Saada Hashil AL-DAFRI¹ & Hanaa Mubarak AL-SAIGHI²

**PSYCHOLOGICAL COPING STRATEGIES TOWARDS THE
CORONA PANDEMIC AMONG EMPLOYEES OF THE
GOVERNMENT AND PRIVATE SECTORS IN THE
SULTANATE OF OMAN**

<http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.6-3.26>

Research Article

Received:

22/04/2021

Accepted:

12/05/2021

Published:

01/07/2021

This article has been
scanned by iThenticate
No plagiarism detected

Copyright © Published
by Rimak Journal,
www.rimakjournal.com

Rimar Academy, Fatih,
Istanbul, 34093 Turkey
All rights reserved

Abstract:

This quantitative study discusses psychological coping strategies with the Corona pandemic among employees of the government and private sectors in the Sultanate of Oman. The problem lies in the employees' return to work in their workplaces in light of the outbreak of the Covid-19 pandemic, according to the decision of the Supreme Committee in the Sultanate, and the psychological conditions that may result from this decision among the employees. The study aimed to discuss how often employees use psychological coping strategies in the work environment, in addition to diagnosing differences in the employees' use of psychological coping strategies in light of some demographic variables. The researchers used the quantitative descriptive approach to collect information using a questionnaire that consisted of (24) statements on (4) aspects: confrontation and problem solving, avoidance and escape, the religious dimension, and support. The study tool was applied to a sample of (584) employees from the government and private sectors, and they were chosen by a simple random method. The study found that the degree to which employees use psychological coping strategies with the pandemic is very large, arranged in succession: the religious dimension, confrontation and problem solving, and support appeared to a large extent, while avoidance and escape was medium. The results also indicated that there are statistically significant differences due to the variable of the work sector in the dimension of support, in favor of the private sector, while showing that there were no statistically significant differences among the study sample in the degree of their use of psychological coping strategies due to the variables of gender and marital status. The study concluded with several recommendations, most notably: the need to develop a psychological counseling program aimed at training employees to deal with the Corona virus in accordance with the psychological coping strategies, and the need to raise job safety in the work environment for workers in the private sector.

Key words: Employees, Strategies, Psychological Coping, Coronavirus.

¹ Dr. , Ministry Oman Education, Sultanate Oman, saadh.dafry@moe.om, <https://orcid.org/0000-0001-6161-0812>

² Dr. , Ministry Oman Education, Sultanate Oman, hanaa.alsaighi@moe.om, <https://orcid.org/0000-0003-3784-4891>

استراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة كورونا لدى موظفي القطاعين الحكومي والخاص في سلطنة عُمان

هناء الصائغية³

سعادة الظفرية⁴

الملخص

ناقشت هذه الدراسة الكمية استراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة كورونا لدى موظفي القطاعين الحكومي والخاص بسلطنة عُمان. تكمن المشكلة في عودة الموظفين إلى مباشرة أعمالهم في مواقع عملهم في ظل تفشي وباء (كوفيد 19)، وفقاً لقرار اللجنة العليا في السلطنة، وما قد يصاحب هذا القرار من حالات نفسية لدى الموظفين. هدفت الدراسة إلى مناقشة درجة استخدام موظفو القطاعين الحكومي والخاص لاستراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة كورونا في بيئة العمل، إضافة إلى تشخيص الفروق في درجة استخدام الموظفين لاستراتيجيات التكيف النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الكمي لجمع المعلومات باستخدام استبانة تكونت من (24) عبارة موزعة على (4) أبعاد هي: المواجهة وحل المشكلات، التجنب والهروب، البعد الديني، وأخيراً الدعم والمساندة. تم تطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من (584) موظفاً من موظفي القطاعين الحكومي والخاص، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. توصلت الدراسة إلى أن درجة استخدام الموظفين لاستراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة كورونا جاءت بدرجة كبيرة جداً مرتبة على التوالي: البعد الديني، والمواجهة وحل المشكلات، والدعم والمساندة ظهرت بدرجة كبيرة، أما في التجنب والهروب فقد ظهرت بدرجة متوسطة. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير قطاع العمل في بُعد الدعم والمساندة لصالح القطاع الخاص. بينما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة، في درجة استخدامهم استراتيجيات التكيف النفسي تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية. وختمت الدراسة بتوصيات عدة أبرزها: ضرورة وضع برنامج إرشادي نفسي، يهدف إلى تدريب الموظفين على التعامل مع فيروس كورونا وفقاً لاستراتيجيات التكيف النفسي، ضرورة رفع سقف الأمان الوظيفي في بيئة العمل للعاملين في القطاع الخاص.

الكلمات المفتاحية: الموظفون، الاستراتيجيات، التكيف النفسي، فيروس كورونا.

المقدمة:

تعد استراتيجيات التكيف النفسي أحد أهم الأساليب المعرفية والسلوكية التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة المواقف المختلفة وأحداث الحياة الضاغطة. ويرى البسطامي (2013) أن ردود الأفعال تجاه المواقف والأحداث تختلف من فرد لآخر، وذلك تبعاً للعوامل الشخصية والديمغرافية المحيطة بالفرد، ومدى امتلاك الفرد للقدرة والمهارات اللازمة للتعامل مع مجريات الحياة، بالإضافة إلى اختلاف نمط الشخصية وتكوينها، وتباين قدرة الأفراد في التعامل والتعاطي مع المواقف الضاغطة، وصراعات الحياة المختلفة. وترى ذواوي (2018) أن استراتيجيات التكيف النفسي؛ تعد عاملاً مهماً من عوامل الصحة النفسية التي تساعد الفرد على إعادة التوازن، وتحقيق التوافق النفسي، كما أن هذه الاستراتيجيات من شأنها أن تعين الفرد في التخلص من أحداث الحياة الضاغطة، والتكيف معها والتقليل من آثارها السلبية، بالإضافة إلى أنها تعتبر واحدة من الطرق الرئيسية؛ للتكيف والتعايش السلمي مع الأوبئة والأمراض النفسية والجسدية. ويذكر أبو العيش (2016) أن من أهم طرق استراتيجيات التكيف النفسي: المواجهة، حل المشكلات، الدعم والمساندة، الاسترخاء والتأمل، التمارين الرياضية، الحديث الإيجابي للذات، والهروب والتجنب. وترتبط استراتيجيات التكيف النفسي ارتباطاً وثيقاً بالأحداث الضاغطة،

³ د.، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان، saadh.dafry@moe.om

⁴ د.، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان، hanaa.alsaighi@moe.om

وبالأمراض النفسية والجسدية التي تجتاح العالم؛ وقد شهد العقد الماضي العديد من الأوبئة التي انتشرت حول العالم، مع اختلاف أسبابها، وأعراضها، ومستوى حدتها وخطورتها. ويعد فيروس كورونا أحد هذه الأوبئة التي اجتاحت العالم بأسره، وصنف بأنه جائحة عالمية من قبل منظمة الصحة العالمية، ودعت إلى رفع أقصى درجات الحيطة والحذر في التعامل معه والحد من انتشاره. (<https://www.jhah.com>). ونظراً لسرعة انتشار الفيروس، وسرعة تحوله وتطوره، وظهور سلالات جديدة كانت الأسرع انتشاراً والأكثر خطورة من الفيروس الأصلي، قامت معظم دول العالم باتخاذ إجراءات مشددة في التعامل معه، ودعت جميع الدول رعاياها إلى الالتزام بتلك الإجراءات، في محاولة منها للقضاء على الفيروس أو الحد من انتشاره. وتمثلت معظم هذه الإجراءات في غلق الحدود والمطارات، وفرض حظر التجول الجزئي والكلي، وتقليص عدد الموظفين في المؤسسات الحكومية والخاصة، وغيرها من الإجراءات المشددة من أجل احتواء الفيروس، ولكنها بالمقابل كبدت الدول الكثير من الخسائر في الجانب التجاري والاقتصادي، ولعل الخسائر الاقتصادية التي تكبدتها الدول؛ أدت إلى تراجع الكثير من الحكومات عن معظم الإجراءات المشددة، في إشارة منها للتعايش مع الواقع، والعودة إلى الحياة التدريجية، ولعل أبرزها فتح الحدود والمطارات، وعودة الموظفين إلى مزاولة أعمالهم من موقع عملهم مع أخذ كافة التدابير الاحترازية والوقائية (<https://www.who.int>). وتأتي استراتيجيات التكيف النفسي في أوائل البدائل التي قد تمكن الأفراد والمجتمعات من التعايش مع الوضع الراهن، والحد من الأعراض النفسية المرتبطة بالفيروس. وتعد سلطنة عمان واحدة من الدول العربية والخليجية التي سعت إلى الحد من انتشار المرض في البلاد، واتخذت كافة التدابير الاحترازية والمشددة حفاظاً على رعاياها، وتخفيفاً من الآثار النفسية والجسدية على الأفراد، وبعد قرار عودة الموظفين إلى أعمالهم؛ كان لا بد من اتخاذ كافة التدابير الوقائية، والاحترازية، التي سنتها الجهات العليا بالدولة، وبالنظر إلى الموظفين فإنه وبلا شك يعانون الكثير من الخوف، والقلق المرتبط بعودتهم إلى موقع أعمالهم، لذا كان من الضروري البحث عن البدائل؛ التي تعين الموظف على التكيف والتعايش في بيئة العمل في ظل هذه الأوضاع العالمية الغير مسبقة، مع ضمان راحة الموظف النفسية وسلامة صحته الجسدية. منذ بدء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؛ وجميع المؤسسات الحكومية والخاصة يعانون من أضرار اقتصادية جسيمة، تكبدتها المؤسسات والأفراد على حد سواء، ولذلك كان لازماً على جميع المؤسسات الحكومية والخاصة؛ من تفعيل استراتيجيات متكاملة للعمل، تضمن إنتاجية عالية في ظل هذه الجائحة، مع ضرورة حماية الموظفين وضمان سلامتهم، وهذا ما سعت له دول العالم أجمع، ومنها سلطنة عمان، التي بادرت إلى اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية والوقائية لعودة الموظفين إلى أماكن العمل، فمن تقليص عدد الموظفين في مقرات أعمالهم بنسبة (50) %، إلى رفع نسبة الحضور بمعدل (70) %، إلى تقليصها مجدداً بنسبة (30) %، وذلك حسب قرار اللجنة العليا بالسلطنة، كان لا بد من إيجاد آلية تضمن سلامة الأفراد النفسية في بيئة أعمالهم، وخصوصاً في ظل تزايد التوتر النفسي، والوسواس القهري، المتزامن مع انتشار الفيروس، وتعد هذه الفترة من أشد الفترات النفسية؛ التي يتعرض فيها الموظف للمواقف الضاغطة، والمؤثرات النفسية الشديدة في بيئة العمل. ومواكبة لجهود حكومة سلطنة عمان في الحد من انتشار جائحة كورونا المستجد، وتوجيهها بضرورة التعايش مع الواقع استمراراً للحياة؛ فقد ارتأت الباحثات تسليط الضوء على "استراتيجيات التكيف النفسي لدى موظفي القطاعين الحكومي والخاص في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية". وتبرز أهمية الموضوع في تسلط الضوء على أبرز استراتيجيات التكيف النفسي مع فيروس كورونا (كوفيد-19) المستخدمة من قبل الموظفين في المؤسسات الحكومية والخاصة في سلطنة عمان، والتي من المؤمل أن تساعد في التكيف والتعايش مع الواقع في بيئة عملهم، مع الأخذ في الاعتبار الإجراءات الوقائية والاحترازية، وتقديم مقترحات وتوصيات لأصحاب القرار في المؤسسات الحكومية والخاصة، تمكنهم من الوقوف على استراتيجيات التكيف النفسي، وترشدهم إلى سن قوانين وإجراءات مناسبة تساعد الموظفين من التكيف مع فيروس كورونا في بيئة العمل بشكل إيجابي، وتهيئهم على تخطي أي أزمة مماثلة لها. وللإحاطة بموضوع البحث طرحنا الإشكاليات التالية: 1. ما درجة استخدام موظفي القطاعين الحكومي والخاص في سلطنة عمان لاستراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟ 2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين درجة استخدام موظفي القطاع الحكومي والخاص لاستراتيجيات التكيف النفسي مع جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) والتي تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، قطاع العمل)؟ وللإجابة على هذه الإشكالية اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي من أجل تحقيق أهدافها، لأنه يتناسب مع الدراسة ويتيح هذا المنهج للباحث إمكانية البحث والدراسة المتعمقة، لوصف الظاهرة الحالية وصفاً دقيقاً.

المبحث الأول: استراتيجيات التكيف

المطلب الأول: تعريف استراتيجيات التكيف النفسي

يعرف ساعد (2019) استراتيجيات التكيف النفسي على أنها: جهود الفرد السلوكية والمعرفية والغير اعتيادية في التحكم في المطالب الداخلية والخارجية، ومواجهة الصراعات الناتجة عن هذه المطالب، نتيجة تفاعل الفرد في المحيط،

وعادة ما تتجاوز هذه المطالب طاقات وقدرات الفرد التكيفية. ويمكن تعريفها أيضا على أنها مجموعة من الأساليب والطرق والنشاطات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط، من أجل تخفيف حدة التوتر والقلق الناتج عن المشكلة أو الموقف الضاغط (أبو العيش، 2016).

وترى الباحثتان أن أساليب التكيف النفسي ما هي إلا طرق واستراتيجيات، ينتهجها الفرد للتكيف في موقف ضاغط ومشحون بالتوتر والقلق، ويستخدم الفرد فيها مهاراته التكيفية، وخبراته السابقة التي مرَّ بها، في مواقف مشابهة من الضغط والتوتر والقلق، وقد تختلف طرق التكيف ومستوياتها ونتائجها من فرد إلى آخر، بناءً على قدراته التكيفية؛ ومهاراته في التعاطي والتعامل مع ضغوطات الحياة، والأمراض النفسية والجسدية.

المطلب الثاني: أساليب واستراتيجيات التكيف النفسي

تتعدد استراتيجيات وأساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، وتتمثل تلك الطرق والاستراتيجيات في مدى قدرة الفرد على استيعابها واستخدامها في الموقف الضاغط، وسنقتصر هنا على ذكر خمس استراتيجيات، والتي ركز عليها البحث الحالي، وهي: (استراتيجية المواجهة، واستراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الهروب والتجنب، استراتيجية البعد الديني، واستراتيجية الدعم والمساندة).

أولاً: استراتيجية المواجهة

تعد المواجهة من أهم طرق واستراتيجيات التكيف في المواقف الضاغطة، ويمكن تعريفها على أنها: قدرة الفرد على التكيف في ظروف غامضة وصعبة نسبياً، وتشمل مجموعة من جهود الفرد التكيفية السلوكية والمعرفية لمواجهة الموقف الضاغط في ظل ظروف غير اعتيادية، كما تعتمد تلك الجهود على شدة الموقف والموارد البيئية والشخصية للفرد (ساعد، 2019). وتختلف طريقة المواجهة للموقف الضاغط من فرد إلى آخر، وذلك تبعاً لاختلاف سمات الفرد الشخصية، وقدرته ومهاراته في التعاطي والتعامل مع الأحداث الضاغطة من جهة، ونوع الموقف الضاغط، والبيئة التي يعيش فيها الفرد من جهة أخرى (العازمي، 2016).

ثانياً: استراتيجية حل المشكلات

تعرف المشكلة على أنها: موقف صعب يواجهه الفرد، يتطلب منه تدخلاً وحلاً سريعاً، وفق إجراءات معينة. ويعرف أبو العيش (2016) استراتيجية حل المشكلة على مجموعة من المهارات والقدرات السلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد لحل المشكلة بعد التفكير المتعمق فيها.

ثالثاً: استراتيجية الهروب والتجنب

تعد هذه الاستراتيجية أحد الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد، عندما لا يمتلك المهارة اللازمة لمواجهة الموقف الضاغط، ومن ثم يقرر تجاهل ذلك الموقف، ولا يعيره أي اهتمام، وعادة ما يكون ذلك التجاهل سلبياً في أغلب الأحيان (بن سكرينة وآخرون، 2011).

رابعاً: استراتيجية البعد الديني

يعد العامل الديني أحد أهم العوامل التي تعيد للفرد الاتزان الذهني والنفسي والجسدي، عند مروره بموقف ضاغط ربما يتجاوز قدراته التكيفية (البسطامي، 2013). وتعرف استراتيجية البعد الديني، على أنها: حالة من التدين المطلق والرجوع إلى الله، من أجل ضبط النفس، وإعادة التوازن الانفعالي، والشعور بالطمأنينة والراحة النفسية (ذواوي، 2018).

خامساً: الدعم والمساندة

يعرف أبو العيش (2016) استراتيجية الدعم والمساندة على أنها: القدرة على الحصول على الدعم والمساندة، وإعادة الطمأنينة للفرد، سواء كان من قبل الأسرة أو الأصدقاء أو مؤسسة العمل. وتعد هذه الاستراتيجية من أهم استراتيجيات الدعم الاجتماعي، والتي يحظى فيها الفرد باهتمام من قبل الآخرين، سواء في الأسرة أو في مؤسسة العمل. وترى الباحثتان أن استراتيجيات التكيف؛ وإن تعددت أشكالها وطرقها، فهي حاجة ملحة؛ يجب على الفرد أن يتقنها، ورغم اختلاف الأفراد في سماتهم وقدراتهم التكيفية على مواجهة الضغوط أو التكيف معها، فإنه لا بد للفرد أن يتقن هذه الاستراتيجيات وخصوصاً في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا، والإجراءات المتبعة من قبل دول في التعامل مع الفيروس للحد من انتشاره.

المبحث الثاني: جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

شهد العالم في نهايات العام 2019 انتشار فيروس كورونا والذي بدأ انتشاره لأول مرة من مدينة وهان الصينية، ثم انتشر على نطاق واسع مع بداية العام (2020)، في معظم دول العالم؛ بداية من الصين وأمريكا مروراً بدول أوروبا، إلى أن وصل إلى الدولة العربية، ومنها إلى دول الخليج العربي، ليتحول الفيروس بعدها إلى وباء عالمي يجتاح دول العالم.

أجمع. وتكمن خطورة هذا النوع من الفيروسات في أنها تسبب عدوى الجهاز التنفسي، والذي قد يفتك بحياة البشر نظرا لضعف الجهاز التنفسي عن المقاومة (<https://www.bbc.com>).

وتعرف منظمة الصحة العالمية فيروس كورونا على أنه: سلالة واسعة من الفيروسات، التي تسبب المرض للإنسان في الجهاز التنفسي، مسببة له أعراضا مختلفة من نزلات البرد الشديدة إلى الحمى وبعض الالتهابات الرئوية. (<https://www.who.int>)

المطلب الأول: أعراض فيروس كورونا

تتعدد الأعراض بين سعال جاف والتهاب في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة، والشعور بالتعب والحمول، ومجموعة من الآلام والأوجاع في المفاصل، وكذلك أيضا صعوبة أو ضيق في التنفس وآلم أو ضغط في الصدر، وقد يصاحبه إسهال وصداخ وفقدان لحاسة التذوق والشم، وفي بعض الحالات قد يصل إلى طفح جلدي أو فقدان في القدرة على الكلام أو الحركة. ويجب الإشارة هنا إلى أن هذه الأعراض غير ثابتة ومختلفة من فرد لآخر. (<https://bawabaa.org/news>)

المطلب الثاني: طرق الوقاية من الإصابة بالفيروس

وتتمثل السبل الأكثر فعالية في الحماية أو الوقاية من الفيروس في عدة أمور منها: تنظيف اليدين جيدا وبشكل متكرر، وتجنب لمس العينين والفم والأنف والحرص على ارتداء الكمام الطبي، بالإضافة إلى تغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والمحافظة على مسافة متر واحد على الأقل بين الأفراد (<https://www.skynewsarabia.com>)

المبحث الثالث: الدراسات السابقة

دراسة أسماء ذواوي (2018) بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات في مدينة المسيلة بالجزائر". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي والتوجه نحو الحياة لدى القابلات، وكذلك التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما لدى القابلات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام الاستبانة، وتكونت الدراسة من (50) من القابلات العاملات في مستشفيات التوليد، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها، توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي والتوجه نحو الحياة، وأن الاستراتيجية المركزة على حل المشكلات؛ هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى القابلات.

دراسة أنا مرسيديس (2017)، بعنوان خصائص الألم والجوانب النفسية نوعية الحياة واستراتيجيات التأقلم في المرضى الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة في أمدنية كولومبيا، هدفت الدراسة إلى: تحديد استراتيجيات التأقلم وخصائص الألم بما في ذلك الجوانب النفسية ونوعية الحياة. شملت العينة (50) مريض من المؤسسات الصحية التي تقدم خدمات العلاج الطبيعي في مدينة سينسيليجو في كولومبيا. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى أن المرضى الذين تم اخضاعهم للتقييم يعانون من آلام متصلة بعنق الرحم وأسفل الظهر، كما توصلت النتائج أن استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المرضى هي الصلاة والأمل، وكان أقلها استخداما هو الكارثة.

دراسة إيلينا كورباليجا وآخرون (2016) بعنوان: "العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة والمساعدة النفسية المهنية". هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (2206) امرأة من طبقات مختلفة اجتماعيا واقتصاديا. وتوصلت الدراسة إلى أن: معظم الأفراد يعانون من ضغوط نفسية تراوحت بين المتوسط إلى المرتفع، وأنه توجد علاقة ذات بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، كما كشفت الدراسة أن لدى بعض البشر القدرة للتغلب على الضيق بدون مساعدة مهنية، وأن المساعدة المهنية قد ترتبط بعوامل أخرى غير استراتيجيات المواجهة.

دراسة فاطمة كيشافارز (2017) بعنوان: التنبؤ بالرعاية النفسية على أساس الآليات الدفاعية واستراتيجيات المواجهة لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، هدفت الدراسة إلى التنبؤ بالراحة النفسية وفق الآليات الدفاعية، واستراتيجيات المواجهة لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة الدراسة (100) شخص من الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في مركز الإرشاد النفسي في جامعة شيراز للعلوم الطبية، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للدراسة. وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الراحة النفسية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة وأساليب الدفاع المتطور، كما توصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التأقلم التي تركز على المشكلة وتجنبها لها القدرة التنبؤية بمدى للرعاية النفسية لدى هؤلاء المرضى.

نتائج الدراسة

* أوضحت النتائج أن درجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا ضمن درجة الاستخدام الكبيرة جدا والكبيرة والمتوسطة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (4.40) و (3.32) وانحراف معياري بين (53.0) و (88.0) حيث جاء في المرتبة الأولى استراتيجية البعد الديني بدرجة استخدام كبيرة جدا وبمتوسط حسابي (4.40) وفي المرتبة الثانية استراتيجية المواجهة وحل المشكلات وبدرجة استخدام كبيرة جدا وبمتوسط حسابي (4.24) وفي المرتبة الثالثة استراتيجية الدعم والمساندة بدرجة استخدام كبيرة وبمتوسط حسابي (4.09) وفي المرتبة الرابعة والأخيرة جاءت استراتيجية الهروب والتجنب بدرجة استخدام متوسطة وبمتوسط حسابي (3.32) وبالنسبة للمجموع الكلي كانت درجة استخدام عينة الدراسة للاستراتيجيات كبيرة حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.09). وذلك ما يوضحه جدول (1) الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الاستخدام لاستراتيجيات التكيف مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

م	استراتيجيات التكيف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستخدام
1	البعد الديني	4.40	.53	كبيرة جدا
2	المواجهة وحل المشكلات	4.24	.41	كبيرة جدا
3	الدعم والمساندة	4.09	.70	كبيرة
4	الهروب والتجنب	3.32	.88	متوسطة
	المجموع الكلي	4.09	.39	كبيرة

* ويوضح جدول (2) أن النتائج توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع جائحة كورونا تبعاً لمتغير النوع لجميع استراتيجيات التكيف حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0,05).

الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T-TEST لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا المستجد تبعاً لمتغير النوع

المحاور	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
المواجهة وحل المشكلات	ذكور	322	4.25	.45	555	0,784	0,433	غير داله
	إناث	235	4.22	.36				
الهروب والتجنب	ذكور	322	3.29	.91	555	0,967	0,334	غير داله
	إناث	235	3.37	.84				
البعد الديني	ذكور	322	4.40	.51	555	0,172	0,863	غير داله
	إناث	235	4.40	.55				
الدعم والمساندة	ذكور	322	4.09	.74	555	0,065	0,948	غير داله
	إناث	235	4.09	.64				
	إناث	235	3.56	.83				

*داله عن مستوى (0.05) $\alpha \geq$

* وتوصلت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع جائحة كورونا تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0,05). ويتضح ذلك من خلال جدوب رقم (3).

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T-TEST لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا المستجد تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

المحاور	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
المواجهة وحل المشكلات	متزوج	441	4.24	.42	555	0,443	0,658	غير داله
	أعزب	116	4.26	.40				
الهروب والتجنب	متزوج	441	3.32	.88	555	0,263	0,792	غير داله

				.91	3.34	116	أعزب	
البعد الديني	غير داله	0,806	0,246	555	.52	4.40	441	متزوج
					.57	4.39	116	أعزب
الدعم والمساندة	غير داله	0,525	0,636	555	.68	4.08	441	متزوج
					.76	4.12	116	أعزب
					.81	3.47	116	أعزب

* وأشار جدول (4) أن النتائج توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا تبعاً لمتغير قطاع العمل لجميع استراتيجيات التكيف، حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0,05)، ماعدا استراتيجية الدعم والمساندة حيث كان مستوى الدلالة لهذه الاستراتيجية اقل من (0,05) ومن خلال المتوسط الحسابي يتضح ان الفروق لصالح القطاع الخاص، وهذا يعني ان عينة الدراسة من القطاع الخاص أكثر استخداما لاستراتيجية الدعم والمساندة من العاملين في القطاع الحكومي.

المحاور	قطاع العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
المواجهة وحل المشكلات	حكومي	401	4.22	.39	555	1,945	0,052	غير داله
	خاص	156	4.30	.46				
الهروب والتجنب	حكومي	401	3.28	.86	555	1,853	0,064	غير داله
	خاص	156	3.43	.92				
البعد الديني	حكومي	401	4.38	.53	555	1,377	0,169	غير داله
	خاص	156	4.45	.52				
الدعم والمساندة	حكومي	401	4.04	.69	555	2,787	0,006*	لصالح القطاع الخاص
	خاص	156	4.22	.69				
	خاص	156	3.43	.92				

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T-TEST لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا تبعاً لقطاع العمر

* وكشفت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا تبعاً لمتغير العمر لجميع استراتيجيات التكيف حيث كان مستوى الدلالة أكبر من (0,05)، ماعدا استراتيجية الهروب والتجنب حيث كان مستوى الدلالة لهذه الاستراتيجية اقل من (0,05).

جدول (5) اختبار تحليل التباين الاحادي لدرجة استخدام عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف مع فيروس كورونا المستجد تبعاً لمتغير العمر

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المواجهة وحل المشكلات	بين المجموعات	.152	2	.076	4.32	.650
	داخل المجموعات	97.736	554	.176		
	المجموع الكلي	97.888	556			
الهروب والتجنب	بين المجموعات	6.753	2	3.377	4.338	.014*
	داخل المجموعات	431.201	554	.778		
	المجموع الكلي	437.954	556			
البعد الديني	بين المجموعات	1.000	2	.500	1.759	.173
	داخل المجموعات	157.511	554	.284		
	المجموع الكلي	158.511	556			
الدعم والمساندة	بين المجموعات	.674	2	.337	.685	.505

		492.	554	272.440	داخل المجموعات
			556	273.113	المجموع الكلي
			556	376.749	المجموع الكلي

* كما تظهر النتائج أن الفروق الاحصائية بالنسبة لمتغير العمر لاستراتيجية الهروب والتجنب كانت بين عينة الدراسة للعمر من (41 سنة فأكثر) من جهة وبين العمر (20-30) و(31-40) من جهة أخرى، ومن خلال المتوسطات الحسابية يتضح ان الفروق لصالح العينة للعمر من (41 سنة فأكثر)، وقد يعني ذلك ان عينة الدراسة لمستوى العمر الأعلى أكثر استخداما لاستراتيجية الهروب والتجنب من مستويات الاعمار الأخرى.

جدول رقم (6) اختبار LSD للمقارنات البعدية لمتغير العمر لاستراتيجية الهروب والتجنب

المحاور	مستوى العمر	المتوسط الحسابي	20-30	31-40	41 سنة فأكثر
الهروب والتجنب	20-30	3.38	-	-	0,037*
	31-40	3.40	-	-	0,005*
	41 سنة فأكثر	3.16	0,037*	0,005	-

*داله عند مستوى 0.05 $\geq \alpha$

التوصيات

وقد ختمت الدراسة بعدة توصيات أبرزها:

- ضرورة وضع برنامج ارشادي نفسي، يهدف إلى تزويد الموظفين بالتقنيات اللازمة في التعامل مع أخطار جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد_19) وفقاً لاستراتيجيات التكيف النفسي.
- زيادة سقف الأمان الوظيفي في بيئة العمل للعاملين في القطاع الخاص، وتقديم الدعم والمساندة لهم من قبل المسؤولين في المؤسسة.
- ضرورة اشباع الحاجات الدينية لدى الموظفين في القطاعين، بالإضافة إلى اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة والأخذ بالأسباب في بيئة العمل لتكون أكثر أماناً لهم.
- تشجيع الموظفين لتطبيق جميع أبعاد استراتيجيات التكيف؛ لما لها من تأثير قوي في تخفيف في التعايش مع الواقع واستمر الحياة.

قائمة المراجع والمصادر

أولاً: المراجع والمصادر العربية:

- أبو العيش، هيا سليمان (2016). "استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية". المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي: جامعة حائل، السعودية، 26 (8): 83 _ 107.
- البسطامي، سلام راضي أنيس (2013). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، نابلس. فلسطين.
- بن سكيريفه، مريم، وغزال، نعيمة (2011). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم. الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجزائر: 3: 44-55.
- ذوايدي، أسماء (2018). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- ساعد، شفيق (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- العازمي، عائشة ديجان قصاب (2016). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. مجلة كلية التربية: جامعة الأزهر: 169 (35): 531-574.

ثانيًا: المراجع والمصادر الأجنبية

- Alena Kurbalija, Irina Sata and Dragan Kurbalija. (2016). RELATIONSHIP BETWEEN STRESS STRUCTURES AN PROFESSIONAL SEARCH INTENTIONS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE. to the individual and the family in Serbia ", which is financed by the Ministry of Education and Science of the Republic of Serbia DN 179022.
- Ana Mercedes, Maira Benítez and Oscar Oviedo (2017). Quality of life and coping strategies in patients with chronic back pain in a Colombia city Pain characteristics, psychological aspects. Colombian Journal of Anesthesiology (w.w.w.revcolanest.com.co). Colombia city.
- Keshavarz, Fatemeh. (2017). Prediction of psychological welfare based on defensive mechanisms and coping strategies in people with positive HIV. Indian Association of Health Indian Journal of Positive Psychology, Research and Welfare ISSN-p-2229-4937ehttp://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list. 2321-368X. Islamic Azad University, Arsanjan, Iran.

ثالثًا: مواقع الأنترنت

- مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مقال بعنوان " فيروس كورونا المستجد كوفيد-19"، تم استرجاع المقال بتاريخ 2020/5/6م من الموقع الإلكتروني (https://www.jhah.com)
- مقال بعنوان " أخطر خمسة أوبئة عرفها العالم في العقد الماضي " تم نشره في تاريخ 28 إبريل 2014، في سكاى نيوز، تم استرجاع المقال بتاريخ 2020/5/4م من على الموقع الإلكتروني (https://www.bbc.com)
- موقع منظمة الصحة العالمية، فيروس كورونا المستجد (2019-CoV)، تم الدخول بتاريخ 2020/7/5 من على الموقع الإلكتروني (https://www.who.int)
- البوابة الإعلامية، عنوان المقال " كيف تفرق بين الإنفلونزا التقليدية وفيروس كورونا " وزارة الصحة في سلطنة عمان، تم الدخول يوم الأربعاء بتاريخ 8 / 2020/7 الساعة الثانية ظهرًا على الموقع الإلكتروني (https://bawabaa.org/news).
- مقال بعنوان " نبذه عن فيروس كورونا " ، تم نشره في تاريخ 5 يونيو 2020، في سكاى نيوز، تم الدخول بتاريخ 2020/7/9م من على الموقع الإلكتروني (https://www.skynewsarabia.com)