

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي

مذكرة مقدمة ليل شهادة ليسانس

إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

عند مرضى كورونا Covid 19

تحت إشراف الأستاذ:

- صوان عبد الوهاب

إعداد الطالبتين:

- فرحات كريمة

- قبيلي سعاد

السنة الجامعية: 2020/2019



اهداء

إن الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه
وعظيم سلطانه الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث ولسوله الكريم الذي
غرس في قلوبنا حب العلم والإيمان عليه الصلاة والسلام

حينما تسير بنا الخطوات نحو عالم النجاح بخطى واثقة فإن هناك أياد بيضاء أذكرها
منحتنا كل

معاني الثقة وسطرت معنا لوحة الإبداع ولونتها بألوان ملؤها المحبة
نحمل بين يدينا ثمرة حلوه نهديها

لكم....

إلى العطاء والأمان أبي....

إلى الجنة والحنان أمي..

إلى فلذات كبدي، ونور حياتي، عزوتي في هذه الحياة، إخواني

وأخواتي..

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة في تقديم التسهيلات لإتمام

مشروع بحثنا البسيط....

نهدي إليهم جميعا هذا العمل المتواضع....

فهرس المحتويات

.....إهداء*	
.....فهرس المحتويات*	
.....فهرس الجداول*	
.....مقدمة*	أ-ب

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للبحث

01.....	1. إشكالية
02.....	2. فرضيات الدراسة.....
02.....	3. أسباب اختيار موضوع الدراسة.....
03.....	4. أهمية الدراسة.....
03.....	5. أهداف الدراسة.....
03.....	6. المفاهيم الإجرائية.....

الفصل الأول: الضغط النفسي

05.....	*تمهيد.....
06.....	1. لمحة تاريخية
06.....	2. تعريف الضغط النفسي.....
08.....	3. أعراض الضغط النفسي.....
11.....	4. أنواع الضغط النفسي.....
12.....	5. النظريات المفسرة للضغط النفسي.....
16.....	6. آثار الضغط النفسي.....
17.....	*خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

- 19.....*تمهيد
- 20..... 1. لمحة تاريخية
- 20..... 2. مفهوم المواجهة
- 21..... 3. تعريف استراتيجيات المواجهة
- 21..... 4. خصائص استراتيجيات المواجهة
- 22..... 5. محددات استراتيجيات المواجهة
- 23..... 6. تصنيفات استراتيجيات المواجهة
- 26..... 7. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
- 29..... 8. النظريات و النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
- 35.....*خلاصة الفصل

الفصل الثالث: فيروس كورونا

- 37.....*تمهيد
- 38..... 1. مفهوم فيروس كورونا
- 38..... 2. أسباب فيروس كورونا
- 39..... 3. أعراض فيروس كورونا
- 40..... 4. طرق انتقال عدوى فيروس كورونا
- 40..... 5. تشخيص فيروس كورونا
- 41..... 6. الوقاية من فيروس كورونا
- 42..... 7. علاج فيروس كورونا
- 43.....*خلاصة الفصل

الجانب المنهجي

الفصل الرابع: الدراسة المنهجية

- 46.....*تمهيد

47.....	1. متغيرات البحث:
47.....	2. الدراسة الاستطلاعية
47.....	3. المنهج المستخدم
47.....	4. مجتمع البحث
47.....	5. عينة البحث
48.....	6. أدوات البحث
52.....	* خلاصة الفصل
53.....	* خلاصة البحث
55.....	* قائمة المراجع
	* قائمة الملاحق.

فهرس الجدول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(01).	-يوضح أنواع الضغوط	12
(02).	-يمثل العينة المختارة	48
(03).	-يبين كيفية تنقيط إختبار إدراك الضغط	49
(04).	-يوضح محاور مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	50

مقدمة:

تزايدت ظاهرة الضغط النفسي في مجتمعات اليوم، وأصبح العديد من الأفراد عرضة له نتيجة العصر الحالي وتحدياته في العديد من الأصعدة، فيواجه الإنسان خلال حياته كثيرا من المواقف والأحداث التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له...

كما يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات، حيث تشير الإحصاءات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي وان 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء هي الضغط أيضا. فالضغوط بكل أنواعها تعد إحدى ظواهر حياة الإنسان وتظهر في المواقف المختلفة.

وتعد أحداث الحياة الضاغطة بوابة واسعة للدخول إلى الأمراض النفسية وانحرافات الشخصية ناهيك عن التوتر والقلق المصاحبين لها.

وفي مجال طب اليوم تم اكتشاف فيروس قاتل يسمى كورونا أو كوفيد19 ظهر أول مرة في الصين أواخر 2019 ليتفشى بعدها في كل أنحاء العالم، حاصدا آلاف الأرواح حيث دقت المنظمة العالمية للصحة ناقوس الخطر لتصنف الكوفيد19 كجائحة. فرغم كل محاولات الأطباء والعلماء إلا انه لا يوجد لقاح أو دواء يقضي عليه نهائيا.

إن مخاوف فيروس كورونا تعرض المصاب إلى الضغوط والتوترات التي قد تكون قاتلة ومن خلال دراستنا نريد الكشف عن الضغط النفسي الذي يعيشه المريض وسبل تكيفه معه، ذلك في خضم وجود استراتيجيات للمواجهة يسعى الفرد من خلالها إلى خفض التوتر والوصول إلى التوازن سعيا لتحقيق توافق نفسي لديه.

وقد حملت دراستنا في طياتها جانبين جانب نظري وجانب منهجي وعند كتابة مذكرتنا ارتأينا تقسيم مشروع البحث إلى أربعة فصول بالإضافة إلى فصل تمهيدي حيث تناول هذا الفصل تحديد مشكلة الدراسة، فرضياتها، أسبابها، أهميتها، الهدف منها، وتحديد المفاهيم الإجرائية.

كان الجانب النظري يحمل في طياته ثلاثة فصول موزعة كالآتي:

الفصل الأول خصص للضغط النفسي حيث تناولنا فيه تمهيد، لمحة تاريخية، مفهوم الضغط النفسي، أعراضه أنواعه، آثاره، وعرض للنماذج النظرية المفسرة له، وعلاجه ليكون الختام بملخص للفصل.



وفي **الفصل الثاني** تناولنا استراتيجيات المواجهة حيث ضم هذا الفصل تمهيدا، لمحة تاريخية، مفهوم استراتيجيات المواجهة، خصائصها، أنواعها، تصنيفاتها، كذلك محدداتها، العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة، وأهم النظريات المفسرة لها والاختتام يكون بملخص للفصل.

أما **الفصل الثالث** فضم فيروس كورونا وعناصره هي مفهوم فيروس كورونا، أعراضه، أسبابه، كيف ينتشر، تشخيصه، وكيفية الوقاية منه وملخص للفصل في الأخير.

وبالنسبة **للجانب المنهجي** فقد شمل الفصل الرابع من المذكرة حيث تناولنا فيه تمهيدا، تليه الدراسة الاستطلاعية، ثم المنهج المتبع لإجراء الدراسة، العينة، وأدوات البحث، ليأتي بعدها ملخص الفصل.

أخيرا **الختام** فقد كان بملخص شامل لمشروع بحثنا مع قائمة المراجع.

الجانب النظري



الإشكالية:

"كورونا المستجد" أو "كوفيد 19" ... أسماء لفيروس ظهر منذ شهور لينتشر في معظم دول العالم، لم يترك خلفه جثثا لأكثر من 180 ألف شخص وأكثر من 26 مليون مصاب فقط، إلى جانب خسائر مالية فاقت التريلويونان من الدولارات، لكن ترك نفوسا محطمة ووضع أنماطا جديدة للبشر وخلق حالة نفسية تكاد تكون جماعية في العالم، فازداد القلق والضغط النفسي خوفا من وباء خفي يقود الجميع للمجهول، ليمحو ظواهر نفسية كامنة في البشر ويخلق أخرى ويحطم قيما أخرى راسخة منذ سنين.

مع انتشار فيروس كورونا المستجد تنوعت ردود الفعل بين السخرية واللامبالاة، لم يتصور أحد أن هذا الفيروس سيصبح كابوسا يسلب البشر حياتهم، لكن مع سرعة انتشاره وتزايد عدد الإصابات، ومختلف الإجراءات الصارمة التي اتخذتها الحكومات على مستوى العالم مثل حظر التجوال وغيرها بدأت موجة السخرية في التراجع ليحل محلها موجة الخوف والقلق مصحوبة بالضغط النفسي.

فاقم تلك الضغوط النفسية التداعيات الاقتصادية والاجتماعية التي طالت ملايين البشر واضطرتهم إلى البقاء في المنازل لأجل غير مسمى فلم يعد بإمكانهم ممارسة أعمالهم وعانى الكثير من البطالة سواء كانت كلية او جزئية.

رغم هذه التداعيات وكونها عامل أساسي في زيادة الضغط النفسي، لكنها ليست السبب الوحيد، فقد تضافرت مجموعة من العوامل التي خلقت حالة من القلق والضغط النفسي من بينها سرعة انتشار الوباء والغموض والتخوف مما هو قادم حيث أن لا أحد يعرف متى تعود الحياة لطبيعتها.

ترجمت الآثار النفسية لهذا الخوف على ارض الواقع وظهرت في حالات تكديس السلع الغذائية والتهافت عليها وغيرها من المظاهر التي كان محركها الأساسي الضغط النفسي، ففي الصين بؤرة الوباء وخلال ثلاثة أسابيع فقط تقدم نحو 300 من الأزواج بطلبات الطلاق وفي بريطانيا تصاعدت المطالبات الرسمية بوقف العنف ضد النساء والأطفال وكذلك الحال في فرنسا وألمانيا وحتى الجزائر، كل هذه الاعتلالات نتيجة الضغط وارتفاع حالة التوتر ما يجعل المزاج حادا وتتطور الأمور من نقاشات بسيطة إلى عنيفة تنتهي بالخصومة والطلاق.

على الجانب الآخر ساهم العزل والتباعد الاجتماعي في زيادة معدل الاكتئاب والشعور بالوحدة نظرا لفقدان البشر للتفاعل بينهم خصوصا بعد تحول هذه الحالة من أسابيع إلى شهور ليزداد ارتفاع معدل الضغط.

لكن كل هذا الضغط كان البداية، فعند إصابة الأشخاص بالفيروس تبدأ الرحلة الحقيقية فبمجرد ظهور نتائج التحليل وتأكيد الإصابة يعزل المريض ليوضع تحت الرقابة الطبية بعيدا بذلك عن العالم الخارجي

ليصبح بين أفراد الجيش الأبيض لا يرى غيرهم ولا يسمع سوى مصطلحات طبية يكاد لا يفهمها، من هنا يبدأ التوتر بالسيطرة عليه حيث تقول "ويندي بيرن" رئيسة الكلية الملكية للأطباء النفسانيين: "أنا نشهد بالفعل التأثير المدمر للكوفيد 19 على الصحة العقلية للمرضى" من هذا القول ندرك أن المرضى يعانون الكثير من الضغط النفسي خصوصا وهم يعلمون أن الموت يحرق بهم في كل لحظة لغياب علاج فعال أو لقاح يقضي على الفيروس نهائيا وقد أثبتت بعض الدراسات أن الحالة النفسية تؤثر بشكل كبير على الحالة الجسدية وتضعف مناعة الجسم مساهمة بذلك في تأزم حالة المريض.

فالمعلوم أنها إذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوسواس، تعتري الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيو النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض يضعف المقاومة الداخلية. وبما أن المصاب لا يستطيع الهرب من الضغوط فإنها بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل معها وذلك بتبنيه استراتيجيات مواجهة مناسبة تتغير حسب تقييم كل شخص للمشكلة ومدى تأثره بها ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الإشكال التالي:

_ ماهي الاستراتيجيات التي يستخدمها مرضى كورونا لمواجهة الضغط النفسي؟

2-فرضيات الدراسة:

على ضوء ما جاءت به الإشكالية من تساؤلات وعلى أثر التصور الإجرائي للموضوع أمكننا صياغة هاته الفرضيات التي يمكن أن تكون إجابات محتملة عن التساؤلات المطروحة وهي:

➤ تختلف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها مرضى كورونا.

3-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- أهمية الموضوع التي يكتسبها بصفته موضوعا حديثا والدراسات حوله قليلة جدا.
- الرغبة في اكتشاف الأساليب المعتمدة من طرف مرضى الكوفيد لمواجهة الضغوطات.
- الاهتمام الشخصي بالموضوع والفضول الكبير حوله كونه ظاهرة جديدة.
- إهمال الجانب النفسي لهاته الفئة.

4- أهمية الدراسة :

- التعرف على موضوع الضغط النفسي وتأثيره بشكل خاص على مرضى كورونا
- التعرف على موضوع استراتيجيات المواجهة واهم تصنيفاتها
- إثراء الجانب المعرفي لموضوع الدراسة لتوفير قاعدة علمية للباحثين في المستقبل

5- أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى مرضى كورونا.
- معرفة استراتيجيات المواجهة التي تساعد على خفض الضغط النفسي لدى مرضى كورونا.
- معرفة مدى تشابه واختلاف استراتيجيات المواجهة بين المرضى.

6- المفاهيم الإجرائية:

يتضمن البحث مجموعة من المفاهيم الأساسية التي استوجب ضبطها إجرائيا ليظهر معناها في إطار الدراسة وهي كالآتي:

***الضغط النفسي:** حالة من التوتر النفسي والجسدي تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه جهودا تفوق إمكانياته وهو من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا.

***المواجهة:** هي جهود ومحاولات معرفية سلوكية يتخذها الفرد لتحقيق هدف ما وكذلك هي مجموعة من الأساليب التي يتعامل بها الفرد مع المواقف والأحداث الضاغطة.

***الإستراتيجية:** مجموعة من القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين تساعد الفرد على اتخاذ قرارات مناسبة وهي أيضا مجموعة من الخطط الدقيقة التي توضع لتحقيق هدف معين على المدى البعيد.

***فيروس كورونا:** فيروس جديد اكتشف في الصين ليتفشى في كل أنحاء العالم له نفس أعراض الزكام مع التهابات تنفسية حادة وهو أيضا فيروس قاتل ومعدى أعجز دول العالم.

الفصل الأول: الضغط النفسي

*تمهيد

1. لمحة تاريخية

2. تعريف الضغط النفسي

3. أعراض الضغط النفسي

4. أنواع الضغط النفسي

5. النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي

6. آثار الضغط النفسي

*خلاصة الفصل



تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من الظواهر التي لازمت الإنسان منذ القدم إلا أن معظم الدراسات حوله لم تبدأ سوى في أواخر القرن العشرين أين مر مصطلح الضغط بعدة مراحل جعلت مفهومه يتغير وسنحاول في هذا الفصل توضيح ذلك مع التطرق إلى مختلف عناصر الفصل.

1-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

من غير الممكن أن ندرس ظاهرة أو نفهمها من غير العودة إلى أصلها، فمصطلح الضغط استخدم في مجالات عدة كالطب والهندسة وعلوم الطبيعة، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، حيث أن استخدام مصطلح الضغط مر بالعديد من التطورات عبر عدة فترات زمنية متتالية.

ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق، وفي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف "روبرت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية.

وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا، ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفسيولوجية والطبية والاجتماعية والنفسية.

وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية بمفهوم الضيق والقوة ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث متشعبة المصادر المؤدية للشعور للتوتر وعدم الارتياح (عريس، 2017، ص76).

2-تعريف الضغط النفسي:**2-1 لغة:**

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال فهي تعني الضيق والقهر كما أنها تعني الزحمة والشدة. (الهلاي، 2009، ص:27).

2-2 اصطلاحا:

ليس هناك تعريف محدد للضغط النفسي نظرا لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من خلال المعنى لذلك سنقوم بعرض عدة تعاريف على النحو التالي:

2-3 تعريف معجم التحليل النفسي:

عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند

مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيةه، أو أنه يقع خارج استطاعته. (الطريفي، 1994، ص8).

2-4 تعريف هانز سيلبي (1956) "Hans Selye":

الضغوط النفسية هي استجابة الجسم غير النوعية إزاء الأعباء البدنية أو النفسية التي يتعرض لها (جبالي، 2012، ص50)

2-5 تعريف لازاروس وفولكمان (1984) "lazarus&folkman":

الضغط هو مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد إضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف. (حساني، 2015، ص15).

2-6 تعريف جوردن (1993) "Gorden":

الضغوط هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. (طه عبد العظيم، 2006، ص20)

2-7 تعريف لويس كروك (1997) " Louis Crock":

الضغط رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر لدفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو وضعية مفاجئة، فهو مفهوم بيوفيزيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد. (louis crocq.1997.p6)

2-8 تعريف شيلي تايلور:

هو خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره تغيرات بيوكيميائية و فيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (تايلور، 2008، ص343)

2-9 تعريف ماجدة بهاء:

هي الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها. (ماجدة بهاء، 2008، ص20)

10-2 تعريف عبير محمد حسن:

الضغط هو الاستجابة الجسمية لأي عوامل خارجية ضاغطة تقع على الفرد بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر والضييق وحين تزداد عليه تلك الضغوط يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه. (ع م حسن، 2003، ص20)

11-2 تعريف ممدوح سلامة:

الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها حيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من أحواله السابقة. (ممدوح سلامة، 2000، ص297)

ومن الممكن تعريف الضغوط النفسية أيضاً حسب الباحثين على أنها مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسيّة عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيّته.

3-أعراض الضغط النفسي:

تتسبب شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أنه عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط، يكون مختلفا من الناحية الفيسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالة العادية.

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية كالآتي:

3-1 الأعراض الجسمية:

-العرق المفرط

-التوتر العالي

- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)

- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.

- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)

-الإمساك.

- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي.
- الإسهال و أوجاع البطن.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- فقدان الشهية.
- التعب وانهيار الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية. (بغيجة, 2006, ص ص 78-79)

3-2 أعراض عقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرار.
- التشويش (الفوضى) والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.

3-3 أعراض سلوكية:

- تغيرات في الأكل (الأكل الكثير أو القليل).
- اضطراب في الشهية (فقدان الشهية أو الشره المرضي)
- إفراط في التدخين وزيادة في تناول الكحول ومختلف العقاقير.
- وسواس المرض.
- قضم الأظافر. (صندلي, 2012, ص 42)

3-4 الأعراض النفسية:

-الإحساس بالضيق.

- الكآبة والحزن.

- فقدان الاهتمام وفرط التهيج.

- فرط النشاط وعدم الاستقرار.

- فقدان الصبر والغضب.

- صعوبة الكلام والملل.

- الخمول والتعب والإنهاك.

- السلبية ومراقبة الذات.

بالإضافة إلى هذه الأعراض هناك أعراض أخرى مثل العدوانية والقلق وعدم الرضى في الحياة وانخفاض تقدير الذات، والإحباط والتوتر والحاجة إلى البكاء وعدم القدرة على التعبير الانفعالي وتقبل المزاج وسرعة الانفعال، والإثارة واللوم والعتاب وانخفاض الأداء.

3-5 الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية : تتمثل في :

- عدم الثقة الغير المبررة بالآخرين.

- لوم الآخرين.

- نسيان المواعيد أو الإلغاء قبل فترة وجيزة.

- تجاهل الآخرين.

-التهكم والسخرية من الآخرين.

- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، تفاعل يكتنفه البرود.

- صعوبات في الاتصال.(عسكر، 2000،ص45)

وعليه فان الفرد عند تعرضه لموقف ضاغط تكون الاستجابة عبارة عن مجموعة من الأعراض النفسية وهذه الأعراض تختلف من شخص إلى آخر وذلك حسب نوعية الضغوطات التي يتعرض لها الفرد وكيفية استجابته لها.

4-أنواع الضغط النفسي:

اختلف العلماء والباحثين في تحديد أنواع الضغوط النفسية ومن بين هذه الأنواع ما يلي:

4-1 حسب سيلبي : حيث اقر إلى وجود نوعين من الضغوط النفسية هما :

-الضغط النفسي السيئ: هو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد وإمكانياته المتاحة.

-الضغط النفسي الجيد: هو الضغط الذي ينتج مشاعر إيجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد وإمكانياته المتاحة.

*واقر سيلبي وجود نوعين آخرين من الضغوط هما :

-الضغط النفسي المنخفض: يشعر به الفرد نتيجة للملل وعدم القدرة على التحدي ومواصلة المواجهة.

-الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد وقتها.

4-2 حسب بشير الخطاب : هناك عدة أنواع هي:

-ضغوط حادة:تنتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المقاومة وتشير إلى ضرورة التدخل لتقديم المساعدة.

- ضغوط غير حادة: تنتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه من السهولة ملاحظتها.

- ضغوط متأخرة: لا تظهر أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

- ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية تترك أثارها على الفرد بشكل طويل المدى.

4-3 حسب "kagan" : يصنف الضغط النفسي كالآتي:

-الضغوط المفاجئة العنيفة: تشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة تؤثر على الكثير من

الأشخاص في وقت واحد، و تعتبر الكوارث الطبيعية من الأعاصير و الزلازل والسقوط الطائرات نموذجا لها، و هذه الأحداث تؤثر على المئات من الشعوب، و الضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

- **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقد وظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

- **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (عرافي، 2002، ص 21).

4-4 صنف كيلي "Killy" الضغوط إلى نوعين هما الضغوط الايجابية والضغوط السلبية كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم(01)يمثل أنواع الضغوط

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية و الشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل و نظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكاً و تدعو لتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير و التركيز على النتائج
تعمل على ظهور انفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة
تسبب الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(عريس، 2017، ص 92)

5- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

5-1 النظرية النفسية:

يرى "فرويد" أن ديناميكية الشخصية تؤثر على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات، فالهو يمثل الجانب البيولوجي للشخصية.. يحاول دائماً السعي نحو إشباع الدوافع الغريزية، ولكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع ما دام هذا الأخير لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوتر والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفه ولا

يحقق بذلك التوازن بين مطالب **الهُو** ومتطلبات الواقع، وعلى هذا الأساس ينتج الضغط النفسي. (طه عبد العظيم، 2006، ص63)

يعتبر "يونغ" أن الضغط النفسي مسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، وأنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية نتيجة ضغوط حياتية يتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط النفسية الذي يحتاج إلى علاج. (عياد سعيد ونجاة احمد، 2015، ص58).

5-2 النظرية الفيزيولوجية:

سنحاول تفسير الضغط النفسي من الناحية الفيزيولوجية من خلال نظرية كانون، ونظرية هانس سيللي وهما موضحتان كما يلي:

1- نظرية كانون: يعتبر الفيزيولوجي كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع إلى إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرينالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب منه. (علي عسكر، 2003، ص62)

2- نظرية هانس سيللي: يعتبر "هانس سيلمين" أهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسيولوجيا الجسم من خلال التركيز على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الأمراض الخطيرة بما في ذلك انسداد الشرايين، ونزيف الدماغ، وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي القرحة والسرطان

2-1 مرحلة الإنذار أو التنبيه: تمثل العملية الأولى من العمليات الدفاعية وتتميز بزيادة إفراز الأدرينالين، وبنشاط القشرة الكظرية، وتقرح الأمعاء وإذا ما استمر ضرر المثيرات على التنظيم الداخلي يدخل مرحلة المقاومة.

2-2 مرحلة المقاومة: تعتبر مرحلة الحفاظ على التوازن الحيوي لأنسجة الجسم عندما تتعرض للتحطيم أو التدمير، إلا أنه بعد تعرض الفرد لضغط طويل المدة فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار وتصبح طاقته على التكيف منهكة ومجهد، وبذلك يدخل الفرد في مرحلة الإعياء أو الإنهاك. (مرون، 2000)

2-3 مرحلة الإجهاد والاستنزاف (الإنهاك): يصل الشخص إلى الإجهاد التام والتعرض المستمر للضغوط النفسية وهي مرتبطة بعدم القدرة على التكيف وأعراضها مشابهة لأعراض المرحلة الأولى وهكذا يصبح الشخص يعاني من الضغوط النفسية بالقدر الذي يكون فيه غير قادر على التكيف مع المتطلبات الملحة. (محمود رحاب، 2003، ص55)

5-3 النظرية المعرفية:

سنحاول تفسير الضغط النفسي من الناحية المعرفية من خلال تقديم نظرية "موراي"، ونظرية "لازاروس" وهما موضحتان كما يلي:

5-3-1 نظرية موراي:

اهتم "موراي" بدراسة البعد الاجتماعي في تفسيره للضغوط النفسية حيث رأى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. وعلى هذا الأساس أشار موراي إلى أن الضغط صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسرت أو أعيقت جهوده للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما: -ضغط بيتا (Beta stress): يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد. -ضغط ألفا (Stress Alpha): يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح هنا أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بالحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم <ألفا> (محمد الصديق رحاب، 2013، ص55-56).

5-3-2 نظرية لازاروس:

يؤكد "لازاروس" أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دوراً هاماً في مدى تأثير الحدث على الفرد. ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين الحدث المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث، وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث. كما يشير "لازاروس" إلى أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تكون بالضرورة متتالية. وتسمى العملية الأولى بالتقدير الأولي وهي إدراك الفرد لتهديد ما، ثم تقييمه للحدث إما أنه مفيد وهذا يعبر عن التوافق بين الشخص وبيئته ولا يتطلب أي جهود للمواجهة، أو تقييمه للحدث بأنه ضاغط، وهنا تأتي العملية الثانية وهي التقدير الثانوي وهو تقييم ما لدى الشخص من طرق للمواجهة ومدى ملائمة هذه الطرق لخفض التوتر والألم. أما العملية الثالثة فهي المواجهة وهي إعادة تقييم الموقف والاستجابة له ثم تنفيذ الاستجابة. (وليد السيد ومراد علي، 2008، ص135).

5-4 النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن الضغوط النفسية تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط النفسي، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها أنها مخيفة (عياد سعيد ونجاة أحمد، 2015، ص58)

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واطسون" و"سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، وقد اختلف "واطسون" عن "سكينر" حيث ألغى "واطسون" دور الإنسان إذ يقول: "إن التوافق يتشكل بطريقة آلية" بينما رفض "باندورا" كل تغيير للسلوك الإنساني بطريقة ميكانيكية وأوضح "تكومن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين طير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو طير متوافق.

6- آثار الضغط النفسي:

أقر كل من "لازاروس و فولكمان" 1984 أن العالم الضاغط ليس هو الذي يثير استجابة الضغط وإنما إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (هل هو مؤذي أو مهدد أو خطر) وهو الذي يحدد استجابته فإذا أدرك الفرد عدم وجود تهديد لا تحدث استجابة ولكن إذا أدرك أن الحدث مؤذي أو مهدد أو لا يملك قدرة المواجهة، هنا تظهر استجابة الضغط فهي نتيجة فقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة وعليه فالطريقة التي يدرك بها الفرد الضغوط وأساليب مواجهته لها هي التي تؤثر على صحته النفسية والجسدية والاجتماعية (مسيلي 2013 ص313).

6-1 الآثار الفيزيولوجية: إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء إفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي: (خليفة سعد 2008 ص144)

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وزيادة معدل ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس.

- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء.

-زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

كما تقوم الضغوط بإضعاف مناعة الجسم تجاه مقاومته للأمراض المتعددة حيث تكون استجابة الفرد في ، العادة بإصابة المناطق الأكثر استعدادا للإصابة بالمرض، وتختلف من فرد إلى آخر . (فياض،2017ص38)

6-2 الآثار النفسية:

إن الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط عرضة للإصابة بالإحباط، والقلق، والتحول السريع في المزاج، والانفعالات، وينعكس على تقديرهم لذواتهم بشكل سلبي، كما يؤثر على، اتجاههم نحو عملهم بعدم الرضا عنه (حمدي2008ص175).

كما تتجلى هذه الآثار أيضا في إصابة الفرد بالاكتئاب، فعندما تزداد حدة الضغوط، ويعجز الفرد عن مواجهتها، والتكيف معها بطريقة ملائمة يترتب على ذلك شعور الفرد بالحزن، والشعور باليأس، وقلة النشاط، وتناقص الاهتمام بالعمل، وفقدان الثقة بالنفس، ونقص التركيز (فيلهوالسيد2005،ص311).

6-3 الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:
-عدم القدرة على التركيز.

- يزداد معدل الخطأ.

-تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى.

-عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة.

6-4 الآثار السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، و تتمثل في الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. (العبد،2013ص20)

و تتمثل الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي فيما يلي:

-زيادة مشاكل التخاطب التواصل والتأأة.

- نقص الاهتمام، الحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية.
 - انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح.
 - إلقاء اللوم على الآخرين .
 - ظهور سلوكيات شاذة.
 - حل المشاكل بطريقة سطحية.
 - صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربعة ساعات في النوم.(عبيد2008ص37)
- ومن هنا نستنتج أن عند تعرض الفرد إلى حدث ضاغط يؤدي ذلك إلى آثار مختلفة تمس كل جوانب الشخصية النفسية.

*خلاصة الفصل:

ما نستخلصه في هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة فهو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية طير تكيفية اتجاها مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا، حيث تعددت الآراء وتعريفات الضغط وذلك لتعدد النظريات المفسرة له واتجاهاتها، كما أن للضغط أنواع وأسباب وآثار تتجم عنه.

وفي نهاية الفصل تم التطرق إلى مجموعة من الطرق العلاجية المتبعة، والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف أحداث الحياة، فإن الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد في مواجهته للضغط النفسي تختلف أيضا وهذا ما سنتعرف عليه في الفصل الموالي.

الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

*تمهيد

لمحة تاريخية

مفهوم المواجهة

مفهوم إستراتيجية المواجهة

خصائص إستراتيجية المواجهة

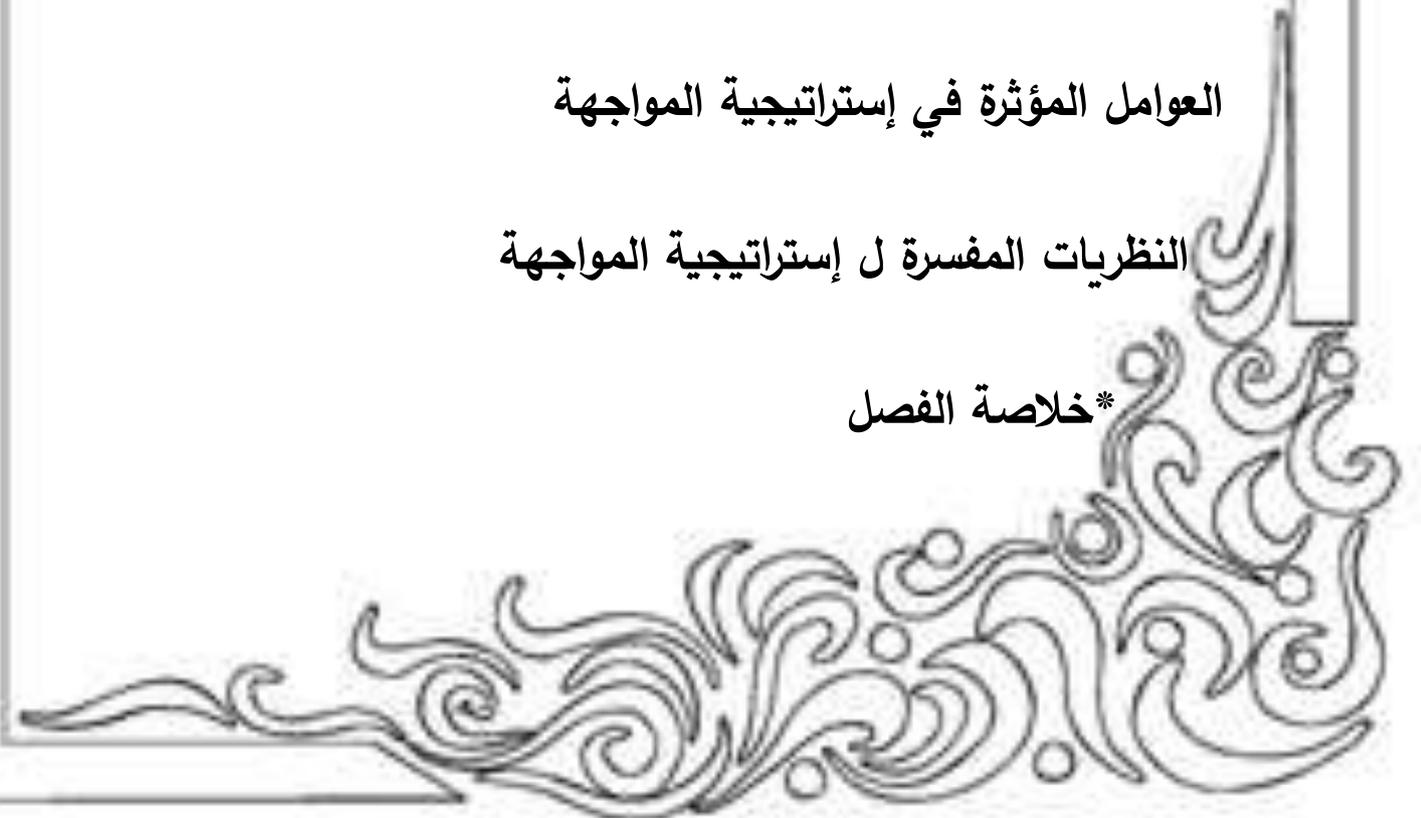
محددات إستراتيجية المواجهة

تصنيفات إستراتيجية المواجهة

العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة

النظريات المفسرة ل إستراتيجية المواجهة

*خلاصة الفصل



تمهيد:

ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى الحديث عن المواجهة واستراتيجياتها في إطار ما يعانيه الفرد من المواقف الضاغطة التي تحول بينه وبين حياته, كذلك الظروف المخيبة والأمراض الكثيرة التي يتعرض لها والتي تسبب له القلق والضغوط النفسية.... ثم يحاول معالجتها والتساير معها وفق شخصيته وفي خضم الحديث عن الاستراتيجيات خصصنا هذا الفصل للتعرف عليها وعلى مختلف تفاصيلها.

لمحة تاريخية:

يعتبر مصطلح "المواجهة" وليد ميكانيزمات الدفاع طور من طرف التحليل النفسي مع بواكر القرن التاسع عشر فاستخدم في مجالات عدة كالبيولوجيا وعلم النفس وبرز بصفة خاصة في نظرية النشوء والارتقاء لداروين.

(m.bruchon.2001.p69)

كذلك يعتبر مفهوم المواجهة من الأصول القديمة على الرغم من أن الاهتمام به في مجال علم النفس كان نسبيا حيث أشار "ماسلو" (1940) إلى مفهوم المواجهة وأطلق عليه اسم سلوك التصدي وفي عام (1960) لم يكن مصطلح المواجهة معروفا بعد لتنتشر بعدها الأبحاث في عام (1967) إلى (1998) (كرم عامر, 2007, ص47,48).

قبل عام (1961) في الأدبيات الطبية استخدم مصطلح المواجهة الاجتماعية ليشير إلى الاستجابات الإيجابية نحو الضغط، كذلك لم تكن البحوث عن المواجهة قد توالفت حيث اشتقت النماذج الأولية لمصطلح المواجهة من البحوث التي أجريت على الحيوانات ومن أدبيات التحليل النفسي (مقبال مولودة هديل, 2008, ص9).

ويعتبر "مورفي" من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة بهدف السيطرة عليها.

2- مفهوم المواجهة:

2-1 لغة:

مصدر واجه: مثل يسعى لمواجهة الحقيقة أي مجابتهها وجها لوجه (قاموس المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصرة، الرائد لسان العرب_ قاموس عربي_عربي).

2-2 اصطلاحا:

هي مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد شعوريا لخفض تأثيرات المواقف الضاغطة (رجب عوض 2001 ص67).

*يعرفها " Carol Damini"(1977): أنها الوجه النشط والايجابي للاستجابة للضغط وهي القدرة على مواجهة حالة طارئة ضاغطة بطريقة مكيفة ويشير إلى أن الأفراد لهم قدرات ضعيفة أو مهمة على المواجهة ومن الصعب تقييمها (Damiani1997p10).

*"كمال الدسوقي" (1988): سلوك المواجهة هو الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو

السلوك الفاعل الذي يتفاعل فيه الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما. (دسوقي 1988ص25).

3- مفهوم إستراتيجية المواجهة:

*تعريف ولمان "Welman": إن استراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة الضاغطة بغرض تحقيق هدف معين. (الضريبي 2010ص35)

*تعريف نيومان "Newman" (1981): هي الجهود المبذولة من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة

*تعريف روتر "Retter" (1981): هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل فعال للمشكلة وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.....

*تعريف لازاروس وفولكمان "Lazarus & Folkman" (1984): إن المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة للتبدل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية أو كليهما والتي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها. (جميل، 2009، ص204)

*تعريف سيبيلجر: هي وظيفة عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له. (نايل 2009ص119).

*تعريف ماثني "Matheny" (1986): يعرف المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الإنسان لخفض مطالب الضغوط كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:

*سلوك المواجهة: وهي تلك الاستجابات التي يصدرها الفرد حتى يحدث التوافق مع الأحداث الضاغطة.

*مصادر المواجهة: هي الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من اجل مواجهة الحدث المقيم على انه ضاغط (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين 2006ص82)

*تعريف بيلينغ موس "Billing Moss" (1989): تتعلق استراتيجيات المواجهة بمجموعة مركبة من السياقات التي يستعملها الشخص بهدف التخفيف عن عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والانفعالي هذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة لمدة قصيرة. (فاطمة 1997ص105)

4- خصائص المواجهة:

حسب دراسة هناء احمد الشويخ تتمثل الخصائص فيما يلي:

-سلوك يستهدف التكيف مع المواقف الضاغطة.

-تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.

-قد تكون ظاهرة كالاتبعاد عن المشكل أو تكون غامضة في التفكير الإيجابي للمشكلة.

-تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي.

-المواجهة قابلة للتغيير والتعديل لان الموقف الضاغط يتغير في الشدة في الزمن وفي المكان.(الشويخ

2010ص269).

- ترتبط المواجهة بتقييم وتقدير ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل، أما إذا بين التقييم بأنه لا يوجد شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة على الانفعال.

-تكون أساليب المواجهة متشابهة إلى حد كبير عند الرجال والنساء في المواقف الثابتة، مثل الأسرة والعمل والصحة .

- بعض استراتيجيات المواجهة تكون أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء تعرض الفرد للمواقف بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثال التفكير الايجابي اتجاه الموقف، الضاغطة في حين أن السعي للحصول على الدعم الاجتماعي غير، هو ثابت نسبيا و يعتمد بشكل كبير على شخصية الفرد مستقر و يعتمد بشكل كبير على السياق الاجتماعي.

- تتغير استراتيجيات المواجهة من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى المرحلة التي تليها.

- تعتبر استراتيجيات حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج، المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية. في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية، ايجابية

- تختلف فائدة أي نوع من أساليب المواجهة حسب المواقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، الأداء الاجتماعي، الوجود الذاتي).(LAZARUS1993P09).

5-محددات استراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

*قياس الأداء الفيزيولوجي عن طريق الحكم على جهود التعامل مع الضغوط على أنها ناجحة إذا تمكنت من

تقليل الاستثارة.

*قياس مدى توفر القدرة لدى الفرد للعودة إلى استئناف نشاطه الذي سبب تعرضه للضغط وماهي السرعة الممكنة للعودة

*الحكم على التعامل بناء على مدى فعاليته في تخفيف المعاناة النفسية

*القدرة على إنهاء أو تقليل فترة الحدث الضاغط (التبهي 2010ص33)

*سمات الشخصية مثل الوجدان الثقة بالنفس

*اكتشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية

*التعبير عن حرية المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط

*القدرة على تحمل الإحباط

*طلب العون من الآخرين

*التحكم في الانفعالات

*مقاومة التعب و التغلب على الاضطراب

*إبداء المرونة وتقبل التغيير. (حساني 2015ص40)

6- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

6-1 تصنيف كوهن "Kohen" (1994): صنفها لعدة أنواع وهي:

أ-التفكير العقلاني:يشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

ب-التخيل:عبارة عن إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهها فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف.

ج-الإنكار:هي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى الفرد من خلالها إلى تجاهل المواقف الضاغطة كأنها لم تحدث.

د- حل المشكلات: هي كذلك إستراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط الأفكار والحلول المبتكرة لمواجهة الضغوط .

هـ- المزح والدعابة: هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

و- الرجوع إلى الدين: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد بالى الدين في أوقات الضغوط من خلال إكثار الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم 2006ص100)

6-2 تصنيف لازاروس وفولكمان "Lazarus&Folkmen"(1984): لقد حصر هذا التصنيف استراتيجيات المواجهة إلى قسمين:

6-2-1 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة: هي عبارة عن مجموع المجهودات الموجهة نحو الموقف لإدارته وبالتالي فهي وظيفية لأنها تهدف إلى حل المشكلة يظهر هذا النوع من الاستراتيجيات بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الموقف الضاغط، وهذا الأسلوب لا يركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير حتى يتم التخفيض من التوتر الانفعالي بل في فهم المشكل ومحاولة مواجهته وحله بصفة فعالة وهذا النوع يأخذ أشكالاً منها حل المشكل والبحث عن المعلومات فهو موجه لتحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة مع الدراسة الجيدة لها وتحديد فعاليتها. (مواز و شيخي 2011ص311)

6-2-2 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: يشكل هذا الأسلوب مجموعة من النشاطات المعرفية المنصبة في التخفيض من شدة التوتر الانفعالي ومن بين هذه الاستراتيجيات يوجد:

أ-التجنب: وهو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية ومعرفية وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة كاللجوء إلى الكحول أو المخدرات.

ب- الإنكار: يشبه أساليب وإستراتيجية ب حيث تعمل على تأجيل المشكلة ويسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلا. (جدو 2014ص111)

6-3 تصنيف موس "Moss"(1986): يمكن استخدام أساليب مختلفة حسب موس وهي:

6-3-1 الاستراتيجيات الاقدامية: وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الأسباب التالية:

-التحليل المنطقي للموقف الضاغط: وذلك من اجل فهمه والاستعداد الذهني له ولمخلفاته

-إعادة التقييم الإيجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة صحيحة

وإيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

-البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من أفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

-أسلوب حل المشكلة: لتفادي الأزمات بشكل مباشر.

6-3-2 الاستراتيجيات الاحجامية:

يوظفها الفرد لتجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب التالية:

-الإحجام المعرفي:تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

-التقبل الاستسلامي:تدريب النفس على تقبل الأزمة.

-البحث عن المكافآت البديلة: عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

-التنفيس الانفعالي:هي التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية أو فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة

لتخفيف التوتر.(عبد الله الضريبي.2010ص680-681)

6-4 تصنيف لاهي "Lahey"(2002):

صنف عالم النفس "لاهي" أساليب التعامل مع الضغوط إلى نوعين هما:

6-4-1 أساليب التعامل الفعالة: يعرفها "لاهي" بأنها الطرائق التي تهدف إلى إزالة مصادر الضغط وتتضمن

الآتي:

-إزالة الضغط:إحدى الطرائق الفعالة في التعامل مع مصدر الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته والمهادفة إلى

إزالة مصدر الضغط.

-التعامل المعرفي:لان ردود أفعالنا نحو الموقف الضاغط ترتبط بما لدينا من معارف فان إحدى الطرائق الفعالة

في التعامل معه تكون بتغييرنا لطريقة تفكيرنا بالموقف الضاغط وتفسيرنا له وإعادة تقويمنا لأنفسنا وللموقف

بأسلوب أكثر واقعية وإدراكنا للجوانب الإيجابية في قدراتنا.

-السيطرة على ردود الفعل: عندما لا يمكن عمليا إزالة مصدر الضغط ولا يمكن تغييره، فإن البديل الفعال هو السيطرة على ردود الأفعال النفسية.

6-4-2 أساليب التعامل غير الفعالة: يقول "لاهي" أن الكثير من الجهود التي نبذلها في تعاملنا مع الضغوط هي غير فعالة لأنها تمنحنا القليل من الراحة حين نتعرض لموقف ضاغط ولكنها راحة مؤقتة وحين تنتهي قد تجعل الفرد في حالة أسوأ ويحدد "لاهي" ثلاث استراتيجيات شائعة هي:

1-الانسحاب: نحن نتعامل أحيانا مع الضغط بالانسحاب منه فمثلا الزوج الذي يحظى لا بالراحة في زواجه يلجأ إلى الهروب من البيت.

2-العدوان: يعد العدوان رد فعل أو استجابة شائعة عندما يصاب الفرد بالإحباط أو يتعرض للضغط وهي السلوكيات التي تتضمن الأذى اللفظي. ويمكن أن تنتج العدائية من كبت الجهود الضرورية لتحقيق هدف ما ومن أعراضها التوتر الشديد أو المبالغة في ردود الأفعال. (غازي 2014ص32)

3-الآليات الدفاعية: تتضمن الأساليب اللاشعورية وقد حددها "لاهي" ب (الإزاحة النفسية الإسقاط التكوين العكسي النكوص التبرير الكبت والإنكار). (حسن 2012ص82-83)

ومنه نستنتج أن العلماء قد اختلفوا في تحديد أنواع استراتيجيات المواجهة حسب الإطار النظري الذي ينتمي له كل منهم وكذلك تختلف الاستراتيجيات من شخص لأخر فكل يستعمل استراتيجيات خاصة في التعامل مع الضغوط والموقف الذي تواجهه.

7-العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

7-1 العوامل المرتبطة بالفرد (خصائص الشخصية): تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط حيث أن بعض الأفراد بسبب شخصيتهم يميلون إلى إدراك الأحداث على أنها ضاغطة مما يؤدي إلى التأثير على مقدار ما يتعرضون له من معاناة وأعراض جسدية وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص:

7-1-1 الوجدانية السلبية: من مظاهرها المزاج السيئ القلق الكآبة والعدوانية حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم عن طريق مواقف مختلفة وهم أكثر الأشخاص قابلية للانتحار.

7-1-2 الصلابة: تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية هي:

-الإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف.

-الاعتقاد بتوفر القدرة على الضبط.

-التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للن

7-1-3 قوة الأنا: تلعب هذه الخاصية دورا هاما في مواجهة الضغط النفسي وذلك لان الأفراد أصحاب الأنا القوية بإمكانهم مقاومة الضغوط النفسية كما يستعملون استراتيجيات مواجهة قوية وفعالة.

7-1-4 تقدير الذات: يعتبر تقدير الذات العالي خاصية مهمة فهو يخفف من الآثار التي يخلفها الضغط على الحالة الصحية للفرد.

7-1-5 التفاؤل: السمة التفاؤلية تقود الأفراد إلى المواجهة الفعالة أكثر مع الضغط مما يقلل من المخاطر الناتجة عنه.

7-1-6 قدرات الفرد: كلما كانت قدرات الفرد عالية كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.

7-1-7 السن (العمر): له دور في تقييم الوضعيات الضاغطة وتحديد استراتيجيات المواجهة حيث اكتشف "فولكمان" أن النساء المسنات (السن المتوسط 68 سنة) تستعمل استراتيجيات التجنب والهروب أكثر من النساء (الشابات 18 سنة). (صندي 2012 ص 70-71)

7-2 عوامل موقفية: تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط.

7-2-1 طبيعة الموقف وخصائصه: الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي الفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقد. (حسين هلال 2000 ص 130)

7-2-2 المساندة الاجتماعية: تتوقف على مدى اعتقاد الفرد على كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والأصدقاء والمحيطين به والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات المواجهة الفعالة وكلما كان مستوى الساندة منخفض كلما كانت الاستراتيجيات غير فعالة. (دهو وشنوفي 2013 ص 63)

ولقد أكد كل من جونسون وسارسون "Johnson&Sarson" على أهمية دور المساندة الاجتماعية في التخفيض من حدة الأحداث والمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد في تنمية المقومات النفسية الإيجابية من اجل مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد في تنمية المقومات النفسية الإيجابية من اجل مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد (احمد أبو حبيب 2010 ص 49)

فقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتمادا على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأُسرة الأصدقاء في العمل تقوم بدور كبير في حفظ الأحداث السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها .

وقد كان في وقت قريب مفهوم المساندة الاجتماعية غامضا وتعريفاته نادرة وطرق قياسه غير متسقة وتصميمات البحوث فيه ضعيفة فالمساندة الاجتماعية التي تعني إدراك الفرد بان هناك عديدا من الأشخاص في نطاق دائرته الاجتماعية من الأصدقاء وأعضاء الأسرة وأشخاص آخرين سوف يقدمون له يد العون والمساندة حيث يكون في حاجة إلى ذلك أو في أوقات الشدة والضيقة. (محمد حسن غانم 2002ص39)

7-2-3 أنواع المساندة الاجتماعية: يشير هوس "House" (1981) أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أنواع:

-المساندة الانفعالية (Emotional support):

وتشمل كافة أنواع الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الفرد من الأشخاص الآخرين والتي تشمل الرعاية التغذ القبول التعاطف

-المساندة الأدائية (Tangible support):

تتمثل في المساندة التي يتلقاها الشخص أو يتوق أن يتلقاها من الآخرين من خلال إلحاقه بعمل يتناسب وإمكاناته وكذلك مساندة بالمال

-المساندة بالمعلومات (Information support):

تتمثل المساندة التي يتلقاها أو يتوقع أن يتلقاها من الآخرين من خلال النصائح والمعلومات الجديدة المفيدة وتعلم مهارة وحل المشكلة وإعطاء المعلومات يمكن أن تساعد في عبور موقف أو أزمة ضاغطة.

-مساندة الأصدقاء (Companionship support):

تشمل المساندة في المقدمة من خلال الأصدقاء حين يمر احدهم بموقف ضاغط ويضيف بعض الباحثين إلى ما سبق المساندة النفسية أو المساندة بالتقدير أي إدراك الفرد انه موضع الرعاية والتقدير مثل الآخرين وذلك لان المساندة الاجتماعية تتعدد أنواعها (محمد حسن غانم 2000 ص 39-40)

7-3 المتغيرات الديموغرافية :

أ-العمر الزمني والفروق بين الجنسين :

يؤثر العمر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة ويشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وان هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الإقلامية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة في المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال. (عبد الرحمان سليمان القرطي 1994 ص 92)

ب-المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي و الثقافي فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم وهذا مايجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي يميلون إلى استخدام اسر ذات استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة بينما الأفراد المنحدرين من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب. (طه 2006 ص 141)

8- النظريات والنماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

8-1 النموذج الحيواني :

يعد هذا النموذج متأثرا بنظرية النشوء والارتقاء "الداروين" (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من اجل البقاء فالكائنات التي تبقى هي التي تكون اقدر على التلاؤم في مواجهة المتغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أي البقاء للإصلاح. (Lazarus et Folkman 1984 p 69)

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية النظرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي وقد أشار "Canon" (1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب **fight or flight** التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة وهي الاستجابات السلوكية التي يقدم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الفريسة من الأسد تجنبا من أن يفترسه أن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لايجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف. (زينب محمود شقير 1998 ص 133)

أي إن الفرد يلجا إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية .

-ميكانيزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف والفرع.

-ميكانيزم الهجوم: في حالة الغضب.

إذن رد فعل الكائن اتجاه الموقف المهدد يقود الجسم للاستجابة إما بالواجهة أو البحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة وذلك لان العضوية خلقت مهينة لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو بالتوقف. (حمدي الفرماوي واخرون 2009 ص 26)

8-2 نظرية فرويد في الشخصية:

ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس إلى أفكار "فرويد" في الشخصية الإنسانية والآليات الدفاعية والتي قدمها "فرويد" (1920-1936) وتلاميذه، ونوجز نظرية "فرويد" في الشخصية لفهم مصدر الصراعات والضغوط التي يواجهها الفرد وكيفية معالجتها.

لقد قسم "فرويد" (1953) الشخصية الإنسانية إلى ثلاث بنيات وهي :

8-2-1 البنية الأولى (الهو):

يختص بكل ماهو موروث و غريزي، ويعد **الهو** أساس الشخصية و مصدر الطاقة حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية و جسمية للإشباع من خلال مصادر خارجية وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي ولا يستطيع **الهو** تحمله وبالتالي يبحث **الهو** عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بتقييم المجتمع و معاييرهِ ويسمى هذا الميل عن الإشباع بمبدأ اللذة ويقسم "فرويد" هذه الغرائز إلى:

الغريزة الجنسية غريزة الموت وغريزة العدوان ومع محاولات **الهو** للإشباع الفوري يتطور وينشأ الأنا.

8-2-2 البنية الثانية (الأنا):

يعتبر "الأنا" الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي ويسعى الأنا لتحقيق التوازن مع العالم الخارجي بمعاييرهِ وضوابطهِ وبين عالم **الهو** الغريزي برغباتهِ واندفاعاتهِ وهذه المهمة من وجهة نظر "فرويد" من أصعب المهام . يتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية الذي يعمل على إشباع وتفريغ التوتر الناشئ من الغرائز في ضوء ظروف بيئية اجتماعية وأخلاقية مناسبة .

8-2-3 البنية الثالثة (الأنا الأعلى):

يعد "الأنا الأعلى" بمثابة القاضي والحاكم على صحة الأشياء من خطئها فهو يسعى إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيها جزءا من العالم الداخلي للفرد أثناء التحول الشخصي.

فبينما يطلب **الهو** المتعة الفورية ويختبر **الأنا** الواقع ويسعى **الأنا** الأعلى إلى الكمال، من هنا ينشأ الصراع الناتج من التفاعل المستمر والصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاث وتسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات من خلال السعي إليه وإلى الإشباع الفوري لرغباته العاكسة لطبيعة الإنسان تؤدي هذه الرغبات الموروثة إلى التصادم بين الفرد والبيئة حيث لا تسمح هذه الأخيرة بمعاييرها وأخلاقها هذا الإشباع وبالتالي لا يرضى **الأنا** ولا **الأنا الأعلى** كذلك ينتج عن هذا الصراع القلق والتوتر لأن القلق يسبب الألم فإن الفرد يسعى إلى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن لذا يلجأ لاستخدام ما يسمى بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة ولقد حدد "فرويد" استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة ومعالجة مصادر الضغوط الداخلية وهي الصراعات العدائية والجنسية بينما اتجه "أدلر" في نظريته أن استخدام هذه الآليات الدفاعية تقتصر في مواجهة الضغوط الخارجية والتهديدات البيئية... لكن قدمت "أنا فرويد" رؤية تجمع بين التوجهين معا حيث أشارت إلى الآليات الدفاعية التي تستخدم في مواجهة كل المهددات الداخلية والخارجية التي تسبب القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظرية "فرويد" في الشخصية أما عن الآليات التي يقدمها **الأنا** لتحقيق التوافق بين "الهو" "الأنا" و"الأنا الأعلى" فهي تتمثل في:

-الكبت "Refoulement": يعرفه وايت "White" 1964 أنه نسيان أو طرح الذكريات المؤلمة أو المهددة من الشعور ويحدث الطرح في مواجهة الدوافع الغريزية التي تقابل بمعارضة اجتماعية وأخلاقية فيسعى الكبت إلى كف الدوافع المهددة من خلال ردها إلى اللاشعور.

-الإنكار "Deni": استخدم "فرويد" آلية الإنكار التي يرفض بها الفرد إدراك الواقع بالإضافة إلى أنها تحدث عندما لا يستطيع الإنسان الهروب من مواجهة مصدر التهديد خاصة عندما يكون مصدر الألم مؤقتا.

-الإسقاط "Projection": هي حيلة لاشعورية تتلخص في أن ينسب الشخص عيوبه ونقائصه وصفاته غير المستحبة إلى غيره من الناس أو الأشياء أو إلى الحظ وذلك تخفيفا من حمله وشعوره بعيوبه. (احمد مطيع الشخابنة 2010ص40-41)

-التثبيت "Fixation": هو قيام الفرد بتثبيت واحدة من مراحل التطور بسبب أن المرحلة التالية لها محملة بالقلق والتوتر وهناك آلية أخرى تعرف بالارتداد فهو قريب من معنى التثبيت لكن الفرد هنا يرجع إلى مرحلة سابقة من مراحل التطور عندما يواجه بخبرات صدمية. (هناء الشويخ 2007ص63)

وفي كتاب "الكف والعرض والقلق" ل"فرويد" يعرف التثبيت على انه القلق والتمسك بمرحلة سابقة من مراحل نشوء الجنين أو بموضوع حب سابق كالأم. (سبجموند فرويد 1989ص132)

-**السمو التسامي التصعيد "Sublimation"**: هو آلية دفاعية تتمثل في نشاطات فكرية فنية وغيرها أي القيام بأفعال ثم التسامي بها وإعلانها عن دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة تجد الرضا عند الفرد و المجتمع(طبي سهام 2004ص88).

-**التبرير "Rationalisation"**: هو شكل من أشكال الآليات الدفاعية وهو محاولة تبرير المشاعر من خلال إعطاء تبريرات وأعدار . (هناء احمد الشويخ، 2007ص63)

كذلك هو حيلة دفاعية لا شعورية يحاول الفرد إثبات أن سلوكه معقول وله ما يريد ويجبره لذا يستحق القبول من المجتمع و الذات وبالتالي يخفي السبب الحقيقي لهذا السلوك الذي يجلب له الإبداء وشعره بالخزي والعار(ماجدة بهاء الدين السيد 2008ص218)

ويعرف محجم التحليلي النفسي التبرير على انه عملية تحاول الشخص من خلالها إصفاء تفسير مقاسك من وجهة نظر خلقه لموقف أو فعل أو النفسي في مقال له بعنوان "التبرير في الحياة اليومية". (جان لابلانتن.ح.بونتاليس 1997 ص151-252)

-**العزل "isolation"**: ميكانيزم يشير إلى وضع فواصل عازلة وفواصل عازلة و حواجز بين الأفكار والمشاعر ومجالات الاهتمام والعمل وهي وسيلة دفاعية تهدف إلى تقليل من التوترات عن دارين الفصل أو الحجز بين الأفكار والمشاعر طبيبتها وخبيثها.(اشرف محمد عبد الغني 2007 ص 190)

-**النكوص "regression"**: عملية لاشعورية يعود بها الفرد إلى مرحلة من مراحل نموه السابقة التي كان يشعر فيها بالأمن و الاستقرار هربا من واقع محيط يعيش فيه لذا نجد الشخص يلجا إلى النكوص يسلك سلوك المرحلة التي ارتد إليها وبالتالي فهو الرجوع إلى استخدام اخلط سلوكية محيرة أو ملائمة لمرحلة نهائية سابقة أو طفلية. (طبي سهام 2009 ص 88)9-

-**التقمص (التوحد، التماهي)"identification"**: يقصد له توجد الرد بشخصية أخرى حتى يصبح كلاهما كشخصية واحدة ويختلف التقمص عن التقليد فالتقمص يكون لاشعوريا بينما التقليد يكون شعوريا ويساعد التقمص على التكيف النفسي الاجتماعي غير انه من الممكن أن يؤدي إلى التطرف. (ماجدة بهاء الدين السيد 2008ص218)

-**الكف "inhibition"**: هو التوقيع المفاجئ من الاستمرار بفاعلية تعقب حركات مضطربة ثم يلي ذلك سلسلة من الحركات المنتظمة وقد يكون الكف عضليا أو فكريا.(نفس المرجع السابق)

8-3 النظرية الاجتماعية:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للفرد هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هو فردا أو جماعة من الناس حيث أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرا على كيفية سلوكه وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما وكيف يتعلمه وفي اللغة التي يعبر بها عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي...بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها ومن جهة أخرى تطرق ممثلو هذا الاتجاه إلى تحديد هذه الميكانيزمات بصفة مغايرة ولو أنها تبقى ذات تأثير اجتماعي على أسلوب مواجهة الفرد لمواقف الحياة بطريقة أو بأخرى. (طبي سهام 2004 ص 88)

ولقد درست نظريات علم النفس الاجتماعي أساليب المواجهة الفردية والجماعية وهذا انطلاقا من إحساس الفرد بالنقص هذا الشعور يؤثر في سلوك الفرد فيدفعه إلى نوعين من التصرفات إما قبول أو رفض الواقع وتحقق هذه التصرفات في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه والوفاء للجماعة ومن هذه الأساليب نجد: *التطابق: سلوك يرمي إلى توافق الفرد مع القيم الاجتماعية الخاصة بالبيئة دون إعادة النظر بها. (بوعافية نبيلة 2007ص176)

*الهروب: يتميز هذا السلوك بالانسحاب والاستسلام ورفض التحدي وبواسطته يبتعد الفرد عن المقارنة بالغير *سد العجز: يسعى الفرد في حالة ظهور عجز ما إلى تجاوز العائق وهذا بمحاولة الوصول إلى مستوى الآخرين للتأكيد على قيمته الخاصة

*التعويض: يدخل الفرد عوامل جديدة لتقييم الأشياء ومقارنتها ويسعى إلى فرضها في الجماعة وجعلها مقبولة من طرف الآخرين. (شهلل حماني صافية 2007ص89).

8-4 النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بإسهامات كل من "لازروس وفولكمان" (1984) وقد جاء كردة فعل على النموذج السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي وأكد هذا النموذج أن الاستجابة للضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب مصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم وهي:

1-التقييم الأولي (المبدئي): وفيه يقيم الفرد المواقف من حيث هو .

2-التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

3- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط. (جبالي 2014ص106)

5-8 نظرية سمات الشخصية: تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة فتعرف السمة على أنها استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظرية السمات على أنها يل واستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة بأسلوب يميز كل فرد عن الآخر.

مما سبق نستنتج أن مفهوم هذا الاتجاه للمواجهة والسمات متقاربين من حيث أن كلاهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية ومن بين أساليب المواجهة من قبل هذه النظرية نجد:

أ- التجنب مقابل المواجهة:

يعتبر هذا الأسلوب الأكثر استخداما من قبل الأفراد ولكن بعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقا لاعتماده على بذل مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من الموقف أما التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة المشكلة ولكلا الأسلوبين إيجابيات وسلبيات تحدد المعطيات الموقفية.

ب- الكبت مقابل الحساسية المفرطة:

يعرف الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد من أجل رفع القدرة على التركيز والانتباه لمصدر الضغوط ويعتبر كل من الكبت والحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق وإذا كان الأول (الكبت) أقل استجابة من الثاني (الحساسية) لاعتماد هذا الأخير على الانفعال أكثر من الكبت وهذا ما أكد عليه وينبرجر "Weinberger" من خلال دراسته. (الشويخ 2007ص66 67)

***خلاصة الفصل:**

إن كل فرد يمر على مدار حياته اليومية بمواقف تحدث له ضغوط نفسية وتوترات لذلك يلجأ إلى استخدام استراتيجيات لتجنب تلك المواقف الضاغطة والحد منها وتعتبر هذه الاستراتيجيات إما توافقية في بعض الأحيان تجعل الفرد يتوافق مع الأحداث وإما تجنبية للابتعاد من تلك الأحداث لذلك لابد للفرد أن يتعلم مهارات واستراتيجيات مواجهة فعالة للتصدي لهاته الضغوط والتوترات والحد منها، وقد تم التعرف عليها في صدد هذا الفصل مع تحديد تصنيفاتها ونظرياتها وتاريخها.

الفصل الثالث: فيروس كورونا

*تمهيد

مفهوم فيروس كورونا

أسباب فيروس كورونا

أعراض فيروس كورونا

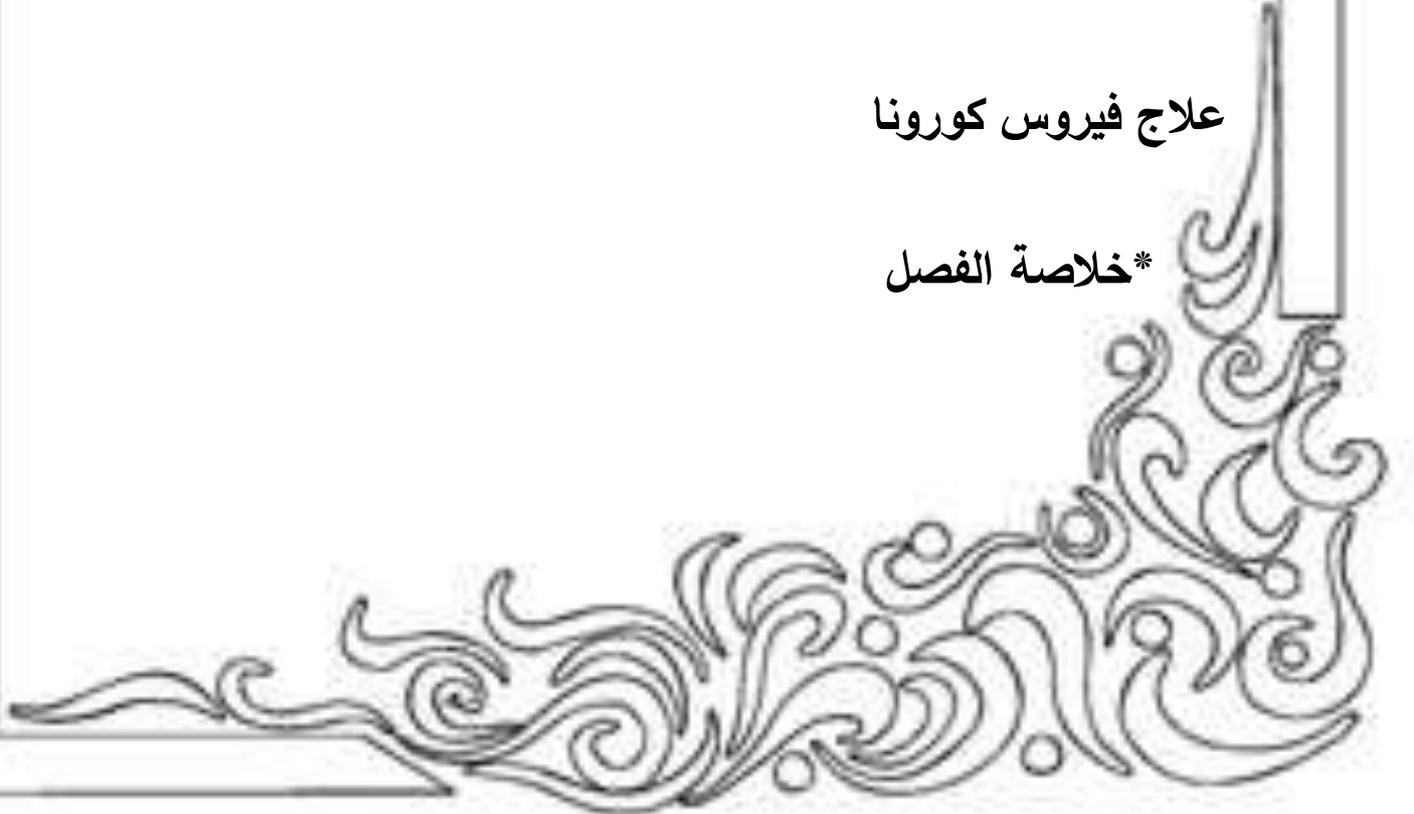
كيفية انتقال عدوى فيروس كورونا

تشخيص فيروس كورونا

الوقاية من فيروس كورونا

علاج فيروس كورونا

*خلاصة الفصل



تمهيد:

واجهت المجتمعات الإنسانية -عبر التاريخ- بعض الأوبئة التي انتشرت على نطاق واسع، وأصابت أعدادًا هائلة من البشر، وأودت بحياة الملايين في فترة زمنية قصيرة. وقد أثرت هذه الأزمات على الأفراد الذين عاشوا هذه الخبرة الاستثنائية، إذ غيّرت جانبًا من اتجاهاتهم القيمية، وأثارت لديهم العديد من الأسئلة الوجودية التي لا إجابات لها، بل وتركت في بعض الحالات تأثيرات على التركيبة النفسية لأجيال كاملة، والتي وإن استطاعت النجاة البدنية من الوباء، فإنها لم تتعافَ من آثاره النفسية والاجتماعية، لتأتي سنة 2020 محملة بفيروس جديد إلا وهو فيروس كورونا الذي سنتعرف عليه من خلال هذا الفصل.

1- مفهوم فيروس كورونا:

ظهر نوع جديد من فيروس كورونا في الصين، وقد حظي بعدة مسميات مثل: **فيروس كورونا الجديد**، أو **فيروس كورونا المستجد**، أو **كوفيد 19**، أو **فيروس كورونا المُتحوّر الجديد**، أو **فيروس كورونا nCov19** بالإنجليزية: (**2019-nCoV acute respiratory disease**)؛ حيث سُجلت التقارير الأولية لبدء انتشاره في منتصف شهر ديسمبر من عام 2019، وما زالت الحالات المسجلة بالإصابة به في إرتفاع متسارع في مطلع عام 2020. (www.mobs-lab.org)

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرز). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في 201. (www.worldomesters.info)

يُعرف الفيروس الآن باسم "**فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2**" (سارز كوف 2). ويسمى المرض الناتج عنه "**مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19)**". في مارس/آذار 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض **فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19)** كجائحة. (www.who.int)

وفي الحقيقة تضم عائلة فيروسات كورونا سبعة أنواع من الفيروسات المختلفة التي يمكن أن تصيب الإنسان؛ أربعة منها -وهي الأكثر شيوعاً- تسبب عدوى الزكام أو نزلات البرد، إضافة إلى النوعين الخطيرين المسببين لعدوى خطيرة في الجهاز التنفسي والرئتين والمعروفين بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (Middle East respiratory syndrome) واختصاراً (MERS)، والساارس أو ما يُعرف بالمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (**Severe acute respiratory syndrome**) (ويُعدّ فيروس كورونا النوع الجديد والذي تمت إضافته مؤخراً لقائمة فيروسات كورونا التي يمكن أن تصيب الإنسان). (www.medicalnewstoday.com)

2- أسباب فيروس كورونا الجديد:

تُعدّ فيروسات كورونا حيوانية المنشأ؛ بمعنى أنها قادرة على الانتقال من الحيوان إلى الإنسان؛ حيث تُعدّ العدوى بفيروسات كورونا شائعة لدى أنواع محددة من الحيوانات وتحديداً الثدييات والطيور، ولكن في بعض الحالات النادرة قد تتطوّر هذه الفيروسات وتصبح قادرة على نقل العدوى من الحيوان إلى الإنسان، كما يمكن أن تمتلك القدرة بعد ذلك على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر. (www.sciencedirect.com)

فمثلاً وفقاً للدلائل العلمية فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية انتقل من الجمال إلى الإنسان، بينما فيروس كورونا المسبب للساس انتقل من ققط الزباد إلى الإنسان، وامتلكت هذه الفيروسات القدرة على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر أيضاً، فتسبب فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط بعدد كبير من الإصابات ومئات الوفيات في أول تفشٍ له عام (2012) ومن ثم في عام (2015)، بينما تسبب فيروس كورونا المسبب لعدوى السارس بوفاة (774) شخص في عام (2003)، وقد تم اتخاذ إجراءات عالمية لاحتواء هذه الفيروسات فمذ عام (2015) لم يتم تسجيل أي إصابات جديدة بالسارس. (www.webmd.com)

وبالنظر إلى المعلومات المتاحة عن فيروس كورونا الجديد أشارت التقارير إلى أنّ حالات الإصابة الأولى به تعود في أصلها إلى أشخاص من سوق لبيع الأسماك والحيوانات في مدينة **ووهان الصينية**، ولم يتم تحديد الحيوان الذي بدأ من خلاله انتقال العدوى إلى الإنسان بشكل مؤكد حتى الآن، وتشير أدلة وتقارير منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض واتقائها إلى أنّ فيروس كورونا الجديد يمتلك أيضاً القدرة على نقل العدوى من إنسان مصاب إلى إنسان آخر مما يفسر معدل انتشاره المتسارع. (www.who.int).

3- أعراض فيروس كورونا الجديد:

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أنّ شدة أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد متفاوتة من حالة إلى أخرى؛ حيث تتضمن الأعراض الشائعة للإصابة بعدوى في الجهاز التنفسي، بالإضافة لاحتمالية ظهور أعراض شديدة في حال إصابة الرئتين بالعدوى؛ حيث ذكر التقرير أنّ الأدلة المتاحة تشير إلى أنّ معظم حالات الإصابة (حوالي 80%) بفيروس كورونا الجديد تظهر عليهم أعراض طفيفة إلى متوسطة، بينما (20%) منهم يعانون من عدوى وأعراض أكثر شدة تتضمن الالتهاب الرئوي، والفشل التنفسي، وبناء على ذلك نذكر فيما يلي أعراض وعلامات الإصابة بفيروس كورونا الجديد:

-السعال.

-العطاس.

-ارتفاع درجة الحرارة والإصابة بالحمى.

-في بعض الحالات الشديدة تضمنت الأعراض الالتهاب الرئوي، وضائقة تنفسية حادة، والفشل الكلوي والوفاة

ويُعدّ ظهور هذه الأعراض أكثر شيوعاً لدى بعض الفئات الخاصة مثل: الذين لديهم ضعف في الجهاز المناعي، والمصابين بأمراض القلب والرئة، وكبار السن، والأطفال الصغار.

فيروسات كورونا المسببة للسايس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية شديدة الخطورة كما أسلفنا، ولكن فيما يتعلق بدرجة خطورة الإصابة بفيروس كورونا الجديد فالحكم عليها غير واضح حتى الآن، إلا أنها تبدو أقل خطورة من النوعين السابقين؛ حيث إنه على الرغم من تسجيل عدد من الوفيات وحالات العدوى الشديدة، إلا أنّ النسبة الأكبر من المصابين نجحت إصابتهم بفيروس كورونا الجديد عن عدوى أقل حدة كما أسلفنا، وقد تعافوا وتم إخراجهم من المستشفيات. (www.cdc.gov).

4- طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا الجديد:

بشكل عام تنتقل فيروسات كورونا، ومن ضمنها فيروس كورونا الجديد وفقاً للدلائل المتاحة من خلال الاتصال مع الأشخاص المصابين عبر قطرات الجهاز التنفسي عن طريق:

-العطاس والسعال.

-ملامسة أو مصافحة شخص مصاب؛ دون غسل اليدين بعد ذلك، وفرك العينين، أو الأنف، أو الفم.

-لمس سطح أو أداة ملوثة؛ بفيروس وصل إليها من شخص مصاب دون غسل اليدين بعد ذلك، وفرك العينين، أو الأنف، أو الفم.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الفيروسات المختلفة بأنواعها تتفاوت في معدل سرعة وسهولة انتشارها من شخص إلى آخر؛ فمنها ما هو شديد العدوى؛ يتطلب انتقاله من شخص إلى آخر قدراً قليلاً من التواصل مع الشخص المصاب مثل: فيروس الحصبة بالإنجليزية (Measles)، ومنها ما يكون انتشاره أبطأ ويتطلب اتصالاً وثيقاً أو مباشراً أكثر مع المصاب لينتقل إلى شخص آخر، ولم يتم حتى الآن معرفة مدى سرعة فيروس كورونا في نقل العدوى من شخص إلى آخر. (www.who.int).

5- تشخيص فيروس كورونا:

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد 19 وكنت قد تعرضت لهذا الفيروس، فاتصل بطبيبك. وأخبره ما إذا سافرت

مؤخرًا إلى إحدى المناطق التي شهدت انتشارًا محليًا مستمرًا لفيروس كوفيد 19، وذلك وفقًا للمناطق التي تحددها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو منظمة الصحة العالمية. أخبر طبيبك أيضًا ما إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصًا تم تشخيصه بمرض فيروس كورونا 2019.

قد تتفاوت العوامل المستخدمة لتحديد ما إذا كنت ستخضع للاختبار الكشف عن فيروس كوفيد 19 اعتمادًا على المكان الذي تعيش فيه بناءً على موقعك، قد تتحرى العيادة بشكل أولي عن حالتك قبل أن يقرر الأطباء ما إذا كان إجراء فحص فيروس كورونا المستجد ملائمًا لحالتك.

في الولايات المتحدة، سيقر طبيبك حاجتك للخضوع لاختبارات الكشف عن فيروس كوفيد 19 بناءً على المؤشرات والأعراض التي لديك، وما إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصًا تم تشخيصه بإصابته بذلك الفيروس، أو ما إذا كنت قد سافرت إلى إحدى المناطق التي تشهد انتشارًا محليًا مستمرًا لهذا المرض أو عشت فيها خلال الـ 14 يومًا الماضية، وقد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي للاختبار إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرض.

لاختبار الإصابة بكوفيد 19، يستخدم مزود الرعاية الصحية مسحةً طويلة لأخذ عينة من الأنف أو الحلق. ثم تُرسل العينات إلى المختبر لفحصها. إذا كان سعالك مصحوبًا بالبلغم، فقد يتم إرسال عينة منه للمختبر لفحصها. سمحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن كوفيد 19. وهي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية. (www.wayoclinique.com)

6- الوقاية من فيروس كورونا الجديد:

لا يوجد حتى الآن لقاح للوقاية من فيروس كورونا الجديد في الوقت الحالي، وتُعدّ الطريقة الوحيدة للوقاية منه بإتباع النصائح والإرشادات العامة للحد من انتقال العدوى التنفسية من شخص إلى آخر، ومع بدء تسجيل إصابات بفيروس كورونا الجديد في عدد من الدول العربية فإنّ الأمر يستدعي إتباع إجراءات تحسبية ووقائية، كما أنّ هذه الإرشادات ستساعد متبعيها على الحد من خطر إصابته بأشكال العدوى التنفسية المختلفة مثل: الزكام، والإنفلونزا، وغيرها، ونذكر من هذه النصائح والإرشادات التي تقدمها مراكز مكافحة الأمراض واتقائها للوقاية من فيروس كورونا الجديد ما يلي:

- غسل اليدين لمدة عشرين ثانية على الأقل بالماء والصابون بشكل منتظم، وإذا لم يكن الماء والصابون متوفرًا يمكن استخدام مطهرات اليدين التي تحتوي على الكحول.

-تجنب لمس أو فرك العينين، أو الأنف، أو الوجه بأيدي غير مغسولة.

-تجنب الاتصال المباشر مع أفراد مصابين بعدوى تنفسية.

-البقاء في المنزل في حال الإصابة بعدوى في الجهاز التنفسي لتجنب نقل العدوى للآخرين.

-تغطية الأنف، والفم عند العطاس أو السعال بالمناديل الورقية، والتخلص منها بعد ذلك بشكل مناسب.

على الرغم من عدم الكشف عن نوع الحيوان المحدد الذي بدأ من خلاله انتقال العدوى بفيروس كورونا الجديد إلى الإنسان توصي منظمة الصحة العالمية بالإجراءات الاحترازية العامة الآتية للوقاية من انتقال فيروس كورونا الجديد من الحيوانات إلى الإنسان:

غسل اليدين بالماء والصابون في حال زيارة أي من الأسواق التي تبيع الحيوانات، أو منتجات الحيوانات، وتجنب لمس العينين، أو الأنف، أو الفم، وتجنب الاتصال المباشر مع الحيوانات التي يبدو عليها المرض. التعامل مع المنتجات الحيوانية من الحليب واللحوم بعناية؛ بطبخها بشكل جيد، واستخدام أدوات وأوانٍ خاصة أثناء تقطيع اللحوم، ومراعاة عدم استخدامها في تقطيع وتحضير أصناف الطعام الأخرى، بالإضافة لأهمية غسل وتنظيف الأسطح التي تلامس اللحوم الحيوانية بأصنافها المختلفة، والحفاظ على اللحوم مبردة في مجمد الثلاجة لحين استخدامها. (www.ecdc.europa.eu).

7- علاج فيروس كورونا الجديد:

لا يوجد أي علاجات متاحة حالياً لعلاج فيروس كورونا الجديد، ولكنّ مطعوماً جديداً للوقاية من فيروس كورونا ووهان الجديد، وعلاجاً له قيد التطوير في الوقت الحالي، وأي معلومات تؤكد نجاح أيّ منها سيتم طرحها حال صدورها، ومع عدم وجود علاج محدد ومؤكد لفيروس كورونا الجديد تقتصر الرعاية الصحية المقدمة للمصابين على متابعة العلامات الحيوية والحالة الصحية للمصابين، ومساعدتهم على التعافي والشفاء من الفيروس، وتقديم علاجات لتخفيف الأعراض الظاهرة على المصابين مثل: الراحة، واستخدام المسكنات وخافضات الحرارة. (www.ncbi.nlm.nih.gov).

خلاصة الفصل:

كما قال احد الحكماء الوقاية خير من العلاج فعلى كل فرد إتباع سبل الوقاية والمحافظة على الصحة بالبعد عن مسببات المرض وهذا حرصا على صحة الفرد والمجتمع في ظل غياب علاج فعال يقضي على الفيروس .

الجانب المنهجي



الفصل الرابع: الدراسة المنهجية

*تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. المنهج المستخدم في الدراسة

3. أدوات الدراسة

4. عينة الدراسة

*خلاصة الفصل



تمهيد:

إن القيام بأي دراسة علمية يستدعي من الباحث المرور بمرحلتين أساسيتين، تتمثل المرحلة الأولى في الجانب النظري والذي يعتبر كأساس قاعدي لها، فيما تتمثل المرحلة الثانية في العمل الميداني الذي يكملها والذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي، حيث يمكن الباحث من استثمار المعلومات النظرية. وإذا كان الجانب النظري هو المنبع الأساسي للحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث، فإن الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق، وذلك من خلال جمع المعلومات والبيانات بصورة منهجية. وفي هذا الفصل سنتطرق لإجراءات الدراسة الاستطلاعية، منهج وأدوات الدراسة، عينة الدراسة، ليكون الختام بملخص للفصل.

1-متغيرات البحث :

الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، وفيروس كورونا.

2-الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف و الإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث، وهذا ما لفت انتباهنا في تسليط الضوء على الدراسة الاستطلاعية أو التجربة الاستطلاعية لمعرفة بعض جوانبها فما هي وما خلاصة القول هو أن الدراسة الاستطلاعية تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها.(عبد السلام الريمي 2013ص17).

بعد تحديدنا لمتغيرات الدراسة قمنا بالبحث عن مجموعة الدراسة والمتمثلة في مرضى الكوفيد 19 في مستشفى الأخضرية حيث كان ذلك خلال شهر أوت 2020 أين قمنا بزيارة المستشفى التابع لولاية البويرة ونظرا لانتشار المرض فقد كان من السهل الحصول على العينة التي تخدم موضوعنا الحالي وهذا عن طريق مساعدة أطقم المشفى لنا.

3-المنهج المستخدم:

كل دراسة تستوجب على الباحث اختيار منهج بحث خاص يتلائم مع موضوعه لذلك استخدمنا المنهج الوصفي لمعرفة الإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغط النفسي لدى مرضى الكورونا المستجد فالمنهج الوصفي احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن الظاهرة.

4- مجتمع البحث:

سنقوم بإجراء دراستنا الميدانية بالمستشفى "أعمر أو عمران بالأخضرية" التابعة لولاية البويرة والتي ضمت جناحا استثنائي على غير العادة خصص لمرضى فيروس كورونا.

5- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث سنقوم بتطبيق المقاييس على الأفراد الموجهين لنا من طرف

الطبيب حيث قدرت العينة ب 50 فردا مصابا بفيروس كورونا من فئات و جنس مختلف حيث تتوزع العينة كما يلي:

الجدول رقم(02)يمثل العينة المختارة

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	40	10	60

6- أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على الأدوات التالية:

1-الملاحظة العيادية: هي وسيلة يستخدمها الباحث العيادي في اكتسابه للخبرات والمعلومات، حيث نجد الباحث يلاحظ بإتباعه منهج معين، ويجعل من ملاحظاته أساسا لمعرفة واعية أو فهم دقيق لظاهرة معينة.(حنان عماري 2013 ص43).

2-المقابلة العيادية: هي موقف مواجهة بين اثنين أو أكثر يدور فيها حوار أو محادثة موجهة للحصول على معلومات من المريض، أو للتعديل في سلوكه وعلاجه. (عبد الستار إبراهيم ص135)

3-المقابلة النصف موجهة: هي التي تعتمد على قدرات الأخصائي الذي يقوم بها، من خلال خلق جو ملائم من الثقة المتبادلة والمشجعة من اجل التفاعل الايجابي والمستقل، كما تعتمد على شخصية الأخصائي النفسي وخبرته.(حنان عماري 2013 ص 43)

1-مقياس الضغط النفسي:

*أولا/ وصف المقياس: أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستاين "Levenstain" سنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة، منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

1-البنود المباشرة: تمثل 22 بند وهي العبارات الرقمة كالاتي:

(30.28.27.26.24.23.22.20.19.18.16.15.14.12.11.9.8.6.5.4.3.2)

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

2- البنود الغير مباشرة: تمثل 08 عبارات المتمثلة في العبارات رقم (1.7.10.13.17.21.25.29) وتدل على وجود مؤشرات إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

***ثانيا/ كيفية تطبيق المقياس:**

يتم توزيع المقياس على أفراد العينة ، ومن ثم تشرح التعليمات المتمثلة في :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما، اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على دقتها ،هناك أربع اختبارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب :أبدأ، أحيانا كثيرا، دائما .

ثالثا/ كيفية التصحيح :

كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 01 إلى 04 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود وهذا حسب الجدول التالي :

جدول رقم (03) يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط.

البنود البدائل	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
أبدأ	نقطة واحدة	أربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان
دائما	أربع نقاط	نقطة واحدة

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة.

رابعا/ الخصائص السيكومترية:

أ/ الصدق:

حسب دراسة لـفنستين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس استخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع

سمة القلق" يقدر بـ (0.75) ومع مقياس إدراك الضغط لكوهن قدر بـ (0.73) بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ (0.56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ (0.35) مع مقياس قلق الحالة.

ب/ الثبات:

تم قياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل ألفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ (0.90) كما قدر قياس ثبات الاختبار بطريقة التطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ (0.83).

ويشير "levenstein" أن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية والجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبئي هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا (أية حمودة. 2006. ص 225).

2- مقياس استراتيجيات المواجهة:

صمم المقياس من طرف "Lazarus&Folkmen" سنة (1988) لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق، ويهتم المقياس بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وقد استمد من النظرية المعرفية الظاهرية للضغط والواجهة، كما يركز المقياس أيضا على تعريف المواجهة كمجهودات معرفية و سلوكية لإدارة متطلبات خارجية أو داخلية خاصة ومرهقة وتتجاوز الموارد الفردية ، ويمكن أن يستعمل المقياس كأداة بحث في الميادين الإكلينيكية مثل دراسة طرق المواجهة مع أنواع الأمراض وشدتها، أو لقياس أثر التدخلات العلاجية، ويهدف أيضا لتحديد الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها و يتكون المقياس من 50 عبارة تتوزع على 08 مقاييس للمواجهة يبينها الجدول التالي:

جدول رقم (04) يبين محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المحاور	المقاييس الفرعية	البند
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	إستراتيجية التصدي	2.3.13.21.26.37
	إستراتيجية مخططات حل المشكل	1.20.30.39.40.43
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل	إستراتيجية اخذ المسافة	8.9.11.16.32.36
	إستراتيجية ضبط الذات	6.10.27.34.44.49.50
	إستراتيجية البحث عن سند اجتماعي	4.14.17.24.33.37
	إستراتيجية تحمل المسؤولية	5.19.22.42
	إستراتيجية الهرب-التجنب	7.12.25.31.48.41.46.47

15.18.23.28.29.45.48

إستراتيجية إعادة التفكير

3-تعلية المقياس:

يمكن أن يطبق المقياس ذاتيا من طرف المفحوص (ذاتيا) ويمكن ان يساعد الفاحص الفحوص أثناء المقابلة كان يشرح له العبارات التي لا يفهمها وحسب " لازاروس وفولكمان" يمكن أن يجيب الفرد لوحده على المقياس ويستحسن أن يطبق عليه الفاحص"، أما مدة الإجابة فهي تتغير حسب كل مفحوص وترتبط بالأحداث الضاغطة.

4- ثبات وصدق المقياس:

لبنود مقياس أساليب المواجهة صدق ظاهري ذلك أن الاستراتيجيات المذكورة هي نفسها التي صرح بها الأفراد على أنهم يستعملونها لمواجهة متطلبات الوضعيات الضاغطة كما أظهرت دراسة صدق التكوين الفرضي مدى انسجام نتائج الدراسة مع التنبؤات النظرية التي تم الانطلاق منها والتي تخص المواجهة كسيرورة و، وأن مواجهة الأفراد تتغير ومتطلبات الوضعية.

بما أن المقياس الموجود باللغة الانجليزية ترجم إلى اللغة العربية من قبل العديد من الباحثين ن بينه طالبي فريدة وذلك من خلال دراستها حول المميزات النفسية لمتعاطي المخدرات حيث قامت الباحثة بدراسة الصدق الظاهري للقائمة المترجمة كما تأكدت من اللغة المستعملة، سهولة التعلية والبنود، مدى استيعاب أفراد العينة لما طلب منهم، و قد تم الاجتماع عل تناسب العبارات.

نقصد بالصدق الظاهري المظهر العام أو الصورة الخارجية للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها وكذا تعلية الاختبار ومدى مطابقة اسم الاختبار أو السلم على الموضوع الذي يقيسه، ومدى وضوح هذه المفردات، و كذلك الباحثة "آيت حمودة" التي قامت بدراسة صدق مقياس أساليب المواجهة بطريقة الصدق الظاهري فبعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية على 10 أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية من جامعة "باجي مختار عناية"، وطلب منهم قراءة العبارات بتمعن وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود باللغتين (العربية،الانجليزية) ومناسبتها لدراسة إدراك الضغط واستراتيجيات المواجهة في ضوء تعريف محدد لهما واقتراح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقاييس وترتيبها على صدق المحكمين و تعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة بعض البنود ووضوحها. (صندلي 2012.ص155).

خلاصة الفصل:

قمنا خلال هذا الفصل بعرض الجانب المنهجي للدراسة حيث تم تناول الدراسة الاستطلاعية التي تمدنا برؤية خاصة لموضوع دراستنا وتساعد على فهم الموضوع بعدها المنهج وأدوات البحث لتطبيق الدراسة على العينة المختارة.

خلاصة البحث:

يحتل مفهوم الضغط النفسي مركز الصدارة في مجالات الطب و علم النفس باعتباره المسؤول عن نشوء مجموعة من الاضطرابات التي يعبر عنها من خلال القلق و التوتر و فقدان الاستمتاع بلذة الحياة، فالفرد يتعرض في حياته اليومية إلى الكثير من الضغوط، خصوصا في ظل الظرف الوبائي المستجد الذي فاقم الأوضاع وضاعف مستوى الضغوطات خصوصا لدى المصابين بالفيروس ولهذا ارتأينا من خلال دراستنا محاولة التعرف على الاستراتيجيات التي يتبناها هؤلاء لمواجهة الضغط حيث تطرقنا لمختلف متغيرات الدراسة وقمنا بشرحها من خلال الفصول النظرية .

أما بالنسبة للجانب المنهجي فقد تم فيه التطرق إلى مختلف الخطوات الممهدة للدراسة من استطلاع وعينة وغيرها من العناصر التي تم شرحها .

راجين من المولى في الأخير أن يرفع عنا هذا الوباء ونعود لحياتنا الطبيعية .

قائمة المراجع



-المراجع العربية:

1. احمد داود سليمان (1988): نظريات الإستراتيجية العسكرية الحديثة، دار الحرية للطباعة ،بغداد ، احمد عيد مطيع الشخابنة (2010): التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحاد للنشر والتوزيع، الأردن الطبعة الأولى.
2. احمد نايل عبد العزيز أبو سعد، احمد عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع، الأردن الطبعة الأولى.
3. اشرف محمد عبد الغني شريت (2001): المدخل إلى الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية مصر ،
4. تالور شيلي (2008): علم النفس الصحي ترجمة وسام درويش بريك فوزي شاكرا ، دار حامد، الطبعة الأولى.
5. جان بنجامان ستورا، ترجمة وجيه اسعد (1997): الكرب، دار البشائر للطباعة والنشر والتوزيع.
6. جلييلة معيزة (2002) :مدخل إلى علم النفس المعاصر ، دار المطبوعات الجامعية ، الطبعة الثانية
7. حسدي علي الفرماوي واخرون (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة الأولى.
8. حسن أنعام هادي (2012): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عمان الأردن، الطبعة الأولى.
9. رنيقة رجب عوض (2001): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، مصر .
10. زينب محمد شقير (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
11. سمية طه جميل (1989): التخلف العقلي : إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، الطبعة الأولى.
12. سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي (1989): الكف والعرض والقلق، دار الشروق، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، الطبعة الأولى.
13. الضريبي عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق.
14. الطرطيري (1994): الضغط مفهومه تشخيصه وعلاجه، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض السعودية.

15. طه حسين عبد العظيم (2006): إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
16. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006): إستراتيجية مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الأردن، الطبعة الأولى.
17. عبد الرحمان سليمان القرطي (1994): الضغط مفهومه تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة
18. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الأولى.
19. العيد ميسر (2013): إدارة الضغوط النفسية الحياتية، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الأولى.
20. ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد (2007): الإعاقة العقلية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الثانية.
21. محمد حسن غانم (2002): المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى المسنين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلة الأولى، العدد الثالث، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة، مصر.
22. محمد عبد الغني حسن هلال (2000): مهارات إدارة الضغوط، السيطرة والتحكم في الضغوط، مركز تطوير الأداء، القاهرة.
23. مواز نسيمة وشيخي عبد العزيز (2011): استراتيجيات التكيف النفسي وصدمة الفيضان، مجلة الوحدات للبحوث والدراسات.
24. هناء احمد الشويخ (2007): أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ابتراك للنشر والتوزيع، مصر، الطبعة الأولى.

1. احمد أبو حبيب نبيلة (2010): الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر غزة.
2. جبالي صباح (2012): الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها لدى أمهات أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف الجزائر.
4. جدو عبد الحفيظ (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف الجزائر.
5. حساني فاطمة (2015): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدربين، أطروحة ماجستير منشورة، قاصدي مرباح ورقلة الجزائر.
6. دهو سميرة وشنوفي نورة (2013): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي، رسالة ماجستير، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
7. ريمة صندلي (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
8. سهام طبي (2004-2005): أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
9. صفية شلال حماني (2007): استراتيجيات مقاومة الضغوط المهنية وعلاقتها بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
10. فايزة غازي عبد الله (2014): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق، مذكرة دكتوراه منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
11. نبيلة بوعافية (2007-2008): التعامل مع الضغوط النفسية عند المصابات بمرض القلب و المصابات بداء السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
12. نشوة كرم عمار (2007): الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (ادب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الغيوم، مصر.
13. هديل يمينة مقبال مولودة (2008-2009): محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

-القواميس:

1. فرج عبد القادر وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، لبنان، الطبعة الأولى.
2. قاموس المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصرة (الرائد)، لسان العرب، قاموس عربي عربي.

-المراجع الأجنبية:

1. Chaban Zahra (2011) : coping et locus de control chez les femmes salariées, mémoire de majester, université d'Oran, Algérie.
2. Lazarus R S et folkmen S (1984) : stress, appraisal and coping springer publikingcompany, new York.
3. Louis Crocq et al (2007) : Traumatismes psychiques (prise en charge psychologique des victimes), Elsevier-Masson, Paris, France.

-المواقع الالكترونية:

1. "COVID-19 CORONAVIRUS OUTBREAK", www.worldometers.info, Retrieved 15-2-2020. Edited
2. - "Novel Coronavirus in Wuhan, China", wwwnc.cdc.gov, Retrieved 24-1-2020. Edited.
3. - "Coronavirus", www.who.int, Retrieved 24-1-2019. Edited.
4. -"What's to know about coronaviruses?", www.medicalnewstoday.com, Retrieved 24-1-2019. Edited.
5. - "Coronaviridae", www.sciencedirect.com, Retrieved 24-1-2020. Edited.
6. -Fang Li, Lanying Du, MERS-CoV, Page 3. Edited.
7. -Sunil K. Lal, MolecularBiology of the SARS-Coronavirus, Page 196
8. - "Coronavirus", www.webmd.com, Retrieved 24-1-2019. Edited.
9. -"Novel Coronavirus(2019-nCoV) -Situation Report - 10", www.who.int, Retrieved 30-1-2020. Edited.

قائمة الملاحق



-ملحق رقم 01: استبيان إدراك الضغط النفسي

التعليمة: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (*) في الدائرة التي تصف أكثر أن ينطبق عليك عموماً وذلك خلال الستة أشهر الماضية، اجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

ملحق رقم (01) إستبيان

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1.تشعر بالراحة				
2.تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3.أنت سريع الغضب				
4.لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5.تشعر بالوحدة أو العزلة				
6.تجد نفسك في مواقف صراعية				
7.تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً				
8.تشعر بالتعب				
9.تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10.تشعر بالهدوء				
11.لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12.تشعر بالإحباط				
13.أنت مليء بالحيوية				
14.تشعر بالتوتر				
15.تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16.تشعر انك في عجلة من أمرك				
17.تشعر بالأمن والحماية				
18.لديك عدة مخاوف				
19.أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20.تشعر بفقدان العزيمة				
21.تمتع نفسك				
22.أنت خائف من المستقبل				
23.تشعر بأنك قمت بأشياء ملزماً بها وليس لأنك تريدتها				
24.تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
25.أنت شخص خال من الهموم				
26.تشعر بإنهاك وتعب فكري				
27.لديك صعوبة للاسترخاء				
28.تشعر بعبء المسؤولية				

29. لديك الوقت الكافي لنفسك

30. تشعر انك تحت ضغط مमित

-ملحق رقم 02: استبيان مقياس استراتيجيات المواجهة

التعليمة: إليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو أن تحدد إلى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في القلق.

ملحق رقم (02)

الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	اطلا قا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة				
2. قمت بشيء لم أفكر أنني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل				
3. محاولة إقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه				
4. تحدثت لشخص ما لأعرف أكثر على الوضعية				
5. انتقدت نفسي ووبختها				
6. محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث				
7. تمنيت أن تحدث معجزة				
8. رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان سيئا				
9. تصرفت وكان شيئا لم يحدث				
10. حاولت أن احتفظ بمشاعري				
11. بحثت عن الجانب الملفت للمشكل وحاولت النظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء				
12. نمت أكثر من العادة				
13. أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكل				
14. تقبلت عطف وتفهم شخص ما				
15. ألهمت القيام بشيء إبداعي				
16. محاولة نسيان كل شيء				
17. تحصلت على مساعدة مختص				
18. تغيرت أو طورت بشكل إيجابي				
19. اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدرك نفسي				

				20. وضعت مخططا للعمل واتبعته
				21. أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
				22. أدركت أنني المتسبب في المشكل
				23. خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيها
				24. حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل
				25. محاولة إشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، اخذ الأدوية.
				26. قمت بمجازفة كثيرة أو شيئا خطرا جدا
				27. حاولت أن لا انصرف بعجلة أو اتبع أفكارى الأولى
				28. وجدت إيمانا جديدا
				29. اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
				30. غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور إلى الأفضل
				31. تجنبت التواجد مع الناس عموما
				32. عدم ترك المشكل يتغلب علي ورفض التفكير
				33. طلبت النصح من شخص قريب أو احترامه
				34. لم اترك الآخرين من معرفة كم كانت الأمور سيئة
				35. الاستهانة من الوضعية ورفض التفكير فيه كثيرا
				36. حدثت شخصا ما عما شعرت به
				37. الإصرار على موقفي، وقاومت للوصول إلى ماكنت أريده
				38. لمت غيري من الناس حول المشكلة
				39. استقدت من تجاربي السابقة، اذ كنت في وضعية مماثلة
				40. عرفت ما يجب فعله فضاغت جهدي لتحقيق الأمور
				41. رفضت الاعتقاد بان هذا الأمر قد حدث
				42. تعهدت لنفسي بان الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى
				43. الوصول إلى مجموعة حلول مختلفة المشكل
				44. حاولت إبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى
				45. غيرت أشياء في نفسي
				46. تمنيت لو ينتهي المشكل أو يجد حلا بطريقة أو بأخرى
				47. لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور

				48.تضرعت إلى الله
				49.شرد تفكيري إلى ما يمكنني إن أقوله و أقوم به
				50.فكرت كيف يمكن لشخص اقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا.