

Doi: 10.34120/0085-034-137-010

مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر المنزلي بسبب فيروس كورونا " COVID 19 "

أ. د. محمد أحمد شاهين

جامعة القدس المفتوحة

عبد الرحمن أحمد طموني

وزارة التربية والتعليم الفلسطينية

د. إبراهيم سليمان المصري

كلية التربية - جامعة الخليل

فلسطين

الملخص

هدف البحث إلى تعرّف مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، والفروق في كل منها باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة. استخدم المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط على عينة عشوائية حجمها (827) فرداً، ممن استجابوا لأداتي البحث عبر الوسائل الإلكترونية. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.13)، بنسبة مئوية (62.6%). وكشفت النتائج أن أساليب المواجهة الفعالة كانت أكثر الأساليب المتبعة لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية، بمتوسط حسابي (3.91)، ونسبة مئوية (78.2%)، وبتقدير مرتفع، في حين جاءت أساليب المواجهة غير الفعالة بمتوسط حسابي (2.82)، ونسبة مئوية (56.4%)، وبتقدير متوسط. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والضغوط الاجتماعية تبعاً لمتغيري: الجنس، وعدد أفراد الأسرة، بينما كانت الفروق دالة لصالح المستوى الاقتصادي الأدنى للأسرة، ولصالح الفئة العمرية الأدنى في مجال الضغوط النفسية فقط. وكانت الفروق في أساليب المواجهة الفعالة لصالح الإناث، والفئة العمرية الأعلى، بينما كانت الفروق في أساليب المواجهة غير الفعالة لصالح الذكور، والفئة العمرية الأدنى، والمستوى الاقتصادي المنخفض.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية والاجتماعية، أساليب المواجهة، رهّاب كورونا.

مقدمة

يشهد العالم كله - ومنه فلسطين - انتشار وباء فيروس كورونا (COVID 19)، الذي أثر على نمط حياة الأفراد والجماعات في دول العالم كافة، وتسبب هذا الواقع في حالة من الذعر والهلع والقلق والتوتر بسبب الخوف من المجهول، وعدم وجود معلومات كافية وموثوق بها حول أسبابه، وأعراضه، وطرق الوقاية والعلاج منه، فانعكس ذلك سلباً على الحالة النفسية للأفراد وسلوكياتهم، وبخاصة الضغوط النفسية والاجتماعية لديهم، وأساليب المواجهة التي انتهجوها في التعامل مع هذه الضغوط.

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، ولا يمكنه تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح. لذا، فإن الاستجابة للضغوط واتباع أساليب مواجهة معينة هي التي تحدد درجة تأثير الضغوط على الأفراد وطبيعتها. ويرى (Cox, 1978) أن التوتر والضغوط هو نتيجة تصور الفرد لحجم المطالب والحاجات، وتصور قدرته على تلبيةها، فهو نتاج لعدم التوازن بين هذه المطالب والحاجات وبين مقدرة الفرد على تولى زمام الأمور. فقد يبالغ الشخص في رؤيته للأمور التي يجدها تثير توتره وأنه لا يمكن التعامل معها أو أن يتصور أن قدرته لا تؤهله للتعامل مع الموقف الضاغط، وهو بذلك يقيم نفسه، وبالتالي ينتج عنه عدم توازن بين حاجاته وقدراته، وبناءً عليه يستجيب للموقف الضاغط وتبدو عليه علامات التوتر النفسية والجسدية.

وتختلف درجة تأثير الضغوط من شخص إلى آخر، وحتى لدى الشخص ذاته باختلاف الصفات الخاصة به كالعمر، والجنس، والظروف الاقتصادية، والحالة الاجتماعية والنفسية والمهنية، واختلاف الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد، فالفرد المشحون انفعالياً قد يؤثر فيه موقف لا يتأثر به وهو في حالة انفعالية أخرى، نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم، وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم على الأشياء، وكلها عمليات معرفية تؤثر في

التعامل مع الضغوط. وتختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف، وكذلك تبعاً لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواءً أكانت داخلية أم خارجية، فحدث ضاغط معين يدركه شخصان بطريقة مختلفة، وبالتالي كل منهما يتبع أسلوباً مختلفاً عن الآخر في التعامل معه (السيد، 2005).

إن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أم ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية. فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يُخفق الفرد في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدد قليل منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية (دافيدوف، 1983).

وهناك العديد من الأسباب المؤدية للضغوط، فقد يكون السبب هو عملية التفسير للأحداث الضاغطة، فتفسير تلك الأحداث على أنها أشياء ضخمة يزيد من حدة وتعقيد المشكلة، وتفسير تلك الأحداث بأنها مهددة يزيد من حدة قلق الفرد وشعوره بعدم الأمان، كما أن عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، يؤثر سلباً في زيادة الشعور بالضغوط، والأحداث غير المألوفة وغير المتوقعة، التي يصعب التنبؤ بها، والخارجة عن نطاق التحكم، هي أحداث تسهم في الشعور بالضغوط بدرجة كبيرة (Bhargava & Trivedi, 2018). وقد كشفت دراسة خليفي (2018) عن وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، على عينة ضمت (200) طالب وطالبة، اختبروا عشوائياً. كما أوضحت دراسة الحجار (2015) العلاقة بين المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي)

بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية، من خلال عينة تكونت من (150) امرأة قيادية من العاملات بوظائف إشرافية عليا في الوزارات الحكومية بمحافظة غزة، تم اختيارهن بطريقة قصدية.

وأوضحت دراسة الجيزاوي (2015) العلاقة بين الضغوط النفسية وأسلوب الاستقلال-الاعتماد، من خلال عينة من (200) امرأة معيلة عاملة بالقطاع الحكومي والخاص، بينما كشفت دراسة أبو عون (2014) عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات، لعينة بلغت (200) صحفي في غزة، اختيروا بالطريقة العشوائية. وتعرفت دراسة دايلي (2013) إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة، من خلال (30) امرأة. وعندما يواجه الفرد موقفاً فيه توتر فإن الجسم يهيئ نفسه لا إرادياً لذلك؛ حيث يقوم مركز الضغوط في الدماغ (Hypothalamus) بإرسال إشارات إلى الجسم ليبدأ بالدفاع عن نفسه، والتكيف مع مصادر الضغط، ويتم إفراز الأدرينالين في الدم فتزداد سرعة دقات القلب، ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين، ويزداد معدل التنفس في الرئتين، ويزداد إفراز العرق. وعلى الرغم من أن ردود أفعال الجسم هذه تساعد الفرد على العمل بفعالية أكبر في ظل الضغوطات التي تستمر لفترة زمنية قصيرة، إلا أنها من الممكن أن تؤدي إلى تدمير بعض أعضاء الجسم على المدى الطويل (عبد القادر والمغازي، 2016).

ويذكر (Selye, 1955) ثلاث مراحل يمر بها الإنسان عند تعرضه للضغط، هي: مرحلة التنبيه للأخطار؛ حيث ينتبه الجسم كاستجابة أولية لضغط ما، وذلك بتهيئة الجسم لاتخاذ الإجراء السريع ليتمكن الفرد من مواجهة الحدث أو المصدر، فإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية. أما مرحلة المقاومة، فيستجيب فيها الجسم للموقف الضاغط ويبدأ بالمقاومة له، ثم يقوم الجسم بإعادة التوازن فيتم التقليل من العمليات الكيميائية والعصبية داخل الجسم وهذا يساعد على التعامل مع الموقف الضاغط. وإذا ما استمرت الضغوط انتقل الفرد إلى المرحلة الثالثة، وهي مرحلة الإنهاك؛ حيث لا يمكن لجسم الإنسان

الاستمرار بالمقاومة إلى مالا نهاية، ومع تواصل التعرض للضغوطات دون إيجاد أية حلول لها وعدم قدرة الجسم الرجوع لحالة التوازن (الحالة الطبيعية) تقل طاقة التكيف لديه، وتبدأ علامات الإنهاك بالظهور تدريجياً. وإذا ما استمرت الضغوط، يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية تصل حد الموت.

وتعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم. وعرفها سبيلجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. أما (Holahan & Mose, 1987) فيعرفانها على أنها: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط (Spielberger, 1966). ويعرفها الأمارة (2001) بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانة النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية. إن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته قد تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه ضغوطاً تؤثر على سلوكه وشخصيته. ويحتاج عندها إلى استخدام طرائق ووسائل تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع حسب نظرية التحليل النفسي، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوي الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق. إن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل، كون الأولى تحدث لا شعورياً، أما الثانية فهي تحدث شعورياً، ويلجأ إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد (عثمان، 2001).

وهناك بعض النقاط التي لا بد أخذها بالاعتبار لاختيار الاستراتيجية المناسبة لخفض الضغط والتوتر، هي (Cormier & Cormier, 1985):

1 - لا توجد طريقة مثالية واحدة للتعامل مع الضغوط النفسية والتوتر، وتعدد طرائق التعامل مع التوتر قد تكون أكثر فعالية وجدوى.

- 2 - الطريقة التي تناسب فرداً ما قد لا تناسب أفراداً آخرين.
 - 3 - قد يكون التوتر أحياناً إيجابياً فيزود الفرد بالحماس والدافعية للإنجاز، وقد يكون سلبياً فيؤدي إلى السأم والكآبة.
 - 4 - تجعل الضغوط النفسية والتوتر الأفراد عرضة للأمراض، لذا لا بد من استشارة الطبيب المختص أو الأخصائي فيما إذا كان الفرد يشكو من أمراض القلب أو قلق أو كآبة.
- وتتنوع أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط وتختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، وهذه الأساليب ما هي إلا تحصين ضد التوتر والضغوط التي يتعرض لها الإنسان. فهي حماية سيكولوجية له تعمل بطريقة مشابهة للتطعيم ضد الأمراض، وتزود الفرد بمجموعة من المهارات التكيفية مع حالات التوتر المستقبلية، ومنها (Meichenbaum & Turk, 1976):

- 1 - التصدي للمشكلة: يهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف والاتزان، أو تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق الأهداف الآتية، ويكون واضحاً في حالات الأزمات أو الكوارث؛ فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، يلجأون إلى هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات، هي: التعامل النشط، وكفّ الأنشطة المتنافسة، والكبح.
- 2 - طلب الإسناد الانفعالي والاجتماعي: وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، أو طبياً، أو مادياً تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم؛ إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. ولكي يحافظ الفرد على المخزون العاطفي والاجتماعي لديه، فإن عليه أن ينمي علاقات وصدقات مساندة له، ووضع أهداف واقعية ذات معنى بالنسبة له، وتوقع بعض الإحباطات، وتوقع الحزن أحياناً، ويكون صديقاً لطيفاً مع نفسه (Rulli, 2014).

3 - ضبط النفس: يلجأ إليه من يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من الفعل. بمعنى آخر؛ فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تبقى مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. إن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

4 - التأمل والخيال: يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. ويتمثل هذا الأسلوب في رغبة الفرد على مستوى التخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه، أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

5 - الهروب والتجنب: عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوافرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيو له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير.

6 - التمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي في الهواء الطلق، والهولة، والسباحة، وتمارين التنفس العميق، فهي تخفف عن نوبات الضغط وحدتها، ولها فعالية كبيرة في صرف الانتباه عن الأحداث المرهقة والمزعجة للفرد (Shahsavarani, 2015).

وكشفت دراسة (Labrague, 2013)، عن الترابط بين الضغوط والاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية لدى الطلبة الفلبينيين في المدارس الحكومية من خلال (61) طالباً ممن التحقوا ببرنامج التمريض. أما دراسة (Olaekan, 2004)،

فأشارت إلى عدم التعامل الجيد من قبل المدراء مع الضغوط النفسية والتغلب عليها، وأن استراتيجيات التكيف التي يلجأ إليها المدراء في مواجهة الضغوط هي استراتيجية الهروب، وتعتبر استراتيجية فعالة في مواجهة الضغوط، من خلال عينة ضمت (346) مديراً في المدارس الثانوية بولاية أوجان بنيجيريا.

وهناك أنواع عديدة من المشكلات الاجتماعية والخاصة بالصحة النفسية تجلبها أي حالة طوارئ كبرى، فالمشكلات الاجتماعية تشمل: المشكلات الموجودة أصلاً كالفقير وتمييز الفئات المهمشة؛ والمشكلات المترتبة على حالات الطوارئ كالانفصال الأسري، وانعدام الأمان، وفقدان أسباب الرزق، واختلال شبكات النسيج الاجتماعي، وانخفاض درجة الثقة؛ والمشكلات المترتبة على الاستجابة الإنسانية كالاكتظاظ، وفقدان الخصوصية، وتقويض الدعم المجتمعي. أما المشكلات النفسية، فتشمل: المشكلات الموجودة أصلاً كالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب أو الفصام أو إدمان الكحول؛ والمشكلات المترتبة على حالات الطوارئ كالحزن والأسى والضغوط، وردود الفعل الحادة الناجمة عن الإجهاد، وتعاطي الكحول ومواد الإدمان، والاكتئاب والقلق، والمشكلات المترتبة على الاستجابة الإنسانية كالقلق الناتج عن انعدام المعلومات بشأن توزيع الغذاء أو كيفية الحصول على الخدمات الأساسية (WHO, 2020).

لقد أصبح "فيروس كورونا" جائحة عالمية بانتشاره في دول العالم كافة دون استثناء، وحديث اللحظة لدى كل البشر، فهو فيروس يتصف بسرعة الانتشار، ويتسبب في وفاة الكثيرين، ولا يوجد له علاج حتى الآن، والمعلومات حول أعراضه متباينة وكذلك أسبابه؛ فاحتلت هذه الجائحة حيزاً واسعاً في الذهنية الجمعية للبشر، وفي صورة مهدد وجودي، مما يستدعي حالات الشعور بالخوف، والذعر، والهلع. وتسبب هذا الفيروس في حالة من التهديد الجماعي والوجودي، فأدى ذلك إلى تغيير جذري في سلوكيات الأفراد والجماعات، وتغيير شامل في مجالات الحياة واحتياجات الناس، ضمن سعيهم لتجنب الخطر ومواجهة هذا الفيروس، ممزوجة بشعور بالعجز والقلق على حياتهم وحياة المهمين لهم، فانعكس ذلك على أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم وبالتالي سلوكياتهم، وأصبح الأفراد أكثر

عرضة للاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، بعضها مرحلي والبعض الآخر قد تكون آثاره طويلة المدى إذا افتقد الفرد لآليات المواجهة الفعالة.

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) إلى أنه من المرجح أن يعاني غالبية الأشخاص المعرضين لحالات طوارئ، إن لم يكن كلهم، من ضائقة نفسية، ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت. وأن الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية شديدة معرضون للخطر بالأخص أثناء حالات الطوارئ، ويحتاجون إلى إتاحة رعاية الصحة النفسية والاحتياجات الأساسية الأخرى. وتوصي المبادئ التوجيهية الدولية بتوفير الخدمات على كل المستويات من الأساسية إلى السريرية، وتشير إلى ضرورة إتاحة رعاية الصحة النفسية على الفور فيما يتعلق بمشكلات محدّدة وعاجلة خاصة بالصحة النفسية في إطار الاستجابة الصحية.

هذا الواقع، جعل معظم سكان العالم مهما تباينت فئاتهم العمرية، أو مواقعهم الوظيفية، أو مستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية، يواجهون ضغوطاً نفسية واجتماعية واقتصادية بدرجة أو بأخرى، أثرت على مسار حياتهم، وبالتالي على حالتهم النفسية والذهنية، وانضباطهم الاجتماعي، قد يصعب على الكثيرين منهم أن يستعيدوا توازنهم وبناءهم النفسي لاستثمار مناعتهم النفسية وميكانزمات الدفاع لديهم دون مساعدة من المتخصصين، أو يتطور لديهم شعور بالتهديد الدائم وانخفاض في كفاءتهم الذاتية، وفقدان الطاقة، وصولاً إلى الوسواس القهري والاضطرابات النفس-جسمية، واضطراب ما بعد الصدمة، وحتى الاكتئاب بدرجات متفاوتة.

مشكلة البحث وأسئلته

"كورونا فوبيا"، إذا جاز استخدام هذا التعبير، قد تعبر عن حجم ردات الفعل على حدث ما أو بسبب مثير ما؛ فالكورونا هي فايروس يشبه الانفلونزا لكنه يأتي وينتشر بطريقة أعنف وأسرع إلى حد ما، إن فايروس كورونا الذي أصبح جائحة عالمية، ليس محصوراً على دولة ما أو أمة ما، فقد أصبح يشكل حيزاً مهماً لدى كل أجهزة الدول الصحية والوقائية والعلاجية والاقتصادية وحتى السياسية،

لأنه ببساطة يتحول مفهومه في "الذهنية الجمعية" إلى (مُهدد وجودي)، وبالتالي يستدعي حالات الخوف والذعر والهلع.

وتشير الإحصائيات والأرقام إلى أن جائحة كورونا أصبحت شبحاً يهدد الجميع ليس فقط بسبب ما يُنشر من هذه الإحصائيات، ولكن أيضاً لما يُنشر حوله من أخبار ومعلومات عبر كل وسائل الإعلام والاتصال تكون في معظمها غير موثوقة تعتمد على التهويل وإثارة الذعر ويؤكد علماء النفس أن الأفراد الذين يعايشون الأزمات كالكورونا غالباً ما يكونون أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات الصحية والنفسية والعقلية، وتخلف موقفاً صامداً بالنسبة للبناء النفسي للإنسان، قد يصاحبه اضطرابات تستمر لفترة طويلة إذا لم يتمكن من مواجهة الأزمة بآليات مواجهة ناجحة وبصلابة ومناعة نفسية قوية. ومن هنا جاء هذا البحث لتقصي مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا، وتمثلت مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا؟

السؤال الثاني: ما نوع أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء

فيروس كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة؟

أهداف البحث

يهدف هذا البحث للتعرف إلى مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

- 1 - التعرف إلى واقع الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا.
- 2 - التعرف إلى أساليب المواجهة المتبعة لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا.
- 3 - التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة.

أهمية البحث

الأهمية النظرية: تأتي أهمية هذا البحث نظرياً من خلال تسليط الضوء على موضوع مهم في الفترة الحالية وهو جائحة كورونا، مما يجعلها تشكل قاعدة معلوماتية للباحثين فيما بعد، قد تسهم في إضافة متواضعة للأدب النظري في هذا المجال، وإثراء الجانب المعرفي حول طبيعة متغيري البحث.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في الوقوف على واقع الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا، وتوفير بيانات وصفية تساعد في بناء أي برامج إرشادية تهدف إلى العمل على تقديم المساعدات في الإطار النفسي للأفراد والجماعات في ظل جائحة كورونا وبعد انتهائها.

حدود البحث ومحدداته

حدود زمانية: نفذ هذا البحث في شهري نيسان وأيار من العام 2020م.

حدود مكانية: شملت عينة البحث أفراداً من المحافظات الفلسطينية كافة.

حدود بشرية: الفلسطينيون الواقعون تحت الحجر الصحي المنزلي في أثناء جائحة كورونا.

الحدود المفاهيمية: اقتصر هذا البحث على المفاهيم والمصطلحات الواردة.

الحدود الإجرائية: تعميم نتائج البحث الحالي مقيد بدلالات صدق وثبات الأدوات المستخدمة، ومدى الاستجابة الموضوعية لأفراد عينة البحث على هذه الأدوات من جهة، وعلى مجتمعات مشابهة لمجتمع البحث من جهة أخرى.

مصطلحات البحث

الضغوط النفسية والاجتماعية: تعرف الضغوط النفسية بأنها: "حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضييق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة" (الطهراوي، 2008: 450). أما الضغوط الاجتماعية فتُعرّف بأنها: "الشعور بعدم الراحة أو القلق التي قد يتعرض لها الأفراد في المواقف الاجتماعية، والنزعة المرتبطة به لتجنب المواقف الاجتماعية المجهدة" (Wadman, Durkin & Conti-Ramsden, 2011). وتعرف الضغوط النفسية والاجتماعية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الواقعون تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا على الأداة المطورة لأغراض البحث الحالي.

أساليب مواجهة الضغوط: تعرف بأنها: "أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه، وتتجاوز قدرته على التوافق" (Atwater, 1990: 109). وتعرف أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها

الواقعون تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا على الأداة المطورة لأغراض البحث الحالي.

منهجية البحث

استخدم المنهج الوصفي الذي يعد هو الأنسب لهذا البحث، ويحقق الغاية منه بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع الفلسطينيين الذين كانوا داخل فلسطين في وقت انتشار فيروس كورونا، إذ اختيرت من بينهم عينة عشوائية بلغ حجمها (827) فرداً، ممن استجابوا لأداتي البحث عبر الوسائل الإلكترونية، وبخاصة وسائل التواصل الاجتماعي التي عممت الأدوات من خلالها، في ظل واقع الالتزام بالبيت الذي فرض على كل المحافظات الفلسطينية.

أداتي البحث:

أولاً - مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية:

من أجل إنجاز مهام البحث وتحقيقاً لأهدافه، وبعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، ومنها: دراسة (Owusu & Tawiah, 2014)، والمذكرة الصادرة عن (IASC, 2020)، والنشرة الصادرة عن (مركز الإرشاد الفلسطيني، 2020)، فقد أعد الباحثون مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية الخاص بالدراسة الحالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية:

الصدق العاملي (Validity factor analysis): للتحقق من الصدق العاملي استخدمت طريقتان، هما:

أ - التحليل العاملي الاستكشافي ((Exploratory Factor Analysis (EFA):

أجري التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis (EFA))، وقبل إجرائه حُسب اختبار بارلتل للتحقق من معنوية العلاقات الارتباطية في المصفوفة، وجاءت قيمة χ^2 التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية ($\chi^2 = 8891.81$) وبدلالة إحصائية ($P < .000$)، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما حُسبت قيمة اختبار (KMO) لاختبار مدى سلامة العينة للتحليل العاملي وبلغت قيمته (0.960)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة (Kaiser & Rice, 1974). وقد استخدم التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية (Principle-Component Method)، ثم تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation) بطريقة الفاريماكس (Varimax) لجميع الفقرات المكونة للمقياس، واستخدم الجذر الكامن (Eigen Value) بحسب معيار كايزر (Kaiser)؛ بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل عن الواحد صحيح. وبعد اعتماد (0.30) كحد أدنى لمستوى دلالة تشبع الفقرة بالعامل وفقاً لمعيار جيلفورد (Guilford). أشارت النتائج إلى أن جميع فقرات المقياس وعددها (26) فقرة جاءت قيم التشبع لها وفقاً لمعيار جيلفورد أكبر من (0.30)، والجدول رقم (1) يوضح البناء العاملي المستخلص بعد التدوير.

جدول رقم 1

يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي

رقم المفردة	المفردة	عوامل المقياس
		العامل الأول العامل الثاني
العامل الأول : الضغوط النفسية		
Item5	طريقة تفكيري تزيد من ضغطي النفسي	.775
Item7	لدي استثارة وانفعال سريعان	.773
Item10	أعاني من صعوبة في التركيز	.719
Item9	أميل نحو ردود أفعال عنيفة	.696
Item6	أتردد في اتخاذ أي قرار يتعلق بالوضع الصحي لي	.690
ولن حولي		

تابع / جدول رقم 1

يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي

عوامل المقياس		المفردة	رقم المفردة
العامل الأول	العامل الثاني		
.639		أعمل على حل مشكلاتي بتسرع وعشوائية	Item3
.631		أعجز عن اتخاذ قرار حاسم حول المستقبل	Item1
.390	.588	لدي إحساس بالخوف وشعور بالتهديد	Item8
.351	.573	أشعر بالإعياء والشكوى من الآلام الجسدية	Item11
.455		لم أعد احتمل سماع الأخبار	Item4
.391	.443	أخشى من الوقوع في أخطاء خارجة عن قوانين المجتمع	Item2
العامل الثاني: الضغوط الاجتماعية			
.636		أشعر بالخوف من عدم التزام أهل بيتي بالسلوكات المناسبة في هذا الوضع	Item20
.632	.304	لا أجد من يرشدني للتعامل مع الواقع الذي يفرضه فيروس كورونا	Item18
.582		مكان سكني المكتظ بالناس لا يشعرني بالطمأنينة	Item13
.576	.397	أشعر بالإحباط لعدم دعم المجتمع لنا في محنتنا	Item17
.568	.397	تزعجني الحاجة إلى توفير المتطلبات المتزايدة اللازمة لأسرتنا	Item14
.568	.354	يصعب على الأسرة وضع الخطط المستقبلية للتعامل مع هذا الواقع	Item19
.551	.325	أشعر بالتوجس والقلق من الغرباء وبخاصة ذوي الملامح الغربية	Item25
.527		أنشغل لساعات طويلة بمتابعة التلفاز والأحداث الجارية	Item21
.516		يتعامل الناس مع الأمر بسخرية لقلة معرفتهم بالفيروس وأعراضه	Item12
.509		أتردد في الاعتماد على أصدقائي المقربين في التعامل مع المشكلة	Item16
.506	.423	تضايقني المشكلات الأسرية التي برزت من تواجدنا جميعاً في المنزل	Item26

تابع / جدول رقم 1

يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي

عوامل المقياس		المفردة	رقم المفردة
العامل الأول	العامل الثاني		
.498		أنا غير منتمٍ إلى أي جماعة اجتماعية	Item15
.462	.409	يصعب عليّ تحمل الأصوات خاصة تلك الصادرة عن الأطفال وحركتهم النشطة	Item23
.445	.428	أفتقد القدرة على ممارسة النشاطات الحياتية الاعتيادية في العمل والبيت والمجتمع	Item24
.427	.401	حدثت لي تغييرات في الشهية للطعام	Item22
6.120	5.283	الجذر الكامن	
%23.540	%20.318	نسبة التباين	
%43.858		نسبة التباين التراكمي	

جاءت النتائج على النحو الآتي:

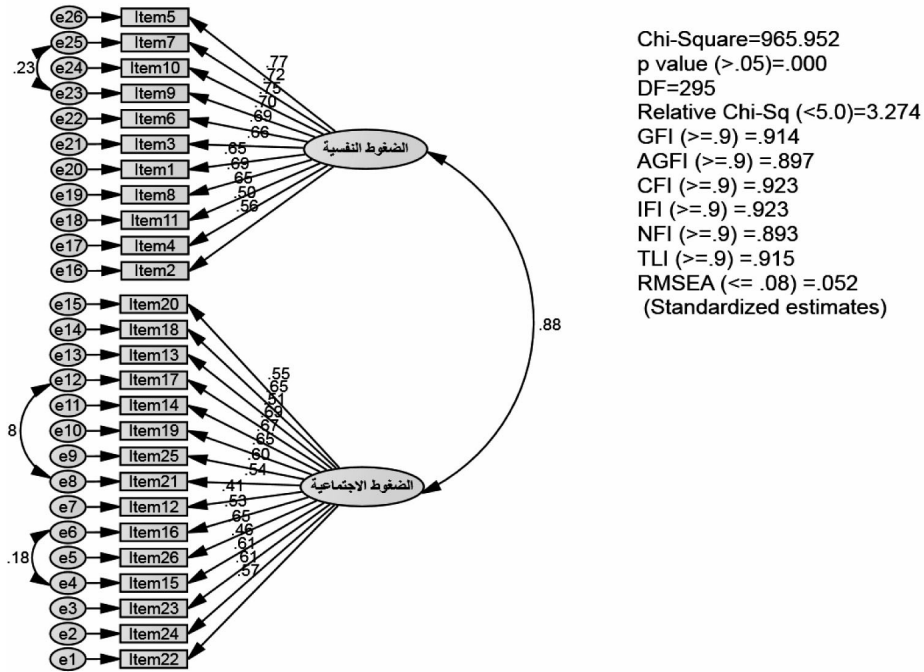
العامل الأول: وجذره الكامن (5.283) فسّر حوالي (20.318%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع وموجباً على إحدى عشرة مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، وهي: (5، 7، 10، 9، 6، 3، 1، 8، 11، 4، 2)، وتكشف مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن سمة الضغوط النفسية؛ وبالتالي نستطيع أن نطلق على هذا العامل اسم "الضغوط النفسية".

العامل الثاني: وجذره الكامن (6.120) فسّر حوالي (23.540%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع وموجباً على خمسة عشر مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، وهي: (20، 18، 13، 17، 14، 19، 25، 21، 12، 16، 26، 15، 23، 24، 22)، وتكشف مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن سمة الضغوط الاجتماعية؛ وبالتالي نستطيع أن نطلق على هذا العامل اسم "الضغوط الاجتماعية".

ويلاحظ أن نسبة التباين المفسر للعوامل مجتمعة تفسّر ما مجموعه

(43.858%) من التباين الكلي للمصفوفة. وبناءً عليه، يمكن القول أن عوامل المقياس تشبعت بمفرداته الدالة عليه، وكانت العوامل متميزة بمفردتها، وهذا يعطي تشبعاً متقارباً إلى حد ما بين هذه العوامل وبين أبعاد المقياس، ويؤكد بالتالي صدق المقياس بما يفرضه متطلبات الدراسة.

ب - التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor Analysis (CFA):
 أجري التحليل العاملي التوكيدي (CFA) باستخدام طريقة الأرححية العظمى (Maximum Likelihood Estimation)، وذلك للحكم على مدى صلاحية نموذج القياس ومدى مطابقته للبيانات، وباستخدام برنامج (AMOS) كما في الشكل رقم (1).



شكل رقم (1) يوضح تشبع الفقرات بالقيم المعيارية على العوامل التي تنتمي إليها وقيم جودة المطابقة للنموذج

يتضح من الشكل رقم (1) أن قيمة χ^2 بلغت $\chi^2 = 965.952$ ،

وجاءت قيمة (P value)، دالة إحصائياً ($P < .000$)، ويذكر أن مؤشر كاسي (χ^2) يشوبه بعض العيوب، منها: التأثير بحجم العينة المستخدمة، فالعينات ذات الحجم الكبير قد تؤدي إلى رفض النموذج حتى وإن كان نموذجاً جيداً، أو قريباً من النموذج الحقيقي. كذلك قد تؤدي العينات صغيرة الحجم إلى قبول نموذج أقل جودة، أو ذات اختلاف كبير نسبياً بينهما وبين البيانات الملاحظة (تغيرة، 2011؛ المهدي، 2007)؛ (Hair, Black, Babin & Anderson, 2013) ويلاحظ من الشكل رقم (1) أن قيمة (CMIN/ df): (The Relative Chi Square) بلغت (3,274)، وهي عبارة عن قسمة χ^2 على درجات الحرية، وهذه القيمة أقل من القيمة المحكية للقبول، التي يجب أن تكون أقل من أو يساوي (5) بحسب (Daire, Joseph & Michael, 2008).

أما مؤشر المطابقة المقارن (Comparative fit index (CFI))، فقد بلغت قيمته (0.914)، في حين جاءت قيمة مؤشر حسن المطابقة المعدل Goodness of Fit (Index (AGFI) Adjusted) (0.987). وفيما يتعلق بمؤشر حسن المطابقة (Goodness of Fit Index (GFI))، فقد بلغت قيمته (0.923)، وجاءت قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (Incremental Fit Index (IFI)) (0.923)، أما مؤشر حسن المطابقة المعياري (Normed Fit Index (NFI)) فقد بلغت قيمته (0.893)، وجاءت قيمة مؤشر توكر-لويس (Tucker-Lewis Index (TLI)) (0.915). وتعد هذه القيم مناسبة للقيمة المحكية لقبول هذه المؤشرات التي يجب أن تقترب من (1) صحيح، أما مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA))، فقد بلغت قيمة (0.52) وهي أقل من القيمة المحكية لقبوله، والتي يجب أن تكون أقل أو يساوي (0.80). وتعد جميع هذه المؤشرات مقبولة عند القيم المحكية لها، وتشير إلى دعم بيانات الدراسة للبنية العاملية للمقياس.

ثبات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية: بهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، وأبعاده، فقد استخدمت

معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة بعد قياس الصدق، وجاءت قيمة معامل كرونباخ ألفا على مجال الضغوط النفسية (.90)، في حين جاءت قيمة معامل كرونباخ ألفا على مجال الضغوط الاجتماعية (.89)، أما معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية فبلغ (.94)، وتعد هذه القيم مرتفعة، وتؤشر بأن الأداة مناسبة، وبالتالي تحقق أهداف الدراسة.

ثانياً - مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط: من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، وبعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، ومنها: دراسة (Bhargava & Trivedi, 2018)، والمذكرة الصادرة عن (IASC, 2020)، والنشرة الصادرة عن (مركز الإرشاد الفلسطيني، 2020)، أعد الباحثون مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط الخاص بالدراسة الحالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

الصدق العاملي - للتحقق من الصدق العاملي للمقياس، استخدمت طريقتان، هما:

أ - التحليل العاملي الاستكشافي: أجري التحليل العاملي الاستكشافي، وقبل إجرائه حُسب اختبار بارنلت للتحقق من معنوية العلاقات الارتباطية في المصفوفة، وجاءت قيمة χ^2 التقريبية لاختبار بارنلت للكروية (χ^2 Chi = 6005.466) وبدلالة إحصائية ($P < .000$)، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط. كما حسبت قيمة اختبار (KMO) لاختبار مدى سلامة العينة للتحليل العاملي، وبلغت (.909)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة (Kaiser & Rice, 1974). وقد استخدم التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية، ثم تدوير متعامد للمحاور بطريقة الفاريماكس لجميع الفقرات المكونة للمقياس، واستخدم الجذر الكامن بحسب معيار ازرق؛ بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل عن الواحد صحيح، وبعد اعتماد (.30) كحد أدنى لمستوى دلالة تشبع الفقرة بالعامل وفقاً لمعيار جيلفورد. أشارت النتائج إلى أن جميع فقرات المقياس وعددها (25) فقرة جاءت قيم التشبع لها وفقاً لمعيار جيلفورد أكبر من (.30)، والجدول رقم (2) يوضح البناء العاملي المستخلص بعد التدوير.

جدول رقم 2

يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي

رقم المفردة	المفردة	عوامل المقياس
		العامل الأول العامل الثاني
العامل الأول : أساليب المواجهة الفعالة		
Item11	اتبع طرق التعامل مع التوتر التي سبق وأن تم استخدامها في ظروف ضاغطة سابقة وكانت مناسبة ومفيدة	702.
Item9	أطور درجة الوعي لدي بما ينتابني من قلق وخوف والانتباه إلى أفعالي والبحث عن سبل للتهديّة	690.
Item12	أحافظ على النظافة الشخصية، ونظافة الأسطح وتشجيع من حولي على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون	662.
Item6	أحاول القيام بأمر تخرجني من دائرة العجز والشعور بعدم السيطرة، كالحصول على المعلومات الطبية الصحيحة، واتخاذ إجراءات الوقاية اللازمة مثل تعقيم المنزل والمحافظة على النظافة وغيرها	660.
Item2	أضع خطة لما ينبغي عمله للتعامل مع مخاطر الإصابة	652.
Item10	أخصص وقت للراحة والهدوء والنوم الكافي ما أمكن	634.
Item3	أبحث عن جانب إيجابي فيما يحدث	618.
Item13	استفيد من وقت الفراغ المتاح وتحويله لوقت للقراءة، والدراسة، والاطلاع	596.
Item4	أحاول التعايش مع الأمر	587.
Item1	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف داخل البيت	552.
Item7	أتابع التلفاز والأخبار بشكل مقنن وبدون مبالغة	523.
Item5	ألجأ إلى الصلاة والدعاء للحصول على الراحة	493.
Item8	أتجنب العزلة والتواصل مع الأسرة والأصدقاء حتى لو كان ذلك من خلال التواصل عبر شبكات التواصل الإلكتروني	394.

تابع / جدول رقم 2
يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن لكل عامل
ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي

رقم المفردة	المفردة	عوامل المقياس
		العامل الأول العامل الثاني
العامل الثاني: أساليب المواجهة غير الفعالة		
Item21	أنفث غضبي وإحباطي على من حولي	.762
Item25	أركز على الأحداث السلبية التي يقوم بها البعض أو تنشر عبر وسائل الإعلام	.738
Item19	ألوم نفسي على ما حدث	.718
Item24	ألجأ إلى النوم وأستغرق في الأحلام لأبتعد عن الحديث في المشكلة	.658
Item20	أتجنب القيام بالفعاليات الحياتية الأساسية في البيت والمحيط مهما كانت	.651
Item17	أضحك من الموقف وأستهتر بما يقال عنه	.649
Item14	أتحلى عن محاولة التعامل مع الأمر	.641
Item22	أحاول البحث عن مسؤول عن المشكلة	.627
Item18	أعبر عن مشاعري السلبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي	.590
Item16	أنتقد نفسي	.455
Item15	أتجنب الحصول على مساعدة من الناس الآخرين	.434
Item23	أبتعد عن الاختلاط بمن حولي والتواصل مع معارفي وأصدقائي	.376
الجذر الكامن		4.755 4.891
نسبة التباين		%19.018 %19.565
نسبة التباين التراكمي		%38.583

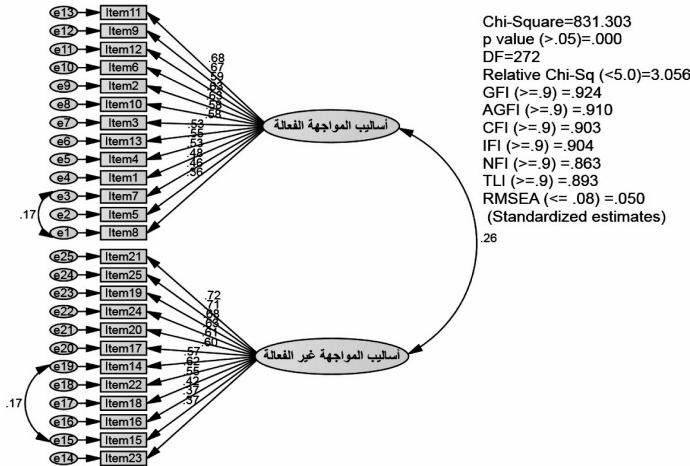
جاءت النتائج على النحو الآتي:

العامل الأول: وجذره الكامن (4.891) فسّر حوالي (19.565%) من التباين الكلي للمصفوفة، وتشبع موجياً بثلاث عشرة مفردة من مفردات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، هي: (11، 9، 12، 6، 2، 10، 3، 13، 4، 1، 7، 5، 8)، وتكشف

مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن سمة أساليب المواجهة الفعالة؛ وبالتالي يمكن أن يطلق على هذا العامل اسم "أساليب المواجهة الفعالة".

العامل الثاني: وجذره الكامن (4.755) فسّر حوالي (19.018%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشعب وموجباً على إثنتي عشرة مفردة من مفردات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، هي: (21، 25، 19، 24، 20، 17، 14، 22، 18، 16، 15، 23)، وتكشف مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن سمة أساليب المواجهة غير الفعالة، وبالتالي نستطيع أن نطلق على هذا العامل اسم "أساليب المواجهة غير الفعالة". إن نسبة التباين المفسّر للعوامل مجتمعة تفسّر ما مجموعه (38.583%) من التباين الكلي للمصفوفة. وبناءً عليه، يمكن القول أن عوامل المقياس تشعبت بمفرداته الدالة عليه، وكانت العوامل متميزة بمفردتها، وهذا يعطي تشعباً متقارباً إلى حد ما بين هذه العوامل وبين أبعاد المقياس، وهذا يؤكد صدق المقياس بما يفي بمتطلبات الدراسة.

ب - التحليل العاملي التوكيدي ((Confirmatory Factor Analysis (CFA):
 أجري التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة الأرجحية العظمى (Maximum Likelihood Estimation)، وذلك للحكم على مدى صلاحية نموذج القياس ومدى مطابقته للبيانات، وذلك باستخدام برنامج (AMOS) كما في الشكل رقم (2).



شكل رقم (2) يوضح تشعب الفقرات بالقيم المعيارية على العوامل التي تنتمي إليها وقيم جودة المطابقة للنموذج

يتضح من الشكل رقم (2) أن قيمة χ^2 بلغت (831.303 = ChiSquare χ^2)، وجاءت قيمة (P-value)، دالة إحصائياً ($P < .000$). ويذكر أن مؤشر χ^2 (χ^2) يشوبه بعض العيوب، ومنها: التأثير بحجم العينة المستخدمة، فالعينات ذات الحجم الكبير قد تؤدي إلى رفض النموذج حتى لو كان نموذجاً جيداً، أو قريباً من النموذج الحقيقي. كذلك قد تؤدي العينات صغيرة الحجم إلى قبول نموذج أقل جودة، أو ذات اختلاف كبير نسبياً بينهما وبين البيانات الملاحظة (تغيرة، 2011؛ المهدي، 2007؛ Hair, Black, Babin, and Anderson, 2013) ويلاحظ من الشكل رقم (2) أن قيمة (CMIN/df): (The Relative Chi Square) بلغت (3.056)، وهي عبارة عن قسمة χ^2 على درجات الحرية، وهذه القيمة أقل من القيمة المحكية للقبول، التي يجب أن تكون أقل من أو يساوي (5) بحسب (Hooper, Coughlan & Mullen, 2008).

أما مؤشر المطابقة المقارن (Comparative Fit Index (CFI))، فقد بلغت قيمته (0.924)، في حين جاءت قيمة مؤشر حسن المطابقة المعدل Goodness of fit (AGFI Adjusted) (index: 0.910). وفيما يتعلق بمؤشر حسن المطابقة (Goodness of Fit Index (GFI))، فقد بلغت قيمته (0.903)، وجاءت قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (Incremental Fit Index (IFI)) (0.904)، أما مؤشر حسن المطابقة المعياري (Normed fit index: NFI)، فقد بلغت قيمته (0.863)، وجاءت قيمة مؤشر توكر-لويس (Tucker-Lewis Index (TLI)) (0.893). وتعد هذه القيم مناسبة للقيمة المحكية لقبول هذه المؤشرات التي يجب أن تقترب من (1) صحيح، أما مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA))، فقد بلغت قيمته (0.50)، وهي أقل من القيمة المحكية لقبوله، التي يجب أن تكون أقل أو يساوي (0.80)، وتعد جميع هذه المؤشرات مقبولة عند القيم المحكية لها، وتشير إلى دعم بيانات الدراسة للبنية العاملية للمقياس.

ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط: بهدف التحقق من ثبات

الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة بعد قياس الصدق، وقد جاءت قيمة معامل كرونباخ ألفا على أساليب المواجهة الفعالة (0.85)، كما جاءت قيمة معامل كرونباخ ألفا على أساليب المواجهة غير الفعالة (0.85)، وتعد هذه القيم مرتفعة، وتؤشر بأن الأداة مناسبة، وبالتالي تحقق أهداف الدراسة.

تصحيح مقياسي الدراسة: تكون مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية من (26) فقرة، موزعة على مجالين: (النفسي، والاجتماعي)، كما تكون مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط من (25)، فقرة، موزعة على مجالين: (أساليب فعالة، وأساليب غير فعالة)، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان لل فقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، درجة. ولتحديد مستوى شيوع السمة لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج - الحد الأدنى للتدرج/ عدد المستويات المفترضة (5-1/3) = 1.33. وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي: (2.33 فأقل) مستوى منخفض، (2.34 - 3.67) مستوى متوسط، (3.68 - 5) مستوى مرتفع.

النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا؟ للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية والمقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	الضغوط الاجتماعية	3.19	.755	63.8	متوسط
2	1	الضغوط النفسية	3.04	.865	60.8	متوسط
		الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية	3.13	.758	62.6	متوسط

يتضح من الجدول رقم (3) أن مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا جاء متوسطاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.13%)، وبنسبة مئوية (62.6%).

إن الالتزام بالبيت الذي يعيشه المجتمع الفلسطيني كما هو الحال في كل دول العالم، وإجراءات التباعد البدني، وتكرار عبارات من قبيل "خليك بالبيت" الذي فرضه الفيروس وإجراءات الوقاية منه، وباعتبار الإنسان اجتماعي بطبعه، جعلت الكثيرين يشعرون بالوحدة والتوتر. لقد فقد الأفراد "روتينهم اليومي" الذي اعتادوا عليه، وأصبحوا يعيشون في عزلة داخل بيوتهم ضمن نمط اجتماعي داخلي محدود، وألغيت الزيارات والرحلات، وتحولت الفعاليات والاجتماعات واللقاءات والأنشطة الجماعية إلى نماذج إلكترونية لم تكن معتادة، وتغيرت طقوس الزواج والأفراح، وطقوس الجنائز والدفن وأساليب النعي، وتعدلت السلوكات الاستهلاكية للأفراد والأسر، فلم يعودوا يمضون وقتاً في المطاعم، وأماكن التسوق أو الترفيه، وحتى العبادات تغيرت، واقتصر القيام بها على المنزل. كما أن طريقة التسليم تغيرت، وغيرت الكثير من العادات والسلوكات الاجتماعية. فقد البعض مصدر رزقه، فانعكس ذلك سلباً على "روتينهم اليومي" وروابطهم الاجتماعية، وحتى على هويتهم الذاتية، وبالتالي وقوعهم تحت الضغوط بهذا المستوى سواءً أكانت نفسية أم اجتماعية.

نتائج السؤال الثاني: ما نوع أساليب المواجهة المتبعة من طرف الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية؟ للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل استراتيجية من استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	الأسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أساليب المواجهة الفعالة	3.91	.565	78.2	مرتفع
2	2	أساليب المواجهة غير الفعالة	2.82	.722	56.4	متوسط

يتضح من الجدول رقم (4) أن نتائج السؤال الثاني كشفت أن أساليب المواجهة الفعالة كانت أكثر الأساليب المتبعة من طرف الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية، وجاءت بمتوسط حسابي بلغ (3.91)، ونسبة مئوية (78.2%)، وبتقدير مرتفع، في حين جاءت أساليب المواجهة غير الفعالة بمتوسط حسابي بلغ (2.82)، ونسبة مئوية (56.4%)، وبتقدير متوسط.

إن هذا الوضع المتمثل في هذه الجائحة، يستدعي أن يستثمر الأفراد تفكيرهم العقلاني وصلابتهم النفسية من خلال اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم للتخفيف من حدة القلق والتوتر لديهم، وأهمية الوعي بهذا الفيروس من المصادر الموثوقة، والالتزام بتعليمات جهات الاختصاص والمسؤولية، وتعديل سلوكياتهم من خلال ممارسة الأنشطة التي تلائم الظروف التي فرضت عليهم، وتبادل الحديث معهم ورواية القصص الهادفة، والعمل على ضبط ذواتهم، ووقف أفكارهم القاهرة، ومواجهة الأفكار السلبية بإعادة صياغتها في صورة إيجابية، والنظر إلى الأحداث من زوايا متعددة بالأخذ بالجوانب المضيئة في الواقع الذي يعيشونه من خلال

استثمار وجودهم في البيت مع العائلة لإعادة بناء النسيج الاجتماعي وتدعيمه، وعدم المبالغة في ردود الأفعال أو التفكير اللاعقلاني أو الإجهاد النفسي، والابتعاد عن مصادر الخوف والقلق والتوتر والإشاعات التي تبث عبر وسائل الاتصال الحديثة، وممارسة هواياتهم المعتادة ضمن الإمكانيات المتوافرة، أو تعلم مهارات جديدة ضمن أجواء فردية أو جماعية داخل الأسرة الواحدة، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، مع ضرورة الأخذ بالمعطيات والأجواء الإيمانية التي تساعد على التفكير الإيجابي، والتنفيس الانفعالي بالسبل السليمة من خلال التعبير المناسب عن الأفكار والتنفيس عن المشاعر، ومشاركة هذه الأفكار والمشاعر مع الآخرين، والاهتمام بالتغذية الصحية وسلامة الأبدان، وصولاً إلى خفض حدة القلق والتوتر والخوف والهلع، وتعزيز مفهوم الذات والصلابة النفسية للتعامل بفاعلية وإيجابية مع هذا الحدث المتمثل في جائحة كورونا، وبالتالي تبعاتها النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والاقتصادية.

وتتطلب مواجهة هذه الضغوط، استعداداً مناسباً وعقلانياً بعيداً عن المبالغة، باتخاذ خطوات مناسبة لحجم الجائحة وهدافة إلى حماية النفس والمحيطين، من خلال استخدام أساليب مواجهة ودفاعية للتعامل مع الخوف والقلق والتوتر والكآبة عبر وسائل تتيح السيطرة على الموقف، وإجراءات تعزز الحماية وتخفف من الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة؟ للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية حسب متغيرات: الجنس، المحافظة، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة، والجدول رقم (5) يبين ذلك:

جدول رقم 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة تبعاً لبعض المتغيرات الضابطة

المتغير	المستوى	الضغوط النفسية		الضغوط الاجتماعية		الدرجة الكلية للمقياس	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الجنس	ذكر	2.93	0.884	3.16	0.778	3.06	0.786
	أنثى	3.11	0.847	3.21	0.740	3.17	0.737
الفئة العمرية	أقل من 20 عام	3.20	0.845	3.25	0.759	3.23	0.750
	عاماً (20-35)	3.20	0.839	3.29	0.734	3.25	0.725
	عاماً (36-60)	2.78	0.843	3.03	0.760	2.92	0.762
عدد أفراد الأسرة	أكثر من 60 عاماً	2.80	0.896	3.20	0.721	3.03	0.772
	أقل من 3 (3-5)	2.85	0.861	3.05	0.684	2.96	0.703
المستوى الاقتصادي للأسرة	أقل من 5 أفراد	3.01	0.866	3.15	0.769	3.09	0.767
	أكثر من 5 أفراد	3.08	0.863	3.24	0.752	3.17	0.756
المستوى الاقتصادي للأسرة	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	3.49	0.865	3.53	0.773	3.51	0.768
	متوسط (2001-4000)	3.05	0.843	3.21	0.755	3.15	0.743
مرتفع (أكثر من 4000)	2.72	0.764	2.93	0.641	2.84	0.651	

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية، أُجري تحليل التباين الخماسي "بدون تفاعل" ("5-way ANOVA "without Interaction") على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

جدول رقم 6

تحليل التباين الخماسي (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات: الجنس، المحافظة، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.684	0.165	0.085	1	.085	الجنس
.008	3.949	2.024	3	6.073	الفئة العمرية
.076	2.588	1.327	2	2.654	عدد أفراد الأسرة
.000	31.751	16.277	2	32.553	المستوى الاقتصادي للأسرة
		0.513	817	418.826	الخطأ

يتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية تبعاً لمتغيري: الجنس، وعدد أفراد الأسرة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية تبعاً لمتغيري: الفئة العمرية، والمستوى الاقتصادي للأسرة.

وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية فقد أجري تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA)، على مجالات الضغوط النفسية والاجتماعية، وقبل إجرائه، جرى التحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity)، وذلك بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الضغوط النفسية والاجتماعية متبوعة بإجراء اختبار بارتلليت (Bartlett) للكروية؛ فهي لم تتجاوز معاملات الارتباط عن (0.80)، وهي تعد مقبولة؛ إذ لم تتجاوز (90 > r) بحسب Tabachnick & Fidell (2012)، كما جاءت قيمة χ^2 التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية (χ^2 ChiSquare = 791.193)، وبدلالة إحصائية ($P < .000$)، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط. كما تم التحقق من تجانس التباين المشترك (Homogeneity of Covariance) من خلال اختبار بوكس أم (Box's M test)؛ إذ بلغت قيمته (242.701)، وبدلالة إحصائية ($P = .221$)، وهي تعد مناسبة عندما تكون

أكبر من ($P > .001$) بحسب (Hahs-Vaughn, 2016)، مما يؤكد تحقق هذا الافتراض، والجدول رقم (7) يوضح نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات.

جدول رقم 7

تحليل التباين الخماسي المتعدد (بدون تفاعل) على مجالات مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط مربعات الحرية	درجات متوسط المربعات	مجموع درجات متوسط المربعات	المجالات	مصدر التباين
.696	0.152	0.101	1	0.101	الضغوط النفسية	الجنس
.308	1.041	0.544	1	0.544	الضغوط الاجتماعية	Hoteling's Trace (Value = .005) P = 0.114
.001	5.824	3.859	3	11.578	الضغوط النفسية	الفئة العمرية
.091	2.160	1.129	3	3.388	الضغوط الاجتماعية	Wilks' Lambda = (Value = 0.975) P = 0.002
.090	2.419	1.603	2	3.206	الضغوط النفسية	عدد أفراد الأسرة
.099	2.320	1.213	2	2.426	الضغوط الاجتماعية	Hoteling's Trace (Value = .008) P = 0.165
.000	29.536	19.572	2	39.145	الضغوط النفسية	المستوى الاقتصادي للأسرة
.000	27.017	14.127	2	28.255	الضغوط الاجتماعية	Wilks' Lambda = (Value = 0.926) P < 0.000
		.663	817	541.403	الضغوط النفسية	الخطأ
		.523	817	427.219	الضغوط الاجتماعية	

يتضح من الجدول رقم (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري: الجنس، وعدد أفراد الأسرة، على مجالي الضغوط النفسية والضغوط الاجتماعية، في حين كانت الفروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الفئة العمرية على مجال الضغوط النفسية فقط، وكانت أيضاً دالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة

على مجالي الضغوط النفسية والاجتماعية. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال الضغوط النفسية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة العمرية، أُجري اختبار شيفيه (Scheffe Test)، والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

جدول رقم 8

نتائج اختبار (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال الضغوط النفسية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة العمرية

المجال	المستوى	المتوسط	أقل من 20 عاماً	(35-20) عاماً	(60-36) أكثر من 60 عاماً
الضغوط	أقل من 20 عام	3.20		.42*	
النفسية	(35-20) عام	3.20		.42*	
الدرجة	أقل من 20 عام	3.23		.30*	
الكلية	(35-20) عام	3.25		.33*	

يتبين من الجدول رقم (8) أن الفروق سواءً أكانت في الدرجة الكلية للضغوط، أم الضغوط النفسية، كانت لصالح الفئة العمرية الأدنى. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجالي الضغوط النفسية والاجتماعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، أُجري اختبار شيفيه (Scheffe Test)، والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول رقم 9

نتائج اختبار (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي الضغوط النفسية والاجتماعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة

المجال	المستوى	المتوسط	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	متوسط (2001-4000)	مرتفع (أكثر من 4000)
الضغوط النفسية	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	3.49		.44*	.77*
	متوسط (2001-4000)	3.05		.33*	
	مرتفع (أكثر من 4000)	2.72			

تابع / جدول رقم 9

نتائج اختبار (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي الضغوط النفسية والاجتماعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة

المجال	المستوى	المتوسط	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	متوسط (2001-4000)	مرتفع (أكثر من 4000)
الضغوط الاجتماعية	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	3.53	.32*	.60*	
	متوسط (2001-4000)	3.21	.29*		
الدرجة الكلية	مرتفع (أكثر من 4000)	2.93			
	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	3.51	.37*	.67*	
	متوسط (2001-4000)	3.15			.31*
	مرتفع (أكثر من 4000)	2.84			

يتبين من الجدول رقم (9) أن الفروق سواءً أكانت في الدرجة الكلية للضغوط، أم الضغوط النفسية والضغوط الاجتماعية كل على حدة، كانت لصالح المستوى الاقتصادي الأدنى للأسرة.

إن الظروف المتمثلة في الجائحة، وما تعرض له الأفراد في المجتمع الفلسطيني من حجر داخل البيوت (المنازل)، قد خلقت ظروفاً متشابهة على أفراد الأسرة ذكوراً وإناثاً، ومهما كان عدد أفراد الأسرة باعتبار الأسر الفلسطينية متوسط عدد أفرادها هو خمسة، ولا توجد اختلافات جوهرية في هذا العدد بين أسرة وأخرى، كما لم تختلف الظروف ومستوى المعاناة والضغوط سواءً أكانت نفسية أم اجتماعية في ظل ما جرى من تواصل بين أفراد الأسرة الواحدة داخل البيت في أثناء تواجدهم لفترة طويلة، وهو أمر لم يكن قائماً قبل هذه الظروف.

لقد تعودت فئة الشباب في المجتمع الفلسطيني على الخروج شبه اليومي وممارسة الأنشطة والتفاعل باستمرار مع الأقران والفعاليات، فكان تأثير الالتزام بالبيت لفترة طويلة أمراً غير مريح لهم، وانعكس ذلك على شعورهم بالضغوط النفسية أكثر من كبار السن. وكان لالتزام الجميع في بيوتهم وانقطاعهم عن أشغالهم، وفقدان البعض لوظائفهم أو مصدر رزقهم وبخاصة العمال، وعدم

وضوح الصورة في المستقبل القريب مع عدم وجود تدخلات حكومية حتى حينه لدعم هؤلاء جميعاً وطمأننتهم، دور كبير في حالة عدم الاستقرار والشعور بالقلق على المستقبل لدى ذوي الدخل الأدنى بين المستجيبين، وبالتالي وقوعهم تحت مستوى أعلى من الضغوط النفسية والاجتماعية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب وباء فيروس كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة؟ للإجابة عن السؤال الرابع، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب المواجهة المتبعة حسب متغيرات: الجنس، المحافظة، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة، والجدول رقم (10) يبين ذلك.

جدول رقم 10

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة الدراسة تبعاً لبعض متغيراتها

أساليب المواجهة		أساليب المواجهة غير الفعالة		المستوى	المتغير
المتوسط	الانحراف المتوسط	المتوسط	الانحراف المتوسط		
3.88	.604	2.90	.714	ذكر	الجنس
3.93	.539	2.77	.724	أنثى	
3.69	.676	2.78	.740	أقل من 20 عام	الفئة العمرية
3.94	.554	2.89	.778	(20-35) عام	
3.92	.539	2.72	.628	(36-60) عام	
4.08	.345	2.91	.647	أكثر من 60 عام	عدد أفراد الأسرة
3.90	.483	2.68	.681	أقل من 3	
3.94	.572	2.80	.695	(3-5)	
3.89	.572	2.85	.745	أكثر من 5 أفراد	

تابع / جدول رقم 10

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة الدراسة تبعاً لبعض متغيراتها

المتغير	المستوى	أساليب المواجهة	
		الفعالة	أساليب المواجهة غير الفعالة
		المتوسط الانحراف	المتوسط الانحراف
المستوى الاقتصادي منخفض (أدنى من 2000 شيكل)		3.86	2.98
متوسط (2001-4000)		3.93	2.84
مرتفع (أكثر من 4000)		3.92	2.67

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أساليب المواجهة المتبعة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لمقياس أساليب المواجهة المتبعة، فقد أجري تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA)، على مجالات المقياس، وقبل إجرائه، والتحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity)، وذلك بحساب معاملات الارتباط لأبعاد أساليب المواجهة المتبعة متبوعة بإجراء اختبار (Bartlett) للكروية؛ إذ لم تتجاوز معاملات الارتباط عن (0.80)، وهي تعد مقبولة إذ لم تتجاوز (0.90) بحسب تاباتشك وفيدل (Tabachnick and Fidell, 2012)، كما جاءت قيمة χ^2 التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية ($\chi^2 = 56.748$)، وبدلالة إحصائية ($P < .000$)، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط. كما جرى التحقق من تجانس التباين المشترك (Homogeneity of Covariance) من خلال اختبار (Box's M test)؛ حيث بلغت قيمته (383.692)، وبدلالة إحصائية ($P = .000$)، وهي تعد مناسبة عندما تكون أكبر من ($P > .001$) بحسب (Hahs-Vaughn, 2016). إن عدم تحقق هذا الافتراض لا يؤثر على النتائج، وبخاصة مع وجود أعداد متقاربة نسبياً من الأفراد في المجموعات، وهذا ما أكده (دودين، 2018). ويوضح الجدول رقم (11) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات.

جدول رقم 11

تحليل التباين الخماسي المتعدد (بدون تفاعل) على مجالات مقياس أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة

الدالة الإحصائية	قيمة F	مجموع درجات الحرية	درجات متوسط المربعات	المجالات	مصدر التباين
.035	4.455	1	1.397	أساليب المواجهة الفعالة	الجنس
.000	14.169	1	7.100	أساليب المواجهة غير الفعالة	Wilks' Lambda = (Value = .970) P < 0.000
.000	6.220	3	1.951	أساليب المواجهة الفعالة	الفئة العمرية
.050	2.615	3	1.310	أساليب المواجهة غير الفعالة	Wilks' Lambda = (Value = 0.968) P < 0.000
.618	.481	2	.302	أساليب المواجهة الفعالة	عدد أفراد الأسرة
.190	1.665	2	.835	أساليب المواجهة غير الفعالة	Hotelling's Trace (Value = .005) P = 0.368
.450	.800	2	.502	أساليب المواجهة الفعالة	المستوى الاقتصادي
.000	7.839	2	3.928	أساليب المواجهة غير الفعالة	Wilks' Lambda = (Value = 0.975) P < 0.000
		817	256.239	أساليب المواجهة الفعالة	الخطأ
		817	4.501	أساليب المواجهة غير الفعالة	

يتضح من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مجالي أساليب المواجهة الفعالة وغير الفعالة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث في أساليب المواجهة الفعالة، ولصالح الذكور في أساليب المواجهة غير الفعالة. وجاءت الفروق دالة إحصائية في مجالي أساليب المواجهة الفعالة وأساليب المواجهة غير الفعالة باختلاف الفئة العمرية، بينما اقتصرَت الفروق على مجال أساليب المواجهة غير الفعالة باختلاف المستوى الاقتصادي للأسرة.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لأساليب المواجهة تبعاً لمتغيري: الفئة العمرية، والمستوى الاقتصادي للأسرة، أجري اختبار شيفيه (Scheffe Test)، والجدولان رقما (12) و(13) يوضحان ذلك.

جدول رقم 12

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال أساليب المواجهة الفعالة وأساليب المواجهة غير الفعالة تبعاً لمتغير الفئة العمرية

المجال	المستوى	المتوسط	أقل من 20 عاماً	(20-35) عاماً	(36-60) أكثر من 60 عاماً
أساليب المواجهة الفعالة	أقل من 20 عام	3.69	-0.26*	-0.23*	
أساليب المواجهة غير الفعالة	أقل من 20 عام	2.78			

يتبين من الجدول رقم (12) أن الفروق جاءت في أساليب المواجهة الفعالة، لصالح الفئة العمرية الأعلى، على عكس أساليب المواجهة غير الفعالة التي كشفت أن الفروق لصالح الفئة العمرية الأدنى تأكيداً.

جدول رقم 13

نتائج اختبار (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال أساليب المواجهة غير الفعالة تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة

المجال	المستوى	المتوسط	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	متوسط (2001-4000)	مرتفع (أكثر من 4000)
أساليب المواجهة غير الفعالة	منخفض (أدنى من 2000 شيكل)	2.98			0.31*
	متوسط (2001-4000)	2.84			0.17*
	مرتفع (أكثر من 4000)	2.67			

يتبين من الجدول رقم (13) أن الفروق جاءت في أساليب المواجهة غير الفعالة، لصالح المستوى الاقتصادي الأدنى.

وقد يعزى عدم وجود فروق في أساليب المواجهة باختلاف متغير عدد أفراد الأسرة إلى كون هذه الأساليب قد ركزت على الجهد الجماعي داخل الأسرة في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية في أثناء فترة الحجر المنزلي، وتوافق الأفراد على هذه الأساليب بغض النظر عن حجم الأسرة.

إن التربية الذكورية التي لا زالت قائمة في مجتمعاتنا العربية بدرجة أو بأخرى قد انعكست على تميز لصالح الإناث في مجال الأساليب الفعالة للمواجهة، بينما كانت لصالح الذكور في الأساليب غير الفعالة؛ فالإناث يقضين بالعادة وقتاً أطول داخل البيت، وبالتالي لم تكن هذه الظروف تغييراً جذرياً في نمط حياتهن بالدرجة التي عانى منها الذكور. وهذا الأمر انسحب أيضاً على الفروق بحسب الفئة العمرية، فكبار السن أيضاً كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الطارئة، وانعكس ذلك إيجاباً على تفضيلهم لأساليب المواجهة الفعالة مع الضغوط التي يواجهونها في أثناء هذه الظروف. وحيث إن الأسر التي دخلها محدود قد تأثرت بصورة أكبر في تعرضها للضغوط سواء النفسية أم الاجتماعية، وما تتضمنه من مدخلات ذات بعد اقتصادي، يتعلق بتأمين متطلبات الحياة اليومية، والقلق على المستقبل، فقد اتجهوا بعيداً عن الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط مقارنة بالفئات ذات المستوى الاقتصادي المتوسط والمرتفع.

وعليه، فإن الباحثين يوصون بأهمية توفير المتطلبات المعيشية للأسر محدودة الدخل في أثناء الجائحة، وأن تبني خطة متكاملة لتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية للأفراد والجماعات سواءً خلال الظروف الحالية أو انعكاساتها المستقبلية، ومن خلال تشخيص مهني للواقع والاضطرابات التي تسببت بها حالة التعامل مع فيروس كورونا.

The Level of Psychological and Social Stress and Coping Methods among a Sample of Palestinians under Quarantine Due to the Corona Virus "COVID 19"

Prof. Mohammed A. Shaheen
AlQuds Open Univesity

Dr. Ibrahim S. Masri
College Education - Hebron University

Abed Alrhman A. Tamoni
MOE

Palestine

Abstract

The research aims to explore the level of psychological and social stress and coping methods among a sample of Palestinians under quarantine due to the Corona virus pandemic, and the differences in each of them attributed to some variables (Gender, Age, Family Size, Economic Status). The descriptive approach was used through the application of psychological and social stress scale, and coping methods scale, on a random sample (n= 827), who responded to the research tools via electronic media. The results showed that the level of psychological and social stress among Palestinians under quarantine due to the Corona virus pandemic is moderate, with an average 3.13 and a percentage 62.6%. The results also revealed that effective coping methods are the most used methods to relieve psychological and social stress, with an average 3.91 and a percentage 78.2%, while the use of ineffective methods is moderate with an average 2.82 and a percentage 56.4. The results indicated, also, that there are no statistically significant differences in psychological and social stress related to: gender and number of family members, while the differences are in favor of lower ES level, and in favor of lower age group in the field of psychological pressure only. The differences in the effective coping methods are in favor of females and higher age group, while the differences in the ineffective coping methods are in favor of males, lowest age group, and low ES level.

Key words: Psychological and Social Stress, Coping methods, Corona, Phobia.

المراجع

- أبو عون، ضياء (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الأمانة، سعد (2001). الضغوط النفسية. مجلة النبأ - بيروت، (45)، 115-123.
- تغيزة، أحمد بوزيان (2011). التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الجزاوي، محمود (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسلوب الاستقلال/ الاعتماد لدى المرأة المعيلة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الآداب، جامعة الفيوم، مصر.
- الحجار، وفاء (2015). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظات غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خليفة، نادية (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزى. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (8)، 39-67.
- دافيدوف، لندا (1983). مدخل إلى علم النفس، (ترجمة سيد الطواب). القاهرة: دار ماكجروهيل (ب.ت).
- دايلي، ناجية (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
- دودين، حمزة محمد (2018). التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام (SPSS). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

السيد، عزيزة (2005). *الدافعية في الحياة ومستويات الالتزام*. القاهرة: دار المعارف.

عثمان، فاروق (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
الطهراوي، جميل (2008). *الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم*.
بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول: القرآن الكريم ودوره في معالجة
قضايا الأمة، نظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية لكلية أصول
الدين، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

مركز الإرشاد الفلسطيني (2020). *إرشادات للبالغين للتعامل مع " أزمة انتشار
وباء كورونا "*. رام الله: مركز الإرشاد الفلسطيني.

المهدي، ياسر (2007). *منهجية النمذجة بالمعادلة البنائية تطبيقاتها في بحوث
الإدارة التعليمية*. مجلة التربية والتنمية، 15 (4)، 9-41.

Abu Oun, D. (2014). *Psychological stress and its relationship to achievement
motivation and self-efficacy among a sample of journalists after the
Gaza war* (in Arabic). (Unpublished Master Thesis), Islamic University,
Gaza, Palestine.

Al- Amara, S. (2001). Psychological stress (in Arabic). *Al Nab'a Journal-
Beirut*, (45), 115-123.

Al- Sied, Aziz (2005). *Motivation in life and commitment levels* (in Arabic).
Cairo: Dar Al Ma'arif.

Al-Jizawi, M. (2015). *Psychological stress and its relationship to the
independence / dependence style of breadwinner women in light of some
demographic variables* (in Arabic). (Unpublished Master Thesis), Fa-
culty of Arts, Fayoum University, Egypt.

Al-Tahrawi, J. (2008). Psychological stress and ways to deal with it in the Holy
Quran (in Arabic). Paper presented to the First International Scientific
Conference: The Holy Quran and its Role in Addressing the Nation's
Issues, organized by the Center for the Holy Qur'an and Islamic Call,
College of Fundamentals of Religion, Islamic University, Gaza, Pales-
tine.

- Atwater, V. E. (1990). *Psychology of Adjustment: Personal Growth in Changing World*. New York: Prentice - Hall.
- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108-117. doi:http://dx.doi.org/10.21013/jmss.
- Cormier, W. H. & Cormier, I. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers, Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Brook/Cole Publishing Company, California.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: MacMillan Press.
- Dailey, N. (2013). *Psychological stress among married women working in the educational field and its relationship to anxiety* (in Arabic). (Unpublished MA thesis), Farhat Abbas University, Algeria.
- Davidoff, Linda (1983). *Introduction to Psychology*, (Arabic version). (Translated by Sayyid al-Tawab), Cairo: McGraw-Hill House.
- Dudin, H. (2018). *Advanced statistical analysis of data using (SPSS)* (in Arabic). Amman: Dar Al Masirah for Publication and Distribution.
- Granvold, D. K. (1994). *Cognitive and Behavioral Treatment: Methods and Applications*. Brook/ Cole Publishing Company, California.
- Hahs-Vaughn, Debbie L. (2016). *Applied Multivariate Statistical Concepts*. Routledge.
- Hair Jr., J. F., Black, W.C., Babin, B.J. & Anderson, R.E. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Seventh Edition. Pearson Education Limited.
- Hajjar, W. (2015). *Social skills and their relationship to psychological stress among women leaders in Gaza governorates* (in Arabic). (Unpublished Master Thesis), Islamic University, Gaza, Palestine.
- Hoalhan, G. J. & Moose, R. H. (1987). Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, (52), 945-955.
- Hockenbury, G. & Hockenbury, L. (2010). *Stress and Adjustment Psychology: An introduction*. Prentice-Hall.
- Hooper, D.; Coughlan, J. and Mullen, M.R. (2008). Structural Equation

- Modeling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6 (1), 53-60. ISSN 1477-7029
- Inter- Agency Standing Committee (IASC) (2020). *A brief note addressing aspects related to mental health and psychological support during the outbreak of the Corona Virus 2019*. <http://www.who.int/mental-health/puplication/guide-field-workers/en/>
- Kaiser, H. F. & Rice, J. (1974). Little jiffy mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34, 111-117.
- Khleifi, N. (2018). Mental health and its relationship to psychological stress among university students: a field study on a sample of students of the Faculty of Humanities and Social Sciences at Mouloud Mamari Tizi Wazi University (in Arabic). *Al-Jamie Journal in Psychological and Educational Studies*, (8), 39-67.
- Labrague, L. (2013): Stress, stressors and stress responses of student nurses in a government nursing school, *Health Science Journal*, 7(4), 424-435.
- Mahdi, Y. (2007). Methodology of Structural Equation Modeling, its applications in educational administration research (in Arabic). *Journal of Education and Development*, 15(4), 9-41.
- Meichenbaum, D., & Turk, D. C. (1976). The cognitive behavioral management of anxiety, anger and pain. In P. Davidson (Ed.), *The Behavioral Management of Anxiety, Depression and Pain*. New York: Brunner/Mazel.
- Olaekan, Arikewuyo M. (2004). Stress Management Strategies of Secondary School Principals in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 195-207.
- Othman, F. (2001). *Anxiety and stress management* (in Arabic). Cairo: Dar Al Fikr Al- Arabi.
- Owusu, G. & Tawiah, M. (2014). Stress Management among Senior Staff Female Administrators in the University of Cape Coast. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 3(4), 78-100.
- Palestinian Counseling Center (2020). *Instructions for adults to deal with the "Corona Epidemic Crisis* (in Arabic). Ramallah: Palestinian Counseling Center.

- Rulli, G. (2014). *Theories on stress / Teorie sullo stress*. Bologna: TAO Digital Library.
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122(3171), 625-631.
- Shahsavaran, A. M. (2015) Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), Spring, 230-241.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety in Behavior*. New York: Academic Press.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2012). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition) Person Education, Boston.
- Tizia, M. (2011). *Exploratory and Confirmatory factor analysis* (in Arabic). Amman: Dar Almassira Publishing and Distribution House.
- Wadman, R.; Durkin, K.; & Conti-Ramsden, G. (2011). Social stress in young people with specific language impairment. *Journal of Adolescence*. 34(3), 421-431.
- World Health Organization (WHO) (2020). *Mental Health in Emergencies*.

