

OPEN ACCESS

المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا

حفيدة سليمان أحمد البراشدية¹

hafidhaalbarashdi@gmail.com

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية، لدى عينة من الآباء والأمهات العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية في المرونة. وتكونت عينة الدراسة من (442) من الآباء والأمهات، منهم (55.9%) من الإناث. طبقت عليهم استبانة المرونة النفسية للوالدين ليورك ومور (Burke & Moore, 2015)، ومقياس التنظيم الانفعالي للوالدين للوربر وآخرين (Lorber et al., 2017)، ومقياس الممارسات الوالدية الإيجابية من إعداد الباحثة. أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية للوالدين والتنظيم الانفعالي، في حين لم تظهر أية ارتباطات دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وأبعادها والتنظيم الانفعالي وأبعاده وبين ممارسات الوالدية الإيجابية، ما عدا بعد الإخامد. كما بينت النتائج أن مستوى المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين خلال فترة جائحة كورونا كان عالياً، في حين كان مستوى ممارسات الوالدية الإيجابية متوسطاً. كما وُجدت فروق بين الوالدين في المرونة النفسية، وفقاً لمتغيرات مستوى الجنس وعدد الأبناء والسكن، في حين لم تظهر فروق بين الوالدين في المرونة النفسية تُعزى إلى متغيري مستوى التعليم والدخل. وأخيراً، كشفت النتائج إمكانية التنبؤ بالوالدية الإيجابية، من خلال ممارسة الوالدين لاستراتيجية الإخامد للتنظيم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، الوالدية الإيجابية، الوالدين، جائحة كورونا

1. مديرة مركز إبداعات رقمية للبحوث متعددة القطاعات، سلطنة عمان.

للاقتباس: البراشدية، حفيدة. «المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا»، مجلة العلوم التربوية، العدد 19، 2022

<https://doi.org/10.29117/jes.2022.0075>

© 2022، البراشدية، الجهة المرخص لها: دار نشر جامعة قطر. تم نشر هذه المقالة البحثية وفقاً لشروط Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). تسمح هذه الرخصة بالاستخدام غير التجاري، وينبغي نسبة العمل إلى صاحبه، مع بيان أي تعديلات عليه. كما تتيح حرية نسخ، وتوزيع، ونقل العمل بأي شكل من الأشكال، أو بأية وسيلة، ومزجه وتحويله والبناء عليه، طالما يُنسب العمل الأصلي إلى المؤلف.

Psychological Flexibility, Emotional Regulation, and their Relationship with Positive Omani Parenting during the Outbreak of the Corona Pandemic

Hafidha Sulaiman Ahmed AlBarashdia¹

hafidhaalbarashdi@gmail.com

Abstract

The present study aimed to identify the psychological flexibility and emotional regulation and their relationship with positive parenting, among a sample of Omani parents, during the outbreak of the Corona pandemic, and to identify the effect of some demographic variables on psychological flexibility and emotional regulation. The sample of the study consisted of (442) fathers and mothers, of whom (55.9%) were females. The study applied three tools: Parents' Psychological Resilience Questionnaire by Burke and Moore (2015), Parents' Emotional Regulation Scale by Lorber et al. (2017), and Positive Parenting Practices Scale prepared by the researcher. The results showed that there is a positive and statistically significant relationship between the psychological flexibility of parents and emotional regulation, while there were no statistically significant correlations between psychological flexibility and its dimensions and emotional regulation and its dimensions, and between the positive parenting practices except «suppression». The results also showed that the level of psychological flexibility and emotional regulation of Omani parents during the period of the Corona pandemic was high, while the level of positive parenting practices was moderate. There were also differences between parents in psychological flexibility according to the gender, number of children, and housing, while no differences appeared between parents in psychological flexibility due to the parents' education level and income level. Finally, the results revealed that positive parenting could be predicted through parents' practice of suppression strategy for emotional regulation.

Keywords: Psychological flexibility; Emotional regulation; Positive parenting; Parents; Corona pandemic

1. Career Guidance Supervisor, Ministry of Education, Oman.

Cite this article as: AlBarashdia H., "Psychological Flexibility, Emotional Regulation, and their Relationship with Positive Omani Parenting during the Outbreak of the Corona Pandemic", *Journal of Educational Sciences*, Issue 19, 2022

<https://doi.org/10.29117/jes.2022.0075>

© 2022, AlBarashdia H., licensee QU Press. This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0), which permits non-commercial use of the material, appropriate credit, and indication if changes in the material were made. You can copy and redistribute the material in any medium or format as well as remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited.

المقدمة

تقدر منظمة اليونسكو أنّ (1.38) مليار طفل خارج المدرسة أو مراكز رعاية الطفولة، دون إمكانية الوصول إلى الأنشطة الجماعية أو الرياضات الجماعية أو الملاعب؛ بسبب جائحة فيروس كورونا COVID-19، منهم (40) مليون طفل في مرحلة ما قبل المدرسة (اليونيسيف، 2020). كما يزاوّل معظم الآباء وظائفهم عن بُعد، رغم معاناتهم لأداء وظائفهم من المنزل ورعاية أطفالهم في الوقت نفسه، خاصة في ظل عدم معرفة موعد انتهاء هذا الوضع. للعديد من الناس، فإنّ مجرد إبقاء الأبناء مشغولين وآمنين في المنزل هو احتمال مخيف، وتتفاقم هذه التحديات بالنسبة لأولئك الذين يعيشون في أسر منخفضة الدخل ومكتظة (Cluver et al., 2020).

لقد أحدث فيروس كوفيد-19 انقلاباً في الحياة الأسرية في أنحاء العالم؛ إذ زادت مسؤوليات الوالدين العاملين، وخاصة النساء، بدرجة كبيرة خلال هذه الجائحة. ويكافح الآباء لتحقيق التوازن بين العمل ورعاية الأبناء والرعاية الذاتية، في ظل الخوف وعدم اليقين والالتزام بالحجر لإبطاء انتشار الفيروس. كل هذا يجعل من الصعب على العائلات الحفاظ على الشعور بالهدوء. ومع ذلك، يساعد الآباء الأبناء كي يشعروا بالأمان، ويساعدونهم على الحفاظ على الروتين الصحي، وإدارة سلوكهم، وبناء المرونة. كما أثرت الجائحة في سلوك الأبناء؛ فقد لا يمتلك الأبناء الصغار القدرة على وصف مشاعرهم، إلا إنّهم يعبرون عن قلقهم أو خوفهم من خلال سلوكهم، الذي بدوره يمكن أن يصيب الآباء بالارتباك، خاصة إذا كانوا من الشخصيات التي تتسم بالتوتر (NCTSN, 2020). أما المراهقون فتتسم ردود أفعالهم غالباً بالعصبية؛ نظراً لأنّ الجائحة قد حرمتهم مما اعتادوا عليه من ممارسة الأنشطة الرياضية وحرية التواصل والالتقاء بأصدقائهم. وبالرغم من أنّ معظم الأبناء يعودون في نهاية المطاف إلى طبيعتهم النموذجية، عندما يتلقون دعماً مستمراً من الآباء المتجاوبين، فإنّ آخرين معرضون لخطر الإصابة بمشاكل صحية عقلية كبيرة، بما في ذلك التوتر والقلق والاكتئاب المرتبط بالصدمات (Bartlett et al., 2020).

إنّ مصطلح «الوالدية الإيجابية» من المصطلحات الرائجة في العالم الغربي؛ إذ يطبّق برنامج الوالدية الإيجابية في أكثر من خمس وعشرين دولة، وتُرجم إلى إحدى وعشرين لغة، وفاز بجوائز عديدة، وصنفته الأمم المتحدة بالبرنامج الوالدي الأفضل في العالم، ويطلق عليه اختصاراً «Triple P»؛ فهو برنامج يركّز على تزويد الوالدين بالأدوات والمهارات التربوية اللازمة لبناء أسر قوية، ويُعدّ من أكثر البرامج فعالية في العالم؛ فهو يهدف إلى تزويد الوالدين باستراتيجيات بسيطة وعملية لمساعدتهم في بناء علاقات أسرية صحية؛ ليكون باستطاعتهم إدارة سلوك أبنائهم، ما يسهم في التقليل من الأمراض العقلية والعاطفية والسلوكية عند الأبناء والمراهقين، التي تنشأ - في الغالب - من الجهل بالأساليب التربوية الصحيحة (Bor et al., 2002; Szabo et al., 2020). وقد اقترح العديد من الباحثين تعريفاً للوالدية الإيجابية؛ فعلى سبيل المثال، عرّف ساي (Seay et al., 2014) الوالدية الإيجابية بأنّها: «العلاقة المستمرة بين الوالدين والطفل، وتشمل رعاية الطفل، وتعليمه، وقيادته، والتواصل معه، وتوفير احتياجاته، باستمرار وعلى نحو غير مشروط» (ص. 207). وأشارت الأدبيات إلى أنّ الأبناء الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة هم الأكثر استفادة من الوالدية الإيجابية، من خلال الارتباط الآمن بين الرضيع والأمهات، والمرتبط بالعديد من النتائج التنموية الإيجابية (Juffer et al., 2008). كما أشارت الأدبيات إلى أنّ النتائج الإيجابية لأسلوب الوالدية

الإيجابية تعادل أسلوب الوالدية الدافئ والثابت، الذي يُطلق عليه نمط الوالدية الموثوقة «authoritative»، وهو أسلوب يأخذ بعين الاعتبار رأى الأبناء، وإتاحة المجال للطفل للمناقشة، وتقبُّل رأيه، ومشاركته، ومساندته، ويتميز هذا الأسلوب بمستوى مرتفع من التأديب والدفء (Baumrind, 1991). وجنباً إلى جنب مع أسلوب الوالدية الموثوقة، يُعتقد أيضاً أن أسلوب الوالدية التنموية يدعم الوالدية الإيجابية (Roggman et al., 2016)، والوالدية التنموية هي أسلوب تربية إيجابي يعزز نمو الطفل الإيجابي، من خلال توفير المودة والاستجابة والتشجيع والتعليم (Roggman et al., 2009). وتشارك التربية التنموية في العديد من القواسم مع الوالدية الموثوقة، وكلاهما يمثل الوالدية الإيجابية. ويُعتقد أن جودة الارتباط بين الوالدين والأبناء هي مفتاح الوالدية الإيجابية؛ فهي دليل على حساسية الوالدين، وتعد بالتأكيد مؤشراً رئيساً لممارسات الوالدية الإيجابية؛ فهناك العديد من الآليات التي يمكن من خلالها تعزيز الوالدية الإيجابية على نحو مبتكر. ولقد أشارت الدراسات الحديثة عن التعلق إلى أن هذا الارتباط الإيجابي بين الوالدين والأبناء يؤدي إلى زيادة طويلة المدى في الكفاءة الذاتية الاجتماعية للأبناء (Coleman & Karraker, 2003). كما تؤثر الوالدية الإيجابية في مزاج الأبناء من خلال تعزيز التنظيم الانفعالي؛ فقد كشفت نتائج دراسة أيزنبرغ وآخرين (Eisenberg et al., 2005) عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الوالدية الإيجابية والتنظيم الانفعالي للوالدين، وانعكاس ذلك على التنظيم الانفعالي للأبناء على المدى الطويل.

ولقد تناولت بعض الدراسات السابقة العلاقة الإيجابية بين الوالدية الإيجابية والمرونة النفسية، ودورها في تحسين ممارسات الوالدية الإيجابية (Brassell et al., 2016; Chong et al., 2020; Daks et al., 2020; Fischer et al., 2016; Moyer et al., 2015; Moyer et al., 2018; Williams et al., 2012). ولقد عرّفت الدراسات المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على قبول التجارب العاطفية المكروهة في الوقت الحالي، مع الحفاظ على المشاركة في السلوكيات القائمة على القيمة (Hayes et al., 2006)، وليس من المستغرب أن ترتبط المرونة النفسية بالمجموعة الأكبر من النتائج الإيجابية، بما في ذلك جودة حياة، والرفاهية العاطفية، والأداء النفسي الأكثر تكيفاً (Bond & Bunce, 2003; Hayes et al., 2006; Ruskin et al., 2018). كما ترتبط المرونة النفسية بزيادة التنظيم الانفعالي (Vaughan-Johnston et al., 2017) وانخفاض مستويات الأمراض النفسية (Tull et al., 2004). لذا فإنه خلال فترة انتشار فيروس كورونا، يجب أن تظل العائلات حساسة لهذا التحول الضخم في سياق الحياة الأسرية، وأن تكون حريصة على عدم إضافة ضغوط إضافية إلى القائمة الطويلة بالفعل من الأشياء التي «يجب» أو «لا يجب» القيام بها، وتتقبل التغييرات بصورة مرنة وتتعايش معها تدريجياً عبر التدريب؛ فرغم أن جرعات التقبل الصغيرة جداً يومياً لا يبدو أنها تحدث فرقاً ملحوظاً، فلا يزال بإمكانها إحداث فرق غير عادي (Coyne et al., 2020). كما أظهر نموذج دراسة تشونج وآخرين (Chong et al., 2020) أن تحسين المرونة النفسية الوالدية في مرحلة ما بعد التدخل قد توسطت تأثير طريقة القبول والالتزام في تقليل الضائقة النفسية للوالدين. وفي دراسة لبراسيل وآخرين (Brassell et al., 2016) قيس فيها مستوى المرونة النفسية العامة، والمرونة النفسية الوالدية، والممارسات الوالدية، ومقارنتها بمستوى مشاكل الطفل أو المراهق الداخلية والخارجية. بينت النتائج وجود ارتباط بين المتغيرات عبر مختلف الفئات العمرية، وأظهرت النتائج أن المستويات الأعلى من المرونة النفسية الوالدية كانت مرتبطة بصورة غير مباشرة بمستويات أقل من مشاكل الشباب واستيعابها، من خلال ممارسات الوالدية التكيفية.

ووجد ويليامز وآخرون (Williams et al., 2012) أن المرونة النفسية تتناقص في المتوسط، مع تقدم الوالدين في العمر. كما كشفت نتائج النمذجة متعددة المستويات أن ممارسة الوالدية الاستبدادية على الأبناء في الصف السابع تنبئ بمرونة نفسية منخفضة. علاوة على ذلك، ارتبطت زيادة ممارسات الوالدية الاستبدادية ونقص الممارسات في الوالدية الإيجابية بتدني مستوى المرونة النفسية للمراهقين. كما كشفت نتائج نمذجة المعادلة الهيكلية أن المرونة النفسية للمراهقين في الصف التاسع تنبأت بانخفاض في الوالدية الاستبدادية وزيادة الوالدية الإيجابية. ووجد موير وآخرون (Moyer et al., 2018) أن سلوكيات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين في العلاج القائم على الالتزام بالمرونة النفسية؛ تحسنت فوراً بعد العلاج، مقارنة بمجموعة العلاج التقليدية. كما حُوفظ على التحسن لستة أسابيع بعد العلاج. وقد قدمت الدراسة دعماً أولياً للفوائد الثانوية للتدخلات العلاجية الموجزة واسعة النطاق لسلوكيات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين، الذين تعرضوا للعنف في العلاقة الزوجية. كما أظهرت نتائج دراسة موير وآخرين (Moyer et al., 2015) اتجاهًا نحو المرونة النفسية الوالدية، بوصفها وسيطاً في العلاقة بين الضغوط النفسية للوالدين والطفل. وبالمثل، وجد فيشر وآخرون (Fischer et al., 2016) أن المرونة النفسية توسطت على نحوٍ كامل في تأثير سوء التكيف المبكر في المرض النفسي، في حين لم يتوسط سوء التكيف المبكر في تأثير المرونة النفسية في المرض النفسي. كما توسطت المرونة النفسية بصورة كاملة في تأثير سلوك الوالدية في نظام الإدارة البيئية، ولكن النموذج الذي توسط فيه سوء التكيف المبكر في تأثير سلوك الوالدية في المرونة النفسية كان قابلاً للتطبيق. ووجد داكس وآخرون (Daks et al., 2020) مرونة نفسية عالية لدى الوالدين في ظل أزمة كورونا، وقد ارتبطت المرونة النفسية للوالدين بزيادة تماسك الأسرة، وانخفاض الخلاف الأسري، وزيادة استخدام استراتيجيات الوالدية الإيجابية. وبالمقابل، بينت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين عدم مرونة الوالدين وزيادة كل من الضغط النفسي المرتبط بفيروس كورونا، والخلافات الزوجية، والوالدية المتسلطة، والخلافات الأسرية بين الوالدين والأبناء. كما أشارت النتائج أيضًا إلى أن الضغوطات الناجمة عن تفشي فيروس كورونا تنبأت بزيادة الخلافات العائلية، التي بدورها تنبأت بزيادة استخدام نمط الوالدية المتسلطة، الذي بدوره تنبأ بزيادة الضيق النفسي لدى الأبناء والوالدين.

ومن جهة أخرى، تشير الدراسات إلى العلاقة الإيجابية بين الوالدية الإيجابية والتنظيم الانفعالي، ودوره في تحسين ممارسات الوالدية الإيجابية (Aldao et al., 2009; Brown et al., 2020; Egloff et al., 2006; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007; Philippot, 2013; Roberts et al., 2008; Rueger et al., 2016; Schimmenti et al., 2020; Watkins, 2016). وصف جروس وطومسون (Gross & Thompson, 2007) التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من «العمليات التي يؤثر بها الأفراد في المشاعر التي تتولد لديهم، ووقت تولدها، وكيف يختبرون هذه المشاعر ويعبرون عنها» (ص. 275)، ويقوم الوالدان بمحاولات نشطة لإدارة عواطفها أو تنظيمها لتعليم أبنائها الانضباط. ورغم نشر العديد من الدراسات عن مشاعر الوالدين (Rueger et al., 2011)، فإن القليل منها نفذت استراتيجيات عن عمليات التنظيم الانفعالي لدى الوالدين. ولقد قدم جروس وطومسون نموذجاً مفيداً لفهم التنظيم الانفعالي للوالدين، قائماً على نظرية مدعومة بالعديد من الأبحاث التجريبية والتربطية (Aldao et al., 2009; Egloff et al., 2006; Gross & John, 2003; Roberts et al., 2008)، فحدد نموذجهما خمس عمليات تنظيمية للعاطفة، وهي: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، والنشر المتعمد، والتغيير المعرفي،

وتعديل الاستجابة. يكون التصور لهذه العمليات على أنها تحدث في نقاط زمنية مختلفة في عملية توليد المشاعر. وتبدأ باختيار الموقف الذي يُعد نوعاً من التنظيم الوقائي للعاطفة؛ إذ يتخذ الناس قرارات بشأن السياقات التي يجب أن يقتربوا منها، أو يتجنبوا إدارة عواطفهم قبل حدوث موقف قد يثير المشاعر. وتحدث العمليات المتبقية من تنظيم العواطف، بعد أن بدأت بالفعل حالة من المحتمل أن تثير المشاعر وتعمل على إدارة تأثيرها العاطفي. ويشير تعديل الموقف إلى محاولات تغيير سيناريو معين، في حين يشير النشر المتعمد إلى محاولات التركيز بصورة انتقائية على جوانب معينة من الحالة، ويشير التغيير المعرفي إلى عملية تفسيرية يختار فيها الشخص معنى الموقف، ويشير تعديل الاستجابة إلى محاولات مباشرة لتغيير الجوانب الفسيولوجية والتجريبية والسلوكية للعاطفة. وتتضمن الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي إعادة تقويم الموقف والأحداث، وإعادة هيكلة المعتقدات، التي تؤدي دوراً رئيساً في تطوير مختلف المظاهر النفسية المرضية أو الحفاظ عليها؛ وعلى النقيض من ذلك، تشمل الاستراتيجيات غير القادرة على التكيف قمع العاطفة، والتمثيل الدرامي، وإلقاء اللوم على النفس أو الآخرين، والاجترار المجرد، والاطمئنان المفرط، واستخدام الكحول أو العقاقير ذات التأثير النفسي (Philippot, 2013; Watkins, 2016). إن تعزيز استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة وتعلمها؛ سيساعد الوالدين الواقعيين تحت تأثير ضغوط الخوف من المعرفة/الخوف من عدم المعرفة على نحو أفضل في التعامل مع التأثير السلبي المرتبط بالوباء، وكذلك تقليل مخاطر تفعيل آليات الدفاع البدائية، مثل الإنكار أو التكيف القائم على قمع العاطفة أو إخمادها (Schimmenti et al., 2020). وقد أشار براون وآخرون (Brown et al., 2020) إلى أن الاضطرابات النفسية المرتبطة بكوفيد-19، مثل أعراض القلق والاكتئاب، ترتبط بارتفاع الضغط النفسي وإمكانية إساءة معاملة الأبناء. وعلى العكس من ذلك، قد يكون لزيادة الدعم الأبوي والتنظيم الانفعالي في أثناء الوباء تأثيرٌ وقائيٌ ضد الإجهاد المتصور وإمكانية إساءة معاملة الأبناء. كما تشير النتائج أيضاً إلى وجود اختلافات عرقية وإثنية في الاضطرابات المرتبطة بكوفيد-19، على مستويات الصحة العقلية، أو عوامل الحماية، أو الإجهاد المتصور، أو احتمال إساءة معاملة الأبناء. وتوصلت دراسة جاف وآخرين (Jaffe et al., 2010) إلى أن أعلى درجات كانت لتهج الرعاية الوالدية المتصورة القائم على المزاج، الذي ارتبط بزيادة استخدام استراتيجية «إعادة التقويم» للتنظيم الانفعالي، في حين أن أقل الدرجات كانت لتهج الرعاية الوالدية المتصورة القائمة على المرونة وجودة الحالة المزاجية، التي ارتبطت بعلاقة إيجابية وزيادة استخدام استراتيجية «الإخماد» للتنظيم الانفعالي. كما أشارت النتائج إلى أنه على الرغم من اختلاف التصرفات المزاجية، فإن وجود بيئة الرعاية الوالدية الداعمة مهمة لتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي. كما وجدت دراسة موريس وآخرين (Morris et al., 2011) أن استخدام الأمهات لإعادة التقويم وتركيز الانتباه وإعادة الصياغة المعرفة المشتركة بين الأم والطفل؛ يؤديان إلى انخفاض حدة الغضب والحزن لدى الأطفال خاصة الأصغر سناً؛ إذ يعبر الأطفال الأصغر سناً عن حزنهم أكثر من الأطفال الأكبر سناً، مما يعكس الآثار المترتبة على دور استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنشئة الاجتماعية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة. كما وجدت دراسة العاسمي وبدرية (2018) علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمرونة النفسية، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياس التنظيم الانفعالي تعزى إلى متغير الجنس، ولصالح الذكور؛ وعدم وجود فروق بين الجنسين في أبعاد الوعي الانفعالي، والضبط الذاتي للأنفعالات، والإخماد التعبيري، والعدوى الانفعالية؛ وكذلك عدم وجود

فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياس المرونة النفسية تعزى إلى متغير الجنس. وأوضحت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والجنس معاً في التنظيم الانفعالي، لصالح الذكور مرتفعي المرونة النفسية، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس، كل على حدة في التنظيم الانفعالي. وكشفت دراسة الصمادي والجعبري (2018) عن امتلاك الوالدين لمستوى متوسط من التنظيم الانفعالي. كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والممارسات الوالدية الإيجابية، في حين لم تظهر أية علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والوالدي والعقاب البدني.

مشكلة الدراسة

تعد الأسرة المهدي الأساسي لرعاية الأبناء وتربيتهم؛ لكونها البيئة الاجتماعية التي تتضمن كل الوظائف الاجتماعية، ويتعلم الأبناء في محيطها فن التعامل والتعاون والانسجام والتوافق بكفاءة مع الآخرين، ويشعرون بانتمائهم إلى جماعة تقوم بينها علاقات اجتماعية؛ إذ ينمو وعيهم الاجتماعي وتحقق هويتهم ويتكون مفهومهم لذاتهم من خلال أساليب المعاملة التي يتبعها الوالدان في تربيتهم. فالإنسان يواجه في حياته تحديات كبيرة وتغيرات كثيرة، وتختلف الاستجابة نحوها من فرد إلى آخر؛ فمنهم من يخضع لها فيتعرض للاضطرابات النفسية، ومنهم من يتصدى لها ويواجهها أو يتقبلها دون الانحناء، ودون أن تؤثر في أدائه الوظيفي واتزانته النفسي، وذلك هو ما يصطلح عليه «المرونة النفسية». كما يعد الاتزان الانفعالي القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية؛ فهو الأساس أو المحور الذي تُنظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد؛ فالتوازن الانفعالي يعني قدرة الفرد على التحكم بذاته، وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته المصاحبة للمواقف الانفعالية (ريان، 2006)، وتختلف السمات الانفعالية التي تميز كل فرد عن الآخر، كالحساسية، أو التبلد، والقدرة على ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات، أو ضعفها، أو ثباتها، أو تقلبها وتذبذبها، باختلاف نمط التنشئة الوالدية. كما تتباين انفعالات الفرد من حيث سرعة الاستثارة أو بطئها، ودرجة التأثير بالاستثارة، فقد يكون التأثير عميقاً (المليجي، 2000).

ولقد لخصت نتائج العديد من الدراسات السابقة تأثير نمط الوالدية في الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية للأبناء (Albanese et al, 2019; Azimi et al., 2012; Cherry, 2013; Efobi & Nwokolo, 2014; Lui et al., 2013; Millones et al., 2014; Sarwar, 2016)؛ فأشارت إلى أن أساليب الوالدية الاستبدادية تؤدي بوجه عام إلى أبناء مطيعين، لكنهم يحتلون المرتبة الأقل في السعادة والكفاءة الاجتماعية واحترام الذات، في حين يؤدي نمط الوالدية الحازمة عادة إلى أن يكون الأبناء سعداء وقادرين وناجحين. أما نمط الوالدية المتساهلة فإنه غالباً ما يؤدي إلى انخفاض مستوى السعادة والتنظيم الذاتي للأبناء. ومن المرجح أن هؤلاء الأبناء سيواجهون مشكلات في التعامل مع السلطة، ويميلون إلى الأداء الضعيف في المدرسة. كما يحتل نمط الوالدية غير المبالية المرتبة الأدنى في التربية؛ فهو يؤدي إلى أبناء يفتقرون إلى ضبط النفس، ولديهم تدن في احترام الذات، وهم أقل كفاءة من أقرانهم. بالمقابل نجد أن نمط الوالدية الإيجابية هو نمط متزن يتصف بمعاملة والدية إيجابية تلتزم بالحزم واللين معاً، وتعد الأبناء للحاضر والمستقبل، وتؤثر بطريقة ملحوظة في تكيفهم الاجتماعي، فيصبحون أكثر إيجابية في تعاملهم مع

الآخرين، وأكثر مواظبة واعتمادية على أنفسهم وأقل عدوانية. إلا أن اكتساب الوالدين لهذا النمط من التنشئة ليس بالأمر الهين؛ فهو يحتاج إلى التحلي بالعديد من الخصائص النفسية والتدريب المستمر على ممارستها، ومنها على سبيل المثال: المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي.

إلا أنه في ظل الضغوطات النفسية والأزمات، ومنها على سبيل المثال: جائحة كورونا التي سببت قدرًا كبيرًا من القلق والتوتر والاكئاب النفسي لدى العديد من الناس، فإن مستوى المرونة النفسية للفرد وقدرته على تنظيم انفعالاته قد تتغير، ومن هنا فإن مشكلة الدراسة تنبثق من أهمية قياس مستوى المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي للوالدين، وتوضيح علاقة المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي بالوالدية الإيجابية، لدى عينة من الآباء والأمهات العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا. فبالرغم من وجود دراسات أجنبية وعربية تناولت علاقة المرونة النفسية بالوالدية الإيجابية (Brassell et al., 2016; Chong et al., 2020; Daks et al., 2020; Fischer et al., 2016; Moyer et al., 2015; Moyer et al., 2018; Williams et al., 2012; Wiwe Lipsker et al., 2018; Aldao et al., 2018؛ الصمادي والجعبري، 2018؛ العاسمي وبدرية، 2018؛ Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007; Philippot, 2013; Roberts et al., 2008; Rueger et al., 2011; Schimmenti et al., 2020; Silk et al., 2006; Watkins, 2016)؛ فإن الدراسات التي تناولت هذه العلاقات في ظل الأزمات - كأزمة جائحة فيروس كورونا - قليلة، وفي حاجة إلى المزيد من البحث بشأنها (Daks et al., 2020; Brown et al., 2020)، وفي ضوء ما سبق، تلخص مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مستوى المرونة والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية، لدى عينة من الآباء والأمهات العمانيين خلال فترة تفشي الفيروس.

أسئلة الدراسة

وفي ضوء ما سبق طرحه في مشكلة الدراسة، فإن السؤال الرئيس للدراسة هو: هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟ وتنبثق منه بعض الأسئلة الفرعية، وهي الآتي:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟
2. هل توجد فروق في المرونة النفسية للوالدين تعزى إلى متغيرات: جنس الوالدين (ذكر/ أنثى)، ومستوى التعليم (دون الدبلوم العام/ دبلوم/ بكالوريوس/ دراسات عليا)، والدخل (عالي/ متوسط/ منخفض)، وعدد الأبناء (أقل من 4/ أكثر من 4)، ومكان السكن (قرية/ مدينة)؟
3. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟ وما أكثر استراتيجياته استخدامًا لديهم؟
4. ما مستوى الوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟
5. هل تسهم المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف مستوى المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا، وينبثق من هذا الهدف الأهداف الفرعية الآتية:

1. قياس مستوى المرونة النفسية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا.
2. التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا.
3. استكشاف الفروق الدالة إحصائياً في المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي للوالدين، التي تُعزى إلى متغيرات: جنس الوالدين، ومستوى التعليم، والدخل، وعدد الأبناء، ومكان السكن (قرية/ مدينة).
4. استقصاء مدى إسهام المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي للوالدين في التنبؤ بممارسة الوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الآتي:

- أهمية موضوع المرونة والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين خلال فترة انتشار جائحة كورونا في سلطنة عمان.
- وجود حاجة ماسة إلى معرفة مدى إسهام المرونة والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا.
- سد الفجوة والنقص في الدراسات التي تناولت موضوع المرونة والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية، خاصة في المكتبة البحثية العمانية، مما سيسهم في رفد المكتبة العمانية والخليجية والعربية.
- تناولت الدراسة عينة مهمة في المجتمع العماني، وهم الآباء والأمهات في المجتمع العماني، وهم من أهم الفئات المحتاجة إلى الدعم في فترة انتشار فيروس كورونا؛ نظراً لبقاء الأسر فترة طويلة في الحجر المنزلي.
- يتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تزويد صناع السياسات التعليمية ومتخذي القرار بالبيانات عن الوضع النفسي للوالدين العمانيين، في ظل انتشار فيروس كورونا بسلطنة عمان.

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: اقتصرَت الدراسة على البحث في شأن المرونة والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا.

الحدود البشرية: اقتصرَت هذه الدراسة على الآباء والأمهات بسلطنة عمان.

الحدود الزمنية: اقتصرَت الدراسة على فترة انتشار جائحة كورونا، وتحديدًا من مايو حتى أغسطس 2020.

مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية: هي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفعالية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها (آل شويل ونصر، 2012، ص. 5)، وهي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وعلى العيش فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وعلى جعل الإنسان معنى لحياته (الخطيب، 2007، ص. 1054). وتعرف المرونة النفسية لدى الوالدين إجرائياً بأنها قدرة الوالدين على التأقلم مع مصاعب الحياة، في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في المشكلات العائلية أو العاطفية أو الأزمات الصحية أو المتاعب المهنية أو الاقتصادية، وتتمثل المرونة في القدرة على تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالة نفسية جيدة، وهو ما يُحسب بواسطة مقياس المرونة النفسية الوالدية، ويقدر مستواه بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص.

التنظيم الانفعالي: هو العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد ردود الفعل العاطفية وتقويمها وتعديلها، لإنجاز أهداف الفرد (Snyder et al., 2006, p. 149)، وذلك عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع الانفعال أو كميته، وتعديلها بناءً على ملاحظته الشخصية، أو من خلال ما يخبره عنه الآخرون حول كيفية تعبيره عن تلك الانفعالات، في حين يعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه مجموعة عمليات خارجية وداخلية مسؤولة عن رصد ردود الفعل العاطفية وتقويمها وتعديلها، تشمل تنظيم مشاعر الشخص نفسه، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التنظيم الانفعالي.

الوالدية الإيجابية: هي العلاقة المستمرة بين الوالدين والأبناء، وتشمل رعاية الطفل، وتعليمه، وقيادته، والتواصل معه، وتوفير احتياجاته، على نحو ثابت وغير مشروط (Seay et al., 2014, p. 207)، وتعرف إجرائياً بأنها التربية الإيجابية القائمة على إشباع حاجات الأبناء الجسدية والنفسية؛ إذ تُستخدم فيها تقنيات تربية مبنية على الحب، والاحترام، والتشجيع، والرعاية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الوالدية الإيجابية.

جائحة كورونا: تعرف منظمة الصحة العالمية (2020) مرض كوفيد-19 بأنه: «مرض مُعدٍ يسببه آخر فيروس اكتُشف من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر في العديد من بلدان العالم. تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب اللتحممة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً» (ص. 1).

المنهجية والإجراءات

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، الذي يكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والوالدية الإيجابية لدى عينة الدراسة؛ إذ يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها، والكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية فيها.

مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة هم جميع الوالدين الذين لديهم أبناء في سلطنة عمان في وقت إجراء هذا البحث، المسجلون في (260141) أسرة في سلطنة عمان (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، 2019). أما عينة الدراسة فهي مكونة من (442) من الآباء والأمهات ممن قاموا طواعية بالاستجابة لرابط الدعوة للإجابة عن أدوات الدراسة، وجاءت خصائصهم الديموغرافية كالآتي: (44.1%) منهم من الآباء، و(55.9%) من الأمهات، وكان (74%) من الوالدين من ذوي الدخل المتوسط، و(26%) من ذوي الدخل المرتفع، ومنهم (57.5%) لديهم شهادات جامعية، و(42.5%) مستواهم الدراسي دون الجامعي. كما أنّ (54.1%) من الوالدين لديهم أكثر من أربعة أبناء؛ و(45.9%) لديهم من 1-4 أبناء، و(51.1%) من الوالدين يعيشون في المدن، و(48.9%) يعيشون في القرى.

أدوات الدراسة

1. استبانة المرونة النفسية للوالدين (Parental Psychological Flexibility-PPF)

طوّر بورك وموور (Burke & Moore, 2015) هذه الاستبانة المكونة من 19 عبارة؛ لتقويم المرونة النفسية بين أولياء أمور الأطفال والمراهقين (الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و18 عاماً)، وتشير المرونة النفسية الوالدية إلى قبول الوالدين للأفكار والعواطف السلبية وحث أطفالهم بطرق تتفق مع الوالدية الفعالة، ويُستجاب للعبارات وفقاً لمقياس ليكرت المكون من (7) نقاط، ويتراوح من (1) (لا أوافق بشدة) إلى (7) (أوافق بشدة). ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية: التروي المعرفي (8 عبارات؛ المتوسط=5.4، والانحراف المعياري=0.96، ومعامل ألفا لكرونباخ=0.88)، والالتزام (6 عبارات؛ المتوسط=5.4، والانحراف المعياري=0.98، ومعامل ألفا لكرونباخ=0.75)، والقبول (7 عبارات؛ المتوسط=5.4، والانحراف المعياري=0.83، ومعامل ألفا لكرونباخ=0.74). وقد كشف التحليل عن وجود ثلاثة عوامل جذرها الكامن أعلى من (1.00)، وفسرت ما نسبته (64.90%) من التباين الكلي. كما جرى التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده الثلاثة، وقد تراوحت من (0.29) إلى (0.89). كما جرى التحقق من مؤشرات الثبات من خلال حساب معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل، وقد بلغ (0.89).

2. مقياس التنظيم الانفعالي للوالدين (Parental Emotion Regulation Inventory-PERI)

طوّر لوربر وآخرون (Lorber et al., 2017) هذا المقياس المكون من (23) عبارة، وهو مقياس للتقويم الذاتي، يوفر معلومات عن أربعة أنواع من استراتيجيات تنظيم العاطفة التي يستخدمها الآباء في أثناء التفاعل السلبي (أو لقاءات التأديب) مع أطفالهم، وهي: إعادة التقويم، والإخاد، والهروب، والاستسلام. ويُستجاب للعبارات وفقاً

لمقياس ليكرت المكون من (5) نقاط، ويتراوح من (1) (موافق بشدة) إلى (5) (غير موافق بشدة). ويتضمن المقياس أربعة أبعاد، هي: إعادة التقييم، ويتضمن (8) عبارات، من أمثلتها: «أتحكم في شعوري من خلال تغيير طريقة تفكيري في سلوك طفلي»، ويبلغ معامل ألفا لكرونباخ = (0.95)؛ والإخاد، ويتضمن (5) عبارات، من أمثلتها: «أتحكم في مشاعري بعدم إظهارها»، ويبلغ معامل ألفا لكرونباخ = (0.76)؛ والهروب، ويتضمن (6) عبارات، من أمثلتها: «أحاول الابتعاد عن طفلي لتهدئة نفسي من الداخل»، ويبلغ معامل ألفا لكرونباخ = (0.88)؛ والاستسلام، ويتضمن (4) عبارات، من أمثلتها: «أستسلم لطفلي حتى أتمكن من عدم إظهار مدى انزعاجي»، ويبلغ معامل ألفا لكرونباخ = (0.92). وقد كشف التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل رئيسة فسرت ما نسبته (65.87%) من التباين الكلي. كما تُحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده الأربعة، وقد تراوحت من (0.35) إلى (0.85). وتُحقق أيضًا من مؤشرات الثبات، من خلال حساب معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل، وقد بلغ (0.92)، وكذلك قيس الثبات بطريقة التجزئة النصفية Guttman Split-Half Coefficient، وقد بلغ معامل الثبات (0.80).

3. مقياس الممارسات الوالدية الإيجابية (Parenting Positive Practices Scale-PPPS)

طورت الباحثة هذا المقياس، بالاستفادة من مقياس سترانهورن ووايدمان (Strayhorn & Weidman, 1988)؛ بهدف تقويم ممارسات الوالدين الإيجابية تجاه أبنائهم، كالحب، والتعليم، واللعب، والمشاركة، والمحادثة؛ وهو مكون من (18) عبارة يُستجاب لها وفقًا لمقياس ليكرت من (5) نقاط، ويتراوح من (1) (موافق بشدة) إلى (5) (غير موافق بشدة)، أدنى درجة يمكن للمرء الحصول عليها هي (18)، وأعلى درجة هي (90)، ومن أمثلة عبارات المقياس: «ألعب مع أبنائي وأعرّفهم على ألعاب جديدة». وقد كشف التحليل عن وجود عوامل رئيس واحد استطاع تفسير ما نسبته (46.07%) من التباين الكلي. كما جرى التحقق من مؤشرات الثبات من خلال حساب معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل، وقد بلغ (0.91)، وكذلك قيس الثبات بطريقة التجزئة النصفية Guttman Split-Half Coefficient، وقد بلغ معامل الثبات (0.81).

إجراءات ترجمة المقاييس:

ترجمت الباحثة مقياسي المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي متبعةً الخطوات الآتية: أولاً، ترجمة المقاييس وتعريبها، ثم الترجمة العكسية، ثم تحكيم ترجمة المقاييس بعرضها على عدد من المختصين في مجال الترجمة، ثم إعداد الصورة الأولية للمقاييس، ثم عرضها على محكمين متخصصين في اللغة العربية وعلم النفس، ثم تجريب المقاييس المترجمة على عينة استطلاعية قبل التطبيق النهائي لها؛ للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات. إجراءات تطبيق الدراسة:

طبقت الباحثة أدوات الدراسة إلكترونياً؛ التزاماً بفترة الحجر المنزلي وتجنباً لانتقال عدوى فيروس كورونا؛ لذا حُوّلت المقاييس الثلاثة إلى الشكل الإلكتروني باستخدام نماذج جوجل Google Forms، ثم وُزِعَ رابط الاستبانة على أفراد عينة الدراسة، بعد التواصل معهم وموافقهم على تعبئتها

نتائج الدراسة

للإجابة عن السؤال الرئيس، ونصه: «هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟» حُسبت معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية الوالدية ودرجاتهم على مقياسي التنظيم الانفعالي والوالدية الإيجابية، الجدول (1).

جدول (1): معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي بالوالدية الإيجابية

9	8	7	6	5	4	3	2	1	المتغيرات
								1	1. المرونة النفسية
							1	**0.890	2. التروي المعرفي
						1	**0.635	**0.839	3. الالتزام
					1	**0.290	-0.047	**0.359	4. القبول
				1	**0.638	**0.356	**0.122	**0.400	5. التنظيم الانفعالي
			1	**0.859	**0.553	**0.214	0.031	**0.268	6. إعادة تقويم
		1	**0.675	**0.823	**0.497	**0.425	**0.112	**0.365	7. الإخاد
	1	**0.709	**0.538	**0.804	**0.572	**0.313	**0.139	**0.368	8. الاستسلام
1	**0.469	**0.354	**0.502	**0.745	**0.450	**0.238	**0.130	**0.316	9. الهروب
0.026	-0.078	*-0.108	-0.015	-0.046	-0.028	-0.058	-0.057	-0.071	10. الوالدية الإيجابية

ملاحظة: * دال عند مستوى > (0,05)، ** دال عند مستوى > (0,001).

يبين الجدول (1) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية للوالدين والتنظيم الانفعالي، في حين لم تظهر أية ارتباطات دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وأبعادها أو التنظيم الانفعالي وأبعاده وبين ممارسات الوالدية الإيجابية، ما عدا بعد الإخاد. وهذا يدل على عدم إمكانية الاستدلال بالوالدية الإيجابية من خلال المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين، على الرغم من وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي وجدت ارتباطات دالة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية (العاسمي وبدرية، 2017؛ Vaughan-Johnston et al., 2018)، ولكنها تختلف مع نتائج الدراسة التي وجدت علاقة موجبة ودالة بين الوالدية الإيجابية والمرونة النفسية (Brassell et al., 2016؛ Chong et al., 2020؛ Daks et al., 2020؛ Fischer et al., 2016؛ Jaffe et al., 2010؛ Moyer et al., 2012؛ Williams et al., 2018؛ Moyer et al., 2015)، وكذلك الدراسات التي وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الوالدية الإيجابية والتنظيم الانفعالي (العاسمي وبدرية، 2018؛ الصمادي والجعبري، Aldao et al., 2018؛ Brown et al., 2020؛ Egloff et al., 2006؛ Gross & John, 2003؛ Gross & Thompson, 2007؛ Philippot, 2013؛ Roberts et al., 2008؛ Rueger et al., 2011؛ Schimmenti et al., 2020؛ Watkins, 2016).

للإجابة عن السؤال الأول، ونصه: «ما مستوى المرونة النفسية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟». حُللت استجابات الآباء والأمهات المشاركين البالغ عددهم (442) على أسئلة مقياس المرونة النفسية، ثم حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس، ثم حُكِم عليها وفقاً للمعيار السباعي الآتي: 6.20-7.00 مرونة نفسية ممتازة، 5.40-6.19 مرونة نفسية عالية جداً، 4.20-5.39 مرونة نفسية عالية، 3.40-4.19 مرونة نفسية معتدلة، 2.60-3.39 مرونة نفسية قليلة، 1.80-2.59 مرونة نفسية متدنية، 1.00-1.79 مرونة نفسية متدنية جداً، ويظهر ذلك في الجدول (2).

جدول (2): المتوسطات والانحرافات لعببارات مقياس المرونة النفسية الوالدية (ن=442)

م	عبارات مقياس المرونة النفسية الوالدية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المرونة
	بعد التروي المعرفي	4.74	1.70	عالية
1	انفعالاتي تقف في طريق أن أكون الوالد الذي أرغب في أن أكونه.	4.94	1.75	عالية
2	يساورني الشك في نجاحي بصفتي والدًا.	4.59	2.03	عالية
3	تسبب لي الانفعالات مشكلات في علاقتي بأبنائي.	4.78	1.91	عالية
4	يبدو لي أن معظم الناس - بصفيتهم والدين - أفضل مني.	4.53	2.16	عالية
5	ذكرياتي المؤلمة تمنعني من الوالدية بالطريقة التي أرغب بها.	4.38	2.36	عالية
6	انفعالاتي تمنعني من فعل الأفضل لأبنائي.	4.70	2.10	عالية
7	أقلق من عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي تجاه أبنائي.	4.73	1.91	عالية
8	يجب أن أحسن مزاجي؛ لأتمكن من إعطاء أبنائي المودة والاهتمام.	5.28	1.71	عالية
	بعد الالتزام	5.11	1.51	عالية
9	أشعر بالذنب إذا ارتكب أبنائي شيئاً خاطئاً.	5.24	1.61	عالية
10	لا أسمح لأبنائي بفعل أشياء كثيرة مع أصدقائهم؛ لأنني لا أستطيع تحمل أن يحدث لهم مكروه.	5.02	1.65	عالية
11	أرفض السماح لأبنائي بالقيام بأشياء يحبونها؛ لأنها تسبب لي القلق عليهم.	4.44	1.83	عالية
12	لا أسمح لأبنائي بالخروج من المنزل إلا للضرورة.	5.35	1.58	عالية
13	أشعر بالمسؤولية عن سلوك أبنائي.	5.49	1.33	عالية

م	عبارات مقياس المرونة النفسية الوالدية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المرونة
	بعد القبول	5.39	0.91	عالية
14	أواصل القيام بمسؤولياتي الوالدية، حتى عندما أكون متعباً أو غاضباً أو متوتراً.	5.13	1.44	عالية
15	حتى عندما أغضب من أبنائي لا أزال والدًا جيدًا.	5.26	1.34	عالية
16	أحتفظ بعلاقة جيدة مع أبنائي بغض النظر عما أفكر فيه وأشعر به.	5.69	1.18	عالية جدًا
17	مشاهدة أبنائي يخوضون تجارب جديدة أمر يثير حماسي.	5.70	1.26	عالية جدًا
18	أفصل استجابتي لأبنائي عما أشعر به بداخلي.	5.53	1.27	عالية جدًا
19	إن عدم القدرة على التنبؤ بسلوك أبنائي هو أحد الأشياء التي تجعل الوالدية ممتعة.	5.05	1.57	عالية
	المتوسط العام	5.06	0.82	عالية

تظهر نتائج الجدول (2) أنّ مستوى المرونة النفسية لدى الوالدين العمانيين عالية بوجه عام؛ إذ بلغ متوسطها الحسابي (5.06)، وانحراف معياري (0.82)، مما يدل على قدرة الوالدين على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل جائحة كورونا. ولقد حصلت ثلاث عبارات على مستوى عال جدًا في المرونة، وهي: «مشاهدة أبنائي يخوضون تجارب جديدة أمر يثير حماسي»، ثم «أحتفظ بعلاقة جيدة مع أبنائي بغض النظر عما أفكر فيه وأشعر به»، ثم «أفصل استجابتي لأبنائي عما أشعر به بداخلي». وتوضح هذه العبارات مقدارًا عاليًا جدًا من المرونة النفسية لدى الوالدين خلال هذه الجائحة، ومحاولات الوالدين لعدم إشعار أبنائهم بالضغوط النفسية الصعبة التي يمرون بها بسبب الجائحة؛ لتوفير بيئة إيجابية لتربيتهم. أما على مستوى الأبعاد، فحصل بعد القبول على أعلى متوسط (5.39)، يليه بعد الالتزام (5.11)، ثم بعد التروي المعرفي (4.74)، وتعزو الباحثة المرونة النفسية العالية لدى الوالدين إلى ما يتسم به الوالدون من قبول عال، يظهر من خلال تشجيع الأبناء على خوض تجارب جديدة في ظل الحجر المنزلي، والاحتفاظ بعلاقة جيدة معهم رغم ما يشعرون به من توتر، وفصل استجاباتهم لأبنائهم عما يشعرون به في داخلهم، وأيضًا ما يتميز به المجتمع العماني من معان إسلامية تطبيقية في حياتهم، مثل التوكل على الله، وحسن الخلق في التعامل، وغيرها من السمات النفسية التي تقوي المرونة النفسية لدى الفرد. هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Daks et al., 2020) التي وجدت كذلك مستوىً عاليًا من المرونة النفسية لدى الوالدين في الولايات المتحدة الأمريكية. كما تتفق مع نتائج دراسة العاسمي وبدرية (2018) التي وجدت مستوىً عاليًا من المرونة النفسية لدى الوالدين في محافظة السويداء بسوريا.

للإجابة عن السؤال الثاني، ونصه: «هل توجد فروق في المرونة النفسية للوالدين تعزى إلى متغيرات: جنس الوالدين (ذكر/ أنثى)، ومستوى التعليم (دون الدبلوم العام/ دبلوم/ بكالوريوس/ دراسات عليا)، والدخل

(عالٍ/متوسط/منخفض)، وعدد الأبناء (أقل من 4/أكثر من 4)، ومكان السكن (قرية/مدينة)؟». حُلَّت استجابات (442) أبًا وأماً على أسئلة مقياس المرونة النفسية، ثم استُخدم تحليل التباين المتعدد MANOVA؛ للتأكد من وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين الوالدين في اليقظة الذهنية للوالدين، تعزى إلى متغيرات: جنس الوالدين، ومستوى التعليم، وعدد الأبناء، ومكان السكن، ويظهر ذلك في الجدول (3).

جدول (3): نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA للفروق بين الوالدين في المرونة النفسية للوالدين وفقاً لمتغيرات الجنس ومستوى التعليم والدخل وعدد الأبناء ومكان السكن

مصدر التباين	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة	حجم الأثر	اتجاه الفروق
الجنس	المرونة النفسية	288.552	1	62.368	76.513	0.000	0.148	الأمهات
	الالتزام	34.140	1	288.552	127.865	0.000	0.225	الأمهات
	إحصائياً عند مستوى ($\alpha < 0.001$)، حجم الأثر = 0.250	4.625	1	34.140	27.230	0.000	0.058	الأمهات
	القبول	4.165	1	4.625	5.543	0.019	0.012	الآباء
التعليم	المرونة النفسية	9.949	3	1.388	1.459	0.225	-	-
	التروي المعرفي	8.861	3	3.316	1.142	0.332	-	-
	الالتزام	1.874	3	2.954	2.242	0.083	-	-
	القبول	0.707	3	0.625	0.740	0.529	-	-
الدخل	المرونة النفسية	0.754	2	0.353	0.369	0.692	-	-
	التروي المعرفي	1.940	2	0.377	0.129	0.879	-	-
	الالتزام	2.327	2	0.970	0.729	0.483	-	-
	القبول	3.646	2	1.163	1.382	0.252	-	-

مصدر التباين	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة	حجم الأثر	اتجاه الفروق
عدد الأبناء	المرونة النفسية	11.048	1	3.646	3.843	0.051	0.009	لصالح من لديهم أقل من 4 أبناء
قيمة ويلكس لمبدأ (0.977)، وقيمة ف (2.516) وهي 7	التروي المعرفي	4.060	1	11.048	3.826	0.051	0.009	لصالح من لديهم أقل من 4 أبناء
دالة إحصائياً عند مستوى (0.04)،	الالتزام	0.040	1	4.060	3.071	0.080	-	-
حجم الأثر=0,023	القبول	3.150	1	0.040	.047	0.828	-	-
السكن	المرونة النفسية	11.021	1	3.150	3.316	0.069	-	-
قيمة ويلكس لمبدأ (0.976)، وقيمة ف (1.761) وهي غير	التروي المعرفي	8.335	1	11.021	3.817	0.051	0.009	لصالح من يعيشون في المدن
دالة إحصائياً	الالتزام	0.591	1	8.335	6.351	0.012	0.014	لصالح من يعيشون في المدن
	القبول	288.552	1	0.591	0.700	0.403	-	-

أظهرت نتائج الجدول (3) وجود فروق بين الوالدين في المرونة النفسية، وفقاً لمتغيرات مستوى الجنس وعدد الأبناء والسكن، في حين لم تظهر فروق بين الوالدين في المرونة النفسية تعزى إلى متغيري مستوى التعليم والدخل. أما عن متغير مستوى الجنس، فقد ظهرت فروق في المرونة النفسية الوالدية، لصالح الأمهات. كما ظهرت فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية ككل وفي بعد التروي المعرفي، لصالح الوالدين اللذين لديهما أقل من أربعة أبناء. كذلك كانت الفروق دالة إحصائياً في بُعدَي التروي المعرفي والالتزام، لصالح الوالدين الذين يعيشون في المدن. ويمكن تفسير الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية باختلاف أدوار الأمهات عن الآباء وكون الآباء مسؤولين بصورة رئيسة عن الإنفاق على الأسرة، وربما الظروف الحالية في ظل تفشي فيروس كورونا قد سببت المزيد من الضغوط النفسية والاقتصادية على الآباء، وجعلتهم أقل في المرونة النفسية من الأمهات. وكذلك الحال بالنسبة إلى الوالدين في الأسر التي يزيد عدد الأبناء فيها عن أربعة، نجد أنهم أقل في المرونة النفسية؛ بسبب زيادة الضغط النفسي والأعباء خاصة مع الحجر المنزلي المفروض على الأسر، وكذلك الحال بالنسبة للوالدين الذين يعيشون في المدن؛ فهم أعلى مرونة نفسية؛ نظراً لكونهم أكثر التزاماً وحرصاً على اكتساب المعرفة المتعلقة بطرق تفشي فيروس كورونا وخطورته؛ لأن المدن أكثر اكتظاظاً بالسكان وسرعة العدوى فيها أكبر من القرى. وبالرغم من ذلك، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Williams et al., 2012) التي لم تجد فروقاً دالة إحصائياً بين الوالدين في المرونة النفسية تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية.

للإجابة عن السؤال الثالث، ونصه: «ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟ وما أكثر استراتيجياته استخدامًا؟». حُللت استجابات الآباء والأمهات المشاركين في الدراسة، البالغ عددهم (442)، على أسئلة مقياس التنظيم الانفعالي الوالدي، ثم حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس، ثم حُكم عليها وفقًا للمعيار الخماسي الآتي: 5.00-4.20 تنظيم عاطفي عالٍ جدًا، 4.19-3.40 التنظيم الانفعالي عالٍ، 3.39-2.60 التنظيم الانفعالي متوسط، 1.80-2.59 التنظيم الانفعالي منخفض، 1.00-1.79 التنظيم الانفعالي منخفض جدًا، وللتعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي استخدامًا، حُسبت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، ثم قورن بينها باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة، على اعتبار أن الوسط الفرضي هو (3)، ويوضح الجدول (4) نتائج السؤال الثالث.

جدول (4): المتوسطات والانحرافات لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي الوالدي (ن=450)

م	عبارات مقياس التنظيم الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	بعد إعادة تقويم الموقف	3.77	0.71	عالٍ
1	أغير طريقة تفكيري؛ لأشعر بمشاعر أقل سلبية كالغضب والحزن.	3.62	1.15	عالٍ
2	أغير مشاعري عن طريق تغيير طريقة تفكيري.	3.54	1.15	عالٍ
3	أتحكم في نوع المشاعر التي أظهرها.	3.47	1.19	عالٍ
4	أغير طريقة تفكيري؛ لكي أستطيع إظهار المزيد من المشاعر الإيجابية.	3.94	1.03	عالٍ
5	أفكر على نحو مختلف؛ لأساعد نفسي على الهدوء.	4.01	1.02	عالٍ
6	أعيد تقويم الموقف؛ لأشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية.	3.97	0.99	عالٍ
7	أظهر انفعالاً ولكن بأقل سلبية ممكنة.	3.73	0.98	عالٍ
8	أهدئ نفسي وأتفهم سلوكه.	3.91	1.01	عالٍ
	بعد الإخمد	3.52	0.87	عالٍ
9	أفعل شيئاً لأجعل نفسي أبدو أقل حزناً.	3.73	1.09	عالٍ
10	أسيطر على مشاعري وأخذ شعوري بالغضب.	3.68	1.09	عالٍ
11	أحتفظ بمشاعري ل نفسي.	3.36	1.16	متوسط
12	أحاول عدم إظهار أية مشاعر سلبية.	3.60	1.09	عالٍ
13	إذا بدأت أشعر بالاستياء، أحاول دفن هذا الشعور.	3.21	1.15	متوسط
	بعد الاستسلام	3.11	0.98	متوسط
14	أستسلم للأمر ولا أظهر انزعاجي.	2.75	1.26	متوسط
15	أستسلم للأمر؛ حتى أشعر بقدر أقل من الانزعاج.	2.92	1.19	متوسط

م	عبارات مقياس التنظيم الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
16	أقبل سلوكه؛ حتى أتمكن من إظهار المزيد من المشاعر الإيجابية.	3.45	1.09	عالٍ
17	أقبل سلوكه؛ حتى أشعر بتحسن.	3.33	1.18	متوسط
	بعد الهروب	3.49	0.91	عالٍ
18	أحاول القيام بشيء مثل الابتعاد؛ حتى أبدا أقل انزعاجًا.	3.55	1.15	عالٍ
19	أبتعد عن الموقف، على سبيل المثال: أغادر الغرفة، أو أذهب للمشي؛ لكي أستطيع لاحقًا إظهار مشاعر إيجابية.	3.62	1.17	عالٍ
20	أبتعد عنه حتى أهدئ نفسي.	3.67	1.12	عالٍ
21	أحاول التحدث مع شخص آخر؛ لأقلل شعوري بالإحباط.	3.49	1.19	عالٍ
22	أتجنبه حتى أشعر بتحسن.	3.37	1.19	متوسط
23	أبتعد ولكني أبقى غير مرتاح.	3.22	1.28	متوسط
	المتوسط العام	3.53	0.68	عالٍ

كشفت نتائج الجدول (4) أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الوالدين العمانيين عالٍ؛ إذ بلغ متوسطها الحسابي (3.53)، وانحراف معياري (0.68). ويمكن تفسير المستوى العالي من التنظيم الانفعالي لدى الوالدين في ظل أزمة كورونا بالرجوع إلى استجاباتهم، التي تمثلت فيما يلي: عدم الانفعال عند مواجهة مواقف سلبية مع الأبناء وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، والتفكير بصورة مختلفة والهدوء، وإعادة تقويم الموقف، وتغيير طريقة التفكير، وتفهم موقف الأبناء. أما عن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي استخدامًا، فقد كانت استراتيجية إعادة التقويم، ثم الإخماد، تليها الاستسلام، وأخيرًا الهروب. وهذا يدل على أن استراتيجية إعادة التقويم - وهي من الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم الانفعالي - هي الأكثر استخدامًا لدى الوالدين العمانيين، وقد حصلت ثلاث عبارات من بُعد «إعادة تقويم الموقف» على أعلى متوسطات التنظيم الانفعالي، وهي: «أفكر على نحو مختلف؛ لأساعد نفسي على الهدوء» و«أعيد تقويم الموقف؛ لأشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية»، و«أغير طريقة تفكيري؛ لكي أستطيع إظهار المزيد من المشاعر الإيجابية». وهذا يدل على أهمية امتلاك الوالدين القدرة على إعادة تقويم كل موقف يصدر عن الأبناء قبل إظهار الاستجابة، فهذا من شأنه المحافظة على الاتزان الانفعالي في التعامل معهم، وتحويل المواقف التربوية إلى وسيلة مُعينة على التنشئة الصحيحة للأبناء، وتختلف النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية عن نتيجة دراسة لوربر وآخرين (Lorber et al., 2017)؛ إذ كانت استراتيجية إعادة التقويم هي الأقل استخدامًا بين الوالدين في الولايات المتحدة الأمريكية، في حين تتفق النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية مع نتائج دراستي جاف وآخرين (Jaffe et al., 2010)، وموريس وآخرين (Morris et al., 2011)، فقد وجدنا مستوى عاليًا من استخدام استراتيجية إعادة تقويم الموقف لدى أولياء الأمور.

للإجابة عن السؤال الرابع، ونصه: «ما مستوى الوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟». حُللت استجابات الآباء والأمهات المشاركين في الدراسة، البالغ عددهم (442)، على أسئلة مقياس ممارسات الوالدية الإيجابية، ثم حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس، ثم حُكم عليها وفقاً للمعيار الخماسي الآتي: 4.20-5.00 ممارسات إيجابية بدرجة عالية جداً، 3.40-4.19 ممارسات إيجابية بدرجة عالية، 2.60-3.39 ممارسات إيجابية بدرجة متوسطة، 1.80-2.59 ممارسات إيجابية بدرجة منخفضة، 1.00-1.79 ممارسات إيجابية بدرجة منخفضة جداً، ويظهر ذلك في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات والانحرافات لعبارات مقياس الوالدية الإيجابية مُرتبة تنازلياً (ن=442)

م	عبارات مقياس التنظيم الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوالدية الإيجابية
16	أمنح الحب لأبنائي.	2.80	1.37	متوسطة
11	أستمتع بتناول الطعام مع أبنائي.	2.75	1.28	متوسطة
3	أتحدث إلى أبنائي عندما يبدو عليهم الحزن والقلق.	2.65	1.27	متوسطة
10	أظهر بمظهر القدوة الحسنة لأبنائي.	2.64	1.33	متوسطة
12	أتحدث إلى أبنائي عن التعامل مع المشكلات وحلها.	2.63	1.09	متوسطة
13	أجعل بقائي في المنزل تجربة ممتعة لي ولأبنائي.	2.63	1.12	متوسطة
6	أعلم أبنائي أسلوب الحوار الصحيح.	2.62	1.14	متوسطة
14	يمكنني جعل أبنائي يشعرون بتحسن عندما يبدو عليهم الاستياء والملل.	2.60	1.16	متوسطة
9	أتحدث إلى أبنائي عن حياتهم ومستقبلهم.	1.97	1.13	منخفضة
2	أعانق أبنائي وأقبلهم.	1.95	1.08	منخفضة
8	أتحاور مع أبنائي وأشجعهم على الحديث عن أنفسهم.	1.93	1.07	منخفضة
4	أساعد أبنائي على تعلم أشياء جديدة.	1.81	1.03	منخفضة
17	أشارك أبنائي في ممارسة هواياتهم.	1.73	1.02	منخفضة جداً
15	أعطي الحرية لأبنائي في تعلم أشياء جديدة.	1.67	0.96	منخفضة جداً
1	ألعب مع أبنائي وأعرفهم على ألعاب جديدة.	1.60	1.01	منخفضة جداً
5	أقرأ القصص وكتب الأبناء لأبنائي.	1.53	0.94	منخفضة جداً
7	أبتكر ألعاباً وأناشيد لأبنائي.	1.37	0.88	منخفضة جداً
	المتوسط العام	2.60	1.16	متوسطة

كشفت نتائج الجدول (5) أن مستوى ممارسات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين العمانيين في ظل جائحة كورونا

كانت في المستوى المتوسط؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.60)، وبانحراف معياري (0.74)، وكانت أبرز الممارسات الإيجابية: منح الحب للأبناء، والاستمتاع بتناول الطعام معهم، والتحدث معهم عندما يبدو عليهم الحزن والقلق، والحرص على الظهور بمظهر القدوة الحسنة أمامهم، والتعامل السليم مع المشكلات وحلها. أما أقل الممارسات الإيجابية الوالدية لدى الوالدين العمانيين خلال فترة انتشار جائحة كورونا فهي: ابتكار الألعاب والإنشاد لتسليّة الأبناء، وقراءة القصص لهم، واللعب معهم، وإعطاؤهم الحرية لتعلم الأشياء الجديدة، ومشاركتهم هواياتهم. وتعزو الباحثة قلة ممارسة الأنشطة السابقة مع الأبناء إلى كونها تحتاج إلى وقت أطول من الوالدين، والتحلي بمستوى عالٍ من الصبر والإبداع، وهذا ما يفتقده العديد من الآباء والأمهات في ظل الجائحة، وما أضافته من ضغوطات نفسية وأعباء إضافية، خاصة رعاية الأطفال الصغار، في ظل إغلاق الحضانات والروضات وعدم القدرة على الاستعانة بأفراد الأسرة ممن يسكنون في بيوت مستقلة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Holtrop et al., 2015)، التي بينت أن أساليب ممارسة الوالدية الإيجابية كانت بمستوى متوسط. وكذلك دراسة داكس وآخرين (Daks et al., 2020)، التي وجدت زيادة في ميل الوالدين إلى استخدام استراتيجيات الوالدية الإيجابية في ظل أزمة كورونا.

للإجابة عن السؤال الخامس، ونصه: «هل تسهم المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالوالدية الإيجابية خلال فترة انتشار جائحة كورونا؟». استُخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد، بعد أن أظهرت نتائج الجدول (1) عدم وجود ارتباط دالٍ إحصائيًا بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ويوضح الجدول (6) نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (6): نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالوالدية الإيجابية من خلال المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وأبعادهما

المتغيرات	الوالدية الإيجابية	ف	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية	بيتا	0.071-	0.143
	ت	1.49-	
	ر	0.071	
	ر2	0.005	
	ر المصححة	0.003	
التروي المعرفي	بيتا	0.058-	0.230
	ت	1.203-	
	ر	0.057	
	ر2	0.003	
	ر المصححة	0.001	

المتغيرات	الوالدية الإيجابية	ف	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بيتا	1.464	0.227
	ت		
	ر		
	ر ²		
	ر المصححة		
القبول	بيتا	0.340	0.560
	ت		
	ر		
	ر ²		
	ر المصححة		
التنظيم الانفعالي	بيتا	0.931	0.334
	ت		
	ر		
	ر ²		
	ر المصححة		
إعادة تقويم	بيتا	0.103	0.748
	ت		
	ر		
	ر ²		
	ر المصححة		
الإخاد	بيتا	5.152	0.024
	ت		
	ر		
	ر ²		
	ر المصححة		

المتغيرات	الوالدية الإيجابية	ف	الدلالة الإحصائية
الاستسلام	بيتا	2.715	0.100
	ت		
	ر		
	ر2		
	ر المصححة		
الهروب	بيتا	0.300	0.584
	ت		
	ر		
	ر2		
	ر المصححة		

بالنظر إلى الجدول (6)، يتضح إمكانية التنبؤ بممارسات الوالدية الإيجابية فقط من خلال استخدام استراتيجية الإخماد للتنظيم الانفعالي؛ إذ بلغت قيمة ر (0.108)، وهي تشير إلى وجود علاقة بين المتغيرين، وبلغت قيمة معامل التحديد ر2 (0.012)، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، وكانت قيمة ف (5.152)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.024). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ظل أهمية استراتيجية الإخماد في التنشئة الإيجابية للأبناء؛ فهي تتضمن السيطرة على المشاعر، وإخماد الشعور بالغضب، وعدم إظهار المشاعر السلبية للأبناء، ودفن الشعور بالاستياء.

وبالمقابل، يمكن تفسير عدم إمكانية التنبؤ بممارسات الوالدية الإيجابية من خلال المرونة النفسية - رغم أهميتها - بوجود عوامل أخرى ربما يكون دورها أكثر إسهامًا في الوالدية الإيجابية. هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئيًا مع نتائج دراسة جاف وآخرين (Jaffe et al., 2010)، التي وجدت أن الرعاية الوالدية الإيجابية ارتبطت بعلاقة إيجابية مع المرونة النفسية، وأيضًا ارتبطت بعلاقة إيجابية مع زيادة استخدام استراتيجية «الإخماد» في التنظيم الانفعالي. وبالمقابل، تختلف الدراسة الحالية نوعًا ما عن نتائج دراسة ويليامز وآخرين (Williams et al., 2012)، التي بينت نتائجها أن ممارسة الوالدية الاستبدادية تنبأت بمستوى مرونة نفسية منخفضة، وأن المرونة النفسية تنبأت بانخفاض ممارسة الوالدية الاستبدادية وزيادة ممارسة الوالدية الإيجابية.

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بالآتي:

- الاهتمام بنشر مفهوم المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وممارسات الوالدية الإيجابية بها، من خلال برامج التوعية والندوات المتخصصة.

- تضمين أبعاد مفهوم المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي في البرامج التدريبية والإرشادية المقدمة لأولياء الأمور.
- تقديم خدمات الإرشاد والتدخل المبكر؛ لدعم الأسر في مواجهة الضغوط والمصاحبة للتداعيات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا.

مقترحات الدراسة

- إجراء دراسة عن المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى الوالدين وعلاقتها بالوالدية الإيجابية لدى عينات من فئات أخرى، مثل الأمهات، أو المعلمين، أو العاملين في المجال الصحي.
- إجراء دراسة عن أثر المرونة النفسية في تنمية مهارات التكيف الاجتماعي لدى الأبناء.
- إجراء دراسة عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي، والوالدية الإيجابية.
- إجراء دراسة عن المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى، مثل تقدير الذات والأمن النفسي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ريان، محمود إسماعيل محمد. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- الصمادي، جميل محمود والجعبري، رندة طلال. (2018). الممارسات الوالدية الملائمة وعلاقتها بتنظيم الانفعالات لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، 8(3)، 58-87.
- العاسمي، رياض وبدرية، علي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 40(3)، 61-82.
- المليجي، حلمي. (2000). علم النفس الكلينيكي. ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب. استرجع من: <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- المنيف، عروبة. (2018). برامج التنمية المجتمعية «الوالدية الإيجابية». استرجع من: <https://www.al-jazirah.com/2018/20180905/ar7.htm>
- اليونيسيف. (2020). كوفيد-19 يحول دون حصول 40 مليون طفل على التعليم المبكر في مرحلة ما قبل المدرسة. استرجع من: <https://news.un.org/ar/story/2020/07/1058641>

ثانياً: المراجع الأجنبية

References:

- Al'asimī, R. & Badriyyah, 'A. (2018). Al-tanzīm alinfi'ālī wa 'alāqatuh bilmurūnah alnafsīyyah ladā 'ayyīnah min ṭalabat almarḥalah althānawīyyah bimuhāfazat Al-suwaydā'. *Majallat Jāmi'at tashrīn lilbuḥūth wa aldirāsāt al'ilmīyyah silsilat al'ādāb wa al'ulūm al'insāniyyah*, 40(3), 61-82.
- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development*, 45(3), 333-363. <https://doi-org.ezp-prod1.hul.harvard.edu/10.1111/cch.12661>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2009). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Al-Manīf, 'A. (2018). *Barāmij altanmiyah almujtama'iyyah "alwālidiyyah al'ījābiyyah"*. Retrieved from <https://www.al-jazirah.com/2018/20180905/ar7.htm>
- Al-milījī, H. (2000). *Ilm alnafs al'iklīnīkī*. 1, Dār al-Naḍāh al-'arabiyyah lilṭibā'ah wa alnashr, Bayrūt.
- Al-Ṣamādī, J. M. & Al-Ja'bīrī, R. T. (2018). Almumārasāt alwālidiyyah almulā'imah wa 'aulāqatuhā bitanzīm al'infi'ālāt ladā alṭalabah dhawī ṣu'ūbāt alta'allum. *Majallat Jāmi'at Falasṭīn lil'abḥāth wa aldirāsāt*, 8(3), 58-87.
- Alyūnīsīf. (2020). *Kwfīd-19 yaḥūl dūn ḥuṣūl 40 milyūn iḥfāl 'alā alta'līm almubakkir fī marḥalat mā qabl almadrasah*. Retrieved from <https://news.un.org/ar/story/2020/07/1058641>
- Azimi, A. L., Vaziri, S., & Kashani, F. L. (2012). Relationship between maternal parenting style and child's aggressive behavior. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1276-1281.

- Bartlett, J. D., Griffin, J. L., & Thomson, D. (2020). *Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic*. Retrieved from: <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The journal of early adolescence, 11*(1), 56-95.
- Bor, W., Sanders, M. R., & Markie-Dadds, C. (2002). The effects of the Triple P-Positive Parenting Program on preschool children with co-occurring disruptive behavior and attentional/hyperactive difficulties. *Journal of abnormal child psychology, 30*(6), 571-587.
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(2), 111-120.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect, Aug 20*, 104699. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104699
- Burke, K. & Moore, S. (2015). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development, 46*(4), 548-557.
- Cherry, K. (2013). *Authoritarian Parenting*. Retrieved from <http://psychology.about.com/od/childcare/f/authoritarian-parenting.htm>.
- Chong, Y. Y., Mak, Y. W., & Loke, A. Y. (2020). The role of parental psychological flexibility in childhood asthma management: An analysis of cross-lagged panel models. *Journal of Psychosomatic Research, 110*208.
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... & Butchart, A. (2020). *Parenting in a time of COVID-19*. Retrieved from: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/108495>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of the World Association for Infant Mental Health, 24*(2), 126-148.
- Cook-Cottone, C. P. & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness, 9*(1), 161-175.
- Cousson-Gélie, F., Cosnefroy, O., Christophe, V., Segrestan-Crouzet, C., Merckaert, I., Fournier, E., ... & Razavi, D. (2010). The Ways of Coping Checklist (WCC) validation in French-speaking cancer patients. *Journal of health psychology, 15*(8), 1246-1256.
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020, April 12). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior Analysis in Practice, https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w*
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems

- with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.08.003
- Efobi, A. & Nwokolo, C. (2014). Relationship between parenting styles and tendency to bullying behaviour among adolescents. *Journal of Education and Human Development*, 3(1), 507-521.
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6, 356-366. doi:10.1037/1528-3542.6.3.356
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child development*, 76(5), 1055-1071.
- Eisengart, S. P., Singer, L. T., Kirchner, H. L., Min, M. O., Fulton, S., Short, E. J., & Minnes, S. (2006). Factor structure of coping: Two studies of mothers with high levels of life stress. *Psychological assessment*, 18(3), 278.
- Elgar, F. J., Waschbusch, D. A., Dadds, M. R., & Sigvaldason, N. (2007). Development and validation of a short form of the Alabama Parenting Questionnaire. *Journal of Child and Family Studies*, 16(2), 243-259.
- Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 169-177.
- Fletcher, K., Parker, G., Bayes, A., Paterson, A., & McClure, G. (2014). Emotion regulation strategies in bipolar II disorder and borderline personality disorder: Differences and relationships with perceived parental style. *Journal of affective disorders*, 157, 52-59.
- Fuller, J. L. & Fitter, E. A. (2020, April 28). Mindful parenting: A behavioral tool for parent wellbeing. Retrieved from: osf.io/fz2c8
- Gómez-Guadix, M., Straus, M. A., Carrobes, J. A., Muñoz-Rivas, M. J., & Almendros, C. (2010). Corporal punishment and long-term behavior problems: The moderating role of positive parenting and psychological aggression. *Psicothema*, 22(4), 529-536.
- Glascoe, F. P. & Leew, S. (2010). Parenting behaviors, perceptions, and psychosocial risk: Impacts on young children's development. *Pediatrics*, 125(2), 313-319.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Holtrop, K., McNeil Smith, S., & Scott, J. C. (2015). Associations between positive parenting practices and child externalizing behavior in underserved Latino immigrant families. *Family process*, 54(2), 359-375.

- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(1), 47-59.
- Juffer, F. E., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2008). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. Taylor & Francis Group/Lawrence Erlbaum Associates.
- Lorber, M. F., Del Vecchio, Feder, M. A., & Slep, A. M. S. (2017). A psychometric evaluation of the Revised Parental Emotion Regulation Inventory. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 452-463. doi: 10.1007/s10826-016-0578-3
- Lui, J. H., Johnston, C., Lee, C. M., & Lee-Flynn, S. C. (2013). Parental ADHD symptoms and self-reports of positive parenting. *Journal of consulting and clinical psychology, 81*(6), 988.
- Millones, D. L. M., Ghesquière, P., & Van Leeuwen, K. (2014). Evaluation of a parental behavior scale in a Peruvian context. *Journal of Child and Family Studies, 23*(5), 885-894.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Morris, M. D., Steinberg, L., Aucoin, K. J., & Keyes, A. W. (2011). The influence of mother-child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Developmental psychology, 47*(1), 213.
- Moyer, D. N. & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies, 24*(5), 1406-1418.
- Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The impact of acceptance and commitment therapy on positive parenting strategies among parents who have experienced relationship violence. *Journal of family violence, 33*(4), 269-279.
- Munazzamat al-ṣiḥḥah al-'ālamīyyah. (2020). *Maraḍ fayrus kūrūnā (Kūfīd-19) su'āl wa jawāb*. Retrieved from <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- NCTSN (2020). *Parent/Caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Retrieved from: <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>
- Rayyān, M. 'I. M. (2006). *Alitizān alinfi 'ālī wa 'alāqatuh bikul min alsur'ah al'idrākiyyah wa altafkīr al'ibtikārī ladā 'alabat al'saf al'hādī 'ashar bimuhāfazāt Ghazzah*, (risālat majistīr ghayr manshūrah). Jami'at Al-'azhar, Ghazzah.
- Roberts, N. A., Levenson, R. W., & Gross, J. J. (2008). Cardiovascular costs of emotion suppression cross ethnic lines. *International Journal of Psychophysiology, 70*, 82-87. doi:10.1016/j.ijpsycho.2008.06.003
- Roggman, L. A., Cook, G. A., Innocenti, M. S., Jump Norman, V. K., & Christiansen, K. (2009, January). *PICCOLO (Parenting Interactions with Children: Checklist of Observations Linked to Outcomes) User's Guide*. Logan, UT: Utah State University. (Submitted to Administration for Children, Youth, & Families, US Department of Health and Human Services, Washington, DC).
- Roggman, L. A., Cook, G. A., Innocenti, M. S., Jump Norman, V., Boyce, L. K., Christiansen, K., & Peterson, C. A. (2016). Home visit quality variations in two early head start programs in relation to parenting and child vocabulary outcomes. *Infant Mental Health Journal, 37*(3), 193-207.

- Ruskin, D., Campbell, L., Stinson, J., & Ahola Kohut, S. (2018). Changes in parent psychological flexibility after a one-time mindfulness-based intervention for parents of adolescents with persistent pain conditions. *Children, 5*(9), 121.
- Sarwar, S. (2016). Influence of parenting style on children's behaviour. *Journal of Education and Educational Development, 3*(2), 222-249.
- Seay, A., Freysteinson, W. M., & McFarlane, J. (2014). Positive parenting. *Nursing Forum, 49*(3), 200-208.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., & Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*(1), 69-78.
- Strayhorn, J. M. & Weidman, C. S. (1988). A parent practices scale and its relation to parent and child mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 27*(5), 613-618.
- Szabo, T. G., Richling, S., Embry, D. D., Biglan, A., & Wilson, K. G. (2020). From helpless to hero: Promoting values-based behavior and positive family interaction in the midst of Covid-19. *Behavior Analysis in Practice, 1-9*.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of nervous and mental disease, 192*(11), 754-761.
- Vaughan-Johnston, T. I., Quickert, R. E., & MacDonald, T. K. (2017). Psychological flexibility under fire: Testing the incremental validity of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences, 105*, 335-349.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of youth and adolescence, 41*(8), 1053-1066.
- Wiwe Lipsker, C., Kanstrup, M., Holmström, L., Kemani, M., & Wicksell, R. K. (2016). The Parent Psychological Flexibility Questionnaire (PPFQ): Item reduction and validation in a clinical sample of Swedish parents of children with chronic pain. *Children, 3*(4), 3-32.

الملحق

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم

أدى انتشار جائحة كورونا (COVID-19) إلى حدوث تغيرات جذرية في نظام الحياة الأسرية في شتى أنحاء العالم؛ إذ أُغلقت المدارس، وانتشر العمل عن بعد، وفُرض التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي. وفي هذا السياق، زادت المسؤوليات على الوالدين - وخاصة الأمهات - زيادة كبيرة خلال هذه الفترة. وبات الوالدان يكافحان لتحقيق التوازن بين العمل ورعاية الأبناء والرعاية الذاتية، مع الحفاظ على الاستقرار الأسري، رغم المخاوف التي تسبب من المشكلات النفسية أشد مما يسبب فيروس كورونا؛ لذا يحتاج الوالدان خلال فترة الحجر المنزلي إلى تطوير مهارات جديدة تعزز الصحة والرفاهية العاطفتين. وفي هذا الصدد تسعى الدراسة الحالية إلى قياس تأثير المرونة النفسية والتنظيم العاطفي في حفاظ الوالدين على الوالدية الإيجابية. وعليه، نرجو التكرم بالإجابة عن فقرات هذه الاستبانة بكل موضوعية، علمًا بأن المعلومات التي ستقدمونها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، شاكرين لكم حسن تعاونكم.

أولاً: نرجو إكمال البيانات الشخصية الآتية:

1. الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى
2. المؤهل التعليمي	<input type="checkbox"/> دبلوم	<input type="checkbox"/> بكالوريوس
3. مستوى الدخل العائلي	<input type="checkbox"/> أقل من 500 ر.ع	<input type="checkbox"/> من 500 - 1000 ر.ع
4. المحافظة	<input type="checkbox"/> مسندم	<input type="checkbox"/> دراسات عليا
	<input type="checkbox"/> البريمي	<input type="checkbox"/> أكثر من 1000 ر.ع
	<input type="checkbox"/> الباطنة ش	
	<input type="checkbox"/> الباطنة ج	
	<input type="checkbox"/> مسقط	
	<input type="checkbox"/> الشرقية ش	
	<input type="checkbox"/> الشرقية ج	
	<input type="checkbox"/> الداخلية	
	<input type="checkbox"/> الظاهرة	
	<input type="checkbox"/> الوسطى	
	<input type="checkbox"/> ظفار	

ثانياً: المرونة النفسية الوالدية

ويقصد بها قدرة الوالدين على التأقلم مع مصاعب الحياة، في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية، أو عاطفية، أو أزمات صحية، أو متاعب مهنية أو اقتصادية، وتتمثل المرونة في القدرة على تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالة نفسية جيدة.

الأبعاد	العبارات	موافق بشدة	موافق	موافق إلى درجة ما	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
التروي المعرفي	انفعالاتي تقف في طريق أن أكون الوالد الذي أرغب في أن أكونه.						
	يساورني الشك في نجاحي بصفتي والدًا.						
	تسبب لي الانفعالات مشكلات في علاقتي بأبنائي.						
	يبدو لي أن معظم الناس - بصفيتهم والدين - أفضل مني.						
	ذكرياتي المؤلمة تمنعني من الوالدية بالطريقة التي أرغب بها.						
	انفعالاتي تمنعني من فعل ما هو الأفضل لأبنائي.						
	أفلق من عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي تجاه أبنائي.						
	يجب أن أحسن مزاجي؛ لأتمكن من إعطاء أبنائي المودة والاهتمام.						
الالتزام	أشعر بالذنب إذا ارتكب أبنائي شيئاً خاطئاً.						
	لا أسمح لأبنائي بفعل أشياء كثيرة مع أصدقائهم؛ لأنني لا أستطيع تحمل أن يحدث لهم مكروه.						
	أرفض السماح لأبنائي القيام بأشياء يجنونها؛ لأنها تسبب لي القلق عليهم.						
	لا أسمح لأبنائي بالخروج من المنزل إلا للضرورة.						
	أشعر بالمسؤولية عن سلوك أبنائي.						

الأبعاد	العبارات	موافق بشدة	موافق	موافق إلى درجة ما	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
القبول	أواصل القيام بمسؤولياتي الوالدية، حتى عندما أكون متعباً أو غاضباً أو متوتراً.						
	حتى عندما أغضب من أبنائي لا أزال والدًا جيدًا.						
	أحتفظ بعلاقة جيدة مع أبنائي بغض النظر عما أفكر فيه وأشعر به.						
	مشاهدة أبنائي يخوضون تجارب جديدة أمر يشير حماسي.						
	أفضل استجابتي لأبنائي عما أشعر به بداخلي.						
	إن عدم القدرة على التنبؤ بسلوك أبنائي هو أحد الأشياء التي تجعل الوالدية ممتعة.						

ثالثاً: التنظيم العاطفي

يقصد به مجموعة عمليات خارجية وداخلية مسؤولة عن رصد ردود الفعل العاطفية وتقويمها وتعديلها، وتشمل تنظيم مشاعر الشخص نفسه وتنظيم مشاعر الآخرين.

البعد	عندما يسيء أحد أبنائي التصرف أو يفعل شيئاً لا يعجبني.	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
إعادة تقويم	أغير طريقة تفكيري؛ لأشعر بمشاعر أقل سلبية كالغضب والحزن.					
إعادة تقويم	أغير مشاعري عن طريق تغيير طريقة تفكيري.					
إعادة تقويم	أتحكم في نوع المشاعر التي أظهرها.					
إعادة تقويم	أغير طريقة تفكيري؛ لكي أستطيع إظهار المزيد من المشاعر الإيجابية.					
إعادة تقويم	أفكر على نحو مختلف؛ لأساعد نفسي على الهدوء.					
إعادة تقويم	أعيد تقويم الموقف؛ لأشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية.					
إعادة تقويم	أظهر انفعالاً ولكن بأقل سلبية ممكنة.					

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	عندما يسيء أحد أبنائي التصرف أو يفعل شيئاً لا يعجبني.	البعد
					أهدئ نفسي وأتفهم سلوكه.	إعادة تقويم
					أفعل شيئاً لأجعل نفسي أبدو أقل حزناً.	الإخماد
					أسيطر على مشاعري وأخمد شعوري بالغضب.	الإخماد
					أحتفظ بمشاعري لنفسي.	الإخماد
					أحاول عدم إظهار أية مشاعر سلبية.	الإخماد
					إذا بدأت أشعر بالاستياء، أحاول دفن هذا الشعور.	الإخماد
					أستسلم للأمر ولا أظهر انزعاجي.	الاستسلام
					أستسلم للأمر؛ حتى أشعر بقدر أقل من الانزعاج.	الاستسلام
					أقبل سلوكه؛ حتى أتمكن من إظهار المزيد من المشاعر الإيجابية.	الاستسلام
					أقبل سلوكه؛ حتى أشعر بتحسن.	الاستسلام
					أحاول القيام بشيء مثل الابتعاد؛ حتى أبدو أقل انزعاجاً.	الهروب
					أبتعد عن الموقف، على سبيل المثال: أغادر الغرفة، أو أذهب للمشي؛ لكي أستطيع لاحقاً إظهار مشاعر إيجابية.	الهروب
					أبتعد عنه حتى أهدئ نفسي.	الهروب
					أحاول التحدث مع شخص آخر؛ لأقلل شعوري بالإحباط.	الهروب
					أبتجبه حتى أشعر بتحسن.	الهروب
					أبتعد ولكنني أبقى غير مرتاح.	الهروب

رابعًا: الوالدية الإيجابية

الأبوة الإيجابية هي العلاقة المستمرة بين الوالدين والطفل أو الأبناء، وتشمل رعاية الطفل، وتعليمه، وقيادته، والتواصل معه، وتوفير احتياجاته، على نحو ثابت وغير مشروط.

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	خلال فترة الحجر المنزلي فإني:
					1. أَلعب مع أبنائي وأعرفهم على ألعاب جديدة.
					2. أعانق أبنائي وأقبلهم.
					3. أتحدث إلى أبنائي عندما يبدو عليهم الحزن والقلق.
					4. أساعد أبنائي على تعلم أشياء جديدة.
					5. أقرأ القصص وكتب الأبناء لأبنائي.
					6. أعلم أبنائي أسلوب الحوار الصحيح.
					7. أبتكر ألعابًا وأناشيد لأبنائي.
					8. أتحدث مع أبنائي وأشجعهم على الحديث عن أنفسهم.
					9. أتحدث إلى أبنائي عن حياتهم ومستقبلهم.
					10. أظهر بمظهر القدوة الحسنة لأبنائي.
					11. أستمتع بتناول الطعام مع أبنائي.
					12. أتحدث إلى أبنائي عن التعامل مع المشكلات وحلها.
					13. أجعل بقائي في المنزل تجربة ممتعة لي ولأبنائي.
					14. يمكنني جعل أبنائي يشعرون بتحسن عندما يبدو عليهم الاستياء والملل.
					15. أعطي الحرية لأبنائي في تعلم أشياء جديدة.
					16. أمنح الحب لأبنائي.
					17. أشارك أبنائي في ممارسة هواياتهم.
					18. أتحدث مع أبنائي عن أمورهم اليومية في أثناء تناول الطعام.

تاريخ التسليم: 2020/10/15

تاريخ استلام النسخة المعدلة: 2020/11/24

تاريخ القبول: 2020/12/2