

سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covied- 19) في ضوء علاقتها ببعض المتغيرات (سن الأم، مستواها التعليمي وعملها) لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

أ.م.د/ سهير إبراهيم عبد ميهوب.

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covied- 19) في ضوء بعض المتغيرات (سن الأم ، مستواها التعليمي ، وعملها) لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياسين: أحدهما لقياس الهلع المرتبط بجائحة فيروس كورونا والآخر لقياس التفاؤل، وتكونت العينة الأساسية للبحث من (٢٥٠) مفردة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض في المرحلة العمرية من (٣٠-٤٠) سنة. وقد توصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- تحقق صحة الفرض الرئيس والذي يشير إلى وجود علاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض
- تحقق صحة الفرض الفرعي الأول للبحث حيث تبين تأثير متغير سن أمهات الأطفال بمرحلة الرياض في العلاقة بين التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى الأمهات عينة البحث.

* أستاذ علم نفس الطفل المساعد-كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم.

- تحقق صحة الفرض الفرعي الثاني للبحث حيث تبين تأثير متغير مستوى التعليم في العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى الأمهات عينة البحث.
- تحقق صحة الفرض الفرعي الثالث للبحث حيث تبين تأثير متغير عمل أمهات الأطفال عينة البحث في العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى عينة البحث.

The trait of optimism and its relationship to panic disorder resulting from the emerging corona virus (Covied-19) of mothers of children in the Kindergarten stage in its relationship to some variables (mother's age, educational level and work)

Dr. Sohair Ibrahim Abd Mihoub. *

Abstract:

The objective of this study was to identify the trait of optimism and its relationship to panic disorder resulting from the emerging corona virus (Covied-19). One of them is to measure the panic associated with the Corona pandemic and the other to measure optimism, and the research sample consisted of (250) mothers in the age group of (30-40) years,

* Assistant Professor of Child Psychology - Faculty of Early Childhood Education - Fayoum University.

- The validity of the main hypothesis, which indicates the existence of a relationship between optimism and panic disorder resulting from the Corona virus pandemic, among a sample of mothers of children in the Kindergarten stage.
- The validity of the second hypothesis was verified, as the effect of the age variable of the mothers of children in the Riyadh stage was shown on the nature of the relationship between optimism and panic disorder caused by the Corona virus among the mothers of the research sample.
- The third hypothesis was validated, as the effect of the education level variable on the nature of the relationship between optimism and panic disorder caused by the Corona virus was shown among the mothers of the research sample.
- The validity of the fourth hypothesis was verified, as the effect of the work variable of the mothers of the children . Relationship between the trait of optimism and panic disorder resulting from the Corona virus pandemic in the research sample.

الكلمات المفتاحية :Keywords

- سمة التفاؤل. Optimism Trait
- الهلع. Panic
- جائحة فيروس كورونا. Corona Virus Pandemic
- أمهات الأطفال بمرحلة الرياض. Mothers of Children

مقدمة:

تُعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الطفل، وأن ما يتعرض له الطفل في هذه المرحلة من أزماتٍ نفسيةٍ أو صحيةٍ سواء كان ذلك داخل الأسرة أو خارجها، قد يترك أثراً في شخصيته فيما بعد. ولهذا يولي علماء النفس موضوع الشخصية اهتماماً كبيراً وذلك من خلال التركيز على سلوك الفرد في المواقف المختلفة. ويعتبر علم النفس الإيجابي Positive Psychology من المداخل الهامة التي تُسهم في بناء الشخصية السوية، حيث يشير "مارتن سيلجمان في: (Acheen, 2019) إلى أن علم النفس الإيجابي لا يهتم فقط بدراسة الاضطرابات والأمراض، ولكنه يتعداها إلى دراسة جوانب القوة والكشف عن النواحي الإيجابية في الشخصية، ويعد التفاؤل أحد المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي، لما له من آثارٍ إيجابيةٍ على الشخصية. ومما لا شك فيه أننا نعيش في مجتمع يعج بالكثير من المشاكل وتتعارض فيه المصالح وتتباين فيه المواقف شأننا شأن الكثير من المجتمعات، مما يشكل ضغطاً نفسياً على الجميع.

وأمهات الأطفال بمرحلة الرياض ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط، ولعل آخرها جائحة فيروس كورونا المعروف بـ (Covied- 19)، ففي نهاية عام

٢٠١٩ وبالتحديد في مدينة "يوهان" Wuhan عاصمة مقاطعة "هوبي" Hubei الصينية ظهر ما يُعرف بفيروس كورونا المستجد Covid -19 وانتشر بشكلٍ مخيفٍ مما أدى إلى وصف الوضع بالأزمة crisis من قِبَل المختصين، ومع ارتفاع معدل الاصابات والوفيات بسبب هذا الفيروس، بات الكثير من أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم ولا سيما الأمهات اللاتي لديهن أطفال بمرحلة الرياض، أسيراً للعديد من المشكلات النفسية كالهلع، الوسواس القهري، والاكتئاب (Brooks, et al,2020). حيث انتشرت فيما بينهن مشاعر عديدة تتسم بالخوف من الإصابة، والقلق بسبب هذا الفيروس، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 كانت سبباً في كثيرٍ من الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى بعض فئات المجتمع، حيث زادت بينهم العديد من الاضطرابات منها: اضطرابات النوم، الأكل، الهلع، والاكتئاب، وانتشرت فيما بينهم مظاهر الانسحاب الاجتماعي (Xiang,2020) ومع توقع البعض بعدم مقدرة الدولة على مواجهة الفيروس من خلال توفير الأدوية واللقاح المناسب لهذا الفيروس، ووقوع الكثير منهم ولا سيما الأمهات فريسة الهلع خوفاً من التعرض للإصابة بالفيروس ومن ثم الموت المحقق لأطفالهن، كل هذه الأمور وغيرها زادت من معاناة الأمهات من الشعور بالهلع والتوتر (قريبي، ٢٠٢٠)، وما ترتب عليها من أحداثٍ أثرت على الأسر بأكملها ولا سيما الأمهات اللاتي لديهن أطفال بمرحلة الرياض حيث كان لإغلاق المدارس الأثر الأكبر على الأطفال، وترافق ذلك مع توقف النشاطات، فالأول مرة تتوقف اللقاحات الخاصة بالأطفال مما أدى إلى تدهور الأوضاع

الصحية في كثيرٍ من البلدان، كما تم حجر الأطفال المصابين والمخالطين في منازلهم، أضف إلى ذلك أن أجواء المنازل لم تعد في كثيرٍ من الأحيان صحية؛ لأن بعض الأهل مُحْتَجِزون بالمنازل بسبب الوباء مما أدى إلى تراجع دخل الكثير منهم، كما أن أوضاعهم النفسية لم تعد في أحسن حالاتها، ولم يبق أمام الطفل وأسرته التي طُيق عليهم الحظر سوى أن يقضوا الجزء الأكبر من وقتهم بين مشاهدة التلفاز، الهاتف المحمول، والألعاب الإلكترونية.

وعلى هذا فمن الطبيعي أن تزيد عزلة كورونا من الشكايات النفسية لأمهات الأطفال والتي قد تكون مصحوبةً بآثارٍ سلبيةٍ قد تتسبب في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية، ومن بين هذه الاضطرابات اضطراب الهلع المرتبط بفيروس كورونا (كوفيد ١٩) حيث يُعد اضطراب الهلع ضمن اضطرابات القلق، وأكثرها شيوعاً (Connolly & Willsher, 2020, 224).

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من عدة روافد منها: ما يتصل بالخبرة الشخصية والمعاشة الواقعية، ومنها ما يتصل بنتائج البحوث والدراسات المعنية بالموضوع، وفيما يتصل بالرافد الأول وهو الرافد الشخصي: والذي يتمثل في ملاحظات الباحثة أثناء الإشراف على مقرر التدريب الميداني لطالبات الكلية في الروضات، حيثُ لاحظت من خلال تعاملها المباشر مع المعلمات وإدارة الروضات أن ثمة حالة من الهلع تسيطر على بعض أمهات الأطفال من جراء إصابة المحيطين بالأطفال بفيروس كورونا،

بالإضافة إلى ظهور بعض الحالات المصابة في الروضات جعلتهن يرفضن ذهاب أطفالهن إلى الروضات، كما أن إدارة الروضات تعتمد كتمان أي معلومات حول حجم إصابة الأطفال، وتكتفي بتغيب الطفل عن الروضة حتى لا يؤثر ذلك على تواجد الأطفال والمعلمات، كما وُجِدَ أن هناك شكوى مستمرة من الأمهات اللاتي التقت بهن الباحثة خوفاً من إصابة أطفالهن، ومع إجراء المزيد من المقابلات بين الباحثة ومعظم الأمهات، أسفرت نتائجها عن ارتفاع مستوى الهلع مما دفع الباحثة للقيام بالبحث الحالي للتعرف على العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا وما إذا كان التفاؤل يلعب دوراً في تهدئتهن للتغلب على حالة الهلع التي تجتاحهن من جراء إصابة المقربين بهذا الفيروس أم لا ؟

بينما تمثل الرافد الثاني في الشق البحثي والمتعلق بمتغيرات البحث الحالي، حيث لم يتم اختيار هذا الموضوع بشكلٍ عشوائي، وإنما جاء اختياره في ضوء ما توصلت إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين متغير التفاؤل واضطراب الهلع، ففي دراسة قامت بها عالية المخلوفي تناولت "سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع لدى عينة من أمهات الأطفال الخُدج (ناقصي النمو) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع لدى عينة البحث (المخلوفي، ٢٠١٨)، وفي دراسة ثانية قام بها (فؤاد المحروقي، ٢٠١٨) استهدفت دراسة العلاقة بين التفاؤل واضطراب الهلع، وبناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بأمراضٍ مزمنة

من الأمهات، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها: أن البرنامج العلاجي كان فعالاً في تخفيض نوبات الهلع لدى عينة الدراسة (المحروقي، ٢٠١٨).

ونظراً لأن التفاؤل يلعب دوراً أساسياً في الحالة النفسية للأفراد، فقد تعددت الدراسات التي تناولت سمة التفاؤل في علاقتها بالاضطرابات النفسية منها القلق بكل أنواعه ولا سيما الهلع على اعتبار أنه شكل من أشكال القلق وغيره من الاضطرابات كالوسواس القهري والاكتئاب.

(Landa, Martos, & Zafra, 2015)

ويُعَد اضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا أكثر اضطرابات القلق انتشاراً في هذه الآونة بالذات، فقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها حنتول والتي استهدفت دراسة مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا لدى عينة من طلبة كلية التربية أن معظم طلاب الجامعة يعانون مستوى مرتفعاً من القلق نتيجة فيروس كورونا (حنتول، ٢٠٢٠، ص ٣٣٦)، ويؤكد بعض المختصين على أن غياب التفاؤل يزيد من حدة اضطراب الهلع لدى المصابين به والذي قد يقود إلى الاكتئاب أو الانتحار، تبعاً لدرجة تأثيره على الفرد، حيث أن طريقة تفكير الفرد المصاب بالهلع تلعب دوراً في التأثير على علاقاته بالمحيطين مما يؤدي إلى توتر في علاقاته الاجتماعية (Schuster, Kessler, & Aseltine, 2018).

ومع انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩) والذي أثار موجةً من الهلع على كل المستويات داخلياً وخارجياً، الذي حدا بمنظمة الصحة العالمية وكل الهيئات المعنية بالطفولة إلى وضعه عام (٢٠٢٠/٢٠٢١) على أجندتها

البحثية ، ودعت لتكاتف الجهود للحد من انتشار الفيروس لتقليص نسبة الوفيات (Baberjee, 2020,p.129). لذلك سعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل (كسمة إيجابية) واضطراب الهلع المرتبط بفيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، وترافق ذلك مع ما نادت به المنظمات المعنية بالطفولة والتي حثت المجتمع الدولي على ضرورة تقديم الرعاية النفسية، بجانب الخدمات الطبية التي تُقدم للأطفال ولأمهات لمساعدتهن على التغلب على الآثار المترتبة على الإصابة بفيروس كورونا (Schreier, 2020,p;368).

ونظراً لما يُشكله الهلع من خطورة على الأطفال وأسرهم، حيث يمثل التهديد بفقدان الطفل ضغطاً وهلعاً شديداً للأسرة برمتها ولا سيما الأمهات، مما يعرضها لردود أفعال مختلفة، تتباين في حدتها تبعاً للإجراءات الاحترازية المرتبطة بشدة الحالة ومدى استمراريتها ومستقبل ومآل الحالة وما تلقىه بظلالها من آثارٍ على الأطفال وأسرهم والتي قد تحد من قدرة الأمهات على القيام بأدوارهن تجاه أطفالهن، خاصةً عندما يسيطر عليهن الهلع، ويرين أن الأمور خارجة عن سيطرتهم وأنهن غير قادرات على التعامل بكفاءة مع تجاوز أزمة الإصابة بفيروس كورونا، لذا سعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل واضطراب الهلع المرتبط بفيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض في ضوء علاقتها ببعض المتغيرات منها (سن الأم، مستواها التعليمي، عملها).

وفي ضوء ما سبق نتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل
الرئيس التالي:

إلى أى مدى توجد علاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على
جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض في ضوء
بعض المتغيرات (سن الأم، مستواها التعليمي، وعملها)؟

وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١- إلى أى مدى توجد علاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب
على فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض ؟

٢- إلى أى مدى تتأثر العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب
على فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض بمتغير سن الأم؟

٣- إلى أى مدى تتأثر العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب
على فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض بمتغير المستوى

التعليمي للأم؟

٤- إلى أى مدى تتأثر العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب
على فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض بمتغير عمل الأم؟

أهداف البحث:

في ضوء مشكلة البحث وتساؤلاته ومرجعياته النظرية فإنه يسعى إلى
تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على
فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

➤ التعرف على تأثير السن على الدرجات الكلية للتفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

➤ التعرف على تأثير المستوى التعليمي على الدرجات الكلية للتفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

➤ التعرف على تأثير عمل الأم على الدرجات الكلية للتفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

أهمية البحث:

تتضح أهمية هذا البحث بشقيها النظري والتطبيقي من خلال عدة مقومات على النحو التالي:

١- الأهمية النظرية:

- يعد هذا البحث من المحاولات العلمية الأولى التي لها السبق في هذا المجال، فقد سعى إلى دراسة سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال في مرحلة بمرحلة الرياض في ضوء علاقتها بمجموعة من المتغيرات: منها سن الأم، مستواها التعليمي وعملها.

- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية الشريحة العمرية التي يُطبق عليها ألا وهي الأمهات اللاتي لديهن أطفال في مرحلة بمرحلة الرياض وثبت أن

لديهن حالات إصابة بفيروس كورونا داخل الأسر، وكيف أن التفاؤل من الممكن أن يحد من اضطراب الهلع لدى هؤلاء الأمهات .

- تبرز أهمية البحث الحالي من خلال ما يوفره من إطارٍ نظريٍ يتعلق بسمة التفاؤل ودوره في الحد من الهلع المترتب على جائحة كورونا.

- أن الاهتمام بالتفاؤل ومدى علاقته الإيجابية أو السلبية بالعديد من الاضطرابات النفسية والجسدية ولا سيما الهلع يتضح من خلال نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تمت في هذا السياق، حيث أثبتت نتائج بعض الدراسات (Kang el al,2020) وجود علاقة سالبة بين سمة التفاؤل و بعض الاضطرابات النفسية مثل الفصام، الوسواس القهري، الاكتئاب والقلق، وهذا الأخير يندرج تحته العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى منها على سبيل المثال لا الحصر اضطراب الهلع والذي هو موضوع البحث الحالي حيث أن اضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا يصاحبه أعراض جسمية، نفسية، ومعرفية متنوعة، والتي بدورها تؤثر على حياة الأمهات في مختلف المجالات مثل النشاطات الأسرية، الاجتماعية والعمل، مما قد يؤدي إلى عجز وظيفي في بعض مناحي الحياة، ونظرًا لعدم توفر دراسات وأبحاث (في حدود علم الباحثة) تتناول طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا حتى الآن نظراً لحدائته فإن تناول هذا الموضوع يعد على درجةٍ كبيرةٍ من الأهمية.

- تسليط الضوء على التفاؤل من حيث علاقته باضطراب الهلع المترتب على جائحة كورونا، ودوره في الحد من أعراض ذلك الاضطراب والتي قد تعوق سبل التكيف في حياة الأمهات.

٢- الأهمية التطبيقية :

- تتمثل أهمية هذا البحث في إثراء المكتبة العربية بأدوات القياس (مقياس التفاؤل، مقياس الهلع) لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.
- تتضح الأهمية التطبيقية لهذا البحث فيما يتوصل إليه من نتائج حول العلاقة بين التفاؤل واضطراب الهلع لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

مصطلحات البحث الإجرائية :

جاء بالبحث عدة مصطلحات تجدر الإشارة إلى تعريفاتها النظرية والإجرائية، وذلك على النحو التالي:

أولاً: سمة التفاؤل:

تُعرف الباحثة سمة التفاؤل إجرائياً بأنها: "مجموعة من السلوكيات الظاهرة التي تعبر عن طرق التفكير الإيجابية والتي تختلف بدورها من أمٍ لأخرى، وتكون ذات علاقة وثيقة بالتوقعات الذاتية الإيجابية الخاصة بالأحداث الحياتية في الحاضر والمستقبل، وذلك كما تعكسها الدرجة التي تحصل عليها أمهات الأطفال عينة البحث على مقياس التفاؤل المُعد لهذا الغرض.

ثانياً: اضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا:

تُعرف الباحثة الهلع المترتب على فيروس كورونا إجرائياً بأنه: شكل من أشكال القلق يتسم بنوبات تُصيب الأمهات من آنٍ لآخر، ويشعرن فيها بالتوتر، والتعرق، وعدم انتظام ضربات القلب مع توقع أحداثٍ مأساوية أبرزها قرب الموت لأحد أطفالهن، وأنهن يكادن يفقدن السيطرة على أنفسهن

وتكون النوبة غير متوقعة ، وذلك كما تعكسه الدرجة المرتفعة التي يحصلن عليها أمهات الأطفال عينة البحث على مقياس اضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المُعد لهذا الغرض.

ثالثاً: أمهات الأطفال بمرحلة الرياض:

وهن أمهات الأطفال اللاتي تم تشخيصهن حديثاً بالإصابة باضطراب الهلع نتيجة إصابة أزواجهن أو أحد أقاربهن من الدرجة الأولى أو المحيطين بهن بجائحة فيروس كورونا وتتراوح أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠) .

حدود البحث:

- ❖ **الحدود الموضوعية:** تُضمن البحث متغيرين هما: سمة التناول ، واضطراب الهلع.
- ❖ **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية من (١٠/١) إلى /١٢/١ /٢٠٢٠.
- ❖ **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث في مكتبة مجمع مدارس السلام بدائق القبة - محافظة القاهرة من خلال اللقاءات المباشرة مع الأمهات.
- ❖ **الحدود البشرية:** اقتصر هذا البحث على عينة قوامها (٢٥٠) مفردة من أمهات الأطفال اللاتي ثبت إصابة أزواجهن أو أقاربهن من الدرجة الأولى بفيروس كورونا، وهم تحت الحظر ولديهن أطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٤-٦) سنوات.

❖ **محددات البحث:** اشتملت أدوات البحث على مقياسين قامت الباحثة بإعداهما وهما (مقياس التفاؤل، ومقياس الهلع، كما يتحدد البحث بالمنهج، والأساليب الإحصائية المستخدمة لهذا الغرض وما يسفر عنه من نتائج. وتتوه الباحثة أن فترة تطبيق البحث سبقت فترة تطبيق الحظر حيث كانت الدراسة منتظمةً في كل قطاعات الدولة مع أخذ كافة الاجراءات الاحترازية، كما أن العزل في تلك الفترة كان قاصراً على المصابين والمخالطين، وأن قرار الحظر الكلي تم تطبيقه في شهر يناير ٢٠٢٠ حتى آخر شهر مارس ٢٠٢٠ .

الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث:

سوف تقوم الباحثة في هذا الجزء بعرض الإطار النظري لمتغيرات البحث الحالي، والتي تتمثل في سمة التفاؤل، واضطراب الهلع، مع عرض الدراسات المرتبطة بهذين المتغيرين، وكذلك الاستفادة منهما في بلورة الأساس النظري للبحث الحالي وصياغة فروضه، وتفسير النتائج التي توصل إليها على النحو التالي:

المحور الأول: سمة التفاؤل Optimism Trait :

➤ مفهوم سمة التفاؤل:

سمة التفاؤل لغة : الإفتال بالشيء التيمن به، والفأل قول أو فعل يستبشر به الناس، والتفاؤل مصدره من الفأل، والفأل ضد الطيرة أي التشائم (ابن منظور، ١٩٩٢، ٥١٣).

تعريف التفاؤل اصطلاحاً:

يعتبر مفهوم التفاؤل مفهوماً دينامياً حظي بتعريفات متنوعة، ونكتفي في هذا المقام باستعراض بعض التعريفات النظرية، حيثُ عرف كارفر، شاير (Optimism) التفاؤل بأنه "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق كل ما هو مرغوب في المستقبل. (Carver & Scheier,2010)

كما أشار سيلجمان (seligmane1984) في (López, et al,2015p.542) إلى أن التفاؤل عبارة عن طاقة تساعد الفرد على الاستمرار في مواجهة الأزمات للوصول إلى النجاح، أما شاير وكارفر (Scheier & carver) في (Alarcon, et al,2013) فيعرفان التفاؤل على أنه: "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة مع القدرة على تحقيق الطموحات المستقبلية، كما أنه يقترن بالتوقعات الإيجابية نحو الأحداث المستقبلية.

وفي هذا الصدد تنوه الباحثة أنها تبنت تعريف سيلجمان (Seligman 1990) والذي ينص على " أن التفاؤل ما هو إلا مجموعة من المهارات تتضمن قدرة الفرد على الحوار مع الذات عندما يعاني من أزمة أو إحباط أو خيبة أمل (Jackson,2017,pp.451). كما اعتمدت نظرية سيلجمان (١٩٩٠) Seligman كإطار نظري لهذا البحث.

بينما ذهب مارشال وآخرون إلى أن التفاؤل ما هو إلا استعداد شخصي مرتبط بتوقعات الفرد الإيجابية تجاه الأحداث اليومية" (Marshal,etal,2018,P.551) وترى مارجریت وفولراث

(Margarete & Vollrath,2016) أن التفاؤل عبارة عن بناء معرفي

ذاتي يتضمن توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل .

وأكد نفس المعنى عبد الخالق (2016) حين عرفه بأنه التوقع الايجابي

للأحداث المستقبلية، مما يجعل الفرد يتوقع حدوث الأفضل، ويستبعد ما

دون ذلك (عبد الخالق، ٢٠١٦، ٢٢٣).

الأطر والآراء النظرية التي تناولت سمة التفاؤل:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

يرى أنصار هذه المدرسة أن الفرد يكون متفائلاً ما لم يمر بأحداث تؤثر

في حالته النفسية تأثيراً سلبياً، ويؤكد فرويد أن منشأ التفاؤل يظهر منذ

المرحلة الفموية من خلال مجموعة من السمات والأنماط الشخصية

المرتبطة بتلك المرحلة الفموية ، والتي قد تكون ناتجة عن عملية التثبيت

فيها والتي من المحتمل أن ترجع إلى التدليل المبالغ فيه أو الإفراط في

الإشباع (السيد، ٢٠١٦، ١٣٠)، وذهب أنصار هذه النظرية إلى أن فرويد

أطلق مصطلح التفاؤل الفمي للإشارة إلى التفاؤل الظاهر كسمة تظهر فيه

الشبقية الفمية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة بحيث يصبح على صلة

بالأشياء من حوله ويتفهم العلاقات فيما بينها .

ثانياً: النظرية المعرفية :

في حين ذهب أنصار النظرية المعرفية، ومنهم سنايدر Snyder إلى أن

التفاؤل يتضمن عنصراً يسمى التخطيط، والذي يقوم على فهم الحقائق

المجردة حيث أنها تتضمن النشاط المعرفي للفرد، بينما يرى

أندرو (Andreu,2013) أن الأفراد المتفائلين يركزون على المعلومات المتعلقة بالشخصية وبالتالي هم أكثر اقتناعاً بالرسائل الإيجابية المرتبطة بالشخصية وأقل اقتناعاً بغيرها من المعلومات السلبية، ومن الدراسات التي تؤكد علاقة التفاؤل بالجانب المعرفي الدراسة التي قام بها كلٌّ من ستانغ ومولتن (Stang & Multin,2014) والتي أشارا فيها إلى وجود علاقة قوية بين التفاؤل وكلٍ من اللغة، الذاكرة، التفكير، حيث يميل المتفائلون إلى استخدام الكلمات الإيجابية أكثر من الكلمات السلبية، كما أنهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية .

ويؤكد سيليجمان وآخرون (Seligman,1998) على أن التفاؤل ليس فقط توقعات وتصورات الذات الإيجابية لدى الفرد عن كل ما يتعلق بمستقبله وجوانب حياته، كما أنه لا يكمن في العبارات الإيجابية فقط وإنما يظهر في الطريقة التي يفسر بها الشخص الأسباب المحيطة به، فمثلاً الاعتقاد أن الأحداث السلبية التي يمر بها الفرد سوف تتواصل بشكل مستمر، والميل إلى تعميم أثر الحدث السلبي كالفشل مثلاً على جميع المواقف التي يمر بها في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد بأن سبب هذا الفشل لا يمكن التحكم فيه، يجعل الفرد أكثر تشائماً والعكس صحيح .

ثالثاً: النظرية السلوكية:

بينما ذهب أنصار النظرية السلوكية إلى أن التفاؤل ينتشر بالتقليد، والمحاكاة من خلال بعض الرموز، حيث أثبتت تجارب الفعل الشرطي المنعكس إمكانية اكتساب سمة التفاؤل بطريقة تجريبية متى توفر المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز، ويعتبر أصحاب نظرية التعلم

الاجتماعي، وفي مقدمتهم هال و فايبل (Fibble&Hall, 2013) أن تشكيل شخصية الفرد يتم من خلال التوقعات اليومية، والأهداف والطموحات الشخصية، حيث تعمل معاً من خلال التعلم بالملاحظة، والذي يتم في ضوء بعض المفاهيم منها المثير والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بشكل ونوع التدعيم إزاء بعض المواقف، حيث أن فشل الفرد في أداء بعض المهمات يسهم في توقعاته السلبية تجاه بعض المواقف التي يمر بها، و لهذا يختلف الاشخاص في توقعاتهم لخبرات النجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية.

وقد أسهمت كتابات ألبرت باندورا Bandoura حول مفهوم الفاعلية الذاتية والذي يشير فيه إلى أهمية توقع الفرد بأن لديه القدرة على تحقيق النتائج المرغوبة، والتفاؤل ما هو إلا اعتقاد بأن القيام بسلوكٍ معينٍ سوف يترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج سواء إيجابية أو سلبية يُعد أحد المحددات التي تؤثر في السلوك، وبالرغم من وجود اختلاف بين كلٍ من مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فإن هناك سمة علاقة موجبة بين ارتفاع الفاعلية الذاتية والتفاؤل (Stanley, 2000,p.322).

دراسات تناولت سمة التفاؤل:

سمة مجموعة من الدراسات التي تناولت سمة التفاؤل لدى أمهات الأطفال ففي دراسة قام بها ساومر، وآخرون (Saumur, E, et al., ٢٠١٦) استهدفت معرفة تأثير معتقدات التفاؤل على توقعات الأمهات حيال أداء أطفالهن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات التفاؤل تُسهم بدرجة كبيرة

في إيجابية التوقعات ، وأنه يمكن تنفيذها خلال فترة زمنية محدودة، كما أنها تتأثر بالحالة الاجتماعية وسن الأمهات .

كما تهدف دراسة (سالم، ٢٠١٧) دور التفكير الإيجابي في الحد من الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي السلوك المشكل، وتوصلت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يساعد على تبني التوقعات الإيجابية، مما يحد من الضغوط النفسية لدى الأمهات.

بينما درست (كامل، ٢٠١٧) أثر تنمية التفاؤل المتعلم في الحد من العجز المتعلم لدى أمهات الأطفال المرضى بأمراض مزمنة، حيث استخدمت الباحثة مقياس العجز المتعلم وبرنامج تدريبي لتنمية التفاؤل أسفرت النتائج بأن للتفاؤل أثر كبير في تحسين توقعات الأمهات حيال مرض أطفالهن حيث انخفض لديهن مستوى العجز، كما أن التفاؤل المتعلم ساهم في مقاومة الإحباط والاكتئاب لدى الأمهات عينة الدراسة .

وفي نفس السياق قام روثينج ، وآخرون، (E, et al., 2018) ، Ruthing) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية للأمهات، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من ٢٨٨ أمًا من اللاتي يعانين من الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن التفاؤل والدعم الاجتماعي يُسهم في خفض الضغوط والاكتئاب.

كما درس " هالستيد ، وآخرون" (Halstead, E, et al., 2019) التفاؤل، والقدرة على حل المشكلات في الحد من القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الأمراض المزمنة ، وأشارت النتائج إلى أن التفاؤل يزيد من قدرة الأمهات على التخلص من القلق.

المحور الثاني: اضطراب الهلع Panic Disorder :

➤ تعريف اضطراب الهلع :

تعددت التعريفات التي تناولت اضطراب الهلع باختلاف وتعدد الباحثين، إلا أنها أجمعت على أنه نوع من أنواع اضطرابات القلق، وسوف نتطرق الباحثة إلى تناول أبرز هذه التعريفات على النحو التالي:

التعريف اللغوي للهلع:

الهلع من الجزع وعدم المقدرة على الصبر، وقيل، هلع يهلع هلوغاً أو هلعاً فهو هلع وهلوع وأتى بمعنى الجزوع في القرآن الكريم (وخلق الإنسان هلوغاً) والهلوع بمعنى الضجر (ابن منظور، ٢٠٠٣، ٨٠).

التعريف الاصطلاحي:

يرى عكاشة أن ما يميز اضطراب الهلع عن غيره من الاضطرابات أنه يتسم بنوباتٍ متتاليةٍ من القلق الشديد، ولا يمكن التنبؤ بها، وتختلف الأعراض المرتبطة لتلك النوبات من شخصٍ إلى آخر، والتي تكون مصحوبةً بالعديد من الاعراض منها الخفقان، آلام بالصدر، التعب والدوار، بالإضافة إلى العديد من المخاوف منها الخوف من الموت (عكاشة، ٢٠١٣، ص ١٥٣). في حين يرى الميلاوي أن الهلع عبارة عن نوباتٍ متكررةٍ من القلق الذي يتراوح بين الحاد و الشديد ، وتستمر هذه النوبات قرابة الساعة، وتكون غير متوقعة، ثم تبدأ في الانخفاض تدريجياً إلى أن تختفي نهائياً، كما أن أهم ما يميزها أنها لا تعود إلى أسباب عضوية ، رغم وجود مجموعة من الأعراض الجسمية والمعرفية المرتبطة بها (الميلاوي، ٢٠١١، ص ١٠٥).

كما ورد في معجم علم النفس والطب النفسي العديد من التعريفات التي تفسر اضطراب الهلع بأنه حالة من القلق العصابي، تتسم بالتكرار للنوبات الهلعية المفاجئة، حيث يصاحبها إحساساً شديداً بالرعب والتوجس والذي يكون مصحوباً بأعراض مثل الدوخة، صعوبة في التنفس والخوف من الموت (عبد الحميد، كفاي، ٢٠١٢، ١٦٧).

ومن جهة أخرى نجد أن ميشيل يرى أن الهلع خوف متعلم مصحوباً بنوبات من الذعر كاستجابة سلوكية لهذا الاضطراب، وتكون نوباته غير متوقعة (Michael,2016).

من خلال استعراض التعريفات السابقة نلاحظ أنها اتفقت على أن اضطراب الهلع يتمثل في نوبات فجائية تتراوح بين القلق الحاد والخوف الشديد، كما أنه لا يمكن التنبؤ بها، وعادةً ما تستمر النوبة لعدة دقائق وتصل إلى ساعة في بعض الاوقات، وينتاب الفرد خلالها عدداً من الأعراض الجسمية والمعرفية المتفاوتة من شخص لآخر.

وتُعرف الباحثة الهلع إجرائياً بأنه: اضطراب نفسي يحدث نتيجة لأسباب داخلية أو خارجية ، ويتسم بنوبات فجائية تؤثر على أداء الأمهات وتعوق أداء أدوارهن تجاه أطفالهن.

معايير تشخيص نوبة الهلع:

يستخدم المتخصصون مصطلح النوبة للإشارة لمرات حدوث الهلع والتي تكون مصحوبة عادةً بأحاسيس متباينة ومتسارعة منها عدم القدرة على التنفس، وجود الأم في الصدر، الدوار (Kennerley، 2018،p.422).

ووفقاً لمعايير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس فإن نوبة الهلع تحدث بشكل مفاجيء ، وتبلغ ذروتها خلال عشر دقائق حيث تكون مصحوبة بأربعة أو أكثر من الأعراض التالية: خفقان وسرعة ضربات القلب- التعرق الشديد - رعشة الأطراف - ضيق في التنفس - الإحساس بغصة - ألم و ضيق بالصدر - غثيان مصحوب بتوعك في البطن- الشعور بالدوخة والإغماء- الإحساس بتغير الذات (اختلال الأنا) أي الإحساس بانسلاخ الشخص عن ذاته - الخوف من فقدان السيطرة على الأمور - توقع الموت والخوف منه (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ٢٠١٣، ٢١٩).

مكونات اضطراب الهلع:

عادةً ما يحدث اضطراب الهلع نتيجة للتفاعل بين ثلاث مكونات رئيسية كما يلي :

- **المكون البدني** : وهو يتضمن كل الأعراض الجسمية التي تصيب المريض عندما يشعر بحالة من الذعر مثل الدوار، سرعة دقات القلب أو الخفقان الشديد ، ألم في الصدر مصحوب بضيق في التنفس، وغيرها من الأعراض الواردة في معايير تشخيص نوبة الهلع.

- **المكون المعرفي** : ويتضمن كل الأفكار التي تطرأ على بال الشخص المصاب مثل التوقعات السلبية بشأن الحاضر والمستقبل، بالإضافة إلى تصور عواقب النوبة، بالإضافة إلى الأعراض الجسمية التي يشعر بها الفرد.

- **المكون السلوكي** : ويتضمن كل سلوك يقوم به الفرد عندما يشعر بنوبة الهلع مثل الهروب من بعض المواقف أو إلغاء بعض اللقاءات، أو حمل بعض المتعلقات التي تولد لديه الإحساس بالأمان.

وفي النهاية تشير الباحثة إلى أن هذه المكونات الثلاث تتفاعل مع بعضها البعض، بحيث أن شعور الفرد على سبيل المثال بالمكون البدني مثل زيادة دقات القلب، يحفز لديه مجموعة من الأفكار مما يدفعه إلى القيام باستجابة سلوكية تؤدي إلى الهرب لتفادي هذه المخاوف.

الأطر والنظريات التي تناولت تفسير اضطراب الهلع:

اختلفت الأطر والآراء النظرية في تفسيرها للعوامل المسببة لحدوث اضطراب الهلع، وفيما يلي عرض موجز لهذه النظريات:

أولاً : النظرية السلوكية:

تفترض هذه النظرية أن أغلب الأمراض النفسية ترجع إلى نتائج التعلم السيء، فعندما يمر الفرد المصاب بنوبات الهلع فإنه يكتسب القدرة على استدعاء استجابة الهلع حتى في المواقف التي تتسم بالخوف. كما تشير هذه النظرية إلى أن الإنسان قد تعلم من خلال الأحداث اليومية أن سرعة دقات القلب وزيادتها دليل على الخطر مما يؤدي إلى حدوث استجابة سلوكية مثل الهروب أو التفادي (Hinton, Geiod. 2013).

ثانياً: النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن اضطراب الهلع يرجع إلى التفسير الخاطيء للتصورات والأفكار التي تأتي بشكلٍ سريعٍ وعفويٍ، والتي تبدو منطقية إلى

حد كبيرٍ مع ميل المصابين بالهلع إلى تهويل تلك الأفكار نتيجة لخوفهم وقلقهم المستقبلي من نتائج النوبة التالية (Friedman &Paradis, 2002).

ثالثاً: النظرية البيولوجية:

يشير أنصار النظرية البيولوجية إلى أن اضطراب الهلع يتأثر بالعوامل الوراثية، وذهبوا إلى أن ٢٥% من أقارب الدرجة الأولى للشخص المصاب بالهلع غالباً ما يصابون باضطراب الهلع، كما أشارت نتائج الدراسات إلى أن الناقلات العصبية تلعب دوراً بارزاً في ظهور اضطراب الهلع، من بينها النورايبيبينفرين، السيروتونين، والكوليستوستوكينين حيث تعد هذه المركبات بمثابة أكثر الناقلات العصبية ارتباطاً باضطراب الهلع (Fuligni, 2019).

دراسات تناولت اضطراب الهلع:

هناك مجموعة من الدراسات التي تناولت اضطراب الهلع لدى الأمهات، ففي دراسة قام بها "أسلا هوفارت وآخرون (Asla Hoffert, E, et al, 2016) استهدفت دراسة تأثير نوبات الهلع المصحوبة بزهاب الأماكن المفتوحة على الحياة الأسرية لدى الأمهات، وتوصلت النتائج إلى أن اضطراب الهلع يؤثر على استقرار الأمهات أسرياً، ومهنيّاً ولا سيما الأمهات ذوات الطفل الوحيد.

كما درس هينسلي، وآخرون (Hensley., et al., 2018) عينة من الأمهات المرضي اللاتي يعانين من نوبات الهلع المرتبطة بالفقد أو الموت، وأسفرت النتائج عن ارتباط الهلع إيجابياً مع التقدم في العمر، وتأخر الحالة الصحية.

بينما درس " بون فاسو (Bon Faso,2018) الأبعاد المرتبطة بالهلع لدى الأمهات في مراحل عمرية مختلفة، وتوصلت النتائج إلى وجود أربعة عوامل تساهم في حدوث اضطراب الهلع، وهي (الحساسية المفرطة للقلق، والتقدير الكوارثي للأحداث غير المتوقعة، وقلة الكفاءة الذاتية الناتجة عن الذعر والخوف الشديد).

في حين درس داري، وآخرون (Dary, H., et al., 2019) العلاقة بين متغيري السعادة والتفكير الإيجابي بأساليب الحد من الهلع، وذلك على ٢٥٣ من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، وتوصلت النتائج دراسة إلى وجود ارتباط موجب بين متغيري السعادة والتفكير الإيجابي بالأساليب الإيجابية في الحد من الهلع.

كما هدفت دراسة ريتشارد (Richard, 2020) إلى بحث القدرات التكيفية وأساليب مواجهة الهلع لدى أمهات الأطفال الخدج، وقد توصلت النتائج إلى أن البحث عن المعلومات والتفاؤل من أكثر الأساليب التي استخدمت في مواجهة الهلع، بالإضافة إلى أن القيم الروحية استخدمت كإستراتيجية داعمة للأمهات على مواجهة الهلع.

الدراسات السابقة وقضايا مستخلصة:

- بالرغم من انتشار فيروس كورونا المستجد بشكلٍ كبيرٍ على المستوى العربي والعالمي، إلا أن الباحثة لم تجد أي دراسة عربية أو أجنبية سبق وأن تناولت سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الهلع لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، ومن هنا يأتي هذا البحث كمحاولة لسد هذا الفراغ.

• يعد متغير سمة التفاؤل على درجة كبيرة من الأهمية فمن خلاله تكتسب الأم درجة من الصحة النفسية وبالتالي تتبنى نظرة إيجابية لكل ما يحيط بها ، وبالتالي التعامل مع اضطراب الهلع المترتب على جائحة كورونا بشكل مناسب بحيث لا يعوق أداء أدوارها مع أطفالها.

فروض البحث:

ينطلق البحث الحالي من فرض رئيس مؤداه أنه:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض. وينبثق منه الفروض الفرعية التالية:

(١) تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف سن أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

(٢) تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف مستوى تعليم أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

(٣) تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف العمل (تعمل/لا تعمل) لأمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

الإجراءات المنهجية للبحث:

❖ منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي - الارتباطي، باعتباره المنهج المناسب لتحقيق أهداف البحث .

❖ عينة البحث: وصف العينة وخصائصها:

(١) عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (٢٥٠) مفردة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض ، واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠ - ٤٠) وثبّت إصابة أزواجهن أو أقاربهن من الدرجة الأولى بفيروس كورونا وهن تحت الحظر ولديهن أطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٤-٦) سنوات.

جدول (١) يوضح توزيع العينة الأساسية للبحث وفق متغيرات: السن، مستوى التعليم، تعمل/ لاتعمل .

الجدول (١) يوضح الخصائص الديموغرافية لعينة البحث

المجموع	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات	
٢٥٠		٩٠	مؤهل متوسط	مستوى التعليم
		١٦٠	مؤهل جامعي	
٢٥٠	%٥٤	١٣٦	تعمل	العمل
	%٤٦	١١٤	لا تعمل	
٢٥٠	%٥٨	١٤٥	سنة (٣٠ - ٣٥)	السن
	%٤٢	١٠٥	سنة (٣٦ - ٤٠)	

يتضح من الجدول (١) أن عدد الأمهات اللاتي يعملن بلغ (١٣٦)، أي ما يعادل %٥٤ ، بينما بلغ عدد الأمهات اللاتي لا يعملن (١١٤) بنسبة

٤٦%، كما نلاحظ أن العدد الإجمالي لأفراد العينة اللاتي يندرجن ضمن الفئة الأولى للسنة (٣٠ - ٣٥) بلغ (١٤٥) أي (٥٨%)، بينما بلغ عدد أفراد الفئة الثانية من (٣٦ - ٤٠) سنة (١٠٥) أي (٤٢%) من العينة.

٢) عينة التحقق من المؤشرات السيكومترية لأدوات البحث:

تم التحقق من المؤشرات السيكومترية لأدوات البحث على عينة مكونة من (٣٠٠) مفردة من غير عينة البحث الأساسية، حيث تراوحت أعمارهن بين (٣١ - ٤١) سنة، بمتوسط ٣٠,١٩ وانحراف معياري ٨,١٦ .

❖ أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياسين وتم التحقق من كفاءتهما السيكومترية من خلال تطبيقهما على عينة التقنين البالغ عددها (٣٠٠) مفردة من الأمهات من غير عينة البحث وذلك على النحو التالي:
أولاً: مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة):

• الهدف من المقياس:

- ١- الكشف عن مدى إسهام التفاؤل في التغلب على الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.
- ٢- الكشف عن الفروق في التفاؤل لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض وفق المتغيرات التالية: السن، مستوى التعليم، العمل (تعمل أو لا تعمل) .

• مصادر إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد المقياس من خلال الاطلاع على عدة مقاييس منها مقياس التفاؤل لسحر عبد العظيم إبراهيم، وآخرون (٢٠١٥)، مقياس

التفاؤل غير الواقعي لبدر الأنصاري (٢٠٠٢)، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (١٩٩٨)، مقياس ديمبر وآخرون (Dember, et al, 1989) ترجمة وإعادة تقنين مجدي الدسوقي (٢٠٠٢) ومقياس التفاؤل لمارتن سليجمان (Seligman, 1990) المبني على نتائج نظريته في دراسة مفهوم التفاؤل والتفاؤل المتعلم، بعد تعريبه من قبل (عماد عبد المنصف)، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض الأطر النظرية التي تتضمن خلاصة ما كُتب عن موضوع التفاؤل من الناحية النفسية، وخلاصة نتائج الدراسات التي انبثقت منها، وبناءً على ذلك فقد تم إعادة صياغة عدد من الفقرات من المقاييس المشار إليها، وصاغت الباحثة فقرات أخرى، لتأتي الصورة الأولية لمقياس التفاؤل الذي يتكون من (٤٠) مفردةً من خلال ثلاثة أبعاد على النحو التالي :

• **محتوى المقياس:** يتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية على النحو التالي:

البعد الأول: توقع الأفضل مستقبلاً.

ويتضمن هذا البعد رؤية الأم الإيجابية تجاه الأحداث الحالية والمستقبلية، بما تجعلها تتوقع الأفضل وتستمتع بالحاضر مع النظر إلى الأحداث الحالية نظرة إيجابية.

البعد الثاني: الثقة والرضا بحققته من إنجازاتٍ: ويتضمن هذا البعد درجة تقبل الأم لذاتها ولحياتها بصفةٍ عامةٍ وقناعتها بما أنجزته من نجاحات، وتفاؤلها بالمستقبل.

البُعد الثالث: التطلع لتحقيق الأهداف والطموحات: ويتضمن هذا البُعد قدرة الفرد على تحقيق الأهداف ومواجهة التحديات التي تعوقه في المستقبل، والنظر للحياة بإيجابية، وعلى هذا أصبح المقياس في صورته الأولية يتكون من (٤٠) فقرة. (ملحق ١).

• **تحكيم المقياس:**

للتحقق من مدى صلاحية المقياس بصيغته الأولية تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الطفولة، علم نفس الطفل والصحة النفسية لإبداء آرائهم فيما يتعلق بدقة ووضوح أبعاد وفقرات المقياس، وبيان ما إذا كانت الفقرات تنتمي إلى البعد المراد قياسه أم لا، وبعد استرجاع استبانة استطلاع آراء الخبراء وتفرغ البيانات اتضح أن هناك اتفاقاً بين معظم الآراء على إبقاء عدد من البنود والفقرات كما هي، وعلى تعديل بعضها وعلى حذف البعض الآخر وفي ضوء تلك الملاحظات اتخذت الباحثة من نسبة قبول ٨٩ % فأكثر معياراً للإبقاء على الفقرة، وبالتالي فإن صلاحية الفقرة يتوقف على حصولها على موافقة (١٠) من السادة المحكمين على الأقل من أصل (١٢)، أما إذا اتفق ثلاثة محكمين على أنها غير مناسبة ، يتم استبعادها من المقياس لهذا تم الإبقاء على (٣٠) فقرة ورفض (٥) فقرات وتعديل (٥) فقرات لمقياس التفاوض كما هو مبين في الجدول (١) وعليه أصبح عدد فقرات المقياس (٣٥) فقرةً.

• **زمن تطبيق المقياس:**

قامت الباحثة بتحديد من (١٥-٢٠) دقيقة لكل أم وذلك كمتوسط للزمن الذي استغرقتة الأم في التجربة الاستطلاعية حيث تطلب الباحثة من

الأمهات الإجابة عن العبارة إما (أوافق تمامًا - أوافق - لا أوافق - لا أوافق نهائياً).

• **تصحيح المقياس:**

يحتوي المقياس على (٣٥) عبارة منهم (٣٠) عبارة موجبة، كما تضمن المقياس (٥) عبارات سالبة "عكسية" وقد قامت الباحثة بإعطاء وزن لكل عبارة حيث يحصل التقدير أوافق تمامًا على أربع درجات، أوافق على ثلاث درجات، لا أوافق على درجتين، لا أوافق نهائياً على درجة واحدة، وذلك في حالة العبارات الموجبة، أما في حالة الصياغة السالبة للعبارات فيتم التصحيح عكس ما تقدم، مع الأخذ في الاعتبار أن العبارات ذات الصياغة السالبة تحمل الأرقام التالية (٥، ١٧، ٢٠، ٣٠، ٣٤)، وبذلك تصبح الدرجة الكلية للمقياس (١٤٠) درجة، والدرجة الصغرى (٣٥) الدرجة علماً بأن الدرجة المرتفعة تشير ارتفاع التفاؤل لدى الأمهات . ملحق رقم (١) .

الكفاءة السيكومترية لمقياس التفاؤل:

إجراءات التحقق من صدق وثبات المقياس:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات لمقياس التفاؤل على عينة سيكومترية من غير عينة البحث قوامها (٣٠٠) سيدة من أمهات الأطفال المقيدين بإدارة حداثق القبة التعليمية للعام الدراسي ٢٠٢٠ على النحو التالي:

❖ **الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):** ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢) يُبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي التفاؤل لدى الأمهات.

مقياس التفاؤل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي التفاؤل	١٥٠	٣٨٨,٧٥	٤٠,٢٧	٢٧,٥٦	٠,٠٠١
منخفضي التفاؤل	١٥٠	٢٢٠,٤٥	١٢,٤٥		دالة

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الأمهات مرتفعات الدرجات في التفاؤل والأمهات منخفضي الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الأمهات ذوي الدرجات العليا والأمهات ذوي الدرجات الدنيا في درجة التفاؤل، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

❖ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث أن معامل الارتباط المحسوب عن طريق Spearman Brown = ٠,٩٠، ومعامل جوتمان Gutman = ٠,٩٠، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٦٨، وللبأبعاد الفرعية للمقياس = ٠,٨٢، ٠,٨٤، ٠,٨٥، على التوالي.

أ. الاتساق الداخلي للمقياس: يوضح جدول (٣)، (٤) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين مقياس التفاؤل وأبعاده الفرعية.

البعد	توقع الأفضل مستقبلاً	الثقة والرضا بالإنجازات	التطلع لتحقيق الأهداف والطموحات
معامل الارتباط	**٠,٩٤٨	**٠,٩٤٨	**٠,٨٦٤

** دالة عند ٠,٠١

جدول (٤) معاملات الارتباط بين مقياس التفاؤل وبنوده.

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٠	**٠,٦٤	٠,٣٩	٠,٥٤	*٠,٧٩	*٠,٦٢	٠,٧٢	
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	
معامل الارتباط	**٠,٣٦	**٠,٦٩	**٠,٤٥	٠,٥٠	٠,٨٣	*٠,٧٧	*٠,٦٣	**٠,٧١	
البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	٠,٥٩	٠,٨٣	*٠,٤٢	*٠,٤٨	**٠,٧٩	
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	٠,٥٩	٠,٨٣	*٠,٤٢	*٠,٤٨	**٠,٧٩	
البند	٣٣	٣٤	٣٥						
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠						
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	** دالة عند ٠,٠١						

❖ الاتساق الداخلي للمقياس: يوضح جدول (٥)، (٦) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين مقياس التفاؤل وأبعاده الفرعية

البعد	توقع الأفضل مستقبلاً	الثقة والرضا بالإنجازات	التطلع لتحقيق الأهداف
معامل الارتباط	**٠,٩٤٨	**٠,٩٤٨	**٠,٨٦٤

** دالة عند ٠,٠١

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مقياس التفاؤل وبنوده

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٠	**٠,٦٤	**٠,٣٩	**٠,٥٤	**٠,٧٩	**٠,٦٢	٠,٧٢
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٣٦	**٠,٦٩	**٠,٤٥	**٠,٥٠	**٠,٨٣	**٠,٧٧	**٠,٦٣	**٠,٧١
البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	**٠,٥٩	**٠,٨٣	**٠,٤٢	**٠,٤٨	**٠,٧٩
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
البند	٣٣	٣٤	٣٥					
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩						** دالة عند ٠,٠١

يتضح مما سبق أن مقياس التفاؤل يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، والثبات وأنه صالح للتطبيق في البحث الحالي.

ثانياً: مقياس اضطراب الهلع المترتب على جائحه فيروس كورونا المستجد (إعداد الباحثة):

• الهدف من المقياس:

١- الكشف عن حالة الهلع المترتب على إصابة الأمهات أو المقربين أو المحيطين بفيروس كورونا .

٢- الكشف عن الفروق في الهلع لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض وفق المتغيرات التالية: السن، مستوى التعليم، العمل (تعمل أم لا تعمل) .

• مصادر إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس اضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تقيس الهلع منها: استبيان معتقدات الهلع والخوف لا ارون بيك وآخرون ١٩٩٢، مقياس الدلالات الإكلينيكية التشخيصية للهلع لزيب الشقير ٢٠٠٢ ، وعلى المعايير (13) الموجودة في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-5)، وقد قامت الباحثة بصياغة مقياسا يتكون من (٤٥) فقرة لقياس الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى الأمهات موزعة على ثلاثة أبعاد جسمية، معرفية، ونفسية تعكس حالة الهلع التي تصيب الأمهات من جراء إصابتهن أو المقربين أو المحيطين بالفيروس. (DSM – 5TM , 2013:211)

• محتوى المقياس:

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية على النحو التالي:

١: **الأعراض الفسيولوجية والجسمية للهلع:** ويتضمن مجموعة من الاعراض التي تعبر عن مدى تأثير الهلع على أعضاء الجسم ووظائفه المختلفة، مثل: اضطرابات الهضم، جفاف الفم والحلق، زيادة التعرق، سرعة دقات القلب وعدم إنتظامها، ضيق التنفس، برودة الأطراف، الصداع، فقدان الشهية للأكل مع نقصان الوزن أو الإفراط في الطعام، الغثيان والقيء عند التعرض للانفعال، واضطرابات النوم كلها أو بعضًا منها (١٠) فقرات.

٢: **الأعراض المعرفية للهلع:** وتتضمن مجموعة من الأعراض: منها عدم القدرة على تركيز الانتباه، شرود الذهن أو السرحان، عدم القدرة على ترتيب المعلومات واسترجاعها، التردد في اتخاذ معظم القرارات والحكم على الأمور، تزام الأفكار المزعجة ويتضمن هذا البعد (١٠) فقرات.

٣: **الأعراض النفسية للهلع:** وتتضمن مجموعة من الأعراض منها: تجنب أماكن التواجد مع الآخرين، التوتر والارتباك في أماكن التجمعات، الخوف من مصافحة الآخرين، عدم الرغبة في التفاعل معهم، الانفصال عن الذات والخوف من الفقد أو الموت. ويتضمن هذا البعد (٢٥) فقرة.

تكون هذا المقياس في صورته المبدئية من (٤٥) فقرةً تعكس ثلاثة أبعاد مختلفة معبرة عن حالة الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

• **تحكيم المقياس:**

للتحقق من مدى صلاحية المقياس بصيغته الأولية قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الطفولة، علم نفس الطفل والصحة النفسية لإبداء آرائهم فيما يتعلق بدقة ووضوح أبعاد وفقرات المقياس، وبيان ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد المراد قياسه أم لا ، وبعد استطلاع آراء الخبراء وتقريغ البيانات اتضح أن هناك اتفاقاً بين معظم الآراء على إبقاء البنود كما هي وتعديل بعض الفقرات، وحذف البعض الآخر وفي ضوء تلك الملاحظات اتخذت الباحثة من نسبة قبول ٩٠ % فأكثر معياراً للإبقاء على الفقرة، وبالتالي فإن صلاحية الفقرة يتوقف على حصولها على موافقة (١١) من آراء السادة المحكمين على الأقل من أصل

(١٤)، أما إذا اتفق ثلاثة محكمين على أنها غير مناسبة، يتم استبعادها من المقياس لهذا تم الإبقاء على (٤٠) فقرة ورفض (٥) فقرات لمقياس الهلع، وعليه أصبح عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة. (ملحق رقم ٢)

• زمن تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتحديد من (١٥-٢٠) دقيقة لكل أم، وذلك كمتوسط للزمن الذي استغرقتة الأم في التجربة الاستطلاعية حيث تطلب الباحثة من الأمهات الإجابة عن المقياس إما (لا ابداً = ١ درجة)، (قليلاً = ٢ درجة)، (نوعاً ما = ٣ درجة)، (كثيراً = ٤ درجة)، و (غالباً = ٥ درجات).

• تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على (٤٠) فقرة منهم (٣٠) فقرة إيجابية، كما تضمن المقياس (١٠) فقرات سالبة "عكسية" وقد قامت الباحثة بإعطاء وزن لكل فقرة حيث تم وضع خمسة بدائل أمام كل فقرة وهي: (لا ابداً = ١ درجة)، (قليلاً = ٢ درجة)، (نوعاً ما = ٣ درجة)، (كثيراً = ٤ درجة)، و (كثيراً جداً = ٥ درجات)، وبذلك تصبح الدرجة الكلية على المقياس (٢٠٠) درجة، والدرجة الصغرى (٤٠) درجة حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع مستوى الهلع لدى الأمهات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الهلع :

إجراءات التحقق من صدق وثبات المقياس:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات لمقياس الهلع على عينة سيكومترية من غير عينة البحث قومها (٣٠٠) سيدة من أمهات الأطفال المقيدين بإدارة حقائق القبة التعليمية للعام الدراسي ٢٠٢٠ على النحو التالي:

❖ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق على النحو التالي :
 ➤ **الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):** تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الهلع لدى الأمهات

مقياس الهلع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي الهلع	١٥٠	٣٨٨,٧٥	٤٠,٢٧	٢٧,٥٦	٠,٠٠١
منخفضي الهلع	١٥٠	٢٢٠,٤٥	١٢,٤٥		دالة

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الأمهات مرتفعات الدرجات في الهلع والأمهات منخفضي الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الأمهات ذوي الدرجات العليا والأمهات ذوي الدرجات الدنيا في درجة الهلع، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

❖ حساب الصدق الذاتي:

تم حساب الصدق الذاتي للمقياس حيث وصل إلى ٠,٩٦٠ من خلال تطبيق القانون (معامل الصدق الذاتي يساوي جذر معامل الثبات) فالصدق الذاتي يساوي ٠,٩٦٠ وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد صدق المقياس.

❖ ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق على النحو التالي:
 تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث أن معامل الارتباط المحسوب عن طريق Spearman Brown = ٠,٩٠،
 ومعامل جوتمان Gutman = ٠,٩٠، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٦٨، وللأبعاد الفرعية للمقياس = ٠,٨٢، ٠,٨٤، ٠,٨٥، على التوالي.

حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات ثبات مقياس الهلع عن طريق حساب الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، وإعادة التطبيق، وذلك على عينة قوامها (٣٠٠) أمًا من الأمهات اللاتي لديهن أطفال بمرحلة الرياض النحو التالي:

١- الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق:

تم حساب درجة الثبات لمقياس الهلع باستخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٢١) يوماً بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٨) يوضح ذلك.
 جدول (٨): قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لمقياس الهلع.

إعادة التطبيق	معامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
٠,٨١٣	٠,٨١٦	١٠	الأعراض الفسيولوجية والجسمية للهلع

إعادة التطبيق	معامل ثبات ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
٠,٨٢٤	٠,٨٣٦	١٠	الاعراض المعرفية للهلع
٠,٩٣٥	٠,٩٤٨	٢٠	الاعراض النفسية للهلع
٠,٩٣٥	٠,٩٦٢	٤٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (٨) أن جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

❖ الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول (٩)، (١٠) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مقياس الهلع وأبعاده الفرعية

البعد	الأعراض الفسيولوجية والجسمية للهلع	الأعراض المعرفية للهلع	الأعراض النفسية للهلع
معامل الارتباط	**٠,٩٤٨	**٠,٩٤٨	**٠,٨٦٤

** دالة عند ٠,٠١

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين مقياس الهلع وبنوده.

البنود	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٠	**٠,٦٤	**٠,٣٩	**٠,٥٤	**٠,٧٩	**٠,٦٢	٠,٧٢
البنود	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٣٦	**٠,٦٩	**٠,٤٥	**٠,٥٠	**٠,٨٣	**٠,٧٧	**٠,٦٣	**٠,٧١
البنود	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	**٠,٥٩	**٠,٨٣	**٠,٤٢	**٠,٤٨	**٠,٧٩

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	**٠,٥٩	**٠,٨٣	**٠,٤٢	**٠,٤٨	**٠,٧٩
البند	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
معامل الارتباط	**٠,٥٨	**٠,٦٩	**٠,٧٠	**٠,٦٠	**٠,٨٣	**٠,٧٧	**٠,٦٣	**٠,٧١

** دالة عند ٠,٠١

التجربة الاستطلاعية:

بعد أن تم تطبيق المقياسين على عينة التقنين البالغ عددها (٣٠٠) أمّا من الأمهات اللاتي لديهن أطفال بمرحلة الرياض، تم إجراء تطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة من الأمهات من غير عينة البحث والبالغ عددهن (٣٠) سيدةً على النحو التالي:

جدول (١١) يوضح توزيع عينة التجربة الاستطلاعية من الأمهات وفق متغيرات البحث: السن، مستوى التعليم، العمل (تعمل/ لا تعمل).

المجموع ٣٠	٢٠	السن
		٣٥-٣٠
٣٠	١٠	٤٠-٣٦
	١٠	مستوى التعليم
٢٠		مؤهل متوسط
	٣٠	١٠
المجموع الكلي (٣٠)		٢٠

الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- ١- التأكد من وضوح تعليمات المقياسين.
- ٢- التأكد من وضوح البنود والفقرات من حيث دقتها، وسهولة فهمها من جانب الأمهات .
- ٣- التأكد من دقة التعديلات والتعليمات التي تم إجراؤها على المقياسين وأنها أصبحت مناسبة للتطبيق .
- ٤- التأكد من معرفة الزمن اللازم الذي يستغرقه تطبيق كل مقياس.
- ٥- معرفة الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق بهدف التغلب على تلك الصعوبات حتى يتم ضبطها وتلافيها قبل تطبيق الأدوات على العينة الأساسية للبحث.

❖ نتائج التجربة الاستطلاعية :

بالنسبة للوضوح والصعوبة والفهم: يكاد ينعدم طلب التوضيح حيث كانت جميع الفقرات واضحة ومفهومة وفي متناول إدراك الأمهات، وبعد ملاحظة استجابات الأمهات تبين أن تعليمات الاستجابة والفقرات والبدائل بشكل عام كانت مفهومة، في كلا المقياسين والجدول (١١) يبين كيفية توزيع العينة الاستطلاعية وفق متغيرات البحث: السن، مستوى التعليم، العمل (تعمل/ لاتعمل).

❖ إجراءات تطبيق البحث:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث، تم التطبيق على عينة البحث من أمهات الأطفال الملتحقين بمرحلة الرياض، حيث تم اتباع الخطوات التالية :

- ١- جمع المادة النظرية المتعلقة بالإطار النظري والدراسات السابقة.
- ٢- إجراء التجربة الاستطلاعية من خلال تطبيق المقياسين والتحقق من الكفاءة السيكمترية لهما.
- ٣- تطبيق البحث الميداني حيث قامت الباحثة بتوزيع المقياسين (مقياس التفاؤل ومقياس اضطراب الهلع المترتب على جائحة كورونا) على العينة الأساسية، والبالغ عددها (٣٠٠) سيدة لكل مقياس على حدة (حيث تم توزيع مقياس التفاؤل، وبعد الانتهاء من تجميعه تم إعطائهن فترة راحة لمدة نصف ساعة ثم توزيع مقياس الهلع وذلك ضماناً لعدم الخلط بينهما، والجدية في إيداء الاستجابة على أدوات البحث وقد تم إلغاء (٥٠) مشاركة من عدد السيدات المشاركات في البحث لعدم استكمال الإجابة على بعض الفقرات، ثم تم إجراء عملية التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح الخاص بكل مقياس.
- ٤- تم استخدام حزمة من الأساليب الإحصائية المناسبة لغرض البحث باستخدام برنامج SPSS النسخة ٢٠ من خلال توظيف الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط التتابعي (لبيرسون).
- ٥- تم عرض النتائج ومناقشتها، وتفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري للبحث.
- ٦- تم صياغة مجموعة من المقترحات، والتوصيات في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الرئيس للبحث:

والذي ينص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول على النحو التالي:

جدول (١٢): يبين نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى أمهات الأطفال بمرحلة الرياض.

المتغيرات	م	ع	ر	الدلالة
التفاؤل	٨٢,٧٧	١٠,٩٨	٠,٢٣-	٠,٠١
الهلع	١٨٠,٤	٢٤,١٨		

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً وعكسياً بين درجات الأمهات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع، حيث قدرت قيمة "ر" (بيرسون) ب (٠ . ٢٣ -) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ . حيث تشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى الأمهات عينة البحث كلما انخفض لديهن مستوى الهلع المترتب على جائحة كورونا. وبناءً على هذه النتيجة فإنه تم إثبات صحة وقبول الفرض الرئيس للبحث.

أولاً: نتائج الفرض الفرعي الأول :

والذي ينص على أنه : " تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف سن أمهات الأطفال بمرحلة الرياض " .

جدول (١٣) : يوضح الارتباط بين متغيري البحث (سمة التفاؤل - الهلع) وسن الأمهات عينة البحث.

المتغيرات	م	ع	ر	الدالة
سمة التفاؤل	١٧٩,٢٤	٢٥,٤٥	٠,٢٣-	عند ٠,٠١
الهلع لدى الأمهات من (٣٥-٣٠ سنة)				
الهلع لدى الأمهات من (٤٠-٣٦ سنة)	١٨٢,٣٣	٢٠,٢٦	٠,٢٦-	عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الأمهات اللاتي يتراوح أعمارهن ما بين (٣٥-٣٠) سنة على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع حيث قُدرت قيمة "ر" (بيرسون) بـ ٠,٢٣- وهي دالة عند ٠,٠١. كما يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الأمهات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٤٠-٣٦) سنة على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع حيث قُدرت قيمة "ر" (بيرسون) بـ (٠,٢٦-) وهي دال عند ٠,٠٥. حيث تشير هذه النتيجة إلى أنه شدة العلاقة بين درجات الأمهات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع تختلف باختلاف سن الأمهات، وبالتالي تم إثبات صحة وقبول الفرضي الأول للبحث.

ثانياً: نتائج الفرض الفرعي الثاني:

والذي ينص على أنه :

" تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا إختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف مستوى تعليم أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

جدول (١٤): يوضح نتائج الارتباط بين سمة التفاؤل والهلع بمتغير مستوى تعليم الأمهات

المتغيرات	الأساليب الإحصائية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون "ر"	مستوى الدلالة
	الهلع	سمة التفاؤل				
	مؤهل متوسط	١٧٦,٩٥	٢٥,١٦	-٠,٣١	٠,٠١	
	مؤهل جامعي	١٩٣,١٥	٢٣,٢٦	-٠,٢٠	٠,٠٥	

يتضح من الجدول السابق أن الارتباط بين درجات الأمهات ذوات المؤهل التعليمي المتوسط على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع كان دال إحصائياً حيث قدرت قيمة "ر" (بيرسون) ب (-٠,٣١) وهي دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ ، كما أن الارتباط بين درجات الأمهات ذوات المؤهل التعليمي الجامعي على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع كان دال إحصائياً حيث قدرت قيمة "ر" (بيرسون) ب (-٠,٢٣) وهي دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وعليه تم إثبات صحة وقبول الفرض الفرعي الثاني للبحث.

ثالثاً: نتائج الفرض الفرعي الثالث:

والذي ينص على أنه:

" تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف عمل أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

جدول (١٥) يوضح نتائج الارتباط بين سمة التفاؤل والهلع بمتغير عمل أمهات الأطفال عينة البحث.

المتغيرات	الأساليب الإحصائية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون "ر"	مستوى الدلالة
	الهلع	أمهات عاملات				
سمة التفاؤل	أمهات عاملات	١٨٣,٩٥	٢٥,١٦	-٠,٣١	٠,٠١	
	أمهات غيرعاملات	١٧٩,١٥	٢٣,١٠	-٠,٢١	٠,٠٥	

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الأمهات العاملات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع، حيث قدرت قيمة "ر" بيرسون ب(-٠,٣١) وهي دالة عند ٠,٠١، كما وجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الأمهات غير العاملات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع، حيث قدرت قيمة "ر" (بيرسون) ب(-٠,٢١) وهو ودال عند ٠,٠٥. وتؤكد هذه النتيجة على أن الأمهات غير العاملات كن أكثر تفاؤلاً وأقل هلعاً من الأمهات العاملات وبالتالي تم إثبات صحة وقبول الفرض الفرعي الثالث للبحث.

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

أولاً: مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرئيس للبحث والذي ينص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

حيث تم اختبار العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واتضح من خلال عرض النتائج صحة الفرض الأول حيث وجد علاقة ارتباطية بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على فيروس كورونا، وبالتالي تم قبول الفرض الأول للبحث، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية سيلجمان في التفاؤل حيث كشفت نتائج دراسة كارنفر (2014)، Carnver، أن المتفائلين يقومون بتفسير الأحداث السيئة التي يمرون بها على أنها حالة مؤقتة لن تدوم، كما يميل المتفائل إلى النظر إلى الأحداث السلبية نظرة تتسم بالمتابعة ويفسرونها على أنها حدث وقتي ومحدود لا تعدو كونها عقبة طارئة وأنها بمثابة تحدي لهم ويجب التغلب عليه بشكلٍ أو بآخر. وعلى هذا ترى الباحثة أن الأمهات عينة البحث يتمتعن بقدرٍ عالٍ من التفاؤل انعكس على طريقة تعاملهن مع الأحداث المحيطة مما قلل من درجة شعورهن بالهلع، حيث بينت نتائج الفرض الأول أنه رغم تفشي الوباء إلا أن الأمهات بطبيعتهن يملن للتفاؤل والنظرة ايجابية نحو المستقبل، وترى الباحثة أن النتيجة أعلاه تتسق مع ما ورد في الإطار النظري والدراسات السابقة من نتائج، فقد اتفقت هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت لها بعض الدراسات

منها دراسة جو إكس ، وآخرون (2020) ، العفيفي (٢٠١٨) ، الحسيني (٢٠١٦) التي أشارت أن النساء أكثر ميلاً للتفاؤل بشأن الحاضر، والمستقبل كما أنهن أقل ميلاً للتشاؤم إزاء الأحداث الصادمة، وترى الباحثة أن النتائج التي توصل إليها البحث تسير على هذا النحو حيث أن الأمهات بل الإناث بصفة عامة لديهن استعداداً داخلياً يتضمن توقع الأحداث الإيجابية، وهن وفقاً لتوقعاتهن التفاؤلية تجاه المستقبل لا يفقدن الأمل في تحقيق أهدافهن، مما يجعلهن أقل تأثراً بالأحداث السلبية. حيث أن تركيب المرأة وما يحكمه من عوامل بيولوجية وظروف الاجتماعية وبيئية، كذلك التغيرات التي طرأت على المجتمع سواء في تكوين الأسرة ودورها في المجتمع ، والتقدم العلمي والتكنولوجي الذي عايشته المرأة وكذلك حصولها على فرص وظيفية متنوعة كل ذلك ساعدهن على إثبات ذواتهن، الأمر الذي ساهم في ارتفاع درجة التفاؤل لدى الأمهات عينة البحث. في حين لم تتفق نتائج البحث مع ما توصلت إليه نتائج عدد من الدراسات الأخرى، حيث أشارت نتائج الدراسة التي قام بها رضوان (٢٠١٧) ، الألفي (٢٠١٦) إلى أن الإناث يغلب عليهن التشاؤم وأكثر تأثراً بالاضطرابات النفسية والجسمية.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الفرعي الأول والذي ينص على أنه: "تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف سن أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

بعد اختبار تأثير متغير سن الأمهات على العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد، اتضح من خلال عرض النتائج أن علاقة سمة التفاؤل باضطراب الهلع تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف متغير السن، وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن الأمهات عينة البحث ما زلن صغيرات السن، وأمامهن فرص للإنجاب، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية سليجمان إلى أن طريقة الناس في تفسير الأحداث وعزوها إلى أسباب محددة، تجعلهم يتصرفون على أساس هذا العزو الذي لا يختلف باختلاف السن، الأمر الذي أثر على طريقة تفكيرهم، وتصرفهم إزاء الأحداث السلبية مما جعلها تبدو متقاربة من الناحية الذهنية ومتقاربة من ناحية التأويل (Seligman,2002,P.432). وترى الباحثة أن النتيجة أعلاه في ما يخص متغير (السن) تتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة التي قام رولمان (Rollman,2015) ، و نتائج دراسة أوستين (Austin,2013) حيث أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجة الهلع لدى الأمهات اللاتي لديهن أطفال مصابين بأمراض مزمنة وفق متغير العمر. بينما تتعارض مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كونتيسا (Conatha, et al,2013) التي توصلت إلى أن الأمهات الأكبر سناً ولديهن أطفال مصابين بأمراض القلب كانوا أكثر في درجة الهلع وأقل في درجة التفاؤل من الأمهات الأصغر سناً، حيث أشارت إلى أن الشعور بالهلع يتغير بتغير المراحل العمرية للسيدات، فكلما تقدم بهن العمر كلما تباينت لديهن حالة الشعور بالهلع بسبب ما تتميز به هذه المرحلة من

تغيرات هرمونية وفسولوجية ظاهرة في شكل أعراض جسمية ونفسية، كالقلق، الاكتئاب والتوتر الذي اعتبره أكبر منبأ عن درجة الهلع.

واتساقاً مع الأطر النظرية التي تناولت سمة التفاؤل في علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية ولاسيما الهلع نجد أن النظرية المعرفية تُفسر نوبة الهلع بأنها لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة، وإنما تتأثر بالحدث نفسه فهي تأتي بشكلٍ سريعٍ وعفوي، ولا تتأثر بالسن . (Cages, W, (2017). وفي المقابل يؤكد أنصار النظرية السلوكية على أن اضطراب الهلع يحدث كنتيجة لخبرة تعلم سيء التكيف، بصرف النظر عن المرحلة العمرية التي تم فيها اكتساب هذه الخبرة . (Faravelli, et al, (2018).

ومع ذلك تؤكد الباحثة أن هذه التفسيرات تظل مقترنةً بنوعية الحالات والظروف البيئية التي أُجريت عليها تلك الدراسات، كما أن هذه الدراسات سابقة الذكر قد تناولت جانباً محدداً من جوانب الشخصية بينما الأخيرة وحدة متكاملة الجوانب (جسمية، انفعالية، عقلية، اجتماعية) والتي تمتلك مجموعة من السمات المعرفية التي تؤثر في سلوك الفرد الحالي والمستقبلي.

ثالثاً: مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الفرعي الثاني: والذي ينص على أنه: "تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف مستوى تعليم الأمهات عينة البحث".

بعد اختبار تأثير متغير مستوى تعليم الأمهات على العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد، اتضح من خلال عرض النتائج أن علاقة سمة التفاؤل باضطراب الهلع

تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف متغير مستوى التعليم. حيث اتضح من خلال عرض النتائج أنه يوجد ارتباطاً بين درجات الأمهات ذات المستوى التعليمي المتوسط والمستوى التعليمي الجامعي على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الهلع، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى خصائص عينة البحث من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، ويرجع ذلك إلى أن الأمهات اللاتي حصلن على قدرٍ مناسبٍ من التعليم لديهن القدرة على التمييز وإدارة الأمور ولاسيما وقت الأزمات ، وخاصةً تلك التي تعيشها في مجتمعنا الحالي والتي ارتبطت بانتشار فيروس كورونا المستجد والذي أودى بحياة الكثيرين، مما جعلها تتمسك بالتفاؤل في مواجهة حالة الهلع التي أصبحت شبه مسيطرة على جموع الناس، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلٍّ شكري، محمد (٢٠١٩) فالأمهات اللاتي حصلن على قدرٍ مناسبٍ من التعليم يسعين للحفاظ على أنفسهن، وعلى أسرهن لكي يستطعن التعايش مع حالة الهلع ، وعلى هذا ترى الباحثة أن الأمهات عينة البحث اللاتي حصلن على قدرٍ مناسبٍ من التعليم يتمتعن بقدٍ عالٍ من التفاؤل انعكس على طريقة تعاملهن مع الأحداث المحيطة مما قلل من درجة شعورهن بالهلع، حيث بينت نتائج الفرض الثاني أنه رغم تفشي الوباء إلا أن الأمهات لأنهن متعلمات فقد ساهم استيعابهن للأحداث في التخفيف من حالة الهلع التي أصبحت الشغل الشاغل لكل قطاعات المجتمع، وترى الباحثة أن النتيجة أعلاه تتسق مع ما ورد في الإطار النظري والدراسات السابقة من نتائج، فقد انفقت هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت لها بعض الدراسات منها دراسة

العفيفي (٢٠١٨) التي أشارت أن النساء المتعلمات أكثر ميلاً للتفاؤل بشأن الحاضر، والمستقبل كما أنهن أقل ميلاً للتشاؤم إزاء الأحداث الصادمة. رابعاً: مناقشة وتفسير نتيجة الفرعي الفرض الثالث والذي ينص على أنه: "لا تختلف طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف عمل أمهات الأطفال بمرحلة الرياض".

بعد اختبار تأثير متغير عمل الأمهات على العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد، اتضح من خلال عرض النتائج أن علاقة سمة التفاؤل باضطراب الهلع لا تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف متغير عمل الأمهات. وتفسر الباحثة ذلك بأن الأمهات سواء كن يعملن أو لا يعملن فإن شعورهن كأمهات حيال أطفالهن لا يختلف باختلاف ما إذا كانت تعمل أو لا تعمل، كما أنهن يقمن في محافظة واحدة ويعيشن نفس الأوضاع ويستقنن الأخبار من نفس المصادر، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بالتغيرات التي طرأت على المهام التقليدية للأمهات، واتساع دائرة العلاقات الاجتماعية المحيطة بها، الأمر الذي ساهم في زيادة تقديرها لذاتها، وتفاؤلها بالحياة، ووعيها بمتطلبات المرحلة العمرية لأبنائها. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تؤكد أنه لا يوجد علاقة بين عمل الأم والتنبؤ بحالة الهلع، وتوقع الخطر على أطفالهن (Roland & Edward, 2011) كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كطلوت (٢٠١١) التي توصلت إلى أن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من مستواها الفكري وكذلك من مهاراتها

الحياتية اليومية، مما ينعكس إيجابياً على تعاملها مع الاضطرابات، والأزمات اليومية. في حين اختلفت مع نتائج الدراسة التي قام بها ساندينا وآخرون (Sandina, et al 2015) والتي توصلت إلى أن عمل الأمهات يزيد من حالة الهلع على الأبناء ولاسيما في حالة الأزمات والكوارث وأنه لا مجال للتفاؤل في مثل هذه الحالات.

وأخيراً ومع التسليم بأهمية ما تم تناوله وعرضه من أدبيات ودراسات سابقة حول التفاؤل وعلاقته باضطراب الهلع ترى الباحثة أن تمتع الأمهات بالنظرة التفاؤلية لعب دوراً مهماً وإيجابياً في حياتهن النفسية والاجتماعية بما انعكس على حالة الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا، وعلى كل تصرفاتهن وتعاملهن مع الأحداث السلبية التي مررن بها .

خلاصة نتائج البحث:

استهدف البحث الحالي دراسة العلاقة بين سمة التفاؤل واضطراب الهلع المترتب على جائحة فيروس كورونا لدى عينة من أمهات الأطفال بمرحلة الرياض، وكذا البحث في مدى تأثير مجموعة المتغيرات (مستوى التعليم، العمل والسن في طبيعة العلاقة بين المتغيرين (التفاؤل/الهلع).

ومن خلال عرض نتائج الفروض وتفسيرها تبين ما يلي:

- تحقق صحة فروض البحث ، وقد اتضح ذلك من خلال نتائج التحليل الإحصائي لمعامل الارتباط ، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين سمة التفاؤل وبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب واضطراب القلق، بينما اتفقت مع ما جاء في التراث النظري الذي تناول عدد من العوامل المؤدية إلى الإصابة باضطراب الهلع،

منها ما هو بيولوجي، معرفي ، سلوكي ولا شعوري، والتي اختلفت باختلاف توجهات رواد تلك النظريات.

ويمكن إرجاع وتفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري لنظرية سيلجمان حيث أن ما تمتلكه الأمهات من أساليب تفسيرية تضفي عليهن طابعاً تفاؤلياً، وتؤدي إلى انعكاسات معرفية ونفسية إيجابية قللت من اضطراب الهلع لديهن، فالجانب المعرفي يكون إيجابياً لكون الإغراءات الخارجية في تفسير الأحداث السلبية ساهمت بشكل أكثر إيجابية مما خلق بيئة نفسية ذات طابع انفعالي إيجابي .

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- العمل على تأهيل الأمهات ومشرفات الحضانه حتى يتسنى لهن التعرف على أفضل الإستراتيجيات للتعامل مع حالات الهلع المترتب على جائحة كورونا.

- توفير منشورات ومطبوعات لنشر الوعي الصحي والدعم النفسي للأسر حول جائحة فيروس كورونا.

- العمل مع الوزارات المختلفة لرفع مستوى الوعي والارتقاء بالخدمات في كافة المجالات،الصحية،الثقافية،التعليمية وخاصة وزارة الصحة؛ لرفع مستوى الدعم النفسي والصحي بين كافة شرائح المجتمع.

البحوث المقترحة:

- انطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها يمكن اعتبار هذا البحث بدايةً لدراسات أخرى نقترح منها:
- دراسة علاقة سمة التفاؤل / التشاؤم بمستويات اضطراب الهلع المرتبط لفيروس كورونا لدى عينة من الأسر المصرية.
 - دراسة التفاؤل وعلاقته باضطراب الهلع لدى عينة من الأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - عمل دراسة مقارنة في التفاؤل وعلاقته باضطراب الهلع بين آباء وأمهات الأطفال ذوي الأمراض المزمنة.
 - جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من أمهات الأطفال الأصحاء والمرضى.
 - عمل برامج إرشادية للحد من الهلع لدى الأطفال وأسرهن للحد من الاضطرابات المتعلقة بالوضع الصحي في البلاد.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- الألفي، أحمد محمود (٢٠١٦). التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل ، *المجلة الأردنية للعلوم التربوية*، م ٢٩ ، ٤٤ ، ص ٥٠٥ .
- الببلاوي، محمد سلطان (٢٠١١). التفاوض والهلع وعلاقته بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة، *مجلة دراسات تربوية* م. ٢٩ ، ٤٤ ، ص ٥٠٥ .
- أبو الفضل، محمد علي، ابن منظور، جمال الدين (١٩٩٩هـ) *لسان العرب*. دار إحياء التراث العربي: بيروت.
- الحربي، عبد الله (٢٠١٠). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاوض والتشاؤم لدى عينة من أمهات تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، جامعة الكويت، العدد (٦٩)، ص ص ٢١٤-٢٢٥.
- الدسوقي، مجدي (٢٠٠٧). التفاوض والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، العدد (٢٥)، ص ص ٣٤١-٣٩٣.
- الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) (٢٠١٣).

- السيد، فاروق السيد (٢٠١٦). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. دار الفكر العربي، ط ٥.

- الليثي، أحمد حسن (٢٠٢٠). *المناعة النفسية وعلاقتها بالهلع وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة*. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١ (١٨)، ١٨٣-٢١.

- حجازي، محمد حمدي (٢٠١٨) *تشخيص الأمراض النفسية*، دار النفائس، ط ٤.

- شكري ، أحمد محمد (٢٠١٩). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة*. *مجلة دراسات نفسية*، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين (رانم) بمصر، العدد (٢٩)، ص ص ٢٤-٤٨

- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠٠٥): *المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم*، *مجلة الدراسات النفسية*. مجلد (١٤)، العدد (٢٠)، ص ص ٣٠٧-٣١٨.

- عبد العظيم، سحر محمد، سيد، محمد علي (٢٠١٥). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، دار الفكر العربي، ط ٢.

- قريبي، رشدي (٢٠٢٠). *إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا*. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، مؤسسة بكرة أحلى للقدرات الخاصة، ٢ (١)، ٤٥-٦٩.

-العفيفي، محمد أحمد(٢٠١٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى المتزوجات وغير المتزوجات"٦٧٢ - ٦١٧ ، (أكتوبر، ٢٠١٩).
المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Achnn, S. (2015). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York, NY: Random House.

- Alarcon, Gene M.; Bowling, Nathan A.; Khazon, Steven (May 2013). "Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope". *Personality and Individual Differences*. **54** (7): 821–827.

- Assad KK, Donnellan MB, Conger R. (2017) Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*.; 93:285–297

- Austin D, Blashki G, Barton D, Klein B. (2012) Managing panic disorder in general practice. *Aust Fam Physician* ;34: 563-71.
- Avolio B., Griffith, J., Wernsing, T. S., & Walumbwa, F. O. (2010). *What is authentic leadership development?* In P. Linley, A. S. Harrington & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 39–53). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Baberjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 15-29.\
- Brooks, S., Webster R. Smith, L. and Wessely, S. (2020). The Psychological impact of quarantine and how to reduce it: *Rapid review of the evidenced. The Lancet*, 395 (10227), 912-920.
- Cao, W.; Fang, Z.; Hou,G.; Han, M.; Xu, X.; Dong, J.; and Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the*

COVID-19 epidemic on college students in China.

Psychiatry Res. 2020 Mar 20;287

-Dember, W.N. (1989). The measurment of optimism and pessimism, *current psychology research and review*, 8 (2), pp 102-119.

-Dhatt.A & Rishi,S (2015),. Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development, and consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.p.321.

-Ey, S., Hadley, W., Allen, D.N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J. & Cohen, R. (2015). A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 548–558

-Fuligin, A.J. (2019). *A high risk study of young children of parents with panic disorder Child Development*, 98 (8), 351-363.

- Georgiou, S.N. (2012). Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates. *International Journal of Behavioral Development*, 40 (2), 185-191.
- Hinton DE, Good B. (2013) *Culture and panic disorder*. Stanford: Stanford University Press.
- Achor, S. (2015). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York, NY: Random House.
- Jackson, P. & Baldwin D. (2018). *Stress optimism Resilience and cortisol with relation to digestive symptoms or diagnosis individual differences*. Research, 6.2 pp. 451 -458.
- Kang, L.; Ma, S.; Chen, M.; Yang, J.; Waing, Y.; Ruiting, L. er al., (2020). *Impact of mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak*.
- López, J.; Romero-Moreno, R.; Márquez-González, M.; Losada, A. (2015). "Anger and Health in Dementia

Caregivers: Exploring the Mediation Effect of Optimism". *Stress and Health*. 41(2): 158–165.

- Marshal, D.N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J. & Cohen, R. (2018). A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 548–558

- Paradis C. (2012), Panic disorder in African Americans: Symptomatology and isolated sleep paralysis. *Cult Med Psychiatry*; 26:179–198.

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). *A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations*. *General Psychiatry*, 33,2,1-3.

- Rollman BL, Belnap BH, Mazumdar S, Houck PR, Zhu F, Gardner W, et al. (2015). *A randomized trial to improve the quality of treatment for panic and*

generalized anxiety disorders in primary care. Arch Gen Psychiatry ;62: 1332-41.

- Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. (2010) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. Pp.421-424

- Seligman.M.P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Random House LLC.

- Velavan, T. and Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH*.

- Wriner.S, Paradis C. (2018), Panic disorder in African Americans: Symptomatology and isolated sleep paralysis. *Cult Med Psychiatry*; 26:179–198.

- Xiange, Y. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7, 228-229.

- Zhai, Y. and Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7 (4 Jan).