



التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين

من فيروس كورونا COVID-19 بمحافظة جدة

Optimism and its relationship with post-traumatic growth
among a sample of people recovered from COVID-19 in
Jeddah

"بحث مستل من رسالة الماجستير إعداد الباحث الأول وإشراف الباحث الثاني"

إعداد

ابتهاج عبد العزيز كلنتن

Ibtihaj Abdul aziz Clinton

معيدة بجامعة جدة، وباحثة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي بجامعة

الملك عبد العزيز

أ.د/ فاطمة خليفة السيد خليفة

Prof: Fatima Khalifa Al Sayed Khalifa

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة الملك عبد العزيز

Doi: 10.21608/ajahs.2023.295640

استلام البحث ٢٠٢٣ / ١ / ١٥

قبول البحث ٢٠٢٣ / ٢ / ١٢

كلنتن، ابتهاج عبد العزيز و خليفة، فاطمة خليفة السيد (٢٠٢٣). التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 بمحافظة جدة. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧(٢٦) أبريل، ٣٥ - ٧٨.

<http://ajahs.journals.ekb.eg>

التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 بمحافظة جدة

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، والتحقق من العلاقة بينهما لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة، كما هدفت إلى قياس الفروق في متغيري التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة وفقاً لبعض الخصائص الديموغرافية (النوع، العمر، الحالة الاجتماعية)، وبلغت عينة الدراسة (٣٩٣) متعافياً من فيروس كورونا، ولجمع بيانات الدراسة، تم استخدام مقياس التفاؤل من إعداد محمد شاهين وعبيد شاهين (٢٠٢١)، ومقياس نمو ما بعد الصدمة ترجمة محمد أحمد وإبراهيم محمد (٢٠٢٢)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً (للنوع، العمر، الحالة الاجتماعية)، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في نمو ما بعد الصدمة وفقاً للنوع، وكانت لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً وفقاً (للعمر، الحالة الاجتماعية). وفي ضوء هذه النتائج تم الخروج بعدد من التوصيات، منها: تفعيل دور المراكز الإرشادية لتقديم الخدمات النفسية اللازمة وتعزيز الأمل والتفاؤل أثناء الأزمات والكوارث، توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ودمج مفهوم نمو ما بعد الصدمة في الممارسة الإكلينيكية باعتباره نتيجة محتملة لدى الأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، نمو ما بعد الصدمة، كورونا، المتعافين من فيروس كورونا، محافظة جدة.

Abstract

This study aimed to reveal the level of optimism and post-traumatic growth among a sample of people recovered from COVID-19 in Jeddah, explore the relationship between optimism and post-traumatic growth, the study also aimed to measure the differences in optimism and post-traumatic growth according to some demographic variables (gender, age, marital status). The study sample consisted of (393) person recovered from COVID-19. To collect the data, the researcher used the optimism scale developed by Muhammad Shaheen and Abeer Shaheen (2021) and the post-traumatic growth scale translated by Muhammad Ahmed and Ibrahim Muhammad (2022). The researcher employed the descriptive correlational approach to the

study. The results of the study showed a high level of optimism and post-traumatic growth, as well as ,there is statistically significant correlation between optimism and post-traumatic growth among the study sample. The results also indicated that there were no statistically significant differences in optimism among the study sample due to (gender, age, marital status) while the results indicated that there were statistically significant differences in post-traumatic growth due to gender ,in favor to the males, while the results showed there were no statistically significant differences due to (age, marital status). In light of these results, a number of recommendations were made, including: activating the role of counseling centers to provide the necessary psychological services and enhancing hope and optimism during crises and disasters, Expanding services in counseling and psychotherapy and integrating the concept of post-traumatic growth into clinical practice as a possible outcome for individuals who have experienced traumatic events.

Key words: optimism, post-traumatic growth, COVID-19, Jeddah, recovered COVID-19 patients.

المقدمة:

لطالما واجهت المجتمعات البشرية عبر التاريخ خطر الأوبئة والأمراض، وقد أثار هذا الموضوع اهتمام الباحثين والمختصين لدراسة التأثيرات النفسية والانفعالية لهذه المخاطر الوبائية على الإنسان (قريبي، ٢٠٢٠)، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الأوبئة والأمراض المعدية سريعة الانتشار والمهددة للحياة تُعدّ خبرات صادمة ومؤلمة لبعض الأفراد (Boyras & Legros,2020;Chen et al.,2020; Zhang et al.,2020)

ويُعدّ فيروس كورونا أحد الأمراض المعدية التي تصيب الجهاز التنفسي، وتؤدي إلى ظهور أعراض تنفسية شديدة، وقد ظهر للمرة الأولى بالصين في ديسمبر ٢٠١٩، ومع بداية ٢٠٢٠ أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تفشي فيروس كورونا وصنفته على أنه جائحة عالمية (WHO,2020)، وفي سبيل التصدي للوباء ومنع تفشي المرض فرضت العديد من حكومات العالم بعضًا من التدابير الاحترازية: كإيقاف رحلات الطيران، ووضع قيود على السفر، والحجر المنزلي، وإغلاق الأعمال التجارية (منظمة التعاون الإسلامي، ٢٠٢٠).

ولقد أدى انتشار وباء فيروس كورونا إلى تأثيرات عميقة في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة النفسية والبدنية لأفراد المجتمع والمصابين بالفيروس خصوصًا (Holmes et al.,2020).

وعادة ما يُطلب من المرضى بالفيروس أن يكونوا في الحجر الصحي في المنزل مدة ١٤ يومًا على الأقل، وقد يستلزم في بعض الحالات -إذا كانت الأعراض شديدة-الدخول الى المستشفى ولا يسمح للمرضى بالزيارات من أفراد الأسرة، وهذا يقيد بشكل كبير حريتهم الشخصية ويعطل جميع عادات نمط الحياة السابقة (Yan et al.,2021).

ويرى (Tedeschi et al., (2018 أن الأحداث المرهقة والصعبة التي تغير مسار الحياة تشكل صدمة، وبناء على ذلك، تعدّ الإصابة بفيروس كوفيد-١٩ حدثًا صادمًا، ومؤلمًا لجميع المرضى والمتعافين.

وعندما يتعرض الأفراد لصددمات على اختلاف شدتها؛ فإنه يكون أمام ثلاثة خيارات يمكن أن يستجيب بها للحدث فإما أن يتأثر سلبياً وتتغير حياته للأسوأ وتتعلل في بعض جوانبها؛ جراء المرور بهذه الصدمة ويخرج منها شاعرًا بالضعف والعجز، أو أن يستعيد قدرته وصحته كما كانت عليه قبل التعرض للصدمة خلال بضعة أسابيع أو أشهر، وإما أن تصبح حياته أفضل من ذي قبل؛ نتيجة تفاعله الإيجابي مع هذه الصدمة، والخيار الثالث هو الازدهار والتطور والنضج بعد الصدمات وهو المقصود بمفهوم نمو ما بعد الصدمة (يونس، ٢٠٢١).

وقد تم طرح مفهوم نمو ما بعد الصدمة في أوائل التسعينات على يد تيدسكي وكالهنون (Tedeschi&Calhoun، ويقصد به التطور النفسي والتغير الإيجابي لجوانب الشخصية الذي يحدث نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات في الحياة، وتتجلى ملامح نمو ما بعد الصدمة في بعض المجالات المتمثلة في تحسين العلاقات الشخصية، وزيادة تقدير الحياة، وزيادة الوعي بنقاط القوة في الشخصية، والتغيرات الإيجابية في أولويات الحياة، وتعزيز الجانب الروحي (كعبر، ٢٠١٧).

إن دراسة مفهوم نمو ما بعد الصدمة لم يحظَ باهتمام الباحثين؛ إذ ركزت معظم الدراسات على الآثار السلبية المترتبة على الأحداث الصادمة (Hussain & Bhushan,2011)، وعلى مدار العشرين عامًا الماضية بدأ الاهتمام العلمي بدراسة التغيرات الإيجابية التي يمكن أن تحدث جرّاء التعرض للصددمات (Baník & Gajdošová,2014).

وقد تناول الباحثون متغير نمو ما بعد الصدمة على عينات متباينة: مثل مرضى الفشل الكلوي: كما في دراسة عبد العزيز (٢٠٢١)، ومرضى السرطان: كما في دراسة أريونق وآخرين (Arpawong et al., 2013)، ودراسة ليانا وبوهان (Layyinah & Pohan,2020)، إضافة إلى فئة اللاجئين وذلك في دراسة سليمان وآخرين (Sleijpen et al.,2016)، ودراسة الصمادي (٢٠١٩)، وقد حددت المراجعات أن أكثر من ٥٠٪ ممن تعرضوا لخبرات صادمة أبلغوا عن تغيرات إيجابية وحدث نمو ما بعد الصدمة (Wu et al., 2019). ويشير تيدسكي وكالهنون

إلى بعض المتغيرات المرتبطة بنمو ما بعد الصدمة ومنها بعض الخصائص الشخصية: كالانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والتفاؤل.

(Tedeschi&Calhoun,2004)

ويُعدُّ التفاؤل استعدادًا شخصيًا، يجعل الفرد يرى الأمور حوله بطريقة إيجابية؛ ولذا يكون لديه توجه إيجابي نحو ذاته والحياة، وتوجد علاقة بين نظرة الفرد المتفائلة وبين سعادته ورفاهيته في الحاضر والمستقبل، ويُعدُّ التفاؤل حجر الأساس في مساعدة الفرد على تحديد الأهداف، والالتزام بالعمل، والتعايش مع الحزن، والمرض والألم في الحياة، ومواجهة الأزمات والصدمات (سليمان، ٢٠١٤)، ورؤية الفرد وتوقعه للمستقبل بصورة جميلة ومشرقة حتى وإن لم توجد دلائل ملموسة على ذلك، والتفكير بهذه الطريقة يزيد من مستوى الرضا عن الحياة، ويسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للفرد، كما يُعدُّ عاملاً مساعداً في حدوث نمو ما بعد الصدمة (عرفة، ٢٠١٧).

وفي سياق الكشف عن العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة أكدت ليانا وبوهان (Layyinah & Pohan,2020) أن المصابات بسرطان الثدي اللاتي لديهن نزعة شديدة للتفاؤل أكثر عرضة لتجربة نمو ما بعد الصدمة، وأوضحت نتائج دراسة أكقواي وآخرين (Acquaye et al.,2018) عن وجود علاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، إضافة إلى دراسة سليبين وآخرين (Sleijpen et al.,2016)، ودراسة الصمادي (٢٠١٩) التي أظهرت أن مستوى التفاؤل تنبأ بنمو ما بعد الصدمة.

وانطلاقاً مما تقدم، تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على متغيرات هامة في علم النفس الإيجابي، ممثلة في التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة، والكشف عن الفروق في مستوى التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا كوفيد-١٩. مشكلة الدراسة:

منذ ظهور فيروس كورونا أصيب أكثر من ٥٠٠ ألف شخص بالفيروس، وتجاوز عدد الوفيات ٨ آلاف في المملكة العربية السعودية (وزارة الصحة، ٢٠٢١)، وقد تسبب الوباء في إثارة الذعر والقلق وتغيير نمط الحياة لكافة فئات المجتمع والمصابين بالفيروس على وجه الخصوص، حيث أن الإصابة بعدوى فيروس كورونا يمكن أن تسبب ضغط نفسي وتؤثر على حياة المرضى، ولكنها قد تؤدي أيضاً إلى نتائج إيجابية (Sun et al.,2021).

ويُنسار إلى التغيير النفسي الإيجابي نتيجة مواجهة حدث مرهق وصادم بمفهوم نمو ما بعد الصدمة (Tedeschi&Calhoun,1996)، ويمكن التعرف على هذا المفهوم من خلال التغييرات في العديد من الجوانب كزيادة القوة الشخصية،

وتحسين العلاقات مع الآخرين، وإدراك الفرص والإمكانات الجديدة، والنمو الروحي، وتقدير أكبر للحياة(يونس، ٢٠٢١).

ويرى تيدسكي وكالهن (Tedeschi&Calhoun,2004) أن النمو لا يحدث كنتيجة مباشرة لمرور الفرد بالصدمة بل يحدث نتيجة الصراع النفسي مع الواقع الجديد عقب الصدمة، ويزداد هذا النمو وفقاً لعدة متغيرات منها: خصائص الشخصية كالتفاؤل (يونس، ٢٠٢١).

ويشير التفاؤل إلى توقعات الفرد الإيجابية حول العالم (عرفة، ٢٠١٧)، والأفراد المتفائلون يميلون للتغلب على التجارب المجهدة، والتركيز على الجوانب الإيجابية للمواقف الصعبة، واستخدام استراتيجيات المواجهة الملائمة التي تركز على حل المشكلة، وتكييف الأفكار والعواطف استجابةً للتغيرات البيئية من خلال القبول الإيجابي وإعادة تقييم التغيرات، وهذا يضع الأساس لتطوير نمو ما بعد الصدمة(Acquaye et al.,2018 ;Bostock et al.,2009).

ومن خلال ملاحظة الباحثة لأثر الإصابة بفيروس كورونا على الأفراد المحيطين بها، وقراءتها لمشاركات بعض الأشخاص لتجربتهم مع المرض على مواقع التواصل الاجتماعي تبين وجود فئة كانت إصابتهم بفيروس كورونا وخضوعهم للحجر الصحي تجربة استثنائية وفريدة جعلتهم يدركون قيمة الحياة، ويستشعرون نعمة الصحة والعافية التي من الله بها عليهم، ويغيرون بعض العادات السيئة، ويكتسبون أخرى جيدة، ويعون أهمية العلاقات الاجتماعية في حياتهم؛ فالدمع المقدم من الآخرين خلال فترة المرض ساعد في التغلب على تحديات الإصابة بالمرض، وتحسين العلاقات، وتقوية أواصر المحبة، ولعلّ النظرة المتفائلة والتفكير الإيجابي للمتعافين تجاه تجربة الإصابة التي مروا بها ساعدهم على التعامل معها ورؤية الجوانب الإيجابية فيها على الرغم من صعوبة التجربة وقسوتها.

وانطلاقاً مما تقدم، ولندرة الدراسات العربية -في حدود اطلاع الباحثة- المعنية بمفهوم نمو ما بعد الصدمة والكشف عن المتغيرات المنبئة والمرتبطة به خلال الجائحة دعت الحاجة إلى القيام بالدراسة الحالية، وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة

- ما مستوى التفاؤل لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة؟
- ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة؟
- هل توجد فروق في متوسطات درجات التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (العمر-النوع-الحالة الاجتماعية)؟

- هل توجد فروق في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (العمر-النوع-الحالة الاجتماعية)؟
أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن:

- مستوى التفاؤل لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة.
- مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة.

-العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة.
-الفروق في متوسطات درجات التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (العمر-النوع-الحالة الاجتماعية).

- الفروق في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (العمر-النوع-الحالة الاجتماعية).
أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة بشقيها: النظري والتطبيقي على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- تقديم إطار نظري يثري التراث العربي والنفسي في متغيرات علم النفس الإيجابي ولا سيما نمو ما بعد الصدمة الذي قلما تناولته الدراسات العربية وخاصة في ظل أزمة كورونا؛ مما يضيف إلى المعرفة العلمية والنظرية لهذا المتغير.

-تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة وهم المتعافون من فيروس كورونا؛ لكونهم مروا بتجربة مرهقة وربما صادمة لبعض منهم.
-يمكن أن تسهم الدراسة في إتاحة المجال أمام الباحثين؛ لإجراء دراسات مشابهة في هذا المجال مع متغيرات أخرى.

-قد تسهم نتائج الدراسة في مساعدة المصابين على التكيف والنظر بإيجابية للأمر؛ من أجل الوصول لوضع نفسي أفضل.

الأهمية التطبيقية:

-تستمد الدراسة أهميتها فيما يتم التوصل إليه من نتائج حول العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا؛ مما يمكن المختصين من تصميم برامج

لتنمية التفاؤل بما يساهم في تحسين نمو ما بعد الصدمة لدى الناجين من الصدمات.

- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه اهتمام المعالجين والأخصائيين النفسيين إلى مفهوم نمو ما بعد الصدمة لكي يتم دمجه في الممارسة الإكلينيكية والتدخلات النفسية باعتبار النمو نتيجة محتملة للحدوث للأشخاص الذين مروا بتجربة صادمة.

-إمكانية استفادة الأخصائيين والمرشدين النفسيين من نتائج الدراسة الحالية لعمل دورات وورش عمل تثقيفية؛ لنشر الوعي بالأساليب الصحية للتعامل مع الأزمات والتخفيف من الآثار السلبية لها.

-يمكن أن تُسهم نتائج الدراسة في توجيه اهتمام وزارة الصحة؛ لتفعيل دور الأخصائي النفسي ضمن الفريق الطبي بالمستشفيات؛ لمساعدة المصابين والمرضى وتقديم الرعاية والدعم النفسي؛ لتحقيق أفضل نتائج ممكنة.

مصطلحات الدراسة:

فيما يلي سيتم تعريف مصطلحات الدراسة علمياً وإجراءياً:

التفاؤل optimism:

تعرف ميهوب (٢٠٢١) التفاؤل بأنه "مجموعة من السلوكيات الظاهرة التي تعبر عن طرق التفكير الإيجابية والتي تختلف بدورها من فرد لآخر، وتكون ذات علاقة وثيقة بالتوقعات الذاتية الإيجابية الخاصة بالأحداث الحياتية في الحاضر والمستقبل".

يعرّف عيد وآخرين (٢٠١٥) التفاؤل بأنه "توجهات الأفراد الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن الحياة والإقبال عليها والرغبة في تحقيق الآمال والطموحات في المستقبل بالإضافة إلى رؤية الجانب المضيء من الحياة".

كما يعرّف التفاؤل بأنه متغير يختلف من فرد لآخر، ويعكس مدى امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية بشأن المستقبل، وأن المستويات المرتفعة من التفاؤل مرتبطة بأثر مستقبلي من خلال تحسين الرفاهية الذاتية في أوقات الشدائد والمحن (Carver et al., 2010).

وتعرّفه الباحثة إجرائياً بأنه: ميل الفرد لرؤية الجانب المضيء من الحياة، والنزعة للاعتقاد بإمكانية حدوث أمور جيدة، ونافعة في المستقبل، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية.

نمو ما بعد الصدمة post-traumatic growth (PTG):

وتعرفه أبو القمصان (2016): بأنه "بناء من التغيير الإيجابي النفسي الذي يحدث نتيجة تعرض المرء لصراع مع حالة صعبة للغاية، حيث يتجه نحو الإيجابية في حياته، فيحدث التعاطف والألفة مع الآخرين، ويحدث أدواراً اجتماعية جديدة".

ويعرف نمو ما بعد الصدمة بأنه عمليات التغيير في توجهات الحياة والأولويات بالإضافة إلى تحقيق مستوى جديد من الوعي الذاتي، وتبدأ هذه العمليات بمحاولات التكيف مع ظروف الحياة الصعبة للغاية والتي يمكن أن تنتج مستويات عالية من الضيق النفسي (Alexander & Oesterreich, 2013).

كما يعرف (Taku 2011) نمو ما بعد الصدمة بأنه تجربة التغيير الإيجابي الناتج عن الصراع مع أزمات الحياة الكبرى.

وتعرّفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من التغييرات الإيجابية الشخصية ناتجة عن مرور الفرد بخبرة مؤلمة وصادمة، وتشمل مجالات نمو ما بعد الصدمة تحسين العلاقات مع الآخرين، وزيادة في تقدير الحياة، والنمو الروحي، والقوة الشخصية، وإدراك الفرص والإمكانات الجديدة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس نمو ما بعد الصدمة المستخدم في الدراسة الحالية.

فيروس كورونا COVID-19:

تعرف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) (WHO, 2020) فيروس كورونا بأنه " فسيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأةً مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس) (p.2)".

المتعافين من فيروس كورونا

تعرف الكشكي والطباع (٢٠٢١) المتعافين بأنهم "الحالات التي تم شفاؤها من فيروس كورونا COVID-19 ولم تعد تعاني من أي أعراض مرتبطة به، بعد أن تم تأكيد تشخيص إصابتهم به عن طريق التحليل المختبري سابقاً" وتعرفهم الباحثة بأنهم الأشخاص الذين تماثلوا للشفاء، وزالت عنهم أعراض الإصابة بفيروس كورونا: كالحمى، والسعال، وضيق التنفس، وغيرها، ولم يعودوا ناقلين للعدوى؛ لذا بإمكانهم الخروج من العزل واستئناف حياتهم الطبيعية.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة.

الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على عينة من المتعافين من فيروس كورونا ذكوراً وإناثاً.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٣هـ / ٢٠٢٢م.

الحدود المكانية: طُبِّقت أدوات الدراسة على المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة.

الإطار النظري

أولاً: التفاؤل

يُعدّ مفهوم التفاؤل أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي كانت ولا تزال تحظى بأهمية خاصة؛ لتأثيرها الواضح في سلوكيات الفرد وتصورات (ميهوب، ٢٠٢١)، فالتفاؤل يقود إلى السلوك الإيجابي في التعامل مع المنظومة الكونية، والأشخاص المتفائلون لديهم نظرة إيجابية للحياة أكثر من غيرهم، ويرون الجوانب المشرقة في

الأحداث، علاوة على أن التفاؤل له تأثير فعال في التفكير وإنجاز المهام، كما أنه يُعدُّ أهم أركان النجاح وأحد مقومات الحياة السعيدة (السامرائي، ٢٠١١). وعلى الرغم من شيوع استخدام مفهوم التفاؤل من قبل العامة وغير المتخصصين منذ القدم إلا أن الدراسة العلمية الجادة والمتعمقة لهذا المفهوم لم تبدأ بشكل منتظم وعلمي في الغرب إلا في أواخر السبعينيات، حين نشر تايجر كتاب بعنوان بيولوجية الأمل عام ١٩٧٩م، وهو كتاب متخصص في موضوع التفاؤل، وعلى مستوى الدراسات العربية كان أول ظهور لهذا المفهوم في التسعينيات حين صدر كتاب التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات من تأليف بدر الأنصاري عام ١٩٩٨ ثم توالى الدراسات العربية (غانم، ٢٠١٥)، وقد نال متغير التفاؤل اهتمامًا بالغًا من قِبَل الكثير من الباحثين في مجال علم نفس الشخصية، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس الاجتماعي وغيرها (السيد وآخرين، ٢٠٢٠).

أهمية التفاؤل وتأثيره على حياة الفرد:

يعيش أفراد المجتمع في العصر الحالي الكثير من الصراعات والمواقف الحياتية الضاغطة والتي قد تنعكس بدورها على توجهات الأفراد وتوقعاتهم نحو المستقبل؛ مما قد يؤثر في حالتهم النفسية والصحية والأسرية (سليمان، ٢٠١٤). ويعتبر التفاؤل من المتغيرات الهامة في التعامل مع أحداث الحياة وتحدياتها التي لا يمكن السيطرة عليها مثل: جائحة كورونا COVID-19 (السعيدية والظفري، ٢٠٢١)؛ فالتفاؤل في المواقف العصيبة عملية نفسية إرادية تسهم في توليد الأفكار الإيجابية والشعور بالرضا والأمل والثقة وتقلل من أفكار ومشاعر اليأس والانهمامية؛ فالشخص المتفائل يفسر الأزمات بطريقة إيجابية؛ مما يبيّن في نفسه الأمن والطمأنينة (سليمان، ٢٠١٤)، كما أن الفرد المتفائل عندما يواجه الصعوبات يطور استراتيجيات تكيفيّة تتيح له التعامل بفعالية مع المواقف والصمود والمثابرة وتقديم أفضل ما لديه؛ من أجل إيجاد الحلول المناسبة (Martin-Krumm et al., 2020)، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Leslie-Miller et al. (2021 أن المستوى المرتفع من التفاؤل خلال جائحة كورونا كان مرتبطًا بحالة أعلى من التوقع الإيجابي والذي كان بدوره مرتبطًا بمشاعر إيجابية أعلى، بالإضافة إلى ذلك، كان كلُّ من التفاؤل والتوقع الإيجابي مرتبطين بالاستجابات التكيفية للوباء.

وتشير العديد من الدراسات والأبحاث إلى أنّ للتفاؤل تأثيرًا فعالًا على الصحة النفسية والجسمية وأن له دور قوي؛ إذ يؤدي إلى تعافٍ أسرع من المشكلات الصحية (Martin-Krumm et al., 2020)، وقد أوضح (Lai (1997 أن التفاؤل يعزز الصحة النفسية والجسدية، وأن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من التفاؤل أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب والوحدة، وفي سياق جائحة كورونا فقد أكدت نتائج دراسة (Arslan & Yildirim (2021 أن التفاؤل يعتبر عاملاً وقائيًا للتخفيف من تأثير الإجهاد على الصحة النفسية للأفراد خلال الجائحة، كما كشفت نتائج دراسة (Schug

(2021)، et al. أن المستويات الأعلى من التفاؤل ارتبطت بمستويات أقل من الاكتئاب والقلق العام أثناء الجائحة، ويكشف العلماء عن بعض الحقائق عن التفاؤل وأهميته للوقاية من الأمراض ودوره في زيادة طول معدلات العمر (الكحيل، ٢٠٠٩)، وفي هذا الصدد أفادت الدراسات أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للإصابة بأمراض مزمنة والموت المبكر، بالإضافة إلى أن التفاؤل مرتبط بعمر أطول بنسبة ١١-١٥% في المتوسط وباحتمالات أكبر لتحقيق "طول عمر استثنائي" أي: العيش حتى سن ٨٥ عاماً أو أكثر (Lee et al., 2019).

على الرغم من أن معظم الأبحاث ركزت على تأثير التفاؤل على الصحة البدنية والنفسية، إلا أنه ظهرت دراسات أخرى تشير إلى أن للتفاؤل -أيضاً- تأثيراً واسعاً على العلاقات الاجتماعية للفرد، فالأشخاص المتفائلون محبوبون من الآخرين، ويبدون أكثر جاذبية من غيرهم، وللتفاؤل تأثير في أسلوب التعامل مع الآخرين؛ فالآباء والأمهات المتفائلون هم أكثر دفاً ورعاية وفعالية وأن هذا الأسلوب الأبوي كان له تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي لأطفالهم، ويرتبط التفاؤل -أيضاً- بنوعية وكمية العلاقات الاجتماعية فالمتفائلون لديهم شبكة اجتماعية كبيرة و متينة و أحد الأسباب التي تجعل المتفائلين يتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل هو أنهم يعملون بجد أكبر في علاقاتهم ويتعاملون مع صعوبات العلاقات بشكل أكثر فعالية (Mens et al., 2016).

النظريات المفسرة للتفاؤل:

لقد تعددت الآراء النظرية التي حاولت تفسير التفاؤل، وستستعرض الباحثة أبرز النظريات على النحو الآتي:

النموذج التفسيري:

أشار (2006) Seligman إلى أن أساس التفاؤل يكمن في أسلوب تفكير الفرد وطريقته المعتادة في تفسير الأحداث، فلكل فرد رؤية خاصة ومختلفة عن الآخرين، وهو ما أطلق عليه "النمط التفسيري"، وتوجد ثلاثة أبعاد أساسية يستخدمها الفرد لتفسير الأحداث التي يمر بها في الحياة وتحدد النمط التفسيري المتفائل والمتشائم.

الديمومة: وهي إعطاء الموقف صفة الاستمرارية، فالمتفائل يرى الجوانب الإيجابية في الأحداث، ويعطيها طابع الدوام، في حين يرى المتشائم الأحداث السلبية والمؤلمة على أنها دائمة ومستمرة.

الانتشار: وهو تعميم آثار حدث معين على نواحي الحياة الأخرى، فالمتفائل يستخدم أسلوب التعميم للأحداث الناجحة والإيجابية، فهو يرى أن سبب اختياره لهذا التخصص، أو الوظيفة هو نتيجة لمجهوده وقدرته على النجاح في المجال المهني والمجالات الأخرى، وإذا تعرض لحدث سيئ في أحد جوانب حياته فهذا لا يؤثر على فعاليته في بقية الجوانب، بينما المتشائم عندما يتعرض للفشل أو يواجه مشكلة في أحد

نواحي الحياة يعمم ذلك على حياته وقد يتخلى عن كل شيء، وحتى عندما ينجح في مجال ما فإنه يرى أن الأمر محض صدفة.

الذاتية (الشخصنة): وتعني طريقة رؤية الشخص لذاته، فالمتفائل عندما يقع في مشكلة يرى أن هناك عدة عوامل أسهمت في حدوثها فليس بالضرورة أن يكون هو سبب المشكلة ولذا يتقبل نفسه بشكل أفضل ويتسامح معها، أما المتشائم فإنه يلقي اللوم على نفسه عندما يقع أي حدث سلبي؛ لأنه يعتقد أنه المتسبب في كل ما يحدث.

نظرية التوقع والقيمة:

تقوم نظرية التوقع والقيمة لشاير وكارفر على فكرة التوقعات وتأثيرها على سلوكيات الأفراد وإمكانية تحقيق أهدافهم، ومن خلال هذا البعد تظهر منظومة التفاؤل والتشاؤم؛ فالأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية ولديهم إحساس بالثقة في قدرتهم على مواجهة الصعوبات -المتفائلون- يميلون إلى مواصلة العمل وبذل الجهود لبلوغ أهدافهم والتكيف الفعال مع الضغوط، بينما يميل الأفراد الذين يمتلكون توقعات سلبية ويعتقدون باستحالة تحقيق أهدافهم -المتشائمون- إلى الاستسلام عندما يواجهون مواقف ضاغطة (Scheier & Carver, 1985).

ويشير شاير وكارفر إلى أن التفاؤل من سمات الشخصية التي تنتم بالثبات النسبي عبر المواقف المختلفة، ويرى كل من شاير وكارفر أن التفاؤل استعداد عام داخل الفرد لتوقع حدوث نتائج إيجابية للأحداث المستقبلية، ويؤكدان وجود فروق فردية في التفاؤل، كما يشيران إلى وجود علاقة بين التفاؤل والصحة الجسدية؛ حيث إن المتفائلين يستخدمون استراتيجيات فعالة للتغلب على المشكلات التي تستند إلى العاطفة والتقبل والصياغة الإيجابية للمواقف (Scheier & Carver, 1987).

ثانياً: نمو ما بعد الصدمة

يعتبر نمو ما بعد الصدمة أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي الحديثة، ويقصد به بشكل عام أن الضربة التي لا تقتلك من الممكن أن تقويك؛ إذ إن الصدمات والظروف الصعبة التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته من الممكن أن يكون لها جانب إيجابي بعيداً عن الإحباط واليأس وقربية من الأمل والنجاح والمعنويات المرتفعة (أبو عيشة، ٢٠١٧).

وقد نشأ مفهوم نمو ما بعد الصدمة في التسعينيات، وأصبح نقطة جذب لإجراء البحوث والدراسات، ويرجع ذلك في جزء كبير منه إلى العمل الرائد لكل من تيديسكي وكالهنون CaIhoun and Tedeschi اللذين صاغوا مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" في عام ١٩٩٥، وفي سياق قياس نمو ما بعد الصدمة فقد قُدِّم أول مرة في كتابهما الصدمة وتحولات النمو في أعقاب المعاناة، ولاحقاً في مقال تم نشره في مجلة الإجهاد الناجم عن الصدمة (Joseph, 2009).

بعد ذلك توالى جهود الباحثين وتنوعت الدراسات؛ مما أسهم في اتساع حركة علم النفس الإيجابي ودعم التوجهات الإيجابية، ولتوثيق التغيرات الإيجابية التي قد

يعايشها الأفراد في أعقاب الأحداث الصادمة أجريت الدراسات على فئات متنوعة تعرضت لصددمات مختلفة (Jirek,2011).

وتفيد نتائج العديد من الدراسات التي تناولت نمو ما بعد الصدمة إلى أن عدد تجارب النمو المبلغ عنها تفوق بكثير عدد تجارب الاضطرابات النفسية؛ إذ إنه بنسبة ٣٠-٩٠% على الأقل من الناجين يبلغون عن بعض التغييرات الإيجابية Tedeschi (et al.,1998).

وقد أسهمت النتائج النفسية الإيجابية التي أبلغ عنها الأفراد نتيجة مجابهة خبرات حياتية صادمة إلى المزيد من العمل البحثي والنظري والتجريبي لتوصيف التغييرات النفسية وتأسيس مفاهيم علمية مثل: نمو ما بعد الصدمة، وتوجد العديد من المسميات ذات الصلة بالتغييرات الإيجابية، مثل: النمو متعدد الجوانب، الازدهار، اكتشاف الفوائد، والنمو المرتبط بالإجهاد، وهذه المصطلحات تصف العمليات المماثلة بعد حدث صادم، ويبدو أن مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" هو الأكثر استخدامًا والمُعترف به (Alexander & Oesterreich, 2013).

أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

قدّم كلٌّ من Tedeschi & Calhoun (1996) قائمة نمو ما بعد الصدمة التي تعتمد على خمسة مجالات لقياس كلٍّ من تقدير الحياة، والفرص والإمكانات الجديدة، وزيادة القوة الشخصية، وتحسين العلاقات مع الآخرين، بالإضافة إلى التغييرات في الجانب الروحي.

وبالنظر إلى تقسيم نمو ما بعد الصدمة إلى خمسة أبعاد يوضح Ramos & Leal (2013) وصفًا لخصائص كل بعد كما يلي:

تقدير الحياة:

نتيجة لإعادة البناء المعرفي الناجم عن مواجهة الصدمة وإدراك الفرد لتقلبات الحياة تتغير طريقتة في التعامل مع أحداث الحياة اليومية فيصبح أكثر اهتمامًا بأمور كانت تعتبر في السابق غير مهمة؛ مما يؤدي إلى تغيير في أولويات الحياة وزيادة في تقدير الفرد لها.

القوة الشخصية:

يدرك الناجي من الصدمة أنه بعد الحدث يصبح شخصًا يتمتع بمهارات ونقاط قوة أكثر مقارنة بالنفس قبل حدوث الصدمة، ويرتبط إدراك القوة الفردية بمزيد من القدرات للتعامل مع التحديات والمحن المستقبلية، وحتى التعامل وتغيير المواقف التي تحتاج إلى تغيير. ومع ذلك، فإن هذا الإحساس بالقوة الشخصية قد يترافق مع إدراك الضعف الفردي وفهم التأثير السلبي للأحداث الصادمة في حياة الفرد.

العلاقات مع الآخرين:

في أعقاب الأزمة يبحث الفرد عن المساعدة والدعم من أسرته وأصدقائه؛ لكي يفهم الموقف الصادم ويتعامل مع الألم والخسارة، وهذا قد يقود الفرد إلى بناء علاقات

وطيدة مع الآخرين؛ مما يشعره بالتقارب والألفة معهم، وقد يحدث تفكير انعكاسي حول العلاقات؛ ولذا قد تصبح بعض العلاقات أكثر قوة وأهمية في حين أن بعضها الآخر قد يضعف أو ينتهي.

التغيرات الروحية:

تسهم الظروف المجهدة التي يمر بها الناجون من الصدمات في الانفتاح على المسائل الدينية والروحية وزيادة الإيمان الديني لديهم كآلية للتكيف وإيجاد معنى، وحتى الأشخاص غير المتدينين قد يمرون بتجربة النمو الروحي إذ لا يقتصر ذلك على من لديه ارتباط روحي أو ديني قوي فقط.

الفرص الجديدة:

خلال عملية الصراع مع الشدائد يكتشف الناجي من الصدمة خيارات جديدة لحياته في عدة مجالات، ويرتبط إنشاء مسار حياة جديد بتصور فلسفة جديدة للحياة، تغير المعتقدات السابقة؛ مما يؤدي إلى ظهور احتمالات وفرص جديدة لم تكن موجودة قبل حدوث الصدمة.

النماذج المفسرة لنمو ما بعد الصدمة:

تُفسر عملية نمو ما بعد الصدمة من خلال عدة نماذج ونظريات ذات صلة بفكرة النمو وستقوم الباحثة بعرض أبرزها على النحو الآتي:

نموذج أزمات الحياة والنمو الشخصي The Model of Life crises and Personal Growth

لقد وضع شافير وموس نموذج أزمات الحياة والنمو الشخصي، ويوضح الباحثان دور وأهمية عناصر هذا النموذج في تحقيق النتائج الإيجابية؛ حيث أن هذه العناصر تعمل معاً وتؤثر في بعضها (يونس، ٢٠٢١).

وتشتمل المكونات الخاصة للنموذج على عدة عناصر وهي: عوامل شخصية وتتضمن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والموارد الشخصية، مثل: الكفاءة الذاتية، والمرونة، والتفاؤل، والثقة بالنفس، والدافع، والحالة الصحية، وتجربة الأزمات السابقة، والعوامل البيئية، وتتضمن العلاقات الشخصية، والدعم من الأسرة والأصدقاء، والبيئة الاجتماعية، إضافة إلى الموارد المالية، والجوانب الأخرى للوضع المعيشي، بالإضافة إلى هذه العوامل يشتمل النموذج -أيضاً- على العوامل المرتبطة بالحدث الصادم مثل: شدة الأزمة، ومدتها، وتوقيتها، وتأثيرها على الفرد (Zoellner & Maercker, 2006).

النموذج الوصفي الوظيفي Functional Descriptive Model

قدّم Tedeschi & Calhoun (1996) هذا النموذج الذي يفسّر عملية نمو ما بعد الصدمة والتغيرات الإيجابية التي تنشأ عقب التعرض لأزمة أو حدث صادم. ويُعدّ هذا النموذج من أكثر النماذج استخداماً وقبولاً في أدبيات نمو ما بعد الصدمة وهذا له ما يسوّغه؛ إذ إنه الأكثر شمولاً (الذهبي والنصراوي، ٢٠١٦).

ويفترض هذا النموذج أن معايشة الفرد للظروف المؤلمة لا تؤدي إلى النمو، ولكن الضيق النفسي والصراع العاطفي الذي يعقب الصدمة يُعدّ حافزاً للتغيير وحدوث عملية النمو واستمرارها أيضاً (الذهبي والنصراوي، ٢٠١٦؛ يونس، ٢٠٢١).

الدراسات السابقة

دراسات تناولت التفاؤل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

هدفت دراسة ميهوب (٢٠٢١) إلى التعرف على سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ في ضوء علاقتها ببعض المتغيرات (سن الأم، مستواها التعليمي وعملها) لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة رياض الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) أما في المرحلة العمرية من (٣٠ - ٤٠) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل، ومقياس اضطراب الهلع، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة رياض الأطفال، وتبين تأثير كلٍّ من متغير العمر ومستوى التعليم والعمل في طبيعة العلاقة بين التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى عينة الدراسة.

كما أجرى الخواجه والشبيبي (٢٠٢١) دراسة للتعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم خلال جائحة كورونا وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، وبلغت عينة الدراسة (١٥٠) من الطلبة (٥٠ طالبا، ١٠٠ طالبة)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس المرونة النفسية المختصر، تم استخدام المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى التفاؤل والمرونة النفسية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل ومستوى التشاؤم ومستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير الجنس.

وهدفت دراسة السعيدية والظفري (٢٠٢١) إلى بناء نموذج سببي للعلاقات بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ وأساليب التكيف النفسي، والتحقق من صحة النموذج المقترح من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للتشاؤم والتفاؤل (من خلال قلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ كمتغير وسيط) في أساليب التكيف النفسي، وتألفت عينة الدراسة من (٤٢٢) من الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان، وتمثلت أدوات الدراسة في ثلاثة مقاييس هي: مقياس قلق المستقبل بعد كوفيد-١٩، ومقياس التشاؤم والتفاؤل، ومقياس أساليب التكيف النفسي، وتم اعتماد المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية التوصل لنموذج سببي للعلاقات بين التشاؤم

والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ وأساليب التكيف النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن لقلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ دوراً وسيطاً في العلاقة بين التفاؤل وأساليب التكيف السلبي لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان من خلال مسارين لهما دلالة إحصائية، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

وأجرى شاهين وشاهين (٢٠٢١) دراسة للتعرف على التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا، واشتملت عينة الدراسة على (٢١٠) من طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التكيف الأكاديمي لدى الطلبة كان متوسطاً، وأن مستوى التفاؤل لدى الطلبة كان مرتفعاً، بينما جاء التفاؤل بمستوى متوسط، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات كل من التكيف الأكاديمي، والتفاؤل والتشاؤم تعزى إلى متغير: الجنس، مجال التخصص، والحالة الاجتماعية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين التكيف الأكاديمي والتفاؤل، وأن العلاقة عكسية بين التكيف الأكاديمي والتشاؤم مع عدم وجود فروق بين الجنسين في هذه العلاقة. وقد تنبأ التكيف الأكاديمي بما نسبته (٦.١%) من التباين في التفاؤل في إطار نموذج الانحدار المستخدم.

وهدفت دراسة Arslan et al (2021) إلى فحص الدور الوسيط للتفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية في علاقة الإجهاد الناتج عن فيروس كورونا بالمشكلات النفسية بين البالغين الأتراك، وشملت عينة الدراسة (٤٥١) بالغاً منهم (٥٥% نساء) تراوحت أعمارهم من (١٨ إلى ٦٥ عاماً)، وأشارت النتائج أن الإجهاد الناتج عن فيروس كورونا كان له تأثير تنبؤي كبير على التفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية والمشكلات النفسية، ومن ناحية أخرى أسهم التفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية في تأثير إجهاد فيروس كورونا على المشكلات النفسية لدى البالغين، كما تنبأ التفاؤل والتشاؤم بالمشكلات النفسية من خلال عدم المرونة النفسية.

كما أجرى Lahav et al (2021) دراسة لفحص العوامل السلوكية التي تؤثر على قرار الشعب الصيني في تبني الإجراءات الاحترازية التي أوصت بها الحكومة خلال ذروة وباء فيروس كورونا، وضمت الدراسة (٧٠٨) مشاركاً تراوحت أعمارهم من (١٨-٦٠ سنة) وكان (٦٥.٥%) من المشاركين من النساء، تم استخدام استبانة تكونت من عدة أقسام (العواطف، تصورات المخاطر، الإجراءات الاحترازية، التعليمات الحكومية، التفاؤل)، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستويات الأعلى من التفاؤل والتأييد لإجراءات الحكومة لإدارة الوباء كانت مرتبطة بشكل

إيجابي مع مستوى الامتثال للإجراءات الحكومية، إضافة إلى ذلك كانت النساء والمتزوجات أكثر عرضة للامتثال للتوصيات.

وقام (De Vries et al (2021) بدراسة تأثير جائحة كورونا COVID-19 والإغلاق الأول على التفاؤل ومعنى الحياة في عينة من التوأم الهولندي، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة قبل الجائحة (٩٩٦٤) مشاركاً بمتوسط عمر (٤٨.٢)، بينما بلغ عدد المشاركين خلال الأشهر الأولى من الجائحة من أبريل إلى مايو ٢٠٢٠ (١٧٤٦٤) مشاركاً بمتوسط عمر (٤٤.٦)، وبلغت العينة الفرعية التي أكملت كلا المسحين (٦٤٦١) مشاركاً بمتوسط عمر (٤٨.٢)، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أهمها: أن (٥٦٪ و ٣٥٪) من العينة تأثروا سلباً بالوباء؛ حيث انخفض مستوى التفاؤل ومعنى الحياة لديهم، بينما كان العديد من المشاركين مستقرين بنسبة (٣٢٪ و ٤٣٪)، وأظهر البعض الآخر تفاؤلاً متزايداً ومعنى الحياة بنسبة (١١٪ و ٢٢٪)، وأشارت النتائج إلى أنه قبل الجائحة لا توجد فروق في مستوى التفاؤل تعزى إلى متغير العمر أو المستوى التعليمي، بينما كان هناك فروق في التفاؤل تعزى إلى متغير العمر لصالح الأصغر سناً فكلما تقدّم المشاركون في السن انخفض مستوى التفاؤل، وقد أظهرت النتائج أنه خلال الجائحة وُجدت فروق في مستوى التفاؤل تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، إضافة إلى وجود فروق في التفاؤل تعزى إلى العمر لصالح الأصغر سناً، كما تبين أن التفاؤل الأعلى قبل الجائحة يرتبط بمستوى أعلى من التفاؤل أثناء الجائحة أيضاً.

دراسات تناولت نمو ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

هدفت دراسة (Kalaitzaki (2021) للتعرف على للتأثير النفسي للإغلاق خلال جائحة كورونا COVID-19 ومستويات المرونة واستخدام استراتيجيات المواجهة لدى عموم السكان في اليونان، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦١) مشاركاً وكان (٧٥.٥%) إناثاً، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقييم أعراض ما بعد الصدمة، ونمو ما بعد الصدمة، والمرونة، واستراتيجيات المواجهة، وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أبرزها: أن مستوى نمو ما بعد الصدمة وإجهاد ما بعد الصدمة جاء متوسطاً، وكان مستوى المرونة مرتفعاً، وُجد استخدام لاستراتيجيات تأقلم مختلفة وبشكل متكرر، كما تبين وجود فروق في كلٍّ من اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة (بعد التغيير الروحي وتقدير الحياة) تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية لصالح الأفراد غير المتزوجين، إضافة إلى وجود فروق في كلٍّ من اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة (بعد الاحتمالات الجديدة) والاستخدام المتكرر لاستراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير العمر لصالح الأشخاص الأصغر سناً، وتبين وجود فروق في كلٍّ من اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة واستخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث.

تناولت دراسة (Zhengkai & Yajing (2021) العلاقة بين الألم النفسي ونمو ما بعد الصدمة لدى مرضى فيروس كورونا COVID-19 ، وضمت الدراسة (٤٩٦) مريضاً بـ (COVID-19)، منهم (٢٧٩ ذكوراً، ٢١٧ إناثاً)، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٦-٢٥ سنة)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الألم النفسي، ومقياس تقييم نمو بعد الصدمة، وأظهرت النتائج أن أعلى أبعاد نمو ما بعد الصدمة درجة كان بعد العلاقات الشخصية يليه إدراك الحياة ثم القوة الشخصية ثم التغيير الروحي وكانت درجة الاحتمالات الجديدة هي أدنى الأبعاد نمواً، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الألم النفسي ونمو ما بعد الصدمة، وتبين وجود العديد من العوامل التي تؤثر على الحالة النفسية لمرضى COVID-19 منها: المشكلات العملية، ومشكلات الاتصال، والمشكلات العاطفية، والمشكلات الجسدية، والمخاوف النفسية.

هدفت دراسة (Hyun et al (2021) إلى معرفة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والخصائص النفسية والاجتماعية لدى الشباب خلال جائحة كورونا، وتضمن المشاركون (٨٠٥) من الشباب الأمريكيين إذ تراوحت أعمارهم (١٨-٣٠ عامًا)، تم الاعتماد في الدراسة على استبيانات عبر الإنترنت؛ لقياس (تحمل الضائقة، والمرونة، والترابط الأسري، وأعراض الاكتئاب والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة، والقلق المتعلق بكوفيد-١٩)، وأسفرت النتائج عن انخفاض مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، كما أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والقلق المتعلق بكوفيد-١٩ تنبأت بشكل كبير بمستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة، بينما تنبأت أعراض الاكتئاب بمستويات أقل من نمو ما بعد الصدمة، وتشير النتائج -أيضاً- أنه بعد ضبط الخصائص الاجتماعية الديموغرافية والعوامل المؤثرة السلبية تنبأت المرونة والترابط الأسري بشكل كبير بمستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة، وتنبأ تحمل الضيق بشكل كبير بمستويات أقل من نمو ما بعد الصدمة.

وهدفت دراسة (Sun et al (2021) للتحقيق في مدى حدوث نمو ما بعد الصدمة وأهم التغييرات لدى المرضى المصابين بفيروس كورونا COVID-19 في الصين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مريضاً تراوحت أعمارهم بين (١٩-٦٨ سنة)، تم جمع البيانات باستخدام مقابلات شبه منظمة ومتعمقة أجريت عبر الهاتف الخليوي أو شخصياً أثناء التباعد الاجتماعي لمنع انتشار COVID-19، وتم استخدام منهج وصفي نوعي، تم الكشف من خلال المقابلات عن تجارب المشاركين في حدوث نمو ما بعد الصدمة والتغيرات الإيجابية التي أبلغوا عنها والتي كان من أبرزها (١) إعادة تقييم أولويات حياتهم التي تضمنت تقديراً أكبر لكونهم على قيد الحياة وإعادة تقييم قيمهم وأهدافهم، (٢) تحسين العلاقات داخل دوائرهم الاجتماعية التي تضمنت إنشاء أو الحفاظ على العلاقات الوثيقة مع العائلة والأصدقاء واستعداد

أكبر لمساعدة الآخرين، (٣) التغييرات المتصورة فيما يتعلق بأنفسهم التي تضمنت النمو الشخصي وزيادة الوعي بأهمية صحتهم. كما هدفت دراسة الكشكي والطباع (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الأشخاص المتأثرين بفيروس كورونا، والتعرف على الفروق التي قد تظهر بين المتعافين من فيروس كورونا والمعرضين للإصابة به في نمو ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣١) شخصاً؛ (١٤٧) متعافياً من فيروس كورونا، و(٢٠٦) مخالطين لحالة مؤكدة، و(٧٨) شخصاً يعملون في القطاع الصحي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق استبانة نمو ما بعد الصدمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى العينة أعلى من المتوسط، وكان التغيير الروحي هو أكثر الأبعاد نموًا، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات الدراسة في نمو ما بعد الصدمة بشكل عام، بينما توجد فروق بين العينات في القوة الشخصية والتغيير الروحي.

سعت دراسة (Menculini et al (2022) لتقييم مستويات نمو ما بعد الصدمة خلال الموجة الأولى من الإغلاق المرتبط بفيروس كورونا COVID-19 في عموم السكان بإيطاليا، والتعرف على تنبؤ كل بعد من أبعاد نمو ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧٢٠) مشاركاً معظمهم من الإناث (٧١٪)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن غالبية العينة (٦٧٪) لم يبلغوا عن تحسن كبير في نمو ما بعد الصدمة، بينما أبلغ (٤٪) من المشاركين عن تحسن كبير في نمو ما بعد الصدمة من خلال الدرجة الإجمالية للمقياس، وبالنظر للأبعاد المحددة لنمو ما بعد الصدمة أبلغ المشاركون عن أعلى مستويات النمو في بُعد تقدير الحياة، بينما كان أدنى مستوى في بعد التغيير الروحي، وتبين وجود فروق دالة إحصائية في بعدَي القوة الشخصية وتقدير الحياة لصالح الإناث، في حين لم توجد فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير العمر، وكان الأسبوع الأول فقط من الإغلاق (بين ٩-١٥ أبريل) له تأثير سلبي على بُعد العلاقات بالآخرين، بينما لم يتم العثور على تأثيرات أخرى بمرور الوقت، ولم تؤثر مدة التعرض لإجراءات الإغلاق على الأبعاد الأخرى لنمو ما بعد الصدمة.

دراسات تناولت التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة:

سعت دراسة الصمادي (٢٠١٩) لمعرفة القدرة التنبؤية لإدارة الذات والتفاؤل في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، وإلى الكشف عن مستوى كلٍّ من إدارة الذات والتفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، ومدى قوة العلاقة الارتباطية بينهم تبعاً لمتغير (الجنس، الصف، مدة اللجوء فقدان أحد أفراد الأسرة)، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠١) طالب وطالبة من الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية من الصف الثامن إلى العاشر،

ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياس إدارة الذات، واستخدمت مقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد تيديسكي وكالهن، ومقياس التفاؤل من إعداد عيب ومحمود وفرج، وأشارت نتائج الدراسة أن كلاً من مستوى إدارة الذات ونمو ما بعد الصدمة جاء متوسطاً، بينما جاء مستوى التفاؤل مرتفعاً، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معاملات الارتباط بين مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى إدارة الذات والتفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس، الصف، مدة اللجوء، فقدان أحد أفراد الأسرة)، وأظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية لجميع أبعاد مقياس التفاؤل في مستوى نمو ما بعد الصدمة، وقد فسرت ما نسبته (٥٠%) من التباين؛ إذ جاء بعد التوجه نحو المستقبل في المرتبة الأولى، وقد فسرت ما نسبته (٤٠.٧%) من التباين، بينما جاء بعد تحقيق الآمال والطموحات والأهداف في المرتبة الأخيرة، وقد فسرت ما نسبته (٢%) من التباين.

وأجرت (Layyinah & Pohan, 2020) دراسة لفحص العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المصابات بسرطان الثدي واللاتي خضعن لعملية جراحية منذ شهرين على الأقل ويخضعن للعلاجات الطبية حالياً، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣) مستجيبة، وتم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس نمو ما بعد الصدمة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، وكانت المصابات اللاتي لديهن نزعة شديدة للتفاؤل أكثر عرضة لتجربة نمو ما بعد الصدمة.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية باستخدامها متغيراً حديثاً نسبياً في الدراسات العربية وهو متغير نمو ما بعد الصدمة وبحث علاقته بالتفاؤل، ومن خلال عرض الدراسات السابقة نجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية لدى عينة المتعافين من فيروس كورونا في حدود اطلاع الباحثة وهذا ما يدعم الدراسة الحالية. واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار الأدوات المناسبة، وتحديد منهج الدراسة، وكيفية صياغة الفروض والتساؤلات، ومعرفة الأساليب الإحصائية المناسبة، كما استفادت من المراجع التي استعان بها الباحثون في دراساتهم، كما تمت الاستفادة منها أيضاً في مناقشة نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة.

منهج الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يهدف إلى وصف الموضوع المراد دراسته، والكشف عن العلاقات والارتباطات وتحليلها واكتشاف أسباب حدوثها من خلال إجراء المقارنات بين ظواهر الدراسة (البياتي، ٢٠١٨)، وقد تم استخدام هذا المنهج في الدراسة الحالية؛ لمعرفة العلاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، والمقارنة للتعرف على الفروق في متوسطات درجات عينة

الدراسة في التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة وفقا لعدد من المتغيرات الديموغرافية (الجنس- العمر- الحالة الاجتماعية).

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في كافة المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة البالغ عددهم (٨٨٢٨٩) متعافياً استناداً إلى إحصائيات منصة فيروس كورونا السعودية بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٣٠م

عينة الدراسة:

أ-العينة الاستطلاعية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية، تكونت من (٥٢) متعافياً من فيروس كورونا من الجنسين؛ إذ وُجدت (٤٧) أنثى في مقابل (٥) ذكور تراوحت أعمارهم من (٢٠-٥٠ سنة)، وتم الوصول لهذه العينة بشكل عشوائي من خلال استبانة إلكترونية؛ بغرض تقنين أدوات الدراسة وحساب الصدق والثبات.

ب-العينة الأساسية: تكونت العينة الكلية الأساسية للدراسة من (٣٩٣) متعافياً بمحافظة جدة، موزعين وفقاً للنوع (٢٩٩ أنثى، ٩٤ ذكراً)، وتراوحت أعمارهم بين من (٢٠-٥٠ سنة)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في معرفة التفاؤل وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 بمحافظة جدة، قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

أولاً: مقياس التفاؤل: إعداد (محمد شاهين- عبير شاهين، ٢٠٢١)

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية، تكونت من (٥٢) متعافياً من فيروس كورونا بمحافظة جدة، وفيما يأتي عرض تفصيلي لحساب صدق الاتساق الداخلي والثبات.

صدق المقياس:

أصدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١) معامل الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

| العبرة | معامل الارتباط | العبرة | معامل الارتباط |
|--------|----------------|--------|----------------|
| ١ | ٠,٣٩٩** | ٩ | ٠,٧٢٣** |
| ٢ | ٠,٧٤٤** | ١٠ | ٠,٧١٤** |
| ٣ | ٠,٧٢٣** | ١١ | ٠,٧٩٦** |
| ٤ | ٠,٧٦٤** | ١٢ | ٠,٧٧٥** |

| | | | |
|---------|----|---------|---|
| **٠,٧٨٤ | ١٣ | **٠,٦٧١ | ٥ |
| **٠,٧٨٨ | ١٤ | **٠,٦٨٧ | ٦ |
| **٠,٨٦٠ | ١٥ | **٠,٨١٣ | ٧ |
| | | **٠,٧٤٢ | ٨ |

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١) أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٣٩٩-٠.٨٦٠) وهي قيم مقبولة؛ مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق ويقاس ما وضع لقياسه.

ب- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس التفاؤل باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

| المقياس | عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ | معامل التجزئة النصفية | معامل التصحيح جاتمان |
|---------------|--------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| مقياس التفاؤل | ١٥ | ٠,٩٣٧ | ٠,٨٥٠ | ٠,٩١٩ |

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بلغت (٠,٩٣٧) وهي قيمة مرتفعة، كما بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٨٥٠) وعند التصحيح بمعامل جاتمان بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩١٩) وهي قيمة مرتفعة، وتشير نتائج قيم معامل الثبات بالطريقتين إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

وفي ضوء ما سبق عرضه من خصائص سيكومترية لمقياس التفاؤل عقب إجراء التجربة الاستطلاعية، يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات؛ مما يعطي مؤشراً واضحاً على أن المقياس يُعدّ صالحاً للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

ثالثاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة: إعداد ريتشارد تيدسكي Richard Teeschi - لورانس كالهون Lawrence Calhoun، ترجمة: (محمد خطاب - إبراهيم محمد ٢٠٢٢،

الخصائص السيكو مترية لمقياس نمو ما بعد الصدمة في الدراسة الحالية: قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٢) متعافياً من فيروس كورونا بمحافظة جدة، وفيما يلي عرض لحساب صدق الاتساق الداخلي والثبات.

صدق المقياس:

أ-صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، إضافة لحساب معامل الارتباط بين درجات العبارات مع الأبعاد التي تنتمي لها، وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

| معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة |
|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
| **٠.٨٥٠ | ١٦ | **٠.٨٨١ | ١١ | **٠.٦٣٤ | ٦ | **٠.٦٣٧ | ١ |
| **٠.٨٨٢ | ١٧ | **٠.٦٠٩ | ١٢ | **٠.٧٥٠ | ٧ | **٠.٧٨٢ | ٢ |
| **٠.٨٤٧ | ١٨ | **٠.٧٢٥ | ١٣ | **٠.٧١٠ | ٨ | **٠.٨٥٠ | ٣ |
| **٠.٧٥٩ | ١٩ | **٠.٨٥٢ | ١٤ | **٠.٧٣٩ | ٩ | **٠.٨٠١ | ٤ |
| **٠.٧١٩ | ٢٠ | **٠.٧٣٥ | ١٥ | **٠.٧٤٧ | ١٠ | **٠.٦٩٣ | ٥ |
| **٠.٨٠٢ | ٢١ | | | | | | |

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٠٩-٠.٨٨٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على توفر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٤) معامل الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد الخاصة بها لمقياس نمو ما بعد الصدمة

| معامل الارتباط | العبارة | البعد | معامل الارتباط | العبارة | البعد |
|----------------|---------|---------------|----------------|---------|---------------------|
| **٠.٩١٢ | ٣ | الفرص الجديدة | **٠.٧٧٢ | ٦ | العلاقات مع الآخرين |
| **٠.٨٤٤ | ٧ | | **٠.٧٦٠ | ٨ | |
| **٠.٨٩٩ | ١١ | | **٠.٧٤٦ | ٩ | |
| **٠.٨٨٢ | ١٤ | | **٠.٧٣٨ | ١٥ | |
| **٠.٨٩٤ | ١٧ | | **٠.٨٢٠ | ١٦ | |
| | | | **٠.٨٦٩ | ٢٠ | |
| | | | **٠.٩٠٧ | ٢١ | |
| **٠.٧٧٨ | ١ | تقدير الحياة | **٠.٨٥٦ | ٤ | القوة الشخصية |
| **٠.٩٠٠ | ٢ | | **٠.٨٦٨ | ١٠ | |
| **٠.٨٢٥ | ١٣ | | **٠.٧٤٦ | ١٢ | |
| | | | **٠.٨٣٥ | ١٩ | |
| | | | **٠.٩٢٣ | ٥ | التغييرات الروحية |
| | | | **٠.٩٢٥ | ١٨ | |

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التي تنتمي لها تراوحت بين (٠.٧٣٨-٠.٩٢٥)، وهذا يدل على وجود درجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٥) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية

| معامل الارتباط | البعد |
|----------------|---------------------|
| **٠.٩٢٣ | العلاقات مع الآخرين |
| **٠.٩٥١ | الفرص الجديدة |
| **٠.٨٨٨ | القوة الشخصية |
| **٠.٨٥٩ | تقدير الحياة |
| **٠.٨٤٣ | التغييرات الروحية |

** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٨٤٣-٠.٩٥١) وهذا يؤكد صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس نمو ما بعد الصدمة

| معامل التصحيح | معامل التجزئة النصفية | معامل ألفا كرونباخ | عدد العبارات | البعد |
|---------------|-----------------------|--------------------|--------------|---------------------|
| ٠.٩٠١ | ٠.٨٢٤ | ٠.٩٠٧ | ٧ | العلاقات مع الآخرين |
| ٠.٨٨٠ | ٠.٨٣٠ | ٠.٩٣١ | ٥ | الفرص الجديدة |
| ٠.٨٣٨ | ٠.٧٢٤ | ٠.٨٣٨ | ٤ | القوة الشخصية |
| ٠.٦٨٠ | ٠.٥٩٨ | ٠.٧٨٣ | ٣ | تقدير الحياة |
| ٠.٨٢٨ | ٠.٧٠٦ | ٠.٨٢٨ | ٢ | التغييرات الروحية |
| ٠.٩٢٧ | ٠.٨٦٥ | ٠.٩٦٤ | ٢١ | المقياس الكلي |

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٩٦٤)، وتراوحت قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة بين (٠.٧٨٣-٠.٩٣١)، وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٨٦٥) وعند التصحيح بمعامل جاتمان بلغت قيمة الثبات (٠.٩٢٧)، وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس باستخدام معامل التجزئة النصفية بين (٠.٥٨٩-٠.٨٦٥) وعند التصحيح بمعامل جاتمان تراوحت قيمة الثبات للأبعاد بين (٠.٦٨٠-٠.٩٢٧)، وجميعها قيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات.

وفي ضوء ما سبق عرضه من خصائص سيكومترية لمقياس نمو ما بعد الصدمة عقب إجراء التجربة الاستطلاعية، يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات؛ مما يعطي مؤشراً واضحاً على أن المقياس يُعدّ صالحاً للتطبيق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

ينص على أنه "يوجد مستوى مرتفع للتفاؤل لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة؛ للتعرف على مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة وذلك من خلال مقارنة متوسط درجات التفاؤل للعينة بالمتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٧) مستوى التفاؤل لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا

| عدد العينة | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|------------|-----------------|----------------|-------------------|----------|---------------|
| ٣٩٣ | ٦٣,٠٥ | ٤٥ | ١١,٧٩ | ٣٠,٣٤ | ,٠٠٠ |

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفرضي بلغت (٤٥)، والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (٦٣,٠٥)، وانحراف معياري قدره (١١,٧٩)، بينما بلغت قيمة ت (٣٠,٣٤)، ومستوى الدلالة (٠,٠٠٠)، ويعني ذلك أن مستوى التفاؤل مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة: كدراسة (الجمل، ٢٠٢٠؛ شاهين وشاهين، ٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى أفراد العينة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى عدة عوامل فقد يكون ذلك راجعاً للعوامل البيولوجية التي تتمثل في المحددات الوراثية أو العوامل الاجتماعية التي تتضمن عوامل التنشئة الاجتماعية المتمثلة في اللغة والقيم والاتجاهات والعادات (سليمان، ٢٠١٤)، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى المعتقد الديني؛ فالأشخاص المتدينون يكون لديهم اعتقاد بأن الأمور تجري بتدابير الله أكثر منها من العوامل المسببة لها وهم مؤمنون بقضاء الله وقدره وهذا يحملهم على الصبر؛ ولذلك يميل المتدينون إلى أن يكونوا متفائلين أكثر من غيرهم (الأخرس، ٢٠١٩).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النموذج التفسيري؛ إذ أشار Seligman (2006) إلى أن أساس التفاؤل يكمن في أسلوب تفكير الفرد وطريقته المعتادة في تفسير الأحداث، وغالباً يميل المتفائلون للاعتقاد بأن ما يملكون به من صعوبات هي حالة مؤقتة فقط ولن تستمر طويلاً؛ لذلك مهما كانت الأحداث التي

يمرون بها فإنهم يرونها بمثابة تحدٍ لهم ويبدلون جهدهم لاستجماع قواهم والبدء من جديد.

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة إلى أن فترة تطبيق أدوات الدراسة تزامن مع انحسار حدة وباء فيروس كورونا، وتراجع معدلات الوفيات الناجمة عنه، ورفع الإجراءات الاحترازية والوقائية المتعلقة بمكافحة الوباء، وبداية العودة للحياة الطبيعية، وهذه الأسباب من الممكن أنها أثرت في مستوى التفاؤل وأسهمت في ارتفاعه.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص على أنه "يوجد مستوى مرتفع لنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحاظفة جدة".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة؛ للتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وذلك من خلال مقارنة متوسط درجات نمو ما بعد الصدمة للعينة بالمتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٨) مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا

| عدد العينة | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|------------|-----------------|----------------|-------------------|----------|---------------|
| ٣٩٣ | ٦٩.٩٢ | ٥٢,٥ | ٢٥,٧٣ | ١٣,٤٢ | ,٠٠٠ |

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفرضي بلغت (٥٢,٥)، والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (٦٩.٩٢)، وانحراف معياري قدره (٢٥,٧٣)، بينما بلغت قيمة ت (١٣,٤٢)، ومستوى الدلالة (,٠٠٠)، ويعني ذلك أن مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا مرتفع.

وقد أتت النتائج مؤكدة لصحة الفرض الثاني التي أظهرت مستوى مرتفعاً من نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Celdrán et al., (2021) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة الكشكي والطباع (٢٠٢١) التي توصلت لوجود مستوى أعلى من المتوسط لنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، ودراسة (Kalaitzaki, 2021) ودراسة (Northfield & Johnston, 2021) واللذين أشارتا إلى وجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة، ودراسة (Arnout & Al-Sufyani, 2021)، ودراسة (Hyun et al., 2021) واللذين توصلتا لوجود مستوى منخفض من نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة.

وترى الباحثة أنه على الرغم من مرور المتعافين من فيروس كورونا بتجربة الإصابة بالمرض وما يصاحبها من أوجاع وآلام جسدية ونفسية إلا أن ذلك لا ينفي

وجود عوامل قد تكون ساعدت هؤلاء المرضى على التعافي والنمو فالجانب الديني لدى الفرد المسلم وإيمانه بأن كل ما يحدث للإنسان هو خير له وأن هذا المرض ابتلاء من الله سيؤجر عليه إذا صبر واحتسب يعدّ من أهم العوامل التي تترك آثاراً إيجابية وتساعد على النمو وهذا ما أكدته (Diggins 2003) ؛ إذ إنّ مستوى التدين و المعتقدات الدينية والروحية عندما توفر إطاراً يجلب المعنى لحياة الفرد فإنها تؤثر على درجة نمو ما بعد الصدمة.

كما ترى الباحثة أن فترة العزل الصحي ربما كانت بالنسبة لبعض المتعافين من المرض فرصة للخلو بالنفس والتفكير والتأمل في مجريات الأحداث واتخاذ القرار بتغيير الأهداف أو نمط الحياة، بينما كانت فترة العزل بالنسبة ل بعضهم الآخر تجربة مؤلمة شعروا خلالها بالوحدة والضيق؛ لذا فإنهم لجأوا لبعض الأساليب للتكيف مع هذا الوضع والتخفيف من المشاعر السلبية مثل الكتابة، أو التسبيح، والدعاء، والاسترخاء، وغيرها، والبعض قد حظي بالدعم والمساندة من الأهل والأصدقاء وهذا خفف من صعوبة ما يمر به، وفي جميع الحالات قد تكون هذه العوامل ساعدت المرضى على تقدير الحياة، والنمو الروحي، وتحسين العلاقات مع الآخرين؛ ومن ثمّ حدوث نمو ما بعد الصدمة، وهذه العوامل هي ما أشار إليها (Tedeschi & Calhoun 2004) في النموذج الوصفي الوظيفي وتتمثل في أساليب التكيف، وإدارة الضغوط، وجود بيئة اجتماعية داعمة، وكشف الذات، والعمليات المعرفية للفرد.

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لإيجاد العلاقة بين كلٍّ من التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، وكانت نتائج التحقق كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين كلا من التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة

| الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة | تقدير الحياة | التغير الروحي | القوة الشخصية | الفرص الجديدة | العلاقات مع الآخرين | نمو ما بعد الصدمة التفاؤل |
|----------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------------------|
| **٥٠ | **٥٠ | **٣٨ | **٤٥ | **٤٨ | **٤٣ | الدرجة الكلية للتفاؤل |

**دالة عند ٠.٠١

يُلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين كلٍّ من التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة وأبعاده الفرعية (العلاقات مع الآخرين، الفرص الجديدة، القوة

الشخصية، التغيير الروحي، تقدير الحياة)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٣٨) ، -٥٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) تتفق نتيجة هذا الفرض مع عدد من الدراسات السابقة التي تم الاستعانة بها مثل دراسة (Acquaye et al ,2018; Layyinah & Pohan,2020; Sleijpen et al .,2016; Zhai et al .,2014; الصمادي،٢٠١٩) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة .

بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسة (Arpawong et al ,2013) التي كشفت عن عدم وجود ارتباط بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على اعتبار أن التفاؤل والنظرة الايجابية يمكنان الفرد من مواجهة الواقع والتحديات التي تفرضها الحياة (Maheshwari & Jutta,2020؛ حيث يميل الفرد المتفائل لاستخدام أساليب التكيف، والتفسير الإيجابي لحالات التهديد، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، والتقليل من الإنكار، وقمع الأفكار عند التعامل مع الضيق، والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي، وهذه الخصائص التي غالباً ما تكون موجودة في الشخص المتفائل، تسهل حدوث التغييرات الإيجابية بعد الصدمة (Ramos & Leal ,2013; Yeung & Chow,2019).

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى ما أشار إليه Tedeschi&Calhoun (2004) من أن قدرة المتفائلين على التركيز على الأشياء الأكثر أهمية والابتعاد عن الأهداف غير القابلة للتحقيق والتي لا تتوافق مع واقع الصدمة أمر بالغ الأهمية للمعالجة المعرفية المتعلقة بالنمو.

وترى الباحثة أن المستويات المرتفعة من التفاؤل ساعدت المتعافين من فيروس كورونا على التعامل مع الأزمة، وتجربة الإصابة بالمرض، ورؤية الجانب المضيء في هذه الأحداث، وتقييمها على أنها أقل سلبية، وإعادة صياغة التجربة بشكل إيجابي والاستفادة منها، وهذا بدوره يساهم في تطور نمو ما بعد الصدمة.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (النوع - العمر-الحالة الاجتماعية)".

وستناقش نتيجة هذا الفرض كما يلي:

أ-الفروق في درجات التفاؤل وفقاً للنوع

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٠) اختبار (ت) للكشف عن الفروق في التفاؤل وفقاً لمتغير النوع

| المتغير | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---------|-------|-------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| التفاؤل | ذكور | ٩٤ | ٦٤,١٧ | ١١,٢٢ | ١,٠٤ | ٠,٢٩ |
| | إناث | ٢٩٩ | ٦٢,٧٠ | ١١,٩٦ | | |

يتضح من خلال الجدول (١٠) أن قيمة اختبار قيمة (ت) بلغت (١.٠٤) عند مستوى دلالة (٠,٢٩) وهي أكبر من (٠.٠٥)؛ مما يدل على عدم وجود فروق في التفاؤل لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع. وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة: (الخواجه والشبيبي، ٢٠٢١؛ السعيدية والظفري، ٢٠٢١؛ شاهين وشاهين، ٢٠٢١؛ Schug et al., 2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في التفاؤل تعزى لمتغير النوع. وهذا يختلف مع دراسة (الجمل، ٢٠٢٠؛ De Vries et al., 2021) التي أشارت إلى وجود فروق في التفاؤل لصالح الذكور.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى العامل الزمني فبعد انقضاء مدة زمنية على انتشار الوباء وانحسار الإصابات ازدادت قدرة أفراد عينة الدراسة -ذكوراً، وإناثاً- على التكيف والتفكير بالأحداث بطريقة إيجابية، كما ان الإجراءات الحكومية المتكاملة خلال الجائحة المقدمة للجميع على حد سواء والمتمثلة في اتخاذ التدابير الاحترازية والوقائية، وفرض الإغلاق الكلي أو الجزئي للحد من تفشي المرض، وعقد مؤتمر صحفي حول مستجدات فيروس كورونا؛ لرفع التوعية بالمرض دون إثارة الخوف، وتقديم الخدمات الصحية المختلفة، واستمرار التعليم عن بعد أدى إلى انخفاض معدل الإصابات بالفيروس، وهذا أسهم في بث الأمل والتفاؤل بين أفراد عينة الدراسة، والدعم المقدم من الأهل والأصدقاء لجميع المصابين بالفيروس بصرف النظر عن الجنس أو العمر أسهم في التخفيف من الآثار السلبية للإصابة بالمرض، وهذه العوامل والخدمات والدعم الاجتماعي أثناء الجائحة لعبت دوراً هاماً في الحفاظ على مستوى التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من كلا الجنسين وقللت من الفارق بينهم.

ب- الفروق في متوسطات درجات التفاؤل وفقاً لمتغير العمر:

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التفاؤل لدى عينة الدراسة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١) تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في التفاؤل وفقا لمتغير العمر

| التفاؤل | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | اختبار (ف) | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|------------|---------------|
| بين المجموعات | ٤٦٥,٣٢ | ٤ | ١١٦,٣٣ | ٠,٨٣ | ٠,٥٠٤ |
| داخل المجموعات | ٥٤٠٩٢,٣٣ | ٣٨٨ | ١٣٩,٤١ | | |
| المجموع | ٥٤٥٥٧,٦٥ | ٣٩٢ | | | |

من خلال الجدول (١١) يتضح أنّ قيمة اختبار (ف) بلغت (٠,٨٣)، عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥)؛ مما يدلّ على عدم وجود فروق في التفاؤل وفقا للعمر (أقل من ٢٠، ٢٠ - ٢٩ سنة، ٣٠ - ٣٩ سنة، ٤٠ - ٤٩ سنة، ٥٠ فأكثر) لدى عينة الدراسة.

وهذا يختلف مع نتيجة دراسة (De Vries et al., 2021) التي توصلت لوجود فروق في التفاؤل تعزى إلى متغير العمر لصالح الأصغر سنًا. وترى الباحثة أن النتيجة الحالية ترجع إلى عدة أسباب منها: توقيت إجراء الدراسة فمع مرور الوقت أصبح الأفراد أكثر وعياً بمخاطر المرض وطرائق انتشاره وكيفية الوقاية منه وهذا أدى إلى انخفاض عدد الإصابات، والتخفيف من الإجراءات الاحترازية، والعودة التدريجية لممارسة الحياة الطبيعية، وهذا ساعد على نشر الطمأنينة والتفاؤل لدى الأفراد من الفئات العمرية المختلفة، كما أن استشعار القيادة الرشيدة المبكر لمخاطر الفيروس في بداية الأزمة، واتخاذ الإجراءات اللازمة، والحرص على ضمان استمرار تقديم الخدمات الصحية والتعليمية لجميع الأفراد على اختلاف أعمارهم ساعد على احتواء الأزمة، والتخفيف من تداعياتها، وبث الأمل والتفاؤل بأن الأمور ستؤول للأفضل، كما أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي خلال الجائحة وفي فترة العزل المنزلي ساعد في التواصل مع الآخرين والحصول على الدعم الاجتماعي وهذا أسهم في التخفيف من الإحباط والوحدة، وجميع الأسباب المذكورة قد تكون أسهمت في بث التفاؤل والنظرة الإيجابية للأزمة وألغت الفروق بين أفراد العينة في مستوى التفاؤل.

ج- الفروق في متوسطات درجات التفاؤل وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية:

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA؛ للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التفاؤل لدى عينة الدراسة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٢) تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في التفاؤل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

| التفاؤل | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | اختبار (ف) | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|------------|---------------|
| بين المجموعات | ٥٩١,٥٧ | ٣ | ١٩٧,١٩٢ | ١,٤٢ | ٠,٢٣٦ |
| داخل المجموعات | ٥٣٩٦٦,٠٧ | ٣٨٩ | ١٣٨,٧٣ | | |
| المجموع | ٥٤٥٥٧,٦٥ | ٣٩٢ | | | |

من خلال الجدول (١٢) يتضح أن قيمة اختبار (ف) بلغت (١,٤٢)، عند مستوى دلالة (٠,٢٣٦) وهي أكبر من (٠,٠٥)؛ مما يدل على عدم وجود فروق في التفاؤل وفقاً للحالة الاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شاهين وشاهين، ٢٠٢١) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في التفاؤل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

وترى الباحثة أنه بالرغم من مرور البشرية جمعاء بصعوبات وتحديات نتيجة أزمة جائحة كورونا إلا أنه توجد مجموعة من العوامل التي ساعدت في نشر التفاؤل لدى كافة أفراد عينة الدراسة على اختلاف وضعهم الاجتماعي فالدعم النفسي والاهتمام الذي يتلقاه المريض من المحيطين به أو عبر منصات التواصل الاجتماعي التي تمكن الشخص من مشاركة تجربته والتعبير عن أفكاره ومشاعره والاستماع لتجارب الآخرين وهذا يخلق دائرة من الدعم المتبادل ويعطي دفعة معنوية تجعل الفرد متقبلاً ومتفائلاً وقادراً على مواجهة الضغوطات، إضافة إلى أن وجود التقنيات الرقمية سهل من تقديم الخدمات التعليمية والصحية للجميع وزيادة الوعي حول الفيروس وإرشاد المرضى للحد من القلق وبث الطمأنينة والتفاؤل في نفوس الجميع. عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (النوع-العمر-الحالة الاجتماعية)".

وستناقش نتيجة هذا الفرض كما يلي:

أ- الفروق في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة وفقاً للنوع وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين؛ للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٣) اختبار (ت) للكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً لمتغير النوع

| المتغير | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-------------------|-------|-------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| نمو ما بعد الصدمة | ذكور | ٩٤ | ٧٤,٧٥ | ٢٥,٢١ | ٢,٠٥ | ٠,٠٤٥ |
| | إناث | ٢٩٩ | ٦٨,٤٦ | ٢٥,٧٦ | | |

من خلال الجدول (١٣) يتضح أن قيمة (ت) بلغت (٢.٠٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٤٥) وهي أصغر من (٠,٠٥)؛ مما يعني وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع والفروق في اتجاه الذكور؛ حيث كان متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل دراسة (Zhao et al., 2021) و (Jian et al., 2022) التي كشفت عن وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة تعزى إلى متغير النوع لصالح الذكور.

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Arnout & Al-Sufyani, 2021; Celdrán et al., 2021; Kalaitzaki, 2021; Prieto-Ursúa & Jódar, 2020) التي أظهرت وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الإناث، ودراسة (Menculini et al., 2022) التي توصلت لوجود فروق في نمو ما بعد الصدمة على (بعد القوة الشخصية، وتقدير الحياة) لصالح الإناث، ودراسة (رفاعي، ٢٠٢٠، Northfield & Johnston, 2021) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق بين الجنسين في نمو ما بعد الصدمة.

وترى الباحثة أن أفراد العينة كافة سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً خضعوا لظروف وتحديات تكاد تكون مشابهة فالجميع تعرض للصدمة نفسها، ولكن تعزو الباحثة أن النتيجة كانت أعلى لصالح الذكور لوجود اختلافات وفروق بيولوجية ونفسية بين الجنسين فالذكور يتمتعون بمستوى أعلى من الصلابة النفسية؛ مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتغلب على العقبات والصعوبات بشكل أفضل وهذا يجعلهم أكثر ميلاً للحصول على درجات أعلى في نمو ما بعد الصدمة مقارنة بالإناث ووفقاً لما أشار إليه يونس (٢٠٢١) تعدّ الصلابة النفسية أحد المتطلبات لحدوث التغيرات الإيجابية التي تدل على نمو ما بعد الصدمة، كما أن الصلابة بما تتضمنه من التزام وتحكم وتحدّي ترتبط بجوانب القوة الشخصية.

وهذا يتعارض مع ما أشار إليه (Linley & Joseph, 2004) و (Tedeschi & Calhoun, 2004) من أن النساء يملن إلى اكتساب مستويات أعلى من النمو مقارنة بالرجال.

ب- الفروق في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة وفقاً للعمر:

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA؛ للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً للعمر، وكانت النتائج كما يلي:
جدول (١٤) تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً لمتغير العمر

| مستوى الدلالة | اختبار (ف) | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | نمو ما بعد الصدمة |
|---------------|------------|----------------|--------------|----------------|-------------------|
| ٠,٠٩ | ٢,٠٢ | ١٣٢٦,٦٩ | ٤ | ٥٣٠٦,٧٩ | بين المجموعات |
| | | ٦٥٥,٣٠٢ | ٣٨٨ | ٢٥٤٢٥٧,٢٠ | داخل المجموعات |
| | | | ٣٩٢ | ٢٥٩٥٦٤,٠٠٥ | المجموع |

من خلال الجدول (١٤) يتضح أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٢,٠٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً للعمر لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا.

وهذا يتفق مع نتيجة دراسة (Menculini et al., 2022) التي توصلت لعدم وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة تعزى إلى متغير العمر.

بينما تختلف هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Arnout & Al-Sufyani, 2021) التي أظهرت وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الفئة من (٥٠-٦٠ سنة)، ودراسة (Zhao et al., 2021) التي أكدت على وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح المشاركين في منتصف العمر (الأربعينيات والخمسينيات)، ودراسة (Celdrán et al., 2021; Northfield & Johnston, 2021) التي كشفت عن وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الأشخاص الأصغر سناً، ودراسة (Kalaitzaki, 2021) التي أظهرت وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة على (بعد الاحتمالات الجديدة) فقط لصالح الأشخاص الأصغر سناً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية: أن معظم أفراد عينة الدراسة يقعون في الفئة العمرية (٢٠-٢٩ سنة) وهي فئة الشباب التي تمتاز بوجود بعض السمات المشتركة ونمط تفكير متشابه، كما أن طريقة إدراك و تفسير الأحداث من حولهم يكون متقارباً، بالإضافة إلى أنهم يعيشون نفس الصعوبات والتحديات المترتبة على الإصابة بالمرض، علاوة على ذلك فإن المجتمع السعودي متكافل ومتربط فالمريض يجد اهتماماً ومساندة من المحيطين به بغض النظر عن عمره، وهذه الأسباب تؤدي إلى التشابه في مستوى تطوير نمو ما بعد الصدمة للفئات العمرية المختلفة.

وهذا يتعارض مع ما أشار إليه (Linley & Joseph,2004 ; Tedeschi& Calhoun ,2004) من أن الشباب أكثر عرضة للإبلاغ عن نمو ما بعد الصدمة مقارنة بالأطفال وكبار السن.

ج- الفروق في متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة وفقاً للحالة الاجتماعية:

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية، وكانت النتائج كما يلي:
جدول (١٥) تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً للحالة الاجتماعية

| مستوى الدلالة | اختبار (ف) | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | نمو ما بعد الصدمة |
|---------------|------------|----------------|--------------|----------------|-------------------|
| | | ١٥٣٧,٨٧ | ٣ | ٤٦١٣,٦٢ | بين المجموعات |
| ٠,٠٧٢ | ٢,٣٤ | ٦٥٥,٣٩ | ٣٨٩ | ٢٥٤٩٥٠,٣٨ | داخل المجموعات |
| | | | ٣٩٢ | ٢٥٩٥٦٤,٠٠٥ | المجموع |

من خلال الجدول (١٥) يتضح أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٢,٣٤)، عند مستوى دلالة (٠,٠٧٢) وهي أكبر من (٠,٠٥)؛ مما يدل على عدم وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً للحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (Arnout & Al-Sufyani, 2021) التي أشارت إلى وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح المطلقين، و دراسة (Kalaitzaki, 2021) التي توصلت لوجود فروق في نمو ما بعد الصدمة على (بعد التغيير الروحي، وتقدير الحياة) لصالح الأفراد غير المتزوجين.

وترى الباحثة أن تعرض الفرد للإصابة بفيروس كورونا -سواء أكان عزباً أم متزوجاً أم أرمل أم مطلقاً- ستكون لديه ردة فعل واستجابة متشابهة؛ إذ إنَّ الجميع تعرض لذات الصدمة ويواجهون نفس الظروف والتغيرات في نمط الحياة: كالبقاء في المنزل، وعزل أنفسهم، وتجنب الاختلاط بالآخرين، إضافة إلى أعراض المرض المختلفة التي يمر بها كل فرد، هذه الأمور -مجتمعة- قد تكون ضيق الفجوة بين جميع أفراد العينة بالرغم من اختلاف الحالة الاجتماعية وجعلتهم متقاربين في مستوى نمو ما بعد الصدمة.

التوصيات:

- بناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:
- تفعيل دور المراكز الإرشادية لتقديم الخدمات النفسية اللازمة وتعزيز الأمل والتفاؤل أثناء الأزمات والكوارث.

- ضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ودمج مفهوم نمو ما بعد الصدمة في الممارسة الإكلينيكية باعتباره نتيجة محتملة لدى الأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة.
- تفعيل دور وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي لزيادة الوعي وتحقيق الطمأنينة والتفاؤل لدى أفراد المجتمع عند حصول الكوارث والأزمات وذلك من خلال بث البرامج التوعوية واستضافة الأطباء والمختصين في المجال النفسي.
- تقديم برامج تدريبية لكافة فئات المجتمع تساعد على تنمية المهارات الحياتية والجوانب الإيجابية في الشخصية خصوصاً في الأزمات، وذلك باعتبارها مدخلاً مهمًا من مداخل الوقاية والعلاج.
- إعداد برامج إرشادية تستهدف المرضى والأشخاص الذين مروا بصدمة؛ لتعزيز مفاهيم التفكير الإيجابي وطرائق مواجهة الأزمات والمحن؛ وذلك لرفع مستوى نمو ما بعد الصدمة.

المقترحات البحثية:

- دراسة العلاقة بين الوعي الصحي والطمأنينة النفسية والشعور بالتفاؤل لدى أفراد المجتمع في ظل التحورات التي تطرأ على فيروس كورونا.
- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى مثل: المصابين بالسرطان، الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.
- دراسة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة ومتغيرات أخرى مثل: الدعم الاجتماعي، أو استراتيجيات المواجهة، أو التفكير الإيجابي، أو التدخين على عينات مختلفة مثل: الفاقدين، ذوي أطفال التوحد، الناجين من العنف.
- إجراء دراسة طولية لنمو ما بعد الصدمة وعلاقته باضطراب ما بعد الصدمة لدى الأشخاص الذين مروا بأزمة.
- دراسة الاحتياجات النفسية والاجتماعية للمصابين بفيروس كورونا.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو القمصان، الاء أحمد. (٢٠١٦). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى متبوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة " حرب عام ٢٠١٤ "رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية(غزة).
- أبو عيشة، محمد سمير محمد. (٢٠١٧). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان: دراسة وصفية تحليلية رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.
- الاحرس، ايمان سمير نصار. (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والتفاؤل لدى أهالي المفقودين أثناء الهجرة غير الشرعية رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية(غزة).
- البياتي، فارس رشيد. (٢٠١٨). الحاوي في مناهج البحث العلمي. الأردن: دار السواقي العلمية.
- الجمال، سمير سليمان. (٢٠٢٠). التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، ٦ (٢)، ٩٢-١٢١.
- الخواجه، عبد الفتاح محمد، الشبيبي، عيسى صالح. (٢٠٢١). التفاؤل والتشاؤم خلال جائحة كورونا وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥ (٥)، ١٥١-١٦٣.
- الذهبي، هناء مزعل، النصراوي، حيدر كامل. (٢٠١٦). الأسناد الاجتماعي وعلاقته بالنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي. مجلة العلوم النفسية، (٢٢)، ٢٥٦-٢٩٥.
- السامرائي، عبد القدوس أسامة. (٢٠١١). استراتيجيات التفاؤل سبيلك إلى النجاح دراسة في ضوء القرآن والسنة. الامارات العربية المتحدة: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي.
- السعيدية، فهيمة حمد خصيب، الظفري، سعيد سليمان. (٢٠٢١). نموذج مقترح لدور قلق المستقبل بعد كوفيد-١٩ كمتغير وسيط في العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٩ (عدد خاص)، ٢٩١-٣٢٣.
- السيد، مينا زكريا عزيز جاد، عبد الله، أحلام حسن محمود، سليمان، سناء محمد. (٢٠٢٠). الكمالية العصابية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١، ١٧٠-٢٠١.

الصمادي، دلال أحمد. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لإدارة الذات والتفاؤل في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.

الكحيل، عبد الدائم. (٢٠٠٩). التفاؤل والصحة. الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، (٣٣)، ٢٨-٣٠.

الكشكي، مجدة السيد، الطباع، ايمان عماد. (٢٠٢١). مستويات نمو ما بعد الصدمة في كل من المتعافين والمحتمل اصابتهم بفايروس كورونا COVID-19 دراسة مقارنة في علم النفس الإيجابي. مجلة مسالك للدراسات الشرعية واللغوية والإنسانية، (١٠)، ١٥٣-١٨٠.

خطاب، محمد أحمد، محمد، إبراهيم يونس. (٢٠٢٢). قائمة نمو ما بعد الصدمة الأسس النظرية والخصائص السيكومترية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. رفاعي، عزة محمد صديق. (٢٠٢٠). تنظيم الذات ونمو ما بعد صدمة جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. دراسات نفسية، ٣٠ (٣)، ٤٧٧-٥١٧. سليمان، سناء محمد. (٢٠١٤). التفاؤل والامل من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل. القاهرة: عالم الكتب.

شاهين، محمد أحمد، شاهين، عبير ریحان. (٢٠٢١). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، (٢٣)، ٣١٥-٣٤١.

عبد العزيز، نادية محمود. (٢٠٢١). النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالأمل والصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي. مجلة التربية بجامعة الأزهر، ٤٠ (١٨٩)، ٥٢-٩٩.

عرفة، شريف. (٢٠١٧). إنسان بعد التحديث دليلك العلمي للارتقاء النفسي (ط.٤). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

عيد، محمد إبراهيم، محمود، هبه سامي، فرج، سحر عبد العظيم. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل. مجلة الارشاد النفسي، ٤٤، ٥٣٧-٥٥٨.

غانم، محمد حسن. (٢٠١٥). التفاؤل والتشاؤم: تأصيل نظري ودراسة ميدانية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

كعبر، الاء عبد الكريم. (٢٠١٧). نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة. ميهوب، سهير إبراهيم. (٢٠٢١). سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covied- 19) في ضوء علاقتها ببعض المتغيرات (سن الأم، مستواها التعليمي وعملها) لدى عينة من أمهات الأطفال

بمرحلة الرياض. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد،
(١٩)، ١٥٧-٢٢١.
يونس، إبراهيم. (٢٠٢١). نمو ما بعد الصدمة (ط.٢). القاهرة: دار يسطرون للنشر
والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Acquaye, H. E., Mitchell, M. D., Saliba, Y., Oh, S., & Heard, N. (2018). Optimism in trauma and growth: a path analysis of former war-related displaced persons. *Journal of Pedagogical Research*, 2(1), 16-29.
- Alexander, T., & Oesterreich, R. (2013). Development and Evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory. *Psychology*, 4(11), 831-844.
- Arnout, B. A., & Al-Sufyani, H. H. (2021). Quantifying the impact of COVID-19 on the individuals in the Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional descriptive study of the posttraumatic growth. *Journal of Public Affairs*, 21(4), 1-21.
- Arpawong, T. E., Oland, A., Milam, J. E., Ruccione, K., & Meeske, K. A. (2013). Post-traumatic growth among an ethnically diverse sample of adolescent and young adult cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 22(10), 2235-2244.
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: a study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113-124.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423-2439.
- Baník, G., & Gajdošová, B. (2014). Positive changes following cancer: posttraumatic growth in the context of other factors in patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 22(8), 2023-2029.
- Bostock, L., Sheikh, A. I., & Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: A systematic

- review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(4), 281-296.
- Boyratz, G., & Legros, D. N. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 503-522.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Celdrán, M., Serrat, R., & Villar, F. (2021). Post-Traumatic Growth among Older People after the Forced Lockdown for the COVID-19 Pandemic. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, 1-8.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16.
- De Vries, L. P., van de Weijer, M. P., Pelt, D. H., Ligthart, L., Willemsen, G., Boomsma, D. I., ... & Bartels, M. (2021). Gene-by-Crisis Interaction for Optimism and Meaning in Life: The Effects of the COVID-19 Pandemic. *Behavior genetics*, 52, 1-13.
- Diggins, J. (2003). *Social support and posttraumatic growth following diagnosis with breast cancer* (Doctoral dissertation, Theses (Dept. of Psychology)/Simon Fraser University).
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720-735.
- Hyun, S., Wong, G. T. F., Levy-Carrick, N. C., Charmaraman, L., Cozier, Y., Yip, T., & Liu, C. H. (2021). Psychosocial correlates of -posttraumatic growth among US young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 114035.
- Jian, Y., Hu, T., Zong, Y., & Tang, W. (2022). Relationship between post-traumatic disorder and posttraumatic growth in COVID-19 home-confined adolescents: The moderating role of self-efficacy. *Current Psychology*, 1-10.

- Jirek, S. L. (2011). *Posttraumatic growth in the lives of young adult trauma survivors: Relationships with cumulative adversity, narrative reconstruction, and survivor missions* (Doctoral dissertation, University of Michigan).
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, 18(2), 335-344.
- Kalaitzaki, A. (2021). Posttraumatic symptoms, posttraumatic growth, and internal resources among the general population in Greece: A nation-wide survey amid the first COVID-19 lockdown. *International Journal of Psychology*, 56(5), 766-771.
- Lahav, E., Rosenboim, M., Shahrabani, S., & Song, Y. (2021). Optimism and precautionary measures during the COVID-19 outbreak in China. *American Journal of Health Behavior*, 45(6), 978-992.
- Lai, J. C. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of a Chinese version of the Life Orientation Test. *The Psychological Record*, 47(3), 399-410.
- Layyinah, N. U., & Pohan, L. D. (2020). The Correlation Between Dispositional Optimism and Posttraumatic Growth Among Breast Cancer Patients. In *3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 428-436). Atlantis Press.
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., ... & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357-18362.
- Leslie-Miller, C. J., Waugh, C. E., & Cole, V. T. (2021). Coping with COVID-19: The benefits of anticipating future positive events and maintaining optimism. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.

- Maftei, A., & Holman, A. C. (2020). Cyberchondria during the coronavirus pandemic: the effects of neuroticism and optimism. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-7.
- Maheshwari, A., & Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology, 8*(3), 1538-1550.
- Martin-Krumm, C., Tarquinio, C., & Tarquinio, C. (2020). L'optimisme et COVID-19 : une ressource pour soutenir les personnes en situation de confinement ? [Optimism and COVID-19: A resource to support people in confinement?]. *Annales medico-psychologiques, 178*(7), 728-737.
- Menculini, G., Albert, U., Bianchini, V., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., ... & Tortorella, A. (2022). Did we learn something positive out of the COVID-19 pandemic? Post-traumatic growth and mental health in the general population. *European Psychiatry, 64*(1), 1-27.
- Mens, M. G., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2016). Optimism. In *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed). Online Publication.
- Northfield, E. L., & Johnston, K. L. (2021). "I get by with a little help from my friends": Posttraumatic growth in the COVID-19 pandemic. *Traumatology, 1*-8.
- Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R. (2020). Finding meaning in hell. The role of meaning, religiosity and spirituality in posttraumatic growth during the coronavirus crisis in Spain. *Frontiers in psychology, 11*, 1-8.
- Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health, 2*(1), 1-17.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis, 99*, 126.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality, 55*(2), 169-210.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247.
- Schug, C., Morawa, E., Geiser, F., Hiebel, N., Beschoner, P., Jerg-Bretzke, L., ... & Erim, Y. (2021). Social Support and Optimism as Protective Factors for Mental Health among 7765 Healthcare Workers in Germany during the COVID-19 Pandemic: Results of the VOICE Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-18.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Sleijpen, M., Haagen, J., Mooren, T., & Kleber, R. J. (2016). Growing from experience: An exploratory study of posttraumatic growth in adolescent refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 1-10.
- Sun, W., Chen, W. T., Zhang, Q., Ma, S., Huang, F., Zhang, L., & Lu, H. (2021). Post-Traumatic Growth Experiences among COVID-19 Confirmed Cases in China: A Qualitative Study. *Clinical Nursing Research*, 1-9.
- Taku, K. (2011). Commonly-defined and individually-defined posttraumatic growth in the US and Japan. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 188-193.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic

- growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 243, 408-415.
- Yan, S., Yang, J., Ye, M., Chen, S., Xie, C., Huang, J., & Liu, H. (2021). Post-traumatic Growth and Related Influencing Factors in Discharged COVID-19 Patients: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in psychology*, 12, 1-9.
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., & Şanlı, M. E. (2021). Coronavirus stress and COVID-19 burnout among healthcare staffs: The mediating role of optimism and social connectedness. *Current Psychology*, 1-9.
- Zhai, J., Huang, Y., Gao, X., Jiang, H., & Xu, J. (2014). Post-trauma growth in a mainland Chinese population with chronic skin disease. *International journal of dermatology*, 53(4), 450-457.
- Zhang, F., Shang, Z., Ma, H., Jia, Y., Sun, L., Guo, X., ... & Liu, W. (2020). High risk of infection caused posttraumatic stress symptoms in individuals with poor sleep quality: A study on influence of coronavirus disease (COVID-19) in China. *MedRxiv*.
- Zhao, Q., Sun, X., Xie, F., Chen, B., Wang, L., Hu, L., & Dai, Q. (2021). Impact of COVID-19 on psychological wellbeing. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100252.
- Zhengkai, N., & Yajing, S. (2021). COVID-19 Patient Psychological Pain Factors. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.

ثالثاً: مصادر شبكة المعلومات

منصة فيروس كورونا السعودية. (٢٠٢٢). احصائيات كورونا في "جدة" إصابات وحالات اليوم والمنحنى البياني والوبائي والتعافي والوفيات والنشطة.

<https://corona-v.com/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D9%86/%D8%AC%D8%AF%D8%A9/>

منظمة التعاون الإسلامي. (٢٠٢٠). الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-١٩ في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي .

<https://www.sesric.org/publications-detail-ar.php?id=504>

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

وزارة الصحة. (٢٠٢١). احصائيات الوزارة.

<https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx>

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*

. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>