

النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التعقل وتنظيم المشاعر والصمود النفسي وضغوط جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس

د. داليا السعيد سلام

أ.د. شيماء شكري خاطر

الملخص: هدفت الدراسة الحالية الي تحليل مسار العلاقات السببية بين التعقل وتنظيم المشاعر والصمود النفسي وضغوط جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس، قوامها ٢٠٠ عضو هيئة تدريس (١٥١) أنثى، و(٤٩) ذكراً، وقد طبق مقياس التعقل (ترجمة البحيري) وآخرين، ومقياس تنظيم المشاعر (ترجمة الباحثين)، ومقياس الصمود النفسي (ترجمة الباحثين)، ومقياس ضغوط جائحة كوفيد ١٩ (ترجمة الباحثين)، وتشير أهم النتائج الي وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لكل من التعقل، والإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر علي الصمود النفسي، كما وجد أيضاً تأثير موجب دال إحصائياً للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر علي ضغوط كوفيد ١٩، كذلك وجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر علي الصمود النفسي، كما وجد أيضاً تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للتعقل والصمود النفسي علي ضغوط كوفيد. كما وجد تأثير غير مباشر سالب دال إحصائياً للإستراتيجيات للتنظيم المعرفي للمشاعر والتعقل علي ضغوط كوفيد من خلال الصمود النفسي بوصفه متغيراً وسيطاً. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من إستراتيجيات التنظيم المعرفي للمشاعر وضغوط كوفيد في اتجاه الإناث.

الكلمات المفتاحية: التعقل - تنظيم المشاعر - الصمود النفسي - ضغوط جائحة كورونا.

The Structural Model of The Relationship Between Mindfulness, Cognitive emotion regulation, Covid-19 stress and Psychological Resilience Among Egyptian Faculty Members.

By

PROF.Shimaa shokry khater

DR.Dalia El said Sallam

The current research aims at testing path analysis of causal relationships among Between Mindfulness, Cognitive emotion regulation, Covid-19 stress and Psychological Resilience Among Egyptian Faculty Members. The research sample consisted of (200) Egyptian Faculty Member. The mean age is (30.18) years old and standard deviation (12.20). Four scales were used: Mindfulness, Cognitive emotion regulation, Covid-19 stress and Psychological Resilience. The most important results indicate that there is a significant positive direct effect of mindfulness and adaptive Cognitive emotion regulation on Psychological Resilience. There is also a significant positive direct effect of maladaptive Cognitive emotion regulation on Covid-19 stress. There is a significant negative direct effect of maladaptive Cognitive emotion regulation on Psychological Resilience. There is also a significant negative direct effect of mindfulness and Psychological Resilience on Covid-19 stress. There is a significant negative indirect effect of Cognitive emotion regulation and mindfulness on Covid-19 stress mediated by Psychological Resilience. Also, there were differences between males and females in Cognitive emotion regulation and Covid-19 stress in favor of males.

Key Words: Mindfulness- Cognitive emotion regulation- Covid-19 stress - Psychological Resilience.

مدخل مشكلة الدراسة:

تعد القوى البشرية في أي مجتمع أو مؤسسة الركيزة الأساسية التي يقوم عليها نجاحها، ومن هنا فإن نجاح أي جامعة في أدائها لوظائفها يعتمد على ما يتوافر لها من عناصر جيدة من أعضاء هيئة التدريس؛ لذا ينبغي توجيه الاهتمام لأعضاء هيئة التدريس إذا أردنا الارتقاء بمستوى الأداء الجامعي وزيادة قدرة الجامعة على تحقيق أهدافها.

ومن الملاحظ أن مهنة التدريس في الجامعة تنطوي على عديد من المتاعب والمسئوليات والمطالب المستمرة، كما تتعدد أدوار عضو هيئة التدريس ما بين دور معرفي وابداعي، وتقويمي، وتدريسي، وإداري. وأثناء تأدية عضو هيئة التدريس لهذه المهام والأدوار فإنه يتعرض لعدد من المشاكل والمواقف الضاغطة. أضف إلى ذلك أعباء الأسرة والأدوار المنوطة به وفي ظل جائحة كورونا يزداد الأمر تعقيداً ومعه تزداد الضغوط.

وتعد جائحة كورونا من أكثر الجائحات انتشاراً في التاريخ، فقد أصابت بالفعل أكثر من (٢٧) مليون شخص في أكثر من ٢٠٠ دولة. إلى جانب المرض والعجز والموت، كما أن الخوف المستمر من الإصابة بالفيروس أدى إلى تدهور شامل في جودة حياتنا. وعلى الرغم من أنه من طبيعتنا التغلب حتى على أشد الضغوط حدة، فإن الخوف والصدمة يمكن أن يجعل من الصعب حتى على أكثر الكائنات مرونة التفكير بوضوح والتحكم في مشاعرهم وأفعالهم (Devabhaktuni, Chaudhury, & Saldanha, 2021).

كما أظهرت معظم الدراسات أن جائحة فيروس كورونا ٢٠١٩ تؤثر سلباً في الصحة العقلية في جميع أنحاء العالم. لذا توجد حاجة ماسة إلى التدخلات للتخفيف من الأثر النفسي للوباء. (Newman, Ucbasaran, Zhu, & Hirst, 2014) ويؤدي الإجهاد الناجم عن أحداث الحياة الكبرى دوراً محورياً في ظهور أعراض الاكتئاب، التي غالباً ما تتناسب مع حجم الأحداث وما إذا كانت تنطوي على خسارة شخصية أو رفض اجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، ترتبط العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة بمستويات أعلى من أعراض الاكتئاب، مما يستلزم تدخلات محددة وواسعة النطاق للتخفيف من تأثيرها في الصحة، وقد أثارت جائحة COVID-19 مخاوف بشأن المخاطر الصحية للمرض (على المرء وأحبائه) وعواقبه الاقتصادية طويلة المدى. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن إجراءات الحجر الصحي قد تزيد من أعراض الضغوط الحادة، وضغوط ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والغضب. كما ركزت عدد من الدراسات حول العالم على تقييم مقاييس الضغوط والضيق والاكتئاب والقلق من خلال عينات سكانية كبيرة خلال تفشي وباء كورونا الحالي (Barzilay et al., 2020).

ومن الضروري استنتاج العواقب طويلة المدى لوباء كورونا على الصحة العقلية والرفاهية العاطفية. وتشير التقارير السابقة من الأوبئة الفيروسية والأدلة الناشئة من الجائحة الأخيرة إلى احتمال حدوث العديد من الاضطرابات المرتبطة بالضغوط خلال هذه الأحداث المؤلمة. بالإضافة إلى الأعراض العصبية والنفسية، بما في ذلك الذهان والأعراض الشبيهة بالخرف العصبي التي لوحظت في مرضى كورونا، وتشير الدراسات إلى ارتفاع معدل الاكتئاب والقلق والضيق لدى غالبية أعضاء هيئة التدريس في ذروة الوباء. فالحزن على فقدان الأحباء والعجز والقلق المفرط من الإصابة بالفيروس أو نشره لأفراد الأسرة؛ كلها عوامل مسببة للضغوط قد تسهم بشكل جماعي في ارتفاع ملحوظ في أعراض

الاكتئاب والتفكير في الانتحار. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لتدابير التباعد الاجتماعي لمكافحة تفشي الفيروس عواقب غير مقصودة، مثل: العزلة الاجتماعية، والوحدة النفسية، والتغيرات المفاجئة في العادات اليومية، والبطالة وانعدام الأمن المالي، والتي تم وصفها جميعًا بأنها عوامل خطر للاكتئاب الشديد والضغط اللاحقة للصدمة (Vatansever, Wang, & Sahakian, 2021).

وفي سبيل معرفه المتغيرات التي قد تؤثر في كيفية استجابتنا لضغوط كورونا، فإن التعقل يعد من متغيرات علم النفس الإيجابي الحديثة رغم أن له جذورًا في الفكر الإسلامي، فقد حدث الله على التفكير والتدبر في خلق الله بل أكثر من ذلك، فقد ربط الله بين الإبداع والتفكير والنظر في الكون، فالنظر وسيلة الإبداع في القرآن الكريم، فهو عملية عقلية تتم بكل كيان الإنسان، يقول تعالى: (قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ) (سورة العنكبوت: الآية ٢٠).

ويعبر التعقل عن قدرة العقل على معاشة اللحظة المعاشة بوعي وتوجيه الانتباه لها وتقبلها بحيادية دون انفعال، وقد أظهرت المراجعات المنهجية وجود تحسن في درجات مقاييس القلق والاكتئاب ودرجات الألم، وقد تم إثبات التغيرات الهيكلية والوظيفية في أدمغة الافراد الذين يمارسون التعقل (Behan, 2020) وتشير الدراسات السابقة إلى فاعلية التدخلات القائمة على التعقل في خفض ضغوط العمل والتفكير في الانتحار. وتعد مهارات التعقل الذهني مناسبة بشكل خاص لبيئات العمل عالية الضغط، إذ يمكن ممارستها بشكل فردي أو في مجموعات في أي بيئة تقريبًا، ويمكن إجراؤها بإيجاز بقدر ما يسمح به الوقت (Galbraith, Boyda, McFeeters, & Hassan, 2021) وقد تناولت دراسات عدة فاعلية التعقل في التخفيف من الآثار السلبية النفسية لتفشي Covid-19 مثل دراسات Conversano ; (Newman, 2019 et al., 2020). وتوجد بعض المتغيرات التي تتوسط العلاقة بين التعقل وضغوط كورونا، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن تنظيم المشاعر والصمود النفسي بشكل خاص لهما قدرة على خفض ضغوط كورونا وكيفية التعامل مع الأزمات مثل دراسات (Panayiotou , etal , 2021 ; Dubey , etal 2020 ; Carnefski & kranij , 2007) فتتوسط المشاعر يعد وسيلة مهمة من أجل الشعور بالسعادة ونوعية الحياة الجيدة وخفض الضغوط والتعامل مع المحن بشكل أفضل، في حين أن انخفاضه يسبب العديد من الاضطرابات (Guendelman , Medeiros & Rampes , 2017).

ومن ناحية أخرى فإن هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمات التعقل تتضمن ميكانزمات تنظيم المشاعر اعتمادًا على ميكانزمات التحكم المعرفي، والتقييم المعرفي^(٣) هو جوهر التحكم المعرفي الذي يحدث بواسطة تمارين التعقل والذي بدوره يحسن تنظيم المشاعر. (Grecucci , etal , 2015) إذ تحدث تمارين التعقل تغيرات عصبية في مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه وتنظيم المشاعر وإدراك الذات. (Janzarik , etal , 2022).

ويدعم ذلك العديد من الدراسات الأمبيريقية مثل دراسات (Lani, etal , 2019 ; Prakash , etal , 2021) ; ARefaae , etal , 2015 واستكمالًا للمتغيرات التي تتوسط العلاقة بين التعقل وضغوط كورونا، فقد أوضحت الدراسات السابقة دور الصمود النفسي في تحسين مواجهة الضغوط والتخفيف

^(٣) Cognitive reappraisal

منها والتعاضد الإيجابي الدائم مع الحياة والتعامل مع الضغوط المستقبلية وتحويل المحن إلى فرص نمو واستعادة الحالة النفسية الأصلية عقب التعرض للضغوط (Allen, etal , 2011: 2).

ويدعم ذلك ما أشارت إليه الدراسات (Kroska, etal , 2020; Huang, etal , 2021; Indra , etal , 2021) من أن الصمود النفسي له دور في خفض ضغوط كورونا. وفي اتجاه آخر فإن التعقل يحسن الصمود النفسي ويؤثر إيجاباً فيه، إذ تساعد تمارين التعقل الفرد على تقبل ما يمر به في اللحظة الحالية دون حكم عليها ويتقبل اللحظة بسلام وهذا مكون مهم للصمود النفسي (Jha , etal, 2019) ويدعم ذلك دراسات (Benda & Chowdhry, 2017 ; Yuan , 2021) ربيع محمود الشهاوي، ٢٠٢٠ ولأهمية متغيرات التعقل والصمود وتنظيم المشاعر في تخفيف ضغوط كورونا؛ ولمعرفة الدور الوسيط الذي يؤديه تنظيم المشاعر والصمود النفسي في العلاقة بين التعقل وضغوط كورونا، ولعدم وجود دراسات تناولت هذا الدور الوسيط وعدم وجود دراسات تناولت هذه المتغيرات على عينة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وللتعارض بين نتائج الدراسات تأتي أهمية هذه الدراسة، ففي حين أشارت دراسة (Neuse , 2010 ; Usain & Lawrence , 2013)؛ شيماء خاطر، ٢٠٢٠ إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعقل، بينما أشارت دراسة برفوتس Bervoets (٢٠١٣) إلى وجود فروق في اتجاه الإناث. كما أشارت دراسة (Schilchtiger , etal , 2020) إلى أن الإناث أكثر عرضة للضغوط، بينما أشارت دراسات (Amaral –Prado, etal , 2021 ; Oziamiz , etal , 2020) إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط.

أما عن تنظيم المشاعر فقد توصلت بعض الدراسات (Sanchis, etal , 2020 ; Chaplin & Aldao , 2013) إلى أن الإناث أعلى من الذكور في تنظيم المشاعر وخاصة في استخدام الإستراتيجيات التكيفية لتنظيم المشاعر، بينما توصلت دراسة (Mcrae , etal , 2008) إلى أن قدرة الذكور على إعادة التقييم المعرفي أكبر وتأخذ مجهود أقل، أما الصمود النفسي فقد توصلت دراسة (Masood & Masud , 2016) إلى أن الذكور أعلى من الإناث في الصمود النفسي، كما وجدت دراسة (Fallon , etal , 2020) أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الصمود النفسي، مما كان الدافع للقيام بهذه الدراسة، وتثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية:

- ١- هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتنظيم المشاعر والصمود النفسي كعمليات وسيطة في العلاقة بين التعقل وضغوط كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس؟
- ٢- هل يوجد اختلاف بين الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس في متغيرات الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتنظيم المشاعر والصمود النفسي كعمليات وسيطة في العلاقة بين التعقل وضغوط كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس، فضلاً عن معرفه الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة فيما يأتي:

- ١- تتناول الدراسة متغيرات حديثة (التعقل، تنظيم المشاعر، الصمود النفسي، ضغوط كورونا) ودورها في التعامل مع الضغوط الناتجة من كورونا.
- ٢- يستمد البحث أهميته من طبيعة العينة والفائدة المرجوة منها وأهميتها في تحقيق الازدهار في قطاع التعليم الجامعي وبالتالي خدمة الوطن.
- ٣- تظهر أهمية الدراسة في تقديم نموذج بنائي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة والذي قد يساهم في بناء تصور أو مقترح جديد يفسر أفضل الأساليب الفعالة لمواجهة ضغوط كورونا.
- ٤- تتضح أهمية أخرى للدراسة في توجيه اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية العربية إلى متغيرات إيجابية مثل التعقل وتنظيم المشاعر والصمود النفسي في مواجهة الضغوط بشكل عام وضغوط كورونا بشكل خاص.
- ٥- قد تكون الدراسة الحالية خطوة تمهيدية توجه النظر نحو بناء برامج إرشادية قائمة على تنمية التعقل والصمود النفسي وتنظيم المشاعر لما له من تأثير في تخفيف الضغوط.
- ٦- تقدم الدراسة الحالية مجموعة من المقاييس الحديثة والجديدة على البيئة العربية.
- ٧- تفتح الدراسة الحالية المجال نحو القيام بدراسات أخرى، تتناول متغيرات الدراسة على شرائح مجتمعية أخرى وعينات إكلينيكية تهدف الكشف عن طبيعة متغيرات الدراسة لديهم.
- ٨- الكشف عن البنية العاملية لمقاييس الدراسة لدى أعضاء هيئة التدريس.

المفاهيم والإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩):

يعد تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) تهديداً صحياً يشتمل على العديد من المخاطر، وتعرف ضغوط كوفيد ١٩ (بأنها الإجهاد المرتبط بالتغيرات في العلاقات والحياة الأكاديمية، والعزلة، والخوف من العدوى) والنتائج السلبية المتعلقة بذلك، مثل الضعف الإدراكي، والاضطرابات النفسية الجسدية وسوء الصحة العقلية (Barad et al., 2022). ومع ذلك، فإن وجود مصادر للضغوط لا يعني حتمية وجود نتائج سلبية، استناداً إلى نظرية المعاملات للضغوط (Gundogan, 2022)؛ إذ إن إدراك الضغوط ناتج عن عمليتين، هما التقييم الأولي (أي تقييم الأشخاص للضغوط المتصورة) والتقييم الثانوي (أي مدى توافر الموارد الفردية لدى الناس للتعامل مع ضغوط محددة). لذلك، فإن الضغوط هي عملية ديناميكية ناتجة عن التفاعل المستمر بين العوامل الفردية والعوامل الموقفية، ففي ظل نفس الظروف -على سبيل المثال، الضغوط المرتبطة بـ(كوفيد-١٩)- قد يبلغ الأشخاص عن نتائج صحية مختلفة اعتماداً على الفروق الفردية (Lazarus, 1996).

ويعرف سارافينو Sarafino (1990) الضغوط بأنها حالة ناتجة عن إدراك الفرد عند تعامله مع البيئة لكم من التناقض-حقيقي أو غير حقيقي- بين مطالب الموقف ونظام مصادرها البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية كما ينظر إلى المشقة أو الخبرة الصادمة طبقاً للدليل الإحصائي التشخيصي للاضطرابات العقلية الرابع على أنه خبرة مهددة لحياة الفرد وتسبب الخوف، الرعب، أو العجز لما تؤدي إليه من أعراض مثل: إعادة الخبرة والتجنب والتخدير الانفعالي والاستثارة الزائدة، وهذه الأعراض تعوق الفرد انفعاليا ويتم مجابقتها بطرق مختلفة (أمنية الشناوي وآلهام خليل، ٢٠٠٥).

ويشير فريق من الباحثين إلى المشقة على أنها منبه يتباين في درجة تركيزه، ويشير إليها فريق آخر على أنها استجابة الفرد لمنبه أو موقف معين، ويشار إليها أحياناً على أنها حالة داخلية يمكن الاستدلال عليها (فيفيان أحمد فؤاد، ٢٠٠١).

وبعد هانز سيلبي (Setye.H) هو أول من قدم مفهوم ضغوط أحداث الحياة عندما أرسى مفهوم زملة التكيف العام ووصف استجابة الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعد عنصراً رئيسياً في حياتنا، وليس هناك سبل لتجنبها، وبالرغم من التركيز على الآثار السلبية للضغوط، فإن قدرًا ما من الضغوط قد يكون مفيداً وضرورياً (محمد مشرف، ٢٠٠٦).

ويمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها العلاقة الخاصة بين الشخص والبيئة، والتي يتم تقييمها بواسطة الشخص على أنها شاقة أو تفوق مصادره وتعرض جودة حياته للخطر (Lazarus, 1996).

وطبقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية يعد تفشي (كوفيد-١٩) بالعالم في نهاية عام ٢٠١٩، حالة طوارئ صحية عامة تثير مستويات مرتفعة من القلق والمخاوف لدى عامة البشر في جميع أنحاء العالم، وتشكل تحدياً قوياً للخصائص النفسية المهمة في حياتنا اليومية لمواجهة الضغوط والتحديات، وهي المرونة النفسية، مما يدفع لضرورة قيام الباحثين في مجالات العلم المختلفة بشكل عام والعلوم الإنسانية بشكل خاص للقيام بالبحوث العلمية التي تهدف لتطوير إستراتيجيات تستند إلى الأدلة العلمية والتطبيقية للحد من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية المصاحبة لتفشي فيروس كوفيد-١٩ في العالم (Cuiyan , et al., 2020).

وأشار كل من هال وشامبون Hall & Chapman (2008) إلى الآثار النفسية والاجتماعية السلبية لدى الأفراد على المستويات الفردية والاجتماعية والدولية نتيجة لتفشي (كوفيد-١٩)، فعلى المستوى الفردي من المرجح أن يشعر الأفراد بالخوف الشديد من الإصابة بالمرض والموت، والشعور بالعجز التام، كما ارتبطت بعض التدابير الوقائية مثل نظافة اليدين وارتداء الكمامة بانخفاض مستويات

الإجهاد والقلق والتوتر والاكتئاب، وأهمية تصميم تدخلات نفسية لتحسين الصحة النفسية أثناء تفشي الأمراض الوبائية. وبالرغم من أن استجابات الأفراد إلى الصدمة أو الأحداث السلبية بشكل عام تزداد خلال فترة انتشار الأوبئة، فقد أشار أيضا وين وآخرون (Wen, et al., 2020) إلى الآثار النفسية السلبية في الأفراد بسبب الأحداث الضاغطة، والتي منها ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب وضعف التفاعل الاجتماعي وفقدان الشهية، وضعف الجهاز المناعي وزيادة التعرض لمخاطر تلك الأحداث السلبية.

مما سبق يمكن تقديم تعريف اجرائي لضغوط كوفيد ١٩: بأنها المخاوف والاستجابات المجهدة المرتبطة بالقلق والتي تشمل ما يأتي: مخاوف الخطر والتلوث، وهي الخوف من ملامسة الأشياء أو الأسطح التي يحتمل أن تكون ملوثة، والخوف من الأجانب الذين قد يكونون حاملين للعدوى (مثل كره الأجانب المرتبط بالأمراض)، والخوف من العواقب الاجتماعية والاقتصادية للوباء (على سبيل المثال، فقدان الوظيفة)، والسعي وراء الطمأنينة والفحص القهري المرتبط بـ كوفيد ١٩، وأعراض الإجهاد المرتبط بالتعرض للصدمة غير المباشرة أو المباشرة لـ كوفيد ١٩ (مثل الكوابيس والأفكار المتطفلة). ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال المقاييس الخمس السابقة للضغوط COVID-19 (CSS).

ثانيًا: التعقل^(٤)

تزايد الاهتمام بالتعقل والتأمل اليقظ في الآونة الأخيرة سواء على الساحة العلمية أو من قبل الأفراد من أجل تحصيل الفوائد المرجوة منه قبل تحسين الصلابة النفسية والعلاقات الشخصية يؤثر في تنظيم الانفعالات، إذ يعد التعقل من مفاهيم علم النفسي الإيجابي التي تنتبأ بالشعور بالرضا والهناء الشخصي والصحة النفسية.

فإن التعقل يعني توجيه الانتباه نحو الخبرات الداخلية أو الخارجية وقت حدوثها في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام أو رد فعل، وهذه القوة التي تركز على اللحظة الراهنة من شأنها أن تقوي الوظائف المعرفية وتحسن الإستراتيجيات التكيفية كاستجابة للمحفزات العاطفية والمعرفية (Huang, et al, 2019). والتعقل لا يشير إلى حالة خاصة بالعقل ولكنه يشير إلى اتجاه خاص نحو خبراتنا أيا ما تكون هذه الخبرة (كارل زيغل، ٢٠١٩)

وتتضمن عملية التعقل تغيير علاقة الفرد بخبرته بدلاً من تغيير الخبرة ذاتها لأن هذه طريقة لتدريب العقل والقلب والجسد للعيش بشكل كامل مع الحياة والارتباط بكل الخبرات الايجابية والسلبية والعصبية وتقبلها. وقدم شابيرو وآخرون نموذجًا تكامليًا ذكر فيه العناصر الثلاثة للتعقل. وهي الانتباه^(٥) والاتجاه^(٦) والعزم^(٧) (القصد)، حين يعبر عنصر القصد (النية) عن الدافعية التي تقود تمارين التعقل، إذ يربطنا القصد بالقيم العظيمة والرؤيا والحدس. أما الانتباه فيتضمن استحضار الوعي ووصفه

^٤Mind Fulness

^٥Intention

^٦Attention

^٧Attitude

في اللحظة المعاشة، أما الاتجاه فيمكن وصفه على أنه جودة انتباهنا مع التفتح والقبول، فالتعقل هو تلك الدائرة النشطة التي تدور فيها تلك العناصر الثلاثة وتفتح في اللحظة الحالية (Jazaicri & Shapiro, 2022).

ومن الناحية العصبية فإن تمارين التعقل ترتبط بنقص في نشاط الامجاد^(٨) أثناء الاستجابة للمثيرات الانفعالية، كما أن الانتباه المتعقل يظهر في نشاط مناطق المخ المرتبطة بالعمليات التنفيذية مما يشير إلى أن التعقل يؤدي دوراً في عمليات تنظيم الذات والذي يعد تنظيم المشاعر جزءاً منه (Kim, et al, 2022).

ويحدد بير Bear وسميث Smith وألين Allen (2006) مكونات التعقل في خمسة مكونات يمكن قياسها، هي: الملاحظة⁽²⁾ وتشير إلى انتباه الفرد وملاحظته والخبرات الداخلية والخارجية التي يشعر بها مثل (المعارف والأفكار والأصوات والروائح)، والوصف⁽³⁾ ليس فقط الانتباه لهذه الخبرات بل القدرة على وصفها والتعبير عنها بصورة واضحة، والتصرف بوعي⁽⁴⁾ ويعني قدرة الفرد على السلوك والدخول في نشاط ما حتى وإن اختلف مع سلوكه التلقائي وإن كان يركز على شيء آخر، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية⁽¹⁾ ويعني هذا المكون عدم الحكم وعدم تقييم الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية⁽²⁾ وتعني التركيز على اللحظة الحاضرة دون أن يتشتت تفكير الفرد مع السماح للأفكار والمشاعر بالدخول والخروج دون الانشغال بها.

وبعد العرض السابق لتعريفات التعقل يجدر بنا أن نشير هنا إلى سبب ترجمة مصطلح Mindfulness الأجنبى إلى التعقل، على الرغم من أن أغلب الدراسات العربية ترجمته إلى مفهوم اليقظة العقلية (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤؛ سامح حرب، ٢٠١٨).

فبالنظر إلى آيات القرآن الكريم التي تدعو إلى التأمل والتدبر استخدمت لفظ التفكير والتعقل، يقول تعالى: (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ) (الأنعام، الآية ٥٠)، ويقول تعالى: (لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (الأنبياء، الآية ١٠)، ويقول تعالى: (وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (الأنعام، الآية ٣٢)، ويقول تعالى: (وَبِاللَّيْلِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (الصفات، الآية ١٣٨)، وجميعها بمعنى التفكير والتأمل والتدبر والانتباه والفهم بعمق، ويدعم ذلك المعاني اللغوية للتعقل بأنه الإدراك والفهم والتمييز (المعجم الوجيز، ٢٠٠٣، ص ٤٢٩)، مما يجعل المفهوم بهذا المعنى أعم وأشمل خاصة بعد عرض مكونات التعقل، أما مصطلح اليقظة فيعبر عن مكون واحد للتعقل هو الانتباه إلى اللحظة المعاشة والتركيز عليها، ويغفل عن المكونات الأخرى خاصة الوعي والتنظيم الذاتي لاكتشاف الذات والاتجاه نحو الخبرة المعاشة والقدرة على تقبلها والنظر إليها كما هي

^٨ Amygdalla

⁽²⁾ Observation

⁽³⁾ Describing

⁽⁴⁾ Acting with awareness

⁽¹⁾ Non-Judging

⁽²⁾ Non-reactivity

دون إصدار أحكام عليها، ويمكن تعريف التعقل إجرائياً بأنه المراقبة المستمرة للخبرة المعاشة والتركيز عليها والقدرة على وصفها والتعبير عنها وتقبل هذه الخبرة وعدم إصدار أحكام تقييمها، مع القدرة على الانفتاح والتسامح مع الخبرات الأخرى، دون تشتيت الانتباه (شيماء خاطر، ٢٠٢٠).

وقد تناولت دراسات عدة فاعلية التعقل في التخفيف من الآثار السلبية النفسية لتفشي جائحة كورونا، فقد قدم جالبرث وآخرون (Galbraith et al ٢٠٢١) دراسة هدفت إلى تعرّف الدور الوسيط للتعقل والفكاهة، وكلاهما تم تحديدهما على أنهما إستراتيجيات للتعامل مع المواقف العصيبة، في العلاقة بين الخوف من كورونا واليأس. وذلك على عينة قوامها (٧٨٦) فرداً تركيّاً. وأظهرت النتائج أن تأثير الخوف من كورونا في اليأس كان يقل جزئياً بوساطة التعقل والفكاهة، وارتبط الخوف العالي من COVID-19 بانخفاض التعقل والفكاهة. وفي المقابل، ارتبط ضعف التعقل والفكاهة بزيادة اليأس.

كما أشارت دراسة موتز وآخرين (Matiz et al 2020) إلى أن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بأعراض الضغوط / القلق / الاكتئاب، وعدت الصمود النفسي عاملاً رئيساً لنتائج الصحة العقلية الإيجابية. وذلك على عينة من المعلمات الإيطاليات (ن = ٦٦)، وأشارت النتائج إلى أن التدريب القائم على التعقل يمكن أن يخفف بشكل فعال من الآثار السلبية النفسية لتفشي كوفيد ١٩، ويساعد بشكل خاص على استعادة الرفاهية للأفراد الأكثر ضعفاً.

كما تناولت دراسات عدة تأثير التعقل في خفض ضغوط كوفيد ١٩، فهدفت دراسة نيومان ويوسباسرن وزهو وهيرست (Newman, Ucbasaran, Zhu, & Hirst 2019) إلى بحث تأثير تدريب التعقل في الصحة العقلية أثناء تفشي كوفيد ١٩ في الصين. وافترضت الدراسة أن ممارسي التعقل الذهني قد يظهرون ضغوطاً أقل مرتبطة بالوباء، وقلقاً، واكتئاباً، وضغوطاً أقل من غير الممارسين، وأن الممارسة الأكثر تكراراً سترتبط بتحسين الصحة العقلية أثناء الوباء. وذلك من خلال تقييم الضائقة المرتبطة بالوباء وأعراض الاكتئاب والقلق والضغوط، بالإضافة إلى تكرار ممارسة التأمل في ذروة الإصابات الجديدة وذلك على عينة قوامها (ن = ٦٧٣).

وثمة دراسة أخرى أجراها كونفيرسانو وآخرون (Conversano et al 2020) هدفت إلى تحليل الدور الرئيسي للتعقل في حماية الفرد من الضغوط النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي والحجر الصحي لفيروس كوفيد ١٩، وأظهرت النتائج أن التعقل كان أفضل مؤشر للضغط النفسي، ويمكن أن يمثل التدريب العقلي القائم على التعقل تدخلاً فعالاً لوقف البدايات النفسية المرضية اللاحقة للصدمة ومنع ظهور الأعراض المزمنة والاختلالات العقلية.

كما أشارت دراسة زو وآخرين (Zhu et al 2021) إلى تأثير تدريب التعقل على الصحة العقلية أثناء تفشي كوفيد ١٩ في الصين. وافترضت الدراسة أن ممارسي التعقل قد يظهرون ضغوطاً واكتئاباً وقلقاً وتوتراً أقل مرتبطاً بالجائحة من غير الممارسين، وذلك على عينة قوامها (ن = ٦٧٣)، وكشفت النتائج وجود درجات أقل من الضغوط المرتبطة بالجائحة في ممارسي التعقل مقارنة بغير الممارسين.

من الملاحظ من العرض السابق للدراسات، أنها اقتصر على دراسة الارتباطات البسيطة بين التعقل وضغوط كوفيد، دون التطرق إلى اتجاهات التأثير أو العلاقات السببية، كما يلاحظ أن الجميع متفق على العلاقة العكسية بين التعقل وضغوط كوفيد ١٩، وذلك على الرغم من قلة الدراسات وندرتها، وعدم وجود مثلها في البيئة العربية على حد علم الباحثين.

ثالثاً: تنظيم المشاعر

تعد القدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات وسيلة مهمة من أجل الشعور بالهناء وجودة الحياة، فتنظيم المشاعر هو المكون الأساسي للصحة العقلية والاختلالات فيه تسبب عديد من الاضطرابات.

ويتضمن تنظيم المشاعر الإستراتيجيات الشعورية وغير الشعورية التي تستخدم من أجل زيادة أو تقليل أو الاحتفاظ بواحدة أو أكثر من الاستجابات الانفعالية، ويمكن التعامل مع المشاعر والانفعالات من خلال خمس مراحل هي (اختيار الموقف - تعديل الموقف - توجيه الانتباه - تغيير المعارف "التقييم المعرفي" - تفسير الخبرات والسلوك والاستجابات النفسية والبيولوجية). ومن وجهة النظرية العصبية فإن هذه العمليات يتم تمثيلها أو تنعكس في أنظمة الدماغ. (Guendeluman, Medriros, & Rarpes, 2017) ومن المعروف أن الإستراتيجيتين الأساسيتين لتنظيم المشاعر هما: التقييم المعرفي^(٩) وكبح التعبير عن المشاعر^(١٠).

وهؤلاء الذين تعودوا على إعادة التقييم المعرفي يميلون إلى أن يكون لديهم أعراض اكتئابية وقلق أقل، وتقدير ذات مرتفع، وعلاقات اجتماعية أفضل، وتفاعلات بين شخصية أحسن. أما هؤلاء الذين تعودوا على استخدام إستراتيجية كبح التعبير عن المشاعر تزيد لديهم الأعراض الاكتئابية والقلق كما توجد لديهم شبكة علاقات اجتماعية ضعيفة وتقدير ذات منخفض ورضا عن الحياة أقل (Cross & John , 2018 ; D' Arbeloff , et al 2003) أما الاختلالات الانفعالية^(١١) فهو عامل مهم جداً في عديد من الاضطرابات النفسية مثل: اضطرابات الشخصية الحدية، واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، والصدمة الانفعالية، والاضطراب ثنائي القطب، وفرط الشهية، وفقدان الشهية العصبي، كما يتوسط العلاقة بين تراكم المحن من خلال المواقف والأعراض الاكتئابية (Abravanel & Sinha , 2015). وبتحليل الدراسات السابقة التي ركزت على إستراتيجيات تنظيم المشاعر نجد أنها تتنوع لدى الحالات المرضية، والنتيجة الأهم هي أن الاجترار والتجنب والكبت أو الاخمد بوصفها إستراتيجيات للتعامل مع المشاعر ترتبط بشكل إيجابي بالقلق والاكتئاب واضطرابات الأكل، كما أن الإستراتيجيات القائمة على إعادة التقييم والقبول ترتبط سلبياً بكل ما سبق. (Guendeluman, Medriros, & Rarpes, 2017)

والتنظيم المعرفي للمشاعر^(١٢) هو جزء من مفهوم واسع لتنظيم المشاعر الذي يشير إلى الطرق الشعورية والمعرفية لكيفية التعامل مع المعلومات المثيرة للانفعالات، وتشير الدراسات إلى أن تنظيم المشاعر بواسطة الأفكار يرتبط جوهرياً بأحداث الحياة ويساعد الأفراد على التحكم في انفعالاتهم أثناء أو بعد خبرة الأحداث الضاغطة (Garnefski, & vanden Kommer, 2002, Garnefski & Kraaij, 2007).

وهناك تسع إستراتيجيات كل واحدة تشير إلى كيفية تفكير الفرد بعد مروره بخبرة مهددة أو خبرة ضاغطة وهي لوم الذات الذي يشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على الذات في كل ما يمر به الفرد، أما لوم الآخرين فيشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على الآخرين أو البيئة، ويشير الاجترار إلى الأفكار

^٩- Cognitive reappraisal

^{١٠} - Expressive suppression

^{١١} - Emotional dysregulation

^{١٢} - Cognitive Emotion regulation

الآلية التي تركز على الأحداث السلبية، والتفكير الكارثي الذي يركز على الحدث الذي تمر به. أما وضع الأمور في نصابها، فيشير إلى الجانب اللامع والبراق للحدث، أما إعادة التركيز الإيجابي فتشير إلى التفكير السعيد والممتع بعيداً أو بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي. وتشير إعادة التقييم المعرفي إلى خلق معانٍ إيجابية للحدث فيما يعرف باسم النمو الشخصي، أما التقبل فيشير إلى الأفكار التي تتقبل الحدث، ويشير التركيز على الخطة إلى الأفكار التي تتناول خطوات التغلب والتعامل مع الأحداث الضاغطة (Garnefski & Kraaij, 2007).

ويستخدم الفرد في عملية تنظيم المشاعر إستراتيجيتين أساسيتين هما: إعادة التقييم المعرفي وتتضمن إعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل الآثار السلبية الناتجة عنه، وتتضمن إعادة هيكلة الموقف معرفياً كبج المشاعر أو التعبير عنها، وهي إستراتيجية تركز على الاستجابة وفيها يتم التحكم في المشاعر وعدم التعبير عنها (Gross & John, 2003). وترتبط إستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية وخاصة إعادة التقييم المعرفي سلبياً بالضغوط، كما أن إستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية غير التكيفية ترتبط إيجابياً بالضغوط وأثارها النفسية العميقة في كل الاتجاهات (Semenchuk, Onchulenko, & Strachan, 2021).

فتنظيم المشاعر المعرفي التكيفي يشير إلى العمليات الظاهرة والضمنية المسؤولة عن فهم وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية خاصة في شدتها وشكلها من أجل الوصول إلى هدف معين (Gembeck, et al, 2021).

أما عن علاقة التعقل بتنظيم المشاعر فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن سمات التعقل تتضمن ميكانزمات تنظيم المشاعر اعتماداً على ميكانزمات التحكم المعرفي.

والتقييم المعرفي هو جوهر مهارات التحكم المعرفي التي تحدث بواسطة تمارين التعقل التي ربما تحسن تنظيم المشاعر، ومن ناحية أخرى فإن مناطق التشريح العصبي تعبر عن وجود مناطق مشتركة بين تنظيم المشاعر والتعقل يتم تنشيطها وهي منطقة القشرة الجبهية الوسطى (Grecucci, & etal, 2015).

ويساعد التعقل واستخدام إستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية التكيفية في تصميم إستراتيجيات تدخل مناسبة للتعامل مع التأثير النفسي للوباء؛ فقد وُجد أن التنعم النفسي له علاقة إيجابية قوية مع التعقل. وهذا يساعد على تجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة، كما ترتبط إستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية غير التكيفية بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، على سبيل المثال: أعراض القلق والاكتئاب، والغضب، والعدوان، والضغوط. بينما ترتبط الإستراتيجيات الأخرى لتنظيم المشاعر المعرفية التكيفية بالصحة العقلية الإيجابية والتنعم النفسي. (Keng, Smoski, & Robins, 2011). وعلى المستوى الامبيريري يتضح وجود دراسات تناولت العلاقة بين التعقل وتنظيم المشاعر وضغوط كورونا.

فقد أجرى هل وجراف (Hill, & updegraff, 2012) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين التعقل وتمييز الانفعالات، وصعوبات تنظيم المشاعر وذلك على مجموعة من الراشدين الشباب، وتوصلت النتائج إلى ارتباط التعقل بالقدرة على تمييز الانفعالات وتنظيمها، كما أنه ارتبط سلبياً بصعوبات تنظيم المشاعر، كما توصلت النتائج إلى أن تنظيم المشاعر يتوسط العلاقة بين التعقل وكل من المشاعر السلبية وتمييز المشاعر الإيجابية.

كما أجرى لاني وآخرون (Lani, et al (2019) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التعقل وتنظيم المشاعر وذلك على عينة قوامها (٢١١) بمتوسط عمر ٥٦,٤ سنة وانحراف معياري ١٥,٣، وتوصلت النتائج إلى التعقل يحسن تنظيم المشاعر.

كما قدم براكاش وآخرون (Prakash , et al (2015) دراسة هدفت إلى معرفة دور تنظيم المشاعر والتحكم المعرفي في العلاقة بين التعقل والضغط، وذلك على عينة من كبار السن (عدها ٥٠) وعينة من الشباب (٤٠) وتم تطبيق مقياس التعقل ومقياس إدراك الضغوط ومقياس للذاكرة العاملة والكف. وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة سلبية بين التعقل وإدراك الضغوط، وأن تنظيم المشاعر يتوسط العلاقة بين التعقل والضغط إلا أن الذاكرة العاملة والكف لا يتوسطان العلاقة.

وأجرى الرفاعي وآخرون (A-Refae,et al(2021) دراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير استخدام برنامج لتنمية التعقل باستخدام الهاتف المتحرك في أعراض القلق والاكتئاب من وجود فيروس كورونا، كما تم معرفة تأثير هذا التدخل في الرأفة بالذات وتنظيم المشاعر والحكمة والهناء الذاتي والنفسي (وذلك على عينة من الراشدين تراوحت أعمارهم بين ١٨ – ٦٦ عاماً)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في أعراض القلق والاكتئاب الناتجة عن فيروس كورونا في اتجاه المجموعة الضابطة، كما لوحظ وجود تحسن في ادراكهم بالذات والهناء الذاتي والنفسي، كما توصلت النتائج إلى تأثير البرنامج المتوسط في تنظيم المشاعر.

كما أجرت فيتال (Vitale(2021) دراسة تناولت العلاقة بين التعقل وتنظيم المشاعر في ضوء العمر وسنوات الخبرة وذلك على عينة من الممرضين والممرضات الإيطاليات العاملات في مجال رعاية مرضى كورونا عددهم (٢٠٠)، وتوصلت النتائج إلى أن الذكور أعلى في التعقل مقارنة بالإناث، وليس هناك فروق في التعقل في ضوء العمر وسنوات العمل وكذلك الحال فيما يتعلق بتنظيم المشاعر، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين تنظيم المشاعر والتعقل.

كما أشارت دراسة بريل وشين وكون وفرنانيز (Brehl, Schene, Kohn, & Fernández (2021) إلى مدى قدرة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكييفية على التنبؤ بقلق الحالة والضغط الناتجة عن وباء كوفيد ١٩، وذلك على عينة قوامها (١٢٧) فرداً في هولندا. وأشارت النتائج إلى زيادة في قلق الحالة في أثناء الوباء، ولكن لم يحدث تغيير في الاكتئاب، وتبين أن إستراتيجيات تنظيم المشاعر غير القادرة على التكيف التي تم قياسها قبل الوباء تنبأت بقلق الحالة والضغط الملحوظة أثناء الوباء.

كما هدفت دراسة دوبي وبودر وباندي (Dubey, Podder, & Pandey (2020) إلى استكشاف ما إذا كان هناك فرق كبير بين الأفراد الذين لديهم معرفة ممتازة وجيدة بفيروس كوفيد ١٩ فيما يتعلق بالاكتئاب والقلق والضغط ومستوى التعقل وإستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية والصمود النفسي؛ لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة مهمة بين هذه المتغيرات، وتكونت العينة من (٤٠٢) فرداً، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين لديهم درجات متفاوتة من المعرفة بفيروس كوفيد ١٩ فيما يتعلق بالقلق والضغط ومستوى التعقل والصمود النفسي.

كما هدفت دراسة فيتال (Vitale (2021) إلى تحليل الاختلافات في مستوى التعقل ومهارات تنظيم المشاعر، مثل إعادة التقييم المعرفي والأبعاد الفرعية للقمع التعبيري، وفقاً للنوع وسنوات الخبرة في العمل في عينة من الممرضات الإيطاليات المشاركات بشكل مباشر في رعاية مرضى فيروس كورونا، وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) ممرض. وأشارت النتائج إلى ارتفاع درجات التعقل لدى الذكور مقارنة بالإناث، ولم يتم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التعقل والمقاييس الفرعية لتنظيم المشاعر

وفقاً لسنوات الخبرة العملية والنوع، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود ارتباط بين المقاييس الفرعية للتعقل وتنظيم الانفعالات .

كما فحصت دراسة بنايوتو، وبانتلي وليونيدو (Panayiotou, Panteli, & Leonidou, 2021) تأثير أنماط تنظيم العاطفة في جودة تغيير الحياة خلال أزمة كوفيد ١٩، ولوحظ انخفاض كبير في جودة الحياة العامة والجسدية والنفسية مقارنة بمستويات ما قبل الجائحة. وكانت المؤشرات المهمة للانخفاض في جودة الحياة فيما يتعلق بخط الأساس قبل الجائحة هي صعوبة وصف المشاعر وصعوبة الوصول إلى إستراتيجيات تنظيم المشاعر، مما يشير إلى الفائدة المحتملة لإستراتيجيات تنظيم المشاعر البديلة والمرونة في التعامل مع مثل هذه الأزمات.

ومن الملاحظ في بعض الدراسات السابقة التي تناولت التعقل وتنظيم المشاعر وضغوط كوفيد-وجود علاقة بين إستراتيجيات تنظيم المشاعر وضغوط كوفيد ١٩، كما أوضحت دراسات أخرى وجود علاقة بين إستراتيجيات تنظيم المشاعر والتعقل، ولكن معظم الدراسات في نطاق بعيد عن نطاق متغيرات البحث الراهن، وكان التركيز الأكبر على عينات الفريق الطبي، مما يشير إلى ضرورة إلقاء الضوء على فئات أخرى مثل أعضاء هيئة التدريس، لأنها من الفئات التي تأثرت تأثيراً واضحاً بجائحة كوفيد ١٩.

رابعاً: الصمود النفسي:

هو القدرة على التأقلم بكفاءة أو التعافي أو التكيف بشكل جيد في مواجهة المحن، أو الصدمات، أو المآسي، أو التهديدات أو غيرها من مواقف الحياة المجهدة والصعبة بشكل كبير. ومن خصائص الصامدين نفسياً: المواجهة الفعالة والتكيف الإيجابي والإتقان. وعرف لوتر الصمود على أنه التكيف الإيجابي على الرغم من الشدائد. وأضاف روتر بأن الصمود ليس سمة، بل عملية ديناميكية ناتجة عن بدء عمليات معينة في الفرد. بما في ذلك بناء صورة ذاتية إيجابية، وتقليل تأثير عوامل الخطر، وكسر الحلقة السلبية للترحيب بالفرص الجديدة. (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003)

كما يعرف الصمود على أنه قدرة الشخص على مواجهة تحديات وصعوبات الحياة بطريقة إيجابية وقابلة للتكيف، فضلاً عن القدرة على التعافي من حدث ضار (Cénat et al., 2020) وأشارت دراسات عديدة إلى التأثير والتغيرات الديناميكية للصحة العقلية للأفراد خلال جائحة كوفيد ١٩ المستمرة، وعلى وجه الخصوص كشفت عن مستويات القلق والاكتئاب والعوامل النفسية ذات الصلة، وعلاقتها بالصمود النفسي وأنماط المواجهة. كما وجد أن المستويات العالية من الصمود النفسي مرتبطة بمستويات أقل من القلق والاكتئاب وزيادة القدرة على التعامل مع الضغوط المستمرة للحياة اليومية أثناء الوباء (Li et al., 2020) كما تم دراسة العلاقة بين الصمود والضغوط أثناء العزل المنزلي، واتضح أنها معقدة (Ando, 2021)

وتبين أيضاً أن الصمود النفسي كان مرتبطاً بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق، ولكنه لا يرتبط باضطراب ما بعد الصدمة. فقد لوحظ أنه في فترات ما قبل الإصابة بالفيروس كان تنفيذ السلوكيات المركزة على حل المشكلات له تأثير مخفض في مستويات الضغوط وفقاً لدراسة أجريت على (٢١٨) طالباً جامعياً (Keech, Hagger, O'Callaghan, & Hamilton, 2018).

ويعد الصمود النفسي إحدى القوى النفسية التي تميز بين الأفراد في تحقيق النجاح والسعادة في أوقات المحن والضغوط، وذلك عن طرق التكيف مع التحديات والمواقف الصاغطة التي تواجهه في حياته (cssidy , 2016)

والصمود سمة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التعامل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات المختلفة والنهوض دون انكسار واستعادة الحالة الجسمية والنفسية الأصلية بعد التعرض للصدمات والاستمرار في التعايش الإيجابي في الحياة وتحقيق النواتج الإيجابية كالهناء الذاتي والنمو النفسي (تامر شوقي، ٢٠١٤).

كما ينظر إليه على أنه عملية متعلمة ودينامية للتكيف الإنساني مع الضغط الحاد والمزمن. (Kapla, et al , 2017)

كما يعرف بأنه قدرة الفرد على الاستخدام الناجح للمصادر والإمكانيات المختلفة الداخلية والخارجية للتغلب على المشكلات البارزة في كل مرحلة نمائية، كما أن الصمود هو سمة في الفرد تجعله قادراً على مقاومة الصعوبات ومواصلة النشاط عقب المحن والتعايش الإيجابي الدائم مع الحياة والتعامل مع الضغوط المستقبلية وتحويل المحن إلى فرص نمو مع القدرة على استعادة الحالة النفسية الأصلية عقب التعرض للضغوط (Allen , et al , 2011,2).

كما يعرف الصمود بأنه القدرة الإيجابية على التكيف مع الضغوط والتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية والبدنية للفرد، كما يؤدي دوراً وقائياً في تلطيف تبعات الصعوبات الداخلية والخارجية التي يمر بها، كما أنه يمنع عديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية التي تواجه الفرد أثناء الضغوط (Yum , 2012).

ومن هنا يمكن تعريف الصمود النفسي بأنه عملية معرفية سلوكية يقوم بها الفرد شعورياً أو لا شعورياً من أجل التوافق مع حالات الوجدان الداخلية التي تنتابه من أجل الاستجابة لمتطلبات البيئة والموقف بصورة مناسبة وتوليد استجابات تكيفية (polizzi , & Lynn , 2021).

وفي إطار دراسة العلاقة بين الصمود النفسي وتنظيم المشاعر، تشير الدراسات إلى أن استخدام تنظيم المشاعر (خاصة) إستراتيجية إعادة التنظيم المعرفي، ترتبط بزيادة الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن قدرة الفرد على تغيير تفسيراته للإشارات الداخلية أو البيئية يدعم تنظيم الوجدان السلبي الذي يحفز ويقوى الصمود في حالات الأحداث الضاغطة، فالقدرة على تغيير بعض المتغيرات والإشارات الموقفية غالباً لا يسهم في الاستجابة التكيفية للضغوط، مما يجعل تأثير ما يسمى نموذج عامل الحماية (١٣) للصمود أسهل (Thomas & Zdkoski,2020).

فالأفراد الذين لديهم صمود لابد أن يستخدموا إستراتيجيات تنظيم المشاعر قبل الخبرات الحياتية الصعبة وفي أثنائها وبعدها من أجل تخفيف تأثيرها (Rodman , et al , 2019).

كما ترتبط زيادة الصمود النفسي إيجابياً بمهارات تنظيم المشاعر التكيفية لأن هذه المهارات تخفف الإثارة العاطفية تجاه الخبرات الصعبة والتي يكون لها دور وقائي ضد التعرض للإصابة بالأمراض النفسية.

وبما أن الصمود النفسي يسهل النهوض من الالتزامات النفسية الضاغطة عن طريق معالجة الخبرات العاطفية تجاه المثيرات المؤلمة ويحسن المرونة المعرفية والعاطفية، فإن العناصر الانفعالية في الصمود النفسي ترتبط بالاتزان الانفعالي والوجدان الإيجابي وأيضاً المكون السلوكي للصمود يظهر في البحث عن الخبرات الجديدة والإستراتيجيات الفعالة في مواجهة المشكلات، ومن هذا المنظور فإن الصمود النفسي يحسن التكيف مع متطلبات الحياة ويسهل التعامل مع المواقف الضاغطة ويزيد تحمل المشاعر السلبية أو الإخفاقات (Konaszewski, et al,2022).

كما أن إستراتيجيات تنظيم المشاعر التكيفية تحسن إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال، والتي تؤثر في ردود الأفعال النفسية مثل: القلق والاكتئاب واضطراب الأكل وإدمان المخدرات، إذ يرتبط تنظيم المشاعر بالوظائف التنفيذية المرتفعة وخاصة خطط حل المشكلات، كما هو ملاحظ في زيادة النشاط في الفص الجبهي والجزر الأمامية والقشرة الجبهية الجانبية، وتحسين الوظائف التنفيذية ربما يحسن تنظيم المشاعر من خلال تركيز الانتباه على معطيات الموقف وإشاراته (Polizzi & Lynn, 2021).

وقد تناولت بعض الدراسات العلاقة بين تنظيم المشاعر والصمود النفسي، فقد أجرى ميستري Mestre (2017) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين تنظيم المشاعر والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين عددها (١٦٤) مراهقاً بمتوسط عمر ١٣,٩٨، وتوصلت النتائج إلى أن تنظيم المشاعر يتنبأ بالصمود النفسي لدى المراهقين، كما أن إستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية مثل إعادة التقييم المعرفي تتنبأ بالصمود المدرك لدى المراهقين.

كما أجرى كل من سهيلة وأحمد Sohila & Ahmed (2021) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين المدنيين والعسكريين في القدرة على تحمل التدريب ودور كل من الصمود النفسي وتنظيم المشاعر والهناء الشخصي وذلك على عينة قواها (١٨٠) مشاركاً تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٥٥ عاماً، وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص العسكريين الذين لديهم قدرة عالية على تحمل التدريب لديهم أيضاً هناء ذاتي مقارنة بالمدنيين (الذين لا يتعرضون لمشقة التدريب)، كما أن الصمود يتنبأ بالهناء الذاتي وتنظيم المشاعر في كلتا المجموعتين وذلك بعد التحكم في المتغيرات الديموغرافية، كما توجد علاقة موجبة بين الصمود النفسي والهناء الشخصي وتنظيم المشاعر لدى العيّنتين.

وقدم توماس وزازوكي Thomas & Zolkoski (2021) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وتنظيم المشاعر والصمود النفسي وإدراك الضغوط وذلك على عينة قواها (٢٧٧) من طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن الصمود النفسي منبئ سلبي لإدراك الضغوط، كما أن تنظيم المشاعر وخاصة إعادة التقييم المعرفي يؤثر بشكل غير مباشر في إدراك الضغوط من خلال الصمود النفسي، كما أنه يؤثر مباشرة في الصمود النفسي، ويؤثر الذكاء الوجداني بشكل غير مباشر في الضغوط من خلال إعادة التقييم المعرفي والصمود.

كما أجرى كارفجال Cavajal (2022) دراسة هدفت إلى التحقق من الكفاءة القياسية لمقياس تنظيم المشاعر المعرفي وذلك على عينة أسبانية من كبار السن قواها (٣٠٥) في أثناء جائحة كورونا، وتوصلت النتائج إلى تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، كما تم حساب الصدق التقاربي مع بعض المتغيرات مثل الصمود النفسي والهناء الذاتي، وأشارت النتائج إلى ارتباط موجب ودال بين الصمود النفسي وإعادة التقييم المعرفي الايجابي والتخطيط واتخاذ المنظور.

وتوصلت دراسة ساركويز وآخرين Surzykiewicz, et al (2022) إلى وجود علاقة موجبة ومباشرة بين الصمود النفسي وتنظيم المشاعر، وذلك على عينة قواها ٢٥١ مراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٩ سنة.

ويلاحظ من الدراسات السابق عرضها أنها تتفق على وجود علاقة إيجابية بين تنظيم المشاعر والصمود النفسي، كما أشارت إلى أن تنظيم المشاعر يؤثر في الصمود النفسي ويتنبأ به، كما تتباين العينات بين كبار السن وطلبة الجامعة ومراهقين وعسكريين ولم تظهر عينة أعضاء هيئة التدريس ضمن العينات التي تم دراستها، كما تتراوح حجم العينات ما بين الصغيرة والمتوسطة (١٦٤) كما في دراسة ميستري، وبين الكبيرة (٣٠٥) كما في دراسة كارفجال.

أما عن علاقة الصمود النفسي بالتعقل فمن المعروف أن التعقل يعني قبول اللحظة الراهنة والوعي بها دون إصدار أحكام، والعامل الحرج في أي صدمة أو حدث ضاغط هو تقبله تساعد وتمارين التعقل الفرد على تقبل ما يمر به في اللحظة الحالية دون حكم عليها، وهذا من شأنه أن يجعله يتجنب الاتجاهات السلبية ويتقبل اللحظة بسلام، وهذا مكون مهم يشكل الصمود، لذلك فالعلاقة بين الصمود والتعقل علاقة قوية تربط بين المفهومين. (Jha , etal ,2019)

وقد تناولت بعض الدراسات العلاقة بين المتغيرين، فقد أجرى بينادا وشاورلي (Benada&Chawolry,2017) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والتعقل والسعادة، وذلك على عينة قواها (٧٠) من طاقم التمريض، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين المفاهيم الثلاثة، كما أن التعقل يتنبأ بالصمود النفسي.

كما قدم كابلان وآخرون (Kaplan (2017) دراسة هدفت إلى معرفة دور الصمود النفسي في تخفيف مدى الاحتراق النفسي لدى عينة من رجال الاطفاء، وأشارت النتائج إلى أن الصمود النفسي يتوسط العلاقة بين التعقل والاحتراق النفسي، وأن الزيادة في التعقل تزيد من الصمود النفسي والذي بدوره يخفف من الاحتراق النفسي.

وتوصلت دراسة محمود أحمد عوض (٢٠١٩) إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصمود النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على تنمية التعقل، فقد هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج التعقل في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة والتحقق من استمرارية تأثيره في تحسين مستويات الصمود النفسي، وذلك على عينة قواها (٥٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة دمنهور.

وقدم محمود ربيع الشهاوي (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى تعرّف دور التعقل بوصفه متغيراً وسيطاً بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة المكفوفين، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين درجة التعقل وفاعلية الذات الأكاديمية مع دلالة الدور الوسيط للتعقل في العلاقة بين فعالية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

كما أجرى يان (Yuan (2021) دراسة هدفت إلى معرفة كيف يمكن تنمية الصمود النفسي من خلال تمارين التعقل وذلك على عينة من المراهقين قوامها (٨٤) أثناء بقائهم في البيت نتيجة لوجود فيروس كورونا، وتوصلت النتائج إلى أن تمارين التعقل تزيد الصمود النفسي والذكاء الوجداني لدى العينة التجريبية.

كما أجرى تولوكي وآخرون (Tulucu , et al (2022) دراسة هدفت إلى معرفة الدور المعدل والوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين التعقل ونتائج الأداء والصمود النفسي وضغوط العمل على عينة قوامها (١٦٤) من طاقم التمريض العاملين في مواجهة فيروس كورونا في سيبيريا، وأشارت النتائج إلى أن التعقل يزيد من الصمود النفسي ويرتبط سلبياً بالضغوط النفسية، كما أن الصمود النفسي يخفف من ضغوط العمل وذلك من خلال دوره الوسيط الذي يقوم به بين التعقل وضغوط العمل.

وقدم لي وآخرون (Liu , et al (2022) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التعقل وجودة النوم والصمود النفسي لدى عينة قوامها (٢٥٨) من النساء والحوامل، وتوصلت النتائج إلى أن الصمود النفسي للحوامل يرتبط إيجابياً بالتعقل، كما أنه يؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين التعقل وجودة النوم.

كما أجرى الدريني (Al-Dirani, 2022) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاكتئاب والتعقل والصمود النفسي لدى عينة قوامها (٨٢) من الممرضات، وتوصلت النتائج إلى أن التعقل منبئ قوي بالاكتئاب لدى عينة التمريض، أما الصمود فلم يتنبأ بالاكتئاب، كما أن الصمود لم يتوسط العلاقة بين التعقل والاكتئاب.

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة اتفاقها على العلاقة الموجبة بين التعقل والصمود النفسي، وأن للتعقل دوراً في زيادة الصمود النفسي، كما يلاحظ على الدراسات سابقة الذكر عدم تطرقها للفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وكانت أغلب العينات تقع في فئة الطلبة والطواقم الطبية، كما يتراوح حجم العينات بين الصغير جداً (٥٠) كما في دراسة محمود أحمد عوض، والكبيرة (٢٩٨) كما في دراسة تولوكي وآخرون.

وفيما يتعلق بالمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، لوحظ أن النوع يؤدي دوراً مهماً في الصحة العقلية للطلاب خلال جائحة كوفيد ١٩، فقد كانت النساء أكثر عرضة للضغوط (Schlichtiger, Brunner, Steffen, & Huber, 2020) بالإضافة إلى ذلك، فإن رودريدجوز وبانتلون وديوس وفالا (Rodríguez-Hidalgo, Pantaleón, Dios, & Falla, 2020) أجروا دراسة وجدت اختلافات بين الجنسين في العواقب النفسية للحجر الصحي على وجه الخصوص، وذلك على عينة قوامها (١١٣٥) من طلاب الجامعة وأعضاء هيئة التدريس، إذ لم يتم العثور على اختلافات كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بمستويات الضغوط والصمود. وعند مقارنة المجموعات (الأساتذة مقابل الطلاب)، وجد انخفاض مستويات الضغوط وارتفاع مستويات الصمود لدى أعضاء هيئة التدريس مقارنة بالطلاب.

وفي دراسة أخرى أجراها كلا من اوزمز وايدويجا ودوزيل وبيسزا (Ozamiz-Etxebarria, Idoiaga Mondragon, Dosil Santamaría, & Picaza Gorrotxategi, 2020)، لم يجدوا أي اختلافات في مستويات الضغوط والقلق بين الذكور والإناث. إلى جانب ذلك، أثرت العلاقات التي تم الحفاظ عليها في المنزل بين الوالدين والأطفال أثناء الولادة في تطور الضغوط، فقد كان دور الأم أو الوالد أو الوصي القانوني عاملاً رئيسياً في التدهور العام للصحة النفسية للطلاب.

وقد تناولت دراسات عدة العلاقة بين الصمود النفسي وضغوط كوفيد ١٩، فقد هدفت دراسة بارك وآخرين (Park et al, 2021) إلى تحديد مستويات ومصادر الضغوط وتحديد الموارد وجهود المواجهة التي عززت أو أعاققت القدرة على الصمود. وتم جمع البيانات من عينة مكونة من (٦٧٤) أمريكياً. وكشفت النتائج انخفاض التعرض للضغوط المرتبطة بكوفيد ١٩ تدريجياً بمرور الوقت، وتقدم السن، لدى ذوي المستويات الأعلى من التعقل والدعم الاجتماعي، وتنبأت أساليب المواجهة المرتكزة على المشكلة بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي، في حين أن أسلوب المواجهة بالتجنب كان غير مفيد بشكل خاص، كما أشارت النتائج إلى أن أساليب المواجهة المرتكزة على المشكلة (أي المواجهة النشطة، والتعامل مع التركيز على المعنى، والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي) أقل توقعاً بالتكيف اللاحق نظراً للظروف الفريدة والمستمرة التي قدمها كوفيد ١٩.

كما فحصت دراسة بيكر وسينجز (Peker & Cengiz, 2021) الدور الوسيط للتغلب على الضغوط والصمود النفسي في العلاقة بين السعادة والتوتر الملحوظ لمخاوف كوفيد ١٩ لدى البالغين الأتراك. وذلك على عينة قوامها ٨٢٧ فرداً (٥١٦ من الإناث، ٣١١ من الذكور) فوق سن ١٨ عاماً ويعيشون في تركيا. وأظهرت النتائج أن مخاوف كوفيد ١٩ تتنبأ سلباً بالسعادة وتتنبأ بشكل إيجابي بالضغوط الملحوظة. ووفقاً للنتائج، فإن الصمود النفسي والتعامل مع الضغط المتصور يتوسط العلاقة بين مخاوف كوفيد ١٩

والسعادة والتوتر. بالإضافة إلى ذلك، فإن الصمود النفسي والتعامل مع الضغط المتصور يخففان من تأثير مخاوف كوفيد ١٩ في السعادة والتوتر.

كما هدفت دراسة سوجيرا Sugawara et al (2021) إلى فحص عوامل الصمود وكيف تحمي الأفراد من الخوف المرتبط بكوفيد ١٩ وتحافظ على صحتهم العقلية. وتم جمع البيانات من عينة قوامها (١٥٨٣) من اليابان، والصين، والولايات المتحدة وماليزيا. وأوضحت النتائج تأثير عوامل الصمود المتعددة وتفاعلها مع المتغيرات الديموغرافية في تشكيل نتائج الصحة العقلية.

كما هدفت دراسة سونج وآخرين Song et al (2021) إلى التحقيق في حالة الصحة العقلية للجمهور أثناء تفشي مرض فيروس كورونا واستكشاف مستوى القلق والاكتئاب والعوامل ذات الصلة بهما، وذلك على عينة قوامها (٣١٨٠) فردًا. وأوضحت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الصمود العقلي وأنماط التأقلم النشطة لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب أثناء تفشي COVID-19.

وأشارت أيضا دراسة مورليس وزملائه Morales-Rodríguez, Martínez-Ramón, Méndez, & Ruiz-Esteban (2021) إلى تصميم نموذج تنبؤي للضغوط في المجال التعليمي يعتمد على الذكاء الاصطناعي يتضمن متغيرات اجتماعية ديموغرافية معينة، وإستراتيجيات التكيف، والقدرة على الصمود، ودراسة العلاقة بينهما. واشتملت العينة على ٣٣٧ شخصًا (٧٣٪ من النساء) من مجتمع التعليم الجامعي. ووجدت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستويات الضغوط من خلال أساليب المواجهة وتوقيت الوباء (قبل وبعد تنفيذ تدابير العزل)، بالإضافة إلى ذلك، تم تحديد ارتباطات مباشرة ومهمة بين استخدام بعض إستراتيجيات المواجهة، ومستويات الضغوط، والصمود.

كما هدفت دراسة يورك وجولر Yörük&Güler, 2021 إلى تحديد العلاقة بين الصمود النفسي والإرهاق والضغط والعوامل الاجتماعية الديموغرافية مع الاكتئاب لدى الممرضات أثناء جائحة فيروس كورونا. وشملت الدراسة (٣٧٧) ممرضة، وقد بلغ معدل انتشار الاكتئاب لدى الممرضات ٣١.٨٪، وأدت النتيجة المرتفعة للضغط الملحوظ إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب بمقدار ١.١٦ مرة، كما أدت درجة الإنهاك العاطفي المرتفعة إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب بمقدار ١.١١ مرة. كما وجد أن درجة الصمود النفسي المرتفعة تقي من الاكتئاب بدرجة دالة.

كما بحثت دراسة يان وآخرين Yan et al (2021) الفروق بين الجنسين في الإجهاد النفسي وردود الفعل العاطفية والاستجابات السلوكية لكوفيد ١٩ بين السكان الصينيين في أواخر فبراير (٢٠٢٠)، وذلك على عينة (٨٣٠٠٠) مريض بفيروس كوفيد ١٩. وكشفت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الضغوط، لكنه اختلف بشكل كبير حسب النوع، وأوضحت النتائج أيضا العوامل المرتبطة إيجابًا بالضغط: العمر (أقل من ٤٥ عامًا)، والتوظيف (الدخل غير المستقر، العاطلون عن العمل)، وخطر الإصابة (التعرض لفيروس كوفيد ١٩، المراقبة الطبية المكتملة)، والصعوبات المصادفة (الأمراض، العمل / الدراسة، الحالة المالية، الحالة العقلية) والسلوكيات ذات الصلة (رغبة أكبر في معرفة فيروس كورونا، مزيد من الوقت فيما يتعلق بتفشي فيروس كورونا). وشملت العوامل "الوقائية" الاتصال المتكرر مع الزملاء، وهدوء الحالة المزاجية، والصمود النفسي. كما يختلف الذكور والإناث بشكل كبير في التكيف مع الحياة وظروف العمل الحالية، والاستجابة للحمى، والحاجة إلى خدمات الدعم النفسي.

كما هدفت دراسة بوزدا وابرغو وابرجون Bozda, Ergü, & Ergün (2021) إلى التحقق من الصمود النفسي للعاملين في مجال الرعاية الصحية. وأظهرت نتائجها أنه من أجل زيادة الصمود النفسي لأخصائيي الرعاية الصحية الذين يعملون خلال جائحة كوفيد ١٩، فإن يجب تعزيز جودة نومهم والمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة. كما أوضحت الدراسة أنه على الرغم من ارتفاع مستويات

الصمود النفسي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية في سنواتهم الأخيرة، فإن فئة الأطباء لديها أدنى مستويات الصمود النفسي بين العاملين في مجال الرعاية الصحية. ومن العرض السابق يتضح اتفاق معظم الدراسات السابقة على العلاقة بين الصمود وضغوط كوفيد ١٩ وكذلك فعالية الصمود النفسي في التخفيف من ضغوط كوفيد ١٩، ولكن لم تتطرق الدراسات السابقة إلى اتجاهات التأثير أو العلاقات السببية.

فروض الدراسة:

- ١- يوجد تأثير للتنظيم المعرفي للمشاعر والصمود النفسي كعمليات وسيطة في العلاقة بين التعقل وضغوط كوفيد ١٩ لدى عينة الدراسة.
- ٢- يختلف (التنظيم المعرفي للمشاعر والصمود النفسي، والتعقل، وضغوط كوفيد) باختلاف النوع.

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لدراسة تحليل مسار Path Analysis العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة.

ثانياً : إجراءات الدراسة.

عينة الدراسة :

أولاً العينة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٥٠) عضو هيئة تدريس (٨٣ أنثى، ٦٧ ذكراً) بمتوسط عمر (٢٧,٢٠) وانحراف معياري (٧,٧٦) وذلك من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية (جامعه طنطا - كفر الشيخ - بنها - المنصورة) من تخصصات متباينة (طبية وإنسانية)، وتم مراعاة أن ألا يكونوا قد تعرضوا للإصابة بفيروس كوفيد ١٩، وتم إجراء البحث في التوقيت من يونيو ٢٠٢١ إلى يونيو ٢٠٢٢، وقد تم التكافؤ بين عینتي الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي يوضحها جدول (١)

جدول (١)

قيمة ت ودالاتها بين الذكور والإناث على بعض متغيرات التكافؤ

المتغير	ذكور		اناث		قيمة ت	الدالة
	م	ع	م	ع		
العمر	٢٨,٢٠	٧,٨٥	٢٦,٣٩	٧,٦٤	١,٤٢	غير دالة
الراتب	١,٥٩	٠,٨٣	١,٤٩	٠,٧٧	٠,٧٨	غير دالة

ثانيًا العينة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠٠) عضو هيئة تدريس (١٥١ أنثى، ٤٩ ذكرًا) بمتوسط عمر (٣٠,١٨) وانحراف معياري (١٢,٢٠) وذلك من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. وقد تم التكافؤ بين عيّنتي الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

قيمة ت ودلالاتها بين الذكور والإناث على بعض متغيرات التكافؤ

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	الدالة
	م	ع	م	ع		
العمر	٣٣,٠٤	١٢,٨١	٢٩,٢٥	١١,٨٩	١,٨٩	غير دالة
الراتب	١,٦٩	٠,٨٩	١,٦١	٠,٨٠	٠,٠٩٤	غير دالة

بالنظر في الجدول السابق، يتضح تجانس أفراد كلتا المجموعتين في العمر والراتب.

كما تم مراعاة التجانس بين مجموعتي الدراسة في متغير الحالة الاجتماعية كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية والنسب الحرجة لمتغير الحالة الاجتماعية لمجموعتي الدراسة ودلالاتها

الحالة الاجتماعية	ذكور ن=٤٩		إناث ن=١٥١		النسبة الحرجة	الدالة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		
متزوج	١٨	٣٦,٨%	٤٩	٣٢,٥%	٠,٢	غير دالة
مطلق	٩	١٨,٤%	٩	٦%	٠,٨	غير دالة
أعزب	٢٢	٤٤,٩%	٩٣	٦١%	٠,٤	غير دالة

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن معظم المشاركين من النوعين (ذكور وإناث) ينتمون إلى فئة أعزب، ويليهما فئة متزوج ثم فئة مطلق، كما يتضح عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغير الحالة الاجتماعية. كما تم مراعاة التجانس بين مجموعتي الدراسة في متغير الدرجة الوظيفية كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية والنسب الحرجة لمتغير الدرجة الوظيفية لدى مجموعتي الدراسة ودلالاتها

الدرجة الوظيفية	ذكور ن=٤٩		إناث ن=١٥١		النسبة الحرجة	الدالة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		
معيد	٢١	%٤٢,٩	٧٣	%٤٨,٣	٠,٢	غير دالة
مدرس مساعد	٩	%١٨,٤	١٥	%٩,٩	١,٢	غير دالة
مدرس	٧	%١٤,٣	٢٢	%١٥,٦	٠,٢	غير دالة
أستاذ مساعد	٤	%٨,٢	١١	%٧,٣	٠,٣	غير دالة
أستاذ	٨	%١٦,٣	٣٠	%١٨,٩	٠,٢	غير دالة

بالنظر الي الجدول السابق يتضح أن معظم المشاركين من النوعين (ذكور وإناث) ينتمون إلى الدرجة معيد وأستاذ، كما يتضح عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغير الدرجة الوظيفية.

أدوات الدراسة

أولاً: صدق مقياس ضغوط فيروس COVID-19.

أعدّه تيلور Taylor ولاندري Landry وبالوزيك Paluszek وفروجس Fergus ومكاي McKay واسمندسون Asmundson (2020) لقياس ضغوط كوفيد ١٩، فيتكون المقياس من ٣٦ بنداً مقسمة على خمسة مكونات، هي:

- ١- مخاوف الخطر والتلوث (١٢ بنداً).
- ٢- مخاوف بخصوص العواقب الاجتماعية والاقتصادية الشخصية لوباء COVID-19 (٦ بنود).
- ٣- الخوف المرضي من الأجانب (٦ بنود).
- ٤- أعراض الإجهاد المرتبط بالتعرض للصدمات غير المباشرة أو المباشرة لـ COVID-19 (٦ بنود).
- ٥- السعي وراء الطمأنينة والفحص القهري المرتبط بـ COVID-19 (٦ بنود).

وقد قام الباحثون بحساب الصدق العاملي والبنائي على عيّنتين (عيبة كندية، وأخري أمريكية)، كما تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ، فقد بلغت قيمة ألفا ٠.٩٤ على العينة الكندية، ٠.٩٥ على العينة الأمريكية. (Taylor et al., 2020)

وقد عربته الباحثتان وأعدتاه ليتلاءم مع البيئة العربية من خلال الخطوات الآتية:

قامت الباحثتان بترجمة المقياس، ثم عرضه على عينة من الخبراء في اللغة الإنجليزية، للتأكد من سلامة الترجمة، وبناء على ما سبق تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات واختصار بعضها؛ حتى تعبر عن المعنى المقصود في اللغة الإنجليزية عند ترجمتها للعربية. ثم تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس لمعرفة رأيهم في الترجمة، ومدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٧٥% من عينة الخبراء على ضرورة تلخيص عبارات المقياس لتصبح (٣٣) عبارة مقسمة على خمسة مكونات، هي:

- ١- الخوف المرضي من الأجانب (٨ بنود).
 - ٢- أعراض الإجهاد المرتبط بالتعرض للصدمات غير المباشرة أو المباشرة لـ COVID-19 (٩ بنود).
 - ١- السعي وراء الطمأنينة والفحص القهري المرتبط بـ COVID-19 (٤ بنود).
 - ٢- مخاوف الخطر والتلوث (٦ بنود).
 - ٣- مخاوف بخصوص العواقب الاجتماعية والاقتصادية الشخصية لوباء COVID-19 (٦ بنود).
- الصدق:** تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية الموضح خصائصها بالجدول (١)، واستخدم أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطة SPSS (V.26) مع استخدام التدوير المتعامد (varimax).

جدول (٥)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس ضغوط فيروس COVID-19.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	قيم الشيوخ
١٥	٠,٨١	-----	-----	-----	----	٠,٧٢
١٨	٠,٧٨	-----	-----	-----	----	٠,٦٦
١٣	٠,٧٤	-----	-----	-----	----	٠,٥٤
١٦	٠,٧٠	-----	-----	-----	----	٠,٦٧
١٩	٠,٦٩	-----	-----	-----	----	٠,٥٠
١٤	٠,٦٦	-----	-----	-----	----	٠,٦٨
٢٠	٠,٥٠	-----	-----	-----	----	٠,٥٠
١٧	٠,٤٥	-----	-----	-----	----	٠,٥١
٢٦	-----	٠,٨٣	-----	-----	----	٠,٦٦
٢٤	-----	٠,٨٢	-----	-----	----	٠,٦٩

٠,٦٣	----	-----	-----	٠,٧٤	----	٢٣
٠,٦٨	----	-----	-----	٠,٦٨	----	٢٨
٠,٥٠	----	-----	-----	٠,٦٧	----	٢٩
٠,٤٨	----	-----	-----	٠,٦٥	----	٢٢
٠,٦٣	----	-----	-----	٠,٦٤	----	٢٧
٠,٦٣	----	-----	----	٠,٦٣	----	٢٥
٠,٥٣	----	-----	----	٠,٤٨	----	٢١
٠,٥٥	----	-----	٠,٧٣	----	----	٣١
٠,٦٤	----	-----	٠,٧٢	----	----	٣٢
٠,٥١	----	----	٠,٦٤	----	----	٣٠
٠,٦٠	----	----	٠,٦١	----	----	٣٣
٠,٦٧	----	٠,٧٧	----	----	----	٣
٠,٥٧	----	٠,٧٧	----	----	----	٢
٠,٤٨	----	٠,٦٧	----	----	----	١
٠,٤٠	----	٠,٥٨	----	----	----	٦
٠,٥٣	----	٠,٥٧	----	----	----	٤
٠,٤٤	----	٠,٤٨	----	----	----	٥
٠,٧٦	٠,٧٥	----	----	----	----	١١
٠,٧٩	٠,٧١	----	----	----	----	٨
٠,٦٠	٠,٦٣	----	----	----	----	١٠
٠,٧٠	٠,٦٢	----	----	----	----	٩
٠,٥٨	٠,٤٥	----	----	----	----	١٢
٠,٤٧	٠,٤٥	----	----	----	----	٧
	١,٥١	١,٧٢	٢,١٦	٣,٣٧	١٠,٨٩	الجذر الكامن
	٤,٥٨	٥,٢٢	٦,٥٦	١٠,٢٢	٣٣,٠٢	نسبة التباين المفسرة
٥٩,٦١						المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي علي مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٤٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج إلى تشبع جميع فقرات المقياس على خمسة عوامل لضغوط فيروس COVID-19. لتفسر جميعها (٥٩%) من التباين الكلي لضغوط فيروس COVID-19 هي، العامل الأول بجذر كامن (١٠,٨٩)، يفسر منفردا (٣٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٥، ١٨، ١٣، ١٦، ١٩، ١٤، ٢٠، ١٧) بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٥) أقل تشبعًا، و(٠,٨١) أعلى تشبعًا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعًا على هذا العامل نجدها ترتبط بالقلق من ملامسة الأشياء في الأماكن العامة ومن مقابلة الأشخاص الأجانب، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(بالخوف المرضي من المحيط الخارجي)**. والعامل الثاني، بجذر كامن (٣,٣٧)، يفسر منفردا (١٠%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٦، ٢٤، ٢٣، ٢٨، ٢٩، ٢٢، ٢٧، ٢٥، ٢١)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٨) أقل تشبعًا، و(٠,٨٣) أعلى تشبعًا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعًا على هذا العامل نجدها ترتبط بالاضطرابات النفسية المصاحبة للتفكير الزائد في الفيروس، لذا يمكن تسميته بـ **(أعراض الاجهاد المرتبط بالتعرض للخدمات المرتبطة بكوفيد ١٩)**. والعامل الثالث، بجذر كامن (٢,١٦)، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣١، ٣٢، ٣٠، ٣٣)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٦١) أقل تشبعًا، و(٠,٧٣) أعلى تشبعًا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعًا على هذا العامل نجدها ترتبط بالاهتمام المفرط بالفحص الجسمي بحثًا عن علامات العدوي، وتوجيه أسئلة للمهنيين الصحيين للاطمئنان، لذا يمكن تسميته بـ **(السعي وراء الطمأنينة والفحص القهري المرتبط بكوفيد ١٩)**. والعامل الرابع، بجذر كامن (١,٧٢)، يفسر منفردا (٥%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣، ٢، ١، ٦، ٤، ٥)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٨) أقل تشبعًا، و(٠,٧٧) أعلى تشبعًا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعًا على هذا العامل نجدها ترتبط بخوف الشخص المفرط من عدم قدره الشخص على حماية نفسه وعائلته، لذا يمكن تسميته بـ **(مخاوف الخطر والتلوث)**. والعامل الخامس، بجذر كامن (١,٥١) يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١١، ٨، ١٠، ٩، ١٢، ٧)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٥) أقل تشبعًا، و(٠,٧٥) أعلى تشبعًا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعًا على هذا العامل نجدها ترتبط بقلق الشخص بشأن نفاذ الأدوية ومسلزمات الحياة اليومية من نوافذ الشراء، لذا يمكن تسميته بـ **(مخاوف بخصوص العواقب الاقتصادية والاجتماعية لوباء كوفيد ١٩)**

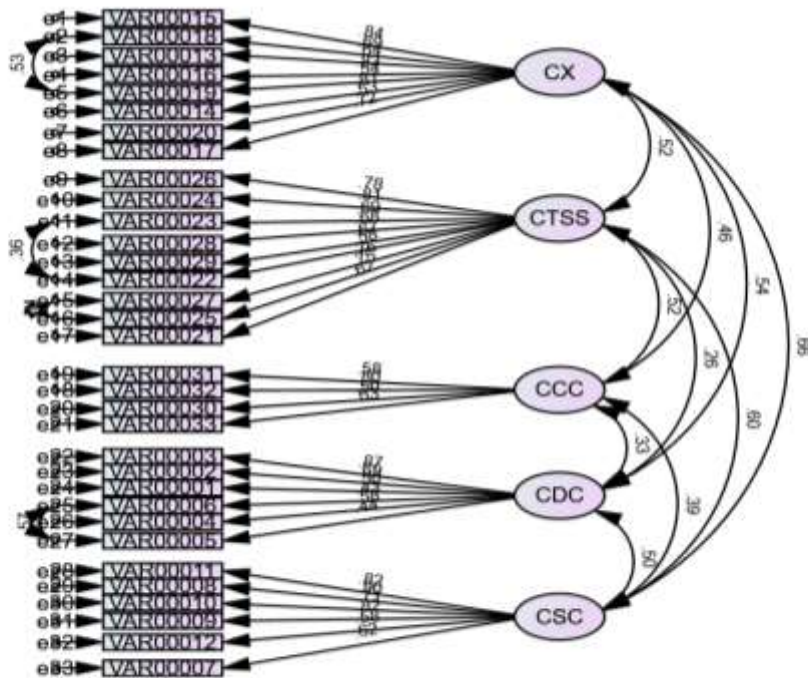
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٣٣) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة (الخمس عوامل الفرعية لضغوط فيروس كوفيد ١٩، ويعرض الجدول (٦) أدلة المطابقة للنموذج خماسي العوامل لمقياس **ضغوط فيروس كوفيد 19**، وفقًا لاستجابات عينة الدراسة (ن=١٥٠).

جدول (٦)

أدلة المطابقة لمقياس ضغوط فيروس COVID-19 خماسي العوامل. (ن=١٥٠)

أدلة الملاءمة										النموذج الناتج من CFA خماسي العامل
RMSEA	NFI	RMR	PRATIO	CFI	TLI	IFI	CMIN/df	p	X2	
٠.٠٩	٠.٦٥	٠.١٣	٠.٩١	٠.٧٦	٠.٧٣	٠.٧٦	٢.٤٧١	٠.٠٠١	١١٨٨,٣٧	

مما يلاحظ من جدول (٦) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس خماسي العوامل لقياس ضغوط فيروس كوفيد ١٩ لدى المشاركين في الدراسة، ويُظهر الشكل (١) النموذج البنائي النهائي لمقياس ضغوط فيروس كوفيد ١٩.



شكل (١): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ضغوط فيروس كوفيد ١٩.

ثبات مقياس ضغوط فيروس كوفيد 19

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا كر

جدول (٧)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
مقياس ضغوط فيروس كوفيد 19	٣٣	٠,٩٣
الخوف المرضي من المحيط الخارجي	٨	٠,٨٩
أعراض الإجهاد المرتبط بالتعرض للصدمات المرتبطة بكوفيد ١٩	٩	٠,٨٩
السعي وراء الطمانينة والفحص القهري المرتبط بكوفيد ١٩	٤	٠,٧٢
مخاوف الخطر والتلوث	٦	٠,٧٧
مخاوف بخصوص العواقب الاقتصادية والاجتماعية لوباء كوفيد ١٩	٦	٠,٨٧

بينت النتائج بالجدول (٧) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً، فقد بلغت قيمته (٠,٩٣)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاولات الدراسة ما بين (٠,٧٢-٠,٨٩)، ويتضح من ذلك أن أداة الدراسة حققت ثباتاً عالياً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثة إلى التحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، فقد تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيحه بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول الآتي:

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس ضغوط كورونا بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	
	٠,٩٠	١٧	النصف الأول
	٠,٨٨	١٦	النصف الثاني
قيمة معامل سبيرمان براون	٠,٧٨**		
معامل جتمان	٠,٧٨**		

** تشير أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مقبولة.

ثانياً: صدق مقياس التنظيم المعرفي للمشاعر.

أعده جامفيكي وكريبج (Garnefski&Kraaij,2007) لقياس التنظيم المعرفي للمشاعر، ويتكون المقياس من ٣٦ بنداً مقسمة على سبع إستراتيجيات، هي:

١- إعادة التقييم والتركيز والتخطيط الإيجابي (١٢ بنداً)

٢- لوم الآخرين (٤ بنود).

٣- الاجترار (٤ بنود)

٤- لوم الذات (٤ بنود)

٥- التهويل (٤ بنود)

٦- وضع الأمور في نصابها (٤ بنود)

٧- القبول (٤ بنود)

وقد قام الباحثان بحساب معامل الثبات للمقاييس الفرعية عن طريق ألفا كرونباخ، فقد تراوحت قيمة ألفا بين ٠,٦٨ و ٠,٨٦. (Garnefski&Kraaij, 2007).

وقد عربته الباحثتان وأعدتاه ليتلاءم مع البيئة العربية من خلال الخطوات الآتية:

قامت الباحثتان بترجمة المقياس، ثم عرضه على عينة من الخبراء في اللغة الإنجليزية؛ للتأكد من سلامة الترجمة، وبناء على ما سبق تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات واختصار بعضها؛ حتى تعبر عن المعنى المقصود في اللغة الإنجليزية عند ترجمتها للعربية.

الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (٩)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس التنظيم المعرفي للمشاعر.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	قيم الشيوخ
١٧	٠,٨٥	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٧٦
٢٣	٠,٧٨	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٦٧
٢٤	٠,٧٧	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٧٤
١٨	٠,٧٢	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٦٤
٢٠	٠,٧٠	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٦٠
٢١	٠,٧٠	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٦٢
٢٢	٠,٧٠	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٥٧
١٤	٠,٦٨	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٦٠
١٩	٠,٦٦	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٥٩
١٥	٠,٦٢	-----	-----	-----	-----	-----	----	٠,٥٨

النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التعقل وتنظيم المشاعر والصمود النفسي وضغوط جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس

٠,٥٤	----	----	----	----	----	----	٠,٦٠	١٦
٠,٤٥	----	----	----	----	----	----	٠,٤٠	١٣
٠,٨٢	----	----	----	----	----	٠,٨٨	----	٣٤
٠,٧٩	----	----	----	----	----	٠,٨٦	----	٣٦
٠,٦٩	----	----	----	----	----	٠,٧٧	----	٣٣
٠,٦٩	----	----	----	----	----	٠,٧٥	----	٣٥
٠,٧٩	----	----	----	----	٠,٨٠	----	----	١١
٠,٨٣	----	----	----	----	٠,٧٩	----	----	٩
٠,٧٢	----	----	----	----	٠,٧٧	----	----	١٢
٠,٨٢	----	----	----	----	٠,٧٧	----	----	١٠
٠,٧٤	----	----	----	٠,٨١	----	----	----	٢
٠,٦٢	----	----	----	٠,٧١	----	----	----	٣
٠,٦٧	----	----	----	٠,٧٠	----	----	----	١
٠,٦٤	----	----	----	٠,٦٩	----	----	----	٤
٠,٤٠	----	----	٠,٧٩	----	----	----	----	٣٠
٠,٥٣	----	----	٠,٧٨	----	----	----	----	٢٩
٠,٤٤	----	----	٠,٦٥	----	----	----	----	٣١
٠,٧٦	----	----	٠,٥٧	----	----	----	----	٣٢
٠,٧٩	----	٠,٧٩	----	----	----	----	----	٢٥
٠,٦٠	----	٠,٧٨	----	----	----	----	----	٢٧
٠,٧٠	----	٠,٦٧	----	----	----	----	----	٢٨
٠,٥٨	----	٠,٦٤	----	----	----	----	----	٢٦
٠,٧٤	٠,٨١	----	----	----	----	----	----	٥
٠,٥٧	٠,٦٨	----	----	----	----	----	----	٧
٠,٦٩	٠,٦٨	----	----	----	----	----	----	٨
٠,٥٥	٠,٥٢	----	----	----	----	----	----	٦

الجذر الكامن	٩,٥٤	٥,٩٨	٢,٥٨	٢,٠٩	١,٦٤	١,٤٦	١,٣٦
نسبة التباين المفسرة	٢٦,٥٠	١٦,٦١	٧,١٧	٥,٨٠	٤,٥٦	٤,٠٦	٣,٧٩
المجموع الكلي للتباين	٦٨,٥٣						

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٤٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج إلى تشبع جميع فقرات المقياس على سبعة عوامل لمقياس التنظيم المعرفي للمشاعر، لتفسر جميعها (٦٨%) من التباين الكلي لمقياس التنظيم المعرفي للمشاعر، هي: العامل الأول بجذر كامن (٩,٥٤)، يفسر منفردا (٢٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٧، ٢٣، ٢٤، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ١٤، ١٩، ١٥، ١٦، ١٣) بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٠) أقل تشبعا، و(٠,٨٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بتفكير الفرد في الأشياء الممتعة والإيجابية، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (إعادة التركيز والتقييم والتخطيط الإيجابي). والعامل الثاني، بجذر كامن (٥,٩٨)، يفسر منفردا (١٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٤، ٣٣، ٣٥، ٣٦)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٧٥) أقل تشبعا، و(٠,٨٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بإيقاع الشخص اللوم على الآخرين والتفكير في أنهم مسؤولون عما يحدث له، لذا يمكن تسميته بـ (لوم الآخرين). والعامل الثالث، بجذر كامن (٢,٥٨)، يفسر منفردا (٧%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١١، ٩، ١٢، ١٠)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٧٧) أقل تشبعا، و(٠,٨٠) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بغرق الشخص في مشاعر تجاه المواقف التي مر بها وتفكيره الزائد فيها، لذا يمكن تسميته بـ (الاجترار). والعامل الرابع، بجذر كامن (٢,٠٩)، يفسر منفردا (٥%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢، ٣، ١، ٤)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٦٩) أقل تشبعا، و(٠,٨١) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بلوم الفرد الذائد عن الأخطاء التي ارتكبها وعدّ نفسه المسؤول الأول عنها، لذا يمكن تسميته بـ (لوم الذات). والعامل الخامس، بجذر كامن (١,٦٤)، يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٠، ٢٩، ٣١، ٣٢)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٥٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٩) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط تركيز تفكير الشخص على الأشياء السيئة التي تحدث له وعده أسوأ مما يحدث للآخرين، لذا يمكن تسميته بـ (التهويل). والعامل السادس، بجذر كامن (١,٤٦)، يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٦)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٤٦) أقل تشبعا، و(٠,٧٩) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بتركيز تفكير الشخص في أن الأحداث التي يمر بها الآن كان من الممكن أن تكون أسوأ، لذا يمكن تسميته بـ (وضع الأمور في نصابها). والعامل السابع بجذر كامن (١,٣٦)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه

المفردات أرقام (٥، ٧، ٨، ٦)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٥٢) أقل تشبعاً، و(٠,٨١) أعلى تشبعاً، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعاً على هذا العامل نجدها ترتبط بقبول الشخص للأحداث التي يمر بها والتعايش معها، لذا يمكن تسميته ب (القبول).

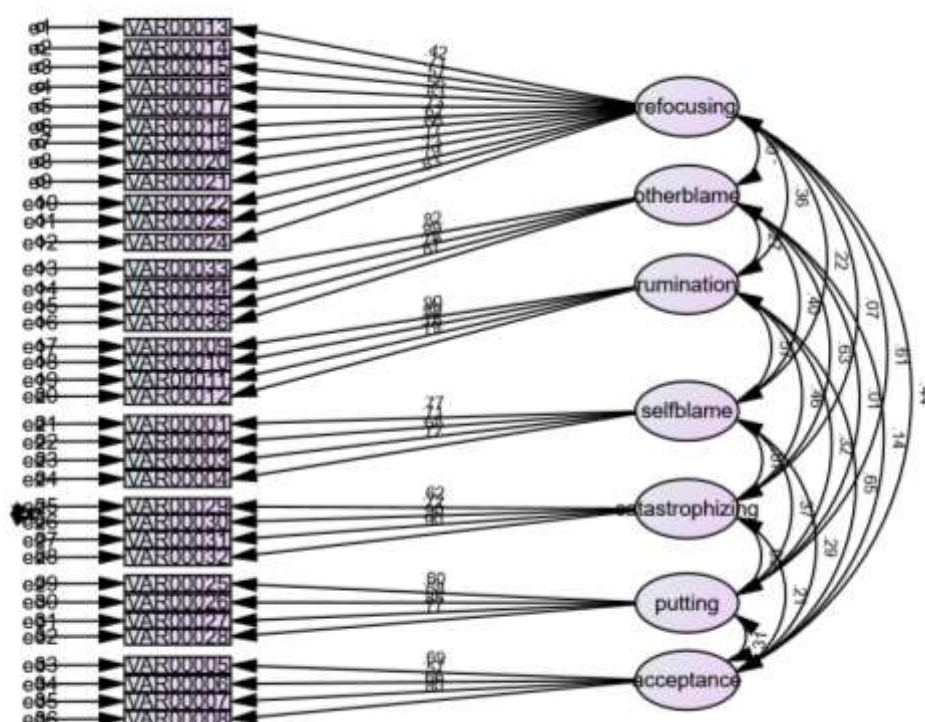
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٣٦) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة في السبعة عوامل الفرعية (إعادة التقييم والتركيز والتخطيط الإيجابي ولوم الآخرين والاجترار ولوم الذات والتهويل ووضع الأمور في نصابها والقبول)، ويعرض الجدول (١٠) أدلة المطابقة للنموذج سباعي العوامل لمقياس التنظيم المعرفي للمشاعر، وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=١٥٠).

جدول (١٠)

أدلة المطابقة لمقياس سباعي العوامل للتنظيم المعرفي للمشاعر. (ن=١٥٠)

أدلة الملاءمة										النموذج الناتج من CFA سباعي العامل
RMSEA	NFI	RMR	PRATIO	CFI	TLI	IFI	CMIN/df	p	X2	
٠,٠٨	٠,٦٧	٠,٨٣	٠,٩٠	٠,٧٧	٠,٧٥	٠,٧٨	٢,٣٩٣	٠,٠٠١	١٣٦٨	

يلاحظ من جدول (١٠) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس سباعي العوامل للتنظيم المعرفي للمشاعر لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي النهائي لمقياس التنظيم المعرفي للمشاعر.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس سباعي العوامل للتنظيم المعرفي للمشاعر.

ثبات مقياس التنظيم المعرفي للمشاعر:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (١١)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التقييم المعرفي للمشاعر

معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	العامل
٠,٩١	٣٦	مقياس التنظيم المعرفي للمشاعر
٠,٩١	١٢	إعادة التركيز والتقييم والتخطيط الإيجابي
٠,٩٠	٤	لوم الآخرين
٠,٩٠	4	الاجترار
٠,٨١	٤	لوم الذات
٠,٨٨	٤	التهويل
٠,٨١	٤	وضع الأمور في نصابها
٠,٧٧	٤	القبول

بينت النتائج بالجدول (١١) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً؛ إذ بلغت قيمته (٠,٩١)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٧٧-٠,٩١)، ويتضح من ذلك أن أداة الدراسة حققت ثباتاً عالياً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثتان إلى التحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، إذ تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول الآتي:

جدول (١٢)

معاملات ثبات أداة مقياس تنظيم المشاعر بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	
	٠,٨٧	١٨	النصف الأول
	٠,٨٥	١٨	النصف الثاني
**٠,٨١			قيمة معامل سبيرمان براون
**٠,٨١			معامل جتمان

** تشير أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

ثالثاً: صدق مقياس الصمود النفسي.

أعدّه كونر ودافيسون (٢٠٠٣) لقياس الصمود النفسي، ويتكون المقياس من ٢٥ بنداً، ويشتمل على خمسة عوامل فرعية، وهي المنافسة الشخصية (٨ بنود)، والثقة في الذات علي مواجهه المشاعر السلبية (٨ بنود)، والتقبل الإيجابي (٤ بنود)، والتحكم (٣ بنود)، والتأثيرات الروحية (٢ بند).

وقد عربته الباحثتان وأعدتاه ليتلاءم مع البيئة العربية من خلال الخطوات الآتية: قامت الباحثتان بترجمة المقياس، ثم عرضه على عينة من الخبراء في اللغة الإنجليزية؛ للتأكد من سلامة الترجمة، وبناء على ما سبق تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات واختصار بعضها؛ حتى تعبر عن المعنى المقصود في اللغة الإنجليزية عند ترجمتها للعربية.

الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (١٣)

نتائج الصدق العائلي لتتبع الفقرات على مقياس الصمود النفسي.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	قيم الشيوخ
١٤	٠,٩٦	----	----	٠,٦٥
١١	٠,٨١	----	----	٠,٦٤
١٢	٠,٧٢	----	----	٠,٦٣
١٠	٠,٧١	----	----	٠,٦٢
٦	٠,٦٩	----	----	٠,٦٢
١٦	٠,٥٩	----	----	٠,٦١
٤	٠,٥٩	----	----	٠,٥٩
٧	٠,٥٨	----	----	٠,٥٩
٢٢	٠,٥٤	----	----	٠,٥٨
٢١	٠,٥٤	----	----	٠,٥٦
١٥	٠,٥١	----	----	٠,٥٥
٣	----	٠,٨٠	----	٠,٥٥
٩	----	٠,٤٠	----	٠,٥٥
٢٤	----	٠,٣٢	----	٠,٥٤
٢٣	----	----	٠,٨٧	٠,٥٤
١٧	----	----	٠,٨٢	٠,٥٠
١٨	----	----	٠,٧٦	٠,٥٠
٢٥	----	----	٠,٧١	٠,٤٩
١٣	----	----	٠,٥١	٠,٤٥
١٩	----	----	٠,٤٨	٠,٤٢
٨	----	----	٠,٤٥	٠,٣٧
٥	----	----	٠,٤١	٠,٣٤
الجذر الكامن	١١,٩٧	١,١٩٧	١,١٠٠	

نسبة التباين المفسرة	٥٤,٤١	٥,٤٤	٥
المجموع الكلي للتباين	٦٤,٨٥		

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي علي مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، ثم تم حذف البنود التي كان تشبعها أقل من ٠,٣٠، وتم مراعاة أن يكون أقل عدد للبنود تحت العامل العام هو (٣) بنود على الأقل. ونتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٢٢) بنداً موزعة على ثلاث أبعاد لقياس الصمود النفسي. لتفسر جميعها (٦٤%) من التباين الكلي لمقياس الصمود النفسي هي: العامل الأول بجذر كامن (١١,٩٧)، يفسر منفرداً (٥٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٤, ١١, ١٢, ١٠, ٦, ١٦, ٤, ٧, ٢٢, ٢١, ١٥) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٥١) أقل تشبعاً، و(٠,٩٦) أعلى تشبعاً، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعاً على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة الشخص علي التركيز وتحقيق الأهداف وعدم الاستسلام، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(بالثقة في الذات والقدرة على التحكم)**. والعامل الثاني، بجذر كامن (١,١٩)، يفسر منفرداً (٥%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣, ٩, ٢٤)، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٢) أقل تشبعاً، و(٠,٨٠) أعلى تشبعاً، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعاً على هذا العامل نجدها ترتبط بشعور الفرد بمساعدة الله له ووجود حكمه وراء ما يحدث له، لذا يمكن تسميته بـ **(التأثيرات الروحانية)**. والعامل الثالث، بجذر كامن (١,١٠٠)، يفسر منفرداً (٥%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٣, ١٧, ١٨, ٢٥, ١٣, ١٩, ٨, ٥)، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤١) أقل تشبعاً، و(٠,٨٧) أعلى تشبعاً، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعاً على هذا العامل نجدها ترتبط بحب التحديات والشعور بالقوة والقدرة على اتخاذ القرارات، لذا يمكن تسميته

ب (التحدي والمنافسة).

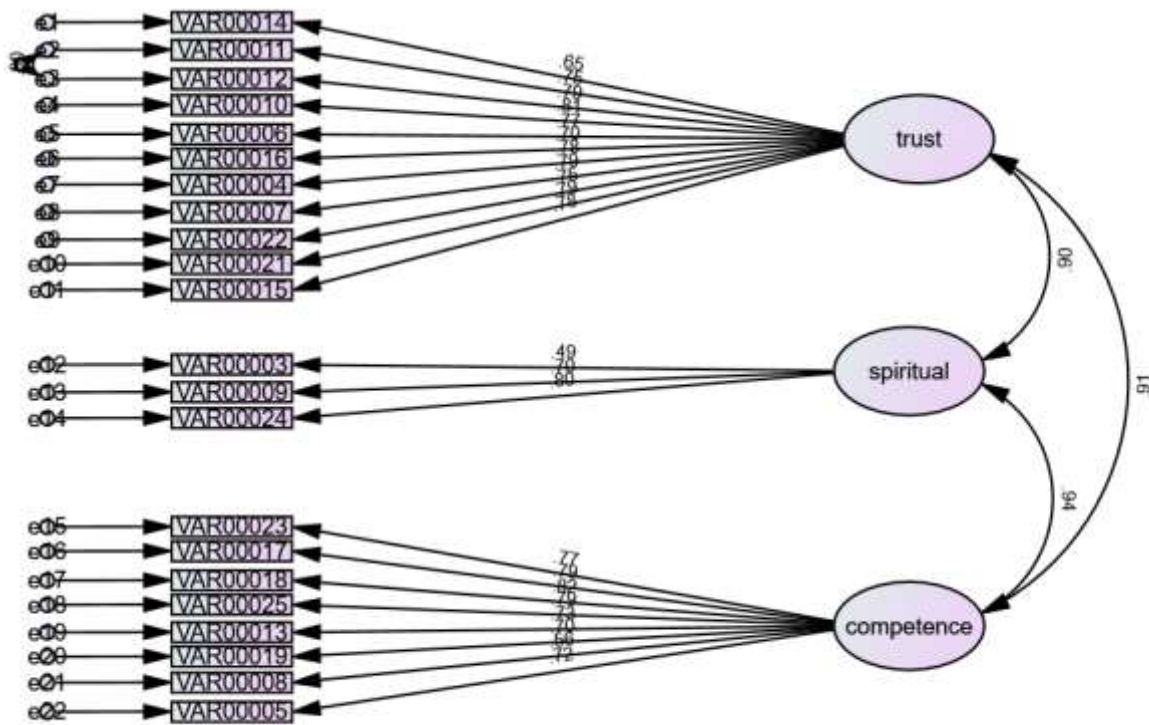
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (39) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة الثلاثة **(الثقة في الذات والقدرة على التحكم، والتأثيرات الروحانية، والتحدي والمنافسة)**، ويعرض الجدول (١٢) أدلة المطابقة للنموذج ثلاثي العوامل لمقياس الصمود النفسي، وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=١٥٠).

جدول (١٤)

أدلة المطابقة لمقياس ثلاثي العوامل لمقياس الصمود النفسي. (ن=١٥٠)

أدلة الملاءمة										النموذج الناتج من CFA ثلاثي العامل
RMSEA	NFI	RMR	PRATIO	CFI	TLI	IFI	CMIN/df	P	X2	
٠.٠٨	٠.٧٩	٠.٠٤٠	٠.٨٨	٠.٨٦	٠.٨٤	٠.٨٦	٢,٦١٥	٠.٠٠١	٥٣٥,٩٧	

يلاحظ من جدول (١٤) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس الصمود النفسي لدى المشاركين في الدراسة، ويُظهر الشكل (٣) النموذج البنائي النهائي لمقياس الصمود النفسي.



الشكل (٣) النموذج البنائي النهائي لمقياس الصمود النفسي

ثبات مقياس الصمود النفسي

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (١٥)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصمود النفسي

العامل	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الصمود النفسي	٢٢	٠,٩٥
بالثقة في الذات والقدرة على التحكم	١١	٠,٩٣
التأثيرات الروحانية	٣	٠,٧٣
التحدي والمنافسة	٨	٠,٩٠

بينت النتائج بالجدول (١٥) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً، فقد بلغت قيمته (٠,٩٥)، ويتضح من ذلك أن أداة الدراسة حققت ثباتاً عالياً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثتان إلى التحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، فقد تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيحه بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول الآتي:

جدول (١٦)

معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي طريقة التجزئة النصفية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط
النصف الاول	١١	٠,٩٢
النصف الثاني	١١	٠,٩٢
قيمة معامل سبيرمان براون		٠,٩٤***
معامل جتمان		٠,٩٤***

** تشير أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، إذ تشير النتائج

إلى تمتع المقياس بمعاملات ثبات جيدة

رابعاً: مقياس التعقل:

أعدده بايروز ملاؤه Baer,et al,(2006) وقام البحيري، والضبع، وطلب، والعوامة (٢٠١٤) بتقنيته على عينات (مصرية، سعودية وأردنية)، وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال بدائل الاستجابة الخماسية (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة قليلة- لا تنطبق تماماً)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التعقل، وكشف البناء العامل أن المقياس يتكون من ٣٩ بنداً، تنقسم إلى خمسة عوامل، هي: (الملاحظة- الوصف- التصرف- الوعي- عدم الحكم على

الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وقد قام الباحثون بحساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس، وتراوح بين (٠,٧٥ - ٠,٩١) والصدق العملي التوكيدي الذي أسفر عن العوامل السابق الإشارة إليها .

وقد قامت الباحثتان بحساب الكفاءة القياسية للمقياس، وذلك على مجموعة المشاركين الاستطلاعية، وكانت النتائج كالآتي :

أولاً: صدق مقياس التعقل:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق البنائي باستخدام التحليل العملي الاستكشافي؛ وذلك للكشف عن البنية العاملية للمقياس لدى عينة الدراسة، وباستخدام إحدى طرق التدوير المائل، وذلك لافتراض مسبق بوجود ارتباط بين البنود وبعضها البعض.

جدول (١٧)

نتائج الصدق العملي لتتبع الفقرات على العوامل الخمسة للتعقل.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	قيم الشيوخ
٥	٠,٩١	-----	-----	-----	----	٠,٨١
٢٣	٠,٩١	-----	-----	-----	----	٠,٨٢
٣٤	٠,٨٧	-----	-----	-----	----	٠,٧٥
٢٨	٠,٨٦	-----	-----	-----	----	٠,٧٩
١٣	٠,٨٦	-----	-----	-----	----	٠,٧٦
٣٨	٠,٨٦	-----	-----	-----	----	٠,٧٥
١٨	٠,٨٤	-----	-----	-----	----	٠,٧١
٨	٠,٨٣	-----	-----	-----	----	٠,٧١
١	-----	٠,٨٣	-----	-----	----	٠,٧٠
١١	-----	٠,٨٢	-----	-----	----	٠,٦٩
٦	-----	٠,٨٢	-----	-----	----	٠,٦٨
٣١	-----	٠,٨١	-----	-----	----	٠,٦٥
٣٦	-----	٠,٧٩	-----	-----	----	٠,٦٣
٢٠	-----	٠,٧٨	-----	-----	----	٠,٦٢
٢٦	-----	٠,٧٨	-----	-----	----	٠,٦٥
١٥	-----	٠,٧٣	-----	-----	----	٠,٥٥

٠,٧١	----	-----	٠,٨٤	----	----	٣٥
٠,٦٤	----	-----	٠,٨١	----	----	١٧
٠,٦٤	----	-----	٠,٨٠	----	----	٢٥
٠,٦٤	----	----	٠,٧٩	----	----	١٤
٠,٦٠	----	----	٠,٧٧	----	----	١٠
٠,٦٣	----	----	٠,٧٧	----	----	٣٩
٠,٦٠	----	----	٠,٧٥	----	----	٣٠
٠,٦٣	----	----	٠,٧٥	----	----	٣
٠,٧٠	----	٠,٧٨	----	----	----	٣٣
٠,٦١	----	٠,٧٨	----	----	----	٤
٠,٦٠	----	٠,٧٧	----	----	----	٢٤
٠,٦٠	----	٠,٧٧	----	----	----	٢١
٠,٦٠	----	٠,٧٦	----	----	----	٩
٠,٦٠	----	٠,٧٦	----	----	----	٢٩
٠,٦١	----	٠,٧٥	----	----	----	١٩
٠,٦٣	٠,٧٨	----	----	----	----	٣٢
٠,٦١	٠,٧٨	----	----	----	----	٣٧
٠,٥٩	٠,٧٥	----	----	----	----	٢
٠,٥٤	٠,٧٣	----	----	----	----	٢٢
٠,٤٨	٠,٦٩	----	----	----	----	١٦
٠,٥٤	٠,٦٨	----	----	----	----	٧
٠,٤٧	٠,٦٥	----	----	----	----	١٢
٠,٤٤	٠,٦٥	----	----	----	----	٢٧
	٣,٢٧	٤,٥٢	٤,٨٤	٥,٥٠	٦,٩٨	الجذر الكامن
	٨,٤٠	١١,٦١	١٢,٤٣	١٤,١٠	١٧,٩٠	نسبة التباين المفسرة
٦٤,٤٦						المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٤٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج إلى تشبع جميع فقرات المقياس على خمسة عوامل لمقياس التعقل. لتفسر جميعها (٦٤%) من التباين الكلي لمقياس التعقل هي، العامل الأول بجذر كامن (٦,٩٨)، يفسر منفردا (١٧%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٥, ٢٣, ٣٤, ٢٨, ١٣, ٣٨, ١٨, ٨) بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٨٣) أقل تشبعا، و(٠,٩١) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بوعي الفرد بما يقوم به من أعمال ومهام، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ **(بالتصرف بوعي للحظة الراهنة)**. والعامل الثاني، بجذر كامن (٥,٥٠)، يفسر منفردا (١٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١, ١١, ٦, ٣١, ٣٦, ٢٠, ٢٦, ١٥)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٧٣) أقل تشبعا، و(٠,٨٣) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بملاحظة الشخص لأحاسيس حركة جسمه، لذا يمكن تسميته بـ **(الملاحظة)**. والعامل الثالث، بجذر كامن (٤,٨٤)، يفسر منفردا (١٢%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٥, ١٧, ٢٥, ١٤, ١٠, ٣٩, ٣٠, ٣)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٧٥) أقل تشبعا، و(٠,٨٤) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بعدم الحكم على الأفكار أو الصور المؤلمة بأنها سلبية أو إيجابية، لذا يمكن تسميته بـ **(عدم الحكم على الخبرات الداخلية)**. والعامل الرابع، بجذر كامن (٤,٥٢)، يفسر منفردا (١١%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٣, ٤, ٢٤, ٢١, ٩, ٢٩, ١٩)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٧٥) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بعدم التفاعل مع الأفكار والصور المؤلمة والاكتفاء بملاحظتها، لذا يمكن تسميته بـ **(عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)**. والعامل الخامس، بجذر كامن (٣,٢٧)، يفسر منفردا (٨%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٢, ٣٧, ٢, ٢٢, ١٦, ٧, ١٢, ٢٧)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٦٥) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة الشخص على التعبير عن تجاربه وما يشعر به، لذا يمكن تسميته بـ **(الوصف)**.

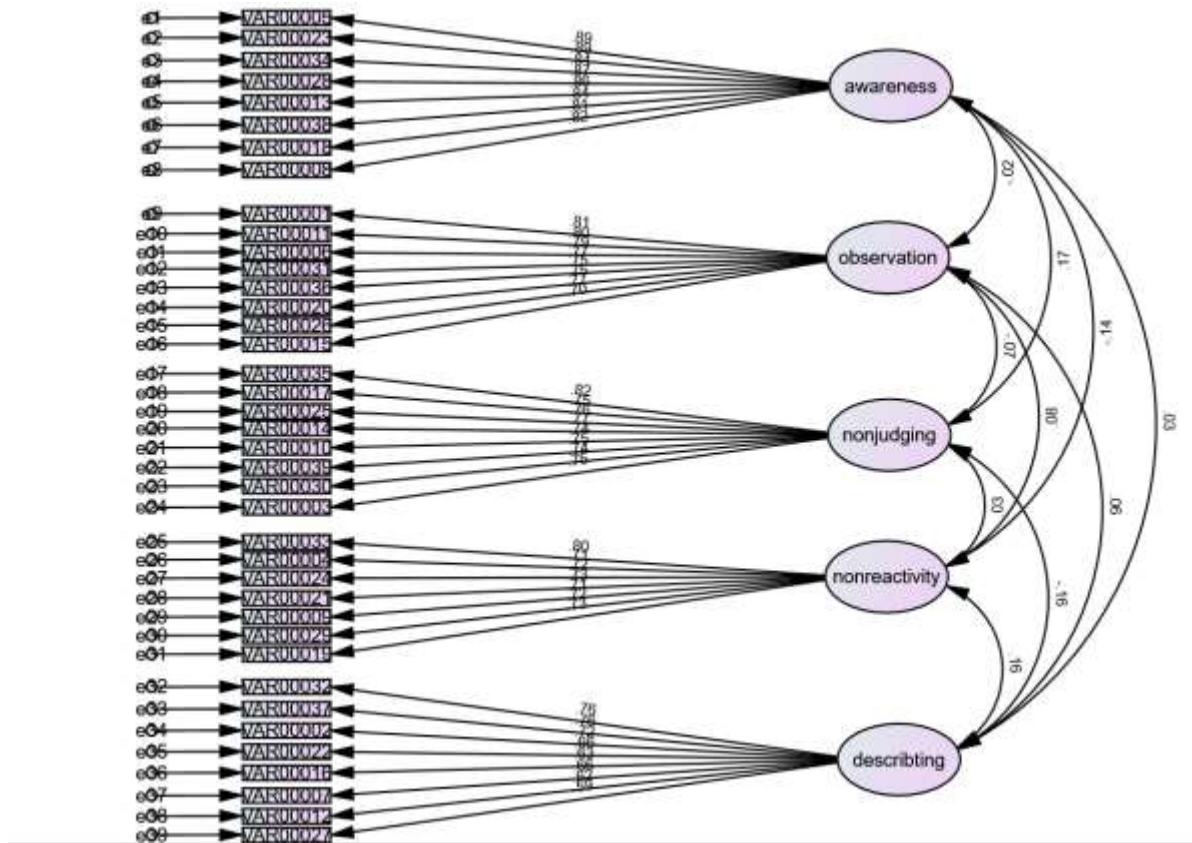
كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (39) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة الخمسة (بالتصرف بوعي للحظة الراهنة والملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والوصف)، ويعرض الجدول (١٨) أدلة المطابقة للنموذج خماسي العوامل لمقياس العوامل الخمسة للتعقل، وفقاً لاستجابات عينة الدراسة (ن=١٥٠).

جدول (١٨)

أدلة المطابقة لمقياس العوامل الخمسة للتعقل. (ن=١٥٠)

أدلة الملاءمة										النموذج الناتج من CFA خماسي العامل
RMSEA	NFI	RMR	PRATIO	CFI	TLI	IFI	CMIN/df	p	X2	
٠.٠٤٢	٠.٧٩	٠.٠٤٢	٠.٩٣	٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٩٤	١,٢٦٨	٠.٠٠١	٨٧٧,٦٨	

مما يلاحظ من جدول (١٨) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس التعقل لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي لمقياس التعقل:



شكل (٤): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العوامل الخمسة للتعقل.

ثبات مقياس العوامل الخمسة للتعقل

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (١٩)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التعقل

العامل	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
العوامل الخمسة للتعقل	٣٩	٠,٨٣
بالتصرف بوعي للحظة الراهنة	٨	٠,٩٥
الملاحظة	٨	٠,٩١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠,٩١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠,٨٩
الوصف	٨	٠,٨٦

بيّنت النتائج بالجدول (١٩) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً، فقد بلغت قيمته (٠,٩١)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٧٧-٠,٩١)، ويتضح من ذلك أن أداة الدراسة حققت ثباتاً عالياً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها.

كما عمدت الباحثتان إلى التحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، فقد تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول الآتي:

جدول (٢٠)

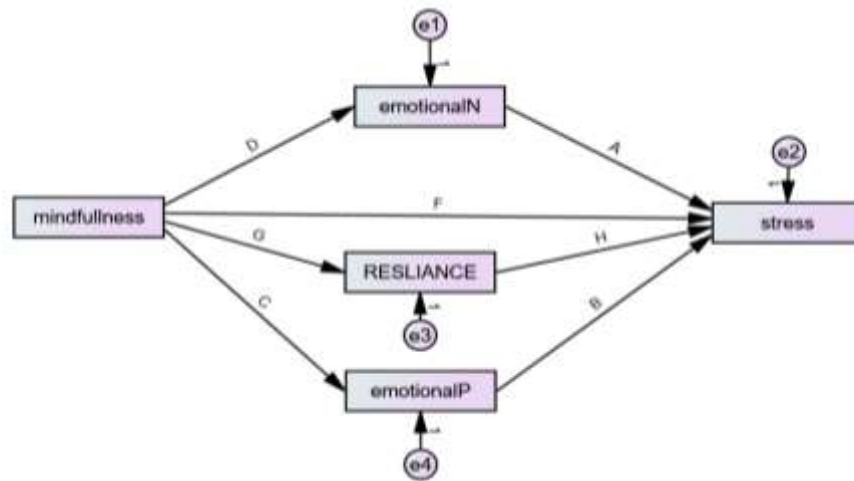
معاملات ثبات مقياس التعقل بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	
	٠,٦٨	٢٠	النصف الاول
	٠,٦٩	١٩	النصف الثاني
***٠,٩١			قيمة معامل سبيرمان براون
***٠,٩١			معامل جتمان

** تشير أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١)، إذ يتضح أن معاملات الثبات جيدة ومقبولة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة اختبار (ت) ومعاملات الارتباط وأسلوب تحليل المسار بوصفه أسلوبًا إحصائيًا لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، إذ يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة، واستنادًا إلى ما سبق عرضه من دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (٥) الذي يؤيد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعى إلى تفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية على عينة الدراسة.



شكل رقم (٥) المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس

عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يأتي سيتم عرض النتائج ومناقشتها وفقًا للأبعاد الآتية:

١- يوجد تأثير للتنظيم المعرفي للمشاعر والصمود النفسي كعمليات وسيطة في العلاقة بين التعقل وضغوط كوفيد ١٩ لدى عينة الدراسة.

وقبل التحقق من صحة هذا الفرض، تم التأكد أولاً من اعتدالية توزيع البيانات، كما يتضح في جدول الإحصاء الوصفي الآتي:

جدول (٢١)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفلطح
الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٣٨	٧٠	٥٨,٤٤	٧,٥٥	٠,٥٠-	٠,٢١-
الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٤٧	١٠٠	٦٨,٣٥	١٠,٨٢	٠,٧٩	٠,٠٢
ضغوط كوفيد	٧٠	١٥٠	١٠٩,٤٢	١٦,١٠	٠,١٦٥	٠,١١٥
التعقل	١١٦	١٦٣	١٣٨,١٠	٩,٧٠	٠,٤٢-	٠,٣١-
الصمود النفسي	٦٢	١١٠	٩٢,١٨	١١,٩٢	٠,٥٥-	٠,٢١-

وقبل التحقق من صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلية في التحليل، كما يظهر في الجدول الآتي:

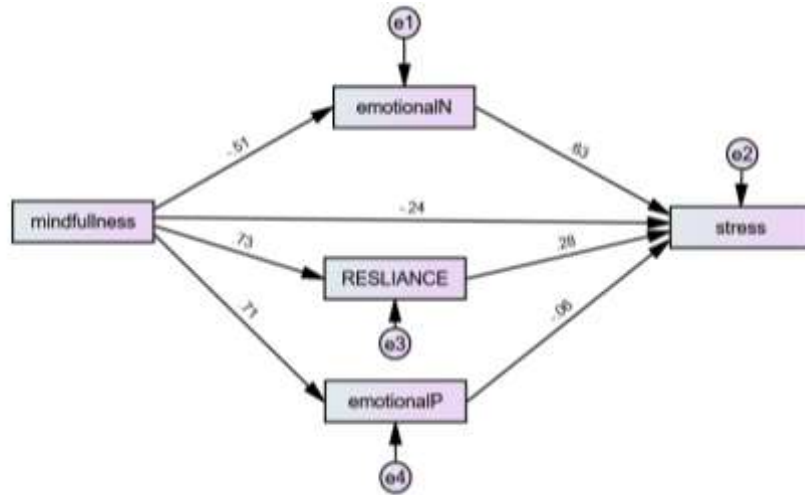
جدول (٢٢)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة

المتغير	الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	ضغوط كوفيد	التعقل	الصمود النفسي
الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	١	**٠,٢٨-	**65٠,	**٠,٥١-	**٠,٤٢-
الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	**٠,٢٨-	١	**٠,١٨-	**٠,٧١	**٠,٧٧
ضغوط كوفيد	**٠,٦٥	**٠,١٨-	١	**٠,٣٩-	**٠,٢٠-
التعقل	**٠,٥١-	**٠,٧١	**٠,٣٩-	١	**٠,٧٣
الصمود النفسي	**٠,٤٢-	**٠,٧٧	**٠,٢٠-	**٠,٧٣	١

يتضح من جدول (٢٢) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن إجراء تحليل المسار^(١٤) باستخدام برنامج أموس AMOS^(١٥) على متغيرات الدراسة كما هو موضح في الشكل والجدول الآتيين :

^{١٤}-Path Analysis.



شكل رقم (٦) يوضح النموذج الأول لتحليل المسار

جدول (٢٣)

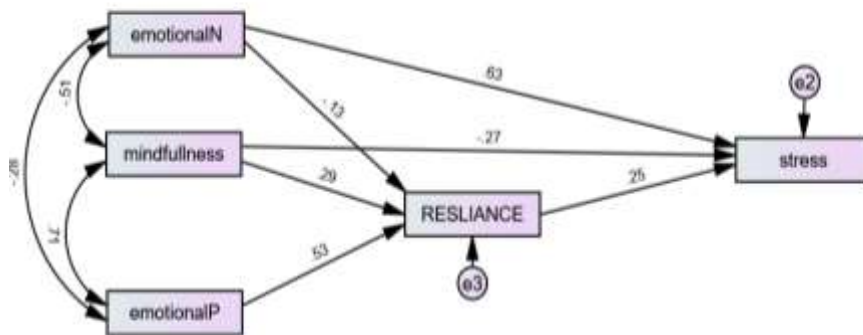
قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودلالاتها

المتغيرات	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة/ الخطأ المعياري	الدلالة	
D	التعقل على الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٠,٥٣-	٠,٠٦٩	٧,٧٨٢-	٠,٠٠٠
C	التعقل على الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٠,٥٥	٠,٠٣٩	١٤,٣٨١	٠,٠٠٠
G	التعقل على الصمود النفسي	٠,٩٠٢	٠,٠٥٩	١٥,٢٣٧	٠,٠٠٠
F	التعقل على ضغوط كوفيد	٠,٣٧٤-	٠,١٥٩	٢,٣٥١-	٠,٠١٩
A	الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد	٠,٩٨١	٠,٠٨٧	١١,٢٩٢	٠,٠٠٠

B	الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد	٠,١٤٢-	٠,١٥٦	٠,٩١٥-	٠,٣٦٠
H	الصمود النفسي على ضغوط كوفيد	٠,٤٠١-	٠,١٠٢	٣,٩٥١-	٠,٠٠٠

لقد أظهرت نتائج حسن المطابقة ^(١٦) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق غير ملائمة للنموذج المقترح، فقد كانت (TLI) ^(١٧) = ٠,٥٦، و (GFI) ^(١٨) = ٠,٨٦٩، و (RMSEA) ^(١٩) = ٠,٣٤٦ مما يشير إلى عدم وجود مؤشرات ملائمة جيدة، كما يتضح من شكل (٦) عدم دلالة المسارات بين الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر وضغوط كوفيد. وقد أشارت مؤشرات التعديل إلى إمكانية حذف التأثير المباشر لإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر علي ضغوط كوفيد لعدم دلالاته، وبالتالي تم حذف المسار بين الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر وضغوط كوفيد، وعندما تم تعديل المسارات أسفرت نتائج تحليل المسار عن وجود مؤشرات حسن مطابقة جيدة وملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت قيمة (TLI) = ٠,٩٩٨، و (GFI) = ٠,٩٩٩، و (RMSEA) = ٠,٠١.

وجاءت النتائج كما يتضح في الشكل والجدول الآتيين:



شكل (٧) يوضح النموذج النهائي لتحليل المسار

ولاختبار الدور الوسيط استخدمت الباحثتان منهجية Bootstrapping Test اعتمادًا على فترات الثقة (CI95%) بحديها الأدنى والأعلى، وتشير هذه المنهجية الي عملية ذاتية التشغيل تستمر دون تدخل

^{١٦}-Goodness Of Fit.

^{١٧}-Tucker&Lewis Index (optimal value up to 1).

^{١٨}-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

^{١٩}-Root Mean Square Error of Approximation (optimal value less than 0.08)

خارجي، وهي تقنية مستخدمة علي نطاق واسع لتقييم دلالة التأثيرات غير المباشرة، من خلال إنشاء عينة بحجم جديد من العينة الاصلية وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (٢٤) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية لمتغيرات البحث في النموذج المساري النهائي، وكذلك استخدام منهجية "إعادة المعاينة" Bootstrapping لتقدير دلالة التأثيرات غير المباشرة لدى عينة البحث.

جدول (٢٤)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري النهائي لمتغيرات البحث

المسارات المفترضة	التأثير المباشر	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	قيمة الخطأ/ المعياري	التأثير غير المباشر	CI95% للتأثيرات غير المباشرة	فترات الثقة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة		التأثير الكلية
						دنيا	عليا	
التعقل ← الصمود النفسي	٠,٣٦٨***	٠,٠٧٩	٤,٦٦٧	-----	-----	-----	-----	٠,٣٦٨**
٢- الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر ← الصمود النفسي	٠,٨٣٧***	٠,٠٩٢	٩,١١٩	-----	-----	-----	-----	٠,٨٣٧**
٣- الإستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم المعرفي للمشاعر ← الصمود النفسي	٠,١٢٨*-	٠,٠٥١	- ٢,٤٩٦	-----	-----	-----	-----	٠,١٢٨*-
٤- التعقل ← ضغوط كوفيد	٠,٤١٥***-	٠,١٣١	- ٣,١٦١	**٠,١٢	٠,٠٠٢	٠,٠٥٥	٠,٢٥٥	*٠,٢٨٦-
٥- الصمود النفسي ← ضغوط كوفيد	- ***٠,٣٥١	٠,١٠٢	- ٣,٤٤٣	-----	-----	-----	-----	- **٠,٣٥١
٦- الإستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم المعرفي للمشاعر ←	***٠,٩٦٧	٠,٠٨٧	١١,٠٨	- *٠,٠٤٥	٠,٠١١	- ٠,١١٢	- ٠,٠١٣	***٠,٩٢

يتضح من جدول (٢٤) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة، وهي كالآتي:

تشير معاملات المسار الي وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للتعقل علي الصمود النفسي، فقد كانت قيمة معامل المسار (٠,٣٦٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل التعقل، زاد مستوى الصمود النفسي. كما أشارت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على الصمود النفسي، إذ كانت قيمة معامل المسار (٠,٨٣٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر زاد الصمود النفسي. بالإضافة إلى وجود تأثير مباشر سلبي دال إحصائياً للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على الصمود النفسي، فقد كانت قيمة معامل المسار (-٠,١٢٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر قلَّ مستوى الصمود النفسي، بالإضافة إلى وجود تأثير سلبي مباشر دال إحصائياً للتعقل على ضغوط كوفيد، فقد كانت قيمة معامل المسار (-٠,٢٨٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد التعقل قلَّ معدل ضغوط كوفيد. كما أوضحت النتائج وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للصمود النفسي على ضغوط كوفيد، فقد كانت قيمة معامل المسار (-٠,٣٥١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت معدل الصمود النفسي قلَّ مستوى ضغوط كوفيد. كما أشارت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد، فقد كانت قيمة معامل المسار (٠,٩٦٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر زاد مستوى ضغوط كوفيد.

تشير معاملات المسار إلى التأثير غير المباشر للإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد من خلال الصمود النفسي بوصفه متغيراً وسيطاً، فقد أشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار (-0,294)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الصمود النفسي يعد متغيراً وسيطاً في تأثير الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد، كما أشارت النتائج إلى التأثير غير المباشر للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد من خلال الصمود النفسي بوصفه متغيراً وسيطاً، فقد أشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار (-0,045)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,05، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الصمود النفسي يعد متغيراً وسيطاً في تأثير الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر على ضغوط كوفيد، كما أشارت معاملات المسار إلى التأثير غير المباشر للتعلل على ضغوط كوفيد من خلال الصمود النفسي بوصفه متغيراً وسيطاً، فقد أشارت النتائج

إلى أن قيمة هذا المسار (-0.286)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الصمود النفسي يعد متغيراً وسيطاً في تأثير التعقل على ضغوط كوفيد.

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يأتي:

بالنظر إلى النتائج السابقة يتضح أنها تتفق مع دراسات (Kaplan , et al , 2017 ; Yaun , 2021 ; Tulucu , et al , 2022) إذ يؤثر التعقل تأثيراً مباشراً في الصمود النفسي ويزيد منه، فتساعد تمارين التعقل الفرد على تقبل ما يمر به في اللحظة الراهنة دون حكم عليها وتقبل اللحظة بسلام، وهذه مكونات مهمة في الصمود النفسي، فالتعقل لا يؤدي إلى تغيير الخبرة وإنما يعدل طريقة تعامل الفرد مع الخبرة التي يمر بها وتقبلها والتعايش معها.

والتعقل أيضاً يكون اتجاهاً نحو الخبرة، وخبرة الصمود النفسي قائمة على التعايش الإيجابي مع الخبرات الصادمة والمحن والأزمات والمواجهة الإيجابية معها دون انكسار، ولها مكون معرفي وسلوكي وانفعالي، إذ يؤثر التعقل في المكون المعرفي للصمود تحديداً عن طريق توجيه الانتباه للحدث أو اللحظة دون الحكم عليها من أجل التوافق مع حالات الوجدان الداخلية التي تنتاب الفرد أثناء استجابته للموقف بصورة مناسبة.

كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير مباشر للتعقل على ضغوط جائحة كورونا، وهذا يتفق مع دراسات (Zhn , et al , 2021 ; Conversano , et al , 2020) إذ تشير الدراسات السابقة إلى فاعلية التدخلات القائمة على التعقل في خفض ضغوط العمل والتفكير في الانتحار (Galbraith , et al , 2021).

ويعمل التعقل على تجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة، ويزيد التنعم النفسي، إذ يزيد التعقل الوعي بالأفكار والمشاعر في اللحظة المعاشة، ومع الوقت فإن التعقل يجعل الفرد قادراً على إدراك المسافة بين الخبرة والملاحظة ورد الفعل تجاهها.

ويمكن الاستفادة من هذا في أخذ قرارات متباعدة وقائمة على فهم جيد للموقف، وهذا يفيد في المواقف الضاغطة، إذ يسمح هذا بأن يكون الفرد على وعي بأفكاره ومشاعره قبل الاستجابة للموقف، كما يسمح للفرد بالنظر لأفكاره ومشاعره بموضوعية بدلاً من جعل المواقف الضاغطة تثير التفكير السلبي وتجعل الفرد يأخذ خطوة للوراء من أجل أن يتعرف الفرد المشاعر الضاغطة المقلقة وكيف يؤثر هذا القلق في التفكير (Naik , Forthun , &Warris , 2013)

وهذا ينقلنا إلى تأثير التعقل في استراتيجيات تنظيم المشاعر التكيفية، إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسات (Hill , et al , 2012 ; Lani , et al , 2019 ; A-Rafae , et al , 2021) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة عملية تنظيم المشاعر التي تتضمن إعادة صياغة طريقة تفكير الفرد طول الموقف لتقليل الآثار السلبية الناتجة عنه وإعادة هيكلة الموقف معرفياً (Gross &John , 2003). وبهذا المعنى فإن التعقل - كما ذكرنا في الفقرة السابقة- يعمل على الوعي بالأفكار والمشاعر قبل الاستجابة لها.

كما أن سمات التعقل ذاتها تتضمن ميكانيزمات تنظيم المشاعر التي تعتمد على التقييم المعرفي الذي يحدث عن طريق تمارين التعقل وبالتالي تحسن تنظيم المشاعر، ومن الوجهة العصبية فإن مناطق

التشريح العصبي تتضمن مناطق مشتركة بين تنظيم المشاعر والتعقل يتم تنشيطها وهي منطقة القشرة الجبهية الوسطى (Gnecucci , and et al , 2015).

أما عن التأثير غير المباشر للصمود النفسي في العلاقة بين التعقل وضغوط جائحة كورونا، فيقوم التعقل بزيادة الاستبصار بالذات نتيجة لتركيز الانتباه على اللحظة المعاشة، كما يزيد التقبل والتعايش بسلام مع اللحظة والتعاطف مع الذات والآخرين، كما يزيد الإحساس بمعاني الأشياء والقيم والحدس والتحكم في السلوك الاندفاعي (Naik , et al , 2013).

وجميعها مكونات للصمود النفسي اللازم لمواجهة ضغوط جائحة كورونا، كما أن التعقل يقوي الأمل والتفاؤل (Jazaieri & Shapiro , 2015). والتفاؤل والأمل أيضاً من المكونات مهمة للصمود النفسي التي تحفز مهارة النمو النفسي وتحويل المحن إلى فرص نمو والقدرة على استعادة الحالة النفسية الأصلية عقب التعرض للضغوط.

إن المصادر النفسية للصمود النفسي تتضمن سمات الشخصية مثل: الإنتاجية والتفتح والتفاؤل والكفاءة الذاتية، كما أن الصمود يأتي من خلال تقبل الواقع، ومعرفة المعاني العميقة للحياة.

كما يتضح وجود تأثير مباشر للإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر في الصمود، كما يوجد تأثير مباشر سلبي دال إحصائياً للإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر فالصمود النفسي، وهذا يتفق مع دراسة (Mestre , 2017 ; Thomas & Zolkoski , 2021 ; Cavajal , 2022).

إذ إن الإستراتيجيات التكيفية لتنظيم المشاعر من إعادة التقييم المعرفي والقبول ووضع الأمور في نصابها تشير إلى فهم وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية في شدتها وشكلها من أجل الوصول إلى حلول معينة (Genbeck , et al , 2021).

وبهذا المعنى تحقق الإثارة العاطفية تجاه الخبرات الصعبة، وعلى هذا فالأفراد الذين لديهم صمود لا بد أن يستخدموا إستراتيجيات تنظيم المشاعر قبل الخبرات الحياتية الصعبة وفي أثنائها وبعدها من أجل تحقيقها، إذ تعمل على تخفيفها.

كما أن استخدام إستراتيجيات التقييم المعرفي يعمل على تغيير تفسيرات الفرد للإشارات الداخلية أو البيئية ويدعم تنظيم الوجدان السلبي التي تحفز الصمود في مواقف الحياة الضاغطة (Thomas & Zolkoski , 2020).

فالقدر على تنظيم المشاعر عن طريق الإستراتيجيات المعرفية التكيفية تساعد الفرد (عضو هيئة التدريس) على إعادة تقييم الموقف وما يرتبط به من مشاعر سلبية، وهذه الإدارة الناجحة للمشاعر ينتج عنها إتزان انفعالي ووجدان إيجابي أكثر، وهذه هي العناصر الانفعالية للصمود النفسي، وهذا الاتزان الانفعالي يُظهر سلوكيات النمو الشخصي والتعايش الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة دون الوقوع في براثن المرض النفسي والأعراض الإكتئابية والقلق.

وهذا ينقلنا إلى التأثير الوسيط أو غير المباشر لتنظيم المشاعر بإستراتيجياته التكيفية في الضغوط من خلال الصمود النفسي، فهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Peker & Cengiz , 2021) كما أشارت دراسات أخرى إلى العلاقة بين الصمود وضغوط كوفيد ١٩ (Yoruk & Guler , 2021 ; Bozola , et al , 2021).

فيعمل الصمود النفسي على مواجهة صعوبات الحياة بطريقة إيجابية وقابلة للتكيف، وتشير الدراسات إلى أن جائحة كورونا أحدثت عديد من التأثيرات والتغيرات الحيوية للصحة العقلية للأفراد، وخاصة ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، والصمود النفسي يرتبط بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق، إذ يعمل الصمود النفسي على التوافق مع حالات الوجدان الداخلية التي تنتاب الفرد أثناء المواقف الضاغطة من أجل الاستجابة لمتطلبات البيئة والموقف بصورة مناسبة وتوليد استجابة تكيفية (Polizzi&Lynn , 2021).

ويمكن النظر إلى تلك العلاقة الثلاثية بين الإستراتيجيات التكيفية لتنظيم المشاعر والصمود النفسي وضغوط جائحة كورونا عند أعضاء هيئة التدريس من وجهة النظر التي ترى أن الإستراتيجيات التكيفية لتنظيم المشاعر تعمل على زيادة الإنتاجية وخاصة إعادة التقييم الإيجابي (Mestre , et al , 2017). وهذا بدوره يقوي القدرة على إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة من خلال تحسن الصمود النفسي، إذ تزداد المشاعر الإيجابية بعد استخدام هذه الإستراتيجيات التكيفية، ويؤيد هذا الكتابات النظرية التي ترى أن الأفراد الذين لديهم صمود نفسي يعرفون بالمشاعر الإيجابية المرتفعة، ومن أجل زيادة هذه المشاعر الإيجابية يستخدم الأفراد الصامدون التقييم المعرفي الإيجابي للموقف لخلق معاني إيجابية من الأحداث الضاغطة (Fernandez Berrocal&Extremiera , 2016).

كما أن الوجدانيات الإيجابية تنتبأ بقوة بالصمود لدى عينات كثيرة، إذ تعمل هذه الوجدانيات الإيجابية على زيادة الصمود على المستوى المعرفي مما يسمح للأفراد للتعامل الفعال مع الضغوط (Gloria , et al , 2013).

وهذه القدرات المعرفية والوجدانية الإيجابية تؤدي دوراً مهماً في الوظائف الاجتماعية والشخصية مما يسهل التعامل مع الضغوط.

كما أن الصمود يرتبط بإستراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تعرف بأنها الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية والتي تقيم على أنها شاقة وتتجاوز مصادر الفرد وطاقته النفسية، وهو يعتمد على إستراتيجيتين أساسيتين هما: إستراتيجية التي تركز على تنظيم الانفعالات وأخرى تقوم على إستراتيجيات حل المشكلة.

وتوصل لي (Lee , et al , 2017) إلى أن الإستراتيجيات القائمة على تنظيم المشاعر تحسن الصمود النفسي الذي يعد عملية دينامية من أجل التأقلم والتكيف بشكل جيد مع الأحداث الضاغطة والصادمة.

وتمتلى حياة أعضاء هيئة التدريس بالمشاعر العاطفية التي تؤثر في أدائهم الأكاديمي ودافعيتهم للإنجاز، وتؤكد الدراسات دور تنظيم المشاعر في التفاعل الاجتماعي والقدرات المعرفية والهناء الذاتي والانتباه (Mayer , et al , 2016).

وتكون صعوبة تنظيم المشاعر محدداً رئيسياً في صعوبة اتخاذ القرار وتزيد القلق ونقص في الكفاءة الاجتماعية (Wills , et al , 2016). وربما يمكن فهم الميكانيزمات التي يعمل من خلالها التعقل وتوضح آلية تأثيره في ضغوط كورونا من خلال تقوية الصمود النفسي وتنظيم المشاعر من خلال الوجه العصبي والبيولوجية، إذ يؤثر التعقل في القشرة المخية للفرد وموجات الدماغ والبيبتيدات العصبية ومحور الهيپوثالاموس والغدة النخامية والأدرينالين، وهي نفس المناطق المسؤولة عن الصمود النفسي،

فقد وجدت بعض الدراسات أن البيئيات العصبية (y) - وهو ناقل عصبي له تأثيرات مضادة للقلق- يتم إطلاقها استجابة للمواقف الضاغطة. بالإضافة إلى أنها تحد من إنتاج الكورتيزول الذي يمكن أن يجمع استجابة الإجهاد الناتجة عن الضغوط بشكل فعال.

وعلى هذا فإن هذه المهارات لدى عضو هيئة التدريس التي تزخر وظيفته بالعديد من الأعباء والضغوط المهنية، أضف إليها ضغوط جائحة كورونا وما سببته من قلق وأعراض اكتئابية وتأثير في أداء العمل والخوف من المرض، فهو بحاجة إلى هذه المهارات من أجل التكيف والتأقلم مع بيئة العمل في ظل هذه الجائحة.

٢- يختلف (التنظيم المعرفي للمشاعر والصمود النفسي، والتعقل، وضغوط كوفيد) باختلاف النوع:

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) كما يتضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٥)

الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

المتغير	ذكور (٤٩)		إناث (١٥١)		قيمة ت	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
التنظيم المعرفي للمشاعر	١٢٤,٨١	١٢,٥٠	١٣٠,١٩	١٥,٥٧	-٢,٤٥٤	٠,٠٥
الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٦٧,٠٨	١٠,٤٧	٦٨,٧٦	١٠,٩٣	-٠,٩٤	٠,٣٤
الإستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم المعرفي للمشاعر	٥٧,٠٤	٧,٠٣	٥٨,٩٠	٧,٦٧	-١,٥٠٣	٠,١٣
ضغوط كوفيد ١٩	١٠٤,٩٧	١٧,٢١	١١٠,٨٦	١٥,٥١	-٢,٢٤٦	٠,٠٥
التعقل	١٣٧,٨٧	٧,٨٥	١٣٨,١٧	١٠,٢٥	-٠,٢١٥	٠,٨٣
الصمود	٩٤,١٤	١١,٣٣	٩١,٥٤	١٢,٠٧	١,٣٢٥	٠,١٨

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في متغيري (التنظيم المعرفي للمشاعر وضغوط كوفيد)، وهي فروق ذات دلالة إحصائية، وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم المعرفي للمشاعر لصالح عينة الإناث، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط كوفيد لصالح عينة الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يأتي:

أولاً:- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط كوفيد (١٩) لصالح عينة الإناث، ويتضح أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات (Rodríguez-Hidalgo, Pantaleón, Dios, & Falla, 2020; Schilchtiger, et al, 2020; Mazza et al., 2020) وتختلف مع دراسات (Amaral, 2020; Prado, et al, 2021; Oziarniz, et al, 2020) ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث لديهن مسؤوليات منزلية وأسرية أكثر مقارنة بالذكور، بالإضافة إلى أن الإناث المشاركات في الدراسة الحالية إناث عاملات من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية، وتفسر نظرية الدور الاجتماعي أساساً للفروق بين الجنسين في الضغوط المرتبطة بـ COVID-19 بين الإناث والذكور، إذ تفترض النظرية أن الاختلافات بين الجنسين ترجع بشكل أساسي إلى تبني الأدوار الاجتماعية للجنسين، والتي تحدد الصفات والسلوكيات المناسبة للذكور والإناث في مجتمع معين، وتشير نظرية الدور الاجتماعي إلى أن معظم المجتمعات صنفت تاريخياً الرجال بوصفهم مسؤولين عن المهام الشاقة والصناعات الثقيلة، مما أدبهم إلى اكتساب السلوكيات المتعلقة بهذا الدور الاجتماعي، وعلى لنقيض من ذلك، تم وصف الإناث اجتماعياً بوصفهم ربات للمنازل، ويمكن لأدوار الجنسين - القائمة على الضغوط المجتمعية - أن توفر بعد ذلك عدسة يمكن من خلالها تقييم الإناث والذكور بشكل مختلف للبيئات الاجتماعية التي يعملون فيها (Eagly & Wood, 2012). على سبيل المثال، قد يؤدي الضغط المجتمعي على المرأة لتكون ربة المنزل الأساسية إلى شعور المرأة بعبء أكبر والضغوط المرتبطة بذلك، بالإضافة إلى ضغوط العمل التي تخلق أعباء أو التزامات جديدة متعلقة بالأسرة (على سبيل المثال، الاضطرابات في رعاية الأطفال أو الحاجة إلى مدرسين لمساعدة الأطفال في استذكار دروسهم) مما يؤدي إلى مضاعفة الضغوط على كاهلها.

كما ترى نظرية التر كانون Canon أن الضغوط هي عملية رد فعل فيزيولوجي، وأن مصادر الضغوط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفيزيولوجية للمرأة، إذ لدى المرأة مجموعة من ميكانيزمات وآليات في جسمها تساعد على الاحتفاظ بحالة التوازن الحيوي، وبالتالي القدرة على مواجهة التغيرات والرجوع إلى حالة التوازن التي كانت عليها قبل الضغط (علي عسكر، ٢٠٠٩)، ومن ثم فبإمكان أي موقف ضاغط مستجد مثل ضغوط فيروس كورونا أن يخلق هذا إذا فشل الجسم في التعامل معه.

مما سبق يتضح أن المرأة العاملة يقع على عاتقها العديد من الضغوط والأعباء على العديد من الأصعدة الاجتماعية والاقتصادية، وزاد الأمر شدة ما شهده العالم بأكمله من موجات خوف وذعر في ظل مستجدات فيروس كورونا المستجد COVID-19.

ثانياً:- أشارت النتائج إلى وجود ذات دلالة إحصائية في التنظيم المعرفي للمشاعر لصالح عينة الإناث.

يتضح أن هذه النتائج تتفق مع دراسات (Sanchis, et al, 2020; Chaplin and Aldao, 2013)

وتختلف مع دراسة (Mcrae, et al, 2008)، ويمكن النظر إلى هذه النتائج في ضوء ما أشارت إليه الدراسات من أن الإناث لديهن قدرة أكبر على استخدام إستراتيجيات التنظيم المعرفي للمشاعر، وذلك نظراً لميلهن إلى التعبير والتعمق في مشاعرهن على عكس الذكور، وذلك يرجع إلى الصورة النمطية لأدوار الجنسين المعتمدة في مجتمعنا، إذ يعتقدون أن التعبير عن المشاعر هي علامة على الضعف، ومن

ثم لا ينبغي للذكور التعبير عنها، وهذا يعطي تفسيراً لميل الإناث للحصول على المساعدة الاجتماعية والمساعدة بشكل أكبر مقارنة بالذكور، ويمكن أيضاً تفسير ذلك بأن الإناث لديهن أنماط استجابة أكثر اجتراراً مقارنة بالذكور.

ويتضح ذلك من وجهة نظر أصحاب نظرية التحليل النفسي، فقد أكدوا دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي، فحينما تتعرض المرأة العاملة لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنها تسعى إلى تفريغ انفعالاتها السلبية من خلال إستراتيجيات تنظيم المشاعر المختلفة (ماجدة بهاء الدين، ٢٠٠٨).

ويُفسر أيضاً "سيلي" مراحل الدفاع والتكيف ضد الضغوط من خلال ثلاث مراحل، هي: (الفرع - المقاومة - الإجهاد)، وهي رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغوط، ويتضح ذلك في الدراسة الحالية، إذ نجد أن ارتفاع معدل ضغوط كوفيد لدى النساء العاملات من أعضاء هيئة التدريس يمثل خطراً يهددهن، ويؤثر في الجوانب المختلفة الجسمية والنفسية والعصبية، وهو ما يدفع بهن لمحاولة التكيف والتعايش معها اعتماداً على إستراتيجيات تنظيم المشاعر المختلفة (طه حسين عبد العظيم، ٢٠٠٦).

المراجع العربية

- أمينة الشناوي، إلهام خليل (٢٠٠٥). الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار-اون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ١٥ (١٠)، ٩٩-١٦١.
- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلبة الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٥)، ص ١٣٧-٢٠٠.
- رونالد زيغل (٢٠١٩). التعقل مما يأت عملية لحل مشكلات الحياة اليومية. ترجمة (شعبان جاب الله رضوان). المركز القومي للترجمة. القاهرة.
- سامح حرب (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع إحباط الحاجات النفسية الأساسية وتدفق الضغوط الأكاديمية لدى عينة الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩)، ٢٨٥-٢٠١.
- شيماء خاطر (٢٠٢٠). إسهام عوامل التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من الموهوبين. مجلة بحوث ودراسات نفسية، مج ١٦ (٣) ٤٧٠ - ٥٤٤.
- طه حسين عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم حسن (٢٠٠٦). إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، عمان: دار الفكر.
- علي عسكر (٢٠٠٩). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثالثة، الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- فيفيان أحمد فؤاد علي عثمان (٢٠٠١). العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي. مع إشارة خاصة إلى التأثير المعدل لبعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه مقدمة إلى كلية الآداب جامعة القاهرة (غير منشورة).
- عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩ (٣)، ١١٩-١٦٦.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر.
- محمد حسين عبد الرحمن مشرف (٢٠٠٦). علاقة بعض الاضطرابات النفسية (جسدية الشكل) بأساليب مواجهه الضغوط والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة بين المرضى والأصحاء. رسالة دكتوراه مقدمة إلى كلية الآداب- جامعة المنيا (غير منشورة).
- محمود أحمد كمال عوض (٢٠١٩)، فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة دمنهور.
- محمود ربيع الشهاوى (٢٠٢٠). اليقظة الفعلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤ (٤٤)، ١٥-٧٦.

Allen, R.S., Heley , P.P. , Harris , G. M. , Flower , S. N. and pruthi , R. (2011). *Resilience : Definitions , ambiguities and applications*. In Resnick , L. P. and Roberto , K. , A. (Eds). Resilience in aging. concepts, Research and outcomes (ch1,pp1-13) New York : Springer

Al-Refae, M., Al.Refae, A., Munroe, M., Sardella, N., and Ferrari, M(2021). A self-compassion and Mindfulness Based Cognitive Mobile Intervention (serene) For Depression, Anxiety and stress: promoting adaptive Emotional Regulation and wisdom. *Front of psychology*. 12,648087.
<https://doi.org/03389/fpsyg.2021.648087>.

Amaral-Prado, H. M., Borghi, F., Mello, T. M. V. F., & Grassi-Kassisse, D. M. (2021). The impact of confinement in the psychosocial behavior due COVID-19 among members of a Brazilian university. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 720–727. <https://doi.org/10.1177/0020764020971318>

Ando, S. (2021). University teaching and learning in a time of social distancing: A sociocultural perspective. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1–4), 435–448.
<https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1814928>

Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety, and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry* 2020 10:1, 10(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>

Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Ir J Psychol Med*, 37(4),
<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>

Benada , N. , chowdhry , R. , (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing students. *Indian Journal of positive psychology* , 8(2),105-107.

Bervoets , J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness and self-talk : a correlational study. Unpublished master thesis, university of Jyvaskyla.

Bozda, F., Ergü, N., & Ergün, N. (2021).) 2567-2586 *Mental & Physical Health*. 124(6). <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>

Brehl, A.-K., Schene, A., Kohn, N., & Fernández, G. (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo-prospective study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100113.

<https://doi.org/10.1016/J.JADR.2021.100113>

Carvajal , B. et al (2022). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) in Spanish older adults. *Aging and mental health* ,26(2), 413-422, <https://doi.org/10.1080/13667863.2020.1870207>.

Cénat, J. M., Noorishad, P. G., Blais-Rochette, C., McIntee, S. E., Mukunzi, J. N., Darius, W. P., ... Menelas, K. (2020). Together for Hope and Resilience: A Humanistic Experience by the Vulnerability, Trauma, Resilience and Culture Lab Members during the COVID-19 Pandemic.

Https://Doi.Org/10.1080/15325024.2020.1774704, 25(8), 643–648.

<https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1774704>

Chaplin, T.M. and Aldao , A. (2013). Gender differences in emotion expression in children : aveta analysis review. *Psychol Bull.* 139, 735-765.

doi : 10.1037/a6030737.

Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., &Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01900>

Cross , J. , John , P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes : Implications for effect , relationships and well being.*personality social psychology* , 85,348-362. Doi:10.1037//0022-3614.85.2.348.

Cuiyan , W., Riyu , P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus , S. H., & Roger , C. H. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar; 17(5): 1729.doi: 10.3390/ijerph17051729.

Arbeloff, T., Freedy, K., Knodt, A., Radtke, S., Bartholomew, D., Brigidi and 'D Hariri, A. (2018). Emotion Regulation and the experience of future Negative Mood : The Importance of Assessing social support. *front of Psychology*.

<https://doi.org//10.3389/fpsyg.201802287>.

- ۲۸۳

Grecucci, A., Papaiani, E., siugzdaite, R., Theuninck, A., and Remo Job. (2015). Mindfull Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Biomed Research In lernational*, vol (2015), Article ID 670724, <https://doi.org/0.1155/2015/670724>

Gross, J.J., and john, O.P.(2003). Individual diligences in two emotion regulation processes : Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85 (2), 348-362.

Guendelman , S. , Medeiros , S. and Rampes , R. , (2017). Mindfulness and emotion Regulation : Insights from Neurobiological psychological and clinical studies. *Front. Psychol.* 8:220

Gundogan, S. (2022). The Relationship of COVID-19 Student Stress with School Burnout, Depression and Subjective Well-Being: Adaptation of the COVID-19 Student Stress Scale into Turkish. *Asia-Pacific Edu Res.*<https://doi.org/10.1007/s40299-021-00641-2>

Hill,C. and updograff,J.A.(2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation.*Emotion* 12,(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>.

Huang. F., Hsu, A., Hsu, L. Isai, J., etal (2019). Mindfulness Improves Emotion Reguation and executive control on Bereaved Individual: Au FM RI study. *Frontal human Neurosciens*, 28, <https://doi.org/0.3389/Fuhum.2018.00541>.

Janzarik , G. , Wollschlager , D. and Lieb , K. (2022). A Group Intervention to promote resilience in nursing professionals: A Randomized controlled trail. *International Journal of environmental research and public health*, 19(2), 649. <https://doi.org/0.3390/ijerph/9020649>.

Jazaieri and H. , Shapiro , S. (2015) *mindfulness and well-being*. Ostafin , B. , Robinson , M. (2015). In *Hand Book of mindfulness and self-regulation*, springer science New York.

Jha, A. , Denkova , E. , Zanesco , A. , Witkin , J. , Rooks , J. and Rogers , S.(2019). Does mindfulness training help working memory “work” better? *Current opinion in psychology*, 28,273-278. <https://doi.org/0.1016/j.copsyc.2d902012euroscience> , 12:54/:15.

Kaplan , J. , Bergman , A. , Hunsinger , M. (2017). Role of resilience in mindfulness training for first responders. *mindfulness*, 8,1373-1380.

- Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V., & Hamilton, K. (2018). The influence of university students' stress mindsets on health and performance outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046–1059. <https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2011.04.006>
- Kim , E. , Gentile , D. , Andreson , C. and Barleh , C. (2022) Are mindful people less aggressive? The role of emotion regulation in the relation between mindfulness and aggression. *Aggressive Behavior*. 48:546–562. Doi:10.1002/ab.2.2036.
- Lani, L., Lauriola, M., Valentina C., (2019). Associations between Mind funch and emotion Regulation : The Key role of Describing and Nonreactivity, *Mindfulness*, 10,366-375. <https://doi.org//10.1007/s12671-018-0981-5>.
- Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai& S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 289–306). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50017-0>
- Lee , J. H. , et al. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents psychology. Rep. 120,49-69. Doi:10.1177/6033294116677947.
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., ... Yang, C. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 916–919. <https://doi.org/10.1016/J.BBI.2020.03.007>
- Liu , J. , et al , (2022). Mediating role of mental resilience between sleep quality and mindfulness level of pregnant women screamed by prenatal Diagnosis, *journal of health care engineering*. <https://doi.org/10.1155/2022/7011836>.
- Masood, A. , Masud , y. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Journal of the International Society for burn .Injuries* , 42 (2)
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 17(18), 1–22.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>

Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 3165, 17(9), 3165.

<https://doi.org/10.3390/IJERPH17093165>

McRae , K. , et al. (2008). Gender differences in emotion regulation: An FMRI study of cognitive reappraisal. *Group process Intergroup relation*, 11 (2) : 143-162.

Morales-Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P., Méndez, I., & Ruiz-Esteban, C. (2021). Stress, Coping, and Resilience Before and After COVID-19: A Predictive Model Based on Artificial Intelligence in the University Environment. *Frontiers in Psychology*, 12, 1595.

<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.647964/BIBTEX>

Naik , P. , Forthun , L. , Harris , V. (2013). Mindfulness : An Introduction IFAS Extension , University of Florida.

Nestre , J. , et al (2017). Emotion Regulation ability and resilience in a sample of Adolescents from a suburban Area. *Fronties of psychology* , 8:/1980. Doi:10.3389/fpsyg.2017.01980.

Neuser , N. , J. (2020). *Examining the factors of mindfulness : A confirmatory Factor analysis of the fine facet mindfulness questionnaire*. P.H.D pacific university , Oregon.

Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(SUPPL.1), S120–S138. <https://doi.org/10.1002/job.1916>

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)

Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaría, M., & Picaza Gorrotxategi, M. (2020). Psychological Symptoms During the Two

Stages of Lockdown in Response to the COVID-19 Outbreak: An Investigation in a Sample of Citizens in Northern Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1491. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01491/BIBTEX>

Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2021). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 17–27. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2020.11.002>

Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Russell, B. S., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Psychological Resilience Early in the COVID-19 Pandemic: Stressors, Resources, and Coping Strategies in a National Sample of Americans. *American Psychologist*, 76(5), 715–728. <https://doi.org/10.1037/AMP0000813>

Peker, A., & Cengiz, S. (2021). Covid-19 fear, happiness and stress in adults: the mediating role of psychological resilience and coping with stress. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>

Pidgeon, M. and Keyes, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university students *international journal of liberal arts and social science*, 2(5), 27-32.

Polizzi, C., Lynn, S. (2021). Regulating Emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological Resilience. *Cognitive Therapy and research*, 49, 577-597. <http://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>.

Prakash, R.S, Hussain, M.A, and Schirada, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging*, 30(1), 160-171.

Qu, Y., Wu, H., Xu, X. (2022). How mindfulness based stress reduction and Mindfulness in motion therapy. *Advances in social science, Education and humanities research*, 644, 2934 - 2946

Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 3041. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.591797/BIBTEX>

Sanchis , A. , et al. (2020) Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11:946.
doi:10.3389/Fpsyg 2020.00946.

Sarafino, E. P. (1990). Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons.

Schlichtiger, J., Brunner, S., Steffen, J., & Huber, B. C. (2020). Mental health impairment triggered by the COVID-19 pandemic in a sample population of German students. *Journal of Investigative Medicine*, 68(8), 1394–1396.
<https://doi.org/10.1136/JIM-2020-001553>

Semenchuk , B. , Onchulenko , S. , strochan , S (2021). Self-compassion and sleep quality examining the mediating role of taking a proactive health focus and cognitive emotional regulation strategies. *Journal of health psychology* , Doi : 10.//77//3591053211047148

Sohail , M. and Ahmed , G. , (2021). Resilience, psychological well-being and emotional regulation : A comparative study of military personal vs. civilian population Pakistan. *journal of psychological research*, 436(1),37-49.

Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., ... Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 4104. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.618509/BIBTEX>

Sugawara, D., Gu, Y., Masuyama, A., Ng, S. L., Phoo, E. Y. M., Raja Reza Shah, R. I. A. B., ... Tee, E. Y. J. (2021). RE-COVER project: A survey on resilience, mental health, and fear of Covid-19 in four countries. *BMC Research Notes*, 14(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/S13104-021-05819-X/TABLES/1>

Surzykiewicz , D. , et al , (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents : serial Mediation analysis through self-Esteem and the perceived social support. *International journal of Environmental research and public health* ,19, <https://doi.org/10.3310/ijerph19138007>.

Taylor, S., Landry, C. A., Paluszec, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID

Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232.

<https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2020.102232>

Thomas , C. , Zolkoski , S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners : The Importance of emotion Regulation. *Front Education*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.0094>.

Tulucu, F. , Anasri , E and Madauoglu , G (2022). How does mindfulness boost work enganement and tiluhibit psychological distress among hospital employees during the Covid-19 pandemic ? the mediating and moderating role of psychological resilience. *The service industries journal*, 1-17
<https://doi.org/0.1080/0264206/2021.2021182>.

University students: An online survey during the COVID-19 pandemic. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 12, 9.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2022.12.01027202215012022>

Vatansever, D., Wang, S., & Sahakian, B. J. (2021). Covid-19 and promising solutions to combat symptoms of stress, anxiety, and depression. *Neuropsychopharmacology: Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 46(1), 217–218. <https://doi.org/10.1038/S41386-020-00791-9>

Vitale, E. (2021). The Mindfulness and the Emotional Regulation Skills in Italian Nurses During the COVID-19 Pandemic: A Descriptive Survey-Correlational Study: *J Holist Nurs*. 39(4):345-355. <https://doi.org/10.1177/08980101211015804>.
<https://doi.org/10.1177/08980101211015804>

Wills , T.A. , et al (2016). Emotional self-control and pathways to externalizing / interhall symptomatology and positive well beingyouner adolescents drug Alcohol dep . 163,37-45.

Yan, S., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., ... Jiang, Y. (2021). Sex differences and psychological stress: responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/S12889-020-10085-W/TABLES/3>

Yörük, S., & Güler, D. (2021). The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey.

Perspectives in Psychiatric Care, 57(1), 390–398.

<https://doi.org/10.1111/PPC.12659>

Yuanly , (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the covid-19 epidemic : A latent growth curve analysis. *Personality and individual differences*, 172,110560.

<https://doi.org/0.1016/j.paid.2020.110560>.

Yusainy , C. , and Lawrence , C. (2014). Relating mindfulness and self- control to harm to the self and individual diligence. *Personality and Individual Differences* , 64,78-83.

Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., ... Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry* 2021 11:1, 11(1), 1–11.

<https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>