

استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة في ظل جائحة كورونا

أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي للتعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة وعلى الانفعال لدى عينة من المجتمع، كذلك الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة وعلى الانفعال تبعاً لمتغير الجنس، والفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة وعلى الانفعال تبعاً لمتغير العمر، اعتمدت الباحثة على تبني مقياس (لازاروس وفولكمان 1984 Lazarus & Folkman) ويتألف المقياس من (63) فقرة منها (17) فقرة استراتيجيات مركزة على المشكلة و (46) فقرة استراتيجيات مركزة على الانفعال، تم توزيع المقياس بصورته النهائية على عينة من المجتمع العراقي والبالغ عددها (200) فرد من الجنسين (ذكور وإناث) ومن الفئات العمرية (20 فأقل، 21-30، 31-40، 41 فأكثر) للعام الدراسي (2020 - 2021)، قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات استكمالاً للبحث الحالي وتطويره .

الكلمات المفتاحية:- استراتيجيات المواجهة، الاحداث الضاغطة، جائحة كورونا .

Strategies for coping with stressful events in light of the Corona virus pandemic

Asst.Prof. Dr. Hnaa Mizel Hussein AL-thehabee

Ministry of Higher Education and Scientific Research /Psychological Research Center

Abstract:

The current research aims to identify the coping strategies focused on the problem and the emotion in a sample of the community, as well as the differences in the coping strategies focused on the problem and the emotion according to the gender variable, and the differences in the coping strategies focused on the problem and the emotion according to the age variable, The researcher relied on adopting a scale (Lazarus & Folkman 1984), The scale consists of (63) items, of which (17) items are Problem focused strategies, and (46) items are emotion focused strategies, The scale was distributed in its final form to a sample of the Iraqi society, which numbered (200) individuals of both sexes (males and females) and of age groups (20 and less, 21-30, 31-40, 41 and over) for the academic year (2020-2021), The researcher presented a number of recommendations and suggestions to complement and develop the current research.

Keywords: - coping strategies, stressful events, corona pandemic.

الفصل الاول

اهمية البحث والحاجة اليه:-

انبثق البحث الحالي من الوضع الذي يجتاح العالم بأسره وهو تفشي وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) ، ذلك الوباء الذي بدأ بعدد محدود من الأشخاص المصابين والوفيات ثم انتشر سريعاً عبر القارات ليصبح جائحة، أسفرت عن إجراءات وتدابير وصفها تقرير مشترك بين منظمة الصحة العالمية والصين بأنها من أكثر الجهود سرعة وقوة وصرامة اتخذت لاحتواء الوباء في التاريخ، فتعطلت المدارس والجامعات وأماكن العمل وأغلقت المطارات، ومنع الانتقال وتوقفت التبادلات التجارية بين الدول وبعضها وألغيت الفعاليات الرياضية والثقافية العالمية والمحلية. (Anderson, 2020) وتم حظر التجوال والتجمعات، فقد فُرض على الإنسان تعديل طريقة عيشه ليجد نفسه ممتنع عن فعل ما هو بشري بطبيعته فخفف تفاعلاته مع الأسرة الكبيرة والأصدقاء وأفراد المجتمع بل واستغنى عن هذه التفاعلات نهائياً لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد. (عبد المجيد، 2020: ص7)

من المعروف أن هذا الوباء اكبر بكثير من مجرد أزمة صحية فهو عبارة عن أزمة سياسية و اقتصادية واجتماعية ستظهر آثاره لعقود قادمة، وستطال تداعياته جميع نواحي الحياة في المنطقة العربية والعالم بأسره . (ادهانوم ، ٢٠20)

نادراً ماكان العالم الحديث معزولاً ومقيداً، فجأة تم فرض قيود متعددة على الحركة العامة لاحتواء انتشار الفيروس، فأضطر الناس الى البقاء في المنزل وهم مثقلون بعبء الحجر الصحي، يستيقظ الافراد كل يوم وهم مثقلون بعبء العزلة الاجتماعية، والملل المطلق والشعور بالوحدة، لم يعرف الانسان الحديث في عصر السفر والتواصل السريع شيئاً كهذا، الا ان هيمنة التكنولوجيا لم تكن بالقدر نفسه الذي جعل تضخم الشعور بالتباعد، لطالما عرفت البشرية مايجب القيام به بعد الاحداث والازمات حيث تتبع حياتهم

عموما مسارا منتظما، لكن هذا التحول المفاجيء للاحداث جعلهم يواجهون مشكلة وخيمة، كيف يعيشون مع انفسهم، انه حقا ادراك مخيف عندما يعرف جيل كامل او جيلين كيفية التعامل مع التداعيات النووية ولكنهم في نهاية المطاف يعجزون حول كيفية قضاء الوقت مع انفسهم، ولكن ربما جعلنا الترابط الافتراضي الذي توفره وسائل التواصل الاجتماعي ينسينا مدى القرب في العلاقات، يمكن ان يكون هذا سيفا ذا حدين يمكنه اما اصلاح او توتير العلاقات، استنادا الى الحميمية وانماط الاتصال الموجودة مسبقا، يبدو الامر وكأنه مهمة ضخمة ان تبقى عالقا مع نفسك واحباك، بينما يلوح الوباء بشكل كبير حول العالم. (Banerjec & Rai, 2020)

كل هذه الاحداث والتطور السريع الذي تشهده حياتنا في الوقت الراهن قد ولدت ضغوطات نفسية ومخاوف وقلق لدى الافراد فرضت عليه اعباء اكثر من المعتاد، واساليب متعددة في مواجهة هذه الضغوطات، ان سلوك الإنسان وتصرفاته تقتزن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله. (عبد العزيز، 1997: 59) ولأن الضغوط النفسية قضية العصر الذي يعيشها الإنسان في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء، الا أن الفرد العراقي الذي يعيش واقعاً يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، لاشك يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية، وسياسية فريدة من حيث النوع والكيف. ويتعرض الفرد العراقي في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، نتيجة لما يمر به من أحداث وما يحيط به من ظروف، وتختلف في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد . (النيال، 1997: 85)

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته. (ابراهيم، 1994: 96)

ان الضغوط تشير إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة. في حياته اليومية، مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه. (الامارة، 1995: 15)، يذكر (فولكمان وآخرون) Folkman et al 1979 أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات التكيف، وتشمل هذه الاستراتيجيات كل ما من شأنه مساعدة الأفراد على إحداث التغيرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية مثل الصحة العامة لأفراد الأسرة والطاقة الكامنة لديهم ومهارات حل المشكلات، وإدراك أفراد الأسرة لوضعهم الأسري، والعلاقات الأسرية السائدة ومصادر الدعم الاجتماعي المتوافرة. (نصر الدين، 2017: 9)، ويتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط. ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس Lazarus في هذا المجال بقوله "ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرُون بوساطتها الحوادث المؤثرة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هم اللتان تقرران نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر. (مريم ، 2007: 148)

وبالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، ألا أنه يوجد أيضاً مصادر وعمليات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية. وهذا ما تؤكد (بوناماي 1988) حيث ترى أن التعرض للضغوط لا يكون كافياً لظهور ردود فعل الضغط النفسي في ضوء تجارب البشر العادية، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة النفسية أو ربما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي وبالتالي يمكن القول أن أحداث الحياة وضغوطها يمكن توقع حلها في ضوء بعض الخصائص الثابتة نسبياً للشخصية ومدى صحة الفرد النفسية وتوافقه مع البيئة اللذان يساهمان في اختيار أساليب المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها. (بوناماي، 1988: 36)

كان الطبيب الكندي (هانز سيلبي Hans Selye) الأستاذ بجامعة مونتريال رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية، وقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط stressors أو مثيرات الضغط وتتضمن أي شي يتطلب من الجسم أن يعي استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة. (عبد المعطي، 1992: 264)، ويختلف الأفراد في مدى شعورهم بالضغوط النفسية، ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية، ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى (لازاروس Lazarus) أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات، أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد. (Lazarus, 1966: 212)،

وبالتالي تحدث الضغوط النفسية عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها، من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمد عليها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الإحباطات والضغوط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين، الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية. (بونامكي، 1988: 32)

أكد (ريس Rees) ان الضغوط تشمل مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بنفس الشدة والدوام. بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسدية ونفسية وصحية. (Rees, 1976: 4)

ويرى (فلاشمان 1984 Fleshman) بأنها مجموعة من السلوكيات الظاهرة أو الخفية يقوم بها الفرد للتقليل من الضغوط النفسية ويرى بأن استراتيجيات المواجهة قد تكون ظاهرة على شكل سلوكيات ملاحظة يقوم بها الفرد، أو سيرورات دفاعية نفسية خفية الحيل الدفاعية يستعملها للتخفيف من حدة ضغط العوامل الضاغطة. (الشيخانية، 2008: 35)، وبالرغم من أن أساليب مواجهة الضغوط تساعد الفرد على التكيف النفسي، إلا أن (شيلدز 2001) ترى أن أساليب المواجهة تختلف عن التكيف، فالتكيف يتكون من ردود أفعال الفرد التي تتسم بالآلية، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية في التعامل مع الاحداث التي لم يستطع الفرد التكيف معها. (Shields, 2001: 65)

ان استراتيجيات مواجهة الضغوط هي مختلف الأساليب التي يعتمد عليها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، لكن تتطلب أي استراتيجية مواجهة ثلاث خصائص أساسية حسب (وايت 1974 White) نلخصها في:

- فهم الوضعية الضاغطة.
 - إدراك الانفعالات وكيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة.
 - حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الذاتي للبيئة.
- ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات Emotion Focused Coping) والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة Problem Coping) (Folkman & Lazarus 1988) وقد اظهر كل من (فولكمان ولازاروس 1988) في دراستهما أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكلٍ منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة. (الشناوي وعبد الرحمن، 1994: 28)
- ويشير (ماكراي Mc Crae) إلى أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره، وأنه يجب على الفرد أن يتحمله. (شكري، 1999: 9)، وترى (بونامكي) أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة. (بونامكي، 1988: 30)
- وفي هذا الصدد يرى (بوتزن Bootzin) أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقات مع الآخرين تتسم بالرضا. (Bootzin & et al, 1991: 619)

ان الضغوطات التي يتعرض لها الناس ومخاوفهم من الفيروس التاجي وطبيعة مواجهة هذه المخاوف مرتبطة بموضوعات مختلفة، وبالنظر الى ان الخوف هو عاطفة تكوينية تطويرية لزيادة البقاء على قيد الحياة، فأن احد الامور المهمة للناس هو احتمال ان يصبحوا هم انفسهم مرضى او حتى الموت بسبب الاصابة بالفيروس التاجي، وهناك مصدر اخر هو ان الناس قد تقلق بشأن صحة اصدقائهم وعائلاتهم، ويتعلق الموضوع الثالث الذي قد يخاف منه الاشخاص بالتأثير الذي قد يحدثه الفيروس على ظروفهم الشخصية والاسرية والعمل (مثلا ان يصبحوا عاطلين عن العمل) كل هذه الضغوطات والمخاوف تجعلهم يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للذات. ويعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية. كما أن قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً رهين بوعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، لذا أدركت الباحثة أهمية التعرف على الأساليب والطرق التي يتبعها الافراد لمواجهة الضغوط والتصدي لها وخاصة في ظل ازمة كورونا.

اهداف البحث:

- 1- التعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة لدى عينة من المجتمع
- 2- التعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى عينة من المجتمع
- 3- الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعاً لمتغير الجنس
- 4- الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعاً لمتغير الجنس
- 5- الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعاً لمتغير العمر

6- الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعاً لمتغير العمر

حدود البحث :-

الحدود المكانية:- جميع فئات المجتمع العراقي

الحدود الزمانية:- العام الدراسي 2020 - 2021

الحدود الموضوعية:- (استراتيجيات المواجهة - الاحداث الضاغطة - جائحة كورونا)

تحديد المصطلحات

1- استراتيجيات المواجهة:

- عرفها (Lazaruse & Folkman 1984): تلك المجهودات المعرفية

والسلوكية التي يقوم بها الفرد من اجل التقليل، التخفيض، مراقبة، السيطرة،

الادارة، او تحمل المطلب الداخلي والخارجي (والصراع القائم بينهما) الناتجة

عن تفاعل الفرد- البيئة الذي يقيمه على انه يتجاوز قدراته. (Lazarus &

Folkman, 1984 : 98)

- عرفها (ريان Ryan 1989): "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل

محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة."

(Ryan, 1989: 110)

- عرفها (اتواتر Atwater 1990): أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات

التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق". (Atwater, 1990: 109)

- التعريف النظري:- تم تبني تعريف (Lazaruse & Folkman 1984)

لاستراتيجيات المواجهة المذكور اعلاه.

- التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها من خلال اجابات العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة الذي تم تبنيه من قبل (لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1980).

2- الاحداث الضاغطة:

- عرفها (كوهين وويليمسون) نقلا عن (طه 2006): هي الأحداث السلبية اليومية التي تسبب حالات انفعالية سلبية للأفراد او التي تدفع بهم الى الخطر، او الاصابة بالمرض وتسبب لهم الضيق عندما يدركون انها تفوق قدراتهم على التعامل معها. (طه، 2006: 25)

- عرفها منصور والبيلاوي 1989: تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط والتوتر وبالشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج كذلك الصراع، والإحباط، والحرمان والقلق. (منصور والبيلاوي، 1989: 8)

- عرفها شقير 1998: مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (شقير، 1998: 4)

3- الجائحة:

- عرفها Madhav et al 2017: وهي تفشي واسع النطاق للأمراض المعدية التي يمكن ان تزيد بشكل كبير من حيث الاصابات والوفيات في منطقة جغرافية واسعة، وتتسبب في اضطراب اقتصادي واجتماعي وسياسي كبير، وتشير الدلائل الى ان انتشار الجوائح قد ازداد خلال القرن الماضي بسبب زيادة السفر والتحضر والتغيرات في استخدام الاراضي واستغلال اكبر للبيئة الطبيعية، ومن المرجح ان تستمر هذه الاتجاهات وتتكثف. (Madhav et al, 2017)

- عرفها Taylor 2019: وهي اوبئة واسعة النطاق تصيب الملايين من الناس عبر بلدان متعددة، وتنتشر في بعض الاحيان في جميع انحاء العالم، ولكي يتسبب الفيروس او البكتيريا في حدوث جائحة يجب ان يكون كائنا لا يملك معظم الناس مناعة سابقة له، وينتقل بسهولة من شخص الى اخر، ويسبب مرضا شديدا، والامراض التي تسبب جائحة هي جزء من مجموعة من الحالات المعروفة بأسم الامراض المعدية الناشئة والتي تشمل مسببات الامراض التي تم تحديدها حديثا بالاضافة الى ظهورها مرة اخرى. (Taylor, 2019)

4- جائحة كورونا

- عرفت منظمة الصحة العالمية 2020: هي جائحة عالمية مستمرة حاليًا لمرض فيروس كورونا، سببها فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، وتفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية ثم أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميًا أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت تحول التفشي إلى جائحة (كاظم، 2021: 7)

- عرفها WHO 2020: هي التي تحتوي على نوع من الفيروسات مجهول السبب حتى الآن، يصيب الجهاز التنفسي ويصاحبه نزلات برد التي يمكنها أن تؤدي إلى الوفاة. ظهر هذا الفيروس في مدينة ووهان الصينية في أواخر عام ٢٠١٩. وفي ٨ فبراير عام ٢٠٢٠ أطلقت عليه لجنة الصحة الوطنية في الصين تسمية فيروس كورونا المستجد. وفي ١١ فبراير ٢٠٢٠ اعتمدت منظمة الصحة العالمية رسميا تسمية الفيروس covid 19 وأعلنته كجائحة عالمية نظرا لخطورته، وسرعة انتشاره فلا تخلو منطقة على مستوى العالم من التأثير المباشر له. (WHO, 2020)

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولاً: - أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة

مفهوم أساليب مواجهة الضغوط

بدا الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية وتعد الدراسة التي قام بها (مورفي 1962 Murphy) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (Lazarus, 1984: 14)، ويرى (ولمان Wolman) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف. (Wolman, 1972: 79)، أما (موس Moss) فيرى أساليب مواجهة الضغوط بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط (Moss & Schafer, 1986 : 13) أما (إبراهيم) فيرى أن مواجهة الضغوط "تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان (إبراهيم، 1994: 203) ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

- 2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
 - 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
 - 4- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
- ثانياً: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
- 1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
 - 2- النقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
 - 3- البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
 - 4- التنفيس الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر . (Moss & Schafer, 1986 : 28)

العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة

يشير (ويتجتون وكاسلر Wethington & Kessler) الى ان الافراد يختلفون في استخدام استراتيجيات التكيف في الاستجابة للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات التكيف، يمكن تلخيصها في ثلاث عوامل هي:

1- العوامل الشخصية:- تتمثل في العناصر التالية:-

- مركز الضبط (التحكم):- يمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها (بروشور وآخرون Bruschor et al 1994) أن

الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات تكيف فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب، في حين أن الأفراد ذوي الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات تكيف سلبية مثل التجنب، ومن ثم يشعرون بالاكتئاب والقلق.

- تقدير الذات:- يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الاكتئاب والشعور بالضبط.
- نمط الشخصية:- اشار (فريدمان وروزنمان Friedman & Rosenman 1974) الى ان نمط الشخصية (أ) له سمات وخصائص أساسية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل وعن الحياة.
- الصلابة النفسية:- يعرف (كوباسا 1982 Kobasa) هذا المفهوم بالاحساس بالتماسك ومعنى ذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها
- فعالية الذات:- تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط ويعتبرها (باندورا 1978 Pandura) بأنها اعتقاد الفرد بأنه لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها. (طه، 2006: 63)

2- العوامل الموقفية:- تؤثر خصائص الموقف والمساندة الاجتماعية من طرف الآخرين في نوعية الاستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد. (العنزي، 2004: 63)

3- العوامل الديمغرافية:- ان الافراد تختلف استجاباتهم للمواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به.

تصنيفات استراتيجيات المواجهة

1- تصنيف (بيلينج وموس Billings & Moss 1981): حيث يصنفانها الى:-

- استراتيجيات إقدامية : تهدف لحل المشكلة بشكل مباشر من خلال القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير عن المشكلة والقيام بأنشطة سلوكية.
- استراتيجيات احجامية : تهدف للتقليل من حدة الوضعية الضاغطة أو إنكارها وذلك بالقيام بأعمال سلوكية تجنبية لتفاديها.

2- تصنيف (جراشا Grasha 1983) حيث صنفها الى:-

- أساليب مواجهة لاشعورية : تتجلى في الآليات وميكانيزمات الدفاع وكل العمليات اللاشعورية لأننا التي تطرق إليها " فرويد".
- أساليب المواجهة الشعورية : تتمثل في محاولات سلوكية ومعرفية يقوم بها الفرد للتغلب على المشكلة الضاغطة.

3- تصنيف (ستون ونيل Stone & Neale 1984): حيث حدد ثمانية أشكال من

المواجهة وهي :- التشتت، وإعادة تعريف الموقف، رد الفعل المباشر، التنفيس، التقبل، البحث عن المساندة الاجتماعية، الاسترخاء والتدين.

4- تصنيف (لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984): حددا

تصنيفين هما:

- المواجهة المرتكزة حول الانفعال: تشير إلى الأنشطة التي يقوم بها الفرد للتخفيف ولإدارة معتدلة للضيق الناتج عن الوضعية الضاغطة، والتقليل من

الآثار الانفعالية الناتجة عنه، وهي مواجهة ترتكز على ضبط وتغيير الانفعالات السلبية.

- المواجهة المرتكزة حول المشكلة : تركز على النشاط المباشر، وسلوكيات الفرد المتغيرة التي يربطها بالبيئة، وتضم الأعمال الوقائية التي تدور حول وضع الخطط البناءة لحل المشكلة (ترتكز على توقع النشاط وقدرة الفرد على مواجهة الخطر بشكل أكثر فعالية) والسلوكيات العدوانية التي يهاجم بها، أو يقلل من مصدر المشكلة، كما أن التجنب يظهر في حالة إنكار لقصدته أو الهروب أمام الخطر.

5- تصنيف (بينز وارونسون 1988 Pines & Aronson) أشارا إلى: -

- استراتيجيات المواجهة الفعالة والمباشرة : كتغيير مصدر الضغط ومواجهته وإيجاد جوانب ايجابية في الموقف.
- استراتيجيات المواجهة غير الفعالة والمباشرة : كتجاهل مصدر الضغط وإيجاد جوانب ايجابية في الموقف.
- استراتيجيات المواجهة الفعالة وغير المباشرة : كتحدث الفرد عن مشكلته مع الآخرين، والتغيير من ذاته ليتكيف مع مصدر الضغط، والقيام بأنشطة أخرى.
- استراتيجيات المواجهة غير الفعالة: كتناول المخدرات والعقاقير والتدخين.

6- تصنيف (كوهن 1994 Cohen) حيث صنفها الى :-

- التفكير العقلاني :- إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل :- إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

- الإنكار :- عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
 - حل المشكلة :- نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.
 - الفكاهة (الدعابة) :- استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
 - الرجوع الى الدين :- وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.
- (حسين وحسين، 2006: 94)

النظرية التفاعلية

طور رواد هذه النظرية أفكارهم للإجابة على السيكوديناميين، ويركزون على سمات الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة التي يعتبرونها عملية صحية وطبيعية تمكن الفرد من حل مشاكله، وميكانيزمات التكيف مع البيئة التي تزداد كلما كانت عقلانية وشعورية، وارتكزت هذه النظرية على أبحاث (لازاروس وفولكمان 1984) حيث أكدوا فيها أن المواجهة عملية أكثر منها سمة أو استعداد لدى الفرد، وأن الاستجابة هي نتاج تفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه

المطالب ومصادره الشخصية، وتحمل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا بحيث يستخدم الفرد نوعين من التقييم الأولي والثانوي، ففي الأولي يقيم الموقف من حيث هو ضاغط أو لا، وإذا قيم الموقف على أنه ضاغط يلجأ إلى التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، لذلك فإن الحادث يدرك على أنه ضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكون عن الموقف، ويؤكد على أهمية العلاقة المتبادلة بين الفرد

والبيئة، وعملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد واختيار استراتيجيات المواجهة. (حسين وحسين، 2006: 89)

ان عملية المواجهة حسب (لازاروس وفولكمان) تمر بمراحل معرفية مختلفة:-

1- مرحلة الحدث الضاغط:- فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهةها والتغلب عليها وقد تتطوي عليها صعوبات صحية اذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

2- مرحلة التقييم الأولي:- في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثل هذا الهدف بالنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على الأسلوب وخبراته الشخصية.

3- مرحلة التقييم الثانوي:- في هذه المرحلة يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد، ثم يقرر نوعية تعامله، وذلك عن طريق تقييم الإمكانيات الخاصة بعملية المقاومة، حيث يحدد الفرد نوع استراتيجيات المقاومة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط. (نصر الدين، 2017: 41)

تم تبني النظرية التفاعلية لـ (لازاروس وفولكمان 1984) لأنها تناولت مفهوم استراتيجيات المواجهة بشكل واضح وصريح وركزت على مواجهة المشكلة التي تواجه الفرد وركزت أيضا على مواجهة الانفعال الناتج عن المشكلة او الحدث الضاغط وهذا يتناسب مع ما يواجهه الافراد من احداث ضاغطة في الوقت الحاضر في ظل الازمة الصحية التي اجتاحت العالم وهي ازمة كورونا وعلى ضوء النظرية التفاعلية تم تبني مقياس (لازاروس وفولكمان 1984).

ثانياً: - جائحة كورونا

مفهوم الجائحة

الجائحة هي نقشي الامراض التي تنتشر على نطاق واسع نتيجة لانتشار العدوى بين البشر، وقد تم تسجيل العديد من حالات نقشي الامراض والابوئة عبر التاريخ، بما في ذلك الانفلونزا الاسبانية، وانفلونزا هونغ كونغ، والسارس وغيرها، وهناك سمات لها بما في ذلك الامتداد الجغرافي الواسع، وحركة المرض، والجدة، والشدة، ومعدلات الهجوم العالية، والحد الأدنى من مناعة السكان، والعدوى، مما يساعدنا على فهم المفهوم بشكل افضل، وارتبطت الازمات المرتبطة بالجائحة بتأثيرات سلبية على الصحة والاقتصاد والمجتمع وامن المجتمعات الوطنية والعالمية، كما انها تسببت في اضطراب سياسي واجتماعي كبير. (Qiu & Chu, 2017)

وفي قاموس علم الابوئة فقد عرف (Porta 2014) الجائحة بأنها وباء يحدث على مساحة واسعة جداً، يعبر الحدود الدولية، وعادة مايصيب عددا كبيرا من الناس وتسبب بعض الابوئة فقط في امراض شديدة لدى بعض الافراد او على مستوى السكان، ويتسم العامل المعدي الذي يؤثر على انتشار الوباء بما يلي: يجب ان يكون العامل قادرا على اصابة البشر، والتسبب في مرضهم، والانتشار بسهولة من انسان الى اخر، وفيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضاً تتراوح ما بين الأمراض الطفيفة، مثل نزلات البرد الشائعة، إلى أمراض أكثر شدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص لآخر، من خلال قطرات الرذاذ الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عند السعال أو العطس .وعندما يستنشق شخص آخر هذا الرذاذ، أو يلمس سطحاً استقر عليه هذا الرذاذ ثم يلمس عينيه أو أنفه أو فمه، فإنه قد يُصاب بمرض كوفيد 19 . (Porta, 2014)

الآثار النفسية لفيروس كورونا :-

1- التباعد الاجتماعي :

نظرا لكون فيروس (Covid-19) شديد العدوى ولديه امكانية الانتشار من شخص لآخر، فأن احد تدابير احتواء المرض هو التباعد الاجتماعي في مرحلة مبكرة من ظهور حالات الاصابة بالوباء، وقد تم ذكر التباعد الاجتماعي في بروتوكولات الوقاية كطريقة مثبتة لابطاء الانتقال وتسطيح المنحنى البياني لعدد الاصابات والوفيات او تقليل العدد اليومي للحالات الجديدة للمرض المعدى. ويشير التباعد الاجتماعي (المعروف ايضا بأسم التباعد الجسدي) لتقليل التفاعلات بين الاشخاص الذين يعيشون في مجتمع اوسع، حيث يميل الافراد الى نقل العدوى ولكن لم يتم تحديدهم بعد وبالتالي لم يتم عزلهم بعد، علاوة على ذلك ينصح الافراد بالابتعاد عن بعضهم البعض لمسافة ستة اقدام على الاقل نظرا لقدرة المرض على الانتقال من خلال رذاذ الجهاز التنفسي، مما يستلزم مستوى معين من القرب من الناس، والابتعاد الاجتماعي للاشخاص سيققل من انتقال العدوى.

(Mathew, 2020: 6944-6949)

2- الحجر الصحي :

هو مصطلح يقيد حركة الاشخاص الذين يفترض انهم تعرضوا لمرض معدى ولكنهم ليسوا مرضى، اما انهم لم يصابوا بالعدوى او ان المرض لا يزال في فترة الحضانة، والاشخاص الذين ينصحون بشدة بأداء الحجر الصحي هم اولئك الذين كان لديهم اتصال مباشر مع اي اشخاص مصابين، او سافروا الى البلدان التي تنتقل فيها العدوى على نطاق واسع ولديهم اعراض تشمل الحمى والسعال بعد الذهاب الى المناطق المزدحمة، ويمكن تطبيق الحجر الصحي على مستوى الفرد او المجموعة والذي يتضمن عادة تقييدا على منزلهم او منشأة معينة، وتشير العزلة الذاتية الى فصل الاشخاص المصابين بأمراض معدية عن الآخرين

لغرض حماية الأشخاص غير المصابين، بالنسبة للأشخاص المصابين تحدث العزلة الذاتية عادة في أماكن المستشفى تحت الرعاية الطبية. (Taylor, 2020)

3- الخوف والقلق:

نتطلع في الأوقات العصيبة إلى المستقبل بتوقع أو رهبة وخوف، وفي بعض الأحيان كليهما. يتم التحقق من توقعاتنا الواعية وغير الواعية، في حياتنا ومعاملاتنا اليومية، الافتراضات بأننا سننجح أو نفشل قد تقودنا إلى اتخاذ إجراءات تحقق نبوءتنا الذاتية، حدد (أرون بيك) ثلاثة تشوهات معرفية تهزم النفس، أو أنواع من التفكير الخاطيء التي تزيد من ضعف الإنسان:

(التقليل من نقاط القوة، تضخيم خطورة كل خطأ أو المبالغة فيه، الكارثة، أي توقع الكارثة) يمكن أن تكون هذه المعتقدات مصدرا رئيسا للاكتئاب، فالمخاوف الكارثية تشل الافتراضات التي تعيق العمل البناء وتغذي السلوك المهزوم ذاتيا. (Taylor, 2020)

4- اختلال التوازن بين الأسرة والعمل :

اجبرت جائحة كورونا الأسر على محاولة الحفاظ على التوازن بين العمل والأسرة مع القليل من الدعم، ومع إغلاق المدارس والروضات يتحمل الآباء وحدهم المسؤولية عن رعاية الأطفال، تزيد مخاوف الآخرين المالية بسبب فقدان وظائفهم، ويعيش آخرون مشاركون في الرعاية الصحية بعيدا عن عائلاتهم للحد من تعريضهم للفيروس، ومهما كانت الظروف أصبح التوازن بين العمل والأسرة يمثل تحديا متزايدا. (صباح، 2021: 71)

الدراسات السابقة

- دراسة جودة 2004: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان

السكن، وبلغت عينة الدراسة (200) طالب، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط، والآخر لقياس الصحة النفسية، وكانت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وعدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة تعزى لكلٍ من متغير التخصص ومكان السكن. (جودة، 2004: 668)

- دراسة لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984): هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرماً بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط. (Lazarus & Folkman, 1984 : 107)

- دراسة (Lazarus 1988): هدفت الدراسة اساليب المواجهة كوسيط لدى الشخصية العاطفية وأجريت هذه الدراسة التي طورت فيها (20) قائمة لقياس استراتيجيات توافق الراشدين مع الظروف والأزمات الضاغطة، وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع أفراد العينة ولمدة ستة أشهر، وقد أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول والهروب، وضبط الذات، والتخطيط لحل المشكلات والمواجهة، والتقييم الإيجابي وتحمل المسؤولية. (Lazarus & Folkman, 1988 : 466)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

اولاً / مجتمع البحث :-

تحدد مجتمع البحث الحالي بجميع الافراد في بغداد والمحافظات للعام الدراسي (2020-2021)

ثانياً :- اداة البحث :-

اعتمد البحث الحالي على تبني مقياس (لازاروس وفولكمان 1984 & Folkman Lazarus) ويتألف المقياس من (63) فقرة منها (17) فقرة استراتيجيات مركزة على المشكلة و (46) فقرة استراتيجيات مركزة على الانفعال ومكون من ثلاثة بدائل هي (اطلاقاً، الى حد ما، كثيراً).

ثالثاً :- عينة التحليل الإحصائي لل فقرات :

تعد عملية تحليل الفقرات خطوة أساسية في بناء وتقنين المقاييس والاختبارات، وتستهدف عملية تحليل الفقرات إحصائياً استخراج الخصائص السيكومترية لهذه الفقرات وهي صدقها ومستوى صعوبتها والقوة التمييزية لها. تألفت عينة التحليل الإحصائي للفقرات من (100) فرد من افراد المجتمع، اختيرت بالأسلوب العشوائي.

رابعاً: الصدق Validity

الصدق الظاهري Face Validity

لقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الفقرات عن طريق الصدق الظاهري وذلك بالاستعانة بمجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية وعلم النفس (ملحق 1)، للتحقق من صدق فقرات المقياس، وفي ضوء اراء المحكمين أقيمت فقرات الاختبار والبالغة (63) فقرة ، أي ان الفقرات جميعها صالحة لقياس ما وضعت لقياسه بنسبة (100%) ،من غير حذف أي منها . وقد أخذت الباحثة بملاحظات الخبراء

حول بعض الكلمات .وبذلك يكون المقياس بصورته الاولى (ملحق 2) قد اكتسب الصدق الظاهري .

خامسا:- التحليل الاحصائي:-

1. القوة التمييزية للفقرات Items Discrimination

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلاب في كل اختبار على حدة من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وتم اختيار (27 %) العليا من الدرجات الكلية للاختبار، واختيار (27 %) الدنيا من الدرجات الكلية للاختبار، حيث تم حساب فقرات كل من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة وفقرات استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال وبعد حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت الفقرات ذات دلالة احصائية باستثناء (2) فقرة وهي (6، 11) من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، و(6) فقرات وهي (47، 49، 53، 58، 62، 63) من استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والجدول رقم (1) والجدول رقم (2) يوضحان ذلك:

جدول (1)

معامل تمييز فقرات استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	1
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	2
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	3
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	4
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	5
1.201	.87868	1.8148	.93370	2.1111	6
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	7
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	8
5.645	.91209	1.7037	.53376	2.8519	9
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	10
1.087	.87868	1.8148	.87380	2.0741	11
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	12
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	13
2.655	.32026	1.8889	.48334	2.1852	14
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	15
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	16
3.261	.32026	1.8889	.42366	2.2222	17

جدول (2)

معامل تمييز فقرات استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

القيمة الثانية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
2.655	.32026	1.8889	.48334	2.1852	18
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	19
3.261	.32026	1.8889	.42366	2.2222	20
4.773	.94883	1.8519	.53376	2.8519	21
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	22
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	23
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	24
3.261	.32026	1.8889	.42366	2.2222	25
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	26
3.261	.32026	1.8889	.42366	2.2222	27
2.655	.32026	1.8889	.48334	2.1852	28
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	29
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	30
5.645	.91209	1.7037	.53376	2.8519	31
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	32
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	33
2.170	.87868	1.8148	.87706	2.3333	34
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	35
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	36
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	37
3.831	.19245	1.8889	.83205	2.1852	38
2.655	.32026	1.0370	.48334	1.6667	39



القيمة الثانية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
5.645	.91209	1.7037	.53376	2.8519	40
5.645	.91209	1.7037	.53376	2.8519	41
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	42
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	43
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	44
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	45
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	46
.898	.87868	1.8148	.93978	2.0370	47
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	48
1.201	.87868	1.8148	.93370	2.1111	49
5.451	.85901	1.7407	.55726	2.8148	50
5.189	.93370	1.7778	.53376	2.8519	51
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	52
-.852-	.26688	1.9259	.62247	1.8148	53
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	54
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	55
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	56
5.261	.90267	1.7407	.55726	2.8148	57
-.852	.26688	1.9259	.62247	1.8148	58
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	59
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	60
3.831	.19245	1.0370	.83205	1.6667	61
-1.329	.33758	1.9630	.64051	1.7778	62
-1.109	.26688	1.9259	.64051	1.7778	63

2. صدق الفقرات Items Validity:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة ان الفقرات جميعها هي فقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98)، والجدول رقم (3) والجدول رقم (4) يوضحان ذلك.

جدول (3)

صدق فقرات استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
1	.839**	7	.839**	13	.839**
2	.839**	8	.839**	14	.307**
3	.839**	9	.425**	15	.839**
4	.839**	10	.839**	16	.839**
5	.839**	11	.425**	17	.348**
6	.839**	12	.839**		

جدول (4)

صدق فقرات استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
18	.307**	34	.839**	49	.404**
19	.348**	35	.416**	50	.839**
20	.407**	36	.839**	51	.404**
21	.839**	37	.317**	52	.416**
22	.839**	38	.425**	53	.839**
23	.839**	39	.425**	54	.839**
24	.348**	40	.416**	55	.416**
25	.839**	41	.416**	56	.317**
26	.348**	42	.839**	57	.839**
27	.307**	43	.416**	58	.839**
28	.839**	44	.839**	59	.839**
29	.839**	45	.404**	60	.317**
30	.425**	46	.839**	61	.317**
31	.839**	47	.404**	62	.839**
32	.839**	48	.378**	63	.839**
33	.317**				

سادسا: الثبات Reliability

طريقة الفا كرونباخ : Coefficient Consistency Alfa

تعتمد هذه الطريقة على اتساق الفرد من فقرة الى اخرى، حيث بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة (0,91)، في حين بلغ معامل

الثبات لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال (0,93) نجد ان ثبات المقياس الحالي يعد عال جدا.

سابعا: - الوصف النهائي لأداة البحث: -

بعد اجراء التحليل الاحصائي للمقياس من (تميز وصدق الفقرات)، قامت الباحثة بحذف الفقرات غير المميزة من مقياس استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة ، حيث حذفت (8) فقرات من المقياس البالغ (63) فقرة والفقرات المحذوفة هي (6، 11) من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، و(47، 49، 53، 58، 62، 63) من استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، واستبقت الباحثة الفقرات المميزة والبالغة (55) فقرة و(الملحق رقم 3) يوضح مقياس استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة بصورته النهائية، وبذلك يصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة التطبيق النهائي.

ثامنا: اجراءات التطبيق النهائي لأداة البحث :-

تم التطبيق النهائي الالكتروني على افراد العينة الاساسية البالغة (200) فرد من افراد المجتمع العراقي، وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي للمقياس والحصول على المعلومات تم جمع الاستمارات الالكترونية ومراجعتها وبعد ذلك تم تحليلها بالوسائل الاحصائية.

ثامنا: الوسائل الاحصائية :-

لقد تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي كل حسب متطلباتها، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package For Social Science) وهي كالتالي:

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج معامل التمييز.
- 2- معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.
- 3- قانون الفاكرونباخ لاستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي .
- 4- معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة .

5- معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

6- تحليل التباين الاحادي

7- اختبار شيفيه

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول:-

(التعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة لدى عينة من المجتمع)
لغرض تحقيق الهدف الاول للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينة واحدة عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، والجدول رقم (5) يبين ذلك

الجدول (5)

الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على

المشكلة

ت	التصنيف	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	المستوى
					المحسوبة	الجدولية		
1	العينة	200	44,120	3,418	58,419	1.96	199	0.05
2	الوسط الفرضي	-	30					

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث (44,120) والانحراف المعياري (3,418) وبلغ الوسط الفرضي للمجتمع (30)، والقيمة التائية المحسوبة (58,419) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (199)، وهذا يعني ان هناك فروقا احصائية دالة ولصالح افراد

العينة مما يدل ان العينة الحالية يمتلكون وبمقدار اكبر من المتوسط الفرضي استراتيجياتا لمواجهة المشكلة حيث انهم يركزون على المشكلات ويتعاملون معها بطرق عديدة، ويرجع هذا إلى كثرة المشكلات التي تعرض لها الفرد العراقي من حروب وحصار وتفجيرات ومظاهرات والتي كانت سببا في زيادة الخبرة لدى الفرد في كيفية التعامل معها هذه المشكلات.

الهدف الثاني:-

(التعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى عينة من المجتمع)
لغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينة واحدة عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، والجدول رقم (6) يبين ذلك

الجدول (6)

الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على
الانفعال

ت	التصنيف	عدد الأفراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	المستوى
					المحسوبة	الجدولية		
1	العينة	200	117,925	7,824	68,550	1.96	199	0.05
2	الوسط الفرضي	-	80					

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث (117,925) والانحراف المعياري (7,824) وبلغ الوسط الفرضي للمجتمع (80)، والقيمة التائية المحسوبة (68,550) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (199)، وهذا يعني ان العينة الحالية يستعملون استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال بشكل كبير، ويمكن تفسير ذلك أن فترة ازمة كورونا

والحضر الصحي وما مر به الفرد العراقي ما قبل أزمة كورونا من حروب ومعاناة تعرض فيها الفرد إلى سلسلة من التغيرات الانفعالية والتي تفرض عليه التعامل معها و تجاوزها في ظل العديد من التناقضات بين المتطلبات الذاتية ومتطلبات المجتمع وصعوبة الاختيار بينهما والتي من شأنها أن تثير توتره، فيحاول الفرد مجابهتها من خلال اعتماد إستراتيجية تسهل له التكيف مع الوضع الراهن.

الهدف الثالث:-

(الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير الجنس (ذكور

- اناث))

لغرض تحقيق الهدف الثالث للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، والجدول رقم (7) يبين ذلك

الجدول (7)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا

لمتغير الجنس

ت	التصنيف	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	المستوى
					المحسوبة	الجدولية		
1	الذكور	100	43,240	4,682	3,759-	1.96	198	0.05
2	الاناث	100	45	0.000				

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (43,240) والانحراف المعياري (4,682) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (45) والانحراف المعياري (0.000)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (-3,759) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) لكن في الاتجاه السالب عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198). مما يعني ان هناك فروق لصالح عينة الاناث، وهذا يدل

على ان الاناث كن اكثر قدرة على مواجهة المشكلة واستخدام استراتيجيات متنوعة في مواجهة مشكلة ازمة كورونا.

الهدف الرابع :-

(الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث))

لغرض تحقيق الهدف الرابع للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، والجدول رقم (8) يبين ذلك

الجدول (8)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعا لمتغير الجنس

ت	التصنيف	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	المستوى
					المحسوبة	الجدولية		
1	الذكور	100	115,850	10,693	3,881-	1.96	198	0.05
2	الاناث	100	120	0.000				

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (115,850) والانحراف المعياري (10,693) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (120) والانحراف المعياري (0.000)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (-3,881) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) لكن في الاتجاه السالب عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198). مما يعني ان هناك فروق لصالح عينة الاناث، وهذا يدل على ان الاناث كن اكثر استخداما لاستراتيجية الانفعال مقارنة مع الذكور في مواجهة الضغط وكن اكثر قدرة على التنوع في استخدام الاستراتيجيات ويرجع الى طبيعة المرأة المسيرة بالعاطفة على عكس الرجل المسيطر على مشاعره وانفعالاته، ويوضح سيطرة الطابع الانفعالي على اسلوب تعامل الاناث مع المواقف المرهقة خصوصا انها تواجه

ضغوطات مع الاسرة في هذه الازمة (ازمة كورونا) وكيفية تعاملها مع كم المتطلبات خاصة في وقت الحجر الصحي

الهدف الخامس :-

(الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير العمر)

ولتحقيق الهدف الخامس تم استعمال تحليل التباين الاحادي Way Anova One ، والجداول (9، 10، 11) يوضحون ذلك .

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير (العمر)

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20 فأقل	40	40.6000	6.61312
21-30	55	45.0000	.00000
31-40	60	45.0000	.00000
41 فأكثر	45	45.0000	.00000
الكلي	200	44.1200	3.41819

جدول (10)

تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير (العمر)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط	القيمة	الدلالة
s.of.v	s.of.s	D.F	المربعات M.S	الفائية F	Sig
بين المجموعات	619.520	3	206.507	23.731	دال
داخل المجموعات	1705.600	196	8.702		
الكلي	2325.120	199	---		

وتشير النتيجة أعلاه الى أنه هناك فرق دال احصائيا في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير (العمر) ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (23.731) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (2.60) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-196) .

جدول (11)

مقارنة قيم شيفيه مع الفرق بين المتوسطات في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا لمتغير (العمر)

مقارنة الفئات العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين الوسطين	قيم شيفيه الحرجة	الدلالة
20 فأقل	40	40.6000	4.40000*	1.7121	دال
21-30	55	45.0000			
20 فأقل	40	40.6000	4.40000*	1.6822	دال
31-40	60	45.0000			
20 فأقل	40	40.6000	4.40000*	1.7896	دال
41 فأكثر	45	45.0000			
21-30	55	45.0000	.00000	1.5389	غير دال
31-40	60	45.0000			
21-30	55	45.0000	.00000	1.6557	غير دال
41 فأكثر	45	45.0000			
31-40	60	45.0000	.00000	1.6247	غير دال
41 فأكثر	45	45.0000			

يتضح من الجداول (9، 10، 11) بأنه يوجد فروق في الدلالة الاحصائية في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعا للعمر ولصالح الفئة العمرية (21-30)، وكذلك يوجد فروق في الدلالة الاحصائية في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة

تبعاً للعمر ولصالح الفئة العمرية (31-40)، وكذلك يوجد فروق في الدلالة الاحصائية في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تبعاً للعمر ولصالح الفئة العمرية (41 فأكثر)، وذلك يرجع الى ان الفئات العمرية الاكبر من (20) هم اكثر خبرة واطلاع على المعاناة والمشكلات التي تعرضوا لها خلال مسيرة حياتهم ابتداءً من الحروب والحصار والاحتلال .. الخ وبالتالي كانت لهم القدرة على استخدام الكثير من الاساليب لمواجهة هذه المشكلات التي تواجههم وبالنتيجة كانت ازمة كورونا واحدة من هذه المشكلات التي استطاعوا ان يواجهوها بتنوع الاستراتيجيات

الهدف السادس :-

(الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعاً لمتغير العمر)
ولتحقيق الهدف السادس تم استعمال تحليل التباين الاحادي Way Anova One ، والجداول (12، 13، 14) يوضحون ذلك .

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على
الانفعال تبعاً لمتغير (العمر)

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20 فأقل	40	109.6250	14.96781
21-30	55	120.0000	.00000
31-40	60	120.0000	.00000
41 فأكثر	45	120.0000	.00000
الكلي	200	117.9250	7.82403

جدول (13)

تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعا لمتغير (العمر)

الدالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
دال	25.756	1148.167	3	3444.500	بين المجموعات
		44.578	196	8737.375	داخل المجموعات
		---	199	12181.875	الكلي

وتشير النتيجة أعلاه الى أنه هناك فرق دال احصائيا في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعا لمتغير (العمر) ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (25.756) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (2.60) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-196) .

جدول (14)

مقارنة قيم شيفيه مع الفرق بين المتوسطات في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعا لـ(العمر)

الدالة	قيم شيفيه الحرجة	الفرق بين الوسطين	مقارنة الفئات العمرية		
دال	3.8753	10.37500*	21-30	20 فأقل	1
دال	3.8074	10.37500*	31-40	20 فأقل	2
دال	4.0507	10.37500*	41 فأكثر	20 فأقل	3
غير دال	3.4832	.00000	31-40	21-30	4
غير دال	3.7476	.00000	41 فأكثر	21-30	5
غير دال	2.7780	.00000	41 فأكثر	31-40	6

يتضح من الجداول (12، 13، 14) بأنه يوجد فروق في الدلالة الاحصائية في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تبعاً للعمر ولصالح الفئات العمرية (21 فأكثر) وذلك يرجع الى انخفاض الانفعال والسيطرة على استخدام استراتيجيات متنوعة كلما تقدم الفرد في العمر، حيث ان التقلبات والضغطات التي تتميز بها الفئة العمرية (20 فأقل) تجعلهم غير مسيطرين على مواجهة هذه الضغطات عكس الفئات العمرية الاكبر من (20) اللذين يلجأون الى استخدام استراتيجيات مجابهة للانفعال ازاء جائحة كورونا والخطر المحيط بهذه الجائحة

الاستنتاجات

- 1- بينت نتائج البحث ان عينة البحث من المجتمع العراقي يستعملون استراتيجية المركزة على المشكلة بشكل كبير.
- 2- بينت نتائج البحث ان عينة البحث من المجتمع العراقي يستعملون استراتيجية المركزة على الانفعال بشكل كبير.
- 3- بينت نتائج البحث ان الاناث هن اكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال من الذكور
- 4- بينت نتائج البحث ان الفئات العمرية الاكثر من (20) كانوا اكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال من الفئة العمرية (20 فأقل)

التوصيات

- 1- الايمان بعظمة الله في القضاء على هذه الجائحة والتفاؤل بقدرته تعالى في تغيير الامور من حال الى حال.

- 2- على المؤسسات الحكومية (جامعات، مدارس، مراكز بحثية، مساجد، مستشفيات) الاهتمام بالصحة النفسية للفرد العراقي ومساعدته على التوافق مع الاحداث الضاغطة وخاصة (جائحة كورونا).
- 3- ضرورة وضع خطط واستراتيجيات من قبل وزارة الصحة لكيفية التعامل ومواجهة الصعوبات التي تواجه الفرد والتنوع باستخدامها، خاصة مثل هكذا ازيمات صحية تؤثر على الفرد والمجتمع.
- 4- على المؤسسات الحكومية العمل على اقناع الافراد وتوجيههم في كيفية مواجهة الاحداث الضاغطة (ازمة كورونا) انموذجا ليستطيعوا التغلب على الجائحة.
- 5- على الفرد التعبير عن مشاعره بأي طريقة كانت للتغلب على الضغوطات والمصاعب التي تواجهه، لأن الكبت قد يؤدي إلى الاكتئاب و زيادة الأمراض النفسية.
- 6- من الممكن السيطرة على الافكار الخاطئة والانفعالات السلبية من خلال انشغال الفرد بهوايات وأعمال فنية او علمية او اجتماعية لغرض الترويح عن النفس.
- 7- الاهتمام بالجو الاسري وبث روح البهجة والطمأنينة داخل الاسرة كعامل نفسي مهم في التصدي لهذه الجائحة (جائحة كورونا).
- 8- التقليل من سماع الأخبار المفزعة سواء من التلفاز او من مواقع التواصل الاجتماعي حول جائحة كورونا، التي قد تؤدي إلى زيادة الإحساس بالهلع.
- 9- اعداد برامج متكاملة من قبل اخصائيين نفسيين للعمل على مساعدة الافراد في تنمية مهارات التواصل الاسري بين افراد العائلة لمواجهة صعوبات الازمة الصحية الحالية.
- 10- تقبل الدعم والاسناد والارشاد بمختلف انواعه من المختصين النفسيين والاجتماعيين.

المقترحات :-

- 1- القيام بدراسة مقارنة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى العاملين والعاطلين عن العمل .
- 2- القيام بدراسة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى المرأة المعنفة، في ظل ازمة كورونا
- 3- القيام بدراسة مقارنة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى المتزوجين والغير متزوجين وللجنسين.
- 4- القيام بدراسة مقارنة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى المصابين والغير مصابين بفايروس كورونا.

المصادر العربية :-

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط ، (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 5 ، جامعة قطر.
- الامارة، اسعد اشرف، (1995): علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- ادهانوم غبريسوس ، بتدروس، (2020): كلمة المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، منتدى الصحة الافتراضي، متاح على- 1126971
<https://arabic.rt.com/world/>
- بونامكي، رايا، (1988): الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة :أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.

- جودة، آمال عبد القادر، (2004): اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى، كلية التربية، فلسطين.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامه عبد العظيم، (2006): استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الاردن.
- شقير، زينب ، (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصرية-سعودية)، مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة.
- شكري، مایسة، (1999): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد العاشر، جامعة عين شمس.
- الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد، (1994) : المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- الشیخانیة، أحمد مطيع عيد، (2008): التكيف مع الضغوط النفسية – دراسة ميدانية ، دار الحامد، عمان.
- صباح، عایش، (2021): قراءة साइكولوجية لجائحة كورونا، الاثار النفسية الناتجة واساليب المواجهة، جامعة حسيبة بن بو علي/ الشلف، الجزائر.
- طه سلامة، حسين، (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، طبعة الأولى، دار الفكر ، عمان.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد، (1997): القران وعلم النفس، الطبعة الأولى، دارالكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
- عبد المجيد، ريم، (2020): تداعيات كورونا هل يقضي الفيروس علي العولمة ، آفاق سياسية ، المركز العربي للبحوث والدراسات ، ع ٥٤ ، ص.ص ٦ - ١٠ متاح على <http://search.mandumah.com/Record/١٠٤٥٦٧٥> :

- عبد المعطي، حسن مصطفى، (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية، العدد 19 ، الزقازيق، مصر.
- العنزي، امل سليمان، (2004): اساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابات بالاضطرابات النفس جسدية، رسالة ماجستير، كلية التربية.
- كاظم، سمير مهدي، (2021): واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الاوسط.
- مريم، رجاء، (2007): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية" دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، دمشق.
- منصور، طلعت و الببلاوي، فيولا، (1989) :قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- نصر الدين، عريس، (2017): استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ابي بكر بلقايد، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- النيال، مایسة احمد وعبد الله، هشام ابراهيم ، (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

المصادر الأجنبية :-

- Anderson RM, HeesterbeekH, Klinkenberg D, Hollingsworth TD(2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? The Lancet 2020 Vol 395
- Atwater ,vot ,E ,(1990): psychologe of Adljustemeut :personal Growth in changing world ,New York ,cliffs prentice – hall .
- Banerjee, D & Rai, M, (2020): Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness: SAGE Publications sage UK: London.
- Bootzin, R., et., al. (1991): Psychology today: an introduction, 7th, ed, McGraw- Hill, Inc.
- Lazarus, R.S. (1966): Psychological Stress and Coping, New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Lazarus ,S ,& Folkman ,S .(1984): stress , appraisal ,and coping New York : springer .
- Lazarus ,R .S..Folkman ,S ,(1988): coping as a mediator of emotion Journal of personality and social psychology.
- Madhav, N, Oppenheim,B, Gallivan, M, (2017): Chapter 17, Pandemics: risks, impacts, and mitigation, Disease control priorities,9.



- Mathew, R, (2020): Psychological Correlates of a Pandemic (COVID_19), International Journal of psychosocial Rehabilitation.
- Moss, R. Tsehacfer (1986): j life transitions and crises: Aconceptu loverie W. inr. H. Moos (Ed), coping with lifcrises:an integeate Approach New York .
- Okruszek, M et al, (2020): Safa but lonely? Loneliness, mental health symptoms and COVID-19.
- Porta, M, (2014): Adictionary of epidemiology: Oxford university press.
- Qiu, W, Rutherford, S, Mao, A, & Chu, C(2017): the pandemic and its Impacts. Health, culture and society, 9, 1-11.
- Rees ,W .L .(1976): stress ,Distress and Disease . Bri .J .of psychiatry .
- Ryan, N, (1989): "stress-coping strategies identified from school age childrens pcrspective "Research in Nursing and Health ,vot ,12 ,N.(2).
- Shields, N. (2001): Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. Journal of Applied Biobehavioral Research., Vol. (6),



- Taylor, S, (2019): The Psychology of Pandemics: preparing for the next Global outbreak of infectious disease: Cambridge scholars publishing.
- W H O (٢٠٢٠): Report of the who-china joint mission on coronavirus disease(covid19), 16-24 February, Retrieved from
- Wolman .B. et.al.(1972) Dictionary of behavioral . 4 Sciences 4 Sciences macmillam..



الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء الذين استعانتم بهم الباحثة حول صلاحية فقرات المقياس

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د علي عودة الحلفي	مركز البحوث النفسية	علم النفس
2	أ.د لطيف غازي مكي	مركز البحوث النفسية	علم النفس التربوي
3	أ.م.د ميسون كريم ضاري	مركز البحوث النفسية	علم النفس التربوي
4	أ.م.د براء محمد حسن	مركز البحوث النفسية	علم النفس التربوي
5	أ.م.د مؤيد عبد السادة راضي	مركز البحوث النفسية	علم النفس العام