

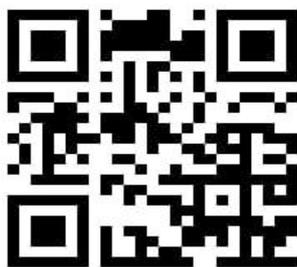
مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد

العدد (٣٥) - يوليو ٢٠٢١م

الترقيم الدولي للنسخة الالكترونية: ٢٦٨٢-٢٢٦٨

الترقيم الدولي للنسخة المطبوعة: ٥٣١٩ - ٢٠٩٠

الموقع الالكتروني : <https://jftp.journals.ekb.eg>



دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا (كوفيد ١٩) لدى عينه من طلاب جامعة عين شمس

د / أمال حسين محمد

مدرس علم النفس

كلية الدراسات والبحوث البيئية بجامعة عين شمس

تاريخ استلام البحث : ١٣ / ٤ / ٢٠٢١م

تاريخ قبول البحث : ٢٢ / ٤ / ٢٠٢١م

البريد الالكتروني للباحث : amal.hesen@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2104-1128

Faculty of Education Journal – Port Said University

Printed ISSN : 2090-5319

website : <https://jftp.journals.ekb.eg/>

Vol. (35) – July 2021

On Line ISSN : 2682-3268

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة المرونة النفسية و علاقتها بالضغط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد COVID-19 لدى عينه من طلاب جامعة عين شمس ، و قد تكونت عينه الدراسه من (١٢٠) طالب و طالبة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ : ٢٣ سنة) و قد إشمئت أدوات البحث على مقياس المرونة النفسية و مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (إعداد الباحثة) ، و قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد لدى طلاب الجامعة ، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية و الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة تعزى للمتغيرات الأتية (الكلية – النوع الاجتماعي)

الكلمات المفتاحية :-

المرونة النفسية ، الضغوط النفسية ، فيروس كورونا COVID-19 طلاب جامعة عين شمس

ABSTRACT

The aim of the current research is to study the relation between the psychological resilience and psychological stress resulting from the new corona virus COVID-19 upon Ain-Shams university students.

The research sample consisted of (120) students , ages ranging (18-23) years , the research tools included a measure of psychological resilience and psychological stress resulting from the new corona virus COVID-19 (prepared by the researcher) , the results of the research found that there was statistically significant correlation between psychological resilience and psychological stress resulting from the corona virus , also there was no statistically significant differences in correlation between psychological resilience and psychological stress resulting from the corona virus indicated by these variables (Age-Faculty-Gender).

KEYWORDS: Psychological Resilience – psychological stress resulting from the new corona virus COVID-19 – Ain-Shams university students .

مقدمة

تعد المرونة النفسية أحد المكونات الرئيسية المكملة للصحة النفسية وتعكس مقدرة الشخص علي مقاومة الضغوط التي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي لدي الشخص اي أنها : " القطب الموجب للظاهرة الفريدة من الفروق الفردية للشخصية في استجابات الناس للضغوط والمحن " (Ungar, 2008).

فالمرونة النفسية هي عملية عميقة يظهر الشخص من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يواجه فيه الصعوبات العظيمة والصدمات المؤلمة وضغوطات الحياة ، فهي قدرة الشخص علي المحافظة علي صحته البدنية والنفسية لأنها هي أحد المكونات الرئيسية للصحة النفسية خاصة في حال كان الإنسان معرضا للضغط والتوتر.

هذا وقد أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد وشدة الصراع وتعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه علي نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط.

هذا وقد تؤثر الضغوط النفسية المتكررة علي صحة الفرد فقد تعيق أعماله وحياته الإجتماعية، حيث أن الضغط النفسي المتكرر والمستمر والشديد يضعف من قوى الفرد ويدمره إذا لم يكن لديه المرونة النفسية لمواجهة هذا الضغط ومعالجته. (حامد زهران ، ١٩٩٧) .

ومن الضغوط الحالية التي نواجهها في حياتنا هو إنتشار نوعا جديدا من الفيروسات يسمى فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والذي انتشر علي نطاق واسع في جميع أنحاء العالم والذي توجد محاولات عديدة للتوصل إلي لقاح أو علاج له.

في السنوات الأخيرة شهد العالم حالات تفش حادة لفيروسات خطيرة علي غرار فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)، وكذلك المرة الأولى التي تفشي فيها ميكروب سارس عام ٢٠٠٣، ووباء أنفلونزا الخنازير عام ٢٠٠٩، ولكن الأمر هنا يختلف حيث ينتمي كل من فيروس كورونا المستجد وفيروس سارس (SARS) والميرس (MERS)، إلي عائلة " فيروسات كورونا " وقد أظهر تحليل الجينات في الماضي أن خصائص الجين الخاص ب COVID-19 تختلف إختلافا كبيرا عن جيني " SARS-COV " و " MERS-COV " .

لذا نجد أن إنتشار هذا الوباء فيروس كورونا المستجد والذي قد أودي بحياة الكثيرين بحسب ما قد نشرته منظمة الصحة العالمية وما تتداوله وسائل الإعلام يوميا بل لحظة بلحظة وكيفية أخذ الإجراءات الوقائية للمحافظة علي عدم إنتشار الفيروس، وكل هذا يمثل عامل ضغط كبير علي الأفراد وخصوصا في المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية في حياة الشخص والتي تحدد شكل حياته

المستقبلية ، حتى يتغلب الطالب علي هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه القدرة علي مواجهة الضغوط ومصاعب الحياه اليومية ، والأخذ والعطاء والتفاعل مع الآخرين، وكل ذلك يتطلب المرونة النفسية لدي الطالب الجامعي حتي يعبر هذه المرحلة بسلام ويعيش بصحة نفسية جيدة، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدي الباحثة في محاولة التعرف علي العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا COVID-19 لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس.

ثانياً :- مشكلة الدراسة

إن الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية هو شخص قادر علي تحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية والخارجية وتحقيق التوازن الداخلي والرضا والإسهام الفعال في مجتمعه ومواجهة كافة ضغوطات الحياة.

ومن هنا كان تحقيق المرونة النفسية و وجودها لدي الأفراد هو مطلباً من المطالب التي تسعى المؤسسات التربوية بدءاً من الأسرة وإنتهاء بالجامعة لتحقيقه لدي الأفراد ليكونوا منتجين وفاعلين ويتمتعوا بمرونة نفسية تساهم في تحقيق التكيف ومواجهة مطالب وضغوطات الحياة علي الرغم من الصعوبات التي تعترض الشخص في حياته (Hartley , Michael , 2011) .

وقد لاحظت الباحثة من خلال تطبيقها العملي في الدراسة الحالية علي بعض الطلبة في الجامعة وما يتعرضون له من ضغوطات نفسية شديدة ناتجة عن فيروس كورونا أن بعض الطلبة لديهم مشكلات وصعوبات مختلفة منها ما يتعلق بالتكيف مع البيئة الجامعية، ومنها ما يتعلق بالتفاعل والتواصل مع زملائهم، كما لاحظت وجود نقص لدي بعض الطلبة ليس في التعامل مع الصعوبات الأكاديمية والشخصية فحسب، وإنما لا يكتسبون أي مهارة أو خبرة جديدة من هذه الصعوبات ومن ثم غير قادرين علي مواجهة الضغوط الناتجة من فيروس كورونا وكيفية التعامل معها وتعزو الباحثة هذه النتيجة لنقص المرونة النفسية لديهم.

ونجد أن فيروس كورونا المستجد " كوفيد-١٩ " ضحاياه في تزايد مستمر، ومازال الفيروس يواصل تفشيه بوتيرة متسارعة في مختلف أنحاء العالم الأمر الذي ساهم بشكل كبير في مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة علي جميع أفراد فئات المجتمع.

ففي ظل الظروف الراهنة يمتلك لدى الطالب الجامعي حالة من القلق والفرع والخوف والتوتر بشأن أنفسهم أولاً ثم أسرهم ، حيث أن فكرة الإصابة بفيروس كورونا تسيطر علي تفكيرهم فتضع سيناريو مخيفاً من الإصابة ومن ممارسة الحياة بشكل غير طبيعي وعن مصيرهم ومستقبلهم العلمي.

ومن هنا كان لابد من دراسة المرونة النفسية وذلك لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد " كوفيد-١٩ " وذلك لتحقيق التوافق والتعايش والتوازن مع هذه الظروف الراهنة والتخفيف من هذه الأزمات والمرور منها بسلام.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩" لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية :

- تكمن أهمية الدراسة في العينة التي تناولتها ، إذ تستهدف الطلبة الجامعيين، فهم عماد المجتمع وبناءة الغد والذين يقع علي عاتقهم أمل المستقبل للنهوض بالمجتمع.
- أهمية دراسة المرونة النفسية إذ تعد مؤشرا علي الصحة النفسية التي تدل علي شعور الفرد بالأمن والاستقرار والقدرة علي مواجهة تحديات الحياة اليومية الضاغطة.
- التعرف علي أنواع الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والوصول لفهم أعمق لفيروس كورونا المستجد.

الأهمية التطبيقية :

- نشر الوعي الصحي فيما يخص انتشار الأمراض والفيروسات والوقاية علي جميع أفراد المجتمع.
- إعداد برامج لرفع مستوى المرونة النفسية بين الطلبة من أجل الوقاية من النتائج والأحداث الكبيرة التي يتعرضون لها من ضغوطات وأحداث كبيرة كما هو الحال بالنسبة لإنتشار جائحة كورونا.
- دعم الحالة النفسية لطلاب الجامعات في ظل الضغوط الواقعة بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.

المفاهيم والإطار النظري

١- المرونة النفسية (Psychological Resilience):

المرونة النفسية المرونة اصطلاحا : يرجع أصل المرونة " Resilience " إلى المصطلح اللاتيني " Salive " تعني الرجوع (to spring) ، ويقصد بها قدرة الشخص أو منظومة اجتماعية علي التعامل بنجاح مع ظروف الحياة المرهقة والعواقب السلبية للتوتر. يستخدم لفظ المرونة ايضا في تمييز الأفراد ذوي القدرة على التغلب على الانتكاسات التي تتعلق بحياتهم وتطلعاتهم المستقبلية (De-Vries & Shield ، 2005) . وعرفها (Wiseman , 2005) انها : " قدرة الشخص على التعافي من الأمراض والأكتئاب والمصائب ، وقيام الشخص بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به ، وهذا يتطلب من الشخص القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كلا من الأفكار والأفعال " كما حدد ريتشاردسون (Richardson11.2002) جوانب المرونة النفسية المتمثلة في :

أ- صفات المرونة: وهي مجموعة من الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية.

ب- عمليات المرونة: كيف يواجه الشخص الأحداث الصادمة وظروف الحياة الصعبة ؟

ت- المرونة الفطرية: هي العوامل الدافعية التي ربما تؤثر في استجابة الشخص لضغوط الحياة وظروفها الصعبة.

أما يونجار يري المرونة النفسية هي عملية دينامية تمكن الأفراد من اظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة فيذهب إلى أن المرونة النفسية هي تكويننا نفسيا، يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، فالمرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد للابحار إيجابيا في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الايجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة و العودة سريعا إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته التمتع الذاتي، (Ungar ، 2008).

كما تعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس انها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية و مشكلات العلاقات مع الآخرين، و المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA ، 2010).

تعرف الباحثة المرونة النفسية هي أنها قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة، وإعادة النظر في افكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته، فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئته استجابة مناسبة للتحقيق التكيف والانسجام بين حاجاته من جهة، والضغوطات الخارجية من جهة أخرى، لذا يواجه المواقف بطريقة إيجابية، إذ يستطيع إدارة حياته بنجاح على الرغم من الظروف التي يواجهها.

تاريخ المرونة النفسية:

أن مصطلح المرونة نشأ أصلا في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة الي حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد او الحرارة الشديدة او اي قوة خارجية أخرى ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث والأخطاء المهددة (أبو حلاوة ، ٢٠١٣).

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

هناك العديد من الدراسات التي كشفت عن العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة ومن أهم هذه العوامل:

- الرعاية والمساندة الانفعالية والاجتماعية، وبناء علاقات الحب والثقة وتقديم التشجيع من الأسرة ومن خارجها.

كما أن هناك عوامل أخرى ترتبط بالمرونة النفسية مثل وضع خطط مرنة مع الثقة بالنفس، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل، والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات (APA , 2010).
وأظهرت نتائج الدراسات عن وجود عدة عوامل تسهم في زيادة المرونة النفسية وتنميتها، لذا تجعل الشخص قادر على تجاوز التأثيرات السلبية الضاغطة عليه والتعافي منها، ومن هذه العوامل:

- القدرة على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي للضغوط بطرق سوية.
- اكتساب طرق ومهارات لحل المشكلة.
- القدرة على إدارة الانفعالات وتجاوزها بشكل صحيح.
- إيجاد مصادر مساعدة من الآخرين (المساندة الاجتماعية)
- إيجاد معنى إيجابي للصددمات أو الأحداث المؤثرة فيه .

لذا تعد المرونة النفسية ظاهرة تمكن الشخص من التعافي من التأثيرات السلبية، أو الصدمات ذات الطابع الممتد، أو المخاطر الفعالة، والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي (أبو حلاوة ، ٢٠١٣ ، ص ٢٨-٢٩).

كما حدد أبو حلاوة (٢٠١٣) مجموعة من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية :

- القدرة على وضع خطط سليمة واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
- النظرة الإيجابية إلى الذات ، والثقة في الإمكانيات والقدرات والخبرات الشخصية.
- مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين وحل المشكلات.
- القدرة على إدارة الانفعالات والاندفاعات.

تشكيل المرونة النفسية Psychological Resilience building :

أن عملية تكوين المرونة تتألف من عدد من المتغيرات النفسية وفيما يأتي عرض لهذه المكونات:

- أ - المرونة والتكيف Resilience & Adaptable : المرونة والتكيف يمكنان الإنسان من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة ، من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف ، والتكيف مع الواقع الجديد ، ومن ثم فإن كلا من المرونة والتكيف يقللان من تأثير الجمود في مواجهة التحديات.

ب- الكفاءة الذاتية **Self – Efficacy** : تتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بالذات و التي تمكن الشخص من مواجهة اي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يدرك الشخص الذي لديه قدرة أنه يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه في العالم الخارجي.

ت- الرؤية الشخصية **Personal Visio** : الأفراد المرنين يعرفون ما يعتقدون به، ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازه او ابداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية - رغم غموضها- يستخدمها الأفراد على انها موجه لتحديات الحياة ، وتهيئ أملا في الحياة.

ث- التنظيم **Organization** : إبتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال، و تكسب الشخص قدرة الحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجة عن السيطرة.

ج- العلاقات الاجتماعية **Social Connections** : هذا المحور يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، إذ أن الأفراد المرنين لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين لهم مواصفات مشتركة ، كتقاسم الأفكار والمشكلات والحلول والاحباطات و الامال وهكذا.

ح- التفاعل البين-شخصي **Interpersonal Interaction** : المحور الرئيس للمرونة هو قدرة الشخص للفهم والتعاطف مع الآخرين، إذ أن الأفراد المرنين يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، ومستوي عال للوعي الذاتي والاجتماعي، والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية و علاقاتهم مع الاخرين.

خ- حل المشكلات **Problem Solving** : تتضمن القدرة على حل المشكلات، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون في الحياة اليومية، و هؤلاء الذين يدربون أنفسهم ، يتمتعوا بحل المشكلات و كذلك مواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

د- الفعالية **Active** : الأفراد المرنين يعملون بشكل فاعل في التغيير، ومواجهة الأحداث الطارئة والغير ملائمة، ويحافظون على التحكم بالشخصية من خلال المحافظة على الكفاءة الذاتية (حامد زهران ، ١٩٩٧).

المرونة النفسية من منظور متعدد الاتجاهات :

يرى كل من ريفيتش وشات (Reivich & Shatte , 2002 , P 55-59) أن المرونة النفسية مكونة من أربعة أركان :

الركن الأول : أن تغير الحياة ممكن : أي أن ما تعلمه الشخص يمكن أن يتغير وينسى، ولذا يمكننا من تعزيز المرونة النفسية، وتغيير الوضع الراهن للشخص بمعالجة الفكر وتعديل أنماط السلوك خلال إعادة التدريب المعرفي والسلوكي.

الركن الثاني : التفكير، ويعد المفتاح الرئيسي لزيادة المرونة النفسية، وذلك لدلالة على أن العلم أساسي وراء أدراكنا للأحداث و الإدراك الصحيح وهو الذي يؤدي إلى التفكير الفعال، والذي بدوره يساعدنا أن نكون أكثر إنتاجية.

الركن الثالث : التركيز الدقيق والتأكيد على أن يكون كلاهما واقعياً ومتفانلاً دون إنكار للحقيقة.

الركن الرابع : التواصل والتفتح، وهو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوة الإنسانية.

ويؤكد ريفيتش وشات أن هذه الركائز تمثل القوة الأساسية التي تقوم عليها جميع الخصائص النفسية للشخص، وان الافتقار للمرونة هو السبب الرئيسي وراء الأداء السلبي للشخص ، وتدني الشجاعة والعقلانية وعدم التواصل.

وهذا ما يؤكد أهمية تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، كي يصبحوا قادرين على مواجهة الضغوط والتحديات، فينموا ويزدهروا على وفق كل التغيرات في الحياة.

خصائص الأفراد المرنين :

أ- الصبر : ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان المرن ، ومن خصائص الإنسان الصبور الجلد والروية والالتزان الانفعالي وعدم التسرع او الثورة أو التهيج أو شدة الغضب والقدرة على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها .

المشار إليه في أن الصبر هو من خصائص ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية ، فالصبر يساعد على تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة أو صدمات الحياة ومشكلاتها (ابو حلاوة ، ٢٠١٣).

في حين يرى (Ungar ، 2008) أن خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية تتمثل في الاندماج في مساندة الآخرين، والارتباط الأمن مع الآخرين، والكفاءة الذاتية، والحس الفكاهي أو المرح، كذلك المستوى العالي من تقدير الذات، والتوجه نحو القيام بالأعمال، والقدرة على إدراك التأثير القوي للضغوط أو الأحداث الصادمة، وأخيرا الاستفادة من الخبرات او النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط أو الأحداث ومواجهتها.

ب- التسامح : هو قدرة النفس على نزوع المكابرة والإصرار على الخطأ

اما في من أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية

أ- الاستبصار : وهي قدرة الشخص على قراءة وتفسير الأحداث والأفراد، وتتضمن القدرة على التواصل بينشخصي، كذلك معرفة كيفية تكيف سلوك الشخص ليكون متناسبا مع الأحداث المختلفة ، مما يجعله يفهم ذاته والآخرين.

ب- الاستقلال : هو القدرة على التوازن بين الشخص والآخرين، كما يتضمن كيفية تكيفه مع ذاته، إذ يعرف له وما عليه، وقدرته على قول (لا) بوضوح، عندما يكون الأمر مناسباً أكثر مما يكون عليه

من كونه متساهلا في حالة مواجهة الموقف، وأن الاتجاه الايجابي له يكون حاضرا دائما، ويكون مراعيًا للفروق الشخصية بين الأفراد، والقدرة على التصدي لتلك الأحداث.

ت- المبادأة : هي قدرة الشخص على مواجهة الأحداث وتحدياتها، وأن يكون لديه القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

ث- روح الدعابة : تعد روح الدعابة الجانب المضيء في حياة الشخص المرن ؛ إذ تمثل القدرة على إدخال السرور والمرح في النفس والبيئة المحيطة به، وهذا يعد سمة للأفراد المرنين، الذين يتقنون فن التعامل في الحياة لمواجهة أحداثها المختلفة إضافة إلى أنها تدعم وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع الظروف الضاغطة الصعبة.

ج- تكوين العلاقات: هي قدرة الشخص المرن على إقامة علاقات إيجابية صحيحة، من خلال قدرته على التعامل والتواصل النفسي والاجتماعي والعقلي البيئشخصي مع ذاته ومع من يحيطون به.

ح- الإبداع : هو قدرة الشخص على إجراء بدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، والاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية ، وكما أن الأفراد ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتبع الأحداث لديهم إذا يمكنهم من اتخاذ القرارات.

خ- القيم والأخلاق : تتضمن بناء الشخص المرن من الناحية الأخلاقية والروحانية الصحيحة، أي قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع خالقه والأفراد من حوله، ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، ٢٠٠٧).

العمليات الست التي تزيد المرونة النفسية :

هناك ست عمليات أساسية مترابطة ومتفاعلة تعمل على زيادة المرونة:

أ- اتصال الشخص مع اللحظة الراهنة : بمعنى الإدراك الواعي واستغلال الخبرات في الموقف في اللحظة الراهنة وتمكن الشخص من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه، في ما إذا كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.

ب- تقبل الذات : النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللاحداث من حوله.

ت- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات : التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها، للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك، لتسهيل وجوده في الموقف والمشاركة فيه.

ث- إدارة الذات : غالبا ما يطلق عليها مراقبة الذات، ووعي النفس.

ج- القيم : القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاداتك، توفير الحافز والإلهام، تقديم التوجيه لأفعالك، إعطاء معنى الحياة بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.

ح- الالتزام في العمل : وقد يتطلب التدريب على المهارات ، ويساعد في ذلك الاتجاهات والقيمة.
وتستخلص الباحثة أن الأفراد المرنين يمتلكون القدرة على انتزاع أنفسهم من زحمة الحياة، ومشاغلتها
ليقرؤوا واقعهم الخاص ويحسنوا تقديره، ليرسموا صورة واضحة عن المستقبل وما يخبئه لهم،
بعيدا عن تأثير المغريات والمحسنات المؤقتة (الخطيب ، ٢٠١٣).

المرونة عامل وقائي للصحة النفسية

يشير هارت وبلنكو وتوماس (Hart , Blincow & Thomas ، 2007) إلى ست صفات
للمرونة يعدها عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد:

أ- العلاقات الاجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية هي عنصر بذل وتلقى
المساندة الانفعالية، وهذه العلاقات الانفعالية حاجة إنسانية أساسية تدفع باتجاه تأسيس وإقرار
الإحساس بالانتماء، فضلا عن كونها مصدرا للطمأنينة والأمن النفسي.

ب- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات وصنع واتخاذ القرار دون انصياع لآخرين، فالاعتزاز
بالذات.

ت- مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلات، والقدرة على التفكير قبل الفعل والتروي وتجنب الاندفاع
تجنباً للوقوع في الخطأ في أثناء التفاعل مع الآخرين.

ث- نظرة إيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة، ولا يعني ذلك انتفاء كافة مظاهر الشك في الذات ،
بل نقطة تحول للتغلب عليه.

ج- إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، فقد يواجهون مواقف ضاغطة تولد لديهم
مشاعر القلق، إلا أن المرونة النفسية تمكن الأفراد من إدارة انفعالهم ومشاعرهم على مستوى
التقهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات والإحساس بالجدارة الشخصية.

ج- المثابرة والاجتهاد وهما ضروريان للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب، فتحقيق
الذات تحقيقا إيجابية هو مؤشر رئيس للصحة النفسية.

وتستخلص الباحثة مما سبق أن هناك مجموعة كبيرة من الصفات المتشابهة والمميزة للأفراد المرنين
و التي تم طرحها في سياقات مختلفة في الدراسة الحالية .

٢- الضغوط النفسية Psychological Stress

كلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية (Strigere) والتي تعنى شق أو شد أو ضيق
وتستخدم الكلمة في الإنجليزية للتعبير عن الآلام والحرمان والمحن فهي تعبر عن نتائج حياة قاسية
بكلمة واحدة .

ويعرف حنفي (٢٠٠٧، ٣٢) الضغوط النفسية بأنها "الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة طويلة".

وطبقا للازاروس فإن الشعور بالضغط النفسي يبدأ بتفسير الحدث البيئي الضاغط ولذلك تختلف هذه التغيرات على نطاق واسع بين الأفراد، وبالمثل يرى بروشن - شوارتزر (Bruchon-schweitzer) إن إدراك الضغط يعتمد على الحدث الذي يدرك على أنه تهديد وعلى الموارد المتاحة (نفسية واجتماعية) للتغلب عليه (أحمد الزيداني، ٢٠١١: ٥٢١).

كما يعرفه ديفز (Davis 1977) بأنه حالة من الإجهاد أو التوتر تؤثر على مشاعر الشخص وعملياته المعرفية وحالته الجسمية.

ويشير سيلبي (Selye) إلى أربعة أنواع من الضغط النفسي تصيب الفرد هي:-

- الضغط النفسي السيئ : ويسمى كذلك الألم مثل فقدان عزيز أو فقدان عمل.
- الضغط النفسي الجيد : يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات كولادة طفل أو سفر في عمل أو بعثة.
- الضغط النفسي الزائد : وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته.
- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وعدم التحدي والشعور بالإثارة، وتتضمن الإستجابة للضغوط ثلاثة مراحل فيما يطلق عليه نموذج زملة التكيف العام :
- * رد فعل الإنذار : حيث يتهيأ الفرد جسديا لمواجهة الحدث الضاغط.
- * المقاومة : وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه.
- * الإنهاك : وفيها يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو المواقف (كريماني عويضة، ١٩٩٩: ٣٨٥).

أنواع الضغط النفسي :-

- النوع الأول :** ويتمثل بالتوترات الناشئة عن الحياة (Ordinary Tensions) نتيجة لبعض المشكلات التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.
- النوع الثاني :** ويتمثل بالضغوط النمائية (Developmental Stress) التي ترتبط بمراحل النمو، ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا في عاداته وأسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.
- النوع الثالث :** ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية (Life crises) ويكون قويا ويستمر لمدة قصيرة مثل الأمراض والتغيرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز أو فقدان العمل ، وقد يكون أحيانا أحداث ساره مثل طفل جديد للعائلة طال أنتظاره وقسم شولتر الضغوط التي يشعر بها الفرد على نوعين :

الأول: يدعى بالضغط العضوي (Physical Stress) الذي يحدث بسبب التهديد الذي يواجهه الفرد ويدركه بتأثيره في امه النفسى وتفسيره لذاته أو لحياته

الثانى: يدعى بالضغط النفسى (psychological stress) و يحدث بسبب التهديد الذى يواجهه الفرد و يدركه بتأثيره فى امه النفسى و تقديره لذاته او لحياته (أمانى عبدالمقصود، ٢٠٠٧)

نظريات الضغوط النفسية :

تقسم نظريات الضغوط إلى مجموعتين تضم المجموعة الأولى النظريات التي ركزت على ردود الفعل البيولوجية للضغوط والتي تعرف بالنظريات البيولوجية أو الفسيولوجية وأبرزها نظرية كانون ونظرية سيللي أما المجموعة الثانية فتضم النظريات البيئية التي اهتمت بالعوامل المسببة للضغوط وأشهرها نظرية موارى ونظرية أحداث الحياة الضاغطة ل (هولمز و راهي) ونظرية المجال ونظرية التوافق بين الشخص والبيئة (لازاروس) وقد تبنت الباحثة في دراستها النظريات البيئية التي اهتمت بالعوامل المسببة للضغوط ، وفيما يأتي عرض لهذه النظرية :

- النظريات البيئية :

أ. نظرية (هولمز و راهي) (Holmes & Rah) وتركز على الاهتمام بالأحداث وتغيرات الحياة الضاغطة التي من المحتمل أن يكون لها تأثير في الفرد .

ب. نظرية (موس وشيفر) (Moos & Schaefer) أن هذه النظرية تحدد استجابة الفرد وتمر بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط ، الأولى هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية، والمرحلة الثانية هي إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه وتتوقف على إدراك الحدث الضاغط والقيام بالأعمال التوافقية .

في حين تتضمن المرحلة الثالثة نتائج الحدث الضاغط وآثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما تقدم .

ج. نظرية (لازاروس Lazarus) وتدعى هذه النظرية بنظرية التقدير المعرفى أو التقويم المعرفى، أو ما يطلق عليه بالتقويم الابتدائي الذي يشير إلى العمليات المعرفية للتقويم الدال على مواجهة الفرد لمتطلبات النمو والتطور.

إذ يركز هذا النموذج على التقدير الإدراكي للحدث وكيفية التعامل معه ونوع الاستجابة التامة ، ولقد أكد لازاروس أن الضغوط تحدث عندما لا يستطيع الفرد التعامل أو التكيف لمتطلبات حياته .

ولهذا تظهر عدد من الآثار السلبية للضغوط النفسية يمكن من خلالها الاستدلال على وجودها وخطورتها ومن هذه الآثار ما يأتي :

- آثار فسيولوجية : تتمثل في ارتفاع ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب، الصداع، آلام المعدة، فقدان الشهية للطعام الخ.

- آثار سلوكية : تتمثل في تناقص مستوى انتاجية الفرد في انعدام المبادرة، تكرار الغياب، ترك العمل ... الخ.

- آثار معرفية : وتتمثل في اضطرابات العمليات العقلية العليا وتناقص القدرة على اتخاذ القرار ... الخ.

- آثار انفعالية : وتشمل القلق وسرعة الغضب والشعور بالذنب والإحباط والاكتئاب ... الخ.
فباستمرار تعرض الفرد للضغوط ستستمر الآثار السلبية معها مسببة ضعف الوظائف والفعاليات البشرية واختلال الاتزان في تراكيب الجسم المختلفة وكذلك تسبب انخفاض في مستوى أداء الفرد ويبدأ في فقدان دافعيته إلى العمل وعدم اهتمامه به.

إن استجابة الأفراد للضغوط تكون على ثلاثة أنواع هي :

١. الاستجابة الفعالة : وتؤدي إلى تغيير أو تعديل هذه الضغوط للوصول إلى درجة التوافق التي تشعر بالراحة.

٢. الاستجابة المعرفية أو السلوكية : وفيها يتميز تصرف الفرد باللامبالاة والاكتئاب.

٣. الاستجابة التجنبية : وفيها يبتعد الفرد عن مواجهة الضغوط أي (الانسحاب) (أمانى عبدالمقصود ، ٢٠٠٧) .

وفي ضوء ما سبق تصنف الباحثة الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد إلى :

- الضغوط النفسية : وتعرف إجرائياً بأنها " الأعباء والضغوط الذاتية الجسمية والعقلية والنفسية التي يواجهها طلاب الجامعة نتيجة انتشار فيروس كورونا المستجد والتي يشعروا من خلالها بالقلق والتوتر والخوف وصعوبة التكيف مع الواقع الحالي " .

- الضغوط الاجتماعية : وتعرف إجرائياً بأنها " الأعباء والضغوط التي يعاني منها طلاب الجامعة نتيجة إنتشار فيروس كورونا المستجد في علاقتهم بأفراد أسرهم وأصدقائهم وجيرانهم .

- الضغوط الدراسية : وتعرف بأنها " الأعباء والضغوط الخارجية التي يعانون منها طلاب الجامعة تجاه الأحداث الراهنة في محيط الجامعة من حيث علاقتهم بزملاء الدراسة وبأساتذتهم وبأعباء الدراسة نفسها .

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :-

إن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر فهناك من يلجأ إلى الأساليب الإيجابية وأخر إلى الأساليب السلبية وهذا يتوقف على إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه له.

أساليب إيجابية مثل : أسلوب ضبط النفس - البحث عن الدعم الإجتماعي (المساندة الإجتماعية) - تحمل المسؤولية - حل المشكلات - إعادة البناء المعرفي - تجنب الموقف والتحول عنه.

أساليب سلبية مثل : أسلوب الانعزال - ممارسة عادات معينة - العدوان - الاسترخاء - زيادة الممارسات الدينية. (نائف علي أبو ، ٢٠١٩ : ٨٦)

- فيروس كورونا المستجد COVID-19

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات ذات فصيلة كبيرة والتي قد تصيب الحيوان والإنسان ومن المعروف بأن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي والتي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلي الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد-١٩ .

(منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٢٠ : ٢٥)

طرق الانتقال :-

يوجد خمس طرق لانتقال الفيروسات المعدية وهي :

- التلامس : هو أكثرها شيوعا وهو نوعين :

الإتصال المباشر : ويقصد به إنتقال الفيروسات نتيجة تلامس سطح جسم شخص مصاب بالفيروس مع سطح جسم آخر عرضه للإصابة بذلك المرض .

الإتصال الغير مباشر : ويقصد به تلامس المعرض للإصابة بالفيروس مع مادة ملوثة مثل : المعدات والأجهزة والأيدي الملوثة .

- الانتقال عن طريق القطرات (الرذاذ) : ويقصد به إنتقال الرذاذ الملوث والمنتشر عبر الهواء لمسافة قصيرة لا تزيد عن ٢:١ متر والذي يحتوي علي الميكروبات الناتجة عن الشخص مصدر العدوى أثناء قيامه بالتحدث أو العطس أو السعال .

- الإنتقال عن طريق الهواء : وهنا قد ينتقل الفيروس عبر قطرات رذاذية صغيرة جدا تحتوى علي كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء الذى يحملها لمسافات بعيدة جدا، ثم يقوم الفرد المعرض للإصابة بالمرض باستنشاق تلك النوايا الصغيرة ، وهنا لا بد من التهوية الجيدة لمنع انتقال الفيروس .

- الناقل الوسيط : وينتقل فيه الفيروس المسبب للعدوى بطريقة غير مباشرة إلي الفرد عن طريق مادة ملوثة بالفيروس مثل الطعام ، الدم ، الماء ، الأدوات الملوثة .

- العائل الوسيط : وفيه يمكن أن ينتقل الفيروس للفرد عن طريق الحشرات وغيرها من الحيوانات .

(وزارة الصحة والسكان ، ٧-٨١ : ٢٠٠٥)

أعراض الإصابة بمرض كوفيد-١٩ :

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرضى كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف، وقد يعاني البعض من الآلام والأوجاع أو أحتقان الأنف والرشح أو ألم الحلق أو الإسهال .

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا في الشدة حيث يعانون من صعوبة التنفس ويزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية مزمنة مثل أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم. (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٢٠ : ٢)

وطبقا لتوصيات إدارة الصحة العامة (٢٠٢٠) والخاصة ب COVID-19 فإن أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد تظهر عادة في الفترة من يومين إلى أربعة عشر يوما عقب الإصابة بالفيروس وتأخذ شكل :

- صعوبة في التنفس.
- ارتفاع في درجة الحرارة.
- سعال وتكسير في الجسم.

الأسباب :

يشير (بيغهور وآخرون ، ١٩٩٧ : ١١٩) إلى أن الوباء Pandemic هو ظهور عدد من حالات المرض في مجتمع أو اقليم ما على نطاق واسع من المعتاد ، أو على نحو غير متوقع بالقياس إلى المكان والزمان المفترضين.

ف نجد أن وباء كورونا وصل إلى حد الجائحة والتي تفشيت في جميع أنحاء العالم بلا استثناء والتي - الي الآن - لم يتم التوصل إلى تحديد دقيق لأسبابها أو كيفية علاجها.

الوقاية :

وفقا للدليل الإرشادي لمنظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ : ١١-١٢) هناك العديد من الممارسات الصحية التي يمكن تطبيقها على نطاق واسع للوقاية من انتشار الفيروسات وخاصة تلك المرتبطة بعدوى الجهاز التنفسي والتي تتلخص إلى :

- الوقاية من المرض في البيت
- التباعد الاجتماعي و عدم الخروج إلا للضرورة و عدم الاختلاط مع الآخرين
- من خلال نظافة الأيدي باستمرار وإتباع السلوكيات الرفيعة الخاصة بالجهاز التنفسي والحد من انتشار العدوى وذلك بعزل المرضى عن أفراد العائلة عن الأصحاء منهم.

- وفي إطار ما سبق ترى الباحثة أنه برغم وجود العديد من المحاولات المبذولة لتوافر لقاح يمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد COVID-19 إلا ان اتباع الإجراءات الوقائية اللازمة قد تؤدي بثمارها في منع تفشي هذا الوباء الذي أصبح يهدد العالم ، وهنا يجب على كل فرد تجنب التجمعات الكبيرة والمخالطة للصيقة على أن تكون في مسافة ٦ أقدام أو ١,٨ متر بين كل فرد والآخر، فضلا عن غسل اليدين كثيرا لمدة ٢٠ ثانية على الأقل وإستخدام المواد المطهرة وتغطية الفم والأنف مع

التهوية الجيدة والتعرض للشمس وضرورة تنظيف وتطهير الأسطح يوميا التي يتم ملامستها بشكل متكرر.

دراسات السابقة

أولا :- دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط

- دراسة أبو سريع (١٩٩٣) وهدفت إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين وعلاقته بالتوافق النفسي وتكونت العينة من (٢٣٦) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية ببها واستخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب ومقياس التوافق النفسي لعثمان نجاتي وكشفت نتائج الدراسة أن نسبة ٨٠.٥% من العينة يقعون في فئة الضغط المعتدل، ونسبة ١٨.٦% يقعون في فئة الضغط الحاد.

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي لدى الطلاب والتوافق العام.

- دراسة (2005) Wiseman وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط والتوافق الأكاديمي للطلاب الملتحقين بالجامعة وتكونت العينة من (١٦٢) طالبا ملتحقين ببرنامج (IB) تم مقارنتهم بعينة ضابطة عددها (١٥٧) من الملتحقين ببرنامج التربية العام. وباستخدام استبيان الحالة الاقتصادية والاجتماعية، وبطارية تقرير ذاتي من المقاييس تتضمن استبانة مصادر الضغوط. اسفرت نتائج التحليل أن لدى الطلاب خبرة بسبعة عوامل - مصادر أولية للضغوط والتي تم فحص علاقتها بالتكيف النفسي والأكاديمي للطلاب. وتوصلت النتائج إلى ارتباط المصادر الأولية للضغوط التي يعلمها طلاب برنامج (IB) بالحاجات الأكاديمية وفي المقابل فإن مجموعة الطلاب في برنامج التربية العام اظهروا مستويات مرتفعة من الضغوط مرتبطة بعلاقة الآباء بالأبناء والصراع مع الأسرة.

- وهدفت دراسة (2014) Kaiser إلى التعرف على الضغوط المدركة وعبء العمل الأكاديمي واستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (١٥٠) طالبا في مستوى الماجستير مطبق عليهم مقياس الضغوط المدركة، ومقياس عبء العمل الأكاديمي واستبانة استراتيجيات المواجهة، واستخدم معامل الارتباط وتحليل الانحدار لتحليل البيانات وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عبء العمل الأكاديمي والضغوط المدركة وبين عبء العمل الأكاديمي واستراتيجيات المواجهة الإجرائية التنفيذية .

وبين الضغوط المدركة واستراتيجيات المواجهة الإجرائية -التنفيذية وكذلك المواجهة بالتجنب.

وهدفت دراسة (2014) Ashwini & Vijay إلى الكشف عن الضغوط والتوافق بين طلاب الجامعة وعلاقتها بأداء الطلاب الأكاديمي ، تكونت العينة من (٨٠) طالبا جامعا في السنة الدراسية الثانية (٤٠ من كلية العلوم و ٤٠ من كلية الفنون) نصفهم من الذكور ونصفهم من

الإناث: أعمارهم ما بين ١٦/١٨ سنة، تم انتقاؤهم عشوائياً؛ ويعانون مشاكل سلوكية وضعف في الأداء الأكاديمي بالإضافة إلى مشاكل صحية ، وقد طبق على العينة مقياس الضغوط ومقياس التوافق لمعرفة الضغوط التي يعانون منها وتقدير التوافق الأكاديمي ، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط بين طلاب الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية في التوافق بين طلاب العلوم والفنون.

كما توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الأداء الأكاديمي وبين طلاب الفنون والعلوم في الأداء الأكاديمي، ولم تظهر فروق دالة إحصائية لاختلاف نوع الجنس بين كليتي العلوم و الفنون.

- دراسة الخطيب (٢٠٠٧) التي هدفت إلى تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة ، وتكون عينة الدراسة من (٣١٧) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود خصائص المرونة من الاستقلال والاعتماد على النفس والابداع وروح الدعابة والعلاقات الإجتماعية والمبادأة ، مما يدل على تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية من مرونة الأنا للتصدي للأحداث الصادمة.

- وأجرى أهرن (Ahern , 2007) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الخصائص الشخصية ومستويات الضغوط والسلوكيات ذات المخاطر العالية ومستويات المرونة لدى الطلبة المراهقين بالكليات وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالبا وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) سنة باستخدام مقياس الضغوط المدركة لهيل وآخريين (Hill & etc) ومقياس المرونة لواجنيلد ويونغ (Wagnild & Young) وتوصلت النتائج أن الإناث أكثر عرضه للسلوكيات الخطرة اليومية من الذكور ، كما وجدت علامة عكسية بين الضغوط والخصائص الشخصية وإرتفاع مستوى التوتر لدى الطلبة المعرضين للضغط كذلك وجدت علاقة عكسية بين الضغط والمرونة لدى بعض الطلبة في حين أظهر البعض الآخر مرونة عالية أثناء الأحداث الضاغطة.

- بينما أجرى هبة إبراهيم (٢٠٠٩) دراسة للتعرف إلى العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهه الضبط ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغير النوع والتخصص الأكاديمي ، وتكونت عينه الدراسة من (٤٠٩) من طلبة بكلية التربية في جامعة عين شمس وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) سنة وإستخدمت الدراسة مقياس المرونة الإيجابية ومقياس وجهة الضبط وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية وسالبة بين المرونة الإيجابية ووجهه الضبط وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور ، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والآدبية علي بعدى المرونة الإيجابية (الإصرار على تحقيق الهدف، التواصل الاجتماعي) لصالح طلبة التخصصات الأدبية.

- وهدفت دراسة كيلر (Keller , 2011) إلى التعرف إلى الدور الوقائي للتأثير الإيجابي في مواجهة الضغوط اليومية وخفض التوتر والاكنتاب المتعلق بها، ومدى مساهمة هذه المتغيرات في

التنبؤ بالمرونة النفسية مستقبلا، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٢) من الطلبة وإستخدت الدراسة مقياس أحداث الحياة ومقياس العصابية ومقياس الضغوط اليومية وتوصلت الدراسة إلى أن الضغط الأكاديمي اليومي وبين الإجهاد اليومي العام، وأن العصابية وأحداث الحياة السلبية تعد مؤشرا للتنبؤ بأعراض الإكتئاب وأن الطالبات أظهرن أعراض اكتئاب أقل وقدرة أكبر علي التصدي المركز على المشكلة من الطلبة.

- كما أجرت الزهيرية (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف علي المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالبا وطالبة من جامعة ديالى، وإستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى أحداث الحياة لصالح الذكور وعدم وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة تغرى لمتغير التخصص، وأخيرا وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

ثانيا :- دراسات تناولت إنتشار الأمراض والأوبئة زعلاقتها ببعض المتغيرات

- دراسة (Cheng PK , Limww.Laimy , 2005) وهدفت هذه الدراسة إلى بحث الطرق الرئيسية لأنتقال فيروسات متلازمة الالتهاب الرئوى الحاد (سارس) فيروس كورونا، وقد تم التحقق من بقاء الفيروس على الأسطح البيئية المختلفة بما فى ذلك تحليل الفيروس ودراسة التأثيرات القاتلة والمنظاف المنزلية على الفيروس وذلك لأخذ التدابير اللازمة لمكافحة العدوى، وقد توصلت النتائج إلى أن فيروس

"سارس" يمكن أن يظل معديا فى عينات الجهاز التنفسى لمدة تزيد عن ٧ أيام فى درجة حرارة الغرفة، ويكون خطر العدوى من خلال ملامسة الأسطح الملوثة، ويمكن تعطيل الفيروس بواسطة المطهرات المختلفة.

- دراسة (Herman;Dirwan , 2015) هدفت الدراسة إلى بحث السلوكيات المجتمعية للوقاية من الأمراض المعدية وعلاقتها بكل من نمط الحياة النظيف والصحى ومنع الدافع للأمراض المعدية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فردا ممن يعيشون فى القرى التى لديها العديد من الحالات المصابة بالأمراض المعدية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعرفة بالوقاية من الأمراض المعدية وإتجاهات الوقاية من الأمراض المعدية تؤثر على سلوك المجتمع للوقاية من الأمراض المعدية، كذلك يعد دافعا قويا لعدم زيادة الإصابة بالأمراض المعدية.

- دراسة (2020, G.Kmpfa) وهدفت الدراسة إلى بحث استمرار فيروسات كورونا على الأسطح غير الحية وتعطيلها بالمبيدات البيولوجية، وبحسب ما جاء بالدراسة فإن فيروس كورونا المستجد وسارس ينتقل من إنسان إلى آخر بأوقات حضانة تتراوح بين ٢-١٠ أيام مما يسهل انتشاره عبر الأيدي أو الأسطح الملوثة.

وبمراجعة جميع المعلومات المتاحة حول أ استمرار فيروسات كورونا البشرية والحيوانية على الأسطح الجامدة وباستخدام المبيدات البيولوجية المستخدمة في التطهير الكيميائي، تم الكشف عن أن الفيروسات التاجية البشرية مثل متلازمة الإلتهاب الرئوى الحاد (سارس) أو فيروس التاجى فى الشرق الأوسط

(MERS) أو فيروس كورونا البشرى يمكن أن يستمر على الأسطح الجامدة لمدة تصل إلى ٩ أيام ويمكن تعطيلها بكفاءة من خلال إجراءات التطهير السطحي باستخدام ٦٢-٧١% من الإيثانول.

تعقيب على الدراسات السابقة :-

فى ضوء العرض السابق للدراسات والبحوث التى تناولت متغيرات البحث الحالى يتضح :-

- أن طلاب الجامعة يعانون من مستوى مرتفع الضغط الأكاديمى أعلى من الضغط الشخصى كما أشار كلير فى دراسته (٢٠١١).

- أن الضغوط النفسية التى يعانون منها طلاب الجامعة ترتبط ارتباطا وثيقا بارتفاع مستوى القلق والتوتر كما جاء فى دراسة أهرن (٢٠٠٧) ودراسة كيلر (٢٠١١).

- أن طلاب الجامعة فى التخصصات الأدبية أعلى على بعد المرونة الإيجابية (الإصرار على تحقيق الهدف والتواصل الإجتماعى) من التخصصات العلمية كما جاء فى دراسة إبراهيم (٢٠٠٩).

- أهمية التثقيف الصحى والوعى بين الأفراد بعوامل الخطورة فى انتشار الأمراض والإلتزام بالتدابير الوقائية وتطبيقها فى كافة المجالات لمنع انتشار الأمراض المعدية كما فى دراسة Herman (2015).

- يتضح مما سبق على أهمية الدراسة الحالية والأستفادة منها والتى جمعت بين المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس.

فروض الدراسة

١- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ لدى طلاب جامعة عين شمس.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المرونة النفسية والضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ تعزى لمتغير الكلية لدى طلاب جامعة عين شمس.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المرونة النفسية والضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ تعزى لمتغير النوع الاجتماعى لدى طلاب جامعة عين شمس.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

يتوقف اختيار الباحث لمنهج معين على أساس طبيعة مشكلة الدراسة ونوع البيانات المستخدمة وقد فرضت مشكلة الدراسة اتباع المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وهو أحد مناهج البحث المستخدمة في علم النفس والتي تهتم بدراسة العلاقات بين المتغيرات والمقارنه بين العينات المختلفة، ويعد من أكثر الأساليب البحثية واسعة الانتشار.

ثانياً: عينة الدراسة

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية : عددها (٥٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة الأصلي.
ب- عينة الدراسة الأساسية: عددها (١٢٠) طالب وطالبة من جامعة عين شمس والمدى العمرى يتراوح بين (١٨:٢٣) سنة وهم من كليات عملية (هندسه - صيدلة) وعددهم ٦٠ طالب وطالبة ، وكليات نظرية (آداب - تجارة) وعددهم (٦٠) طالب وطالبة.
الوصف الاحصائي لعينة الدراسة :

جدول (١) توزيع عينة الدراسة تبعا للبيانات الأساسية

النسب المئوية	التكرار	المتغيرات	البيانات الأساسية
٥٠%	٦٠	ذكور	النوع
٥٠%	٦٠	إناث	
١٠٠%	١٢٠	الإجمالى	
٠.٨%	١	١٧ سنة	السن
١٠%	١٢	١٨ سنة	
٢٠%	٢٤	١٩ سنة	
١٨.٣%	٢٢	٢٠ سنة	
٢٦.٧%	٣٢	٢١ سنة	
٢٤.٢%	٢٩	٢٢ سنة	
١٠٠%	١٢٠	الإجمالى	
٢٥%	٣٠	الصيدلة	الكلية
٢٥%	٣٠	الهندسة	
٢٥%	٣٠	الآداب	
٢٥%	٣٠	التجارة	
١٠٠%	١٢٠	الإجمالى	
١١.٧%	١٤	الفرقة الأولى	الفرقة الدراسية
٣٣.٣%	٤٠	الفرقة الثانية	
١٨.٣%	٢٢	الفرقة الثالثة	

الفرقة الرابعة	٤٤	٣٦.٧%
الإجمالي	١٢٠	١٠٠%

جدول (٢) يوضح مدى المعاناة من أمراض مزمنة من عدمه وفقا لمفردات العينة

المعاناة من أمراض مزمنة	التكرار	النسب المئوية
نعم	١٤	١١.٧%
لا	١٠٦	٨٨.٣%
الإجمالي	١٢٠	١٠٠%

أدوات الدراسة:

مقياس المرونة النفسية (Conner & Davidson Resilience Scale)

وهو من إعداد كونور وديفيدسون (Conner & Davidson , 2003)

ترجمة (سعادة الهاشمية ٢٠١٧)

ويشمل المقياس المستخدم في هذه الدراسة على (٢٥) عبارة وقد صيغت فقرات المقياس جميعها بطريقة إيجابية وبدائل الإستجابة (دائما - أحيانا - أبدا)

* التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس

ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل (ألفا كرونباخ) وقد كانت قيمة معامل الثبات مرتفعة حيث بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل كانت ٠.٩٥.

جدول (١) يوضح ثبات أداة الدراسة ثم الاعتماد على المعامل الإحصائي الفاكرونباخ لكل فقرات المقياس.، وقد أفادت النتائج بأن نسبة الثبات (٩٥%).

م	العبارات	الفا كرونباخ
١	لدي القدرة علي التكيف مع المتغيرات	.951
٢	لدي علاقات مقربة و امنة	.952
٣	أؤمن بأن قدر الله مصدر معين لي	.952
٤	استطيع التصرف مهما حصل	.952
٥	ان نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة	.951
٦	استطيع رؤية الجانب الفكا هي في الامور	.952
٧	اشعر بأني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة	.951
٨	لدي القدرة على الوقوف مجددا بعد اصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة	.952
٩	كل الأمور تحدث لحكمة ما	.951
١٠	أبذل قصاري جهدي بغض النظر عن الموقف	.951
١١	لدي القدرة على تحقيق أهدافي	.950
١٢	لا أشعر بالاحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا أمل فيها	.952
١٣	أعرف عادة أين أتجه عند حاجتي للمساعدة	.953
١٤	لدي القدرة على التركيز و التفكير بوضوح في أثناء الضغوط	.950
١٥	أفضل أن اخذ دورا قياديا في حل المشكلات	.952

١٦	انا لست سريع الاحباط عند الفشل	.951
١٧	اعد نفسي شخصا قويا	.951
١٨	لدي القدرة علي اتخاذ قرارات صعبة و غير مرضية	.950
١٩	استطيع التحكم بمشاعري السيئة	.952
٢٠	لدي ايمان قوي بالهدف	.950
٢١	هناك القليل من الامور التي ندمت عليها في حياتي	.956
٢٢	احب حياتي	.952
٢٣	اعمل جهدي لتحقيق اهدافي	.950
٢٤	يصغي أصدقائي إلي و يساعدونني في اتخاذ القرارات	.952
٢٥	ما أقوم به له معنى	.952
	درجة ألفا كرونباخ الكلية	٩٥٣.

الصدق : تم حسابه بطريقة "صق المحكمين" حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية (٢٦) عبارة على أساتذة مناهج البحث وعلم النفس والتربية بجامعة عين شمس وبعض المراكز البحثية، وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين وتم إجراء التعديلات الخاصة بهم وتم حذف بعض العبارات غير المناسبة وتكوين المقياس في صورته النهائية من (٢٥) عبارة.

- مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن إنتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ (إعداد الباحثة) وهو يتكون من ثلاثة أبعاد للضغوط النفسية أساسية و هي : (الضغوط النفسية - الضغوط الاجتماعية - ضغوط الدراسة)

لحساب ثبات اداة البحث تم الاعتماد على المعامل الإحصائي الفا كرونباخ لكل فقرات الاستبانة، وقد أفادت النتائج بأن نسبة الثبات (٩٦%).

م	العبارات	الفا كرونباخ
١	افتقد روح المرح و الترفيه في ظل الظروف الراهنه	.960
٢	اجد صعوبه في الاستغراق في النوم بسبب الارق مما يحدث	.961
٣	اشعر بالتكاسل و عدم الرغبة في اداء المهام المطلوبه مني في ظل الظروف الراهنه	.959
٤	اشعر بالتعب الشديد و عدم الرغبة في المذاكره بسبب الظروف الراهنه	.962
٥	اشعر بالتعب الشديد من اقل مجهود أقوم به نتيجة ما اعانيه من خبرات صادمه من فيروس كورونا	.960
٦	لدي احساس بالضيق الشديد بسبب الاخبار المتداوله عن فيروس كورونا	.962
٧	اشعر بعدم الثقة في اتخاذ الاجراءات الاحترازيه للوقايه من فيروس كورونا	.960
٨	اجد صعوبه في التحكم في انفعالاتي عند سماع ارتفاع نسبه الاصابه بفيروس كورونا	.958
٩	يتشتت ذهني من تضارب الاراء حول انتشار فيروس كورونا	.963
١٠	افقد رغبتني في الحياه عندما اسمع عن ارتفاع حالات الوفيات من فيروس كورونا	.958
١١	اشعر بالخوف الشديد من المستقبل بسبب تفاقم الاحداث الراهنه حول فيروس كورونا	.962

١٢	اشعر بفقدان شهيتي نتيجة الاخبار السيئه المحيطه بي	.959
١٣	اشعر انني تحت ضغط مستمره بسبب الاحداث الراهنه	.960
١٤	اشعر بالاحباط بسبب عدم خروجي مع اصدقائي و زياره اقاربي نتيجة الظروف الراهنه	.958
١٥	تراودني افكار مخيفه بشأن اصابتي بفيروس كورونا عند ذهابي للجامعه	.959
١٦	اشعر بتسارع دقات قلبي عند خروج من المنزل للجامعه في ظل وجود فيروس كورونا	.958
١٧	افتقد الثقة في زملائي و ممن حولي بالجامعه خوفا من اصابتهم بفيروس كورونا	.962
١٨	اشعر بالارهاق من كثره اجراءات الوقايه و التعقيم داخل الجامعه	.960
١٩	اشعر بالوحده في وسط زملائي بالجامعه نظرا للتباعد الاجتماعي في ظل انتشار فيروس كورونا	.958
٢٠	انزعج من عدم التزام زملائي باجراءات الوقايه و التعقيم داخل الجامعه	.959
٢١	اشعر بالقلق الشديد علي افراد اسرتي عندما يمرض احدهم	.959
٢٢	اشعر بعدم السيطرة علي مجريات حياتي بعد انتشار فيروس كورونا	.958
٢٣	كثره الضغوط اليوميه حول فيروس كورونا تجعلني غير قادر علي التواصل مع زملائي بالجامعه	.958
٢٤	اعاني من الحساسيه المفرطه في التعامل مع كل من حولي خوفا من فيروس كورونا	.960
٢٥	اتواصل بشكل مبالغ فيه مع افراد عائلتي للاطمئنان عليهم	.960
٢٦	كثره اعباء الدراسه تجعلني دائم التفكير في مستقبلي في ظل انتشار فيروس كورونا	.960
٢٧	اشعر ان ضغوط الدراسه بالجامعه تؤثر علي اموري الصحيه بسبب فيروس كورونا	.960
٢٨	اشعر بالاحباط بعدم قدرتي علي اداء مهامى الدراسيه بالجامعه بسبب فيروس كورونا	.960
٢٩	اعاني من كثره الضغوط الحياتيه بسبب الاحداث الراهنه عن فيروس كورونا	.961
٣٠	اشعر بعدم التوافق مع زملائي بالجامعه بسبب انتشار فيروس كورونا	.961
٣١	اعاني من الم في المعده عندما اسمع عن مرض احد زملائي	.959
٣٢	اجد صعوبه في حل المشكلات التي تواجهني في دراستي بسبب انتشار فيروس كورونا	.960
٣٣	اشكو من صعوبه استخدام التكنولوجيا الحديثه لمتابعه دراستي بالجامعه في ظل الاحداث الراهنه	.959
	درجة ألفا كرونباخ الكلية	.٩٦١

وقد تم حساب الصدق من خلال صدق الأتساق الداخلى للمقياس

الصدق : تم حسابه بطريقة "صق المحكمين" حيث تم عرض المقياس فى صورته الأولى (٣٨) عبارة على أساتذة مناهج البحث وعلم النفس والتربية بجامعة عين شمس وبعض المراكز البحثية، وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين وتم إجراء التعديلات الخاصة بهم وتم حذف بعض العبارات غير المناسبة وتكوين المقياس فى صورته النهائية من (٣٣) عبارة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

توصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج التي كشفت عنها التحليلات الإحصائية، وسيتم تناول هذه النتائج فيما يلي:-

- نتائج الفرض الأول ونصه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والضغط النفسي الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ لدى طلاب جامعة عين شمس".

الفرضية	قيمة الارتباط	الدلالة	النتيجة
هناك معرفة دالة إحصائية بين المرونة النفسية والضغط النفسي	٠.٢٩٤	حالة	توجد علاقة دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتعرض للضغط النفسي وفقا لمعامل ارتباط بيرسون.

ويتضح من الجدول (5) السابق أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستول ٥.٥ بين المرونة النفسية والتعرض للضغط النفسي الناتجة عن فيروس كورونا كوفيد-١٩ وهي علاقة قوية حيث بلغت قيمتها ٠.٢٩٤.

وترى الباحثة العلاقة الارتباطية هذه بأن المرونة تعد من أهم عوامل الصحة النفسية التي تساعد على مواجهة كافة الضغوط التي يتعرض لها جميع الطلاب، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المرونة أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للمواقف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب، فتقودهم إلى اضطراب الصحة النفسية، وهذا يؤكد النتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات مثل دراسة الخطيب (٢٠٠٧) ودراسة أهرن (٢٠٠٧).

- و تنص نتائج الفرض الثاني "مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية والضغط النفسي الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ تعزى لمتغير الكلية لدى طلاب جامعة عين شمس".

المقياس	دراسة عملية (هندسة وصيدلة)		دراسة نظرية (آداب وتجارة)		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المرونة النفسية	٨٨.٠٦	١٧.٢٩	٨٩.٢٨	٢٠.٢٥	٠.٣٥٤	٠.٧٢٤
	٧١.٢٥	١٣.٤٤	٧١.٢١	١٦.١١		
الضغط النفسي	٧١.٢٥	١٣.٤٤	٧١.٢١	١٦.١١	٠.٠١٢	٠.٩٩٠

يتضح من بيانات الجدول (7) السابق أن قيمة (ت) في كلا من المرونة النفسية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبناء على ذلك يتضح أنه لا يوجد فروق داله إحصائية بين المرونة النفسية والضغط النفسي ومتغير نوع الكلية لدى طلاب الجامعة، وتفسر الباحثة بأن جميع الطلاب سواء كانوا في الكليات العملية (هندسة-صيدلة) أو الكليات النظرية (آداب-تجارة) تعرضوا لضغوط نفسية شديدة

جدا وهى الضغوط الناتجة بفيروس كورونا والتي أثرت على تكيفهم وتأقلمهم فى حياتهم نتيجة عجزهم عن مواجهة هذه الضغوط وإحساسهم بالعجز للتحدى لهذه الضغوط.

وهذا يتفق مع دراسة كونستانس (Constance,2004) والتي ترى أن الشباب الجامعى أكثر عرضه للإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية بسبب الأحداث الضاغطة والمواقف المتعددة التى يواجهونها فى حياتهم.

- و تنص نتائج الفرض الثالث " مدى وجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المرونة النفسية والضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد كوفيد- تعزى لمتغير النوع الاجتماعى ١٩ لدى طلاب جامعة عين شمس "

المقياس	ذكور		إناث		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المرونة النفسية	٨٨.٨٥	١٦.٦٦	٨٨.٥٠	٢٠.٧٨	٠.١٠٢	٠.٩١٩
	٧٠.٠٨	١٥.٢٧	٧٢.٣٨	١٤.٢٩		
الضغوط النفسية	٧٠.٠٨	١٥.٢٧	٧٢.٣٨	١٤.٢٩	٠.٨٥٢	٠.٣٩٦

يتضح من بيانات الجدول (8) السابق أن قيمة (ت) فى كلا من المرونة النفسية والضغوط النفسية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبناء على ذلك لا توجد فروق دالة احصائيا بين المرونة النفسية والضغوط النفسية ومتغير النوع الاجتماعى لدى طلاب الجامعة.

وتفسر الباحثة هذا بأن مع إرتفاع حالات الإصابة بفيروس كورونا وزيادة حالات الوفيات وتشابه الظروف الضاغطة التى يمرون بها أصبح لا يوجد فرق فى النوع الاجتماعى (ذكور أو إناث) فى كلا من المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط النفسية الشديدة التى يتعرضون لها الناتجة عن فيروس كورونا، وهذا يتفق مع التفسير الذى أشار إليه (Buss) أن الأفراد كلما زاد تفاعلهم مع المجتمع أصبحوا أكثر عرضه للأحداث الضاغطة والمنبهات الخطيرة ومصادر الإزعاج وزيادة الخوف و القلق لديهم (Buss,1961,P.283).

هذا ايضا ما يتفق مع ما نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسى فى أن إطلاق نسبة المرونة النفسية على فرد ما، لا يعنى أن هذا الفرد لا يعانى من ضغوط نفسية ومصاعب شديده فى حياته لأن الضغوط والمصاعب هى أعراض شائعة بين الناس، لذلك الطريق إلى المرونة النفسية يحتوى الكثير من المعاناه والضيق، فالحياء ليست نزهة وليست فى نفس الوقت مصاعب ونكبات وضغوط شديدة، والمرونة النفسية تتضمن سلوكيات وأفكار واعتقادات يمكن تعليمها وتنميتها لدى أى فرد (أبو حلاوة، ٢٠١٣؛ ص ٣).

توصيات الدراسة :-

١- فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة الحالية ترى الباحثة ضرورة عمل برامج إرشادية و حملات توعية لجميع طلاب الجامعات لحثهم على إتخاذ التدابير اللازمة للوقاية و إرشادهم

بطرق متنوعة تتفق مع قدراتهم و إمكاناتهم بشكل جذاب و مثير ، لكي يتفاعلوا معها و يستجيبوا لها .

٢- الأهتمام على بعض الطلاب الذين يعانون من أمراض مزمنة بتوفير لهم سبل الرعاية و الوقاية المختلفة .

٣- عمل حملات توعية مكثفة لكافة فئات المجتمع فى بيئات متباينة لنشر الوعى الصحى و إتباع الإجراءات الوقائية .

المراجع

المراجع العربية

١. أحمد محمد الزيداني (٢٠١١)، دور عوامل ما وراء المعرفة غى العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والإضطراب النفسي، دراسات نفسية.
٢. أمانى عبدالمقصود (٢٠٠٧) الضغوط الأسرية والنفسية، الأسباب والعلاج، القاهرة، الأنجلو المصرية.
٣. بيغلهول ور. بونيتاون. كييلستروم (١٩٩٧) الكتاب الطبي الجامعى "أساسيات علم الوبائيات"، المكتب الأقليمى لشرق البحر الأوسط، منظمة الصحة العالمية، جينيف.
٤. حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٧). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة ، عالم الكتاب .
٥. رضا عبدالله أبو سريع (١٩٩٣)، الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بنها.
٦. كريمان عويضة (١٩٩٩)، الضغط النفسي فى علاقته بدافعتى للإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس العدد (١٠)، ٤١٤-٣٥٤، القاهرة.
٧. لمياء قيس الزهيرى (٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة ديالى.
٨. محمد أبو حلاوة (٢٠٠٧)، الطريق إلى المرونة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية.
٩. محمد أبو حلاوة (٢٠١٣)، المرونة النفسية ومحدداتها وقيمتها الوقائية، القاهرة: إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
١٠. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) المرونة النفسية ومحدداتها وقيمتها الوقائية. القاهرة: إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
١١. محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧) تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامع الإسلامية (سلسة الدراسات الإنسانية). ١٠٦١-١٠٦٠.
١٢. محمد جواد الخطيب (٢٠١٣)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني فى مواجهة الأحداث الصادمة، محلة الجامعة الإسلامية، ١٠٦٠-١٠٦١. (١٢) ١٥.
١٣. نائف على ايبو (٢٠١٩): الضغوط النفسية، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١٤. هبه سامى إبراهيم (٢٠٠٩)، المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينه من الشباب الجامعى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٥. وزارة الصحة والسكان (٢٠٠٥): الدليل القومي لمكافحة العدوى "الجزء الأول- الاحتياطات القياسية لمكافحة العدوى" جمهورية مصر العربية.

المراجع الإنجليزية

1. Ahern R.Nancy (2007). Resiliency in Adolescent College students. College referrals and public affairs at the University of Florida.
2. Ashwini,R & Vijey,P,B.(2014). Stress and adjustment among College student in relation to their academic performance. Indian journal in health, 5(3), pp: 288-292.
3. American psychological Association.(APA) (2010). Resilience factors and strategies,750, first street, New Washington DC. [HTTP://WWW.OPAHELPCENTER.ORG/FEATUREDEOPIES](http://www.opahelpcenter.org/featuredeopies).
4. Davis K(1977): Human Behavior at work organization Behavior. New Delhi, TaTa McGraw. Hill, Pub.co.1977.
5. Devries,H., pshields.M.(2005) Entrepreneurial resilience: analysis of the resilience factors in SME owner- mangers. A Working Paper, July.
6. Hart,A. Blincow,D.thomas, H(2007). Resilience therapy: working with children and families, poutledge UK.
7. Herman, Dirawan, Gufran Darma:Yahya, muhammed; Tajeb, Mushawwir(2015):The community Disease Prevention Behaviors in District Maros South Sulawesi province, International Education, v8n11,p104-112.
8. Kaiser,R.(2010). Received stress, Academic work Leeds and use of coping strategies by university students. Journal of behavioral, Vol.20, pp:31-45.
9. Kampf, D.spfaenderb ,E.steinmann(2020): Persistence of coronavirus on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents, Journal of Hospital Infection, Volume 104, Issue 3,p.p 246-251.
- 10.Kellerashari Rachelee.(2011).Do Individual Difference in the Moderation and Availability Effects of Positive Affects Prospectively predict Resilience out comes and depressions symptom.
- 11.Lamy, Cheng PK, Limww.(2005):Survival of serve acute respiratory syndrome coronavirus, clinical infection.
- 12.Richardson, G.E,Neiger, B.I,Jensen,s.8 Kumfer,K.L.(2002) The resilience model. Health Education,21,33-39.
- 13.Reivich. K shattem. A(2002). The Resilience Factor, Broadway PUBLISHRER, UK.P.55-59.

14. Rutter, M. (1985). Developing concepts in developmental. In J.J Hudziad (ed.), developmental Psychology and wellness: Genetic and environmental influences. 5-17, Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
15. Ungar, Michael. (2008). Resilience across cultures. British Journal of Social Work. 38(2); 218-235.
16. Wiseman, A. W. (2005). Principals under pressure: The growing crisis. Lanham, MD; Scarecrow Education