

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

إسهام الصمود النفسي
في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا (Covid-19)

إعداد

أ.د/ عبد الناصر السيد عامر
استاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية- جامعة قناة السويس

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020.

المجلة التربوية - العدد السادس والسبعون - أغسطس ٢٠٢٠م
Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

المستخلص

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى جودة الحياة وكذلك اسهام ودور للصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا. بلغ حجم العينة 442 مشارك؛ توزعت حسب الجنس 63(14.3%) ذكر و 379 (85.7%) انثي بمتوسط عمر 25.23 عام وانحراف معياري 7.97؛ حسب الحالة الاجتماعية 327 (74%) اعزب و 115(26%) متزوج؛ حسب المرحلة التعليمية 10(2.3%) ابتدائي، 13(2.9%) اعدادي، 12(2.7%) ثانوي، 374(78.4%) طالب جامعي او حامل مؤهل جامعي، 60 (13.6%)، 10(2%) ماجستير و دكتوراة. وأستخدم مقياس جودة الحياة ($\alpha=0.91$) والصمود النفسي ($\alpha=0.86$). حُللت البيانات باستخدام الاحصائيات الوصفية ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار البسيط. اوضحت النتائج توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة، واسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بجودة الحياة بقيمة معامل انحدار معياري ($\beta=0.533$) و نسبة التباين المفسر المصححة ($R^2_{adj} = 0.282$) ولذلك فان للصمود النفسي تاثير موجب علي جودة الحياة . وتمت مناقشة أهمية ومحددات وتوصيات الدراسة.

Contribution of psychological resilience on quality of life

During Covid-19 pandemic

Abstract

The current study aimed to determine the levels of quality of life and also examine the contribution of psychological resilience for prediction quality of life During Covid-19 pandemic. Survey and correlation study was conducted to 442 participant among Egyptian community; Sex, Male 63(14.3%) and Female= 379(85.7%); age (M=27.19, SD = 9.82); the educational level, 10 (2.3%) elementary level, 13 (2.9%) middle school level, 12 (2.7%) high school level, 337 (76.2%) undergraduate level, 60 (13.6%) postgraduate level, 10 (2.2%) master and PhD level; social status, marriage 115(26.0%), non-marriage 327(74%). The scales were used; quality of life ($\alpha=0.91$) and psychological resilience ($\alpha=0.86$). Descriptive statistics, Pearson correlation, and simple regression analysis were conducted to analyze the data. Results revealed high levels of quality of life; The psychological resilience predicted quality of life ($\beta=0.533$) and explained variance (28.2%) in quality of life so resilience has positive effect on quality of life. significance, limitations, and recommendations of the study are discussed.

Key words: quality of life, Covid-19, psychological resilience

ظهر فيروس كورونا المستجد المعروف بكوفيد COVID-19 في مدينة يوهان عاصمة مقاطعة هوبي الصينية في ديسمبر 2019 حيث يعاني منه الكثير من الأفراد في كل دول العالم تقريباً واودي بحياة 260 ألف واصيب به اكثر من 3.8 مليون شخص لحظة كتابة تقرير البحث، ومن عواقبه أحداث حالة من الهلع والخوف والقلق بين كل افراد الشعوب وتغير انماط الحياة والعلاقات الاجتماعية.

تعكس جودة الحياة احساس الفرد بسعادته، وحرزه، وفرحه النابعة من رضاه عن وضعه الاجتماعي والنفسي والعائلي والصحي، ويتضمن مفهوم جودة الحياة جوانب الحياة المختلفة والسعادة والرضا عن الحياة كالصحة النفسية والجسمية والعلاقات الاجتماعية والأسرية وفي العمل والمنزل وغيرها. ويعتبر الصمود النفسي من العمليات النفسية التي يستخدمها الفرد في مواجهة او التكيف الفعال مع المخاطر والمصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والاقتصادية و النفسية وغيرها لأحداث نوعاً من التوافق الشخصي ومن أفضل الأليات النفسية التي تساعد الفرد علي مواجهة عواقب جائحة كورونا، والتحليل المنطقي يقول كلما زادت درجة المقاومة أو الصمود النفسي تزداد قدرة الشخص علي مواجهة التحديات الناتجة عن جائحة كورونا وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية المرتبطة بالخوف من هذه الجائحة. وللصمود النفسي دوراً كبيراً في تشكيل جودة حياة الافراد في زمن جائحة كورونا حيث توجد علاقة ارتباطية وتأثير مباشر موجب من الصمود النفسي الي جودة الحياة (الخشن، 2018، صباح والشجسري، 2017؛ عبد الله، 2020؛ ابلش، 2016؛ Zhang, ; McCarthy, Liston, & Adamis, 2017; Zhao, Cao, & Ren, 2017). والدراسة تهدف الي التعرف علي مستويات جودة الحياة وعلاقتها بالصمود النفسي لدي عينة من المجتمع المصري وعليه يمكن طرح أسئلة الدراسة كالتالي:

- ما مستويات جودة الحياة في زمن جائحة كورونا لعينة من المجتمع المصري ؟
- ما الاسهام النسبي للصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في زمن جائحة كورونا لعينة من المجتمع المصري؟

وعليه فإن الهدف الرئيسي من الدراسة تحديد دور الذي يلعبه الصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة، وتسعى الدراسة أيضاً إلى تحديد مستوى أو درجة جودة الحياة لدى عينة من أفراد في المجتمع المصري في ظل هذه الظروف القاسية التي يمر بها العالم. الطريقة والاجراءات وتتضمن النواحي المنهجية الآتية:

المنهج: اعتمدت الدراسة علي تصميم الدراسات المستعرضة وباستخدام المنهج الارتباطي المشاركون: تم الحصول علي عينة متاحة علي الانترنت من خلال طرح مقاييس الدراسة علي صيغة Google form وتم ارسالها إلي العديد من الافراد وكذلك التنبيه عليهم لارسالها إلي اخرين(عينة كرة الثلج) حيث يكون التطبيق الكترونياً علي التليفون من خلال لينك مرسل له كالاتي:

<https://docs.google.com/forms/d/1q51lkWzsGfDtIzT-SUjHPGc7-0R46hI4voJtE2CeGOM/edit>

"SUjHPGc7-0R46hI4voJtE2CeGOM/edit" وبلغ حجم العينة 442 مشارك توزعت حسب الجنس 63(14.3%) ذكر و 379 (85.7%) انثي بمتوسط 25.23 عام وانحراف معياري 7.97؛ وحسب الحالة الاجتماعية 327 (74%) اعزب و115(26%) متزوج؛ وحسب الحالة التعليمية 10(2.3%) ابتدائي، 13(2.9%) اعدادي، 12(2.7%) ثانوي، 337 (76.2%) طالب جامعي او حامل مؤهل جامعي، 60 (13.6%)، 10(2%) ماجستير ودكتوراة.

القياسات: اعتمدت الدراسة علي:

مقياس جودة الحياة: تم الاستعانة بـ 15 مفردة من مقياس منظمة الصحة العالمية لقياس جودة الحياة (1995) وتم اختيار هذه المفردة بما يتناسب ومواقف الحياة للتعامل مع جائحة كورونا متضمن العلاقات الاجتماعية، الأسرية، الوظيفية، الصحة العامة، النفسية، المسكن، الرضا عن النفس. وصيغت المفردات في تساؤلات مثل إلي أي درجة تشعر بالسعادة في حياتك؟، إلي أي درجة أنت راضي عن نفسك؟، هل تشعر بالطمأنينة وراحة البال؟، وتم تصحيحها في ضوء مقياس ليكرت الخماسي وأعيدت تصحيح المفردة "ما درجة المشاعر السلبية لديك(احباط، اكتئاب، قلق) لانها عبارة سلبية. وتم تقدير معامل الثبات الفا للمقياس وبلغ 0.905 وتراوحت قيمة معامل ثبات الفا للمقياس بعد استبعاد المفردة من 0.893 الي 0.905 ومعامل الارتباط المصحح من 0.434 الي 0.755. وتم التحقق من صدق البناء

باستخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المائل **Direct Oblimin** وبلغت قيمة محك كايزر ماير اولكين لاختبار مناسبة مصفوفة معاملات الارتباط للتحليل 0.926 وهي قيمة مرضية جداً. وافرز التحليل عاملين بجذر كامن للأول 6.683 وفسر 44.55% من تباين مصفوفة الارتباطات وتشبع عليه 12 مفردة بمعاملات تشبع من 0.415 الي 0.840 وهي مفردات تعكس جودة الحياة الذاتية للفرد، بينما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني 1.047 وفسر 6.983 من تباين المصفوفة وتشبع عليه ثلاثة مفردات بمعاملات تشبع من 0.648 الي 0.783 وهي تعبر عن جودة الحياة للفرد في علاقته بالآخرين (هل تشعر بالرضا في حياتك العائلية؟). الملاحظ أن معاملات التشبع مرتفعة فزادت في معظمها عن 0.60 وهذا يعني معاملات صدق مرتفعة للمفردات.

مقياس الصمود النفسي: يشير الصمود النفسي الي قدرة الفرد علي استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه، وفي إطار بناء صيغ مختصرة من المقياس تم الاستعانة بعشرة مفردات من مقياس (2003) **Conner & Davidson** بما يتناسب مع مواجهة جائحة كورونا مثل " لدي الاصرار والعزيمة علي مواجهة أي صعوبات في حياتي في ظل جائحة كورونا." ، " استطيع مواجهة عواقب جائحة كورونا بشجاعة" وصُحح في ضوء مقياس ليكرت الخماسي بعد اعادة تصحيح المفردة" أخشى من مواجهة جائحة كورونا والتكيف معها". بلغ معامل الثبات الفا للمقياس 0.813 وأستبعدت المفردة المعاد تكويدها فارتفع الثبات الي 0.86. وتراوح معامل الفا للمقياس بعد استبعاد المفردة من المقياس من 0.83 الي 0.86 الي الارتباط المصحح من 0.35 الي 0.75. مما يدل علي التجانسية العالية لمفردات المقياس.

الاجراءات: تم جمع البيانات الكترونياً من خلال لينك تم ارساله الي طلاب الجامعة وكذلكالأفراد العاديين من المجتمع في بداية شهر ابريل 2020 واستغرق التطبيق حوالي ثلاثة اسابيع وتم التنبيه علي الأفراد ان هذه المقاييس لقياس هذه المفاهيم في ظل جائحة كورونا. وتم تحويل ملف بيانات الاستبيانات الي ملف **Excel** ثم تحويله الي ملف **SPSS** وتكويد المتغيرات التصنيفية مثل الجنس والمرحلة التعليمية وغيرها.

التحليل الاحصائي: خُللت البيانات باستخدام برنامج **SPSS(23)** لاجراء التحليلات الاحصائية الوصفية، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار البسيط.
النتائج :

الاجابة علي السؤال الاول: ما مستويات جودة الحياة في ظل جائحة كورونا؟، قُدرت المتوسطات والانحرافات المعيارية وكذلك التفرطح والالتواء للتحقق الاعتدالية للبيانات:

الجدول(1):

المتوسطات والانحرافات المعيارية والالتواء والتفرطح لمفردات جودة الحياة في زمن جائحة كورونا(N=442).

المفردة	المتوسط	الانحراف المعياري	التفرطح	الالتواء
الي اي درجة تشعر بالسعادة في حياتك؟	3.390	0.939	0.430	-0.566
الي اي درجة علاقتك جيدة مع والديك واقاربك؟	4.108	.9111	1.375	-1.09
هل تكون علاقات جديدة؟	3.766	1.0397	-0.040	-0.657
هل تشعر بالرضا في حياتك العائلية؟	3.926	0.998	0.488	-0.865
الي اي درجة انت مرتاح في عملك او وظيفتك؟	3.214	1.100	-0.270	-0.296
هل لديك قدر من المال لتلبية احتياجاتك اليومية؟	3.152	1.053	-0.097	-0.288
هل تشعر بالصحة الجسمانية والعافية؟	3.662	0.930	0.399	-0.054
هل تشعر بالامن والامان في حياتك اليومية؟	3.500	1.034	-0.021	-0.507
هل تشعر بالطمأنينة وراحة البال؟	3.500	1.034	-0.021	-0.507
هل انت راضي عن مسكنك الذي تعيش فيه؟	3.985	1.065	0.324	-0.962
الي اي درجة قادر علي تادية اعمالك اليومية؟	3.626	0.907	0.538	-0.560
الي اي درجة انت راضي عن نفسك؟	3.684	0.959	0.383	-0.564
الي اي درجة انت مستمتع بحياتك؟	3.346	0.998	0.101	-0.487
ما درجة المشاعر السلبية لديك(احباط، اكتئاب)؟	2.987	1.142	-0.668	-0.087
ما درجة جودة الحياة لديك؟	3.312	0.843	0.489	-0.155

ينضح من الجدول(1) ان قيم والالتواء والتفرطح لا تزيد عن 1.0 لكل المفردات ماعدا المفردة" الي اي درجة علاقتك جيدة مع والديك واقاربك؟" مما يشير الي توافر الاعتدالية بدرجة كبيرة، كما ان قيم المتوسط لمعظم استجابات الافراد علي المفردات تزيد او تقترب من 3 مما يشير الي جودة المفردات حيث تتمركز حول الاستجابة الوسيطة(عامر،

(2018). في المجمل فإن الأفراد يشعرون بدرجة كبيرة من جودة الحياة لمعظم المفردات حيث كانت زادت قيمة المتوسط عن 3.50 ما عدا مفردات" الي اي درجة انت مرتاح في عملك او وظيفتك؟ و" هل لديك قدر من المال لتلبية احتياجاتك اليومية؟"، و"الي اي درجة انت مستمتع بحياتك؟" و" ما درجة جودة الحياة لديك؟" فكانت بدرجة متوسطة. وعموماً فإن متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة 53.4033 وهي تعادل %71.204 من الدرجة الكلية بالتالي تتوفر جودة الحياة بدرجة جيدة لافراد العينة.

الاجابة علي السؤال الثاني: تم تقدير مؤشري التفرطح والالتواء للجودة الحياة (Skew = -0.88; Kur = 0.317; 0.61)، بينما للصدود النفسي (Skew = -0.88; Kur = 1.18)، بالتالي تتوفر الاعتدالية بدرجة مناسبة. واتضح ان معامل الارتباط بين جودة الحياة والصدود النفسي $r_{440} = 0.533, p < 0.01$ وهي دالة احصائياً عند 0.01 وباجراء تحليل الانحدار البسيط اتضح يمكن بناء معادلة تنبؤ من الصدود لجودة الحياة حيث $F_{(1,440)} = 174.30, p < 0.01$ وقد اسهم الصدود النفسي بالتنبؤ بجودة الحياة بقيمة معامل انحدار معياري 0.533 اي ان زيادة وحدة معيارية من الصدود النفسي يقابلها زيادة 0.533 وحدة معيارية من جودة الحياة ونسبة التباين المفسر المصححة ($R_{adj}^2 = 0.282$) اي ان الصدود النفسي فسر %28.2 من تباين جودة الحياة وهذا حجم تأثير كبير وفقاً لمعايير Cohen (1988) وهذه النتيجة تتفق مع (الخشن، 2018، عبد الله، 2020، ابلش، 2016; Zhang, et al., 2017; McCarthy et al, 2017). وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل اليه (Nawaz, Mailk, & Batool (2014) لعينة من مرضي السكر في المجتمع الباكستاني في ان نسبة التباين المفسر في جودة الحياة نتيجة الصدود النفسي (%29).

تحليلات اضافية

اتضح ان العلاقة بين الجودة والعمر $r_{440} = 0.136, p < 0.01$ وهي علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة ولكنها دالة احصائياً نتيجة كبر حجم العينة اي كلما زاد العمر زادت الجودة بدرجة ضعيفة، بينما توجد علاقة موجبة متوسطة ودالة احصائياً بين العمر والصمود $r_{440} = 0.260, p < 0.01$ بمعنى الافراد الاكبر عمراً اكثر صموداً نفسياً من اقرانهم الاصغر عمراً . واتضح عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في جودة الحياة $T_{440} = 0.135, p > 0.05$ ، وايضاً عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في جودة الحياة $T_{440} = 1.806, p > 0.05$.

المناقشة والتعليق

هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستويات جودة الحياة في ظل جائحة كورونا لدي عينة من المجتمع المصري في ظل جائحة كورونا، وتوصلت الدراسة إلي توفر مستوي جودة الحياة بدرجة كبيرة في ظل هذه الأزمة حيث لم تؤثر هذه الازمة في معظم مظاهر جودة الحياة الاجتماعية والنفسية لدي افراد العينة وكانت اكثر مظاهر جودة الحياة توافراً هي أن العلاقات مع الوالدين والاصدقاء والعلاقات العائلية متوفرة بدرجة كبيرة بالتالي لم تتغير هذه العلاقات كثيراً في ظل هذه الجائحة بينما كانت أقل مظاهر الجودة هي المشاعر السلبية لدي الافراد من احباط واكتئاب وقلق وهذا مفاده ان مستويات جودة الحياة لدي عينة من المجتمع المصري لم تتاثر بدرجة ملحوظة بجائحة كورونا وهذا يعكس التكيف والتعايشية مع الوضع الحالي. واتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ومرتفعة بين جودة الحياة والصمود النفسي وهذا تؤيده معظم الدراسات في مجال علم النفس الايجابي وهذا يؤكد علي ضرورة الاهتمام بتنمية الصمود النفسي لرفع مستويات جودة حياة الفرد واسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بجودة الحياة وكانت نسبة التباين كبيرة وهذا يؤكد علي الدور الجوهرى الذي يلعبه في تنمية جودة الحياة بالتالي لا بد من عمل برامج لتقوية هذا الجانب النفسي.

ومن محددات الدراسة هي جمع البيانات من الوسائل الالكترونية (التليفون، التابلت والكمبيوتر الشخصي) وهذا يستبعد قطاع عريض من الأفراد اللذين ليس لديهم مهارات التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي مثل الواتس والفيس ولكن واستخدام الوسائل الالكترونية لجمع البيانات يحررنا من اجراءات التطبيق التقليدية حيث تاتير العوامل الفيزيائية

او التحدث مع أفراد العينة بعضها البعض وانتقال اثر الاستجابة. وعلي الرغم من المحددات الا أن الدراسة اعتمدت علي حجم عينة كبيرة مما يزيد الموثوقية في النتائج

نتائج الدراسة غير قابلة للتعميم علي افراد المجتمع المصري لان معظم افراد العينة حاملي المؤهل الجامعي %76.2 وايضاً من الاناث %85.7 بالتالي لابد من اجراء المزيد من الدراسات علي الفئات المختلفة خاصة المسنين وكذلك دراسة جودة الحياة في علاقتها بالخوف من جائحة كورونا.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

ابليش، حواء إبراهيم. (2016). الاسهام النسبي للصمود النفسي والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الايتام. اطروحة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

الخشن، منى نبيل عبدالمعبود. (2018). نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والرضا المهني وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال. أطروحة ماجستير غير منشورة، قسم دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

صباح، عايش صباح والشجسري، عمر خلف. (2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الانبار وسعيدة. مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية، 3، 422-450.

عامر، عبد الناصر السيد . (2019). بناء الاختبارات والمقاييس النفسية: الاسس والتطبيقات. الرياض: مكتبة العبيكان الرقمية.

عبدالله، نسمة محمد بكر. (2020). الصمود النفسي ونوعية الحياة كمنبئات بالدافعية المهنية لدى معلمات رياض الاطفال. أطروحة ماجستير غير منشورة، قسم علوم نفسية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الفيوم.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Conner, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience: The conner-dividson scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18, 76-82.

McCarthy, G., Liston, A., & Adamis, D. (2017). Psychological resilience and quality of life amongst people with psychotic illnesses. *European Psychiatry*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1605>.

Nawaz, A., Mailk, A., & Batool, A. (2014). Relationship between resilience and quality of life in diabetes. *Journal of College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 24, 670-675.

The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment: Position Paper from the world health organization, *Social Science and Medicine*, 41, 1403-1409.

Zhang, H., Zhao, Q., Cao, P., & Ren, G. (2017). Resilience and quality of life: exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 23, 59-69.