السابقة لفحص مدى انتشار قلق الإصابة بفيروس كورونا في علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى فئات مجتمعية متنوعة ، فقد هدفت دراسة أبو بكر (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وقلق الإصابة بفيروس كورونا على عينة مكونة من (٣٨٨) طالبا وطالبة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين العصابية ، وقلق الإصابة بفيروس كورونا ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين بقية العوامل ، وقلق الإصابة بفيروس كورونا . ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا لصالح الإناث .

وأجرت البشير (٢٠٢٠) دراسة للكشف عن علاقة القلق الناتج عن وباء كورونا ، والإجراءات الاحترازية الوقائية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٢٤) فردا من عينات مجتمعية متباينة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق الناتج عن مرض كورونا يتراوح بين المتوسط ، والمرتفع ، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في القلق ، والإجراءات الاحترازية الوقائية.

واستهدفت دراسة الجهني (٢٠٢١) تحديد مستوى القلق من جائحة كورونا ، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع ، والتخصص الدراسي ، والعمر . وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٩٥) فردا ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود قلق منخفض لدى عينة

الدراسة ، ووجود فروق دالة وفقا لمتغير النوع على مقياس القلق لصالح الإناث ، ووجود فروق دالة وفقا لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية الأصغر .

واستهدفت دراسة رياض وآخرين (Riad et al ., 2020) تطوير أدوات صالحة لتقييم القلق الناجم عن فيروس كورونا ، والسلوكيات الوقائية ، والمعرفة تجاه فيروس كورونا ، واستكشاف العلاقة بين المتغيرات الثلاثة. وقد تكونت عينة الدراسة من (215) طالبا ، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ميل الإناث للانخراط في السلوكيات الوقائية كان أكبر من الذكور ، وأن معرفة الفرد المرتبطة بفيروس كورونا ارتبطت إيجابيا بالسلوكيات الوقائية ، فالمعرفة مؤشر رئيسي للسلوك الوقائي .

وأجرت سيد (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على معدل انتشار كل من : الخوف من كورونا ، واضطراب كرب ما بعد الصدمة ، وتحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرين ، وكذلك التعرف على الفروق في متغيري الدراسة تبعا للنوع والعمر. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٢٠) فردا . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود معدل انتشار متوسط ، ومرتفع من الخوف من كورونا ، ووجود معدلات انتشار لدرجات متوسطة ومرتفعة من اضطراب كرب ما بعد الصدمة . كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخوف من كورونا ، واضطراب كرب ما بعد الصدمة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الخوف من كورونا ، واضطراب كرب ما بعد الصدمة باختلاف النوع .

وتناولت دراسة شويخ (٢٠٢٠) أثر إدراك جائحة كوفيد -١٩ كحدث صدمي في المساندة الاجتماعية ، وكرب ما بعد الصدمة ، والاكتئاب ، والقلق العام ، ونوعية الحياة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) مشاركا ومشاركة ، وجاءت الإناث أكثر إدراكا لجائحة كورونا كحدث صدمي ، كما أن إدراك جائحة كورونا كحدث صدمي له تأثير في حدوث بعض الاختلالات النفسية السلبية المتمثلة في : كرب ما بعد الصدمة ، والاكتئاب ، والقلق العام.

أما دراسة الفقى وأبوالفتح (٢٠٢٠) فقد استهدفت التعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية (الوحدة النفسية ، الاكتئاب ، الوسواس القهرية ، الضجر ، اضطرابات الأكل ، اضطرابات النوم ، المخاوف المرضية) المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد . وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٤٦) من طلاب الجامعات المصرية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الضجر من أكثر المشكلات التي يعاني منها الطلاب ، كما يعانون بدرجة

متوسطة من المشكلات الأخرى ، كما وجدت فروق دالة إحصائيا فى المشكلات تعزى لمتغيرى النوع ، والعمر الزمنى ، ولا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير البيئة .  
وهدفت دراسة محمدبور وآخرين (Mohammadpour et al ., 2020) إلى فحص العلاقة بين القلق ، والتعاطف مع الذات ، والاختلافات بين الجنسين ، وسلوكيات الرعاية الذاتية والخوف من فيروس كورونا. وقد تكونت عينة الدراسة من (403) شخصا . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التباعد الاجتماعى ، والنوع ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سلوك غسل اليدين ، ومتغيرات النوع ، والحالة الاجتماعية ، والتعليم . فيما يتعلق بالخوف من فيروس كورونا ، كان للحالة الزوجية ، والقلق ، والإنسانية المشتركة علاقة إيجابية مع الخوف من كورونا ، ومع ذلك كان الحكم الذاتي مرتبطاً بشكل سلبي بالخوف من كورونا .

وسعت دراسة هوانج وتشاو (Huang & Zhao , 2020) إلى استكشاف التأثير المحتمل لعوامل اضطراب القلق المعمم ، وأعراض الاكتئاب ، ونوعية النوم للجمهور الصيني أثناء تفشي فيروس كورونا. وقد تم جمع بيانات من (7236) متطوعا . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع معدل انتشار اضطراب القلق العام (35,1%) ، وأعراض الاكتئاب (20,1%) ، ونوعية النوم (18,2%) ، كما أبلغ الأشخاص الأصغر سناً عن ارتفاع معدل انتشار اضطراب القلق العام، وأعراض الاكتئاب مقارنة بكبار السن .

وهدفت دراسة أحمد وآخرين (٢٠٢١) إلى الكشف عن متلازمة ردود الفعل النفسية المرتبطة باضطراب القلق الناجم عن جائحة كورونا . وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٢) مفحوصا ومفحوصة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع ردود الفعل النفسية المرتبطة بالقلق الناجمة عن جائحة كورونا فى ضوء استراتيجيات التعافى المستدام ، ووجود ارتباط طردى دال إحصائيا بين ردود الفعل النفسية المرتبطة بالقلق ، والمخاوف الاجتماعية .

واستهدفت دراسة أنيندياجاتي وآخرين (Anindyajati et al., 2021) تقييم نسبة أعراض القلق في إندونيسيا خلال الأشهر الأولى من الوباء ، وقد أظهرت النتائج أنه من بين (١٢١٥) شخصا أكملوا الاستطلاع ، أظهر (20,2%) منهم أعراض قلق كبيرة ، وعانت الإناث من القلق بشكل أكبر من الذكور ، كما عانى من ارتفاع القلق أولئك الأشخاص الذين يشتهب في إصابتهم بفيروس كورونا ، وأولئك الذين لديهم دعم اجتماعي أقل.

وأجرى البادري (٢٠٢١) دراسة للتعرف على مستويات القلق الناجم عن جائحة كورونا (كوفيد ١٩) ومحفزاته لدى بعض أفراد المجتمع بسلطنة عمان ، والكشف عن الفروق في مستويات القلق تبعا للمرحلة العمرية ، والمستوى التعليمي . وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٣) فردا ، وقد أظهرت النتائج أن مستويات القلق الناجمة عن جائحة كورونا قد حازت على درجة متوسطة ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات القلق ومحفزاته وآثاره وفقا لمتغيري المرحلة العمرية ، والمستوى التعليمي .

وهدفت دراسة دردة (٢٠٢١) إلى فحص العلاقة بين الخوف من فيروس كورونا ، والأعراض الوجدانية السلبية الاكتئاب ، والقلق ، والمشقة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٤١٨) طالبا وطالبة من المصريين ، (٤٦٣) طالبا وطالبة من السعوديين . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المصريين والسعوديين في متوسطات مقياسي الخوف من فيروس كورونا ، والأعراض الوجدانية الثلاثة (الاكتئاب ، والقلق ، والمشقة) في اتجاه الطلبة المصريين ، كما كانت الارتباطات موجبة دالة إحصائية بين الخوف من فيروس كورونا ، والأعراض الوجدانية السلبية الثلاثة (الاكتئاب ، والقلق ، والمشقة) في اتجاه الطلاب المصريين .

أما دراسة ساندين وآخرين (Sanden et al.,2021) فقد استهدفت فحص صلاحية المخاوف من فيروس كورونا ، وعوامل التشخيص في التنبؤ بشدة القلق ، وأعراض اضطراب الاكتئاب لدى عينة مكونة من (١٤٤) مراهقاََ أظهروا مستويات مرتفعة من القلق ، والاكتئاب. أكملوا استبياننا عبر الإنترنت لتقييم مخاوف فيروس كورونا ، وعوامل الضعف والحماية ، واستراتيجيات تنظيم الانفعال . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مخاوف فيروس كورونا ، والتأثير السلبي ، وعدم تحمل عدم اليقين، والقبول/ التسامح ، والاجترار والقمع ، فسرت التباين في شدة أعراض القلق ، واضطراب الاكتئاب. كما أظهر تحليل المسار أن القبول/ التسامح ، والاجترار ، والقمع توسط في الارتباط بين عوامل التشخيص ذات المستوى الأعلى ، وشدة أعراض الاضطراب الاكتئابي.

بينما هدفت دراسة شوكات وآخرين (Shaukat et al., 2021) إلى دراسة تأثير محو الأمية الصحية على الخوف من فيروس كورونا ، والسلوك الوقائي ، ومعتقدات المؤامرة لدى طلاب الجامعات في باكستان. تكونت عينة الدراسة من (٢٧١) طالبا وطالبة . وقد أشارت النتائج إلى أن نوع الطلبة له علاقة بسلوكهم الوقائي للصحة ، حيث كانت الطالبات أكثر

رغبة في تبني سلوك وقائي للصحة مقارنة بالطلاب الذكور، كما أنه لم تنتبأ محو الأمية الصحية للطلبة ، ومعتقدات المؤامرة بخوفهم من الإصابة بفيروس كورونا . وعلى الرغم من ذلك تنبأ محو الأمية الصحية لطلبة الجامعة بسلوكهم الوقائي الصحي .

وقام لى وآخرون (Li et al ., 2021) بمراجعة منهجية والتحليل بعدى لعدد (٦٥) دراسة شملت (٩٧٣٣٣) من العاملين في مجال الرعاية الصحية عبر (21) دولة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة تقديرات انتشار عالية للاكتئاب المعتدل (7,21%) والقلق (1,22%) ، واضطراب ما بعد الصدمة (5,21%) بين العاملين في مجال الرعاية الصحية خلال جائحة كورونا.

وهدفت دراسة كانكورتاران وآخرين (Cankurtaran, et al ., 2021) إلى تقييم مستوى الخوف ، والقلق من الإصابة بفيروس كورونا ، ودراسة تأثيرهما على شدة المرض ، ونوعية النوم، والمزاج لدى مرضى الألم العضلي الليفي مقارنة بالمجموعة الضابطة. تكونت عينة الدراسة من (62) مشاركا . تم تقسيم إلى مجموعتين بالتساوي قوام كل منهما (٣١) مشاركا . وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد المصابين بمرض التورم الليفي يمكن أن يكونوا أكثر متأثراً بالإجهاد النفسي ، ويزداد لديهم مستوى الخوف ، والقلق من الإصابة بفيروس كورونا ، وهذا الوضع يؤثر سلباً على شدة الأعراض ، ونوعية النوم ، والمزاج لدى مرضى الألم العضلي الليفي.

واستهدفت دراسة أحمد وعطايا (٢٠٢٢) بناء نموذج نظري لتفسير العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وقلق الإصابة بكوفيد ١٩ ، والمناعة النفسية كمتغير وسيط لدى طلاب الدبلوم العام في التربية ، إضافة إلى دراسة الفروق بين الذكور والإناث في التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية ، وقلق كوفيد ١٩ . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا وطالبة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من : التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية ، وقلق كوفيد ١٩ ، كما أظهرت النتائج صلاحية النموذج المقترح ، تمثل المناعة النفسية فيه متغيراً وسيطاً بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وقلق كوفيد ، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بقلق كوفيد ١٩ من التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية .

كما بحث أرسلان وآخرين (Arslan et al., 2022) العلاقة بين القلق من فيروس كورونا والاجترار ، والحيوية الذاتية ، والشعور بالوحدة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥٦)



شبابا تركيا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن القلق من فيروس كورونا كان مرتبطاً بشكل مباشر بالحيوية الذاتية ، والشعور بالوحدة ، والاجترار ، وكان للحيوية الذاتية ، والشعور بالوحدة تأثير مباشر على الاجترار ، علاوة على ذلك ، فإن التأثير غير المباشر للقلق من فيروس كورونا على الاجترار كان بوساطة الحيوية الذاتية ، والشعور بالوحدة النفسية.

وتطرقت دراسة جولداليت وآخرين (Guldalet al.,2022) إلى فحص دور القلق من فيروس كورونا ، والفكاهة ، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على المرونة النفسية أثناء جائحة كورونا في تركيا، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٧٦) شخصا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن قلق كورونا زاد بشكل كبير ، ومباشر من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، وقلل من روح التأقلم وقلل من المرونة النفسية بشكل غير مباشر من خلال إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وأدت الفكاهة إلى زيادة المرونة النفسية بشكل مباشر ، كما أدى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى تقليل المرونة النفسية بشكل كبير ، ومباشر.

وأجرى عقيل وآخرين (Aqeel et al., 2022) دراسة لفحص آثار عمليات الإغلاق الكاملة والجزئية على الصحة النفسية للطلبة الباكستانيين ، والاكتئاب ، ونوعية الحياة ، وأعراض القلق ، خلال الموجات المختلفة لوباء كورونا ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن فترات الإغلاق الجزئية (الذكية) تعمل على تحسين الصحة النفسية للطلاب ، ونوعية حياتهم بشكل فعال ، كما تساعد هذه الإجراءات في تقليل القلق ، وأعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعات ، كما تشير النتائج إلى أن الطلاب معرضون للخطر ، وأنهم بحاجة إلى تدخلات خاصة وتدابير وقائية لحماية ، وتحسين صحتهم النفسية ، ونوعية حياتهم أثناء الجائحة .

وأجرى العنزي والعلم (٢٠٢٢) دراسة للكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ، والقلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا ، والكشف عن الفروق في القلق المرتبط بكورونا وفقا لكل من: النوع ، والجنسية ، والتخصص الأكاديمي ، ومدى إسهام المناعة النفسية في التنبؤ بالقلق المرتبط بكورونا . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠٠) فرد ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين القلق المرتبط بكورونا والمناعة النفسية ، ووجود فروق في قلق كورونا تعزى لمتغير النوع لصالح الطالبات ، كما كشفت الدراسة أن المناعة النفسية تنبأ بالقلق المرتبط بفيروس كورونا .

وفحصت دراسة وانج وآخرين (Wang et al., 2022) دور القلق والإرهاق الناتج عن مرض فيروس كورونا في العلاقة بين إجهاد الفيروس التاجي ، والإفراط في تناول الطعام بين طلاب الجامعات الصينية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٩٢٦) طالبا وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن للقلق تأثيرًا غير مباشر جزئيًا على الارتباط بين إجهاد الفيروس التاجي ، والإفراط في تناول الطعام ، وقد أدى الإرهاق إلى تفاقم المسار غير المباشر بين إجهاد الفيروس التاجي ، والإفراط في تناول الطعام عن طريق القلق.

يتضح مما سبق أنه مع انتشار الجائحة ، وعدم معرفة وقت انتهاء الوباء ، وكثرة الأخبار ، والشائعات ، وظهور العديد من متحورات هذا الفيروس ازداد شعور الأفراد بالقلق ، والتوتر ؛ مما أثر على مختلف جوانب الصحة النفسية لدى هؤلاء الأفراد . وعلى الرغم من اهتمام البحوث السابقة بدراسة قلق الإصابة بفيروس كورونا في علاقته ببعض المتغيرات النفسية إلا أنها تعارضت فيما بينها تبعًا لمتغير النوع ، حيث أشارت نتائج دراسة ( شويخ ، ٢٠٢٠ ؛ الجهني ، ٢٠٢٠ ؛ أبو بكر ، ٢٠٢٠ ؛ العنزي والعلم ، ٢٠٢٢ ) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الإصابة بفيروس كورونا ، بينما أشارت نتائج دراسة ( سيد ، ٢٠٢٠ ؛ Anindyajati et al., 2021 ؛ أحمد وعطايا ، ٢٠٢٢ ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الإصابة بفيروس كورونا . كما أن البحوث السابقة لم تهتم بدراسة العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وكل من: نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسي على الرغم من أهمية تلك المتغير ، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية.

#### ثانيا : نوعية الحياة :

يعد مصطلح نوعية الحياة أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي ، وقد تزايد اهتمام الباحثين بدراسته في علاقته بالمتغيرات النفسية المختلفة في الآونة الأخيرة لتحسين الخدمات النفسية ، والاجتماعية ، والصحية المقدمة للأفراد .

ويشير مصطلح نوعية الحياة إلى مستوى الحياة سواء أكان مرتفعاً أو منخفضاً ، إيجابياً أو سلبياً ، بينما يشير مصطلح جودة الحياة إلى معنى تقييمياً في الجانب الإيجابي للحياة (عبدالخالق ، ٢٠١٠) . وتعكس نوعية الحياة إدراكات الفرد لسعادته ، وحزنه ، وفرجه ، ورضاه عن وضعه الاجتماعي ، والنفسي ، والعائلي ، والصحي (عامر ، ٢٠٢٠ ب) .

وتعرف شقير (٢٠٠٩) نوعية الحياة بأنها : أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية ، وعقلية ، وانفعالية ، وأن يكون قوى الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه ، وأن يكون راضياً عن حياته الأسرية ، والاجتماعية ، والمهنية .

ويعرف عبدالخالق (٢٠١١) نوعية الحياة بأنها : مدى رضا الفرد عن البيئتين المادية ، والاجتماعية التي يعيش فيهما ، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية : كالدخل ، والعمل ، والأمراض ، والخدمات البيئية المتاحة كالصحة ، والمواصلات ، ومؤشرات ذاتية تتضمن: رضا الفرد عن هذا المستوى ، وسعادته به .

يتضح من استعراض التعريفات السابقة لنوعية الحياة أنها تتضمن شعور الفرد بالرضا عن الحياة الواقعية التي يعيشها بجوانبها الذاتية والموضوعية ، وقدرته على التواصل مع المحيطين به ، وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية ، والاستفادة من الموارد البيئية المتاحة لديه.

وقد اهتمت الدراسات السابقة بقياس مستوى نوعية الحياة وجودتها لدى طلبة الجامعة في علاقتها بمتغيرات الصمود النفسي ، والتدين ، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وتحديد أنماط الحياة الصحية ، ومنها : دراسة عامر (٢٠٢٠ ج) والتي هدفت إلى تحديد مستوى جودة الحياة ، والخوف من كورونا ، والصمود النفسي ، والخوف الاجتماعي ، والتدين ، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع العربي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣٨) فرداً ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن توافر مظاهر جودة الحياة ، والصمود النفسي بدرجة كبيرة ، بينما كان الخوف من كورونا بدرجة متوسطة ، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثيرات موجبة دالة إحصائياً من الانبساطية ، وبقظة الضمير ، والمقبولية ، والتدين ، والصمود النفسي على جودة الحياة ، وتأثير موجب دال إحصائياً من القلق الاجتماعي ، والعصابية ، والتدين على الخوف من كورونا.

واستهدفت دراسة آل سالم (٢٠٢١) التحقق من تأثير أنماط الحياة الصحية ، وتشمل : (الأكل الصحي ، وجودة النوم ، وممارسة الأنشطة البدنية ، ومؤشر كتلة الجسم) على مستوى القلق النفسي لدى طلبة جامعة حفر الباطن خلال انتشار جائحة كورونا . وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣١) طالباً وطالبة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق كان معتدلاً ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في القلق النفسي لصالح الطالبات ، حيث كانت الطالبات أكثر قلقاً من الطلاب . كذلك أشارت النتائج

إلى أن الطلبة الذين يتناولون فواكه وخضروات يوميا ، وينامون جيدا ، ذوو وزن معتدل أو نحيف ، ويمارسون أنشطة بدنية يكونون أقل عرضة للقلق أثناء انتشار جائحة كورونا . واستهدفت دراسة غذفة (٢٠٢١) قياس مستوى نوعية الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الجزائرية ، كما هدفت إلى تحديد الفروق بين عينة الدراسة تبعا للنوع ، والمستوى الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب جامعي . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع لنوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين ، وعدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في نوعية الحياة ، وعدم وجود فروق حسب المستوى الدراسي في نوعية الحياة . يتضح مما سبق أهمية متغير نوعية الحياة ، وما يعكسه من إدراك وتقدير الطالب الجامعي لظروفه المعيشية ، والنفسية ، والاجتماعية ، والبيئية ، وخاصة خلال جائحة كورونا ، ولذلك تسعى الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وكل من : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى .

### ثالثا : الشفقة بالذات Self-compassion :

يعد مفهوم الشفقة بالذات مفهوما حديثا نسبيا في المجالات النفسية ، والاجتماعية ، وقد ظهر على يد كرسيتين نيف (2003 ، Neff) ، والتي أشارت إلى أنه أحد سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا يحمي الفرد من الآثار السلبية لما يمر به من أحداث حياتية ضاغطة (العاسمي، ٢٠١٤) .

وتعرف نيف (2003 ، Neff) الشفقة بالذات بأنها : اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف يتضمن عدم انتقادها ، وفهم تجاربها كجزء من التجارب ، والخبرات التي يمر بها غالبية البشر .

ويعرفها المنشاوي (٢٠١٦) بأنها : اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل ، ويتضمن: الحنو على الذات ، وعدم توجيه اللوم الشديد لها ، ومعالجة المشاعر المؤلمة بعقل منفتح .

وعرفها منصور (٢٠١٦) بأنها : موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف التي يمر بها من خلال الفهم الواعي ، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة الإنسانية.

وتعرفها العبيدي (٢٠١٧) بأنها : تعامل الفرد مع ذاته برحمة ، ولطف ، وتعاطف عند مروره بخبرات مؤلمة ، ومحبطة .

ويشير محمديور وآخرين (Mohammadpour et al., 2020) إلى أن الشفقة بالذات تعني الحساسية لتجربة المعاناة ، ويرافقها رغبة قوية في تخفيفها ، حيث يعامل الناس أنفسهم كموضوع للرعاية عندما يواجهون تجربة المعاناة ، وتشتمل مكونات الشفقة بالذات على: اللطف الذاتي ، والحكم على الذات ، واليقظة ، والإفراط في التكيف ، والإنسانية المشتركة، والعزلة.

من خلال استعراض التعريفات السابقة يتضح أن الشفقة بالذات مفهوم متعدد الأبعاد يشير إلى قدرة الفرد على التسامح مع ذاته ، والحنو عليها ، والرفق بها ، وعدم جلدتها على أساس أن الأخطاء جزء من طبيعة البشر ، وعلى الإنسان أن يتعلم من أخطائه ، وأن يستفيد منها دون جلد مبالغ فيه للذات .

وتشير نيف (Neff, 2003) إلى أن الشفقة بالذات لها ثلاثة مكونات أساسية هي :

- اللطف بالذات : ويعنى القدرة على رعاية الذات ، وإصلاح أخطائها بدلا من الحكم القاسى عليها .
- الإنسانية المشتركة : وتشير إلى إدراك أوجه الإنسانية المشتركة بدلا من الشعور بالعزلة بسبب الفشل .
- اليقظة العقلية : وتشير إلى النظرة المتوازنة بدلا من المبالغة فى قصة درامية من المعاناة والتوحد معها .

وترتبط الشفقة بالذات إيجابيا بتقبل الذات ، والرضا عن الحياة ، والتوافق النفسى ، والسعادة ، والأمل ، والتفاؤل ، والرفاهة النفسية ، والحكمة ، والذكاء الانفعالى ، والمبادرة الشخصية ، والترابط الاجتماعى ، والدعم الأسرى ، وترتبط سلبيا بالاكنتاب ، والقلق ، والأفكار الوسواسية ، والوجدان السلبى ، والشعور بالذنب ، والاضطرابات النفسية (الزغبى والعاسمى ، ٢٠١٥ ؛ Deniz , 2021 ; Harwood & Kocovski, 2017 ; Li et al., 2021

ويرى عبدالرحمن والضبع (٢٠١٤) أن مفهومى الشفقة بالذات ، وتقدير الذات قد يتداخلان إلى حد ما إلا أن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية دون إصدار أحكام والتي تربط الذات بالآخرين ، بينما يستند تقدير الذات إلى التقييمات الإيجابية للذات ، والتي تميل إلى فصل الذات عن الآخرين .

ويتصف ذوو الشفقة بالذات بالتعاطف مع أنفسهم ، والانفتاح على خبراتهم ، والتصالح مع ذواتهم ، والمرونة ، والعقلانية في مواجهة الأحداث الضاغطة ، وبالتالي يتعاملون مع تلك الأحداث السلبية بموضوعية دون انفعال مبالغ فيه ( بسيوني وخياط ، ٢٠١٩ ؛ العاسمي ، ٢٠١٤ ؛ العبيدي ، ٢٠١٧ ) .

وتعد الشفقة بالذات وسيلة مهمة للصمود النفسي ، ومواجهة الضغوط والأزمات ، وتتطلب الشفقة بالذات قبول الفرد غير المشروط لذاته ، والاعتراف بمشاعره ، والرأفة في حكمه على ذاته ، وتصحيح الأخطاء بلطف ولين ( Neff , 2003 ) .

وللشفقة بالذات دور وقائي في مواجهة المواقف الضاغطة ، وتعزيز إعادة تقييم المواقف من منظور إيجابي ، ومعالجة القضايا بشكل استباقي ، وبالتالي تمنع الأفراد من الوقوع في المشاعر السلبية مثل : الخوف والقلق ، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الشفقة بالذات يتقبلون أنفسهم ، ويعتنون بها ، كما أنهم أكثر مرونة ، وأكثر انفتاحا على خبراتهم ، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية ( الزغبى والعاسمي ، ٢٠١٥ ؛ Deniz , 2021 ؛ ولذلك فإنه من المهم تنفيذ بروتوكولات لتنمية الشفقة بالذات لتقليل الخوف ، والقلق من الإصابة بفيروس كورونا (Mohammadpour et al., 2020).

وعلى الرغم من الدور الإيجابي للشفقة بالذات إلا أن كثرة تعرض الأفراد للإجهاد الناتج عن الصدمات ، والأزمات تظهر أعراض ما يطلق عليه (تعب الشفقة بالذات) ، والتي تشير إلى نقص التعاطف ، والأفكار الدخيلة ، والقلق ، والخوف من التعامل مع الآخرين ( العبيدي ، ٢٠١٧ ) .

وفي هذا الصدد أجرى الزغبى والعاسمي (٢٠١٥) دراسة استهدفت استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات ، وكل من : الأمل الأكاديمي ، والاكنتاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) طالبا وطالبة من طلبة بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات ، والأمل الأكاديمي ، ووجود علاقة سلبية مع الاكنتاب النفسي ، كما أظهرت النتائج فروقا وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات ، والأمل ، والاكنتاب لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة بالذات بين طلبة التخصص الأدبي ، وطلبة التخصص العلمي ، وأن تفاعل النوع ، والتخصص الدراسي يلعبان دورا مهما في الشفقة بالذات.

وهدفت دراسة العبيدي (٢٠١٧) التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة ، وكذا التعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق النوع ، والتخصص الدراسي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم شفقة بالذات ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق النوع ، والتخصص الدراسي . وتطرقت دراسة الكيال وآخرين (٢٠١٨) لمعرفة العلاقة بين الشفقة الذات ، وفعالية الذات، وكذلك معرفة أثر متغير النوع على الشفقة الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) طالبا وطالبة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا بين الشفقة بالذات ، وفعالية الذات لدي طلاب وطالبات الجامعة ، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث علي مقياس الشفقة بالذات.

بينما هدفت دراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩) إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة أم القرى . وقد تكونت الدراسة من (١٣٠) طالبة ، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بالشفقة بالذات ، والمرونة النفسية ، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية .

وأجرى زغبى (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل ، والفروق في الشفقة بالذات تبعا لاختلاف متغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٩٣) طالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل كانت عالية ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي .

وهدفت دراسة عبداللطيف (٢٠٢٠) إلى بناء نموذج سببي يوضح طبيعة العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الضجر الأكاديمي ، والشفقة الذات ، وجودة الحياة الأكاديمية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٧٨) طالبا وطالبة بكلية التربية بأسسيوط ، جامعة الأزهر. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للنموذج المقترح مع بيانات المشاركين في البحث ، ووجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً لبعض مكونات الضجر الأكاديمي في كل من: الدفء الذاتي ، وبعض مكونات جودة الحياة الأكاديمية . ووجود تأثير مباشر موجب

دال إحصائياً للدفء الذاتي في بعض مكونات جودة الحياة الأكاديمية ، ووجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للبرود الذاتي في كل مكونات جودة الحياة الأكاديمية . ووجود تأثيرات غير مباشرة سالبة دالة إحصائياً لبعض مكونات الضجر الأكاديمي في بعض مكونات جودة الحياة الأكاديمية من خلال الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي) كمتغير وسيط ، كما أشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تتوسط جزئياً العلاقة بين الضجر الأكاديمي ، وجودة الحياة الأكاديمية .

أما دراسة العصيمي والهيبة (٢٠٢٠) فهدفت إلى قياس مستوى الشفقة بالذات ، وعلاقته بالازدهار النفسي ، والوجداني، والاجتماعي لدى طلبة الجامعة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٣٥) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت . وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً في اللطف الذاتي ، واليقظة العقلية ، والمحاكمة الذاتية ، والدرجة الكلية ، ومتوسطاً في الإنسانية المشتركة ، والعزلة ، والإفراط في تقدير الأمور . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي ، واليقظة العقلية ، والمحاكمة الذاتية ، والعزلة ، والإفراط في تقدير الأمور ، والدرجة الكلية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث . ووجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية والازدهار النفسي ، والوجداني ، والاجتماعي ، ووجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية ، والعزلة ، والإفراط في تقدير الأمور ، والازدهار الوجداني ، والاجتماعي .

يتضح مما سبق اهتمام الدراسات السابقة ببحث الشفقة بالذات في علاقتها بالعديد من المتغير النفسية ومنها : الأمل ، والاكتئاب ، والمرونة النفسية ، والضجر وجودة الحياة ، إلا أنها قد تعارضت فيما بينها بخصوص مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة فقد أشارت نتائج دراسة ( بسبونى وخياط ، ٢٠١٩ ؛ العبيدى ، ٢٠١٧ ) إلى وجود مستوى متوسط للشفقة بالذات، بينما أشارت نتائج دراسة محمد (٢٠٢١) إلى وجود مستوى مرتفع للشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة . كما تعارضت نتائج الدراسات السابقة في الفروق في الشفقة بالذات وفقاً لمتغير النوع، حيث أشارت نتائج دراسة (الندابى ، ٢٠١٩ ؛ نصار وآخرين ، ٢٠٢٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور ، بينما



أشارت نتائج دراسة عمار (٢٠١٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الإناث . أما دراسة كل من (العبيدي ، ٢٠١٧ ، ؛ عبدالعزيز ، ٢٠٢٠) فقد أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات تبعا للنوع .

من خلال ما سبق تتضح أهمية متغير الشفقة بالذات ، فهو أحد المتغيرات الإيجابية المهمة ، وله تأثير وقائي يحمي الفرد من الوقوع في براضن الأمراض ، والاضطرابات النفسية كالقلق ، والاكتئاب والضجر ، والضغط النفسية حيث يستطيع الفرد الذي يتمتع بالشفقة المرتفعة بالذات بالرفق ، والمرونة ، والإيجابية والاتزان في التعامل مع ذاته ، ومع مشكلاته . فالشفقة بالذات أحد المتغيرات الإيجابية المقاومة لأحداث الحياتية الضاغطة ، وبالتالي قد يصبح الطالب أكثر فهما لذاته ، وأكثر تقبلا لها ، وأكثر رغبة في إسعادها ، والتخفيف مما تعانيه من مشاعر مؤلمة ، وضغوط ناتجة عن أحداث الجائحة وتطوراتها ؛ مما يساعد الطالب الجامعي في تجاوز أزمة كورونا ، والسيطرة على الخوف والقلق المصاحب لتلك الجائحة ، وعدم لوم الذات ، والاستبشار بالمستقبل ، وإمكانية التعافي ، وتجاوز أحداث تلك الجائحة بسلام ؛ ولذلك تسعى الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وكل من : نوعية الحياة، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى .

### ثالثا : الضجر النفسى :

يعد الضجر النفسى تجربة إنسانية شائعة لم تحظ باهتمام بحثى كبير حتى وقت قريب . حيث ينتشر الضجر فى كل مكان ، وفى مختلف الثقافات ، وبين جميع الأجناس والأعمار ، الأصحاء منهم ، والمرضى ، تجده فى المنزل ، وفى العمل ، كما أنه جزء من الوجود البشرى ، إنه يؤثر ويتغلغل فى الوجود الاجتماعى ، والعملى ، وحتى الأخلاقى (Elpidorou, 2018; Danckert & Merrifield, 2018) .

ويُعرّف إيستوود وآخرون ( Eastwood, et al., 2012 ) الضجر النفسى بأنه: الحالة البغيضة المتمثلة في عدم القدرة على الانخراط في نشاط مُرضٍ .

ويشير مصطلح الضجر النفسى إلى حالة ذاتية من عدم الرضا تُعزى إلى بيئة غير محفزة بشكل كافٍ . وعلى الرغم من أن تعريفات الضجر تختلف اختلافاً طفيفاً في المحتوى ، إلا أن معظم التعريفات تتضمن مفاهيم الرتابة ، والقيود البيئية (LePera, 2011) . ويتصف مرتفعو الضجر النفسى بالاكئاب ، والقلق المرتفع ، ونقص المثابرة ، والشعور بالاغتراب ، والوحدة النفسية ، والاندفاعية ، والغضب ، والعدوانية ، والوجدان

السالب ، وتدنى التوكيدية ، وتدنى تحقيق الذات ، واللامبالاة ، والميل إلى الانتحار (مظلوم ، ٢٠١٤ ؛ عبدالعال ، ٢٠١٢ ؛ Todman, 2003) .

وينشأ الضرر النفسى عندما لا تستطيع المناهج الدراسية أو السياسة التعليمية إشباع احتياجات طلبة الجامعة ، أو عندما يجتاح العالم فيروس غامض ليس له علاج فعال ، وللضرر عدة أنواع منها : الضرر الاجتماعى ، والسلوكى ، والاقتصادى ، والدينى ، والدراسى والنفسى (إبراهيم ، ٢٠٢١) .

ويعد الضرر النفسى أهم المشكلات الانفعالية التى تقصد على طلبة الجامعة أمزجتهم ، وتصيبهم بحالة من الخدر واللاوعى ، والملل والسأم ، وفقدان الاستمتاع ، وفقدان الحماس ، وعدم وجود هدف فى الحياة . ويترتب عليه العديد من الآثار السلبية كالقلق ، والاكتئاب ، واليأس ، والعدوانية ، والاعتراب ، والخجل ، والدونية ، والانسحاب الاجتماعى ، والوحدة النفسية ، وتدنى الثقة بالنفس ، واللامبالاة ، والاعتراب ، والانذفاعية ، والوسواس القهرى ، والشعور بالفراغ ، وارتابة ، ونفاذ الصبر ، وانعدام الدافعية ، وعدم القدرة على حل المشكلات ، واضطرابات الطعام، وتعاطى المخدرات والكحوليات ، والمقاومة المرضية ، والتسرب من المدرسة، والميل إلى الانتحار(الدويلة ، ٢٠١٩ ؛ عبدالعال ، ٢٠١٢ ؛ Chao et al., 2020; LePera, 2011).

ويذكر البيوديرو (Elpidorou, 2018) أنه يمكن التمييز بين ضرر الحالة ، وضرر السمة كما يأتى :

- من حيث المدة : ضرر الحالة قصير العمر أو عابر لارتباطه بموقف ما على عكس قلق السمة الذى يمكن أن يستمر لسنوات عديدة .
- من حيث الواقعية : ضرر الحالة ملموس وملحوظ فى إطار زمنى محدد ، ويمكن قياسه من خلال الاستبطان أو القياس السلوكى أو الفسيولوجى ، أما ضرر السمة فليس مباشرا ، ولكن يمكن استنتاجه .
- من حيث الموقفية : قلق الحالة موقفى ، وبانتهاء الموقف المسبب للضرر تنتهى حالة الضرر ، أما ضرر السمة فسمة مرضية ثابتة نسبيا يصعب إزالتها ، والتخلص منها .
- من حيث الفاعلية : ينشأ قلق الحالة نتيجة الشعور بالقيود فى موقف معين ، بينما قلق السمة نابع من الفرد ذاته .

وتحدد عبدالعال (٢٠١٢) أبعاد الضرر النفسى كما يأتى :

- البعد النفسي للضجر : ويشير إلى فقدان التقدير الإيجابي للذات بصورة تجعل الفرد أكثر تخاذلا ، واضطرابا ، وعجزا عن ممارسة دوره بشكل إيجابي .
  - البعد الاجتماعي للضجر : ويشير إلى حالة العزلة ، وانعدام التواصل ، وعدم الاحساس بالأنس والمؤانسة .
  - بعد الشعور بعدم الرضا : ويشير إلى عدم قدرة الذات على الاستمتاع بالحياة .
  - بعد الاعتيادية والرتابة : وتشير إلى حالة تعيش فيها الذات سكون الحياة ، ورتابتها بصورة مملّة ، وكئيبة .
  - بعد فقدان الاستثارة والدافعية : ويشير إلى حالة من الانغلاق ، والتبعية تعيشها الذات نظرا لشعورها بعدم وجود شيء يستحق أن تسعى من أجله ، ويبعث فيها النشاط ، والحيوية .
  - بعد عدم الانتباه وإدراك الوقت : وتشير إلى عدم قدرة الذات على ما يحدث حولها من أحداث ، وعدم الحرص على الإستفادة من الوقت .
- ويمثل الضجر النفسي فشلا في التنظيم الذاتي ، حيث يكون يعاني الأفراد الأكثر عرضة للضجر ضعفا في تنظيم الذات ، وفشلا في السلوكيات المحفزة ، والموجهة نحو الهدف (Westgate & Wilson, 2018; Todman, 2003) .
- ويرى أصحاب النظرية الوجودية أن الضجر النفسي هو شعور بالفراغ ، وانعدام للمعنى ، وشلل للقدرة ؛ فالفرد الذي يشعر بالضجر غير قادر على إيجاد قوة دافعة للعمل ، وينسحب من العالم، ويختبر الحياة بلا معنى ، ولذلك نظر الوجوديون للضجر النفسي على أنه تجربة بغيضة للتقاعس ، والفراغ ، وشلل الإرادة ، والمعنى الذي لم يتحقق . أما أصحاب نظرية الإثارة فيعرفون الضجر النفسي بأنه حالة الاستثارة غير المثلى تحدث نتيجة عدم التوافق بين الاستثارة التي يحتاجها الفرد ، وتوافر التحفيز البيئي ، حيث تمثل البيئة تحديًا كبيرًا جدًا أو ضئيلاً جدًا أمام الفرد ، وبالتالي فإنه وفقا لنظرية الإثارة يحدث الضجر النفسي عندما لا يكون من الممكن تحقيق المستوى الأمثل من الإثارة خلال تعامل الفرد مع بيئته (Eastwood et al., 2012). بينما تركز النظريات المعرفية على تصور الأفراد لبيئتهم على أنها رتيبة ، وغير مثيرة للاهتمام ، إضافة إلى ذلك تشير النظريات المعرفية أن الأفراد الذين يشعرون بالضجر النفسي يعانون من ضعف التركيز ، ويضطرون للسيطرة على انتباههم بجهد . وهكذا فإن تعريف الضجر النفسي من المنظور المعرفي يركز على البيئة التي تفتقر

إلى فرص النشاط المحفز للفرد ، وكذلك ضعف قدرة الفرد على التركيز (Westgate & Wilson , 2018) بما يجعله غير قادر على التنبؤ بمستقبل ذى معنى ، ويقل من رضا الفرد عن حياته ، ولا يمكنه حل المشكلات التي تواجهه ، فلا يستطيع تحقيق التوافق النفسى ، وتسيطر عليه الرتابة ، واللاهدفية ، والعدمية (الدويلة ، ٢٠١٩) .

وقد اهتمت الدراسات السابقة بدراسة بعض أنواع الضجر النفسى ، وخاصة الضجر الأكاديمى لدى عينات مختلفة فى المرحلة الجامعية ، وقبل الجامعية ، فى علاقته ببعض المتغيرات النفسية كتنظيم الذات ، والإرجاء الاكاديمي ، وقلق المستقبل المهني ، والسلوك العدوانى ، والمخاوف الاجتماعية ، والكدر النفسى ، واضطرابات النوم ، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، والتعب العقلى فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع ، والتخصص الأكاديمى ، فقد أجرت الخوالدة (٢٠١٣) دراسة لتحديد مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت ، وتعرف دلالة الفروق في مستوى الضجر الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الجنس ، ومستوى الدراسة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٥٨) طالبا . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت كان متوسطا ، أما بالنسبة للمجالات فقد جاء مجال التقويم فى المرتبة الأولى بمستوى مرتفع ، وجاء مجال المنهاج فى المرتبة الثانية بمستوى متوسط ، ومجال طرق التدريس فى المرتبة الثالثة بمستوى متوسط ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث .

وهدفت دراسة بحيص (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل ، كما هدفت إلى فحص دلالة الفروق في الضجر الأكاديمي تبعاً لمتغيرات النوع ، والمعدل التراكمي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) طالبا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضجر الأكاديمي لدى الطلبة كان متوسطا ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين مستويات الضجر الأكاديمي تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور ، كما تبين وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين متوسط مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل ، والمعدل التراكمي .

واستهدفت دراسة الشافعى (٢٠١٦) التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي لدي طلاب جامعة المنيا ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في بعض المتغيرات النفسية ، كذلك تحديد الفروق وفقا للنوع ،

والتخصص الأكاديمي في الضجر الأكاديمي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبا وطالبة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضجر الأكاديمي ، وكل من الإرجاء الأكاديمي ، وقلق المستقبل المهني . وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي ، وتنظيم الذات ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الضجر الأكاديمي ، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة ذوي التخصصات النظرية ، والعملية في الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات النظرية .

ومن ناحية أخرى استهدفت دراسة الدويلة (٢٠١٩) بحث العلاقة بين الضجر الأكاديمي والسلوك العدواني ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٥) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الضجر الأكاديمي ، والسلوك العدواني ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير النوع في الضجر الأكاديمي ، والسلوك العدواني لصالح الذكور .

أما دراسة إبراهيم (٢٠٢١) فقد استهدفت التحقق من النموذج البنائي للعلاقات بين الضجر ، والمخاوف الاجتماعية ، والكدر النفسي ، واضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة فيروس كورونا المستجد ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤١٩) طالبة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى قدرة الضجر في التنبؤ باضطرابات النوم ، وأن للكدر النفسي تأثير موجب مباشر على الضجر ، كما يؤثر الكدر النفسي تأثيرا موجبا غير مباشر على اضطرابات النوم من خلال الضجر ، وللمخاوف الاجتماعية تأثير موجب مباشر على الضجر ، كما تؤثر المخاوف الاجتماعية تأثيرا موجبا غير مباشر على اضطرابات النوم ، وللضجر تأثير موجب مباشر على اضطرابات النوم .

كما استهدفت دراسة البصير (٢٠٢١) التعرف على إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي ، والتعب العقلي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات الجامعة ، ودراسة الفروق في الضجر الأكاديمي ، والتعب العقلي في ضوء متغيرات التخصص ، وممارسة الرياضة ، والتقدير الأكاديمي . وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٧١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تعليم أساسي من كلية البنات بجامعة عين شمس، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي ، والتعب العقلي لدى عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية . وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في

الضجر الأكاديمي وفقا للتخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية ، ووفقا لممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة ، ووفقا للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض ، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات عينة الدراسة في التعب العقلي وفقا للتخصص الدراسي ، ووجود فروق دالة وفقا للممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة ، ووجود فروق دالة وفقا للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض .

يتضح مما سبق تعارض نتائج الدراسات السابقة بخصوص الفروق بين الذكور والإناث في الضجر النفسي، حيث أشارت نتائج دراسة كل من : (بحيص ، ٢٠١٦ ؛ الدولية ، ٢٠١٩) إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الضجر النفسي وفقا لمتغير النوع لصالح الذكور ، بينما أشارت نتائج دراسة (الخالدة ، ٢٠١٣) أن الإناث أكثر شعورا بالضجر النفسي، أما دراسة (الشافعي ، ٢٠١٦) فقد أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضجر النفسي بين الذكور والإناث وفقا لمتغير النوع .

في ضوء ما سبق يتبين أهمية دراسة الضجر النفسي ، وآثاره السلبية على شخصية الطالب الجامعي ، وخاصة خلال جائحة كورونا ، إضافة إلى قلة الدراسات - في حدود اطلاع الباحث- التي اهتمت بالضجر النفسي والاقتصار على دراسة الضجر الأكاديمي ، ولذلك تسعى الدراسة الحالية لبحث قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وعلاقته بالضجر النفسي ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة .

**رابعا : قلق الإصابة بكورونا وعلاقته بكل من : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر:**  
يؤدي خوف الأفراد من الإصابة بالأمراض والفيروسات - ومنها فيروس كورونا - إلى القلق ، والتوتر ، والاكتئاب والاضطرابات الانفعالية ، والسلوكية المختلفة ؛ مما يؤثر على الصحة النفسية لهؤلاء الأفراد . ولذلك فرضت العديد من الدول على مستوى العالم تدابير وقائية مختلفة منها : إغلاق المدارس والجامعات ، والتباعد الاجتماعي ، والعزل ، والحجر المؤسسي أو المنزلي للأشخاص الذين سافروا من البلدان المتضررة أو المخالطين للأشخاص المصابين أو المؤكد إصابتهم فعليا بذلك الفيروس .

وعلى الرغم من مساهمة تلك التدابير الاحترازية إلى حد كبير في حماية الصحة العامة لأفراد المجتمع إلا أنها تركت أثرها على الصحة النفسية لهؤلاء الأفراد ، فتزايد القلق ، والتوتر ، والملل ، والضجر ، والتكيف الديني السلبي ، واليأس الشديد ، والتفكير الانتحاري .

فقلق الإصابة بفيروس كورونا لا يهدد الرفاهة النفسية للأفراد فحسب ، بل يهدد أيضاً صحتهم الجسدية ، والفكرية ، والعاطفية ، والمهنية ، والروحية (Boateng et al., 2021). وهذا يتطلب من الأفراد التعاطف مع ذواتهم ، والرفق بها ، وعدم المبالغة في جلدها ، ونفدها بشكل سلبي دائما .

وتعد الشفقة بالذات أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي تخفض من مستوى الانفعالات السلبية ، وترتبط إيجابيا بمتغيرات مثل : الصحة النفسية ، والرضا عن الحياة ، والسعادة ، والتفأول ، وزيادة الوعي ، وتسهم في اتباع نظام غذائي صحي ، وتحسن من طيب الحياة ، وتقوى الروابط الاجتماعية ، وتحسن من دافعية الأداء ، كما أنها ترتبط سلبيا بالقلق ، والاكتئاب، والضغوط النفسية (البغدادي والعشماوي ، ٢٠٢٠ ؛ منصور ، ٢٠١٦) . ومع ظهور فيروس كورونا المستجد تأثر رضا الفرد عن نوعية الحياة ، والأوضاع ، والظروف الحياتية التي يعيشها ، والتي شابها القلق ، والتوتر ، والاكتئاب ، وتغير أنماط الحياة الطبيعية كالتباعد الجسدي ، والتعقيم المستمر ، وارتداء الكمامات ، والحجر المنزلي ، وحظر التجول ، وقيود الحركة والنشاط ، والإجراءات الاحترازية المختلفة التي قللت من حرية الفرد المعتادة .

وفي هذا الصدد استهدفت دراسة بيتو وآخرين (Beato et al., 2021) التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والأعراض الانفعالية السلبية أثناء الحجر الصحي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) بالغا برتغاليا ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات كانوا أقل عرضة للمعاناة من أعراض القلق ، والاكتئاب ، والتوتر .

كما تناولت دراسة سوامي وآخرين (Swami et al ., 2021) فحص دور الشفقة بالذات كتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المرتبطة بجائحة كورونا ، واضطراب صورة الجسم ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) بالغا إنجليزيا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات دور وسيط في العلاقة بين الضغوط المرتبطة بفيروس كورونا ، واضطراب صورة الجسم .

ومن ناحية أخرى تناولت دراسة كينج وهوانج (Keng & Hwang, 2022) العلاقة بين الضغوط المرتبطة بجائحة كورونا ، والاضطرابات النفسية الآتية : الاكتئاب ، والقلق ، واضطراب ما بعد الصدمة ، ودور الشفقة بالذات في تخفيف تلك العلاقة لدى طلبة الجامعة بسنغافورة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) طالبا وطالبة . وقد أسفرت نتائج الدراسة

عن وجود دور إيجابي للشفقة بالذات في تخفيف أعراض الاضطرابات النفسية المتصورة للاكتئاب ، والقلق ، واضطراب ما بعد الصدمة .

ومن الملاحظ أن الإجراءات الوقائية كالحجر الصحي ، والتباعد الاجتماعي قد أدت إلى تغيير أنماط الحياة ، والعلاقات الاجتماعية ، وربما أدت - جنبا إلى جنب مع الخوف من الإصابة بالعدوى - إلى خلق مستويات عميقة من القلق . ولذلك فإنه من المنطقي أن تتعرض الجوانب النفسية للخطر أثناء تفشي جائحة كورونا ، ليس لدى الأفراد المصابين بالفيروس فقط ، ولكن في عموم الأفراد أيضا . فالتجارب غير السارة ، والضيق النفسي المرتبط بها من شأنه أن يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الحرية المقيدة باعتبارها نتيجة للحجر الصحي ، والتباعد الاجتماعي (Casagrande et al., 2020). كما صاحب انتشار فيروس كورونا تغيرات مختلفة أثرت على أنماط الحياة ، وتسببت في تدهور النسيج الاجتماعي ؛ مما أدى إلى زيادة نوبات التوتر ، والاكتئاب ، وفقدان الشعور بالأمن ، والاستقرار النفسي (أحمد وآخرون ، ٢٠٢١) ، وقد تؤثر نوعية الحياة التي يعيشها الأفراد على كيفية تعاملهم مع الضجر النفسي ، وما إذا كان بإمكانهم تجنب ذلك الضجر (Chao et al., 2020).

ويشير زانج وما (Zhang & Ma, 2020) إلى أن جائحة كورونا أثرت على الصحة النفسية ، ونوعية الحياة لدى الأفراد ، كما أشارت نتائج دراسة شير (Sher , 2020) إلى ارتفاع المشاعر السلبية كالقلق ، والاكتئاب ، والغضب ، وانخفاض المشاعر الإيجابية ، والرضا عن الحياة ، وجودة النوم لدى الأفراد جراء تلك الجائحة .

كذلك فإنه في ظل جائحة كورونا ظهر ارتباط الضجر النفسي بالحاجة المتزايدة للمعلومات من خلال كثافة استخدام الانترنت ، ومواقع التواصل الاجتماعي ، كما يؤدي الحجر الصحي ، والتباعد الاجتماعي إلى تزايد انخراط الأفراد في استخدام وسائل الإعلام ، ومواقع التواصل الاجتماعي للتخفيف من الضجر الذي يشعرون به ؛ مما يؤدي إلى عواقب نفسية وخيمة . ومع ذلك قد يستطيع الفرد التكيف مع الضجر النفسي الذي يشعر به من خلال الشعور بمعنى الحياة ، حيث يرتبط المعنى في الحياة بمشاعر السيطرة ، والتحكم ؛ مما يعني أن المعنى في الحياة يمكن أن يساعد الطلبة على التأقلم خلال تلك الجائحة (Chao et al., 2020).

وقد أشارت نتائج دراسة بروكس وآخرون (Brooks et al. , 2020) إلى أن تقليل الاتصال الاجتماعي ، والجسدي مع الآخرين خلال جائحة كورونا تسبب في شعور الأفراد



بالضجر ، كما أشارت دراسة لوان (Luan, 2020) أن أكثر المشاعر التي تم الإبلاغ عنها ، هو الضجر يليه القلق ، والتوتر. كما كان الضجر دافعا للاستخدام المكثف للإنترنت ، ومؤشراً للاستخدام المرضي لمواقع التواصل الاجتماعي (Zhong et al , 2021) .

وهدفت دراسة جاكسون وآخرين (Jackson et al., 2021) إلى فحص كيفية تأثير الشعور بالضجر ، والأكل بسبب الضجر أثناء تفشي فيروس كورونا على جودة النظام الغذائي ، وتناول الوجبات الخفيفة لدى الأمريكيين ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) فردا ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن زيادة الأكل بسبب شعور الأفراد بالضجر ، وزيادة تناول الوجبات الخفيفة ، وبالتالي يمكن أن يسبب الضجر النفسي تأثيرا سلبيا على جودة النظام الغذائي للأفراد.

كما أجرى يان وآخرين (Yan et al., 2021) دراسة استهدفت فحص العلاقة بين الإجهاد والضييق العاطفي أثناء التفشي الأولي لجائحة كورونا ، واستكشاف المخاطر المحتملة ، وعوامل الحماية ، والتأقلم من التعرض للضجر ، والضييق العاطفي المرتبط بالتوتر والإجهاد ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٣٣) مشاركا صينيا ، وقد أظهرت النتائج أن الإجهاد الملحوظ كان مرتبطاً بمزيد من الاضطراب العاطفي بما في ذلك الاكتئاب ، والخوف، والقلق القهري ، والوهن العصبي ، وقد توسط الضجر بشكل كبير وإيجابي في العلاقة بين الإجهاد المتصور ، والضييق العاطفي.

يتضح مما سبق تأثر طلبة الجامعة بجائحة كورونا ، وما خلفته من آثار نفسية ، واجتماعية ، وتربوية ، وما تعرض له طلبة الجامعة من إجراءات احترازية ، وفترات إغلاق للجامعات ، والدراسة عن بعد ، وإجراء الاختبارات بصورة الكترونية ؛ مما ساهم في زيادة شعورهم بالقلق ، والضييق، والتوتر ، وزيادة حالة العزلة ، وقلة التواصل مع الآخرين ، والشعور برتابة الحياة وكآبتها . ومن ثم تسعى الدراسة الحالية لكشف العلاقة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وكل من : نوعية الحياة ، والرفق بالذات ، والضجر النفسي لدى طلبة الجامعة.

#### فروض الدراسة :

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ، ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض الدراسة كما يأتي :

١- يوجد مستوى مرتفع في قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلبة الجامعة .

- ٢- يوجد مستوى منخفض فى نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة .
- ٣- يوجد مستوى مرتفع فى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة .
- ٤- يوجد مستوى مرتفع فى الضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٥- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة .
- ٦- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة .
- ٧- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٨- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الجامعة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما .
- ٩- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الجامعة فى نوعية الحياة وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما .
- ١٠- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الجامعة فى الشفقة بالذات وفقا للنوع، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما .
- ١١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الجامعة فى الضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما .
- ١٢- يمكن التنبؤ الدال إحصائيا بدرجات طلبة الجامعة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال درجاتهم فى : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى .

إجراءات الدراسة :

أولا : منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفى لدراسة العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.

ثانيا : عينة الدراسة :

- عينة التقنين : تكونت عينة تقنين أدوات الدراسة من (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة من غير عينة الدراسة الأساسية .
- عينة الدراسة الأساسية : تكونت عينة الدراسة الأساسية من (2٢٢) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية ، جامعة المنصورة ، منهم (٨٦ طالبا ، ١٣٦ طالبة ) ، (١٤٠ طالبا

وطالبة من التخصصات النظرية ، ٨٢ طالبا وطالبة من التخصصات العملية) بمتوسط عمر زمنى (21,432) ، وانحراف معيارى (0,647) . ونظرا للإجراءات الاحترازية الصحية ، وعدم التقارب الجسدى فقد تم تطبيق أدوات الدراسة الكترونيا باستخدام Google Form فى الفصل الدراسى الأول للعام الأكاديمى ٢٠٢١/٢٠٢٢ . ويوضح جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقا للنوع والتخصص الأكاديمى كالتالى :

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفقا للنوع والتخصص الأكاديمى

| النوع / التخصص | ذكور | إناث | المجموع |
|----------------|------|------|---------|
| نظري           | ٥٧   | ٨٣   | ١٤٠     |
| عملى           | ٢٩   | ٥٣   | ٨٢      |
| المجموع        | ٨٦   | ١٣٦  | ٢٢٢     |

ثالثاً : أدوات الدراسة :

(١) مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ( إعداد الباحث ) :

مر إعداد المقياس بالخطوات الآتية :

- تمت مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات التى تناولت قلق الإصابة بفيروس كورونا مثل دراسة : ( الجهنى ، ٢٠٢١ ؛ دردره ، ٢٠٢١ ؛ شويع ، ٢٠٢٠ ؛ Arpaci et al 2020 ، . ، كما اطلع الباحث على عدد من المقاييس التى تناولت قلق الإصابة بفيروس كورونا. وبناءً على ما سبق تمت صياغة مفردات المقياس ، والذى تكون من (٢٠) مفردة ، موزعة على أربعة أبعاد كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

أرقام مفردات مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا موزعة على الأبعاد

| الأبعاد            | أرقام المفردات       |
|--------------------|----------------------|
| الأعراض الجسمية    | ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١  |
| الأعراض المعرفية   | ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢ |
| الأعراض الانفعالية | ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣ |
| الأعراض السلوكية   | ٢٠ - ١٦ - ١٢ - ٨ - ٤ |

ويختار الطالب البديل المناسب من خمسة بدائل هي: (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، وتأخذ البدائل الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) ، ويتم عكس الدرجات مع العبارات العكسية ، وتدل الدرجة الأعلى على ارتفاع قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى الطالب الجامعي ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٠-١٠٠) درجة .

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

**أولاً- الصدق:** تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

١- الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٥) محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملامتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات .

٢- الصدق التلازمي : وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا (إعداد الباحث ) ودرجاتهم على مقياس الخوف من جائحة كورونا (إعداد عامر ، ٢٠٢٠) ، وذلك من خلال تطبيق المقياسين على (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة من غير عينة الدراسة الأساسية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,693) ، وهذا يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحث) .

**ثانيا : الثبات :** قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق بفواصل زمنية مقداره ثلاثة أسابيع ، كما هو موضح بجدول (٣) .

جدول (٣)

قيم معاملات ثبات مقياس قلق الإصابة بكورونا

| طريقة         | طريقة        | الأبعاد            |
|---------------|--------------|--------------------|
| إعادة التطبيق | ألفا كرونباخ |                    |
| ٠,٥٦٩         | ٠,٦٠٤        | الأعراض الجسمية    |
| 0,624         | ٠,٧٢٤        | الأعراض المعرفية   |
| 0,598         | ٠,٦٠١        | الأعراض الانفعالية |
| 0,614         | ٠,٦٧٢        | الأعراض السلوكية   |
| 0,725         | ٠,٨٩٥        | الدرجة الكلية      |

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ وهو ما يشير إلى ثبات مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا.

**ثالثا : الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الاتساق الداخلي لمقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة ، وجميعها قيم دالة ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، كما هو موضح بجدولي (٤ ، ٥) التاليين :

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١       | ٠,٦٤٦          | ٦       | ٠,٧٥٣          | ١١      | ٠,٥٢٩          | ١٦      | ٠,٦٧٣          |
| ٢       | ٠,٤٩٥          | ٧       | ٠,٦٧٠          | ١٢      | ٠,٦٧٢          | ١٧      | ٠,٦٦٧          |
| ٣       | ٠,٦٩٥          | ٨       | ٠,٧٥٠          | ١٣      | ٠,٦٠٢          | ١٨      | ٠,٦٨٢          |
| ٤       | ٠,٧٢٤          | ٩       | ٠,٤٤٦          | ١٤      | ٠,٧٩٧          | ١٩      | ٠,٥٧٠          |
| ٥       | ٠,٧٥٠          | ١٠      | ٠,٦٩٥          | ١٥      | ٠,٦٣٦          | ٢٠      | ٠,٧٣٣          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس قلق الإصابة بكورونا

| الأبعاد            | معامل الارتباط |
|--------------------|----------------|
| الأعراض الجسمية    | ٠,٨٨٢          |
| الأعراض المعرفية   | ٠,٩٤٦          |
| الأعراض الانفعالية | ٠,٨٧٤          |

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

## ٢) مقياس نوعية الحياة (إعداد الباحث) :

مر إعداد مقياس نوعية الحياة بالخطوات التالية:

- اطلع الباحث على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت نوعية الحياة ومنها : ( آل سالم ، ٢٠٢١ ؛ عبد الخالق ، ٢٠١٠ ؛ عبد الخالق ، ٢٠١١ ؛ غنفة ، ٢٠٢١ ) .
- كما تم الاطلاع على بعض مقياس نوعية الحياة (شقيير ، ٢٠٠٩ ؛ عبد الخالق ، ٢٠٠٨) ، وفي ضوء قراءات الباحث ، وضع تصورا مبدئيا للمقياس يتكون من (٢١) مفردة ، موزعة على أربعة أبعاد كما هو موضح بجدول (٦) .

### جدول (٦)

أرقام مفردات مقياس نوعية الحياة موزعة على الأبعاد

| أرقام المفردات | الأبعاد                 |
|----------------|-------------------------|
| ١٧-١٣-٩-٥-١    | نوعية الحياة الجسمية    |
| ١٨-١٤-١٠-٦-٢   | نوعية الحياة النفسية    |
| ١٩-١٥-١١-٧-٣   | نوعية الحياة الاجتماعية |
| ٢٠-١٦-١٢-٨-٤   | نوعية الحياة البيئية    |

ويقرر الطالب من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردات من خلال اختيار البديل المناسب من خمسة بدائل هي: (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، وتأخذ البدائل الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) حسب اتجاه المفردة ، وتدل الدرجة الأعلى على ارتفاع نوعية حياة لدى الطالب ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض نوعية الحياة لديه ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٠-١٠٠) درجة .

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:
- أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

- (١) الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٥) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي حول مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات .
- (٢) الصدق التلازمي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس نوعية الحياة (إعداد الباحث) ، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (إعداد عامر ، ٢٠٢٠) ، من خلال تطبيق المقياسين على (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة من غير عينة الدراسة الأساسية ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,646) ؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس نوعية الحياة .
- ثانيا : الثبات :** قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق ، كما هو موضح بجدول (٧) .

#### جدول (٧)

قيم معاملات ثبات مقياس نوعية الحياة

| طريقة         | طريقة        | الأبعاد                 |
|---------------|--------------|-------------------------|
| إعادة التطبيق | ألفا كرونباخ |                         |
| ٠,٦٦٥         | ٠,٦٠٥        | نوعية الحياة الجسمية    |
| ٠,٧٠٥         | ٠,٧٣١        | نوعية الحياة النفسية    |
| ٠,٦٥٠         | ٠,٧٢٥        | نوعية الحياة الاجتماعية |
| 0,774         | ٠,٨٦٣        | نوعية الحياة البيئية    |
| ٠,٨٤٥         | ٠,٩٠٦        | الدرجة الكلية           |

- يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الثبات بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى ثبات مقياس نوعية الحياة .
- ثالثا : الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة ، وجميعها قيم دالة ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح بجدولي (٨ ، ٩) التاليين :

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١       | ٠,٥٧٧          | ٦       | ٠,٧٥٧          | ١١      | ٠,٧٧٠          | ١٦      | ٠,٧١٨          |
| ٢       | ٠,٦٥٥          | ٧       | ٠,٥٥٥          | ١٢      | ٠,٧٢٩          | ١٧      | ٠,٦٩٠          |
| ٣       | ٠,٨١٧          | ٨       | ٠,٥٨٨          | ١٣      | ٠,٤٩٨          | ١٨      | ٠,٦٣٤          |
| ٤       | ٠,٧٦٤          | ٩       | ٠,٦٤٤          | ١٤      | ٠,٦٢١          | ١٩      | ٠,٥٦٤          |
| ٥       | ٠,٧١٢          | ١٠      | ٠,٨٣٢          | ١٥      | ٠,٧٥٣          | ٢٠      | ٠,٧٦٠          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد على مقياس نوعية الحياة دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد  
والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة

| الأبعاد                 | معامل الارتباط |
|-------------------------|----------------|
| نوعية الحياة الجسمية    | ٠,٨٣٠          |
| نوعية الحياة النفسية    | ٠,٨٨٧          |
| نوعية الحياة الاجتماعية | ٠,٩٣٢          |
| نوعية الحياة البيئية    | ٠,٩٠٢          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

(٣) مقياس الشفقة بالذات ( إعداد الباحث ) :

مر بناء المقياس بالخطوات الآتية :



- الاطلاع على بعض الأطر النظرية ، والدراسات السابقة التى تناولت الشفقة بالذات ، ومنها: ( العاسمى ، ٢٠١٤ ؛ العبيدى ؛ ٢٠١٧ ؛ المنشاوى ، ٢٠١٦ ، ؛ Neff,2003 ، ) .
- كما تم الاطلاع على بعض المقاييس التى تناولت الشفقة بالذات ومنها : (عبدالرحمن وسراج ، ٢٠١٣ ؛ عبدالرحمن والضبع ، ٢٠١٤ ؛ Raes et al., Neff , 2003 ؛ 2011) وفى ضوء ذلك تكون المقياس من (١٢) مفردة تمثل (٣) أبعاد يوضحها جدول (١٠) كالتالى:

#### جدول (١٠)

أرقام مفردات مقياس الشفقة بالذات موزعة على الأبعاد

| أرقام المفردات | الأبعاد            |
|----------------|--------------------|
| ١٠-٧-٤-١       | اللفظ بالذات       |
| ١١-٨-٥-٢       | الإنسانية المشتركة |
| ١٢-٩-٦-٣       | اليقظة العقلية     |

وبجيب الطالب على مفردات المقياس من خلال اختيار أحد البدائل (١-٢-٣-٤-٥) وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بالشفقة على ذاته بينما تدل الدرجة المنخفضة على قسوة الطالب على ذاته ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (١٢ - ٦٠) درجة.

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:
- أولاً- الصدق:** تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

(١) الصدق الظاهري : تم عرض مقياس الشفقة بالذات في صورته الأولية على (٥) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي حول مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاح تتراوح بين ٨٠-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات .

(٢) الصدق التنبؤى : أشارت نيف (Neff , 2003) إلى وجود ارتباط سالب بين الشفقة بالذات والاكتئاب ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحث) ، ودرجاتهم على مقياس بيك للاكتئاب (تعريب أحمد عبدالحلق ،

(١٩٩٦) ، وذلك من خلال تطبيق المقياسين على (47) طالبا وطالبة من طلبة جامعة المنصورة من غير عينة الدراسة الأساسية ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0,405) ؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التنبؤى لمقياس الشفقة بالذات .  
ثانيا : ثبات المقياس : قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق بفاصل زمني ثلاثة أسابيع ، كما هو موضح بجدول (١١) .

#### جدول (١١)

قيم معاملات ثبات مقياس الرفق بالذات

| طريقة         | طريقة        | الأبعاد            |
|---------------|--------------|--------------------|
| إعادة التطبيق | ألفا كرونباخ |                    |
| 0,868         | ٠,٧١٨        | اللف بالذات        |
| 0,751         | ٠,٦٧١        | الإنسانية المشتركة |
| 0,777         | ٠,٦٤١        | اليقظة العقلية     |
| 0,916         | ٠,٨٤٨        | الدرجة الكلية      |

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الثبات بطريقتي : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ وهو ما يشير إلى ثبات المقياس .  
ثالثا : الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (47) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة المنصورة ، وجميعها قيم دالة ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات ، كما هو موضح بجدولي (١٢ ، ١٣) التاليين :

#### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١       | ٠,٨١٣          | ٥       | ٠,٧٧٢          | ٩       | ٠,٧٢٠          |
| ٢       | ٠,٧٤٦          | ٦       | ٠,٨٢٤          | ١٠      | ٠,٦٤٠          |
| ٣       | ٠,٧٤٨          | ٧       | ٠,٦٧١          | ١١      | ٠,٥٩٥          |
| ٤       | ٠,٨١٤          | ٨       | ٠,٧٥٢          | ١٢      | ٠,٧١٠          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد على مقياس الشفقة بالذات دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

### جدول (١٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد  
والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

| الأبعاد            | معامل الارتباط |
|--------------------|----------------|
| اللطف بالذات       | ٠,٨٦٣          |
| الإنسانية المشتركة | ٠,٩١٥          |
| اليقظة العقلية     | ٠,٨٧١          |

دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

### ٤) مقياس الضجر النفسى ( إعداد الباحث ) :

مر إعداد مقياس الضجر النفسى بالخطوات التالية:

- اطلع الباحث على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت الضجر النفسى ومنها: (عبدالعال ، ٢٠١٢ ؛ عبدالعزيز ، ٢٠٢١ ؛ عبداللطيف ، ٢٠٢١ أ ؛ عقيل والضبع ، ٢٠٢٠ ؛ مظلوم ، ٢٠١٤ ؛ LePera, 2011 ؛ Eastwood, et al., 2012).
- كما تم الاطلاع على بعض المقياس المرتبطة بالضجر (عبداللطيف ، ٢٠٢١ ب ؛ الفقى ، ٢٠١٦) ، وفى ضوء القراءات السابقة وضع الباحث (١٥) مفردة ، موزعة على ثلاثة أبعاد كما هو موضح بجدول (١٤).

### جدول (١٤)

أرقام مفردات مقياس الضجر النفسى موزعة على الأبعاد

| الأبعاد                  | أرقام المفردات |
|--------------------------|----------------|
| الشعور الإحباط           | ١-٤-٧-١٠-١٣    |
| الشعور بالروتين والرتابة | ٢-٥-٨-١١-١٤    |
| نقصان الدافعية           | ٣-٦-٩-١٢-١٥    |

ويختار الطالب البديل المناسب من خمسة بدائل (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، وتأخذ البدائل الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) حسب اتجاه المفردة ، وتدل الدرجة الأعلى على الضجر النفسى ، وللمقياس درجة كلية ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (١٥-٧٥) درجة

- قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

٣) الصدق الظاهري : حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على (٥) محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي حول مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة ، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات .

٤) الصدق التلازمى : تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الضجر النفسى (إعداد الباحث) ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسى (إعداد مظلوم ، ٢٠١٤) ، وذلك من خلال تطبيق المقياسين على (47) طالبا وطالبة من طلبة جامعة المنصورة من غير عينة الدراسة الأساسية ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,730) ؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التلازمى لمقياس الضجر النفسى .

ثانيا : الثبات : قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتى : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق ، كما هو موضح بجدول (١٥) .

جدول (١٥)

قيم معاملات ثبات مقياس الضجر النفسى

| الأبعاد                  | طريقة         | طريقة        |
|--------------------------|---------------|--------------|
|                          | إعادة التطبيق | ألفا كرونباخ |
| الشعور الإحباط           | 0,698         | ٠,٦٤٠        |
| الشعور بالروتين والرتابة | 0,703         | ٠,٦٧٤        |
| نقصان الدافعية           | 0,693         | ٠,٦٠٦        |
| الدرجة الكلية            | 0,834         | ٠,٧٧١        |

يتضح من جدول (١٥) أن جميع معاملات الثبات بطريقتى : ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثالثاً : الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (٤٥) طالبا وطالبة من طلبة جامعة المنصورة ، وجميعها قيم دالة ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس ، كما هو موضح بجدولي (١٦ ، ١٧) التاليين :

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١       | ٠,٦٣٨          | ٦       | ٠,٧١٥          | ١١      | ٠,٦٥٣          |
| ٢       | ٠,٦١٤          | ٧       | ٠,٥٦٧          | ١٢      | ٠,٥٩٥          |
| ٣       | ٠,٥٢١          | ٨       | ٠,٧٤١          | ١٣      | ٠,٦٦١          |
| ٤       | ٠,٥٨٧          | ٩       | ٠,٧٠٦          | ١٤      | ٠,٦٣١          |
| ٥       | ٠,٥١٤          | ١٠      | ٠,٧٥١          | ١٥      | ٠,٥٦٧          |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٦) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد على مقياس الضجر النفسى دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد  
والدرجة الكلية لمقياس الضجر النفسى

| الأبعاد                  | معامل الارتباط |
|--------------------------|----------------|
| الشعور الإحباط           | ٠,٧٨٦          |
| الشعور بالروتين والرتابة | ٠,٧٤٣          |
| نقصان الدافعية           | ٠,٧٨٩          |

دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٧) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ، والدرجة الكلية لمقياس الضجر النفسى مرتفعة ، ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

ينص الفرض الأول على أنه : " يوجد مستوى مرتفع فى قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المتوسط الفعلى ، والمتوسط الفرضى على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا (الأبعاد والدرجة الكلية) ، ويتحدد المتوسط الفرضى بنصف الدرجة على البعد والمقياس ككل ، وجاءت النتائج كما بالجدول (١٨) التالى :

جدول(١٨)

قيمة ت ودالاتها للفرق بين المتوسطين الفعلى والفرضى

على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا

| الدالة | قيمة ت | درجات الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط الفعلى | المتوسط الفرضى | قلق الإصابة بفيروس كورونا |
|--------|--------|--------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------------|
| 0,01   | ٦.٧٠٢  | 221          | 4.927             | 14.716         | 12,٥           | الأعراض الجسمية           |
| 0,01   | ٦.٧١٣  | 221          | 5.189             | 14.838         | 12,٥           | الأعراض المعرفية          |
| 0,01   | ٤.٣٨٦  | 221          | 4.774             | 13.905         | 12,٥           | الأعراض الانفعالية        |
| 0,01   | ٧.٢٨٣  | 221          | 5.244             | 15.063         | 12,٥           | الأعراض السلوكية          |
| 0,01   | 6.477  | 221          | 19.606            | 58.523         | 50,0           | الدرجة الكلية             |

يتضح من جدول(١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلى ، والفرضى على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المتوسط الفعلى ؛ مما يعنى أن مستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا (الأبعاد والدرجة الكلية) مرتفع لدى طلبة الجامعة ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء حداثة هذا الفيروس ، وشراسته ، وتعرض الأفراد لموجات متتالية منه ، وتعدد متحوراته ، وعدم وجود دواء ناجع له ، كما أن تسارع وتيرة الإصابات فى كافة بلدان العالم ، وانتشاره بين كافة البشر ، وفى كافة المجتمعات الإنسانية ، صغاراً وكباراً ، ذكوراً وإناثاً خلق حالة من الرعب والفرع . وفى هذا الصدد يشير سيد

(٢٠٢٠) أنه مع انتشار هذا الوباء العالمي الجديد الذى حصد العديد من الأرواح ، ولم يستطع العلم إيقاف انتشاره ، أو إيجاد أدوية فعالة تعمل على مقاومته والتخلص منه بشكل مباشر ، إلا من خلال اتباع الإجراءات الاحترازية ، وتلقى اللقاحات والتطعيمات اللازمة . كما ساهمت وسائل الإعلام ومواقع التواصل المختلفة فى زيادة معدلات الخوف والقلق من كورونا ، ويذكر المشعان وجاد الرب (٢٠٢١) أنه قد يعود سبب هذا القلق إلى تقدير الأفراد وإدراكهم ، ووزنهم للمخاطر من حولهم ، فالناس قد يخافون من المخاطر الجديدة بشكل أكبر بكثير من المخاوف التى اعتادوا عليها وعرفوا عنها معلومات أكثر. ويرى الباحث أنه مع الانخفاض التدريجى فى أعداد المصابين ، وتلقى التطعيمات ، ، وزيادة الوعى واليقظة ، واتباع أنماط حياة صحية تراعى الإجراءات الاحترازية يبدأ هذا القلق فى الانخفاض التدريجى.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أنيندياجاتي وآخرين (Anindyajati et al., 2021) والتي أشارت نتائجها إلى أنه من بين (١٢١٥) شخصا أكملوا الاستطلاع ، أظهر (20,2%) منهم أعراض قلق كبيرة ، كما أشارت نتائج دراسة البشير (٢٠٢٠) إلى أن مستوى القلق الناتج عن مرض كورونا يتراوح بين المتوسط ، والمرتفع. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمد وأبو حسبو ودياب (٢٠٢١) والتي أشارت إلى ارتفاع ردود الفعل النفسية المرتبطة بالقلق الناجمة عن جائحة كورونا .

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة البادري (٢٠٢١) ، ودراسة طشطوش وعبيدات (٢٠٢١) واللتين أشارتا إلى أن مستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا كان متوسطا ، ودراسة الجهنى (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى وجود قلق منخفض لدى عينة الدراسة .

#### نتائج الفرض الثانى وتفسيرها :

ينص الفرض الثانى على أنه : " يوجد مستوى منخفض فى نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المتوسط الفعلى ، والمتوسط الفرضى على مقياس نوعية الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) ، ويتحدد المتوسط الفرضى بنصف الدرجة على البعد والمقياس ككل ، وجاءت النتائج كما بالجدول (١٩) التالى :

جدول (١٩)

قيمة ت ودالاتها للفرق بين المتوسطين الفعلى والفرضى  
على مقياس نوعية الحياة

| الدالة   | قيمة ت | درجات الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط الفعلى | المتوسط الفرضى | نوعية الحياة            |
|----------|--------|--------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| 0,01     | ٤.٧٣٨  | 221          | 4.023             | 13.779         | 12,٥           | نوعية الحياة الجسمية    |
| غير دالة | ٠.٧٥٦  | 221          | 4.974             | 12.752         | 12,٥           | نوعية الحياة النفسية    |
| غير دالة | ٠.٣٥٦  | 221          | 5.27٣             | 12.374         | 12,٥           | نوعية الحياة الاجتماعية |
| 0,01     | ٢.٧٢٦  | 221          | 4.٦٢٩             | 11.653         | 12,٥           | نوعية الحياة البيئية    |
| غير دالة | ١٧.٩١٥ | 221          | 17.915            | 50.559         | 50             | الدرجة الكلية           |

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلى ، والمتوسط الفرضى على مقياس نوعية الحياة فى بعدى : ( نوعية الحياة الجسمية ، والبيئية ) لصالح المتوسط الفعلى ؛ مما يعنى أن مستوى نوعية الحياة الجسمية ، ونوعية الحياة البيئية كان مرتفعا ، بينما كانت قيمة ت غير دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلى ، والفرضى على مقياس نوعية الحياة فى : ( نوعية الحياة النفسية ، ونوعية الحياة الاجتماعية ، والدرجة الكلية ) ؛ مما يشير إلى أن مستوى نوعية الحياة كان منخفضا ، وبشكل عام يمكن القول أن مستوى نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة كان منخفضا ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الثانى جزئيا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء الظروف التى يمر بها جميع الطلبة الجامعيين فى ظل جائحة كورونا ، والتى أصابتهم بالخوف ، والقلق ، والتوتر ، والقلق من المستقبل . فقلق الإصابة بفيروس كورونا كحدث عالمى مفاجئ للعالم أجمع لم يؤثر على الجانب الصحى للأفراد فقط ، بل تعددت تأثيراته النفسية ، والاجتماعية ، والمهنية ، والروحية ، وتأثرت الرفاهة النفسية للطلبة ، وعلاقاتهم الاجتماعية نتيجة التباعد الجسدى ، وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة الحياتية الاعتيادية التى كانوا يمارسونها سابقا ، وعدم القدرة على الاندماج فى الأنشطة الجامعية المتنوعة ، وخاصة مع اتباع أسلوب التعلم المختلط أو الهجين فى عملية التعلم ، وأداء التكاليفات والمهام الأكاديمية عن بعد . وفى هذا الصدد أشارت نتائج دراسة عقيل وآخريين (Aqeel et al., 2022) إلى أن الطلبة معرضون للخطر ، وأنهم بحاجة إلى تدخلات خاصة وتدابير وقائية لتحسين نوعية حياتهم خلال جائحة كورونا.



وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عامر (٢٠٢٠ ب) والتي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة لم يتأثر بدرجة كبيرة في ظل جائحة كورونا ، حيث لم تؤثر هذه الأزمة في معظم مظاهر جودة الحياة النفسية والاجتماعية وكانت أكثر مظاهر جودة الحياة توافرا هي العلاقات مع الوالدين ، والأصدقاء ، والعلاقات العائلية ، وكانت أقل مظاهر الجودة هي المشاعر السلبية لدى الأفراد من إحباط ، وقلق ؛ مما يعكس المعيشة ، والتوافق ، والصمود النفسى مع تلك الجائحة .

### نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

ينص الفرض الثالث على أنه : " يوجد مستوى مرتفع فى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المتوسط الفعلى ، والمتوسط الفرضى على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) ، ويتحدد المتوسط الفرضى بنصف الدرجة على البعد والمقياس ككل ، وجاءت النتائج كما بالجدول (٢٠) التالى :

### جدول (٢٠)

قيمة ت ودالاتها للفروق بين المتوسطين الفعلى والفرضى

على مقياس الشفقة بالذات

| الرفق بالذات       | المتوسط الفرضى | المتوسط الفعلى | الانحراف المعيارى | درجات الحرية | قيمة ت | الدلالة |
|--------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------|---------|
| اللفظ بالذات       | 10             | 12.٤٧٧         | 4.009             | 221          | ٩.٢٠٨  | 0.01    |
| الإنسانية المشتركة | 10             | ١٣.٠٩٠         | 3.810             | 221          | ١٢.٠٨٤ | 0.01    |
| اليقظة العقلية     | 10             | 12.٧٣٤         | 3.859             | 221          | ١٠.٥٥٧ | 0.01    |
| الدرجة الكلية      | 25             | ٣٨.٣٠٢         | 11.203            | 221          | ١٧.٦٩١ | 0.01    |

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلى ، والفرضى على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المتوسط الفعلى ؛ مما يعنى أن مستوى الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) مرتفع لدى طلبة الجامعة ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث .

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء خصائص الشفقة بالذات كعامل إيجابى وقائى لتخفيف الضغوط النفسية ، والخوف ، والقلق الذى يعيشه الطلبة نتيجة جائحة كورونا ؛ مما يجعل الطالب يقلل من لومه لذاته ، وجلده لها ، بل يسعى للرفق بها ، وفهمها ، والحنو عليها

، فالجائحة يعانى منها كل البشر ، وتتطلب اليقظة العقلية ، والرفق بالذات ، والحرص المستمر ، واتباع الإجراءات الاحترازية حتى يستطيع تجاوز الآثار السلبية لتلك الأزمة بسلام. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : ( بسيونى وخياط ، ٢٠١٩ ؛ محمد ، ٢٠٢١ ) واللذين أشارتا إلى وجود مستوى مرتفع فى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ، بينما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة العبيدى (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط للشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة .

#### نتائج الفرض الرابع وتفسيرها :

ينص الفرض الرابع على أنه : " يوجد مستوى مرتفع فى الضجر النفسى لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المتوسط الفعلى ، والمتوسط الفرضى على مقياس الضجر النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) ، ويتحدد المتوسط الفرضى بنصف الدرجة على البعد والمقياس ككل ، وجاءت النتائج كما بالجدول (٢١) التالى :

#### جدول (٢١)

قيمة ت ودالاتها للفروق بين المتوسطين الفعلى والفرضى

على مقياس الضجر النفسى

| الضجر النفسى    | المتوسط الفرضى | المتوسط الفعلى | الانحراف المعيارى | درجات الحرية | قيمة ت | الدلالة |
|-----------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------|---------|
| الشعور الإحباط  | 12,٥           | 14.446         | 3.954             | 221          | ٧.٣٣٣  | 0.01    |
| الشعور بالروتين | 12,٥           | 14.581         | 4.795             | 221          | ٦.٤٦٦  | 0.01    |
| نقصان الدافعية  | 12,٥           | 14.797         | 4.206             | 221          | ٨.١٣٨  | 0.01    |
| الدرجة الكلية   | 37,5           | 43.824         | 12.005            | 221          | ٧.٨٥٠  | 0.01    |

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلى ، والفرضى على مقياس الضجر النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المتوسط الفعلى؛ مما يعنى أن مستوى الضجر النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) مرتفع لدى طلبة الجامعة ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع .

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء شعور الطلبة بالقيود التى سببتها الجائحة ، والتى قللت من الحركة ، والتفاعل الاجتماعى ، والأنشطة الاجتماعية ، فمع التقيد بالإجراءات الاحترازية المفروضة أصبح من الصعب القيام بالأنشطة اليومية المعتادة ، وأصبح هناك

شعور بالعجز ، وعدم القدرة على الانخراط فى عملية التعلم ، وحضور المحاضرات ، ومتابعة الأنشطة الأكاديمية بشكل طبيعى ؛ وبالتالي ازداد شعور هؤلاء الطلبة بالملل ، والضجر النفسى . كما يمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء النظرية الوجودية حيث يعانى المضجرين من الشعور بالفراغ ، وانعدام المعنى ، وعدم قدرة الطالب على إيجاد قوة دافعة للقيام بأعماله وأداء مهامه ، كذلك فإنه فى ضوء نظرية الإثارة يعانى الطالب المضجر من عدم توافر التحفيز البيئى، وفى ضوء النظرية المعرفية يعانى الطالب المضجر من ضعف التركيز ، وبالتالي يتأثر نشاطه ، وتقل قدرته على حل مشكلاته ، ويسيطر عليه الروتين ، والرتابة ، واللاهدية ، والعدمية (الدويلة ، ٢٠١٩ ؛ Eastwood Westgate & Wilson , 2018 ; et, 2012 . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الفقى وأبوالفتوح (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن الضجر من أكثر المشكلات التي يعانى منها الطلاب .

#### نتائج الفرض الخامس وتفسيرها :

ينص الفرض الخامس على أنه : " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا، ودرجاتهم على مقياس نوعية الحياة ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢٢) كما يأتى :

جدول (٢٢)

دلالة معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بكورونا ودرجاتهم على مقياس نوعية الحياة (ن=٢٢٢)

| الدرجة الكلية لنوعية الحياة | البعد البيئى | البعد الاجتماعى | البعد النفسى | البعد الجسمى | نوعية الحياة / قلق كورونا |
|-----------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------------------|
| ٠,٤١٢                       | ٠,٤٥١        | ٠,٣٤٥           | ٠,٣٤٧        | ٠,٤٣٥        | الأعراض الجسمية           |
| ٠,٤٠٦                       | ٠,٤٤٧        | ٠,٣٣١           | ٠,٣٤١        | ٠,٤٣٧        | الأعراض المعرفية          |
| ٠,٤١٤                       | ٠,٤٥٣        | ٠,٣٤٩           | ٠,٣٤١        | ٠,٤٤٣        | الأعراض الانفعالية        |
| ٠,٣٨٧                       | ٠,٤٣٧        | ٠,٣٢١           | ٠,٣١٢        | ٠,٤١٥        | الأعراض السلوكية          |
| ٠,٤١٥                       | ٠,٤٥٩        | ٠,٣٤٥           | ٠,٣٤٤        | ٠,٤٤٠        | الدرجة الكلية للقلق       |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا (الأبعاد والدرجة الكلية) ، ودرجاتهم على مقياس نوعية الحياة ( الأبعاد والدرجة الكلية) ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الخامس . ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس نوعية الحياة في ضوء أن نوعية الحياة تعد عاملاً وقائياً ضد الإصابة بالقلق المرتبط بفيروس كورونا ، وتحمي الفرد من الإصابة بالتوتر ، والاكتئاب ، والإنهاك النفسى . كما أنه من خصائص الأفراد ذوى نوعية الحياة المرتفعة ، أنهم يتميزون باتباع أساليب صحية فى حياتهم ، ويحافظون على صحتهم الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية وبالتالي فإنه يوظفون خوفهم من الإصابة بفيروس كورونا فى مزيد من الحيطة والحذر ، والحرص على اتباع تلك الأساليب الصحية لمجابهة هذا الفيروس وغيره من الأمراض والفيروسات .

فحالة القلق ، والتوتر التى يتعرض لها الطالب ، وخوفه من الإصابة بفيروس كورونا تجعله يبذل أقصى جهده للاستمتاع بالحياة ، وإدراك قيمتها وأهميتها فيسعى للاهتمام بصحته الجسمية واتباع نمط الحياة الصحى ، ومتابعة تطور حالته الصحية العامة ، وتناول الطعام الصحى المتوازن ، وممارسة عادات غذائية سليمة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا . كما يسعى إلى مواجهة مشكلاته بفعالية ، والتفاعل الإيجابى مع الآخرين ، وخاصة أفراد أسرته ، وبالرغم من الظروف الصعبة التى عايشها أفراد المجتمع إلا أن الروابط الأسرية ، والدعم النفسى ، والأسرى ، والاجتماعى المنشود ، إضافة إلى حرص الطالب على العيش فى بيئة صحية ازدادات أهميتها لمواجهة تلك الجائحة .

وفى هذا الصدد يشير عامر (٢٠٢٠ أ) أن الخوف من الإصابة بفيروس كورونا قد يكون عامل حماية فيسبب حالة من الحرص ، وتجنب العدوى ، بينما تسبب المستويات المرتفعة من الخوف تأثيراً سلبياً على حياة الفرد ، فيسبب الأرق ، كما يؤثر فى الشهية ، والحالة المزاجية بشكل عام . وقد أشارت نتائج دراسة أنيندياجاتي وآخرين Anindyajati et al., 2021) إلى أنه من بين (١٢١٥) شخصاً أكملوا الاستطلاع ، أظهر (20,2%) منهم أعراض قلق كبيرة ، وعانت الإناث من القلق بشكل أكبر من الذكور ، والأشخاص الذين يشتهب في إصابتهم بفيروس كورونا ، وأولئك الذين لديهم دعم اجتماعى أقل. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عامر (٢٠٢٠ ب) والتي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة لم يتأثر بدرجة كبيرة فى ظل جائحة كورونا .

فمع ارتفاع القلق ، والخوف من الإصابة بفيروس كورونا ، واتباع الإجراءات الاحترازية ، وتلقى التطعيمات اللازمة ، وحرص الجامعة على اتباع أعلى معايير السلامة ، والنظافة ، وتطهير القاعات والمدرجات ، وتوفير اللقاحات ، وتنظيم المحاضرات التوعوية ، والملصقات الإرشادية داخل مختلف الكليات الجامعية ، والتأكيد على اتباع الإجراءات الوقائية داخل الحرم الجامعي أسهم بشكل كبير في نشر الثقافة الصحية ، والأنماط ، والعادات الحياتية السليمة لدى هؤلاء الطلبة .

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فيشر وآخرين (Fisher et al., 2022) ، ودراسة ميكلتزر وآخرين (Miklitz, et al., 2022) واللتين أشارتا إلى انخفاض نوعية الحياة لدى الأفراد مقارنة بجودتها قبل حدوث الجائحة ، كما تختلف مع نتائج دراسة هانسل وآخرين (Hansel et al., 2022) والتي أشارت إلى انخفاض جودة الحياة ، وأن الوباء أدى إلى تفاقم مشكلات نفسية ، وسلوكية لدى الأفراد كزيادة القلق ، والاكتئاب ، وإساءة استخدام الكحول.

#### نتائج الفرض السادس وتفسيرها :

ينص الفرض السادس على أنه : " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات الطلاب على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢٣) كالتالي :

#### جدول (٢٣)

دلالة معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة

بفيروس كورونا ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات (ن=٢٢٢)

| الدرجة الكلية للشفقة | اليقظة العقلية | الإنسانية المشتركة | اللطف بالذات | الشفقة بالذات       |
|----------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------------|
| ٠,٣٩٣-               | ٠,٣٩٣-         | ٠,٣٥٩-             | ٠,٣٧٩-       | قلق كورونا          |
| ٠,٤٣١-               | ٠,٤٢٨-         | ٠,٣٩٠-             | ٠,٤٢١-       | الأعراض الجسمية     |
| ٠,٣٥٧-               | ٠,٣٦٠-         | ٠,٣١٨-             | ٠,٣٤٩-       | الأعراض المعرفية    |
| ٠,٣٨٧-               | ٠,٣٩٤-         | ٠,٣٤١-             | ٠,٣٧٨-       | الأعراض الانفعالية  |
| ٠,٤٠٣-               | ٠,٤٠٥-         | ٠,٣٦٢-             | ٠,٣٩٣-       | الأعراض السلوكية    |
|                      |                |                    |              | الدرجة الكلية للقلق |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ( الأبعاد والدرجة الكلية) ، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ( الأبعاد والدرجة الكلية) ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض السادس . ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات في ضوء خصائص ذوى القلق المرتفع حيث أنه نظراً لانخفاض قدرة الشخص على إدارة خوفه ، ومشاعره خاصة في ظل جائحة إنسانية ، يجهل البشر أسبابها ، ومدى انتشارها، ومدة انتهائها وانحسارها ، فتسود لديه الحيرة ، والتوتر ، والتشوش ، والغموض ، والقلق من المستقبل ، والنظرة السلبية للأشياء من حوله. ومن ثم يتبنى الفرد نظرة متشددة متشائمة تجاه ذاته والأخرين ، ويحرص على عدم الاختلاط بالآخرين ، والانعزال عنهم فيقل الدعم والترابط الاجتماعي ، ويزداد جلد الذات ، ولومها في مواجهة تلك الجائحة .

كما تعد الشفقة بالذات إحدى المتغيرات الإيجابية التي تخفض من مستوى الانفعالات السلبية كالقلق ، والاكتئاب، والضغوط النفسية ، وترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة ، والسعادة ، والتفاؤل ، وزيادة الوعي ، واتباع نظام غذائي صحي ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية ، ودافعية الإنجاز (البغدادي والعشماوي ، ٢٠٢٠ ؛ منصور ، ٢٠١٦) .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نيف (Neff , 2003) والتي أشارت إلى وجود ارتباط دال سالب بين الشفقة بالذات ، والقلق ، فكلما ارتفعت درجة الشفقة بالذات انخفضت درجة القلق . ونتائج دراسة البغدادي والعشماوي (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات ، وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة . كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة محمديبور وآخرين Mohammadpour (et al ., 2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التباعد الاجتماعي والنوع ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سلوك غسل اليدين ومتغيرات النوع ، أما الخوف من فيروس كورونا ، فكان للحالة الزوجية ، والقلق ، والإنسانية المشتركة علاقة إيجابية مع الخوف من كورونا ، ومع ذلك كان التحكم الذاتي مرتبباً بشكل سلبي بالخوف من كورونا.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بيتو وآخرين (Beato et al.,2021) والتي أشارت إلى أن مرتفعي الشفقة بالذات كانوا أقل عرضة للمعاناة من أعراض القلق ،

والاكتئاب ، كذلك تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كينج وهوانج ، Keng & Hwang (2022) والتي أشارت إلى الدور إيجابي للشفقة بالذات في تخفيف أعراض الأعراض النفسية السلبية للقلق ، والاكتئاب ، واضطراب ما بعد الصدمة.

### نتائج الفرض السابع وتفسيرها :

ينص الفرض السابع على أنه : " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة" . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢٤) كالتالي :

جدول (٢٤)

دلالة معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة  
بفيروس كورونا ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي (ن=٢٢٢)

| الدرجة الكلية للضجر | نقصان الدافعية | الشعور بالروتين | الشعور بالإحباط | الضجر النفسي<br>قلق كورونا |
|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| ٠,٦٤٥               | ٠,٦٦٣          | ٠,٥١٣           | ٠,٦٣١           | الأعراض الجسمية            |
| ٠,٦٤١               | ٠,٦٦٢          | ٠,٥١٢           | ٠,٦٢٢           | الأعراض المعرفية           |
| ٠,٦٢٦               | ٠,٦٥٣          | ٠,٥٠٧           | ٠,٦١١           | الأعراض الانفعالية         |
| ٠,٦٢٩               | ٠,٦٦٠          | ٠,٤٩٨           | ٠,٦٠٢           | الأعراض السلوكية           |
| ٠,٦٥٢               | ٠,٦٧٣          | ٠,٥٢١           | ٠,٦٣٣           | الدرجة الكلية للقلق        |

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ( الأبعاد والدرجة الكلية) ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي ( الأبعاد والدرجة الكلية) ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض السابع .

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي في ضوء أنه كلما ارتفع قلق الإصابة بفيروس كورونا كلما ازداد الضجر النفسي لدى الطلبة نتيجة اتباعهم روتين معين في حياتهم ، ونقصان الدافعية لإنجاز أعمالهم ، فحالة الملل ، والسأم التي تنتاب

الطالب لسماع معدلات انتشار الإصابة بفيروس كورونا ، وعدم وجود ثقافة واضحة للوقاية من الإصابة به أدت إلى شعور الطالب بفقدان الاهتمام بالقيام بالأنشطة ، والمهام المكلف بها ، وعدم رغبته في الاستمرار في أدائها ، وشعور الطالب بالإحباط ، ومعاناته من الهموم ، وشعوره بالتعاسة في حياته ، وأن المستقبل ميئوس منه، وفقدانه إدراك الوقت ؛ مما يؤدي إلى ارتفاع شعور الطالب بالملل ، والضجر النفسى .

وجدير بالذكر أن انتشار فيروس كورونا صاحبه تغيرات مختلفة أثرت على أنماط الحياة ، وتسببت في تدهور النسيج الاجتماعى (أحمد وآخرون ، ٢٠٢١) ، كما أدى التباعد الاجتماعى إلى تزايد انخراط الأفراد في استخدام وسائل الإعلام ، ومواقع التواصل الاجتماعى للتخفيف من الملل ، والضجر الذى يشعرون به ؛ مما يؤدي إلى عواقب نفسية وخيمة (Chao et al.,2020). وقد أشارت نتائج دراسة بروكس وآخرون (Brooks et al., ٢٠٢٠) إلى أن التباعد الاجتماعى خلال جائحة كورونا تسبب في شعور الأفراد بالضجر ، وأشارت نتائج دراسة لوان (Luan, 2020) إلى أن أكثر المشاعر التى تم الإبلاغ عنها ، هو الضجر يليه القلق ، والتوتر . كما يشير كومار وناير (Kumar&Nayar,2021) إلى أن التدابير الاحترازية المفروضة قد أثرت على الأنشطة المعتادة ، والروتين ، وسبل عيش الأفراد . وهنا تذكر عبدالعزيز (٢٠٢٠) أن الالتزام بالبيت الذى يعيشه معظم سكان العالم ، وإجراءات التباعد الاجتماعى ، وتكرار عبارات مثل " خليك بالبيت " ، جعلت الكثيرين يشعرون بالوحدة ، والتوتر ، وأفقد هؤلاء الأفراد روتينهم اليومى ، وأصبحوا يعيشون فى عزلة داخل منازلهم؛ مما طور لديهم شعور دائم بالتهديد ، وانخفاض الكفاءة الذاتية المدركة ، وفقدان الطاقة، والشعور بالملل ، والضجر النفسى .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة الفقى وأبوالفتوح (2020) والتى أشارت إلى أن الضجر النفسى من أكثر المشكلات التى يعانى منها الطلاب . كما أشارت نتائج دراسة شويخ (٢٠٢٠) أن الإناث أكثر إدراكا لجائحة كورونا كحدث صدمى ، كما أن إدراك جائحة كورونا كحدث صدمى له تأثير فى حدوث بعض الاختلالات النفسية ، ومنها : كرب ما بعد الصدمة ، والاكتئاب ، والقلق العام .

#### نتائج الفروض من الثامن وحتى الحادى عشر وتفسيرها :

ينص الفرض الثامن والتاسع والعاشر على أنه : " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة الجامعة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات،



والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما " . وللتحقق من هذه الفروض تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة Mulivariate Analysis of Variance (حسن ، ٢٠١٦) لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلبة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى. وللتحقق من صلاحية البيانات لإجراء تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة جاءت نتائج اختبار تساوى مصفوفات التباين Boxe's Test of Equality of Covariance Matrices (١,١٥٦) ، وهى قيمة غير دالة إحصائيا ؛ مما يشير إلى تحقق افتراض تساوى مصفوفات التباين. كما جاءت نتائج اختبار تجانس تباينات المجموعات الأربع فى المتغيرات التابعة الأربعة ( 2,416-1,148-0,957-1,885 ) على الترتيب ، وهى قيم غير دالة إحصائيا ؛ مما يشير إلى تحقق افتراض تساوى تباين المجموعات المستقلة فى المتغيرات التابعة الأربعة . كذلك جاءت قيمة اختبار Wilks' Lambda (٠,٩٩٤ - ٠,٩٧٢ - ٠,٩٧٣) وهى قيم غير دالة إحصائيا لمتغيرى النوع ، والتخصص الأكاديمى ، والتفاعل بينهما . ويشير جدول (٢٥) إلى قيم المتوسطات ، والانحرافات المعيارية للعينات طبقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ، كما يشير جدول (٢٦) إلى نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة.

#### جدول (٢٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية على مقاييس

قلق الإصابة بفيروس كورونا ونوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسى

| التخصص الأكاديمى     |                    | النوع                |                    |                      |                    | المتغير              |                    |              |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------|
| عملى (٨٢)            |                    | نظرى (١٤٠)           |                    | إناث (ن=١٣٦)         |                    |                      | ذكور (ن=٨٦)        |              |
| الانحراف<br>المعيارى | المتوسط<br>الحسابى | الانحراف<br>المعيارى | المتوسط<br>الحسابى | الانحراف<br>المعيارى | المتوسط<br>الحسابى | الانحراف<br>المعيارى | المتوسط<br>الحسابى |              |
| ١٩,٨٥٦               | ٥٨,٦٥٩             | ١٩,٥٤٢               | ٥٨,٤٤٣             | ٢٠,٨٤٨               | ٥٨,١٦٢             | ١٧,٥٦٧               | ٥٩,٠٩٣             | قلق كورونا   |
| ١٩,٠٢٧               | ٥١,٨٧٨             | ١٧,٢٥٤               | ٤٩,٧٨٦             | ١٨,٠٣٥               | ٤٩,٦١٠             | ١٧,٧٢٦               | ٥٢,٠٥٨             | نوعية الحياة |
| ١٠,٢٨٣               | ٣٧,٣٦٦             | ١١,٧٠٩               | ٣٨,٨٥٠             | ١١,٤٢٩               | ٣٧,٦٠٣             | ١٠,٨٠٩               | ٣٩,٤٠٧             | الشفقة       |
| ١٢,٠٩١               | ٤٢,٣٤١             | ١١,٩١١               | ٤٤,٦٩٣             | ١٢,٧١٢               | ٤٢,٧٦٥             | ١٠,٦٤٩               | ٤٥,٥٠٠             | الضجر        |

#### جدول (٢٦)

قيمة ف ودالاتها لتحليل التباين المتعدد للفروق

فى متغيرات الدراسة تبعا للنوع والتخصص الأكاديمى والتفاعل بينهما

| مصدر التباين     | المتغير التابع      | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| النوع            | قلق الإصابة بكورونا | ٤٧,٧٤٠         | ١            | ٤٧,٧٤٠         | ٠,١٢٣  | غير دالة      |
|                  | نوعية الحياة        | ٤١٩,٨٢٩        | ١            | ٤١٩,٨٢٩        | ١,٣٠٢  | غير دالة      |
|                  | الشفقة بالذات       | ١١٠,٩٠٩        | ١            | ١١٠,٩٠٩        | ٠,٨٨١  | غير دالة      |
|                  | الضجر النفسي        | ٢٦٢,٧٤٧        | ١            | ٢٦٢,٧٤٧        | ١,٨٣٩  | غير دالة      |
| التخصص الأكاديمي | قلق الإصابة بكورونا | ٤,٦٤٧          | ١            | ٤,٦٤٧          | ٠,٠١٢  | غير دالة      |
|                  | نوعية الحياة        | ٣١٩,٠٦٠        | ١            | ٣١٩,٠٦٠        | ٠,٩٩٠  | غير دالة      |
|                  | الشفقة بالذات       | ١٢٠,٧١٨        | ١            | ١٢٠,٧١٨        | ٠,٩٥٩  | غير دالة      |
|                  | الضجر النفسي        | ٢٩٢,٩٣٧        | ١            | ٢٩٢,٩٣٧        | ٢,٠٥٠  | غير دالة      |
| النوع × التخصص   | قلق الإصابة بكورونا | ١,٤٥٣          | ١            | ١,٤٥٣          | ٠,٠٠٤  | غير دالة      |
|                  | نوعية الحياة        | ٨٧,٣٩٦         | ١            | ٨٧,٣٩٦         | ٠,٢٧١  | غير دالة      |
|                  | الشفقة بالذات       | ٢٧,٠٣٨         | ١            | ٢٧,٠٣٨         | ٠,٢١٥  | غير دالة      |
|                  | الضجر النفسي        | ٤٧,٧٦٢         | ١            | ٤٧,٧٦٢         | ٠,٣٣٤  | غير دالة      |
| الخطأ            | قلق الإصابة بكورونا | ٨٤٩٠٤,٥٨٩      | ٢١٨          | ٣٨٩,٤٧١        |        |               |
|                  | نوعية الحياة        | ٧٠٢٧٣,٣٣٥      | ٢١٨          | ٣٢٢,٣٥٥        |        |               |
|                  | الشفقة بالذات       | ٢٧٤٣٨,٤٢٠      | ٢١٨          | ١٢٥,٨٦٤        |        |               |
|                  | الضجر النفسي        | ٣١١٥٤,٠٥٥      | ٢١٨          | ١٤٢,٩٠٩        |        |               |
| المجموع الكلي    | قلق الإصابة بكورونا | ٨٤٥٢٨٠,٠٠٠     | ٢٢٢          |                |        |               |
|                  | نوعية الحياة        | ٦٣٨٤٠٢,٠٠٠     | ٢٢٢          |                |        |               |
|                  | الشفقة بالذات       | ٣٥٣٤١٧,٠٠٠     | ٢٢٢          |                |        |               |
|                  | الضجر النفسي        | ٤٥٨٢١,٠٠٠      | ٢٢٢          |                |        |               |

يتضح من جدول (٢٦) ما يأتي :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ، والإناث على مقاييس : قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسي .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوى التخصصات النظرية ، وذوى التخصصات العملية على مقاييس: قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة تبعا للتفاعل بين النوع ، والتخصص الأكاديمي على مقاييس : قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ، والإناث على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا فى ضوء تقارب المستوى التعليمى والثقافى ، وإدراك النوعين ذكورا وإناثا لخطورة فيروس كورونا المستجد على حياتهم ، وحياة جميع المحيطين بهم ، فالجائحة عالمية ، ولا يمكن الاستهانة بها أو التقليل من شأنها ، وخاصة فى ظل ارتفاع معدل الإصابات والوفيات الناتجة عن جائحة كورونا، وظهور العديد من الموجات والسلالات المتحورة عن هذا المرض ؛ وتشديد الإجراءات الاحترازية المتبعة ، والحجر المنزلى ، والإغلاق الكامل أو الجزئى للمؤسسات العامة والخاصة ، وتقليص أعداد الموظفين بالأعمال الحكومية والخاصة ، والعمل عن بعد ، والدراسة عن بعد ؛ مما يستدعى مزيدا من القلق لدى الطلبة على حد سواء . وتشير البشير (٢٠٢٠) أن القلق والخوف يتواجد بين الأفراد عند انتشار الأمراض الوبائية بجميع أنواعها ويزداد بزيادة خطورة تلك الأمراض . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه زانج وما ( Zhang & Ma , 2020 ) فخطر كورونا يهدد جميع أفراد المجتمع ، ويسبب لهم حالة من الرعب والفرع .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبدالعزيز (2020) ، ودراسة ساي وآخرين (Cia et al., 2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى قلق الإصابة بفيروس كورونا تعزى لمتغير النوع ، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة شويخ (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى إدراك الإناث لجائحة كورونا على أنها حدث صدمى ، ونتائج دراسة كل من: (أبو بكر ، ٢٠٢٠ ؛ الجهنى ، ٢٠٢٠ ؛ الفقى وأبو الفتوح ، ٢٠٢٠ ، Wang et al., 2022; Mohammadpour et al., 2020) ، والتي أشارت إلى معاناة الإناث من قلق الإصابة بفيروس كورونا أكثر من الذكور . كما تختلف مع نتائج دراسة طشطوش وعبيدات (٢٠٢١) والتي أشارت إلى أن الإناث أكثر قلقا من الذكور .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس نوعية الحياة فى ضوء خوف الطلبة جميعا على حياتهم ، وحرصهم على استثمار كافة الإمكانيات المادية والشخصية ، والبيئية للنجاة ، والتقليل من الآثار الناشئة عن تلك الجائحة ، فقد تسبب فيروس كورونا فى تغيرات مختلفة أثرت على أنماط الحياة ، وإدراك

الطلبة لنوعية الحياة وجودتها ، وهنا يذكر زانج وما (Zhang & Ma, 2020) أن جائحة كورونا أثرت على نوعية حياة لدى الأفراد تأثيرا كبيرا ، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة غدفة (٢٠٢١) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة ، وال طالبات في نوعية الحياة .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور ، والإناث على مقياس الشفقة بالذات في ضوء ما تعرض له المجتمع الإنساني بصفة عامة ، والمجتمع الطلابي بشكل خاص من ظروف استثنائية خلال جائحة كورونا ، الأمر الذي جعلهم ينظرون لأنفسهم نظرة موضوعية ، فهدفهم على اختلاف تخصصاتهم هو اجتياز الدراسة بنجاح ، والتغلب على تلك الفترة العصيبة ، وممارسة الحياة بشكل طبيعي ، وعدم الاستسلام لما يواجهونه من خبرات سلبية ، واليقظة ، والانفتاح العقلي ، والتعامل مع تلك الأزمة التي أصابت جميع البشر على مستوى العالم أجمع .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفقا للنوع . وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العاسمي (٢٠١٤) ، ودراسة الزغبى والعاسمي (٢٠١٥) وللتين أشارتا إلى أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور . ودراسة الكيال وآخرين (٢٠١٨) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور، والإناث علي مقياس الشفقة بالذات ، ودراسة العصيمي والهيبة (٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها إلى جود فروق دالة إحصائيا بين الذكور، والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي ، واليقظة العقلية ، والمحكمة الذاتية ، والعزلة ، والإفراط في تقدير الأمور ، والدرجة الكلية ، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور ، والإناث على مقياس الضجر النفسى في ضوء الشعور الجمعى العام بالملل والسأم فى ظل جائحة كورونا ، والتي استمرت فترة زمنية طويلة نسبيا ، وظهرت فى شكل موجات متتالية ، صاحبها ظهور العديد من المتحورات الفيروسية ؛ مما ساهم فى زيادة شعور الطلبة والطالبات - على حد سواء - بالقيود التى سببتها الجائحة ، والتي قللت من الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية لهؤلاء الطلبة ، ومن المعلوم أن طلبة الجامعة فى مرحلة عمرية يحتاجون فيها إلى الانطلاق ، لما يتمتعون به من طاقة ، وحيوية ، ومع التقيد بالإجراءات الاحترازية ،

وعدم قدرتهم على الانخراط فى عملية التعلم ، ازداد شعور هؤلاء الطلبة بالملل ، والضجر النفسى .

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشافعى (٢٠١٦) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الضجر الاكاديمي ، بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من : (بحيص، ٢٠١٦ ؛ الدولية ، ٢٠١٩ ) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية فى الضجر تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الخوالدة (٢٠١٣) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية فى الضجر تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث . كما يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوى التخصصات النظرية ، والعملية على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا فى ضوء الظروف الصعبة التى عايشها الجميع ، والتي لم تفرق بين شخص وآخر تبعاً لتخصصه ؛ كما عايش الطلبة تجربة جديدة من خلال التعلم عن بعد ، وإجراء الاختبارات الالكترونية ، والتعلم الهجين فى كل التخصصات العلمية ؛ مما جعل جميع الطلبة معرضون لتلك الأحداث ، والتغيرات ، والخبرات ، والآثار المفاجأة ، والصادمة، والمؤلمة الناتجة عن تلك الجائحة ؛ مما ساهم فى زيادة القلق تجاه تلك الجائحة.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة بين ذوى التخصصات النظرية والعملية فى نوعية الحياة فى ضوء رضا الطلبة عن نوعية حياتهم ، وشعورهم بقيمة الحياة ، وضرورة الاستمتاع بها وخاصة بعد زيادة قلق الموت ، وفقدانهم بعض الأقارب أو الزملاء أو المعارف ، وبالتالي سعى الطلبة لتحسين نوعية الحياة التى يعيشونها تحت وطأة تلك الجائحة من خلال الاهتمام بصحتهم الجسمية ، وتحسين عاداتهم الصحية ، والرضا والاستمتاع بأوقاتهم ، وقضاء وقت أطول مع العائلة ، والتواصل مع الآخرين باستخدام وسائل التواصل الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعى ، والاهتمام بالعيش فى بيئة صحية ، والشعور بالرضا عن حياتهم ، ومعيشتهم .

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة بين ذوى التخصصات النظرية والعملية فى الشفقة بالذات فى ضوء تلك الظروف الصعبة التى خلفتها الجائحة ؛ مما عزز لديهم اللطف بالذات، وعدم انتقادها فى حالة الإخفاق ، والشعور بالإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية لكى يتغلبوا على تلك الجائحة ، ويتخطوها بأمان وسلامة. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الزغبى والعاسمى (٢٠١٥) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى الشفقة

بالذات بين طلبة التخصص الأدبي ، وطلبة التخصص العلمي ، ودراسة العبيدي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفقا للتخصص الأكاديمي ، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العاسمي (٢٠١٤) والتي أشارت إلى أن طلبة الكليات النظرية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العملية .

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة بين ذوى التخصصات النظرية ، والعملية فى الضجر النفسى فى ضوء ما سببته تلك الجائحة من شعور عام بالضجر النفسى لدى جميع الأفراد نتيجة تغير العادات اليومية ، والحياتية ، والتي تضمنت الالتزام بالإجراءات الاحترازية ، والتباعد الجسدى داخل الجامعة وخارجها ، إضافة إلى طول الفترة الزمنية التى قضاها الطلبة فى إجراءات استثنائية خلال تلك الجائحة ؛ مما أوجد شعورا جمعيا بالملل ، والضجر والسأم لدى هؤلاء الطلبة . وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدويلة دراسة بحيص (٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الطلبة ذوى التخصصات النظرية ، والعملية فى الضجر لصالح ذوى التخصصات النظرية .

#### نتائج الفرض الثانى عشر وتفسيرها :

ينص الفرض الحادى عشر على أنه : " يمكن التنبؤ الدال إحصائيا بدرجات طلبة الجامعة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا من خلال درجاتهم فى : نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة التحليل المتدرج أو المتتابع Stepwise (حسن ، ٢٠١٦) ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢٧) .

#### جدول (٢٧)

نموذج الانحدار لنوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسى (كمتغيرات مستقلة )

وقلق الإصابة بفيروس كورونا ( كمتغير تابع )

| النموذج                                   | المتغير التابع      | معامل الارتباط المتعدد R | مربع معامل الارتباط (معامل التحديد $R^2$ ) | الخطأ المعياري |
|---|---------------------|--------------------------|--|----------------|
| الضجر النفسى ونوعية الحياة والشفقة بالذات | قلق الإصابة بكورونا | 0,753                    | ٠,576                                      | 12,983         |

يتضح من نتائج جدول (٢٧) أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0,753) ، كما تشير النتائج إلى أن قيمة معامل التحديد  $R^2$  بلغت (٠,567) ؛ مما يعنى أن الضجر النفسى ، ونوعية الحياة، والشفقة بالذات تفسر ما مقداره (56,7%) من التباين فى قلق الإصابة بفيروس كورونا .

#### جدول (٢٨)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بقلق الإصابة بكورونا  
من خلال نوعية الحياة والرفق بالذات والضجر النفسى

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|----------------|----------|---------------|
| الانحدار     | 48208,069      | 3            | 16069,356      | 95,330   | ٠,٠١          |
| البواقي      | 36747,319      | 218          | 168,566        | -        | -             |
| الكلى        | 84955,387      | 221          | -              | -        | -             |

تشير نتائج جدول (٢٨) أن قيمة (ف) بلغت (95,330) ، وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ؛ مما يعنى وجود تأثير لنوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى على قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ويوضح جدول (٢٩) مصدر ذلك التأثير .

#### جدول (٢٩)

معاملات الانحدار المتعدد لنوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسى (كمتغيرات مستقلة)  
وقلق الإصابة بفيروس كورونا (كمتغير تابع)

| مستوى الدلالة | قيمة "ت" | المعاملات المعيارية | المعاملات غير المعيارية |                | المتغيرات     |
|---------------|----------|---------------------|-------------------------|----------------|---------------|
|               |          |                     | B                       | الخطأ المعيارى |               |
| ٠,٠٥          | 2,390    | -                   | 14,117                  | 5,906          | الثابت        |
| ٠,٠١          | 11,339   | 0,543               | ٠,٨٨٦                   | 0,078          | الضجر         |
| ٠,٠١          | 7,342    | 0,330               | ٠,٣٦١                   | 0,049          | نوعية الحياة  |
| ٠,٠١          | -3,983   | -0,189              | -0,332                  | 0,083          | الشفقة بالذات |

يتضح من جدول (٢٩) وجود تأثير دال إحصائيا للمتغيرات المستقلة (نوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، والضجر النفسى) على المتغير التابع (قلق الإصابة بفيروس كورونا) ،

ويمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تساعد على التنبؤ بقلق الإصابة بفيروس كورونا من الضجر النفسى ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة فى الصورة التالية :  
قلق الإصابة بكورونا =  $14.117 + (0.886 \times \text{الضجر}) + (0.361 \times \text{نوعية الحياة}) - (0.322 \times \text{الشفقة بالذات})$  .

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء أهمية متغيرات الضجر النفسى ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ، وأثرها فى شعور الطلبة بقلق الإصابة بفيروس كورونا ؛ حيث يؤدى اتباعهم لروتين معين فى حياتهم نظرا للإجراءات الاحترازية المفروضة ، ونقصان دافعتهم لإنجاز أعمالهم ، ومهامهم المنوط بهم القيام بها ، وما يتناهبهم من ملل ، وسأم ، وضجر لسماع معدلات انتشار الإصابة بفيروس كورونا ، وفقدانهم الاهتمام بالقيام بالأنشطة الحياتية ، والأكاديمية المختلفة ، وشعورهم بالإحباط ، والتعاسة ، والروتين ، وفقدانهم لإدراك الوقت يزيد من شعورهم بالقلق من الإصابة بفيروس كورونا ، كما أن رضا الطلبة عن نوعية حياتهم ، وشعورهم بقيمتها ، وضرورة الاستمتاع بها ، وبالتالي يسعون لتحسين نوعية حياتهم خلال تلك الجائحة ، والاهتمام بصحتهم الجسمية ، والاستمتاع بأوقاتهم ، وقضاء وقت أطول مع عائلاتهم، ولجوئهم للتواصل مع الآخرين من خلال الوسائل الحديثة ، ومواقع التواصل الاجتماعى ، وزيادة الاهتمام بتوفير بيئة صحية آمنة . كما أن شعور الطلبة بالقلق والخوف من الإصابة بهذا الفيروس يجعلهم يتعاطفون مع ذواتهم ، ويقبلون من لومها ، بل يحرصون على اللطف معها ، والرفق بها ، والحنو عليها ، وخاصة أنها جائحة عالمية يشترك جميع البشر فى المعاناة منها .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أحمد وعطايا (٢٠٢٢) والتي أشارت نتائجها إلى إمكانية التنبؤ بقلق الإصابة بفيروس كورونا من التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، والمناعة النفسية. كما تتفق مع نتائج دراسة مكاي (McKay et al., 2020) والتي أشارت إلى أن الحساسية ، والميل للاشمئزاز تنتبأ بالقلق من الإصابة بكورونا.

وتختلف هذه النتائج جزئيا مع نتائج دراسة شوكات وآخرين (Shaukat et al., 2021) والتي أشارت إلى أن محو الأمية الصحية للطلبة ، ومعتقدات المؤامرة لم تنتبأ بخوفهم من الإصابة بفيروس كورونا. وجدير بالذكر أنه من المهم إجراء دراسات مستقبلية للتعرف على العوامل الأخرى المسهمة فى قلق الإصابة بفيروس كورونا استكمالاً لما توصلت إليه الدراسة الحالية من عوامل لدى طلبة الجامعة.



## توصيات الدراسة :

لقد تركت جائحة كورونا آثارا نفسية عميقة وخطيرة نتيجة التباعد الجسدي ، والإجراءات الاحترازية ؛ مما يستدعي التدخل الإرشادي والعلاجي لاستعادة التعافي لكافة شرائح المجتمع ، وخاصة طلبة الجامعة ، من خلال حث هؤلاء الطلبة على اتباع أسلوب حياة صحي ، والعمل على تغيير العادات الحياتية السلبية ، واستبدالها بعادات أخرى إيجابية ، وتشجيع هؤلاء الطلبة على الاستمتاع بالحياة ، والتعايش الإيجابي مع تلك الجائحة حتى تنتهي ، وتشجيعهم على تحديد أهداف حياتية وأكاديمية ، والبحث عن وسائل بديلة تعزز من دافعيتهم ، وتقلل من ضجرهم النفسي ، وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقدم الباحث التوصيات الآتية :

١- أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق الإصابة بفيروس كورونا ، وارتفاع مستوى الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة ؛ وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الضجر النفسي ؛ مما يتطلب من المختصين حصر وتحديد هؤلاء الطلبة ، وتقديم الدعم اللازم لهم من خلال إعداد البرامج الإرشادية ، والعلاجية لخفض قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والضجر النفسي لدى هؤلاء الطلبة .

٢- كما أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى نوعية الحياة ( النفسية ، والاجتماعية ، والدرجة الكلية ) لدى طلبة الجامعة ؛ مما يتطلب تحسين نوعية الحياة النفسية ، والاجتماعية لخفض قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى الطلبة الجامعيين من خلال الدعم والمساندة ، وزيادة التواصل ، والتفاعل الاجتماعي باستخدام الوسائل والوسائط التكنولوجية الحديثة بما يساعد الطلبة على تخطي فترات التباعد الجسدي ، والاجتماعي بأمان .

٣- كذلك أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ؛ مما يعنى ضرورة استثمار الشفقة بالذات فى برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي ، والصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلبة فى مواجهة الضغوط والأزمات .

٤- وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلبة على مقاييس : قلق الإصابة بفيروس كورونا ، ونوعية الحياة ، والشفقة بالذات ،

والضجر النفسى وفقا للنوع ، والتخصص الأكاديمى ؛ مما يشير إلى ضرورة الاهتمام بكافة الطلبة ذكورا وإناثا ، وفى جميع التخصصات النظرية ، والعملية من خلال تنمية الشفقة بالذات ، ونوعية الحياة لخفض قلق الإصابة بفيروس كورونا ، والضجر النفسى ، ومن الإجراءات التى يمكن اتباعها فى هذا الشأن ما يأتى :

- ضرورة أخذ الحيطة والحذر ، واتباع الإجراءات الاحترازية ، والتباعد الاجتماعى ، والتطعيمات الازمة للسيطرة على فيروس كورونا ، وتقليل القلق الناتج عن الخوف من الإصابة به .
- الاعتماد على المعلومات الصحية من المصادر الرسمية الموثوقة ، والابتعاد عن بعض مواقع التواصل الاجتماعى التى تعتمد على نشر الشائعات ، والفرع بين الأفراد دون وجود أدلة حقيقية.
- الإقلاع عن ممارسة العادات والتقاليد السيئة التى تساهم فى زيادة احتمالية الإصابة وانتشار الفيروس ، واستبدالها بالعادات الصحية الوقائية .
- العمل نشر الثقافة النفسية السليمة لدى طلبة الجامعة لمواجهة جائحة كورونا ، وغيرها من الجوائح والأزمات إذا ما حدثت - لا قدر الله - فيما بعد ، مع ضرورة وعى الطلبة بإجراءات تطبيق بروتوكولات المساعدة النفسية خلال الأزمات والجوائح .
- تحفيز الطلبة من خلال مساعدتهم على وضع أهداف شخصية وأكاديمية ذات معنى ؛ مما يساعد فى تجاوز الجائحة بسلام .
- مساعدة الطلبة على ممارسة الأنشطة الترفيهية ، والابتكارية لتخفيف الضجر ، والتوتر .
- استشارة أحد المتخصصين فى الإرشاد والعلاج النفسى إذا شعر الطالب بزيادة معدل قلق الإصابة بفيروس كورونا لديه عن معدله الطبيعى ، حتى يتمكن من التخلص من الشعور بالقلق والتوتر .
- زيادة الوعى الفردى والمجتمعى ، والتثقيف الصحى للطلبة باستخدام وسائل التواصل المختلفة .
- التقييم المستمر لمدى التزام الطلبة باتباع الإجراءات الاحترازية ، والبروتوكولات الصحية المتبعة .
- تقديم مراكز الإرشاد النفسى ، ومراكز الخدمات الطلابية بالجامعات للدعم النفسى اللازم للطلبة لتخفيف حدة القلق ، والضجر النفسى ، وتحسين نوعية الحياة .

### بحوث ودراسات مقترحة :

- فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية :
- قلق الإصابة بفيروس كورونا وعلاقته بنوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة ( دراسة سيكومترية كلينيكية ) .
- فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض قلق الإصابة بفيروس كورونا والضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .
- فعالية برنامج إرشادى قائم على تنمية الشفقة بالذات وأثره فى خفض قلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلبة الجامعة .
- فعالية برنامج إرشادى انتقائى فى تنمية الشفقة بالذات وخفض الضجر النفسى لدى طلبة الجامعة .

## المراجع

- إبراهيم ، رشا عادل عبدالعزيز . (2021) . الدور الوسيطى للضجر فى العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسى واضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١١(١١٢) ، ٢٣٥ - ٢٨٠ .
- إبراهيم ، عيسى تواتي . (٢٠٢١) . الخوف من جائحة كورونا (كوفيد-١٩) لدى عينة من طلاب الجامعات الجزائرية . *مجلة العلوم الإنسانية* ، جامعة العربى بن مهيدى ، أم البواقي ، الجزائر ، ٨(٣) ، ١١١٦-١١٠٢ .
- أبو بكر ، أحمد سمير صديق . (٢٠٢٠) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد ( كوفيد - ١٩ ) لدى الشباب الجامعى . *مجلة البحث العلمى فى التربية* ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، (٢١) ، ٩ ، ١٥٩ - ١٩٥ .
- أحمد ، الدود وأبو حسبو ، الشفاء ودياب ، محاسن . (٢٠٢١) . متلازمة ردود الفعل النفسية المرتبطة باضطراب القلق الناجم جائحة كورونا فى ضوء استراتيجية التعافى المستدام (جمهورية السودان أنموذجا) . *مجلة البحوث التربوية والنوعية* ، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل التربوى ، مصر ، (٧) ، ١١٨-١٥٩ .
- أحمد ، عاصم عبدالمجيد وعطايا، عمرو رمضان. (٢٠٢٢) . نمذجة العلاقات بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلق كوفيد ١٩ في ضوء الدور الوسيط للمناعة النفسية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية . *مجلة كلية التربية* ، جامعة بورسعيد ، (٣٧) ، ٤١٨ - ٤٥٦ .
- آل سالم ، زهير عبدالعزيز . (٢٠٢١) . تأثير أنماط الحياة الصحية لطلبة جامعة حفر الباطن على القلق النفسى أثناء انتشار جائحة كوفيد-١٩ . *المجلة التربوية* ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، (٨٩) ، ١ ، ٢٩٦ - ٣١٨ .
- البادرى ، سعود مبارك . (٢٠٢١) . القلق الناجم عن جائحة كورونا (كوفيد١٩) لدى بعض أفراد المجتمع بسلطنة عمان : مستويات القلق ومحفزاته وآثاره . *مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية* ، الجزائر ، (٢)٢ ، ١١-٤٦ .
- بحيص، جمال محمد حسن . (٢٠١٦) . مستوي الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات . *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي* ، اتحاد الجامعات العربية ، ٣٦ (٢) ، ٧٩-٩٣ .

- بسيوني، سوزان صدقة وخياط ، وجدان وديع . (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية . *مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، ٣٥ (٤) ، ٥١٧ - ٥٥١ .*
- بشقة ، عز الدين . (٢٠٢٠) . الصحة المنفسية للطالب في ظل جائحة كورونا - تقييم الآثار وتحدي المستقبل . *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية . ٢ (٣) ١٠٥-١٣٥ .*
- البشير ، سعاد . (٢٠٢٠) . القلق الناتج عن انتشار وباء كوفيد ١٩ وعلاقته بالإجراءات الاحترازية الوقائية لدى عينات مجتمعية متباينة . *العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، ٢٨ (٢) ، ١١٩ - ١٥٩ .*
- البصير ، نشوة عبدالمنعم عبدالله . (٢٠٢١) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة . *مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ٢٢ (١) ، ١٥١ - ١٥٩ .*
- البغدادي ، مى فتحى والعشماوي ، إيمان محمود . (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات وعلاقتها بقلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع المصري . *مجلة بحوث التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، ٥٩ ، ٢٦١-٢٩٠ .*
- بكير ، مليكة . (٢٠٢١) . مستوى الصحة النفسية والدافعية نحو التعلم والمذاكرة في ظل الحجر الصحي لدى الطلبة الجامعيين . *مجلة دراسات نفسية وتربوية ، جامعة قاصدى مباح ، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، الجزائر ، ١٤ (٢) ، ١٤٥ - ١٦١ .*
- الجهنى ، على . (٢٠٢١) . القلق من جائحة كورونا ( كوفيد -١٩) في المجتمع السعودى . *المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، ٨٢ ، ٤٠٩ - ٤٤١ .*
- حسن ، عزت عبد الحميد . (٢٠١١) . الإحصاء النفسى والتربوى - تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18 . القاهرة : دار الفكر العربى .
- الخالدة ، تيسير محمد أحمد . (٢٠١٣) . الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت . *مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، جامعة آل البيت ، الأردن ، ١٩ (١) ، ٧٩ - ١٠٤ .*
- ردرة ، السعيد عبدالصالحين . (٢٠٢١) . الخوف من فيروس كورونا المستجد COVID-19 وعلاقته بالأعراض الوجدانية السلبية لدى مجموعتين من طلاب الجامعة المصريين والسعوديين : دراسة نفسية عبر ثقافية . *مجلة الخدمة النفسية ، جامعة عين شمس ، (١٤) ، ٧٩-٥٢ .*

- الدويلة ، ريم فهد . (٢٠١٩) . الملل الأكاديمي وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت . *مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٨٤ ، ٢ ، ١٩١-٢١٦* .
- الزعبى ، أحمد محمد والعاسمي ، رياض نايل . (٢٠١٥) . الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق . *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، ٣١ (١) ، ٥٥ - ٩٠* .
- زغبى ، محمد أحمد . (٢٠٢٠) . درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل . *المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، مصر ، (١٥) ٢٩١ - ٣١٨* .
- سيد ، رشا أحمد . (٢٠٢٠) . الخوف من كورونا "كوفيد ١٩" وعلاقته باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية : دراسة سيكومترية - إكلينيكية . *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية ، مصر ، ٣٨ (٥٦) ، ١٩٧-٢٥٢* .
- الشافعي ، نهلة فرج . (٢٠١٦) . الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ٢٧ (١٠٧) ، ٣٦٥ - ٤١٤* .
- شقيير ، زينب محمود . (٢٠٠٩) . مقياس معايير تشخيص جودة الحياة . الأنجلو المصرية .
- شويخ ، هناء . (٢٠٢٠) . إدراك جائحة كوفيد - ١٩ كحدث صدمى وأثره فى بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين . *المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٣٠ (١٠٩) ، ٤١ - ٧٨* .
- طشطوش ، رامى وعبيدات ، علاء الدين . (٢٠٢١) . اضطراب قلق الإصابة بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩) لدى عينة من سكان محافظة إربد فى الأردن . *المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١٧ (٣) ، ٤٣٧-٤٥٣* .
- العاسمى ، رياض نايل . (٢٠١٤) . الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد . *مجلة جامعة دمشق ، ٣٠ (١) ، ١٧ - ٥٦* .
- عامر ، عبدالناصر السيد . (٢٠٢٠ أ) . الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من جائحة كورونا COVID-19 فى المجتمع العربى . *المجلة العربية للدراسات الأمنية ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، ٣٦ (٢) ، ١٧٧-١٨٨* .
- عامر ، عبدالناصر السيد . (٢٠٢٠ ب) . إسهام الصمود النفسى فى جودة الحياة فى ظل جائحة كورونا . *المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، ٧٦ ، ٢-١٢* .

- عامر ، عبدالناصر السيد . (٢٠٢٠ ج) . النمذجة السببية للعلاقات بين جودة الحياة والخوف من كورونا COVID-19 والصمود النفسي والخوف الاجتماعي والتدين والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع العربي . *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية* ، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل ، إستونيا ، ٣(٤) ، ٣٨٩ - ٤٣١ .
- عبدالخالق ، أحمد . (٢٠٠٨) . الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية : نتائج أولية . *دراسات نفسية* ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ١٨(٢) ، ٢٤٧-٢٥٧ .
- عبدالخالق ، أحمد . (٢٠١٠) . المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت . *دراسات نفسية* ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ٢٠(٢) ، ٢٢٧-٢٤٦ .
- عبدالخالق ، أحمد . (٢٠١١) . نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين . *دراسات نفسية* ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ٢١(٣) ، ٣٦٧-٣٨٤ .
- عبدالرحمن ، محمد السيد ، والضبع ، فتحى . (٢٠١٤) . مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* . الجمعية المصرية للدراسات النفسية . ٢٤(٨٣) ، ٤٩-٧١ .
- عبدالرحمن ، محمد السيد ، وسراج ، ثريا محمد . (٢٠١٣) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة . *المؤتمر الإقليمي السنوى التاسع لقسم علم النفس " علم النفس الإيجابي وتطبيقاته "* ، كلية الآداب ، جامعة طنطا ، فى الفترة من ٧-٩ إبريل ، ٣٦٨ - ٤٠٣ .
- عبدالعال ، تحية . (٢٠١٢) . الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ( دراسة فى سيكولوجية المضجر) . *مجلة كلية التربية* ، جامعة بنها ، ٢٣(٩٢) ، ٤٣٣-٥٢١ .
- عبدالعزيز ، نادية محمود . (٢٠٢٠) . أساليب مواجهة جائحة كورونا المستجد وعلاقتها بالقلق لدى شرائح مختلفة من المجتمع . *مجلة كلية التربية* ، جامعة عين شمس ، ٤٤ ، ٢٢٧ - ٢٩٨ .
- عبداللطيف ، أشرف محمد (٢٠٢١ ب) . مقياس العرضة للملل المختصر : صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٣١(١١٢) . ٧٧-١٢٨ .
- عبداللطيف ، أشرف محمد . (٢٠٢١ أ) . الإسهام النسبى لمظاهر اليقظة العقلية فى التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية . ٣١(١١٠) . ٢١١-٢٥٨ .

- عبداللطيف ، محمد سيد . (٢٠٢٠) . نمذجة العلاقات السببية بين الضجر الأكاديمي وشفقة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لطلاب كلية التربية - جامعة الأزهر . مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، (١٨٨) ٢ ، ٤٤٩ - ٥٠١ .
- العبيدي ، عفراء إبراهيم . (٢٠١٧) . الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة عمار تليجي بالأغواط ، الجزائر ، ٢٦ ، ٤١ - ٥٥ .
- العصيمي ، عبدالله سليمان والهييدة ، جابر مبارك . (٢٠٢٠) . قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة . مجلة دراسات الطفولة ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٣ (٨٧) ، ١ - ٢٠ .
- عقيل ، عمر علوان والضبع ، فتحي عبدالرحمن . (٢٠٢٠) . الملل الأكاديمي وعلاقته ببعض أبعاد بيئة التعلم كما يدركها طلاب بكالوريوس التربية الخاصة بجامعة الملك خالد . المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الإنسانية والإدارية ، ٢١ (٢) ، ٤٣٢ - ٤٤٢ .
- عمار ، مروة محمود . (٢٠١٨) . الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ١٦ (١٩) ، ٣٢٤ - ٣٧٣ .
- العزى ، عويد والعلم ، بندر . (٢٠٢٢) . القلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في كل من السعودية والكويت . مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، (٦٩) ، ١ ، ٢٦٣ - ٣٢٣ .
- غذفة ، شريفة . (٢٠٢١) . نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين : دراسة وصفية . مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية ، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢ ، الجزائر ، ١٨ (٢) ، ٢١ - ٣٧ .
- اللقى ، أمال . (٢٠١٦) . فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا . مجلة التربية الخاصة ، جامعة الزقازيق ، ١٥ ، ٥٠ - ١٠٥ .
- اللقى ، أمال ، وأبو الفتوح ، محمد . (٢٠٢٠) . المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر . المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، ٧٤ ، ١٠٤٨ - ١٠٨٩ .
- الكيال ، مختار أحمد وعلي ، أحمد جاب الله وطاحون ، حسين حسن . (٢٠١٨) . الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، (٣٧) ، ٥١ - ٧٤ .



محمد ، زينب محمد أمين . (٢٠٢٢) . الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وعلاقتها بسلوك التتمر  
الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (COVID19) ، مجلة البحث في  
التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ٣٧ (١) ، ٢٠٩-٢٨٠ .

المشعان ، عويد سلطان وجاد الرب ، هشام فتحى . (٢٠٢١) . بعض العوامل النفسية والديمغرافية  
المنبئة بالقلق المرتبط بالإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) فى الكويت باستخدام  
أسلوب نمذجة المعادلات البنائية . مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، ٤٩ ، ١١-  
٤٧ .

مظلوم ، مصطفى رمضان . (٢٠١٤) . فعالية برنامج إرشادى لتخفيف الضجر لدى عينة من  
طلاب الجامعة . دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، (٥٢) ،  
٢٢٣-٢٤٦ .

المنشاوى ، عادل محمود . (٢٠١٦) . نموذج سببى للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من  
الإرهاق والضمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية بالإسكندرية ، ٢٦ (٥)  
١٥٣-٢٢٥ .

منصور ، السيد كامل الشربيني . (٢٠١٦) . المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب  
الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة : العلاقات والتدخل . مجلة التربية الخاصة ،  
كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق ، (١٦) ، ٦١-١٦٣ .  
مهريه ، خليدة . (٢٠٢١) . تداعيات أزمة كورونا والحجر الصحى على الصحة النفسية للفرد .  
المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ،  
(١٦) ، ٤٦٧-٤٩٠ .

الندابى ، يوسف سالم . (٢٠١٩) . الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق  
الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس . مجلة أكاديمية شمال أوروبا للدراسات والبحوث  
، أكاديمية أوروبا للعلوم والبحث العلمى ، ١ (٣) ، ٦٩-٩٣ .

نصار ، سالي حسين و خليل ، محمد بيومي وسعفان ، محمد أحمد . (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات  
وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية . المجلة العربية للعلوم  
التربوية والنفسية ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، (١٨) ، ٤٦١-٤٨٣ .

Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti, N., Alnahari, A. (2021). Coping  
with Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of  
Academics in the Muslim World. *J Relig Health*.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3> .

Anindyajati G., Wiguna T., Murtani B., Christian H., Wigantara N., Putra  
A., Hanafi E., Minayati K., Ismail R., Kaligis F., Savitri A., Uiterwaal

- C., & Diatri H. (2021). Anxiety and Its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Front in Psychiatry*.12(6).1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>.
- Aqeel, M., Rehna, T., Shuja, K. H., & Abbas, J. (2022). Comparison of Students' Mental Wellbeing, Anxiety, Depression, and Quality of Life During COVID-19's Full and Partial (Smart) Lockdowns: A Follow-Up Study at a 5-Month Interval. *Frontiers in Psychiatry*, 13,1-17.
- Arpaci I., Karataş K., Baloglu M. (2020). The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and Individual Differences*. 1; 164:110108. . <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110108>.
- Arslan, G., Yildirim, M., & Aytac, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 46(5), 1042-1051.
- Beato, A. F., da Costa, L. P., & Nogueira, R. (2021). “Everything Is Gonna Be Alright with Me”: The Role of Self-Compassion, Affect, and Coping in Negative Emotional Symptoms during Coronavirus Quarantine. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2017.
- Bench S., & Lench, H. (2013). On the function of boredom. *Behavioral sciences* (Basel,Switzerland), 3(3),459–472.<https://doi.org/10.3390/bs3030459>.
- Bench, S., Bera, J., & Cox, J. (2021). State boredom results in optimistic perception of risk and increased risk-taking. *Cognition & emotion*, 35(4),649–663. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1858760>.
- Boateng, G., Doku, D., Enyan, N., et al. (2021). Prevalence and changes in boredom, anxiety, and well-being among Ghanaians during the COVID-19 pandemic: a population-based study. *BMC Public Health* 21, 985.<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10998-0>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
- Canady, V. (2020). Advocates for the homeless seeking funding for COVID-19. *Mental Health Weekly*, 30(11),7-8.
- Cankurtaran, D., Tezel, N., Ercan, B., Yildiz, S., & Akyuz, E. (2021). The effects of COVID-19 fear and anxiety on symptom severity, sleep quality, and mood in patients with fibromyalgia: pilot study. *Adv Rheumatol*, 41-41.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on

- sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep medicine*, 75,12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>.
- Chan., Yuan ,S., Kok , K. & Wang, K.(2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to- person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*. 395, 514-523.
- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1769379. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379>.
- Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental brain research*, 236(9), 2507–2518. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5> .
- Deniz M. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and individual differences*, 177, 110824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824> .
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824.
- Eastwood, J., Frischen, A., Fenske, M., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495.
- Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenom Cogn Sci* 17, 455–484. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1>.
- Eyni, S., ebadi, M., torabi, N. (2020). Developing a model of Corona Anxiety in Students Based on Optimism and Resilience: The Mediating role of the Perceived Social Support. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(43),1-32. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.51656.2376>.
- Fardin, M. (2020). COVID-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of clinical infectious diseases*, 15, 1-3.
- Fisher, G., Ahlberg, M., Cragle, C., Kudeh, D., Laytos, M., Lopes, K., ... & Victor, J. (2022). Occupational Engagement and Quality of Life in Occupational Therapy Students and Professionals during Coronavirus Pandemic. *Open Journal of Social Sciences*, 10(1), 211-239.
- Gayatri, M. (2020). The implementation of early childhood education in the time of COVID-19 pandemic: A systematic review. *Humanities &*

- Social Sciences Reviews*. 8(6), 46-54. [https://doi.org/ 10. 18510 / hssr.2020.866](https://doi.org/10.18510/hssr.2020.866).
- Guldal, S., Kılıcoglu, N., & Kasapoglu, F. (2022). Psychological Flexibility, Coronavirus Anxiety, Humor and Social Media Addiction During COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1-23.
- Gutierrez-Hernandez, M. E., Fanjul, L. F., Diaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Herrera-Rodriguez, J. F., Enjuto-Castellanos, M. D. P., & Penate, W. (2021). Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: the role of self-compassion. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2103.
- Hansel, T. C., Saltzman, L. Y., Melton, P. A., Clark, T. L., & Bordnick, P. S. (2022). COVID-19 behavioral health and quality of life. *Scientific reports*, 12(1), 1-10.
- Harwood, E., & Kocovski, N. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms, and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation and Mental Health: Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1-21.
- Jackson, A., Anderson, A., Weybright, E., & Lanigan, J. (2021). Differing Experiences of Boredom During the Pandemic and Associations with Dietary Behaviors. *Journal of nutrition education and behavior*, 53(8), 706-711. [https://doi.org/10.1016/ j. jneb. 2021. 04.005](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.04.005).
- Jansen, P., Siebertz, M., Hofmann, P., Zayed, K., Zayed, D., Abdelfattah, F., & Meneghetti, C. (2021). Does self-compassion relate to the fear of the future during the 2020 coronavirus pandemic? A cross-cultural study. *Cogent Psychology*, 8(1), 1976438.
- Keng, S. L., & Hwang, E. Z. N. (2022). Self-Compassion as a Moderator of the Association Between COVID-19 Stressors and Psychological Symptoms: A Longitudinal Study. *Behaviour Change*, 1-12.
- Kumar, A., & Nayar, K. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of mental health*, 30(1), 1-2, [https://doi.org/ 10 .1080/09638237.2020.1757052](https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052).

- Lee, S. (2020) Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety, *Death Studies*, 44:7, 393-401, [https://doi.org/ 10. 1080/07481187.2020.1748481](https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481).
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15-25.
- Li Y, Scherer N., Felix L., Kuper H. (2021). Prevalence of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 16(3), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.Pone.0246454>.
- McKay, D., Yang, H., Elhai, J., & Asmundson, G. (2020). Anxiety regarding contracting COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of anxiety disorders*, 73, [https://doi.org/ 10. 1016/ j.janxdis.2020.102233](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102233).
- Miklitz, C., Westerteicher, C., Lippold, S., Ochs, L., Schneider, A., & Fliessbach, K. (2022). The impact of COVID-19-related distress on levels of depression, anxiety and quality of life in psychogeriatric patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 272(1), 53-66.
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020). Anxiety, Self-Compassion, Gender Differences and COVID-19: Predicting Self-Care Behaviors and Fear of COVID-19 Based on Anxiety and Self-Compassion with an Emphasis on Gender Differences. *Iranian journal of psychiatry*, 15(3), 213–219. [https://doi.org/ 10.18502 / ijps.v15i3.3813](https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.3813) .
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, happiness. *Psychology in Österreich*, 2 (3), 114-119.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86.
- Pourkhalili, S., Sadeghi Chookami, E., & Abolghasemi, A. (2022). Coronavirus Anxiety: The Predictive Role of Perfectionism and Self-compassion. *Iranian Journal of Health Psychology*, 5(1).
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. & Gucht D. (2011). Construction and Factorial Validation of a short form of the self-compassion scale. *clinical Psychology and psychotherapy*, 18, 250-255.
- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom: a review of the literature. Experimental brain

- research, 236(9), 2451–2462. <https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>.
- Riad, A., Huang, Y., Zheng, L., & Elavsky, S. (2020). COVID-19 induced anxiety and protective behaviors during COVID-19 outbreak: Scale development and validation. Available at SSRN 3594370.
- Roy, A, Singh, A, Mishra, S, Chinnadurai, A, Mitra, A., & Bakshi, O. (2020). Mental health implications of COVID-19 pandemic and its response in India. *International Journal of Social Psychiatry*. 1-14 . <https://doi.org/10.1177/0020764020950769>.
- Sandin, B., Espinosa, V., Valiente, R., Garcia-Escalera, J., Schmitt, J., Arnáez, S., & Chorot, P. (2021). Effects of Coronavirus Fears on Anxiety and Depressive Disorder Symptoms in Clinical and Subclinical Adolescents: The Role of Negative Affect, Intolerance of Uncertainty, and Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in psychology*, 12, 716528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.716528>
- Schafer, S., Sopp, M., Schanz, C., Staginnus, M., Goritz, A., & Michael, T. (2020). Impact of COVID-19 on public mental health and the buffering effect of a sense of coherence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(6), 386-392. <https://doi.org/10.1159/000510752>.
- Serafini G, Parmigiani B, Amerio A, Aguglia A, Sher L, Amore M. (2020). The psychological impact of COVID- 19 on the mental health in the general population. *QJM*, 113(8): 531–537
- Shah K., Mann S., Singh R., et al. (2020). Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. *Cureus*. 12(8), 1-8. <https://doi.org/10.7759/cureus.10051>.
- Shaukat, R., Asghar, A., & Naveed, M. (2021). Impact of Health Literacy on Fear of Covid-19, Protective Behavior, and Conspiracy Beliefs: University Students' Perspective. *Libr. Philos. Pract*, 4620, 1-14.
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*, 74(4): 281–282.
- Swami, V., Todd, J., Robinson, C., & Furnham, A. (2021). Self-compassion mediates the relationship between COVID-19-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and individual differences*, 183, 111130, 1-6.
- Todman M. (2003). Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues. *Psychiatry*, 66(2), 146–167. <https://doi.org/10.1521/psyc.66.2.146.20623>.
- Tzafilkou, K., Perifanou, M., & Economides, A. (2021). Negative emotions, cognitive load, acceptance, and self-perceived learning outcome in

- emergency remote education during COVID-19. Education and information technologies, 1–25. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10604-1>.
- Wang, R., Ye, B., Wang, P., Tang, C., & Yang, Q. (2022). Coronavirus stress and overeating: the role of anxiety and COVID-19 burnout. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1-8.
- Westgate, E., & Wilson, T. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement . Psychological review, 125(5),689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>.
- Wulandari, P., & Hidayat, R. (2020). General Anxiety Disorder-Related Coronavirus Disease-19 Outbreak in Indonesia: A Case Report. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(T1), 36–38. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4762>.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of anxiety disorders*, 77, 102328.
- Zhang, Y., & Ma Z. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*.17(7).1-12.
- Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in human behavior*, 114, 106524.