

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة 8 ماي 1945 قالمة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس

## أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من الكورونا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

من إشراف:

هامل أميرة

من إعداد:

- نهاد مهيرة

-لينا ندين زغدودي

-عير شيروف

السنة الجامعية 2021-2022

## شكر وعرقان

"بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين"  
قال صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"  
فالحمد لله الذي وهب لنا نعمة العقل والعلم، والذي يسر لنا أمورنا و  
عززنا بالفهم، الحمد لله الذي وفقنا وألهمنا الصبر على المشاق وسهل  
لنا التقدم للأمام من أجل إنجاز هذا العمل المتواضع.  
تعجز كل كلمات الشكر أمام عظمة الوالدين الذين دفعوا عمرهم  
لقطف ثمار نجاحنا فلکم منا جزیل الشکر والتقدير.  
باقة إمتنان وعرقان للأستاذة المشرفة "هامل أميرة" لتوجيهاتها و  
مجهوداتها المبثوثة في سبيل هذا البحث العلمي.  
كل الإحترام لكل الإخوة والأحبة التي أنجبتنا الأيام وكانت خير العون.  
كل الشكر والتقدير لكل أعضاء قسم علم النفس -قائمة-.  
والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات"

الصفحة	فهرس المحتويات
	الشكر
	مقدمة
	<b>الفصل التمهيدي مدخل الدراسة</b>
03	1-إشكالية الدراسة
04	2-فرضيات الدراسة
04	3-أهداف الدراسة
04	4-أهمية الدراسة
05	5-أسباب اختيار موضوع الدراسة
05	6-مصطلحات الدراسة
06	7-الدراسات السابقة والتعقيب عليها
	<b>الجانب النظري:</b>
	<b>الفصل الثاني: أساليب المواجهة</b>
12	تمهيد
13	1-أساليب المواجهة
14	2-العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة
15	3-أهداف أساليب المواجهة
16	4-نماذج أساليب المواجهة
17	5-وظائف أساليب المواجهة
18	6-تصنيف أساليب المواجهة
20	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: الضغط النفسي</b>
23	تمهيد
24	1-لمحة تاريخية ومفهوم حول الضغط النفسي
26	2-أعراض الضغط النفسي

27	3-أسباب الضغط النفسي
28	4-أنواع الضغط النفسي
29	5-آثار الضغط النفسي
31	6-نماذج الضغط النفسي
33	7-خصائص الضغط النفسي لدى المصابين بالكورونا
34	8-علاج الضغط النفسي
36	خلاصة
<b>الفصل الرابع: الكورونا</b>	
39	تمهيد
40	1-تعريف فيروس كورونا
41	2-أعراض فيروس كورونا
41	3-أسباب فيروس كورونا
42	4-طرق انتقال فيروس كورونا
43	5-الاحتياطات التي يجب أخذها لتجنب فيروس كورونا
45	6-البروتوكول الصحي المتبع في الجزائر
45	7-العلاجات المتاحة لفيروس كورونا
45	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b> <b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية</b>	
48	تمهيد
49	1-الدراسة الاستطلاعية
49	2-منهج الدراسة
49	3-عينة الدراسة
49	4-مجالات الدراسة
50	5-شروط اختيار العينة
51	6-أدوات الدراسة

	<b>الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج</b>
58	تمهيد
59	1- عرض وتحليل الحالة الأولى
63	2- عرض وتحليل الحالة الثانية
67	3- عرض وتحليل الحالة الثالثة
70	4- التحليل العام للحالات الثلاث
71	6- استنتاج عام
	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

الصفحة	الجدول
61	1-جدول يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى
62	2-جدول يوضح نتائج مقياس المواجهة للحالة الأولى
66	3-جدول يوضح استراتيجيات أساليب المواجهة للحالة الثانية
66	4-جدول يوضح نتائج مقياس أساليب المواجهة للحالة الثانية
69	5-جدول يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة
69	6-جدول يوضح نتائج مقياس أساليب المواجهة للحالة الثالثة
	7-تطبيق مقياس إدراك الضغط للحالة (م،ع)
	8-تطبيق مقياس أساليب المواجهة للحالة (م،ع)
	9-تطبيق مقياس إدراك الضغط للحالة (ز،م)
	10-تطبيق مقياس أساليب المواجهة للحالة (ز،م)
	11-تطبيق مقياس إدراك الضغط للحالة (ب،م)
	12-تطبيق مقياس أساليب المواجهة للحالة (ب،م)
	13-مقياس إدراك الضغط لفنستاين
	14-مقياس أساليب المواجهة لبولمان

## -ملخص الدراسة:

### عنوان الدراسة: "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من كورونا"

هدفت الدراسة الكشف عن استراتيجيات التي يستخدمها الناجين من كورونا لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الإصابة بهذا الفيروس، وإلى التعرف إلى الاختلاف في استخدام أساليب المواجهة تبعاً لمتغير العمر والجنس وكذلك المتغير الاقتصادي. تكونت عينة الدراسة من (3 حالات) قد أصيبوا بفيروس كورونا (2 إناث، 1 ذكر) تراوحت أعمارهم بين (14-52) عاماً. اعتمد المنهج العيادي وبعض الأدوات البحثية المتمثلة بالمقابلة النصف موجهة والملاحظة المباشرة ومقياس إدراك الضغط وأساليب المواجهة لبولمان.

ومن نتائج الدراسة أن الناجين من كورونا يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل.

-لا يوجد اختلاف في أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الجنس والعمر.

-لا يوجد اختلاف في أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الاقتصادي فقد كانت نتائج الحالات الثلاث متقاربة فيما بينهم حيث أظهرت أنهم يستخدمون أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال بالرغم من اختلاف المستوى الاقتصادي بين تلك الحالات.

### ومن اقتراحات الدراسة:

-القيام بالحجر الصحي المفروض للحفاظ على صحتك وصحة من حولك

-توعية الأفراد من خلال دورات وحصص وبرامج إرشادية وتوجيهية لتعريفهم ببعض الأساليب الإيجابية التي تساعدهم على التكيف مع الضغوط النفسية وتنمية أساليب مواجهة إيجابية

-التعامل مع الضغوط النفسية بمرونة حتى لا تؤدي إلى تفاقمها

### الكلمات المفتاحية:

أساليب المواجهة –الضغط النفسي –كورونا.

## ***Résumé d'étude :***

**Titre d'étude : « méthode de gestion du stress chez les survivants du corona »**

L'étude visée a relevé les stratégies utilisées par les survivants de corona pour réduire le stress psychologique causé par ce virus. Et à identifier la différence dans l'utilisation des méthodes d'adaptation en fonction des variables d'âge et de sexe, ainsi que la variable économique. Composé de (3 cas) infectés par le virus corona (deux femmes, et un seul homme), dans l'âge varié entre (14-52) ans. A adopté l'approche clinique et certains outils de recherche représenté dans l'entretien semi-directif, l'observation direct, l'échelle de la perception du stress et les méthodes de confrontation pour bolhan.

L'un des résultats d'étude est que les survivants du coronavirus ont tendance à utiliser des stratégies d'adaptation centrés sur l'émotion plus qu'ils utilisent des stratégies d'adaptation centrés autour du problème.

Il n'y a pas de différence dans les méthodes de confrontation selon la variable de sexe et d'âge.

Il n'y a pas de différences dans les méthodes de confrontation selon la variable économique, les résultats des 3 cas sont proches chez eux, car cela montre qu'ils utilisent des modes de confrontations centrés sur l'émotion malgré la différence entre le niveau économique de ces cas.

### ***Parmi les propositions d'études :***

\* faire la quarantaine imposées pour préservés votre santé et celle de votre entourage.

\* éduquer les individus par le biais de cours, cours de programmes, de conseils et d'orientation pour leurs identifiés à certains méthodes positives qui les aident à s'adapter aux pressions psychologiques et a développer des méthodes d'adaptations positives.

\* faire face au stress psychologiques avec souplesse pour ne pas l'exacerber.

### ***Les mots clés :***

Méthodes d'adaptations / stress psychologiques / coronavirus.

## مقدمة:

- عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين باحثا عن الاستقرار والأمان، جاريا وراء الراحة التي تحقق له الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة ويسعى لتخفيف عبئ الحياة عن كاهله. ومع تعقد وصعوبة الحياة وقوة وتفاقم مطالبها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب. فالحياة مليئة بالكثير من الأحداث المجهدا التي تعد مصدرا رئيسيا للضغوط، والتكيف مع هذه الأحداث أمرا بالغ الأهمية، حيث تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديدة بالاهتمام لما لها من تأثير على الكثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، ولما تسببه من تكاليف باهظة جراء علاج المشكلات والأمراض الناجمة عنها والتي تترافق معها.

- وعلى الرغم من تعدد مصادر الضغوط الحياتية وتنوعها إلى أن تعرض العالم في الفترة الأخيرة لموجة الفيروسات الفتاكة "كورونا" أو "كوفيد19" يعد بمثابة ثورة على النفس البشرية، حيث أدى بمعظم الأفراد إلى التصارع مع الأحداث والأخبار اليومية مخلفا حالة من الذعر و الخوف الدائم من خطر الإصابة بالفيروس.

- يمثل تفشي فيروس (كوفيد19) في الصين تهديدا صحيا عالميا، حيث يعد الأكثر انتشارا للالتهاب الرئوي. تم الكشف عنه منذ ديسمبر 2019 بسوق المأكولات البحرية بمدينة "ووهان" الصينية وسرعان ما قام بالانتشار السريع في جميع أنحاء العالم، حيث اعتبرته منظمة الصحة العالمية حالة صحية طارئة. فمنذ ديسمبر 2019 عانت معظم الأنظمة الصحية في جميع أنحاء العالم من عدد متزايد في حالات الكوفيد. إذ يؤدي القلق والخوف من الأوبئة النفسية والاجتماعية لتفاقم حالات الذعر وبالتالي تفاقم الضغط.

كشفت عدة دراسات الآثار النفسية السلبية المترتبة عن الجائحة كالخوف، الشعور بالعجز، المعاناة من القلق الشديد....،و تفاقم لديهم هذه المشاعر السلبية مع فرض العزل المنزلي حيث عملت على زيادة مشكلات القلق و لوم الذات.

- يتفاوت الأفراد في طرق مواجهتهم لهذه الضغوط والكيفية التي يقيمونها بها، فعند إخفاق الأفراد في إدارة ضغوطهم تحدث المشكلة. وطبقا لألدوين (1994) فالنجاح في المواجهة الفعالة لتلك الضغوط يقلل من آثارها السلبية، ويشير الصبوة (2020) لأهمية التدريب على كيفية مواجهة هذه الأحداث الصادمة بالأساليب الإيجابية. حيث تعد الأساليب النفسية لمواجهة الأحداث الضاغطة أمرا بالغ الأهمية إذا أراد الفرد أن يصبح عضوا فعالا في المجتمع.

ومن خلال الإشارة إلى ما سبق اتضح أن العيش لفترات طويلة في بيئة تجم بكثرة الضغوط النفسية كما هو الحال أثناء فتر جائحة " كوفيد 19 " من المحتمل أن يسبب كثيرا من المشكلات النفسية والجسمية، والتي يستلزم معها تعزيز أنماط أساليب المواجهة الإيجابية لتخفيف من الآثار السلبية لهذه الضغوط.



الفصل الأول: الفصل  
التمهيدي

1-اشكالية الدراسة

2-الفرضيات

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-أسباب اختيار موضوع الدراسة

6-تحديد مصطلحات الدراسة

7-الدراسات السابقة والتعقيب عليها

## 1. إشكالية الدراسة:

نظرا لأهمية الفرد ودوره الذي يساهم في رفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع ورغم معاناته و صراعاته اتجاه المواقف التي تعترضه هذه الأيام. وحتى لا يبقى تحت وطأة الضغوط النفسية الناتجة عن عدم تمكنه من تحقيق الطلبات و إشباع الرغبات فيما هو منوط به في وظيفته، و بين شعوره بالذنب و تأنيب ضميره في عدم أداء دوره بالمستوى المطلوب، يضل ماثرا في محاولات و اجتهادات للخروج مما يضيق عليه مصادره و يدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه محذرا مخاوفه. فهو يستجيب للمثيرات بكيفية تلائم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية، الوجدانية والسلوكية.

فمنذ ظهور فيروس كورونا المستجد في نهايات 2019 و مع بدء الحضر الإجباري للمواطنين الصينيين و ارتفاع معدلات الإصابة و الوفاة في مدينة " ووهان " الصينية و غيرها، بادرت وزارة الصحة الصينية في 26 يناير 2020 على الفور بتدشين خطط فعالة للإرشاد النفسي وخدمات الصحة النفسية للمواطنين و أكدت آنذاك على أن الشعب الصيني جراء هذا الوباء سوف يعيش حالة من الضغوط النفسية تتجلى في قوة المشاعر القلق و التوتر والاكتئاب و أنما مختلفة من المشاكل النفسية التي تحتاج الدعم النفسي الفوري (2020,covid-19 Resource centre)

وسرعان ما وصل هذا الوباء إلى الجزائر في ظروف قصيرة و وجيزة حيث مست كل الجوانب (الصحية، التعليمية، الاقتصادية و الاجتماعية... و غيرها ) كانت الإصابات في بداية انتشاره ما بين 10 الى 15 حالة في اليوم، لكن سرعان ما تغيرت الأحوال إلى الأسوء، وأصبحنا نسجل قرابة 4000 حالة في اليوم مع أكثر من 30 وفاة كما أدى إلى إصابة أكثر من ثلاثة ملايين شخص حتى الآن و إعلان حالة الإغلاق العام و تقييد حركة الناس على كامل التراب الوطني محاولة الحد من تفشي الفيروس .

لم تقتصر قوة مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب على مدينة ووهان وعلى الشعب الصيني فقط بل شملت كل شعوب العالم عامة والجزائر خاصة. حيث شهدت الجزائر في هذه الفترة حالة من الإجهاد والضغط النفسي والخوف الرهيب الذي تسبب بردود أفعال وظواهر نفسية أخرى مثل القلق الدائم من خطورة الإصابة بالعدوى المميتة. وبالرغم من خطورة الفيروس الغامض الذي لا تعرف له أسباب مباشرة أو علاج محدد إلى حد الآن وعجز دول العالم على السيطرة عليه من ناحية قوة الانتشار الهائلة إلا أن هناك العديد من الناجين بعد اتخاذ سبل للمقاومة والمواجهة النفسية.

حيث ركزنا في دراستنا على أساليب المواجهة المتخذة من طرف الناجين من فيروس كورونا والتي تعتبر بمثابة عوامل تساعد على تعديل الصحة النفسية ومن تم يصبح من الضروري التقييم النفسي للآثار النفسية لهذه الجائحة بهدف الكشف عن أساليب مواجهتها للحد من أثارها النفسية (إبراهيم، 1934).

ومن خلال ما تم ذكره و الموضوع الأساسي في دراستنا ألا وهو أساليب مواجهة الضغط النفسي للناجين من كورونا نحاول التطرق و معرفة الأسئلة التالية ما هي أساليب مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما للناجين من كورونا؟

يتفرع من السؤال الرئيسي أسئلتى فرعيتين:

- 1-هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية للناجين من كورونا باختلاف متغير الجنس و العمر؟
- 2-هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الناجين من كورونا باختلاف المتغير الاقتصادي؟

## 2. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

أساليب مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما لدى الناجين من كورونا تتمركز حول الانفعال

الفرضية الأولى:

لا تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية للناجين من كورونا حسب متغير الجنس

الفرضية الثانية:

لا تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية للناجين من كورونا حسب المستوى الاقتصادي

## 3. أهداف الدراسة:

- \*الكشف عن أساليب مواجهة الضغط النفسي للناجين من كورونا
- \*التعرف على الاختلافات التي يمكن ان توجد على المستوى متغير الجنس والمستوى الاقتصادي

## 4. أهمية الدراسة:

من أهداف دراستنا والتي ركزنا عليها تتلخص في النقاط التالية:

- \*الاهتمام بمشكلة عالمية
- \*تسليط الضوء على الناجين من الفيروس
- \*معرفة الضغوط النفسية الناتجة عن الفيروس التي تختلف من شخص لآخر
- \*معرفة الأساليب المعتمدة لمواجهة الضغط النفسي
- \*يمكن أن تؤدي هذه الدراسة إلى نتائج ونصائح وتوصيات تعود بالفائدة على المهتمين بالأمر

\*تحديد وضبط مستوى الضغط النفسي

## 5. أسباب اختيار موضوع البحث:

من أهم الأسباب التي دفعتنا لاختيار موضوع دراستنا هو أن هذا الفيروس فتك بحياة الكثير من الناس منهم من كان من أقاربنا أو أصدقائنا أساتذتنا والكثير وما زال لحد الآن يأخذ في أرواح العديد من الناس وهذا الفيروس لا يؤثر على الجسد فقط بل على النفس أيضا من خلال ما يسببه من خوف ورعب وضغط على المصاب به منهم من أصبح يعالج بالأدوية ومنهم من واجه كل هذه الصعوبات لهذا لجأنا لهذا الموضوع لنساعد من سيعاني من هذا الفيروس نفسيا

\*يعتبر موضوع بحثنا ذو قيمة علمية نظرية وتطبيقية انطلاقا من طبيعة التخصص

\*موضوع البحث يتسم بالجدية والحدائة (من المواضيع الدارجة بكثرة في السنوات الأخيرة)

\*موضوع البحث محدد ومتصفا بالأهمية

\*يندرج هذا الموضوع ضمن قائمة القضايا الهامة التي كان من شأنها التأثير على الصحة النفسية للمجتمع.

## 6. تحديد مصطلحات الدراسة:

\*الضغط النفسي:

التعريف الإجرائي: يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث من الدرجة التي يتحصل عليها الناجين من كورونا من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي

\*أساليب المواجهة:

التعريف الإجرائي يتحدد مفهوم اساليب المواجهة في هذا البحث من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس المواجهة.

\***فيروس كورونا:** فيروس كورونا المستجد من الفيروسات جديدا من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى وهو مجهول السبب حتى الآن وقد ظهر في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر العام 2019 في عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية "فيروس كورونا المستجد"

ثم تغيرت التسمية في 22 فيفري إلى الاسم الإنجليزي الرسمي Covid19

-وفي التعريفات الأخرى يشار إليه بأنه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان ومن المعروف أن فيروس كورونا تسبب للبشر بحالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (سارس)

## 7. الدراسات السابقة:

1-دراسة وفاء مزلق (2014) الجزائر

عنوان الدراسة: "استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان "

هدفت الدراسة الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها مريض السرطان لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الإصابة بالورم, و إلى تعرف الفروق في استخدام أساليب المواجهة تبعاً لمتغير العمر و الجنس , تكونت عينة الدراسة من (120) شخص مصاب بالسرطان (33ذكور.87إناث) تراوحت أعمارهم بين 20-85عاما. اعتمد المنهج الوصفي و بعض الأدوات البحثية المتمثلة بالمقابلة و مقياس الضغط النفسي و أساليب المواجهة من إعداد الباحثة بعد تقنينها على البيئة الجزائرية. ومن نتائج الدراسة أن مرضى السرطان يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة على العاطفة أكثر من توظيفهم لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة و البحث عن الدعم الاجتماعي. وتوجد فروق في أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الجنس فقد كان المرضى الذكور أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة بينما المرضى الإناث استخدموا استراتيجيات المواجهة الانفعالية و البحث عن الدعم الاجتماعي. وكذلك مرضى السرطان من الشباب استخدموا استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة مقارنة بالمسنين. ومرضى السرطان ذو الضغط المرتفع استخدموا استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال على العكس من أصحاب الضغط المنخفض.

2-دراسة تعولميت شيراز، وعلوية سمية بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عمال قطاع الصحة خلال أزمة كورونا، باتنة (2020)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عمال قطاع الصحة خلال أزمة كورونا إضافة إلى معرفة دلالة الفروق في كل من الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة وهذا حسب متغيري الجنس وسنوات الخبرة ولتحقيق ذلك. تم الاعتماد المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن وشملت الدراسة على عينة قوامها (30) عامل في قطاع الصحة و بالتحديد في المشفى الجامعي بنفليس توهامي , مستشفى الأمراض المعدية لولاية باتنة والذين يتم اختيارهم بطريقة قصدية وقد تم استخدام كل من مقياس روبير كرساك للضغوط المهنية

ومقياس كريستينا ماسلاش للاحتراق النفسي كما تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الاحصائية في معالجة البيانات وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى:

أن معامل الارتباط قدر ب (0.548) و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين الضغوط المهنية و الاحتراق النفسي لدى عمال قطاع الصحة خلال أزمة كورونا (كوفيد 19) في حين توصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود دالة احصائيا في كل من الضغوط المهنية و الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة في

ظل أزمة كورونا تبعا لكل من متغيري الجنس و سنوات الخبرة حيث بلغت قيمة على التوالي (0.059) - (0.059) - (0.454) - (0.095) و هي كلها قيم غير دالة على وجود فروق.

3-دراسة جبالي صباح (2012): بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون وتمثلت عينتها في 66 أم الأطفال المصابين بمتلازمة داون اختيروا بطريقة قصدية وذلك باستخدام أداة الاستبيان وقد توصلت إلى النتائج التالية:

تعاني أمهات المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة وتعتمد على استراتيجيات المواجهة الايجابية لتخفيف الضغوط النفسية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية وفي نوع استراتيجيات المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير سن الابن المصاب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير السن.

4-دراسة عبد الكريم ملياني و مصطفى مجادي (2020) جامعة عمار ثليجي, الأغواط (الجزائر) بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار كوفيد 19 لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن " دراسة استكشافية " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لإنتشار فيروس كوفيد 19 لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية (60) أستاذ وأستاذة تعرضوا للحجر الصحي بمختلف فنادق الجزائر نتيجة انتشار فيروس كوفيد 19 باستخدام استبيان إلكتروني بعد جمع البيانات أدخلت نظام الحزمة الإحصائية Spss v2 للعلوم الاجتماعية.

جاءت نتائج الدراسة أن درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن درجة عالية كما أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي أثناء فترة الحجر الصحي هي استراتيجية دينية أخلاقية وأخيرا استراتيجية صحية وقائية.

5-دراسة محمد السيد منصور وهادي بن ظافر كيري بعنوان " اساليب مواجهة الضغوط النفسية لفيروس كوفيد "19 في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من سكان منطقة جازان (2020)

تهدف الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لانتشار فيروس كوفيد19 في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ,لدى مجموعة من المشاركين من الذكور و الإناث , بمنطقة جازان (477) طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة ضغوط انتشار كوفيد 19 و للتحقق من صحة الفروض تم حساب

المتوسطات و الانحرافات المعيارية , و اختبارات و تحليل التباين الاحادي برنامج (spss)

أشارت النتائج إلى أن المشاركين في الدراسة فضلوا استخدام اساليب (التخطيط .التوجه الديني .و المساندة الاجتماعية) للتعفيف من الضغوط النفسية لانتشار فيروس كوفيد 19 بصورة أكبر من غيرها في حين ان صغار السن فضلوا اساليب (إعادة التأويل .التحرر العقلي .و كبح الضغوط ) في حين فضل كبار السن (قمع النشاطات .التوجه الديني .التسليم) للتعفيف من ضغوطاتهم النفسية جراء هذه الجائحة ، كما فضل مستوى الثانوي اساليب (المساندة الاجتماعية و التحرر العقلي ) و لم توجد فروق في أساليب مواجهة (كوفيد 19 ) تعزى لمتغير النوع و الحالة الاجتماعية .نوقشت النتائج في ضوء ضرورة تنمية التدخلات النفسية الايجابية و المهارات الاجتماعية للحد من الآثار السلبية لانتشار فيروس كوفيد 19 على الصحة النفسية للأفراد .

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع ومراجعة الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها في الدراسة الحالية توصلنا إلى النتائج التالية

\*من حيث المنهج استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي بينما اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي

\*وفيما يخص العينة المستخدمة في الدراسات السابقة فقد تباينت فيما بينها وهذا راجع إلى اختلاف متغير الدراسة منها ما يتعلق بالعمر الزمني منها ما يتعلق بالعمر الزمني وقد اختلفت حسب الهدف المراد تحقيقه من الدراسات وقد شملت عدة مجالات من (18-85) كدراسة مزلوق وفاء (20-85) في حالة أن الدراسة الحالية تتراوح عمر عينتها بين (14-52) سنة بين ممرض ومراهقة وأم موظفة.

\*وبالنسبة لحجم العينة فقد جمع بين العينات الكبيرة كدراسة محمد السيد منصور (477) ودراسة جبالي صباح (66) حالة بينما في دراستنا فقد تراوحت عدد العينات (3) حالات.\* أما من ناحية اختيار عينات الدراسة فقد تشابهنا في الطريقة ألا وهي الطريقة القصدية.

\*وجود اختلاف بين الدراسات السابقة والحالية من حيث زمان ومكان الدراسة.

\*ومن ناحية أدوات الدراسة نجد التشابه من حيث مقياس أساليب المواجهة ومقياس الضغط النفسي

\*ومن ناحية نتائج الدراسة نجد التشابه في هدف الدراسة المتمثل في معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما.

\*هناك تشابه واضح بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الإطار النظري لموضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثاني

أساليب المواجهة

تمهيد

1: مفهوم أساليب المواجهة

2: العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة

3: أهداف أساليب المواجهة

4: نماذج أساليب المواجهة

5: وظائف أساليب المواجهة

6: تصنيف أساليب المواجهة

خلاصة

تمهيد:

يمكن اعتبار مواجهة الضغط النفسي طريقة او محاولة من الفرد للتكيف مع الموقف الضاغط. هذه المحاولة إما أن تكون فاعلة وبالتالي تخفف من آثار الضغط النفسي السلبية. وإما أن تكون غير فعالة فتساهم في تفاقم الضغط النفسي وهذا ما يراه لازاروس وفولكمان "فإذا كان الضغط النفسي مظهراً محتوماً في أوضاع الفرد. ومن المعتذر اجتنابه فإن أسلوب المواجهة هو الذي يضع الفرق في محصلة التكيف.

فالصحة والحالة الجيدة تعتبر رهن الطريقة التي نتعامل أو نواجه بها الضغط النفسي وهذا ما نطلق عليه أساليب المواجهة التي تحدد مدى تؤثر استجابة الفرد سلباً أو إيجاباً بالموقف الضاغط.

## 1-تعريف أساليب المواجهة:

تنوعت التعاريف النفسية لمفهوم المواجهة بتنوع زوايا النظر إليه ورغم تعدد هذه التعريفات نجدتها تدور حول محور أساسي هو أن مفهوم المواجهة في الغالب يصف عملية التخلص من مصدر المشقة أو تخفيف وتقليل الضغط الذي يواجهه الفرد. فقد تباينت تعاريف هذا المصطلح بتباين آراء العلماء والأطر النظرية المتعلقة بمفهوم أساليب المواجهة حيث عرف لازاروس وفولكمان (1984) المواجهة بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية التي تعمل على التحكم من خلال التقليل أو التعامل مع حدة التهديدات الداخلية أو الخارجية والتي تتجاوز قدرة الفرد

وأضاف لازاروس "أن المواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد. أو محاولته لإدارة المشاحنات العاطفية عبر تعميم يستند إلى ما ينبغي أن يفكر به أو يفعله في تلك المشاحنات أي كيف نفكر ونتصرف مع المواقف التي نتعرض لها كيف نتعامل مع هذه المواقف بهدف حلها والتقليل من أثارها الجسدية والنفسية (الشرافي، 2012، ص 15).

ويشير موسو شيفر إلى المواجهة بأنها أساليب شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط وأن طريقة استخدام أساليب المواجهة إما أن تكون إقدامية أو إجمامية. وان لهذه الأساليب الإقدامية أو الإجمامية جانبين أحدهما معرفي والآخر سلوكي ومن ثم يكون أسلوب الفرد وطريقته في مواجهة المواقف الضاغطة إقداميا معرفيا أو إقداميا سلوكيا. أو قد يكون إجماميا معرفيا أو إجماميا سلوكيا (حسين، 2006، ص 82).

أما باليمر ودرايدن (1996) فيعرفان المواجهة بأنها الاستجابات والمعارف المتبناة من قبل الفرد لمواجهة المشقة والتي صممت لمعالجة أو التعامل مع المواقف المثيرة للضغط ونواتجها (مزلوق، 2014، ص 115).

في حين يعرفها ديو (2000) بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ويهرق مصادره وقدراته وتمثل موقفا ضاغطا (عمار، 2007، ص 49)

ويعرف (علي) أساليب المواجهة بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة. والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك. ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة. وطبقا لاستجابته التكيفية حول مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليها (علي، 2003، ص 11)

بينما تعرفها (هويدي) بأنها كافة الجهود المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئشخصية التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية المادية والمعنوية. أو التقليل منها بهدف المحافظة على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي (هويدي، 1996، ص 238)

أما كوهين ولازاروس: فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط. ويعرفها «الأمانة» بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تقديراتها الآنية والمستقبلية. (جمال أبو دلو، 2009، ص195).

## 2-العوامل المؤثرة في إدراك ومواجهة الضغوط النفسية:

إن تقييم الأحداث بأنها ضارة أو مهددة ومتحدية تعتمد على عوامل تتصل بالفرد والموقف الضاغط خلال تفاعل الفرد بمحيطه البيئي وتعتبر المعتقدات والالتزامات من أهم العوامل المتصلة بالفرد وبيئته وعلى صعيد العوامل المتصلة بالموقف فتتمثل في طبيعة الضرر. أو التهديد أو الألفة بالموقف الضاغط وكيفية حدوثه ووضوحه أو غموضه. ومدته. واستمراريته وفي هذا السياق يذكر (رجب محمد، 1995) أن هناك ثلاث مجموعات من العوامل المرتبطة بكيفية استخدام أساليب مواجهة الضغوط وهي:

-العوامل الشخصية والديموغرافية: وتتضمن كلا من العمر. والجنس والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والنضج المعرفي والانفعالي. والثقة بالنفس والعقائد الدينية وخبرات الفرد السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة. ومن العوامل الشخصية في إدراك الضغوط ومواجهتها:

على ان عمر الفرد والمرحلة التطورية ل ديه(1995)Kovacic1-العمر: أكد

عاملا هاما من العوامل المؤثرة في مواجهة الضغوط. حيث تكون القابلية للتأثر السلبي بالضغوط ملموسة في مرحلة الطفولة والمراهقة وسن الكهولة

2-الجنس: أكد كل من فولكمان و لازاروس اختفاء الفروق بين الجنسين في إدراك الضغوط النفسية. خاصة الأفراد في المرحلة العمرية من (6-45) عاما حيث تشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في ما قبل البلوغ في الاستجابة لموقف الضغط بشكل عام و تبدو استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه. بينما وجد دون 1998 أن الذكور يميلون للانسحاب أكثر من الإناث فيما ل تتأثر ببقية السلوكيات باختلاف الجنس و يرى روتر (2003) أن سبب الاختلاف في ردود أفعال الأطفال من الجنسين في مواقف الضغط النفسي يعود إلى اختلاف أسلوب تعامل الوالدين مع أبنائهم الذكور و الإناث أقل عوناً لأولادهم الذكور في مواجهتهم لضغوط الحياة (رنيم عدنان بكداش. 2017) أن هناك فروق بين Bilings & Moss أما بالنسبة للراشدين فقد وجد كل من

النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط. وأن النساء أكثر عرضة من الرجال للضغوط البيئية وأنهن يمتلكن القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة والرجال أقل استخداماً لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب. أما النساء فهن يستخدمن أساليب مواجهة أقل عدداً من تلك التي يستخدمها الرجال. اما دراسة (هانغ 2009) فقد أكدت أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة. بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على أساليب الغير مباشرة والبحث عن المساندة الاجتماعية

3-المعتقدات الثقافية والبيئية: تشير (بونامكي، 1998) إلى أن أساليب المواجهة تتأثر إلى حد ما بالمعتقدات الثقافية للفرد فكل مجتمع من المجتمعات ثقافته ومعتقداته الخاصة والتي تؤثر على تشكيل أسلوب المواجهة لدى أفرادها. وتشمل المعتقدات الثقافية تفاعل الفرد مع البيئة الأسرية والاجتماعية كما تشمل تأثره بالواقع الاجتماعي والسياسي بما يشمله من معايير وعادات وقيم اجتماعية وسياسية

ان أسلوب المواجهة يتأثر بالمعتقدات الدينية فالأفراد الذين لديهم دافع ديني قوي يكونون أكثر رضا عن الحياة وليس لديهم نتائج سلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين

4-الأحوال الاجتماعية والاقتصادية: تلعب المكانة الاجتماعية دورا هاما في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الفرد للأحداث الضاغطة. ويرى كل من

أن الأفراد ذوي المكانة الاجتماعية العليا أكثر (Holahan & moss 1987) استخداما لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية. وأكثر ابتعادا عن استراتيجيات (Billings & Moss 1981) المواجهة الإيجابية كما أشار كل من الأفراد ذوي المكانة الاجتماعية والاقتصادية الدنيا أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية.

\*العوامل المرتبطة بالأحداث الضاغطة: وتتضمن خصائص المواقف والأحداث الضاغطة مثل نمط. وسياق الحدث. وشدة إمكانية التحكم والسيطرة عليه.

\*العوامل الاجتماعية والفيزيائية: وتتضمن طبيعة العلاقة بين الأفراد وأسرهم. والأصدقاء. والمساندة الاجتماعية. وتوقعات المجتمع (زيم عدنان بكداش، 2017)

### 3-أهداف أساليب المواجهة:

يرى لازاروس وفولكمان أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تسعى لتحقيق هدفين أساسيين هما:

1-تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال: وهي ذات منحنى يتضمن جهودا لضبط أو السيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل القلق والاكتئاب وتقليل آثارها النفسية والسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة. ويميز لازاروس و فولكمان بين مجموعتين من الأساليب:

أ-أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: تشمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء

ب-أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية

2-السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب خلال المواجهة المركزة على المشكلة: ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الفرد وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات. (إيمان عباس الخفاف، 2019، ص188)

#### 4-النماذج المفسرة لأساليب المواجهة:

اختلف مفهوم المواجهة وتعددت تعاريفه من عالم لآخر تبعاً للتوجهات النظرية التي ينتمي إليها كل واحد منهم. حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم. في تفسيرهم لهذا المفهوم لذا سنتناول أهم النماذج التالية:

4-1-النموذج الحيواني: حسب LAZAARUS 1984 شرح مفهوم المواجهة لأول مرة من طرف النموذج

الحيواني حيث كان يعني الاستجابة السلوكية المكتسبة أما تهديد حيوي مثل استراتيجية الهروب والتجنب الناتج عن الخوف أو المواجهة. والهجوم الناتج عن الغضب

- يرى كل من لازاروس و فولكمان أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني هي تركز أساساً و بصفة عامة على ما يسمى بالسلوك ألتجنبي أو على سلوك الهروب. وهو الشيء الذي لا يمكن الكشف عنه باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجية المواجهة (جمال أبو دلو، 2009، ص 118)

4-2-نموذج سمات الشخصية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية إذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته. ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طراز خاص أو أسلوباً خاصاً

يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية. وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة. وتعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح اختلاف الأفراد في نواتج المشقة (هناك احمد شويخ، 2007، ص 77)

4-3-النموذج المعرفي:

يؤكد لازاروس 1998 أن مختلف العمليات التشخيصية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط توتر انفعالي ويؤكد أن وجود عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة:

-مرحلة الحدث الضاغط: وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

-مرحلة التقييم الأولي: في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية. (عثمان يخلف، 2001، ص 51-52)

ذ-مرحلة التقييم الثانوي: فحسب فولكمان ولزاروس 1984 يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يكون فعله للوقاية من التهديد. ثم يقرر نوعية تعامله. حيث يحدد الفرد نوعية استراتيجية التعامل في المستقبل إذا اعترضته حالة ضاغطة. (عثمان يخلف، 2001، ص60)

## 5-وظائف أساليب المواجهة:

عددت وظائف أساليب المواجهة انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاتها.

بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في R earl et schooler حيث يرى كل من

المظاهر التالية:

-تغيير أو إزالة الظروف التي تصير المشكل

-ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

-ضبط الضغط في حد ذاته.

كما تمثل المواجهة حسب لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين:

-توجيه الموارد الفردية نحو المشكل المولد للضغط

-تقليل التوتر أو خفض الضيق (حكيمه آيت حمودة، 2005، ص184)

\*وحسب لازاروس وفولكمان 1984: وتمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

-توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط

-تقليل التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال (مرشدي، ص62)

\*حسب جيروز يليان وشفار ستوف 1989: يعد كل من المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول

الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف. تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة

حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه

ومن ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل شكلاً من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعليل أهمية الموقف وفهم

التهديد المنطلق منه. (جميل رضوان، 2009، ص261).

## 6-تصنيف أساليب المواجهة:

### 1-تصنيف كراشا :

يصنف كراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما :

1-1-أساليب مواجهة لاشعورية: وتتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق و الصراعات النفسية لدى الفرد و التي أشار إليها فرويد في التحليل النفسي .

1-2-أساليب مواجهة شعورية: يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية و معرفية للتغلب عليها . (إيمان عباس الخفاف ،مرجع تم ذكره ، ص 189)

### 2-تصنيف لازاروس وفولكمان:

فحسب لازاروس وفولكمان يصنفان أساليب المواجهة إلى نوعين:

1-2-إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل: فهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة.(طه عبد العظيم حسن،2006،،ص91)

2-2-إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال: يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط و الاحتفاظ باتزان وجداني .وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تجاوز قدرة الفرد على ضبطها و التحكم فيها .ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة .

### 3-تصنيف بيلجنس وموس 1981:

يصنف بيلجنس وموس استراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

3-1--استراتيجية المواجهة الإقدامية: وهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لأساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية. وذلك بهدف حل المشكل بشكل مباشر

3-2--استراتيجية المواجهة الإحجامية: وهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية. وذلك بهدف الإنكار والتقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة. وان استراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار. التشتت. والكبت والقمع والاستسلام (طه عبد العظيم ،2006،، ص95).

#### 4-تصنيف كوتن 1990:

يصنف "كوتن" استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى ثلاثة أنواع:

4-1- استراتيجيات فسيولوجية: تتركز حول المشكلة. وتتضمن تعديل السلوك واستخدام تدريبات التنفس والاسترخاء

4-2- استراتيجيات معرفية: تتمثل هذه الاستراتيجية عن طريق تعديل الفرد لإدراكه للمواقف الضاغطة وإيقاف

التفكير الخاطئ والغير منطقي واستبدالها بأفكار ايجابية

4-3- استراتيجيات سلوكية: تتركز حول المشكلة وتؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغطة. تتضمن فنيات من بينها.

توكيد الذات. مع اكتساب فنيات ومهارات جديدة

#### 5-تصنيف كوهين 1994:

يصنف كوهين استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى عدة أنواع:

5-1--التفكير العقلاني: تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغطة بحثا

عن مصادره واسبابه.

5-2- الإنكار: وهي استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم

تحدث

5-3- الدعابة والمرح: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة

5-4- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الاستراتيجية الدينية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط. وذلك عن طريق

الإكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة.

5-5- التخيل: هي استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث

5-6- حل المشكلة: هي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو

ما يعرف بالقدح الذهني. (إيمان عباس الخفاف، 2006، ص197).

## خلاصة:

من خلال عرضنا لفصل أساليب مواجهة الضغط النفسي تبين أن الفرد يواجه الكثير من الضغوطات والمشكلات في حياته. مما يلزم عليه التعامل معها من خلال إتباع أساليب المواجهة لتخطي كل الخطر الذي يواجهه حياته والحفاظ على توازنه النفسي فهناك من يتبع أساليب فعالة تساعد على التصدي لكل الضغوطات وهناك من يتبع أساليب غير فعالة وهذا راجع لكون الأفراد يختلفون في شخصيتهم ونظرتهم للمشكلة والموقف الذي يتعرضون له.

الفصل الثالث

الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية ومفهوم حول الضغط النفسي

2-أعراض الضغط النفسي

3-أسباب الضغط النفسي

4-أنواع الضغط النفسي

5-آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية

6-نماذج ونظريات مفسرة للضغط النفسي

7-خصائص الضغط النفسي لدى المصابين بكورونا

8-علاج الضغط النفسي.

خلاصة

## تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد الظواهر المميزة لمجتمعنا المعاصر، فقد شاع استخدام هذا المصطلح بشكل كبير في الآونة الأخيرة أثر انتهاك العالم من قبل موجة من الفيروسات تحت اسم "جائحة كورونا" أو بشكل آخر "كوفيد19" مما شكل خطراً على البشرية جمعاء.

أدى هذا الأخير إلى خلق حالة من الذعر والتوتر مما نجم عنه تفاقم الضغط النفسي وبالتالي التأثير على الصحة النفسية، فقد شمل كل المجالات وحاز على اهتمام الباحثين من كل الميادين باعتباره ظاهرة عالمية. وبما أن الضغط النفسي يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة فقد خصصنا هذا الفصل من الجانب النظري لتسليط الضوء على أهم أنواعه ونظرياته والآثار المترتبة عليه.

## 1-لمحة تاريخية ومفهوم الضغط النفسي:

مصطلح الضغط ليس مفهوماً جديداً وإنما تمتد جذوره إلى القرن السابع عشر بمعنى المشقة والشدة والمحنة، أما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم بمعنى القوة و الضغط والإجهاد، وقد شهد القرن التاسع عشر كما يقول لازاروس {1966} Lazrus تزايد الاهتمام بدراسة الضغط ليشير به إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة، وفي القرن العشرين برز مصطلح الضغط ليشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق (وحيد كامل، 2005، ص70).

واستخدمت كلمة STRESS في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع. ثم بدأ استخدام هذا المصطلح في مجال العلوم الإنسانية ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد و تسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر و الضيق و بعض التغيرات العضوية و الفيزيولوجية (وليد خليفة، مراد سعد، 2008، ص70).

وكلمة الضغط من خلال التطور التاريخي اشتقت من اللاتينية وشاع استخدامها بشكل كبير في القرن السابع عشر بمعنى المشقة HARDSHIP والشدة STRAITS والمحنة ADERSITY أو الأسى AFFICTION، أما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم معنى القوة والضغط، والإجهاد، وقد ظهر المصطلح لأول مرة عام 1944 ثم بدأ ينتشر أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها.

و يعتبر سيلي SYLYE أول رائد لدراسة الضغط، و لكن لم يستخدم هذا المصطلح في كتاباته الأولى، بل أشار إلى رحلة التكيف العام ليشير بها إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة (بشرى إسماعيل، 2004، ص70). و هكذا يمكن القول أن استخدام كلمة ضغط STRESS بدأ حديثاً في مجال العلوم الإنسانية ليضير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد و تسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر و الضيق و بعض التغيرات الفيزيولوجية (زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخص، 1998 ص70).

- يواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريف، تنتج في بعض الأحيان عن ندرة التعاريف و أحيانا عن تعددها، و محاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه، و مشكلة تعريف الضغوط يعد من النوع الثاني، حيث اختلف الباحثون في تعريفها ما بين النظر إليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد و البيئة (جمعة يوسف، 2004، ص71). غير أنه يمكن القول أن الإنسان على مر التاريخ عانى أشكالاً لا حصر لها من الضغوط و مع ذلك فإن القليلين الذين عرفوها، و من خلال المراجعة ل35 سنة من البحوث حول الضغوط فإن عدداً من هيئة أعضاء المعهد الطبي بنيويورك حسب واد و تافريس {1987} TAVRIS ، WADE قد كتبوا أنه لا يوجد أحد قد صاغ تعريفاً للضغوط يكون شافياً و مُرضياً، و يكون كاملاً و متفقاً عليه بالنسبة لغالبية الباحثين (نقلا عن حسن عبد المعطي، 2006، ص71).

و هذا ما يتأكد لنا من خلال وجود -إلى اليوم - أكثر من مئة تعريف مختلف للضغط، و غالبا ما يتم التشديد فيها بشكل خاص على جانب جزئي متعلق بالفرع العلمي الذي يضع التعريف، و لكن توجد فروق أساسية في طريقة النظر و التناول (كلاوس شويج، غيرت شراينكه، 2006، ص 71).

و يرى لازاروس أن المفاهيم المختلفة التي قدمت للضغط هي ذات مضامين واحدة على وجه التقريب، ويرجع السبب في هذه التعددية إلى كثرة الميادين و المجالات التي يستخدم فيها المفهوم وإلى ولع الباحثين باستخدام مفهوم دون آخر يكون له دلالة و تعبير في مجال تخصصاتهم (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 71).

اشتق مصطلح STRESS من الكلمة الفرنسية DESTRESS و التي تشير إلى معنى الاختناق و الشعور بالضيق أو الظلم، و قد تحولت في الإنجليزية إلى DISTRESS إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، و قد استخدمت كلمة STRESS للتعبير عن معاناة و ضيق و اضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (حسن عبد المعطي، 2006، ص 71).

و في السياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاث معاني:

الضواغط STRESSORS: وتشي إلى تلك القوة والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي، الفيزيقي، الاجتماعي، النفسي. و التي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

الضغوط stress: تعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما.

الانضغاط strain: يعبر عن الحالة التي يعانيها الفرد و يئن منها و التي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء و الإنهاك و الاحتراق الذاتي، و يعبر عنها الفرد بصفات مثل: أنا خائف، قلق، مشدود، متوتر (حسن عبد المعطي، 2006، ص 72).

من خلال مراجعتنا لأغلب الدراسات والمراجع التي تناولت الضغط النفسي تبين لنا وجود العديد من التعاريف وهي في حقيقة الأمر لا تبتعد كثيرا في محتواها عما قدمه لازاروس وفولكمان، ولكن يمكن أن تظهر بعض الإضافات السطحية أحيانا أو العميقة في بعض التعاريف. و لذلك أثرنا أن نشير لجملة التعاريف التي تمكنا من الوصول إليها و من بينها ما قدمه حسين طاهر الذي يرى أن الضغط هو مجموعة العوامل الداخلية و الخارجية الضاغطة على الفرد ككل أو أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو الإخلال في تكامل شخصيته، و عندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقده القدرة على التوازن و يعبر نمط سلوكه مما كان عليه إلى نمط جديد (نقلا عن وحيد كامل، 2005، ص 72). يستخدم مصطلح الضغط أيضا للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية بداية من كثرة المعلومات التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي، كما تظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر. و يؤدي الضغط إلى تغيرات في العمليات العقلية وإلى تحولات انفعالية (حمدي عبد الجواد، 1996، ص 72).

كما يشير مصطلح الضغط إلى الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية، و قد تنتج الضغوط كذلك من الصداق و الإحباط والحرمان و القلق (السيد عثمان فاروق، 2001، ص72).

كما يمكن أن يعرف الضغط على أنه العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الضغوط عبئا ثقيلًا على الإنسان في مواجهتها. أو تمثل تهديدا له ويتعين عليه أثناء الضغط أن يجد طرقا للتعامل مع مطالب البيئة، و من ثم فإن حدوث أمر ضاغط يواجه بواسطة استجابة معينة معدة للتخلص منه و من آثاره، و تستمر هذه الاستجابة حتى تنتهي هذه الحالة (أحمد عبد الخالق، 1998، ص72).

## 2- أعراض الضغط النفسي:

### أعراض فيزيولوجية:

مثل التعرق الزائد، التوتر العضلي، الصداع، الامساك، الإسهال، القرحة المعدية، التهاب جلدي، آلام الظهر .

### أعراض معرفية:

صعوبة في التركيز و التذكر و التفكير العقلاني، نقد الآخرين، تشويش التفكير، قرارات غير سليمة، الانحراف عن الوعي، فقدان الثقة و التردد، تزايد عدد الأخطاء، انخفاض الإنتاجية، ضعف الفرد على حل المشكلات، و صعوبة معالجة المعلومات (ناجية دالي، 2013، ص59) .

### الأعراض النفسية والانفعالية:

الشعور بالخطر أو الموت، الفساد في العادات و الأحوال و النظافة و المظهر، تجنب المسؤولية و إنكارها، نوبات الغضب الشديدة مع العدوانية، اللجوء إلى العنف، الشعور بعدم الأمان (بغيجه الياس، 2006، ص71) .

### الأعراض السلوكية:

التغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو العكس)

زيادة تناول الكحول والعقاقير

الإفراط في التدخين

قضم الأظافر (سمير شيخاني، 2003، ص19) .

### 3-أسباب الضغوط النفسية:

كشفت الدراسات في الإتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الإجتماعية والإغتراب المهني في محيط العمل، وغموض الوصف الوظيفي (المشعان عويد سلطان، 2001، ص70).

كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي و المقصود به هو أن إستجاباتنا و إنفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكيا، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا إعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب و الفزع، و لو كان إدراكنا على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة و الإطمئنان (الفرماوي علي، وعبد الله، 2019، ص114).  
وهناك عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

1 - عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على أنه شئ ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق و عدم الشعور بالأمان، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عن ما إقترفه الطفل من آثام يزيد من شدة الشعور بالذنب و من ثم الشعور بالإكتئاب .

2-ضعف القدرة على إتباع الحاجات الأساسية: فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سببا مؤثرا سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

3-الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في زيادة الشعور بالضغط النفسي

4-أسباب نفسية اجتماعية: وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والعبء الزائد، الإحباط، والحرمان.

5-أسباب بيئية عضوية (حيوية): وتتضمن عوامل: مثل الإتران العضوي وعوامله، درجة الإنزعاج، طبيعة التغذية، الحرارة والبرودة.

6-أسباب شخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، الشعور بفقدان السيطرة على الأمور، الغضب، والعدوانية (العبدلي خالد ، 2012، ص39).

ومن الناحية التنظيمية والوظيفية والشخصية فإن أسباب الضغوط النفسية راجعة إلى:

1-الأسباب التنظيمية: ويندرج ضمنها زيادة أو نقص عبئ العمل، المحفزات، تقييم الأداء ومدى موضوعيته، وطبيعة العمل، وأساليب التنظيم، وغموض الدور، وتعارض الدور، والمستقبل الوظيفي.

2-الأسباب الوظيفية: ويندرج ضمنها بيئة العمل المادية، والمسؤولية عن الغير، إحتياجات السلامة المهنية، محدوديات الوقت، ضعف التغذية الراجعة، وضعف المشاركة في صنع القرار.

3-الأسباب الشخصية: و يندرج تحتها عدة أسباب منها: المشكلات الأسرية، المشكلات الإقتصادية، عوامل الضغط الوسيطة، النمط السلوكي الشخصي (محمدحبيب، 2010، ص9).

أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى الفرد، والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به، فمن أهمها ما يأتي:

1-الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.

- 2-الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.
- 3-الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.
- 4-الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.
- 5-الصراعات التي تتضمن التجارب غير السعيدة.
- 6-العوامل الاقتصادية الصعبة.
- 7-تدني الوضع الصحي، قلة مراكز العلاج، وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.
- 8-الانفجار السكاني ولا سيما في ظل أزمة الغذاء
- 9-ضعف الوازع الديني و القيم (محمد حبيب، 2001، ص37).

#### 4-أنواع الضغط النفسي:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان. فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية، السلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، و قدرة الإنسان على تقبلها و التعامل معها، و التعايش معها، و مدى قدرته على التوافق معها، و فيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

- 1-الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل: الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجا لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.
- 2-الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل: وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.
- 3-الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل: الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (أبو عون، 2014، ص22).

- فيما قام (مور) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

- 1-الضغوط الموقفية: وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.
  - 2-الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.
  - 3-ضغوطات الأزمات والشدائد: التي يتعرض لها الفرد (العبدلي أحمد، 2012، ص46).
- وقد ميز (سيلي) بين نوعين من الضغوط، وهما الضغوط الجيدة و الضغوط المثيرة للمشقة، و الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح و الفوز، و هذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، و يمكن أن نطلق على هذا

النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط و الفشل و الإحساس بفقدان الشعور بالأمن (ندى، 1998، ص23).

ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط إيجابية وضغوط سلبية وهذا التقسيم للضغوط يأتي وفقا للآثار المترتبة عليها:  
أ-الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة، فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.  
ب-الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، ومن ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضية العمل (أبو العلا أحمد، 2019، ص 11).

### 5-آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية:

يشير الباحثون في مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتي تشمل جوانب متعددة تمتد إلى كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية نفسية وفيزيولوجية على سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في الاستجابات المختلفة مما يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحيانا ومهددة لحياة الفرد وسعادتهم، وفيما يلي تصنيف الآثار المترتبة عن الضغط النفسي.

#### أ-آثار الضغوط على الجوانب الانفعالية:

تعتبر ضغوط الحياة في معظمها غير سارة وبالمقابل تحدث انفعالات غير سارة وهذا الشعور السلبي يمكن أن يؤدي إلى حلقة مفرغة، فالضغوط تؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وبفقدته الأمل في المستقبل تظهر اضطرابات انفعالية متعددة تؤثر عليه وتضعه وجها لوجه مع الأمراض العصبية والمزاجية. وقد أورد عددا من الباحثين مظاهر متعددة للاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها الفرد تحت الضغط الحاد منها ما يلي:  
- زيادة التوتر: إذ تقل القدرة على الاسترخاء العضلي ومن ثم حدوث القلق.

- زيادة معدل الوسواس القهري: يذهب الفرد على الشكوى التحليلية بجانب الاضطرابات الواقعية ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة وتسود السلوكيات القهرية من التأكد من الإغلاق، الغسيل غير الضروري.....

- التغير في سمات الشخصية: فبتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص على إلى أناس مهملين وغير مباليين أو غير مكترئين، والتسلط بعد أن كانوا متسامحين.

- زيادة المشكلات الشخصية: ويصبح الأفراد أكثر حساسية وعدوانية، واللجوء إلى العنف.

- ظهور الإكتئاب والإحساس بالعجز: إذ تنخفض شدة حيوية الفرد ويزداد لديه الإحساس بالعجز اتجاه تأثيره في الأحداث أو المشاعر المرتبطة بها.

- الشعور بالذنب والتشاؤمية المتزايدة والشعور باليأس وفقدان الأمل والثقة بالنفس.

- الإحساس بالإحباط و تكرار السلوكات النمطية مما يؤدي على الإحساس بعدم التوافق و هزيمة الذات و الشعور بالإستنزاف الإنفعاى (حسن عبد المعطى، 2006، ص89) .

#### ب-أثر الضغوط على الجوانب المعرفية:

عندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية حادة أو مهددة فإنه يصبح مشغولاً بها وبالتالي تؤثر على العديد من الوظائف العقلية التي تصبح غير فعالة، ويظهر عليه نقص في الكفاءة المعرفية وتكثر لديه صفة الوقوع في الأخطاء، ومن التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط والتي أوردها الباحثون ما يلي:

- ضعف مدى الانتباه والتركيز فيجد العقل صعوبة في أن يظل في حالة تركيز وتضعف لديه قوة الملاحظة.
- اضطرابات القدرات المعرفية، فيفقد الفرد نسبياً القدرة على ضبط التفكير أو عدم دقة التفكير فيما يقول أو فيما يفكر فيه أو ما يقال، وقد يتوقف في منتصف الجملة، كما يظهر التفكير المختلط أو المشوش.
- تدهور الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى فيتناقض مدى الذاكرة ونقل الكفاءة في الاستدعاء والتعرف على ما هو مألوف، وشيوع النسيان، وعدم القدرة على تخزين المعلومات.
- زيادة معدل الأخطاء خاصة في المهام المعرفية والمعالجات، وتصبح القرارات مشكوكاً فيها ويتخذ الفرد قرارات متهورة أو إتخاذ القرارات البسيطة.
- تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى ويصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية.
- زيادة الإضطرابات المعرفية وعدم القدرة على اختيار الواقع ونقص الموضوعية، اضطراب أنماط التفكير وتصبح الأفكار غير منطقية وغير عقلانية، أي صعوبة التحكم المنطقي.
- عدم القدرة على حل المشكلات والحكم والتقدير وضيق القدرة على إدراك البدائل.
- إحلال التفكير النمطي الجامد المتصلب بدلاً من الاستجابة الابتكارية.
- الشعور المرتفع باليقظة والحذر والوعي والإدراك واللجوء إلى أنواع من التفكير والسلوك الدفاعي (حسن عبد المعطى، مرجع تم ذكره سابقاً، ص90).

#### ج-الأثار الفيزيولوجية:

وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تفرحات العظام، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدد الدرقية، زيادة إفراز الكوليستيرول من الكبد.

#### د-الأثار الاجتماعية:

إنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على التحمل والمسؤولية، الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

#### هـ-الأثار السلوكية:

وتشمل الارتجال، اللعثة، التغيير في تعبيرات الوجه، العادات، النوم، النسيان، الإهمال، إلقاء اللوم على الآخرين.

و- الآثار النفسية:

و تشمل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل إلى العمل، الأرق، انخفاض تقدير الذات (الدعدي، 2009، ص 30).

## 6- نماذج ونظريات مفسرة للضغط النفسي:

هناك عديد من النماذج والنظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها ومن هذا السياق سنحاول التعرف على أهمها:

### 1- نموذج والتركانون:

يعتبر العالم الفيزيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه بردة الفعل في حالة الطوارئ EMERGENCY REPONSE أو رد الفعل العسكري militaristic reponse بسبب ارتباطها بانفعال القتال والمواجهة. وفي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي، وهذا يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات، أبرزها هرمون الأدرينالين adrènaline ويعرف أيضا بالإبينفرين epinephrine الذي يهئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في إحتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي homeostasis أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بانتها الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، و من ثم فغن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه. وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد والذي ربما يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم. وقد أولى اهتماما للجهاز السمباتي sympathetic system كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي system autonomic nervous لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة و تمكين الجسم من الإحتفاظ بالتوازن المشار إليه (علي عسكر، 2003، ص 95).

### 2- نموذج هانز سيليه:

جاء اكتشاف هانز سيليه hans selye للضغط صدفه، و هذا من خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية في العشرينات، فقد لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غددية غير معقمة حدوث ردود فعل غير واضحة منها تضخم في الغدد الأدرينالية adrenal gland، تضائل و ضمور في بعض الحالات للغدة التيموسية thymus gland وظهور قرحة ulcer في الجهاز الهضمي.

وفي تجارب لاحقة وجد أن هذه الأعراض تظهر مع مصادر ضغط أخرى مثل: الحرارة، البرودة، الجرح، العدوى، التعرض لأشعة اكس، الحقن بالأنسولين وغيرها من المؤثرات. هذه الأعراض سماها سيليه فيما بعد بمجموعة الأعراض الحيوية

للضغط biological stress SYNDROME أو جملة الأعراض التكيفية العامة THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME الذي يشار إليه GAS (علي عسكر، مرجع تم ذكره سابقا، ص96).

### 3- نموذج ريتشارد لازاروس:

يؤكد لازاروس أن نموده يوضح العلاقة التفاعلية بين الفرد والمحيط (KLAUS, PAUL – ETIENNE CHIPP, SCHERER, 1992, P103).

وبعد هذا النموذج الذي يعرف بنموذج التقييم المعرفي من أهم النماذج التي ترى أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التكيف، ويرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة والإدراك وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة وأن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد بل أن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر. ويؤكد لازاروس وآخرون على أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دورا هاما في مدى تأثير الحدث على الفرد، ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسط العلاقة بين الحدث المسبب للضغط وبين نتائجه. وهما التقييم المعرفي للحدث وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث. كما يشير هو وأصحابه أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة متتالية، وتسمى الأولى بالتقدير الأولي وهو إدراك الفرد لتهديد ما تم تقييمه للحدث إما بأنه مفيد، وهذا يعبر عن التوافق بين الشخص وبيئته ولا يتطلب أي جهود للمواجهة، أو تقييمه للحدث بأنه ضاغط وهذا يأتي العملية الثانية وهي التقدير الثانوي وهو تقييم ما لدى الشخص من طرق للمواجهة ومدى ملائمة هذه الطرق لخفض التوتر والألم، وقد يغير التقدير الثانوي التقدير الأولي للموقف، أما العملية الثالثة فهي المواجهة وهي إعادة تقييم الموقف والاستجابة له ثم تنفيذ الاستجابة (وليد خليفة، مراد سعد، 2008، ص104).

### 4- النموذج التفاعلي للضغط ل: فرانك وروجرز وكوب (1974):

تطور هذا النموذج من خلال الملاحظات العيادية التي تشير إلى أن نفس المثير أو المصدر الضاغط أو الحدث الحياتي يؤدي استجابة نفسية مختلفة عند مجموعة من الناس عند مواجهة نفس الوضعية. وقد خلصت أعمال فرانك وروجرز وكوب (COB, ROGERS, FRENCH, 1974, P108) إلى بناء نموذج فردي-بيئي، وهذا النموذج لا يؤكد على مصادر الضغط بقدر ما يؤكد على العلاقة التي يبنها الفرد مع بيئته وبالتالي فإن الضغط يظهر أمام الوضعيات التالية:

- الظروف والشروط البيئية (المهنية) التي تتجاوز قدرات الفرد.

- قدرات الفرد للاستجابة تتجاوز ما هو مطلوب في البيئة (JEAN-MARC TRIFFAUX, 1996, P109).

## 5-نظرية التحليل النفسي PSYCHOANALYTIC THEORY:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد، ثم تشعب عن هذه المدرسة و إنشق على مؤسسها بعض تلاميذه ألفرد أدلر صاحب علم النفس الفردي، و كارل يونغ مؤسس علم النفس التحليلي (عبد الخالق، 2000، ص72).

وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها (راجع، 1999، ص 47).

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، 2010، ص229).

وطبقا لوجهة فرويد يحاول الهو السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما يكون الأنا قوي، أما حينما يكون الأنا ضعيف، وكمية الطاقة المستثمرة لديه منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للتوترات والصراعات والتهديدات، ومن ثملا يستطيع الأنا القيام بوظائفه وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناءات على هذا ينتج الضغط النفسي.

و يؤكد أصحاب التحليل النفسي على دو العمليات اللاشعوية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعوية، و على هذا فإن القلق أو الخوف أو إنفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و يتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت (السيد عبيد، ، ص 132).

## 6-النظرية السلوكية BEHAVIORISM:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واتسون سنة 1912 ميلادية، و هي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحكه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية و غدية مختلفة (راجع، 1999، ص46).

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها و حدتها. و تؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة و الحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق و سوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. و قد اعتقد كل من واتسون و سكينر

أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، و لكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث ألغى واتسون دور الإنسان إذ يقول: " إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية "، بينما رفض باندورا كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، و أوضح "توكمين" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، و يبدوون إهتمامات أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، و ينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير توافقي (عبد العزيز، 2010، ص228).

#### 7-نظرية هانري موراي (MURRAY، 1938):

مفهوم الضغط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وان الضغط في أبسط معانية يمثل الصفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته. ويوضح موراي أن غالبا سلوك الفرد ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك إكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل. وقد وضع موراي تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة (أبو العون، 2014، ص33).

و يميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (BETA PRESS) باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد و يفسرها، و كذلك يشير إلى ضغوط ألفا (ALPHA PRESS) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (الرشيدي، 1999، ص66).

#### 7-خصائص الضغط النفسي لدى المصابين بالكورونا:

من الشائع في أي وباء أن يشعر الأفراد بالتوتر والقلق. قد تتضمن الردود الشائعة للمتأثرين (سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ما يلي):

\* الخوف من الإصابة بالمرض والموت.

\* تجنب تلقي العناية في المرافق الصحية خوفا من الإصابة بالفيروس.

\* الخوف من فقدان سبل العيش وعدم القدرة على العمل أثناء فترة العزل، والخوف من الطرد من العمل.

\* شعور الأفراد أنهم عاجزين عن حماية المقربين لهم والخوف من فقدانهم بسبب الإصابة بالفيروس.

\* الشعور بالعجز والملل والوحدة والاكنتاب بسبب العزل.

إن حالات الطوارئ تترافق دائما بالضغط النفسي، لكن هناك ضغوط نفسية محددة مرتبطة بتفشي فيروس كورونا المستجد تؤثر على عامة الناس، تتضمن هذه الضغوط النفسية:

\* الخوف من الإصابة بالفيروس أو نقل العدوى للأخرين خاصة إن لم تتوضح طريقة إنتقال فيروس كورونا المستجد بشكل مؤكد مئة بالمائة.

\* هناك أعراض شائعة لمشاكل صحية أخرى كارتفاع الحرارة قد يساء فهمها كأحد أعراض الإصابة بفيروس كورونا، مما يقود للخوف من العدوى.

\* من الممكن أن يزداد الشعور بالقلق عند مقدمي الرعاية نتيجة لبقاء أطفالهم وحيدين في المنزل دون الحصول على الرعاية والدعم المناسبين (بسبب إغلاق المدارس). قد يؤثر إغلاق المدارس تأثيراً متفاوتاً على السيدات اللاتي يقدمن معظم مظاهر الرعاية العامة في الأسر، مما يؤدي إلى عواقب الحد من فرص عملهن وفرصهن الاقتصادية.

\* خط تدهور الوضع النفسي والجسدي للفئات الهشة، على سبيل المثال كبار السن (التدخل الأول)، والأشخاص ذوي الإعاقة (التدخل الثاني)، إن تم الحجر الصحي على مقدمي الرعاية لهم، خصوصاً مع عدم توافر وسائل دعم ورعاية بديلة. ( IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings , 2020, P 04 )

## 8-علاج الضغط النفسي:

هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

### 1-العلاج المعرفي:

فالحادث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضرراً له هي السبب في حدوث الضغط النفسي. فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحادث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو حدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

أ-إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التطرق بطريقة مناسبة.

ب- إدراك الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث التغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط و يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه و صياغة أهدافه و تقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث و المشاعر و الأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم تقييم و.و يتم عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك و بين المعايير و الأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أولاً و بعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة .

ج-التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيله لنفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترناً بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط

د- حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة على إدراك الفرد و فهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدد حلها، و يعتبر التدريب على حل المشكلات الفنية معرفة فعالة في التعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة و تهدف إلى تنمية مهارات الفرد و تتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط و جمع البيانات ثم وضع بدائل و حلول متعددة للتعامل مع المشكلة و تقييم الحلول البديلة و وضع الحل النهائي موضع التنفيذ أو التدريب على حل المشكلات، ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في: زيادة كفاءة الفرد و فعاليته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 135).

والهدف من العلاج المعرفي ليس القيام بتحليل منطقي للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية الموجودة عند المفحوص وإنما محاولة إكساب هذا الأخير عدة مهارات تمكنه من التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

## 2-العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء وهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشكلات ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ-تمارين التنفس الاسترخائي: في حالت الضغط يشتكي الشخص من حالات التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق. هذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بضيق التنفس بطريقة معينة مما يشكل الضيق.

ب-الاسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه وإغماض عينيه وتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم. فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، وأصابع اليد. ز يجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولاً إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعل خالياً وهذا يمكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشر دقائق تكرر يومين إلى ثلاث مرات في اليوم.

ج-التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجابته أو خطئها وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

د-التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره على ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط من خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط. إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل للوقت وتحديد للهدف وجدولة الأنشطة والمهام، فالعمل على التنفيذ.

## 3-العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات B.C حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق، أو مضادات الاكتئاب ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ-مضادات القلق: تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول نذكر منها:

\* خاصية مضادة للقلق

\* خاصية منومة

\* خاصية مضادة للنعاس

\* خاصية تحقق استرخاء العضلات.

ب-المهدئات: تستعمل كمواد مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ومن هذه المواد: benzo و méprobamate و diasipine.

ج-مضادات الاكتئاب: تهدف هذه المضادات و الأدوية إلى علاج تعكر المزاج و حالات التوتر الشديد و تحسن القدرة على التفكير و تعالج اضطرابات النوم و من بين هذه المضادات parynarel ، athymie ، laroscyl .  
- وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها و تناولها لمدة طويلة و بكيفية غير طبية تجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص و تتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع آثار جانبية (جليلة معيزة، 2002، ص75) .

خلاصة:

يبدو أن الضغط النفسي أصبح مجالا يسيطر على أغلب ميادين الدراسات الحديثة، بل وأصبح يشكل حجر الزاوية في مجالات الصحة النفسية، وهذا لما له من آثار هامة وخطيرة، جعلت الباحثين يسعون إلى اكتشافها والتعرف عليها وعلى مختلف مصادرها، من أجل الكشف عن الأساليب المستعملة في تسوية الضغوط والتعامل معها، انطلاقا من أن الضغط يصاحب الإنسان طوال حياته، لكن أسلوب التعامل هو الذي يحدد درجة الخطورة أو الاستهداف للأمراض للنفسية أو البدنية على حد سواء.

الفصل الرابع  
كورونا (كوفيد19)

## تمهيد

- 1- تعريف فيروس كورونا
- 2- أعراض فيروس كورونا
- 3- أسباب فيروس كورونا
- 4- طرق انتقال فيروس كورونا
- 5- الاحتياطات التي يجب أخذها لتجنب فيروس كورونا
- 6- البروتوكول الصحي المتبع في الجزائر
- 7- العلاجات المتاحة لفيروس كورونا

## خلاصة

تمهيد:

بعد انتشار فيروس كورونا في الصين، انتقلت العدوى الى جميع أنحاء العالم ففي 11 من مارس أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تصنيف هذا المرض جائحة عالمية وقد تسببت هذه الجائحة بوفاة الكثير من الأشخاص وإصابة الكثير منذ بداية الوباء وهذا الفصل يلخص النقاط الرئيسية المتعلقة بجائحة الكوفيد 19.

## 1. تعريف فيروس كورونا:

هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسببت المرض للحيوان و الإنسان، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). (ملياني مجادي ، 2020، ص 205)

ويعرف أيضا على أنه عامل حيوي ممرض مكون من عناصر لها دور في انتقاله، يحتاج دائما الى جسم مضيف يتكاثر على حسابه.

أهم بنية في هيكله: الغلاف هو مكون فيروسي غير ثابت، مما يعني أننا قد نجد فيروسات محاطة بغلاف و أخرى ليست كذلك (sars-cov2 هو فيروس دو غلاف) الا أنه يعتبر عاملا من عوامل هشاشة هذا الفيروس، هذا الغلاف لا يقاوم العوامل الخارجية ذلك لأنه مشتق من الأغلفة الخلوية التي يمكن تفكيكها بالكحول أو الجافيل، مع العلم أن الفيروس لا يستطيع أن يصيب خلية الا اذا كان يحمل كل مكونات بنيته .

نجد كذلك ما يسمى بالجليكوبروتينات السطحية (glycoprotéines) هذه الأخيرة هي مفتاح التكاثر الفيروسي و متواجدة على سطح غلافه إذا يحتوي الكوفيد 19 على ثلاثة أنواع منها والمسماة البروتينات " spikes " وأهمها ال " s-spike " التي بمقدرتها الارتباط بمستقبلات خاصة موجودة على سطح الخلايا الرئوية (خلايا تشكل باطن الحويصلات الرئوية) مما يسمح للفيروس بالتغلغل داخل هذه الأخيرة.

و في الأخير نمر إلى الجينوم الفيروسي (Génome) محاطا بما يسمى "الكبسيدة" و هو المادة الوراثية للفيروس، اذ نجد نوعين من الفيروسات تلك التي تحمل ADN و أخرى تحمل ARN ، مثل ال SARS-COV2 وهو النوع أكثر عرضة للمرور ب طفرات وهي تغيرات على مستوى الجينات في النيكليوتيدات التي هي الوحدات الأساسية ل ARN تأتي صدفة خلال صنع نسخ من المعلومة الوراثية، أغلب الطفرات لا يكون لها تأثير على عمل الفيروس و لكنها (نادرا) أن تجعله أكثر خطورة. (بوعموشة نعيم، 2020، ص ص 128-129)

و حسب منظمة الصحة العالمية: فان المضادات الحيوية لا تأثير لها على الفيروسات غير أن بعض الأشخاص الذين يصابون بالكوفيد 19 قد تحصل لديهم مضاعفات فيصابون بالتهاب رئوي، و في هذه الحالة قد يوصي مقدم الرعاية الصحية بتناول مضاد حيوي لمعالجة الالتهاب، و لا يوجد حاليا دواء مرخص لمعالجة الكوفيد . (سهايلية سماح، 2020، ص 28)

نستنتج مما سبق أن فيروس كورونا هو عبارة عن فصيلة كبيرة من الفيروسات وهي على أنواع كثيرة

## 2- أعراض فيروس كورونا:

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً في الحمى و الإرهاق الأنف أو الرشح أو ألم الحلق أو الإسهال و عادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة و تبدأ تدريجياً و يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض دون أن يشعروا بالمرض و يتعافى معظم الأشخاص 80 % من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص ،وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد 19 حيث يعانون من صعوبة التنفس و تزداد احتمالات إصابة المسنين و الأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري و قد توفي نحو 2 % من الأشخاص الذين يعانون من الحمى و السعال و صعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية . (منظمة الصحة العالمية، 2020،

و تتمثل كيفية ظهور أعراض فيروس كورونا في:

في الأيام الثلاثة الأولى تبدأ أعراض خفيفة تشبه الأنفلونزا بعد ذلك الشعور بألم الحلق ويزداد يوماً بعد يوم يصاحبه سعال جاف وارتفاع في درجة حرارة الجسم أعلى من 38 درجة مئوية، لمن هم ذوي مناعة ضعيفة سيصابون باضطرابات هضمية وربما اسهال وقيء، تظهر مع مرور الأيام آلام المفاصل بشكل عام واستمرارية في ارتفاع درجة حرارة الجسم. (زيادي وليد، بن جروة حكيم، 2020، ص 8)

كما يرى أصحاب السترات البيضاء: «أن المرضى الذين يعانون من أعراض الجهاز التنفسي هم أكثر ضرراً و إصابة بفيروس كورونا حيث يعانون من أعراض السعال لذلك وجب عليهم الابتعاد من مرضى (Covid-19) و أخذ التدابير اللازمة و الاحتياطات الصارمة من خلال الحجر الصحي الذين ينصح به الأطباء كدواء أو قاعدة صحية ناجحة و التي تعتبر بمثابة مدة لسفك الفيروس".

مما سبق نلاحظ أن أعراض فيروس كورونا تتشابه مع الأنفلونزا الموسمية، إلا أنها تختلف من حيث شدة و مدة الإصابة بها، وقد تكون أعراضها ظاهرة في بعض الأحيان مما يسمح بتشخيصها و يجب التدخل الطبي الاستعجالي في الحالات الشديدة التي من الممكن أن تؤدي إلى الوفاة بسبب أنها تمس الفئات الأكثر هشاشة مناعياً والتي تتطلب رعاية خاصة.

## 3- أسباب فيروس كورونا:

يشير بيغل هول وآخرون إلى أن الوباء هو ظهور عدد من حالات المرض في مجتمع أو إقليم ما على نطاق واسع أكثر من المعتاد أو على نحو غير متوقع بالقياس إلى المكان والزمان المفترضين. فعندما يوصف الوباء لابد من التحديد النوعي الواضح للفترة الزمنية والإقليم الجغرافي والجماعات المحلية التي تحدث لديها الحالات.

و بتطبيق ذلك نجد أن وباء كورونا وصل إلى حد الجائحة و التي تفشيت في جميع أنحاء العالم بلا استثناء و التي إلى الآن لم يتم التوصل إلى تحديد دقيق لأسبابها أو كيفية علاجها، ومن غير الواضح بالضبط مدى قدرة عدوى فيروس كورونا المستجد على الانتقال بين الناس، ولكن يبدو أنه ينتشر بين الأشخاص الذين يوجد بينهم احتكاك مباشر، فقد ينتشر

عن طريق الرذاذ الصادر من الجهاز التنفسي عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس، وقد ينتشر أيضاً إذا لمس الشخص سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه .

(صالح على نهلة، 2020، ص ص 12-13)

#### 4- طرق انتقال فيروس كورونا:

يوجد خمس طرق لانتقال الفيروسات المعدية وهي:

1. التلامس: حيث ينتقل الفيروس المسبب للعدوى مباشرة عن طريق اللمس، ويعتبر التلامس من أهم طرق انتقال العدوى وأكثرها شيوعاً وينقسم إلى نوعين فرعيين:
  - الاتصال المباشر: ويقصد به انتقال الفيروسات نتيجة تلامس سطح جسم شخص مصاب بالفيروس مع سطح جسم آخر عرضة للإصابة بذلك المرض.
  - الاتصال غير المباشر: ويقصد به تلامس المعرض للإصابة بالفيروس مع مادة ملوثة مثل: المعدات أو الأجهزة أو الأيدي الملوثة.
2. الانتقال عن طريق القطرات (الرذاذ) : ويقصد به انتقال الفيروسات المسببة للمرض عن طريق الرذاذ الذي يحتوي على الميكروبات الناتجة عن الشخص مصدر العدوى أثناء قيامه بالتحدث أو العطس أو السعال ، وينتشر ذلك الرذاذ الملوث عبر الهواء لمسافة قصيرة لا تزيد عن 1-2 متر ، ويتم دخوله إلى جسم الفرد عن طريق الفم أو مخاط الأنف أو داخل العين ، ويتميز الرذاذ بالكثافة التي لا تسمح له بأن يستمر معلقاً في الهواء ، مما يعني أن الميكروبات و الفيروسات المنقولة عبر الرذاذ مختلفة عن غيرها من الفيروسات الموجودة بالهواء ، لذلك فلا توجد حاجة لتطبيق أساليب خاصة للتهوية لمنع انتقال الفيروسات عبر ذلك الطريق.
3. الانتقال عن طريق الهواء: وهنا قد ينتقل الفيروس عن قطرات رذاذية صغيرة جداً تحتوي على كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء الذي يحملها لمسافات بعيدة جداً، ثم يقوم الفرد المعرض للإصابة بالمرض باستنشاق تلك النوايا الصغيرة وهنا تفيد الاستعانة بأساليب التهوية الجيدة لمنع انتقال الفيروس.
4. الناقل الوسيط: وينتقل فيه الفيروس المسبب للعدوى بطريقة غير مباشرة إلى الفرد عن طريق مادة ملوثة بالفيروس مثل: الطعام، الدم، الماء، الحشرات، والأدوات الملوثة.
5. العائل الوسيط: وفيه يمكن أن ينتقل الفيروس للفرد عن طريق الحشرات وغيرها من الحيوانات.

(نوار شهرزاد، قير كلثوم، 2020، ص 356)

## 5- الاحتياطات التي يجب أخذها لتجنب فيروس كورونا:

أهم طريقة لحماية نفسك هي تجنب التعرض لمرض كوفيد 19، الزم منزلك قدر الإمكان وتجنب أماكن التجمعات وتجنب أي سفر ضروري، واتبع إرشادات قيود السفر الصادرة عن المسؤولين المحليين أو منظمة الصحة العالمية. ومن الطرق الأخرى المهمة لحماية نفسك غسل يديك كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، استخدام مهرا لليدين يحتوي على الكحول بتركيز 60% على الأقل، وان كانت أفضل طريقة لتنظيف يديك هي تنظيفها بالماء والصابون

بالإضافة إلى غسل يدين كثيرا فمن المهم أن تتبع الاحتياطات التالية:

1. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
  2. عند الحاجة للسعال أو العطس، فاستخدم منديلا ثم تخلص منه في سلة المهملات وإذا لم يتوفر المنديل، فقم بتغطية فمك وأنفك بكوعك بعد ثنيه وليس بيدك.
  3. تجنب الاختلاط عن قرب مع المرضى.
  4. نظف الأغراض والأسطح التي تلمسها الأيدي كثيرا باستخدام محلول تنظيف منزلي يستخدم بالرش أو مناديل مبللة بمنظف، وتشمل هذه الأسطح والأغراض مقابض الأبواب، الطاولات المراحيض، لوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والهواتف، مفاتيح الإضاءة، وغير ذلك الكثير.
- بعض المصابين بالكوفيد 19 لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس، أو ربما لم تظهر عليهم الأعراض بعد، ولهذا يوصى بارتداء كمامة من القماش عند الخروج إلى الأماكن العامة، والكمامة القماشية قد لا تحميك من الإصابة بالكوفيد 19، ولكنها يمكن أن تساعد في منع انتشار الفيروس في المجتمع، مع مراعاة أن الكمامة يجب أن تغطي الأنف والفم.

لا يوجد دليل على أن تناول فيتامين ج، ولو بجرعات عالية يمكن أن يساعد في الوقاية من كوفيد 19.

(ميري جينيفر مارخام، 2020، ص ص 2-3)

## 6. البروتوكول الصحي المتبع في الجزائر:

أنهت اللجنة العلمية لمتابعة ورصد تفشي فيروس كورونا، إعداد بروتوكولات علاجية جديدة ومشددة لمرضى كورونا وأخرى خاصة باستعمال الأوكسجين في المستشفيات والمنازل، بعد ما تم ملاحظته من تباين واختلاف في وصفها قبل المختصين والأطباء، وهذا لمواجهة السلالات المتحورة من فيروس كورونا والتي تعرف انتشارا خطيرا في الجزائر وياتت أكثر خطورة على الشباب وحتى الأطفال.

وفي هذا الإطار كشف البروفيسور رياض مهبياوي، عضو اللجنة العلمية لمتابعة ورصد تفشي فيروس كورونا، في تصريح لـ"الشروق" أن البروتوكولات الجديدة لا تتضمن تغييرا كبيرا عن البروتوكول الأصلي، حيث تم تعديلها بما يتوافق وخصوصيات المتحورات الجديدة للفيروس وكذا البنية الجسدية وعمر كل مصاب.

وحسب مهبايوي، فقد تم رفع استخدام علاجات مضادات الأجسام من 6 أيام إلى 10 أيام مع المحافظة على استخدام "الكلوروكين" و"الازيتروميسين" وفق وصف الطبيب لكل حالة، بالإضافة إلى وصف مضادات تخثر الدم "إينوكزابارين" على غرار "لوفينوكس" و"فارينوكس" للمرضى وفق ما تثبته تحاليلهم ووفق مجالات الاستعمال إن كانت وقائية أو علاجية.

أما بالنسبة لاستعمال الأوكسجين فيتم تحديده بين 5ل/د إلى 80ل/د حسب درجة التشبع في الجسم، وتم إدراج استخدام مكثفات الأوكسجين المتنقلة في المستشفيات بالنسبة للحالات البسيطة أو المعتدلة المستقرة من أجل تدعيم الاستعمال.

وأكد محدثنا أن البروتوكولات عززت أيضا من تناول المكملات الغذائية التي تعمل على تعزيز المناعة على غرار الفيتامين سي والزنك والمغنيزيوم والفيتامين دي وذلك بعد استشارة الطبيب وإجراء التحاليل..

وأكد البروفيسور رياض مهبايوي عضو اللجنة العلمية لمتابعة ورصد تفشي فيروس كورونا،، بأن الجزائر تشهد حالة استقرار عالية ومقلقة لمنحى إصابات كورونا، وأنه لم يتبين بعد إن كنا قد بلغنا الذروة أم لا.

وأضاف مهبايوي أننا في ظل الظروف العامة من تشبع للأسرة في المستشفيات ونقص الأوكسجين ما زلنا في حالة حرجة للوضعية الوبائية، وهو ما يدعو للحذر واليقظة وعدم التهاون بأي شكل من الأشكال.

بدوره، أفاد البروفيسور جيجيك رضا رئيس مخبر المناعة بمستشفى بني مسوس، في تصريح لـ"الشروق"، أن الإصابات الجديدة اليومية تفوق بكثير الأرقام الرسمية المعلن عنها، وأنها تقدر بعشرات آلاف الإصابات، بالنظر إلى شراسة السلالة المتحورة "دلتا" وسرعة انتقال العدوى.

وأفاد جيجيك بأن الواقع يثبت ذلك على اعتبار أن الأرقام الرسمية تحصي فقط حالات الـ"بي سي آر" في إشارة إلى أن أغلب العائلات تكتفي بتحليل واحد لتأكيد الإصابة بالفيروس.

ودعم المختص رأيه بما يعيشه بلد صغير مجاور مثل تونس من حيث الكثافة السكانية في حين تجاوزت الإصابات لديهم ما نسجله في بلادنا بكثير.

وبدوره، كشف رئيس نقابة مستخدمي الصحة العمومية الدكتور إلياس مرابط عن استقرار الوضعية الوبائية بشكل طفيف خلال الأيام الأخيرة، مؤكدا أن الأصدقاء والتقارير الواردة من مختلف الأطباء والزملاء من المستشفيات ومختلف المؤسسات الصحية تبشر بتراجع عدد المرضى والإصابات وتراجع منحى الوباء، وهذا - حسب المتحدث - بسبب مبادرة المواطنين إلى احترام الإجراءات الوقائية خلال المدة الأخيرة التي شهدت ارتفاعا مخيفا في الإصابات وتشبع المستشفيات وكثرة الوفيات، وحذر مرابط من أنه رغم التراجع الطفيف في منحى الإصابات فإن الوضع لم يستقر بشكل تام، ما يدعو المواطنين للمزيد من الحذر وتشديد إجراءات الوقاية. (كريمة خلاص، 2021)

## 7.العلاجات المتاحة لفيروس كورونا:

ساعد الكلوركوين (دواء يستخدم حتى الآن ضد الملاريا) في إلغاء الحمل الفيروسي لعدد معين من الأشخاص المصابين بالكوفيد 19.

مصرح به من قبل العديد من الحكومات (بما في ذلك الجزائرية) بشرط استخدامها فقط للحالات الحادة والشديدة على مستوى المستشفيات وتحت إشراف طبي صارم، إذ أن منظمة الصحة العالمية تدعو إلى الحذر وتدين استخدامه دون دليل علمي.

الكلوركوين أثبت تأثيره المضر من قبل، ولهذا يمكن أن يسبب التداوي الذاتي آثارا جانبية مختلفة: عدم انتظام ضربات القلب /عدم وضوح الرؤية /الصم /العقم عند الذكور /الحساسية /الغثيان /نخر الخلايا /الإسهال / فقر الدم. للعلم أن الجرعات العلاجية المضادة تختلف من شخص إلى آخر، بحيث أن أي تجاوز للجرعة يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، فقد تم الإبلاغ عن حالات تسمم بالكلوركوين في نيجيريا مما أدى إلى وفاة 3 أشخاص بسبب سوء الاستخدام. لا بد من الإشارة إلى أنه لا يوجد حاليا أي لقاح أو علاج معتمد ضد كوفيد 19، فقط الاحتواء أظهر فعالية في السيطرة على انتقال الفيروس وانخفاض نسبته.

عمل الأطباء وخبراء العلوم و الميكروبيولوجيا منذ بداية الوباء على إيجاد علاج فعال، و قد تم التوصل إلى أن الأدوية التي تحتوي على المادة الفعالة كلوركوين دور في تخفيف و علاج أعراض الفيروس، لكن لا يمكن تصنيفها كعلاج معتمد لهذا الفيروس كما أنها ليست البروتوكول العلاجي المقترح الوحيد، وفيما يلي تجدون مجموعة المواد الصيدلانية التي دخلت حيز التجارب:

الايفرمكتين : يستخدم كعلاج بيطري للطفيليات ، ثبت فعاليته ضد الفيروس مخبريا بنسبة 99% ، ولكن لم يتوصل العلماء بعد إلى الجرعة العلاجية المناسبة التي يمكن استعمالها عند الإنسان .

الريميديسيفر: مضاد للفيروسات مستخدم بالفعل في الولايات المتحدة الأمريكية سرع من عملية التكاثر الفيروسي بطريقة عشوائية مما تسبب في حدوث طفرات ضارة.

تجربة أخذ البلازما لمريض متعاف لعمل مصف مؤقت: وذلك بأخذ البلازما ومعالجتها ثم استخراج الأجسام المضادة للفيروس منها، ونقلها للشخص المريض (بوعموشة نعيم، 2020، المرجع السابق ص132).

خلاصة:

في ختام الفصل نستنتج أن فيروس كورونا يعتبر أكبر عائق يواجهه العالم على جميع الجوانب الصحية والتعليمية وكذا الاقتصادية نظرا لما خلفه من خسائر بشرية وأثار نفسية وهذا ما أدى إلى وضع إجراءات كثيرة من أجل التصدي له والتقليل من انتشاره.

ومن هنا نكون قد أنهينا الفصل النظري لننتقل إلى الجانب الميداني الذي سنتعرف على محتوياته خلال الفصل الموالي.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-عينة الدراسة

4-مجالات الدراسة

5-شروط اختيار العينة

6-أدوات الدراسة (الملاحظة العيادية. المقابلة النصف موجهة. الأداة (مقياس إدراك الضغط. ومقياس اساليب  
المواجهة).

خلاصة

## تمهيد:

بعد القيام بدراسة علمية أمر يستلزم من الباحث المرور بمرحلتين المرحلة الأولى تتمثل في الجانب النظري الذي يمثل القاعدة الأساسية التي لا يمكن لأي دراسة الاستغناء عنها. أما المرحلة الثانية تتمثل في الجانب التطبيقي الذي سنتناول فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج المعتمد وأدوات الدراسة ومجال الدراسة وكذلك شروط اختيار العينة

## 1-الدراسة الاستطلاعية:

أول خطوة أساسية للبدء في الجانب الميداني وهي من اهم الركائز الأساسية التي يقوم عليها البحث العلمي

### 1-2-الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

التعرف على موضوع البحث وضبط متغيراته تسمح للباحث بتكوين تصور عن طريقة سير بحثه. التعرف على خصائص الفئة التي بصدد دراستها وكذلك تحديد المنهج الملائم والمناسب لموضوع الدراسة وتحديد الأدوات المناسبة بغرض جمع البيانات والمعلومات المهمة.

## 2-منهج الدراسة:

1-2-تعريف المنهج: الطريقة أو الوسيلة المرسومة من قبل الباحث لغرض الوصول للحقيقة حيث يتسنى له الكشف عن الظاهرة المراد دراستها والفصل فيها

### 2-2-تعريف المنهج الإكلينيكي:

هو المنهج الذي يستخدم في العيادات النفسية للتشخيص والعلاج لأن تفسير أي مظهر سلوكي لا يمكن عزله عن غيره من المظاهر بل الرجوع للشخصية ككل وإلى كافة الاستجابات التي تظهر من نفس الشخص لان المنهج الإكلينيكي يدرس المريض كحالة واحدة ووحدة كلية

## 3-عينة الدراسة:

هي وحدة احصائية مماثلة للمجتمع الكلي. أفرادها يتشابهون في الخصائص والظروف ويتم الحصول عليها بطرق مختلفة تبعا لطبيعة الدراسة التي تحدد نوع العينة  
\* بحيث تتكون عينة البحث من ثلاث حالات تتراوح أعمارهم ما بين إلى 14-52 سنة. حيث تم تحديد عينة البحث وفق ما تقتضيه الدراسة وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية. التي تعني أن الباحث يختارها حسب معايير معينة ومحددة تخدم موضوع البحث ز التي يتم فيها اختيار العينة بشكل قصدي (بلي أمينة، 2015، ص 129)

## 4-مجالات الدراسة:

### 1-4-المجال المكاني:

الحالة الأولى: أجريت الدراسة في مكان عملها وبالتحديد في ولاية قالمة.  
الحالة الثانية: أجريت الدراسة في منزل الحالة بالتحديد في قالمة  
الحالة الثالثة: أجريت الدراسة في مستشفى الأم والطفل في ولاية قالمة

## 4-2-المجال الزمني:

الحالة الأولى أجريت الدراسة من 16 ماي إلى 20 ماي 2022 على الساعة العاشرة  
الحالة الثانية: أجريت الدراسة من 21 ماي إلى 23 ماي 2022 على الساعة الرابعة  
الحالة الثالثة: أجريت الدراسة من 1 جوان إلى 3 جوان 2022 على الساعة الواحدة بعد الظهر.

## 5-شروط اختيار العينة أو الحالات:

### الحالة 1:

\* اختيرت الحالة الأولى بسبب أن حالتها النفسية متأثرة إلى حد كبير لتعرضها للاكتئاب ما بعد الحمل واصابتها بالكورونا في نفس الوقت.

\* أن حالتها استعدت التدخل الاستعجالي الطبي.

\* تفردتها عن الحالات الأخرى بميزانية اقتصادية متوسطة مما قادها إلى القدرة على تغطية احتياجاتها المادية.

### الحالة 2:

\* اختيرت بقصد صراعها مع مرض آخر. (الذئبة الحمراء) وهذا ما جعلها في مواجهة مرضين في نفس الوقت الكورونا ومرضها المزمن.

\* اختيرت الحالة بسبب صغر سنها واختلافها عن الحالات الأخرى.

### الحالة 3:

\* أنه يعمل في المجال الطبي أي أكثر وعي بخطورة المرض (نظرة مختلفة عن الحالات الأخرى)

\* كبر سنه وتغير جنسه عن الحالات الأخرى مما ينفرد في تعامله مع أساليب المواجهة.

## 6-أدوات الدراسة:

### 6-1-المقابلة العيادية :

باعتبارها من أهم الوسائل المستخدمة للبحوث النفسية نستعملها من أجل القيام بدراسة متكاملة للحالة التي تعاني من مشكل وهي عبارة عن عملية ديناميكية تفتح المجال للفرد من أجل التعبير عن مشاعره واتجاهاته و ما يعانیه.

وفي دراستنا وموضوع بحثنا نوع المقابلة التي نخدمنا هي المقابلة النصف موجهة

\* يعرف "محمد حسن غانم" المقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على

إجابة من المفحوص بحيث لا تكون هذه الأسئلة على شكل تحقيق بحيث تكون مواضيع الأسئلة تخدم الدراسة وتعطي للفرد قدرا كبيرا من حرية التصرف. ولا يقترح إجابات على الحالة.

\* ولقد تم إجراء المقابلة مع مجموعة البحث وفق دليل المقابلة المتضمن للمحاور التالية:

المحور الأول: خاص بالبيانات الأولية للحالة من سن. جنس. عمر. المستوى التعليمي  
المحور الثاني: فترة انتقال الفيروس والحالة قبل اكتشاف المرض  
المحور الثالث: الحالة النفسية بعد اكتشاف المرض وتعامل الحالة مع الفيروس  
المحور الرابع: كيفية مواجهة المرض والنجاة منه.

#### 2-6-الملاحظة المباشرة:

تتجلى في ملاحظة المظهر الخارجي وتعبيرات الوجه نبرات الصوت وحركة جسم والمواقف الانفعالية الحرجة أثناء الإجابة عن الأسئلة في المقابلة

#### 3-6-مقياس إدراك الضغط:

وصف الإختبار :

أعد هذا الإختبار من طرف الباحث "الفنستاين وآخرين « سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط. يتكون هذا الإختبار منى 30عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة. (وليدة مرازقة، 2009، ص106)

البنود المباشرة:

تمثل 28عبارة و تتمثل العبارات رقم (8.9.11.12.14..4.5.6..15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.2.13)

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

البنود الغير مباشرة:

تشمل 8عبارات المتمثلة في العبارات رقم (17.10.7.1.29.25.21.3)

وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمه للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمه أمام كل عبارة

في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما. وذلك خلال سنة أوXمن العبارات التالية ضع علامة

سنتين الماضيتين. اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجاباتك احرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال

هذه المدة. هناك أربعة اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب:

\*تقريبا ابدا

\*أحيانا

\*كثيرا

\*عادة

## كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود. فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة) أما البنود غير المباشرة فتتنقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة) والجدول 02 يوضح ذلك. إذ بعد تنقيط كل بند. نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار

## الجدول 01: يوضح كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لفستين

بنود الاختبار	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1 تقريباً أبدأ	نقطة	04 نقاط
2 أحياناً	نقطتان	03 نقاط
3 كثيراً	3 نقاط	نقطتان
4 عادة	04 نقاط	نقطة

## الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة. ويستنسخ مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

مؤشر الإدراك = الدرجة الخام - 90/30

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل نقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر 00 و يدل على أدنى مستوى من الضغط إلى واحد 01 ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (حكيمه آيت حمودة، 2005، ص 226)

## ثبات وصدق المقياس:

حسب دراسة "ليفنستاين" التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط. أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً قوياً بهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر ب 0.75. ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن" يقدر ب 0.73. بينما سجل ارتباطاً معتدلاً يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب و ارتباطاً ضعيفاً يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

## التيات:

قام "ليفنستين" بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة التطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب0.80. يشير "ليفنستين" وآخرون سنة (1993) بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وعضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا (حكيمة آيت حمودة، 2005، ص226).

### 4-6- مقياس المواجهة لـ Paulhan coping:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف لازاروس وفولكمان (1984). والذي تألف من 67 بندا وشمل عمله حول صدق المقياس استجاب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة. وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية. وكشفت نتائج التحليل عن وجود (08) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

\* حل المشكلة

\* روح المواجهة

\* أخذ الإحباط أو تصغير التهديدات

\* إعادة التقييم الايجابي

\* التأنيب الذاتي

\* البحث عن الدعم الاجتماعي

\* التحكم في الذات

وآخرون (1985) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من (42) بندا. و (vitaliano) وبعدهما قام

كشفت التحليل العالمي عن وجود خمس سلالم فرعية تتمثل في:

\* حل المشكل

\* التأنيب الذاتي

\* إعادة التقييم الايجابي

\* البحث عن الدعم الاجتماعي

\*التجنب

"«paulhan» . « Naissier » . « Quintard » . « bougeoi » (1994) « Lousson » بعدها قام كل من وآخرون (1985). مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء Vitaliano بتكليف النسخة المختصرة ل على (29) بندا وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة (ضغط. توتر) وتوضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:  
تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) Bordeaux  
\*ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة راشدا من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوحت أعمارهم ما بين (20)-35 سنة)

\*تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول الانفعال.  
\*تعكس بنود الاختبار المقياس (05) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلاسل المقياس.  
وإتباع نفس التعليمات واستعمال التحليل العلي تم الوصول إلى النتيجة التالية ك  
\* حل المشكل

\* التجنب مع التفكير الإيجابي

\* البحث عن الدعم الاجتماعي

\* إعادة التقييم

\* التأنيب الذاتي

-كيفية التطبيق:

بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية: (paulhan) يطبق مقياس  
\*وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة  
\*تحديد الانزعاج الذي سبب الموقف هل هو منخفض أو مرتفع  
إلى استراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف. علما بأن الاستراتيجيات (X)\*الإشارة بالعلامة  
موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29)  
ويجيب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من (4) احتمالات وهي «نعم» "إلى حد ما نعم" "لا" "إلى حد ما لا" حيث يضم هذا  
المقياس (05) مستويات وكل مستوى يحتوي على عدد معين من البنود كما يلي:  
\*استراتيجيات حل المشكل وتضم (08) بنود وهي (1.4.6.13.16.18.24.27)  
\*استراتيجيات التجنب وتضم (07) بنود وهي (7.11.17.19.22.25)  
\*استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم (05) بنود وهي (3.10.15.21.23)  
\*استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وتضم (05) بنود وهي (2.05.09.12.28)  
\*استراتيجيات التأنيب الذاتي وتضم (4) بنود وهي (14.20.26.29)

-كيفية التنقيط:

جدول رقم 2: يوضح تنقيط مقياس المواجهة

-يتكون التنقيط وفق سلم متدرج من 01 إلى 04 إذ تمنح:

إجابة	لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم
من 01 إلى 04	1	2	3	4

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بعكس ما ذكر أعلاه أي من (04) إلى (01) ولقد تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية. والبيئة الجزائرية (بلي امينة، 2015، ص 132).

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل الحالة الأولى

2- عرض وتحليل الحالة الثانية

3- عرض وتحليل الحالة الثالثة

4- التحليل العام للحالات الثلاث

5- نتائج المقياس لكل حالة

6- استنتاج عام

خاتمة

تمهيد:

في هذا الفصل اعتمدنا على تفسير وتحليل المقبلات لدى كل الحالات من خلال اعتماد المنهج العيادي واستخدام أدوات جمع البيانات من ملاحظة ومقابلة نصف موجهة وملاحظة مباشرة والنتائج المتحصل عليها في مقياس إدراك الضغط ومقياس أساليب المواجهة وأخيرا مناقشة فرضيات الدراسة واستنتاج عام.

## أولاً: عرض وتحليل النتائج:

### 1- عرض الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

الاسم: (ع.م)

الجنس: أنثى

السن: 38 سنة

الترتيب بين الإخوة: الأولى

المستوى التعليمي: ليسانس إنجليزية

المستوى الاقتصادي: متوسط

سوابق مرضية عائلية: لا توجد

سوابق مرضية جسدية: لا توجد

سوابق مرضية نفسية: حالة اكتئاب ما بعد الحمل وضغط نفسي

سنة الإصابة بالمرض كورونا: 30 جوان 2021

ملخص المقابلات:

تمت المقابلات مع الحالة في مكان عملها في جو يسوده الهدوء وبدأنا المقابلة بتفسير السبب والهدف منها وتقبلت كل

ذلك بصدر رحب وكانت متجاوبة معنا وصريحة جدا ونشكرها على حسن تعاونها.

الحالة (ع.م) البالغة من العمر 38 سنة تربت في عائلة متكونة من أم وأب وأربعة إخوة. تحتل المرتبة الأولى بين اخواتها.

تزوجت عن عمر 26 سنة وقامت بتأسيس أسرة لديها 3 أطفال. حالتها الاقتصادية متوسطة. متحصلة على شهادة

الليسانس تخصص انجليزية وهي الآن موظفة

بالنسبة للسوابق المرضية الشخصية من الناحية العضوية لا تعاني من أي مرض مزمن اما من الناحية النفسية فهي

تعاني من الضغط النفسي وهذا راجع إلى إصابتها بفيروس كورونا وبعد شفاءها منه بقيت الآثار في جسمها وفي الوقت

نفسه الذي تعرضت للإصابة بهذا الفيروس كانت في أيام ولادتها بابنتها مما جعلها تدخل في حالة اكتئاب ما بعد الحمل

صرحت "كنت نستنى في بنتي تحي وكيفا جاتي لا هزيتها لا فرحت بيها وعدت ما نحلبش نهزها خلاه ونلتا بيها"

وأثناء ملاحظتنا للحالة نجد أن كلامها متناسق وعباراتها الصريحة والمعبرة عن حالتها وتتسم بالرزانة والعفوية. ومن ناحية الهندام فهي أنيقة جدا وثيابها نظيفة. تعبيرات وجهها تتغير مرة على مرة. تتواصل بشكل بصري وهذا يدل على ثقها بنفسها

كان حمل الحالة غير مرغوب فيه في البداية حتى في الأشهر 3-4 حين علمت أنها فتاة تقبلت الحمل وقتها. الحالة تعتبر حياتها تغيرت بعد حمل هذه الطفلة وفي أيام الحمل واجهت عدة صعوبات في حياتها الزوجية والعملية والنفسية صرحت بأنه كان حمل صعب جدا.

لم تكن تتوقع إصابتها بالفيروس لأنها لم تكن تخاف منه و كانت تعيش حياة عادية و طبيعية دون خوف ودون حرص "مكنتش علابالي خلاه بالكورونا لي يخدموا معايا مرضوا ونخدم قدامهم ومخفتش مكنتش علابالي وش راح ديرفيا" و أيضا لم تقبل الحالة أنها مرضت و انتقل الفيروس لها إطلاقا و لم تتقبل الأمر و ما زادها عبءا أن كل عائلتها أصابت بهذا الفيروس و سبب إصابة الحالة هي أمها بسبب عدم علم الأم ذهبت مع ابنتها إلى العيادة من أجل الولادة إلا أنها خرجت منها في حالة يرثى لها "رجلي مش قادرة نحركها. دايدة. سخانة. والكحة وكل شيء يوجع" ودفعتها حالتها إلى الذهاب لمستشفى خاص بالكورونا كانت تعاني من نقص الأكسجين وقيت مدة 11 يوم منهم 7 أيام في العناية المركزة. وكانت كل يوم تقوم وتسأل نفسها نفس السؤال. علاه مرضت؟ كانت تظن أنها في أيامها الأخيرة حيث صرحت "حسيت روجي راح نموت ونشوف في قيري يسنى فيا يأست خلاه. مكنتش راضية ضعفت" و الأعراض التي كانت تعاني منهم: تخدير الأصابع ضيق الصدر. دوخة. الأرق، كانت الصباح تزيد حالتها سوءا وفي الليل تنقص وتصبح متفائلة إذ أنها وبعد كل هذا استطاعت النجاة في قولها "تحاربت باه منعت. تحاربت باه وقفت. تحاربت باه نحيت الاكسجين".

#### تحليل المقابلات:

-من خلال المقابلة النصف موجهة مع الحالة اتضح من أقوالها وانفعالاتها والمقياس الذي طبق عليها ألا وهو مقياس إدراك الضغط حيث تحصلت على "0.56" درجة مما يدل على أن الضغط مرتفع أي أنها تعاني من ضغط نفسي نتيجة مرضها بالفيروس وما عانته تلك الفترة من اكتئاب ما بعد الحمل وأيضا صرحت أنها في وقت الحمل تعرضت لمحاكمة تخص عملها وأن حالتها بدأت تتدهور منذ ذلك الوقت بدأت المشاكل في عملها ومع زوجها أيضا.

و مع مرضها وإصابتها بالكورونا ظهرت أعراض الاكتئاب و الضغط بشكل واضح يظهر ذلك من خلال الكره الذي أصبحت تشعر به اتجاه أمها قائلة "هي لي مرضتي وتمزلي في بنتي وهي مريضة كرهتها لثم وزيد موقفتش معايا" وقالت هذه العبارة وهي منفعة مع نبرة صوت منخفضة وهي تشعر بالسوء نتيجة ذلك. و تهرجها من ابنتها والمسؤولية اتجاهها أيضا فاصبحت لا تحملها ولا تعتني بها أصبحت أنانية تريد النجاة من المرض فقط "وليت نخمم غير في روجي حابة نمعن ونعيش وبرك ولادي مش لاتية بهم خلاه" وبسبب التعب جراء الضغط الذي تتعرض له حاولت الانتحار أكثر من مرة "انتحرت الخطرة الأولى في السببطار نحيت الأكسجين وودعت دارنا و الخطرة الثانية كنت راح نلوح روجي من داري ومنعني راجلي" هذا يدل على يأس الحالة و الضغط الكبير الذي تتعرض له تلك الفترة.

و أثناء مرضها بهذا الفيروس أصبحت تشعر دائما أنها ستموت و تقوم بالصراخ بدون سبب و تلوم نفسها و تبقي تعيد في عبارة واحدة "نرتاح زعما ونرجع نعيش ونربي ولادي ولا نموت؟ هذا يدل على خوف الحالة من الموت و عندما تبقى

وحدها في الغرفة تنهار بالبكاء و تخاف و عندما كانت تصرح بهذه الأقاويل كانت تنفعل و كانت نبرات صوتها تعلو مع حركات تكرارية لليد . ووجدت الحالة من هذه المقابلة متنفس تعبر به عن كل ما في قلبها حيث لاحظنا أنها تتكلم كثيرا و تنتقل من موضوع لآخر وتعبيرات وجهها تتغير فعندما تتكلم على ابنتها نجد أن تعابير الحزن على وجهها لأنها لم تقف معها في الاشهر الأولى و قالت " راحتلي غريزة الأمومة بقاتلي غريزة الحياة وبرك " و عندما تتكلم على زوجها و الإهتمام الذي كان يبديه لها اثناء مرضها تظهر ابتسامة على وجهها و تقول "رتحت لان هو بقا واقف معايا مع ان حتى هو مريض ".وعندما قمنا بسؤالها عن كيفية مواجهة المرض أجابت " حاربتوا بالقرآن خاصة قراءة سورة البقرة يوميا و قرئت على الفيروس هذا و عرفتوا بلي يقيس الأعصاب عيها حالي النفسية تأثرت بصح درت القلب و حاربتوا باه نرجع لولادي و داري " هذا يدل على ان الحالة أخذت من أولادها دافعا من أجل أ، تواجه مرضها .

ومن خلال تطبيق مقياس المواجهة والذي تحصلت على:

جدول 01: يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	استراتيجيات المواجهة
52%	52	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
48%	48	المواجهة المتمركزة حول المشكل
100%	100	المجموع

-يوضح لنا الجدول نوعية استراتيجيات المواجهة للحالة (ع.م) الأكثر استخداما, من خلال ما سبق اتضح أن الحالة تستخدم استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال حيث تحصلت على نتيجة 52درجة .

جدول 02: نتائج تطبيق مقياس المواجهة لبولهان على الحالة الأولى:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	المقاييس الفرعية	
20%	29	حل المشكل	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
19%	19	استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	
18%	18	استراتيجيات إعادة التقييم الاجباري	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
25%	25	استراتيجيات التجنب مع التفكير	
9%	9	استراتيجيات التأنيب الذاتي	

## 2- عرض الحالة الثانية:

### البيانات الأولية:

الاسم: ز.م.

السن: 14 سنة.

الجنس: أنثى.

الرتبة بين الإخوة: الثالثة والصغيرة.

المستوى التعليمي: الرابعة متوسط.

سوابق مرضية عائلية: لا توجد

سوابق مرضية جسدية: مرض الذئبة الحمراء (maladie de système) lupus.

سوابق مرضية نفسية: اكتئاب ناتج عن المرض.

سنة الإصابة بالفيروس: 2021.

### ملخص المقابلات:

أجرينا مع الحالة ز.م البالغة من العمر 14 سنة 3 مقابلات متقاربة الزمان طويلة مدة الدراسة، حيث تمت المقابلات الثلاثة في منزل الحالة وبين أحضان أسرتها المكونة من: أب، أم، وأخوين أكبر منها سناً، أين حضيها بترحيب شغوف من طرف الحالة بالخصوص وعائلتها بالعموم. - لقد كانت الحالة تظهر بهندام أنيق ومناسب تماماً لعمرها عاكساً لشخصيتها، مرتب ونظيف. كما كانت تتمتع بالهدوء والرزانة.

قمنا أولاً بالعمل على شرح هدف الدراسة الأساسي وما سوف يتم تطبيقه أثناء المقابلات فكان تجاوب الحالة بالشكل الرائع معنا حيث فسحت لنا المجال للعمل بكل أريحية ولم تبدي أي ارتباك أو توتر في البداية وهذا ما ساعدنا بدورنا لخفض التوتر الناتج عن الخوف من عدم التجاوب.

- لكن مع مبادرتنا بطرح مجموعة الأسئلة حول السوابق المرضية وفترة الإصابة بالفيروس ظهر القليل من الارتباك، مع كثرة السؤال المتعلق بسرية المعلومات. وبعد طمأننتها بأن أهداف الدراسة ليست بالتشهير بها وبمعاناتها وإنما سعياً منا لمحاولة التعرف على صراعاتها في تلك الفترة مع المرض من جهة والإصابة بالفيروس من جهة أخرى لا غير. فسرعان ما اضمحل ذلك الارتباك تدريجياً، وأصبح حصولنا على المعلومات يعتبر بالمهمة السهلة.

- لم تسجل عائلة الحالة أي سوابق فيما يتعلق بمرضها المزمن حيث كانت سبب الإصابة به راجعة إلى الخوف الذي انتابها عند اجتيازها لشهادة التعليم الابتدائي سنة 2018، أما السبب وراء انتقال الفيروس فقد كان من طرف الأم الذي كانت تحمله ولم تشعر بذلك.

### تحليل المقابلات:

من خلال إجراء المقابلة النصف موجهة وسياق سير المقابلات التي تمت مع الحالة وملاحظتنا لها تبين لنا أن إجاباتها كانت متعمقة في البداية بمبادرة منها، حيث قامت بالإجابة عن معظم أسئلة المقابلة بنوع من المواجهة وكانت تعبر عن مشاعرها وعواطفها بكل صدق ومصداقية. ولكن في الوقت نفسه لاحظنا وفي بعض الأحيان أنها تعتمد على الصمت الطويل قبل الإجابة وهذا ما يدل على استخدامها لميكانيزم الكبت والذي يعبر عن موضع من مواضيع المقاومة. أجرينا مع الحالة "ز.م" مقياس إدراك الضغط حيث تحصلت على نتيجة 0.58 من 1، وهذا يدل على ارتفاع الضغط في فترة الإصابة بكورونا على إثر التزامن بين المرض المزمن (الذئبة الحمراء) والتأثير السلبي للفيروس على الصحة النفسية. ومن خلال طرحنا لمجموعة الأسئلة اعتمدنا على الرجوع بالزمن إلى الوراء وبالتحديد إلى سنة الإصابة بالمرض (الذئبة الحمراء) حيث صرحت بقولها " حكمني المرض هذا juste كي عقبتي السيزيام وعانيت منوما كنتش نعرف وش عندي » حيث بدت لنا الحالة عند تلفظها بهذه العبارة بالتأثر الشديد و امتلاء العينين بالدموع متخذة جسمها نوعا من الانطواء وهذا يدل على محاولتها لإخفاء شعورها .

و عند سؤالنا عن الأعراض الأولية لهذا المرض رددت " مع الأول كنت نحس بفشللة في عظامي كامل و surtout رجليا و يزيد عليا الحال مع وقت المغرب généralement، مبادئ كالأول ولاو يوجعوني وليت نروح من طبيب لطبيب حتى لقاولي المرض تاعي بعد حوالي 6 أشهر " ، " كنت نعاني شوي ووليت نعاني بزاف " . وهذا ما استوقفنا حول العبارة الأخيرة حيث شعرنا أنها انتقلت معاناتها من المعاناة الجسدية إلى المعاناة النفسية أثناء المعرفة بخطورة و ندرة المرض. حيث أكدت لنا صحة افتراضنا بقولها " كنت صغيرة خلاه و كنت نقاوم و tellement لي قاومت بزاف و ضغطت على روجي صر اتالي dépression منحبتش نتفكرها خلاه " أين هرعت بالبكاء الشديد محاولين التدخل لتهديتها . حيث تبين من خلال أقوالها أنها قاومت و لم تستسلم للمرض و لكن قوة المرض مع صغر السن كان بمثابة عبئ كبير بالنسبة لها .

و سرعان ما انتقلنا إلى فترة الإصابة بفيروس كورونا . حيث صرحت بأن إصابتها كانت في بداية 2021 " جاني الفيروس هذا في فترة حساسة خلاه لي رجعلي فيها المرض بقوة وماما لي نقلتهولي بلا ما كانت علابالها مسكينة " و بقولها لكلمة "مسكينة" اتضح أنها لا تلوم و لا توجه أصابع الإتهام لأنها تعلم أنها بطريقة لا شعورية منها . "ماما كانت تخاف عليا كثر ما نخاف أنا على روجي كانت ديما حارصة و خايقة أنويقيسي المرض " و هذا ما يدل على وعيها الكافي بأن الأم ليست مذنبية.

و عند سؤالنا عن الأعراض الأولية للفيروس أجابت " صراحة مع اللول ما حسيتلوش ما كنتش متوقعة أنوكوفيد كنت نحصل في مرضي برك و نقول بلاك مضاعفات الدواء تاعي " ، " كنت ندوخ وديما راقدة و يجيني القي وديما ب: la diarrhée بصبح بديت نتأكد كي راحلي الشم و التذوق خلاه " .

قامت الحالة بالتأكد و عزمت الأمر عند إجراء الفحص و ظهور النتيجة الإيجابية " كي لقيتوا positive تشوكيت صح parce que مرضي déjâ يَأثر على الكلاوي و même كورونا تاتاكي الكلاوي ". فحسب تصريحاتها أبدت لنا أن الخوف أصبح أكثر، أي أنها عانت من خوف مضاعف من جهة مواجهة المرض و الفيروس معا و التأثير الحاد على الكليتين. و كانت تميل إلى تهديدها نفسها من خلال قولها ، " كنت نحاول نكالمي روجي غير باش ما يزيدليش المرض parce que أصلا مرضي جاني من الخوف " .

كانت الحالة حرصة كل الحرص على التعقيم و التطهير و الالتزام بالحجر الصحي . " ما كنت نتلاقا حتى واحد من غير ماما و كنت ديما بالكمامة و نغسل يديا chaque minute ". حيث يدل حرصها على الخوف من التأثير السلبي للصحة الجسدية و النفسية من جهة و رغبتها في الوقاية من جهة أخرى.

- صحيح أن الحالة عانت من الخوف في البداية و لكن قامت بالسيطرة على الخوف من خلال الدعم النفسي الكافي للأهل " عايلتي الحمد لله كانوا ديما مسانديني وأنا كي شفت ماما قريبة مني تكالميت شويما " أي أنها تعتبر أن الأم هي الداعم الأول و السند الحقيقي ناهيك عن العائلة التي كان لها فضل كبير في تحسين النفسية .

حاولنا التطرق أكثر إلى الصحة الجسدية و مدى خطورة هذا الوباء مصادفة مع المرض فصرحت " صراولي بزاف مشاكل صحية ، بصح كنت نواجه على قد ما نقدر و ما حبيتش نستسلم باش ما يتغلبش عليا المرض و الفيروس " . أي أنها كانت تتحلى بالشجاعة الكافية بالرغم من صغر سنها و هذا ما يتضح لنا من خلال الإدلاء بتصريحاتها الجريئة و في طريقة الإجابة عن الأسئلة . " هي أنا صح صغيرة بصح المرض كبرني " .

و في آخر المقابلات قمنا بتطبيق مقياس المواجهة مع محاولة التعرف أيضا على أهم الأساليب التي اتخذتها من أجل مواجهة هذه الجائحة و ذلك للوصول إلى مدى التوافق بين الإيجابتين لقولها " باش نواجه la situation لي راني فيها وليت نشغل روجي بالقرايا كي نحس روجي allaise " ، " و كنت ديما نشجع روجي بروجي بعد " و هذا ما دل على الإعتماد و الإكتفاء النفسي حتى في غياب الداعم .

" كنت نصلي صلاتي في وقتها ونحرص أني نقرا قران " و هذا يدل على أنها راضية على مشيئة الله و لا تعترض على قدرها. كما حرصت دائما على إبراز فضل أمها في قدرتها على المواجهة " ماما كانت ديما حارصة على التغذية الصحية و السليمة خاصة مع المرض تاعي يلزموا مسوس و الأكل الصحي بصح الدواء كان غالي و بسيف يقدر و يشروهولي ومع الكورونا زادت صعابت كثراليامات الأولى مكنتش نشرب في الدواء عليها زادت حالي على قبل " . حيث صرحت في آخر المقابلة بأنها بعد 15 يوم من المقاومة و المواجهة النفسية و الجسدية تحسنت حالتها للأفضل بقولها " حمد لله après 15 jours لقيت روجي خير خلاه و وليت نقدر نخرج و نشوف الناس mais ديما حارصة على التعقيم و ما نحيش الكمامة " .

- أما فيما يتعلق بالنظرة المستقبلية التي تبديها الحالة فهي تحمد الله حمدا كثيرا على مشيئته و حسن لطفه أولا بقولها " كيما تقولي ماما ربي بلاك parce que يحبك و راهو يخفف عليك " و تطمح لأن تكون دائما النسخة الأحسن عن نفسها عام بعد عام و أن تثبت أن المرض ليس نقطة نهاية و إنما مرحلة توقف من أجل بداية أحسن " حابة ننجح و نحقق واش في بالي إن شاء الله باش نثبت أنو مرضي ما كانش عائق في طريقي و نكون مثال لبزاف ناس "

جدول 03: يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	استراتيجيات المواجهة
57.14%	56	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
42.86%	42	المواجهة المتمركزة حول المشكل
100%	98	المجموع

يوضح لنا الجدول نوعية استراتيجية المواجهة للحالة الثانية (ز.م) الأكثر استخداما. من خلال ما سبق اتضح أن الحالة تستخدم استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال حيث تحصلت على نتيجة 56 درجة.

جدول 04: نتائج تطبيق مقياس المواجهة ب بولمان على الحالة الثانية:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	المقاييس الفرعية	
27.55%	27	حل المشكل	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
15.31%	15	استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	
19.39%	19	استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
24.49%	24	استراتيجيات التجنب مع التفكير	
13.26%	13	استراتيجيات التأنيب الذاتي	

### 3-عرض الحالة الثالثة:

#### البيانات الاولية:

الاسم: ب.م

السن: 52

الجنس: ذكر

الرتبة بين الاخوة: 2

عدد الاولاد: 3

الحالة الاقتصادية: متوسطة

المستوى التعليمي: متحصل على شهادة في الشبه الطبي

المهنة: ممرض

سوابق المرضية العائلية: لا توجد

سوابق المرضية جسدية: مرض السكري

سوابق مرضية نفسية: الضغط النفسي

سنة الإصابة بالفيروس: 4جويلية 2021

ملخص المقابلات للحالة الثالثة:

تمت المقابلات مع الحالة في ظروف عادية، بمكتب الطبيب العام بمستشفى الأم والطفل بالولاية قدمنا أنفسنا كطلبة باحثين وأطلعناه على طبيعة عملنا وعلى سبب اختيارنا لحالته فلاحظنا قبوله للتعاون معنا والمشاركة في هذا العمل العلمي دون طرح أي أسئلة، كما أبدت الحالة تفهمها لطبيعة عملنا باعتباره يجشع كل من يسعى لنجاح. كما كانت الحالة "ب.م" يتكلم بنبرة صوت واضحة وهادئ كما أنه رجل مهتم بمظهره الخارجي وتظهر عليه ملامح الحزن خلال حديثه عن الفترة التي مر بها و توضح لنا ذلك من خلال غرغرة عينيه.

الحالة "ب.م" البالغ من العمر 52 سنة تربى في عائلة متكونة من الأب و الأم و خمسة اخوة، يحتل الترتيب الثاني بين اخوته، الحالة تزوج في عمر الثلاثين وأنجب ثلاثة أطفال أنثى و اثنان ذكور حالته الاقتصادية متوسطة، حيث أن زوجته موظفة يتشاركون في مصاريف المنزل، بالنسبة لسوابق المرضية الشخصية من ناحية العضوية يعاني الحالة من مرض السكري أما من الناحية النفسية فهو عانى في فترة اصابته بفيروس كورونا من ضغط نفسي شديد و هذا راجع الى الضغوطات التي كان يمر بها الحالة في المستشفى بسبب أزمة نقص الأكسجين و كثرة الوفيات. حيث انتقلت له عدوى

الفيروس من حالة مشكوك بها جاءت تعالج في المستشفى والحالة كان متوقع أنه سيصاب لأن في مجال عمله من الطبيعي أن يحدث مثل هذا الأمر ما جعل الحالة يمر بظروف نفسية صعبة جدا وتآزم حالته الصحية لأنه يعاني من مرض السكري .

### تحليل المقابلات للحالة الثالثة:

من خلال اجراء المقابلة النصف موجهة وسياق المقابلات التمهيدية التي تمت مع الحالة، وملاحظتنا له تبين لنا أن اجابته اتسمت بالوضوح والجدية والمرونة، والسلاسة حيث ساد الارتياح أثناء العلاقة الثنائية بيننا وبين الحالة. في المقابلة الأولى أجرينا مع الحالة مقياس ادراك الضغط حيث تحصلت الحالة "ب.م" على نتيجة 0.51 دلالة على أنه يعاني من ضغط مرتفع وذلك راجع لتآزم حالته الصحية في فترة اصابته بالكورونا حيث صرح أن سبب الاصابة "جات عندنا حالة مشكوك فيها وورا التعامل معاه بثلاثة أيام ظهرت علينا أعراض ألم في العضلات وتكسيرة في الجسم وحمى أنا وثلاثة من زملائي كنت نتحكم ف الأعراض بالأدوية لكن الأدوية مجابتي حتى نتيجة الدواء أثرتي على السكرتاعي ولاي مرتفع ديما".

وظهر الضغط الذي عانت منه الحالة بشكل واضح عندما سألتناه عن شعوره عندما ظهرت نتيجة الفحص ايجابي "كنت متوقع 70% أنه يكون ايجابي على خاطر نخدم في مجال من طبيعي بصري هكا بصح حسيت بغصة في قلبي من فترة كنت نخدم نروح نعزل روعي في البيت خايف نعدي مرتي وولادي مباعد ظهرت النتائج ايجابية رحت لسببطار باه ندير حجر صحي وأنا خايف نموت وأنا متوحش ريحة ولادي ومرتي" قال هذه العبارات و هو يشعر بحزن شديد و غرغرة عينيه بدموع وهذا يدل على خوف الحالة من الموت وسبب الخوف هو الضغط الذي كان يعاني منه الحالة خلال تلك الفترة .

كان مشتاق لأبناءه و زوجته كثيرا كان يريد أن يشفى من أجلهم ومن أجل أن يعود الى حياته بشكل عادي " قعدت 32 يوم في سببطار مشفتش ولادي صابر عليهم بسيف حتى هو ما كانوا قالقين ويكيوا عليا". وعلى الرغم من تشافي الحالة وعودته الى منزله الى جانب زوجته وأبنائه في بداية الأمر لم يستطيع العودة الى عمله على الرغم من تقليص مدة العمل أصبح يعمل أسبوع بأسبوع "صح رتحت بصح ما زلت مش قادر نرجع للخدمة خايف ينقلولي العدوى مرة خلاف وأنا مناعتي نقصت" وأراد أن يغير عمله ويتجه الى عمل آخر «كرهت الخدمة أدي حنموت منها".

عانت الحالة ب.م" من خوف وضغط كبير حاول أن يسيطر عليه من خلال دعم عائلته الصغيرة له "كنت نشوف لوجه ولادي يغضبوني ومرتي ديما و اقفة معايا ربي يخلصهمولي" أي أنه يعتبر عائلته الداعم الوحيد التي ساعدته في تحسين حالته.

أجرينا على الحالة مقياس المواجهة حتى نتعرف على الأساليب التي استخدمها للمواجهة صرح «لازم عليا نتحدى كلش على جال ولادي وركزت على الجانب الايجابي م لحكاية " نصلي صلاتي في وقتها وداومت على قراءة سورة البقرة، ونشرب دو ايا، نشرب الفيتامين، ونأكل Fruits بزاف"

جدول 05: يوضح استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	استراتيجيات المواجهة
55.91%	52	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
44.09%	41	الواجهة المتمركزة حول المشكل
100%	93	المجموع

-يوضح لنا الجدول نوعية استراتيجية المواجهة للحالة (ب.م) الأكثر استخداما. من خلال ما سبق إتضح أن الحالة تستخدم استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال حيث تحصلت على نتيجة 52 درجة.

جدول 06: نتائج تطبيق مقياس المواجهة لبولهان عل الحالة الثالثة:

النسبة المئوية	الدرجة الخام	المقاييس الفرعية	
27.96%	26	حل المشكل	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
16.13%	15	استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي	
18.28%	17	استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
26.88%	25	استراتيجيات التجنب مع التفكير	
10.75 %	10	استراتيجيات التأنيب الذاتي	

#### 4-التحليل العام للحالات الثلاث:

بعد تحليل كل حالة على ضوء أدوات الدراسة (المقابلة النصف موجهة. ملاحظة المباشرة. تحليل المقابلات. مقياس إدراك الضغط. ومقياس أساليب المواجهة) إتضح لنا أن الحالات الثلاثة يعانون من ضغط نفسي مرتفع. حيث أثبتت نتائج مقياس إدراك الضغط لدى الناجين من كورونا. تحصل الحالة الأولى على درجة 0.56, أما الحالة الثانية فقد تحصلت على 0.58 درجة و الحالة الأخيرة و الثالثة تحصلت على 0.51 درجة في مقياس إدراك الضغط دلالة على وجود ضغط نفسي مرتفع .

-ما زاد من حدة الضغط النفسي لدى الحالات الثلاث كونهم أصيبوا بالفيروس حيث أن كل حالة كانت تعاني من مرض معين على حدى. فالحالة الأولى تعاني من اكتئاب ما بعد الحمل أما الحالة الثانية تعاني من مرض مزمن تحت مسمى "الذئبة الحمراء " فيما يخص الحالة الثالثة فقد كان يعاني من مرض السكري وهذا ما جعل مواجهتهم تكون أصعب بسبب التوتر و الخوف من الموت و الصراع للنجاة من المرض و الحفاظ على حياتهم .  
-اتضح من خلال نتائج مقياس اساليب المواجهة التي تطبق على الحالات أنها متقاربة ومتشابهة إذ أنهم يعتمدون في استراتيجيات المواجهة على أساليب المتمركزة حول الانفعال وهذا راجع لتعرضهم لنفس الموقف الضاغط.

#### ثانيا: مناقشة النتائج:

كان هدف دراستنا هو معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من الكورونا فانطلقنا من الفرضية العامة مفادها:

-أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من كورونا تتمركز حول الانفعال.

قمنا بتجزئتها إلى فرضيتين:

-لا تختلف أساليب مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الجنس والعمر

-لا تختلف اساليب مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الاقتصادي

-و لقد تم التحقق من الفرضيات من خلال أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة النصف موجهة و الملاحظة المباشرة و مقياس إدراك الضغط و مقياس اساليب المواجهة لبولهان. تم تطبيقها على عينة مكونة من ثلاث حالات ناجين من كورونا .

-حيث اظهرت نتائج الدراسة أن الناجين من الكورونا استخدموا نفس استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي مما دل على أن الفرضية العامة لدراستنا محققة التي تنص على استخدام الناجين من الكورونا استراتيجيات المتمركزة حول الانفعال

-كما دلت النتائج على تحقق الفرضية الجزئية الأولى بحيث لا تختلف اساليب مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الجنس و العمر و هذا ما يظهر تشابه الحالات الثلاث في نتائج مقياس المواجهة بالرغم من اختلاف الجنس و العمر .

-كما دلت النتائج على تحقق الفرضية الثانية حيث أن أساليب مواجهة الضغط النفسي لا تختلف حسب متغير الاقتصادى و الدليل التشابه في كل الحالات خاصة الحالة الثانية التي كانت تعاني من صعوبة في التكفل المادي لمرضها إلا أنها تشابهت مع الحالات الأخرى وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية

\*وهذا ما اكده لازاروس و فولكمان 1984 في نظرية النموذج المعرفي للتكيف مع الضغوط النفسية "أن استراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال هي الإستراتيجية التي يهدف فيها الفرد إلى تقليل و التخفيف من الآثار الناتجة من الضغوط النفسية كالقلق مثلا و يقومون بإستخدامها عندما تكون هناك مشكلة خارجة عن إطار سيطرتهم".

وعليه فإن النتائج تؤكد تحقق الفرضية الأولى و تحقق الفرضية الجزئية الأولى و تحقق الفرضية الجزئية الثانية .

-و هذا الاختلاف الموجود بين دراستنا الحالية و الدراسات السابقة قد يكون نتيجة الفروق الفردية وكذلك استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من كورونا فإعتمدوا في التصدي للضغوط النفسية إلى استخدام الاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

## 6-استنتاج عام:

\*أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات ولكن بدرجات متفاوتة حيث يحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضيرها، و ما يفرضه ذلك من شدة التفاعل و الاعتماد و شدة الصراع و تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، و ما يفرضه على نمط الحياة لدرجة دعت الكثير بتسمية العصر الحديث ب"عصر الضغوط".

\*ونظرا لتفشي فيروس فتاك (الكوفيد19) جعل من الفرد يعاني أكثر من ناحية الضغوط النفسية من خوف و توتر إذ يؤدي الخوف من الأوبئة النفسية و الاجتماعية لتفاقم موجات الذعر.

ومن المحتمل أن يسبب الكوفيد الكثير من المشكلات النفسية والجسمية والتي يستلزم معها تعزيز أنماط من أساليب المواجهة الايجابية لتخفيف الآثار السلبية لهذه الضغوط.

\*فالناجين من الكورونا سعوا جاهدين للنجاة من هذا الفيروس باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال بالرغم من صعوبة المواجهة إلا أنهم تحدوا ذلك من أجل الحفاظ على حياتهم بشكل عام و توافقهم النفسي بشكل خاص.

## خاتمة:

يواجه العالم تهديدا لم يسبق له مثيل فسرعان ما تفشت جائحة فيروس كوفيد19 في العالم وبسبب هذا الوباء عمت المعاناة أصبح يشكل تهديدا على البشرية. زادت مستويات القلق والخوف والضغط لدى الكثيرين في ظل هذه الجائحة وتأثير الحجر الصحي المفروض على نفسية الفرد. تطورت حالات رهاب الكورونا والقلق والوسواس القهري وزيادة حالات الانتحار حيث يؤثر على المصابين به أثناء الإصابة وبعد الإصابة. لهذا على المصابين به مقاومة ومواجهة هذا الفيروس باستخدام أساليب واستراتيجيات مناسبة وفعالة للتخلص من الضغط النفسي.

ولقد تناولنا في دراستنا أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من كورونا محاولة منا معرفة الأساليب الأكثر استخداما في المواجهة من أجل التصدي للضغوط والحفاظ على التكيف والتوافق النفسي. ولقد اعتمدنا في بحثنا على هدفين:

- \*الكشف عن أساليب مواجهة الضغط النفسي للناجين من كورونا.
- \*التعرف على الاختلافات التي يمكن أن توجد على المستوى متغير الجنس والمستوى الاقتصادي.
- حيث توصلنا من خلال دراستنا التي اعتمدنا فيها على المقابلة النصف موجهة والملاحظة المباشرة ومقياس أساليب المواجهة لبولهان إلى النتائج التالية:
- \*يعتمدوا الناجين من الكورونا على استخدام أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال.
- \*لا يوجد اختلاف في استخدام أساليب المواجهة لدى الناجين من كورونا.
- \*لا تختلف أساليب مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الجنس والعمر.
- \*لا تختلف أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الناجين من كورونا حسب المتغير الاقتصادي.
- في ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة نقدم عدد من التوصيات:
- القيام بالحجر الصحي المفروض للحفاظ على صحتك وصحة من حولك.
- توعية الأفراد من خلال دورات وحصص وبرامج إرشادية وتوجيهية لتعريفهم ببعض الأساليب الإيجابية التي تساعدهم على التكيف مع الضغوط النفسية وتنمية أساليب مواجهة إيجابية.
- التعامل مع الضغوط النفسية بمرونة حتى لا تؤدي إلى تفاقمها.

## قائمة المراجع:

- ط1، دار الشرق رام الله، التعامل مع الضغوط النفسية أبو العلا، أحمد، (2019).
- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من أحمد فاضلي، (2009)، دراسة ميدانية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، قسم علم النفس الاكتئاب واليأس، وعلوم التربية و الأطفونيا.
- ط1، دار غيداء للنشر و التوزيع، الأردن، الضغوط النفسية إيمان عباس الخفاف، (2019).
- بلي أمينة، (2015)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، مذكرة تكميلية لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي و الصحة العقلي، قسم علم النفس مستغانم.
- بغيجة إلياس (2006)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب، مذكرة لنيل شهادة الماستر.
- بوعموشة نعيم (2022)، فيروس كورونا كوفيد 19 في الجزائر، دراسة تحليلية، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2، (2)، 129-127.
- دار المطبوعات الجامعية. مدخل علم النفس المعاصر جاليلة معيترة (2002).
- ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، الصحة النفسية جمال أبو دلو، (2009).
- ط2، مكتبة الزهراء ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها حسن عبد المعقي (2006).
- دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط حكيمة آيت حمودة (2005)، رسالة دكتوراه في علم النفس غير منشورة، جامعة الجزائر، النفسية والصحة النفسية والجسدية
- ، جريدة الشروق متاح على الخط البروتوكول العلاجي الجديد لمواجهة الفيروس المتحور خلاص كريمة، (2021).
- <http://www.echouroukonline.com> ، تم الاطلاع بتاريخ 2022/04/06
- راجح (1999)، أصول علم النفس، دار الفكر، الأردن
- الرشيدي (1999)، استراتيجيات الضغوط التربوية والنفسية، دار ومكتبة الحامد للنشر و التوزيع، عمان.
- زنيب عدنان بكداش (2017)، علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية، رسالة ماجستير كلية التربية في جامعة تشرين قسم الإرشاد النفسي.

زيادي وليد ، بن جروة حكيم(2020) ،تقييم أداء الخدمات العمومية في ظل وباء كورونا المستجد ، وحدة ورقلة ، مجلة التأمين الاجتماعي ، مجلد2

سامر جميل رضوان (2009) ،الصحة النفسية ، ط1 ، دار الميرة ، عمان

سمير شيخاوي (2003) ،الضغط النفسي طبيعته وأسبابه ، دار الفكر العربي ، لبنان.

سهيلية سماح (2020) ، الإجراءات الوقائية للتصدي لفيروس كورونا في الجزائر ، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية ، مجلد5(3).

الشرافي مازن (2012) ، أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة ، رسالة ماجستير قسم علم النفس كلية التربية ، غزة ، جامعة الأزهر .

صلاح ، علي ، نهلة (2020) ، دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد و الاضطراب النفسجسمية لدى المرأة العاملة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد30(107) ، تم الاسترجاع من الموقع: <http://egcg.journals.ekb.eg>

السيد عبيدي ، السلوك الإنساني في المنظمات ، الإسكندرية ، الدار الجامعية .

عبد الخالق (2000) ،الضغط النفسي طبيعته وأسبابه المساعدة الذاتية ، دار الفكر لبنان.

عبد العزيز (2010) ،الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج مساعدة الفئات في علاجها ، القاهرة ، مكتبة أنجلو المصرية .

العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله (2012) ،الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة.

علي علي (2003) ، دليل تطبيق مقياس أساليب المواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة .

طه عبد العظيم (2006) ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط1 ، الأردن .

محمد حبيب (2010) ، الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون . مذكرة لنيل شهادة الماستر .

المشعان عويد سلطان (2001) ، الضغوط النفسية النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح ، ط1 ، دار للنشر و التوزيع ، الرياض

الفرماوي عبد الله (2019) ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، عمان ، دار صفاء للطباعة و النشر و التوزيع.

- ماجدة بهاء الدين (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته والأثر على الصحة النفسية، دار الصفاء
- مارخام ميري جينفر (2020)، مقال للقراء في و.م.أ. تم الاسترجاع من الموقع: <http://www.cancer.net>
- ملياني عبد الكريم، مجادي مصطفى (2020) استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2 (2) 216 تم الاسترجاع من الموقع <http://www.asjp.cerist.d2>
- مزلق (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، سطيف، جامعة هضاب
- منظمة الصحة العالمية (2020)، أعراض فيروس كورونا، [www.who.int](http://www.who.int) تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/04/02
- ناجية دالي (2013)، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العيولة في ميدان التعليم وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، علم النفس العيادي جامعة الجزائر بويرة.
- نوار شهرزاد، قير كلتوم (2022)، المخاطر الصحية والوعي الصحي: فنهاء في المفهوم والدلالة، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2 (2)، 351-356.
- هريدي عادل محمد (1996)، علاقة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات، مجلة بحوث كلية الآداب، (العدد 26).
- هنا أحمد شويخ (2007)، التعامل مع الضغط النفسي، دار الوفاء للنشر و الطباعة ، الإسكندرية .
- وليدة مرازقة (2009)، مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان، أطروحة ماجستير ، جامعة الحاج لخضر باتنة .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

IASC Référence Group on Mental Health and psychosocial support in Emergency Settings .Mental Health and psychosocial Support in Ebola virus Disease Outbreaks: A guide for Public Health programme planners.IASC:Geneva.2015.

الملاحق

## نتائج الحالة الأولى لمقياس إدراك الضغط

الوضعيات الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1-تشعر بالراحة		X		
2-تشعر بوجود متطلبات لديك		X		
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق			X	
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5-تشعر بالوحدة	X			
6-تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً	X			
8-تشعر بالتعب			X	
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		X		
10-تشعر بالهدوء	X			
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
12-تشعر بالإحباط			X	
13-أنت مليء بالحيوية			X	
14-تشعر بالتوتر			X	
15-تبدو مشاكلها ستتراكم	X			
16-تشعر بأنك في عجلة من امرك				X
17-تشعر بالأمن والحماية			X	
18-لديك عدة مخاوف			X	
19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين			X	
20-تشعر بفقدان العزيمة		X		
21-تمتع نفسك		X		
22-أنت تخاف من المستقبل			X	
23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها			X	
24-تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم			X	
25-أنت شخص خال من الهموم		X		
26-تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري			X	
27-لديك صعوبة الارتخاء			X	
28-تشعر بعبء المسؤولية			X	
29-لديك الوقت الكافي لنفسك			X	
30-تشعر بأنك تحت ضغط مميت			X	
المجموع				

## نتائج مقياس أساليب المواجهة للحالة الأولى

إلى حد ما لا	لا	إلى حد ما نعم	نعم	البند
			X	1- وضعت خطة واتبعتها
		X		2- تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا
			X	3- حدثت شخصا عما أحسست به
			X	4- كافحت لتحقيق ما أردته
		X		5- تغيرت إلى الأحسن
			X	6- تناولت الأمور واحدة بواحدة
			X	7- تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث
			X	8- تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل
			X	9- ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد
			X	10- تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف
			X	11- تمنيت لو حدثت معجزة
			X	12- خرجت أكثر قوة من الوضعية
		X		13- غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
			X	14- أثبت نفسي
	X			15- احتفظت بمشاعري لنفسي
			X	16- تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف
			X	17- جلست و تخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه
		X		18- حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي
			X	19- رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا
	X			20- أدركت بانني سبب المشاكل
			X	21- حاولت عدم البقاء لوحدي
			X	22- فكرت في امور خيالية أو وهمية حتى اكون أحسن
			X	23- قبلت عطف وتفاهم شخص
		X		24- وجدت حلا أو حلين للمشكلة
	X			25- حاولت نسيان كل شيء
			X	26- تمنيت لو استطعت تغيير موقفي

			X	27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي و بذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد
			X	28-عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل افضل
		X		29-نقدت نفسي ووبختها

### نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة الثانية

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة	X			
2-تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
3-أنت سريع الغضب			X	
4-لديك اشاء كثيرة للقيام بها		X		
5-تشعر بالوحدة		X		
6-تجد نفسك في مواقف صراعية				X
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	X			
8-تشعر بالتعب			X	
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10-تشعر بالهدوء		X		
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
12-تشعر بالاحباط			X	
13-أنت مليء بالحيوية		X		
14-تشعر بالتوتر			X	
15-تبدو مشاكلك تتراكم			X	
16-تشعر بانك في عجلة من أمرك			X	
17-تشعر بالامن والحماية		X		
18-لديك عدة مخاوف			X	
19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين		X		
20-تشعر بفقدان العزيمة		X		
21-تمتع نفسك	X			

	X			22-أنت تخاف من المستقبل
	X			23-تشعر بانك قمت باشياء ملوم بها
	X			24-تشعر بانك وضع انتقاد و حكم
			X	25-أنت شخص خال من الهموم
X				26-تشعر بالإنهاك أو التعب الفكري
X				27-لديك صعوبة الارتقاء
		X		28-تشعر بعبء المسؤولية
		X		29-لديك الوقت الكافي لنفسك
X				30-تشعر بأنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام

### نتائج مقياس أساليب المواجهة للحالة الثانية

إلى حد ما لا	لا	إلى حد ما نعم	نعم	البند
			X	1-وضعت خطة واتبعتها
			X	2-تمنيت لو كنت أكثر قوة و تفاؤلا و حماسا
		X		3-حدثت شخصا عما أحسست به
			X	4-كافحت لتحقيق ما أردته
			X	5-تغيرت إلى الأحسن
		X		6-تناولت الأمور واحدة بواحدة
		X		7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث
		X		8-تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل
			X	9-ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد
			X	10-تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف
		X		11-تمنيت لو حدثت معجزة
			X	12-خرجت أكثر قوة من الوضعية
		X		13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
			X	14-أثبت نفسي
		X		15-احتفظت بمشاعري لنفسي
		X		16-تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف
		X		17-جلست و تخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه

		X		18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي
			X	19-رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا
X				20-أدركت بانني سبب المشاكل
		X		21-حاولت عدم البقاء لوحدي
			X	22-فكرت في امور خيالية أو وهمية حتى اكون أحسن
		X		23-قبلت عطف و تفاهم شخص
		X		24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة
			X	25-حاولت نسيان كل شيء
		X		26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفي
			X	27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي و بذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد
		X		28-عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل افضل
			X	29-نقدت نفسي ووبختها

### نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة الثالثة

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة		X		
2-تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
3-أنت سريع الغضب			X	
4-لديك اشاء كثيرة للقيام بها	X			
5-تشعر بالوحدة		X		
6-تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		X		
8-تشعر بالتعب			X	
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10-تشعر بالهدوء		X		
11-لديك عدة قرارات لا اتخاذها	X			
12-تشعر بالإحباط			X	
13-أنت مليء بالحيوية		X		
14-تشعر بالتوتر			X	
15-تبدو مشاكلك تتراكم			X	

	X			16-تشعر بانك في عجلة من أمرك
		X		17-تشعر بالأمن والحماية
	X			18-لديك عدة مخاوف
	X			19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
		X		20-تشعر بفقدان العزيمة
			X	21-تمتع بنفسك
	X			22-أنت تخاف من المستقبل
			X	23-تشعر بانك قمت بأشياء ملوم بها
		X		24-تشعر بانك وضع انتقاد و حكم
			X	25-أنت شخص خال من الهموم
	X			26-تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
X				27-لديك صعوبة الارتخاء
	X			28-تشعر بعبء المسؤولية
X				29-لديك الوقت الكافي لنفسك
		X		30-تشعر بأنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام

### نتائج مقياس أساليب مواجهة للحالة الثالثة

إلى حد ما لا	لا	إلى حد ما نعم	نعم	البند
			X	1-وضعت خطة واتبعتها
			X	2-تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا
		X		3-حدثت شخصا عما أحسست به
		X		4-كافحت لتحقيق ما أردته
			X	5-تغيرت إلى الأحسن
		X		6-تناولت الأمور واحدة بواحدة
			X	7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث
			X	8-تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل
		X		9-ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد
			X	10-تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف
			X	11-تمنيت لو حدثت معجزة
		X		12-خرجت أكثر قوة من الوضعية

	X			13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
		X		14-أثبت نفسي
		X		15-احتفظت بمشاعري لنفسي
			X	16-تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف
			X	17-جلست و تخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه
			X	18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي
	X			19-رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا
		X		20-أدركت بانني سبب المشاكل
		X		21-حاولت عدم البقاء لوحدي
			X	22-فكرت في امور خيالية أو وهمية حتى اكون أحسن
		X		23-قبلت عطف و تفاهم شخص
		X		24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة
			X	25-حاولت نسيان كل شيء
X				26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفي
			X	27-عرفت ما ينبغي القيام به و ضاعفت مجهوداتي و بذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد
		X		28-عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل
X				29-نقدت نفسي ووبختها

## مقياس إدراك الضغط

### P-S-Q

التعليمة: كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي بصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

الوضعية الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1-تشعر بالراحة				
2-تشعر بوجود متطلبات لديك				
3-أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5-تشعر بالوحدة				
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 مشاكلها ستتراكم				
16-تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17-تشعر بالأمن والحماية				
18-لديك عدة مخاوف				
19-أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين				
20-تشعر بفقدان العزيمة				
21-تمتع نفسك				
22-أنت تخاف من المستقبل				
23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها				
24-تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم				
25-أنت شخص خال من الهموم				
26-تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري				

				27- لديك صعوبة الارتخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر بأنك تحت ضغط مमित
				المجموع
				المجموع الكلي

## مقياس أساليب المواجهة لبولمان

إلى حد ما لا	لا	إلى حد ما نعم	نعم	البند
				1- وضعت خطة واتبعتها
				2- تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً
				3- حدثت شخصاً عما أحسست به
				4- كافحت لتحقيق ما أردته
				5- تغيرت إلى الأحسن
				6- تناولت الأمور واحدة بواحدة
				7- تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث
				8- تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل
				9- ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد
				10- تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف
				11- تمنيت لو حدثت معجزة
				12- خرجت أكثر قوة من الوضعية
				13- غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
				14- أثبت نفسي
				15- احتفظت بمشاعري لنفسي
				16- تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف
				17- جلست وتخيلت مكاناً أو زماناً أفضل من الذي كنت فيه
				18- حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي
				19- رفضت التصديق أن هذا حدث فعلاً
				20- أدركت بأنني سبب المشاكل
				21- حاولت عدم البقاء لوحدي
				22- فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن
				23- قبلت عطف وتفاهم شخص
				24- وجدت حلاً أو حلين للمشكلة
				25- حاولت نسيان كل شيء
				26- تمنيت لو استطعت تغيير موقفي
				27- عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي و

				بدلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد
				28-عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل
				29-نقدت نفسي ووبختها