الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة

Psychological Hardness and its Relationship to Future Anxiety on a Sample of Quarantined and Infected People Due to COVID-19 Pandemic in Gaza Strip

مسعود عبد الحميد حجو
أستاذ مشارك/ جامعة القدس المفتوحة/ فلسطين

عصام عبد الغني العامودي
طالب ماجستير/ جامعة القدس المفتوحة/ فلسطين

Masood Abdel-Hamid Hego
Associate Professor\ Al-Quds Open University\ Palestine
mhejo@qou.edu

Issam Abdalghani Al-Amoudi
Master student\ Al-Quds Open University\ Palestine
Isam_1984@outlook.sa

تاريخ الاستلام: 20/ 5/ 2022م، **تاريخ القبول:** 2/ 10/ 2022م.
Received: 20/ 5/ 2022, **Accepted:** 2/ 10/ 2022.
DOI: 10.33977/1182-013-040-011
E-ISSN: 2307-4655
https: //journals.qou.edu/index.php/nafsia
P-ISSN: 2307-4647

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى المصابين والمحجورين جراء جائحة كورونا. تكونت عينة الدراسة من (378) مبحوثًا من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا. تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام مقياس الصلابة ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث (2021). أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفعة، وأن المستوى الكلي لقلق المستقبل متوسطة. كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى قلق المستقبل. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في متوسطات كل من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، تبعًا لمتغير (العمر، مكان السكن)، ما عدا متغير الجنس لصالح الذكور ببعد الالتزام، عدم وجود فروق في متوسطات كل من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، تبعًا لمتغير (العمر، مكان السكن)، ما عدا متغير الجنس لصالح الذكور ببعد قلق المستقبل، ولصالح الإناث ببعد القلق العام.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، قلق المستقبل، جائحة كورونا.

Abstract:

The research aimed to know the level of both psychological hardness and future anxiety, as well as knowing the relationship between them among the injured and the quarantined as a result of Covid-19 pandemic. The research sample consisted of 378 respondents who were quarantined and injured as a result of the pandemic.

The results of the study showed that the total degree of psychological hardness of the research sample was moderate, and the total degree of future anxiety was medium.

The results revealed an inverse correlation between the degree of psychological hardness and the degree of future anxiety. The results of the study also indicated that there were no differences in the averages of each of the psychological hardness of the research sample, according to the variables of age, place of residence, except for the gender variable in favor of males after the commitment dimension. There were no differences for the variables of age, place of residence, except for the gender variable in favor of males with the dimension of future anxiety, and in favor of females with the dimension of general anxiety.

***Keywords**: Psychological hardness, future anxiety, corona pandemic.*

المقدمة:

تعد أزمة جائحة كورونا من أكبر الأزمات المعاصرة التي عصفت بالبشرية، واعتبرت نقطة تحول وتغير في جميع أنماط الحياة المادية، والمعنوية نظرًا لما مثلته من خطر على مقومات وجود الإنسان، والنظام الاجتماعي السائد في المجتمع؛ وذلك لسرعة انتشارها، وقوة تأثيرها، وتهديدها على صحة الإنسان، وعدم وجود مؤشرات طبية للسيطرة عليها.

منذ انتشار هذا الوباء في ديسمبر (2019م) في ولاية وهان بالصين، ومازال حتى وصل فيروس كورونا قطاع غزة ليهدد حالة الأمن، والاستقرار النفسي، والاجتماعي في قطاع غزة، ولا شك أن الحجر المنزلي للأسرة الفلسطينية مفهومًا جديدًا، حيث فرض عليها نظامًا اجتماعيا في التعامل مع أحداث الحياة، وزاد عليها شدة الضغوط التي تتعرض لها، فكانت الصلابة النفسية عدداً محدداً مهماً ومحورياً للحفاظ على الصحة النفسية للفرد في ظل هذه الضغوط.

فالصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، أسهمت في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات (مخيمر، 1997).

ومن أبرز التعريفات التي عرفت الصلابة النفسية ووصفتها كان تعريف (كوبازا)، حيث عرفت كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكًا غير محرف، أو مشوه، ويفسرها بواقعية، وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي» (Kobasa,1982: 42).

ويمثل قلق المستقبل أحد أهم المتغيرات ذات الصلة بالصحة النفسية للفرد، ومتغير الصلابة النفسية على وجه الخصوص لما لها أثر في خصائص الفرد حسب مستوى الصلابة النفسية له، وفي بعض الأحيان يكون القلق ذا طابع إيجابي عندما يحث صاحبه على العمل والمثابرة، وإنجاز ما يسعى لتحقيقه، وهذا أمر صحي مقبول، لكنه يصبح مشكلة حقيقية بالنسبة للفرد أن كان هذا القلق غير مبرر بدون سبب ظاهر، أو سبب مفهوم.ويتشكل قلق المستقبل في ثلاثة مظاهر، وهي (المظاهر المعرفية، والمظاهر السلوكية، المظاهر الجسدية) (الداهري، 2005).

وأجريت العديد من الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية، حيث هدفت دراسة عبد (2020)، التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية حسب متغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني). أنماط السيادة الدماغية لدى طلبة كلية التربية دلالة الفروق في أنماط السيادة الدماغية لدى طلبة كلية التربية حسب متغيري الجنس (ذكور– إناث) والتخصص (علمي – إنساني). العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأنماط السيادة الدماغية (أيسر، أيمن، متكامل) لدى طلبة كلية التربية دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية حسب أنماط السيادة الدماغية. وقد تكونت عينة الدراسة من (240) طالباً

وطالبة من الجامعة العراقية/كلية التربية، وقد اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة ذات الاختيار المتساوي، وقد تبنت الباحثة مقياس (مخيمر 1996) لقياس الصلابة النفسية، ومقياس (تورانس1987) لقياس السيادة الدماغية، وكانت أهم النتائج يمتلك طلبة كلية التربية مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية حسب متغيري الجنس والتخصص، توزع الطلبة عينة الدراسة على أنماط السيادة الدماغية الثلاثة (متكامل، أيمن، أيسر)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمط السائد للسيادة الدماغية لدى طلبة الكلية حسب متغيري الجنس والتخصص، لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وأنماط السيادة الدماغية لدى طلبة كلية التربية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية حسب السيادة الدماغية.

كما هدفت دراسة عوض وصلاح (2020)، إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة، ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطوير استبانة كأداة للدراسة، تكونت من مقياس (المساندة الاجتماعية)، ومقياس (الصلابة النفسية)، وجرى التأكد من صدق الأداة وثباتها، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باختيار عينة متيسرة مكونة من (123) مبحوثة من النساء المريضات بسرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة شكلت ما نسبته (50%) من مجتمع الدراسة الأصلي. وأظهرت النتائج أن متوسط النسبة المئوية التقديرية لدرجة المساندة الاجتماعية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة قد جاءت بدرجة عالية، إذ بلغت (82.4%)، كما بينت النتائج أن متوسط النسبة المئوية التقديرية لمستوى الصلابة النفسية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي قد جاءت أيضًا بدرجة مرتفعة، إذ بلغت نسبتها المئوية (74.8 %). وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين درجة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، وبقدرة تنبؤيه للمساندة الاجتماعية في الصلابة النفسية بلغت قيمتها (0.412)،ووجود فروق دالة إحصائيًا لمقياس المساندة الاجتماعية، تبعًا لمتغيرات العمر، والحالة الاجتماعية. في حين تبين عدم وجود فروق تبعًا لمتغيرات المستوى التعليمي، ومستوى الدخل، وعدد سنوات الإصابة بالمرض، ووجود فروق دالة إحصائيًا لمقياس الصلابة النفسية تبعًا لمتغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الإصابة بالمرض، في حين كشفت النتائج عدم وجود تلك الفروق تبعًا لمتغيري المستوى التعليمي، ومستوى الدخل.

هدفت دراسة عيسات وآخرون (2020)، إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مع إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية– بولاية البويرة–، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات، هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل مزلوق وفاء (2014)، ومقياس الصلابة النفسية ل «مخيمر (2002)، والذي قننه بشير معمرية، التي تم توجيهها على عينة الدراسة، والمتمثلة في (102) عون من الحماية المدنية، وقمنا باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل بيانات المقياسين، وقد توصلت الدراسة إلى أنه، توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، بالإضافة إلى ذلك، وجود علاقة ارتباطيه ايجابية، بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية.

وهدفت دراسة خان وآخرون (Khan et al., 2020)، إلى التحقق من أن للاختبار دورًا حيويًا في البيئة التعليمية المعاصرة الحالية بالإضافة إلى كونه مؤشرًا ومعيارًا لوضع الطلاب فيما يتعلق بدرجات امتحاناتهم بعد خضوعهم للاختبار. ومع ذلك، يعاني الطلاب في المستويات التعليمية المختلفة من القلق من الامتحان، والذي يمكن أن يتداخل مع اتخاذ القرارات الصحيحة سواء قبل الامتحانات، أو أثناءها ويعد ظاهرة مرتبطة بدرجات الامتحانات المنخفضة لذلك، هدفت الدراسة الدراسية الحالية إلى تحديد التأثير الوسيط للقوى النفسية الإيجابية بين مهارات الدراسة وقلق الامتحان بين طلاب الجامعات النيجيريين. استخدمت الدراسة بحثًا مسحًا على (315) طالبًا جامعيًا نيجيريًا، تظهر نتيجة تحليل المسار أن مهارات الدراسة (SSK) لها علاقة مهمة ومباشرة بقلق الامتحان. تم تحديد الوساطة بين القوة النفسية الإيجابية (PPS) وقلق الفحص على أنها فعالة وذات مغزى. لذلك، تعمل القوة النفسية الإيجابية (PPS) كوسيط فعال تجاه قلق الفحص.

وهدفت دراسة هولاهان وموس (Holahan& Moos, 1985) إلى الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية؛ حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (267) فردًا من الذكور والإناث، وأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب تجعل الفرد أكثر صلابة وقدرة على التحدي والمواجهة وأقل إحساس بالاكتئاب، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور، والإناث في متغير الصلابة النفسية لصالح الذكور أكثر من الإناث.

ولكن سعت دراسة الحريبي والبسيوني (2020)، إلى التعرف إلى قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، قد تكونت الدراسة من (97) طالبة من طالبات الأقسام العلمية والأدبية وشملت أيضًا طالبات كلية الدراسات العليا بالجامعة واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل إعداد (شقير،2005)، وأسفرت نتائج الدراسة عن مستوى قلق المستقبل منخفض عند طالبات الجامعة، وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية، لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة تعزى لاختلاف التخصص الدراسي (الأقسام العلمية، الأقسام الأدبية)، ما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات طالبات جامعة أم القرى في قلق المستقبل وفقًا لاختلاف المرحلة الدراسية (بكالوريوس، الدراسات العليا).

وأرادت دراسة الربدي (2020)، إلى التعرف إلى مستوى قلق المستقبل ومستوى تقدير الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة

الجامعة، والتعرف إلى درجة الاختلاف في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغيرات: النوع، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل، ما هدفت إلى التعرف إلى إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى العينة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات لجمع البيانات من العينة التي بلغت (450) طالباً وطالبة من جامعة القصيم، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط، ووجود فروق دالة إحصائيا في متغير التخصص لصالح العلوم الطبيعية، ومتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الأول والثاني، ومتغير عدد أفراد الأسرة لصالح الأكثر أفراد، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل الضعيف، في حين أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق تبعًا لمتغير النوع، كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات يسهم إسهامًا دالًا وموجبًا في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (المستوى الكلي وأبعاده، الالتزام والتحكم والتحدي)، وقلق المستقبل يُسهم إسهامًا دالًا وموجبًا في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (المستوى الكلي، وبعد الالتزام).

واستهدفت دراسة القحطاني (2020)، إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) والأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، اعتمد الباحث الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار أفراد عينة الدراسة وبلغ حجم العينة (224) طالبًا وطالبة من قسم علم النفس والمنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة على: (104) من طلاب وطالبات المستوى الدراسي الأول بواقع (54) طالبًا و(50) طالبة، و(120) طالبًا وطالبة من المستوى الدراسي الثامن بواقع (60) طالبًا و(60) طالبة، وقام الباحث باستخدام أداتي الدراسة وهما مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير (2005)، ومقياس الأفكار غير العقلانية من إعداد هوبر ولاين Hooper & Layne ترجمة وتقنين على البيئة العربيةعبدالله وعبدالرحمن (2002) وتطبيقه على البيئة السعودية (المطيري، 1434هـ)، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.01) بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية – قلق الصحة وقلق الموت – القلق الذهني "قلق التفكير في المستقبل")، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على بعدي (اليأس من المستقبل– الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) من أبعاد مقياس قلق المستقبل، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين المتغيران تبعًا للنوع والمستوى الدراسي وأبعاد المقياس.

وسعت دراسة أبو مصطفى (2020)، إلى التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل والعجز النفسي لدى والدي الأطفال المعاقين حركيًا، وكذلك التعرف إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من قلق المستقبل والعجز النفسي، والكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل والعجز النفسي لدى والدي الأطفال المعاقين حركيًا تبعًا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، مستوى الدخل). تكونت عينة الدراسة من (226) من والدي الأطفال المعاقين حركيًا من المنتسبين لجمعية المعاقين حركيًا، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداده، ومقياس قلق المستقبل من إعداد (محمود، 2018)، ومقياس العجز النفسي من إعداد (قنيطة، 2019)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، كما استخدم العديد من الأساليب الإحصائية للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: حصول مستوى الاتزان الانفعالي على درجة متوسطة بنسبة (61.64 %) في حين حصل مستوى قلق المستقبل على درجة مرتفعة بنسبة (72.45 %)، وحصل مستوى العجز النفسي على درجة متوسطة بنسبة (53.84 %) لدى والديّ الأطفال المعاقين حركيًا، وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل لدى والديّ الأطفال المعاقين حركيًا، وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والعجز النفسي لدى والديّ الأطفال المعاقين حركيًا، عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل والعجز النفسي لدى والديّ الأطفال المعاقين حركيًا تبعًا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، مستوى الدخل).

هدفت دراسة بريدس وآخرون (Paredes et al., 2020)من التحقق من احتمالية أن يكون لوباء COVID-19 تأثير خطير على الصحة العقلية للكثير من الناس. تحلل هذه الدراسة تأثير التهديد المتصور لـ COVID-19 على الصحة العقلية الذاتية من خلال استطلاع عبر الإنترنت (العدد = 711). أكدت النتائج النموذج المفترض الذي يوفر شرحًا لعملية هذا التأثير من خلال التأثير الوسيط لتنشيط القلق في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، أكدت النتائج أن هذا التأثير عبر القلق في المستقبل يتم تعديله من خلال المرونة، وهي سمة شخصية تمكن الأفراد من التعامل بشكل أفضل مع الأحداث المجهدة أو المؤلمة. سجل الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل تأثيرًا أقل لتهديد COVID-19 المتصور على القلق المستقبلي، وبالتالي على الرفاهية الذاتية. تسهم هذه الدراسة من الناحية النظرية في فهم أفضل للعوامل التي تحدد تأثير الأحداث الصادمة مثل الوباء على الصحة العقلية للأشخاص. تشير الآثار المترتبة على هذه الدراسة إلى التدخلات التي يمكن تنفيذها لتقليل العواقب النفسية السلبية للوباء.

وهدفت دراسة رايلون (Rialon, 2011) الى التعرف إلى الاتجاهات نحو المستقبل لدى الأشخاص الذين مروا بتجارب صادمة في حياتهم، وتكونت عينة الدراسة من (132) فردًا مقسمين إلى ثلاث مجموعات، تكونت المجموعة الأولى من 30 فردًا تعرضوا لتجارب صادمة في حياتهم، ويعانون من كرب ما بعد الصدمة، والمجموعة الثانية تكونت من (62) فردًا تعرضوا لتجارب صادمة لكنهم لا يعانون من كرب ما بعد الصدمة، أما المجموعة الثالثة فقد تكونت من (40) فردًا عاديين ولم يتعرضوا لتجارب صادمة في حياتهم، وتراوحت أعمار أفراد العينة من (6–17) سنة، وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاه نحو المستقبل، وتوصلت النتائج إلى أن درجات الأفراد الذين يعانون من كرب ما بعد الصدمة على مقياس الاتجاه نحو المستقبل كانت أقل من نظرائهم في

المجموعتين الأخريين، كما كانت توقعاتهم للمستقبل تحمل نظرة تشاؤمية وتوقع بضعف العلاقات الاجتماعية مستقبلًا.

وسعت دراسة غرافاس وآخرون (Greaves et al., 2010) للتحقق من قدرة المرونة اللاإرادية بالتنبؤ بمستويات القلق في المستقبل لدى الفتيان والفتيات المراهقين. هذه الدراسة هي جزء من استبيان تتبع حياة المراهقين الفردية (TRAILS)، وهو دراسة جماعية مستقبلية للمراهقين الهولنديين. تضمنت الدراسة الحالية عينة فرعية من (956) فردًا. تم تحديد مقاييس المرونة اللاإرادية، أي معدل ضربات القلب (HR) وعدم انتظام ضربات القلب التنفسي (RSA)، خلال موجة التقييم الأولى (T1: المشاركون 10 – 12 سنة). تم تقييم القلق المبلغ عنه ذاتيًا في الموجة التقييمية الأولى والثانية (T2: المشاركون من 12 إلى 14 عامًا). تم فحص الفروق المحتملة بين الجنسين والمشاكل الاكتئابية التي تحدث. في الفتيات، تنبأ انخفاض (RSA) بمستويات القلق بعد عامين. في الأولاد، لم يتم العثور على ارتباطات بين (HR) و (RSA) والقلق في المستقبل. نستنتج أنه في المراهقات من عامة السكان، تتنبأ علامات انخفاض المرونة اللاإرادية (أي انخفاض RSA) بمستويات القلق المستقبلية. نظرًا لأن حجم التأثير كان صغيرًا، في هذه المرحلة، لا يمكن استخدام تفاعل RSA وحده لتحديد الأفراد المعرضين لخطر القلق، ولكن يجب اعتباره أحد العوامل ضمن مجموعة كبيرة من عوامل الخطر. ومع ذلك، إذا تم تكرار النتائج الحالية في الدراسات السريرية، فقد تكون برامج التدخل – في المستقبل – التي تهدف إلى تطبيع الأداء اللاإرادي مفيدة.

التعليق على الدراسات السابقة

ومن خلال استعراض الباحثان لعدد من الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة؛ حيث افادا من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد صياغة المشكلة وتحديد أهدافها وأهميتها، بما يتناسب مع التطور في الدراسات اللاحقة.

كذلك اتضح وجود ندرة في الدراسات التي تربط بين متغيري الدراسة. ووجود العديد من الدراسات التي ربطت المتغير الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى. أما الدراسة الحالية فهدفت إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل هذا ما ميز هذه الدراسة أن هذه الدراسات لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تنبثق مشكلة الدراسة انطلاقًا من ضرورة العمل على ما تسببت به جائحة كورونا من آثار نفسية على الإنسانية جمعاء كونها جائحة عمت العالم بأسره دون استثناء فلا فرق هنا لدين، أو جنس، أو عرق، ولأن الإنسان كما قال الله تعالي في كتابه العزيز (أن الإنسان خُلِقَ هَلُوعًا) (المعارج: 19)، ومن خلال عمل الباحثين مع مجموعة من المصابين والمحجورين جراء جائحة كورونا من تقديم خدمات الدعم النفسي فكأن من الواضح أن هناك أثراً بارزاً جراء انتشار هذا الفايروس على الحالة النفسية للبشرية أينما وجدوا، لكن الفاصل هنا أن الأفراد ليسوا سواء فمعدل الصلابة النفسية تختلف من فرد لأخر، ولأن المتغيرات النفسية ترتبط بعضها ببعض جاءت فكرة هذه الدراسة لمعرفة مستوى العلاقة بين متغيرين مهمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، ألا وهما الصلابة النفسية، وقلق المستقبل؛ فقلق المستقبل يشكل عائقاً حقيقياً في طريق الفرد لمواصلة حياته وممارسه أنشطته اليومية والاستمرار في أداء واجبه نحو مجتمعه وأسرته، وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس الآتي: هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة؟

وينبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورنا في قطاع غزة؟

السؤال الثاني:ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورنا في قطاع غزة؟

السؤال الثالث: ما العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورنا في قطاع غزة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغيرات (الجنس، والعمر، ومكان السكن)؟

فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة فقد صيغت الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير (الجنس، والعمر، ومكان السكن).

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة..
2. التعرف إلى مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة.
3. التحقق من وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة.
4. الكشف عن الفروق بين متوسطات مستوى الصلابة النفسية ومستوى قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغيرات: الجنس، العمر، مكان السكن.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة كونها تحاول التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة، وتعد هذه الدراسة الأولى – في حدود علم الباحثان – التي تناولت موضوع الدراسة، ويعد موضوع الصلابة النفسية، وقلق المستقبل كمفهوم مستقل قائم، من المواضيع الحديثة والدراسات القليلة _حسب علم الباحثين_ خاصة في المجتمع الفلسطيني؛ لذا يأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث العلمي النفسي والتربوي، كما يكشف الدراسة عن مستوى الصلابة النفسية، ومستوى قلق المستقبل، بالإضافة لطبيعة العلاقة فيما بينهما، والسعي نحو توجيه الأنظار نحو فئة تعاني وتستحق استهدافها بالدراسات ألا وهم المحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا، وتساعد في الإعداد والتخطيط للبرامج الإرشادية، والوقاية والعلاجية لخفض مستوى القلق من المستقبل، وزيادة الصلابة النفسية بما يتناسب مع التغيرات البيئية.

حدود الدراسة ومحدداتها

تحددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة على قطاع غزة.
- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة في العام (2020 /2021م).
- **الحدود المفاهيمية:** اقتصرت على المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة (الصلابة النفسية وقلق المستقبل).
- **الحدود البشرية:** عينة من المحجورين والمصابين بجائحة كورونا بقطاع غزة.
- **الحدودالإجرائية:** مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل، وهي بالتالي ستقتصر على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات التالية:

الصلابة النفسية: عرفها الصفدي (2013: 29) بأنها: «هي قوة الفرد وقدرته على تحقيق التكيف الشخصي، والنفسي وفاعليته إلى أقصى حد ممكن، والقدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة، والإحباطات اليومية والاحتفاظ بأوضاع جسمية وانفعاليه متزنة، والتغلب على الإنهاك النفسي والانعزالية، والتمتع بالنضج الخلقي والتدين للتوفيق بين الدوافع الداخلية، والواقع الخارجي لتحقيق درجة عالية من الرضا والسعادة». وعرفها الباحثان اجرائيا على أنها: «مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية الذي يقيس المظاهر الآتية: (الالتزام، التحكم، التحدي).

قلق المستقبل: عرفه جبر (2012: 7) بأنه: «حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر، وتوقع الشر، والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية، أو اجتماعية، أو سياسية، وقد يصاحب هذه الحالة العديد من الاضطرابات التي تؤثر سلبًا في سلوك الفرد». وعرفها الباحثان إجرائيا على أنها «مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية والذي يقيس أنواع قلق المستقبل الآتية: (القلق العام، القلق الاجتماعي، القلق السياسي، القلق الاقتصادي).

فيروس كورونا: هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يُعرف أنها تسبب أمراضًا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كورونا المستجد (nCoV) هو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر (منظمة الصحة العالمية، 2020).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهجية الدراسة

بناءًا على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا، ويعبر عنها تعبيرًا كيفيًا وكميًا، كما لا يكتفي هذا المنهج بجمع المعلومات المتعلقة بالظاهرة من أجل استقصاء مظاهرها وعلاقاتها المختلفة، بل يتعداه إلى التحليل، والربط، والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبني عليها التصور المقترح؛ بحيث يزيد بها رصيد المعرفة عن الموضوع.

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع المحجورين والمصابين والبالغ عددهم (54180) حتى تاريخ 19 /02 /2021 من إعداد الخطة في العام (2020م)، وذلك وفقًا لمصادر وزارة الصحة الفلسطينية.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة من (378) مبحوثًا من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا حسب ما يتيسر جمعه خلال فترة الدراسة.والجدول رقم (01) يوضح توزيع المستجيبين حسب متغيرات الدراسة

الجدول رقم (01):

توزيع عينة الدراسة وفقًا للمتغيرات

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية (%)
الجنس	ذكر	167	%44.2
	أنثى	211	%55.8
	المجموع	378	%100.0
العمر	من 18 – 25	100	%26.5
	من 25 – 35	174	%46.0
	من 35 فما فوق	104	%27.5
	المجموع	378	%100.0

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية (%)
مكان السكن	قرية	71	%18.8
	مدينة	136	%36.0
	مخيم	171	%45.2
	المجموع	378	%100.0

أدوات الدراسة

قام الباحثان بتبني أدوات الدراسة حيث استعانا بمقياس (الصفدي، 2013) للصلابة النفسية، ومقياس(جبر، 2012) لقلق المستقبل، بما يخدم موضوع الدراسة الحالية؛ حيث تعد الإستبانة الأداة الرئيسة الملائمة للدراسة الميدانية للحصول على المعلومات والبيانات التي يجرى تعبئتها من قبل المبحوثين، فالأداء الأوّلي تمثل الصلابة النفسية كـ «متغير مستقل» وقلق المستقبل كـ» متغير تابع»، تم إعداد مقياس الصلابة النفسية، ويتكون من (30) فقرة تقيس الصلابة النفسية، ويحتوي المقياس على أبعاد ثلاثة وهي (بعد الالتزام، بعد التحكم، بعد التحدي)، تم إعداد مقياس قلق المستقبل، ويتكون من (30) فقرة تقيس قلق المستقبل، ويحتوي المقياس على أبعاد أربعة هي: (بعد القلق العام، بعد القلق الاجتماعي، بعد القلق السياسي، بعد القلق الاقتصادي). والجدول رقم (02) يوضح ذلك:

الجدول رقم (02):

أبعاد المقياس وعدد فقراتها

المقياس	البعد	عدد الفقرات
الصلابة النفسية	بعد الالتزام	8
	بعد التحكم	13
	بعد التحدي	9
عدد فقرات المقياس		30
قلق المستقبل	بعد القلق العام	8
	بعد القلق الاجتماعي	8
	بعد القلق السياسي	7
	بعد القلق الاقتصادي	7
عدد فقرات المقياس		30

وقد تم صياغة بنود الأداة وطريقة التصحيح بحسب مقياس ليكرات (Likert Scale). تم تصميم مقياس الصلابة النفسية على أساس (ليكرات) ثلاثي الأبعاد، (لا تنطبق أبداً، تنطبق أحياناً، تنطبق دائماً) وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين (3درجات ـ درجة)،وكما وتم تصميم مقياس قلق المستقبل على أساس مقياس ليكرات خماسي الأبعاد، (لا تنطبق على الإطلاق، تنطبق بدرجة ضعيفة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة كبيرة جداً)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين (خمس درجات ـ درجة واحدة).

صدق أدوات الدراسة وثباتها

أولاً: الصدق البنائي للمقاييس

قد تحقق الباحثان من صدق أداة الدراسة باستخدام صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (40) من المصابين والمحجورين جراء فايروس كورونا، ومن خارج عينة الدراسة لملمستهدفة، إذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين معدل كل بعد من أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية للمتغير التابع له، والجدول رقم (03) يوضح صدق البناء للمقاييس (الصلابة النفسية وقلق المستقبل):

الجدول رقم (03):

أبعاد المقياس وعدد فقراتها

المقياس	البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	بعد الالتزام	8	.692	.00**
	بعد التحكم	13	.771	.00**
	بعد التحدي	9	.651	.00**
عدد فقرات المقياس		30		
قلق المستقبل	بعد القلق العام	8	.822	.00**
	بعد القلق الاجتماعي	8	.819	.00**
	بعد القلق السياسي	7	.630	.00**
	بعد القلق الاقتصادي	7	.711	.00**
عدد فقرات المقياس		30		

ثانيًا: الصدق الداخلي لفقرات المقاييس

للتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقاييس الدراسة، استخدم معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، بالمعيار المعتمد لقبول الفقرة، والجدول رقم (04) يوضح صدق أبعاد محور الصلابة النفسية، والجدول رقم (05) يوضح صدق أبعاد محور قلق المستقبل يوضحا ذلك:

الجدول رقم (04):

عدد فقرات الصلابة النفسية حسب كل بعد من أبعاده

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	بعد الالتزام		
1	الحياة فرص تغتنم.	.541	.00**
2	أرسم أهدافًا أدافع عنها في حياتي.	.626	.00**
3	قيمة الشخص تكمن في الولاء للمبادئ والقيم.	.543	.00**
4	أضع خططاً مستقبلية لحياتي.	.541	.00**

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	بعد الالتزام		
5	أوفر الدعم المالي والمعنوي لأسرتي.	.420	.00**
6	أصبر على تحمل الشدائد التي توجهني.	.411	.00**
7	أرى أن حياتي لها قيمة في المجتمع.	.520	.00**
8	أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها.	.409	.00**
	بعد التحكم		
9	تتأثر حياتي بكل الظروف الخارجية.	.347	.00**
10	مواجهتي للمشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.	.308	.00**
11	لدي قدرة على ضبط انفعالاتي.	.342	.00**
12	أميل لتجنب المواقف غير السارة بالهروب منها.	.367	.00**
13	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.	.509	.00**
14	أرى أن الحظ لا قيمة له في حياتي.	.462	.00**
15	عندما أشعر بالضيق أجهش بالبكاء.	.363	.00**
16	لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم بها.	.355	.00**
17	أستطيع السيطرة على نفسي عند الحزن.	.405	.00**
18	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي.	.481	.00**
19	أشعر بأنني الوحيد الذي تعرض للصدمات.	.408	.00**
20	أسيطر على نفسي عند الحزن والفرح.	.439	.00**
21	أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه.	.464	.00**
	بعد التحدي		
22	أثابر حتى أنتهي من المشكلات التي تواجهني.	.420	.00**
23	متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها.	.355	.00**
24	أكون عاجزاً عند عدم قدرتي على توفير احتياجات أسرتي.	.421	.00**
25	الحياة عبء ثقيل علي.	.496	.00**
26	أخشى أن أكون عبئاً على الاخرين.	.463	.00**
27	أثق بنفسي في التعامل مع المواقف الجديدة.	.486	.00**
28	أفتقر إلى ثقتي بنفسي.	.484	.00**
29	يمكنني التغلب على المشكلات التي تواجهني كافة.	.437	.00**
30	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب.	.517	.00**

** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (.01)

*دال عند مستو الدلالة (.05)

تشير نتائج الجدول رقم (05) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية كان مرتفعًا ومناسبا.

الجدول رقم (05):

عدد فقرات قلق المستقبل حسب كل بعد من أبعاده

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	القلق العام		
1	أشعر أن الحياة لا معنى لها.	.689	.00**
2	أخاف من مرافقة الأحداث السارة عواقب مؤلمة.	.664	.00**
3	ينتابني الأرق ليلًا كلما فكرت في المستقبل.	.627	.00**
4	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي.	.663	.00**
5	أشعر بالتوتر عندما أخطط لمستقبلي.	.571	.00**
6	أعتقد أن الأمل كلمة جوفاء لا معنى لها.	.723	.00**
7	يراودني القلق من استمرار تفشي وباء كورونا	.569	.00**
8	يراودني القلق من وصمة الإصابة بفايروس كورونا	.622	.00**
	القلق الاجتماعي		
9	أخشى تدهور علاقاتي الاجتماعية في المستقبل.	.708	**00.
10	يقلقني ما يطرأ على القيم والأعراف من تغيرات.	.542	**00.
11	أشعر بضغوط نفسية نتيجة لقلق أهلي على مستقبلي.	.761	**00.
12	أشعر بالقلق على مستقبل عائلتي.	.781	**00.
13	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل عائلتي.	.790	**00.
14	أتوقع أن تحدث لي خلافات أسرية مستقبلًا.	.759	**00.
15	تراودني فكرة موت شخص عزيز علي.	.494	**00.
16	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفًا من الفشل.	.534	**00.
	القلق السياسي		
17	أعتقد أن الحراك السياسي في الدول العربية يبعث على التشاؤم.	.536	**00.
18	أخشى من العدوان الخارجي على بلدي.	.387	**00.
19	أشعر بأن الحراك السياسي في الدول العربية سينعكس سلبًا على الوضع الفلسطيني.	.531	**00.
20	تقلقني التغيرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.	.554	**00.
21	أخشى من وقوع صدام جديد بين أبناء الفصائل في بلدي.	.450	**00.
22	أشعر بالتفاؤل حيال إمكانية إعادة بناء النظام السياسي الفلسطيني.	.397	**00.
23	أشعر بالتشاؤم حيال إمكانية قيام الدولة الفلسطينية مستقبلًا.	.612	**00.
	القلق الاقتصادي		
24	أشعر بصعوبة الحصول على دخل يسد حاجاتي المعيشية مستقبلًا.	.663	**.00
25	أتوقع أن تزداد أسعار المواد زيادة عالية في الأيام المقبلة.	.749	**.00

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
26	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.	.774	.00**
27	أشعر أن الحصار المفروض على بلدي يسير نحو الأسوأ.	.817	.00**
28	أخشى العجز عن مواجهة المطالب المادية مستقبلًا.	.827	.00**
29	أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزداد سوءًا.	.823	.00**
30	أشعر بالقلق لعدم الاطمئنان على مستقبلي المادي.	.603	.00**

** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (.01)

*دال عند مستو الدلالة (.05)

تشير نتائج الجدول رقم (05) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية كان مرتفعًا ومناسبًا.

ثالثًا: ثبات الأدوات

تحقق الباحثان من ثبات استبانة الدراسة باستخدام طريق الاتساق الداخلي على التطبيق الأول الاستطلاعية المكونة من (40) من المصابين والمحجورين جراء فايروس كورونا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الاتساق بين الفقرات في أدوات الدراسة، وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ. ويعتمد هذا الأسلوب على مدى توافر الاتساق في استجابة الأفراد من فقرة إلى أخرى لكل بعد ونتائج الجدول رقم (06) توضح ذلك:

الجدول رقم (06):

نتائج اختبار معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على أبعاد الأدوات

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
الصلابة النفسية	.771
قلق المستقبل	.898

يتضح من النتائج الموضحة في جدول رقم (06) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مقبولة على جميع أبعاد المقياس.

المحك المستخدم في الدراسة

استخدم الباحثان مقياسًا ليكرات الثلاثي لقياس الصلابة النفسية ومقياسا ليكرات الخماسي لقياس قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا حيث تم اعتماد المقياس التالي:

الجدول رقم (07):

المحك المستخدم في الدراسة

مستوى الموافقة	منخفضة	متوسطة	مرتفعة
مقياس الصلابة النسية	منخفضة	أقل من 1.66	أقل من 55 %
	متوسطة	1.67 إلى 2.34	55.7 % إلى 78.0 %
	مرتفعة	2.35 فأكثر	78.3 % أكثر
مقياس قلق المستقبل	منخفضة جدًا	أقل من 1.80	أقل من 36 %
	منخفضة	1.80 إلى 2.59	36 % إلى 51.9 %
	متوسطة	2.60 إلى 3.39	52 % إلى 67.9 %
	مرتفعة	3.40 إلى 4.19	36 % إلى 51.9 %
	مرتفعة جدًا	أكبر من 4.20	أكبر من 84 %

6.3 المعالجات الإحصائية

استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) **لتحليل البيانات**:

1. حساب المتوسطات والانجراف المعياري والوزن النسبي.
2. استخدام اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق لمتغير الجنس.
3. استخدام تحليل التباين الأحادي للدراسة الفروق بين متغيرات الدراسة (العمر، مكان السكن، حالة السكن، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي)، ولبيان أدني الفروق تم استخدام LSD.
4. حساب معامل ارتباط بيرسون.
5. معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل جتمان، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاختبار.
6. معامل الارتباط لحساب الصدق الداخلي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

تحقيقا لأهداف الدراسة. ومن أجل الحصول على إجابات لتساؤلاتها. وللتعرف إلى الصلابة النفسية وقلق المستقبل. فقد قام الباحثان بأجراء هذه الدراسة. إذ تم استطلاع عينة من المصابين والمحجورين جراء فايروس كورونا.

النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

◄ **ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورنا في قطاع غزة؟**

ومن أجل الإجابة عن سؤال الدراسة الأول. تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية التقديرية لاستجابات المبحوثين على أبعاد الصلابة النفسية ونتائج الجدول رقم (07) تبين ذلك:

الجدول رقم (07):

ترتيب الأبعاد والمتوسط الكلي للصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورنا في قطاع غزة

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية التقديرية	الترتيب
1	الالتزام	2.48	0.29	82.58%	1
2	التحكم	2.33	0.27	77.64%	2
3	التحدي	2.27	0.35	75.81%	3

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية التقديرية	الترتيب
	المتوسط الكلي للصلابة النفسية	2.35	0.23	78.41%	

يتضح من خلال الجدول رقم (07) ما يأتي:

إن المتوسط الكلي للصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة كانت مرتفعة حسب رأى المبحوثين وبمتوسط حسابي كلي (2.35) وانحراف معياري (23.)، وبنسبة مئوية تقديرية بلغت (78.41 %). إن ترتيب الأبعاد تبعا لدرجة الصلابة النفسية جاء على النحو الآتي: (الالتزام، التحكم، التحدي) بوزن نسبي (82.58 %، 77.64 %، 75.81 %) على الترتيب. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا في قطاع غزة فئة من أصحاب الدرجات العلمية والجامعية، وهم من أكثر الفئات نضجًا من الناحية الانفعالية والاجتماعية، وذلك لطبيعة عملهم، بالإضافة إلى المحن والشدائد التي مر بها الشعب الفلسطيني بعامة وأهل قطاع غزة بخاصة، من ويلات الحروب والحصار والأزمات التي ما زالت مستمرة، آخرها جائحة كورونا، فهذه المعاناة تعيشها كل الأسر الفلسطينية ليس وليدة اللحظة، إنما كان على مر عقود من الزمان، وإن تنوعت أشكال الويلات إلا أنها واحدةٌ على مر الزمان. وكما يعزو الباحثان إلى طبيعة البيئة الفلسطينية، والأيوى الشعور بالصلابة النفسية للمحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا؛ حيث الترابط الاجتماعي والاندماج الأسري، وذلك كونهم يعيشون في مجتمع واحد وظروف واحدة بمعني مجتمع قريب من بعضه البعض. اتفقت الدراسة مع دراسة الربدي (2020)؛ حيث إن مستوى الصلابة النفسية متوسط، واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة عبد (2020)، ومع دراسة عوض وصلاح (2020) حيث أن مستوى الصلابة مرتفع.

◄ ما مستوى قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة؟. ومن أجل الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني. تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية التقديرية لاستجابات المبحوثين على أبعاد قلق المستقبل ونتائج الجدول رقم (08) يوضح ذلك:

الجدول رقم (08):

ترتيب الأبعاد والمتوسط الكلي لقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية التقديرية	الترتيب
1	القلق العام	2.91	.87	%58.28	4
2	القلق الاجتماعي	3.28	.78	%65.58	3
3	القلق السياسي	3.35	.52	%67.03	2
4	القلق الاقتصادي	3.59	.80	%71.88	1
	المتوسط الكلي لقلق المستقبل	3.27	.57	%65.44	

يتضح من خلال الجدول رقم (08) ما يأتي:

إن المتوسط الكلي لقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة كانت متوسطة حسب رأى المبحوثين وبمتوسط حسابي كلي (3.27) وانحراف معياري (57.)، وبنسبة مئوية تقديرية بلغت (65.44 %). إن ترتيب الأبعاد تبعا لدرجة الصلابة النفسية جاء على النحو الآتي: (القلق الاقتصادي، القلق السياسي، القلق الاجتماعي، القلق العام) بوزن نسبي (71.88 %، 67.03 %، 65.58 %، 58.28 %) على الترتيب. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا لديهم القدرة على التجاوب مع الابتلاء وقبوله، ولديهم القدرة على قبول نفسه وذاته في البداية، كما يشعر المحجورون والمصابون من جراء جائحة كورونا بالرضا النفسي في حياتهم بسبب عدم قلقهم من المستقبل؛ من منطلق قوله سبحانه وتعالى: ﴿**مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ**﴾ (الحديد: 22). فالإيمان بالقدر خيره وشره هو الذي يجنب الإنسان القلق المستقبلي ويحميه من الصراع والحسرة والجزع، فلا بد أن يتقبل الإنسان الأحداث بنفس راضية، ويؤدي هذا الإيمان بالقدر إلى الرضا والشعور بالصلابة النفسية". كما يعزو الباحثان إن الإصابة بالمرض يرتبط بالاستسلام بقضاء **الله** وقدره، وهذا ما يجعله أقل قلقًا من المستقبل، اعتقادنا منه أنه في ميزان حسناته، متيمنًا بقول **الله** تعالى: ﴿**قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ**﴾ (التوبة: 51). اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة الربدي (2020)، حيث أظهرت أن مستوى قلق المستقبل متوسط. اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة الحريبي والبسيوني (2020) حيث إن مستوى قلق المستقبل منخفض. كما اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة أبو مصطفى (2020) حيث إن مستوى قلق المستقبل مرتفع.

النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: «لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (05. ≥α) بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة". وللتحقق من هذه الفرضية أجرى الباحثان دراسة أي أبعاد الصلابة النفسية لها علاقة بقلق المستقبل، تم إيجاد قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة، كما يوضحها الجدول رقم (09)

الجدول رقم (09):

معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل

م	الأبعاد	القلق العام	القلق الاجتماعي	القلق السياسي	القلق الاقتصادي	مستوى قلق المستقبل
1	الالتزام	-.337**	-.202**	-.100//	-.046//	-.246**
2	التحكم	-.287**	-.136**	-.032//	.205**	-.105*
3	التحدي	-.534**	-.350**	-.327**	-.164**	-.465**
	مستوى الصلابة النفسية	-.507**	-.299**	-.200**	//.014	-.351**

** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (01.)

*دال عند مستو الدلالة (05.)

يتضح من الجدول رقم (09) الآتي:

- وجود علاقة عكسية ضعيفة نسبيًا ما بين مستوى الكلية للصلابة النفسية، ومستوى قلق المستقبل.

- وجود علاقة عكسية ما بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) وقلق المستقبل.

- وجود علاقة عكسية بين بعد الالتزام من مجال (الصلابة النفسية) و(القلق العام، والقلق الاجتماعي). من مجال قلق المستقبل.

- وجود علاقة عكسية بين بعد التحكم من مجال (الصلابة النفسية) و(القلق العام، والقلق الاجتماعي، والقلق الاقتصادي). من مجال قلق المستقبل.

- وجود علاقة عكسية بين بعد التحدي من مجال (الصلابة النفسية) و(القلق العام، والقلق الاجتماعي، والقلق السياسي، والقلق الاقتصادي). من مجال قلق المستقبل.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المحجورين والمصابين جراء جائحة الذين يتمتعون بالالتزام تكن علاقاتهم بذاتهم وبمحيطهم علاقة حيوية ولديهم إحساس بأهمية الأهداف في الحياة والقدرة على إيجاد معنى لحياتهم في الظروف يعيشونها والضغوط التي يتعرضون لها، وبالتالي فإن التزام الأفراد بتعاليم الوقاية الآمنة والسليمة لإجراءات التعامل مع فيروس كورونا ،كما وكشف وجود علاقة عكسية بين التحكم وقلق المستقبل، فالتحكم يعتمد على عاملين، العامل الأول: حكومي من خلال فرض الحجر الصحي، أما العامل الثاني: ذاتي من خلال الاهتمام بالتدابير الوقائية للحد من انتشار الوباء، ولتخفيف العبء على أنظمة الرعاية الصحية تحديدًا، عليه فإن كلما زاد التحكم انخفض مستوى القلق لدى المحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا في قطاع غزة. وكشف أيضًا وجود علاقة عكسية بين التحدي وقلق المستقبل، حيث إن أكثر التحديات التي بدأت فيها الحكومة الفلسطينية إعداد فريق طبي قادر على الاستجابة لجائحة كورونا، من خلال توفير الرعاية الطبية للمصابين وللمحجورين، وحماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة من خلال الوقاية الطبية والعلاجية، بالإضافة إلى الاستمرار في جهود مواجهة التحديات الاقتصادية الناجمة عن تداعيات جائحة كورونا، خاصةً في القطاعات الاقتصادية الأكثر تضررًا، إلى جانب توفير السلع الاستراتيجية من منتجات غذائية ومستلزمات طبية، والعمل على إيجاد المزيد من فرص التعويض المالي لفئة العمالة المتضررة من جائحة كورونا، ومن أهم التحديات أزمة التعليم، من خلال إغلاق المدارس والمؤسسات التعليمة، واستحداث التعليم الإلكتروني، لتلبية الطلاب الدراسية والأكاديمية، وعليه فإن كلما زاد التحدي انخفض مستوى القلق لدى المحجورين والمصابين من جراء جائحة كورونا في قطاع غزة. وهذا يوضح وجود علاقة عكسية ما بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد قلق المستقبل. وعلى حد – علم الباحثين – هناك ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) في متوسطات درجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير (الجنس، والعمر، ومكان السكن)".

أولا: متغير الجنس: ولاختبار هذه الفرضية فقد استخدم الباحثان اختبار «ت» لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين ويبين الجدول رقم (10) نتائج الاختبار للصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم (10):

اختبار «ت» للكشف عن الفرق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدىالمبحوثين تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكر	2.38	0.23	1.818	//.237
	أنثى	2.33	0.22	1.812	
قلق المستقبل	ذكر	3.32	0.60	1.507	//.147
	أنثى	3.23	0.55	1.494	

يتضح من الجدول رقم (10):

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ .05) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ .05) في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

ويعزو الباحثان ذلك إلى تفشّي الأمراض وخاصة فيروس كورونا يؤثر في النساء والرجال بطرق متباينة، ولا تميز بين الرجال والنساء. توافقت نتيجة البحث مع دراسة عبد (2020)، واختلفت نتيجة البحث مع دراسة الربدي (2020) من حيث الصلابة النفسية، أما من حيث قلق المستقبل اختلفت مع دراسة القحطاني (2020)، دراسة أبو مصطفى (2020)

ثانيًا: متغير العمر: ولاختبار هذه الفرضية فقد استخدم الباحثان وأسلوب تحليل التباين الأحادي، ويبين الجدول رقم (11) نتائج تحليل التباين لدرجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تبعا للمتغير العمر.

الجدول رقم (11):

يبين نتائج تحليل التباين لدرجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تبعا للمتغير (العمر).

للصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	.102	2	.051	.983	//.375
	داخل المجموعات	19.424	375	.052		
	المجموع	19.525	377			
	بين المجموعات	.304	2	.152	.460	//.631
قلق المستقبل	داخل المجموعات	123.757	375	.330		
	المجموع	124.061	377			

يتضح من الجدول رقم (11):

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤.05) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤.05) في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر.

يعزو الباحثان ذلك إلى الإصابة بفيروس كرونا غير مرتبط بالعمر، وأن المصابين والمحجورين يخضعون لنفس الظروف البيئية، ولنفس جائحة كورونا. اختلفت نتيجة البحث مع دراسة عوض وصلاح (2020) من حيث الصلابة النفسية، أما من حيث قلق المستقبل اختلفت مع دراسة أبو مصطفى (2020).

ثانيًا: متغير مكان السكن: ولاختبار هذه الفرضية فقد استخدم الباحثان وأسلوب تحليل التباين الأحادي، ويبين الجدول رقم (12) نتائج تحليل التباين لدرجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تبعا للمتغير مكان السكن.

الجدول رقم (12):

يبين نتائج تحليل التباين لدرجات الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تبعا للمتغير (مكان السكن).

للصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	.026	2	.013	.248	//.781
	داخل المجموعات	19.500	375	.052		
	المجموع	19.525	377			
	بين المجموعات	.203	2	.101	.307	//.736
قلق المستقبل	داخل المجموعات	123.859	375	.330		
	المجموع	124.061	377			

يتضح من الجدول رقم (12):

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤.05) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير مكان السكن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤.05) في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة تعزى لمتغير مكان السكن.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الإصابة كورونا غير مرتبطة بمكان سكن عينة الدراسة من المصابين والمحجورين، وبالتالي فالمصاب أو المحجور في مدينة رفح يواجه نفس الجائحة وتنطبق على نفس الإجراءات الوقاية ويتبع نفس التعليمات الحكومية مثل الذي يسكن في مخيم جباليا.

التوصيات

بعد أن توصل الباحثان إلى النتائج التي سبق ذكرها، يوصى الباحثان بما يلي:

1. العمل على زيادة مستوى الصلابة النفسية للمصابين والمحجورين من جراء كورونا، وذلك من خلال:

- توفير الدعم المالي والمعنوي للمصابين والمحجورين عبر المؤسسات الأهلية والحكومية وتوفير متطلبات الحياة البسيطة كالمأكل والمشرب.
- الصبر وتحمل الشدائد.
- التخطيط الجيد لإدارة البيت والالتزامات الأساسية في حالات الح
- جر والإغلاقات.
- السيطرة على النفس عند الحزن والفرح.
- التفاؤل، وعدم نبذ الظروف المتعلقة بجائحة كورونا.
- عدم الشعور باليأس وتقبل فكرة الإصابة أو الحجر.
- تعزيز الثقة بالنفس من خلال مساندة الأسرة في إعداد المهام المنزلية.

2. العمل على تخفيض قلق المستقبل للمصابين والمحجورين من جراء كورونا، وذلك من خلال:

- الشعور بالحياة، وبقيمة الحياة.
- الشعور بالتفاؤل والاهتمام بالقلق من خلال التخطيط الجيد له.
- تجنب الخلافات الأسرية قدر المستطاع.
- التوافق النفسي مع الذات ومع الأسرة لتذليل مخاوف المستقبل والقلق من المستقبل.
- التفاؤل تجاه الوفاق الوطني الفلسطيني في المستقبل.
- التفاؤل حيال إمكانية قيام الدولة مستقبلًا.

- إيجاد موارد مالية جديدة تساعد في تلبية احتياجات أفرادالأسرة في ظل الحجر.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو مصطفى، عبدالكريم محمد. (2020). الاتزانالانفعالي وعلاقته بقلق المستقبل والعجز النفسي لدى والدي الأطفال المعاقين حركيًا، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الأقصى، فلسطين.
- جبر، أحمد محمود. (2012) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.
- الحريبي، علي .(2020). قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى، المجلة العلمية بجامعة أسيوط، 36(2): 308 – 341.
- الداهري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية، ط1، الأردن: دار وائل للنشر.
- الربدي، سفيان ابراهيم. (2020). قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية، 39(187): 120 – 166.
- الصفدي، رولا مجدي. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.
- عبد، أمجاد يونس. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسيادة الدماغية لدى طلبة كلية التربية،مجلة الدراسات التربوية والعلمية، 2(15): 375 – 402.
- عوض، حسني وصلاح، أميرة. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة،مجلة البحوث التربوية والنفسية، 17(65): 1 – 41.
- عيسات، مجبر آيتوبديعة، واكلي. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 5(1): 425 – 448.
- القحطاني، محمد بن مترك آل شري. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع41: 17 – 70.
- محمود، ماجدة وعلي، أحمد. (2011). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى أمهاتالأبناء المعاقين عقليًا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، دراسات نفسية. 21(3): 447 – 473.
- مخيمر، عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 7(17): 103 – 138.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). وسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد19 والسيطرة عليه، ورقة علمية منشورة.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Abu Mustafa, Abdul Karim Muhammad. (2020). Emotional balance and its relationship to future anxiety and psychological deficits among parents of physically handicapped children, (published master's thesis), Al-Aqsa University, Palestine.*
- *Gabr, Ahmed Mahmoud. (2012). The Big Five Personality Factors and their Relationship to Future Anxiety among Palestinian University Students in Gaza Governorates, (published MA thesis), Al-Azhar University, Gaza.*
- *Al-Haribi, Ali (2020). Future anxiety and its relationship to some personality characteristics among female students of Umm Al-Qura University, Assiut University Scientific Journal, 36 (2): 308-341.*
- *Al-Dahri, Saleh Hassan. (2005). Principles of Mental Health, 1st Edition, Jordan:Dar Wael Publishing.*
- *Al-Rabadi, Sufian Ibrahim. (2020). Future anxiety and self-esteem as predictors of psychological toughness among university students, Journal of Education, 39 (187): 120-166.*
- *Safadi, Rola Magdy. (2013). Social support and psychological hardness and its relationship to future anxiety among the wives of martyrs and widows in Gaza Governorate, (Master's thesis published), Al-Azhar University, Gaza.*
- *Abd, Amjad Younes. (2020). Psychological hardness and its relationship to brain sovereignty among students of the College of Education, Journal of Educational and Scientific Studies, 2 (15): 375-402.*
- *Awad, Hosni and Salah, Amira. (2020). Social support and its relationship to psychological hardness among a sample of breast cancer patients in Ramallah and Al-Bireh Governorate, Journal of Educational and Psychological Research, 17 (65): 1-41.*
- *Issat, Majber Aitobadiah, and Wakley. (2020). Strategies for coping with psychological stress and its relationship to psychological hardness, a field study on a sample of civil protection agents in Bouira, Al-Jami' Journal in Psychological Studies and Educational Sciences, 5 (1): 425-448.*
- *Al-Qahtani, Muhammad bin Matruk Al Shri. (2020). Future anxiety and its relationship to irrational thoughts in the light of some demographic variables among male and female students of the Department of Psychology at Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Journal of Humanities and Social Sciences, Vol. 41: 17-70.*
- *Mahmoud, Magda and Ali, Ahmed. (2011). The effectiveness of a counseling program to improve the psychological hardness of mothers of mentally handicapped children and its impact on the self-esteem of their children, psychological studies. 21(3): 447-473.*
- *Mukhaymar, Imad. (1997). Psychological*

hardness and social support are intermediate variables in the relationship between life stress and depressive symptoms among university youth, The Egyptian Journal of Psychological Studies, 7(17): 103-138.

- *World Health Organization. (2020).*

  Key means and activities for the prevention and control of COVID-19 disease, published scientific paper.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *Greaves-Lord, K., Tulen, J., Dietrich, A., Sondeijker, F., van Roon, A., Oldehinkel, A., ... & Huizink, A. (2010). Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population: The TRAILS study, Psychiatry Research, 179(2): 187-193.*
- *Holahan, Charles. j., Moos, Rudolfh.(1985). Journal of personality and social psychology, 49(3):739-747.*
- *kabasa , S,C (1982) : Continent and coping in stress Resistance Among Lawyer , Journal of personality and social psychology, 42, (4): 707 – 717.*
- *Khan, A., Grema, M. A., Latif, A. B. A., Bahar, H., Iswan, I., Baranovich, D. L., ... &Panatik, S. A. (2020). Mediating Effect of Positive Psychological Strength and Study Skills on Examination Anxiety among Nigerian College Students, Sustainability, 12(1479): 1- 16.*
- *Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., &Yañez-Martinez, D. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience, Personality and Individual Differences, 110455.*
- *Rialon ,R. A. (2011). A Comparative analysis of the children's future orientation scalere: 1- 120.*