

إدارة الذات وعلاقتها بقلق فيروس كورونا المستجد – COVID

19 – دراسة ميدانية تنبؤية

**The Relationship Between Self-management and
Coronavirus Anxiety-COVID19- a Predictive Field
Study**

أ. د. منصور بن نايف العتيبي

أستاذ الإدارة التربوية والتخطيط – قسم التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة نجران

Mansour1386@hotmail.com

د. أسامة حسن جابر عبد الرازق

أستاذ علم النفس المشارك – قسم التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة نجران

Dr.osamagaber@yahoo.com

إدارة الذات وعلاقتها بقلق فيروس كورونا المستجد COVID-19 - دراسة

ميدانية تنبؤية*

قدم للنشر بتاريخ 26 أغسطس 2020م، وقبل للنشر بتاريخ 20 أكتوبر 2020م

الملخص

هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين إدارة الذات وقلق فيروس كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران بلغت (242) عضو هيئة تدريس، بالإضافة إلى معرفة الفروق والاختلافات في إدارة الذات وقلق فيروس كورونا التي تعزى إلى متغير النوع، والتخصص العلمي، والرتبة العلمية، كما هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة التنبؤية بين قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات، وقد استخدم الباحثان مقياس إدارة الذات ومقياس قلق فيروس كورونا (من إعداد الباحثين)، وأظهرت الدراسة عدة نتائج أهمها: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق فيروس كورونا وكل من التفاؤل والصلابة النفسية وإدارة الوقت والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق فيروس كورونا والضبط الاقتصادي، كما أظهرت نتائج العلاقة التنبؤية بين قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات باستخدام نموذج الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise Regression نموذجين: حيث أشار النموذج الأول إلى أن الصلابة النفسية تنبئ بقلق فيروس كورونا، بينما أشار النموذج الثاني إلى أن كلا من التفاؤل والصلابة النفسية ينبآن بقلق فيروس كورونا، وقد قدمت الدراسة عدة توصيات منها تدريب أعضاء هيئة التدريس على مهارات إدارة الذات، وطرق مواجهة قلق فيروس كورونا.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات – قلق فيروس كورونا

*يتوجه الباحثان بالشكر لوزارة التعليم ولعمادة البحث العلمي بجامعة نجران – المملكة العربية السعودية لدعمها المالي والتقني للبحث تحت رمز NU/SHED/18/014

The Relationship Between Self-management and Coronavirus Anxiety-COVID19- a Predictive Field Study

Abstract

The study aimed to investigate the relationship between self-management and coronavirus anxiety among a sample of faculty members at Najran University, amounting to (242) faculty members, in addition to knowing the differences in self-management and coronavirus anxiety that are attributed to the variable of gender, scientific specialization and academic rank. Also the study aimed to find out the predictive relationship between coronavirus anxiety and self-management dimensions. The authors used the Self-Management Scale and the Coronavirus Anxiety Scale (prepared by authors). The study showed several results, the most important of which are: There is a negative statistically significant relationship between Coronavirus anxiety, optimism, psychological hardness, time management, and positive interaction with social media, while there was no statistically significant relationship between Coronavirus anxiety and economic control. The results of the predictive relationship between Coronavirus anxiety and the self-management dimensions using the Stepwise gradient regression model also showed two models, the first model indicated that psychological hardness predicts Coronavirus anxiety. While the second model indicated that both optimism and psychological hardness predict Coronavirus anxiety. And the study presented several recommendations, including training faculty members in self-management skills and ways to Coronavirus anxiety coping

Keywords: Self-management- Coronavirus anxiety

المقدمة:

عندما يجد الإنسان نفسه في مواجهة الأوبئة فإنه يشعر بالخوف والقلق، حيث إنهما استجابات طبيعية عند التعرض للمواقف الصعبة المرتبطة بالخطر المحقق الغامض وغير المتوقع المآل، ويصبح المرء ضحية للقلق، ويفقد السيطرة على تفكيره، بعد أن تتركز فكرة واحدة في تفكيره تتمثل في الخوف من الوقوع في الخطر الذي يسببه هذا الوباء، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية والجسمية (هاريس، 2020).

ويعد وباء فيروس كورونا المستجد (COVID-19) من أخطر الأوبئة التي هددت كل بقاع الأرض في مطلع عام (2020) لما يمثله هذا الوباء في إصابة العديد من الأشخاص بالقلق لعدة أسباب منها: كثرة الأخبار والتفسيرات والتأويلات، وعدم القدرة على التنبؤ بمصير هذا الوباء، وانخفاض قدرة الكثير من الدول بالسيطرة على انتشاره، والقدرة الفائقة لهذا الفيروس على الانتشار السريع بين الأفراد، وعدم وجود علاج حاسم وفعال حتى الآن للفيروس، وبالتالي في ظل انتشار هذا الفيروس دعت الحاجة إلى معرفة العوامل والمتغيرات النفسية للتحكم، ومواجهة قلق الفيروس لما لهذا القلق من الأضرار النفسية والجسمية على الفرد والمجتمع على حد سواء.

وتعد إدارة الذات إحدى العمليات النفسية التي تعين الفرد على تحقيق الصحة النفسية من خلال إدارة فاعلة لجميع قدراته ومهاراته الذاتية الشخصية، وذلك لتحقيق التوازن بين الرغبات والواجبات والأهداف التي يسعى لتحقيقها، حيث إنها السمة المشتركة بين الأشخاص الناجحين والمتسمين بالصحة النفسية (أحمد، 2013).

كما أن حالة الخوف الناتجة من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) تحتاج إلى مهارات إدارة الذات لدى الفرد حتى يكون قادراً على مواجهة تلك

الأعراض بطريقة إيجابية، الأمر الذي قاد الباحثان إلى دراسة أبعاد إدارة الذات المتمثلة في التفاؤل والصلابة النفسية، إدارة الوقت، والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، والضبط الاقتصادي وعلاقة هذه الأبعاد بقلق فيروس كورونا المستجد من أجل الخروج بنتائج إمبريقية ثم محاولة تفسيرها في ضوء الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة.

مشكلة الدراسة:

يعد الخوف أو القلق من فيروس كورونا أحد المخاوف الرئيسة التي ظهرت ولا زالت مستمرة في العام الجاري 2020، إذ تسبب هذا الخوف أو القلق في ترك آثار ليس على الصحة الجسمية فحسب بل امتدت آثاره السلبية أيضاً إلى الصحة النفسية والعقلية نتيجة الخوف من الإصابة بهذا الفيروس الذي يحصد الأرواح كل يوم (Soltani, Bordbar, Zarenejhad & Manizheh, 2020).

ولعل من أبرز أسباب تفشي أعراض القلق النفسي من فيروس كورونا هو أن هذا الوباء قد فشلت معه جميع الجهود الطبية العالمية في احتوائه أو إيجاد لقاح مؤكد للوقاية منه، بالإضافة إلى ارتفاع حالات الوفاة، وانتشار الكثير من البيانات والمعلومات على منصات وسائل التواصل الاجتماعي مما سبب حالة من الارتباك لدى الكثير من الناس، الأمر الذي ساهم في تفشي أعراض الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب بسبب الخوف من الإصابة بهذا الوباء (Lai, et al., 2020).

إن مواجهة قلق فيروس كورونا يعتمد على البناء النفسي للأشخاص، ومنهم من يتمكن من إدارة مشاعر خوفه وقلقه بشكل إيجابي، ومنهم من يتأثر سلباً بدنياً ونفسياً بسبب القلق الزائد من الإصابة، ولهذا أصبح لزماً أن يتفاعل الأفراد مع هذه الجائحة بشكل إيجابي، وذلك من خلال التحكم في انفعالاتهم

ومشاعرهم والإدارة الإيجابية لذواتهم مما يسهم في تخفيف الآثار النفسية السلبية لهذه الجائحة، ومن هذا المنطلق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- 1- ما العلاقة بين التفاوض وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- 2- ما العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- 3- ما العلاقة بين إدارة الوقت وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- 4- ما العلاقة بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- 5- ما العلاقة بين التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة في قلق فيروس كورونا وإدارة الذات تعزى إلى متغيرات الآتية: النوع، التخصص، الرتبة العلمية؟
- 7- هل يمكن التنبؤ بقلق فيروس كورونا من خلال أبعاد إدارة الذات (التفاوض، الصلابة النفسية، إدارة الوقت، الضبط الاقتصادي، التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي)؟

أهداف الدراسة:

- 1- معرفة نوعية العلاقة بين أبعاد إدارة الذات (التفاؤل، الصلابة النفسية، وإدارة الوقت، والضبط الاقتصادي، التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي) وقلق فيروس كورونا.
- 2- معرفة الفروق والاختلافات في قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات التي تعزى إلى كل من النوع، والتخصص العلمي، والرتبة العلمية.
- 3- معرفة العلاقة التنبؤية لقلق فيروس كورونا من خلال أبعاد إدارة الذات.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

ترجع الأهمية النظرية للدراسة الحالية في معرفة العلاقة بين أبعاد إدارة الذات وقلق فيروس كورونا، بالإضافة إلى إيجاد الفروق والاختلافات في قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات التي تعزى إلى متغير الجنس، والتخصص العلمي، والرتبة العلمية، كما ترجع الأهمية النظرية لهذه الدراسة أيضاً في معرفة نمط العلاقة التنبؤية لقلق فيروس كورونا من خلال أبعاد إدارة الذات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في معرفة نمط العلاقة التنبؤية بين أبعاد إدارة الذات وقلق فيروس كورونا، والتي قد تسهم نتائجها في إعداد البرامج الإرشادية وبرامج الوقاية النفسية من قلق فيروس كورونا، كما ترجع أهمية هذه الدراسة في إعداد مقياس قلق فيروس كورونا ومقياس أبعاد إدارة الذات والذي

يمكن استخدامهما على عينات ودراسات مشابهة تجرى مستقبلاً بأمر الله تعالى.

حدود الدراسة:

اقتصرت الحدود الموضوعية لهذه الدراسة في معرفة علاقة أبعاد إدارة الذات وهي ☺ الصلابة النفسية والتفاؤل وإدارة الوقت والضبط الاقتصادي والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي) بقلق فيروس كورونا، بينما تتمثل الحدود المكانية في جامعة نجران بمنطقة نجران بالمملكة العربية السعودية، أما الحدود البشرية للدراسة فتتمثل في عينة أعضاء وعضوات هيئة التدريس بالكلية النظرية والعلمية بجامعة نجران، بينما تتمثل الحدود الزمنية لتطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني والفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 1441/1440 هـ .

مصطلحات الدراسة:

1- إدارة الذات: تشير إدارة الذات إلى الأساليب والمهارات والاستراتيجيات الإيجابية التي يستخدمها الفرد لمراقبة وتقويم سلوكياته لتوجيه أنشطته بفعالية نحو تحقيق أهدافه بشكل يساهم في تحقيق الذات وتحقيق التوافق النفسي السوي (Omisakin & Ncama, 2011). ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس إدارة الذات المستخدم في الدراسة".

2- قلق فيروس كورونا: يرى الباحثان أن قلق فيروس كورونا يتمثل في مجموعة الأعراض المعرفية والجسمية والسلوكية المتمثلة في الخوف الزائد من الإصابة بفيروس كورونا والشعور بالاضطرابات الفسيولوجية، بالإضافة

إلى الشعور بالكسل وفقدان الاستمتاع بالحياة والعزلة عن الآخرين، ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس قلق فيروس كورونا المستخدم في الدراسة".

الإطار النظري:

أولاً: إدارة الذات: Self Management

تعد إدارة الذات إحدى العمليات التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من قدراته وإمكانياته ومهاراته في تحقيق أهدافه وإيجاد حالة من التوازن الإيجابي في الحياة ما بين الواجبات والطموحات والأهداف لأنها عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة لتحقيق الأهداف المرجوة ومواجهة التحديات بالطرق الإيجابية (أحمد، 2013)

وتهدف إدارة الذات إلى تحقيق البناء النفسي الإيجابي للشخص ليملك القدرة في إدارة انفعالاته ومشاعره من خلال مجموعة من المهارات منها: الانتظام الذاتي، وتعديل السلوك، وضبط الانفعالات، والتدبير الذاتي، وتحمل المسؤولية تجاه الأفعال والسلوكيات، وزيادة الثقة بالنفس (جبر، 2016). كما يختلف الأشخاص في مستوى وطبيعة إدارة ذواتهم فمنهم من يدير ذاته بإيجابية، ومنهم من يفشل في إدارة ذاته بسبب معوقات أو بعض العوامل وذلك حسب طبيعة الشخصية وحسب البناء النفسي للشخص (محمد، 2014).

ويعد المنحى الإنساني في علم النفس من أكثر التوجهات النظرية التي فسرت إدارة الذات وأعطت اهتماماً كبيراً لمفهوم الذات وطرق تحقيقها وطرق إدارتها وتأثير ذلك على الصحة النفسية للفرد. كما يعد كارل روجرز (Carl Rogers) من أبرز علماء المدرسة الإنسانية في علم النفس الذي أشار إلى أن

الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق ذاته، حيث تكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه، فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتتسجم مع نزعته لتحقيق ذاته باعتبارها خبرات ذات قيمة إيجابية (العوادة، 2017).

أما عن التوجه التحليلي في علم النفس فقد أشارت مدرسة التحليل النفسي إلى أن إدارة الذات تشير إلى قدرة الفرد على ضبط التوازن بين ثلوث مكونات الشخصية (الهو، والأناء، والأنا الأعلى) ففي حال الفشل في إدارة الصراع بين المكونات الثلاث يفشل الفرد في إدارته لذاته مما يسبب حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي (الغامدي، 2020).

وقد تبنى الباحثان في هذه الدراسة خمسة أبعاد لإدارة الذات هي: التفاؤل، والصلابة النفسية، وإدارة الوقت، وال ضبط الاقتصادي، والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، على النحو الآتي:

أ- التفاؤل: Optimism

يعتمد نجاح الفرد على شعوره بالتفاؤل المستمر، حيث يتخلل الإنسان الكثير من المشاعر الإيجابية ، وزيادة مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات واحترامها، ويكون أحد الدفاعات القوية التي يواجه بها الفرد الصدمات والمواقف السلبية أو المحبطة عبر مراحل حياته (Ahmad & Gaber, 2019)، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحته النفسية والبدنية، وذلك لأن أجهزة المناعة لدى المتفائلين تعمل بشكل أفضل لأنهم يعزلون أفكارهم عن الخبرات السلبية المحيطة بهم (جودة وأبو جراد، 2011)، ولأن لديهم مواقف وقائية أكثر مرونة في التعامل مع الضغوط ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف المناسبة (Conversano, et al., 2010).

كما أن التفاؤل يمكّن الأشخاص من مواجهة مشاعر وأعراض القلق، حيث وجد أن التفاؤل يرتبط سلباً بمستويات القلق النفسي (Patoo, Haghighat & Dehkorddian, 2012)، كما أظهرت نتائج دراسة جوفانسيف وميليسيف (Jovancevic & Milićević, 2020) أن المتفائلين أولئك الذين لديهم مستوى عالٍ من الثقة ويظهرون مستوى أقل من الخوف والقلق النفسي ومستوى أعلى من الوقاية السلوكية، وذلك لأن التفاؤل يساعد الفرد في السيطرة على مشاعر القلق النفسي مما يقلل الشعور بالتوتر والخوف الغامض ومن توقع الأحداث السلبية.

وفي هذا الصدد أشار رائد التحليل النفسي فرويد (Freud) إلى أن في التفاؤل قاعدة عامة للحياة، وهو يعتقد أن الفرد يكون متفائلاً ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية أمراً ممكناً، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائماً جداً من الموضوع ذاته، أما التوجه المعرفي في علم النفس فيشير إلى أن أنماط التفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأشخاص المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية (سماتي، 2018)، كما وجد من خلال نتائج دراسة (Wilson, Raglin & Pritchard, 2002) ودراسة (Siddique, LaSalle, Glass, Arnkoff & Díaz, 2006) أن التفاؤل ينبئ بالقلق النفسي، وذلك أن الشخص الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من التفاؤل تتخفف لديه أعراض القلق والتوتر النفسي.

ب- الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

تعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية ذات المناعة النفسية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، وزيادة الإنجاز والإنتاجية والعمل، حيث يحتفظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصيبهم

الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، الأمر الذي يشير إلى دور وأهمية البناء النفسي للفرد الذي يتمثل في مستوى الصلابة النفسية لديه (الرجبي وعبد الحميد، 2018)، وقد أشارت نتائج دراسة (Kowalski, 2018) إلى أن الصلابة النفسية ترتبط سلبا بالقلق النفسي وذلك لأن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى إيجابيا من الصلابة النفسية يمتلكون شعورا بالسيطرة والتحكم على مواقف القلق التي تهدد أمنهم النفسي، كما وجد أيضا أن الصلابة النفسية تنبأت بمستوى القلق النفسي وذلك أن الشخص الذي لديه شعور إيجابي بالصلابة النفسية يتمكن من مواجهة ضغوط المواقف التي تبعث على القلق وتهديد الأمن النفسي. (Azarian, Farokhzadian & Habibi, 2016)، (Sandvik, et al., 2013)

ويختلف الأشخاص فيما بينهم في مستوى الصلابة النفسية مما يسهم في اختلاف ردود أفعالهم النفسية والانفعالية وعلى سبيل المثال اختلفت نتائج الدراسات السابقة في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث فنجد أن دراسة (البيرقدار، 2012) التي وجدت أن الذكور أعلى صلابة نفسية بالمقارنة بالإناث، بينما نجد أن هناك نتائج قد أكدت على تفوق الإناث على الذكور في مستوى الصلابة النفسية مثل دراسة إبراهيم (إبراهيم، 2012)، ودراسة (الزواهرة، 2015)، ودراسة (صالح والمصدر، 2013)

كما أثبتت دراسة (Vagni, Maiorano, Giostra & Pajardi, 2020) وجود علاقة سالبة بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالقلق النفسي من خلال دراسة أجريت على عينة من الأطعم الصحية في إيطاليا، والتي بينت أن الأشخاص الذين يتميزون بمستوى مرتفعا من الصلابة النفسية قادرون على مواجهة مظاهر وأعراض القلق النفسي.

ويعتبر فيكتور فرانكل (Viktor, Frankl) أحد علماء المدرسة الإنسانية في علم النفس الذي أشار إلى أهمية الصلابة النفسية ودورها في تكوين المعنى الإيجابي للإنسان، حيث رأى أن الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف معنا في حياته سيعيش خبرة من الإحباط التي تعد أحد مصادر السلوك غير السوي، كما أن الرغبة في إيجاد معنى من وجهة نظر فرانكل تعني كفاح الإنسان لإيجاد سبب أو معنى، فالبشر قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل الخبرات المحبطة والضاغطة ذات التهديد النفسي كفرص للنمو الإيجابي وهم وحدهم القادرون على اختيار قراراتهم وتحديد سلوكياتهم (عمر، 2016).

وقد ناقشت كوباسا (Kobaza) الصلابة النفسية في ضوء نظرية تكاملية في عام (1979) اعتمدت عليها أغلب الدراسات النفسية والتي قامت في الأساس على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسسها النظرية في علماء النفس الإنسانيين أمثال (فرانكل - روجرز - ماسلو) والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته في استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (عوده، 2010).

ج - إدارة الوقت: Time Management

يعد الوقت أعظم مورد يمتلكه الإنسان في هذه الحياة إذ يختلف عن الموارد الأخرى في خاصيتين، الأولى: أن الوقت سلعة حرة لا تباع، والثانية: أن الوقت لا يمكن ادخاره فليس لديك اختيار إلا أن تتفقه دقيقة بدقيقة وساعة بساعة ويوم بيوم ويمكنك أن تحسن استغلاله ويمكنك أن تسيء استغلاله، ولكن يجب أن تستغله، وبمجرد أن تتفقه لا يمكنك أن تسترده (حسين، 2006).

بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون مهارة إدارة الوقت لديهم القدرة على تجنب مضيعات الوقت، يرفضون تأجيل أعمالهم، وبالتالي يكونون أقل

عرضة لضغوط العمل أو ضغوط الحياة عموماً، كما أنهم يمتلكون مستوى إيجابي من الصحة النفسية لأنهم نجحوا في تحقيق التوازن بين الجانب الترفيهي والجانب الوظيفي الخاص بالأعمال والمهام الموكلة إليهم (Alinezhad, Beheshtifar & Gorbani, 2016).

وعن علاقة إدارة الوقت بالتخصص المهني الأكاديمي يرى الباحثان أنه قد يكون هناك فروق بين التخصصات المهنية الأكاديمية والمهنية في مستويات إدارة الوقت من حيث القدرة على استثماره والتخطيط له في حين وجدت نتائج أكدت على أنه لا فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي النظري في مستويات إدارة الوقت (بواشريه وحدادو، 2019 ؛ Alghaswyneh & Barsi, 2015).

كما أظهرت الدراسات أن التصرف الإيجابي في إدارة الوقت مرتبط بالإنجاز الأكاديمي والأداء الوظيفي، والثقة بالنفس ودافع الإنجاز ومواجهة الضغوط النفسية، والشخصية، كما أظهرت الدراسات السابقة علاقة بين إدارة الوقت، والاكتئاب، واتجاهات القلق على وجه التحديد، حيث يساعد تعزيز التدريب على إدارة الوقت في تقليل مستويات الاكتئاب والقلق، وذلك لأن يتمكن من الوقت والقدرة على تخطيطه تساعد الفرد في مواجهة وإدارة الضغوط من خلال استثمار الوقت في تحقيق الأهداف التي وضعها نصب عينيه من خلال خطط الاهتمامات والأولويات (Ping & Xiaochun, 2018).

كما أشارت نتائج دراسة (Ghiasvand, et al., 2017) إلى أن إدارة الوقت ترتبط سلباً بمشاعر ومظاهر القلق كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن تنمية مهارات تنظيم الوقت وإدارته يرتبط إيجابياً بانخفاض القلق.

د- الضبط الاقتصادي: Economic Control

يرى الباحثان أن الضبط الاقتصادي للفرد يعد أحد أبرز العوامل الاجتماعية التي يمكن أن تكون مؤثرة خلال جائحة كورونا، وذلك في ظل الشلل الذي أصاب العالم اجتماعياً واقتصادياً، وتوقف حركة الشحن والتبادل التجاري، مما أدى إلى وجود حالة من القلق والخوف من عدم توفر المنتجات الغذائية والدوائية خلال هذه الأزمة لدى بعض الدول، الأمر الذي يستوجب قيام الأشخاص بتحقيق التوازن بين الاحتياجات الشرائية من المنتجات الاستهلاكية والدخل حتى لا يحدث انهيار اقتصادي على المستوى الاجتماعي. فكثير من أرباب الأسر من الرجال والنساء لا يعرفون ما الذي ينبغي عليهم فعله لمواجهة الأزمات الاقتصادية، وربما لا يدرك بعض الناس أن عليهم تغيير الكثير من عاداتهم الشرائية وتقنين ميزانياتهم بطريقة مختلفة تجعلهم بمنأى عن المشاكل الاقتصادية والمتطلبات المالية المفاجئة (البيان، 2009).

ومن أهم الإدارات الذاتية لكيان الأسرة هي «الإدارة المالية»، إذ المال عصب الحياة وبه نحقق رغباتنا واستمرارية معيشتنا، ونظراً لظروف الحياة العصرية المعقدة، فغالباً ما نجد دخل الأسرة لا يكفي لتمويل ذلك الصرح لتحقيق أهدافه وطموحاته، ومن ثم كان لزاماً وضع تصور بناء لإدارة الجانب المالي في الأسر عموماً يسار بها في حد الاعتدال، ولا تتجرف صوب الإفراط أو التفريط، بالإضافة إلى أنه توجد طرق للإدارة المالية والضبط الاقتصادي للأسرة من خلال بعض الاستراتيجيات، أهمها توحيد مصدر الصرف، ومراقبة الميزانية من وقت لآخر، والتعامل مع التخطيط والميزانيات بأسلوب مرن، وابتكار طرق جديدة لحل الأزمات المالية (النجار، 2020).

وقد يظهر القلق الاقتصادي وقت الأزمات مثل انتشار الأوبئة أو الحروب، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (Fetzer, Hensel, Hermle & Roth, 2020) التي وجدت علاقة بين مظاهر القلق الاقتصادي وتفشي جائحة فيروس كورونا، الأمر الذي قد يصيب الأفراد بمشاعر الخوف والقلق والتوتر بسبب حدوث نقص في المنتجات الاقتصادية والاستهلاكية.

هـ- التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي: Positive interaction with social media

يمكن تعريف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها بيئة اجتمعت فيها مجموعة من الأشخاص لمشاركة البيانات والعلاقات والمحتوى باستخدام قنوات الاتصال عبر الإنترنت حيث تظهر تطبيقات الوسائط الاجتماعية كمننديات ومدونات صغيرة وشبكات اجتماعية (جابر، 2020)

وتشهد استخدامات شبكات التوصل الاجتماعي إقبالاً متزايداً وطلباً كبيراً من شرائح المجتمع المختلفة لما تحقّقه من تفاعل اجتماعي يشير إلى العمليات الإدراكية والوجدانية والانفعالية والسلوكية التي تتم بين الأطراف المتصلة، وفي هذا الصدد أكد المركز الوطني لبحوث الشباب في جامعة الملك سعود أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة منها زيادة القلق والاكتئاب والرغبة في الانعزال، وخصوصاً إذا كان مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي يحرص على متابعة الأحداث الجارية التي تغلب عليها الصراعات والاضطرابات، وجعل الفرد غير قادر على الاستقلال في تفكيره وقراراتها (عبد المنعم واسماعيل وعبد الرازق، 2019).

ويختلف تفاعل الأشخاص تجاه وسائل التواصل الاجتماعي وفق بنائهم النفسي وسماتهم النفسية، في الوقت الذي تمتلك فيه هذه الوسائل وجهين أحدهما سلبي والآخر إيجابي، أما الجانب السلبي فيمكن في نشر الأفكار

التشاؤمية والأخبار الحزينة والأخبار والبيانات والمعلومات الخاطئة، والتي تؤثر في ردود الأفعال الانفعالية والسلوكية لعينة من الأشخاص، وأما الجانب الإيجابي فيمكن في أن وسائل التواصل الاجتماعي قد حققت تطوراً تكنولوجياً ومعرفياً في نقل البيانات والمعلومات بسرعة، بالإضافة إلى أنها قد سرّعت عملية التواصل بين الأفراد عما كان يحدث قبل تطور وسائل التواصل الاجتماعي (Ukpong, 2020).

ثانياً - قلق فيروس كورونا: Coronavirus Anxiety

يشير قلق فيروس كورونا إلى المخاوف والأفكار السلبية بشأن مواجهة موقف معين يشكل تهديداً للنفس البشرية وخصوصاً أن هذا التهديد مرتبطاً بصورة ذهنية تتمثل في الخوف المدرك من الإصابة بوباء فيروس كورونا، حيث يتكون الخوف المدرك من هذا الوباء في عدة أفكار سلبية قد تشمل الإصابة بالفيروس والعزل الصحي والمعاناة مع الإصابة أو حتى الموت، مما يسهم في ارتفاع القلق لدى الأشخاص، ويصبحون في حالة تهديد مستمر من وباء يقتل الأرواح كل يوم (Zarenejhad, 2020).

ويمتلك الأشخاص آليات دفاع نفسية تجاه مواقف القلق أو التهديد، والمواقف المحبطة أو السلبية، وهذا ما يتمثل في مستوى الصلابة النفسية أو مستوى المناعة لديهم، لكن لن تستمر هذه الآليات في العمل بشكل مستمر عند الكثير من الأشخاص، وفي هذا الحالة عندما يستمر موقف التهديد أو موقف القلق تضعف قدرات بعض الأشخاص النفسية لمواجهة هذه الأفكار وعليه يصاب الفرد بأعراض القلق الخاصة بالموقف المهدد (Castillo, 2020).

وقد وجد أن التنظيم الذاتي الإيجابي يسهم في مواجهة أعراض القلق، وذلك لأن الأشخاص الذين لديهم مستوى إيجابي من إدارة الذات قادرون على مواجهة مشاعر الخوف لأن لديهم القدرة على قمع اجترار الأفكار السلبية

المرتبطة بالخوف (Zarenejhad, 2020). كما أن التفاؤل يسهم في تخفيف حدة قلق فيروس كورونا، وذلك لأن الأفكار التفاؤلية تجعل الفرد يدير مستوى القلق لديه لأنه يدرك بأن هذه الأحداث سوف تزول وتنتهي (Arslan & Yildirim, 2020). بالإضافة إلى أن التفاؤل يسهم في زيادة الإجراءات الوقائية للحد من تفشي فيروس كورونا Kuper, Doppelhofer, Oganian, Rosenblau & Korn, 2020). كما وجد أن وسائل التواصل الاجتماعي قد أسهمت في انتشار القلق من فيروس كورونا، بالإضافة إلى أنها قد ساهمت في التأثير السلبي على الصحة العقلية والرفاهية النفسية (Brindha, Jayaseelan & Gao, et al., 2020؛ Ahmad & Murad, 2020؛ Kadeswara, 2020).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهجية الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن الذي يهدف لدراسة العلاقة بين أبعاد إدارة الذات وقلق فيروس كورونا المستجد، والكشف عن الفروق في أبعاد إدارة الذات وقلق فيروس كورونا في ضوء النوع، والتخصص الأكاديمي والرتبة العلمية، كما قام الباحثان باستخدام الأساليب الإحصائية التي تناسب تساؤلات الدراسة وهي: معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي، واختبار "ت"، ونموذج الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها

- **مجتمع الدراسة:** ويقصد بمجتمع الدراسة الحالية أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران من الجنسين والذين يبلغ عددهم (724) عضو هيئة تدريس.

• **عينة الدراسة:** طبقت أدوات الدراسة على عينة قوامها (242) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران، وقد اختار الباحثان عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران، بلغت (33.4%) من المجتمع الكلي لعينة الدراسة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني والفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 1440-1441هـ.

• **وصف عينة الدراسة:**

أ- من حيث العدد والنوع:

جدول (1) يوضح وصف عينة الدراسة من حيث النوع (ذكر - أنثى) ونسبته المئوية

النوع	العدد	النسبة المئوية
ذكر	182	75.20%
أنثى	60	24.8%
المجموع الكلي	242	100%

ب- من حيث التخصص العلمي (أدبي - علمي):

جدول (2) عينة الدراسة من حيث التخصص العلمي (أدبي - علمي) ونسبته المئوية

التخصص العلمي	العدد	%
الأدبي	181	74.7%
العلمي	61	25.3%
المجموع الكلي	242	100%

ج- من حيث الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مشارك - أستاذ مساعد):

جدول (3) عينة الدراسة من حيث الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مشارك - أستاذ مساعد) ونسبته المئوية

الرتبة العلمية	العدد	%
أستاذ	23	9.5%
أستاذ مشارك	89	36.77%
أستاذ مساعد	130	53.73%
المجموع الكلي	242	100%

ثالثاً - أدوات الدراسة: استخدم الباحثان الأدوات الآتية:

- 1- مقياس إدارة الذات من إعداد الباحثين.
 - 2- مقياس قلق فيروس كورونا من إعداد الباحثين.
- ويتناول الباحثان عرض أدوات الدراسة تفصيلاً وذلك على النحو الآتي:
- #### 1- مقياس إدارة الذات:

اطلع الباحثان على عينة من مقاييس إدارة الذات مثل مقياس (حنفي، 2013)، ومقياس إدارة الذات لميزو (Mezo, 2009) ثم قاما بتحليل مضمون نتائج بعض الدراسات النفسية العربية والأجنبية التي تناولت مؤشرات ومظاهر إدارة الذات، ومن خلال نتائج تحليل المضمون قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات التي تعبر عن مضمون إدارة الذات، وذلك على النحو الآتي:

وصف مقياس إدارة الذات:

يتكون مقياس إدارة الذات من (50) عبارة تقيس إدارة الذات متمثلة خمسة أبعاد فرعية يتكون كل بعد من (10) عبارات على النحو الآتي:

البعد الأول- التفاؤل: ويقصد به توقع الأحداث الإيجابية وتوقع الخير وتجاهل الأحداث السلبية، والنظرة الإيجابية للمستقبل، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 1-10).

البعد الثاني- الصلابة النفسية: ويقصد به تفضيل المواقف التنافسية والتي تبعث على التحدي، وعدم الاستسلام للضغوط والأحداث السلبية، واعتبار المواقف الصعبة فرصة للنضج، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 11-20).

البعد الثالث- إدارة الوقت: ويقصد به استثمار الوقت والتخطيط له وفق خطط زمنية مجدولة، وتجاهل مماطلة تنفيذ المهام ومضيعات الوقت، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 21-30).

البعد الرابع- الضبط الاقتصادي: ويقصد به ترتيب الأولويات الشرائية، والتوازن بين الدخل والاحتياجات الشرائية الاستهلاكية، والاطمئنان بخصوص توافر المنتجات الغذائية، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 31-40).

البعد الخامس- التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي: ويقصد به تحري الدقة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال المصادر الموثوقة، وعدم نشر أو نقل الإشاعات والمعلومات الخاطئة، وتجنب الأخبار السلبية، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 41-50).

أ- طريقة تصحيح مقياس إدارة الذات:

جدول (4) طريقة تصحيح مقياس إدارة الذات

الدرجة	الاستجابة	الدرجة	الاستجابة
2	نادراً	5	دائماً
1	أبداً	4	غالباً
		3	أحياناً

وبناء على ما سبق يمكن توضيح التالي: ينزع الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في مقياس إدارة الذات إلى أنهم يظهرون مؤشرات إيجابية في إدارة الذات، بينما تدل الدرجات المنخفضة على عكس ذلك.

ج- الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات:

أولاً : صدق المقياس:

1- **صدق المحكمين:** حيث قام الباحثان بإعداد صورة المقياس وعرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (5) محكمين متخصصين في (علم النفس الإداري والتنظيمي، والصحة النفسية، والإدارة) إذ طلب الباحثان من المحكمين توضيح ما إذا كانت العبارات صالحة وتناسب الهدف الذي وضعت من أجله، وأيضاً بالنسبة للألفاظ والصياغة العامة، واقتراح التعديل الذي يرونه. وقد وضع الباحثان معياراً للإبقاء على العبارة وكذلك التعديل في الألفاظ والصياغة العامة وهي حصولها على اتفاق عدد (3) من المحكمين وقد حصل الباحثان على اتفاق تراوح بين (4-5) من المحكمين بنسبة مئوية تراوحت بين (80-100%) على عبارات المقياس واعتبر الباحثان أن نسبة اتفاق المحكمين معياراً لصدق المقياس.

2- **صدق الاتساق الداخلي:** استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) ممن تتوفر فيهم

خصائص عينة الدراسة، وقد أظهرت النتائج معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأبعاد، كما أظهرت النتائج معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

أ- معامل الارتباط والدلالة بين درجة العبارات والدرجة الكلية للأبعاد

جدول (5) معامل الارتباط والدلالة بين درجة العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس إدارة الذات

الأبعاد	مسلسل العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	مسلسل العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	مسلسل العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول التقاول	1	0.585	0.01	البعد الثاني الصلابة النفسية	1	0.358	0.01	البعد الثالث إدارة الوقت	1	0.289	0.01
	2	0.400	0.01		2	0.401	0.01		2	0.503	0.01
	3	0.398	0.01		3	0.235	0.05		3	0.444	0.01
	4	0.223	0.05		4	0.555	0.01		4	0.463	0.01
	5	0.741	0.01		5	0.397	0.01		5	0.698	0.01
	6	0.657	0.01		6	0.741	0.01		6	0.387	0.01
	7	0.499	0.01		7	0.590	0.01		7	0.229	0.05
	8	0.584	0.01		8	0.658	0.01		8	0.488	0.01
	9	0.601	0.01		9	0.551	0.01		9	0.387	0.01
	10	0.547	0.01		10	0.470	0.01		10	0.579	0.01
البعد الرابع الضبط الاقتصادي	1	0.443	0.01	البعد الخامس التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي	1	0.572	0.01				
	2	0.615	0.01		2	0.647	0.01				
	3	0.714	0.01		3	0.696	0.01				
	4	0.660	0.01		4	0.637	0.01				
	5	0.709	0.01		5	0.590	0.01				
	6	0.773	0.01		6	0.588	0.01				
	7	0.639	0.01		7	0.514	0.01				
	8	0.724	0.01		8	0.669	0.01				
	9	0.723	0.01		9	0.663	0.01				
	10	0.752	0.01		10	0.719	0.01				

ب- معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (6) معامل الارتباط والدلالة بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

م	مسمى الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التفاؤل	0.525	0.01
2	الصلابة النفسية	0.495	0.01
3	إدارة الوقت	0.446	0.01
4	الضبط الاقتصادي	0.675	0.01
5	التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي	0.629	0.01

يتضح من خلال الجدولين (5-6) وجود صدق اتساق داخلي لمقياس إدارة الذات، وذلك من خلال معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين درجة العبارات والدرجة الكلية للأبعاد، ودرجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات.

ثانياً- ثبات مقياس إدارة الذات: اعتمد الباحثان على طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbache لحساب ثبات مقياس إدارة الذات وذلك بتطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (40) ممن تتوافر فيهم خصائص عينة الدراسة وقد توصل الباحثان إلى حساب معامل الثبات للأبعاد الفرعية وحساب معامل الثبات الكلي للمقياس، وقد أظهر التطبيق النتائج الآتية:

جدول (7) معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) للأبعاد الفرعية ومعامل الثبات الكلي لمقياس إدارة الذات

م	مسمى الأبعاد	معامل الثبات
1	التفاؤل	0.795
2	الصلابة النفسية	0.748
3	إدارة الوقت	0.804
4	الضبط الاقتصادي	0.854
5	التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي	0.818
	معامل الثبات الكلي للمقياس	0.889

3- مقياس قلق فيروس كورونا :

اطلع الباحثان على تشخيص اضطراب القلق العام في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5)، كما قام الباحثان بالاطلاع على الإرشادات الدورية الخاصة بمنظمة الصحة العالمية (WHO) بشأن فيروس كورونا، وتحليل مضمون نتائج بعض الدراسات الأجنبية والعربية بخصوص مظاهر وأعراض قلق فيروس كورونا ثم قام الباحثان بإعداد مجموعة من العبارات التي تعبر عن قلق فيروس كورونا.

أ- وصف مقياس قلق فيروس كورونا:

يتكون مقياس قلق فيروس كورونا من (18) عبارة تقيس قلق فيروس كورونا، متمثلة في ثلاثة أبعاد فرعية يتكون كل بعد من (6) عبارات على النحو الآتي:

البعد الأول- الأعراض المعرفية: ويقصد بها مشاعر التوتر العصبي وعدم الاطمئنان، وانخفاض التركيز والخوف من الإصابة بفيروس كورونا، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 1-6).

البعد الثاني- الأعراض الجسمية: ويقصد بها الأعراض الفسيولوجية نتيجة التفكير أو تذكر فيروس كورونا مثل الشعور بالصداع والإغماء، والتعرق، وانتفاخ المعدة وسوء الهضم، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 7-12).

البعد الثالث- الأعراض السلوكية: ويقصد بها الشعور بالخمول وعدم الاستمتاع بالقيام بالأنشطة اليومية المعتادة، وتتبع أخبار فيروس كورونا في جميع الوسائل الإعلامية، والعزلة وعدم التواصل مع الآخرين، ويقاس في المقياس بالعبارات (أرقام من 13-18).

ب-طريقة تصحيح مقياس قلق فيروس كورونا

جدول (8) يوضح طريقة تصحيح مقياس قلق فيروس كورونا

الدرجة	الاستجابة	الدرجة	الاستجابة
2	نادراً	5	دائماً
1	أبداً	4	غالباً
		3	أحياناً

وبناء على ما سبق يمكن توضيح الآتي: ينزع الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في مقياس قلق فيروس كورونا إلى أنهم يظهرون مظاهر وأعراض قلق فيروس كورونا، بينما تدل الدرجات المنخفضة على عكس ذلك.

ح-الخصائص السيكومترية لمقياس قلق فيروس كورونا:

أولاً : صدق المقياس

1-صدق المحكمين: قام الباحثان بإعداد صورة المقياس وعرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (5) محكمين متخصصين في (علم النفس المرضي، والصحة النفسية، وعلم النفس الإكلينيكي) حيث طلب الباحثان من المحكمين توضيح ما إذا كانت العبارات صالحة وتتاسب الهدف الذي وضعت من أجله، ومدى مناسبة الألفاظ والصياغة العامة لها، وتقديم التعديل المقترح الذي يروونه، وقد وضع الباحثان معياراً للإبقاء على العبارة وكذلك التعديل في الألفاظ والصياغة العامة وهي حصولها على اتفاق عدد (3) من المحكمين، وقد حصل الباحثان على اتفاق تراوح ما بين (4-5) من المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (80-100%) على عبارات المقياس، واعتبر الباحثان أن نسبة اتفاق المحكمين معياراً لصدق المقياس.

2-صدق الاتساق الداخلي: استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية التي استخدمها

الباحثان لحساب صدق الأداة السابقة (مقياس إدارة الذات)، وقد أظهرت النتائج معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأبعاد، كما أظهرت معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس الكلية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

أ- معامل الارتباط والدلالة بين درجة العبارات والدرجة الكلية للأبعاد
جدول (9) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة العبارات والدرجة الكلية لأبعاد

مقياس قلق فيروس كورونا

الأبعاد	مسلسل	معامل	مستوى	الأبعاد	مسلسل	معامل	مستوى	الأبعاد	مسلسل	معامل	مستوى
العبارات	الارتباط	الدلالة	العبارات	الارتباط	الدلالة	العبارات	الارتباط	الدلالة	العبارات	الارتباط	الدلالة
1	0.669	0.01	1	0.630	0.01	1	0.573	0.01	1	0.573	0.01
2	0.673	0.01	2	0.645	0.01	2	0.553	0.01	2	0.553	0.01
3	0.665	0.01	3	0.625	0.01	3	0.500	0.01	3	0.500	0.01
4	0.552	0.01	4	0.649	0.01	4	0.602	0.01	4	0.602	0.01
5	0.654	0.01	5	0.659	0.01	5	0.611	0.01	5	0.611	0.01
6	0.695	0.01	6	0.645	0.01	6	0.586	0.01	6	0.586	0.01

ب- معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (10) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق فيروس كورونا

م	مسمى الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الأعراض المعرفية	0.731	0.01
2	الأعراض الجسمية	0.878	0.01
3	الأعراض السلوكية	0.799	0.01

يتضح من خلال الجدولين (9-10) وجود صدق اتساق داخلي لمقياس قلق فيروس كورونا، وذلك من خلال معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين درجة العبارات والدرجة الكلية للأبعاد، ودرجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق فيروس كورونا.

ثانياً - ثبات مقياس قلق فيروس كورونا: اعتمد الباحثان على طريقة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات مقياس قلق فيروس كورونا، وذلك بتطبيق المقياس على نفس العينة التي استخدمها الباحثان لحساب ثبات الأداة السابقة (مقياس إدارة الذات) وممن تتوافر فيهم خصائص عينة الدراسة، وقد توصل الباحثان إلى حساب معامل الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس وحساب معامل الثبات الكلي وذلك على النحو الآتي:

جدول (11) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية ومعامل الثبات الكلي لمقياس قلق فيروس كورونا

م	مسمى الأبعاد	معامل الثبات
1	الأعراض المعرفية	0.794
2	الأعراض الجسمية	0.800
3	الأعراض السلوكية	0.809
	معامل الثبات الكلي لمقياس قلق فيروس كورونا	0.835

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة السؤال الأول: ما العلاقة بين التفاؤل وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين التفاؤل وقلق فيروس كورونا، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (12) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين التفاؤل وقلق فيروس كورونا

البعد	قلق فيروس كورونا	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل	-0.26	0.01

يتضح من جدول (12) وجود علاقة سالبة (-0.26) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التفاؤل وقلق فيروس كورونا، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد التفاؤل قلت أعراض قلق فيروس كورونا، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن التفاؤل هو الإدراك المتمثل في توقع الأحداث الإيجابية مهما كانت الضغوطات والمثيرات السلبية، حيث يشعر الفرد ذو مستوى التفاؤل المرتفع بأن الأحداث مهما كانت قوية وسلبية إلا أن لديه أملاً كبيراً في زوالها بإرادة الله دون الإحساس بالقلق أو التوتر أو الخوف مما يساعد الشخص على إدارة ومواجهة مخاوف قلق فيروس كورونا.

كما أن التفاؤل يعد أحد السمات النفسية التي يتم من خلالها تحويل الإدراك السلبي إلى إدراك إيجابي من خلال تحويل الأفكار السلبية من عوامل الخطر للضيق النفسي بسبب الخوف أو التهديد من الخطر القائم إلى عوامل الحماية من الاضطرابات النفسية أثناء الشدائد، من خلال تبني الأفكار الإيجابية التي تساعد الفرد على تحقيق التوازن في الحفاظ على صحته النفسية

ضد خبرات القلق وخبرات التهديد من الأخطار المحيطة دون التأثير السلبي بالأحداث السلبية أو الحزينة والمخيفة (Arslan & Yildirim, 2020)، كما أن التفاؤل يعد من أبرز المتغيرات النفسية التي تمكن الفرد من إدارة العواطف والانفعالات الخاصة بمواقف التوتر والقلق والخوف بطريقة إيجابية، لأنه يتعلق بنمط الإدراك الإيجابي لدى الفرد في تفسيره للظواهر والأحداث (Shapiro, 2020).

ويرى الباحثان أن المتفائلين يستخدمون استراتيجيات تأقلم إيجابية مع الأحداث السلبية أو المخيفة أو خبرات التهديد التي تبعث على القلق، هذه الاستراتيجيات تمكنهم من مواجهة خطر الخوف أو التهديد دون أن يصابوا بالقلق أو التوتر الذي يعيقهم عن أداء أنشطتهم، لأن إدراكهم للأحداث والمواقف هو إدراك إيجابي لكونهم يعلمون أن هذه الأحداث ستزول وتنتهي مما يجعلهم قادرين على مواجهة وإدارة مشاعر القلق دون أن تتأثر صحتهم النفسية سلباً، وقد اتفقت نتيجة هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كايا وآخرين (Kepka, et al., 2013)، ودراسة باتو وهانت وديكوردان (Patoo, Haghighat & Dehkorddian, 2012)، ودراسة جانسفيتش ومليسفيتش (Jovančević & Milićević, 2020) والتي أظهرت نتائج دراساتهم وجود علاقة سالبة بين القلق ومستويات التفاؤل.

نتيجة السؤال الثاني: ما العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الصلابة النفسية وقلق فيروس كورونا، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (13) يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الصلابة النفسية وقلق فيروس كورونا

البعد	قلق فيروس كورونا	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	-0.33	0.01
		نوع الدلالة
		دالة

يتضح من جدول (13) وجود علاقة سالبة (-0.33) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الصلابة النفسية وقلق فيروس كورونا، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية انخفضت مشاعر وأعراض قلق فيروس كورونا، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية بمثابة المناعة النفسية ضد مواقف القلق ومواقف التهديد أو الضغوط والإحباط، وذلك لأن الأشخاص الذي لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية هم قادرين على تحدي ومواجهة المواقف الضاغطة حيث إنهم لا يعتبرونها مصدر تهديد بل يدركون بأنها فرصة للنمو الشخصي والتعلم من الخبرات والحياة.

كما وجد أن الصلابة النفسية تساعد الشخص على التكيف الإيجابي مع جميع المواقف، لأن الأشخاص من ذوي مستوى الصلابة النفسية المرتفع لديهم سمات تميزهم عن غيرهم، وهي اعتقادهم بأن لديهم القدرة على التحكم وضبط الأحداث التي تحيط بهم، وشعورهم بالالتزام نحو الأنشطة والمهام التي يقومون بها، وإحساسهم بالتحدي الذي يعود إلى إدراكهم بأن التغيرات في البيئة تمثل تحدياً وليس تهديداً، كما أن الصلابة النفسية تساعد الفرد في تخفيف التهديد الكامن في الأحداث الضاغطة من خلال تقييمه الإيجابي لتلك الأحداث نتيجة شعوره بالتحدي والقدرة على مواجهة تلك الأحداث السلبية (يوسفي، 2013). كما بينت الدراسات النفسية أن الأشخاص من ذوي مستوى الصلابة النفسية المرتفع لديهم قدرة على مواجهة مشاعر القلق وذلك لأنهم أقل عرضة

للاستسلام للضغوط ولمشاعر الخوف والتوتر لأنهم إيجابيون تجاه الأحداث والمواقف ولديهم القدرة على المرونة النفسية من خلال تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية بسبب تقييمهم المعرفي الإيجابي للأحداث والمواقف (Kobasa , Maddi & Kahn, 1982).

واتفقت نتيجة هذا السؤال مع دراسة كولاسكي (Kowalski, 2018)، ودراسة فاجين ميرانو وجاسترا وباجاردي (Vagni, Maiorano, Giostra & Pajardi, 2020) التي أظهرت نتائجها بأن الصلابة النفسية ترتبط سلباً بالقلق والضغوط النفسية.

نتيجة السؤال الثالث: ما العلاقة بين إدارة الوقت وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين إدارة الوقت وقلق فيروس كورونا، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (14) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين إدارة الوقت وقلق فيروس كورونا

البعد	قلق فيروس كورونا	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	0.17-	0.05
		دالة

يتضح من الجدول (14) وجود علاقة سالبة (-0.17) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين إدارة الوقت وقلق فيروس كورونا، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الوقت انخفضت مشاعر وأعراض قلق فيروس كورونا، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الأشخاص الذين يمتلكون مهارة التخطيط للوقت ومهارة إدارته يكونوا أكثر نشاطاً وينصب تركيزهم على

تحقيق أنشطتهم ومهامهم لأنهم وضعوا لأنفسهم خطط زمنية ويسعون في تحقيقها وفق أولوياتهم دون التأثير بالأحداث السلبية التي تدور حولهم. كما أن مهارة إدارة الوقت تعكس الاستخدام الأمثل للوقت المتاح والذي يتضمن جوانب التخطيط وتحديد الأهداف وتحديد أولويات الأهداف والأنشطة والاتصالات والتفويض، كما يمكن من خلال مهارة إدارة الوقت القيام بالعديد من المهام، وإدراك المسؤوليات والتكيف مع الضغوط، وتلك السمات تسهم بشكل كبير في عدم التأثير بالمواقف الضاغطة أو مواقف التهديد المتمثلة في القلق، وذلك لأن إدراك الأشخاص القادرين على إدارة وقتهم يكون مركزاً نحو تحقيق أهدافهم ومهامهم دون التأثير بأي شيء آخر يكون سبباً في عرقلة تحقيق ما يصبون إليه وفق الخطط الزمنية التي وضعوها لأنفسهم (Ghiasvand, Naderi, Tafreshi, Ahmadi, & Hosseini, 2017). كما أن الأشخاص القادرين على إدارة وقتهم هم أشخاص يتمتعون بالصحة النفسية وتحقيق الذات والقدرة على مواجهة الضغوط لأنهم لديهم القدرة على الإنجاز وتجنب مضيعات الوقت من خلال تجاهل الخبرات السلبية التي من الممكن أن تؤثر على تحقيق أنشطتهم أو تضيع وقتهم في أشياء يجدونها غير مفيدة (Alinezhad, et al., 2013). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بانج وإكسوشان (Ping & Xiaochun, 2018) ودراسة غاسفاند وآخرين (Ghiasvand, et al., 2017) في أن إدارة الوقت يرتبط سلباً بمظاهر وأعراض القلق.

نتيجة السؤال الرابع: ما العلاقة بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (15) يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا

المتغيرات	قلق فيروس كورونا		
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الضبط الاقتصادي	-0.05	0.452	غير دالة

يتضح من الجدول (15) وجود علاقة سالبة (-0.05) لكنها غير دالة إحصائياً بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا، وذلك يشير إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن عينة الدراسة جميعهم داخل المملكة العربية السعودية، وقد نجحت الجهات الرسمية بالمملكة العربية السعودية بأنها قد اتخذت عدد من الاستراتيجيات الاقتصادية لمواجهة تداعيات جائحة كورونا منها استمرار رواتب جميع العاملين بالدولة، وتوفير المنتجات الغذائية والدوائية، ومواجهة احتكار المنتجات والمواد الغذائية بإجراءات محاسبة قوية، وبالتالي لم توجد أي أزمة بخصوص توفير المنتجات الغذائية في الأسواق أو المنتجات الطبية في المجمعات الصحية مما جعل الجميع يشعر بالاطمئنان، فلم يكن هناك قلق بخصوص توفير جميع المنتجات الغذائية والدوائية والذي نتج عنه عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الاقتصادي وقلق فيروس كورونا.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فيتيز وآخرين (Fetzer., Hensel., 2020) التي وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاقتصادي وتغشي فيروس كورونا. ويفسر الباحثان هذا الاختلاف بإرجاعه إلى نتيجة اختلاف طبيعة الاستراتيجيات الاقتصادية التي استخدمتها حكومة المملكة العربية السعودية عن غيرها من الدول بخصوص توفير كل ما يلزم

بشان المنتجات والاحتياجات الغذائية والدوائية في جميع مدن المملكة العربية السعودية.

نتيجة السؤال الخامس: ما العلاقة بين التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وقلق فيروس كورونا من وجهة نظر عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وقلق فيروس كورونا، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (16) معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وقلق فيروس كورونا

قلق فيروس كورونا			البعد
نوع الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
دالة	0.01	-0.21	التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي

يتضح من جدول (16) وجود علاقة سالبة (-0.21) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وقلق فيروس كورونا، أي كلما زادت مهارة التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي لدى الفرد، انخفضت مظاهر وأعراض قلق فيروس كورونا لديه. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن التفاعل الإيجابي في وسائل التواصل الاجتماعي المتمثل في تحري الدقة في الأخبار الخاصة بفيروس كورونا والتأكد من صحتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي يساعد على طمأننة الفرد من خلال اطلاعه على الأخبار والبيانات والمعلومات الموثوقة من المصادر

الرسمية والمصادر العلمية الموثوقة، كما يرى الباحثان ان التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي يعكس مهارة الفرد في التفكير النقدي من خلال الاطلاع على المعلومات المتداولة أو المنشورة في وسائل التواصل الاجتماعي، ويتمثل التفكير النقدي في عدم تصديق كل ما ينشر أو يتم تداوله عبر المنصات الافتراضية بالإضافة إلى التأكد من صحة الأخبار المنشورة والمتداولة مما يسهم في انخفاض مشاعر الخوف والقلق.

وقد لوحظ انتشار قدر هائل من المعلومات الخاطئة بخصوص فيروس كورونا، إذ قد تسهم هذا المعلومات الخاطئة في تهديد الصحة النفسية والصحة الجسدية بمعدل أسرع من فيروس كورونا نفسه، وقد تم نشر الجزء الأكبر من هذه المعلومات الخاطئة أو الإشاعات المضللة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي فإن التفاعل الإيجابي مع المعلومات المنشورة أو المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي تمثل أهمية كبيرة في عدم التأثير السلبي لهذه البيانات، والتي قد تسهم في انتشار القلق والخوف والذعر بين البشر، مما قد يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفس جسمية (إضرابات جسمية نفسية المنشأ) أو اضطراب ما بعد الصدمة (Sahni & Sharma, 2020).

ولأن أغلب ما يتم تداوله عبر وسائل التواصل الاجتماعي بخصوص فيروس كورونا يعبر عن آراء ذاتية وخبرات شخصية تعكس مخاوف الأشخاص وقلقهم غير السوي في أحيان كثيرة مما قد يتسبب في بث الرعب والخوف، وقد أثبتت الدراسات في هذا الصدد أن وسائل التواصل الاجتماعي قد ساهمت في انتشار حالة من القلق والرعب والتوتر من فيروس كورونا (Gao, et al., 2020)، (Brindha, et al., 2020)، (Ahmad & Murad, 2020)، وبالتالي تظهر أهمية التفاعل الإيجابي مع منصات ووسائل التواصل الاجتماعي لما لهذا التفاعل من

أهمية كبيرة في عدم التأثير انفعاليا وسلوكيا بما ينشر أو يتداول من معلومات وبيانات غير صحيحة عبر هذه الوسائل والمنصات.

نتيجة السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة في قلق فيروس كورونا وإدارة الذات تعزى إلى متغيرات الآتية: النوع، التخصص، الرتبة العلمية؟

تبعاً لمتغير النوع (ذكر/ أنثى):

جدول (17) المتوسطات الحسابية "م" والانحرافات المعيارية "ع" وقيمة "ت"، و "مستوى الدلالة" لعينة الذكور وعينة الإناث على أبعاد قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات ودرجاتهما الكلية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت	عينة الإناث ن=60		عينة الذكور ن=182		العينة المتغيرات
			ع	م	ع	م	
دالة	0.01	4.56 -	0.947	3.52	1.061	2.86	الأعراض المعرفية
دالة	0.01	5.87 -	0.198	3.34	1.201	2.29	الأعراض الجسمية
دالة	0.01	5.02 -	0.823	3.62	0.939	2.98	الأعراض السلوكية
	0.01						الدرجة الكلية
دالة		5.99 -	0.839	3.49	0.986	2.71	لأبعاد قلق فيروس كورونا
غير دال	0.09	1.69	0.791	3.69	0.826	3.90	التعاؤل
دالة	0.01	2.85	1.077	3.58	0.841	3.97	الصلابة النفسية
غير دال	0.1	1.56	0.837	3.65	0.836	3.84	إدارة الوقت
دالة	0.01	2.30 -	0.603	4.03	0.809	3.80	الضبط الاقتصادي
							التفاعل الإيجابي
غير دال	0.56	0.70 -	0.750	3.98	0.884	3.89	مع وسائل التواصل الاجتماعي
غير دال	0.18	1.35	0.418	3.79	0.594	3.88	الدرجة الكلية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت	عينة الذكور ن=182		عينة الإناث ن=60		العينة
							المتغيرات
			ع	م	ع	م	
لأبعاد إدارة الذات							

يتضح من خلال جدول(17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في استجابات عينة الذكور واستجابات عينة الإناث في أبعاد قلق فيروس كورونا والدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا في اتجاه عينة الإناث، حيث بلغ متوسط استجابات عينة الإناث في بعد الأعراض المعرفية لقلق فيروس كورونا (3.52) مقابل (2.86) للذكور، كما بلغ متوسط استجابات عينة الإناث في بعد الأعراض الجسمية لقلق فيروس كورونا (3.34) مقابل (2.29) للذكور، كما بلغ متوسط استجابات عينة الإناث في بعد الأعراض السلوكية لقلق فيروس كورونا (3.62) مقابل (2.98) للذكور، أما الدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا فقد بلغ متوسط استجابات عينة الإناث (3.49) مقابل (2.71) للذكور.

أما بخصوص الفروق بين الجنسين في أبعاد إدارة الذات يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث في بعد الصلابة النفسية في اتجاه عينة الذكور، حيث بلغ متوسط استجابات عينة الذكور في بعد الصلابة النفسية (3.97) مقابل (3.58) للإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث في الضبط الاقتصادي في اتجاه عينة الإناث، حيث بلغ متوسط استجابات عينة الإناث في بعد الضبط الاقتصادي (4.03) مقابل (3.80) للذكور.

كما يوضح الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور وعينة الإناث في كل من التفاؤل، وإدارة الوقت، والتفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية لإدارة الذات.

أما بخصوص الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد قلق فيروس كورونا والدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا في اتجاه عينة الإناث، فهذا يشير إلى أن الإناث أكثر قلقاً من فيروس كورونا بالمقارنة بالذكور، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الإناث أقل من الذكور في تحمل المواقف الضاغطة ومواقف الخوف والتهديد، كما أنهم أكثر من الذكور في الإحساس والإعلان عن مشاعر القلق والخوف، كما أن النساء أكثر خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا لما يعانينه من أعباء الرعاية المنزلية بالإضافة إلى الأعباء الأسرية، كما أن النساء يستخدمن استراتيجيات تكيفية لمواجهة القلق متمثلة في الإعلان عن مشاعر القلق والخوف نتيجة عدم القدرة على تحمل تلك المشاعر التي تمثل تهديداً قوياً لأننا مما يضطرهن إلى الإعلان عن تلك المشاعر رغبة في التفريغ الانفعالي .

كما أشارت الدراسات النفسية عن السبب البيولوجي لزيادة أعراض القلق عموماً عند النساء بالمقارنة بالرجال الذي يكمن في الزيادة في هرمونات الإستروجين والبروجسترون التي تحدث أثناء الحمل والتي تزيد من خطر الإصابة بالوسواس القهري، وظهور الأفكار والهواجس المزعجة. بالإضافة إلى الآليات البيولوجية يبدو أن النساء والرجال يختبرون الأحداث في حياتهم ويتفاعلون معها بشكل مختلف، حيث تميل النساء إلى أن يكن أكثر عرضة للضغوط الخاصة بأعباء العمل والأعباء المنزلية مما قد يزيد من قلقهن أيضاً عند مواجهة المواقف العصيبة (Remes, 2020).

كما أشارت الدراسات النفسية إلى أن الإناث أقل سيطرة على مشاعر القلق بالمقارنة بالذكور، وذلك لأن الذكور لديهم القدرة على التكيف مع مظاهر القلق بالإضافة إلى أنهم أكثر صلابة نفسية من الإناث نتيجة تعرضهم للكثير من المخاطر الصادمة في حياتهم المهنية والحياتية (Bahrami & Yousefi, 2011)، وكذلك فإن الإناث أكثر قلقاً من فيروس كورونا بالمقارنة بالذكور وذلك لكون الإناث لا يستطعن الاستمرار في تقبل العزلة وانخفاض التواصل الاجتماعي الطبيعي وحالة القلق التي فرضها فيروس كورونا (Frederiksen, Gomez, Salganicoff & Ranji, 2020)، كما أن النساء أكثر انشغالاً بالمشاعر والعواطف وتداعيات الصحة العقلية للتوتر ومشاعر الخوف المرتبطة بالمواقف التي تنطوي على تهديد (Nelson, 2020).

أما عن الفروق ذات دلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في الصلابات النفسية في اتجاه عينة الذكور والتي تشير إلى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث، فيمكن أن يفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم القدرة على التحدي والمواجهة أكثر من الإناث، وذلك يرجع إلى التنشئة الاجتماعية في المجتمعات العربية والتي تقوم على أن الذكر قد تربي على المواجهة والتحدي والتعرض للضغوط والخبرات الصادمة والخبرات القوية لأنه يعد في الأغلب هو العائل الوحيد للأسرة مما يجعله عرضة لتحمل الضغوط والمواقف التي تتطلب تحديات ومواجهة، مما أثر إيجابياً في تكوين صلابته النفسية أكثر من الإناث.

وهذا يدل بشكل عام بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية، والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث (البيرقدار، 2011). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة البيرقدار (2011)، بينما اختلفت مع دراسة إبراهيم

(2012)، ودراسة الزواهره (2015)، ودراسة صالح والمصدر (2013) والتي أظهرت نتائجها أن الإناث أكثر صلابة نفسية من الذكور.

أما بخصوص الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في محور الضبط الاقتصادي في اتجاه الإناث، فهذه النتيجة تشير إلى أن الإناث أكثر ضبطاً اقتصادياً من الذكور، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الإناث أكثر قدرة على إدارة شؤون المنزل الداخلية الخاصة بالنواحي الاقتصادية المتمثلة في المنتجات الاستهلاكية والغذائية، بالإضافة إلى أن الإناث لديهم القدرة على تحقيق التوازن بين الاحتياجات الشرائية والدخل، كما أن الإناث يمتلكن القدرة على توفير المنزلي من خلال شراء ما يتطلبه المنزل من منتجات منزلية أو منتجات طبية أو استهلاكية.

أما عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور وعينة الإناث في كل من التفاوض، وإدارة الوقت والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، فيرى الباحثان أن الدرجات العلمية الخاصة بعينة الدراسة قد ارتكزت على درجة أستاذ ودرجة أستاذ مشارك ودرجة أستاذ مساعد مما يعني أن جميعهم يحملون درجات علمية عليا وهو حصولهم على درجات الدكتوراه في التخصصات النظرية والتربوية والعلمية، مما يعني أن لديهم مستوى متقارب من التفاوض نحو المستقبل لأنهم قد حققوا ذواتهم بخصوص مسيرتهم العلمية، كما أنهم لديهم الوعي الكافي في الاطلاع على المعلومات والبيانات التي تنشر أو تتداول عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى أنهم متشابهون في مهام أعمالهم الجامعية مما أدى إلى أن جميعهم لديهم مستوى متقارب من مهارة إدارة الوقت.

أ-تبعاً لمتغير التخصص (أدبي/ علمي):

جدول (18) المتوسطات الحسابية "م" والانحرافات المعيارية "ع" وقيمة "ت" و "مستوى الدلالة" لعينة التخصص الأدبي وعينة التخصص العلمي على أبعاد قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات ودرجاتهما الكلية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت	التخصص العلمي ن=61		التخصص الأدبي ن=181		العينة
			ع	م	ع	م	
غير دالة	0.58	0.559	1.194	2.95	1.029	3.05	الأعراض المعرفية
غير دالة	0.38	0.879	1.383	2.42	1.246	2.60	الأعراض الجسمية
غير دالة	0.89	0.145	1.030	3.12	0.927	3.14	الأعراض السلوكية
غير دالة	0.55						الدرجة الكلية
		0.608	1.119	2.83	0.971	2.93	لأبعاد فيروس كورونا
غير دالة	0.23	1.122 -	0.791	3.95	0.829	3.81	التقاول
غير دالة	0.62	0.498 -	0.896	3.92	0.927	3.86	الصلابة النفسية
دالة	0.01	3.76 -	0.711	4.11	0.854	3.69	إدارة الوقت
دالة	0.02	2.73 -	0.578	4.05	0.813	3.79	الضبط الاقتصادي
دالة	0.01						التفاعل الإيجابي
		2.41 -	0.773	4.13	0.867	3.84	لوسائل التواصل الاجتماعي
دالة	0.01	3.02 -	0.513	4.03	0.559	3.80	الدرجة الكلية لأبعاد إدارة الذات

يتضح من خلال جدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة التخصص الأدبي واستجابات عينة التخصص العلمي في أبعاد قلق فيروس كورونا والدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا، ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن فيروس كورونا يمثل وباء جديداً لم يكن موجوداً من قبل،

بالإضافة إلى أن الضغوط النفسية ومشاعر الخوف الخاصة بفيروس كورونا كانت متساوية نتيجة تعرض العينيتين لنفس الظروف الخاصة بأخبار وبيانات فيروس كورونا، وبالتالي كانت استجابات عينة التخصص الأدبي واستجابات عينة التخصص العلمي متقاربة في أعراض القلق المعرفية والجسمية والسلوكية بالإضافة إلى الدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا دون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عثمان (2008)، ودراسة عياش (2007)، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق فردية بين التخصص العلمي والأدبي في درجة القلق.

أما بخصوص الفروق بين عينة التخصص العلمي وعينة التخصص الأدبي في أبعاد إدارة الذات يتضح من الجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التخصص الأدبي والتخصص العلمي في بعد إدارة الوقت في اتجاه عينة التخصص العلمي، حيث بلغ متوسط استجابات عينة التخصص العلمي في بعد إدارة الوقت (4.11) مقابل (3.69) لعينة التخصص الأدبي، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن أصحاب التخصص العلمي يمتلكون القدرة على إدارة الوقت نتيجة تخصصاتهم العلمية وتخصصاتهم المهنية التي توجب عليهم القيام بالعديد من الأنشطة التطبيقية والعلمية وفق جداول زمنية محددة.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة بواشرية وحدادو (2019) ودراسة الغسويني وبارسي (Alghaswyneh & Barsi, 2015)، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الأدبي والتخصص العلمي في إدارة الوقت.

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين عينة التخصص الأدبي وعينة التخصص العلمي في بعد الضبط الاقتصادي في اتجاه عينة التخصص العلمي، حيث بلغ متوسط استجابات عينة التخصص العلمي في بعد الضبط الاقتصادي (4.05) مقابل (3.79) لعينة التخصص الأدبي، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن أصحاب التخصصات العلمية يميلون للتفكير الاستنباطي المنطقي القائم على الدراسات التجريبية لتخصصاتهم، وبالتالي لديهم القدرة على التخطيط الاستراتيجي ودراسات الجدوى مما يمكنهم من تحقيق التوازن بين دخلهم واحتياجاتهم من المنتجات الاستهلاكية والشرائية.

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين عينة التخصص الأدبي وعينة التخصص العلمي في بعد التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي في اتجاه عينة التخصص العلمي، حيث بلغ متوسط استجابات عينة التخصص العلمي في التفاعل الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي (4.13) مقابل (3.84) لعينة التخصص الأدبي، ويرجع الباحثان هذه النتيجة بأن التخصصات العلمية يمتلكون مهارة التفكير النقدي نتيجة تأثرهم بتخصصاتهم العلمية التي تهتم بالتحقق العلمي التجريبي من أي افتراضات علمية من خلال المنهج التجريبي وبالتالي يكونوا أكثر تفاعلا بإيجابية مع وسائل التواصل الاجتماعي المتمثل في الحرص الشديد من نشر أو تداول أي معلومات عبر وسائل التواصل الاجتماعي متأثرين بتفكيرهم العلمي القائم على عدم تصديق المعلومات والبيانات التي لا تستند إلى سند علمي أو تحقق تجريبي، بخلاف التخصصات النظرية (الأدبية)، والتي يرى أصحابها تعدد وجهات النظر في دراسة الظواهر والمشكلات والأحداث مما ينعكس ذلك على طريقة تفاعل كل منهما في وسائل التواصل الاجتماعي.

أما بخصوص الدرجة الكلية لإدارة الذات فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين عينة التخصص الأدبي وعينة التخصص العلمي في اتجاه عينة التخصص العلمي، حيث بلغ متوسط استجابات عينة التخصص العلمي في الدرجة الكلية لإدارة الذات (4.03) مقابل (3.80) لعينة التخصص الأدبي، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بشكل عام بأن التخصصات العلمية هم أكثر إدارة لذواتهم بالمقارنة بالتخصصات الأدبية، حيث إنهم يمتلكون مهارة إدارة الوقت والتخطيط الجيد، بالإضافة إلى أنهم لديهم القدرة على التحدي نتيجة تأثرهم بدراساتهم وتخصصاتهم العلمية التي تمكنهم من التحقق التجريبي للافتراضات العلمية بالمنهج العلمي وفق أسس واضحة تتطلب ضبط المتغيرات بالطرق السليمة، كما أنهم يعتمدون على تقييمهم للظواهر والأحداث وفق تفكيرهم النقدي المنطقي القائم على المسلمات المنطقية ونتائجها، ولقدرتهم على تحقيق التوازن بين احتياجاتهم وفق أسس علمية دقيقة.

ب- تبعاً لمتغير الرتبة العلمية (أستاذ مساعد/ أستاذ مشارك، أستاذ):

وللإجابة عن السؤال قام الباحثان باستخدام تحليل التباين تحليل التباين الأحادي (ANOVA) way analysis of variance وذلك بحساب المتوسطات الحسابية وقيمة "ف" ومستوى الدلالة لاستجابات عينة الدراسة تبعاً للرتبة العلمية (أستاذ- أستاذ مشارك- أستاذ) على أبعاد قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات، ودرجاتهما الكلية، كما استخدم الباحثان أيضاً اختبار Scheffe لمعرفة اتجاه الفروق.

جدول (19) تحليل التباين الأحادي والمتوسطات الحسابية ومستوى الدلالة واختبار Scheffe لعينة الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مشارك - أستاذ مساعد) على أبعاد قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات ودرجاتهما الكلية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الأعراض المعرفية لقلق فيروس كورونا	بين المجموعات	1.606	2	0.803	0.697	غير دال
	داخل المجموعات	275.27	239	1.152		
	الكلية	276.87	241	-		
الأعراض الجسمية لقلق فيروس كورونا	بين المجموعات	4.841	2	2.421	1.479	غير دال
	داخل المجموعات	391.058	239	1.636		
	الكلية	395.899	241	-		
الأعراض السلوكية لقلق فيروس كورونا	بين المجموعات	2.160	2	1.080	1.194	غير دال
	داخل المجموعات	216.153	139	0.904		
	الكلية	218.313	241	-		
الدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا	بين المجموعات	2.266	2	1.133	1.113	غير دال
	داخل المجموعات	243.241	239	1.018		
	الكلية	245.507	241	-		
التفاؤل	بين المجموعات	0.488	2	0.244	0.360	غير دال
	داخل المجموعات	161.925	239	0.678		
	الكلية	162.413	241	-		
الصلابة النفسية	بين المجموعات	0.022	2	0.011	0.013	غير دال
	داخل المجموعات	203.304	239	0.851		
	الكلية	203.326	241	-		
إدارة الوقت	بين المجموعات	0.324	2	0.162	0.228	غير دال
	داخل المجموعات	169.504	239	0.709		
	الكلية	196.828	241	-		

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الضبط الاقتصادي	بين المجموعات	1.971	2	0.986	1.678	غير دال
	داخل المجموعات	140.371	239	0.587		
	الكلية	142.343	241	-		
التفاعل الإيجابي	بين المجموعات	1.568	2	0.784	1.080	غير دال
	داخل المجموعات	173.516	239	0.726		
	الكلية	175.084	241	-		
الدرجة الكلية لأبعاد إدارة الذات	بين المجموعات	0.316	2	0.158	0.508	غير دال
	داخل المجموعات	74.422	239	0.311		
	الكلية	74.738	241	-		

يتضح من الجدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة تعزى إلى متغير الرتبة العلمية (أستاذ مساعد، أستاذ مشارك، أستاذ) في الأبعاد الفرعية لقلق فيروس كورونا (الأعراض المعرفية الجسمية والسلوكية) والدرجة الكلية لقلق فيروس كورونا، كما يتضح من الجدول أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة تعزى إلى متغير الرتبة العلمية (أستاذ مساعد، أستاذ مشارك، أستاذ) في الأبعاد الفرعية لإدارة الذات (التفاعل - الصلابة النفسية - إدارة الوقت - الضبط الاقتصادي - التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي) بالإضافة إلى الدرجة الكلية لإدارة الذات، ويرى الباحثان بأن هذه النتيجة قد تعود لكون جميع عينة الدراسة يحملون درجة الدكتوراه وبالتالي يملكون الوعي الكافي من خلال إدراكهم لأعراض فيروس كورونا بدرجة متقاربة، ويملكون القدر الكافي من مهارات إدارة الذات بدرجة متقاربة نتيجة لتقاربهم في المؤهلات العلمية، وكذلك لكونهم جميعا

يعيشون في بيئة واحدة ويتلقون تقريباً نفس المعلومات وأساليب التوعية حول فيروس كورونا.

نتيجة السؤال السابع: هل يمكن التنبؤ بقلق فيروس كورونا من خلال أبعاد إدارة الذات (التفائل، الصلابة النفسية، إدارة الوقت، الضبط الاقتصادي، التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي)؟
وللتحقق من هذا السؤال استخدم الباحثان معامل الانحدار المتدرج بطريقة stepwise وقد أظهرت النتائج نموذجان على النحو التالي:

النموذج الأول:

جدول (20) النموذج الأول لمعامل الانحدار المتدرج لقلق فيروس كورونا من خلال الصلابة النفسية

النموذج الأول	قيمة معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت	الدالة
الثابت	4.288	0.267	-	16.03	0.01
الصلابة النفسية	- 0.356	0.067	- 0.324	- 5.297	0.01

يشير جدول (20) إلى أنه من خلال استخدام معامل الانحدار والتنبؤ المتدرج بطريقة stepwise تبين أن قيمة الانحدار الخاصة بمتغير الصلابة النفسية (-0.356) بمستوى دلالة (0.01)، وهذا يشير إلى أن الصلابة النفسية تنبأت بقلق فيروس كورونا، حيث إن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية ينبئ بانخفاض أعراض قلق فيروس كورونا، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الشخص الذي يرتفع مستوى الصلابة النفسية لديه يكون لديه القدرة على مواجهة مواقف القلق المتمثلة في مشاعر الخوف والتوتر، كما أنه يكون قادراً على التكيف مع الخبرات السلبية لأنه يمتلك مناعة نفسية تجعله لا يتأثر سلباً

بمشاعر القلق أو مشاعر الخوف أو التهديد تجاه الأحداث والخبرات المحيطة به.

كما أن الأشخاص من ذوي مستوى الصلابة النفسية المرتفع يمتلكون مناعة نفسية تجاه الخبرات الضاغطة فهم أقل تأثراً بالضغوط النفسية لأن لديهم إرادة قوية تجاه ما يقومون به من أعمال وأنشطة لا يتأثرون بمشاعر القلق أو الاكتئاب تجاه الإحباطات والأحداث السلبية في محيطهم الاجتماعي أو المهني (Sandvik, et al., 2013)

ويرى الباحثان أن المستوى المرتفع للصلابة النفسية يبنى بانخفاض مظاهر وأعراض المخاوف والتوترات والضغوطات الخاصة بقلق فيروس كورونا، وذلك لأن الذي يمتلك مشاعر التحدي وقوة الإرادة نراهم متوافقين نفسياً ويواجهون مشاعر الخوف والتوتر باستراتيجيات تكيف إيجابية، وقادرين على إدارة انفعالاتهم وردود أفعالهم بإيجابية، لأن لديهم مستوى مرتفع من المرونة النفسية الذي يمكنهم من التأقلم مع الأحداث والخبرات السلبية دون أن تتأثر صحتهم النفسية سلباً.

كما أن الصلابة النفسية تمثل أحد أبعاد الشخصية التي تمثل مصدراً لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما أن الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية يملكون القدرة على مواجهة المشكلات والخبرات السلبية بكفاءة (Azarian, Farokhzadian & Habibi, 2016)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سانديفيك وآخرين (Sandvik, et al., 2013) في أن الصلابة النفسية تنبأت بالقلق.

النموذج الثاني :

جدول (21) النموذج الثاني لمعامل الانحدار المتدرج لقلق فيروس كورونا من خلال الصلابة النفسية والتفاؤل

النموذج الثاني	قيمة معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت	الدلالة
الثابت	5.005	0.370	-	13.522	0.01
الصلابة النفسية	-0.336	0.067	-0.306	-5.049	0.01
التفاؤل	-0.206	0.074	-0.167	-2.762	0.01

يتضح من جدول(21) أنه من خلال استخدام معامل الانحدار والتنبؤ المتدرج بطريقة stepwise تبين أن قيمة الانحدار الخاصة بمتغير الصلابة النفسية (-0.336) بمستوى دلالة (0.01) وقيمة الانحدار الخاصة بمتغير التفاؤل (-0.206) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يشير إلى أن كلا من الصلابة النفسية والتفاؤل ينبآن بقلق فيروس كورونا، حيث إن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية ومستوى التفاؤل ينبآن بانخفاض مظاهر وأعراض قلق فيروس كورونا، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الشخص الذي لديه مستوى مرتفعاً من كل من الصلابة النفسية والتفاؤل تكون لديه انخفاض في أعراض قلق فيروس كورونا، وذلك لأن كلا من الصلابة النفسية والتفاؤل تجعل الفرد يمتلك إدراكاً نحو توقع الخبرات والأحداث الإيجابية، وبالتالي يتجاهل الأحداث السلبية أو التي تهدد (الأنا) لديه، كما أنه يمتلك قدرة على المواجهة والتحدي لمواجهة مشاعر القلق بعقلانية ولديه القدرة على التحكم بالمشاعر والانفعالات السلبية ومن ثم تتخفف أعراض القلق لديه.

كما أن الصلابة النفسية والتفاؤل يمثلان أبعاد التقييم المعرفي الإيجابي للفرد تجاه الأحداث المجهدة والضاغطة والتي تحتوي على خبرات قلق أو تهديد

غامض، وذلك لأن التفاوض يقلل من التقييم السلبي للتهديد ويزيد من توقعات المرء بأن جهود المواجهة ستكون ناجحة، كما أن الصلابة مرتبطة باستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة التي تركز على المشكلة للتعامل مع الأحداث المجهد بطريقة إيجابية وبالتالي فإن الصلابة النفسية والتفاوض يقللان من الطاقة النفسية التي يفقدها الفرد أثناء مواجهته لمشاعر القلق والتهديد، فيكون قادراً على مواجهة مشاعر القلق دون أن تتأثر صحته النفسية سلباً (Maryam, Shohre & Javad, 2013). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ويليون وآخرين (Wilson, Raglin & Pritchard, 2002)، ودراسة سوداكي وآخرين (Siddique, LaSalle, Glass, Arnkoff & Díaz, 2006) اللتان أظهرتا نتائجهما أن التفاوض ينبئ بالقلق النفسي.

ملخص الدراسة وتوصياتها:

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة أبعاد إدارة الذات بقلق فيروس كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران، وقد توصلت إلى عدة نتائج وهي: وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق فيروس كورونا وكل من التفاوض، والصلابة النفسية، وإدارة الوقت، والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق فيروس كورونا والضبط الاقتصادي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير النوع في قلق فيروس كورونا، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور وعينة الإناث في الصلابة النفسية في اتجاه عينة الذكور، وفي الضبط الاقتصادي في اتجاه عينة الإناث، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الذكور وعينة

الإناث في التفاوض وإدارة الوقت، والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي.

كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص العلمي في قلق فيروس كورونا، والتفاوض، والصلابة النفسية، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى تخصص العلمي في إدارة الوقت، والضبط الاقتصادي، والتفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك في اتجاه عينة (الكليات العلمية).

أما عن الفروق التي تعزى إلى متغير الرتبة العلمية فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الرتبة العلمية (أستاذ - أستاذ مشارك - أستاذ مساعد) في قلق فيروس كورونا وأبعاد إدارة الذات.

بالإضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود نموذجين منبئين لقلق فيروس كورونا، حيث أشار النموذج الأول إلى أن الصلابة النفسية تنبأت بقلق فيروس كورونا، بينما أشار النموذج الثاني إلى أن كلا من التفاوض والصلابة النفسية ينبآن بقلق فيروس كورونا، وفي ضوء إجراءات الدراسة وما توصلت إليه من نتائج، فإنها توصي بالآتي:

- 1- تدريب أعضاء هيئة التدريس على مهارات إدارة الذات.
- 2- تدريب أعضاء هيئة التدريس على طرق مواجهة أعراض قلق فيروس كورونا.
- 3- تقديم البرامج لأعضاء هيئة التدريس لرفع مستوى التفاوض والصلابة النفسية لديهم.
- 4- تدريب أعضاء هيئة التدريس على مهارات إدارة الوقت وطرق التفاعل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي.

المراجع :

- إبراهيم، هويدا (2012). الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- أحمد، جنان شهاب (2013). أداره الذات: العلاقات والتأثيرات التفاعلية مع الأداء التنظيمي. مجلة الإدارة والاقتصاد، 2(8)، 205-230.
- بواشرية، آسيا وحدادو، فايذة (2019). استراتيجيات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء التدريسي عند الأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجيلاني بونعامة، الجزائر.
- البيان الامارتية (2009). التعامل مع الازمة المالية العالمية مشكلة تواجه الاسر . استرجعت من: <https://www.albayan.ae/our-homes/2009-03-02-1.410670>
- البيرقدار، تنهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل. مجلة أبحاث التربية الأساسي، 11(1)، 28-58.
- جابر، أسامه حسن (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 14(1)، 210-241.
- جبر، اميله (2016). إدارة الذات وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

- جودة، أمال، وابو جراد، حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، 24(2)، 129-163.
- حسين، رأفت (2006). *تقييم إدارة الوقت لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- حنفي، هويدا (2013) *مقياس إدارة الذات*، الأنجلو مصرية، القاهرة.
- الرجبي، يوسف وعبد الحميد، محمد (2018). الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها، *مجلة جامعة السلطان قابوس للدراسات النفسية والتربوية*، 12(1)، 58-75.
- الزواهره، محمد(2015). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 3(10)، 50-83.
- سماتي، سعاد (2015). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم*. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- صالح، عايده، والمصدر، عبد العظيم (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، 29(1)، 41-76.
- عبد المنعم، محمد واسماعيل، الرشيد وعبد الرازق، زينب(2019). *أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل*. أسترجم من :

<https://www.minia.edu.eg/edu/images/Scientific-Journal/first-volume-2016/syed.doc>

عثمان، عايد (2008). القلق النفسي لدى طلبة جامعات الضفة الغربية بفلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة المركز الفلسطيني للإرشاد النفسي. استرجع من : https://www.pcc-jer.org/sites/default/files/articles_files/9f1e32f3541ebe9d04621256722b6d1c.pdf

عمر، هلكا (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بتحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة بيروت العربية، لبنان.

العواودة، ابتهاج (2017). إدارة الذات وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى العاملين في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية في محافظة الخميل. رسالة ماجستير غير منشور بجامعة القدس، فلسطين.

عوذه، محمد (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

عياش، خالد (2007). الاغتراب وعلاقته بالقلق النفسي لدى طلبة الصف الحادي عشر في مدارس محافظات كرم، وقلقيلية، وسلفيت. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، جامعة القدس، فلسطين.

الغامدي، حسين (2020). مدارس علم النفس ونظريات الشخصية. استرجع من :

http://www.gulfkids.com/pdf/Elmanafs_school.zip?fbcli

[d=IwAR3_9-9Hb4cR7YziybRgsG1AZ2_6-Q8V9UABx5QxG4C5WJgltU7nDuPPcpM](https://www.scribd.com/document/414141414/d=IwAR3_9-9Hb4cR7YziybRgsG1AZ2_6-Q8V9UABx5QxG4C5WJgltU7nDuPPcpM)

محمد، هبه (2014). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشور، كلية التجارة، جامعة غزة، فلسطين.

النجار، خالد (2020). ميزانية أسرتك .. كيف تديرنيها بجدارة . استرجعت من:

<https://www.saaaid.net/arabic/729.htm>

هاريس، روس (2020). مواجهة كوفيد 19 ، ترجمة بوعلام قاصب،

حسن بودساموت، استرجعت من:

https://www.facebook.com/permalink.php?story_f

[bid=221046982637489&id=101377147937807](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=221046982637489&id=101377147937807)

يوسف، حده (2013). الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية.

مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (28)، 213-243.

References:

Abdel Moneim, M., Ismail, A. & Abdel-Razek, Z. (2019). *The effect of using social networks on communication skills and a sense of psychological loneliness among King Faisal University students* (in Arabic). retrieved from:

<https://www.minia.edu.eg/edu/images/Scientific-Journal/first-volume-2016/syed.doc>

Abraham, H. (2012). *Psychological hardness among students of the College of Education at the Sudan University of Science and Technology* (in Arabic). Unpublished master's thesis at the College of Education, Sudan University of Science and Technology, Sudan.

Ahmad, A. A., & Gaber, O. H. (2019). The relationship between death anxiety, level of optimism and religiosity among adult cancer

- patients: A predictive study. *International Journal of Psychological Studies*, 11(1), 26-35.
- Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020). The impact of social media on panic during the COVID-19 pandemic in Iraqi Kurdistan: online questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), 19-44.
- Ahmad, J. S. (2013). Self-Management: Relationships and Interactive Effects with Organizational Performance” (in Arabic). *Journal of Management and Economics*, 2 (8), 205-230.
- Alghaswyneh, O. F. M., & Basri, W. S. (2015). The Role of Time Management and its Impact on Students’ Academic Achievement A Case (Students at Northern Borders University). *International Research Journal of Finance and Economics*, (136), 125-138.
- Alinezhad, H., Beheshtifar, M., & Gorbani, F. (2013). Studying the relationship between time management and mental health of employees. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(6), 167-173.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2020). *Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model*. retrieved from: <https://psyarxiv.com/ykvzn/>.
- Al-Awawda, I. (2017). *Self-management and its relationship to job performance among workers in governmental and non-governmental institutions in the Al-Khumail Governorate* (in Arabic). Unpublished master's thesis at Al-Quds University, Palestine.
- Ayash, K. (2007). *Alienation and its relationship to psychological anxiety among eleventh grade students in schools in the governorates of Karam, Qalqilya, and Salfit* (in Arabic). Unpublished master's thesis at the College of Education, Al-Quds University, Palestine.
- Azarian, A., Farokhzadian, A. A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 216-221.
- Bahrami, F., & Yousefi, N. (2011). Females are more anxious than males: a metacognitive perspective. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 83.

- Al-Bayan UAE (2009). *Dealing with the global financial crisis is a problem facing families* (in Arabic). retrieved from: <https://www.albayan.ae/our-homes/2009-03-02-1.410670>
- Al-Bayraktar, T. (2011). Psychological stress and its relationship to psychological toughness among students of the College of Education at the University of Mosul (in Arabic). *Journal of Basic Education Research*, 11 (1), 28-58.
- Bouachira, A., & Haddadou, F. (2019). *Time management strategy and its relationship to the teaching performance of a university professor from the students' point of view* (in Arabic). Unpublished master's thesis, Faculty of Social and Human Sciences, Gilani University, Bounama, Algeria.
- Brindha, M. D., Jayaseelan, R., & Kadeswara, S. (2020). Social media reigned by information or misinformation about COVID-19: a phenomenological study. *SSRN Electronic Journal*, 15(2) , 36-58.
- Castillo, C. C. D. A. (2020). Analysis of the stress, anxiety and healthy habits in the Spanish Covid-19 confinement. *Health Science Journal*, 14(2), 707.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 25.
- Fetzer, T., Hensel, L., Hermle, J., & Roth, C. (2020). Coronavirus perceptions and economic anxiety. *Review of Economics and Statistics*, 9(11), 25-39.
- Frederiksen, B., Gomez, I., Salganicoff, A., & Ranji, A. (2020). *Coronavirus: A look at gender differences in awareness and actions*. retrieved from : <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/coronavirus-a-look-at-gender-differences-in-awareness-and-actions/>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, 15(4), e0231924.
- Al-Ghamdi, H. (2020). *Schools of Psychology and Personality Theories* (in Arabic). Retrieved from: http://www.gulfkids.com/pdf/Elmanafs_school.zip?fbclid=IwAR3_9-9Hb4cR7YziybRgsG1AZ2_6-Q8V9UABx5QxG4C5WJgItU7nDuPPcpM

- Ghiasvand, A. M., Naderi, M., Tafreshi, M. Z., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic physician*, 9 (1), 3678
- Hanafi, H. (2013). *Self-Management Scale*_(in Arabic). Anglo-Egyptian, Cairo.
- Harris, R. (2020). *Confronting Covid 19, translated by Boualem Kassem, Hassan Boudsamot*, Retrieved from: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=221046982637489&id=101377147937807
- Hussein, R. (2006). *Evaluation of Time Management for Employees in Higher Management in Palestinian Universities* (in Arabic). Unpublished master's thesis, Faculty of Commerce, Islamic University of Gaza, Palestine.
- Jaber, OH. (2020). Social media addiction and its relationship to feelings of psychological loneliness and social anxiety traits among university students (in Arabic). *International Journal of Human and Social Studies*, (14), 210-241.
- Jabr, E. (2016). *Self-management and its relationship to emotional equilibrium among the wives of the martyrs of the 2014 war on Gaza* (in Arabic). Unpublished master's thesis, College of Education, Islamic University of Gaza, Palestine.
- Joudeh, A, Abu Jarad, H. (2011). Predicting happiness in light of hope and optimism among a sample of Al-Quds Open University students (in Arabic). *Al-Quds Open University Journal for Research and Studies*, 24 (2), 129-163.
- Jovančević, A., & Miličević, N. (2020). Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior—A cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 110216.
- Kepka, S., Baumann, C., Anot, A., Buron, G., Spitz, E., Auquier, P., & Mercier, M. (2013). The relationship between traits optimism and anxiety and health-related quality of life in patients hospitalized for chronic diseases: data from the SATISQOL study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 134.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.

- Kowalski, C. (2018). *Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness*" Electronic Thesis and Dissertation Repository. 5385.
- Kuper, B. J., Doppelhofer, L. M., Oganian, Y., Rosenblau, G., & Korn, C. (2020). *Optimistic beliefs about the personal impact of COVID-19*. Retrieved from : https://www.researchgate.net/publication/340047943_Optimistic_beliefs_about_the_personal_impact_of_COVID-19.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., & Tan, H. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976.
- Maryam, G. A., Shohre, G. S., & Javad, K. (2013). Effectiveness of hardiness training on anxiety and quality of life of pregnancy women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1785-1789.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 31(2), 83-93.
- Muhammad, H. (2014). *The Impact of Self-Management on the Decision-Making Process of Senior Management Staff at the Islamic University of Gaza* (in Arabic). Unpublished Master Thesis, Faculty of Commerce, Gaza University, Palestine.
- Al-Najjar, K. (2020) .*Your Family Budget , How do you manage it well*. retrieved from: <https://www.saaaid.net/arabic/729.htm>
- Nelson, A. (2020). *How Women and Men React to COVID-19*. retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/he-speaks-she-speaks/202005/how-women-and-men-react-covid-19>
- Odeh, M. (2010). *Traumatic experience and its relationship to methods of coping with stress, social support and psychological toughness among children in the border areas of the Gaza Strip* (in Arabic). Unpublished master's thesis, College of Education, Islamic University of Gaza, Palestine.
- Omar, H. (2016). *Psychological toughness and its relationship to tolerance of distress and the basic dimensions of personality among a sample of Lebanese adolescents* (in Arabic). Unpublished master's thesis at Beirut Arab University, Lebanon.

- Omisakin, F. D., & Ncama, B. P. (2011). Self, self-care and self-management concepts: implications for self-management education. *Educational Research*, 2(12), 1733-1737.
- Othman, A. (2008) Psychological anxiety among students of universities in the West Bank in Palestine and its relationship to some variables (in Arabic). *Journal of the Palestinian Center of Counseling*, retrieved from: [https://www.pcc-
jer.org/sites/default/files/articles_files/9f1e32f3541ebe9d04621256722b6d1c.pdf](https://www.pcc-jer.org/sites/default/files/articles_files/9f1e32f3541ebe9d04621256722b6d1c.pdf)
- Patoo, M., Haghighat, F., & Dehkorrdian, P. (2012). The Study of Relationship between Optimism and Anxiety, Conference: *The First Razavi International Anxiety Congress, Mashhad-Iran*.
- Ping, W. A. N. G., & Xiaochun, W. A. N. G. (2018). Effect of time management training on anxiety, depression, and sleep quality. *Iranian journal of public health*, 47(12), 1822.
- Remes, O. (2020). *Women are far more anxious than men – here's the science*. retrieved from: [https://theconversation.com/women-are-far-more-anxious-than-
men-heres-the-science-60458](https://theconversation.com/women-are-far-more-anxious-than-men-heres-the-science-60458)
- Sahni, H., & Sharma, H. (2020). Role of social media during the COVID-19 pandemic: Beneficial, destructive, or reconstructive. *International Journal of Academic Medicine*, 6(2), 70.
- Saleh, A. & Al-Masdar, A. (2013). Psychological hardness and its relationship to psychological and social harmony among students of Al-Aqsa and Al-Azhar universities in Gaza Governorate (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Research and Studies*, 29 (1), 41-76.
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, health & medicine*, 18(6), 705-713.
- Shapiro, M. (2020). *Early empirical study on COVID-19 related depression and anxiety gives reason for optimism*. retrieved from: [https://news.vanderbilt.edu/2020/07/22/early-empirical-
study-on-covid-19-related-depression-and-anxiety-gives-reason-
for-optimism/](https://news.vanderbilt.edu/2020/07/22/early-empirical-study-on-covid-19-related-depression-and-anxiety-gives-reason-for-optimism/)
- Siddique, H. I., LaSalle-Ricci, V. H., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Díaz, R. J. (2006). Worry, optimism, and expectations as

- predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 667-676.
- Simat, S. (2015). *Optimism, Pessimism and its Relationship with Life Satisfaction in a Deaf Adolescent* (in Arabic). Unpublished Master Thesis at the Faculty of Humanities and Social Studies, University of Mohamed Boudiaf, Algeria.
- Soltani, S., Bordbar, M., Zarenejhad, S., Manizheh, S. (2020). *Severity of Anxiety During COVID-19 Outbreak and Its Relationship with self-related skills of Executive Functions in Children*. retrieved from : https://www.researchgate.net/publication/342824265_Severity_of_Anxiety_During_COVID-19_Outbreak_and_Its_Relationship_with_self-related_skills_of_Executive_Functions_in_Children
- Ukpong, E. (2020). *The Positive and Negative Effects of Social Media*. Ritrieved from : <https://www.grin.com/document/508570>.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness, Stress and Secondary Trauma in Italian Healthcare and Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(14), 5592.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and individual differences*, 32(5), 893-902.
- Yousefi, H (2013). Psychological toughness and its preventive role against psychological pressures” (in Arabic). *Journal of Human and Social Sciences*, (28), 213-243.
- Zarenejhad, S. (2020). Severity of Anxiety During COVID-19 Outbreak and Its Relationship with self-related skills of Executive Functions in Children. retrieved from : <https://www.researchsquare.com/article/rs-40680/v1>.
- Al-Zawahra, M. (2015). The relationship between psychological rigidity, future anxiety and level of ambition among students of the University of Hail in Saudi Arabia (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Research and Educational and Psychological Studies*, 3 (10), 50-83.