

الإسهام النسبي للصمود النفسي والمساندة الاجتماعية
وإستخدام الموسيقى في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة
للمتعافين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

إعداد

د/ غادة عبدالرحيم علي

مدرس علم نفس التربية الموسيقية

قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية- جامعة القاهرة

الإسهام النسبي للصدود النفسي والمساندة الاجتماعية وإستخدام الموسيقى في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

د/ غادة عبدالرحيم علي*

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية تعرف مستويات الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في أثناء العلاج ومعنى الحياة لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا، وكذلك تعرف طبيعة العلاقة بين الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة، وإمكانية استخدام الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في التنبؤ بمعنى الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من [٢٠١]، وتكونت عينة الدراسة النهائية من [٤٠٥] من المتعافين من جائحة كورونا، واستخدمت الدراسة مقاييس الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة وهما من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستويات مرتفعة من الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في أثناء العلاج، ومعنى الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة، وإمكانية استخدام بعض عوامل الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى [الدرجة الكلية والأبعاد] في التنبؤ بمعنى الحياة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى قدرة المتغيرات المستقلة [الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى] على تفسير [٩١,٩%] من التباين في درجات المتغير التابع المتمثل في ادراك المتعافين لمعنى الحياة، مما يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح.

الكلمات المفتاحية: الصدود النفسي - المساندة الاجتماعية- استخدام الموسيقى -معنى الحياة -جائحة كورونا [كوفيد - ١٩].

* د/ غادة عبدالرحيم علي: مدرس علم نفس التربية الموسيقية- قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية النوعية- جامعة القاهرة.

The relative contribution of psychological resilience and social support and the use of music during treatment to predict the meaning of life for those recovering from the Corona pandemic [Coffid-19]

Abstract :

The current study aimed to know the levels of psychological resilience and social support and the use of music during treatment and the meaning of life among a sample of those recovering from the Corona pandemic, as well as the nature of the relationship between psychological resilience and social support and the use of music and the meaning of life, and the possibility of using psychological resilience and social support and the use of music in predicting the meaning of life. The sample of the exploratory study consisted of [201] and the final study sample consisted of [405] of those recovering from the Corona pandemic. The study used measures of psychological resilience, social support, use of music and meaning of life, which were prepared by the researcher. The results of the study resulted in those who recovered from the Corona pandemic had high levels of psychological resilience, social support, use of music during treatment, and the meaning of life and on the existence of a statistically significant correlation at the level of [0.01] between psychological resilience and social support and the use of music and the meaning of life and the possibility of using some factors of psychological resilience and social support and the use of music [the total score and dimensions] in predicting the meaning of life. The results of the study also reached the ability of independent variables [psychological resilience, social support and use of music] to explain [91.9%] of the variance in the degrees of the dependent variable represented by the recovering awareness of the meaning of life, which indicates a high level of practical significance for the proposed model.

Keywords: psychological resilience - social support - use of music in therapy - meaning of life - Corona pandemic [COVID-19]

المقدمة:

لا تخلو الحياة من الأزمات والشدائد، وهي سمة ملازمة لحياة الإنسان، كونه يتميز بأنه الكائن الذي يعاني ويدرك قيمة معاناته، وأينما وجدت حياة الإنسان لا بد أن يتعرض للمعاناة في أي فترة من حياته، كالمرض والموت والفقر وغيرها، فالمعاناة جزء من حياة الإنسان وجزء من الوجود الإنساني وإن اختلفت من إنسان إلى آخر، كما تتفاوت الأزمات في درجاتها ومجالاتها، كما يختلف الإنسان في كيفية التعاطي مع الأزمات، فهناك من يستسلم لمعاناته، وهناك من يستطيع أن تسيطر عليها ولا يصاب بمشاعر اليأس أو الإحباط أو التشاؤم، وهناك من يتسلح بالعزيمة والإرادة والتحدي.

وتُعد جائحة كورونا من الأزمات التي طرأت على العالم في الشهور القليلة الماضية، فهي لم تسبب أزمة صحية عالمية فقط، إنما سببت أزمات بيولوجية biological crisis، نفسية psychological، واجتماعية ثقافية sociocultural، واقتصادية economic، وروحية spiritual، فهي من أخطر الفيروسات التاجية التي باتت تهدد سكان الكرة الأرضية، وسببت الكثير من المآزق الأخلاقية، حيث افتقر العالم إلى المحبة loving وإلى الشفقة compassion، وإلى القدرة على تحمل المسؤولية responsibility مما تتطلب الأمر من كل دول العالم إعادة تقييم أوضاعها (Adams, 2020).

لقد صاحب جائحة كورونا عدم القدرة التنبؤ بما سيحمله المستقبل، والفراغ الوجودي existential vacuum، بين الحياة والموت، ولا سبيل أمام البشرية كلها سوى التحلي بالصمود النفسي، والعمل على صنع المعنى meaning making في الحياة في خضم الإجراءات الاحترازية التي تتطلبها الجائحة والتي فرضت على كل سكان الكرة الأرضية الحبس confinement، والعزلة isolation، والمعاناة suffering (Yang, 2020).

إن مواجهة الجائحة يتطلب قيام الأفراد بتعديل سلوكياتهم على نطاق واسع، للحد من الآثار السلبية لهذه الجائحة والأخذ بتوصية علماء علم النفس وعلم الاجتماع، وعلم الأوبئة الذين أوصوا بضرورة التواصل العلمي الجاد بين العلماء في المجالات العلمية المختلفة لتعرف الآثار الاجتماعية والنفسية والصحية والأخلاقية لهذه الجائحة على السلوكيات الإنسانية (Van Bavel, Baicker, Boggio, Capraro, Cichocka, Cikara & Drury, 2020). حيث شهدت

الشهور القليلة الماضية تغيرات جذرية ودراماتيكية بين بني البشر في كل دول العالم حيث نجمت عن العزلة الاجتماعية social isolation، الكثير من التحديات الاقتصادية، والذي ترتب عنهما شعور الأفراد بالوحدة النفسية loneliness، والقلق anxiety، والاكتئاب depression، والتفكير في الانتحار suicidal ideation، كما لوحظ وجود تباين كبير بين الأفراد في كيفية الاستجابة لهذه التحديات وفي القدرة على تحمل الصعوبات، وفي القدرة على تحمل النكسات withstand setbacks، وفي القدرة على التكيف الإيجابي adapt positively حيث تطلبت هذه التحديات تمتع الأفراد بالقدرة على الصمود النفسي psychological resilience لمجابهة هذه التحديات (Killgore, Cloonan, Taylor, Dailey, 2020; Luthar & Cicchetti, 2001).

لقد أجرت بالولايات المتحدة بعد الأسبوع الثالث من الإصابة بجائحة كورونا في الفترة من [١٠ إلى ٢٠] إبريل [٢٠٢٠] دراسة عبر الانترنت طبقت على [١٠٠٤] مشارك من المتحدثين باللغة الإنجليزية في جميع الولايات الخمسين، وممن تتراوح أعمارهم من [١٨ إلى ٣٥] سنة بهدف تعرف مستوى الاكتئاب من خلال تطبيق قائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory-II (BDI-II) وتعرف القلق المرتبط بالذات من خلال تطبيق مقياس القلق الذاتي المعدل لزنك (SAS) Zung self-rated anxiety scale وتعرف المساندة الاجتماعية من خلال تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية المدركة متعددة الأبعاد Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)، وتعرف الحالة الوجدانية emotional state، والممارسات الرياضية exercise، والأنشطة اليومية في أثناء جائحة كورونا، حيث أظهرت النتائج أن الصمود النفسي المدرك ذاتياً قد تأثر كثيراً وسلبياً بجائحة كورونا وأنه أقل من المعايير العالمية التي حددها مقياس كونور ودافيدسون للصمود النفسي كما ارتبط الانخفاض في الصمود النفسي بنتائج الصحة العقلية السيئة لأفراد العينة المتمثلة في الشعور بالاكتئاب والميل إلى التفكير الانتحاري، والشعور بالقلق الشديد، والخوف من تفشي الجائحة والشعور بالخوف من المستقبل، والشعور بالخوف من تأثيرات الجائحة على الصحة العقلية، كما أظهرت النتائج أن الأفراد

الأقل في الصمود النفسي لديهم صعوبات أكبر في التعامل مع التحديات الوجدانية emotional challenges وأن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالصمود النفسي هي: التمرينات اليومية daily exercise التي يمارسها الأفراد، والمساندة الاجتماعية من جانب الأسرة ثم الأصدقاء ثم الأشخاص المهمين، والذين يسجلون معدلات أقل في الأرق insomnia، والذين يقومون بأداء الصلوات prayer بصورة متكررة، حيث سجل هؤلاء الأفراد مستويات مرتفعة من الصمود النفسي في أثناء فترة الحظر lockdown لتفادي جائحة كورونا (Killgore, Tayler, Cloonan & Dailey, 2020).

وتشير الأدبيات مثل: (Morin, Galatzer-Levy, Maccallum, & Bonanno, 2017; Yang, Tu, & Dai, 2020) إلى أن فيروس كورونا من الأمراض الوبائية المعدية التي تسبب الكثير من الصدمات النفسية، والعواطف السلبية، وأن الصمود النفسي قد يكون له تأثيرات إيجابية في الحد من تأثير الكوارث أو الجوائح إذا كانت في المستوى المقبول؛ حيث يصبح الصمود النفسي بمثابة خط الدفاع الأول للحد من التأثيرات الصحية السلبية، كما أوصت نتائج هذه الدراسات بضرورة تعزيز مستويات الصمود النفسي في أثناء جائحة كورونا، من خلال المساندة الاجتماعية، وتعزيز العلاقات بين الأفراد من خلال إيجاد طرق مبتكرة تبقى الأفراد في حالة من التواصل الوجداني emotional connected والاهتمام بممارسة الأنشطة اليومية والتمرينات الرياضية والتعرض لضوء الشمس، والاهتمام بتحسين الجوانب الروحية من خلال المحافظة على الصلوات، فكلها عوامل تسهم في زيادة مستويات الصمود النفسي.

وتشير دراسة (Masten & Motti-Stefanidi (2020 إلى ضرورة التمسك بالصمود النفسي متعدد الأنظمة multi-system resilience وتعرف عوامل الصمود النفسي على مستويات الأسر والمدارس والأطفال والشباب والكبار بهدف زيادة القدرات التكيفية للأفراد في مواجهة جائحة كورونا، فالصمود النفسي يشير إلى قدرات الأفراد على التكيف مع النظام الديناميكي المركب لمواجهة التهديدات threats أو الاضطرابات disturbance في أثناء الجائحة، كما أنه عبارة عن عملية ربط بين مجموعة القدرات التكيفية adaptive capacities التي تحدد المسار الإيجابي للفرد والتي تساعده على التكيف في أثناء وبعد مواجهة الاضطرابات.

وتوضح نتائج دراسات (Peng, Zhang, Li, Li, Zhang, Zuo,...Xu, 2012; Morin, Galatzer-Levy, Maccallum, & Bonanno, 2017; Dray, Bowman, Wolfenden, Campbell, Freund, Hodder, & Wiggers, 2015; Dray, Bowman, Campbell, Freund, Hodder, Wolfenden, Wiggers, 2019; Chow, & Choi, 2017) إلى أن الفرد الصامد لا يتأثر بضغوط الحياة السلبية أو تنال منه، وأن الصدود النفسي يُعد من العوامل الوقائية القوية في مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث السلبية في الحياة، وأن أصحاب الصدود النفسي المرتفع يتمتعون بصحة نفسية جيدة، وبالقدرة على العودة السريعة مرة ثانية إلى أوضاعهم الطبيعية التي كانوا عليها قبل المرور بالجائحة أو الكارثة، وأصت نتائج الدراسات بصورة الاهتمام بالبرامج التداخلية الفردية لتعزيز الصدود النفسي وتعزيز الصحة العقلية.

وتوصلت نتائج دراسة (Masten , Motti-Stefanidi, 2020) إلى أن الصدود النفسي يُساعد في إقامة العلاقات الوثيقة Close relationships، وتوطيد الثقة trust المتبادلة بين أعضاء المجتمع، وتدعيم الشعور بالانتماء belonging، ومساعدة الأفراد على امتلاك مهارات التنظيم الذاتي self-regulation skills، والمهارات التنفيذية الوظيفية executive function skills، فالصدود على مستوى الأسرة يكسبها القدرة على القيام بعمليات الإدارة الماهرة لأفرادها، وعلى مستوى المدرسة يكسبها القدرة على الإدارة الماهرة لكل أعضائها، وعلى مستوى المجتمع يكسبه القدرة على القيام بالحوكمة الماهرة skilled governance، وتحقيق الفاعلية الجماعية collective efficacy لكل أعضائه، وعلى امتلاك القوة والمواجهة النشطة active coping، وعلى إقامة جسور التعاون والقدرة على حل المشكلات Problem-solving والتخطيط planning، وعلى مستوى الأفراد يكسبها الشعور بالأمل Hope والتفاؤل optimism، والإحساس بمعنى الحياة meaning of life والغرض purpose منها، والتمتع بالأفكار ووجهات النظر الإيجابية، والفاعلية الذاتية self-efficacy، والحفاظ على الروتين routines اليومي المعتاد، والتقاليد traditions المعتادة، والعادات الإيجابية Positive habits، والاحتفالات celebrations مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي.

وتعطى الموسيقى أهمية ومعنى جديد new meaning لحياتنا، وتعطينا مشاركة نشطة في الحياة، وإذا كانت جائحة كورونا تتطلب التباعد الاجتماعي الذي ينجم عنه الشعور بالوحدة، والقلق، والأرق restlessness، والهلع panic، تأتي الموسيقى لتكون قنوات للتواصل بين البشر عامة، ومرضى جائحة كورونا خاصة، وتكون بمثابة العلاج التكميلي القوي إلى جانب العلاج بالعقاقير، فإذا كان العلاج بالعقاقير الطبية يوفر الرعاية اللازمة للجسد، فإن الموسيقى توفر الرعاية النفسية للروح.

فاستخدام الموسيقى في العلاج يُعد من أقدم أشكال العلاج ancient form of healing التي أكدت على أهمية الموسيقى كدواء للروح medicine for the soul للتخفيف من الصراعات وآلام الشخصية التي يعاني منها المريض، فالموسيقى يمكن أن تُسهم في تعميق الإيمان faith وفي تدعيم قدراتنا على إحداث الفارق من خلال مساعد الفرد المريض على القيام بعمليات التعديل والتغيير، والتجديد في المزاج، حيث استخدمت الموسيقى في العلاج من المهن الصحية العريقة لتحسين الجوانب الجسدية، والوجدانية، والمعرفية، والاجتماعية للأفراد الذين يعانون من مشكلات صحية أو جسدية أو عقلية أو وجدانية (Bharathi & et al., 2019).

وفي هذه الدراسة نحاول تحري تأثير بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والموسيقية المؤثرة في الشعور بمعنى الحياة خلال فترة جائحة كورونا، حيث تتبنى الدراسة الحالية تعريف مونور وديفيدسون (٢٠٠٣) للصدوم النفسي باعتباره القدرة الذاتية المدركة من جانب الفرد في مواجهة الشدائد (Connor & Davidson, 2003).

دلالة مشكلة الدراسة:

شاءت إرادة الله أن تصاب الباحثة بفيروس كورونا أو ما يعرف باسم [كوفيد. ١٩]، وعاشت تجربة المرض بكل آلامه، وتحلت الباحثة بالروح القتالية والمساندة الاجتماعية وممارسة الأنشطة الموسيقية في سبيل تحقيق الصمود النفسي الذي يمكنها من مجابهة المرض، وإدراك المعنى الحقيقي للحياة، وبالبحث في التراث السيكلوجي اتضح:

١. أن الأفراد الذين ينجون من المخاطر الطبيعية أو من تخطى بعض المشكلات الصحية أو التعافي من بعض الجوائح أو الاضطرابات النفسية

يصابون بإجهاد ما بعد الصدمة posttraumatic، وأنهم يحتاجون إلى معرفة معنى الحياة meaning of life الحقيقي، ويحتاجون إلى المساندة الاجتماعية social support، ويحتاجون إلى الصمود النفسي (Boullion, Pavlacic, Schulenberg, psychological resilience Buchanan, & Steger, 2020).

٢. العزلة الاجتماعية التي قد فرضتها الإجراءات الاحترازية في مواجهة جائحة كورونا قد تسببت في انخفاض المعنى في الحياة لدى الأفراد عامة والمصابين خاصة وأنهم بحاجة إلى اختبار المعنى الحقيقي في حياتهم الحاضرة، والبحث النشط عن معنى حياتهم في المستقبل (Conway III, Woodard, & Zubrod, 2020).

٣. تزايد معدلات القلق والاكتئاب وتعاطي الكحوليات الضارة، وانخفاض مستوى الصمود النفسي عن المعدلات العالمية المعتادة في أثناء جائحة كورونا لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من [٢١ إلى ٤١] سنة مما تطلب الأمر وجود فريق متعدد التخصصات البينية mult-disciplinary بهدف تقييم مستويات الصمود النفسي للأفراد في أثناء جائحة كورونا (Ahmed, Ahmed, Aibao, Hanbin, Siy & Ahmad, 2020).

٤. ما أظهرت نتائج دراسة (Arslan, Yildirim & Wong (2020) من أن المرضى الذين يعانون من جائحة كورونا يعانون من ارتفاع معدلات انتشار الاكتئاب بنسبة [٢٩,٢%] ومن القلق بنسبة [٢١,١%]، من القلق بمستويات عالية [٢٢,٤%]، والتي تنعكس على مستوى صمودهم النفسي؛ مما يتطلب الأمر ضرورة امتلاك هؤلاء الأفراد مستويات عالية من الصمود النفسي تمكنهم من إدراك المعنى الحقيقي للحياة، فالصمود النفسي يمكن أن يسهم في التعويض بالصحة النفسية للأفراد.

٥. ما أوضحته نتائج دراستي (Wong, 2012; Diener, Lucas & Oishi, 2018) من الصمود النفسي يسهم في مساعدة الأفراد على إدراك معنى الحياة الإيجابي، ويسهم في تحقيق الطمأنينة النفسية لهم المرتبطة بالجوانب المعرفية والوجدانية في حياتهم.

٦. ما توصلت إليه منظمة الصحة العامة World Health Organization, (2020) من أن المساندة الاجتماعية والأنشطة الترفيهية يمكن أن تقلل من الضغوط الهائلة التي يتعرض لها الأفراد في أثناء مرورهم بالجائحة، لأنها تحقق لهم الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية وتقلل من الضغوط التي يتعرضون لها، حيث أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة، والمحبين عبر الدردشة النصية، والاهتمام بالأنشطة الاجتماعية الافتراضية social activities virtually وتبادل الدعم مع الزملاء من خلال إنشاء المنصات الرسمية أو غير الرسمية formal or informal platform التي تساعد في تبادل المعارف أو المعلومات ومناقشة الكثير من القضايا والمعضلات الأخلاقية ethical dilemmas التي سببتها الجائحة، كما تساعد المساندة الوجدانية وممارسة التمرينات الرياضية وممارسة التأمل، والقراءة، والصلاة prayer، والموسيقى، واليوجا، والاسترخاء في التقليل من الآثار السلبية للجائحة (Bartlett, Griffin & Thomson, 2020).
٧. ما أظهرته نتائج دراسة (Xiao, Zhang, Kong, Li & Yang, 2020) من ارتباط المساندة الاجتماعية في أثناء كورونا بصورة كبيرة بالقدرة على تقوية الكفاءة الذاتية للأفراد لمواجهة الآثار السلبية للجائحة.
٨. ما توصلت إليه دراسة (Van Bavel, Baicker, Boggio, Capraro, Cichocka, Cikara & Drury, 2020) من ارتباط المساندة الاجتماعية والاقتصادية في أثناء جائحة كورونا بتقليل التأثيرات السلبية للجائحة التي أصبحت تشكل أزمة صحية عالمية، تتطلب من الأفراد تغييرات سلوكية واسعة، وتضع الكثير من الأعباء النفسية عليهم.
٩. ما كشفت عنه دراسة (El-Zoghby, Soltan & Salama, 2020) من أن المساندة الاجتماعية تُسهم في تحسين الصحة العقلية للمصريين في أثناء جائحة كورونا، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن [٥٥,٧%] من أفراد العينة قد أصيبوا بزيادة في ضغوط العمل، [٥٥,٧%] بضغوط مالية، و[٦٢,٧%] بضغوط منزلية، [٥٢%] بالرعب والعجز، [٢٤,٢%] بتلقي المساندة من الأصدقاء، و[٤٠,٦%] بتلقي المساندة الاجتماعية من الأسرة،

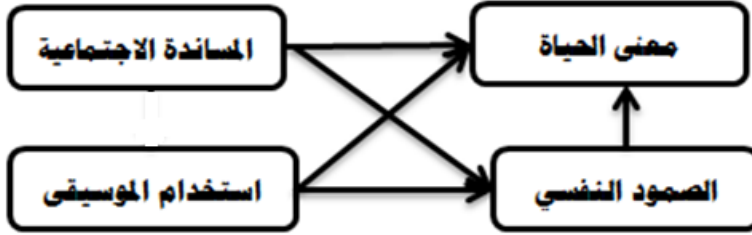
وأن المساندة الاجتماعية لها تأثيرات إيجابية على الصمود كأحد البناءات العقلية.

١٠. ما كشفت عنه دراستي (Yu, Li, Li, Xiang, Vuan, Line & Xiong, 2020; Boals, & Banks, 2020) من أن المساندة الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا تُسهم في الحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في أثناء الجائحة كما أن تبني الأفراد لاستراتيجيات التأقلم الإيجابية positive coping strategies يساعد في الحد من انتشار فيروس كورونا.

مشكلة الدراسة:

- في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية:
١. ما مستويات تمتع المتعافين من جائحة كورونا بالصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في أثناء العلاج؟
 ٢. هل توجد علاقات ارتباطية متباينة النوع [موجبة . سالبة] والدلالة [دالة . غير دالة] بين درجات المتعافين من جائحة كورونا في كل من معنى الحياة بمكوناته الفرعية وكل من: الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في العلاج؟
 ٣. هل يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من الصمود النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا؟
 ٤. هل يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من المساندة الاجتماعية [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا؟
 ٥. هل يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من استخدام الموسيقى في العلاج [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا؟
 ٦. هل يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: معنى الحياة والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في العلاج لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا؟
- حيث يهتم البحث الحالي باختبار النموذج البنائي الافتراضي الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوى عليها الشكل [١] وهى: معنى الحياة والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في العلاج لدى المتعافين من

جائحة كورونا، وقد تم اقتراح هذا النموذج البنائي في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية، والتي دعمت العلاقة بين هذه المتغيرات، ولكنها لم تتناول هذه المتغيرات مجتمعه في نموذج واحد وهو ما سيتم عمله في البحث الحالي، والشكل [١] التالي يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقة بين متغيرات البحث:



الشكل [١]

يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقات بين متغيرات البحث

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. تعرف مستويات الصمود النفسي ومستويات المساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى، ومستويات معني الحياة لدى عينة الدراسة؟
 ٢. الكشف عن نوعية العلاقة بين معني الحياة وكل من الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٣. إمكانية التنبؤ بمعني الحياة من الصمود النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٤. إمكانية التنبؤ بمعني الحياة من المساندة الاجتماعية [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٥. إمكانية التنبؤ بمعني الحياة من استخدام الموسيقى في العلاج [الأبعاد والدرجة الكلية] لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٦. إمكانية الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: معني الحياة والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
- أهمية الدراسة:**

تكمُن أهمية الدراسة في:

- الأهمية النظرية:

١. ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالة . في حدود علم الباحثة . في محاولة جادة لفهم طبيعة سيكولوجية هذه العلاقات وتأثيراتها في المتعافين من جائحة كورونا.
 ٢. تشخيص المشكلات والضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٣. إثراء المكتبة العربية بالمزيد من المتغيرات السيكولوجية التي تستخدم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمتعافين من جائحة كورونا، والتي حظيت باهتمام كبير في الدراسات الأجنبية نظراً لما تتسم به من حداثة نسبية.
 ٤. تناول موضوع معنى الحياة وهو من الموضوعات المفيدة للمتعافين من جائحة كورونا من خلال مساعدتهم على تعرف تأثير بعض المتغيرات النفسية في علاقتها بمعنى الحياة.
 ٥. تعرف أهم العوامل التي تُسهم في تشكيل معنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا من خلال تعرف تأثيرات الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في معنى الحياة.
- . الأهمية التطبيقية:** يمكن لهذه الدراسة أن تفيد في الجوانب التطبيقية الآتية:
١. تدعيم الدراسات والأبحاث التي تهتم بالتأثيرات الاجتماعية والنفسية والموسيقية على الأفراد في المجتمع عامة والمتعافين من جائحة كورونا خاصة.
 ٢. الإفادة من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها في إعداد البرامج التوعوية والإرشادية التي تسهم في زيادة مستويات الصمود النفسي وإدراك معني الحياة للمتعافين من جائحة كورونا.
 ٣. تعرف العلاقة التنبؤية لمتغيرات الدراسة في إدراك معنى الحياة لدى المتعافين من جائحة كورونا بهدف الحد من الضغوطات التي يتعرض لها هؤلاء الأفراد نتيجة مرورهم بجائحة كورونا.

٤. لفت نظر التربويين والقائمين على العملية التعليمية لأهمية تضمين الصمود النفسي وآليات تدعيمه ضمن البرامج التعليمية والمناهج الدراسية لوقاية الطلاب عند المرور ببعض الشدائد أو الجوائح.
٥. إعداد مجموعة من المقاييس مثل: مقاييس : معني الحياة، والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية] يتلاءم مع طبيعة العينة والتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه المقاييس من خلال تعرف الصدق والثبات والاتساق الداخلي لهذه المقاييس في البيئة المصرية.
٦. مساعدة القائمين على رعاية أفراد المجتمع المصري عامة، والمتعافين من جائحة كورونا خاصة، في وضع البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية التي تقوي وتعضد معنى الحياة.

مصطلحات الدراسة:

١. **الصمود النفسي** psychological resilience: يعرف الصمود النفسي بأنه عبارة عن "مجموعة من العوامل الإيجابية الوقائية التي تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط والتعامل مع الصدمات أو الكوارث أو الجوائح (Yang, Tu, & Dai, 2020). وتعرف الدراسة الحالية الصمود النفسي بأنه عبارة عن "قدرة المتعافين من جائحة كورونا على المثابرة بصورة فعالة لمواجهة الشدائد وعدم الاستسلام للمرض واستعادة الصحة مرة ثانية، والقدرة على تحديد أهدافهم وغاياتهم في الحياة، والإيمان بقضاء الله وقدره، والمثابرة في مواجهة المشكلات والتحديات والعقبات على الرغم من تعرضهم للكثير من الضغوط والمشكلات، ويعرف الصمود النفسي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعافين من جائحة كورونا على مقياس الصمود النفسي.
٢. **المساندة الاجتماعية** social support: تُعرف المساندة الاجتماعية بما تقدمه الأسرة أو الأصدقاء أو الأقران أو الآخرين المهمين للشخص من معلومات واهتمام وحب واحترام يُسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية المتعافين من جائحة كورونا، وتُعرف المساندة الاجتماعية إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المتعافين من جائحة كورونا على مقياس المساندة الاجتماعية.
٣. **معنى الحياة** Meaning in life: تعرف الدراسة الحالية معنى الحياة بأنه شعور المتعافين بقيمتهم الشخصية، وبأنهم أعضاء فاعلين في المجتمع،

وتمسكهم بالحياة وبالنظرة الإيجابية المتفائلة للمستقبل، وتبنيهم لهدف في حياتهم يجعلهم يوظفون كل إمكانياته، وقدراتهم، وحتى معاناتهم، في سبيل تحقيق هذا الهدف، واستخلاص القيمة، والمعنى من حياتهم. ويُعرف معنى الحياة إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المتعافين من جائحة كورونا على مقياس معنى الحياة.

٤. استخدام الموسيقى كعلاج Using music as therapy: ويقصد به " قدرات المتعافين على استخدام الموسيقى في أثناء فترة العلاج من جائحة كورونا من خلال الاستماع للموسيقى أو للأغاني أو القيام بعمليات العزف على الآلات الموسيقية بهدف، تحقيق التنظيم الوجداني المعرفي cognitive and emotional regulation لهم، أو مساعدتهم على القيام بعمليات التواصل الاجتماعي social connection، أو في تحسين الجوانب العقلية والجسمية وفي أثناء القيام بالتمارين الرياضية (Chin & Rickard, 2012).. ويعرف استخدام الموسيقى إجرائياً بأنه" مجموع الدرجات التي يحصل عليها المتعافين على مقياس استخدام الموسيقى في أثناء العلاج المعد لهذا الغرض.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً- معنى الحياة:

يُعد مصطلح معنى الحياة من المصطلحات المركبة التي تتضمن بعدي المفهوم comprehension، والغرض purpose، وفي الآونة الأخيرة أوضحت الأدبيات أن مصطلح معنى الحياة يشير إلى درجة حياة المرء التي لها قيمة value، وأهمية significance (Steger, 2012). وتُشير نتائج دراسة (Martela & Steger, 2016, 541) إلى أن البشر يحتاجون في الحياة إلى فهم العالم من حولهم، كما أنهم يحتاجون إلى تحديد اتجاه لأفعالهم وسلوكياتهم، ويحتاجون أيضاً إلى البحث عن القيمة الحقيقية لحياتهم.

• مفهوم معنى الحياة Meaning of life: يُعرف مفهوم معنى الحياة بأنه:

١. مجموعة المفاهيم والمدرجات الواعية التي من شأنها أن ترشد الإنسان لتحقيق أهدافه، وتجعله يثري حياته ويخاطر فيها باجتهاداته وانجازاته، ومن ثم يكون المعنى ويتحقق الهدف من الحياة من خلال تحده لمجموعة القيم

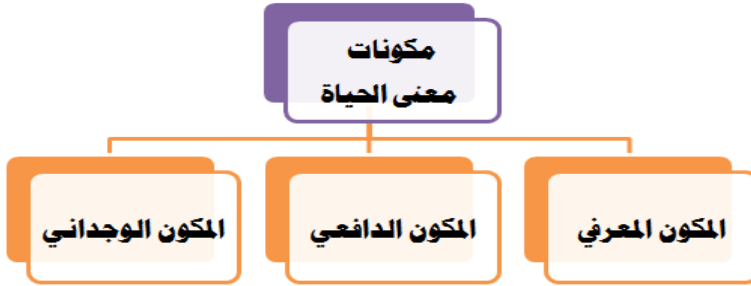
- الإنسانية، التي تتبلور في درجة قدراته على التجديد، ودرجة واقعيته، ثم درجة رؤيته للمستقبل (صبحي، سيد، ١٩٩٥).
٢. نظام القيم الشخصي الذي يستخدمه الشخص في فهم القواعد الاجتماعية التي تحدد خط سيره في الحياة (Striezenec, 1996).
٣. العملية التي يستخدمها الناس في إصدار الأحكام على الأحداث التي يمروا بها في الحياة، وإعادة تقييمها أو التحقق منها بهدف اكتشاف المعنى الذي يساعدهم في تحديد وتقييم أنفسهم بصورة أفضل (Křivohlavý, 2006).
٤. بناء متعدد الأبعاد يُشير إلى قدرات الأفراد على إدراك النظام والتماسك والغرض من وجودهم في الحياة، والسعي الدائم لتحقيق أهدافهم، والشعور بقدراتهم على تحقيقها (Morgan & Farsides, 2009, 198).
٥. مدى قدرات الأفراد على التمسك بالقيم التي تمسك بزمامهم، ومدى رضاهم عن ذواتهم، ومدى قدراتهم على تقدير المعنى الذي تنطوي عليه الحياة، والدور الذي يرون أنهم أهل للقيام به (إسماعيل، شحاته، ٢٠١٠).
٦. تنظيم يستخدم في تعديل وشرح المعايير الاجتماعية التي يجب على الشخص أن يسترشد بها لنفسه (Rosová, Orosová, & Žiaková, 2015).
- ويرى Brandau (2008) أن هذه التعريفات المختلفة لمعنى الحياة تعكس وجود تباين بين العلماء والباحثين في معنى الحياة حول أربعة موضوعات هي: من أين يكتسب الإنسان معنى الحياة؟ وكيف يتشكل معنى الحياة لدى الأفراد؟ وما مكونات مفهوم معنى الحياة؟ وماهية أنواع معنى الحياة؟.
- أهمية معنى الحياة لدى مصابي جائحة كورونا:**
١. التخلص من صدمة الشعور بالجائحة التي قد تؤدي إلى تآكل إحساس الشخص المريض بالغرض والمعنى في الحياة.
٢. مساعدة المتعافين على التفاعل مع الإجهاد، حيث يولد معنى الحياة لديهم الإحساس بالاتساق والتمسك بأهداف الحياة.
٣. مساعدة المتعافين على إدراك معنى الحياة كأحد العوامل الحاسمة في تحقيق الرفاهية النفسية لهم.
٤. تدعيم استجابات المتعافين مع المشكلات الحياتية وزيادة اهتمامهم الاجتماعية.

٥. تدعيم إحساس المتعافين بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتدعيم إحساسهم بأهمية الأفعال والسلوكيات التي يقوم بها بما يدعم شعورهم بالمعنى العام للحياة.
٦. إبراز إحساس المتعافين بالقيمة المتأصلة في حياته مما يجعل العالم بالنسبة لهم مكاناً جديراً بالعيش فيه (Martela & Steger, 2016).
٧. إحياء المفاهيم الحياتية الأساسية في نفوس المتعافين المتمثلة في الحب love، والصداقة friendship، والعمل work لمساعدتهم في البحث عن المعنى الحقيقي للحياة (Grad & Zeligman, 2017).
٨. مساعدة المتعافين على اشتقاق معنى الحياة من المصادر الرئيسية مثل: القبول acceptance، والعلاقات relationship، والحميمية intimacy، والتدين religion، والسمو الذاتي self-transcendence، والمعاملة العادلة fair treatment، وأن هذه المصادر تشكل خارطة الطريق المهمة للأفراد الذين يكافحون من أجل إيجاد هدف جديد للحياة في المستقبل (Arslan, Yildirim & Wong, 2020).

. مكونات مفهوم معنى الحياة:

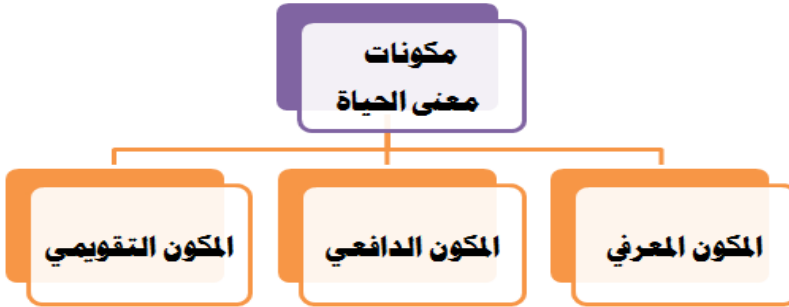
تُشير دراسات (Edwards, 2007; Bartrés-Faz, Cattaneo, Solana, Torms & Pascual-Leone, 2018) إلى أن مفهوم معنى الحياة يتكون من:

١. **المكون المعرفي** cognitive component وهو يشير إلى مجموعة المعتقدات والمخططات والخبرات التي تشكل وعي المتعافين بالحياة وتثري خبراتهم تماسكهم coherence المرتبطة بمعنى الحياة.
٢. **المكون الدافعي** motivational component، ويشير إلى الدوافع المصاحبة لتحقيق الأهداف والرغبات والتي تساعد المتعافين في بلوغ أهدافهم أو أعراضهم في الحياة.
٣. **المكون الوجداني** affective component وهو يشير إلى المشاعر والأحاسيس التي تصاحب المعنى من بهجة وسعادة أو من ملل وخواء، وكذلك مدى شعور المتعافين بقيمة حياتهم والرضا satisfaction عنها، ويوضح الشكل [٢] مكونات معنى الحياة:



شكل [٢] المكونات الرئيسية لمعنى الحياة

في حين تشير نتائج دراسة (Martela & Steger, 2016) إلى أن مكونات معنى الحياة عبارة عن ثلاثة مكونات هي: المكون المعرفي cognitive components المكون الدافعي motivational components، والمكون التقويمي evaluative components، وأن المكونات الثلاثة متميزة بعضها عن بعض، ولا يمكن أن تكون مرادفة لبعضها البعض، والشكل [٣] يوضح مكونات معنى الحياة من منظور مارتيليا وستيجر:



شكل [٣] المكونات الرئيسية لمعنى الحياة من منظور مارتيليا وست

. الأطر النظرية المفسرة لمفهوم معنى الحياة:

تُصنف دراسة (Steger et al, 2006) مفهوم معنى الحياة إلى بعدين أساسيين هما:

١. وجود المعنى presence of meaning وهو يشير إلى قدرات الأفراد المتعافين على إدراك الأهمية significant والغرض purposeful من حياتهم، كما يشير مصطلح استحضار المعنى إلى قدرات المتعافين على فهم comprehension العالم المحيط به.

٢. البحث عن المعنى search for meaning هو يشير إلى قوة ونشاط الأفراد المتعافين وجهودهم في زيادة فهمهم للمعنى والغرض من حياتهم، وكيفية جعل حياتهم ذات معنى (Kawa, 2017).
وتشير الأدبيات مثل: دراسات (Heintzelman & King, 2014; George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016) أن معنى الحياة يتكون من ثلاثة أبعاد يوضحها الشكل [٤] التالي:



شكل [٤] الأبعاد الرئيسية لمعنى الحياة

يتضح من الشكل [٤] ما يلي:

١. الشعور بالأهمية في الحياة significance: وتتمثل في قدرات الأفراد المتعافين على تجاوز الأمور التافهة أو اللحظية في الحياة؛ بمعنى قدراتهم على تجاوز الجائحة التي يبدو أنهم مضطرون إلى تجاوزها كي يشعرون أن يصنعون فرقاً بالنسبة لهم أو بالنسبة للآخرين، وأهمية الحفاظ على الإحساس بالاهتمام والذي يعتمد على الآخرين في الملاحظة، والتقدير، مثال ذلك: التقرير المدرك ذاتياً من جانب الوالدين يرتبط بصورة إيجابية بتقدير الذات الكلي، ويرتبط بصورة سلبية بمتغيرات مثل: القلق والاكتئاب والجنوح delinquency، كما يتضمن الشعور بالأهمية في الحياة إحساس المتعافين بالقيمة المتأصلة في حياتهم، وأهمية الحصول على الحياة التي يستحقون أن يعيشونها، وهذا البعد ينتمي إلى مكون التقويم evaluation وأن افتقار

المتعافين لمعرفة الأهمية في الحياة سوف يقودهم إلى غياب القيمة في حياتهم (Martela& Steger, 2016,534).

٢. **الشعور بأغراض أو أهداف الحياة** purpose or goals: ويتمثل في قدرات الأفراد المتعافين على استخدام الأنشطة الحياتية لتطوير معنى حياتهم، وتحقيق الخطط التي وضعوها لأنفسهم، وتطوير مقاصدهم في الحياة، ومساعدتهم في إيجاد مسارات حياتهم، ومساعدتهم في تنفيذ أهدافهم في المجالات المختلفة مثل: الأسرة، والعمل، والدراسة... إلخ، وكذلك قدرات المتعافين على تطوير الأهداف المرتبطة بالصحة الجسدية physical health، والصحة العقلية mental health، والطمأنينة الذاتية. كما يتضمن الشعور بالأهداف في الحياة إحساس المتعافين بالأهداف الجوهرية، ومعرفة اتجاههم في الحياة، وينتمي هذا البعد لمكون الدافعية motivational، وأن افتقار المتعافين إلى معرفة الأهداف الجوهرية الخاصة به في الحياة سوف يجعل حياته بلا جدوى Aimlessness ويجعلهم يفقدون الكثير من اتجاهاتهم في الحياة (Martela& Steger, 2016,534).

٣. **القدرة على فهم الحياة** comprehensibility: وتتمثل في قدرات المتعافين على فهم حياتهم، والشعور بالمنطقية فيها، والشعور بأن أمور حياتهم تسير بصورة جيدة إلى حد معقول، وأن حياتهم متماسكة coherence وتتميز بالانتظام وتسير بصورة غير عشوائية، وبالقدرة على التنبؤ، والقدرة على التواصل الموثوق به مع الآخرين، وبالقدرة على قبول المعاناة والتخفيف من حدة العقبات والصعوبات التي تواجهه، وبالقدرة على الفهم الجيد لكل جوانب حياته، وبالقدرة على تفسير خبراتهم الماضية، وبالقدرة على التنبؤ بالخبرات والتجارب المستقبلية، وأن افتقار المتعافين إلى فهم understanding الحياة سوف يجعل حياتهم قائمة على الشك وعدم اليقين uncertainty وعدم القدرة على فهم الكثير من القضايا الحياتية (McAdams, 2008; Martela& Steger, 2016; Hill, Kline, Miller, Marks, Pinto-Coelho, & Zetzer, 2019).

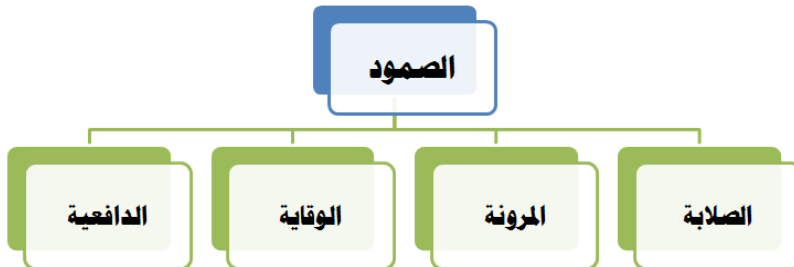
ثانياً - الصمود النفسي psychological resilience:

يُعد الصمود النفسي من الموضوعات التي ازدهرت في الأدبيات نظراً لتأثيره القوي على الإنسان، فالصمود هو بمثابة قوة نفسية بارزة تستخدم في

تقليل تأثير الضغوط النفسية التي تقع على الإنسان، وتزيد من قدراته على التأقلم والتكيف بفاعلية، كما يشير الصمود النفسي إلى قدرة الإنسان على التعافي من الضغوط والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة بمرونة لمواجهة المحن التي تواجهه (Arslan, et al., 2020,6). ويعمل الصمود النفسي بمثابة عامل وقائي protective factor للحد من المواقف الضاغطة، وتقليل المخاطر المرتبطة بالمشكلات المنبثقة من عدم قدرات الفرد على التكيف، مما يزيد من النتائج النفسية الإيجابية له (Tedeschi & Kilmer, 2005).

وتشير دراسة سليمان (٢٠١٦) إلى أن الصمود النفسي عبارة عن فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على صموده عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن زيادة قدراته على التوافق الفعال، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط، والمواقف الصادمة، وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادمة، والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية، واعتبار الموقف الصادمة أو الضاغطة فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً.

وتوضح دراسة الأعر (٢٠١٠) أن مصطلح الصمود هو الترجمة الدقيقة لكلمة resiliency بدلاً من الصلابة، أو مقاومة الانكسار، أو المرونة، أو التعافي، والتي تدل على قصور في احتواء المعنى الأصلي للكلمة، حيث أكدت الأعر على أن الصاد في كلمة صمود تشير إلى الصلابة، والميم تشير إلى المرونة، والواو إلى وقاية، والدادل إلى الدافعية، وبالتالي تجاوز الصمود المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي لكلمة المرونة النفسية بمعناها المتعارف عليه، والشكل [٥] يوضح الدلالات لمصطلح الصمود النفسي من منظور الأعر:



شكل [٥]

دلالات مصطلح الصمود من منظور الأعرس، صفاء (٢٠١٠)

مفهوم الصمود النفسي:

تُعرف الأدبيات والدراسات السابقة الصمود النفسي بأنه:

١. عوامل وقائية تستخدم في تعديل وتحسين وتغيير استجابة الفرد لمواجهة بعض المخاطر البيئية التي قد تؤدي إلى سوء التكيف maladaptive (Rutter, 1987, 314).
٢. قدرة الفرد على التكيف الناجح successful adaptation على الرغم من مروره بالظروف الصعبة أو المهددة لحياته (Masten, Best & Garnezy, 1990, 426).
٣. عملية ديناميكية تتضمن قدرة الفرد على التكيف الإيجابي positive adaption، مع الشدائد الكبيرة التي تواجهه.
٤. ظاهرة يتمكن الفرد من خلالها من تحقيق نتائج طيبة على الرغم من التهديدات الخطيرة التي قد تعوق تكيفه (Masten, 2001, 228).
٥. ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدراته على التوافق الفعال، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والتوافق الفعال، والمواجهة الإيجابية للمواقف الصادمة (APA, 2002, 2).
٦. سمة شخصية personal qualities تمكن الفرد من مواجهة الشدائد adversity وتحقيق الشدائد (Connor & Davidson, 2003, 76).
٧. قدرة الفرد على مواجهة المواقف التي تهدد حياته life-threatening situation والحفاظ على تمتعه بمستويات نفسية وصحية مستقرة نسبياً، وكذلك القدرة على القيام بالأداء البدني الذي يمكنه من التمتع بالعواطف الإيجابية (Bonanno, 2004, 20-21).
٨. ذخيرة معقدة تتضمن مجموعة من الميول السلوكية (Agaibi & Wilson, 2005, 197).
٩. شعور عميق بمغزى الحياة، مع قدرة فائقة على التماسك والإدراك للهدف مع وجود الإنسان في الحياة، والشعور بالحيوية والسعادة (راضي، فوقية، ٢٠٠٧).

١٠. قدرة الأفراد على التعامل بنجاح مع التغييرات الكبيرة في الشدائد والمخاطر
(Lee & Cranford, 2008, 213).
١١. القدرة على توظيف المصادر النفسية للتوافق الإيجابي الفعال مع أحداث
الحياة الصادمة مع المحافظة على التوازن النفسي (Ungar, 2008).
١٢. القدرة على التعافي من الشعور السلبي، وكذلك القدرة على التمتع بالمرونة
الإيجابية في مواجهة التحديات الصادمة التي توجه الفرد (Hamill, 2009).
١٣. قدرة الفرد على الشعور بالاستقرار والتعافي السريع في ظل وجود ظروف
معاكسة كبيرة يمر بها (Leipold & Greve, 2009, 41).
١٤. يعرف الصدود النفسي بأنه القدرة على مقاومة الانقطاع عن القيام بالأدوار
الطبيعية المعتادة عندما يواجه الفرد بحدث مؤلم (Maunder, Leszcz, Savage, et al., 2010).
١٥. قدرة الأفراد على التعامل مع الشدائد الكبيرة والتعافي السريع quick
recover منها (Fletcher & Sarkar, 2013).
١٦. القدرة على الحفاظ على الحالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات
الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من
الاستبشار والتفائل والاطمئنان إلى المستقبل، وهي حالة غالباً ما لا يحدث
لها كف أو انطفاء (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٩).
١٧. القدرة على مواجهة المحن والصدمات، والتغلب عليها من خلال التحدي
والقدرة على المثابرة والتمتع بقوة التحمل والصبر والإيمان، والصلابة
النفسية، والمرونة الإيجابية والقدرة على العودة مرة ثانية إلى التوازن
والتوافق الذي كان عليه قبل الصدمة (عبد السميع، ٢٠١٤).
١٨. القدرة في التغلب بنجاح على المصاعب التي تعطيل قدرة الفرد عن القيام
بالوظائف والأدوار المعيارية المطلوب منه القيام بها (Masten, 2014).
١٩. القدرة على التقبل الإيجابي للتغيير من خلال التحلي بمجموعة من السمات
مثل التحكم، الضبط، وتقدير الذات والمساندة، والذي يسمح للفرد بمواجهة
الأحداث الحياتية الصادمة (البشراوي، والعزاوي، ٢٠١٨).

٢٠. الصبر والتماسك والثبات عند مواجهة المحن، والصراعات، والتحديات، وسرعة التعافي، وتجاوز التأثيرات السلبية للضغوط والعودة سريعاً لحالة التوازن (حبيب، أمل؛ عبد الحفيظ، غادة، ٢٠١٩).

. أهمية الصمود النفسي في أثناء جائحة كورونا:

أشارت نتائج دراسة (Masten, Motti-Stefanidi, 2020) إلى أهمية الصمود النفسي في أثناء جائحة كورونا تتمثل في قدرة الصامدين نفسياً على:

١. إقامة العلاقات الوثيقة *Close relationships*، والثقة *trust* المتبادلة بين أعضاء المجتمع، والشعور بالانتماء *belonging*.

٢. امتلاك الأفراد لمهارات التنظيم الذاتي *self-regulation skills*، والمهارات التنفيذية الوظيفية *executive function skills* التي تمكن الأسرة بالإدارة الماهرة لأفرادها، وتمكن المدرسة بالإدارة الماهرة لكل أعضائها، وتمكن المجتمع بالتمتع بالحوكمة الماهرة *skilled governance*، والفاعلية الجماعية *collective efficacy* لكل أعضاء المجتمع.

٣. امتلاك القوة والمواجهة النشطة *active coping*.

٤. التعاون والقدرة على حل المشكلات *Problem-solving* والتخطيط *planning* بالصورة التي تؤسس للتعاون *Collaborative* على مستوى الأسرة والمدرسة والمجتمع.

٥. الشعور بالأمل *Hope* والتفاؤل *optimism*.

٦. الإحساس بمعنى الحياة *meaning of life* والغرض *purpose* منها.

٧. التمتع بالأفكار ووجهات النظر الإيجابية، والفاعلية الذاتية *self-efficacy*.

٨. الحفاظ على الروتين *routines* اليومي، والتقاليد *traditions*، والعادات الإيجابية *Positive habits*، والاحتفالات *celebrations* مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي.

. آليات تنمية الصمود النفسي في أثناء الجوائح:

هناك العديد من الآليات الرئيسية التي يمكن استخدامها في تنمية الصمود النفسي في أثناء جائحة كورونا، والتي أشارت إليها دراسة Castle, Kate (2020) والتي تمثلت في:

١. تعلم التفاؤل الواقعي learning realistic optimism.
 ٢. تدعيم نقاط القوة لدى الشخص. ٣. تنمية سلوكيات الامتتان Gratitude.
 ٤. القبول بالأمور التي لا يستطيع الشخص تغييرها.
 ٥. مواجهة المخاوف facing fears. ٦. طلب المساعدة والدعم asking for support.
 ٧. تحمل المسؤولية taking responsibility في رعاية الإنسان لنفسه.
- .سمات مرتفعي الصمود النفسي:**

أوضحت نتائج عمليات التقييم التي استخدمت ما وراء التحليل meta-analysis لأكثر من [٦٠] دراسة أن سمات الأفراد مرتفعي الصمود النفسي في أثناء الجوائح تتمثل في: الشعور بمستوى أقل من الاكتئاب less depression، ومستوى أقل من القلق less anxiety والنظرة الإيجابية للمعنى في الحياة، والرضا عنها والقدرة على إدارة القلق managing worry، والقدرة على تحمل المواقف الغامضة tolerating uncertainty، والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة (Castle, Kate, 2020).

كما تشير نتائج دراسات (Jackson, Firtko, Edenborough, 2007; Maunder, et al, 2008; Fox, Lydon, Byrne, et al., 2018). إلى أن الفرد الصامد نفسياً هو الذي يتمتع بالذكاء الوجداني emotional intelligence، وبالقدرة على امتلاك الإيثار altruism، وبالقدرة على امتلاك أسلوب المواجهة الفعال active coping style في مواجهة المواقف الضاغطة، وامتلاك استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية behavioural and cognitive coping strategies، ومعرفة المغزى في الحياة.

.مكونات الصمود النفسي:

أوضحت نتائج دراسات (Yang, 2020; Yang, Tu, & Dai, 2020; Chen, & Bonanno, 2020) أن الصمود النفسي لدى المتعافين من جائحة كورونا يتكون من أربعة مكونات يوضحها الشكل [٦] التالي:



شكل [٦] مكونات الصمود النفسي للمتعافين من جائحة كورونا

يتضح من الشكل [٦] أن الصمود النفسي لدى المتعافين من جائحة كورونا يتكون من أربعة مكونات هي:

المكون الأول- الصلابة hardiness : ويقصد بها " قدرات الأفراد المتعافين على التعامل مع الأحداث غير المتوقعة أو العارضة أو اللحظية في الحياة، والقدرة على تحمل الاجهاد والضغوط والمرض، والمشقة، وكذلك القدرة على تحمل النتائج السلبية، والمشاعر غير السارة في الحياة مثل: الفشل، والخوف، والرعب، والمرض، والقلق، والتوتر...الخ، وكذلك القدرة على استخدام روح الدعابة والمرح في مواجهة المشكلات الحياتية".

المكون الثاني- الغرض purpose: ويقصد به " قدرات الأفراد المتعافين على استلهم الثقة والفخر لمعنى حياتهم من تجاربهم وخبراتهم وانجازاتهم السابقة، وأخذ زمام المبادرة لحل أي مشكلة تواجههم دون خوف أو تردد، والإقدام على اتخاذ القرارات الصعبة في حياتهم دون تأجيل أو تسويق، وعدم الخوف من مواجهة التحديات أو العقبات أو المشكلات التي تعترض طريقهم في الحياة".

المكون الثالث- الإيمان faith: يقصد به "قدرات الأفراد المتعافين على الثقة في الله بأنه ناصرهم وأن الله وقف إلى جوارهم في محنة المرض، وأن ما حدث لهم هو قضاء الله وقدره، وأنهم أصبحوا يعرفون كيفية التضرع إلى الله في الأزمات، وأنهم أكثر قدرة على الضبط والتحكم في أنفسهم (Bentley, Mohamed, Feeny, Ahmed, Musa, Tubeec, & Zoellner, 2020).

المكون الرابع- المثابرة persistence : ويقصد به " قدرات الأفراد المتعاين على الثبات، وبذل أقصى الجهود الممكنة، بغض النظر عن الصعوبات أو التحديات أو الضغوط أو العقبات التي تواجههم في الحياة، وعدم الاستسلام والعمل على مواجهة المشكلات التي تعترض طريقهم" (Campbell-Sills, & Stein, 2007).

. الأطر النظرية المفسرة للصدود النفسي:

يوجد العديد من النماذج النظرية المفسرة للصدود النفسي نذكر منها:

١. نموذج (Patterson 1988): ويعرف بنموذج الاستجابة للتكيف والتوافق الأسري، ويستخدم في وصف التوازن بين المتطلبات الأسرية والقدرات الحقيقية في أثناء عملية التفاعل بين أفراد العائلة بهدف مساعدتهم على التكيف والتوافق.

٢. نموذج (Polk 1997): حيث يفترض أن الصدود النفسي يحدث نتيجة وجود علاقات تآزرية بين أربعة أنماط هي: التصريفية dispositional، والعلائقية relational، الموقفية situational، والفلسفية philosophical.

٣. نموذج (Richardson 2002): يفترض أن الصدود عبارة عن عمليات التوازن الذاتي التي تحدث داخل الفرد حتى لا يتأثر بالمحن والأحداث الحياتية الصعبة التي تواجهه، بما يحقق عمليات الاندماج الصامد resilient reintegration أو الاندماج المتوازن أو الاندماج مع فقد أو الاندماج الوظيفي.

٤. نموذج (Dunn et al. 2008): حيث يفترض أن الصدود النفسي بمثابة خزان للمواجهة coping reservoir الإيجابية عن طريق ملء الخزان أو السلبية عن طريق تجفيف الخزان إلى جانب مجموعة من العوامل الشخصية والسمات المزاجية التي تشكل هيكل الخزان والتي قد تقود الشخص إما إلى الصدود وإما إلى الشعور بالإرهاق.

٥. نموذج (Galli & Vealey 2008): حيث يفترض أن الصدود النفسي عبارة عن نموذج مفاهيمي لمواجهة الشدائد، والتأثيرات الاجتماعية

والثقافية، والموارد الشخصية، وكلها عوامل تمثل مركز الصمود لأنها تقود الفرد إلى التعلم والتوجه نحو المستقبل.

٦. نموذج Palmer (2008): حيث يفترض أن الصمود النفسي يقوم على قدرات الأفراد على تفادي عوامل الخطر، حتى لا تتعكس على من حولهم مثال: عوامل الخطر التي قد تواجه المرضى والتي قد تؤثر في أطفالهم فيما بعد.

٧. نموذج Paton, Johnston, Clarke, Violanti, Burke, & Keenan (2008): حيث يفترض أن الصمود النفسي يقوم على العوامل التنظيمية التي تؤدي إلى عمليات التمكين للفرد والتي تقوده إلى تحقيق القدرة على التكيف، والنمو، والرضا.

٨. نموذج Van Vliet (2008): حيث يفترض أن الصمود النفسي يقوم على إعادة بناء الفرد لذاته، كي تتحقق عملية التعافي مما ألم به من شدائد من خلال قيام الفرد بعمليات التواصل connecting، وإعادة التركيز refocusing، والقبول accepting، والفهم understanding، والمقاومة resisting.

٩. نموذج Leipold & Greve (2009): ويعرف بالنموذج التكاملية التكيفي، حيث يفترض أن الصمود ناجم عن عمليات التأقلم التي تتضمن الاستيعاب، والتجهيز، وأن الصمود يتأثر بالظروف الشخصية للفرد وهو بمثابة جسر يقع بين التأقلم coping، والتطور أو النمو development.

١٠. نموذج Mancini & Bonanno (2009): حيث يفترض أن الصمود النفسي يتأثر بالفروق الفردية مثل: تعقيد الهوية والمعتقدات الأولية priori beliefs التي يحملها الشخص وما يمتلكه من عواطف إيجابية positive emotions، وما يحمله من ذكريات إيجابية، أن الصمود النفسي يتأثر بالقدرة على التأقلم، أو الفقد، كما يتأثر الصمود النفسي بالمساندة الاجتماعية التي تقوم بدور حاسم في تدعيم الصمود النفسي، فهي بمثابة آليات للصمود.

١١. نموذج Fletcher & Sarkar (2013): حيث يفترض أن الصمود النفسي يقوم على مجموعة من العوامل النفسية المهمة مثل: الشخصية الإيجابية positive personality، والدافعية motivation، والثقة confidence،

والتركيز focus، والمساندة الاجتماعية المدركة perceived social support لحماية الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط والمحن التي تقع عليه.

ثالثاً- المساندة الاجتماعية social support:

مفهوم المساندة الاجتماعية: تُعرف المساندة الاجتماعية بأنها:

١. إدراك الفرد للبيئة المحيطة به والتي تمثل دعماً اجتماعياً مهماً له، حيث تتوافر فيه الأشخاص المقربين منه، والذي يقدمون له الرعاية ويهتمون به ويثق فيهم في وقوفهم بجانبه عند الحاجة مثل: الأسرة والجيران (Sarson, Sarson & Pierce, 1990).

٢. ما يتلقاه الفرد من الدعم العاطفي والمعلوماتي والمادي من الآخرين في البيئة الاجتماعية المحيطة به مثل: الأسرة، والأصدقاء، والجيران خاصة عندما يواجه أحداثاً أو مواقف تثير لديه المشقة وتسبب لديه المتاعب؛ حيث يحتاج إلى من يساعده على التكيف مع الأزمات والشدائد.

٣. تصور الأفراد حول تجربتهم المتعلقة بالانخراط في المجموعة الاجتماعية، حيث يدعم الناس بعضهم البعض (Hajli, Shanmugam, Hajli, & Wang, 2015).

أهمية المساندة الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا:

١. الدعم الذي يحظى به المتعافين من خلال الروابط الاجتماعية للأفراد، والجماعات الأخرى، أو من خلال المجتمع.

٢. شبكة العلاقات التي تتضمن العائلة والأصدقاء والجيران وأعضاء المجتمع، وتكون متاحة في أوقات الحاجة بهدف تقديم المساعدة النفسية والجسدية والمالية (Ozbay, Johnson, Dimoulas & Southwish (2007).

٣. تحقيق الدعم الوجداني emotional support عن طريق التواصل الإلكتروني وعبر الرسائل النصية أو عن طريق استخدام بعض البرامج مثل skype أو face time لتحقيق التواصل الوجداني بين الأفراد (Hauken, Dyregrov, 2015).

٤. تقدم المساعدة وتعزيز الصحة العقلية لدى المتعافين وتعزيز التدخلات الأكثر فعالية، تحسين الصحة النفسية والوجدانية والجسدية لهم (Hou, Zhang, Cai, Song, Chen, Deng & Ni, 2020).
٥. تعزيز الصمود في مواجهة الشدائد الكبيرة، فالمساعدة تُعد من العوامل الوقائية للأشخاص المتعافين (Fletcher & Sarkar, 2013).
٦. تقليل التوتر والاكتئاب والقلق والعزلة لما لها من تأثيرات على الصحة والطمأنينة النفسية.
٧. تقليل الإجهاد وتعزيز جودة الحياة وزيادة آليات التكيف.
٨. رفع مستوى الصمود النفسي للأفراد. ٩. رفع مستوى الصحة الجسدية والعقلية.
١٠. الحد من التأثيرات الدراماتيكية للجائحة على الصحة والحياة الاجتماعية للأفراد (Hauken, 2020).
١١. تعزيز روح التعاون والمشاركة بعد أن فرضت جائحة كورونا العزلة الاجتماعية عن طريق تقديم المساعدة العملية للأفراد الذين يحتاجون إلى المساعدة مثل: القيام بعمليات التسوق لكبار السن أو جمع صناديق القمامة أو توصيل الطعام لهم، وتوصيل العلاج، وتقديم الاستشارات عبر الانترنت (Hauken, 2020).
١٢. الحد من الشعور بالوحدة النفسية lone lines واضطراب ما بعد الصدمة، فالمساعدة الاجتماعية، والاحساس بالانتماء sense of belonging، والشفقة الذاتية Self-compassion عوامل تستخدم في حماية الأفراد من الأضرار الجسيمة للجائحة (Ellwood, 2020).
- . أبعاد المساعدة الاجتماعية:**
- تشير الأدبيات مثل: دراسات (Van Bavel, Baicker, Boggio, Capraro, Cichocka, Cikara, & Drury, 2020; Hauken, AASEBO, 2020; Ellwood, Beth, 2020)، إلى أن المساعدة الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا تتكون من مساعدة الأسرة، والأصدقاء، والأشخاص المهمين، والشكل [٧] التالي يوضح ذلك:



شكل [٧] أبعاد المساندة الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا

يتضح من الشكل [٧] ما يلي:

١. **البعد الأول- مساندة الأسرة:** ويقصد به "قدرة الأسرة على تقديم الحب والرعاية والاهتمام والثقة والمشاركة المادية والمعنوية للمتعافين من فيروس كورونا ومشاركتهم الأفراح والأحزان، والأنشطة اليومية والمناسبات الاجتماعية، في أثناء اتخاذ القرارات الصعبة، والمصيرية، وفي أثناء المرور بالظروف وبالمواقف والأزمات الصعبة التي يحتاجون فيها للمساندة والمساعدة والدعم مثل: جائحة كورونا".

٢. **البعد الثاني- مساندة الأصدقاء:** ويقصد به " قدرة الأصدقاء على تقديم الحب والرعاية والاهتمام والثقة ومشاركتهم المادية والمعنوية ومشاركتهم الأفراح والأحزان والأنشطة اليومية والمناسبات الاجتماعية، ومساعدتهم في اتخاذ القرارات الصعبة والمصيرية، أثناء المرور بالجائحة، ومشاركتهم الظروف والمواقف والأزمات الصعبة في أثناء رحلة العلاج والتعافي من المرض".

٣. **مساعدة الأشخاص المهمين:** يقصد به "قدرة الأشخاص المهمين مثل: الأطباء والممرضات والصيدلة والمسعفين والعمال على تقديم النصيحة والحب والرعاية والاهتمام والثقة والمشاركة في أثناء اللحظات المرض الصعبة أو في أثناء اتخاذ القرارات الصعبة والمصيرية في أثناء المرور بالجائحة، وفي أثناء المرور بالظروف والمواقف والأزمات أثناء مرحلة العلاج".

الأطر النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية:

يمكن تقسيم الأطر النظرية المفسرة لمفهوم المساندة الاجتماعية إلى قسمين: يتضمن القسم الأول المساندة الاجتماعية المرتبطة بالبعد البنائي أو الهيكلية structural dimension وتتضمن حجم شبكة العلاقات الاجتماعية، والتفاعلات

الاجتماعية بين أعضائها، ويتضمن القسم الثانى البعد الوظيفى functional dimension والذي يمثل المساندة الوجدانية emotional support والتي تشمل: الحصول على الحب، والتعاطف empathy، والمساندة الذرائعية أو الوسائلية instrumental dimension والتي تمثل المساندة العملية التي تتم عن طريق تقديم الدعم المالى أو تقديم الهدايا، أو تقديم سبل الرعاية الصحية، وأن البعد الوظيفى هو أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية قدرة على التنبؤ بالمساندة الاجتماعية أكثر من البعد الهيكلى (Ozbay, et al., 2007).

كما تفسر المساندة الاجتماعية من منظور المساندة الذاتية subjective support والمساندة الموضوعية objective support أو المساندة القائمة على استخدام الدعم utilization of support، حيث تشير المساندة الذاتية إلى ما يحظى به الفرد من الاهتمام ومساعدة من جانب الأسرة والأصدقاء والأشخاص المهمين فى حياته، ويقصد بالمساندة الموضوعية ما يتلقاه الفرد من دعم مرئى visible أو عيانى أو دعم عملى practical أو دعم مباشر direct مثل: تقديم الموارد المالية للفرد عندما يكون فى أمس الحاجة إليه (Yu, Li, Li, Xiang, Yuan, Liu, & Xiong, 2020).

رابعاً- استخدام الموسيقى في العلاج أثناء جائحة كورونا:

تُعد الموسيقى واحدة من أهم الجوانب الحياتية للإنسان إن لم تكن أهمها؛ لأنه تُسهم في ربط الإنسان بالعالم المحيط به، وتربطه بالحياة التي يعيشها حتى يصبح لها معنى، وهى وسيلة للتعبير عن مشاعره، والتي يكون من الصعب التعبير عنها إلا من خلال الموسيقى، فالموسيقى يمكنها التعبير عن المشاعر التي قد تفشل الكلمات في التعبير عنها، وهى وسيلة لتعديل الحالة المزاجية وهى مصدر من مصادر تخفيف القلق والتوتر والأرق، وهى التي تساعد الإنسان في تجسيد عواطفه في الحياة، وهى طريقة تساعد الفرد على الهروب من عالمه الحقيقي ومنحه الحرية للتعبير، وهى وسيلة تمكنه من التواصل مع الآخرين، وهى مصدر من مصادر الإلهام.

وفيما يلي سوف نتحدث عن مفهوم استخدام الموسيقى في العلاج وأهميته بالنسبة لمرضى جائحة كورونا، وأهم المكونات الرئيسية التي يقوم عليها استخدام الموسيقى في العلاج.

. مفهوم استخدام الموسيقى في أثناء جائحة كورونا:

ويقصد به "قدرات المتعافين على استخدام الموسيقى في أثناء فترة العلاج من جائحة كورونا من خلال الاستماع للموسيقى أو للأغاني أو القيام بعمليات العزف على الآلات الموسيقية بهدف، تحقيق التنظيم الوجداني المعرفي cognitive and emotional regulation، والتواصل الاجتماعي social connection، وتحسين الجوانب العقلية، والجوانب الجسمية وفي أثناء القيام بالتمارين الرياضية (Chin & Rickard, 2012).

. أهمية استخدام الموسيقى في أثناء جائحة كورونا:

تُسهم عملية استخدام الموسيقى في العلاج في:

١. تعبئة نقاط القوة لدى المريض وتقويتها.
٢. زيادة تدفق التجارب والعواطف الإيجابية في نفس المريض.
٣. زيادة قدرات الفرد على إدراك معنى الحياة meaning in life، والغرض من الحياة life purpose.
٤. مساعدة المريض على تخفيف المعاناة والتحول من الحالة المرضية إلى الحالة المزدهرة (Wilkinson & Chilton, 2013).

. المكونات الرئيسية لاستخدام الموسيقى في أثناء جائحة كورونا:

يتكون مقياس استخدام الموسيقى من ثلاثة مكونات رئيسة يوضحها

الشكل [٨] التالي:



شكل [٨] مكونات استخدام الموسيقى في أثناء العلاج من جائحة كورونا يتضح من الجدول [٨] أن استخدام الموسيقى في العلاج يقوم على أربعة مكونات هي:

١. المكون الأول: التنظيم المعرفي الوجداني في أثناء العلاج: حيث تشير نتائج دراسة (Gurgen 2016) إلى استخدام الموسيقى على مدار [٥٠] سنة الماضية في تحضير الحالات الوجدانية للشخص، ومساعدة في التعبير عن عواطفه وانفعالاته والتنشيط activate للعواطف، وتحقيق الاسترخاء relaxation، وكذلك تحقيق التواصل الجيد مع الآخرين. وكشفت نتائج الدراسة أن استخدام الموسيقى كان بهدف تحقيق عمليات الاستماع enjoyment، وتعديل المزاج الوجداني emotional mood، والتواصل مع مجموعة الأقران peer group، والتواصل مع أفراد الأسرة، وأن استخدام الموسيقى في تعديل المزاج كان أكثر الأسباب الكامنة وراء استخدام الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج، وتوصلت نتائج دراسة Saarikallio & Erkkila (2007) إلى أن الموسيقى تستخدم في إثارة المشاعر وأن الموسيقى لها تأثيراتها في مساعدة الأفراد على فهم معنى الحياة، من خلال تأثيراتها الوجدانية في حياتهم اليومية، فالموسيقى تستخدم في تنظيم المزاج وتلبية الاحتياجات الوجدانية مثل الترقية entertainment، وفي تحقيق الاسترجاع relaxation وفي تحقيق النشاط العقلي mental activity سواء من خلال الاستماع للموسيقى listening أو من خلال أداء الموسيقى playing أو من خلال الغناء singing، فاستخدام الموسيقى له العديد من

الوظائف الوجدانية، والاجتماعية، والعقلية الجسدية. فالتنظيم الوجداني يُسهم في مساعدة المرضى على كيفية إدارة عواطفهم السلبية manage negative emotions عندما يواجهون بمواقف أو أحداث سلبية مثل: جائحة كورونا، حيث تساعدهم الموسيقى في إعادة التقييم الوجداني لمشاعرهم بهدف مساعدتهم على تحقيق التكيف الصحي healthy adaptation، كما توصلت نتائج دراسات (Sheppes, Scheibs, Suri & Gross, 2011; Urbina-Garcia, 2020) إلى أن الموسيقى قد استخدمت كحلقة للتواصل للحد من الأمراض الجسدية، والاضطرابات النفسية في ظل غياب العلاقات الاجتماعية الإيجابية التي فرضتها العزلة الاجتماعية للحد من انتشار الوباء من جانب منظمة الصحة العالمية، حيث اتفق معظم الباحثين مثل (Zillmann & Gan, 1997; Juslin & Laukka, 2004; Saarikallio & Erkkila, 2007; Herbert, 2012; Eren, 2015) على أن تنظيم الوجداني هو أهم الأسباب التي تدعو إلى استخدام الموسيقى في العلاج، فهي بمثابة أداة لتنشيط وتغيير وتمكين وتخفيف العواطف حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن استخدام الموسيقى بهدف مساعدة الأفراد في التعبير عن عواطفهم وتنشيطها والتحكم فيها وتحقيق الاسترخاء والتواصل، وأن [٥٠%] من مستخدمي الموسيقى يستخدمونها لتحقيق هذا الهدف.

٢. **المكون الثاني: التواصل الاجتماعي:** فاستخدام الموسيقى في تحسين سبل التواصل الاجتماعي يُحسن من سبل التواصل الاجتماعي الذي يتم عن طريق إقامة العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها بطريقة إيجابية مع الآخرين، حيث يعاني الأفراد الذين تعرضوا إلى جائحة كورونا من العزلة الاجتماعية، وصعوبات في التواصل الاجتماعي للإجراءات الاحترازية التي تفرضها جائحة كورونا، وأن استخدام الموسيقى في تحقيق التواصل الاجتماعي في أثناء المرض مع الأهل بالمنزل أو الأصدقاء في العمل... إلخ يعود بالتأثيرات الإيجابية ومساعدة المريض على العودة مرة ثانية إلى الحياة الاجتماعية بعد الشعور بالعزلة الاجتماعية (Eren, 2015).

٣. **المكون الثالث: التنشيط العقلي:** فاستخدام الموسيقى في تحسن الجوانب العقلية من خلال قيام الموسيقى بمساعدة الدماغ على إفراز هرمون

الإندورفين endorphins، ومادة الدوبامين dopamine، ومادة السيروتونين serotonin وهي مواد تسبب السعادة وتشعر الإنسان بالمتعة، وتُسهم في تعديل مزاجه وتقليل التوتر، والقلق والشعور بالوحدة، والاكتئاب وتخفيف الضغوط التي يتعرضون لها نتيجة الإصابة بالفيروس التاجي، وكذلك تحقيق الاسترخاء، وإعادة الضبط (Waterman, 2020).

٤. **المكون الرابع: تحسين القدرات الجسمية:** استخدام الموسيقى يُحسّن القدرات البدنية، حيث أوضحت نتائج دراسة (Habibzadeh 2015) أن استخدام الموسيقى يُسهم في زيادة قدرات الأفراد على التحمل بهدف تحسين جودة الحياة لدى المرضى، فالموسيقى لها تأثيراتها الدالة على الصحة وتحسين الرفاهية، وتحسين وظائف الدماغ brain function بالكامل، وتحسين الذاكرة العرضية وزيادة تركيز الانتباه في إحداث التآزر والتناسق الحركي، وتقليل ضغط الدم، وضبط معدل ضربات القلب، والمحافظة على عضلة القلب، وفي تخفيف الأعراض التي يعاني منها المرضى، والقراءة والكتابة والذكاء الوجداني، والتفكير، والحفظ (Miendlarzewska & Trost, 2014)، وتحسين الصحة النفسية، والحد من آثار الإجهاد (Thoma et al., 2013) وفي تحسين المزاج وعلاج الاكتئاب، وتحسين الفرد لتقدير ذاته. فالاستماع للموسيقى وتأخير عمليات الشعور بالإرهاق والتعب، وزيادة القدرة على العمل والانتاجية (Farmer, 2013) كما تُسهم الموسيقى في تحسين معدل التنفس، وتحسين جودة النوم وتخفيف الألم للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب التاجية، فالاستماع للموسيقى لمدة [٣٠] دقيقة يومياً تُحسن من الوظائف الفسيولوجية للجسم الناجمة عن القلق، ويساعد سماع الموسيقى في زيادة إفراز هرمونات تعزيز المناعة التي تقي الإنسان من العديد من الأمراض.

. **المدخل النظرية المفسرة لاستخدام الموسيقى في العلاج:**

٥. **يُعد مدخل العلاج الإبداعي بالموسيقى لنوردوف بينز Nordoff- Robbins** من أهم المدخل المستخدمة في تفسير استخدام الموسيقى في العلاج، حيث يقوم هذا المدخل على مجموعة من الافتراضات، تتمثل في قدرة كل فرد على الاستجابة للموسيقى، والتفاعل معها واستخدامها بغض النظر عن المرض الذي يعاني منه (Robbins, 2005)، حيث يهتم هذا

المدخل بالبحث عن الموسيقى الملائمة التي تتماشى مع طبيعة كل مريض، وماهية الأنواع الموسيقية المستخدمة في عمليات العلاج، لمساعدة المرضى في التعبير عن أفكارهم وعواطفهم، ومساعدتهم على التواصل الاجتماعي مع الآخرين: (Tan, Wee, Yeo, Choo, Ritholz & Yap, 2019).

الدراسات السابقة:

في ضوء متغيرات الدراسة الحالية يمكن تصنيف الدراسات السابقة إلى:

أولاً- العلاقة بين الصدود النفسي ومعنى الحياة:

هدفت دراسة محمد، تامر (٢٠١٦) تعرف العلاقة بين الصدود النفسي وبعض المتغيرات مثل معنى الحياة، لدى عينة من المراهقين المصابين بمرض السرطان، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم من [١٦ إلى ١٨] عاماً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصدود النفسي، معنى الحياة لدى الشباب المصابين بمرض السرطان.

وتعرفت دراسة (Du, Li, Chi, Zhao, & Zhao (2017) على العلاقة بين الصدود، ومعنى الحياة، والطمأنينة النفسية لدى الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة، وتكونت عينة الدراسة من [٥١٨] طفلاً، وتوصلت النتائج إلى أن الصدود النفسي أثناء وبعد المحنة الكبيرة يُسهم في تعزيز معنى الحياة لدى الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة، وكذلك الذين يتمتعون بالصدود النفسي العالي، يتمتعون أيضاً بامتلاكهم لمعنى الحياة أفضل مما يحقق لهم الطمأنينة النفسية.

وقام عامر، عبدالناصر (٢٠٢٠) بدراسة هدفت تعرف على إسهام الصدود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا [COVID-19]، وبلغت عينة الدراسة [٣٧٤] من طلاب الجامعة أو من يحملون مؤهلات جامعية، واستخدمت الدراسة مقياس الصدود النفسي، ومقياس جودة الحياة وهما من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة، وأسفرت النتائج عن قدرة الصدود النفسي على التعويض بجودة الحياة، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري [B=0.533] كما بلغت نسبة التباين المفسر المصححة [R2ADJ=0.282] مما يشير إلى وجود تأثير موجب للصدود النفسي على جودة الحياة.

وهدفت دراسة Arslan, et al. (2020) تعرف العلاقة بين الصمود النفسي والتوازن الوجداني كمتغيرات وسيطيه بين الحياة المعيشية meaningful living والمشكلات المرتبطة بالصحة النفسية psychological health لدى [٣٥٩] شاباً تركياً، ممن تتراوح أعمارهم من [١٨ إلى ٤٣] سنة بمتوسط عمر قدره [٢٠,٧] سنة وانحراف معياري [٣,٦٢] وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي والشعور بمعنى الحياة في أثناء جائحة كورونا، وإمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من الصمود، كما أوضحت النتائج أن الصمود النفسي، والتوازن الوجداني لها تأثيرات على الشعور بمعنى الحياة الإيجابي، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة تصميم البرامج الوقائية والتدخلية القائمة على تدعيم الشعور بالمعنى الإيجابي للحياة بهدف تعزيز الصحة النفسية للشباب.

وتعرفت دراسة Hirano (2020) على العلاقة بين الصمود النفسي ومعنى الحياة، والمساندة الاجتماعية لدى [٩١] من المشاركين، واستخدمت الدراسة مقاييس معنى الحياة، والمساندة الاجتماعية، والأمل، والصمود، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي ومعنى الحياة وإمكانية استخدام الصمود النفسي، ومعنى الحياة، والمساندة، والأمل في التنبؤ بالطمأنينة الشخصية، فالمشاركين الذين حصلوا على درجات عالية في الصمود والمساندة الاجتماعية، ومعنى الحياة، والأمل قد حصلوا على درجات أعلى في الطمأنينة الشخصية.

ثانياً - دراسات تناولت العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة:

تعرفت دراسة Krause (2007) على العلاقة بين ثلاثة أنماط من المساندة الاجتماعية المتمثلة في المساندة المشروعة enacted support والمساندة القائمة على التفاعل السالب negative interaction والمساندة القائمة على تقديم الدعم المنتظر أو المتوقع anticipated support المرتبط بالتغير في معنى الحياة، لدى مجموعة من المسنين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الدعم المنتظر من وجهة نظرهم يتمثل في أن الآخرين سوف يقدمون لهم المساندة في المستقبل إذا ما احتاجوا هم إلى ذلك، وذلك النمط من الدعم يرتبط بالشعور العميق بمعنى الحياة طوال الوقت، كما تمثل الدعم الوجداني من مساعدة أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين منهم، وعلى النقيض كشفت النتائج أن التفاعل السلبي يقلل من شعور الأفراد بمعنى الحياة.

وقامت دراسة (Kim, & Lee (2010 بتعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى مرضى السرطان الذين يمتلكون أفكاراً انتحارية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٨) من المرضى، وتم تطبيق الأدوات عن طريق الانترنت، حيث أظهرت النتائج إلى أن المرضى الذين يحظون بالدعم والمساندة الاجتماعية من جانب الأسرة أو الأصدقاء أو الأشخاص الذين يهتمون بحياتهم هم أقل عرضة من غيرهم في التفكير في الانتحار، كما أنهم أكثر امتلاكاً لمفهوم معنى الحياة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى مرضى السرطان المعرضين لخطر الانتحار، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة عمل برامج وقائية وعلاجية تسهم في تعزيز المساندة الاجتماعية وتعزيز مفهوم معنى الحياة في نفوس المرضى.

وكشفت دراسة أبو غالي، عطا (٢٠١١) عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية و معنى الحياة لدى عينة من الأفراد الذين تعرضون إلى عمليات بتر للأطراف في محافظات غزة، كما هدفت تعرف مستوى كل من المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لديهم، والفروق في كل من: المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى حالات البتر في محافظات غزة تبعاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من [١٢٨] حالة ممن بُترت أطرافهم، واستخدمت الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس معنى الحياة، من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك مستوى جيداً لكل من المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى عينة من حالات البتر في محافظات غزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس معنى الحياة [الدرجة الكلية والأبعاد].

وهدف دراسة عيسوي، نفيسة (٢٠١٢) تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصرياً، وتكونت عينة البحث من [١٢١] طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية وهو من إعداد الباحثة، ومقياس معنى الحياة وهو من إعداد سمير سالم، وعلاء كفاقي؛ ومايسة النيال، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى المراهقين المكفوفين بصرياً.

وتعرفت دراسة Dobříková, Pčolková, AlTurabi., & West Jr, (2015) على العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة وجودة الحياة لدى المرضى الذين يحتضرون، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة وجودة الحياة، وأن زيارة المرضى المحتضرين المتكررة تزيد من شعورهم بالرضا عن الحياة، وأن الحياة التي لها معنى ومغزى ترتبط ارتباطاً إيجابياً بجودة الحياة، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الأقرباء ومعنى الحياة لدى المرضى المحتضرين والرضا عن الحياة بصورة عامة.

وتعرف دراسة (Rosová, Orosová, & Žiaková, 2015) على العلاقة بين المساندة الاجتماعية، ومعنى الحياة، وتقدير الذات لدى مجموعة من المشردين homeless people وبلغت عينة الدراسة [١٧٥] من المشردين ممن تتراوح أعمارهم من [١٩ إلى ٦٦] سنة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية، ومعنى الحياة، وتقدير الذات، كما كشفت النتائج عن انخفاضاً في مستويات المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة وتقدير الذات لدى المشردين، وأن غياب المساندة الاجتماعية بصورة نهائية قد يدفع هؤلاء المشردين إلى التفكير في التخلص من حياتهم عن طريق الانتحار.

وتعرفت دراسة (Kawa (2017 على تأثير المساندة الاجتماعية، على اكساب المرضى الروح القتالية fighting spirit، بلغت عينة الدراسة [٢٠٠] من مرضى السرطان واستخدمت استبيان معنى الحياة meaning of life questionnaire (MLQ) والذي طوره (Steger et al.(2006، ومقياس المساندة الاجتماعى المدركة متعددة الأبعاد multidimensional scale of perceived social support scale (MSPSS) والذي طوره Zimet (2018)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة، والأصدقاء، والأشخاص المهمين و اكساب المريض الروح القتالية في مقاومة المرض.

وتناول دراسة على، ولاء محمد (٢٠١٨) العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى عينة من الأرمال، من جمعية رؤية العين الخيرية ببولاق الدكرور محافظة الجيزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة.

وتحرت دراسة (Aliche, Lefeagwazi, Onyishi & Mefoh (2019) العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة، والصمود النفسي لدى الشباب الناجين من هجوم ارهابي young adult survivors of terror attach، وبلغت عينة الدراسة [٣٩٢] من الشباب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة، والصمود النفسي وإن إدراك الشباب لمعنى الحياة يتوسط العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصمود النفسي وأن المساندة الاجتماعية والحياة الهادفة تستخدم في تعزيز الصمود النفسي للشباب بعد التعرض للصدمة، وأوصت النتائج بضرورة عمل المزيد من البرامج التي تزيد من مستويات الصمود النفسي لدى هؤلاء الشباب.

وهدفت دراسة (Heng, Fulmer, Blau & Pereira (2020) تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة، والغرض منها، والرضا عن الحياة بين مجموعة من الشباب في سنغافورا وإسرائيل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أربعة مجموعات من التوجهات بين الشباب في سنغافورا، المجموعة الأولى بدون توجه نحو معنى الحياة، والثانية التوجه نحو الذات، والثالثة التوجه نحو ذات الآخرين، والرابعة التوجه نحو الذات والآخرين، في حين كشفت نتائج الدراسة عن وجود ثلاثة مجموعات نحو الحياة من جانب الشباب الإسرائيلي هي [الذات - الآخرين . الذات والآخرين] ولم تكشف النتائج عن عدم وجود مجموعات بدون توجهات، وأن الشباب الأكثر كان أكثر إدراك لمعنى الحياة من الشباب في سنغافورا وأن أكثر أشكال المساندة هم دعم الآباء يليه دعم المعلمين.

ثالثاً- العلاقة بين الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية:

وهدفت دراسة البليطي (٢٠١٧) التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعاقين حركياً، وتكونت عينة الدراسة من [٦٠] من الأطفال المعاقين حركياً ممن تتراوح أعمارهم من [٨ إلى ١٢] سنة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي الدرجة الكلية والأبعاد وكل من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي المساندة

الاجتماعية في مستوى الصمود النفسي لصالح مرتفعي المساندة الاجتماعية وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية.

وتعرفت دراسة (Killgor, Taylor, Cloonan, & Dailey (2020) على الصمود النفسي في أثناء جائحة كورونا، لدى [١٠٠٤] من البالغين الأمريكيين بهدف التعرف على سمات الأفراد الأكثر صموداً في أثناء الشدائد من غيرهم، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي ومقياس الصحة العقلية، ومقياس العلاقات السلوكية اليومية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسط الصمود النفسي لدى الأفراد كان أقل من المعايير العالمية المتعارف عليها، كما توصلت إلى أن أكثر الأفراد صموداً في أثناء جائحة كورونا هم أولئك الأفراد الذين يميلون إلى الخروج في كثير من الأحيان والذين يحظون بالدعم الاجتماعي من جانب الأسرة أو الأصدقاء أو الأشخاص المهمين في حياتهم، والذين ينامون بصورة أفضل، ويمارسون الصلاة في الكثير من الأحيان وأن الصمود النفسي في مواجهة جائحة كورونا يرتبط أكثر بهذه العوامل أكثر من غيرها.

وهدفت دراسة (Ya, Li, Xiang, Yuan, Liu & Xiong (2020) تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية psychological distress والمساندة الاجتماعية لدى كبار السن في أثناء جائحة كورونا في الصين، وتكونت العينة من [١٥٨٨] من المستجيب على الاستبانة عبر الانترنت، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير المساندة الاجتماعية (SSRS) social support rating scale استبانة أساليب المواجهة للضغوط في أثناء جائحة كورونا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، حيث أظهرت النتائج أن الأفراد الذين كانوا يعانون من ضغوط نفسيه قد تلقوا مساندة اجتماعية أقل من أقرانهم، ولديهم صمود نفسي أقل، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق استراتيجيات التأقلم الفعالة بهدف زيادة المساندة الاجتماعية للحد من الضغوط النفسية في أثناء جائحة كورونا.

رابعاً- العلاقة بين استخدام الموسيقى في العلاج ومعنى الحياة:

أوضحت دراسة (Croom (2015 أن استخدام الموسيقى في العلاج يمكن أن يزيد من انخراط الأفراد في ممارسة الأنشطة الموسيقية، ويمكن أن

يساهم بصورة أفضل في تحسين معنى الحياة لدى المرضى، كما أظهرت النتائج أن الممارسات الموسيقية يمكن أن تساهم بصورة إيجابية في تحسين حياة الفرد وجعلها حياة مزدهرة flourish، لأن الموسيقى لها تأثيرات على عواطفهم وعلاقاتهم وإنجازاتهم.

واستخدمت دراسة (Bharathi, Venugopa & Vellingiri (2019) الموسيقى كأداة علاجية في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المصابين بمرض التوحد، وتكونت عينة الدراسة من [٥٤] من الأطفال الذين يعانون من اضطراب التوحد autism الخفيف، واستخدام الدراسة للمنهج شبه التجريبي من خلال استخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تحسين أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة مما يدل على وجود تأثير دال إحصائياً للعلاج بالموسيقى في تحسين المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب التوحد.

وهدفت دراسة (Castillo & et al. (2020 إلى تعرف تأثير استخدام الموسيقى في علاج الأفراد الذين يشعرون بالاكتئاب لدى عينة تتراوح أعمارهم من [٢٥ إلى ٦٠] سنة، واستخدمت الدراسة مجموعتين الأولى تلقت العلاج النفسي على أساس العلاج السلوكي، والثانية تلقت العلاج بالموسيقى لمدة [٥٠] دقيقة في اليوم ولمدة [٨] أسابيع، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الموسيقية التي أظهرت أعراض اكتئاب أقل من مجموعة العلاج النفسي السلوكي، واقترحت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب المنخفض والمتوسط يمكنهم استخدام الموسيقى في تحقيق الدعم النفسي.

وتعرفت دراسة (North & Hird (2020 العلاقة بين استخدام الموسيقى وأهداف الحياة life goals لدى عينة من البالغين في استراليا والتي تتراوح أعمارهم من [١٨ إلى ٨١] عاماً من منظور أن استخدامات الموسيقى يتغير مع تغير الأهداف الحياتية للفرد، واستخدمت الدراسة استبانة الاستخدامات الموسيقية uses of music questionnaire، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين استخدام الموسيقى وأهداف الحياة للفرد المستمع، وأن استخدام الموسيقى

يُسهم في تحسين الجوانب الاجتماعية وتنظيم الجوانب الوجدانية والعقلية من خلال تنظيم الذكريات.

واستخدمت دراسة (Cupta (2020) موسيقى البلوز القائمة على التباعد الاجتماعي social distancing في ظل جائحة كورونا، كترتيق antidote في علاج مرضى جائحة كورونا عبر جميع دول العالم، في الشوارع وفي السينما وعبر مقاطع الفيديو الرقمية digital videos كوسيلة علاجية للتعبير عن التضامن مع مرضى جائحة كورونا، وكوسيلة لزيادة صمود المريض بفيروس كورونا في مواجهة المرض، حيث يسعى معظم البشر في كل دول العالم إلى تبني ممارسات التباعد الاجتماعي كاستراتيجية للتخفيف من الآثار الضارة لفيروس كورونا قبل تمكن الدول من إيجاد لقاح vaccine، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن العلاج بالموسيقى يعزز الصحة الجسدية، والعقلية، والاجتماعية physical, mental and social health للمريض بالجائحة من خلال تدعيم الدافعية motivation، والصمود resiliency، وبث روح الأمل hope في نفوس مرضى [كوفيد . ١٩].

فروض الدراسة:

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكننا اشتقاق فروض الدراسة الحالية كما يلي:

١. **الفرض الأول:** "يتمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة.
٢. **الفرض الثاني:** توجد علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة . سالبة) والدلالة (دالة . غير دالة) بين درجات المتعافين من جائحة كورونا في كل من القدرة على معنى الحياة بمكوناته الفرعية وكل من: الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى، لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا".
٣. **الفرض الثالث:** "يمكن التنبؤ بقدرة المتعافين من جائحة كورونا على إدراك معنى الحياة من الصمود النفسي [الأبعاد و الدرجة الكلية].
٤. **الفرض الرابع:** "يمكن التنبؤ بقدرة المتعافين من جائحة كورونا على إدراك معنى الحياة من المساندة الاجتماعية [الأبعاد و الدرجة الكلية].

٥. **الفرض الخامس:** "يمكن التنبؤ بقدرة المتعافين من جائحة كورونا على إدراك معنى الحياة من استخدام الموسيقى [الدرجة الكلية]."
٦. **الفرض السادس:** "يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: إداك معنى الحياة والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى، لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا".
- . **المنهج والإجراءات والعينة:** تتضمن الدراسة الحالية العديد من الإجراءات تمثلت في اعتماد الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتضمن المنهج الارتباطي، حيث تم الحصول على العينة المتاحة على الانترنت من خلال إعداد مقاييس الدراسة في صيغة Google form وتم إرسالها إلى العديد من الأفراد على الموقع الإلكتروني الخاص بالمتعافين من مرضى جائحة كورونا، والتنبية عليهم بأرسالها إلى آخرين يعرفونهم . عينة كرة الثلج snowball sampling، . حيث تمت عملية التطبيق إلكترونياً من خلال ارسال المقاييس عبر رسائل البريد الإلكتروني، ومجموعة whats-app، ومجموعة facebook ووسائل التواصل الاجتماعي، وقد تم تشجيع المشاركين على طرح الأدوات لمزيد من الناس قدر المستطاع عن طريق النقر على الرابط الموجود على التليفون المحمول، وبلغ حجم العينة الاستطلاعية [٢٠١]، وحجم العينة النهائية [٤٠٥] من إجمالي عدد المشاركين في الموقع وعددهم [١٣٢,٣٩٧] مشترك في الموقع المسمى باسم [x- Corona]، والجدول [١] التالي يوضح توزيع العينة حسب النوع [ذكر/أنثى]، وحسب الحالة الاجتماعية [أعزب/ متزوج/أرمل]، وحسب الحالة التعليمية [دبلوم/ بكالوريوس/ ماجستير/ دكتوراه/ أخرى].

جدول [١]

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية والنهائية على بعض المتغيرات التصنيفية

المتغيرات	المتغيرات الفرعية	العينة لاستطلاعية	العينة النهائية
النوع	ذكر	١٢٠	٢٤٠
	أنثى	٨١	١٦٥
الحالة الاجتماعية	أعزب	١٥	٤٠
	متزوج	١٦٦	٢٥٠

المتغيرات	المتغيرات الفرعية	العينة لاستطلاعية	العينة النهائية
	أرمل	٢٠	١١٥
الحالة التعليمية	دبلوم	٤٣	٨٨
	بكالوريوس	١٣٣	٢٦٤
	ماجستير	١٠	٢٢
	دكتوراه	١٥	٣١
الإجمالي		٢٠١	٤٠٥

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي Academic Resilience Scale [ARS] [إعداد الباحثة].

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المقاييس الأجنبية والعربية التي تناولت موضوع الصمود النفسي مثل: مقياس الصمود النفسي وهو من إعداد بلبل، يسرا (٢٠١٩)، ومقياس الصمود للبالغين (RSA) Resilience Scale for Adults، وهو من إعداد (Friborg et al., 2003; Hjemdal et al., 2001) وهو مكون من [٢٩] مفردة، مقياس الصمود النفسي لمارتن ومارش (Marten & Marsh (2006) ومقياس الصمود النفسي المكون من [٣٠] مفردة وهو من إعداد Cassidy (2016) تم بناء مقياس الدراسة الحالية، والمكون من [٢٤] مفردة موزعة على أربعة أبعاد يمثل البعد الأول: الصلابة ويتكون من [٦] مفردة تبدأ من [١ إلى ٦]، ويمثل البعد الثاني: الغرض أو الهدف، ويتكون من [٦] مفردات تبدأ من [٧ إلى ١٢]، ويمثل البعد الثالث: الإيمان، ويتكون من [٦] مفردات تبدأ من [١٣ إلى ١٨]، ويمثل البعد الرابع: المثابرة، ويتكون من [٦] مفردات تبدأ من [١٩ إلى ٢٤]، حيث تتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء مقياس خماسي يبدأ بالاستجابة [دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا]، وتُصحح جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي [١،٢،٣،٤،٥] وفي الاتجاه السلبي [١،٢،٣،٤،٥].

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي . كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا . وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

حساب صدق مقياس الصمود النفسي للمتعافين من جائحة كورونا:

- . **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع الدراسة، وكذلك مدى انتمائها للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته الدراسة للصدود النفسي، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وبعض الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام أداة النفي في بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.
- . **حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية لمقياس الصدود النفسي:** تحققت الباحثة من الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات مقياس الصدود النفسي محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة الإرباعي أعلى [٢٧٪] من الدرجات العالية للمتعافين، وتمثل مجموعة الإرباعي الأدنى [٢٧٪] من الدرجات المنخفضة للمتعافين، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي :

جدول [٢] نتائج اختبار "ت" لحساب الفروق

بين متوسطات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [ن=٢٠١]

قيمة "ت" ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مكونات مقياس الصدود النفسي
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**٤٠,٦	,٤٩٩	٢٣,٦	٨٤	١,١٦	١٧,٥	٦٩	الصلابة [HA]
**٣٥,٧	,٥٧٣	٢٣,٥	٥٤	,٨٩٥	١٥,٦	١٩	الغرض [PO]
**٢٩,٦	,٨٤٣	٢٣,٦	٢٣	,٩٣١	١٧,٥	٧٦	الإيمان [FA]
**٤٣,٢	,٩٦٦	٢٣,١	٧٦	,٨٩١	١٦,٣	٦٧	المثابرة [PE]
**٥٧,١	١,٤٨	٩١,٨	٥٨	٢,٥٧	٦٨,٩	٥٨	الدرجة الكلية [TOPRS]

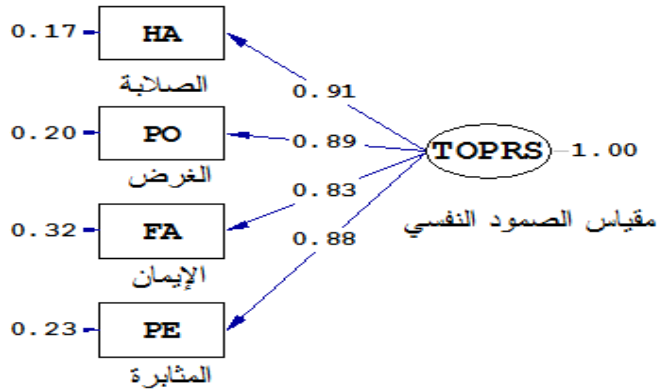
[**] دالة عند مستوى ٠,٠١، [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [٢] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصدود النفسي كما

يدركه المتعافين من جائحة كورونا، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

. حساب صدق مقياس الصمود النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي للاختبار باستخدام التحليل العاملي التوكيدي [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [Lisrel 8.80] والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية الأربعة على عامل واحد وذلك يؤكد وجود المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو أربعة عوامل فرعية وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: [٩١٢]، لبعدها الصلابة [HA] و [٨٩٣]، لبعدها الغرض [PO] و [٨٢٧]، لبعدها الإيمان [FA]، و [٨٧٦]، لبعدها المثابرة [PE] والموضحة بالشكل [٩] التالي:



Chi-Square=1.96, df=2, P-value=0.37590, RMSEA=0.000

شكل [٩] المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

للمتغيرات الأربعة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو الصمود النفسي

يتضح من الشكل [٩] أن قيمة [كا^٢] = [١,٩٦] عند درجات حرية [صفر] ومستوى دلالة قدره [٣,٧٥٩٠]، وهذا يدل على أن قيمة [كا^٢] غير دالة، مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات. ويوضح الجدول [٣] التالي يقدم ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [٣] نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة [ن=٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالاتها	معامل الثبات R ²
الصلابة [HA]	,٩١٢	,٠٥٥٢	* * ١٦,٥	,٨٣٣
الغرض [PO]	,٨٩٣	,٠٥٦٠	* * ١٥,٩	,٧٩٧
الإيمان [FA]	,٨٢٧	,٠٥٨٦	* * ١٤,١	,٦٨٤
المثابرة [PE]	,٨٧٦	,٠٥٦٧	* * ١٥,٥	,٧٤٧

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١] حيث قيمة "ت" الجدولية = [٢,٥٩]

يتضح من الجدول [٣] تأكيد التحليل العاملي التوكيدي على صدق مقياس الصدود النفسي، كما يوضح الجدول [٣] أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعا بالعامل الكامن هو بعد الصلابة، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩١٢,٠] ومن ثم يمكنه تفسير [٨٣,٣%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [الصدود النفسي].

. حساب الثبات لمقياس الصدود النفسي: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام بعض مؤشرات الثبات مثل حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان وبراون وجتمان:
جدول [٤] قيم معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية للمكونات الفرعية والدرجة الكلية [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا	المكونات مقياس الصدود النفسي
جتمان	سبيرمان		
,٨٧٣	,٩٦٨	,٩٣٩	الصلابة [HA]
,٨٣٨	,٩٤٨	,٨٩٩	الغرض [PO]
,٨١٨	,٩٠٦	,٨٢٦	الإيمان [FA]
,٨٠٠	,٩١٨	,٨٤٦	المثابرة [PE]
,٧٧٧	,٩٧٢	,٩٤٦	الدرجة الكلية [TOPRS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١، [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [٤] تمتع المقياس بمكوناته الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين [٧٧٧,٠ إلى ٩٦٨,٠] لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى [٠,٠١].

. حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي: تم التحقق من ذلك بحساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون أو البعد التي تنتمي إليه.

جدول [٥] معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

المثابرة		الإيمان		الغرض		الصلابة	
معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	المفردات
** ,٦٣٩	A19	** ,٣٩٥	A13	** ,٨٣٨	A7	** ,٧٣١	A1
** ,٥٠٤	A20	** ,٦٢٤	A14	** ,٧١٣	A8	** ,٨٤٦	A2
** ,٧٤٢	A21	** ,٥٩٨	A15	** ,٧٧٧	A9	** ,٦٩٤	A3
** ,٦٩٦	A22	** ,٦٠٥	A16	** ,٧٤٥	A10	** ,٨٨٩	A4
** ,٦٥٠	A23	** ,٥٤٢	A17	** ,٥٩٥	A11	** ,٨٧٨	A5
** ,٧٧٦	A24	** ,٤٣٧	A18	** ,٧١٠	A12	** ,٥٩٩	A6

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [٥] أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٣٣٧, إلى ٨٨٩,]. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول [٦] معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

[ن=٢٠١]

الدرجة الكلية	المثابرة	الإيمان	الغرض	الصلابة	المكونات
				—	الصلابة [HA]
			—	** ,٨٢٢	الغرض [PO]
		—	** ,٧٢٧	** ,٧٥١	الإيمان [FA]
	—	** ,٧٤٣	** ,٧٨٧	** ,٧٩٣	المثابرة [PE]
—	** ,٩٢٠	** ,٨٧١	** ,٩١٩	** ,٩٢٨	الدرجة الكلية [TOPRS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [٦] أن جميع قيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [١٩،٧٢٧، إلى ٩٢٠].

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لقياس الصمود النفسي كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا والصورة النهائية لمقياس الصمود النفسي موضحة بالملحق [٢] وتتكون من [٢٤] مفردة موزعة على [٤] مكونات ويوضحها الجدول [٧] التالي:

جدول [٧]

توزيع مفردات مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية على الأبعاد

المفردات						الأبعاد
٢١	١٧	١٣	٩	٥	١	الصلابة [HA]
٢٢	١٨	١٤	١٠	٦	٢	الغرض [PO]
٢٣	١٩	١٥	١١	٧	٣	الإيمان [FA]
٢٤	٢٠	١٦	١٢	٨	٤	المثابرة [PE]

Social support الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية Scale [SSS] [إعداد الباحثة].

بعد أن قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب السيكلوجي والدراسات السابقة ومقاييس المساندة الاجتماعية، منها مقياس كل من السرسى وعبد المقصود، شحته، الربيعة، ومقياس تقدير المساندة الاجتماعية The Social Support Rating Scale (SSRS) وهو من إعداد (Xiao SY، 1994)، وهو مكون من [١٠] مفردات موزعة على ثلاثة أبعاد هي الدعم الذاتي objective support، والدعم الموضوعي subjective support، والإتاحة availability، ومقياس أسلو للمساندة الاجتماعية -Oslo Social Support Scale (OSSS) (3)، و مقياس المساندة الاجتماعية (SSS) social support scale، ومقياس تقدير المساندة الاجتماعية أثناء جائحة كورونا Social Support Rating Scale (SSRS) وهو مقياس يستخدم في تقدير المساندة الاجتماعية التي تلقاها الفرد في الفترة الماضية [عام تقريباً].

وتم بناء مقياس الدراسة الحالية، والمكون من [٢٤] مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد يمثل البعد الأول: مساندة الأسرة ويتكون من [٦] مفردة تبدأ من ١

إلى ٦]، ويمثل البعد الثاني: مساندة الأصدقاء، ويتكون من [٦ مفردات تبدأ من [٧ إلى ١٢]، ويمثل البعد الثالث: مساندة المهتمين، ويتكون من [٦ مفردات تبدأ من [١٣ إلى ١٨، حيث تتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء مقياس خماسي يبدأ بالاستجابة [دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا]، وتُصحح جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي [١،٢،٣،٤،٥] وفي الاتجاه السلبي [١،٢،٣،٤،٥].

وللتحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس المساندة الاجتماعية . كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا . وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

. حساب صدق مقياس المساندة الاجتماعية للمتعافين من جائحة كورونا:

. صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع الدراسة، وكذلك مدى انتمائها للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته الدراسة للصدود النفسي، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وبعض الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام أداة النفي في بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية لمقياس المساندة الاجتماعية:

تحققت الباحثة من الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات مقياس المساندة الاجتماعية محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة الإيجابي أعلى [٢٧٪] من الدرجات العالية للمتعافين، وتمثل مجموعة الإيجابي الأدنى [٢٧٪] من الدرجات المنخفضة للمتعافين، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول [٨] "نتائج اختبار "ت" لحساب الفروق
بين متوسطات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [ن=٢٠١]"

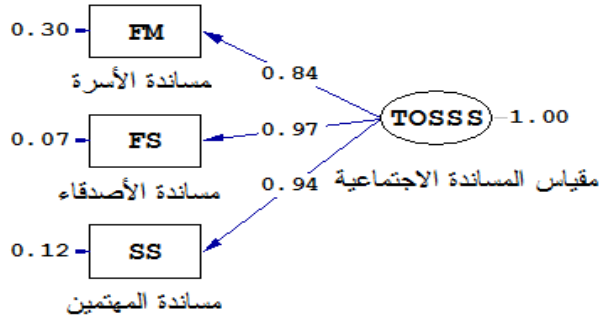
قيمة "ت" ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مكونات مقياس المساندة الاجتماعية
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**٣١,٣	,٨١٨	٢٢,٦	٥٧	١,١	١٧,٤	٦٧	مساندة الأسرة [FM]
**٤٢,٢	,٤٩١	٢٣,٦	٦٢	١,٢	١٧,٥	٦٣	مساندة الأصدقاء [FS]
**٤٤,٩	,٤٥٥	٢٣,٣	٦٣	,٩٠٥	١٧,٦	٦٤	مساندة المهتمين [SS]
**٤٥,٧	١,٤	٦٨,٩	٦٠	٢,٣	٥٢,٤	٥٥	الدرجة الكلية [TOSSS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [٨] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية كما يدرکه المتعافين من جائحة كورونا، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

. حساب صدق مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي للاختبار باستخدام التحليل العاملي التوكيدي [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [Lisrel 8.80] والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية الثلاثة على عامل واحد وذلك يؤكد وجود المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: [٨٣٧,] لبعده مساندة الأسرة [FM] و[٩٦٦,] لبعده مساندة الأصدقاء [FS] و[٩٣٦,] لبعده مساندة المهتمين [SS] والموضحة بالشكل [١٠] التالي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [١٠] المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو المساندة الاجتماعية يتضح من الشكل [١٠] أن قيمة $[K^2]$ = [صفر] عند درجات حرية [صفر] ومستوى دلالة قدره [١] وهذا يدل على أن قيمة $[K^2]$ غير دالة، مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات. ويوضح الجدول [٩] التالي يقدم ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [٩] نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [ن=٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشعب بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	قيمة "ت" ودالاتها	معامل الثبات R^2
مساندة الأسرة [FM]	,٨٣٧	,٠٥٧٨	**١٤,٥	,٧٠٠
مساندة الأصدقاء [FS]	,٩٦٦	,٠٥٢٨	١٨,٣	,٩٣٣
مساندة المهتمين [SS]	,٩٣٦	,٠٥٤٠	١٧,٣	,٨٧٦

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١] حيث قيمة "ت" الجدولية = [٥٩, ٢]

يتضح من الجدول [٩] تأكيد التحليل العاملي التوكيدي على صدق مقياس المساندة الاجتماعية، كما يوضح الجدول [٩] أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعا بالعامل الكامن هو بعد مساندة الأصدقاء، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩٦٦]، ومن ثم يمكنه تفسير [٩٣,٣%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [المساندة الاجتماعية].

. حساب الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام بعض مؤشرات الثبات مثل حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان وبراون وجتمان: جدول [١٠] قيم معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية للمكونات الفرعية والدرجة الكلية [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا	المكونات مقياس المساندة الاجتماعية
جتمان	سبيرمان		
,٨٨٤	,٨٥٦	,٩١٥	مساندة الأسرة [FM]
,٨٠٦	,٩١٩	,٨٤٨	مساندة الأصدقاء [FS]
,٨٨٤	,٩٦٥	,٩٣١	مساندة المهتمين [SS]
,٨١٠	,٩٨٦	,٩٧٢	الدرجة الكلية [TOSSS]

**, [دالة عند مستوى ٠,١], [*] دالة عند مستوى ٠,٥. يتضح من الجدول [١٠] تمتع المقياس بمكوناته الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين [٨٠٦, إلى ٩٨٦, لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى [٠,١].
. حساب الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية: تم التحقق من ذلك بحساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون أو البعد التي تنتمى إليه.

جدول [١١] معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمى إليه [ن=٢٠١]

مساندة المهتمين		مساندة الأصدقاء		مساندة الأسرة	
مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط
B17	**,٥٦٩	B9	**,٥٨٨	B1	**,٦٨٤
B18	**,٨٩٣	B10	**,٨٥٩	B2	**,٤٥٣
B19	**,٧٧٢	B11	**,٦٧٨	B3	**,٥٧٩
B20	**,٧٩٢	B12	**,٦١٢	B4	**,٥٤٦
B21	**,٦٥٣	B13	**,٤٠٤	B5	**,٦٦٨
B22	**,٧٣١	B14	**,٨٢٢	B6	**,٤٢٢
B23	**,٧٧٢	B15	**,٧٣٤	B7	**,٧٤١
B24	**,٨٥٢	B16	**,٨٠٦	B8	**,٧٥٨

**, [دالة عند مستوى ٠,١], [*] دالة عند مستوى ٠,٥.

يتضح من الجدول [١١] أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٤٠٤, إلى ٨٥٩,]. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول [١٢] معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

[ن=٢٠١]

المكونات	الأسرة	الأصدقاء	المهتمين	الدرجة الكلية
مساندة الأسرة [FM]	-			
مساندة الأصدقاء [FS]	**٨٠٨,	-		
مساندة المهتمين [SS]	**٧٨٣,	**٩٠٤,	-	
الدرجة الكلية [TOSSS]	**٩١٠,	**٩٦٣,	**٩٥٣,	-

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ ، [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .،

يتضح من الجدول [١٢] أن جميع قيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٨٠٨, إلى ٩٦٣,].

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لقياس المساندة الاجتماعية كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا والصورة النهائية لمقياس المساندة الاجتماعية موضحة بالملحق [٤] وتتكون من [٢٤] مفردة موزعة على [٣] مكونات، والجدول [١٣] يوضح توزيع مفردات المقياس في صورته النهائية على الأبعاد:

جدول [١٣]

توزيع مفردات مقياس المساندة الاجتماعية في صورته النهائية على الأبعاد

المفردات								الأبعاد
٢٢	١٩	١٦	١٣	١٠	٧	٤	١	مساندة الأسرة [FM]
٢٣	٢٠	١٧	١٤	١١	٨	٥	٢	مساندة الأصدقاء [FS]
٢٤	٢١	١٨	١٥	١٢	٩	٦	٣	مساندة المهتمين [SS]

الخصائص السيكومترية لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج using
music in therapy Scale [UMSS] [إعداد الباحثة].

بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من المقاييس التي قياس استخدام
الموسيقى في العلاج مثل: مقياس العلاج بالموسيقى وهو من إعداد Von
Moreau, Ellgring, Goth, Poustka, & Aldridge, (2010) ومقياس
استخدام الموسيقى وهو من إعداد Chin, & Rickard, (2012) ومقياس
الانشغال بالموسيقى وهو من إعداد (Tan, Wee, Yeo, Choo, Ritholz, &
Yap, 2019)، ويتم بناء مقياس الدراسة الحالية، والمكون من [١٥] مفردة
موزعة على ثلاثة أبعاد يمثل البعد الأول: التنظيم الوجداني ويتكون من [٥]
مفردة تبدأ من [١ إلى ٥]، ويمثل البعد الثاني: التواصل الاجتماعي، ويتكون من
[٥] مفردات تبدأ من [٦ إلى ١٠]، ويمثل البعد الثالث: التقوية الجسدية، ويتكون
من [٥] مفردات تبدأ من [١١ إلى ١٥]، حيث تتم الاستجابة على مفردات
المقياس في ضوء مقياس خماسي يبدأ بالاستجابة [دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً .
لا]، وتُصحح جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي [١، ٢، ٣، ٤، ٥] وفي الاتجاه
السلبى [١، ٢، ٣، ٤، ٥].

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج
. كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا . وذلك من خلال اتباع الخطوات
التالية:

**حساب صدق مقياس استخدام الموسيقى في العلاج للمتعافين من جائحة
كورونا:**

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي
الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من
المنظور التربوي، واللغوي لموضوع الدراسة، وكذلك مدى انتمائها للبعد الذي
تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته الدراسة للصمود النفسي،
وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء
المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وبعض
الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام
أداة النفي في بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج:

تحققت الباحثة من الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات مقياس استخدام الموسيقى في العلاج محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة الإرباعي أعلى [٢٧٪] من الدرجات العالية للمتعافين، وتمثل مجموعة الإرباعي الأدنى [٢٧٪] من الدرجات المنخفضة للمتعافين، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول [١٤] نتائج اختبار "ت" لحساب الفروق

بين متوسطات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [ن=٢٠١]

قائمة "ت" ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مكونات مقياس استخدام الموسيقى في العلاج
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**٢٤,٢	,٤٤٠	١٩,٣	٥١	١,٥	١٥,٤	١٠,٥	التنظيم الوجداني [ER]
**٣٤,٨	,١٠١	١٩,٩	٩٩	١,٣	١٤,١	٥٥	التواصل الاجتماعي [SC]
**٥٦,٢	,٠١٢	٢٠,١	٨٢	,٦٩٠	١٤,٦	٥٢	التقوية الجسدية [PT]
**٤٤,٨	,٧٠٨	٥٨,٧	٧٣	٢,٤	٤٣,٥	٥١	الدرجة الكلية [TOUMS]

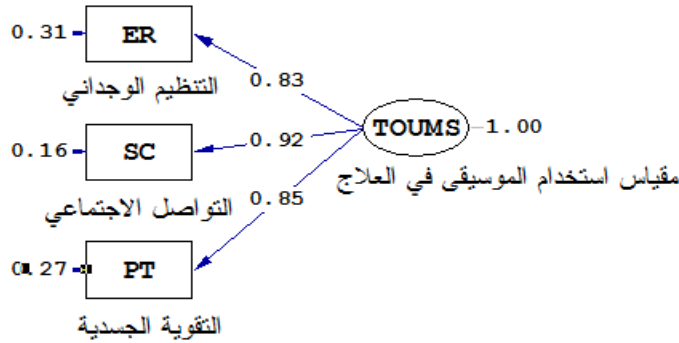
[**] دالة عند مستوى ٠,٠١, [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [١٤] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

. حساب صدق مقياس استخدام الموسيقى في العلاج باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي للاختبار باستخدام التحليل العاملي التوكيدي [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [8.80] Lisrel والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية الثلاثة على عامل واحد وذلك

يؤكد وجود المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية وكان ترتيب تشعباتها كما يلي: [٨٣٢]، لبعده التنظيم الوجداني [ER] و [٩١٧]، لبعده التواصل الاجتماعي [SC] و [٥٤١٧]، لبعده التقوية الجسدية [PT] والموضحة بالشكل [١١] التالي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [١٢] المسار التخطيطي لنموذج التحليل العائلي التوكيدي للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو استخدام الموسيقى في العلاج يتضح من الشكل [١١] أن قيمة [كا^٢] = [صفر] عند درجات حرية [صفر] ومستوى دلالة قدره [١] وهذا يدل على أن قيمة [كا^٢] غير دالة، مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات. ويوضح الجدول [١٥] التالي ملخصاً لنتائج التحليل العائلي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [١٥] نتائج التحليل العائلي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [ن=٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشعب بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	قيمة "ت" ودلالاتها	معامل الثبات R ²
التنظيم الوجداني [ER]	,٨٣٢	,٠٥٩٥	**١٣,٩	,٦٩٣
التواصل الاجتماعي [SC]	,٩١٧	,٠٥٦٩	**١٦,١	,٨٤٠
التقوية الجسدية [PT]	,٨٥٤	,٠٥٨٩	**١٤,٥	,٧٣٠

[**] دالة عند مستوى [٠,١]، حيث قيمة "ت" الجدولية = [٢,٥٩]

يتضح من الجدول [١٥] تأكيد التحليل العائلي التوكيدي على صدق مقياس استخدام الموسيقى في العلاج، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة

تشبعًا بالعامل الكامن هو بعد التواصل الاجتماعي، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩١٧]، ومن ثم يمكنه تفسير [٨٤,٠%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [استخدام الموسيقى في العلاج].

. حساب الثبات لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام بعض مؤشرات الثبات مثل حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان وبراون وجتمان:

جدول [١٦] قيم معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

للمكونات الفرعية والدرجة الكلية [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا	المكونات مقياس استخدام الموسيقى في العلاج
سبيرمان	جتمان		
,٨٢٦	,٩١٣	,٨٤٠	التنظيم الوجداني [ER]
,٧٧١	,٩٣٨	,٨٨٣	التواصل الاجتماعي [SC]
,٨٠٩	,٩٥٢	,٩٠٨	التقوية الجسدية [PT]
,٧٦٧	,٩٦٧	,٩٣٦	الدرجة الكلية [TOUMS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١، [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [١٦] تمتع المقياس بمكوناته الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين [٧٦٧, إلى ٩٥٢]، لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى [٠,٠١].

. حساب الاتساق الداخلي لمقياس استخدام الموسيقى في العلاج :

تم التحقق من ذلك بحساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون أو البعد التي تنتمي إليه.

جدول [١٧] معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية
للبعد التي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

التقوية الجسدية		التواصل الاجتماعي		التنظيم الوجداني	
مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط
D11	**,٧٦٥	D6	**,٨٧٣	D1	**,٧٣١
D12	**,٨٦٢	D7	**,٧٨٠	D2	**,٧٥٣
D13	**,٨٩٥	D8	**,٧٤٢	D3	**,٤٤٦٦
D14	**,٨٣٤	D9	**,٩٦٢	D4	**,٥٩٢
D15	**,٦٢٧	D10	**,٨٩٩	D5	**,٤٣٢

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [١٧] أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٤٣٢, إلى ٩٦٢,]. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول [١٨] معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس
[ن=٢٠١]

الدرجة الكلية	التقوية الجسدية	التواصل الاجتماعي	التنظيم الوجداني	المكونات
			-	التنظيم الوجداني [ER]
			**,٧٦٣	التواصل الاجتماعي [SC]
		**,٧٨٣	**,٧١١	التقوية الجسدية [PE]
	**,٩١٠	**,٩٤٠	**,٨٩٠	الدرجة الكلية [TOSSS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [١٨] أن جميع قيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٧١١, إلى ٩٤٠,].

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لقياس استخدام الموسيقى في العلاج كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا والصورة النهائية لمقياس استخدام الموسيقى في

العلاج موضحة بالملحق [٨] وتتكون من [١٥] مفردة موزعة على [٣] مكونات، والجدول [١٩] يوضح توزيع مفردات المقياس في صورته النهائية على الأبعاد: جدول [١٩] توزيع مفردات مقياس استخدام الموسيقى في صورته النهائية على الأبعاد

المفردات					الأبعاد
١٣	١٠	٧	٤	١	التنظيم الوجداني [ER]
١٤	١١	٨	٥	٢	التواصل الاجتماعي [SC]
١٥	١٢	٩	٦	٣	التقوية الجسدية [PE]

. الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة Meaning of life Scale [MIL] [إعداد الباحثة].

بعد اطلاع الباحثة على الأدب السيكلوجي والدراسات السابقة تم رصد مجموعة من المقاييس العربية المستخدمة في قياس معنى الحياة مثل: مقياس هارون الرشدي (١٩٩٦)، ومقياس عبد الرحمن سليمان، وإيمان فوزي (١٩٩٩)، ومقياس عبد المنعم، نجوى (٢٠٠٨)، ومقياس أبو الهدى، إبراهيم (٢٠١١)، ومقياس عبد العزيز محمود (٢٠١٣)، ومقياس نادر فتحي قاسم (٢٠١٦)، والمقاييس الأجنبية مثل: بروفيل المعنى الشخصي المختصر Brief Personal Meaning Profile (PMP-B)، وهو من إعداد (Macdonald, Wong & Ingras, 2012) وهو مكون من [١٢] مفردة موزعة على [٦] أبعاد تتضمن (القبول، والعلاقات، والحميمية، والتدين، والسمو الذاتي، والمعاملة العادلة)، واستبانة معنى الحياة The Meaning of life Questionnaire (MLQ)، وهو من إعداد (Steger, et al., 2006, 2007, 2010)، وهو مكون من [١٠] مفردات موزعة على بعدين الأول يمثل: وجود المعنى Presence of Meaning، ويتمثل في مدى قدرة الفرد على معرفة أن حياته لها معنى، والثاني يمثل البحث عن المعنى Search for Meaning ويتمثل في رغبة الفرد في استكشاف المعاني الجديدة في حياته، واستبانة معنى الحياة الملائم وهو من إعداد (Steger & Shin, 2010).

وتم بناء مقياس الدراسة الحالية، والمكون من [٢٤] مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد يمثل البعد الأول: مساندة الأسرة ويتكون من [٦] مفردة تبدأ من [١]

إلى ٦]، ويمثل البعد الثاني: مساندة الأصدقاء، ويتكون من [٦] مفردات تبدأ من [٧ إلى ١٢]، ويمثل البعد الثالث: مساندة المهتمين، ويتكون من [٦] مفردات تبدأ من [١٣ إلى ١٨]، حيث تتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء مقياس خماسي يبدأ بالاستجابة [دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا]، وتُصحح جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي [١،٢،٣،٤،٥] وفي الاتجاه السلبي [١،٢،٣،٤،٥].

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة . كما يدركه المتعاين من جائحة كورونا . وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:
حساب صدق مقياس معنى الحياة للمتعاين من جائحة كورونا:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع الدراسة، وكذلك مدى انتمائها للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته الدراسة للصدود النفسي، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وبعض الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام أداة النفي في بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية لمقياس معنى الحياة:

تحققت الباحثة من الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات مقياس معنى الحياة محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة الإرباعي أعلى [٢٧٪] من الدرجات العالية للمتعاين، وتمثل مجموعة الإرباعي الأدنى [٢٧٪] من الدرجات المنخفضة للمتعاين، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول [٢٠] نتائج اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات

الإيراعي الأعلى والإيراعي الأدنى [ن=٢٠١]"

قيمة ت " ودلالاتها	مجموعة الإيراعي الأعلى			مجموعة الإيراعي الأدنى			مكونات مقياس معنى الحياة
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**٣٧,٤	,١١٠	٢٠,١	٦١	١٥,٤	١٥,٥	٦٩	أهمية الحياة [LI]
**٢٩,١	,٦٩٧	١٨,٧	٨٧	,٨٢٢	١٥,٢	٧٤	أهداف الحياة [LA]
**٢٥,٢	,٥٠١	١٩,٥	٩٠	١,٤	١٤,٩	٦٦	فهم الحياة [LC]
**٤٠,٩	١,١	٥٨,١	٦٣	٢,١	٤٥,١	٥٣	الدرجة الكلية [TOMIL]

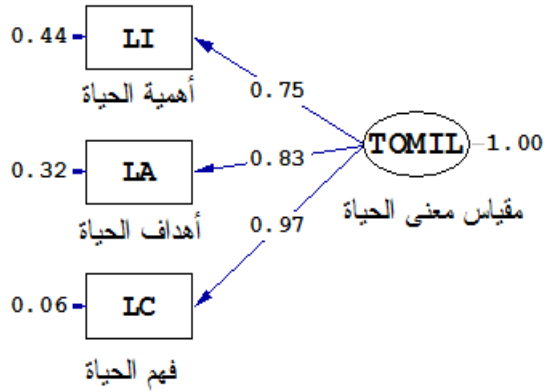
[**] دالة عند مستوى ٠,١, [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [٢٠] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١] بين متوسطات مجموعة الإيراعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإيراعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا، مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

. حساب صدق مقياس معنى الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحققت الباحثة من الصدق العاملي للاختبار باستخدام التحليل العاملي التوكيدي [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [Lisrel 8.80] والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية الثلاثة على عامل واحد وذلك يؤكد وجود المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: [٧٤٦,] لبعدها أهداف الحياة [LI] و[٨٢٦,] لبعدها أهمية الحياة [LA] و[٩٦٩,] لبعدها فهم الحياة [LC] والموضحة بالشكل [١٢] التالي:

٣٠٢ الإسهام النسبي للصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعاين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [١٢] المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو معنى الحياة يتضح من الشكل [١٢] أن قيمة [كا^٢] = [صفر] عند درجات حرية [صفر] ومستوى دلالة قدره [١] وهذا يدل على أن قيمة [كا^٢] غير دالة، مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات. ويوضح الجدول [٢١] التالي يقدم ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [٢١] نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [ن=٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودالاتها	معامل الثبات R ²
أهمية الحياة [LI]	,٧٤٦	,٠٦٢٦	**١١,٩	,٥٥٧
أهداف الحياة [LP]	,٨٢٦	,٠٦٠٧	**١٣,٦	,٦٨٢
فهم الحياة [LC]	,٩٦٩	,٠٥٦٤	**١٧,٢	,٩٣٩

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]، حيث قيمة "ت" الجدولية = [٢,٥٩]

يتضح من الجدول [٢١] تأكيد التحليل العاملي التوكيدي على صدق مقياس معنى الحياة، كما يوضح الجدول أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعا بالعامل الكامن هو بعد فهم الحياة، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩٦٩,٩]، ومن ثم يمكنه تفسير [٩٣,٩%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [معنى الحياة].

. حساب الثبات لمقياس معنى الحياة: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام بعض مؤشرات الثبات مثل حساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان وبراون وجتمان: جدول [٢٢] قيم معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية للمكونات الفرعية والدرجة الكلية [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا	المكونات
سبيرمان	جتمان		
,٧٣٩	,٨٩٧	,٨١٢	أهمية الحياة [LI]
,٧٩٤	,٨٨٤	,٧٩١	أهداف الحياة [LP]
,٨٢٨	,٩٢٧	,٨٦٣	فهم الحياة [LC]
,٧٤١	,٩٦١	,٩٢٤	الدرجة الكلية [TOMIL]

[**] دالة عند مستوى ٠,١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٥ .

يتضح من الجدول [٢٢] تمتع المقياس بمكوناته الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث انحصرت قيم معاملات الثبات بالطرق المختلفة بين [٧٣٩, إلى ٩٦١, لدى أفراد العينة وهي جميعها دالة عند مستوى [٠,١].

. حساب الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة :

تم التحقق من ذلك بحساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون أو البعد التي تنتمى إليه.

جدول [٢٣] معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية

للبعد التي تنتمى إليه [ن=٢٠١]

فهم الحياة		أهداف الحياة		أهمية الحياة	
مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط	مفردات	معاملات الارتباط
C11	,٨١٠**	C6	,٥٨٠**	C1	,٦٦٠**
C12	,٨٣٢**	C7	,٤٨٠**	C2	,٥٨٥**
C13	,٤٠٩**	C8	,٥٩٦**	C3	,٤٢٢**
C14	,٥٤٤**	C9	,٤١٧**	C4	,٧٠٧**
C15	,٦٤٣**	C10	,٥١٣**	C5	,٧١٢**

[**] دالة عند مستوى ٠,١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٥ .

يتضح من الجدول [٢٣] أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمكون الذى تنتمى إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١].

٣٠٤ الإسهام النسبي للصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٤٢٢, إلى ٨٣٢,]. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول [٢٤] معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس [ن=٢٠١]

المكونات	الأهمية	الأهداف	الفهم	الدرجة الكلية
أهمية الحياة [LI]	-			
أهداف الحياة [LP]	**٠,٦١٦	-		
فهم الحياة [LC]	**٠,٧٢٣	**٠,٨٠٠	-	
الدرجة الكلية [TOMIL]	**٠,٨٧٣	**٠,٨٨٢	**٠,٩٤١	-

**] دالة عند مستوى ٠,٠١ , [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول [٢٤] أن جميع قيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين [٦١٦, إلى ٩٤١,].

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لقياس معنى الحياة كما يدركه المتعافين من جائحة كورونا والصورة النهائية لمقياس معنى الحياة موضحة بالملحق [٦] وتتكون من [١٥] مفردة موزعة على [٣] مكونات، والجدول [٢٥] يوضح توزيع مفردات المقياس في صورته النهائية على الأبعاد:

جدول [٢٥] توزيع مفردات مقياس معنى الحياة في صورته النهائية على الأبعاد

المفردات					الأبعاد
١٣	١٠	٧	٤	١	أهمية الحياة [LI]
١٤	١١	٨	٥	٢	أهداف الحياة [LP]
١٥	١٢	٩	٦	٣	فهم الحياة [LC]

نتائج الدراسة وتفسيرها:

الفرض الأول: يتمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة، ولاختبار صحة هذا الفرض، ثم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقاييس من خلال استخدام المعيار الموضح بالجدول [٢٦] التالي:

جدول [٢٦] المتوسطات الحسابية ومستوى الصمود الذي يقابلها

مستوى الصمود النفسي	المتوسطات الحسابية
مرتفع جداً	٤,٢٠ إلى ٥
مرتفع	٣,٤٠ إلى ٤,١٩
متوسط	٢,٦٠ إلى ٣,٣٩
ضعيف	١,٨٠ إلى ٢,٥٩
ضعيف جداً	١ إلى ١,٧٩

وفي ضوء هذا المعيار المعتمد يمكن حساب مستوى الصمود النفسي الموضح بالجدول [٢٧] التالي:

جدول [٢٧] المتوسطات والانحرافات المعيارية والمستوى

في مقاييس الدراسة الحالية [ن=٤٠٥]

المقاييس	الأبعاد	المتوسطات	الانحراف المعياري	المستوى
مقياس الصمود النفسي	الصلابة [HA]	٣,٤٦	٢,٨٤	مرتفع
	الغرض [PO]	٣,٤٥	٢,٧٣	مرتفع
	الإيمان [FA]	٣,٤٠	٢,٢٧	مرتفع
	المثابرة [PE]	٣,٤٢	٣,٠٣	مرتفع
	الدرجة الكلية [TOPRS]	٣,٤٥	٩,٩٢	مرتفع
مقياس المساندة الاجتماعية	مساندة الأسرة [FM]	٣,٤٢	٢,٢٧	مرتفع
	مساندة الأصدقاء [FS]	٣,٥٨	٢,٦٠	مرتفع
	مساندة المهتمين [SS]	٣,٥٧	٢,٥٠	مرتفع
	الدرجة الكلية [TOSSS]	٣,٥٥	٢,٩٥	مرتفع
استخدام الموسيقى	التنظيم الوجداني [ER]	٣,٤٩	٢,٠٤	مرتفع
	التواصل الاجتماعي [SC]	٣,٥١	٢,٦٨	مرتفع
	التقوية الجسدية [PT]	٣,٥٩	٢,٣٠	مرتفع
	الدرجة الكلية [TOUMS]	٣,٥٠	٦,٤٣	مرتفع
مقياس معنى الحياة	أهمية الحياة [LI]	٣,٥٨	٢,٠٤	مرتفع
	أهداف الحياة [LA]	٣,٤٢	١,٧٢	مرتفع
	فهم الحياة [LC]	٣,٥٢	٢,٢٣	مرتفع
	الدرجة الكلية [TOMIL]	٣,٥١	٥,٤١	مرتفع

يتضح من الجدول [٢٧] ما يلي:

٣٠٦ الإسهام النسبي للصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

١. تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من الصدود النفسي في الدرجة الكلية والأبعاد.
٢. تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية في الدرجة الكلية والأبعاد.
٣. تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من استخدام الموسيقى في الدرجة الكلية والأبعاد.
٤. تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستوى مرتفع من معنى الحياة في الدرجة الكلية والأبعاد.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على " توجد علاقات ارتباطية متباينة النوع [موجبة . سالبة] والدلالة [دالة . غير دالة] بين درجات المتعافين من جائحة كورونا في كل من معنى الحياة بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية وكل من: الصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في العلاج"، والجدول [٢٨] يوضح ذلك:

جدول [٢٨] معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقاييس الصدود النفسي والمساندة واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة لدى المتعافين من جائحة كورونا [ن=٤٠٥]

الدرجة الكلية [TOMIL]	فهم الحياة [LC]	أهداف الحياة [LA]	أهمية الحياة [LI]	المكونات	المقاييس
**٨١٧	**٧٨٠	**٧٢٧	**٦٩٧	[HA] الصلابة	الصدود النفسي
**٦٧٧	**٦٣٩	**٦١٤	**٥٧٦	[PO] الفرض	
**٦٧٢	**٦٢١	**٦١٧	**٥٨٠	[FA] الإيمان	
**٦٥٥	**٦١٣	**٦٢٣	**٥٣٨	[PE] المثابرة	
**٧٧٤	**٧٢٩	**٧٠٩	**٦٥٦	[TOPRS] الدرجة الكلية	
**٧٣٣	**٦٨٣	**٦٥٥	**٦٤١	[FM] مساندة الأسرة	المساندة الاجتماعية
**٨٥٢	**٨١٧	**٧٤٧	**٧٣٢	[FS] مساندة الأصدقاء	
**٨٥٤	**٨٠٥	**٧٦٨	**٧٣٤	[SS] مساندة المهتمين	
**٨٦٤	**٨١٨	**٧٦٩	**٧٤٧	[TOSSS] الدرجة الكلية	
**٨٧٦	**٨٧٤	**٨٦٠	**٦٣٩	[ER] التنظيم الوجداني	استخدام الموسيقى
**٨٤٦	**٨١٥	**٧٢٥	**٧٣٩	التواصل الاجتماعي [SC]	
**٨٨٢	**٨٤١	**٧١٥	**٨١٤	[PT] التنقية الجسدية	

المقاييس	المكونات	أهمية الحياة [LI]	أهداف الحياة [LA]	فهم الحياة [LC]	الدرجة الكلية [TOMIL]
	الدرجة الكلية [TOUMS]	**،٨٠٢	**،٨٣٠	**،٩١٨	**،٩٤٦

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠،٠١]

يتضح من الجدول [٢٨] وجود علاقة طردية بين معنى الحياة [الأبعاد والدرجات الكلية] والصمود النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية] والمساندة الاجتماعية [الدرجة الكلية والأبعاد]، واستخدام الموسيقى [الأبعاد والدرجة الكلية] في أثناء مرحلة العلاج [الدرجة الكلية والأبعاد] عند مستوى [٠،٠١]، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع إدراك المتعافين من جائحة كورونا لمعنى الحياة، كلما ارتفعت درجات الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية واستخدامهم للموسيقى في أثناء مرحلة العلاج.

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على "يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من الصمود النفسي [المكونات والدرجة الكلية] لدى المتعافين من جائحة كورونا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٢٩] التالي:

جدول [٢٩] تحليل الانحدار المتعدد

بمعنى الحياة من عوامل الصمود النفسي [ن=٤٠٥]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	ت" ودلالاتها
الصلابة [HA]	أهمية الحياة	٦،٦٧	١٩٥،٩	٧،٠٣	،٤٩٤	،٤٣٢	**١١،٢
الفرض [PO]						،٠٤٠	،٦١٨
الإيمان [FA]						،١١٦	*٢،٤٠
المثابرة [PE]						،١٠٧	١،٧٢
د. كلية [TOPRS]						،٠٢٠	١،٤٨
الصلابة [HA]	أهداف الحياة	٧،٠٣	٢٣٦،٥	،٧٣٥	،٥٤١	،٣٨٨	**١١،٨
الفرض [PO]						،٠١١	١،١٥
الإيمان [FA]						،١٢٤	**٣،١٨
المثابرة [PE]						،٠٦٩	،٦٥٩
د. كلية [TOPRS]						،٠٨٥	،٦٥٩
الصلابة [HA]	فهم الحياة	٤،٩٠	٦٢٧،٦	،٧٨٠	،٦٠٩	،٦١٣	**٢٥،٠٥
الفرض [PO]						،٠٠٨	،١٥٣
الإيمان [FA]						،٠٨٠	١،٧١
المثابرة [PE]						،٠١٥	،٤٧٦
د. كلية [TOPRS]						،٠٤٠	،٤٧٦

٣٠٨ الإسهام النسبي للصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعاين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودالاتها
الصلابة [HA]	الدرجة الكلية [TOMIL]	٧,٠٣	٢٣٦,٥	,٨٢٢	,٦٧٥	,٣٦٨	,١١,٨*
الغرض [PO]						,٠١١	,١٧٣
الإيمان [FA]						,١٢٤	,٣,١٨*
المثابرة [PE]						,٠٦٩	,١,١٥
د. كلية [TOPRS]						,٠٨٥	,٦٥٩

يتضح من الجدول [٢٩] ما يلي:

[١] بالنسبة أهمية الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١] لمعامل انحدار الصلابة والإيمان وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٤,٣٢], [١١٦], و [١,١٦] والإيمان، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار الغرض والمثابرة والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد [R²] = [٤,٩٤]، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصدود النفسي على تفسير [٤٩,٤%] من التباين في متغير أهمية الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهمية الحياة} = ٦,٦٧ + ٤,٣٢[\text{الصلابة}] + ١,١٦[\text{الإيمان}]$$

[٢] بالنسبة أهداف الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١] لمعامل انحدار الصلابة والإيمان وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٣,٨٨], [١١٤], و [١,١٤] والإيمان، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار الغرض والمثابرة والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد [R²] = [٥,٤١]، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصدود النفسي على تفسير [٥٤,١%] من التباين في متغير أهداف الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهداف الحياة} = ٥٤,١ + ٣,٨٨[\text{الصلابة}] + ١,١٤[\text{الإيمان}]$$

[٣] بالنسبة فهم الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١] لمعامل انحدار الصلابة وبلغت قيمة بيتا [١,٦٣], للصلابة، بينما لم توجد دلالة

إحصائية لمعامل انحدار الغرض والإيمان والمثابرة والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٠٩]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصمود النفسي على تفسير $[٦٠,٩\%]$ من التباين في متغير القدرة على فهم الحياة في مقياس إدراك معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{فهم الحياة} = ٤,٩٠ + ١,٦٣ \cdot [\text{الصلابة}]$$

[٤] بالنسبة للدرجة الكلية: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى $[٠,٠١]$ لمعامل انحدار الصلابة والإيمان وبلغت قيمة بيتا على التوالي $[٣,٦٨]$ ، للصلابة، و $[١,٢٤]$ ، والإيمان، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار الغرض والمثابرة والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٧٥]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصمود النفسي على تفسير $[٧٦,٥\%]$ من التباين في متغير الدرجة الكلية في مقياس ادراك معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية} = ٧,٠٣ + ٣,٦٨ \cdot [\text{الصلابة}] + ١,٢٤ \cdot [\text{الإيمان}]$$

نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على "يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من المساندة الاجتماعية [المكونات والدرجة الكلية] لدى المتعافين من جائحة كورونا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٣٠] التالي:

جدول [٣٠] تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة

من عوامل المساندة الاجتماعية [ن=٤٠٥]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودلالاتها
مساندة الأسرة [FM]	أهمية الحياة [LI]	٤,٨٦	٢٦٢,٩	,٧٥٣	,٥٦٧	,٢٠٩	**٢,٩٢
مساندة الأصدقاء [FS]						,٠٥٥	,٣٥٥
مساندة المهتمين [SS]						,٠٥٣	,٣٦٥
د. الكلية [TOSS]						,٢٨١	**١٢,١
مساندة الأسرة [FM]	أهداف الحياة	٥,٥١	٣٠٧,٦	,٧٧٨	,٦٠٥	,١٤١	١,٣٦

٣١٠ الإسهام النسبي للصدود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعاين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودالاتها
مساندة الأصدقاء [FS]	[LA]					,١٦١	١,٣٦
مساندة المهتمين [SS]						,٢٦٨	**٣,٧٢
د. الكلية [TOSS]						,١٨١	**٣,٨٢
مساندة الأسرة [FM]	فهم الحياة [LC]	٢,١٧	٤٤٩,٦	,٨٣١	,٦٩١	,٣٥٩	**٥,٤٣
مساندة الأصدقاء [FS]						,١٠٦	,٨٠٩
مساندة المهتمين [SS]						,١٠٢	,٨٠٩
د. الكلية [TOSS]						,٣٦٩	**١٧,١
مساندة الأسرة [FM]	الدرجة الكلية لمعنى الحياة [TOMIL]	١٢,٨	٦٥٢,٨	,٨٧٤	,٧٦٥	,٧٧١	**٥,٥١
مساندة الأصدقاء [FS]						,٠٦٣	,٥٤٩
مساندة المهتمين [SS]						,٠٦٠	,٥٦٤
د. الكلية [TOSS]						,٩٠٢	**١٩,٧

يتضح من الجدول [٣٠] ما يلي:

[١] بالنسبة أهمية الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل مساندة الأسرة والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٢٠٩], [٢٨١], [٢٠٩] لمساندة الأسرة، و [٢٨١], للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار مساندة الأصدقاء، ومساندة المهتمين، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٥٦٧]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصدود النفسي على تفسير [٥٦,٧%] من التباين في متغير أهمية الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهمية الحياة} = ٢٠٩ + ٤,٦٨ [\text{مساندة الأسرة}] + ٢٨١ [\text{الدرجة الكلية}]$$

[٢] بالنسبة أهداف الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل مساندة المهتمين والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٢٦٨], [١٨١], [١٨١] لمساندة المهتمين، و [١٨١], للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار مساندة الأصدقاء، ومساندة الأسرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٠٥]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصدود النفسي على تفسير [٦٠,٥%] من التباين في

متغير أهداف الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهمية الحياة} = ٥,٥٦ + ٢,٦٨[\text{مساندة المهتمين}] + ١,٨١[\text{الدرجة الكلية}]$$

[٣] بالنسبة فهم الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل مساندة الأسرة والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٣٥٨]، لمساندة الأسرة، و[٣٦٩]، للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار مساندة الأصدقاء، ومساندة المهتمين، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٩١]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصمود النفسي على تفسير [٦٩,١%] من التباين في متغير فهم الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{فهم الحياة} = ٢,١٧ + ٢,٦٨[\text{مساندة الأسرة}] + ١,٨١[\text{الدرجة الكلية}]$$

[٤] بالنسبة للدرجة الكلية: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل مساندة الأسرة والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٧٧١]، لمساندة الأسرة، و[٩٠٢]، للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار مساندة الأصدقاء، ومساندة المهتمين، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٦٥]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري الصلابة والإيمان في مقياس الصمود النفسي على تفسير [٧٦,٥%] من التباين في متغير الدرجة الكلية في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية} = ١٢,٧ + ٧,٧١[\text{مساندة الأسرة}] + ٩,٠٢[\text{الدرجة الكلية}]$$

نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على "يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من استخدام الموسيقى [المكونات والدرجة الكلية] لدى المتعافين من جائحة كورونا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٣١] التالي:

جدول [٣١] تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة من عوامل استخدام الموسيقى [ن=٤٠٥]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودلالاتها
التنظيم الوجداني [ER]	أهمية الحياة [LI]	٤,٧٣	٤٤٤,٣	,٨٣٠	,٦٨٩	,٠١٤	,٣١٩
التواصل الاجتماعي [SC]						**٥,٧٩	,١٩٨
التقوية الجسمية [PT]						**١٣,٦	,٥٤١
د. الكلية [TOMIL]						,٣١٩	,٠٤٥
التنظيم الوجداني [ER]	أهداف الحياة [LA]	٤,١٠	٦٣٦,٣	,٨٧٢	,٧٦٠	,٦٠١	**٢٠,٤
التواصل الاجتماعي [SC]						,٠٦٠	١,٣٣
التقوية الجسمية [PT]						,١٥٥	**٥,٩٥
د. الكلية [TOMIL]						,١٤٣	١,٣٤
التنظيم الوجداني [ER]	فهم الحياة [LC]	,٢٣٤	٨٦٥,٩	,٩٣١	,٨٦٦	,١٦٧	٣,٦٧
التواصل الاجتماعي [SC]						,٤٣٤	**٨,٤١
التقوية الجسمية [PT]						,١٨٣	**٣,٦٨
د. الكلية [TOMIL]						,٥٤٨	**١٦,٩
التنظيم الوجداني [ER]	الدرجة الكلية [TOMIL]	٨,٦٧	٢٠٤٤,٩	,٩٥٤	,٩١١	,٠٤٠	١,٠٨
التواصل الاجتماعي [SC]						,٧٤٢	**٨,٤٢
التقوية الجسمية [PT]						,٠٤٥	١,١
د. الكلية [TOMIL]						١,١	**٢٩,٦

يتضح من الجدول [٣١] ما يلي:

[١] بالنسبة لأهمية الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل انحدار التواصل الاجتماعي ومعامل انحدار التقوية الجسدية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [١,٩٨], [١,٩٨], [١,٩٨] للتواصل الاجتماعي، و[٥٤١], [٥٤١] للتقوية الجسمية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار التنظيم الوجداني، والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٨٩]$ ، وهذا يعنى قدرة متغيري التواصل الاجتماعي والتقوية الجسدية في مقياس استخدام الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج على تفسير [٦٨,٩%] من التباين في متغير أهمية الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهمية الحياة} = ٤,٧٣ + ٢,٠٩ \times [\text{التواصل الاجتماعي}] + ٥,٤١ \times [\text{التقوية الجسدية}]$$

[٢] بالنسبة أهداف الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل انحدار التنظيم الوجداني ومعامل انحدار التقوية الجسدية وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٠,٦٠١]، للتنظيم الوجداني، و[٠,١٥٥]، للتقوية الجسدية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار التواصل الاجتماعي، والدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٦٠]$ ، وهذا يعني قدرة متغيري التنظيم الوجداني والتقوية الجسدية في مقياس استخدام الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج على تفسير [٧٦,٠%] من التباين في متغير أهداف الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{أهداف الحياة} = ٠,١٠ + ٤,٦٠١[\text{التنظيم الوجداني}] + ١,١٥٥[\text{التقوية الجسدية}]$$

[٣] بالنسبة فهم الحياة: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل انحدار التواصل الاجتماعي ومعامل انحدار التقوية الجسدية، ومعامل انحدار الدرجة الكلية، وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٠,٤٣٤]، للتواصل الاجتماعي، و[٠,١٨٣]، للتقوية الجسدية، و[٠,٥٤٨]، للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار التنظيم الوجداني، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٨٦٦]$ ، وهذا يعني قدرة متغيرات التواصل الاجتماعي والتقوية الجسدية والدرجة الكلية في مقياس استخدام الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج على تفسير [٨٦,٦%] من التباين في متغير فهم الحياة في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{فهم الحياة} = ٠,٢٣٤ + ٤,٣٤[\text{التواصل}] + ١,١٨٣[\text{التقوية}] + ٠,٥٤٨[\text{الدرجة الكلية}]$$

[٤] بالنسبة الدرجة الكلية: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعامل انحدار التواصل الاجتماعي ومعامل انحدار الدرجة الكلية، وبلغت قيمة بيتا على التوالي [٠,٧٤٢]، للتواصل الاجتماعي، و [٠,١]، للدرجة الكلية، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار التنظيم الوجداني، والتقوية الجسدية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٩١١]$ ، وهذا يعني قدرة متغيرات التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية في مقياس استخدام

الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج على تفسير [١, ٩١%] من التباين في متغير الدرجة الكلية في مقياس معنى الحياة، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية} = ٦٧,٧ + ٨,٧٤٢ + [\text{التواصل}] + ١,١ [\text{الدرجة الكلية}]$$

نتائج الفرض السادس: ينص الفرض السادس على " يُمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: معنى الحياة والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى في العلاج لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا، للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار Path analysis، باستخدام برنامج Liseral8.8، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٣٢] التالي:

جدول [٣٢] التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج المقترح
وقيمة "ت" والخطأ المعياري [ن=٤٠٥]

المتغيرات المستقلة			المتغير التابع
استخدام الموسيقى [TOUMS]	المساندة الاجتماعية [TOSSS]	الصمود النفسي [TOPRS]	معنى الحياة
,٨٨١	- ,٢٣٠	,٣٢٦	التأثير
,٠٣٧٤	,٠٤٠١	,٠٢٩٨	الخطأ المعياري
**٢٣,٥	**٥,٧٣	**١٠,٩	ت ودلالاتها

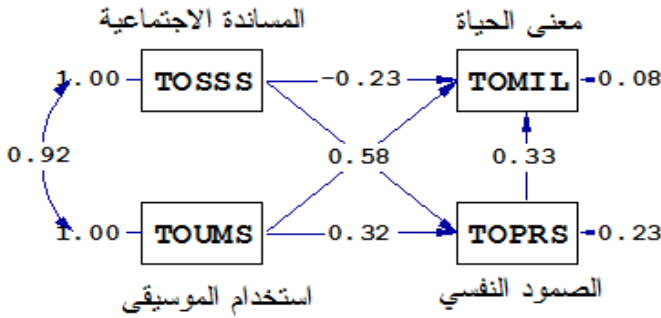
يتضح من الجدول [٣٢] ما يلي:

- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] للصمود النفسي على ادراك المتعافين من جائحة كورونا لمعنى الحياة، حيث بلغت قيمة [B] للصمود النفسي [,٣٢٦].
- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] للمساندة الاجتماعية على ادراك المتعافين من جائحة كورونا لمعنى الحياة، حيث بلغت قيمة [B] للمساندة الاجتماعية [- ,٢٣٠].
- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] لاستخدام الموسيقى في أثناء العلاج على ادراك المتعافين من جائحة كورونا لمعنى الحياة، حيث بلغت قيمة [B] لاستخدام الموسيقى [,٨٨١].

مما يدل على أن المتغيرات المستقلة المتمثلة في الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى كانت قادرة على تفسير [٩١,٩%] من التباين في الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة وبالتالي يمكن كتابة المعادلة البنائية على النحو التالي:

$$\text{معنى الحياة} = ٣٢٦, [الصمود النفسي] - ٢٣٠, [المساندة الاجتماعية] + ٨٨١, [استخدام الموسيقى]$$

ويوضح الشكل [١٣] التالي التأثيرات التي يحتوى عليها النموذج البنائي المفترض في الدراسة الحالية:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [١٣] التأثيرات التي يحتوى عليها النموذج البنائي المفترض

كما يتضح من الشكل [١٣] ما يلي:

- وجود تأثيرات موجبة ودالة إحصائياً لكل من المساندة الاجتماعية على الصمود النفسي، حيث بلغت قيمة التأثير [٥٨٠,] للمساندة الاجتماعية.
- وجود تأثيرات موجبة ودالة إحصائياً لكل من استخدام الموسيقى على الصمود النفسي، حيث بلغت قيمة التأثير [٣٢٠,] لاستخدام الموسيقى.

ملخص نتائج الدراسة: أسفرت النتائج الحالية عن:

- تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى ومعنى الحياة في [الأبعاد والدرجة الكلية].

٢. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين معنى الحياة والصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى.
 ٣. إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من بعض عوامل الصمود النفسي لدى المتعافين من جائحة كورونا.
 ٤. إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من بعض عوامل المساندة الاجتماعية لدى المتعافين من جائحة كورونا.
 ٥. إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من ببعض عوامل استخدام الموسيقى في أثناء العلاج لدى المتعافين من جائحة كورونا.
 ٦. قدرة المتغيرات المستقلة [الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، واستخدام الموسيقى] على تفسير [٩١,٩%] من التباين في درجات المتغير التابع المتمثل في ادراك معنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح.
- . التعليق على نتائج الدراسة:**

تأتى نتائج الفروض الفرض الثانى والثالث والسادس متفقة مع نتائج الدراسات السابقة العربية مثل دراسات: (محمد، تامر، ٢٠١٦؛ عامر، عبدالناصر، ٢٠٢٠) والدراسات الأجنبية مثل (Da, Li, Chi, Zhao, & Zhao, 2017; Arslan, et al., 2020 ; Hirano, 2020) من وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسى، معنى الحياة، وأن الصمود النفسى أثناء وبعد المحنة الكبيرة يُسهم فى تعزيز معنى الحياة، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسى العالى، يتمتعون أيضاً بامتلاكهم لمعنى الحياة أفضل مما يحقق لهم الطمأنينة النفسية، وقدرة الصمود النفسى على التنبؤ بمعنى الحياة مما يشير إلى وجود تأثير موجب للصمود النفسى على معنى الحياة لدى المتعافين من جائحة كورونا، وأوصت النتائج بضرورة تصميم البرامج الوقائية والتداخلية القائمة على تدعيم الشعور بالمعنى الإيجابى للحياة بهدف تعزيز الصحة النفسية لهم.

وتتفق نتائج الفروض الثانى والرابع والسادس مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات العربية مثل: (أبو غالي عطا، ٢٠١١؛ نفيسة عيسوي، ٢٠١٢؛ ولاء محمد علي، ٢٠١٨)، والدراسات الأجنبية مثل (Krause, 2007; Kim, & Lee, 2010; Dobříková, Pčolková, AlTurabi., & West Jr, 2015;

Kawa, ,2017; Aliche, Ifeagwazi, Onyishi, & Mefoh, 2019 ; Heng, Fulmer, Blau, & Pereira, 2020) من وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية، وإدراك معنى الحياة، وأن الإيمان بالقضاء والقدر، وإمكانية استخدام المساندة الاجتماعية من جانب الأسرة والأصدقاء والأشخاص المهمين في التنبؤ بمعنى الحياة، أن المساندة الاجتماعي ترتبط بالشعور العميق بمعنى الحياة طوال الوقت، كما يمثل الدعم الوجداني من جانب أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين منهم قدرة كبيرة على التنبؤ بمعنى الحياة، وأن المساندة الاجتماعية للمرضى تجعل حياتهم لها معنى ومغزى مما يحقق لهم الشعور بالرفاهية ويجعلهم يشعرون بالرضا عن الحياة بصورة عامة.

وتأتى نتائج الفروض الثانى والخامس والسادس متفقة مع نتائج الدراسات العربية مثل دراسة (البليطي، ٢٠١٧) والدراسات الأجنبية مثل دراسات (Ya, Li, Xiang, Yuan, Liu & Xiong ,2020; Killgore, Taylor, Cloonan, & Dailey, 2020) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية الدرجة الكلية والأبعاد، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية في مستوى الصمود النفسي لصالح مرتفعي المساندة الاجتماعية، وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسى من خلال المساندة الاجتماعية، وأن أكثر المتعافين صموداً فى أثناء جائحة كورونا هم أولئك الأفراد الذين يميلون إلى الخروج فى الكثير من الأحيان والذين يحظون بالمساندة الاجتماعية من جانب الأسرة أو الأصدقاء أو الأشخاص المهمين فى حياتهم، والذين ينامون بصورة أفضل، ويمارسون الصلاة فى الكثير من الأحيان وأن الصمود النفسى فى مواجهة جائحة كورونا يرتبط أكثر بهذه العوامل أكثر من غيرها، وأن هذه العوامل يمكن أن تكون قابلة للتغيير، وأن الأفراد الذين كانوا يعانون من ضغوط نفسيه قد تلقوا مساندة اجتماعية أقل من أقرانهم، ولديهم صمود نفسي أقل، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق استراتيجيات التأقلم الفعالة بهدف زيادة مساحة المساندة الاجتماعية للحد من الضغوط النفسية فى أثناء جائحة كورونا.

١. وتتفق نتائج الفرض السادس متفقة مع نتائج الدراسات الأجنبية مثل: (Croom ,2015; Bharathi, Venugopa & Vellingiri ,2019; Castillo & et al. ,2020; North & Hird ,2020; Cupta ,2020)

من وجود علاقة بين استخدام الموسيقى وإدراك معنى الحياة، وأوضحت نتائج هذه الدراسات أن الممارسات الموسيقية يمكن أن تساهم بصورة إيجابية في تحسين حياة الفرد وجعلها حياة مزدهرة flourish، لأن الموسيقى لها تأثيرات على عواطفهم وعلاقاتهم وإنجازاتهم، كما أوضحت أن استخدام الموسيقى في العلاج يمكن أن يزيد من انخراط الأفراد في ممارسة الأنشطة الموسيقية، ويمكن أن يساهم بصورة أفضل في تحسين معنى الحياة لدى المرضى، حيث استخدمت الموسيقى كأداة علاجية في تحسين المهارات الاجتماعية، فاستخدام الموسيقى يُسهم في تحسين الجوانب الاجتماعية وتنظيم الجوانب الوجدانية والعقلية من خلال تنظيم الذكريات، كما أوضحت النتائج استخدام موسيقى البلوز القائمة على التباعد الاجتماعي social distancing في ظل جائحة كورونا، كترتيبات antidote في علاج مرضى جائحة كورونا عبر جميع دول العالم، في الشوارع وفي السينما وعبر مقاطع الفيديو الرقمية digital videos كوسيلة علاجية للتعبير عن التضامن مع مرضى جائحة كورونا، وكوسيلة لزيادة صمود المريض في مواجهة فيروس كورونا، حيث تسعى معظم البشر في كل دول العالم إلى تبني ممارسات التباعد الاجتماعي كاستراتيجية للتخفيف من الآثار الضارة لفيروس كورونا قبل أن تتمكن الدول من إيجاد لقاح vaccine فعال لهذه الجائحة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن العلاج بالموسيقى يعزز الصحة الجسدية، والعقلية، والاجتماعية physical، mental and social health، من خلال تدعيم الدافعية motivation، والصمود resiliency، وبث روح الأمل hope في نفوس مرضى [كوفيد - ١٩].

توصيات الدراسة:

١. في ضوء نتائج الدراسة توصى الباحثة بما يأتي:
تقديم المزيد من المساندة الاجتماعية من خلال (الأهل والأصدقاء والمهمين) لذوي جائحة كورونا في مصر حتى يتسنى لهم مواجهة الشدائد والمحن والأزمات وممارسة حياتهم بفاعلية أكبر لما للمساندة الاجتماعية من تأثيرات مرتفعة في مساعدتهم على سرعة الشفاء.

٢. تنظيم برامج إرشادية علاجية لتحسين مستوى الشعور بمعنى الحياة لدى الإناث من جائحة كورونا في مصر، حيث كشفت نتائج الدراسة الحالية تمتع المتعافين من جائحة كورونا بمستويات مرتفعة من غدرارك معنى الحياة.
٣. إيجاد فرص العمل المناسبة لذوي جائحة كورونا كل وفق قدراته، حتى يتمكنوا من تأمين احتياجاتهم ببسر وسهولة.
٤. رفع مستوى المساندة المادية لدى جائحة كورونا في مصر من خلال تقديم مخصصات مالية وتبرعات عينية عبر المؤسسات الحكومية وغير الحكومية، وتفعيل مؤسسات الضمان الاجتماعي والتأمين الصحي لمساعدة غير القادرين على العلاج في المستشفيات كنوع من المساندة الاجتماعية لهم.
٥. رفع مستوى تقديم الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية لدى جائحة كورونا في مصر، بعد أن كشفت نتائج الدراسة الحالية أن مساندة الأشخاص المهمين في حياة المريض مثل: الأطباء والممرضات يسهم بصورة مرتفعة في مساعدة المرضى بجائحة كورونا على سرعة التعافي.
٦. تقديم البرامج التأهيلية والتربوية والنفسية اللازمة التي من شأنها أن تسهم في تكوين اتجاه إيجابي نحو ذواتهم وتحقيق قدر من الصحة النفسية ليشعروا بقيمة الحياة ومعناها.
٧. ضرورة استخدام الموسيقى في أثناء علاج المصابين بجائحة كورونا لأنها تسهم في تعزيز الصحة الجسدية، والعقلية، والاجتماعية، physical، mental and social heath، من خلال تدعيم الدافعية motivation، والصمود resiliency، وبث روح الأمل hope في نفوس مرضى [كوفيد - ١٩]، زيادة إدراكهم لمعنى الحياة والتشبث بها، وتساعدهم على التنظيم الوجداني وتحقيق التواصل الاجتماعي في ظل التباعد الاجتماعي social distancing التي فرضته جائحة كورونا، والتقوية الجسدية في أثناء التدريبات الرياضة لتحقيق الاسترخاء وخفض مستوى القلق والتوتر والاجهاد لدى المرضى، حيث كشفت نتائج الدراسة الحالية أن استخدام الموسيقى في أثناء مرحلة العلاج يسهم بدرجة مرتفعة في سرعة تعافي المرضى.

٣٢٠ الإسهام النسبي للصمود النفسي والمساندة الاجتماعية واستخدام الموسيقى
في أثناء العلاج للتنبؤ بمعنى الحياة للمتعافين من جائحة كورونا [كوفيد - ١٩]

دراسات وبحوث مقترحة :

- توصى الباحثة بمزيد من الدراسات في هذا المجال ومنها:
١. فاعلية برنامج إرشادي نفسي لرفع مستوى الشعور بمعنى الحياة لدى المتعافين من جائحة كورونا.
 ٢. مظاهر الاغتراب النفسي لدى عينة من المتعافين من جائحة كورونا.
 ٣. البناء النفسي للمتعافين من جائحة كورونا وعلاقته بجودة الحياة.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي، وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع(٦٨)*، ديسمبر.
- أبو الهدى، إبراهيم محمود (٢٠١١). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. *رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.*
- أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣). المرونة، ماهيتها، ومحدداتها، وقيمتها الوقائية، *شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)*، ص ١. ٥٥.
- أبو غالي، عطا ف محمود(٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى حالات البتر في محافظات غزة، *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، ١٤(٢): ١٥: ٣٤.*
- الأعسر، صفاء (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، *النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد (٧٧)*، مارس.
- البشراوي، شاکر محمد أحمدن العزاوي، وسام كرى غداب (٢٠١٨). الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة والطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٥(١٢)*، ص ٣٨٧ إلى ٤٢٠.
- البليطي، وأسماء مسعود محمد أحمد (٢٠١٧). التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعاقين حركياً، *مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٧٥(٢)*، ص ٢٢٠. ٢٦٠.
- حبيب، أمل عبدالمنعم؛ وعبدالحفیظ، غادة محروس (٢٠١٩). الذكاء الروحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات كلية التربية جامعة بيشة- دراسة عاملية، *مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٧(١): ١٤٥-٢٤٣.*
- راضي، فوقية محمد (٢٠٠٧). معنى الحياة لدى عينة من خريجي الجامعة العاطلين عن العمل وعلاقته بالقيم العدائية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧(٥٧).*

الربيعه، فهد، (١٩٩٧). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة دراسة ميدانية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، العدد ٤٣ ص ٣٠-٤٩.

السرسى، أسماء وعبد المقصود، أمانى، ب-ت، مقياس المساندة الاجتماعية (كراسة التعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

سليمان، عبد الرحمن سيد وفوزي، إيمان (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسى لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. بحوث المؤتمر الدولى السادس لمركز الإرشاد النفسى "جودة الحياة" توجه قومى للقرن الحادى والعشرين، ١٠-١٢ نوفمبر، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ص ١٠٣١-١٠٩٥.

سليمون، ريم (٢٠١٦). الصدود النفسى ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابى، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٧(٤).

شحته، مروي محمد (٢٠٠٠). إدراك المساندة الاجتماعية وعلاقته بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدین. رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر.
صبحى، السيد (١٩٩٤). الرؤية بعين الآخرين، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

عامر، عبدالناصر السيد (٢٠٢٠). إسهام الصدود النفسى فى جودة الحياة فى ظل جائحة كورونا [COVID-19]، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٦(١): ١-١٢.

عبد الرحمن سليمان، وإيمان فوزي (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسى لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر الدولى السادس، مركز الإرشاد، جامعة عين شمس، ص ١٠٣١ - ١٠٩٥.

عبد السمیع، ورد محمد مختار (٢٠١٤). الصدود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.

عبد العزيز، محمود عبد العزيز (٢٠١٣). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرحة ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد، تامر نصر دياب (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين المصابين بمرض السرطان، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

نجوى إبراهيم عبد المنعم محمد (٢٠٠٨). معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

عيسوي، نبيه فوزي عمر (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصريا، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.

هارون توفيق الرشدي (١٩٩٦). مقياس معنى الحياة، المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي. القاهرة، ٢٣-٢٥ ديسمبر، ص ١٥٧ - ١٩٥.

على، ولاء محمد حسين (٢٠١٨). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الأراذل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Adams, W. W. (2020). COVID-19's Fierce Subversion of Our Supposed Separateness: Cultivating Life With and For All Others. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167820938910.

Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 6, 195-216.

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L & ، Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*, 51(1):.

Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning of life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and

- resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of loss and trauma*, 24(8), 736-749.
- Arslan, G., Yildirim, M & Wong, p. T. P. (2020, June 10). Meaningful Living, Resilience, Affective Balance, and Psychological Health Problems during COVID-19. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wsr3e>
- Bartlett, J. D., Griffin, J., & Thomson, D. (2020). Resources for supporting children's emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Child Trends*.
- Bartrés-Faz, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M & Pascual-Leone, A. (2018). Meaning in life: resilience beyond reserve. *Alzheimer's research & therapy*. 10(1),47.
- Beck, A.T., Steer, R.A., Brown, G.K., (1996). BDI-II: Beck Depression Inventory Manual, 2nd ed. Psychological Corporation, San Antonio, TX.
- Bentley, J. A., Mohamed, F., Feeny, N., Ahmed, L. B., Musa, K., Tubeec, A. M.,... & Zoellner, L. (2020). Local to global: Somali perspectives on faith, community, and resilience in response to COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S261.
- Bharathi, G., Venugopal, A., & Vellingiri, B. (2019). Music therapy as a therapeutic tool in improving the social skills of autistic children. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 55(1), 44.
- Boals, A., & Banks, J. B. (2020). Stress and cognitive functioning during a pandemic: Thoughts from stress researchers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S255.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Boullion, G. Q., Pavlacic, J. M., Schulenberg, S. E., Buchanan, E. M., & Steger, M. F. (2020). Meaning, social support, and resilience as predictors of posttraumatic growth: A study of

- the Louisiana flooding of August 2016. *American Journal of Orthopsychiatry*. Advance online publication.
- Brandau, D.M.(2008).*The role of life meaning in psychotherapy*, Iowa State University.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.
- Castillo-Pérez, S., Gómez-Pérez, V., Velasco, M. C., Pérez-Campos, E., & Mayoral, M. A. (2010). Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy. *The Arts in psychotherapy*, 37(5), 387-390.
- Castle, Kate (2020). Psychological resilience through the pandemic. [www.CBT Bristol.net](http://www.CBTBristol.net).
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54.
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2012). The music USE (MUSE) questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception*, 29(4), 429-446.
- Chow, S. K. Y., & Choi, E. K. Y. (2019). Assessing the mental health, physical activity levels, and resilience of today's junior college students in self-financing institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 3210.
- Connor, K.M., Davidson, J.R., (2003). Development of a new resilience scale: the connordavidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety* 18 (2), 76–82.
- Conway III, L. G., Woodard, S. R., & Zubrod, A. (2020). Social psychological measurements of COVID-19: Coronavirus

- perceived threat, government response, impacts, and experiences questionnaires.
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44-64.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychology*, 4(1), 15.
- Dobříková, P., Pčolková, D., AlTurabi, L. K., & West Jr, D. J. (2015). The effect of social support and meaning of life on the quality-of-life care for terminally ill patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*®, 32(7), 767-771.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., Wiggers, J. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57, 74–89.
- Dray, J., Bowman, J., Wolfenden, L., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., & Wiggers, J. (2015). Systematic review of universal resilience interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting: *Review protocol. Systematic Reviews*, 4, 186.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J & Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS care* 29(11), 1410-1416.
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry*, 32, 44–53. doi: 10.1176/appi.ap.32.1.44.

- Edwards, M. (2007). The dimensionality and valid measurement of life meaning. Queen's University, Canada.
- Ellwood, Beth (2020). Social support and sense of belonging may protect against the psychological impact of COVID-19 <https://www.psypost.org/2020/05/social-support-and-sense-of-belonging-may-protect-against-the-psychological-impact-of-covid-19-56873>
- El-Zoghby, S. M., Soltan, E. M., & Salama, H. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health*, 1.
- Eren, B. (2015). The use of music interventions to improve social skills in adolescents with autism spectrum disorders in integrated group music therapy sessions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 207-213.
- Farmer, H. (2013). How to Benefit from Music in Sport and Exercise. <http://www.thesportinmind.com/articles/how-to-benefit-from-music-in-sport-and-exercise>.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Fox S, Lydon S, Byrne D, et al. (2018). A systematic review of interventions to foster physician resilience. *Postgraduate Medical Journal*; 94: 162–70.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316–335.
- George, L. S. & Park, C. L. (2016). Meaning of life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20, 205–220.

- Grad, R. I., & Zeligman, M. (2017). Predictors of post-traumatic growth: The role of social interest and meaning in life. *The Journal of Individual Psychology*, 73(3), 190-207.
- Gupta, N. (2020). <? covid19?> Singing Away the Social Distancing Blues: Art Therapy in a Time of Coronavirus. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167820927807.
- Gurgen, E. T. (2016). Social and Emotional Function of Music Listening: Reasons for Listening to Music. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 229-242.
- Habibzadeh, N. (2015). The effect of music on mental and physical performance. *Physical Activity Review*, 3, 32-36.
- Hajli MN, Shanmugam M, Hajli A, Khani AH, Wang Y.(2015). Health care development: integrating transaction cost theory with social support theory. *INFORM HEALTH SOC CA.* ;40(4):334-44
- Hamill, K.S., (2009). Resilience and Self – Efficacy: The Importance of Efficacy Belief and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents, *Colgate University Journal of the Sciences*, 35:116-146.
- Hauken, AASEBO, may(2020). Importance of social support during the coronavirus outbreak. <https://www.uib.no/en/ccp/134845/importance-social-support-during-coronavirus-outbreak>
- Heintzelman, S. J. & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574.
- Heng, M. A., Fulmer, G. W., Blau, I., & Pereira, A. (2020). Youth purpose, meaning in life, social support and life satisfaction among adolescents in Singapore and Israel. *Journal of Educational Change*, 21(2), 299-322.
- Herbert, R. (2012). Young people's use and subjective experience of music outside school. *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition, Thessaloniki, Greece*, 424-431

- Hill, C. E., Kline, K. V., Miller, M., Marks, E., Pinto-Coelho, K. , & Zetzer, H. (2019). Development of the Meaning of life measure .*Counselling Psychology Quarterly* , 32(2), 205-226.
- Hirano, Hiroki, (2020). Factors That Enhance Well-being: Hope and Meaning in Life, Social support, and Resilience" (2020).(CSBS INSPIRE Student Research & Engagement Conference .80.
<https://scholarworks.uni.edu/csbsresearchconf/2020/all/80>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a Norwegian scale for measuring adult resilience. *Journal of the norwegian psychological association*, 38(4), 310-317.
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., & Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. *Plos one*, 15(5), e0233831.
- Jackson D, Firtko A, Edenborough M.(2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*; 60: 1-9.
- Juslin, P.N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 3(33), 217-238.
- Kawa, M. H. (2017). Influence of perceived social support and meaning of life on fighting spirit: A study of cancer patients. *Education journal. org*, 86-93.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological Resilience During the COVID-19 Lockdown. *Psychiatry Research*, 113216.
- Kim, Y. J., & Lee, K. J. (2010). Relationship of Social Support and Meaning of Life to Suicidal Thoughts in Cancer Patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(4).

- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456.
- Křivohlavý J. (2006), Psychology of the Meaningfulness of Existence: Questions at the Top of Life, Grada, Prague, ISBN 8024713705.
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96, 213–221.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., (2001). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Dev. Psychopathol.* 12 (4), 857–885.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77, 1805–1832.
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11, 431–545.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6–20.
- Masten, A. S & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1-12.

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Mauder RG, Lancee WJ, Mae R, et al.(2010). Computer-assisted resilience training to prepare healthcare workers for pandemic influenza: a randomized trial of the optimal dose of training. *BMCH Health Services Research*, 10: 72.
- Mauder RG, Leszcz M, Savage D, et al. (2008). Applying the lessons of SARS to pandemic influenza: an evidence-based approach to mitigating the stress experienced by healthcare workers. *Canadian Journal of Public Health*; 99: 486–8.
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin) Eds.), *Handbook of personality theory and research* (3rd ed., pp. 242–262). New York, NY: Guilford Press
- Miendlarzewska, E., & Trost, W. (2014). How musical training affects cognitive development: rhythm, reward and other modulating variables. *Front. Neurosci.*, 142(2), 1-18.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of happiness Studies*, 10(2), 197-214.
- Morin, R. T., Galatzer-Levy, I. R., Maccallum, F., & Bonanno, G. A. (2017). Do multiple health events reduce resilience when compared with single events? *Health Psychology*, 36,721–728.
- North, A., & Hird, E. (2020). The relationship between uses of music, musical taste, age, and life goals. *Psychology of Music*, 0305735620915247.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.
- Palmer, C. (2008). A theory of risk and resilience factors in military families. *Military Psychology*, 20, 205–217.
- Paton, D., Johnston, P., Clarke, J., Violanti, J. M., Burke, K. J., & Keenan, D. (2008). Stress shield: A model of police

- resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10, 95–108.
- Patterson, J. (1988). Families experiencing stress: The family adjustment and adaptation response model. *Family Systems Medicine*, 5, 202–237.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X.,...Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196, 138–141.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19, 1–13.
- Reynolds, C. J., Smith, S. M., & Conway, P. (2020). Intrinsic religiosity attenuates the negative relationship between social disconnectedness and meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rel0000318>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Robbins, C. (2005). *A Journey into Creative Music Therapy*. St. Louis, MO: MMB Music, Inc
- Rosová, D., Orosová, O., & Žiaková, E. (2015). The meaning of life, self- esteem, and social support of homeless people.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35 (1), 88-108.
- Sarson, B.R., I.G. Sarson and G.R. Pierce, eds (1990) *Social Support: An Interactional View*. New York: Wiley.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391-1396.

- Steger MF. (2012). Making Meaning in Life. *Psychol Inq*, 23(4):381-5
- Steger, M. F. (2006). Development and validation of the Meaning of life Questionnaire: A measure of eudaimonic well-being. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*, 66, pp. 4257
- Steger, M. F & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582
- Steger, M. F & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning of life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum on Logotherapy*, 33 95-104.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S & Kaler, M. (2006). The Meaning of life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Tan, J., Wee, S. L., Yeo, P. S., Choo, J., Ritholz, M., & Yap, P. (2019). A new music therapy engagement scale for persons with dementia. *International psychogeriatrics*, 31(1), 49-58.
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 230-237.
- Ungar, M. (2008): Resilience across Cultures, *British Journal of Social work*, (2)1, No. (38), pp.218-235.
- Urbina-Garcia, A.(2020). Young Children's Mental Health: Impact of Social Isolation During The COVID-19 Lockdown and Effective Strategies.
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M.,... & Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 1-12.

- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 233-245.
- Von Moreau, D., Ellgring, H., Goth, K., Poustka, F., & Aldridge, D. (2010). Psychometric results of the Music Therapy Scale (MAKS) for measuring expression and communication. *Music and Medicine*, 2(1), 41-47.
- Waterman, Kim(2020). The Power of Music to Help Cope with COVID-19 <https://www.nm.org/about-us/northwestern-medicine-newsroom/nm-news-blog/power-of-music-to-cope-with-covid-19>
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy*, 30(1), 4-11.
- Wong, P. T. P.(2012).*The human quest for meaning: Theories, research, and applications* .New York, NY: Routledge .
- World Health Organization (2020). Actions frontline workers can take to cope with stress during COVID-19. Regional Office Eastern Mediterranean.
- Xiao SY.(1994). Theoretical basis and research application of Social Support Rating Scale *The Journal of Clinical Psychiatry*.;4(2):98-100
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549-1.
- Yang, D., Tu, C. C., & Dai, X. (2020). The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S6.
- Yang, M. (2020). Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-10.

-
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y.,... & Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-2019 epidemic. *Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic (3/13/2020)*.
- Zillmann, D., & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. In D. J. Hargreaves, & A. C. North (Ed.), *The Social Psychology of Music* (pp. 161-187). New York: Oxford University Press.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K., (2018). The multidimensional scale of perceived social support. *J. Pers. Assess.* 52 (1), 30–41.