



مذكرة لنيل شهادة الماستر 02 في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

**الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي  
اثناء جائحة كورونا**

دراسة عيادية لثلاث حالات (بمؤسسة الصحة الجوارية للصحة العمومية قسم كوفيد ، عيادة  
ومخبر التحاليل الطبية قطاع خاص - مستغانم - )

مقدمة من طرف

الطالب(ة): حواش فتيحة

أمام لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
د. دويدي سامية	أستاذ(ة) مساعد (ة) (أ)	رئيسة
د. صافة أمينة	أستاذ(ة) محاضر (ة) (أ)	مشرفة و مقررة
د. غاني زينب	أستاذ(ة) محاضر (ة) (أ)	ممتحنة

السنة الجامعية 2021-2022

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2022/06/30

د. صافة





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر 02 في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

## الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا

دراسة عيادة لثلاث حالات (بمؤسسة الصحة الجوارية للصحة العمومية قسم كوفيد ،عيادة  
ومخبر التحاليل الطبية قطاع خاص -مستغانم- )

مقدمة من طرف

الطالبة(ة): حواش فتيحة

أمام لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
د. دويدي سامية	أستاذة(ة) مساعدة(ة) (أ)	رئيسة
د.صافة أمينة	أستاذة(ة) محاضر(ة) (أ)	مشرفة و مقررة
د. غاني زينب	أستاذة(ة) محاضر(ة) (أ)	ممتحنة

السنة الجامعية 2021-2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر 02 في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

## الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا

دراسة عيادة ثلاث حالات (بمؤسسة الصحة الجوارية للصحة العمومية قسم كوفيد ، عيادة  
ومخبر التحاليل الطبية قطاع خاص -مستغانم- )

مقدمة من طرف

الطالب(ة): حو حاش فتيحة

أمام لجنة المناقشة

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
د. دويدي سامية	أستاذ(ة) مساعد (ة) (أ)	رئيسة
د. صافة أمينة	أستاذ(ة) محاضر (ة) (أ)	مشرفة و مقررة
د. غاني زينب	أستاذ(ة) محاضر (ة) (أ)	ممتحنة

السنة الجامعية 2021-2022

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على صاحب الشفاعة سيدنا محمد النبي الكريم

وعلى اله وصحبه أجمعين

الى كل من أضاء بعلمه عقل غيره

أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله

فاظهر بسماحته تواضع العلماء

وبرحابته سماحة العارفين

الى روح أبي وإخوتي الطاهرة رحمهم الله

الى أمي الغالية

الى كل الأسرة الكريمة

الى جميع الزملاء (دفعة علم النفس 2017)

الى كل من نسيه القلم وحفظه القلب

أهدي ثمرة جهدي.

نتيجة

## شكر و تقدير

الله الحمد والشكر كله أن وفقنا لانجاز هذا العمل المتواضع.

كلمات تقدير الى كل من غرس فينا الأمل والإرادة .

أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى كل من :

**الأستاذة المشرفة "صافىة أمينة"**

لتفضلها الكريم للإشراف على هذه الدراسة ،وتكرمها بنصحي وتوجيهي

و مساعدتي على انجاز هذا البحث .

والى الدكتور "لاطروش" والأخصائية النفسانية "روابحي" اللذان سهلا لي فترة التربص .

الى أعضاء اللجنة المناقشة .

والشكر موصول الى كل أساتذة وعمال قسم علم النفس بجامعة خروبة.

فمنكم تعلمنا أن للنجاح قيمة ومعنى

ومنكم تعلمنا كيف يكون التفاني والإخلاص .

فتيحة

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ز	ملخص البحث باللغة العربية
ح	ملخص البحث بالانجليزية
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي الايطار العام للدراسة</b>	
5	1-الإشكالية
9	2-فرضيات
9	3-أهداف الدراسة
9	4-أهمية الدراسة
9	5-دوافع اختيار الموضوع
10	6-التعريف الإجرائية
<b>الفصل الأول:الجلد النفسي</b>	
12	1-تمهيد
13	2-مفهوم الجلد
14	3-المصطلحات المرتبطة بالجلد
17	4-دورة الجلد
18	5-استراتيجيات بناء الجلد
20	6-مصادر بناء الجلد
23	7-مقاربات الجلد
28	8-سمات الفرد
29	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة</b>	

31	تمهيد
32	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
37	2- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
43	3- أنواع استراتيجيات المواجهة
48	4- وظائف استراتيجيات المواجهة
49	5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
52	6- استراتيجيات نحو الانفعال والمشكل و الدعم الاجتماعي
57	7- فعالية استراتيجيات المواجهة
58	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: فيروس كورونا-كوفيد 19- وتأثيره على فريق القطاع الصحي</b>	
60	تمهيد
61	1- مفهوم فيروس كورونا
62	2- أنواع لقاحات فيروس كورونا
64	3- أعراض فيروس كورونا
64	4- التشخيص
65	5- كيفية الوقاية من فيروس كورونا
66	6- الاضطرابات الناتجة عن فيروس كورونا
69	7- تأثير فيروس كورونا على فريق القطاع الصحي
72	خلاصة
<b>الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية</b>	
76	تمهيد
77	1- مفاهيم الإجرائية
78	2- الدراسة الاستطلاعية
78	1-2- منهج الدراسة الاستطلاعية
79	2-2- حدود الدراسة الاستطلاعية
79	2-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية
80	2-4- مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية
80	2-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية
80	3- الدراسة الأساسية



80	3-1 منهج الدراسة الأساسية
81	3-2- حدود الدراسة الأساسية
81	3-3- أدوات الدراسة الأساسية
87	3-4 عينة الدراسة الأساسية
88	خلاصة
<b>الفصل الخامس الدراسة العيادية: عرض الحالات وتحليل نتائج البحث</b>	
90	1- عرض الحالات
123	2- مناقشة الفرضيات
129	3- الخاتمة
129	4- الاقتراحات
132	قائمة المراجع
140	قائمة الملاحق

<b>قائمة الجداول</b>		
83	أبعاد مقياس الجلد النفسي لدافيد سون	جدول (01)
84	سلم تحليل مقياس الجلد	جدول (02)
86	أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة	جدول (03)
87	حالات التي أجريت عليها الدراسة	جدول (04)
90	سير المقابلات الحالة الأولى	جدول (05)
96	نتائج مقياس الجلد الحالة الأولى	جدول (06)
99	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة الحالة الأولى	جدول (07)
101	سير مقابلة الحالة الثانية	جدول (08)
105	نتائج مقياس الجلد الحالة الثانية	جدول (09)
108	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة الحالة الثانية	جدول (10)
111	سير مقابلة الحالة الثالثة	جدول (11)
117	نتائج مقياس الجلد الحالة الثالثة	جدول (12)
120	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة الحالة الثالثة	جدول (13)

قائمة الأشكال		
15	تحليل مصطلح الصمود	شكل رقم (01)
18	استراتيجيات بناء الجلد	شكل رقم (02)
19	مصادر الجلد	شكل رقم (03)
22	دورة الجلد النفسي	شكل رقم (04)
36	الفرق بين المواجهة والتكيف	شكل رقم (05)
37	الفرق بين المواجهة والدفاع	شكل رقم (06)
42	مخطط مراحل عملية التقدير المعرفي عند لازاروس وفول	شكل رقم (07)
56	استراتيجيات المواجهة	شكل رقم (08)

## ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير الجلد النفسي في إستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا ولتحقيق أهداف الدراسة وفرضياتها تم إتباع المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، شملت عينة البحث ثلاث حالات من عمال القطاع الصحي (طبيبة عامة في القطاع الصحي العام، طبيب عام في القطاع الصحي الخاص، ممرضة في مخبر التحاليل الطبية قطاع خاص ) بولاية مستغانم . وأدوات الدراسة تمثلت في الملاحظة الاكلينيكية المباشرة، المقابلة العيادية، مقياس الجلد النفسي لي "كونر ودافيد سون" ، ومقياس إستراتيجية المواجهة لي " لازاروس وفولكمان ". فكانت النتائج التي تحصلت عليها الباحثة هي :يؤثر الجلد النفسي في استعمال فريق القطاع الصحي لاستراتيجيات المواجهة اثناء جائحة كورونا وسجل مستوى الجلد بين فوق المتوسط والمرتفع تم توصلت نتائج الدراسة انه كلما زاد مستوى الجلد النفسي كلما كان استخدام إستراتيجية المواجهة استخداما فعالا. وتتنوع في استخداما استراتيجيات المواجهة والاستراتيجيات الأكثر استعمالا هي المواجهة نحو الدعم الاجتماعي ثم استراتيجيات المواجهة نحو المشكل .

**الكلمات المفتاحية:** الجلد النفسي، استراتيجيات المواجهة ، فريق القطاع الصحي، كورونا covid19

## ABSTRACT

This study aimed to know the effect of psychological skin on the coping strategies of the health sector team during the Corona pandemic. In the private health sector, a nurse in a medical analysis laboratory, a private sector) in the Wilayat of Mostaganem.

The study tools were direct clinical observation, clinical interview, Lee's Psychodermatological Scale "Conner and David Son", and Lee's "Lazarus and Folkman" confrontation strategy scale. The results obtained by the researcher were: Psychological skin affects the health sector team's use of confrontation strategies during the Corona pandemic, and the skin level was recorded between above average and high. Confrontation and the most commonly used strategies are the confrontation towards social support and then the confrontation strategies towards the problem.

*KeyWords:* la resilience, strategies for coping ,health sector team ,covid19

## مقدمة

على مر التاريخ أودت الأوبئة والأمراض المزمنة بحياة عدد كبير من البشر، ويعد فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 الذي ظهر في الصين ديسمبر 2019 وانتشر في كل أنحاء العالم اليوم. ومنذ ظهور أول حالة في الجزائر اتخذت الدولة العديد من الإجراءات الاحترازية لاحتواء هذا الوباء في البداية غلق جميع القطاعات تقريبا وكان الحجر صحي كلي، بعدها حجر صحي جزئي عبر مختلف الولايات أيضا استعمال الوسائل الوقائية مثل الكمامات والقفازات وأيضا التباعد الاجتماعي .

أما بالنسبة لقطاع الصحة قامت الوزارة المعنية بتسخير فضاءاتها الاستشفائية لاستقبال المصابين كورونا، مع فتح مخابر للتشخيص تحت إشراف معهد باستور وتقديم النتائج في فترة زمنية وبالرغم من كل هذه الإجراءات يواصل الفيروس في الانتشار وحصد الكثير من الأرواح، وتجدر الإشارة أن الفئة المتأثرة نفسيا من هذا الفيروس أكثر بكثير من تلك المتأثرة من الجانب الجسدي . لم يستثني هذا الفيروس أي احد الإصابة به، ففريق قطاع الصحة هم الأكثر عرضة للانتقال العدوى له بسبب احتكاكهم المباشر بالمرضى، وفي هذا السياق نذكر دراسة (Kan et all, 2020) حول مدى انعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الأطباء والممرضين في مدينة ووهان الصينية، فهناك فروقات فردية وكل شخص يختلف عن الآخر من حيث تعاملهم مع الضغوطات فمنهم، من يستسلم أمام أول مشكل قد يواجهه ومنهم من لديه القدرة على التحمل والصمود والتحدي والمقاومة والتعامل بفاعلية وبإيجابية مع المواقف الضاغطة وهذا ما يسمى بالجلد النفسي والذي يعرف بعودة الفرد الى الحالة النفسية السابقة، ووفق استراتيجيات مواجهة معينة حيث تعتبر هذه الأخيرة : أنها استجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة، وقد تكون ذا طبيعة معرفية أو انفعالية، أو تحويل في الخيال وضعية خطيرة الى منفعة شخصية تأخذ أشكال سلوكية مباشرة أو أكثر . (مرزاقه، 2009، ص.61). لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم

أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة. (شطه، 2021، ص.149).

ونظرا لأهمية الموضوع والرغبة في معرفة مستوى الجلد النفسي عند فريق القطاع الصحي (أطباء، والعاملين في مخبر التحاليل الطبية) وكذلك استراتيجيات المواجهة التي استخدمها اثناء جائحة كورونا، تم انجاز هذه الدراسة موضوعها: الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا.

وتم تقسيم الدراسة الى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، بالإضافة الى فصل تمهيدي يضم الإشكالية والفرضيات وهمية البحث وأهدافه ودوافع اختيار الموضوع، وفي الأخير التعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث.

**الجانب النظري :** تضمن ثلاث فصول وتتمثل في :

❖ الفصل الأول: الجلد النفسي، وتم التطرق الى نشأة الجلد المصطلحات المرتبطة بالجلد

عناصره، النظريات المفسرة، وفي الأخير سمات الفرد الجلود .

❖ الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة تم تناول مفهوم إستراتيجية المواجهة، النظريات المفسرة

لإستراتيجية المواجهة، التصنيفات، العوامل المؤثرة في الاستراتيجيات، وفعالية إستراتيجية المواجهة

❖ الفصل الثالث: فيروس كورونا -كوفيد 19- من خلاله تم التطرق لمفهوم فيروس كورونا كيفية

انتشاره، الاضطرابات النفسية الناتجة عن هذا الفيروس التشخيص كيفية التعامل معه للوقاية منه

وأخيرا تأثيره على فريق القطاع الصحي

## الجانب التطبيقي :تضمن فصلين :

❖ الفصل الرابع :تناولنا فيه الى كل الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، والمنهج المتبع

والأدوات المستعملة في البحث وتتضمن :

الدراسة الاستطلاعية تم فيها تحديد أماكن الدراسة الميدانية، الحدود الزمنية والمكانية للبحث و التعرف

على عينة البحث وقد تم استخدام منهج دراسة حالة لمعالجة الموضوع باعتباره الأنسب لهذا البحث.

أدوات البحث تمثلت في المقابلة العيادية النصف موجهة، الملاحظة العيادية، ومقياس الجلد النفسي

(كونر وديفيد سون)، ومقياس إستراتيجية المواجهة(لازاروس وفولكمان).

❖ الفصل الخامس :تم عرض وتحليل نتائج الحالات من المقابلة العيادية والمقاييس المطبقة ومناقشة

الفرضيات .

ثم قدمنا استنتاج عام للحالات، ثم خاتمة شملت كل المتغيرات والنتائج المحصل عليها، وفي الأخير تم تقديم

توصيات واقتراحات تخص هذا البحث وتكون مواضيع لدراسات أخرى مستقبلية.

# الفصل التمهيدي



## الإشكالية:

على مر تاريخ البشرية أودت الأوبئة والأمراض المزمنة بحياة عدد كبير من البشر، وتعد جائحة كوفيد-19، هي جائحة عالمية مستمرةً حاليًا سببها فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس-كوف-2) تفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019. أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميًا في 30 يناير أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي. أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها صنفت وباء كوفيد 19 كجائحة.

يشهد الفيروس طفرات جينية بوتيرة متسارعة بشكل غير طبيعي منذ ظهوره في 2019 الى يومنا هذا، منها متحور "بتا" ثم المتحور "دالتا" والذي كان أكثرهم خطورة ،و في الآونة الأخيرة ظهر نوع جديد من الطفرات هو "اوميكرون" ،الذي بدا هو الآخر في الانتشار مسببا الهلع والخوف في العالم بأسره .ولقد سجلت الجزائر أول حالة من هذا المتحور يوم 10ديسمبر 2021 وهذا ما أكده المختبر المرجعي لمعهد باستور .بالرغم من اكتشاف بعض اللقاحات إلا أنها قد تعمل على التخفيف من الاعراض دون أن تقضي عليه وهي ليست فعالة 100% مما تتسبب في أحداث مخاوف كثيرة وضغوطات نفسية أكثر على المجتمع بصفة عامة .

و تعد العدوى التي تتعرض لها الأطباء و العاملون في القطاع الصحي من قضايا الصحية المهمة و التي تفوق في تأثيرها القطاعات الأخرى، و الأسباب لا تنتهي منها: أنهم ينتقلون بين المرضى، و بذلك قد يتسببون في نقل المرض لغير المصابين و أنهم يعودون الى أسرهم و قد يتسببون في نقل المرض اليهم فضلا عن مسببات العدوى بالمستشفيات قد تتصف أحيانا بشراستها و مقاومتها للمضادات الحيوية.

(طنطاوي، 2020، ب.ص)

وتُعدّ العدوى التي قد يتعرض لها هذا الأخير من القضايا الصحية المهمة والتي تفوق في تأثيرها قطاعات أخرى، والأسباب لا تنتهي، منها أنهم ينتقلون بين المرضى، وبذلك قد يتسببون في نقل المرض إلى غير المصابين به، وأنهم يعودون إلى أسرهم وقد يتسببون في نقل المرض إليهم، فضلاً عن أن مسببات العدوى بالمستشفيات قد تتصف أحياناً بشراستها ومقاومتها للمضادات الحيوية، إضافة إلى أنهم قد يسقطون ضحايا لمرض ويحاولون البحث عن علاجه، ما يجعل من حماية العاملين في القطاع الصحي من العدوى ضرورةً قصوى. تعد الحالة النفسية للفرد من الدعائم المهمة لمواجهة هذا الفيروس، فالتعرض المتكرر للمواقف الضاغطة أو الصدمات والتي تتمثل في المثيرات الداخلية والخارجية بصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق إمكاناته الخاصة وقدراته التوافقية يترتب عنها تأثيرات سلبية في حياته قد تجعله عاجزاً عن اتخاذ القرارات وعن التفاعل مع الآخرين، وهذا ما أشارت له الدراسة التي قام بها (kang et all, 2020) حول مدى الانعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الأطباء والمرضى في مدينة ووهان الصينية.

فالأفراد عند تعرضهم للصدمات النفسية، يتم رصد الاستجابات المرضية مع ما يصاحبها من أعراض وسلوكيات غير تكيفية وكانت النظرة سواء في مجال البحث أو العلاج والتكفل متجهة ولعقود من الزمن إلى الأعراض والنتائج السلبية. ثم تقطن الباحثون إلى أن هناك من الأفراد أمام نفس الحدث الصدمي تنفجر قوتهم وتتضاعف طاقتهم في حين يقاوم البعض تهديدات الاختلال النفسي ويطورون تكيفاً علائقياً واجتماعياً ملفتاً للانتباه. (يوسفي، 2018، ص. 02)

حيث تصبح لهم قدرة عالية على التحمل، التحدي المقاومة، المرونة ويتعايش مع هذه الصدمات بطريقة إيجابية تفاعلية وهذا ما يسمى بالجلد النفسي La résilience (الصمود النفسي، الرجوعية). وهذا ما قاد المختصين إلى تغيير نظرتهم حول الخطر المرتبط بالظروف الضاغطة، وتوجهوا إلى اهتمامهم لدراسة آثار الصدمة من الجانب الإيجابي بعد أن كان تركيزهم ولحقة من الزمن على الآثار السلبية.

وتعود أصول كلمة الجلد الى علم الفيزياء وتعني ارتدادية الجسم المرن ،فالجلد النفسي في بعده الفيزيائي هو " قابلية المواد على استعادة شكلها الأول والطبيعي بعد تعرضها للقوى الخارجية .وقد ادخل هذا المصطلح في الطب التقليدي والذي ي عرف الجلد على انه "قدرة الأنظمة الحية على التجديد بعد جرح جسيم " .وقد استخدم المفهوم في سياق نفسي أولاً على يد علماء النفس الأمريكيين الذين طوروه بشكل أساسي في الفترة ما بين (1960-1980). (جغمان، 2012، ب.ص)

والجلد النفسي يعرف بأنه قدرة الفرد على استرداد حالته الأولية وإعادة بناء شخصيته عقب تعرضه للضغوط النفسية، فهو بنية ثنائية التركيب متمثلة في التعرض للأخطار ومن جهة أخرى التكيف الإيجابي أمام هذه الضغوطات. (Amandine theis,2006) وبالتالي عودة الفرد إلى الحالة النفسية السابقة بالاستناد إلى خبرات التعرض للشدائد في الماضي، ووفق استراتيجيات مواجهة معينة

حيث تعتبر هذه الأخيرة : أنها استجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة، وقد تكون ذات طبيعة معرفية أو انفعالية، أو تحويل في الخيال وضعية خطيرة إلى منفعة شخصية تأخذ أشكالاً سلوكية مباشرة أو أكثر. (مرزاقه ، 2008 ، ص.25)

و كما يطلق عليه اليوم الجلد النفسي (la résilience psychologique)،والذي يعني " القدرة على العيش رغم الظروف الغير ملائمة والتكيف مع البيئة، والعالم الخارجي".(بوسنة، عثمانى، 2015، ص.124).

ان الأفراد الذين يتسمون بالجلد أو الصمود ليسوا محصنين ضد الضغوط، فهم يشعرون بالمشقة أيضا خلال وبعد التعرض للأحداث الضاغطة ولكن هم يتأثرون بشكل مؤقت بهذه الخبرات.( الرفاعي، احمد، 2019، ص.124)

وهذا ما أشارت له بعض الدراسات من بينها :

الدراسة التي قامت بها ( حنان السيد عبد القادر زيدان، 2021 ) حول المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا -19: وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطيه بين المرونة النفسية وأساليب المواجهة لدى الوالدين لكن هناك تفاوت في أساليب المستخدمة تبعا لشخصية الوالدين. (زيدان، 2021، ص.349)

كم هدفت الدراسة التي قام بها (يوسفي حدة، 2018) الى التعرف على مستوى ومحددات الجلد النفسي لدى الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي بن فليس التهامي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : مستوى الجلد لدى الممرضين متوسطا ، كما بينت لدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ومستويات الجلد النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.(يوسفي ، 2018، ب.ص )

تبين هذه الدراسات اهتمام الباحثين بالصحة النفسية للفرد وميلهم الى البحث عن الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها ان تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية اثناء مواجهة الضغوطات ،ما يجعلهم يبحثون عن حلول واستراتيجيات تضمن لهم نوع من الجلد النفسي ،ولهذا جاءت هذه الدراسة للبحث عن هذه المشكلة وعليه نطرح الأشكال التالي :

وعليه نطرح الإشكالية التالية:

-هل يؤثر الجلد النفسي في استراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا ؟

**التساؤلات الفرعية:**

-ما مستوى الجلد النفسي لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا ؟

-ما نوع استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما عند فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا؟

## 1-تحديد الفرضيات:

### الفرضية العامة

يؤثر الجلد النفسي في استراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا .

### الفرضيات الجزئية

يتمتع فريق القطاع الصحي اثناء فترة كورونا بمستوى مرتفع من الجلد النفسي.

استراتيجيات المواجهة حول المشكل هي الأكثر استعمالا لدى فريق القطاع الصحي.

## 2-أهداف الدراسة:

-تحديد مستوى الجلد النفسي لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا.

-محاولة التعرف على استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى فريق قطاع الصحي اثناء فترة كورونا.

## 3-أهمية الدراسة:

-يجسد موضوع الدراسة احد الموضوعات البحثية المهمة حيث يحاول تحديد أبعاد الجلد النفسي أساليب مواجهة هذا الفيروس لدى فريق القطاع الصحي.

-رغبة الباحثة في التعمق والتعرف أكثر على مصطلح الجلد النفسي الذي يعتبر من المصطلحات الغير متداولة في علم النفس وربط هذا المتغير بالمرض الخطير "كوفيد 19" المتفشي في جميع أنحاء العالم

-يمكن إن تقدم هذه الدراسة صورة علمية للمهتمين والعاملين في المجال النفسي.

-قد تساهم نتائج هذه الدراسة في إثراء الدراسات في مجال الجلد النفسي وأثاره الايجابية للعاملين في القطاع الصحي.

## 4-دوافع اختيار هذا الموضوع

-الاهتمام بالمواضيع الايجابية (علم النفس الايجابي) التي تعمل على مساعدة الأفراد في التمتع بالصحة النفسية.

-رغبة الطالبة في التعمق أكثر في مصطلح الجلد.

## 5-التعاريف الإجرائية :

### 5-1 الجدل النفسي:

انه قدرة ذاتية للفرد على التكيف مع وضعيات مؤلمة وصادمة وتجاوزها، رغم شدتها وتكرارها بتطويعه لقدراته الذاتية والعوامل المحيطة رغم احتمالية مآلها السلبي، والذي نقيسه من خلال المقابلات التي تتم مع حالات الدراسة واستخدام مقياس الجدل "لدافيد سون" من خلال النسب المئوية المحصل عليها.

### 5-2 استراتيجيات المواجهة :

هي الجهود التي يبذلها فريق القطاع الصحي في شكل استجابات للوضعيات الضاغطة المهددة لهم، وهذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف تصوراتهم إزاء هذه الوضعيات الضاغطة وطريقة تعاملهم اثناء وباء (كوفيد19).والذي نقيسه من خلال المقابلات التي تتم مع الحالات واستخدام مقياس "كونور ولا زاروس".

### 5-3 فيروس كورونا:

مرض فيروس كورونا المستجد COVID - 19 هو « مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة( ووهان) الصينية في كانون الأول من ديسمبر 2019. وقد تحول COVID - 19 الآن إلى جائحة تؤثر على جميع أنحاء العالم.( كورونا فيروس، 2020 )

### القطاع الصحي :

يقصد به الفريق الصحي المتمثل في الأطباء الممرضين العاملين في المؤسسة الاستشفائية ومخبر التحاليل الطبية في القطاع الصحي العام والخاص بولاية مستغانم .

# الفصل الأول الجلد النفسي

تمهيد

1- نشأة الجلد (الجذور التاريخية للجلد )

2- مصطلحات (المرونة، الصمود، الرجوعية)

3- مفهوم الجلد

4- دورة الجلد النفسي

5- استراتيجيات بناء الجلد

6- مصادر الجلد

7- المقاربة النظرية للجلد

1-7 النظرية العرضية للجلد

2-7 التحليل النفسي

3-7 النموذج الايكولوجي

4-7 النظرية النسقية

5-7 المقاربة المعرفية السلوكية

8- سمات الفرد الجلود

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يتعرض الفرد في حياته الى مجموعة من الضغوطات فيختلف سلوكهم حيال ما يعترضهم من مشكلات فمنهم من يسارع للاستسلام لهذا الموقف ويفقد ثقته بنفسه ولا يستطيع المواجهة ،ومنهم من يمضي في التفكير فيبذل جهد للخروج من المشكلة حتى وان كانت الظروف صعبة و قاسية بل ويعيشون حياتهم بطريقة إيجابية أي رغم الظروف والعثرات والمشاكل إلا أنهم يستمرون في التحدي والمقاومة والتحمل ويتعاملون مع الظروف بطريقة مرنة لتحقيق التكيف ، هذا الانتصار أو التحمل هو ما يسمى بالجلد والذي يعتبر من المقاربات الحديثة ، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم الجلد عناصره مصادره والعوامل المؤثرة وما هي سمات الفرد الجلود .



## 1- نشأة الجلد ( الجذور التاريخية للجلد ) :

الجلد مصطلح فرنسي مشتق من اللاتينية المرونة المستخدمة في سياق علم المعادن والتي توضح القدرة على استعادة حالتها الأولية بعد الصدمة أو الضغط المستمر لذلك لديها القدرة على الامتصاص الطاقة الحركية دون ان تتكسر. (Anaut.M, 2005 ,p.3)

ظهر المصطلح في انجلترا عام 1626م قد استعمله الفرنسي Bacon والذي استخدمه لأول مرة في آخر إصداراته ،ليصف من خلاله الطريقة التي بها الصدى ،في اللغة الانجليزية كلمة الجلد مرادفة لكلمة "ارتداد" "إعادة القبض أو الأخذ" وإعادة التقويم والاعتدال . في 1857 طبيب أمريكي والذي عمل لمدة عامين كقنصل في اليابان تحدث في إصدار له عن مصطلح الجلد ،ووظفه ليعرف الحالات النفسية لدى اليابانيين الذين واجهوا الكوارث والزلازل .

في علم النفس استخدم مصطلح الجلد من طرف فرويد كنموذج لتوضيح فكرة الإنسان القادر على المقاومة في حالة الصدمات وتلقى الضربة ثم العودة من جديد للانطلاق .

المختصة النفسية Emmy Werner وفي عام 1950 تعد هي من وضعت الأساس للمصطلح في علم النفس ،حيث قامت بالبحث حول 700 طفل في هاواي يعانون من "هجر،حرمان عاطفي ،صحة متدهورة،سوء معاملة "وبعد ثلاثين سنة،من تتبع الأطفال،وجدت 72% من هؤلاء الأطفال تطوروا بشكل كارثي ،لكن المفاجئة هي وجود نسبة 28% منهم قد تمكنوا من العمل وتعلم حرفة ،وأسسوا عائلات،ولا يعانون من اضطرابات نفسية،وبذلك تشكلت رغبتها في البحث عن العوامل التي جعلت هؤلاء الأطفال غير قابلين للتحطيم ،كل الملاحظات التي استنتجت من هذه الدراسة ساهمت في وضع قواعد التحليل الوظيفي للجلد وركزت على ديناميكية وسيرورة الجلد ،حيث درست الجلد كنتيجة لتوازن النمو بين مواجهة عوامل خطرة

ومهددة خارجية، ومن جهة أخرى عوامل الحماية الداخلية للفرد مثل تقدير الذات، استعداد معرفي والخارجية مثل مصادر للسند كعائلة والعمل والأصدقاء. (بوسنة، لحر، 2016، ص.108)

نشر جار ميزي Germazy (1973) أول نتائج بحث أجراه في المرونة النفسية واستخدم ما يعرف بعلم الوبائيات والذي يدرس من الذي يتعرض للمرض ومن لا يتعرض، ولماذا، وكيف ذلك للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية والتي تساعد كثيرا الآن في تعريف الجلد النفسي. (ابوحلاوة، 2013، ص.25)

## 2- مصطلحات (الصمود، الرجوعية، المرونة) :

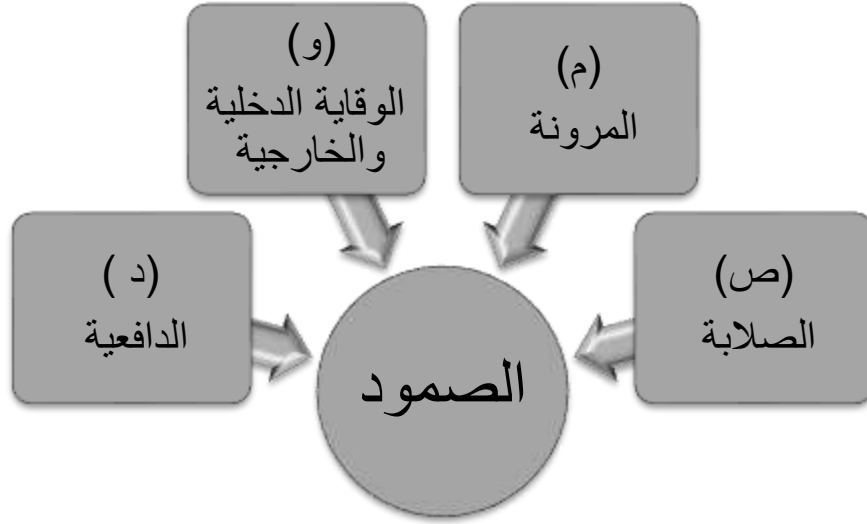
تسميات مرادفة لمصطلح الجلد (La résilience) في ترجمته الى اللغة العربية: ظهرت عدة

مصطلحات متقاربة في المعنى للدلالة على التعريف ومفهوم هذا المصطلح اللاتيني المنشأ منها :

### 2-1- الصمود la résilience :

يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل والتالي فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة يحمل في معناه الثبات كما يحمل في معناه الحركة، كما ان مفهوم الصمود النفسي يشير كل حرف في حروفه الى عملية محددة، يشير حرف "ص" الى الصلابة، حيث المقاومة الانكسار أمام التحديات والمحن، ويشير حرف "م" الى المرونة، حيث القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل ويشير حرف "و" الى الوقاية الداخلية والخارجية حيث العوامل الشخصية والبيئية التي تحمي من خطر الخطر، يشير حرف "د" الى الدافعية حيث المثابرة والدأب.

( الرفاعي، أحمد، 2019، ص.847)



شكل رقم (1) تحليل حروف مصطلح الصمود

2-2-الرجوعية **la résilience** : تعرف الرجوعية حسب Anaut.M بأنها: " قدرة الفرد على الخروج

منتصرا اثر اختبار قد يكزن صدمي بقوة مجددة ،فهي تشير الى الجانبين ، نمو عادي رغم الأخطار واسترجاع للذات بعد الصدمة اثر اختبار قد يكون صدمي بقوة مجددة ،فهي تشير الى الجانبين ،نمو عادي رغم الأخطار واسترجاع للذات بعد الصدمة ،أنها فن الاندماج مع الأوضاع الصعبة بيولوجية كانت او نفسية وذلك بتطوير قدرات مرتبطة بمنابع داخلية ضمن نفسية او اجتماعية يجمع البناء النفسي المناسب والاندماج الاجتماعي ". ( محند ،2021، ص.239).

### 2-3 المرونة النفسية :

ويشير مصطلح المرونة في علم النفس الى فكرة ميل الفرد الى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه

الذاتي عند الضغوط او مواقف عصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه

الضغوط وتلك المواقف الصادمة .(أبو حلاوة، 2013، ص.17)

### 3-تعريف الجلد النفسي la résilience psychologique :

الجلد مصطلح فرنسي "La Résilience" وانحدر كمصطلح من الكلمة اللاتينية " Résilienta" التي تستخدم في مجال التعدين كمفهوم فيزيائي والتي تشير الى القدرة على استرداد حالته الأولية عقب الصدمة والضغط المستمر، فهي القدرة على امتصاص الطاقة الحركية من دون أن تنهك. وقد تم استعارته في العلوم الإنسانية حيث اخذ معنى أكثر اتساعا.

وفي القاموس الفرنسي " Reselir " إعادة الحركة مرة أخرى حيث " Salir " تشير إلى التكرار وتعود الى فكرة الارتداد .بينما "Re" تعني الوثب والقفز ، فالرجوعية إذن الفعل الذي ينتهي بالالتزام او الوعد بالصمود. (بوسنة، عثمانى، 2015، ص.124)

وكلمة " جلد " تستعمل عادة في علم فيزياء المواد ، ففي علم المعادن يعني الجلد خاصية المواد التي تتمتع باللدانة والهشاشة في ذات الوقت ، والتي تظهر قدرة على استعادة حالتها البدائية بعد صدمة او ضغط متواصل .

ويعرف الجلد النفسي انه:القدرة على المحافظة على الحالة الايجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة او المتحدية مع الشعور بحالة الاستبشار والتقاؤل والاطمئنان الى المستقبل (سليمون، 2015، ص.95)

تعرفه "ويرنر Werner"1993:الجلد يصف تكيفا ناجحا بعد التعرض لعوامل خطورة بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وإحداث الحياة الضاغطة ،وتتنطوي على توقع قابلية تؤثر ضئيلة لعوامل الضغط .وعرفه "جيرمزي Germazy 1991"على انه القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

(بوحجار، تاويريت، 2017، ص.290)

وعرفه كونر دافيدسون (Conner & Davidson,2003) على انه " قدرة الفرد على التكيف الايجابي في مواجهة الضغوط النفسية ،كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه" .

ويشير الجلد النفسي الى تعلم أساليب من اجل التوافق مع التحديات ،والعمل على تغيير الأفكار السيئة بأخرى ايجابية التوافق معها ،ومع العادات السوية القديمة.(شلا، 2019، ص.288)

#### 4-دورة الجلد النفسي :

تصف Pearsall المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:

➤ **مرحلة التدهور Deteriorating**: وتبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول او تقصر هذه الفترة ويرجع ذلك الى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد

➤ **مرحلة التكيف Adaption**: وفي هذه المرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر .

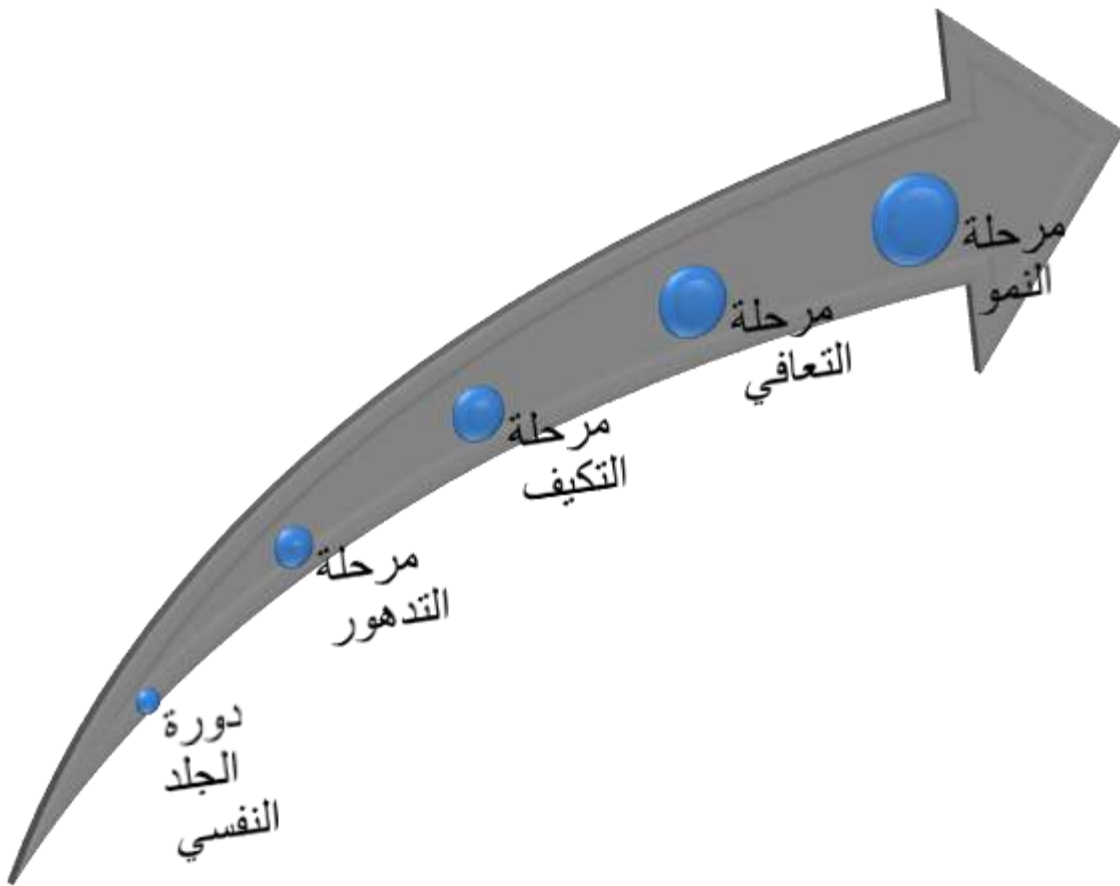
➤ **مرحلة التعافي Recovering**: وتعد هذه المرحلة استمرار لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها ان يصل الى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة .

➤ **مرحلة النمو Growing:** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض لها

ويصل بهذا التعلم الى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو ما

يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في اتجاه التصاعدي. (الغبور، 2019، ص.26)

### الشكل رقم ( 2) دورة الجلد النفسي



#### 5- استراتيجيات بناء الجلد:

❖ **الكفاءة الذاتية:** وهي ان يمتلك الفرد القدرة على النجاح رغم التحديات التي تواجهه وتتطلب الثقة

بالذات والإيمان بالله وكذلك الاعتناء بالنفس، وتقدير الذات .

- ❖ **التكيف مع الأحداث:** وذلك من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث الضاغطة، من خلال التركيز على الحلول بدلا من التركيز على المشكل.
- ❖ **الرؤية الشخصية:** حيث يتعرف الفرد على أفكاره، معتقداته، ويحدد أهدافه ويعرفها جيدا ويمتلك القدرة على التخطيط لمستقبله.
- ❖ **التنظيم للأولويات:** حيث يمتلك الفرد القدرة على تنظيم وترتيب اولوياته، وتنظيم وإدارة الوقت... لأنها تحسن من كفاءة الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة دون الوقوع في فخ الاضطرابات النفسية .
- ❖ **حل المشكلات:** حيث يتعرف الشخص على استراتيجيات حل المشكلات، والتدرب عليها، والنظر على أنها فرصة للتعلم والتدريب واكتساب الخبرات...فانه يتعامل معها بايجابية وبنوع من التحدي .
- ❖ **القدرة على فهم مشاعر الآخرين واحترامها واستيعابها:** فهم الآخرين والتعاطف معهم، وان يكون قدوة لهم من حيث طريقة. (الشربيني، صادق، 2018، ص.288)

الشكل رقم (3) إستراتيجيات بناء الجلد



إن الجلد النفسي لا يعتبر سمة في الشخص وإنما يمكن أن يكتسبه ويتعلمه، حيث قدمت الجمعية

الأمريكية لعلم النفس The American Psychological Association عشر طرق لبناء الجلد وهي:

- ❖ إقامة روابط قوية مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية بين الأسرة والأصدقاء من أهم المتطلبات لبناء المرونة لنفسية وتقبل الدعم ممن نحبهم يقوي المرونة النفسية .
- ❖ تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلة يصعب حلها: يجب أن يدرك الفرد أن المستقبل أفضل ويخفف من مشاعر الألم والكآبة الناتجة عن المصاعب التي تواجهه
- ❖ تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة: تقبل الأوضاع والضغط التي لا يمكن تغييرها للاهتمام بالظروف الأخرى التي يمكن تغييرها والتحكم فيها .
- ❖ التحرك اتجاه الأهداف: تحديد أهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لإمكاناتنا وقدراتنا والواقع المحيط بنا .
- ❖ اتخاذ قرارات حاسمة: التعامل مع المواقف الصادمة بأقصى ما نملك من طاقة.
- ❖ التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة .
- ❖ وضع الأشياء في حجمها الطبيعي: تقييم الوضع دون تهويل
- ❖ الحفاظ على تصور طويل الأمل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المطلق له.
- ❖ الاستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم: النظرة التفاؤلية وان هناك أشياء ايجابية ستحدث . (بخاري،

2016، ص.479)

6-مصادر الجلد :

المصادر التي يأتي منها الجلد وتساعد على تقويته وبلورته فقد اتفقت مجمل الدراسات على أنها :



### 1-6 الأسرة:

تعد الأسرة ذات التربية الجيدة والمنظمة مجالاً جيداً لتعزيز وتنمية قدرة الطفل على، وذلك من خلال مشاركة الطفل النشاطات الأسرية وتشجيعه على الأعمال الجيدة التي يقوم بها فأغلب الأطفال الذين يتمتعون بقدرة جلد مرتفعة نجد علاقاتهم مع باقي أفراد، فبالرغم من تعرض الأسرة إلى التصدع والطلاق فإن المساندة الأسرية وتوفر الدعم منها ومن المجتمع يساعد الطفل على تخطى الأزمة وتعزيز القدرة على التكيف إزاء المواقف المختلفة.

### 2-6-المجتمع:

للمجتمع دوراً كبيراً في بلورة الجلد لدى الفرد حيث يرى "بيارد" (1991) أن هناك ثلاث خصائص تتميز بها المجتمعات المحلية وهي :

وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة للأفراد

❖ احترام وثبات المعايير الاجتماعية بحيث أن جميع أفراد المجتمع يتقيدون بالسلوك المرغوب فيه

❖ منح الفرص للأطفال والشباب للمشاركة في المجتمع كأعضاء فاعلين ما يعزز لديهم الجانب

الذاتي .

❖ إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة للآخرين وكذا قدرته

على مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل، كما أن الفرد الذي يحظى بمساندة من مجتمعه

يحس بالاستقرار والطمأنينة ما يخلق لديه قدرة على مواجهة المشقة.

### 3-6- المعتقد الديني :

إن المعتقد الديني هو عبارة عن مجموعة القيم والمعايير الأسرية والاجتماعية التي يتقاسمها أفراد

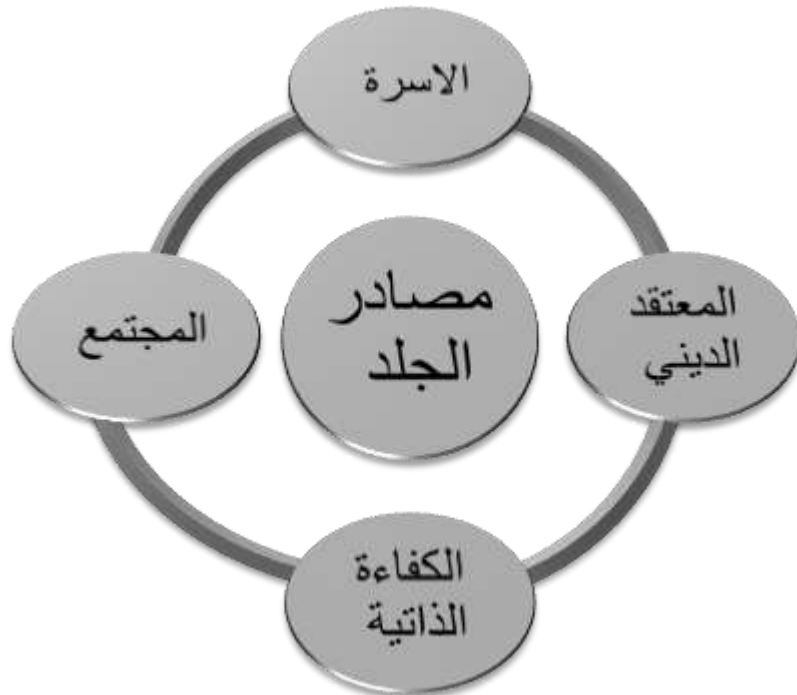
الجماعة في مجتمع ما ويتشاركون من خلالها المراسيم والأعياد والتقاليد والأعراف وهو ما يجعل أفراد

المجتمع أو الأسرة على اتصال ببعضهم البعض وكذا ما من شأنه أن يخلق جانب المساندة لتجاوز المحن والظروف الصعبة وما يقوى في الفرد الجانب العلائقي والذي يعد أمراً مهماً في بناء الجلد وتعزيزه.

#### 6-4- الكفاءة الذاتية :

وهي عبارة عن مميزات يتحلى بها الأفراد ذوي القدرة على الجلد ونعني بها قدرة الفرد على الثبات والمثابرة مع الاحتفاظ باتزانها النفسي والاستمرار في السعي لتحقيق أهدافه وتخطي الصعاب والمخاطر التي قد تعترضه، أيضاً تكوين علاقات جيدة مع المحيط مع فعالية واستقلالية و تمتعه بكفاءة ذاتية عالية فتقييم وتقدير المواقف يعدان من الكفاءة الذاتية التي توجه اختيارات وطريقة تنفيذ القرارات المتعلقة باستراتيجيات تحقيق المخططات المستقبلية...بينما عدم توفر هذه الخاصية الشخصية يؤدي إلى انخفاض أو انعدام القدرة على تقييم وتقدير المجهود اللازم لتحقيق الأهداف والمساعي والطموحات (مزردي، 2017، ص.34)

الشكل رقم (4) مصادر الجلد



7- المقاربة النظرية للجلد:

7-1 النظرية العرضية للجلد:

وضع Gilligan ثلاث أسس نفسية عقلية اجتماعية في تفسير هيكله الجلد أو سماه هيكله السيرورة الرجوعية وهي :

❖ الشعور بالتحلي بقاعدة من الأمان الداخلي : وتعني الانتماء منذ تجارب التعلق الأولى إلى عائلة أو

سلالة للحصول على سند الاحتواء ما يساعد على تشجيع الأمان الداخلي الضروري لهيكله الجلد

النفسي ، وفي هذا السياق يؤكد " M.Rutter " انه في حالة غياب الرعاية والعلاقة للأمان الداخلي

يجب أن تعوض في إطار الشبكة الاجتماعية وهذا ما يوفر عامل حماية جد مهم.

❖ تقدير الذات : يرتبط مفهوم تقدير الذات بتكوين النرجسية من خلال تجارب الاستثمار الأبوي

❖ وحسب روتر " rutter " فإن نمو تقدير الذات في المعنى الايجابي يستدعي أساسيتين:

❖ العلاقة الحميمة وجلب مطمئن ومتجانس .

❖ الحصول على نجاحات التحقيق للشخص ومركز اهتمامه.

❖ الشعور بنجاحه الخاصة: يؤكد باركي " Barque " يؤثر نوع الأبوية في نمو الطفل من خلال

وعي الرقابة الداخلية أو مؤهلات إدراك المواضيع المرغوبة والأبوية كنماذج علائقي وتربوية ما يحدد

استقلالية أو تبعية الطفل . إن وسيرورة التعقل تكتسب منذ الولادة من خلال نوعية الوساطة الأمومة

أو بديلها النفسي من خلال:

❖ تصلب أو مرونة الميكانيزمات الدفاعية الأنا .

❖ قدرة الإصلاح العقلي : وضع كلمات ، حكاية الصدمة المعاشة والانفعالات المرتبطة به. (بوسنة،

عثماني، 2015، ص.125)

7-2- التحليل النفسي:

و في بدايات التحليل النفسي لم يستعمل مفهوم الجلد في التحليل النفسي كما هو متعارف عليه حالياً، ويمكن تصنيفه حسب دراسات فرويد وفيرنيري مع ما يعرف بآليات الدفاع والإرسان النفسي في حالة الصدمة . بينما أعتبر ( Vatz Laarousi, 2004 ) أن مدعم الجلد عنصر أساسي في تطوير هذه القدرة، ويرى ( lighezolo et De Tychey , 2005 ) ان دور مدعم الجلد يتمثل في إعادة بناء الأنا الأعلى والانا المثالي للفرد بعد إصابته اثناء حدث صدمي مما يساعد على التماهي مع نماذج جديدة، بينما يؤكد "مركي" (Marky, 2007) إن ما يمكن اعتباره مدعماً للجلد يحمله الفرد في ذاته وبداخله، من اعتقاد وقناعات تدخلت في تكوين شخصيته والسند في الأوقات التي يتعرض لها للمحن والصدمات. (جار الله، 2014، ص.116).

ويمكن قبول وبشكل مؤقت نوعين فقط من آليات الدفاع في عمل الجلد:

❖ الإنكار: الذي يسمح بتجنب الاجترار المأساوي ولكنه في نفس الوقت يعرقل عملية العقلنة .

❖ الانشطار :ويشكل التأقلم الأقل شيوعاً .

لا يشارك الفرد المتعرض لحدث أصدمي مع المحيط إلا ما يمكن له سماعه، ولكن قسم كبير من عالمه الداخلي غير قابل للمشاركة، حيث يعاني في صمت الشيء الذي يفسر أحيانا الانفجارات او الاكتئاب الذي يفاجئ المحيطين به .

بعض الآليات الدفاعية تكون لها دور فعال ومساهم في بناء الجلد:

➤ التسامي او الإعلاء :حيث يقوم الفرد المصدوم بتحويل الرعب المعاش الى أعمال فنية، تسمح له

فيما بعد بعقلنة الحدث أصدمي .

➤ روح الدعابة او حسن الفكاهة :وهي آلية تسمح بالتعبير عن اليأس الذي يجتاح المصدوم ،لكن بكل لباقة دون إحراج الآخرين .

➤ الغيرية والانخراط في المجتمع:أين تنشط محبة الآخرين، التعاطف والمشاركة الوجدانية والتي تسمح بالعيش الجماعي.(بوسنة، لحر، 2016، ص.363)

كما إن " cyrulnik " اعتبرنا لصراع في الصدمة ليس نفسي داخلي فقط بل يضاف له وسط اجتماعي،فالحدث الممزق للشخص يمكن ان يقود الفرد لاستخدام دفاعات مثل النفي أو الإسقاط فهي يمكن إن تعتبر تكيفيه،وليست كجلد نفسي ،في حين دفاعات التسامي ..والعقلنة دفاعات جد مقبولة والثقافة تستقبل الشخص الجريح وتمنحه أماكن عاطفية ،وأماكن للإبداع التي تشكل عوامل ثمينة للجلد(بوحجار ، تاويريت، 2017، ص.291)

### 7-3 النموذج الايكولوجي :

يشمل فرضيات عوامل الخطر والحماية التي تخص الأشخاص من جهة ومن جهة أخرى الأوساط والإطار الذي تحدده ، وفهم طبيعة العلاقات الداخلية المعقدة التي تربط الشخص بمحيطه وفي هذا السياق اقترح " Toursignant " نموذج ايكولوجي للجلد لتفاعل الشخص والمحيط.فهذا النموذج يمثل مقارنة تقترح دائرة من الأسباب المترابطة والمتماسكة في بعضها البعض حيث يأخذ العلاقة بين الشخص وذاته ومن ثم بين الشخص ومحيطه ، وبالتالي فإنه من المهم الاشتغال السير وري النفسي للجلد مندرجا من نموذج إلى آخر.(بوسنة، عثمانى، 2015، ص.126 )

### 7-4 النظرية النسقية :

تعتمد في دراسة الجلد على التفاعل بين مختلف الأنساق ( عائلة، جماعة الجيران، أصدقاء... )

حيث كشف ( Toursignants,2000 ) الطبيعة النسقية للجلد أو بعبارة أخرى الإيكولوجية الاجتماعية للجلد

، عوض التمرکز على مفهوم الجلد الذي يتموضع داخل منظور فردي . لقد بين أن هذا يحدث "بتحليل

التفاعل بين مختلف الأنساق التي تحيط بالطفل " . هذا التحليل انطلق من مسلمة أنه ناتج عن تفاعل بين

مختلف مستويات الأنساق التي تحكم الطفل سواء الخصائص الداخلية للفرد، العائلة، العشيرة، الثقافة، النسق

السياسي هذه النظرية تعرض دور كل نسق في النمو، والمحافظة على التكيف الناجح حيث تعد:

➤ العائلة مركز الحماية النفسية للفرد .

➤ المحيط الاجتماعي : لديه دور في التكيف للمحنة ، ولا سيما الأفراد المحيطين بالشخص والذين

لديهم تأثير على تطوره ، وهنا تأكيد على الدعم العاطفي الممول من قبل الشبكة الاجتماعية

لمواجهة الإجهاد أو الأزمة .

➤ العشيرة: منبع أساسي لقوة الفرد.

➤ الثقافة والمجتمع: إنه دور الثقافة وسياسة البلاد التي يعيش فيها الفرد والتي لها تأثير كبير عليه.

وبينت الكثير من الأبحاث أن التفاعل بين مختلف الأنساق للدعم في حماية الفرد من الشدائد ، كما

يعتبر غياب هذه الأنساق أحد العوامل المسببة للمشاكل (مريوح، هاروني، 2011، ص.133).

هذا الارتباط بين العوامل التي تساهم في بناء الجلد يستدعي فحصها وفق المقاربة النسقية التي تعتمد على

تفاعل هذه المكونات .

## 7-5 المقاربة المعرفية السلوكية:

إن الأسس والمبادئ الأولى للجلد نشأت من النظرية المعرفية السلوكية ، مثل نظرية بيم ( 1976 )

ونظرية التعلم الاجتماعي ل ( Bandura, 1977 )، كون هذه النظرية المعرفية والسلوكية تعتمد أساسا

على المزاج والسلوك المناسب الذي يتبناه الفرد معرفيا لتفسير ما يحيط به والحكم عليها ، تؤكد هذه النظرية أن البناء المعرفي للفرد وفق البيئة التي يعيش فيها تعزز أو تعيق التكيف في سياق معين ( بيك، 1976 ) ، انطلاقا من هذا المنظور فإن الفرد تتأثر قدرة الجلد حسب نظرته إلى الموقف المائل أمامه بناء على ما اكتسبه من قبل الخبرات التاريخية والتعلم والمعتقدات السائدة في وسطه الاجتماعي.

إن التقييم المعرفي الثانوي حسب وجهة نظر لازاروس وفولكمان ( 1984 ) هي المحدد الرئيسي للإصابة بالصدمة النفسية أو اضطرابات أخرى نتيجة التعرض للأحداث خطيرة ، وعليه فإن توازن كل من عوامل الخطر و عوامل الحماية هي عملية تقييمية ، لذلك يبدو أن مفهوم الجلد اعتماده كإطار يساعد على توظيف وتحريك المصادر المعرفية على المستوى الشخصي أو الجماعي ، حيث أنه يسمح أيضا بتحديدتها وتقييم قدرتها في مواجهة الصعوبات والاختلال التي تخلفه المواقف اليومية ، هذه المعارف التي يمكن

رصدها تدخل في عملية إرسان قدرة الجلد ، باعتبار أن الجلد يتولد من دينامية وتفاعل سواء كان مفهوما شخصيا أو جماعيا كون الصعوبات والخبرات الجماعية ينتج عنها إحساس بالعجز أو فقدان وانهايار المسار الجماعي المشترك ، وبالتالي شلل في وسط الجماعة حيث يدل عليه تثبيط التفكير الجماعي وانحصار ذلك في الأمور الأولية الضرورية للحياة ، هذه الصعوبات تستدعي البحث عن إطار معرفي نفسي اجتماعي لدراسة وعلاج هذه السلوكات الجماعية (جار الله، 2014، ص.116).

#### 8-سمات الفرد الجلود :

يلخص فان جالين واخرون (Van Galen &all,2006) السمات التي يتصف بها الأفراد جلودين من خلال تجميعه للعديد من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للجلد النفسي على النحو التالي :

❖ علاقات جيدة مع الآخرين .

❖ تواصل معرفي جيد.

- ❖ تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقدير بالنسبة لآخرين .
- ❖ معرفة الهدف من الحياة .
- ❖ المساهمة في الحياة الاجتماعية.
- ❖ تعزيز الذات .
- ❖ أساليب متوافقة ومناسبة مع المواقف .
- ❖ الإيمان بان الضغوط تزيدنا قوة.
- ❖ القدرة على التكيف مع التغيير أي المرونة .
- ❖ رؤية الضغوط على أنها تحديات .
- ❖ محاولة استخدام العمليات الوقائية (بخاري، 2016، ص.47)



## الخلاصة:

يتمثل الجلد في التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للضغوط النفسية في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية وقيم روحية ومساندة اجتماعية ،يلعب الجلد دور كبير في حياة الفرد باعتباره العنصر الفعال الذي يجعله قادرا على تحمل المشاق والصعاب وممارسة مختلف النشاطات اليومية في ظل الصعوبات والمعيقات التي تواجهه في حياته ، لأنه يعبر على الصمود والمقاومة الفعالة والتي تسمح للفرد المضي قدما رغم الضرر وف.كما يمكن للفرد اكتساب استراتيجيات تعزيز الجلد واستخدامها في مواجهة الضغوط الحياتية بشكل ايجابي.

# الفصل الثاني استراتيجيات المواجهة

تمهيد

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة

2- النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة

3- تصنيفات استراتيجيات المواجهة

4- وظائف استراتيجيات المواجهة

5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

6- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة و المركزة حول الإنفعال

7- استراتيجيات المواجهة للدعم الاجتماعي

8-فاعلية استراتيجيات المواجهة

الخلاصة

**تمهيد**

لقد أصبح مفهوم استراتيجيات المواجهة مصطلحا متداولاً بشكل كبير في مجال علم النفس، فهو يشير للاستجابات الايجابية نحو الضغط وهي أساليب مختلفة تتحدد بشكل قوي من خلال التقييم المعرفي لمطالب الموقف الضاغط، وتتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية ولسنسلط الضوء في هذا الفصل على مفهوم استراتيجيات المواجهة والنظريات المفسرة لها، ثم تصنيفها من طرف الباحثين ووظائفها والعوامل المؤثرة فيها ومدى وفعاليتها اتجاه المواقف الصعبة .

**1 - مفهوم استراتيجيات المواجهة:****1-1- تعريف الإستراتيجية:**

التحليل الكلاسيكي لأصل مصطلح إستراتيجية يقود إلى وجوده في مختلف اللغات الأوروبية أو الإغريقية أو اللاتينية، ففي الألمانية نجد *Stratégie* وفي الروسية نجد *Strategiga*، ومصطلح الإستراتيجية ذاته مقسم إلى جزئين:

– *Stratos* ونعني به الجيش أو الجيوش في حالة حرب أي الجيوش التي تعسكر في منطقة ما

– *Agein*: ونعني بها الدفع إلى الأمام . (نيوف، 2008، ص.03)

ترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجيوس *Strategos* والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك ، ويعرف قاموس ويبستر *Webesters*: الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (المغربي، 1999، ص.17)

**1-2 - تعريف المواجهة:**

المواجهة كما عرفها لازاروس وفول كمان: "هي الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الخارجية /أو الداخلية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً". (البطي، 2018، ص.75).

فيعرف ماثيني وآخرون المواجهة بأنها: "أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، والمساعدة على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة".

ويعرف كمال دسوقي 1988 سلوك الواجهة بأنه: "الفعل الذي يمكن المرء من ان يتوافق مع الظروف البيئية، وهو سلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما". (عبد المعطي، 2006، ص.79)

ويمكن تصنيف مفهوم المواجهة الى عدة فئات هي :

\*تعريفات تتعامل معه أسلوب ومن هذه التعريفات تعريف (Moos, 1993) بان "المواجهة هو الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الايجابي مع مصدر القلق والحدث المثير للمشقة النفسية او الحدث الصدمي .

\*تعريفات تتعامل معه كاستجابة ومن هذه التعريفات تعريف (Schooler & Pearqlin, 1978)

بان "مفهوم المواجهة اي استجابة يقوم بها الفرد في مواجهة مواقف الحياة الخارجية وذلك لتجنب المشقة النفسية او لمنعها او التحكم فيه .

\*تعريفات تتعامل معه كاستراتيجية ومن هذه التعاريف تعريف (Luis, 1962) بان: "مفهوم المواجهة

هو الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمعالجة التهديد. (البطي، 2018، ص.76)

### 1-3- تعريف إستراتيجية المواجهة:

إستراتيجية المواجهة فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف:

ويرى ديفيد فونتانا (1993) بان " أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد للتعامل مع الأحداث التي يعيشها فهي التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة الموقف لتكون هذه الاستجابة أكثر أي مواجهة الموقف الضاغط ". (عبد المعطي، 2006، ص.99)

مصطلح استراتيجيات المواجهة فيشير الى الجهود النفسية والسلوكية المحددة التي نتخذها لمحاولة

الحد او التقليل من الأحداث (شويخ، 2012، ص.151)

اما كوهين لازاروس فيعرفانها على أنها: "اي جهد يبذله الانسان للسيطرة على الضغط. (التميمي،

2016، ص.100)

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن استنباط عدة عناصر لأساليب المواجهة :

❖ إن الناس لا يستخدمون دائما استراتيجيات ملائمة أو صحية ،فربما ينكرون الحقائق لدرجة أنهم

يشوهون الواقع .

❖ ان الفرد ربما لا يكون واعيا أو مدركا للطريقة التي يستخدمها كي تصبح هذه الطريقة إستراتيجية

ثابتة للمواجهة .

❖ إن استراتيجيات المواجهة لا تزيل الضغوط تماما ولكنها تعمل على منع تفاقمها، فهي تستهدف

أضعاف أو تخفيف الضغوط وتأثيراتها الجسمية أو الانفعالية حتى لو تضمن ذلك بعض التكاليف

(عبد المعطي، 2006، ص.100)

استراتيجيات المواجهة هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط

والتقليل من أثارها السلبية. ويشير هذا المفهوم الى الطريقة التي تواجه بها وضعية صعبة، ظهر سنة 1996

وأشار إليه لازاروس على انه مجموع الاستراتيجيات المستعملة لمواجهة الوضعيات الصعبة أو الأحداث

الضاغطة . (أبو حلاوة، 2013، ص.46)

هناك مفاهيم تتعلق بمفهوم المواجهة، ويتميز كل مفهوم بمميزات تختلف عن غيره، وهناك فروق

بينها وبين مفهوم المواجهة. وهنا نوضح بين مفهوم المواجهة ومفهومي التكيف والدفاع كما يأتي:

#### 1-4- الفرق بين المواجهة والتكيف :

حدد لازاروس وفولكمان كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يضم

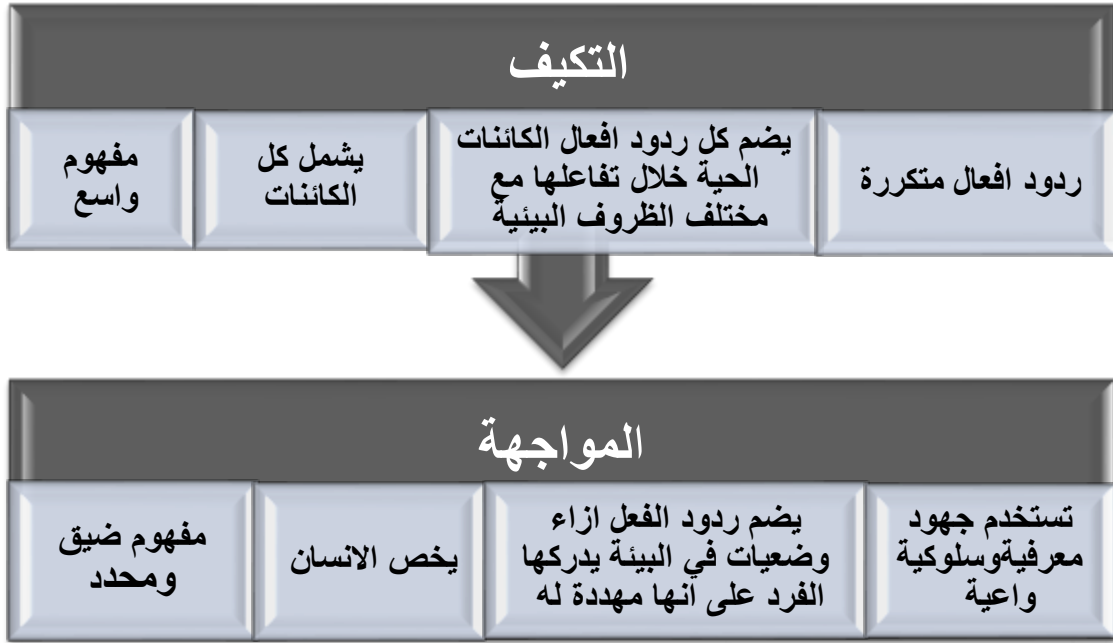
كل من علم النفس والبيولوجيا، كما انه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف

ومتغيرات المحيط، بالقابل فان المواجهة مفهوم خاص نوعي حتى وان كان يتضمن مختلف استجابات التوافق

لدى الفرد على أنها مهددة له. (ايو، 2020، ص.95) .

يمكن تفصيل الفرق اكثر من خلال الشكل التالي:

شكل رقم (5) الفرق بين الواجهة والتكيف



### 1-5- الفرق بين المواجهة والدفاع :

وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من اجل

تحويل او تشويه او إنكار الأفكار غيرا لمقبولة من اجل الحفاظ على كيانه واتزانه الداخلي ...

بعدما كانت كل البحوث مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع اتجهت للبحث في مصطلح المواجهة

وقد استعمل لأول مرة من قبل لازاروس (1978)... وكان هناك التباس وتداخل بين مصطلحي الدفاع

والمواجهة الى ان جاءت محاولة هان (Haan, 1977) لتبين بان هناك فروق بينهما ميكانيزمات الدفاع

صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، وترتبط بصراعات نفسية داخلية شخصية

وبأحداث الحياة الماضية، تهدف الى خفض القلق الذي يسببه الموقف الى مستوى قدرة الفرد على التحمل .



اما استراتيجيات المواجهة فتتميز بالمرونة ،العمل على المستوى الشعوري بتغيير حسب ما يتطلبه الموقف ،مرتبطة بالواقع الحالي ،وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض او تحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة .وتختلف المواجهة عن ميكانيزمات الدفاع في أنها محاولات شعورية لمواجهة المشكلات الحديثة.( ايبو ، 2020 ، ص.96)

### شكل رقم (6) الفرق بين المواجهة والدفاع



### 2-النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغط وتفسيرها باختلاف

توجهاتها وظهورها ونبدأ بالنموذج التحليلي .

## 2-1- النموذج التحليلي:

تعمل آليات الدفاع من جهة نظر التحليل النفسي كاستراتيجية بل ومن أهم استراتيجيات المواجهة التي تعمل على مقاومة وتصدي الضغوط النفسية اذ يرى "سيجموند فرويد" ان الفرد يلجأ إليها لحماية نفسه والعمل على معالجة الصراعات و الاحباطات وبالتالي فهي أساليب عقلية ولا شعورية.(الطبي، 2004، ص.114)

-دفاعات الأنا : عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها ، وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل " فرويد " الدفاع للمرة الأولى (1849)، وعرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب. (سامر، 2002، ص.261)

حيث أن استراتيجيات المواجهة تظهر في قاعات الأنا ، أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كل ما يحدث الحصر وهناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي :

➤ الإنكار : هنا الفرد يدرك الحقيقة ، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل : حالات المرض الخطير .

➤ العزلة: ينحصر سير التفكير ، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

➤ العقلنة : الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب فيانت **Vaillant** فإن المعيار

الأساسي الاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات. مرونتها درجة تكيفها مع الواقع .

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع الميكانزمات ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع والمثير الجسمي والنفسي للفرد. وفي الحقيقة تتميز استراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الانفعالي بمعنى أن الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية هي التي يستعملها الفرد ليتوافق مع ما يدركه على أنه حدث ضاغط. (مرشدي، 2008، ص.53)

مما سبق يمكن القول أن النموذج التحليلي له مساهمة كبيرة في فهم استجابات الفرد ومواجهة الحدث الضاغط وذلك بتركيز الاهتمام على خفض الضغط.

## 2-2- نموذج سمات الشخصية:

تتعلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ، ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية ، وإذا 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 السمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة ، من حيث كونها يمثلان طرازا خاصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية ، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة ، وتعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة ، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا المشقة ، في حين البعض الآخر مواجهها لها. (شويخ، 2007، ص.77)

يظهر لنا من خلال ما تم عرضه أن هذا النموذج يعتبر أن الفرد يتصرف دائما بنفس الشكل مختلف المواقف الضاغطة كما تم ذكره سابقا ، ولكن مفهوم المواجهة لا يتحدد بالاستعدادات الشخصية الثابتة فقط بل أيضا بالأساليب السلوكية المتبعة من طرف الفرد في الوضعيات الضاغطة المختلفة

## 2-3 النموذج المعرفي (التفاعلي):

يشير كل من لازاروس وفولكمان ان مفهوم المواجهة وفقا لنظرية المعرفية الى ان المجهودات المعرفية والسلوكية الهادفة الى السيطرة ،او خفض الأعباء الداخلية ،او الخارجية الناتجة عن التفاعل مع الضغوط .وعلى ذلك فان المواجهة وظيفتين رئيسيتين هما :

1. تنظيم المشاعر الناتجة عن الضغوط .

2. إدارة المشكلات الناتجة عن الضغوط .وتبدو كلا الوظيفتين خلال مواجهة الفرد للضغوط التي

يتعرض لها وان كانت درجة سيادة وظيفة على أخرى تعود الى كيفية تقييم الفرد للظروف

الضاغطة وإمكانية تحكمه بها .(التميمي، 2016، ص.102)

وحسب نظرية الضغط النفسي والمواجهة للازاروس بدون الرجوع إلى المكون المعرفي من

وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس

لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية أم خارجية ، عملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس

في مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها ، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد

استجابة الإنسان له هي التي تعرف بالمواجهة .

❖ **الحدث الضاغط:** مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة تستدعي الكثير

من الجهود لمواجهتها والتغلب عليها وقد تتطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال

استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.(يخلف، 2001، ص.52)

ويرى لازاروس أن التفاعل بين الفرد وبيئته يعتمد على ثلاث مراحل للتقييم :

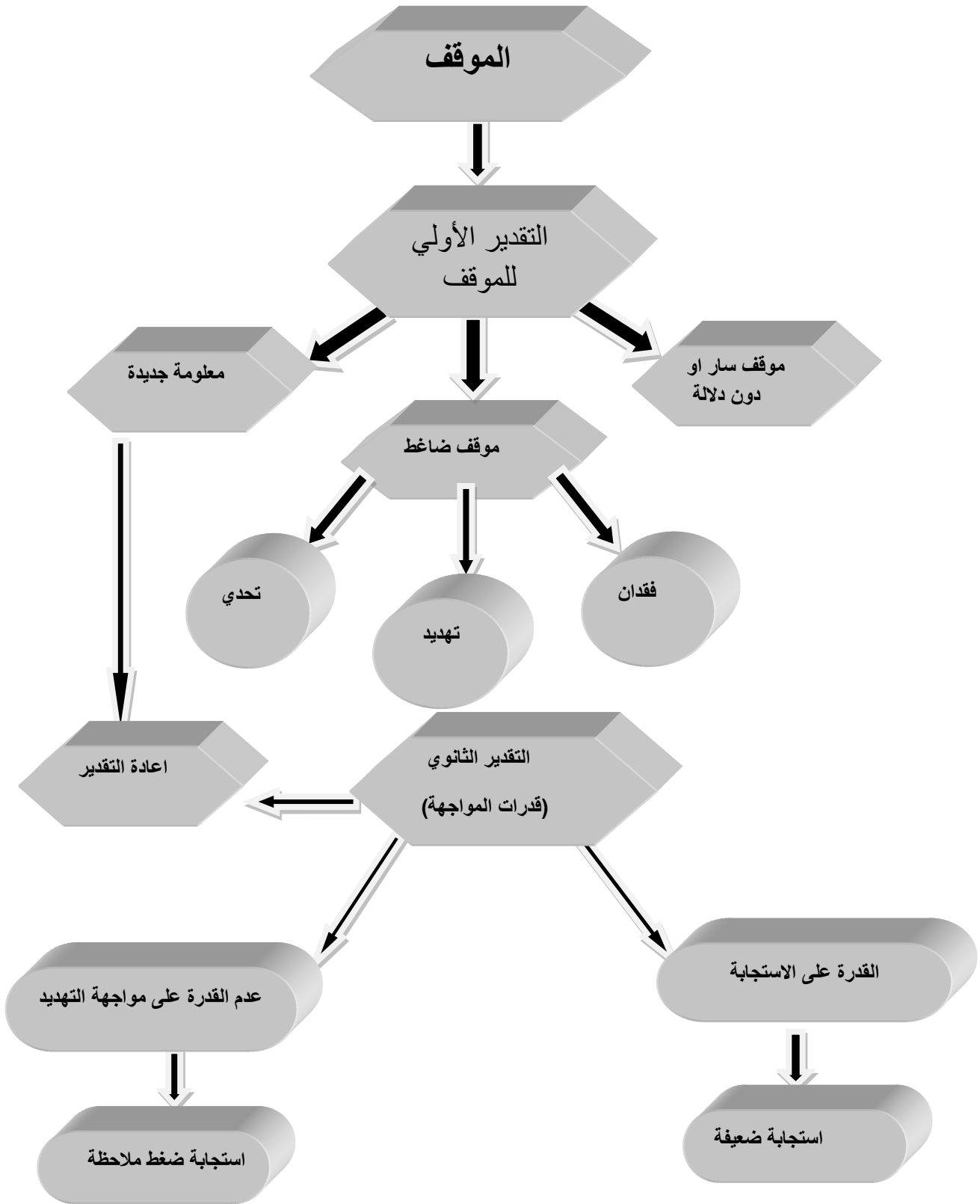
وهي التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وإعادة التقييم .

**التقييم الأولي:** يرى الفرد أن مواجهته للموقف الضاغط يتضمن بعض المخاطر الشخصية، حيث يتساوى التقييم الأولي مع تساؤلنا "ان نحن في مشكلة أم لا" والنتيجة أن الحدث قد يفسر بأنه مصدر للضغط والتهديد .

**التقييم الثانوي:** فانه يجيب على التساؤل "ماذا يمكن إن نفعله من اجل هذه المشكلة " وفي النقطة يقارن الفرد بين مهرته التكيفية وبين المتطلبات الخارجية، فإذا كانت هذه المهارات المناسبة للمتطلبات يحدث قليل الضغط وقد لا يحدث إطلاقاً، أما إذا كانت المهارات اقل، فمن المحتمل أن ينتج الضغط في النهاية

**عملية إعادة التقييم:** يستخدم الفرد التغذية الراجعة لمدركاته الجديدة أو لنتائج جهود مواجهته السابقة لاختيار دقة كل من التقييم الأولي والثانوي. ( ابواسعد، الغريز، 2009، ص.53)

الشكل رقم (7) مخطط مراحل عملية التقدير المعرفي عند لازاروس وفولكمان



## 2-4- النموذج السلوكي:

جاء باندورا (1978) Pandura بمصطلح " الحتمية التبادلية " والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة يؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط ، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تقاوم الضغط لديه ، ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة ، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا .

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

1. توقع النتيجة : تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.
2. توقع الفعالية : اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية.

(هلال، محمد، 2000، ص.63)

## 3- أنواع استراتيجيات المواجهة:

لا يوجد إلى حد الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة ، حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاستراتيجيات التي تضمها ، فهناك من يحددها ببعدين وهناك من يحددها إلى سبعة أبعاد وأخر إلى ثمانية أبعاد .... وهذا الاختلاف مرجعه أساسا إلى تعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة وطبيعتها وشدتها . وسنحاول أن نذكر أهم الأنواع شيوعا:

### 3-1-1- لآزاروس وفولكمان 1984

**3-1-1-1 استراتيجيات المواجهة نحو المشكل:** وهي عبارة عن الجهود التي بذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة . واستراتيجيات المواجهة نحو الانفعال تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد .

إستراتيجيات المواجهة نحو المشكل هي التعامل شكل مباشر مع المواقف الشاقة ،ومن ثم العمل على ايجاد وسيلة لحلها(شويخ، 2012، ص.152)

ومن الاستراتيجيات التي تندرج تحت طريقة المواجهة على المشكلة مايلي:

- **مواجهة بالمجابهة:** وهي عمليات اتخاذ خطوات لمحاولة تغيير مصدر المشقة او على الأقل تحسين نواتجه تتميز هذه الأخيرة بالتوجه المباشر للحدث بالجهود المبذولة من قبل الفرد لتغيير الموقف
- **طلب المساندة الأدائية:** ومن خلالها يسعى الفرد للحصول على راحة وجدانية ومعلومات ومساعدات مادية من المحيطين به مثل تحت الفرد مع الآخر لفهم الموقف بشكل أفضل
- **التخطيط لحل المشكل:** ويسعى الفرد الى بذل جهد عمدي لحل المشكلة وهو يشمل على عملية التفكير في كيفية المواجهة مع الحدث .
- **قمع النشاطات:** المتعارضة وطرح كافة النشاطات المتداخلة مع مصدر المشقة وذلك لتجنب التشتت بعيدا عن الحدث وذلك لزيادة التركيز والانتباه.(البطي، 2018، ص.75)



### 3-1-2- الاستراتيجيات المواجهة نحو الانفعال :

وتتطوي على التعامل مع الانفعالات المحيطة بمصدر المشقة وتشمل محاولات إعادة تقييم ايجابي لمصدر

الشقة لرؤية الموقف بصورة أكثر ايجابية. (شويخ، 2012، ص.151)

التحكم الذاتي وتحتوي على مجهودات مبذولة من قبل الفرد لتنظيم مشاعره وانفعالاته

- **الابتعاد:** ويسعى الفرد الى فصل نفسه أو عزلها عن موقف المشقة كمحاولته التفكير في أشياء أخرى غير المشكلة .
- **إعادة التأويل الايجابي :** وتمثل هذه الإستراتيجية المجهودات الخاصة بالفرد
- **تقبل المسؤولية:** وهنا يسعى الفرد لقبول الموقف كما هو دون محاولة تغييره أي قبول الموقف كحقيقة لا مفر منها.
- **الهروب والتجنب:** ويلجا الى تجنب هذه المشكلة من خلال التدخين او تعاطي المخدرات ...
- **التوجه للدين:** للحصول على الأمن والطمأنينة من خلال علاقة الفرد بربه. (البطي، 2018، ص.76)

### 3-2- تصنيف كوهين (Cohen 1944):

ويصنف كوهين استراتيجيات المواجهة إلى عدة أنواع هي

❖ **التفكير العقلاني Rational thinking:** إستراتيجية يلجأ خلال خلالها الفرد الى التفكير

المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط .

❖ **التخيل Imagining**: إستراتيجية يتجه فيها الفرد الى التفكير في المستقبل كما لديهم قدرة كبيرة

على تخيل ما قد يحدث .

❖ **الإنكار Denail**: إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط

ومصادر القلق وبالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

❖ **حل المشكلات Problème solving** : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام أفكار

جديدة أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط .

❖ **الفكاهة أو المرح humor** : إستراتيجية تتضمن التعامل الضغوط ببساطة وروح الفكاهة

وبالتالي قهرها والتغلب عليها ،كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية اثناء المواجهة .

❖ **الرجوع إلى الدين Turing to religion**: تشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى رجوع الأفراد إلى

الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها

كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي. (ايبو، 2020، ص.91)

**3-4- تصنيف بيلينغ و موس Billing et Moos 198**ت معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن

المشكلة المحاولات:

يصنف " بيلينغ " و " موس " استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية

وأخرى إجمامية . ويرى أن استراتيجيات المواجهة الاقدامية تتضمن القيام بمحاولات سلوكية ، وذلك بهدف

حل المشكلة بشكل مباشر ، أما استراتيجيات المواجهة الاحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك

بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولاته السلوكية لتجنب التحدي مع

المواقف الضاغطة ، وان استراتيجيات المواجهة الاحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل : الإنكار-

الكبت - القمع - التقبل - الاستسلام .

❖ الأساليب الإقلامية : تشمل التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي

الموقف أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية ، البحث عن المعلومات ، المساندة من

الآخرين ، استخدام أسلوب حل المشكلات .

❖ الأساليب الاحجامية : وتتضمن تجنب التفكير الواقعي في المشكلة ، تقبل المشكلة ، الاستسلام لها

، التنفس الانفعالي لخفض التوتر والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط.(جدو، 2013،

ص.107)

من خلال هذه التصنيفات التي تم التعرض إليها يتضح لنا أن استراتيجيات المواجهة لها دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعية الضاغطة فهي : قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية أو معرفية أو انفعالية.

### 3-5- تصنيف هاوس House1981:

تصنيف هارس حول استراتيجيات الدعم الاجتماعي الى أربعة أنواع:

❖ الدعم الانفعالي:غالبا ما يكون مفيدا عندما لا يتضح للفرد كيفية التعامل مع أزمة شخصية بشكل

كاف حيث يلجا التعبير لشخص معين مما يمنح الطمأنينة والهدوء...

❖ الدعم المعلوماتي:تقديم المشورة والاقتراحات وتوفير المعلومات...

❖ دعم الثقة :اطمئنان الفرد على مهاراته وقيمه ويعزز ثقته بنفسه...

❖ الدعم المادي:المساعدات الفعلية كالقروض المالية....

كل هذه الأنواع قد تكون مفيدة بدرجة كبيرة لكن اعتبار الدعم العاطفي نفسيا الأكثر قيمة خلال الأزمات

الشخصية.(ساعد، 2019، ص.170)

## 4- وظائف استراتيجيات المواجهة

تتعدد وظائف إستراتيجية المقاومة والمواجهة، انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته

4-1- حسب ميشانيك **Mechanic (1974)**: صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن

الاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف :

- ❖ التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- ❖ تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات .
- ❖ الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية .

(مرشدي، 2008، ص.62)

4-2 حسب لازاروس وفولكمان **Lazarus et Folkman (1984)** : وتمثل المواجهة حسبهما سلوك

موجه لتحقيق وظيفيتين هما:

- ❖ تعمل على معالجة المشكل فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- ❖ تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي

خلال فترات الضغط (عبد المعطي، 2006، ص.266).

من خلال هذا العرض لوظائف استراتيجيات المواجهة حسب العديد من الباحثين نستخلص أن أغلبيتهم

يتفقون أنه الاستراتيجيات المواجهة دور تكيفي وقائي إزاء الوضعية الضاغطة بمختلف مميزاتها .

## 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط :

يرى كل من ويثجتون وكازلر ( Kassler et Wethingtn ) ( 1991 ) أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في استراتيجيات المواجهة ، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز التحكم وفعالية الذات والصلابة النفسية وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد ومن حيث حدثه. ( طه عبد العظيم ، سلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص.122 ) وإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات ألد يموغرافية مثل النوع العمر ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع استراتيجيه المواجهة

وفيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والد يموغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة :

## 5-1 المتغيرات الشخصية :

❖ **مكان الضبط** : نجد فيه شكلين أساسيين هما :

\* **مكان الضبط الخارجي** : وهنا يعتبر الفرد ان الأحداث تقع عموما نتيجة الصدفة او الحظ ، او الحتمية (الفرد يؤمن بفكرة انه مسير لا مخير...)، وهو لا يستطيع فعل أي شيء إزاء ذلك ، عموما عادة ما يستعمل هذا الفرد إستراتيجية المواجهة نحو الانفعال .

\*مكان الضبط الداخلي:وهنا عكس الأول ،حيث يشعر الفرد بان كل منا لديه إمكانيات وقدرات

شخصية تسمح له بتصرف إزاء الأحداث (عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجيه المواجهة نحو

(المشكل )

❖ تقدير الذات : يعتبر تقدير الذات العالي خاصية مهمة من خصائص الشخصية التي تخفف من

الآثار التي يخلفها الضغط النفسي على الحالة الصحية للفرد .

❖ نمط الشخصية: من بين العوامل المؤثرة في مواجهة نمط الشخصية وخاصة الأشخاص الذين

يحملون نمط (ا) ،حيث يتميز أصحاب هذا النوع من الشخصية بفقدان الصبر والعدوانية والتهيج

والسيطرة والالتزام المهني في المقابل تتميز نمط الشخصية (ب) بالغياب او الاعتدال من هذه

الصفات وهذا ما أكدته دراسة (Rosenman & all,1964)حيث وجدت هذه الدراسة ان نمط (ا)

أكثر عرضة للضغوط وللإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.(صندلي، 2012، ص.71)

❖ الصلابة النفسية: تم تحديد ثلاثة خصائص للصلابة النفسية:

التحدي **Challenge**:الميل الى إدراك التغيرات التي تحدث في الحياة على أنها حوافز وفرص يمكن

استغلالها لتحقيق النمو الذاتي .

الالتزام **commit ment**:الإحساس بتحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث .

التحكم **Control**:الميل الى الاعتقاد بقدرة التأثير على الأحداث وضبطها. (ساعد، 2019، ص.

(174

❖ فعالية الذات :يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على

المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب

مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة

الضاغطة.(عبد المعطي، 1994، ص.85)

5-2 العوامل الموقفية : تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته :

❖ **طبيعة الموقف وخصائصه :** الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى

ظهور انفعالات سلبية من الخوف والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة

، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستشير لديه أساليب مواجهة تختلف عن

الأحداث التي تتسم بالتهديد والعقد. (هلال، محمد، 2000، ص.130)

❖ **المساندة الاجتماعية:** تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى

عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به ، والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة

سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة ، وكلما كان مستوى المساندة

الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة . (هلال، محمد، ص.135)

5-3 المتغيرات الديموغرافية:

❖ **الجنس:** يعتبر احد ابرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة

المستخدم وذلك نظرا لاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي

ومواجهتهن للضغط.(ساعد، 2019، ص.171)

❖ **المستوى الاقتصادي :** يختلف 2019 سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي ، للأفراد

تختلف استجابتهم للضغط باختلاف ثقافتهم ، وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في

التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام

استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي و

اجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب . (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص.141)

ومن خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة نقول بأن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية ، وكذلك باختلاف طبيعة الموقف الضاغط و اختلاف البناء المعرفي لدى الفرد ،وكيفية تفسيره لهذه المواقف الضاغطة، فاستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر وكذلك استراتيجيات المواجهة لدى نفس الفرد يمكن أن تكون فعالة في موقف معين ولا تكون فعالة في موقف آخر أو زمن.

#### 6- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة والمركزة حول الانفعال و حول المساندة الاجتماعية

تعتبر استراتيجيات المواجهة من الاستراتيجيات المتعددة الأبعاد والأكثر استجابة للضغط ، والتي تؤدي في الأخير إلى التغيير من الوضعية المهددة حقيقة سواء بانتهاج أساليب المتركزة حول المشكل أو المتركزة حول الانفعال، وفي هذا العنصر ستعرض بالتفصيل إلى استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال والمركزة حول المشكل .

#### 6-1- استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال :

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي حدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة.(طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006 ص.91)



وتأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها المواقف الضاغطة عدة أشكال وهي مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي مثل : التجنب ، التهرب ، اتهام الذات ، إعادة التقييم الإيجابي ، والتي سنعرضها فيما يلي :

#### 6-1-1- إستراتيجية التهرب والتجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنيه.(ايت

حمودة، 2006، ص.182)

وتتضمن هذه الأساليب استراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة ، فالفرد يتخيل نفسه آخر ، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث ، ويرجو أن تنتهي مكان المواجهة الضاغطة سريعا ، كما تتضمن إستراتيجية التهرب من خلال النوم الأكل ، الكحول والأدوية والمخدرات ، فالتهرب والتجنب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل مع الحدث الضاغط دون تغييره .

#### 6-1-2- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي:

تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية

والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي.

#### 6-2- إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة :

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل بين الفرد والبيئة ، وحسب

**Schafer 1992** فهي تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل

الضغط النفسي أو مباشرة وفيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة.(عبد

الله، حمود، 2015، ص.46)

مع الموقف الضاغط وهي محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة ، واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة وتتضمن تحليل المشكلة ووضع خطة أو بدائل ، حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط . (ايت حمودة، 2006، ص.180)

ويضيف كل من (Wood Meclano et side) بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على عدة مراحل وتتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة والتنفيذ. (مصطفى، 2001، ص.180) وتشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة على مجموعة من الأساليب وسنعرضها فيما يلي:

#### 6-2-1- استراتيجيات البحث عن حل المشكل :

حل المشكلات والتي تعني عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه .(ابو اسعد، الغزير، 2009، ص.65)

تهدف هذه الإستراتيجية الى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة او زيادة مصادر الفرد وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط .(جبالي، 2011، ص.91)

#### 6-2-2- استراتيجيات البحث عن المساعدة الاجتماعية :

يقصد بالمساعدة الاجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين يمكن ان يدركها على انها تعاضده عندما يحتاج إليها .أو إنها السند العاطفي الذي يستمد الفرد من اخرالذي يساعده على التفاعل الايجابي مع الأحداث الضاغطة ومع متطلبات البيئة التي يعيش . (عبد المعطي، 2006 ، ص. 85)

6-3- إستراتيجية الدعم الاجتماعي:

حسب شوارزر (1984) R Swarzer فان هناك ثلاث أنماط رئيسية للتبادل الاجتماعي:

❖ المساعدة وتمثل كل ما يقدمه الآخرون من دعم مادي أو عاطفي حيث تعمل وظائف المساعدة

على معالجة الأزمات والصراعات والرفع من قدرات المواجه.

❖ مشاعر الرفاهية والانتماء والحميمة والتي لا تعمل كوظيفة آلية مباشرة لكنها تتضمن الأنشطة

المشتركة.

❖ تنظيم السلوك عبر ما يختبره الأشخاص من تغذية ونماذج سلوكية للزملاء والأشخاص

المقربين. ولعل أشهر التصنيفات حول الدعم الاجتماعي هو تصنيف House المذكور سابقا (ساعد،

2019، ص.170).

حيث يجمع الفرد معلومات كثيرة ويبحث عن الأفراد المحيطين من اجل فهم أعمق للمشكل...وقد حظي

مفهوم السند الاجتماعي باهتمام كبير من طرف الباحثين نظرا للدور الهام الذي يلعبه السند الاجتماعي

في وقاية الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية وفي تخفيف الإصابة من الاضطرابات النفسية

والفيزيولوجية تحقيق التكيف الاجتماعي، فمفهوم السند يشير الى مشاعر ايجابية منها :

إحساس الفرد بالقيمة والتقدير، والإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو

المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية.

وحسب hagar وآخرين يتمثل السند الاجتماعي بمساعدة الأقارب والأصدقاء والوالدين للفرد خلال

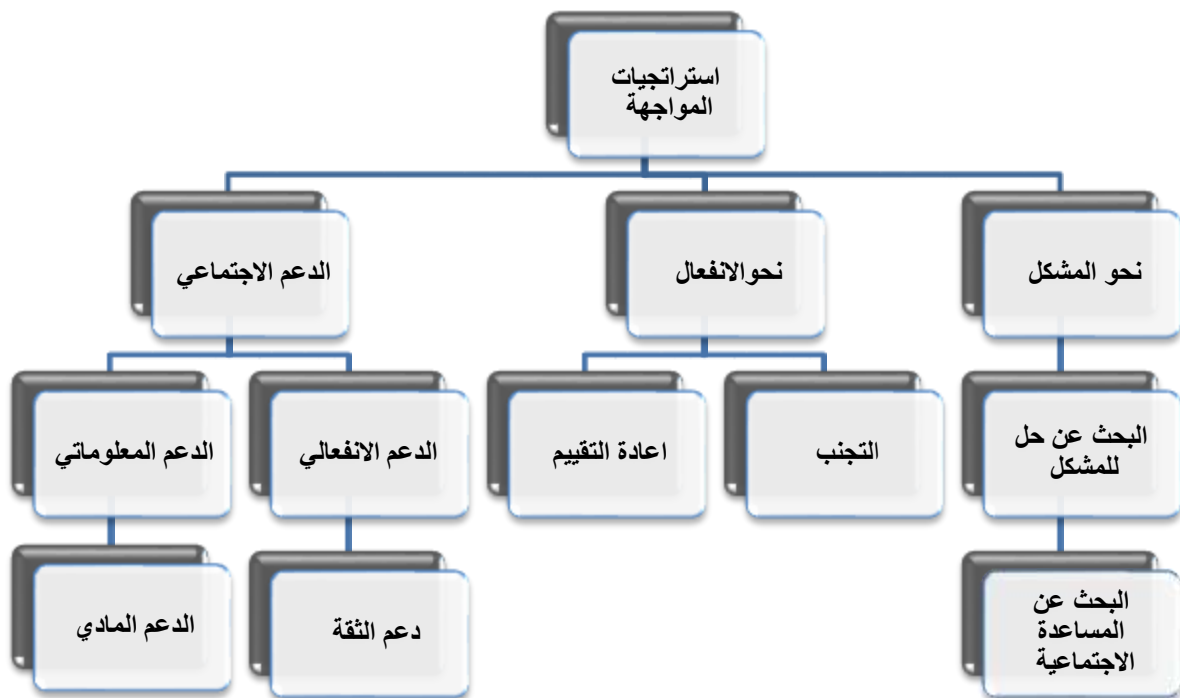
الأزمات وهذه المساندة تمكن الفرد من التعامل الجيد مع المواقف الضاغطة باستخدام أساليب

المواجهة.(بخلف، 2001، ص.134).

وفي هذا السياق يرى بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع. (ايت حمودة، 2006، ص.183)

يؤثر الدعم الاجتماعي في الحالة الصحية للإنسان بشكل مباشر بصرف النظر عن وجود التوتر أو مستواه وذلك من خلال إحداث تغيرات عاطفية تؤثر في الجهاز المناعي أو الهرموني العصبي وتعزيز الشعور بالانتماء إلى الجماعة يمكن ان يعزز المزاج الايجابي والشعور بالتحكم الشخصي كما يعمل على زيادة الثقة بالنفس وتعزيز السلوكيات الصحية. (ساعد، 2019، ص.221)

الشكل رقم (8) استراتيجيات المواجهة



## 8-فاعلية استراتيجيات المواجهة :

من الصعب الحكم على مدى فاعلية او عدم فاعلية استراتيجيات المواجهة المنتهجة من قبل الفرد فالاستراتيجيات الفعالة على المدى القصير يمكن ان تكون ضارة على المدى البعيد ،لذا فان لازاروس يرى ان أساليب التعامل تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية والمتطلبات النفسية الداخلية .

تكون الإستراتيجية ناجحة إذا سمحت للفرد بتسيير والسيطرة على الوضعية الضاغطة او التخفيف من أثرها على راحته النفسية والجسدية ،وحتى يتمكن الفرد من حل المشكلة او التحكم فيها وتعديل انفعالاته السلبية تجاه المواقف الضاغطة .اذ لا توجد استراتيجيات مواجهة في حد ذاتها بغض النظر عن بعض خصائص الأفراد (عملية التقييم )،وخصائص الوضعيات الضاغطة (الشدة ،المدة ،قابلية التحكم ) .

هذا إضافة الى ان المواجهة تختلف حسب الوضعية الانفعالية والجسدية للفرد هذا ما يؤكد ان المواجهة هي آلية تسوية بين الافرد والمحيط (جبالي ، 2011 ، ص.83).

## الخلاصة

من خلال ما تقدم أنفا فنجد أن تصنيفات متعددة لاستراتيجيات المواجهة وتختلف طريقة الاستخدام من فرد إلى آخر وتكون مرتبطة بعوامل كثيرة وهذا بهدف خفض التوتر والانفعال الناجم عن الموقف ومن خلال هذا الفصل يمكن القول أن هذه الإستراتيجيات لا يمكن فقط ربطها بالضغط ذات المنشأ النفسي فقط لأن المرض العضوي - فيروس كورونا كوفيد 19 - قد يكون هو بحد ذاته ضغطا يحتاج إلى استخدام إستراتيجية مواجهة ملائمة للتخفيف مما يسببه المرض من ضغط وانفعال وتوتر.

# الفصل الثالث فيروس كورونا

تمهيد

1- مفهوم فيروس كورونا

1-1- تعريف فيروس كورونا

1-2- انتشار فيروس كورونا

1-3- متحورات فيروس كورونا

2- أنواع اللقاح فيروس كورونا

3- أعراض فيروس كورونا

4- تشخيص فيروس كورونا

5- الوقاية فيروس كورونا

6- الاضطرابات النفسية الناتجة عن فيروس كورونا

7- تأثير فيروس كورونا على فريق القطاع الصحي.

الخلاصة

## تمهيد

يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها للعاملين في القطاع الطبي من الكوادر الفنية والإدارية شاغلا حيويا ومطلبا رئيسيا يتوجب عدم إغفاله خلال التعامل مع الأزمات كما الحال في وباء كوفيد. من جهة هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية تحدد الصحة النفسية للعاملين في القطاع الطبي خلال هذا الوباء ، هذه الأخيرة لها صلة بشخصية الفرد تجعل كافة العاملين في المستشفيات أكثر عرضة للاضطرابات النفسية خلال أزمة وباء الكوفيد. ومن هذا المنطلق سنحاول التطرق إلى لمحة تاريخية عن فيروس كورونا تعريفه و كيفية انتشارها، ثم أعراضها والاضطرابات النفسية الناتجة عنها و تشخيصها وأخيرا كيفية التعامل والوقاية من فيروس كورونا، وما مدى تأثيرها على الصحة النفسية لفريق القطاع الصحي.



## 1- مفهوم فيروس كورونا:

## 1-1 تعريف فيروس كورونا (كوفيد 19) :

نقلا عن منظمة الصحة العالمية التي تعتبر الآن المصدر الأكثر مصداقية لأخبار كوفيد، فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يعرف أنها تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة الى الأمراض الأشد حدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس). فيروس كورونا المستجد (COV) هو سلالة جديدة لم يسبق اكتشافها لدى البشر. فيروسات كورونا حيوانية المنشأ... وتشمل علامات العدوى الشائعة الاعراض النفسية والحمى والسعال وضيق التنفس وفي الحالات الأشد وطأة قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة. (بن بلقاسم، 2020، ص.95)

## 1-2 انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) :

نقلا عن منظمة الصحة العالمية يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد - 19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد - 19- أو يعطس وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد- 19- عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد - 19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض، سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد ( 3 أقدام ). (طرق انتقال فيروس كورونا، 2022)

## 1-3- متحورات فيروس كورونا:

تتحوّر كل الفيروسات بشكل طبيعي بمرور الوقت، ولا يُعد سارس كوف 2 استثناءً، فمنذ أن تم التعرف على الفيروس لأول مرة أوائل عام 2020، ظهرت آلاف الطفرات منه. وتسمى الفيروسات المتحوّرة بالسلالات، ولمعظم التغييرات تأثير ضئيل أو معدوم على خصائص الفيروس، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، والكثير منها يختفي بمرور الوقت.

اهتم الخبراء بأربعة سلالات مختلفة من فيروس سارس كوف 2 وهي ألفا (تم العثور عليها لأول مرة في بريطانيا)، وبيتا (جنوب إفريقيا)، وغاما (البرازيل) ودلتا (الهند)، هذا إضافة إلى السلالة الجديدة التي من المتوقع أن يتم منحها رقم لاتيني من قبل منظمة الصحة العالمية قريباً.

وتم تصنيف جميع هذه السلالات على أنها مثيرة للقلق من قبل منظمة الصحة العالمية لأنها تشكل خطراً متزايداً على الصحة العامة من خلال جعل الفيروس أكثر قدرة على العدوى، أو التسبب في مرض أشد، أو تمكين الفيروس من مقاومة اللقاحات في نسبة أكبر من الحالات.

الأحدث الآن اوميكرون وقبلها دلتا . ما قالت ماريا فان كيركوف "المديرة الفنية لمنظمة الصحة العالمية المكلفة وباء كوفيد-19 الاثني عشر على تويتر إن "اللقاحات لن تقضي بمفردها على الجائحة"، مشددة على وجوب الاستعانة بأدوات تكميلية أخرى منها "المراقبة والاختبارات والحجر والعلاجات والتهوية والكمادات والتباعد الاجتماعي.(فيروس كورونا: ماهي سلالات الفيروس و ما مقدار الحماية التي توفرها اللقاحات، 2021)

## 2-أنواع لقاحات فيروس كورونا :

وتعددت أنواع لقاحات فيروس كورونا التي ظهرت حتى الآن وجرى استخدامها بشكل موسع وتشمل لقاح "فايزر-بيونتيك"، و"سبوتنيك V" و"موديرنا" و"أسترازينيكا" و"سينوفارم". ويختلف كل لقاح عن الآخر لاسيما فيما يتعلق بتركيبته وآلية عمله، أهم لقاحات كورونا هي:

## 2- لقاح فايزر - بيونتيك:

يعتمد اللقاح الذي تنتجه شركة "فايزر" الأمريكية بالتعاون مع "بيونتيك" الألمانية على تقنية الحمض النووي الريبوزي (آر إن إيه)، تلك المادة الوراثية التي تحفز جسم الإنسان على إنتاج بروتينات مشابهة الموجودة على سطح الفيروس والهدف هو إنتاج الأجسام المضادة لمواجهة الفيروس الحقيقي حال مهاجمته للجسم.

## 2-2 لقاح موديرنا

تنتجها شركة "موديرنا" الأمريكية بنفس التقنية التي يعتمد عليها لقاح فايزر (آر إن إيه)، إلا أنه يتميز عن الأخير بقدرته على تحمل درجة حرارة أعلى خلال التخزين والنقل تتراوح بين 15 - 25 درجة مئوية تحت الصفر، وحصل في مايو/آيار الماضي على موافقة منظمة الصحة العالمية، وهو فعال بنسبة 91.4%.

## 2-3 لقاح سبوتنيك V

كان لروسيا السبق في الإعلان عن إنتاج أول لقاح مضاد لكورونا في العالم وذلك في شهر أغسطس/آب 2020، ليصبح لقاح "سبوتنيك V" الذي طوره "مركز غاماليا لأبحاث علوم الأوبئة"، منذ ذلك الوقت أحد أهم وأفضل 3 لقاحات في العالم.

ولكن نظرا لأن اللقاحات ليست فعالة بنسبة 100 %، فإن السلالات ستؤدي أيضا إلى حالات دخول المستشفيات وحتى الوفيات بين الأشخاص الذين تم تلقيحهم، كما تقول المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) خاصة بين الأشخاص الذين أخذوا جرعة واحدة فقط من اللقاح. . (دليل لقاحات كورونا، 2021)

## 3- أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)

" يؤكد العلماء أن فيروس كورونا يحتاج إلى خمسة أيام في المتوسط لتظهر أعراضه التي تبدأ بحمى ، متبوعة بسعال جاف ، وبعد نحو أسبوع ، يشعر المصاب بضيق في التنفس ، ما يستدعي العلاج في المستشفى ، ونادرا ما تأتي الأعراض في صورة عطس أو سيلان مخاط من الأنف . كما أن ظهور هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض ، لأنها تشبه أعراض أنواع أخرى من الفيروسات مثل نزلات البرد والأنفلونزا ، ويمكن أن يسبب فيروس كورونا ، في حالات الإصابة الشديدة ، الالتهاب الرئوي ، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد ، وقصور وظائف عدد من أعضاء الجسم وحتى الوفاة . ويعد كبار السن ، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو والسكري وأمراض القلب، هم الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس .(فيروس كورونا: ماهي سلالات الفيروس و ما مقدار الحماية التي توفرها اللقاحات، 2021)

## 4-تشخيص فيروس كورونا (كوفيد - 19) :

## ➤ اختبار كوفيد - 19:

عملية أخذ عينة من المسحة البلعومية الأنفية الاختبار COVID -19 نشرت منظمة الصحة العالمية عدة بروتوكولات لاختبارات فيروس كورونا المستجد يستخدم اختبار تفاعل البلمرة التسلسلي للنسخ العكسي (RRT- PCR) يمكن إجراء الاختبار على عينات من الجهاز التنفسي أو الدم .

تظهر النتائج عموما في غضون ساعات قليلة إلى أيام . تمكن علماء صينيون من عزل سلالة من فيروس كورونا ثم نشروا التسلسل الجيني بحيث يمكن للمختبرات في جميع أنحاء العالم تطوير اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل ( PCR ) بشكل مستقل للكشف عن الإصابة بالفيروس .

أعربت منظمة الصحة العالمية عن قلقها إزاء ارتفاع عدد الإصابات بـ"كوفيد 19" حول العالم فيما ينخفض عدد اختبارات الكشف عن الفيروس التي يُجرىها الناس.

استقبل العالم 2022 على وقع الانتشار الجديد والواسع لفيروس كورونا خاصة مع تفشي متحور اوميكرون في عدة بلدان. وتوفي أكثر من 5,4 ملايين شخص منذ ظهور الفيروس للمرة الأولى في الصين. في كانون الأول/ديسمبر. ( العالم يستقبل عام 2022 على وقع انتشار جديد لفيروسات كورونا في عدد بلدان، 2021)

يعد فيروس كورونا المستجد (كوفيد -19) الذي ظهر في الصين شهر ديسمبر (2019) وانتقل منها الى مختلف أنحاء العالم من أحد الجائحات العالمية اليوم فقد وصلت حصيلة الوفيات الناجمة عنه الى 5.834.791 حالة وفاة و412.307.437 إصابة بفيروس كورونا وحالات الشفاء بلغت 332.2994.49 في العالم .

أما في الجزائر مجموعة الإصابات 261.752 مجموعة الوفيات 6.729 ومجموعة حالات الشفاء 174.708 وهذه آخر إحصائيات كورونا في العالم. ليوم 02/12/2022. (إحصائيات كورونا في العالم، 2022)

#### 5- الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد 19) :

مضى أربع سنوات على وفاة أول ضحايا فيروس كورونا وتحديدا في 11 جانفي 2020، قبل أن يتحول إلى وباء يتفشى ويغير حياة سكان العالم بشكل جذري. ورغم ما تسبب به من اضطرابات إلا أن الفيروس ساهم في تطور العلوم وطرق الوقاية منه إلى حد ما، كإجراء الاختبارات والحجر الصحي وإنتاج اللقاحات في زمن قياسي. لكن حالة "عدم المساواة" في توزيع اللقاحات عبر الدول تقلص إمكانية الحد من الوباء، حسبما سجلت منظمة الصحة العالمية.

من بين أيضا وسائل الوقاية وضع الكمامة في البداية ومع ظهور الفيروس كانت مقتصرة على العاملين في قطاع الصحة والمرضى فقط لكن بعد ذلك تغير الأمر وأصبحت من أداة أساسية ووضعها إلزاميا وللجميع. وخاصة بعد ظهور المزيد من المتحورات الأشد عدوى .

تم تطوير لقاحات ضد هذا الفيروس وفي أواخر جانفي 2022 وبعد أكثر من عام بقليل على بدء حملات التحصين العالمية، بات حوالي نصف الكوكب قد تلقى اللقاح وفق موقع "أوكسفورد اوروود ان داتا" في البداية، كان يؤمل في إن يؤدي تلقيح الأشخاص في كل العالم بسرعة الى وضع حد للوباء، لكن الأمر لم يكن ذلك لان اللقاح لا يمنع انتقال كوفيد-19 كما فاعليتها تتضاءل بمرور الوقت وخاصة ضد التحورات.

#### 6- الاضطرابات الناتجة عن فيروس كورونا:

إن المشاعر الإيجابية قد تكون حافزا كبيرا لتحسين الصحة النفسية فتكون العدوى حميدة، لكن ما قد نكتسبه من الآخرين من أحاسيس وسلوكات سلبية قد يصبح عائقا نفسيا يؤثر على أسلوبنا في ممارسة نشاطاتنا اليومية من خلال علاقاتنا مع الأسرة وفي مجال العمل، وعند الاحتكاك ببقية أفراد المجتمع الذي نعيش فيه. (قويدر، 2020، ب.ص).

أجل إبطاء وتيرة انتشار الفيروس يجب تجنب الاتصال الوثيق بالآخرين عن طريق التباعد الاجتماعي وحجر أنفسهم صحيا ولكن قد تعكس مدة العزل بشكل مباشر على شدة الأعراض، وبالتالي تزداد الاضطرابات النفسية مع امتداد مدة العزل، لقد أثبتت الدراسات أن سلوك ومشاعر الإنسان قد تكون معدية بشكل كبير، حيث أنها تجتمع سلبيًا أو إيجابيًا لتؤثر على الآخر الذي نقاسمه لحظات الاكتئاب مثلًا أعراض المشاكل النفسية منها وهي :

\***التجسيم**: هو المعاناة الناجمة عن الضعف الجسدي، وهي ترتبط أساساً إلى شكاوي الجسدية

،القلب،الجهاز التنفسي،وألام العضلات،والمخاوف الصحية الدائمة .

\***الحساسية الشخصية**:الشعور بالنقص وعدم الكفاءة مقارنة بالآخرين،وعدم الراحة في التجمعات الاجتماعية

،ومشاعر الازدراء لنفسه،والتفسير الخاطئ لسلوكيات الآخرين .

\***الاكتئاب**:الفرد عرضة للإصابة بالمرض لأن ثقته في مناعته لمقاومة المرض تقل ، أو قد يكون تكرر

إصابته بالأمراض في الماضي فتنقص معنوياته ، يشعر بالعجز ، التشاؤم السلبي وقد يشعر باليأس ويغرق

في الاكتئاب ، وفي ظل هذا الوباء المفاجئ كانت استجابة الفرد سلبية ، لأن مناعته النفسية لم تتكيف مع

هذه الظروف المعيشة فيقعون في حلقة مفرغة من الشعور بالاكتئاب حتى لو لم يصابوا بفيروس كورونا

المستجد (غربي، 2019، ب.ص ) .

حيث تتمثل أعراضه في المزاج اليأس وعلامات الانسحاب وعدم الاهتمام بالأنشطة ،ونقص الدافعية

،وفقدان الطاقة الحيوية هذا بالإضافة الى مشاعر اليأس وعدم النفع(عبد الله، حمود، 2015، ص.425)

أما الموجودون بالمستشفى تضعف مناعتهم عندما يفكرون في وضع الوباء الحالي والحياة يشعرون بالألم

والبكاء وأن هذه هي نهاية العالم يتغلب عليهم اليأس فيستسلموا ولا يقاوموا لأن ليس لديهم الشجاعة الكافية

للمواجهة.،(غربي ، 2019، ب.ص ) .

الاكتئاب هو عصاب يغطيه القلق بمزاج من التعاسة والأفكار الغير السارة (الداهري، 2008 ، ص.229)

\***العداء**:يعني الأفكار والمشاعر والأفعال التي تعتبر من خصائص الحالة السلبية وللغضب ويشمل أيضا

الاستياء والعدوان والغضب الشديد.

\*الوسواس القهري : هي عبارة عن أفكار تراود المريض وتعاوده او تلازمه دون ان يستطيع طردها او التخلص منها بالرغم من شعوره أو إدراكه لغرابتها...فتظهر أعراض الإرهاق والتعب لكثرة ما يبذل من طاقة في الوسواس وفي مقاومتها (الداهري، 2008، ص.244).

هناك من بطبعه يميل للتركيز على اختيار المعلومات السلبية ، هذا الفرد حساس ومريب يعاني من الأوهام أو الهلوس كالخوف من الاتساخ والتلوث ، أو السلوكيات القهرية مثل غسل اليدين المتكرر ، فما بالك الآن يفكر بشكل متكرر حول الأمور التي تتعلق بالوباء ، وكلما أراد التخلص منها ترجع ثانية ومن الصعب السيطرة عليها ، مما يجعله غير قادر على العمل ، وممارسة حياته بشكل طبيعي ، بسبب الخوف من المرض ، أو الخوف من التسبب بالضرر لأنفسهم وللآخرين فنجده ينظم ويعقم نفسه والمكان المحيط به ، لأن النظافة القهرية هي أيضا سمة أساسية من سمات الوسواس القهري التي من الممكن أن تتفاقم بسبب خطر الأوبئة المعدية ، والذي أصيب بكورونا ودخل للعناية المركزة نجد لديه شك من نسبة الأكسجين في الدم يعتقد دائما بأنها ليست كافية بالنسبة له فيبقى كل مرة يطلب واحدة أخرى. ( غربي ،2019، ب.ص )

**قلق الموت:** أنه شعور يهيمن على الفرد بأن الموت يترصد به أينما كان وأينما اتجه في يقظته ومنامه في حركته وسكونه، الأمر الذي يجعله حزينا محصورا متوجسا من مجرد العيش على نحو طبيعي". (معمريه، 2009 ، ص.68).

في حال أصيب الفرد أو أحد أفراد عائلته بتزايد الأعراض والاضطرابات النفسية ، فاحتمال الإصابة بهذا الوباء والفيروس من عدمه يزداد الضغط النفسي الناتج عنه ... يظهر تفاعلات من القلق والخوف ، وبالتالي يفسح المجال للخسائر النفسية التي يمكن أن تشمل على المضاعفات الهذيان ، القلق ، الاكتئاب ، الشعور باليأس ، فقدان الأمل والصدمات النفسية كالتوتر النفسي الحاد أو اضطراب الكرب ما بعد الصدمة ...



ومن الممكن أن يتضخم هذا الضيق للقلق من الموت في ظل وجود معلومات غير واضحة عن الوباء وتواصل غير فعال ، والذي كان شائعاً خلال تفشي المرض ، وصعوبة التنفس أثناء العلاج في المستشفى والعزل ، تؤدي إلى زيادة كبيرة في أعراض التوتر النفسي اللاحق للهلع من الموت ، وهذا يهدد من لديه أولاد صغار يخافوا أن يموتوا ويتركونهم يتامى في عمر صغير. ( غربي ، 2021 ، ب.ص )

ومن بين الأفراد الأكثر عرضة لهذا الفيروس هم فريق القطاع الصحي الذين هم في المقدمة لمواجهة بحكم المهنة التي يزاولونها واجبههم الذي يحتم عليهم حماية المرضى بالرغم من احتمالية انتقال العدوى لديهم وتصبح حياتهم مهددة بالخطر .

#### 7- تأثير الفيروس على الصحة النفسية لفريق القطاع الصحي :

تُعدّ العدوى التي قد يتعرض لها الأطباء والعاملون في القطاع الصحي من القضايا الصحية المهمة والتي تفوق في تأثيرها قطاعات أخرى، والأسباب لا تنتهي، منها أنهم ينتقلون بين المرضى، وبذلك قد يتسببون في نقل المرض إلى غير المصابين به، وأنهم يعودون إلى أسرهم، وقد يتسببون في نقل المرض إليهم، فضلاً عن أن مسببات العدوى بالمستشفيات قد تتصف أحياناً بشراستها ومقاومتها للمضادات الحيوية، إضافة إلى أنهم قد يسقطون ضحايا لمرض يحاولون البحث عن علاجه، ما يجعل من حماية العاملين في القطاع الصحي من العدوى ضرورةً قصوى .

يواجه العاملون في مجال الرعاية الصحية ضغوطات غير متوقعة تؤثر على استقرار الصحة النفسية لديهم كما ظهر ذلك من خلال المقابلات التي أجريت معهم، ونشير إلى البعض منها:

❖ خطر العدوى ، حيث يواجه العاملون في مجال الرعاية الصحية يومياً الواقع المقلق المتمثل في أنهم هم

أنفسهم معرضون للإصابة بالفيروس الذي يحتمل أن يكون قاتلاً ، بل ومعرضين لخطر نشر الفيروس

إلى ذويهم وزملائهم.

- ❖ الشعور بالعجز نتيجة لزيادة الحالات المصابة مع محدودية الموارد البشرية ، ثم اللجوء للاستعانة بأطقم طبية غير متخصصة مما يرفع من مستوى الضغط النفسي لديهم.
- ❖ كذلك يواجه العاملون في مجال الرعاية الصحية تحدي توفير الأسرة أو المعدات اللازمة لتقديم الرعاية المثلى للمرضى خصوصا مع تزايد أعداد المصابين.
- ❖ الحاجة إلى ارتداء معدات الحماية الشخصية (PPE) بصفة متواصلة قد تسبب انزعاجا جسديا وصعوبة في التنفس والرؤية.
- ❖ الإصابة المعنوية حيث لا يقتصر العاملون في مجال الرعاية الصحية على معالجة سيل من المرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة خلال الجائحة، بل يجب على البعض تقديم رعاية صحية تفوق خبراتهم في مجال عملهم ومواجهة حالات الوفاة المتكررة.
- ❖ عدم وجود الدعم الاجتماعي اللازم، ففي حين أن الإجهاد أعلى من أي وقت مضى بالنسبة للعاملين في الخطوط الأمامية، فإن آليات التكيف التي تتطوي على الدعم الاجتماعي غير متوفرة إلى حد كبير نتيجة للتباعد الاجتماعي المفروض، بالإضافة إلى الاستعانة بأطقم طبية من المستشفيات المرجعية خارج محافظة مسقط ؛ مما يفرض عليهم تغيير نمط حياتهم وتضييق شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بهم. (اسماعيل، 2020، ص.5).

كل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى مستويات مختلفة من الضغط النفسي، قد تولد مشاعر الوحدة

والعجز، أو سلسلة من الأعراض الأخرى مثل الإجهاد، والتعب البدني والعقلي، واليأس.

نقلا عن رئيس "النقابة الوطنية لمهنيي الصحة" في الجزائر، إلياس مرابط، إن القطاع الصحي في

البلاد فقد 443 عاملا في المجال منذ بدء الجائحة.وأضاف في حديثه مع وكالة "سبوتنيك": "أحصينا في

الشهر الأخير ديسمبر 2021، 15 حالة وفاة أغلبهم أطباء بالإضافة لأعوان طبيين (ممرضين ومساعدين)،

ليرتفع عدد الوفيات في القطاع الطبي منذ بداية الجائحة إلى 443 شخصا. (مسؤول الجزائري يؤكد وفاة

443 عاملا في قطاع الصحة منذ بدء الجائحة، 2022)

## خلاصة :

فيروس كورونا هذا الوباء القاتل خلف الكثير من الضحايا. و اثر سلبا على الصحة النفسية للفرد ترتب عنها اضطرابات متعددة منها (الوسواس القهري، قلق الموت ، الخوف ،القلق ) وكان فريق القطاع الصحي هم الأكثر تضرروا بهذا الفيروس بحكم الأدوار المنوطة بهم وكثرة الضغوطات التي يتعرضون لها. فالصحة الإنسانية لا تعتمد على الحصول على الرعاية الصحية فحسب لكنها تعتمد أيضا على الحصول على المعلومات الموثقة بشأن التهديدات وطرق حماية النفس والمجتمع

# الفصل الرابع

تمهيد

1- مفاهيم الإجرائية

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1 منهج الدراسة الاستطلاعية

2-2 حدود الدراسة الاستطلاعية

2-3 ادوات الدراسة الاستطلاعية

2-4 مواصفات الدراسة الاستطلاعية

2-5 نتائج الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1 منهج الدراسة الأساسية

3-2 حدود الدراسة الأساسية

3-3 ادوات الدراسة الأساسية

3-4 عينة الدراسة الأساسية

خلاصة

**تمهيد**

الجانب التطبيقي له أهمية كبيرة في الدراسة البحثية فهو مكمل لجانب النظري يعتمد على الدراسة الاستطلاعية التي يتم من خلالها تحديد عينة الدراسة ، واستخدام أدوات البحث المتمثلة في المقابلة و الملاحظة العيادية، وتطبيق مقياسين (مقياس الجلد، مقياس استراتيجيات المواجهة)، و هذا للحصول على نتائج دقيقة لهذه العينة.

**1- المفاهيم الإجرائية:**

التذكير بالمفاهيم الإجرائية التي تم التطرق إليها في الجانب النظري :

**1-1-الجلد النفسي:**

قدرة الفرد على التكيف مع وضعيات صعبة وصادمة والعمل على تخطيها رغم خطورتها شدتها وتكرارها وذلك بالاعتماد على قدراته الذاتية والعوامل المحيطة به ،والذي يتم قياسه بتطبيق مقياس الجلد النفسي لكونور ودافيد سون من خلال النسبة المئوية المحصل عليها .

**1-2-استراتيجيات المواجهة :**

هي الخطط التي يتبناها عمال قطاع الصحة لمقاومة الوضعيات الضاغطة المهددة لهم ،وتختلف هذه الاستراتيجيات حسب الموقف وطريقة التعامل مع الوباء (كوفيد 19)

**1-3-القطاع الصحي:**

والمتمثل في الأطباء العاملين بالمؤسسة الجوارية للصحة العمومية لسلامندر بمستغانم (قسم كوفيد) والعاملين بمخبر التحاليل الطبية قطاع خاص ،وطبيب عام عيادة خاصة بمستغانم .

**1-4-كرونا كوفيد -19-:**

فيروس كورونا (كوفيد 19) هو مرض معدي يسببه فيروس تم اكتشافه من السلالة فيروسات كورونا ظهر أول مرة في الصين ديسمبر 2019 وظهرت عدة متحورات منها دالتا وبيتا ومؤخرا اوميكرون ألان هي جائحة تؤثر على العالم اجمع .

## 2-1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية، إذ هي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث.

في البداية كانت الوجة الى المؤسسة الاستشفائية شغيفارا بمستغانم للقيام فترة التبرص ، إلا انه تم الرفض من طرف المسئولين بسبب الوضعية الحرجة التي تعاني منها هذه الأخيرة وهي جائحة كورونا وبالتالي قمنا بالبحث عن الحالات في المؤسسات الجوية الاستشفائية أخرى منها "آلة خيرة"،المصحة الاستشفائية صلامندر وأيضا العيادة الخاصة الموجودة في مستغانم ومخبر التحاليل قطاع خاص الموجود في طريق وهران بمستغانم وذلك لتحديد عينة البحث . في حقيقة الأمر وجدنا صعوبات كبيرة في البحث عن الحالات بسبب الوضعية الوبائية التي يعاني منها العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة وحالت الطوارئ التي تعيشها المستشفيات والقطاع الصحي ككل بسبب التزايد الرهيب في عدد المصابين بالفيروس (كوفيد19)،منعنا بالقيام بفترة التبرص فيها حفاظا على سلامتنا ،بالتالي لجأنا الى البحث عن الحالات في المصحات الاستشفائية العامة والعيادات الخاصة لتحديد عينة البحث .وبالتالي المدة كانت قصيرة عدد المقابلات محدودة بسبب الضغوطات في العمل .

## 2-2-منهج الدراسة الاستطلاعية :

لكل موضوع منهج خاصا به يلزم الباحث على إتباعه لكي يستطيع الحصول على النتائج قيمة الهدف من إجراء هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا في البحث.



ونظرا لطبيعة موضوعنا والذي يتناول "الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا".

تم الاعتماد على المنهج العيادي في هذه الدراسة وهو دراسة إكلينيكية تستند الى المقابلات وتستعين بالاختبارات للوصول الى غايات يحددها المنهج العيادي لدراسة حالات البحث، وذلك من خلال المقابلة العيادية ، الملاحظة العيادية .

المنهج العيادي :هو الطريقة التي تركز على فردية الفرد والتي تمثل الظاهرة المراد دراستها حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث المختلفة والتي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعمقة حتى يصل الى فهم العوامل العميقة في الشخصية والتأثيرات للظاهرة المراد دراستها .(طه فرج ،1993، ص.12)

#### 2-3 أدوات الدراسة الاستطلاعية :

تعريف الملاحظة العيادية :هي الجهد الحسي والعقلي الذي يقوم به الملاحظ وهذا للتمكن من الحصول على المعلومات الخارجية كالسلوكيات الخاصة بالحالات .(مقداد،1983، ص.13)

#### \*المقابلة العيادية:

هي عبارة عن حوار علائقي مباشر يتم وجها لوجه بين الباحث والمبحوث ويسعى فيها الباحث الى تحقيق هدفه العلمي في فترة زمنية ومكان محدد وتتطلب فنيات يمارسها الباحث لتحقيق غايته . (ملحم ،2000، ص.249)

#### 2-4 حدود الدراسة الاستطلاعية :

الإطار الزمني: استغرقت الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة تقريبا شهر امتدت هذه لفترة بين 2022/01/24 الى 2022/02/24 .

2- الإطار المكاني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في:

\* المؤسسة العمومية للصحة الجوارية قسم كوفيد بمستغانم.

\* وفي مخبر التحاليل قطاع خاص مستغانم.

\* عيادة قطاع خاص بمستغانم.

\* والمؤسسة الاستشفائية لآلة خيرة .

2-5 مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية :

خلال دراستنا الاستطلاعية وزيارتنا لمجموعة من المؤسسات الاستشفائية بولاية مستغانم ،ورغم العراقيل التي واجهت الباحثة بسبب البروتوكول الصحي المتبع من طرف هذه المؤسسات ، وهذا حافظا على سلامتنا ومنع انتقال العدوى بسبب كورونا-19- استطعنا في الأخير ايجاد على حالة في المصحة الاستشفائية في صلامندر(صباح) طبيبة عامة تبلغ من العمر 54 سنة ، وايضا حالة في مخبر التحاليل الطبية (ليلي) ممرضة تبلغ من العمر سنة ، وايضا الحالة (سيف ) طبيب عام يبلغ من العمر 67 سنة .

2-6 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة تحديد عينة الدراسة واختيار أدوات التي تخدم الموضوع ، بالرغم من الصعوبات الكثيرة صادفتها اثناء انجاز هذا البحث جراء الوضعية الوبائية كورونا -19- والبروتوكول الصحي المطبق من طرف المؤسسات الاستشفائية وهذا من اجل الحفاظ على سلامة الباحثين .

3-الدراسة الأساسية:

في الدراسة الأساسية يتم فيها تحديد الحالات ومن خلالها نستعمل الأدوات الأساسية للدراسة وذلك للحصول على نتائج دقيقة.وتعتبر هذه الأخيرة من الخطوات المهمة في الجانب التطبيقي .وتم تطبيق المنهج العيادي الذي تم التطرق إليه سابقا .

3-1-3-منهج الدراسة الأساسية: تم استخدام المنهج العيادي باعتباره المنهج الأنسب لهذه الدراسة والذي تم

الإشارة إلى مفهومه في الدراسة الاستطلاعية .

## 3-2 حدود الدراسة الأساسية:

-الإطار الزمني: استغرقت الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة تقريبا شهر امتدت هذه لفترة بين 2022/02/24 الى 2022/03/24.

-الإطار المكاني: تم إجراء الدراسة الأساسية في المؤسسات التالية .

\*المؤسسة العمومية للصحة الجوارية قسم كوفيد بولاية مستغانم.

\*وفي مخبر التحاليل قطاع الخاص مستغانم .

\*عيادة طبية قطاع خاص بمستغانم.

## 3-3 أدوات الدراسة :

بما أننا بصدد القيام بالدراسة العيادية، فقد تم اختيار الأدوات التي تتوافق وطبيعة المنهج وأهداف الدراسة وتم الاعتماد على :

\*المقابلة العيادية والمقابلة النصف موجهة التي تهدف الى توجيه الحديث للفرد وتعتمد على تحديد الأسئلة

التي تخدم الموضوع لكن مع المحافظة على حرية التعبير لدى الفرد.

بالإضافة الى دليل المقابلة التي تم إعداده من طرف الباحثة والذي يحتوي على ستة محاور .

\*دليل المقابلة:

المحور الأول:المعلومات الاولية .

المحور الثاني:السوابق المرضية.

المحور الثالث :الحياة المهنية اثناء جائحة كورونا .

المحور الرابع :تأثير جائحة كورونا على الجانب العلائقي .

المحور الخامس : تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي والانفعالي .

المحور السادس: النظرة المستقبلية.

\*الملاحظة العيادية : ولقد تم الإشارة إليها في الدراسة الاستطلاعية .

\*المقاييس:

تم تطبيق مقياسين يتمثل في مقياسين مقياس الجلد سلم الجلد كنور و دافيدسون :The Conner- Davidson Résilience Scale CD-RISC و مقياس استراتيجيات المواجهة ( coping ) ل:كوسون COUSSON

\*تقديم المقياس الجلد النفسي:

صمم المقياس وقد اعتمدت الدراسة على الأدوات الحالية على سلم الجلد لكونور و دافيدسون من ترجمة الباحث جار الله سليمان. تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والأساسية تطبيقاً فردياً وذلك بعد شرح الهدف منها وطريقة الإجابة عليها . وقد قسمت بنود المقياس إلى عبارات تقابلها مجموعة من البدائل يختار منها المفحوص البديل الذي ينطبق على استجابته. وفيما يلي شرح لتفاصيل المقياس.

**سلم الجلد كنور و دافيدسون The Conner-Davidson Résilience Scale CD-RISC:**

قام بإعداده كل من ( كونور كاترين و دافيدسون جونتان ، Davidson Jonathan connor Kathryn ، 2003)، يقيس درجة الجلد لدى الأفراد . يحتوي على 25 بندا . يتم تقييم كل بند على خمس درجات حسب سلم لكرت ( 0 = لا أوافق تماماً إلى 4 = أوافق تماماً ) . كلما ارتفع أو انخفض مجموع الدرجات المتحصل عليها في كل اختبار دل على ارتفاع أو انخفاض درجة قدرة الجلد لدي الفرد. . كما أن السلم يمكن استعماله لقياس خمسة أبعاد : عامل الكفاءة الذاتية و الذي تعبر عنه كل من البنود ( 3 ، 4 ، 15 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ) . العامل الثاني، المتمثل في التحكم في الانفعالات، و تدل عليه كل من عبارات البنود ( 7، 10، 9، 14، 16، 24 ، 25 )العامل الثالث هو المشاعر الإيجابية و يتمثل في عبارات كل من

البنود ( 1 ، 2 ، 12 ، 13 ، 22 ) . العامل الرابع حول المساندة الاجتماعية و تعبر عنه كل من البنود (

5، 6، 23). العامل الخامس، و هو العامل الديني، و تدل عليه كل من عبارتي البندين ( 8، 11 ).

الجدول رقم ( 01 ): يبين الأبعاد والبنود الخاصة بسلم الجدل لكونور ودافيد سون

البعد	البنود الدالة عليه
عامل الكفاءة الذاتية	3.4.15.17.18.19.20.21
التحكم في الانفعالات	7.9.10.14.16.24.25
المشاعر الإيجابية	1.2.12.13.22
المساندة الاجتماعية	5.6.23
العامل الديني	8.11

يتميز مقياس الجدل لكونور دافيد سون في نسخته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة ،معامل ألفا كرونباخ لكل الاختبار (0.89) ،اما الثبات فبلغ معامل الارتباط (0.87) معاملات الاتساق الداخلي تراوحت بين (0.30) و(0.7). (جار الله، 2013، ص.167).

تمت ترجمة هذا الاختبار من طرف الباحث جار الله بجامعة سطيف وتم إعداد نسخة باللغة العربية ، بالتنسيق مع (ثابت عبد العزيز) الذي اعد أيضا نسخة باللغة العربية من قبل مختص في اللغة الانجليزية وعرض على أخصائيين نفسانيين لمعرفة آرائهم لمدى ملائمة العبارات لقياس الخاصية التي تقيسها وتم تعديا صيغ العبارات (6،8،16) لتتلاءم مع الخصائص الثقافية للمجتمع الجزائري ولقياس الخصائص السيكومترية للسلم تم تطبيق على عينة من (52) فردا حيث تميز بخصائص سيكومترية عالية ،إذ بالنسبة للصدق التمييز بلغت قيمت (ت=18.17) عند مستوى الدلالة اقل من (0.01) أي ان المقياس يتمتع

بصدق مقبول، أما فيما يخص الاتساق الداخلي فقد تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات السلم بين (0.10 و0.62) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة اقل (0.01)، بينما الفقرة رقم (16) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) مما يؤكد أن السلم يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. أما بالنسبة لثبات المقياس فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (0.84)، وحساب التجزئة النصفية حيث تبين أن معامل الارتباط (0.71) ومعامل سبيرمان براون (0.83) ومعامل التجزئة النصفية جيثمان (0.83) وهي قيم مرتفعة، ما يثبت أن السلم يتمتع بثبات جيد .

و الاعتماد على النسخة المترجمة لسلم الجلد من قبل جار الله سليمان في دراستنا الحالية.

#### جدول رقم (02) تحليل الدرجات المقياس

التحليل	النسبة المئوية
دون المتوسط	25-0
متوسط	50-25
فوق المتوسط	75-50
مرتفع	100-75

\*مقياس استراتيجيات المواجهة ( coping ) ل:كوسون COUSSON

تقديم مقياس استراتيجيات المواجهة

قام كل من لازروس وفولكمان 1982 lazarus et folkman بمقابلات عيا دية وإحصاء مختلف الأساليب

التي يستعملها الأفراد في التعامل مع مختلف الوضعيات في جميع الميادين ، توصل الباحثين. إلى إيجاد

تباين كبير في الاستراتيجيات المعتمدة انطلاقاً من نتائج التحليل العائلي المأخوذ من عينة كبيرة، تبين وجود

نمطين من المواجهة وهما :

\*المواجهة المركزة حول الانفعال

\* المواجهة المركزة حول المشكل

ويستعمل هذين النمطين في اغلب المواقف الضاغطة، إذ تتغير المستويات الخاصة بكل نمط حسب نوعية

تقدير الموقف الضاغطة.تم إنشاء مقاييس عدة بهدف تقييم المواجهة حسب النمطين الموضوعين من طرف

لازاروس وفولكمان سنة 1984 يتألف من 64 بند ثم تم اختصاره من قبل فيتاليانو (Vitaliano) الى 29

بند في حين النسخة المختصرة له بفرنسا 27 بند لكوسون (al cousson & سنة 1996. سمح لهم هذا

بالبراز ثلاث استراتيجيات وهي:

-استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تشمل 10بنود التي تحمل الأرقام التالية:

1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 27.

-استراتيجيات المواجهه المركزة على الانفعال تشمل 9بنود التي تحمل الأرقام التالية:

2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26.

-استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية : تشمل 8بنود التي تحمل الأرقام التالية:

3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24. ( عيسات، ايت مجبر، اكلي، 2020، ص.435)

وأصبحت النسخة المختصرة له بفرنسا تحتوي على 27 بندا. قام الباحثان د.نور الدين جبالي عزوز اسمهان.

بالترجمة الأولية لبنود المقياس من الفرنسية الى العربية وقد عرضت الترجمة على مجموعة من أساتذة علم

النفس الذين يتحكمون في اللغة الفرنسية من جامعة باتنة وبعد ايداء ملاحظاتهم على الترجمة قامت الباحثة

بصياغة العبارات التي يجب تغييرها وأعدت صياغة العبارات مرة أخرى

وتدور بنود الاستبيان على محور عام من ثلاث أبعاد : وتم الإجابة على الاستبيان وفق اختيارات 04: من

1 إلى 4 نقاط، ماعدا البند 15 يتم تقييمه بالعكس.

✓ 4 نقاط إذا كانت الإجابة كثيرا جدا.

✓ 03 نقاط إذا كانت الإجابة كثيرا.

✓ 02 نقاط إذا كانت الإجابة الى حد ما.

✓ نقطة إذا كانت الإجابة إطلاقا.

✓ وعندما قاما الباحثان بحساب الصدق التكويني جاءت النتائج مرتفعة تراوحت بين (0.70 و 0.87). اما

الثبات فقد كانت النتائج بحساب معادلة الفا كرومباخ (0.65،0.54،0.75). (جبالي، عزوز، 2014،

ص. 107).

### جدول رقم (03) يبين أبعاد وبنود مقياس استراتيجيات المواجهة

الأبعاد	عددا لبنود
الاستراتيجيات المواجهة المركزة نحو المشكل	4،1،7،10،13،16،19،22،25،27.
الاستراتيجيات المواجهة المركزة نحو الانفعال	2،8،5،11،14،17،20،23،26.
استراتيجيات المساندة الاجتماعية	3،6،9،12،15،18،21،24.



3-4- عينة الدراسة الأساسية :

تم الاعتماد في دراستنا على ثلاث حالات هي نفسها الحالات التي أجريت معهم المقابلات في الدراسة الاستطلاعية.

\*الحالة الأولى : طبيبة عامة في القطاع الصحي العام بالمؤسسة الاستشفائية لسلامندر بولاية مستغانم

\*الحالة الثانية : بمخبر التحاليل الطبية قطاع صحي خاص بمستغانم

\*الحالة الثالثة: طبيب عام في القطاع الصحي الخاص بعيادة خاصة بمستغانم

جدول رقم (04) يوضح الحالات التي أجريت عليها الدراسة

الحالات	السن	الجنس	الحالة المدنية	المهنة	الخبرة	المستوى الاقتصادي	المكان
صباح	54	أنثى	متزوجة	طبيبة عامة	29 سنة	حسن	مركز الاستشفائي لسلامندر
ليلي	27	أنثى	عازبة	ممرضة	3 سنوات	متوسط	مخبر التحاليل الطبية
سيف	66	ذكر	متزوج	طبيب عام	42 سنة	حسن	طبيب عام

## خلاصة

من خلال هذا الفصل قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها، ونظرا لطبيعة بحثنا استعملنا المنهج العيادي باعتباره المنهج المناسب لهذا النوع من الدراسات، واعتمدنا على مقياس الجلد ومقياس استراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا تمت الدراسة في مؤسسات مختلفة منها المؤسسة العمومية للصحة الجوارية صلامندر مخبر للتحاليل الطبية قطاع خاص، وعيادة طبية قطاع خاص كانت هذه الدراسة بولاية مستغانم .

# الفصل الخامس

1- عرض نتائج البحث

2- مناقشة الفرضيات

3- الخاتمة

4- الاقتراحات

5- المراجع

6- الملاحق

1- عرض نتائج البحث :

1-1- عرض الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

الاسم: نو، صباح

السن: 54

الجنس: أنثى

المهنة: طبيبة عامة

الخبرة: 29

عدد الإخوة: 09

الرتبة بين الإخوة: السابعة

المستوى الاقتصادي: حسن

الحالة المدنية: متزوجة

عدد الأولاد: 1

جدول رقم (05) يوضح سير المقابلات مع الحالة الأولى التي تم إجرائها بالمصلحة الاستشفائية

الهدف	المدة	تاريخ	المقابلة
التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية، الجانب العلائقي الأسري	10:30/09:00	2022/02/24	1
الحياة المهنية اثناء الجائحة وتأثيرها على الأداء الوظيفي والنفسي	11:30/10:30	2022/02/26	2
تطبيق مقياس الجلد النفسي ومقياس استراتيجيات المواجهة	09:30/09:00	2022/02/28	3

## -سيكولوجية الحالة

المظهر الخارجي:هندام مرتب

طريقة الكلام:تتكلم بطريقة هادئة وواضحة

طريقة الجلوس:طريقة الجلوس مغلقة

ملامح الوجه: إرهاق وشحوب في الوجه

## - مقابلة الأولى:2022/02/24

صباح تبلغ من العمر 54 سنة ،تعمل كطبيبة عامة رئيسية في مصلحة الاستشفائية لصلامندر بمستغانم ،متحصله على شهادة دكتوراه في الطب كانت من المتفوقات في الدراسة طموحها كان التخصص في طب الأطفال لكن الظروف لم تسمح بذلك ،ذات مستوى اقتصادي حسن تقلدت الحالة (صباح ) عدة مناصب في القطاع الصحي العام في بداية توظيفها حتى أصبحت طبيبة رئيسية.المقابلة كانت في المكتب الخاص للطبيبة أعطى نوع من الهدوء والراحة لإجرائها في بداية المقابلة تم التعرف على الحالة . حياتها الأسرية مستقرة تعيش مع زوجها وابنها الوحيد، العلاقة مع الوالدين والإخوة جيدة، العائلة تتكون من تسع أفراد والوالدين عائلة بسيطة ومحافظه.

## - مقابلة الثانية:2022/02/26

الجانب المهني علاقتي مع الزملاء مبنية على الاحترام والتقدير ونعمل في جو مستقر الى حد ما حتى ظهر هذا الوباء وقلب كل الموازين ، عندما فتح قسم خاص كوفيد 19 كانت هي رئيسة هذا القسم وأصبحت تداوم على هذا العمل بصفة مستمرة ويومية وخاصة بعد زيادة عدد الحالات التي تعاني من فيروس كورونا وهذا بسبب سرعة انتقاله .في تلك الفترة ومع انتشار العدوة بشكل رهيب وزيادة عدد الوفيات

أصبح هناك اختلال في المنظومة الصحية بسبب استقبال عدد هائل من المرضى، قلة عدد العاملين ونقص فادح في وسائل الوقاية تقول (ص) "هذا خلانا نشرو هذه اللوازم على حسابنا الخاص" كل ما يتم فحص المرضى تضطر لتعقيم المكان وغسل الأيدي عدة مرات بالوسائل المطهر الكشف الطبي يكون عن طريق ترك مسافة بينها بين المريض ولا يكون الفحص مباشرة إلا لضرورة القصوى ويتم التعرف على نوع المرض من خلال الاعراض التي يشكو منها المريض أو ما يتم ملاحظته عليه أو القيام ب التحاليل . كل هذه الضغوطات جعلت صباح ، تشعر بالتعب وإرهاق الشديد قلة النوم وإيجاد صعوبة كبيرة في العمل ،توتر وخوف من الإصابة بهذا الفيروس وخاصة بعد إن توفي احد الزملاء في تلك المصلحة .وحتى بعد تصنيع اللقاح لم يكن هناك تأكيد لنجا عته بسبب تضارب الأقوال بين مؤيد ومعارض لاستخدام هذا العلاج أما بالنسبة لنا كان هو الحل الوحيد لتقليل من خطر العدوة .كانت تعلم صباح إن في أي لحظة ممكن أن تصاب بالعدوة أكثر لكن الواجب يحتم عليها تقديم المساعدة لكل من يحتاج لذلك . بعدها أوكلت لها مهمة قسم التلقيح كوفيد 19 وزادت المهام أكثر وكنا نقوم بخارجات في بعض الشركات والمؤسسات ورغم ذلك زادت نسبة انتشارا لفيروس . تقول (صباح ) " كنا نعمل بشكل جماعي ونساعد بعضنا البعض ولكن بسبب قلة الإمكانيات المادية و البشرية لم نستطيع التغلب على هذه المحنة وخاصة عند ارتفاع عدد المرضى " . تقول الحالة " ولم اقدر المقاومة والمواجهة أدى بي الى الابتعاد عن العمل لفترة تجاوزت الشهر بعد إن تأكدت إنني لن أستطيع إن أعطي أكثر من ذلك وهذا رغما عني " .اثر ذلك على حياتها العائلية أيضا اتجاه الزوج والأولاد تقول (صباح) "كرهت كل شيء " ،أدى بها الى الانعزال عن الجميع ، غلق الموبيل ، عدم قدرتها على القيام بالوجبات المنزلية ،كثرة النوم ،نقص في الشهية إرهاق شديد وتعب . في تلك الفترة لم يتخلى عنها الزوج والابن هذا الاحتواء الأسري و الدعم من الأهل والأصدقاء ساعدها استرجاع قواها وتفكيرها المستمر بالمرضى والظرف الذي تعاني منه البلاد قررت العودة للعمل للتصدي لهذا

الفيروس الذي يهدد العالم. بعد شهر رجعت للوظيفة ولكن غيرت المصلحة من "لألا خيرة" الى مصلحة صلامندر تقول (صباح) " ما قدرتش نتحمل الضغط بزاف في هاديك المصلحة " .

بعد عودتها للعمل في الأسابيع الأولى تلقت صعوبات كبيرة للتأقلم مع الوضع "كان أيماني بالله قوي وخليتها على ربي " و بالتدريج استعادت قواها وعادت لي حالتها الطبيعية وأصبحت تقوم بمهامها على أكمل وجه. تقول صباح "أثرت فيا بزاف هذا الجائحة والحمد لله خرجت منتصرة"

### - مقابلة الثالثة: 2022/02/28

تم فيها تطبيق المقياسين على الحالة مقياس الجلد النفسي لكونر ومقياس استراتيجيات المواجهة لازاروس

#### 1-1-2 ملخص المقابلات

من خلال المقابلة والملاحظة العيادية التي قامت بها الباحثة تبين لنا ان الحالة تعاني من مشكلات نفسية كبيرة وذلك لأنها لم تستطيع في البداية مواجهة المشكلة وعدم القدرة على حلها بسبب كثرة الضغوطات حيث إنها أحست بالقلق والخوف والتوتر وإحباط ، إرهاق وتعب شديد. لم تكن لديها القدرة على التحمل لفترة من الوقت فأصبحت تعاني (صباح) من أعراض اكتئابية ظهر ذلك بالشعور باليأس ،الكآبة ،الحزن ،انقباض في الصدر ،الانطواء ،والانعزال "كرهت كل شيء وأهملت أسرتي" هذا حسب ما صرحت به (صباح)، بالإضافة الى أفكار وسواسيه يظهر ذلك في الغسل المتكرر واستعمال أدوات التنظيف بصفة مستمرة ومتكررة "من كثرة ما نستخدم الجافيل في تنظيف البيت دارلي حساسية Allergie في يديا "كانت أفكارها سلبية بسبب خوفها من العدوى لعدم وجود علاج فعال لهذا الفيروس حالتها النفسية تدهورت كثيرا "فكرة إنني في أي لحظة ممكن تصيبي العدوة ما تتقلعش من بالي ". أدى ذلك الابتعاد عن الخطر واخذ عطلة مرضية فترة تسمح لها لتسترجع قواها. استخدمت الهروب كميكانيزم دفاعي لتقادي التفكير في

المشكلة وذلك في النوم الكثير، و التجنب كمحاولة منها للتكيف مع الوضعية الوبائية الجديدة، و بالمقابل إيجاد نوع من الدعم والمساندة العائلية حقق لها نوع من التوازن النفسي والمقاومة واستعمال إستراتيجية التجنب ظهرت في ابتعادها عن العمل لفترة معينة جعلتها تتكيف مع الأوضاع الضاغطة والتعامل مع المشكلة بمرونة وصمود خلقت لها نوع من الجلد والتحمل ساعدها على الانطلاق من جديد بعد إن مرت بفترة الضغط النفسي كبير، فالواجب المهني يفرض على (صباح) بصفتها احد أعضاء الفريق الصحي العمل على سلامة المرضى والحفاظ عليهم وتقديم لهم المساعدة. التطلع دائما لغد أفضل

### 1-1-2- تطبيق مقياس الجلد للحالة الاولى:

#### مقياس الجلد

أخي /أختي من الفريق القطاع الصحي :

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة

بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيدا في العبارات

وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك املا البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:صباح

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( × )

السن: 54 سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب ( ) متزوج ( × ) مطلق ( ) ( )

الخبرة المهنية: 29 سنة



الوظيفة: طبيبة عامة رئيسية

البنود	لا اوافق تماما	لا اوافق	حيادي	اوافق	اوافق تماما
1. أستطيع التكيف مع التغيرات				x	
2. لدي علاقات وثيقة و أطمئن لها				x	
3. أشعر بالفخر لإنجازاتي				x	
4. أعمل من أجل تحقيق أهدافي				x	
5. أحس بأنني مسيطر على مسار حياتي				x	
6. اشعر بأن أهدافي واضحة المعالم				x	
7. أدرك جانب المرححة في التعاملات	x				
8. تحدث الأمور لأسباب غيبية				x	
9. أعمل وفق حدسي نحو الأشياء				x	
10. أستطيع التعامل مع مشاعر غير سارة				x	
11. أحيانا ، القضاء و القدر يساعدنا كثيرا				x	
12. أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريقي الحياة.				x	
13. النجاحات السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة				x	
14. التعامل مع الضغوط يعزز قوتي				x	
15. أحب مواجهة التحديات			x		
16. اتخذ قرارات صعبة و غير مقبولة اجتماعيا			x		
17. أعتقد في نفسي بأنني شخص قوي				x	
18. عندما تبدو الأمور ميؤوس منها ، لا أفقد الأمل				x	
19. أبذل قصارى جهدي ، مهما كانت الظروف				x	
20. أستطيع تحقيق أهدافي				x	
21. لا أستسلم بسهولة للفشل				x	
22. أميل إلى استعادة توازني بعد المشقة أو المرض				x	
23. أعرف إلى أين أتجه للحصول على المساعدة				x	

	x				24. تحت الضغط ، أركز و أفكر بوضوح
	x				25. أفضل أن أخذ زمام المبادرة لحل المشاكل

1-1-3- نتائج مقياس الجلد النفسي :

جدول رقم (06) يوضح نتائج مقياس الجلد

الأبعاد	الكفاءة الذاتية	التحكم في الانفعالات	المشاعر الإيجابية	المساندة الاجتماعية	العامل الديني	المجموع
الدرجات	23 من 32	22 من 28	15 من 20	09 من 12	06 من 08	75
النسبة المئوية	71.78%	78%	75%	75%	75%	75%
مستوى الجلد	فوق المتوسط	مرتفع	فوق المتوسط	فوق المتوسط	فوق المتوسط	فوق المتوسط

يتضح من خلال الجدول رقم (06) بان الحالة تحصلت على المجموع الكلي لدرجات 75 درجة والتي تعبر عن وجود جلد نفسي فوق المتوسط أين تنحصر بين الدرجات من (50-75) وتم تحويل هذه الدرجات الى نسب مئوية لقطاع تحليل دقيق لمستوى الجلد التي تتمتع به الحالة حيث تعود النسبة المرتفعة لعامل التحكم في الانفعال ب78 بالمئة ، يليها العوامل التالية عامل المساندة الاجتماعية والعامل الديني وعامل والمشاعر الايجابية بنسبة 75 بالمئة ، ثم عامل الكفاءة وتقدر ب71.78 % وهي كلها درجات فوق المتوسط .

1-1-4 تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة

أخي /أختي من فريق القطاع الصحي :

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة

بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيداً في العبارات

وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك إملأ البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( × )

السن: 54 سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب ( ) متزوج ( × ) مطلق ( ) ( )

الخبرة المهنية: 29 سنة

الوظيفة: طبيبة عامة رئيسية

من فضلك صف لنا الوضعية الضاغطة ( المشكلة ) عايشتها خلال الأشهر الأخيرة التي مضت:

ضغط كبير في عدد المفحوصين.....

حدد شدة الإزعاج و التوتر التي سببتها المشكلة لك:

منخفض ( ) متوسط ( ) مرتفع ( × )

من بين هذه الاستراتيجيات بين أي إستراتيجية مواجهة لجأت إليها لمواجهة المشكلة:

الوضعيات الضاغطة	إطلاقا الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. وضعت خطة عمل واتبعتها	x		
2. تمنيت لو أن الوضعية اختفت أو انتهت			x
3. حدثت شخصا عما أحسست به		x	
4. كافحت للحصول على ما أريد		x	
5. تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث		x	
6. التمسيت مساعدة اختصاصي ، وقمت بما نصحني به	x		
7. تغيرت بشكل إيجابي ( إلى الأحسن )	x		
8. تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة	x		
9. طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها	x		
10. عالجت الأمور واحدة بواحدة	x		
11. تمنيت لو أن معجزة تحدث	x		
12. تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع		x	
13. ركزت على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد	x		
14. شعرت بالذنب			x
15. احتفظت بمشاعري لنفسي	x		
16. خرجت أقوى من هذه الوضعية		x	
17. فكرت في أمور خيالية أو وأهمية حتى أشعر بتحسن	x		
18. تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة		x	
19. غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة			x
20. حاولت نسيان كل شيء	x		
21. حاولت أن لا أنعزل			
22. حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو أن أتبع الفكرة الأولى	x		
23. تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي	x		
24. لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه	x		
25. وجدت حلا أو اثنين للمشكلة	x		
26. وبخت وانتقدت نفسي	x		
27. عرفت ما ينبغي القيام به ، لذا ضاعفت جهودي لتحقيق ذلك		x	

## 1-1-5- نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى:

جدول رقم (07): يبين نتائج مقياس الاستراتيجيات المواجهة

الاستراتيجيات	المواجهة نحو المشكل	المواجهة نحو الانفعال	المساندة الاجتماعية
الدرجات	23 من 40	20 من 36	20 من 29
النسب المئوية	57.5%	55.55%	68.96%

يوضح لنا الجدول التالي النسب المئوية المتحصل عليها والتي بينت لنا إن الإستراتيجية الأكثر استخداما من الطرف الحالة (صباح) ، هي استراتيجيات المساندة الاجتماعية بنسبة مرتفعة تقدر ب(68.96%) أكثر من استراتيجيات المواجهة نحو المشكل تقدر النسبة ب ( 57.5 % ) ، واستراتيجيات نحو الانفعال ل (55.5%)، من خلال النتائج المتحصل عليها من المقياس ان الحالة تم تطبيقها للاستراتيجيات الثلاث تقريبا بنفس المستوى إلا انه ارتفاع طفيف الاستراتيجيات المساندة الاجتماعية .

## 1-6- الاستنتاج العام للحالة الأولى :

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت على الحالة (صباح) ، والتي تم على أساسها التحليل الكيفي ، تبين تتطابق التحليل مع نتائج المقياسين مقياس الجلد النفسي لكونر ودافيد سون ، ومقياس استراتيجيات المواجهة (لازاروس وفولكمان ) من خلال التحليل اتضح لنا ان الحالة لديها القدرة على التكيف مع الأوضاع الضاغطة رغم شدتها وتكرارها وقوة تحمل كبيرة وهذا ما أكدته نتائج مقياس الجلد النفسي حيث تتراوح نسبته (75%) وتتمثل عناصر تكوينه في عامل التحكم في الانفعالات بنسبة (78%) ، الدعم المعنوي الذي وجدته من الأسرة وزملائها في العمل ساعدها على التكيف مع الوضع وكانت النسبة فوق المتوسط ومتساوية مع العامل الديني نجد انها تتمتع بنظرة تفاؤلية وإيجابية من خلال نسبة الواضحة في الجدول عن المشاعر الايجابية المقدره ب(75%) بعد مرورها بفترة صعبة فقدت فيها التوازن ولم تستطع

التكيف مع الوضع ومرت بحالة اكتئاب إلا أنها قاومت واسترجعت قواها عوامل كثيرة تنمي الجلد النفسي وتساعد الفرد على تجاوز التأثير السلبي منها البحث عن المساعدة، الثقة في النفس، والوازع الديني المتمثل في إيمانها القوي بقدرة الله ان يرفع عنا هذا الوباء وكانت النسبة (75%) وأيضاً اكتساب مهارة لحل المشكل. اما مقياس استراتيجيات المواجهة يبين إن الإستراتيجية الأكثر استخداماً من طرف (صباح) استراتيجيات المساندة الاجتماعية النسبة كانت 68.69% وهذا راجع للظرف الطارئ التي تعيشه الحالة ولا زالت وهي جائحة كورونا جعلت الجميع يتكاثف ويتعاون مع بعض لان الوضع يتطلب ذلك ، فالخطر جماعي ويهدد كافة البشر. السند او الدعم الاجتماعي يكون للفرد مشاعر ايجابية منها إحساس الفرد بالعناية من طرف الأسرة والزملاء تمكنه من التعامل مع الظروف الضاغطة، ومن خلال النسب المتحصل عليها تبين أيضاً إن الحالة استخدامها لهذه الاستراتيجيات بنسب متقاربة مع استراتيجيات الإستراتيجية الموجهة نحو حل المشكل واستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال. ومن خلال تحليل الكيفي للمقابلات والتحليل الكمي للمقياس الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة تبين ان عوامل متعددة تساهم في ارتفاع مستوى الجلد .

### 1-2- عرض الحالة الثانية:

الاسم: م،ل

السن: 26

الجنس: أنثى

المهنة: Biologiste تعمل في مخبر التحاليل الطبية.

الخبرة: 3 سنوات

عدد الإخوة: 02، 01 ذكر، 01 أنثى

الرتبة بين الإخوة: الثالثة

المستوى الاقتصادي:حسن

الحالة المدنية:عازية

-جدول تسير المقابلات:

جدول رقم (08) يوضح سير المقابلات مع الحالة الثانية التي تم إجرائها بمخبر التحاليل قطاع خاص

المقابلات	التاريخ	المدة	الهدف
01	2022/02/27	13:30/13:00	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية الجانب العلائقي للحالة والمعاش النفسي
02	2022/03/02	14:30/13:30	الحياة المهنية اثناء الجائحة وتأثيرها على الأداء الوظيفي والنفسي
03	2022/03/04	14:30/14:00	تطبيق المقياس الجلد ومقياس استراتيجيات المواجهة

-سيمولوجية الحالة :

المظهر الخارجي:هندام مرتب

طريقة الكلام :تتكلم بسرعة ووضوح

طريقة الجلوس :طريقة الجلوس مفتوحة

ملامح الوجه: إرهاق، هالات سوداء

- مقابلة الأولى 2022/02/27

الحالة (م،ليلي ) تبلغ من العمر 27 سنة عزاء تعيش مع الوالدين و الإخوة تعمل في مخبر التحاليل

الطبية قطاع خاص ، مزاجها متقلب تنفعل وتهدأ بسرعة مرنة في التعامل وهذا على (حد قولها). علاقتها

مع الأم متوترة أحيانا أما مع الوالد جيدة، مع الإخوة حسنة لا تعاني من أي مرض.والوالدين قاما بعملية

جراحية على العمود الفقري وتعاني الأم من السكري .

### -المقابلة الثانية:2022/03/02-

الجانب المهني يسوده نوع من التوتر وعدم التفاهم بين الزملاء أحيانا ، اثناء المقابلة تشعر الحالة بنوع من التوتر تبتسم أحيانا تركز على الحائظ من حين الى آخر بسبب الإرهاق والتعب كانت ظروف المقابلة نوعا ما غير ملائمة بسبب ضغوطات العمل والحالات التي تدخل من حين الى الآخر.عملت (ليلي ) في عدة مخابر للتحاليل الطبية ثم استقرت في هذا المركز ومع انتشار هذا الوباء زادت

الضغوطات المهنية وزادت احتمالية الإصابة بهذا الفيروس تؤكد الحالة أنها لم تكن خائفة على نفسها من العدوة أكثر من خوفها لنقلها للام بسبب المرض المزمن التي تعاني منه "ماخفتش على روحي كما خفت على ماما" كانت تحرس دائما على استخدام الوسائل الوقائية وتعقيم المكان عدة مرات عند خروج المريض "توسوت بزاف نغسل ونعاود " تحرص دائما ان لا تظهر مخاوفها وتوترها للمريض لكي يحس بالراحة والهدوء وخاصة المرضى الذين يحملون أعراض الفيروس ،من جهة تلقت صعوبات كثيرة بسبب تهاون بعض المفحوصين ورفضهم لاستخدام القناع الواقي .تعاملنا المباشر مع الحالة يشعرا بنوع من الخوف والتوتر.المتحور دالتا هو الذي زرع الرعب في الجميع وهي أكثر فترة أحست بها القلق والخوف أدى الى حدوث ضغوطات كبيرة ونقص فادح في الوسائل المستخدمة للوقاية . ومع ذلك قامت بعملها على أكمل وجه " أنا طبيعتي تكمل خدمتي ونزيد نعاون " فهي لا تتهاون أبدا في عملها ولا تتردد في تقديم المساعدة ليلي تقول "ربي حفظني ونحب ندي دعوت خير " كانت تعمل بكل أريحية بالرغم من الضغوطات المهنية مع اخذ الحيطة والحذر واحترام مسافة الأمان وخاصة بعد توفر اللقاح ، تأثير متحور اوميكرون كان شدته اقل على الجانب النفسي والجسدي فهو سريع الانتشار ولكن قليل الخطورة ،أصببت ليلي بهذا



الفيروس ولازمت الحجر الصحي مدة 15 يوما كانت تتناول فيتامين C والزنك قبل الإصابة هذا جعل الفيروس شدته اخف . عادت للعمل وكثفت مجهوداتها اكثر تقول الحالة " علمتني هذا الجائحة الكثير واكتسبت خبرة لابأس بها تساعدني على المواجهة في المستقبل " .

### - مقابلة الثالثة: 2022/03/03

تم تطبيق فيها مقياس الجلد النفسي ومقياس استراتيجيات المواجهة .

#### 1-2-1- ملخص المقابلات:

من خلال المقابلة تبين لنا أن الحالة تعاني من ضغوطات نفسية بسبب المهام الكثيرة التي أوكلت لها ،ولدت لديها نوع من العصبية والغضب "اينارفوني الشيرات لي معايا كل شئ خلاوه عليا" خلق لها نوع من القلق والتوتر الشديد ،يجعلها تحاول السيطرة والتحكم في انفعالاتها " هذا الوباء لم يكن بالأمر السهل بسبب عدم وجود علاج فعال" حسب قول ليلى ،شعورها بالخوف وخاصة بعد ارتفاع نسبة الوفيات خلق لديها نوع من عدم التوازن ،أفكار وسواسيه تعاني منها ليلى يظهر في التعقيم المستمر بعد كل فحص . بالرغم من ذلك الحالة (ليلى) تتمتع بنوع من التحدي وقوة التحمل وقدرة على المواجهة "لم أفكر إطلاقا في الابتعاد أو تغير العمل " تؤكد على المواجهة و الإقبال وكان لديها نوع من المقاومة تتمتع بأفكار ايجابية تطمح دائما لغد أفضل . وهذا ما كدته نتائج مقياس الجلد النفسي كانت النسبة فوق المتوسط وقدرت ب(75%) هذا حسب الوضعيات الضاغطة التي عاشتها (ليلى).استخدامها لمكانيزمات دفاعية: العقلنة وهي البحث عن نوع من السيوررات ودرجة التكيف وأيضا استخدمت الإنكار وذلك في تجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث فهي تدرك جيدا حقيقة الموقف وخطورته لكن تتفادى التفكير فيه "كرونا ماشي ساهلة نحاول ما نفكرش فيها " العمل على تنمية الثقة بالنفس لتأسيس حياة متوازنة .تقول الحالة " مرات نحس بالفشل نقول ما نقدرش لكن كي نشوف المرضى وكيفاش يدعو لي نقاوم ونتحدى الموقف " الاعتقاد بان الأزمات الضاغطة لا يمكن تجنبها بل يجب تجنبها ومواجهتها .دعم نفسي تلقته (ليلى) من الأهل ومن البيئة أعطاها نوع من الثبات والقوة كما أظهرت

## 1-2-2- تطبيق مقياس الجدل للحالة الثانية:

أخي /أختي من الأطباء والممرضين:

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم إن تتمعن جيداً في العبارات وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك املأ البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:يلي

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( × )

السن: 26 سنة.

الحالة الاجتماعية:أعزب ( × ) متزوج ( ) مطلق ( ) ( )

الخبرة المهنية: ثلاث سنوات

الوظيفة: Biologiste تعمل في مخبر التحاليل الطبية

البنود	لا اوافق تماماً	لا اوافق	حيادي	اوافق	اوافق تماماً
1. أستطيع التكيف مع التغيرات					×
2. لدي علاقات وثيقة و أطمئن لها					×
3. أشعر بالفخر لإنجازاتي					×
4. أعمل من أجل تحقيق أهدافي					×
5. أحس بأنني مسيطر على مسار حياتي			×		
6. أشعر بأن أهدافي واضحة المعالم			×		
7. أدرك جانب المزحة في التعاملات					×
8. تحدث الأمور لأسباب غيبية					×
9. أعمل وفق حدسي نحو الأشياء					×
10. أستطيع التعامل مع مشاعر غير سارة			×		
11. أحياناً ، القضاء و القدر يساعدا كثيراً			×		

		x			12. أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريقي الحياة.
x					13. النجاحات السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة
x					14. التعامل مع الضغوط يعزز قوتي
x					15. أحب مواجهة التحديات
				x	16. اتخذ قرارات صعبة و غير مقبولة اجتماعيا
		x			17. أعتقد في نفسي بانني شخص قوي
		x			18. عندما تبدو الأمور ميؤوس منها ، لا أفقد الأمل
x					19. أبذل قصارى جهدي ، مهما كانت الظروف
		x			20. استطيع تحقيق أهدافي
x					21. لا أستسلم بسهولة للفشل
x					22. أميل إلى استعادة توازني بعد المشقة أو المرض
	x				23. أعرف إلى أين أتجه للحصول على المساعدة
			x		24. تحت الضغط، أركز و أفكر بوضوح
	x				25. أفضل أن أخذ زمام المبادرة لحل المشاكل

1-2-3- نتائج مقياس الجلد النفسي :

جدول رقم (09) يوضح مستوى الجلد النفسي للحالة الثانية

الإبعاد	عامل الكفاءة الذاتية	التحكم في الانفعالات	المشاعر الإيجابية	المساعدة الاجتماعية	العامل الديني	المجموع
درجات	22 من 32	17 من 28	17 من 20	07 من 12	05 من 08	68
النسب المئوية	68.75%	60.71%	85%	58.33%	62.5%	68%
مستوى الجلد النفسي	فوق المتوسط	فوق المتوسط	مرتفع	فوق المتوسط	فوق المتوسط	فوق المتوسط

يوضح الجدول رقم (09) الحالة (إلى) تحصلت على المجموع الكلي للدرجات (68%) والتي تعبر عن وجود جلد نفسي مرتفع والذي ينحصر بين الدرجات من (50-75)، كانت النسبة المرتفعة لعامل المشاعر الإيجابية. يليها عامل الكفاءة الذاتية تقدر النسبة ب(68%) ثم العامل الديني بنسبة (62%) وبعدها التحكم في الانفعالات بنسبة (60%) وفي الأخير عامل المساندة الاجتماعية بنسبة (58%) ونلاحظ أن كل العوامل كانت نسبها من فوق المتوسط إلى مرتفع و هي متقاربة .

### 1-2-4- تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة:

أخي /أختي من فريق قطاع الصحة :

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيداً في العبارات وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك إملأ البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم: ليلى

الجنس: ( ذكر )      أنثى ( × )

السن: 26 سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب ( × )      متزوج ( )      مطلق ( )

الخبرة المهنية: ثلاث سنوات

الوظيفة: Biologiste تعمل في مخبر التحاليل الطبية

من فضلك صف لنا الوضعية الضاغطة ( المشكلة ) عايشتها خلال الأشهر الأخيرة التي مضت:

المشكل الذي واجهته خلال مروري بهذه المهنة الوضعية الضاغطة تهاون بعض المرضى بعدم ارتداء الأوقية الطبية مما كان يشكل لنا خطر الإصابة بالعدوى و نقص الإمكانية الطبية بسبب تقادم المرض ..

حدد شدة الإزعاج و التوتر التي سببتها المشكلة لك:

منخفض ( ) متوسط ( × ) مرتفع ( )

من بين هذه الاستراتيجيات بين أي إستراتيجية مواجهة لجأت إليها لمواجهة المشكلة:

الوضعيات الضاغطة	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. وضعت خطة عمل واتبعتها		×		
2. تمنيت لو أن الوضعية اختفت أو انتهت				×
3. حدثت شخصا عما أحسست به			×	
4. كافحت للحصول على ما أريد			×	
5. تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				×
6. التمسيت مساعدة اختصاصي ، وقمت بما نصحني به			×	
7. تغيرت بشكل إيجابي ( إلى الأحسن )		×		
8. تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة		×		
9. طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها		×		
10. عالجت الأمور واحدة بواحدة			×	
11. تمنيت لو أن معجزة تحدث				×
12. تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع			×	
13. ركزت على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد		×		
14. شعرت بالذنب	×			
15. احتفظت بمشاعري لنفسي		×		
16. خرجت أقوى من هذه الوضعية			×	
17. فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أشعر بتحسن		×		
18. تكلمت مع أحد يس تطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة		×		
19. غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة			×	

×				20. حاولت نسيان كل شيء
×				21. حاولت أن لا أعزل
	×			22. حاولت عدم التصرف بطريقة متسارعة أو أن أتبع الفكرة الأولى
		×		23. تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي
	×			24. لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه
		×		25. وجدت حلا أو اثنين للمشكلة
		×		26. وبخت وانتقدت نفسي
×				27. عرفت ما ينبغي القيام به ، لذا ضاعفت جهودى لتحقيق ذلك

1-2-5- نتائج مقياس استراتيجيه المواجهة للحالة الثانية:

جدول رقم(10) يوضح الإستراتيجية الأكثر استعمال للحالة الثانية .

الإستراتيجيات	المواجهة نحو المشكل	المواجهة نحو الإنفعال	المساندة الاجتماعية
الدرجات	27 من 40	24 من 36	23 من 29
النسب المئوية	67.5%	66.66%	79.31%

يوضح لنا الجدول رقم (10) التالي النسب المئوية المتحصل عليها التي تبين لنا الإستراتيجية الأكثر

استخداما من طرف الحالة (ليلي) وهي الاستراتيجيات المساندة الاجتماعية بنسبة (79.31%) ثم استراتيجيات

الموجهة نحو الانفعال بنسبة (66.66%) تليها استراتيجيات الموجهة نحو المشكل (67.5%) من خلال

الجدول النسب كانت متقاربة.

1-2-6- الاستنتاج العام للحالة الثانية :

من خلال المقابلة العيادية ومن خلال النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الجلد النفسي ومقياس

واستراتيجيات المواجهة نستج ان ليلي عاشت مواقف ضاغطة اثناء هذه الجائحة بسبب خطورة سرعة انتشار

فيروس كورونا ،الدعم والمساندة التي تلقتها ليلي من البيئة الاجتماعية استطاعت ان تتخطى المحنة

وأصبحت تتمتع بقدرة كبيرة على المواجهة والمقاومة واستطاعت التعامل مع الوضع بنوع من المرونة . تتمتع ليلي بمستوى جلد فوق المتوسط وقدر بي (68%) يبين القدرة على الاستمرار والثبات وقوة تحمل كبيرة ، عامل الكفاءة الذاتية و عامل القدرة في التحكم في الانفعالات والجانب الديني كانت كلها مستويات فوق المتوسط تتراوح نسبتها من (58% الى 62%) والنسبة الأكبر كانت للمشاعر الايجابية قدرت ب (86%) وهي نسبة مرتفعة، المرونة في التعامل تبين صورة الذات الايجابية ،مهارات التواصل والقدرة على السيطرة في إدارة المشاعر والانفعالات " مانينوش للمريض خوفنا باش نحسوه بالراحة ونقصو عليه القلق " .ثقة كبيرة في النفس والسعي للتكيف مع الوضع تقول ليلي "لازم الكوراج ماشي غير كرونا لي تخوف أمراض أخرى معدية والإصابة بها تؤدي الى الموت ومع ذلك نتعاملو مع المرضى عادي" . وتطابقت أيضا نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة مع التحليل الكيفي للمقابلة توضح أن الإستراتيجية الأكثر استخداما هي المساندة الاجتماعية والتي تقدر ب (79%) يعود الى إن ليلي تتلقى الدعم من المحيطين بها سواء مادي أو معنوي فكلما كان الدعم مرتفعا كلما كانت المواجهة فعالة فهذه المشاعر الايجابية والمتمثلة في التقدير والاحترام والعناية يخفف من الطاقة السلبية مما يؤدي الى التخفيف من الضغوط النفسية فالدعم الاجتماعي والسند هو شكل من أشكال المواجهة التي تخلق نوع من التوازن العاطفي وهذا ما تبين اثناء المقابلة تقول ليلي " ندي كل يوم دعاوي الخير بالأخص من الشوابين نحس بالراحة " تبين عند استخدام المقياس الإستراتيجية المواجهة تطابق النتائج مع التحليل الكيفي للمقابلة .أما إستراتيجية المواجهة نحو المشكل قدرت بنسبة(67.5%) ثم إستراتيجية المواجهة نحو الانفعال والنسبة كانت (66.66%) فكلتاها تكمل الأخرى فالموقف الضاغط يجعل الفرد يستخدم عدة استراتيجيات للمواجهة .عموما ليلي استطاعت التكيف مع المواقف الضاغطة التي عاشتها لاتبعها طريقة أو إستراتيجية ساعدتها أن تكون شخصية تتميز بالصمود والجلد .

1-3- عرض الحالة الثالثة :

الاسم :م،سيف

السن:62

الجنس :ذكر

المهنة:طبيب عام

الخبرة:42سنة

المستوى الاقتصادي:حسن

عدد الإخوة :05

الرتبة بين الإخوة:الأول

الحالة المدنية:متزوج

عدد الأولاد:03 بنات و01 ذكر

- جدول سير المقابلات



جدول رقم (11) يوضح سير المقابلات مع الحالة الثالثة التي تم إجرائها في عيادة خاصة

المقابلات	التاريخ	المدة	الهدف
01	2022/03/04	04:00 إلى 04:30	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية الجانب العلائقي للحالة والمعاش النفسي
02	2022/03/05	04:30 إلى 05:00	الحياة المهنية اثناء الجائحة وتأثيرها على الأداء الوظيفي والنفسي
03	2022/03/06	04:30 إلى 05:00	تطبيق مقياس الجلد ومقياس استراتيجيات المواجهة

### -سيمولوجية الحالة

المظهر الخارجي:هندام مرتب

طريقة الكلام:هادئة

طريقة الجلوس:مفتوحة

### -المقابلة الأولى 2022/03/04

كانت المقابلة في مكتب الحالة (سيف) ومع ضغوطات العمل وكثرة الحالات كنت اختار التوقيت الذي يقل فيه حضور المرضى تقريبا .خصصنا لكل مقابلة 15دقيقة في فترة الراحة التي تأخذها الحالة ، وهذا احترما لحالة المرضى.سيف يعاني من إرهاق وتعب شديد، صعوبة في التركيز، يأخذ وقت للإجابة على الأسئلة.

(سيف) طبيب عام يبلغ من العمر 66 سنة، أكمل دراسته 1981 درس أيضا تخصص (miro biologie). ثم تخصص أيضا في الطب العقلي إلا أن الظروف لم تسمح له أن يكمل ذلك بسبب كثرة المسؤوليات. كان طبيب عام في القطاع الصحي العام لعدة سنوات ثم فتح عيادته الخاصة منذ 33 سنة، متزوج لديه أربع أبناء متفوقين جميعا في الدراسة إحدى بناته طبيبة أسنان الثانية مهندسة والثالثة مهندسة كومبيوتر والابن تخصص هندسة مدنية . الزوجة كانت معلمة سابقا تخلت عن وظيفتها لتفرغ لتربية الأبناء. العلاقة الأسرية جيدة يسودها الاحترام والتقدير. السوابق المرضية تعاني الحالة (سيف) من الضغط الدموي.

#### -المقابلة الثانية: 2022/03/05-

تقول الحالة ان هذا الفيروس جعل العالم بأسره في حالة تأهب ،"وضعية هذه الجائحة وضعية صعبة جدا" على حد قول الحالة تبادل الآراء والاطلاع على كل ما هو جديد في مجالهم الطبي جعل العلاقات تتوطد أكثر مع زملاء المهنة . بالنسبة له الاطلاع اليومي على المستجدات وتحورات الفيروس وكيفية التعامل معه مهم جدا تقول الحالة "كل صباح اطلع على الاكتشافات الجديدة للباحثين لكي أكون في الصورة " دليل على الاهتمام بالمشكلة في حد ذاتها . ضغط كبير واجهته الحالة بسبب زيادة عدد المرضى كان العمل متواصل لأخر الليل تصل أحيانا الى 16 ساعة . كان ينتقل أيضا لمنزل المريض إذا كان في حالة حرجة حتى ولو كانت ساعات متأخرة، كان يلقب بطبيب العائلة تقول الحالة "واجبي كطبيب يتطلب ذلك «هذا سبب له نوع من الإرهاق والتعب واضطراب في النوم ونقص في الشهية "

ما عندي الوقت حتى بأش نخرج نفطر " كان همه الوحيد إنقاذ المرضى ولم يتهاون إطلاقا في تقديم المساعدة سواء مادية أو معنوية . هذه الجائحة لم تمس فقط الجانب الصحي للفرد بل حتى الجانب النفسي والاقتصادي لغلاء التحاليل أو الأدوية . الشعور بالخوف والقلق أمر طبيعي للتعامل مع المواقف

الحياتية الصعبة مثل كورونا، كان فحص المريض يتم عن قرب ولم التزم إطلاقاً بمسافة الأمان" حسب قول الحالة لأنه بعض الاعراض لا تظهر 80% أعراض خفية يتم اكتشافها بالتحاليل و 18% تظهر الاعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الزكام و 2% حالات متدهورة تحتاج الدخول المستشفى وهذه من بين الصعوبات التي وجهتها الحالة رفض المريض أو الأهل العلاج في المستشفى. في هذه الوضعية يقوم بتهيئة المريض وإعطاء بعض الإرشادات والتوجيهات لتقليل من درجة التوتر والخوف، يقول سيف "كنت اعمل كطبيب وأخصائي نفسي لان الكثير منهم لا يتقبلون المرض وتحدث لهم مضاعفات بالنسبة لهم فهو الموت المحتوم". أصيب سيف مرتين بهذا الفيروس الإصابة الأولى كانت خطيرة نقل على أثرها المستشفى الجامعي بوهران. ظهرت عليه أعراض جانبية بسبب البرتوكول العلاجي أدى الى ارتفاع نسبة السكر في الدم وتسارع نبضات القلب. "تبقى وحدك تصارع الموت شئ صعب" لكن مع ذلك استطاع التكيف مع الوضع والمقاومة. بعد تحسن الحالة اخرج من المستشفى وقضى فترة نقاهة في المنزل "ساعدني الأهل والزلاء كثيرا على تخطي هذه المحنة" تلقي الدعم لاجتماعي ساعد (سيف) على التكيف واعاده التوازن "مايلزمش الانسان يستسلم بسهولة لازم يصبر ويكون إيمانو بربي قوي" القدرة على المواجهة والتحمل والتعامل بشكل مباشر مع المشكلة والعمل على ايجاد حلول لها. بعد فترة دامت 40يوما عاد الى فتح العيادة واستقبال المرضى من جديد. للمرة الثانية تأثيرها اخف، لزمتم الحالة البيت مدة 15 يوما حتى شفيت وفتحت العيادة مرة أخرى دون تكرار، هذه الصدمات أكسبته ثقة كبيرة بالنفس والتعامل مع الوضع بطريقة مرنة. وكل ما قدمه من خدمات قبل اصابته بالعدوة (فيروس كورونا)بقي يقدمها كما كان أو أكثر بعدها، يساعد الحالات ماديا ومعنويا. خبرته التي اكتسبها في هذا المجال جعلته يتعامل مع الوضع بشكل موضوعي وابتعاده عن الجانب الذاتي " في مهنة الطب يجب التحكم في انفعالاتنا قدر المستطاع نضع جانبا المشاعر" الوضعية كانت صعبة جدا مع ذلك لم يفكر ولو لي لحظة الابتعاد عن العمل يقول سيف " الهروب ليس من شخصيتي بطبيعتي أواجه المشكل". ثقة بالنفس كبيرة جدا يقول (سيف) "قمت بواجبي

على أكمل وجه ولم اشعر أبدا بتأنيب الضمير ". كان دائما ينظر للمستقبل نظرة تفاؤل وكان تأثير هذه الجائحة بنسبة له تأثير ايجابي لأنه تعلم منها الكثير وأكسبته خبرة وزادته قوة تحمل.

### -المقابلة الثالثة:2022/03/06-

في هذه المقابلة تم تطبيق مقياس الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة .

### 1-3-1- ملخص المقابلات:

تعاني الحالة من إرهاق شديد بسبب الساعات العمل المتواصلة التي تتعدى أحيانا 16 ساعة في اليوم سبب له نوع من الضغط والقلق والتوتر.البقاء في المكتب يوميا وعدم إيجاد وقت للراحة حتى لتناول وجبة الغداء واضطرابات في النوم خلق لديه نوع من عدم التركيز يقول سيف "عدد كبير من المرضى نستقبلهم يوميا ماكانش عندي الوقت حتى باش نفطر " كان هدفه رعاية المرضى والاهتمام بهم والقيام بواجبه على أكمل وجه "فلسفتي في الحياة إنقاذ المريض " يقول (سيف) .في نفس الوقت كان يتمتع بقوة تحمل وصمود كبيرة جدا "ما كنتش خايف لا من الفيروس ولا من الموت ،كان قلق وخوف طبيعي " لديه القدرة على التوافق الايجابي والمواجهة الفعالة للضغوط بطريقة سوية لديه قابلية التأثير ضئيلة لعوامل الضغط .الحالة كان يدرك جيدا ان الهلع والخوف الشديد والوسواس من ألد أعداء صحة المناعة ، وبالتالي تؤدي الى فقدان الشعور بالأمان فالصحة النفسية للفرد من الدعائم المهمة لمواجهة هذا الوباء .كان ينصح مرضاه الابتعاد قدر المستطاع عن التوتر، والعمل على تقبل المرض (فيروس كورونا).سيف يتمتع بصمود مرتفع وقوة مقاومة وتحمل وقدرة على التكيف الايجابي تبين ذلك من خلال المقابلة عند إصابته بالفيروس مرتين حيث استطاع الاستمرار والثبات واعادت التوازن بعد كل صدمة وهذا ما أكدته نتائج مقياس الجلد النفسي المطبق عليه وكانت النسبة مرتفعة قدرت ب(83%) عامل الكفاءة الذاتية أكسبته الثقة بالنفس "درجة الرضي للي وصلتلو تظهر في حالات الشفاء المرضى تاوعي " الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع

الأفضل كان دائما يتفاعل بالخير وانه على يقين ان هذا الوباء يبقى فترة وينتهي يقول سيف "تأثير هذا الفيروس كان ايجابي رغم الكوارث لي سببها عالميا " البحث دائما عن المعنى الايجابي للصدمة عوامل كثيرة ساعدت على ارتفاع نسبة الجلد للحالة منها المساندة الاجتماعية المشاعر الايجابية العامل الديني والقدرة على التحكم في الانفعالات

### 1-3-2- تطبيق المقياس على الحالة الثالثة (سيف)

أخي /أختي من فريق قطاع الصحة :

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيدا في العبارات وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك املاً البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:(سيف)

الجنس: ذكر ( × ) أنثى ( )

السن: 66 سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب (ة) ( ) متزوج (ة) ( × ) مطلق (ة) ( )

الخبرة المهنية: 42

الوظيفة: طبيب عام في عيادة خاصة

" سلم الجلد النفسي Connor-Davidson Résilience Scale "

البنود	لا اوافق تماما	لا اوافق	حيادي	اوافق	اوافق تماما
1-أستطيع التكيف مع التغيرات					×
2-لدي علاقات وثيقة و أطمئن لها					×
3-أشعر بالفخر لإنجازاتي					×
4-أعمل من أجل تحقيق أهدافي					×
5-احس بأنني مسيطر على مسار حياتي					×
6-اشعر بأن أهدافي واضحة المعالم					×
7-أدرك جانب المزحة في التعاملات					×
8-تحدث الأمور لأسباب غيبية			×		
9-أعمل وفق حدسي نحو الأشياء					×
10-استطيع التعامل مع اشياء غير سارة					×
11-أحيانا ، القضاء و القدر يساعدنا كثيرا					×
12-أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريقي الحياة.					×
13-النجاحات السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					×
14-التعامل مع الضغوط يعزز قوتي					×
15-أحب مواجهة التحديات					×
16-اتخذ قرارات صعبة و غير مقبولة اجتماعيا				×	
17-أعتقد في نفسي بأنني شخص					×

					قوي
×					18- عندما تبدو الأمور ميؤوس منها ، لا أفقد الأمل
×					19- أبذل قصارى جهدي ، مهما كانت الظروف
×					20- أستطيع تحقيق أهدافي
×					1. لا 21- أستسلم بسهولة للفشل
×					22- أميل إلى استعادة توازني بعد المشقة أو المرض
×					23- أعرف إلى أين أتجه للحصول على المساعدة
	×				24- تحت الضغط ، أركز و أفكر بوضوح
×					25- أفضل أن أخذ زمام المبادرة لحل المشاكل

### 1-3-3- نتائج مقياس الجلد النفسي

جدول رقم (12) يوضح نتائج مقياس الجلد النفسي

الأبعاد	الكفاءة الذاتية	التحكم في الانفعالات	المشاعر الايجابية	المساندة الاجتماعية	عامل الديني	المجموع
الدرجات	30	21	19	8	5	83
النسب	93	75	95	66.66	62.5	83
المستوى	مرتفع	فوق المتوسط	مرتفع	فوق المتوسط	فوق المتوسط	مرتفع

يوضح الجدول رقم (12) الحالة (سيف) تحصل على المجموع الكلي للنسب (83%) والتي تعبر عن

ارتفاع مستوى جلد نفسي والذي ينحصر بين نسبة بين (75-100)% ، بحيث كان عامل الكفاءة الذاتية

والمشاعر الايجابية اكبر نسبة وكانت بين ( 95-93%) يليها عامل التحكم في الانفعالات قدر (75%) وهي نسبة فوق المتوسط ثم المساندة الاجتماعية 66.66 ، ثم العامل الديني بنسبة(62.5%)

### 1-3-4- تطبيق المقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة :

أخي /أختي من فريق القطاع الصحي

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيداً في العبارات وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك إملأ البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:سيف

الجنس: نكر ( × ) أنثى ( )

السن: 66 سنة.

الحالة الاجتماعية: عازب (ة) ( ) متزوج (ة) ( × ) مطلق (ة) ( )

الخبرة المهنية: 42 سنة

الوظيفة: طبيب عام في عيادة خاصة

من فضلك صف لنا الوضعية الضاغطة ( المشكلة ) عايشتها خلال الأشهر الأخيرة التي مضت:.

-كانت الوضعية صعبة جداً.....

حدد شدة الإزعاج و التوتر التي سببتها المشكلة لك:



منخفض ( ) متوسط ( ) مرتفع ( × )

من بين هذه الاستراتيجيات بين أي إستراتيجية مواجهة لجأت اليها لمواجهة المشكلة:

الوضعيات الضاغطة	إطلاقاً	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
28. وضعت خطة عمل واتبعتها			×	
29. تمنيت لو أن الوضعية اختلفت أو انتهت				×
30. حدثت شخصا عما أحسست به		×		
31. كافحت للحصول على ما أريد				×
32. تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				×
33. التمسيت مساعدة اختصاصي ، وقمت بما نصحني به			×	
34. تغيرت بشكل إيجابي ( إلى الأحسن )				×
35. تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة			×	
36. طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها		×		
37. عالجت الأمور واحدة بواحدة				×
38. تمنيت لو أن معجزة تحدث		×		
39. تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع			×	
40. ركزت على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد				×
41. شعرت بالذنب	×			
42. احتفظت بمشاعري لنفسي				×
43. خرجت أقوى من هذه الوضعية			×	

			×	44. فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أشعر بتحسن
		×		45. تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة
×				46. غيرت أموراً لتكون النهاية حسنة
			×	47. حاولت نسيان كل شيء
×				48. حاولت أن لا أعزل
×				49. حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو أن أتبع الفكرة الأولى
×			×	50. تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي
×				51. لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه
×				52. وجدت حلاً أو اثنين للمشكلة
			×	53. وبخت وانتقدت نفسي
×				54. عرفت ما ينبغي القيام به ، لذا ضاعفت جهودي لتحقيق ذلك

1-3-6- نتائج مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثالثة:

جدول رقم (13): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة :

الإستراتيجيات	المواجهة نحو المشكل	المواجهة نحو الانفعال	المساندة الاجتماعية
الدرجات	36	18	22
النسبة المئوية	%90	%50	%75

من خلال النتائج المتحصل عليها من المقياس تبين ان الاستراتيجيات الأكثر استخداما هي استراتيجيات المواجهة نحو المشكل قدرت النسبة ب(90%) ثم المساندة الاجتماعية بنسبة (75%) وهي فوق المتوسط تليها المواجهة نحو الانفعال بنسبة (50%).

أما الإستراتيجية الأكثر استعمالا وهي المواجهة نحو المشكل وهذا ما ظهر في النتائج المقياس وايضا في التحليل الكيفي للمقابلة كانت الحالة تركز على كيفية معالجة المشكل بحد ذاته وكيفية التخفيف من الأضرار وبلغت النسبة المواجهة (90%) وهي نسبة مرتفعة ، تليها المساندة الاجتماعية حيث اثناء المقابلة تؤكد الحالة على الدعم الكبير الذي تلقاه من الأسرة والأهل والأصدقاء. تتطابق نتائج المقياس مع التحليل الكيفي اثناء المقابلة

### 1-3-7- الاستنتاج العام للحالة الثالثة:

موضوع الدراسة "الجلد النفسي يؤثر في استراتيجيات المواجهة على فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا" وتم التركيز على الجانب النفسي الايجابي المتعلق بالقدرة على التحمل والواجهة والقدرة على التكيف في ظل نقشي هذا الفيروس المهدد للبشرية جمعاء. ولقد تناولنا في هذا البحث الجلد المتمثل في عامل التحكم في الانفعالات، الكفاءة الذاتية، المشاعر الايجابية، الدعم المعنوي والعامل الديني وماهي أكثر الاستراتيجيات المستخدمة سواء كانت الإستراتيجية المواجهة حو المشكل ،او استراتيجيات المواجهة نحو الانفعال أو نحو المساندة الاجتماعية.ومن خلال المقبلات العيادية التي تمت على العينة التي شملت ثلاث حالات من فريق القطاع الصحي استنتج ما يلي: بالنسبة للحالة الأولى (صباح)مرت بحالة صعبة اثناء جائحة كورونا بسبب الضغوطات المهنية التي واجهتها المتمثلة كثرة في المهام التي أوكلت لها زيادة الى انتشار العدوة بشكل رهيب، العدد الهائل للمصابين ،في مكان العمل ضجيج ازدحام صخب أدى الى فقدانها الراحة والهدوء وأيضا وارتفاع نسبة الوفيات وخاصة في مجال القطاع الصحي .كانت صباح تعاني من توتر وقلق كبير

،وساوس ،خوف ودخولها في حالة اكتئاب كل هذا تسبب في فقدان توازنها للفترة .لكن بعدها أخذت فترة من الراحة عطلة مرضية ،ثم تغيير المصلحة الاستشفائية واستطاعت العودة من جديد الى عملها وحولت تلك الطاقة السلبية الى طاقة ايجابية أكسبتها القدرة على المقاومة والتحمل والصمود باعتبار ان مهنة الطب تلزمها على حماية المرضى والقيام بواجبها . قدرتها في التحكم في الانفعالات ،دعم معنوي كبير تلقته من الأهل والأصدقاء ساعدها على تخطي هذه المحنة والتكيف مع الوضع وقدرتها على التحكم في المشاعر وضحت النتائج مستوى جلد فوق المتوسط وتم استخدامها الإستراتيجية مواجهة فعالة تتناسب مع الوضع الذي عاشته صباح، وهي إستراتيجية الدعم الاجتماعي وهذا ما يتطلبه الظرف وهذا ما بالفعل ما وجدته من الجانب الأسري والاجتماعي .بالنسبة لصباح هذه المساندة أعطتها نوع من الحماية والقوة.

اما بالنسبة للحالة الثانية أظهرت نوع من المقاومة وعدم الاستسلام للموقف الضاغط (فيروس كورونا) تعاملت مع المشكلة بطريقة مرنة بينت صورة الذات الايجابية .توتر وقلق من انتقال العدوة لها بحكم التعامل المباشر مع المرضى والخوف من نقلها للأسرة .بالإضافة الى العمل المستمر والمكثف والساعات المتواصلة يوميا يصبح الفرد يعاني من تعب نفسي وجسدي، إلا أن تكرار المواقف الصعبة يكسب الفرد نوع من المقاومة والتحمل هذا ما تبين في المقابلة العيادية وأكدته نتائج مقياس الجلد لكونر واستراتيجيات المواجهة لي "لازاروس وفولكمان" ليلي لديها مستوى جلد فوق المتوسط تبين ذلك في القدرة في التحكم في الانفعالات وثقة كبيرة في النفس ، تلاكز على تنمية كفاءتها الذاتية المشاعر الايجابية إزاء الوقف ونظرته الأمل والتعاؤل لغد أفضل بالإضافة الى إيمانها القوي بقدرة الخالق ، والعمل من خلال الحدث الراهن،حيث يعتبر هذا الفيروس بمثابة كارثة تهدد الجميع فالكل معني ببذل أقصى جهد للتغلب على هذا الفيروس ، إستراتيجية المساندة هي الإستراتيجية الأكثر استخداما في هذا الوضع تتطلب نوع من التعاون والدعم والمشاركة الجماعية للخروج .وهذا لا يعني إهمالها للإستراتيجية المواجهه نحو الانفعال ونحو المشكل . اما الحالة الثالثة شخصية تتمتع بمستوى جلد مرتفع ،قوة تحمل كبيرة ،درجة كبيرة في التحكم في الانفعالات،

تقدير عالي للذات ،كل هذا ساعده على خفض مستوى التوتر والقلق والخوف ،الوضعية التي مر بها صعبة للغاية لكن بحكم الخبرة المهنية الطويلة التي دامت 44 سنة عمل في القطاع الصحي وتكرار هذه الوضعيات الصعبة على مدار هذه السنين أكسبته القدرة على الصمود والمرونة في التعامل

وقدرة عالية للتكيف أعلائقي .بالإضافة الى كفاءته الذاتية ومشاعره الايجابية ونظرتة التفاؤلية والدعم الكبير الذي تلقاه من الجانب الأسرة والأهل خلق له نوع من الثبات والتوازن .استخدم سيف إستراتيجية المواجهة نحو المشكل فلقد ركز على التحليل المنطقي لحل هذا الوضع وذلك من خلال المتابعة المستمرة لتتطور هذا الفيروس والبحث عن كل ماهر جديد في مجال العلوم الطبية ،والتشاور بين زملاء المهنة في كيفية التعامل مع هذا المرض بطريقة عقلانية والتخفيف من الأضرار قدر المستطاع .

## 2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها وهي الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا حيث كانت الفرضيات كالتالي :

### -الفرضية العامة :

-يؤثر الجلد النفسي في استراتيجيات المواجهة لدى فريق القطاع الصحي اثناء جائحة كورونا .

### -الفرضيات الفرعية:

-يتمتع فريق القطاع الصحي اثناء فترة كورونا بمستوى مرتفع من الجلد النفسي .

-استراتيجيه المواجهة حول المشكل هي الأكثر استعمالا لدى فريق القطاع الصحي .

## -الفرضية العامة :

يؤثر الجدل النفسي في استعمال فريق القطاع الصحي للاستراتيجيات المواجهة هذه الفرضية قد تحققت نسبيا بحيث ، كلما ارتفع مستوى الجدل النفسي كلما كانت إستراتيجية المواجهة فعالة لدى فريق القطاع الصحي اثناء هذا الموقف الضاغط جائحة كورونا (والعكس صحيح). من خلال هذه الدراسة تم تسجيل نسبة تتراوح بين فوق المتوسط والمرتفع لإبعاد الجدل للحالات الثلاث (الكفاءة الذاتية،الدعم الاجتماعي ،المشاعر الايجابية، التحكم في الانفعالات بالإضافة الى العامل الديني ) فالجدل هو نوع من المواجهة،ومن خلالها يتم استخدام استراتيجيات مختلفة وتكون فعالة من اجل إحداث التوازن والرضا بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته. يعتبر مستوى الجدل كافيا إذا كان يسمح للفرد بالتحكم في الموقف المجهد او تقليل تأثيره على السلامة الجسدية والنفسية هذا يعني ان الفرد قادر على التحكم في المشكلة او حلها ولكنه أيضا قادر على تنظيم مشاعره السلبيه (Bruchon,Schweitzer,2001)لمواقف الضاغطة التي عاشتها الحالات الثلاث من فريق القطاع الصحي بسبب جائحة كورونا (كوفيد -19) هذا الوباء العالمي المميت، تسبب في الكثير من التوتر والقلق والخوف من العودة وإرهاق وتعب جراء العمل المكثف والمتواصل لهذا لفريق باعتبارهم الأفراد الأكثر عرضة لهذا الخطر، وهذا ما يحتم عليهم الواجب المهني، مواقف صعبة عاشتها الحالات وردود أفعال مختلفة من حالة الى أخرى منهم من اختار المواجهة والتحدي والبحث عن حلول للتكيف مع الوضع مثل الحالة الثانية والثالثة ،ومنهم من اختار أسلوب التجنب والابتعاد لاسترجاع قواها مع وجود دعم ومساندة اجتماعية كما بينته المقابلة العيادية والمقاييس المطبقة على الحالة الأولى. من خلال النتائج المتحصل عليها لنسبة الجدل والتي كانت بين فوق المتوسط والمرتفع مكنتهم من اختيار الإستراتيجية الفعالة لمواجهة هذا الموقف الضاغط . وتوافقت هذه الدراسة مع دراسة (Fredrigkson, 2004)حيث أشارت الى ان الفرد ذو مستوى مرتفع من الجدل يستطيع استعادة نشاطه وحماسه من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية

ومرونة بحيث يستخدم انفعالات ايجابية لنهوض من الإخفاق ومعاني ايجابية عند مواجهة الضغوط والظواهر السلبية كما أشارت الدراسة ان الجلد النفسي يعود الى استخدام أساليب مواجهة فعالة .

وتوافقت ايضا مع دراسة (Coutu,2012) ان الافرد الذين يتميزون بالجلد النفسي يحرزون توازنا نفسيا ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن . كما أظهرت دراسة (كارل وشاسين ،2004) أن الأفراد الذين أبدوا مستوى مرتفع من الجلد يتميزون بالتوظيف الايجابي لانفعالاتهم عند تعرضهم لتجارب قاسية . ( ابو طالب ،2013 ،ص07) .

#### -الفرضية الجزئية الأولى:

يتمتع فريق القطاع الصحي بمستوى مرتفع من الجلد النفسي .

لقد تحققت الفرضية الجزئية نسبيا ،من خلال ما توصلنا إليه من نتائج كمية وكيفية بينت ان الحالة الأولى والثانية وتتمتع بمستوى فوق المتوسط للجلد وبالتالي تحققت الفرضية بصفة جزئية مع الحالة الأولى والثانية ويعود ذلك لعدة أسباب منها الضغوط النفسية التي تعرضوا لها اثناء الجائحة ( كوفيد -19) و التي سببت لهم نوع من التوتر والقلق الشديد بالإضافة الى الإرهاق والتعب وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثة اثناء المقابلة العمل المتواصل لساعات ،العدد الكبير من المرضى مكان العمل الذي يجبر الحالة في البقاء في مكان واحد ومغلق ،بالإضافة الى خطورة الإصابة بالعدوى (فيروس كورونا) ، كل هذا سبب لهم ضغط نفسي كبير اثر عليهم تأثيرا نوعا ما سلبي . لكن في نفس الوقت عدم الاستسلام لهذه الضغوطات بينت قوة المقاومة والتحمل وصمود الذي يتمتع به فريق القطاع الصحي لمواجهة المواقف الصعبة المتكررة ولديهم قدرة على التكيف مع (جائحة كورونا) وهذا ما أدى الى تسجيل مستوى فوق المتوسط للجلد النفسي للحالة الأولى والثانية .انققت النتائج مع دراسة ( محمد عصام ،2015)حيث هدفت الدراسة الى التعرف الى الضغوط النفسية للعاملين في مستشفى عدوان في قطاع عزة وعلاقته بالصمود النفسي توصلت الى النتائج

التالية ان مستوى الصمود لدى العاملين في المستشفى فوق المتوسط رغم الضغوطات والصعوبات التي واجهتها الحالات الثلاث. أما الحالة الثالثة فلقد استطاعت ان تحقق التوازن وتتعامل مع الوضع بطريقة مرنة وبكل فاعلية وتم تسجيل نسبة الجلد مرتفعة قدرت بـ 83% وتتفق مع الدراسة التي قام بها (سعيدة لونيبي، ابوالقاسم سعدالله، اسماء فيلاي، 2019)

والتي برزت الجانب الايجابي للمرضين بالرغم الضغوط والمشاكل التي يتعرض لها حيث توصلت الى :انه كلما زاد مستوى أبعاد جودة الحياة لدى المرضين كلما نقص مستوى الاحتراق النفسي لديهم . واختلفت الدراسة التي قامت بها الباحثة مع دراسة (يوسفي حدة ، 2018) حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الجلد النفسي لدى مرضين العاملين بالاستعجالات الطبية بالمستشفى بن فليس التهامي وتوصل الى النتائج التالية :- مستوى الجلد لدى المرضين متوسط .

#### -الفرضية الجزئية الثانية :

إستراتيجية المواجهة حول المشكل هي الأكثر استعمالا لدى فريق القطاع الصحي.

لقد تحققت الفرضية جزئيا، من خلال تحليل المقابلات العيادية و نتائج مقياس الجلد النفسي واستراتيجيات المواجهة تبين ان الفرضية الجزئية لم تتحقق في الحالة الأولى والحالة الثانية بحيث الإستراتيجية الأكثر استعمالا هي المساندة الاجتماعية يعود اختيار هذا الأسلوب للحالتين لأنهم بحاجة للحماية فهي تساعدهم على إعادة التوازن للفرد والأسرة لها دور كبير في خلق روابط قائمة على الدفاء والتقبل الايجابي الغير مشروط ،حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما دراسة كل من (بيونك، فيرهوفن، 1991) الى أن المساندة الاجتماعية تعتبر إستراتيجية مواجهة تؤثر بشكل ايجابي في خفض اثر الصدمة ،وان الأفراد الذين يقعون تحت الضغط شديد يبحثون دائما عن المساندة من الآخرين (طبي ، 2004، ص.5) ، يعتبر الظرف الذي تعيشه اثناء (جائحة كورونا) يتطلب نوع من تضافر الجهود والتعامل بشكل جماعي للخروج من هذه



.الوضعية وتمكنه من التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة ايجابية هذا يؤدي تحقيق التوافق النفسي الذي يعتبر قلب الصحة النفسية .أما في الحالة الثالثة فقد تحققت الفرضية وكانت الإستراتيجية الأكثر استعمالا هي المواجهة نحو المشكل لان الحالة تسعى للبحث عن مصدر المشكلة ومعالجتها وهي تشمل الجهود المبذولة للتحكم في الوضعية لإيجاد حلول للوضع المعاش. كما ان الانفعال الايجابي والتفاوض يدعم الأساليب المركزة نحو المشكل او يجعل الفرد أكثر هدوءا واستعداد لتغيير الموقف مايعطي معنى جديد للتجربة ،من خلال جعلها أكثر إمتاعا ويرفع مستوى الطموح الشخصي قدرة الفرد على التحكم وهذا ما تبين لنا اثناء المقابلة من خلال النتائج المتحصل عليها وتعد الشاعر الايجابية حول الذات وقدرتها على المواجهة أساليب تعامل فعالة فعندما يقيم الفرد أمكانته الشخصية يصبح قادر على المواجهة ثم تطوير المهارات اللازمة لمواجهتها وتنمية مشاعر ايجابية .حيث أشارت دراسة موس وبلينغ(1982)أن استراتيجيات المواجهة على حل المشكل هي أساليب تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة والمحاولات المعرفية لتبرير الفرد وتقييمه للمشكل والبحث عن طرق الحل(طه عبد العظيم ،سلامة عبد العظيم،2006، ص.94)،حيث أكدت أيضا دراسة (Terry,1991) ، (folk man &lazaros)على أن الأفراد ذوي الحل الفعال للمشكلات هم الذين يستعملون المواجهة المركزة حول المشكل. (صندلي، 2012، ص.7)

وجاءت الدراسة التي قام بها "سلافيريو(2014) بعنوان الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى الأطباء الخارجين وتوصلت الى النتائج التالية إن الأطباء يستعملون استراتيجيات تكيف مختلفة،والإستراتيجية الأكثر استخداما هي المواجهة نحو المشكل ثم التجنب ثم الدعم (عريس، 2017).وبالتالي الحالة اعتمدت على مواجهة فعالة ركزت حول المشكل ثم الدعم الاجتماعي وبعدها المواجهة الانفعالية، وهذا هو الشكل الفعال للتصدي للضغوط حسب معالجة حل المشكل حيث يستعمل العقل على التعرف على المشكل أو الموقف أولا ثم تقدير حجم الموقف والإنذار، بعدها تأتي الاستجابات البيولوجية الانفعالية والهرمونية والجسدية حسب نظرية الضغط لسلي (SELLY).ووضح جيرنيخ (2006) دليلا وصف من خلاله فائدة المساندة الاجتماعية

بأنها مذهلة، فهي تمثل ضرورة للحصول على الدعم الوجداني والمعلومات والأدائي من الآخرين كما ترتبط

بتحسين الصحة وتخفيف الكرب النفسي (شويخ، 2012، ص.151)

## خاتمة

يعتبر قطاع الصحة أكثر القطاعات الحيوية معاناة من انتشار فيروس كورونا (كوفيد -19-) الذي فرض على فريق القطاع الصحي ككل ضغوطا إضافية باعتبارهم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة نظرا لطبيعة المهام التي يقومون بتقد يهما والتي تجعلهم في تواصل مباشر مع المرضى وهذا يتطلب منهم قوة تحمل كبيرة لمواجهة هذه الوضعية الصعبة . وهذا ما جعلنا نقوم بدراسة تاثير هذا المرض على الجانب النفسي المتعلق بالتحمل والمواجهة "الجد النفسي واستراتيجيات المواجهة " والتي كان هدفها معرفة مستوى الجلد وقدرة فريق القطاع الصحي (أطباء وممرضين في مخبر التحاليل الطبية على التحمل والمقاومة في تلك الفترة ومعرفة الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة فيروس (كرونا كوفيد -19-).

ومن خلال الدراسة تبين أن مستوى الجلد النفسي لدى الحالات الثلاث يتراوح بين فوق المتوسط و المرتفع ،عوامل كثيرة ساعدت الحالات على قوة التحمل وهي ،الكفاءة الذاتية ،المساندة الاجتماعية والقدرة على التحكم في الانفعالات ، المشاعر الايجابية بالإضافة الى العامل الديني ، وللتخفيف من هذه الضغوطات تم استخدام استراتيجيات مواجهة مختلفة والإستراتيجية الأكثر استعمالا هي المركزة نحو المساندة الاجتماعية باعتبار أن الوضع يتطلب نوع من التعاون وتكاتف الجهود تليها الإستراتيجية المواجهة نحو المشكل.وعلى هذا تكون الاقتراحات كالتالي:

### الاقتراحات:

❖ لطلبة المقبلين على التخرج ، قبل الشروع في انجاز المذكرة يجب أولا التركيز على الجانب

النظري ، ليتسنى للطلاب معرفة محتوى ومضمون الموضوع، بعد ذلك تسهل عليه مهمة

صياغة الإشكالية والفرضيات .

- ❖ التعاون بين الجامعة وقطاع الصحة لتسهيل قبول الباحثين الجامعيين في هذه القطاعات للقيام بدراساتهم وتطبيق نتائج المتوصل إليها.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الجلد النفسي.
- ❖ التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى فريق القطاع الصحي ومدى استثمارها في عملهم وحياتهم بصفة عامة.
- ❖ التدريب العلمي والنفسي الجيد لفريق القطاع الصحي على المهارات للحفاظ على الصحة النفسية.
- ❖ تكثيف الدراسات بشكل متواصل عن أوضاع فريق القطاع الصحي وتحسين مكان عملهم وخاصة الموجودون في القطاع الصحي العام، والعمل على تنمية كفاءاتهم وتقدير نشاطاتهم، ما يزيد من رفع معنوياتهم.
- ❖ ضرورة تكثيف الدراسات والبحوث النفسية حول فيروس كورونا المستجد ولذلك لزيادة الوعي بدور لتأثيرات النفسية لهذا المرض.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. 2013. *المرونة النفسية ماهيتها و محدداتها و قيمتها الوقائية*. إصدارات شبكة العلوم النفسية. العدد29. 12:38. [https://psycho.sudanforums.net/t1910-](https://psycho.sudanforums.net/t1910-12:38).topi
- اسماعلي، سعاد بنت سالم. 2020. *تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على الصحة النفسية للعاملين في الخطوط الأمامية*. وزارة الصحة. 12:02 12-08.
- الجاعوني، سلمى. 2021. *الاستجابة لجائحة كورونا المستجد، دليل إرشادي للمؤسسات الصحية*. مجلس اعتماد المؤسسات الحصة. 21:55 01-31. [https://hcac.jo/portals/0/HCAC-](https://hcac.jo/portals/0/HCAC-21:55-01-31-Manual-for-COVID-31-1-2021.pdf) Manual-for-COVID-31-1-2021.pdf
- الرفاعي، احمد، زينب محمد وبدرية كمال. 2019. *الصمود النفسي وعلاقته بالدافع الانجاز لدى عينة من الطلاب من الدراسات العليا الوافدين*. دراسات عربية. مجلد18. ع4 اكتوبر . ص.ص. 884-830.
- الطنطاوي، نجوى. 2020. *جائحة كورونا. الأطقم الطبية في مرمى "نيران العدوى"*، مجلة للعلم، 15.04 / <https://www.scientificamerican.com> 19:59
- العالم يستقبل عام 2022 على وقع انتشار جديد لفيروس كورونا في عدة بلدان. 2021. france24. <https://www.france24.com/ar> 19:48
- الغبور، سماح محمد جمعة. 2019. *فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم*. رسالة دكتوراه. جامعة الدول العربية. معهد البحوث والدراسات العربية.

- المغربي ، عبد الحميد عبد الفتاح . 1999. الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي و العشرين .  
مجموعة النيل العربية. البطي، أمينة أشتوي. 2018. الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب المواجهة.  
(ب.ط). كلية الآداب جامعة سبها مركز الكتاب الأكاديمي .
- التميمي، محمود كاظم. 2016. ارشاد الأزمات. (ط.1). النشر مركز دبيونو لتعليم التفكير .
- الداهري، صالح حسن . 2008. أساسيات التوافق النفسي والسلوكية الانفعالية و الأسس والنظريات.  
(ب.ط). دار الصفا للنشر والتوزيع .
- الشربيني، زكريا. صادق، يسريه. 2018. علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات. (ب.ط). مكتبة  
أنجلو المصرية.
- الغريز، احمد نايل. أبو سعد، احمد عبد اللطيف. 2009. التعامل مع الضغوط النفسية. (ب.ط). دار  
الشروق للنشر والتوزيع .
- المغربي، عبد الحميد عبد الفتاح . 1999. الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي و العشرين . (ط.1).  
مجموعة النيل العربية .
- إحصائيات كورونا في العالم. 2022. إيلاف . [https://elaph.com/coronavirus-  
statistics.html](https://elaph.com/coronavirus-statistics.html) GMT 19:43
- ايبو، نايف علي. 2020. الضغوط النفسية. (ط.1). دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع .
- ايت حمودة، حكيمة. 2006. دور سمات الشخصية و إستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين  
الضغوط و الصحة النفسية و الجسدية . رسالة دكتوراه الجزائر .

- بخاري، نبيلة أكرم. 2016. الفروق الفردية في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات. article\_97928\_5c7cb00db8e51dd3438732dd8a9175a3.pdf
- بن بلقاسم، إيمان صبرا. بن بلقاسم، فرح فدوى. 2020. الأوضاع التي يعيشها ممتهنّي التمريض في ظل جائحة كورونا -كوفيد 19-. مجلة المعرفة العدد2. -05/-08/2020-  
<https://www.researchgate.net/profile/Farah-Ben-Belgacem18:20>
- بوحجار، سناء. تاويريت، نور الدين. 2017. الجدل كمفهوم محوري في علم النفس. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. العدد 23. <http://www.asjp.cerist.dz> 06/16 .
- بوسنة، عبد الوافي زهير. لحر، فضيلة. 2016. مؤشرات الجدل لدى الراشد المصاب بالسرطان. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. العدد 20. ص.ص. 175-187. <http://www.asjp.cerist.dz> .
- بوسنة، عبد الوافي زهير. مرابو، وعثمانى صورية. 2015. نموذج عوامل الجدل النفسى عند الطفل المصنوم. مجلة العلوم الإنسانية. للعدد19. <http://www.asjp.cerist.dz> .
- جار الله، سليمان. 2014. منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الإحداث الصادمة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس العيادي .
- جبالي، صباح. 2011. الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة فرحات عباس سطيف.
- جبالي، نور الدين. عزوز، اسمهان. 2014. مصدر الضبط الصحى وعلاقته بالاستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن. آفاق علمية. العدد09 . <http://www.asjp.cerist.dz> .



- حنان السيد عبد القادر زيدان. 2021. لمرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها  
بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا (كوفيد -19-). مجلة كلية التربية عين شمس  
العدد 45 (الجزء الأول) .
- ساعد، شفيق. 2019. مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين  
بأمراض سيكوسوماتية. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس.
- سامر، جميل رضوان. 2002. الصحة النفسية. (ب.ط). دار الميسر.
- سليمان، ريم. 2015. الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الايجابي  
مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية .سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. المجلد 37. العدد  
4/11. <https://www.journal.tishreen.edu.sy>
- شطه، عبد الحميد. 2021. إستراتيجية المواجهة لدى أطباء مصلحة كوفيد 19. مجلة العلوم القانونية  
والاجتماعية. المجلد 06. العدد 03. ص.ص. 146-162. <http://www.asjp.cerist.dz>.
- شلا، رجا. 2019. دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات ما بعد الصدمة. (ب.ط).  
ترجمة لمحمد نجيب الصبوة مكتبة أنجلو.
- شويخ، هناء احمد محمد. 2007. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. (ط.1).  
ايتراك للنشر والتوزيع.
- شويخ، هناء احمد محمد. 2012. علم النفس الصحي. (ب.ط). مكتبة الأنجلو .
- صندلي، ريمه. 2012. المحاول للانتحار. رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس.

- طالب، حنان. 2014. الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من إجهاد الشفقة والجلد لدى الأخصائيين النفسانيين العياديين الممارسين. رسالة دكتوراه.

- طبي، سهام. 2005. أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط للصدمة. دراسة ميدانية لدى عينة ومستشفى الدويرة بالعاصمة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير 48- جدو، عبد الحفيظ. 2013. استراتيجيات مواجهة النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، مذكرة ماجستير،

- طرق انتقال فيروس كورونا. 2022 / منظمة الصحة العالمية.  
(https://www.who.int/ar/news-room)18.3029/03

- طه عبيد العظيم، حسين. سلامة عبد العظيم، حسين. 2006. استراتيجيات إدارة الضغط التربوية والنفسية. (ط.1). دار الفكرة للنشر والتوزيع.

- عبدالله، محمد . الشيخ، الحميد حمود. 2015. علم النفس العيادي وتطبيقاته الإرشادية. (ب.ط). دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع .

- عريس، نصر الدين. 2017. استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس. جامعة تلمسان.

- عيسات، مريم. ايت، مجبر. أكلي، بديعة. 2020. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. المجلد 05. العدد 01. ص.ص. 425-448. <http://www.asjp.cerist.dz>

- غربي، فاطمة. 2019. الكفاءة الذاتية المشتركة و القدرة على حل المشكلات و التوجه نحو هدف المناعة لدى المتفوقين دراسيا .ب.أ.ج. 29. ع03

- فيروس كورونا، ماهي أعراض الإصابة وكيف تقي نفسك منه. 2021. 12:30.

<https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-5150147>

- فيروس كورونا: ماهي سلالة الفيروس و ما مقدار الحماية التي توفرها اللقاحات. 2021. BBC

<https://www.bbc.com/arabic/science18.30>. NEWS

- قدوري، الحاج. 2021. استراتيجيات ومواجهة الضغط المهني لدى الأعوان الطبيين المختصين في

التخدير والإنعاش، دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف بورقلة، مجلة للدراسات الإنسانية والاجتماعية.

- محند، سمير. 2021. الرجوعية بين النظرية والتطبيقات العيادية. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات.

المجلد. 04. 25/10 37. <http://www.asjp.cerist.dz>

- مرازقة، وليدة. 2008. مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان رسالة

الماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر.

- مرشدي، الشريف. 2008. مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين. رسالة ماجستير

في علم النفس.

- مزردى، حنان. 2017. مؤشرات الجلد عند الراشدين المصابين بالربو. أطروحة دكتوراه. تخصص علم

النفس. جامعة سطيف.

- مسؤول جزائري يؤكد وفاة 443 عاملا في قطاع الصحة منذ بدء الجائحة. 2022. 19:59، ديسمبر

31.

<https://www.bbc.com/arabic/science19:59>

- مصطفى، زيات فتحي. 2001. علم النفس المعرفي. (ط.1). دار النشر الجامعات. - دليل لقحات

كرونا. 2021، جوان 12. <https://arabic.sputniknews> SPUTNIK12.17

- معمريه، بشير. 2009. *دراسات نفسية في الذكاء الوجداني، الاكتئاب، اليأس، قلق الموت، السلوك العدوانى. الانتحار. (ط.1).* المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

-مقداد، محمد.1983. *القياس النفسي*، دار النشر والتوزيع.

-ملحم، سامي. 2010. *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. دار الميسرة .

- ميروح، كريمة. وهاروني، موسى. 2011. *الرجوعية لدى المسنين في دار الشيخوخة*. رسالة ماجستير علم النفس العيادي. جامعة منتوري قسنطينة.

- نيوف، صلاح. 2008. *مدخل الى الفكر الاستراتيجي*. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.(ب.ط). كلية العلوم السياسية.

- هلال، حسن. محمد، عبد الغني. 2000. *مهارات إدارات الضغط السيطرة والتحكم في الضغوط*. (ب.ط). مركز تطوير الأداء.

- يخلف، عثمان. 2001. *علم نفس الصحة الأسس النفسية و السلوكية للصحة*. (ب.ط). دار الثقافة للنشر و التوسيع.

-يوسفي، حدة. 2018. *مستوى الجلد النفسي و محدداته لدى الممرضين الاستعجالين*. دراسة ميدانية على عينة من الممرضين العاملين للاستعجالات الطبية. مجلة علوم الاجتماعية و الإنسانية. العدد 01.

<http://www.asjp.cerist.dz>

المراجع الأجنبية

61- Anaut. M. 2005. *La résilience .Surmonter les Traumatismes*. Nathan

université. Paris...

الملاحق

## 1) دليل المقابلة

الحالة الأولى: صباح

- المحور الأول: المعلومات الأولية

السن: 53

الحالة الاجتماعية: متزوجة

عدد الأولاد: 01

المستوى المعيشي: حسن

المهنة: طبيبة عامة

الخبرة: 29

المحور الثاني:

2- سوابق المرضية.

هل تعاني من أمراض

لا الحمد لله ما عندي حتى مرض

هل يوجد احد من العائلة يعاني من أمراض ؟

الوالدة كانت تعاني من ارتفاع الضغط الدموي والسكر .

المحور الثاني : الحياة المهنية اثناء جائحة كورونا

1- ماهي المهام التي أوكلت لكم اثناء جائحة كورونا ؟

في وقت كورونا شديت قسم التلقيح (كوفيد) تعب و ضغط كبير .

2- كيف يتم التعامل مع المريض ؟

La distance بينا وبين المريض لازمة وزيد نلبسو لا la tenue et le masque ثاني ندير .  
toujours gèle

3- هل الوسائل الوقائية التي تستخدمها كافية لحمايتكم من العدوة ؟

بروتوكول لازم la situation et trop grave .

5- هل فكرت في الابتعاد عن العمل ؟

Oui حسيت في واحد الوقت إني مانقدرش نكمل إرهاق وضغط كبير vous ne pouvez pas

imaginer عطلة مرضية مريت بحالة نفسية كرهت فيها كل شيء .

هل فكرتك في تغيير المصحة من كوفيد الى مصحة أخرى ؟

بعد ما رجعت للخدمة غيرت المصحة لي كنت فيها فقدت زملاء تم ماقدرتش نرجعلها وزيد ضغط كبير فيها

6- هل تغيرت حياتك عندما بدأت العمل في قسم كوفيد ؟

زادت الخدمة بزاف وند يروا خرجات في بعض المؤسسات زاد ; stress ,la panique والقلق.

8- هل فقدت القدرة على العمل لكثرة الضغوطات ؟

لا ماشي لهذا الدرجة مهنة الطب تضحية باش ننقذو المرضى .

7- هل شعرت بالرضي لما تقدمه من مهام ؟

الحمد لله الى حد ما .

8- هل استطعت مواجهة الصعوبات التي واجهتك في عملك في قسم كوفيد ؟

Bien sur والدليل راني هنا ومزال راني نقوم بواجبي رغم الظروف الصعبة لي رانا عايشينها .

### المحور الثالث : تأثير جائحة كورونا على الجانب العلائقي

1- هل أثرت هذه الجائحة (كوفيد 19) على العلاقة الأسرية ؟

أكدت أثرت بزاف أهملت أسرتي نروح تعبانة مانقدر ندير والو هذا كان لفترة .

2- هل هناك دعم من طرف من الأسرة اثناء هذه الجائحة ؟

دعم كبير من زوجي والأهل وبالأخص فترة الاكتئاب لي مرت بها .

3- هل تقوم بمساعدة الآخرين عند طلب المساعدة اثناء الجائحة ؟

Il est mon devoir d'aider tout le monde

4- كيف هي علاقتك مع زملاء في العمل ؟

لاباس الحمد لله علاقة احترام وتقدير ونساعدو بعضنا البعض وخاصة في هذا المحنة

### المحور الخامس : الجانب الانفعالي

1- كيف كان شعورك مع أول حالة اكتشفتم أنها حاملة للفيروس ؟

ما كناش نعرفوا بلي عندهم كورونا في الأول حسبينها une grippe .

2- كيف كان تأثير هذا الفيروس على الجانب النفسي أو الصحي ؟



اثر بزاف عليا كنت نعاني من واسواس نقى ونعاود خوف قلق وكرهت كل شيء داري ولدي خدمتي  
جبدت روجي على الناس كامل .

### المحور الخامس: النظرة المستقبلية

1-تعنقد أن ما توصلت إليه نتيجة لتخطيط ؟

كي مرت عليا هذيك المرحلة بسلام وقدرت نتغلب عليها ماشي نقول خططت بصح شفت الحاجة لي ما  
تخرج عليا نتقادها بدليل اني بدلت المكان تاع خدمتي .

2-هل لديك القدرة على المثابرة أكثر ؟

أكد الاجتهاد لازم وقدرت نسترجع قوتي ونتحمل هذاك الظرف والحمد لله

3-هل تأثير شدة الفيروس لها نفس الوقع ؟

لا خف بزاف على لي كان صحيح اوميكرون عندو سرعة انتشار كبيرة لكن أضرار اخف .

4-هل لديك القدرة على مواجهة والتحدي في مثل هذه الجائحة إن تكرر الموقف ؟

Dans de telles circonstances, nous apprenons et acquérons une expérience qui  
nous faire face à une telle situation.

5-هل تستطيع تحقيق أهدافك رغم الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟

ان شاء الله

6-كيف هي نظرتك للحياة بعد هذه الجائحة ؟

راني متقاعل خير إن شاء الله ولي قادم أكون أحسن وندعو الله يرفع عنا هذا الوباء .

الحالة الثانية :

-المحور الأول:المعلومات الأولية

الاسم: ليلى

السن:26سنة

الحالة الاجتماعية: عزباء

المستوى المعيشي:متوسط

المهنة biologiste تعمل في مخبر التحاليل الطبية

الخبرة: 3سنوات

المحور الثاني:

سوابق المرضية

1- هل تعاني من أمراض ؟

لا الحمد لله

2-هل يوجد احد من العائلة يعاني من أمراض ؟

نعم الوالدة تعاني السكري قامت بعملية جراحية على العمود الفقري

المحور الثالث : تأثير جائحة كورونا على الجانب العلائقي

1-هل أثرت هذه الجائحة (كوفيد 19)على العلاقة الأسرية ؟

علاقتي مع الأسرة جيدة لكن مع فترة كورونا بعدت بزاف عليهم ماكانش عندي الوقت في الخدمة مضغوطة

2- هل هناك دعم من طرف من الأسرة اثناء هذه الجائحة ؟

اكيد الدعم من الوالدين وخاصة papa

3- هل تقوم بمساعدة الآخرين عند طلب المساعدة اثناء الجائحة ؟

هداك واجبي ماشي مساعدة اي مريض يدخل عندنا ندي منه دعوت خير الدنيا وما فيها وكنا بحاجة ليها بزاف في هذا الموقف الصعب .

المحور الرابع : الحياة المهنية اثناء جائحة كورونا جائحة كورونا

1- ماهي المهام التي أوكلت لكم اثناء جائحة كورونا ؟

بالنسبة ليا نخدم الداخل وخارج المخبر نخرجو بزاف يالاخص شوابين لي ما يقدروش ايجو ولا شركات تاني.

2- كيف يتم التعامل مع المريض ؟

وسائل الوقاية دائما والحذر مطلوب لانو تعملنا مع المريض مباشر ما نبيينوش للمريض للحالة لي كنا فيها باش ما يتاثرش هو تاني .

3- هل الوسائل الوقائية التي تستخدمها كافية لحمايتكم من العدوة ؟

ما نقولوش كافية لكن هذا السبيل الوحيد ما عندناش خيار واحد آخر .

4- هل فكرتك في تغيير المصحة من كوفيد الى مصحة أخرى ؟

لا أبدا علاش نبدل هنا ولا في مكان آخر نفس شيء

5- هل فكرت في الابتعاد عن العمل ؟

امم صحيح في فترة لي كان في ضغط بزاف فكرت ندي عطلة مرضية من التعب فقط من بعد قلت لا نكمل وندير واجبي .الهروب غير مجدي لأنه الوباء موجود في كل مكان

6-هل تغيرت حياتك عندما بدأت العمل في قسم كوفيد ؟

كيفاش تغيرت التغيير الوحيد ماكانش عندنا الوقت حسينا بالتعب والقلق وارهاق كبير وخوف ثاني علينا والأكثرية على الأهل .

8-هل فقدت القدرة على العمل لكثرة الضغوطات ؟

حسيت بالتعب صح لكن قاومت .

7-هل شعرت بالرضي لما تقدمه من مهام ؟

الحمد لله .

8-هل استطعت مواجهة الصعوبات التي واجهتك في عملك في قسم كوفيد ؟

قدر المستطاع الظرف ماكانش في صالحنا وصعوبات كبيرة وجهناها في هذا المرحلة من ناحية قلة وسائل

الوقاية والمرضى ثاني آخرين ما يلتزموش بالنصائح لي نقدموها منها bavette يرفضوا يدروها

### المحور الخامس :الجانب الانفعالي

1-كيف كان شعورك مع أول حالة اكتشفتم أنها حاملة للفيروس ؟

في الأول صعب باش نتقبلو لكن من بعد تعايشنا مع الوضع .

2-كيف كان تأثير هذا الفيروس على الجانب النفسي أو الصحي ؟

الخوف ،وسواس ،قلق مانكذبش عليك الحالة صعبة .

## المحور الخامس: النظرة المستقبلية

1- تعتقد أن ما توصلت إليه نتيجة لتخطيط ؟

الحمد لله نحاول نحمي روعي قد ما قدرت

2- هل لديك القدرة على المثابرة أكثر ؟

إنشاء الله الانسان لازم ما يستسلمش ويواجه الواقع قدر المستطاع .

3- هل تأثير شدة الفيروس لها نفس الوقع ؟

لا العام الأول كان صعب بزاف لكن من بعد تعايشنا مع هذا الوباء وخاصة كي ظهر اللقاح

4- هل لديك القدرة على مواجهة والتحدي في مثل هذه الجائحة إن تكرر الموقف ؟

نقول ان شاء الله تعلمت الكثير من هذه الجائحة

5- هل تستطيع تحقيق أهدافك رغم الصعوبات التي تواجهها في عملك؟

ان شاء الله اكيد

6- كيف هي نظرتك للحياة بعد هذه الجائحة ؟

اتمنى ايزول هذا الوباء نهائيا وأملي في ربي كبير

الحالة الثالثة

المحور الأول:-

المعلومات الأولية

الاسم: سيف

السن: 66

الحالة الاجتماعية: متزوج

عدد الأولاد: 4

المهنة: طبيب عام

الخبرة: 42 سنة

المحور الثاني:

سوابق المرضية

1- هل تعاني من أمراض؟

La tension

2- هل يوجد احد من العائلة يعاني من أمراض؟

لا الحمد لله

المحور الرابع : تأثير جائحة كورونا على الجانب العلائقي

1- هل أثرت هذه الجائحة (كوفيد 19) على العلاقة الأسرية؟

علاقتي مع الأسرة والأهل جيدة ومتفهمين الوضعية لي نمرو بها

2- هل هناك دعم من طرف من الأسرة اثناء هذه الجائحة؟

الحمد لله le soutien familial est disponible

3- هل تقوم بمساعدة الآخرين عند طلب المساعدة اثناء الجائحة ؟

لازم هذا الجائحة نقدم المساعدة قدر المستطاع معنويا وماديا

المحور الثالث : الحياة المهنية اثناء جائحة كورونا جائحة كورونا

1- ماهي المهام التي أوكلت لكم اثناء الجائحة ؟

هي نفسها واش هو العدد المرضى زاد بزاف.

2- كيف يتم التعامل مع المريض ؟

بالنسبة ليا الفحص مباشر bien examiner le patient ونحاول نخفف عليه surtout s'il est dans

un état grave.

3- هل الوسائل الوقائية التي تستخدمها كافية لحمايتكم من العدوة ؟

لازم نديروهم nous n'avons pas d'autre choix

4- هل فكرتك في تغيير المصلحة من كوفيد الى مصلحة أخرى ؟

5- هل فكرت في الابتعاد عن العمل ؟

Pas du tout عملي نقوم بيه كما يلزم المرضى محتاجين لي أكثر مما سبق ماانتخلاش عليهم

6- هل تغيرت حياتك عندما بدأت العمل في قسم كوفيد ؟

التغير كان في ضغوطات لي سبب الوباء je travaille sans arrêt presque 16 heures مااعندي

وقت لا نفطر ولا نرقد ولا نرتاح .

8- هل فقدت القدرة على العمل لكثرة الضغوطات ؟

Je me sens fatigue et épuisé لكن نقاوم نحس الناس محتاجيني واحد ايعيطك على 12 تاغ الليل

يطلب المساعدة نخرج ونروح عندو normal هذا واجبي.

7- هل شعرت بالرضي لما تقدمه من مهام ؟

الحمد لله هذا نحس بيه في المرضى كي ربحو من الفيروس او من اي مرض آخر

8- هل استطعت مواجهة الصعوبات التي واجهتك في عملك في قسم كوفيد ؟

الحمد لله فانت علينا فترة صعبية ولحد الان مزال نواجه في هذا الصعوبات .

المحور الخامس :الجانب الانفعالي

1- كيف كان شعورك مع أول حالة اكتشفتم أنها حاملة للفيروس ؟

الحالات الأولى حسنا بالخوف لأنه ما نعرف كيفاش يتنقل الفيروس الوضعية كانت حساسة جدا .

2- كيف كان تأثير هذا الفيروس على الجانب النفسي أو الصحي ؟

كما الناس كامل كنت خايف لكن خوف طبيعي مقلق نحس بارهاق شديد تعب مع العلم اني أصيبت

العدوة ودخلت 'Hopital اوما كنتش حاب نبقى في البيت باش ما تنتقل العدوة للزوجة والأولاد مريت فترة

صعبية وكي ريحت عاودت رجعت للمهنتي .

المحور الخامس :النظرة المستقبلية

1- تعتقد أن ما توصلت إليه نتيجة لتخطيط ؟

كان لازم نقوموا هذا الظرف ونتبعو كل جديد على هذا الفيروس باش نقدر نحمي روجي ونحمي الغير



2- هل لديك القدرة على المثابرة أكثر ؟

اكيد ان شاء الله ربي يقدرنا ونبدلو مجهود اكثر ونقوم بواجبي كما يلزم

3- هل تأثير شدة الفيروس لها نفس الوقع ؟

لا،خف تاثيرها على لي كانت on s'adapte à la situation

4- هل لديك القدرة على مواجهة والتحدي في مثل هذه الجائحة إن تكرر الموقف ؟

الحمد لله دينا خبرة كبيرة من هذا الوباء وقمت بواجبي على أكمل .

5- هل تستطيع تحقيق أهدافك رغم الصعوبات التي تواجهها في عملك؟

Dans cette situation, mon objectif est de protéger le plus grand nombre de

patients

6-كيف هي نظرتك للحياة بعد هذه الجائحة ؟

أملنا في ربي كبير ويرفع علينا هذا الوباء .

(2)مقياس الجلد

أخي /أختي القطاع الصحي

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة

بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيدا في العبارات

وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك املاً البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم :

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

السن: سنة.

الحالة الاجتماعية: أعزب ( ) متزوج ( ) مطلق ( )

الخبرة المهنية:

الوظيفة:

البنود	لا اوافق تماما	لا اوافق	حيادي	اوافق	اوافق تماما
1. أستطيع التكيف مع التغيرات					
2. لدي علاقات وثيقة و أطمئن لها					
3. أشعر بالفخر لإنجازاتي					
4. أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
5. أحس بأنني مسيطر على مسار حياتي					
6. اشعر بأن أهدافي واضحة المعالم					
7. أدرك جانب المرحمة في التعاملات					
8. تحدث الأمور لأسباب غيبية					
9. أعمل وفق حدسي نحو الأشياء					
10. أستطيع التعامل مع مشاعر غير سارة					
11. أحياناً ، القضاء و القدر يساعدنا كثيرا					
12. أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريقي الحياة.					
13. النجاحات السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
14. التعامل مع الضغوط يعزز قوتي					
15. أحب مواجهة التحديات					
16. اتخذ قرارات صعبة و غير مقبولة اجتماعيا					
17. أعتقد في نفسي بأنني شخص قوي					

					18. عندما تبدو الأمور ميؤوس منها ، لا أفقد الأمل
					19. أبذل قصارى جهدي ، مهما كانت الظروف
					20. أستطيع تحقيق أهدافي
					21. لا أستسلم بسهولة للفشل
					22. أميل إلى استعادة توازني بعد المشقة أو المرض
					23. أعرف إلى أين أتجه للحصول على المساعدة
					24. تحت الضغط ، أركز و أفكر بوضوح
					25. أفضل أن أخذ زمام المبادرة لحل المشاكل

### 3) مقياس استراتيجيات المواجهة

أخي /أختي من القطاع الصحي :

لدينا مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به الرجاء قراءة كل عبارة بدقة واختر العبارة المناسبة

بوضع إشارة ( × ) على الاختيار أو الجواب الذي تراه مناسباً ونرجو منكم ان تتمعن جيداً في العبارات

وتختار إجابة واحدة فقط.

من فضلك إملأ البيانات التالية ولا حاجة لكتابة الاسم:

الجنس: نكر ( ) أنثى ( )

السن: سنة.

الحالة الاجتماعية: عازب (ة) ( ) متزوج (ة) ( ) مطلق (ة) ( )

الخبرة المهنية:

الوظيفة:

من فضلك صف لنا الوضعية الضاغطة ( المشكلة ) عايشتها خلال الاشهر الأخيرة التي مضت:

.....

حدد شدة الانزعاج و التوتر التي سببتها المشكلة لك:

منخفض ( ) متوسط ( ) مرتفع ( )

من بين هذه الاستراتيجيات بين أي إستراتيجية مواجهة لجأت إليها لمواجهة المشكلة:

الوضعية الضاغطة	إطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. وضعت خطة عمل واتبعتها				
2. تمنيت لو أن الوضعية اختفت أو انتهت				
3. حدثت شخصا عما أحسست به				
4. كافحت للحصول على ما أريد				
5. تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
6. التمسيت مساعدة اختصاصي ، وقمت بما نصحني به				
7. تغيرت بشكل إيجابي ( إلى الأحسن )				
8. تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة				
9. طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها				
10. عالجت الأمور واحدة بواحدة				
11. تمنيت لو أن معجزة تحدث				
12. تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع				
13. ركزت على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد				
14. شعرت بالذنب				
15. احتفظت بمشاعري لنفسي				
16. خرجت أقوى من هذه الوضعية				
17. فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أشعر بتحسن				
18. تكلمت مع أحد يسـتطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة				
19. غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة				
20. حاولت نسيان كل شيء				

				21. حاولت أن لا أعزل
				22. حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو أن أتبع الفكرة الأولى
				23. تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي
				24. لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه
				25. وجدت حلاً أو اثنين للمشكلة
				26. وبخت وانتقدت نفسي
				27. عرفت ما ينبغي القيام به ، لذا ضاعفت جهودي لتحقيق ذلك

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية  
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): ..... **جو حاش فتيحة** ..... رقم التسجيل

الجامعي: ..... **171734540551** .....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ..... **103477110** ..... والصادرة بتاريخ:

..... **2017/02/18** .....

عن..... المسجل بكلية العلوم الاجتماعية / قسم: العلوم الاجتماعية /

شعبة علم النفس

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... **الحل النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى** .....

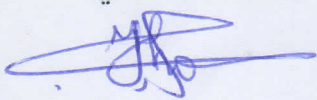
..... **فريق القطاع المهني أثناء جائحة كورونا** .....

..... **كو حيد - 19** .....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية  
والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور <sup>على المجلس الأعلى</sup> <sup>و بتفويض منه</sup>

التاريخ:

إمضاء المعني





\* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية  
ومكافحتها.