

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب

مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩

حنان السيد عبد القادر زيدان

استاذ بقسم العلوم التربوية والاعلام البيئي المساعد ورئيس القسم بمعهد الدراسات

والبحوث البيئية - جامعة عين شمس

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) في ظل جائحة كورونا وكذلك عرض لأساليب مواجهة هذه الصدمة من قبل الوالدين ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية للوالدين واساليب مواجهة الصدمة النفسية لجائحة كورونا لديهم ، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بأستخدام مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس المرونة النفسية أعداد (الباحثة). مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية أعداد (الباحثة) وطبقت الدراسة على عينة من (٦٥) اسرة مصرية متمثلة في (الوالدين) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واساليب مواجهة الصدمة النفسية لدى الوالدين ولكن هناك تفاوت في الأساليب المستخدمة تبعاً لشخصية الوالدين وايضاً تبعاً لاختلاف مستوى المرونة النفسية لديهم. وقامت الباحثة بمناقشة النتائج مستعينة بالتراث النظرى والدراسات السابقة والتوصيات .

الكلمات الافتتاحية: المرونة النفسية- اساليب مواجهة الصدمة النفسية- جائحة كورونا

كوفيد ١٩- الأسر المصرية (الوالدين)

The psychological resilience of Egyptian families (parents) and its relationship to methods of dealing with psychological trauma in light of the Corona Covid-19 pandemic

Abstract:

The study aimed to assess the level of psychological resilience of Egyptian families (parents) in light of the Corona pandemic, as well as a presentation of the methods of coping with this trauma by parents and knowledge of the relationship between the psychological resilience of parents and the methods of coping with the psychological trauma of the Corona pandemic they have, and to achieve these goals, the researcher used a set of measures Represented in the scale (psychological flexibility) the researcher's numbers). Measure of methods of dealing with psychological trauma the researcher's numbers) and the study was applied to a sample of (65) Egyptian families represented by (parents). The results reached a correlation between psychological flexibility and methods of confronting psychological trauma in parents, but there is a difference in the methods used according to the personality of the parents and also according to the difference Their level of psychological resilience. The researcher discussed the results using the theoretical heritage, previous studies and recommendations.

Key words:

Psychological resilience - methods of coping with psychological trauma - Corona Covid 19 - Egyptian families (parents)

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب

مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩

حنان السيد عبد القادر زيدان

استاذ بقسم العلوم التربوية والاعلام البيئي المساعد ورئيس القسم بمعهد الدراسات

والبحوث البيئية - جامعة عين شمس

مقدمة

يواجه العالم حالة من الخوف الشديد والقلق من جراء انتشار جائحة «كورونا» (كوفيد١٩). وهذا الحدث يؤثر على جميع الأفراد، ولكل فرد نطاقاً واسعاً من ردود الفعل والمشاعر المختلفة مثل الارتباك، والحيرة، والخوف، والقلق، والبلادة والانعزال. واستقرار الحالة النفسية للأشخاص يشكل أحد الأركان المهمة في مواجهة اجتياح العالم فيروس «كورونا». أثرت جائحة فيروس كورونا (COVID-19) والإغلاق الاقتصادي التاريخي وجهود البقاء في المنزل لإبطاء انتشاره على حياة العائلات في جميع أنحاء العالم ، مما أدى إلى تعطيل الروتين اليومي لأفراد العائلة وتحديهم للتكيف مع المخاطر الصحية الجديدة أيضاً. فيما يتعلق بمتطلبات العمل والأسرة الجديدة (Jennifer S.et al2020) ؛ وتعرضت الأسر على مستوى العالم إلى مجموعة من الضغوط التي أثرت على وضع الأسره من الناحية الاجتماعية والاقتصادية والنفسية واصيبت بصدمة نفسية افقدت الأسرة اتزانها النفسي نتيجة تعطل الأعمال والبقاء في المنزل وقلة الدخل والتباعد الاجتماعي بين افراد العائلة الواحدة وحرمت الأسر من الدفاع الأسرى والتمتع بالأحتفال بالمناسبات الاجتماعية والدينية . وثق عدد كبير من الأدبيات الأثر الضار الذي يمكن أن يحدثه كل من الإجهاد الحاد والمزمن على

الأطفال والمراهقين والبالغين وكذلك العائلات فى مواجهة جائحة كورونا كوفيد-
(Eberhart ،Kim ،Hammen & Brennan،2009) ١٩
(Nelson ،O'Brien ،Blankson ،Calkins،&Keane ،2009)
(Thoits ،2010) (Low et al. ،2012)

تعرضت العائلات فجأة وبشكل غير متوقع للعديد من الضغوطات (على سبيل المثال ، الضغوط المالية ، وأعباء الأبوة الإضافية ، ورعاية الأطفال ، ومتطلبات التعليم المنزلي) التي يمكن أن يكون لها آثار على صحتهم النفسية و الرفاه ، بالإضافة إلى رفاه الأسرة والطفل. ، وتأكيداً لهذا اظهرت الأبحاث أن الأزمات الصحية الحادة السابقة مثل متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) يمكن أن يكون لها آثار نفسية كبيرة ، لا سيما على الآباء القلقين بشأن إصابة أفراد الأسرة ، الذين يواجهون عواقب مالية وخيمة ، والذين يعانون من مشاكل صحية. هموم لأنفسهم وعائلاتهم نظراً للتأثير الشديد لـ COVID-19 ، Zhou et al.(2020) ، وإمكانية انتقال العدوى Kucharski et al(2020). اتخذت البلدان والبلديات المحلية خطوات غير مسبوقه لم تحدث في المائة عام الماضية (أوامر البقاء في المنزل وسياسات التباعد الاجتماعي) حفاظاً على الصحة العامة ،على الرغم من أن هذا قد أدى إلى إبطاء معدل انتقال العدوى ، إلا أنه مثل أيضاً اضطراباً هائلاً في الحياة الاقتصادية والاجتماعية ، والحياة اليومية للأسر ، بما في ذلك إغلاق المدارس ، وعمل العديد من الآباء من المنزل لأول مرة ، وأولياء الأمور يواجهون الإجازات والعقوبات. فقدان الوظيفة. وبالتالي ، يمكن أن تمثل جائحة COVID-19 عبئاً مشابهاً لحياة الأفراد والعائلات كما هو الحال بالنسبة للعائلات التي تعاني من حالات صحية مزمنة ، في شكل ضائقة نفسية متزايدة ، وضيق الوالدين وضعف أداء الوالدين ، وزيادة المسؤوليات. الفوضى الأسرية وضيق الأطفال (نيف وفاسو Moor etal2015 ، ؛ Neff and Faso2015).

وتعرضت الأسره المصرية بصفة خاصة لصدمة مواجهة هذه الجائحة الغامضه نتيجة افتقارهم لمعلومات واضحة عن طبيعتها وكيفية الإصابة بها والوقاية منها والفرق بينها وبين الأنفلونزا الموسمية ، وكذلك الخوف والقلق من فقد احد افراد الأسره نتيجة خروج الوالدين لقضاء احتياجات الاسرة وطبيعة التعامل مع افراد الأسرة الواحدة. وتم غلق المدارس ومنع ممارسة الأنشطة الاجتماعية والرياضية فى النوادى وكذلك الرحلات الترفيهية وأخذ الإجراءات الاحترازية وفق تعليمات منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة المصرية. وايضاً ضغوط اقتصادية من قلة الدخل والبحث عن بدائل لتعويض قلة الدخل بعمل اولويات للاحتياجات والتكيف مع الاوضاع التى فرضتها جائحة كورونا . و للأسرة دور في بناء الصمود النفسى للأبناء من خلال تربيتهم بشكل جيد واستغلال هذه الأزمة لتغيير نظرة الأبناء للمجتمع من سلبي إلى إيجابي باستخدام الاقناع الفكرى وتوضيح الأمور بشكل علمي وطرق الوقاية، ويعتبر تماسك الأسرة وتمتعها بالمرونة النفسية في ظل هذه الجائحة أو الصدمات مؤشر إيجابي لتفادي أفراد الأسرة لهذه الجائحة وما تُصاحبها من اضطرابات نفسية.

مشكلة الدراسة :

تناولت بعض الدراسات المرونة النفسية لدى الأسر(مغاورى عبد الحميد ٢٠١٧) التى اشارت إلى ضرورة التواصل الأسرى والتمتع بالمرونة النفسية للوالدين (عبير امين ٢٠١٦) وأن هناك علاقة بين اساليب مواجهة الصدمة النفسية والمساندة الأسرية.

وقامت الباحثة بدراسة استطلاعية من خلال اعداد مقياساً مناسباً للمرونة النفسية فى ظل جائحة كورونا تكون من عدد من العبارات (١٠ عبارات) تم تطبيق المقياس على (٢٠ من الوالدين المصريين) بدائل الأجابة (دائماً ، احياناً، نادراً) (٣،٢،١ على التوالى) ،و اتضح من نتائج التطبيق ما يلى:

- ١- (٣) من الوالدين مرتفعى المرونة النفسية بنسبة ١٥٪
- ٢- (٦) من الوالدين متوسطى المرونة النفسية بنسبة ٣٠٪
- ٣- (١١) من الوالدين منخفضى المرونة النفسية بنسبة ٥٥٪

ويتضح من مؤشرات النتيجة السابقة أن مستويات المرونة النفسية تتباين وتختلف بين الوالدين وأن نسبة الوالدين المرتفعين المرونة النفسية ضعيفة بالنسبة للمنخفضين المرونة مما جعل الباحثة تشعر باهمية دراسة المرونة النفسية للوالدين والتعرف على مستوياتها لمساعدة الأسرة فى مواجهة جائحة كورونا.

كذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية من خلال اعداد مقياساً مناسباً تكون من عدد من العبارات (١٠ عبارات) تم تطبيق المقياس على (٢٠ من الوالدين المصريين) بدائل الأجابة (لاينطبق ابدأ ، ينطبق قليلاً، ينطبق دائماً) (٣،٢،١ على التوالى) تناول اساليب مواجهة الصدمة النفسية (جائحة كورونا)، و اتضح من نتائج التطبيق ما يلى:

- ١- (٦) من الوالدين لديهم قدرة مرتفعة على مواجهة الصدمة النفسية بنسبة ٣٠٪
- ٢- (٨) من الوالدين لديهم قدرة متوسطة على مواجهة الصدمة النفسية بنسبة ٤٠٪
- ٣- (٦) من الوالدين لديهم قدرة منخفضة على مواجهة الصدمة لنفسية بنسبة ٣٠٪

ويتضح من مؤشرات النتيجة السابقة أن مستويات اساليب مواجهة الصدمة النفسية تتباين وتختلف بين الوالدين وأن نسبة الوالدين الذين لديهم قدرة مرتفعة على مواجهة الصدمة النفسية تماثل نسبة الوالدين الذين لديهم قدرة على مواجهة الصدمة النفسية وتختلف عن نسبة الوالدين المتوسطى القدرة على مواجهة الصدمة النفسية مما جعل الباحثة تشعر باهمية دراسة اساليب مواجهة الصدمة النفسية لجائحة كورونا للوالدين والتعرف على مستوياتها .

اسئلة الدراسة:

- ١- ما مدى وجود لدى الوالدين مرونة نفسية فى ظل جائحة كورونا؟
- ٢- ما الأساليب المناسبة التى يمكن من خلالها مواجهه الصدمة النفسية من قبل الوالدين الناتجة عن جائحة كورونا؟
- ٣- ما مدى وجود علاقة بين المرونة النفسية لدى الوالدين واساليب مواجهة الصدمة النفسية لديهم فى ظل جائحة كورونا؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- ١- تقييم مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الوالدين المصريين فى ظل جائحة كورونا .
- ٢- التعرف على اساليب مواجهة الصدمة النفسية لدى عينة من الوالدين المصريين فى ظل جائحة كورونا .
- ٣- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية للوالدين واساليب مواجهة الصدمة النفسية لديهم فى ظل جائحة كورونا.

أهمية الدراسة :

أهمية الدراسة النظرية فيما يلى:

- ١- تناول موضوع جديد عن جائحة كورونا كوفيد- ١٩ التى لم يسبق أن تعرض لها العالم من قبل والمجتمع المصرى خاصة .
- ٢- تقديم مقياساً للمرونة النفسية (لوالدين) لمواجهة جائحة كورونا كوفيد-١٩ .
- ٣- تصميم مقياساً لأساليب مواجهة الصدمة النفسية لجائحة كورونا كوفيد -١٩ .

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩

٤- إيجاد علاقة جديدة بين المرونة النفسية واساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩.

الأهمية التطبيقية:

قد تنفيذ الدراسة :

- ١-الجهات المسؤولة عن تقديم الدعم النفسى للأسر فى مواجهة جائحة كورونا .
- ٢- المرشدين النفسيين لعمل برامج ارشادية لتنمية المرونة النفسية للوالدين والأبناء معاً لمواجهة جائحة كورونا.
- ٣- مؤسسات العمل المدنى والأجتماعى لتوجه الأسر لعمل مشاريع صغيرة فى المنزل لتعويض نقص الدخل بسبب الجائحة.

مصطلحات الدراسة :

المرونة النفسية : تعتبر احدى المكونات الرئيسية المتممه للصحة النفسية فهى تسهم فى الوصول إلى صحة نفسية دائمة. (Kashdan; Rottenberg,2010)

وتعرفها الجمعية الامريكية للطب النفسى بأنها: قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع مهام الحياة اليومية فى مواجهة الحرمان الأجتماعى او الظروف المعاكسة للغاية .

المرونة النفسية : عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد ، الصدمات ،النكبات أو الضغوط النفسية التى يواجهها الأفراد (مشكلات اسرية أو العمل أوصحية خطيرة)(محمد أبوحلاوة ٢٠١٥)

أساليب المواجهة: مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة. (غريب ٢٠١٣) أو الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وازمات حياتهم وتشمل مجموعه من الوسائل والأساليب لمواجهة الضغوط والتكيف معها. (Krageloh2012) الصدمة النفسية: هي معايشة الفرد لخبرة الحدث أو مشاهدته أو مواجهته، وهذا الحدث يتضمن موتاً أو أذى حقيقي أو تهديداً للفرد أو الأشخاص الآخرين مع حدوث ردة فعل فورية؛ مثل: الشعور بالخوف الشديد أو الرعب (A.P.A) الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

الأطار النظرى :

المرونة النفسية

المرونة النفسية عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد فهي استجابته انفعالية وعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة (APA2002) ولها دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته: فالشخص السليم نفسياً ومرتز انفعالياً هو الذى يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة وصدماتها بدون اضطراب ولا انهيار (اسماعيل ٢٠١٧) وكذلك تحقق المرونة النفسية توازن الفرد فى ابعاد حياته المختلفة وتساهم فى تحديد نوعية حياته فالأفراد الذين لا يملكون قدرة على المرونة والصلابة النفسية يكونون أكثر عرضه للقلق والأضطراب عند مواجهة احداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها على مدار حياتهم بعكس الأفراد الذين يتمتعون بمرونة وصلابة نفسيه عالية يملكون قدرة على حماية انفسهم ضد ضغوطات الحياة اليومية (Khaledian, Hasanvand & Pour2013) وتمكنه من توفير بيئة إيجابية بالرغم مما يتعرض له الفرد من مخاطر وصعوبات للتكيف أو النمو التي يمر بها اثناء حياته، فمخاطر العدوى من كوفيد ١٩ ومانتج عنها من العزل المنزلى وخطر انتقال المرض عن

طريق التواصل الأجماعى ونشر وسائل الأعلام لعدد الوفيات من الوباء ادى إلى تغيير الاسر استجاباتها النفسية وزيادة الشعور بالقلق واحساس دائم بالتهديد وعدم الأمان وهو اجس بأن لمس الأشياء والتواجد بالقرب من اشخاص آخرين أو تنفس الهواء فى اماكن مغلقة يكون خطر مما جعلهم يفضلون الأبتعاد عن الآخرين وعدم الخروج من المنزل ، كذلك تعرض الشباب للأمراض النفسية نتيجة لفقدهم وظائفهم نتيجة الخوف من التعرض للأصابة بالمرض ويجب أن تساعدهم الأسرة فى تجاوز هذه الصدمة فى توفير بدائل للعمل بمشروعات صغيرة خاصة ، وتمتع الأسرة بمرونة نفسية تساعدها على مواجهة التغييرات بمرونة وتكون متكيفة فى مواجهة الحالات التى تمثل أزمة . وقد تتعرض الأسرة للاصابة بمرض "رهاب الجراثيم" وهو اضطراب نفسي يجعل الفرد يخاف من لمس اى شئ ويكون نتيجة لفقده احد الاحباب ،ويختلف الأفراد فيما بينهم فى الأستجابة لهذه الصعوبات والمخاطر والقلق ،فمنهم من يستجيب بإيجابية ومرونة ويتكيف مع المخاطر وآخرين تؤثر عليهم وتصيبهم بالقلق والتهديد لحياتهم (Kobasa et al 2010) وترتبط المرونة النفسية باساليب مواجهة الضغوط (الصددمات) النفسية عن طريق قدرة الفرد على التلائم والتقبل لتجاوز المواقف الصادمة والحفاظ على سلامته النفسية . وترتبط المرونة النفسية بالسن كل مازاد عمرالانسان زادت خبرته وسهل عليه التعامل مع المحن والمشاكل التى تواجهه بطريقة إيجابية (برقيقة محمد على -٢٠١٧)

مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية : (برقيقة على ٢٠١٧)

الصلابة النفسية: الصمود النفسي فى مواجهة التحديات التى تواجه الفرد

القدرة على التكيف : التلاءم والتوافق النفسي للتأقلم والتكيف مع الصعوبات التى تواجه الفرد

التفكير الإيجابي: ن فكر بطريقة للوصول الى الأفكار الإيجابية واستبعاد الافكار السلبية.

الثبات الأنفعالى والأنتزان الأنفعالى: التحلى بالصبر وضبط الأنفعالات لمواجهة الصعوبات

الهدوء الأنفعالي : التمتع بالطمأنينة والسلامة النفسية لموازنة المخاطر ومواجهتها.

قوة الأنا ومرونتها فى مواجهة الشدائد والصعاب والأختيار بين بدائل الحلول.

المرونة الأسرية: قدرة أفراد الأسرة على التواصل والتفاعل مع بعضهما للتصدى ومواجهة تحديات الحياة.

عوامل تزيد من المرونة النفسية : القيم- ادارة الذات- الألتزام فى العمل – القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعية- تقبل الذات – اتصال الفرد (الاستبصار).

استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

أن المرونة النفسية مهارة وقدرة ويختلف الأفراد فيما بينهما فلكل فرد قدراته العقلية وتفكيره الإيجابى وقدرة على الأبتكار فى حل مشاكل حياته تبعاً لسماته الشخصية وتقبله اورفضه لوضعه ويختلف الافراد فى استجاباتهم للصدماات ولأحداث الحياة الضاغطة فإن الطريقة التى تتناسب مع شخص معين قد لأتناسب مع شخص آخر ويستخدم الأفراد استراتيجيات تأقلم اومواجهة اوتوافق متنوعة وتعكس الأختلافات بين الأفراد فى استراتيجيات مواجهة الضغوط اواحداث الحياة العصبية الفروق الثقافية بين الأفراد.

طرق بناء المرونة النفسية :

١- إقامة روابط قوية مع الآخرين : فالعلاقات الأجتماعية الإيجابية بين الأسرة والأصدقاء من أهم المتطلبات لبناء المرونة النفسية وتقبل الدعم ممن نحبهم يقوى المرونة النفسية .

٢- تجنب رؤية الأزمات عن انها مشكلة يصعب حلها: يجب أن يدرك الفرد أن المستقبل أفضل ويلطف من مشاعر الألم والكأبة الناتجة عن المصاعب التى تواجهه.

٣- تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة : تقبل الأوضاع والضغوط التى لايمكن تغييرها للأهتمام بالظروف الأخرى التى يمكن تغييرها والتحكم فيها.

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

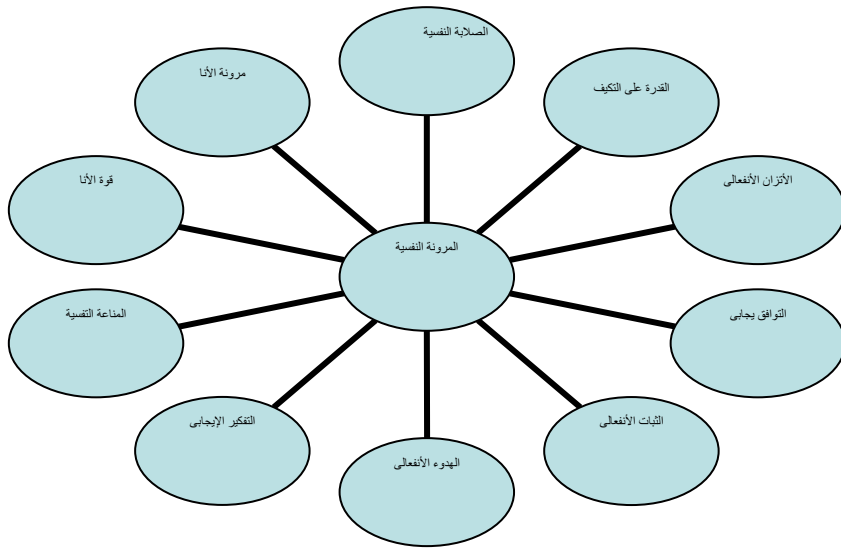
٤- التحرك اتجاه اهدافنا: تحديد اهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقاً لامكانياتنا وقدراتنا والواقع المحيط بنا.

٥- اتخاذ قرارات حاسمة: التعامل مع المواقف الصادمة باقصى ما نملك من طاقة وامكانيات واتخاذ قرارات صارمة للمواجهة والتصدي الفعال الإيجابي بدلاً من الشعور بالأم الصدمة.

٦- تلمس طرق لاستكشاف الذات : يستفيد الأفراد من مواجهتهم الإيجابية للصدمة فى حياتهم باحساسهم بقوة وفعالية ذاتهم وقيمة الحياة.

٧- وضع الأشياء فى حجمها الطبيعي: تقييم الوضع دون تهويل .

٨- الاستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم : النظرة التفاؤلية وأن هناك اشياء إيجابية ستحدث فى حياتنا.(محمد السعيد أبو حلاوة ٢٠١٣)



شكل (١) يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية

أثر الصدمة النفسية في جوانب الشخصية:

تتفاعل شخصية الفرد وخصاله مع الحدث الصدمي، الذي ينجم عن أحداث طبيعية أو أحداث من صنع الإنسان، وهناك خمسة أبعاد للاستجابة الذاتية للفرد إزاء الحدث الصدمي، وهي إن كانت أبعاداً منفصلةً فإنها تتكامل فيما بينها ويتفاعل بعضها مع بعض وتشمل الأبعاد الآتية:

- ١- البعد الانفعالي: إن الأحداث الصدمية بطبيعتها تغير الاتزان النفسي لدى الأفراد الذين يواجهون الصدمة، فهي تولد ردود أفعال انفعالية قوية لديهم؛ لأنها تمزق آليات وظائف الاتزان العادية على المستوى الفيزيولوجي، وتغير تغييراً جذرياً من المستويات المثلى للاستثارة على المستوى النفسي، ويتباين الأفراد فيما يخبرونه ذاتياً ويواجهونه من استثارة الجهاز العصبي والإفرازات الغدية نتيجة لم تفجره الخبرات الصدمية المهددة. فبعض الأفراد يشعرون بالخوف والقلق والضيق إلى درجة من العجز عن تعبئة طاقاتهم الذهنية لحل ما يواجههم من مشكلات، وهناك أشخاص ينغلقون انفعالياً إزاء تلك الخبرات الصدمية، ويخبرون حالة من الخدر الوجداني، وتتضمن عمليات دفاعية متعددة تشمل آليات الكبت والتفكك والانفصال.
- ٢- أما الأثران الوجداني الموجب: القائم على التنظيم الناجح بين الحالات الانفعالية والسالبة، فهو الاستجابة السوية إزاء الصدمة، ويرتبط بالقدرة المعرفية على تقدير ما حدث على نحو واقعي، وباستجابة أساليب فعالة لمواجهة المتطلبات المباشرة للموقف.
- ٢- البعد المعرفي: تشير الاستجابة المعرفية للصدمة سواء الفورية أم بعيدة المدى، إلى أساليب مميزة في معالجة المعلومات أو في فهم ما حدث. وتتطوي العمليات المعرفية، من المنظور التفاعلي لردود أفعال الضغوط الصدمية، على أهمية كبيرة لأنها تشمل عمليات متعددة الأبعاد تتضمن الآتي:

ادراك الأحداث- تقدير الموقف- عزوأسباب الحدث- تكوين مخطط معرفي للفعل والسلوك

يمكن تحديد خمسة أساليب معرفية لمعالجة المعلومات فيمايتعلق بأبعادالمتغيرات البيئية والموقفية وتشمل الأساليب الآتية:

أ- الإنكار المعرفي: ويعني ميل الفرد إلى إنكار أو تجنب ما حدث، وتجنب المواقف التي تستدعي ذكريات الحدث أو مشاعر الذنب.

ب- التحريف والتشويه المعرفي: وهو آلية قد تساعد الفرد على تفادي مشاعر القلق الحاد وهو أسلوب يعمل على خفض المنبهات الداخلية، يتضمن درجة عالية من الانتباه الانتقائي، وعدم تحمل الضغوط بسبب الاستثارة الانفعالية، ومستوى منخفضاً من البحث عن المعلومات.

ج- التقدير المعرفي الدقيق لأحداث الصدمة: وتقييمهاً تقييماً واقعياً وصحياً ومناسباً الأمر الذي يمكن الفرد من الاستجابة للموقف بفاعلية وتكيفية، وزيادة المنبهات الداخلية، والبحث عن معلومات جديدة وضرورية.

د- التفكك: هو من المفاهيم التقليدية في علم الصدمات، ويشير إلى التغير في الوعي أو الهوية أو السلوك ويعني آلية معرفية تعمل كأسلوب بديل لمواجهة حالة من الضيق الانفعالي الزائد عن طريق تغيير طبيعة الإدراك والتقدير والعزو والمخططات المعرفية، وعلى ذلك يمكن النظر إلى التفكك على أنه عملية معرفية موجهة إلى حفظ

سلامة الفرد ،حيث يحاول أن يتجنب مواقف الصراع أو التهديد التي تخل باتزانه النفسي

ه - معاودة الخبرة : ببعض عناصر الحدث الصدمي في مخيلة الفرد ووجدانه، التي تعد مكوناً رئيسياً من مكونات اضطراب الضغوط التالية للصدمة، وتتمثل في صفة آلية معرفية تشير إلى الحضور المفاجئ والتلقائي واللاإرادي لصور بصرية أو لذكريات أو انفعالات حزينة مرتبطة بالحدث الصدمي .

٣- البعد الدافعي: قد تؤثر الأحداث الصدمية في التنظيم الدافعي للشخصية (مثل: الدافع إلى الأمن والسلامة وتحقيق الذات) وقد تؤدي الخبرة الصدمية إلى تنشيط هذه الدوافع أو إلى بقائها مستقرة، فعلى سبيل المثال؛ قد تؤدي الوفاة غير المتوقعة لشخص عزيز إلى استثارة دافع التواد ورعاية الآخرين، أو إلى الانضمام إلى منظمات من أجل التكافل الاجتماعي والإنساني، وقد تؤدي الأحداث الصدمية إلى تطور دوافع جديدة أو تحول دوافع قديمة إلى وجهات جديدة، وقد يعود ذلك إلى عدم الأتزان المعرفي.

٤- البعد الفيزيولوجي العصبي: ينتج عن التعرض إلى أحداث صدمية تغيير في النشاط الغدي الكيميائي العصبي.

اساليب مواجهة الصدمة النفسية

٥- بعد المواجهة: يعرف لازاروس وفولكمان المواجهة بأنها عملية "من التغيير المستمر للجهود المعرفية أو السلوكية بغية التحكم بالمطالب الخارجية أو الداخلية، التي يجري تقديرها على أنها عبء علي مصادر الفرد وإمكاناته أو تفوقها وتجاوزها .

استناداً إلى ذلك يمكن تحديد أربعة أنماط لاستجابة المواجهة للأحداث الصدمية، هي على النحو الآتي:

أ- المواجهة الوسييلية: هي محاولات حل المشكلات بغية التحكم تحكما مباشراً بالمطالب التي تفرضها الضواغط في الموقف، وتتضمن مخططاً معرفي للفعل والعمل.

ب - المواجهة التعبيرية: تتصف بمحاولات خفض الاستثارة الانفعالية، والشعور بالضيق من خلال بعض الأساليب المعرفية والانفعالية، وينتج عن هذا الأسلوب من المواجهة؛ أن تتأثر سلباً العمليات المعرفية الرئيسية؛ وهي: الإدراك والتقدير عزو الأسباب، وتكوين مخطط معرفي للفعل والعمل، وتشمل المشاعر السالبة مشاعر العجز واليأس والاستهداف.

ج- إعادة البناء المعرفي: يشير هذا الأسلوب إلى المواجهة عن طريق إعادة التقدير المعرفي وإعادة بناء الأفكار والمشاعر المتعلقة بالضواغط التي خبرها الفرد ومن شأن الأسلوب الإيجابي في إعادة البناء المعرفي؛ أن يندمج الفرد في معرفة تعمل علي زيادة معالجة المعلومات عن طريق: توسيع نطاق الانتباه إلى خصائص مجال المنبهات وعناصرها .

البحث النشط عن بيانات جديدة متعلقة بحل المشكلة.

بناء مخططات معرفية للعمل والفعل.

أما في حالة الأسلوب السالب لإعادة البناء المعرفي فإن الشخص يركز علي استخدام عمليات دفاعية؛ مثل الإنكار أو التحريف لمواجهة الحدث الصادم.

د- المواجهة القائمة على مرونة التكيف والقابلية لاستعادة التوازن، ويشير هذا الأسلوب إلي مقدرة الفرد على إبداء المرونة، والتمكن من الأحداث الضاغطة على نحو مستمر دون الإخلال بالأتزان النفسي. ولا يمثل هذا الأسلوب عبئاً علي مصادر

الفرد وإمكاناته أو يفوقها ، حيث يستند الفرد في ممارسة هذا الأسلوب إلي عمليات عقلية دقيقة في إدراك الحدث الصدمي وتقديره .
العوامل المؤثرة في استجابات الأفراد للخبرة الصادمة:
ليس كل الأشخاص الذين تعرضوا إلي صدمة نفسية يصابون باختلال نفسي ؛ لأنه ثمة عوامل وسيطة متعددة تقوم بدور الحماية أو الحفظ ؛مثل (الشخصية، أو المزاج والعوامل الجينية والأمراض النفسية الأخرى وأساليب مواجهة الصدمة النفسية، والعوامل العائلية، والاجتماعية والثقافية المختلفة).
ويمكن تقسيم العوامل التي تؤثر في استجابة الفرد إلي ثلاث مجموعات رئيسية ؛ هي،عوامل تتعلق بالحدث الصادم ، عوامل تتعلق بشخصية الفرد ، وعوامل تتعلق بالمحيط الخارجى وهي كالتالي:
طبيعة الحدث الصادم:

يمكن تحديد طبيعة الحدث الصادم بأبعاد متعددة؛منها ما يتعلق بنوع الخبرة الصادمة، فالأشخاص الذين يتعرضون لخبرات صادمة تتضمن تهديدًا بالموت أو الإصابة وتهديد السلامة الجسدية الشخصية (الناجون) يكونون أكثر تأثرًا، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية الناتجة عن الخبرات الصادمة أكثر من الأفراد الذين يتعرضون لمشاهدة أو لسماع مواقف وأحداث صادمة تتضمن تهديد بالموت أو الإصابة وتهديدًا للسلامة الجسدية للآخرين Wenar & Kerig, 2000, 187- 188 ودرجة القرب من الحدث الصادم تؤدي دورًا في استجابة الفرد للخبرة الصادمة، فالشخص الذي يتعرض بيته للقصف أو إطلاق النار وهوبداخله يتأثر بالحدث الصادم أكثر من الشخص الذي لا يتعرض بيته للقصف أو إطلاق النار، و تؤثر شدة الصدمة لنفسية من حيث استمرار التعرض للأحداث الصادمة لمدّة زمنية طويلة، والتعرض لأكثر من

حدث صادم، أن المناطق التي تشهد حروباً تلعب ايضاً في درجة استجابة الشخص للخبرة الصادمة ودرجة التأثير بها وتجعله أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية الناتجة عن الخبرات الصادمة.

عوامل تتعلق بشخصية الفرد:

بينت الدراسات والأبحاث التي أجريت على الأشخاص الذين تطورت لديهم اضطرابات نفسية بعد الصدمة وجود علاقة بين الشخصية السابقة والمزاج وتطور اضطرابات نفسية لديهم فيما بعد، ووجود اضطرابات نفسية سابقة لدى الفرد الذي يتعرض لخبرات صادمة يزيد من احتمال تطور الاضطرابات النفسية الناتجة عن خبرات صادمة أكثر من الأفراد الآخرين الذين

لا يوجد لديهم اضطرابات سابقة، وفي دراسة أجراها (Thabet, et. Al, 1997) على الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة وجد أن الأطفال الذين كانوا يعانون مشاكل سلوكية انفعالية كانوا أكثر عرضة للتأثر بالخبرات الصادمة والإصابة بالأمراض النفسية الناتجة عن مواقف صادمة أكثر من الأطفال الذين لم يتعرضوا لمشاكل سلوكية انفعالية.

عوامل تتعلق بالمحيط الخارجى : تستند إستجابة الطفل للأحداث الصادمة ودرجة التأثير بها إلى حد بعيد ؛إلى استجابة الوالدين أو الأشخاص الذين يعدون قدوة للمراهق ، وترتبط المراهق علاقة معهم مثل المعلم فى المدرسة ، أو الإخوة والأخوات الكبار ، أو ربما بعض الأصدقاء والأقارب، مما ينعكس على درجة الدعم الأسرى للطفل حين يتعرض لموقف صادم ، ويؤدى مستوى الدعم الاجتماعى فى المدرسة والمجتمع دوراً مهماً فى الحد من آثار الخبرات الصادمة على المدى القريب والبعيد ، ويقال من احتمال الإصابة باضطرابات نفسية ناتجة عن الخبرات الصادمة.

تعتبر الأسرة منظومه مهمة فى حياة الفرد ووجود روابط وجدانية بين أفراد الأسرة ويدعم بعضهم بعض يمنح الأسرة القوة فى مواجهة التحديات والتغيرات التى تحدث فى امور حياتهم ولايمكن ان تتمتع الأسرة بمرونة نفسية الإ إذا كانت اهتمامات او حاجات افرادها مشتركة (أمانى ٢٠١٨)

نظرية أنظمة الأسرة : (Minuchin1985)

تقترح نظرية أنظمة الأسرة أن العائلات تتكون من أنظمة فرعية (على سبيل المثال ، الوحدة المشتركة ، وحدة الوالدين والطفل ، وكل فرد يتكون من تلك الوحدة) ، متداخلة داخل وحدة عائلية أكبر ، تتفاعل مع الوحدة ككل وتؤثر عليها (Pinquart2017) ؛ (Peltz Rogge(2018) تشير هذه النظرية المركزية في مفهوم العائلات كنظم ، إلى أن الاضطرابات الخارجية للنظام يمكن أن تعمل على تعطيل التوازن داخل العائلات وتآكل ديناميكيات الأسرة بطريقة تدريجية تؤدي إلى اضطرابات في الأسرة وعلاقات الأبوّة المشتركة. وأن عدم مرونة الوالدين قد تؤثر على أداء جميع الأفراد داخل الأسرة. وبالتالي أظهرت عدم مرونة الوالدين روابط واضحة لجميع مستويات أداء الأسرة والفرد التي تم فحصها. توقعات الضغوطات الناجمة عن فيروس كورونا COVID-19 ضعف أداء الأسرة. و يبدو أن المستويات الأعلى من الإجهاد المرتبط بـ COVID-19 قد تؤثر على العائلات بطريقة من أعلى إلى أسفل. وبالتالي ، فإن الإجهاد المرتبط بالمطالب الجديدة المفروضة على الآباء من أوامر البقاء في المنزل المرتبطة بجائحة COVID-19 تتنبأ بمستويات أعلى من الخلاف الأسري ، والذي بدوره توقع الآباء باستخدام أشكال أكثر تأديباً قاسية . بينما كان التماسك الأسري الأكبر تنبؤاً بتربية بنّاءة أكبر وبالتالي ، وفقاً لنظرية أنظمة الأسرة ، قدمت دعماً جزئياً للإجهاد المرتبط بـ COVID-19 والذي من المحتمل أن يؤثر على عمل الطفل والوالد عن طريق إرسال موجات من خلال أنظمة الأسرة المختلفة وقد تكون ضائقة الأسرة والأبوّة الصارمة

بمثابة آليات رئيسية وأن استجابات الوالدين الصارمة وغير المرنة للضغوط في خضم الجائحة قد تكون حافزاً لسلسلة عمليات العلاقات المختلة التي يمكن أن تحدث داخل العائلات في ظل اضطرابات وضغوط شديدة. تشير النتائج إلى أن الآباء الذين ينخرطون في استجابات صارمة وغير مرنة للأفكار والمشاعر والتجارب الصعبة قد يقلل من أداء الطفل بشكل أساسي عن طريق (١) تفاقم ردود الفعل تجاه الضغوطات الحادة (مثل تلك الناتجة عن الوباء) ، (٢) توتر الأسرة الديناميكيات للشعور بمزيد من العبء والنزاع ، و (٣) تشجيع استخدام أشكال أكثر تفاعلية وقاسية من الأبوة. على النقيض من ذلك ، فإن انخراط الآباء بطريقة أكثر مرونة ورحمة تجاه الأفكار والمشاعر والتجارب الصعبة قد يقلل من ضائقة الطفل ويعزز رفاهية الأسرة من خلال (١) تقليل الفوضى الأسرية وعبء الأبوة ، وبالتالي (٢) تقليل استخدام ممارسات الأبوة القاسية والتفاعلية غير المتسقة ، وبدلاً من ذلك (٣) تحسين شعور أفراد الأسرة بالقدرة على الاعتماد على بعضهم البعض للحصول على الدعم في أوقات الأزمات ، وبالتالي (٤) تعزيز ممارسات الأبوة الأكثر بناءة.

الدراسات السابقة :

١- دراسة إيمان محمود العشماوى- مى فتحى البغدادى(٢٠٢٠) الشفقة بالذات وعلاقتها بقلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا فى ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع المصرى بهدف التعرف على الفروق فى كلاً من الشفقة بالذات وقلق المستقبل حسب السن والوظيفة والحالة المادية والاجتماعية ،واظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل ، ووجود اختلافات ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد العينة فى الشفقة بالذات لصالح ميسور الحال ولصالح القطاع الخاص ثم القطاع الصحى، وعدم وجود اختلافات ذات دلالة

احصائية فى الشفقة بالذات بالنسبة للعمر والحالة الاجتماعية، ووجود اختلافات ذات دلالة احصائية فى قلق المستقبل لصالح العمر اقل من ٣٥ سنة، ولصالح غير ميسور الحال والاعزب، القطاع الخاص ثم الصحى.

٢- شيبوسكي وآخرون (Shebuski, et al (2020) بدراسة هدفت إلى التحقق من وجود علاقات إرتباطية بين الشفقة بالذات وكل من سمة المرونة والتعرض للصدمة والضائقة النفسية وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين الشفقة بالذات وسمة المرونة ، وارتباط سالب دال احصائيا بين الشفقة والضائقة النفسية، وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات قد يكون بمثابة عامل يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد تعرض للصدمة وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة .

٣- توصلت عواطف عبدالله الخميس- عادل جورج طنوس(٢٠١٩) فى دراستها مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرى فى جامعة الجوف بمحافظة القريات ، وهدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية والعلاقة بينهما، إلى ان مستوى المرونة النفسية منخفض ومستوى الضغوط كان مرتفع وهناك علاقة عكسية بين المرونة والضغوط.

٤- قامت علا خليل(٢٠١٨) بدراسة التواصل الأسرى وعلاقته بالذكاء الوجدانى واساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الوالدين والأبناء، بهدف استقصاء التواصل الأسرى وعلاقته بالذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الوالدين والأبناء وقد أشارت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين التواصل الأسرى والذكاء الوجدانى لدى الوالدين والأبناء، كما توجد علاقة بين التواصل الأسرى وأساليب مواجهة الضغوط لدى الوالدين والأبناء، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبناء الذكور والإناث فى مهارة التواصل الأسرى لصالح الأبناء الذكور.

٥- قامت هنادى القحطانى (٢٠١٨) بدراسة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الأسرية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال مزدوجي الإعاقة، بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي للعمل علي تنمية المرونة الأسرية لدي عينة من أمهات الأطفال ذوي الشلل الدماغي المصحوب بالإعاقة الفكرية، واثره في خفض الضغوط النفسية، أظهرت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي في متغيري المرونة الأسرية والضغوط النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيري المرونة الاسرية والضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية،

٦- دراسة برقيقة محمد على (٢٠١٧) هدف التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن وهل هناك فروق بين الطلبة تعزى لمتغيري الجنس والسن نتائج وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية فى المرونة النفسية تعزى لعامل السن لصالح الطلبة كل مازاد عمر الفرد زادت خبرته مما يسهل عليه التعامل مع المحن والمشاكل والنكبات بطريقة ايجابية عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية فى المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس.

٧- هدفت دراسة سالى صلاح قاسم (٢٠١٧) الفروق في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، إلى تحديد أهم الإستراتيجيات التي يستند إليها أعضاء هيئة التدريس القائمين بأعمال إدارية، وعلاقة تلك الإستراتيجيات بدرجة الفرد بالصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية، وتحديد الفروق في إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي ترجع لدرجة الفرد بتلك السمات، وتوصلت

الباحثة إلى أن أفراد العينة يستخدمون الإستراتيجيات المعرفية في المقام الأول كالتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، مما يظهر أثر الإعداد الأكاديمي لهم، بالإضافة إلى إستراتيجية الرجوع إلى الدين، والذي يعود إلى طبيعة التنشئة بالمجتمعات الإسلامية، كما وجد أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع إستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - التخطيط - المواجهة النشطة - التقبل)، وارتباط سلبي مع إستراتيجيات (التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - الابتعاد الذهني - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - قمع الأنشطة المتنافسة)، ووجد ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية وإستراتيجيات (المواجهة النشطة - إعادة التفسير الإيجابي - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - التريث - التقبل - التخطيط)، وارتباط سلبي مع إستراتيجيات (الابتعاد الذهني - الابتعاد السلوكي - التركيز على الانفعالات وإظهارها)، ووجد ارتباط إيجابي بين المرونة المعرفية وإستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - التقبل - التخطيط). وسلبياً بإستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الإنكار - الابتعاد السلوكي - قمع الأنشطة المتنافسة). كما أكدت الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية تلك العلاقات، مما يظهر أثر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمعرفية ومدى توافرها على نجاح عضو هيئة التدريس وخاصة القائم بالأعمال الإدارية في مواجهة الضغوط، باستعمال إستراتيجيات إيجابية مما يؤثر على إنجازاته العلمية والأكاديمية والمهنية والحياتية بشكل إيجابي.

٨- دراسة عز الدين أحمد محمد دوابشه (٢٠١٧) الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تتعرض لها أسر الشهداء

والاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى هذه الأسر واطهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً جداً ، ومستوى استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مرتفعاً جداً.

٩- توصلت دراسة عبد الله العصيمي (٢٠١٧) انماط التواصل الأسرى وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ،هدفت التعرف على العلاقة بين انماط التواصل الأسرى والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ،إلى وجود علاقة موجبة بين انماط التواصل الأسرى والمرونة النفسية لدى افراد العينة .

١٠- هدفت دراسة نادية محمد العمرى (٢٠١٧)المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ،التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ،اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

١١- دراسة كينجى وآخرون (2017) Canjie, L., et al الاكتئاب والمرونة النفسية كمتغير وسيط لتأثير دور الأسرة على جودة حياة كبار السن ، هدف إلى التعرف على أثر الاكتئاب والمرونة النفسية على جودة الحياة لدى كبار السن ،بينت النتائج أن الاكتئاب ارتبط سلباً مع المرونة النفسية والعلاقات الاسرية لكبار السن بينما ارتبطت المرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً مع دور العلاقات الاسرية ومستوى جودة الحياة لكبار السن.

١٢- دراسة أحمد محمد الزغبى (٢٠١٦)المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعه دمشق هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية

لدى عينه من طلبة جامعة دمشق اسفرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى ٠١ . بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية .

١٣- دراسة عادل أحمد الاشول (٢٠١٦) الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين ، هدف إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين. وأشار إلى أن المقياس تكون من ٥٧ عبارة تركز على أبعاد المرونة الإيجابية لدى المراهقين ، وأوضح أن المقياس اشتمل على أربعة أبعاد رئيسية هي " المهارات العقلية، والمهارات النفسية، والمهارات الروحية، والمهارات الاجتماعية". وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم حساب معاملات الصدق والثبات على عينة قوامها ٣٠٠ مراهقاً ومراهقة بمتوسط عمري ١٤-١٥ عامًا بالصف الثالث الإعدادي من أربع مدارس قومية وخاصة تابعين لإدارتي الحيزة والعمرائية ، وتم حساب صدق المقياس من خلال استخدام الصدق العاملي وصدق المقارنة الطرفية، وصدق الاتساق الداخلي. كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وخلصت نتائج إلى التأكيد على صدق، وثبات المقياس، مما يؤكد على الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية كأداة قياس عملية لقياس المرونة الإيجابية للمراهقين.

١٤- قامت عبير أمين عباس (٢٠١٦) اساليب مواجهة الصدمة النفسية وعلاقتها بالمساندة الأسرية لدى عينة من المراهقين المقيمين في مراكز الايواء في مدينة دمشق (بها المقياس)هدفت الى تعرف نسبة انتشار الصدمة النفسية وتعرف الأسلوب الشائع في انتشار مواجهة الصدمه وتعرف العلاقة بين درجات عينة البحث على مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية ودرجاتهم على المساندة الأسرية اسفرت النتائج توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات افراد العينة على مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية ودرجاتهم على المساندة الأسرية.

١٥- دراسة محمد محمد الفللى (٢٠١٦) البنية العاملية للنسخة الامريكية لمقياس المرونة النفسية فى البيئة المصرية (دراسة سيكومترية على عينه من طلاب الجامعة)هدفت الدراسة الى الكشف عن خصائص البنية العاملية وبينت نتائج التحليل العاملى:وجود خمسة عوامل للمرونة النفسية (الكفاءة الشخصية- مقاومة التأثيرات السلبية- تقبل الذات الإيجابي- السيطرة- الايمان بالقدر بمعاملات (٠,٠١- ٠,٠٢- ٠,٠٩٦- ٠,٨٧-١,٧٣)على الترتيب وايجاد معاملات ارتباط تتراوح بين (٠,٢٦٤- ٠,٨٤٥) وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠٠١ وللتحقق من ثبات المقياس معادلة الفا كرونباخ (٠,٨٤٠) معاملات الاتساق الداخلى (٠,٣٢٠-٠,٩٤٦) يشير إلى تمتع المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة.

١٦- هدفت دراسة (AL-Tabikh 2015)الكشف عن مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية بينت النتائج أن مستوى المرونة النفسية مرتفعاً ومستوى الضغوط بدرجة متوسطة ووجود علاقة بين المرونة النفسية والاستجابة التكيفية للضغوط النفسية.

١٧- دراسة جهاد علاء الدين – تغريد العلى (٢٠١٤)الأداء الوظيفى الأسرى كما يدركه المراهقون وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والقلق ، هدفت لاستكشاف العلاقات بين الأداء الوظيفى الأسرى (التماسك- التكيف) والممارسات الوالدية والكفاءة الاجتماعية والتقارير الذاتيه للمراهقين عن درجة القلق لديهم اسفرت النتائج وجود علاقة دالة بين الممارسات الوالدية الايجابية واداء الأسرة الحى لوظيفتها المتعلقة بالتماسك والتكيف ،انخفاض مستوى التماسك الأسرى والممارسات الوالدية السلبية للأم اسهما فى التنبؤ بتقديرات الطلبة للقلق اما الممارسات الوالدية الإيجابية للأب والتماسك الأسرى المرتفع اسهما فى التنبؤ بتقدير الوالدين للكفاءة الاجتماعية .

١٨- هدفت دراسة سلام البسطامي (٢٠١٣) مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس من وجهة نظر اولياء الأمور، إلى معرفة مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس من وجهة نظر اولياء الأمور وتوصلت النتائج إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً للتكيف للضغوط النفسية لدى آباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم، كانت (استراتيجية التدين) فقد حصلت على الترتيب الأول، تليها بالترتيب استراتيجية حل المشكلات () و (استراتيجية الدعم الاجتماعي) و(استراتيجية البناء المعرفي) و(استراتيجية الاسترخاء) و(استراتيجية التجنب والهروب والكران)، وآخرها (استراتيجية التمارين الرياضية)، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات استجابات افراد العينة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية تعزى لمتغير جنس ولى الأمر .

١٩- اجرى (AL-Abdali 2012)الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط والعلاقة بينهما واطهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً ومستوى الضغوط بدرجة متوسطة ووجود علاقة ارتباط بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية

٢٠- استخدم كرستيك واورس (٢٠١٢) Krstić T, Oros M. فى دراستهما مقياس تقييم أزمات الأسرة لتقييم الاستراتيجيات المستخدمه من قبل الأسرة للتعامل مع الضغوط موزعه على خمس مستويات (الحصول على الدعم الاجتماعي- اعادة التقييم-الدعم الروحي-الدعم المؤسسى- التقييم الطبى) اظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً كانت استراتيجية اعادة تقييم الحالة للأسره.

٢١- قام (AL-Mishaan 2011) هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والظغوط النفسية ، وعلاقة المرونة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين من الجنسين فى القطاع الحكومى واطهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة مرتفعة ومستوى المرونة منخفض وعدم وجود علاقة بين المرونة والشكاوى البدنية والانبساط ووجود علاقة سالبة بين الشكاوى البدنية والامل والانبساط .

٢٢- دراسة حدادى وبشارت (Hadadi&Besharat(2010) العلاقة بين المرونة النفسية والضعف والضغوط النفسية والأكتئاب والقلق والصحة النفسية ،هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وقابلية الإصابة بما فيها الضغوط النفسية والقلق والأكتئاب والصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الايرانيين واطهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والأكتئاب والقلق والمرونة النفسية وأن مؤشرات الصحة النفسية المنخفضة او السلبية تتأثر بمستويات مختلفة من المرونة النفسية من خلال احترام الذات والكفاءة الشخصية والمثابرة والتدين والسيطرة.

٢٣- هدفت دراسة (جراس Grace2010) العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين فى جزر الكاريبي إلى التعرف على الخصائص الخمسة الكبرى للشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين فى جزر الكاريبي بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير- المقبولية-الانفتاح على الخبرات-الانبساطية والمرونة النفسية وكانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية. وأن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة ٣٢٪ فى المرونة النفسية ويقظة الضمير هى الأعلى فى الدلالة الأحصائية والمقبولية

٢٤- دراسة (رين مكوى ٢٠١٠ Rene M ccoy) اختبار العلاقة بين المرونة واعراض اضطرابات الشدة ومابعد الصدمة بين طلاب الخدمة الاجتماعية فى جامعة فلوريدا (امريكا) النتائج أن المرونة والأعراض التالية للصدمة ترتبطان عكسياً ببعضهما ولكن ليس بدرجة كبيرة .

٢٥- دراسة محمد سيد عثمان (٢٠١٠) فاعلية برنامج ارشادى لتنمية المرونة الايجابية فى مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب ، بهدف التعرف على فاعلية البرنامج الارشادى فى تنمية المرونة الايجابية فى مواجهة احداث الحياة الضاغطة ،توصل إلى فاعلية البرنامج الارشادى فى تنمية المرونة الايجابية وكذلك خفض احداث الحياة الضاغطة ومازال التحسن مستمر بعد شهر من انتهاء البرنامج .

تعقيب على الدراسات السابقة :

اتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة: أن هناك دراسات ربطت بعض المفاهيم بالمرونة النفسية الشفقة بالذات شيبوسكى وآخرون (Shebuski,et al2020) والرضا عن الحياة (نادية العمرى ٢٠١٧) وكذلك بالخصائص الخمسة الكبرى للشخصية (جراس 2010 Grace) واستعرضت بعض الدراسات مدى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والاستراتيجيات التى يستخدمها لمواجهةها تتوقف على خصائص شخصيته(سالى قاسم ٢٠١٧) (عز الدين دوايشه ٢٠١٧)وكذلك على الدعم الاسرى الذى يتلقاه (عبير عباس ٢٠١٦) وتوصلت دراسة أخرى انه كلما زادت خبرة الفرد مع كبر سنه زادت مرونته النفسية وقدرته على التعامل مع المحن والصدمات (برفيقة محمد على ٢٠١٧) وبينت بعض الدراسات مدى اسهام الأسرة وتماسكها فى جعل افرادها يتمتعون بالمرونة النفسية والشعور بجودة الحياة (مغاورى عيسى ٢٠١٧)(وكينجى Canjie, L.et al 2017) وايضاً بالكفاءة الاجتماعية (جهاد علاء الدين- تغريد العلى ٢٠١٤).

وهذا ماتم تناوله فى الأطار النظرى من استعراض لبعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية كالصلابة النفسية وهى قدرة الفرد على الصمود النفسى فى مواجهة التحديات ، وكذلك مفهوم المرونة الأسرية التواصل والتفاعل والدعم الذى تقدمه الأسرة لجميع افرادها لمواجهة الصعوبات والصدمات. وايضاً استراتيجيات الاستجابة الذاتيه للحدث الصدمى تتمثله فى البعد المعرفى والتخطيط المعرفى للفعل والسلوك وادراك الأحداث كما هى دون تهويل متضمناً (الانكار المعرفى - التشويه المعرفى - التفكك-تقدير معرفى دقيق- معاودة الخبرة). وذكر لازروس وفولكمان بعض من اساليب مواجهة الصدمة النفسية من ضمنها المواجهة القائمة على التكيف والقابلية لاستعادة التوازن ومقدرة الفرد على ابداء المرونة. وتؤكد نظرية انظمة الأسرة أن انخراط الآباء بطريقة أكثر مرونة ورحمة تجاه الأفكار والمشاعر والتجارب الصعبة قد يقلل من ضائقة الطفل ويعزز رفاهية الأسرة ويحسن شعور أفراد الأسرة بالقدرة على الاعتماد على بعضهم البعض للحصول على الدعم فى أوقات الأزمات ، وبالتالي تعزيز ممارسات الأبوة .

وبناءً عليه رأت الباحثة أن تتناول العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩ وهو فيرس لم يتعرض له العالم من قبل وكذلك الأسر المصرية.

فروض الدراسة:

رجعت الباحثة إلى عدد من الدراسات فى مجال المرونة النفسية واساليب مواجهة الصدمة النفسية وبعد استعراضها لها كانت صياغة الفروض على النحو التالى:

- ١- توجد علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية للوالدين واساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين منخفضى المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى اساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا .

منهج الدراسة واجراءاته :

اتبع البحث الحالى المنهج الوصفى الارتباطى وذلك للأجابة على اسئلة البحث

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة من (٦٥) اسرة مصرية يمثلهم الوالدين ينتموا الى اسر مصرية باختلاف اماكن الاقامة والمستوى الاجتماعى والاقتصادى والمؤهلات والسن .

ادوات الدراسة:

- مقياس للمرونة النفسية للوالدين فى ظل جائحة كورونا. من أعداد الباحثة

اطلعت الباحثة على مجموعة من المقاييس التى تناولت المرونة النفسية فى بعض الدراسات (محمد عثمان ٢٠١٠)(يحيى شقورة ٢٠١٢)(صفاء صبح -ريما سعدى ٢٠١٩) للاستفادة منها فى صياغة مقياس للمرونة النفسية وقد تم صياغة ٣٤ عبارة لمقياس المرونة النفسية وتم عرضه على ٥ من المحكمين المتخصصين فى مجال التربية والصحة النفسية ليقرروا مايلى :

- ١- مدى سلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس ومناسبتها للأسر المصرية المصدومة.

٢- اعادة صياغة او حذف بعض العبارات التى يرى المحكم عدم مناسبتها .

قامت الباحثة بتفريغ بيانات المحكمين الخمسة وحصلت على النتائج التالية:

٣- اقتصر المقياس على ٢٩ عبارة ملائمة فى الصياغة وتم حذف ٥ عبارات وجد المحكمين عدم مناسبتها للمقياس

٤- وتدل الدرجة المرتفعة على المرونة النفسية المرتفعة وكلما قلت الدرجة اتجه المفحوص إلى مرونة نفسية منخفضة البدائل (دائماً (٣) احياناً(٢) نادراً(١)).

- مقياس أساليب مواجهة الصدمة النفسية . من أعداد الباحثة

اطلعت الباحثة على مجموعة من الدراسات والادبيات التى تناولت اساليب مواجهة الصدمة النفسية (منال الشيخ ٢٠١١)(عبير عباس ٢٠١٦)للاستفادة منها فى صياغة قائمة اساليب مواجهة الصدمة النفسية وقد تم صياغتها فى ٣٨ عبارة لقائمة اساليب مواجهة الصدمة النفسية وتم عرضه على ٥ من المحكمين المتخصصين فى مجال التربية والصحة النفسية ليقرروا مايلى :

١- مدى سلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس ومناسبتها للأسر المصرية المصدومة.

٢- اعادة صياغة او حذف بعض العبارات التى يرى المحكم عدم مناسبتها مثل البند (١) تم تعديله ليصبح أضع خطة لحل المشكلة التى تواجهنى وأعمل على تنفيذها ، البند (٢) أحب مواجهة الصعاب لتحقيق أهدافى ، البند (١١)أسعى جاهداً للحصول على ماأريد، الخ

٣- قامت الباحثة بتفريغ بيانات المحكمين الخمسة وحصلت على النتائج التالية:

٤- تم تعديل البدائل من اربع بدائل الى ثلاث بدائل (لاينطبق ابدأ ، ينطبق غالباً، ينطبق دائماً).

٥- وتدل الدرجة المرتفعة على القدرة على مواجهة الصدمة النفسية مرتفعة وكلما قلت الدرجة اتجه المفحوص إلى انخفاض القدرة على مواجهة الصدمة النفسية

للتحقق من ثبات وصدق مقياس المرونة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الصدمة النفسية

ثبات الأدوات : قامت الباحثة بحساب ثبات الأدوات بطريقتين :

١- حساب معامل ألفا كرونباخ لكل الاسئلة فى المقياسيين ويمكن حذف سؤال او اكثر يكون معامل الفا كرونباخ ضعيف او سالب وكانت النتائج كالتالى جدول (١):

جدول (١)

يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لكل مفردة للمقياسيين

البند	معامل الفا كرونباخ
المرونة النفسية	٠.٩٢٤
مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية	٠.٨٩٢

يتضح من الجدول (١) أن معامل الفا كرونباخ ذو قيمة عالية تتراوح بين

(٠.٩٢٤ و٠.٨٩٢) مما يؤكد ثبات كل من المقياسيين

٢- طريقة التجزئه النصفية :حساب معاملات الارتباط بين نصفى المقياس للتحقق من ثباته (جدول ٢)

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

(جدول ٢)

معاملات الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية للمقياسيين

البند	معامل الارتباط التجزئة النصفية
المرونة النفسية	٠.٩١١
مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية	٠.٠٨٨٦

يتضح من جدول (٢) أن معامل سبيرمان براون ذو قيمة عالية تتراوح بين (٩١١ . ٠ و٠.٨٨٦) مما يؤكد ثبات كل من المقياسيين

الصدق التجريبي : لمقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية(جدول ٣)

جدول(٣)

ارتباط درجات المحاور بالمجموع الكلى لمقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية

المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلى بالنسبة للمتخصصين
المحور الأول : حل المشكلات	٠.٠٨٩٣
المحور الثاني : المساندة	٠.٠٨٣٢
المحور الثالث : التجنبية	٠.٠٩٠٥
المحور الرابع: الانفعالية	٠.٠٨٥٤

يتضح من الجدول (٣) أن درجات الارتباط عالية وجميعها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين المحاور والمجموع الكلى مما يدل على الصدق

نتائج الدراسة:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

٣- الفرض الأول : توجد علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية للوالدين

واساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا .. جدول (٤)

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين المرونة النفسية للوالدين وابعاد مقياس اساليب مواجهة الصدمة النفسية

المجموع	الانفعالية	التجنبية	المساندة	حل المشكلات	المرونة النفسية	
					1	المرونة النفسية
				1	.291*	حل المشكلات
			1	.530**	.490**	المساندة
		1	.310*	.267*	.283*	التجنبية
	1	.254*	0.210	.387**	.362**	الانفعالية
1	.620**	.605**	.739**	.835**	.275*	المجموع

يتبين من الجدول (٤) أن معامل الارتباط بين المرونة النفسية وحل المشكلات وكان ٠,٢٩١ وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في حين أن معامل الارتباط بين المرونة النفسية والمساندة كان ٠,٤٩٠ وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ و معامل الارتباط بين المرونة النفسية و التجنبية كان ٠,٢٨٣ وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في حين كان الارتباط مع الانفعالية ٠,٣٦٢ وكان مع إجمالي اساليب مواجهة الصدمة النفسية هو ٠,٢٧٥ وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على تحقق الفرض الأول أي أنه الأسر المرنة نفسياً لديها القدرة على مواجهة صدمة جائحة كورونا بجميع ابعاد اساليب المواجهة؛ ولكن تتفاوت الأساليب فاعلى الأساليب كان معامل ارتباطه ٠,٤٩٠ وهو اسلوب المساندة مما يدل على أن الأسرة فى حاجة أن يساند بعضهم بعض فى مواجهة صدمة جائحة كورونا وكذلك مساندة من الآخرين لاحساسهم بالدعم لرفع الروح المعنوية لدى هؤلاء الاسر. وينفق هذا مع دراسة عبير أمين (٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اساليب مواجهة الصدمة النفسية والمساندة الأسرية؛ تليها الانفعالية وهو اسلوب تلجأ اليه بعض الاسر نتيجة لشدة القلق والخوف والتوتر من مواجهة مجهول جائحة كورونا والخوف

من فقد احد افراد الاسرة. ثم اسلوب التجنبية اى لاتحاول الاسرة الحديث عن هذه الجائحة وتهون على نفسها خطورتها . واخيراً اسلوب حل المشكلات تواجه الاسرة جائحة كورونا باعتبارها مشكلة وليست صدمه وتحاول ايجاد حلول مناسبة للتعامل معها. وتتفق مع دراسة (AL-Abdail 2012) اثبت ان هناك علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية ، وكذلك دراسة (AL-Tabikh2015) اوضحت أن هناك علاقة بين المرونة النفسية والأساليب التكيفية للضغوط النفسية. وكذلك تتفق مع دراسة عبد الله العصيمي (٢٠١٧) التى توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين انماط التواصل الأسرى والمرونة النفسية لدى افراد العينة. وايضاً دراسة علا خليل (٢٠١٨) التى اثبت وجود علاقة بين التواصل الأسرى وأساليب مواجهة الضغوط لدى الوالدين والأبناء.

الفرض الثانى : توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين منخفضى المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى اساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا. (٥،٦،٧،٨،٩)

جدول (٥)

يوضح الفروق بين منخفضى المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى حل المشكلات باستخدام اختبار (ت)

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
منخفضى المرونة النفسية	٣١	٢٥,٢٦	٢,٣٩	٠,٤٣	٣,٢	٦٣	٠,٠٠٢
مرتفعى المرونة النفسية	٣٤	٢٣,١٥	٢,٨٧	٠,٤٩			

اوضح جدول (٥) أنه بالنسبة لحل المشكلات وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة منخفضة المرونة النفسية ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٣,٢ وبمقارنة قيمة ت

المحسوبة والتي تساوى ٣,٢ بقيمتى ت الجدولتين والتي تساوى ٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وتساوى ٢,٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠١ وذلك عند درجة حرية ٦٣ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطى المجموعتين عند مستوى معنوية ٠,٠١ وبما أن متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية يساوى ٢٥,٢٦ بأنحراف معيارى قدره ٢,٣٩ ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية يساوى ٢٣,١٥ بأنحراف معيارى قدره ٢,٨٧ اذاً متوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية أقل من متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية. مما يؤكد تحقق الفرض . وتحدد المرونة النفسية مدى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة التى تواجهه فى حياته الشخصية فيلجأ منخفضة المرونة إلى إعادة التقدير المعرفى لصدمة جائحة كورونا والبحث عن بيانات ومعلومات تفيدهم فى مواجهتها على أنها مشكلة وليست صدمة . وايضاً مرتفعى المرونة النفسية يواجهون الجائحة بنفس الاسلوب ولكن بدرجة اقل. وتتفق مع دراسة سلام البسطامي (٢٠١٣) التى توصلت إلى اكثر الاستراتيجيات استخداماً للتكيف مع الضغوط النفسية (استراتيجية التدين) تليها بالترتيب استراتيجية حل المشكلات (و استراتيجية الدعم الاجتماعي) و(استراتيجية البناء المعرفي) و(استراتيجية الاسترخاء) و(استراتيجية التجنب والهروب والنكران)، وأخرها (استراتيجية التمارين الرياضية).

جدول (٦)

يوضح الفروق بين منخفضة المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى المساندة باستخدام اختبار (ت)

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
منخفضى المرونة النفسية	٣١	١٨,٦٥	١,٩١	٠,٣٤	٢,١٦	٦٣	٠,٠٣٥
مرتفعى المرونة النفسية	٣٤	١٧,٥٦	٢,١٣	٠,٣٧			

يبين جدول (٦) بالنسبة لمتغير المساندة وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة منخفضة المرونة النفسية ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٢,١٦ وبمقارنة قيمة ت

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

المحسوبة والتي تساوى ٢,١٦ بقيمتى ت الجدولتين والتي تساوى ٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وتساوى ٢,٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠١ . وذلك عند درجة حرية ٦٣ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ إذاً هناك فرق جوهري بين متوسطى المجموعتين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وبما أن متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية يساوى ١٨,٦٥ بأحرف معيارى قدره ١,٩١ ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية يساوى ١٧,٥٦ بأحرف معيارى قدره ٢,١٣ إذاً متوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية أقل من متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية. مما يحقق صحة الفرض ، وتتفق مع دراسة مغاورى عبد الحميد عيسى (٢٠١٧) اسفرت عن وجود علاقة ايجابية بين انماط التواصل الاسرى والمرونة النفسية ؛ أى أن هناك علاقة بين التواصل الاسرى ومستوى المرونة ؛ مما يثبت أن منخفضة المرونة النفسية فى حاجة إلى دعم ومساندة من افراد الاسرة وأن يكون هناك تماسك اسرى وكذلك من الجتمع لمواجهة جائحة كورون اكثر من الاسر المتمتعة بمرونة مرتفعة

جدول (٧)

يوضح الفروق بين منخفضة المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى التجنبية باستخدام اختبار (ت)

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
منخفضى المرونة النفسية	٣١	١٩,٠٣	١,٤٧	٠,٢٦	٢,٨٢	٦٣	٠,٠٠٦
مرتفعى المرونة النفسية	٣٤	١٧,٧٩	٢	٠,٣٤			

اشار جدول (٧)وبالنسبة لمتغير التجنبية وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة منخفضة المرونة النفسية ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٢,٨٢ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢,٨٢ بقيمتى ت الجدولتين والتي تساوى ٢ عند مستوى

معنوية ٠,٠٥ ، وتساوى ٢,٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠١ وذلك عند درجة حرية ٦٣ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ إذاً هناك فرق جوهري بين متوسطى المجموعتين عند مستوى معنوية ٠,٠١ وبما أن متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية يساوى ١٩,٠٣ بأحرف معيارى قدره ١,٤٧ ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية يساوى ١٧,٧٩ بأحرف معيارى قدره ٢ إذاً متوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية أقل من متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية. مما يحقق الفرض ويلجأ منخفضى المرونة النفسية إلى استخدام اسلوب التفكك للصدمة لمواجهة حالة الضيق الانفعالى وحفظ سلامتهم النفسية عن طريق تجنب مواقف الصراع والتهديد التى تخل باتزانهم النفسي .

جدول (٨)

يوضح الفروق بين منخفضة المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى الانفعالية باستخدام اختبار (ت)

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
منخفضى المرونة النفسية	٣١	١١,٥٥	١,٥٩	٠,٢٩	١,٢٩	٦٣	٠,٢٠١
مرتفعى المرونة النفسية	٣٤	١٠,٩٧	١,٩٨	٠,٣٤			

نوصل جدول (٨) إلى أنه بالنسبة لمتغير الانفعالية وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة منخفضة المرونة النفسية ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ١,٢٩ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ١,٢٩ بقيمتى ت الجدولتين والتي تساوى ٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وتساوى ٢,٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠١ وذلك عند درجة حرية ٦٣ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة اقل من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ إذاً ليس هناك فرق جوهري بين متوسطى المجموعتين وبما أن متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية يساوى ١١,٥٥ بأحرف معيارى قدره

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

١,٥٩ ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية يساوى ١٠,٩٧ بأحرف معيارى قدره ١,٩٨ أذاً متوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية أقل من متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية، وبالتالي تحقق الفرض وتختلف الاسر فى تفاعل شخصياتهم مع الحدث الصدمى (جائحة كورونا) لأن الأحداث الصدمية بطبيعتها تغير الاتزان النفسى لدى الأفراد الذين يواجهون الصدمة، فهي تخلق ردودأفعال انفعالية قوية لديهم؛ لأنها تمزق آليات وظائف الاتزان العادية علي المستوى الفيزيولوجي

فهناك أفراد يشعرون بالخوف والقلق والضيق إلى درجة من العجز عن تعبئة طاقاتهم الذهنية لحل ما يواجههم من مشكلات، وهناك أشخاص ينغلغون انفعاليا إزاء تلك الخبرات الصدمية، ويخبرون حالة من الخدر الوجداني، وتتضمن عمليات دفاعية متعددة تشمل آليات الكبت والتفكك والانفصال. أما (الاتزان الوجداني الموجب القائم على التنظيم الناجح بين الحالات الانفعالية والسالبة، فهو الاستجابة السوية إزاء الصدمة، ويرتبط بالقدرة المعرفية علي تقدير ما حدث على نحو واقعي، وباستجابة أساليب فعالة لمواجهة المتطلبات المباشرة للموقف.

جدول (٩)

يوضح الفروق بين منخفضة المرونة النفسية و مرتفعى المرونة النفسية فى مجموع اساليب مواجهة الصدمة النفسية بأستخدام أختبار (ت)

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
منخفضى المرونة النفسية	٣١	٧٤,٤٨	٥,٤٩	٠,٩٩	٣,٥٦	٦٣	٠,٠٠١
مرتفعى المرونة النفسية	٣٤	٦٩,٤٧	٥,٨٢	١			

بين جدول (٩) بالنسبة لمتغير مجموع اساليب مواجهة الصدمة النفسية وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة منخفضة المرونة النفسية ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٣,٥٦ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٣,٥٦ بقيمتى ت الجدولتين والتي تساوى ٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وتساوى ٢,٦٦ عند مستوى معنوية ٠,٠١ وذلك عند

درجة حرية ٦٣ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ ، إذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠,٠١ ، وبما أن متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية يساوي ٧٤,٤٨ بأحرف معيارى قدره ٥,٤٩ ، ومتوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية يساوي ٦٩,٤٧ بأحرف معيارى قدره ٥,٨٢ ، إذاً متوسط درجات المجموعة مرتفعى المرونة النفسية أقل من متوسط المجموعة منخفضة المرونة النفسية. تحقق الفرض. وتتفق مع دراسة شيبوسكي وآخرون (Shebuski,et (2020) التى تحققت من وجود علاقات إرتباطية بين الشفقة بالذات وكل من سمة المرونة والتعرض للصدمة والضائقة النفسية ووجود ارتباط موجب دال احصائيا بين الشفقة بالذات وسمة المرونة ، وارتباط سالب دال احصائيا بين الشفقة والضائقة النفسية، وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات قد تكون بمثابة عامل يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد تعرض للصدمة وأهمية تنمية الشفقة بالذات وتختلف مع دراسة أحمد محمد الزعبي (٢٠١٦) توصلت إلى وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى ٠١ . بين المرونة النفسية واحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية . وتعتبر المرونة النفسية أحد العوامل التى تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة والعامل الاساسى فى تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية والدعم ، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو خارجها بالإضافة إلى قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه ، الثقة بالنفس، النظرة الايجابية للذات ، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة .

تفسير النتائج :

وتتفق هذه النتائج مع مذكره لازاروس وفولكمان من اساليب لمواجهة الصدمة النفسية وهى :

أ- المواجهة الوسيلىة: هي محاولات حل المشكلات بغية التحكم تحكما مباشراً بالمطالب التي تفرضها الضواغط في الموقف، وتتضمن مخططاً معرفي للفعل والعمل.

ب - المواجهة التعبيرية: يتتصف بمحاولات خفض الاستثارة الانفعالية ، والشعور بالضيق من خلال بعض الأساليب المعرفية والانفعالية.

ج- إعادة البناء المعرفي: يشير هذا الأسلوب إلى المواجهة عن طريق إعادة التقدير المعرفي وإعادة بناء الأفكار والمشاعر المتعلقة بالضواغط التي خبرها أما فى حالة الأسلوب السالب لإعادة البناء المعرفي فإن الشخص يركز علي استخدام عمليات دفاعية ؛ مثل الإنكار أو التحريف لمواجهة الحدث الصادم.

ذ- المواجهة القائمة على مرونة التكيف والقابلية لاستعادة التوازن ، و يشير هذا الأسلوب إلى مقدرة الفرد على إبداء المرونة ، والتمكن من لأحداث الضاغطة على نحو مستمر دون الإخلال بالأنزان النفسي .

وايضاً استراتيجيات بناء المرونة النفسية: حيث أن المرونة النفسية تعد مهارة وقدرة ويختلف الأفراد فيما بينهما فى استجاباتهم للصددمات او لأحداث الحياة الضاغطة فإن الطريقة التى تتناسب مع شخص معين قد لا تتناسب مع شخص آخر ويستخدم الأفراد استراتيجيات تأقلم او مواجهة او توافق متنوعة وتعكس الأختلافات بين الأفراد فى استراتيجيات مواجهة الضغوط او أحداث الحياة العصبية الفروق الثقافية بين الأفراد.

الخلاصة:

أثبتت الصدمة التى تعرضنا لها بسبب جائحة كورونا أنه يجب أن ننمى لدينا مرونة نفسية كافية متمثلة فى كافة أنظمة العمل والتعليم وفى مختلف ميادين حياتنا . حيث أوضح الانتشار السريع لهذا الفيروس وزيادة عدد المصابين ضرورة بناء القدرات والمهارات القادرة على الصمود والمواجهه لأى تهديدات ومخاطر من الأمراض الوبائية . وكذلك غرس هذه المهارات فى الجيل الجديد من ابناءنا للتعامل بصورة أفضل مع ما لا يمكن التنبؤ به والقدرة على اتخاذ القرارات والحلول المبتكرة ، أو التكيف معها رغم ان الجائحة تسببت فى الكثير من الآلام والمعاناه وفقد بعض احبابنا الأناها اضطرتنا إلى اعادة النظر فى طريقة تفكيرنا وعلاقتنا بهويتنا ومجتمعنا ، واكتشاف الجزء الأفضل فى انفسنا.(نعومى كلاين ٢٠٠٧)

المراجع

- ١- أحمد محمد الزغبى (٢٠١٦). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق – مجلة جامعة دمشق – المجلد ٣٢- العدد ٢
- ٢- إيمان محمود العشماوى- مى فتحى البغدادى(٢٠٢٠) الشفقة بالذات وعلاقتها بقلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا فى ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع،مجلة بحوث التربية النوعية ، ص ٢٦١- ٢٩٠.
- ٣- برقيقة محمد على (٢٠١٧). علاقة المرونة النفسية بمتغرى الجنس والسن دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة قاصدى مرياح- ورقلة.
- ٤- جهاد علاء الدين – تغريد العلى (٢٠١٤). الأداء الوظيفى الأسرى كما يدركه المراهقون وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والقلق ، المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ، ج ١٠ , ع ١ ، ص٦٥-٨٨.
- ٥- رزان اسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوى فى جامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الأنسانية، المجلد (٣٩) ٣٣٢، ٤-٣٥٦.
- ٦- سلام راضى أنيس البسطامى (٢٠١٣) مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم فى محافظة نابلس من وجهة نظر اولياء الأمور- رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الدراسات العليا – جامعة النجاح الوطنية- نابلس- فلسطين.

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

٧- سالى صلاح عنتر قاسم (٢٠١٧) الفروق في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية دراسات تربوية ونفسية -٩٦٤- جامعة الزقايق- كلية التربية ١١-١٣٩-

٨- صفاء صبح - ربما سعدى وأخرون (٢٠١٩).مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين فى دور الرعاية الاجتماعية (دراسة ميدانية فى مدينة الادقية) مجلة جامعة تشرين بالآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد (٤١) العدد ٥ مرجع مهم

١. ٩- عادل احمد عز الدين الاشول (٦١٠٢) الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين- مجلة الإرشاد النفسي - ٥٤٤- مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس ص ٥٠٣-٢٣٣

١٠- عبد الله محييد مسعد العصيمي (٢٠١٧) انماط التواصل الاسرى وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف - مجلة الإرشاد النفسي - العدد ٤٩- مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس. ٢١٧- ٢٥٨

١١- عبد الحلیم غريب (٢٠١٣). الأسلوب المعرقى (التصلب / المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة) . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والأجتماعية ،جامعة قاصدى مرباح ورقلة.

١٢- عز الدين أحمد محمد دوابشه (٢٠١٧) الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى اسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلى- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الدراسات العليا- جامعة القدس المفتوحة- ص١-١٧٠

١٣- علا فاروق أحمد خليل (٢٠١٨). التواصل الأسرى وعلاقته بالذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الوالدين والأبناء. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة

١٤- عواطف عبدالله الخميس- عادل جورج طنوس (٢٠١٩) مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضيرى فى جامعة الجوف بمحافظة القريات، لجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الثالث

١٥- عبير امين عباس (٢٠١٦) اساليب مواجهة الصدمة النفسية وعلاقتها بالمساندة الأسرية لدى عينة من المراهقين المقيمين فى مراكز الايواء فى مدينة دمشق - رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية - جامعة دمشق.

١٦- محمد سيد عثمان (٢٠١٠) فاعلية برنامج ارشادى لتنمية المرونة الايجابية فى مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب - رسالة دكتوراه - كلية التربية - جامعة عين شمس

١٧- محمد محمد السيد القللى (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الامريكية لمقياس المرونة النفسية فى البيئة المصرية (دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة)، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية، ع٣-٢٤٢-٢٨٣

١٨- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). التفاؤل، الصلابة ، والمرونة النفسية إطار عام لبرامج الارشاد النفسى للموهوبين، ورقة عمل مقدمه ضمن فعاليات المؤتمر العلمى الثامن استنثار الموهوبين ودور مؤسسات التعليم "الواقع والمأمول". المنعقد فى الفترة من ١٢-٢٢. كلية التربية. جامعة الزقازيق. ٥٠٧-٤٤٤ .

١٩- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣) المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية :إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية (٢٩،

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩

٢٠- محمد السعيد أبوحلاوة- محمد فتحى عكاشة (٢٠١٥). الطريق إلى المرونة النفسية . مجلة أطفال الخليج نوى الاحتياجات الخاصة. www.gulfkids.com

٢١- مغاورى عبد الحميد عيسى (٢٠١٧) انماط التواصل الاسرى وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف – مجلة الارشاد النفسى – العدد ٤٩- مركز الارشاد النفسى –جامعة عين شمس .

٢٢- منال الشيخ(٢٠١١) اساليب التعامل مع الضغوط التاليه للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير (٩-١٢سنه) فى محافظة دمشق- مجلة جامعة دمشق- المجلد ٢٧-العدد ٣+٤ .

٢٢- نادية محمد العمرى (٢٠١٧)المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ،مجلة الأرشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ،جامعة عين شمس ، ٥٠٤ ، ١-٤٩ .

٢٣- نعوى كلاين (٢٠٠٧)"عقيدة الصدمة " ترجمة نادين خورى – شركة المطبوعات للتوزيع والنشر- بيروت.

٢٤- هنادى حسين آل هادى القحطانى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الأسرية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال مزدوجي الإعاقة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، ٥٧٤، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد .ص ١٥٥-١٨٢

٢٥- يحيى عمرشعبان شقورة (٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية العلوم التربية –جامعة الأزهر- غزة.

26- (APA) American Psychological Association, (2002). The road to resilience, 750, First Street, NE, Washington DC.27- (APA)AmericanPsychologicalAssociation(2010).Resiliencefactors and strategies, 750, First Street, NE, Washington DC,.

28- Al-Abdali, K. (2012). Psychological Hardiness and its relationship to methods of facing up psychological stress among a sample of high school students who are highly educated and ordinary students in the city of Makkah. Unpublished Master Thesis, Umm Al Qura University, Saudi Arabia.

29- AL-Tabikh ,B.(2015).Psychogolical hardiness and its relationship with adaptive respanses to the psychological pressure among gifted students in eleventh grade in Kuwait, The Second International Conference of Talents and Honors, United Arab Emirates University

30-A.J. Kucharski, T.W. Russell, C. Diamond, Y. Liu, J. Edmunds, S. Funk, N. Davies(2020)Early dynamics of transmission and control of COVID-19: A mathematical modelling study.

The Lancet Infectious Diseases, 20, pp. 553-558, [10.1016/S1473-3099\(20\)30144-4](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30144-4) Article

31-Canjie,L.,Lexin,Y.,Weiquan,L.,Ying,Z.,Shengmao, P.,(2017) Depression and resilience mediates the effect of family function on

quality of life of the elderly, Archives of Gerontology and Geriatrics,727-764.

32- C. Hammen, E.Y. Kim, N.K. Eberhart, P.A. Brennan(2009)Chronic and acute stress andthe prediction of major depression in women Depression and Anxiety, 26 pp. 718-723, [10.1002/da.20571](https://doi.org/10.1002/da.20571)

33-Grace, Fayombo (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. International Journal of Psychological Studies; Vol. 2 (2): 105 - 1 16.

34- Jennifer S. Daks Jack S. Peltz . Ronald D. Rogge.(2020) Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family ystems with a contextual behavioral science lens.Journal of Contextual Behavioral ScienceVolume 18, Pages 16-27 <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>

35- Kashdan , T.B. &Rottenberg , J.(2010) Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health, In Clinical psychology Review 30, 865-878.

36- Mcco Rene,M,M.S.W(2010).An Examination of The Relationship Between Resilience and Symptoms of Posttraumatic

Stress Disorder Among Sitocial Work Student At Florida State University.

37- S. Moore,K.. Burke (2015)Development of the parental psychological Flexibility Questionnaire.

Child Psychiatry and Human Development, 46 .pp. 548-557,

[10.1007/s10578-014-0495-x](https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x)

[CrossRefView. Record in ScopusGoogle Scholar](#)

38- P. MinuchinFamilies and individual development: Provocations from the field of familytherapy

Child Development, 56 (1985), pp. 289-302, [10.2307/1129720](https://doi.org/10.2307/1129720)

[View Record in ScopusGoogle Scholar](#)

39- K.D. Neff, D.J. Faso(2015)Self-compassion and well-being in parents of children with autism Mindfulness, 6 pp. 938-947,

[10.1007/s12671-014-0359-2](https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2)

[CrossRefView Record in](#)

[ScopusGoogle Scholar](#)

40-Khalediau,M.,Hasanvand,B.,&Pour,S.(2013).The relationship of psychological hardiness with work holism.Internation Letters of Social and Humanistic Science,5(2),1-9.

41-Kobasa,A.,Maddi,S.,Paccetti,M.&Zda,M.(2010).Effectiveness of Hardiness,Exercise and Social Support AS Resourcas Againts Illness.Journal of Psychosomatic Research,29,525-533

42-Krageloh,C.(2012).How Religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual level of religiosity and spiritvatity,Journal Of Religion&Health,51(4),51-59.

43-M. PinquartAssociations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis

Developmental Psychology, 53 (2017), pp. 873-932,

[10.1037/dev0000295](https://doi.org/10.1037/dev0000295)

[CrossRefView Record in ScopusGoogle Scholar](#)

44-J.A. Nelson, M. O'Brien, A.N. Blankson, S.D. Calkins, S.P Keane(2009).Family stress and parental responses to children's negative emotions: Tests of the spillover, crossover, and compensatory hypotheses.

Journal of Family Psychology, 23 (2009), pp. 671-679,

[10.1037/a0015977](https://doi.org/10.1037/a0015977)

45- J.S. Peltz, R.D. Rogge, M.L. Sturge-AppleTransactions within the family: Coparenting mediates associations between parents' relationship satisfaction and the parent–child relationship

Journal of Family Psychology, 32 (2018), pp. 553-564,

[10.1037/fam0000413](https://doi.org/10.1037/fam0000413)

46- Shebuski , K., Bowie, J.-A. & Ashby, J. S.(2020).Self – Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students, Journal of College Counseling.23,2 -14 .

47- P.A. Thoits(2010)Stress and health: Major findings and policy implications

Journal of Health and Social Behavior, 5 (2010), pp. 41-53,
[10.1177/0022146510383499](https://doi.org/10.1177/0022146510383499)

48- N.C. Low, E. Dugas, E. O'Loughlin, D. Rodriguez, G. Contreras, M. Chaiton, J.O'Loughin(2012)Common stressful life events and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in young adolescents.BMC Psychiatry, 12, p. 116, [10.1186/1471-244X-12-116](https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-116)

49- F. Zhou, T. Yu, R. Du, G. Fan, Y. Liu, Z. Liu, L. Guan(2020)Clinical course and riskfactors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in wuhan, China: A retrospective cohort study

The Lancet, 395, pp. 1054-1062, [10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)

50-AL-Mishaan,A.(2011).The relationship between psychological hardiness,somatic complaints ,hope,and extraversion among gender differences in employees in the governmental sector. Journal of the Social Sciences,39(1) 49-81.

51-Krstić T, Oros M. (2012). Coping with Stress andAdaptation in Mothers of Children with Cerebral Palsy. Med Pregl. 65(9 10):373 - 377.

المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها باساليب مواجهة الصدمة النفسية فى ظل جائحة

كورونا كوفيد - ١٩

52-Thabet, A. (1996). Notes in General Psychiatry. 1st ed. Gaza, p. p: 73-78.

53- Wenar,C; Kerig, p. (2000). Developmental Psychopathology: from infancy through adolescence. fourth ed, New York: Mc Graw-hill, Inc, p. p: 185-188.