



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

العدد الحادي عشر - الجزء الأول

صفر 1444 هـ - سبتمبر 2022 م

## معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

### النسخة الورقية :

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

### النسخة الإلكترونية :

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

### الموقع الإلكتروني للمجلة :

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



### البريد الإلكتروني للمجلة :

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة

[iujournal4@iu.edu.sa](mailto:iujournal4@iu.edu.sa)

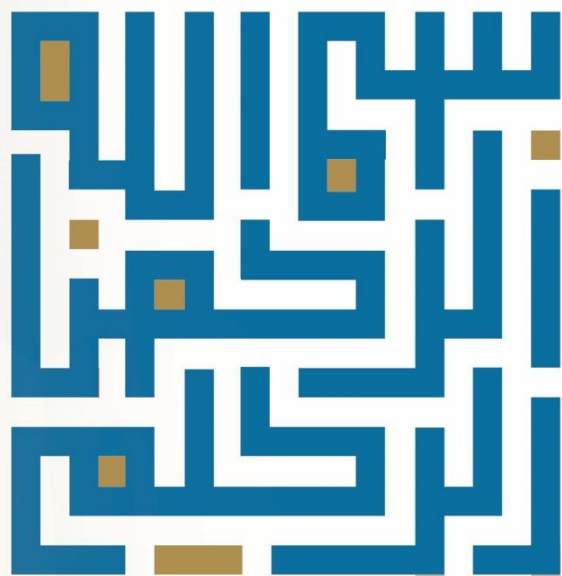




الجامعة الإسلامية بمكة المكرمة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

البحوث المنشورة في المجلة  
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر  
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة  
للجامعة الإسلامية



## قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأمانة والجدية والإبتكار والإضافة المعرفية في التخصص.

لم يسبق للباحث نشر بحثه.

أن لا يكون مستنًّاً من رسالة علمية (ماجستير/دكتوراة) أو بحوث سبق نشرها للباحث.

أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.

أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.

أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحث المقدم (25%).

أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.

لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السادس، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.

أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث ، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة ، و صلب البحث ، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات ، وثبت المصادر والمراجع ، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.

يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.

يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

المجلة لا تفرض رسوما للنشر.



## الهيئة الاستشارية :

**معالي أ.د. : محمد بن عبدالله آل ناجي**

رئيس جامعة حفر الباطن سابقاً

**معالي أ.د. : سعيد بن عمر آل عمر**

رئيس جامعة الحدود الشمالية سابقاً

**معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان**

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب سابقاً

**أ. د. : سليمان بن محمد البلوشي**

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس سابقاً

**أ. د. : خالد بن حامد الحازمي**

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ. د. : سعيد بن فالح المغامسي**

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ. د. : عبدالله بن ناصر الوليعي**

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود

**أ.د. محمد بن يوسف عفيفي**

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية سابقاً



## هيئة التحرير :

رئيس التحرير :

**أ.د. : عبدالرحمن بن علي الجهني**

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

مدير التحرير :

**أ.د. : محمد بن جزاء بجاد الحربي**

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

## أعضاء التحرير :

**معالي أ.د. : راتب بن سلامة السعود**

وزير التعليم العالي الأردني سابقا  
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

**أ.د. : عبدالرحمن بن يوسف شاهين**

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

**أ.د. : عبدالعزيز بن سليمان السلومي**

أستاذ التاريخ الإسلامي بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ.د. : عبدالله بن علي التمام**

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

**أ.د. : محمد بن إبراهيم الدغيري**

وكيل جامعة شقراء لدراسات العليا والبحث العلمي  
وأستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

**أ.د. : علي بن حسن الأحمدي**

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

**د : رجاء بن عتيق المعيلي الحربي**

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية

سكرتير التحرير:

**أ. مجتبي بن الصادق المنا**

الإخراج والتنفيذ الفني:

**م. محمد بن حسن الشريف**

المنسق العلمي :

**أ. محمد بن سعد الشال**



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



## فهرس المحتويات :

الصفحة	عنوان البحث	م
11	توظيف دراسة الحالة في أبحاث القيادة التربوية د. عبدالرحمن بن عوده البلادي	1
47	العوامل المؤثرة في ضغوط الدور لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أم القرى د. نيفين حامد الحربي	2
91	الاتجاه نحو ريادة الأعمال وعلاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى طالبات كلية العلوم الإدارية بجامعة نجران أ.د. يحيى علي أحمد فقيهي / أ. عرين فايز علي العباينه	3
131	دور معلمي الرياضيات بمنطقة نجران التعليمية في تنمية مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طلبة المرحلة الثانوية د. علي بن حمد ناصر ريانبي	4
175	استراتيجية مقترحة قائمة على مدخل التفكير المتشعب وفعاليتها في تنمية مهارات القراءة التأملية لدى طالبات المرحلة المتوسطة د. فاطمة بنت شعبان عسيري	5
225	القدرة التنبؤية للتفاؤل والأمل باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا لدى عينة من السعوديين من سكان مدينة الرياض أ.د. عبد المرید عبد الجابر العبدلي / د. بندر بن سعيد الزهراني	6
277	فاعلية استخدام نظام البلاك بورد في تطوير مهارات التعلم الإلكتروني من وجهة نظر طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة حائل - فرع الشمالي د. وفاء محمود عياصرة	7
309	الأبعاد التربوية لمهرجان الثقافات والشعوب بالجامعة الإسلامية من وجهة نظر طلاب المنح د. حسن محمد علي الزهراني	8
353	أثر نمط تقديم الانفجرافيك التعليمي (الثابت / والتفاعلي) بيئة تعلم إلكترونية على تنمية مهارات الاتمال الكتابي الإلكترونية لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الحدود الشمالية د. أحمد بن معجون العنزي	9
399	مظاهر اهتمام عمر بن عبد العزيز بمساجد المدينة (87هـ . 93هـ / 706م . 712م) (دراسة تاريخية حضارية) د. إبراهيم بن علي الربيعي	10

ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات \*



جامعة المدينة الإسلامية  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

**القدرة التنبؤية للتفاؤل والأمل باستراتيجيات  
مواجهة جائحة كورونا لدى عينة من السعوديين  
من سكان مدينة الرياض**

**The predictive ability of optimism and hope for  
strategies to confront the coronavirus among a  
sample of Saudis from the city of Riyadh**

إعداد

أ.د. عبد المرید عبد الجابر قاسم العبدلی

أستاذ علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. بندر بن سعید العلم الزهرانی

أستاذ علم النفس المساعد - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

**PAbdul-Marid Abdul-Jaber Qassem Al-Abdali**

Professor ,Department of Psychology ,College of Social Sciences,  
Imam Muhammad Bin Saud Islamic University

**Dr. Bandar bin Saeed Al-Alam Al-Zahrani**

Assistant Professor of Psychology - College of Social Sciences Imam Muhammad Bin  
Saud Islamic University

\* يشكر الباحث / المؤلف عمادة البحث العلمي بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في المملكة العربية السعودية لتمويلها هذا المشروع في عام/٢٠٢٠) هـ، برقم: (٩٠٠/١٨/١٢/٢٠).

DOI: 10.36046/2162-000-011-006

## المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً، وكل من الأمل والتفاؤل، وتحديد الفروق في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً بين أفراد العينة من السعوديين وفق العمر والنوع، والكشف عن مدى إسهام كل من التفاؤل والأمل في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كونها حدثاً ضاغظاً. وتكونت عينة الدراسة من (٦٤٨) مستجيباً من السعوديين، من سكان مدينة الرياض تم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدمت الدراسة عدداً من الأدوات تمثلت في اختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغظ (ترجمة الباحثين) إعداد جيرهولد (Gerhold,2020) واختبار الأمل إعداد سنيدر وآخرين (synder et al.,1991) ترجمة عبد الخالق (٢٠٠٤)، واختبار التفاؤل ضمن قائمة التفاؤل والتشاؤم التي أعدها عبد الخالق (١٩٩٦) كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من استراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال واستراتيجية المواجهة السلوكية في اتجاه الإناث، بينما توجد فروق دالة بين الجنسين في استراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة في اتجاه الذكور، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من استراتيجيات المواجهة الانفعالية والتركيز على حل المشكلة وفقاً للعمر، بينما توجد فروق ذات دلالة في استراتيجية المواجهة السلوكية في اتجاه الفئة الأكبر عمراً، أظهرت نتائج الدراسة أيضاً قدرة الأمل والتفاؤل في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة الإيجابية لجائحة كورونا. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات.

كلمات مفتاحية: جائحة كورونا - استراتيجيات مواجهة - الأمل - التفاؤل.

## Abstract:

The study identify if there are differences in the level of Strategies to confront the Covid-19 due to gender and age. Furthermore, this study aims to identify the role hope and optimism in the Prediction of Strategies to confront the Covid-19. The study sample consisted of (684) respondents, which were selected randomly. Strategies to confront the Covid-19 as an event scale, Hope scale and optimism scale. The study also showed no differences in the Strategies to confront the Covid-19 due to age but The study showed differences in the Strategies to confront the Covid-19 due to gender. Finally, the results showed each of hope and optimism interactions was a significant predictor of Positive Strategies to confront the Covid-19.

**Keywords:.** Corona pandemic hope – optimism. Coping Strategies.



## المقدمة:

على مدى أربعة عقود، تناول المتخصصون في علم نفس الأوبئة، كيف ينظر الناس إلى الخطر، وما الذي يجعلهم يبالغون في رد الفعل تجاه الأوبئة؟ حتى عندما تكون مخاطرهم الشخصية متناهية الصغر، ولكن في الوقت نفسه تكون أقل انتباهًا للتهديدات الأخرى الأكثر احتمالاً للإضرار بهم (Fischhoff، 2011)، وتشير سيكولوجيا الأوبئة إلى أن الأزمات تجعل الأفكار اللاعقلانية تسيطر على التفكير ويسود الخوف، والقلق، والارتياح الذي يدفع الأفراد نحو سلوكيات متناقضة (Slovic، 2010).

ويعد انتشار فيروس كورونا في الآونة الأخيرة من تلك الأزمات الصحية الكبرى والتي ظهرت نهايات ٢٠١٩ ظهر في مدينة "يوهان" Wuhan عاصمة مقاطعة هوبي Hubei الصينية (Nishiua et al.,2020)، ولكن سرعان ما انتشر في جميع أنحاء العالم وبمجرد تفشي هذا الفيروس أصبح الخبر الأول والأكثر تناولا في جميع وسائل الإعلام لعدة شهور لرصد هذا القلق الخطير على الصحة النفسية والبدنية، وواكب هذه الأزمة تغييرات في مجالات عديدة في حياة الأفراد فقد حدثت تغييرات في التواصل الاجتماعي وسلوكيات الحياة، وعادات التسوق وأنماط الاستهلاك، وهذه التغييرات جعلت تفشي فيروس كورونا من الأحداث المجهدة التي تعد مصدرا رئيسيا للضغط، يمكن أن يكون التكيف مع هذا الحدث أمراً بالغ الأهمية (الصبوة، ٢٠٢٠)، حيث يقوم الأفراد بعمليات تحمل وأساليب مواجهة تساعد الفرد من التصدي للضغوط النفسية، الناتجة عن فيروس كورونا (Li et al.,2020)

من جهة ثانية، يرى نموذج التقييم المعرفي للضغوط أن متغيرات نفسية مثل خصائص الشخصية، وخاصة الخصائص الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل، من المتغيرات التي لها دور فعال في طرق تقييم الأفراد للضغوط واستراتيجيات التعامل معها (Folkman&Lazaus، 1982).

ولذا سوف تهتم الدراسة الحالية بمتغيرين من هذه متغيرات الوقاية النفسية هما: الأمل والتفاؤل ودورهما في تشكيل استراتيجيات مواجهة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً، والأمل والتفاؤل

يمكن الاعتماد عليهما بوصفهما متغيرات ترتبط بالتوقعات الإيجابية، فمرتفعو الأمل والتفاؤل يمتلكون القدرة على مواجهة الفعالة للضغوط الحياتية لما لهم من توقعات إيجابية تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط والمشاعر السلبية الناجمة عن هذه الضغوط كافة (ديغم، ٢٠٠٨)

فالتفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي ونزعة للاعتقاد أو للاستجابة انفعاليًا تجاه الآخرين، وتجاه المواقف وتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والمتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد أن الأمور الطيبة ستحدث الآن، وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدده، فهو شعور داخلي ينتاب الفرد ويجفزه للوصول إلى شيء معين هو يحتاجه ولا يستطيع الوصول إليه، هذا الشيء يكون له آثاره الجانبية على صحته النفسية فيجعله في حالة من الزهو لما تحقق نتيجة هذا السعي (سليمان، ٢٠١٤).

كما أن الأمل من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، لما له من آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف والصحة النفسية والجسمية، والأمل أيضاً نقطة إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية، وأن نقص الأمل وفقدانه يسهم في الإحساس بانعدام الحيلة والتشاؤم والانفعال السلبي، وضعف القدرة على التحمل (إبراهيم، ٢٠٠٥).

والأمل حالة معرفية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل، لكن من المتوقع حدوثها في المستقبل، غالباً في الموقف غير المحبب، بالتالي فإن ما يتسبب في استثارة الأمل لدى الفرد هي مواقف مهددة وغير محددة لديه (اليحيا، ٢٠١٨).

بالإضافة إلى ما يقوم التفاؤل به في الوقاية من العديد من الاضطرابات، إذ أنه يؤدي دوراً إيجابياً ومهماً في المحافظة على مستويات مواجهة الضغوط باستراتيجيات إيجابية تركز مباشرة نحو حل المشكلة بالتخطيط في التعامل مع تنوع الضغوط (عشعش، ٢٠١٦).



وبناء على ماسبق جاءت فكرة الدراسة الحالية والتي تتمحور في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة لهذه الجائحة لدى عينة من السعوديين من سكان مدينة الرياض في ضوء كل من الأمل والتفاؤل.

### مشكلة الدراسة:

يعيش العالم مع بداية العقد الثالث من القرن الحادي والعشرين (٢٠٢٠) ظروفًا استثنائية عصبية؛ نظرًا لتفشي فيروس كورونا المستجد COVID-19 في جميع دول العالم، الأمر الذي جعل منه جائحة على حد وصف منظمة الصحة العالمية، وقد تأثرت حياة الناس ومصالحهم بجائحة كورونا، فقد توقفت مناشط الحياة الاجتماعية والتعليمية والاقتصادية، والمشاريع التطويرية، والخطط المستقبلية؛ حرصًا من الجميع على حماية أنفسهم وأسرهم ومجتمعاتهم (Sood et al., 2020).

وذكرت منظمة الصحة العالمية أن تفشي فيروس كورونا من دولة إلى أخرى حول العالم، يعد خطرًا كبيرًا يولد ضغوطًا نفسية متنوعة لدى جميع سكان العالم بسبب الانتشار السريع لهذه الجائحة، والفتك بالمصابين في الحالات الشديدة حيث لا يوجد دواء معين لهذا الفيروس، مما يجعله تهديدًا كبيرًا لحياة الإنسان وصحته العضوية والنفسية، حيث أدى تفشي فيروس كورونا إلى عديد من الاضطرابات النفسية، ومنها: الاكتئاب، والقلق، والخوف، والهلع، واضطراب النوم، والوساوس القهرية (Huang et al. 2020).

مما جعل خبراء الصحة النفسية يعدون فيروس كورونا وفقًا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية - الطبعة الخامسة (DSM-5) ضمن الأحداث الجائحة التي ترتب عليها اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بمجموعات من الأعراض هي: ذكريات لا إرادية من الصدمة مثل: الكوابيس والتجنب الدائم للمحفزات المرتبطة بالحدث الصادم، والسلبية في الإدراك والمزاج السلبي، والتغيرات في مستوى سرعة الاستثارة (Zhang et al., 2020).

ومن جهة ثانية، مازالت جائحة كورونا ترافق حياة البشر منذ قرابة العام، وطول هذه المدة تغيب المعطيات عن موعد نهاية الجائحة مما يؤدي إلى تزايد النواتج النفسية السلبية لهذه الجائحة على الأفراد حيث شهدت مختلف المجتمعات ارتفاعاً كبيراً لحالات القلق والضغط النفسي والاكتئاب والمخاوف، وقد دلت نتائج دراسات سابقة على ذلك الأمر؛ على سبيل الذكر دراسات: (Huang et al.، 2020، Sood et al.، 2020، Zhang et al.2020، 2020)

مما يستدعي القيام بالدراسة الحالية كدراسة داعمة تتناول إدراك جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً له مهدداته النفسية من جهة، ومن جهة ثانية دراسة استراتيجيات المواجهة له مع التركيز على دور بعض المتغيرات النفسية الوقائية التي لها دور فعال في تشكيل استراتيجيات المواجهة والإيجابية مثل: الأمل والتفاؤل، خاصة أن استراتيجيات التأقلم والمواجهة الفعالة تحتاج إلى بعض الخصائص الإيجابية في الشخصية والتي تمثل مصادر القوى الذاتية التي تدعم أساليب المواجهة الفعالة، خاصة أن نتائج دراسات سابقة وضحت دور كل من الأمل والتفاؤل في تشكيل استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد من هذه الدراسات على سبيل الذكر (Long et al.، 2020، Rivkin et al.، 2021، Shanahan et al.، 2020، Sibley et al.، 2020)

بالإضافة إلى ذلك لم يكن المجتمع السعودي بمنأى عن ضغوط كورونا وآثارها النفسية فقد أشار تقرير وزارة الصحة السعودية ٢٠٢٠ إلى أن معدل الإصابة في المملكة ٩ إصابات لكل ألف نسمة، وبلغ التوسع في إجراء الفحوصات بمعدل ١٣ ألف فحص لكل ١٠٠ ألف نسمة، ومع ارتفاع عدد حالات COVID-19 المبلغ عنها في المملكة العربية السعودية بسرعة خلال مارس وأبريل ٢٠٢٠ دفع هذا الحكومة السعودية إلى اتخاذ إجراءات سريعة للسيطرة على انتشار الفيروس من خلال تعليق العمليات في عديد من الجهات الحكومية، وإغلاق المدارس والجامعات مؤقتاً، وتعليق التجمعات العامة بما في ذلك داخل المساجد، وفرض حظر تجول وطني. (AlHadi et al.2021)

وقد أظهرت دراسة سعودية قام بها الهادي وآخرون (AlHadi et al.2021)، أن لجائحة كورونا آثاراً نفسية على السعوديين من متوسط إلى شديد خلال فترة الجائحة، حيث بلغت نسبة



أعراض الاكتئاب ٥٢١%، وأعراض القلق ١٨%، وأعراض التوتر ١٣%، وهي نسب أعلى من المعدل المعتاد في المجتمع، وأظهرت الدراسة أيضاً أن معدل الاكتئاب والقلق والتوتر واضطراب النوم كان أعلى في الفئة الأصغر سنًا، وفي الإناث مقارنة بالذكور، وكذلك أعلى لدى المرضى النفسيين، أثبتت الدراسة وجود علاقة موجبة بين استراتيجيات المواجهة السلبية مثل الإنكار، ولوم الذات، والاضطرابات النفسية.

على أيه حال، فإن كثيرًا من الباحثين على سبيل المثال لونغ وآخرون (Long et al. 2020) ينظرون إلى جائحة كورونا على أنها من أشد الأحداث الضاغطة، كمًا وكيفًا ويمكن النظر لها كحدث صادم ضخمة وسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي، كما أدت هذه الوسائل دورًا محوريًا في تضخيم حالة الفرع بين الأفراد، من خلال تناول وسائل الإعلام الطبيعة الجينية لهذا الفيروس وسرعة انتشاره بين البشر في أرجاء المعمورة كافة، مما جعل منظمة الصحة العالمية تطلق عليها لفظ جائحة.

رغم ذلك يتباين الأفراد في مستوى تأثرهم النفسي بتفشي جائحة كورونا، ذلك نتيجة تباينهم في طرق مواجهة الضغوط الناجمة عن هذه الجائحة وفقًا لتفسيراتهم لهذه الضغوط، فالأفراد الأقل تركيزًا على سلبيات الأحداث الضاغطة، هم من يتصفون بالخصائص الإيجابية في الشخصية (Barnum et al., 2012).

لذلك سعى الباحثون منذ ازدهار حركة علم النفس الإيجابي في ثمانينيات القرن العشرين إلى التركيز على مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها مفهوم الجسارة والشجاعة، وازدهار الشخصية، والتفاؤل، والذكاء الوجداني، وتقدير الذات، والكفاءة الشخصية، والإنجاز، وتحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية، والعطاء، والسلوك الحميمي، والتشجيع على المودة والحب، والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي والشجاعة، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتطلع نحو المستقبل، والتلقائية. وهذه الاستراتيجيات من شأنها أن تجعل الفرد أكثر رضا وسعادة ومن هنا جاء تناول

الأمل والتفاؤل بالدراسة الحالية بوصفهما من الخصائص الإيجابية التي من المتوقع أن تسهم في تحقيق قدرته على مواجهة الضغوط (Csikzenthmihalyi&Seligman,2000)

تشير الأدلة البحثية السابقة على سبيل الذكر دراسة فلوكان (Folkman,2013)، ودراسة سانتون وآخرين (Stanton al al, 2002) إلى أن كلاً من الأمل والتفاؤل من البناءات الكبرى في ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان التي تعزز استراتيجيات المواجهة الإيجابية للضغوط، والتي تركز على حل المشكلة التي توصلت إلى أن مرتفعي الأمل والتفاؤل يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلات.

كما أن المتفائلين أكثر فعالية ومرونة في مواجهة الضغوط، يستخدمون استراتيجيات المواجهة الإيجابية للضغوط، كما أشارت نتائج الدراسات (Fasano et al.,2020، Abbasi et al.,2020، al.، Vizoso، 2020، 2019)

من جهة أخرى، أظهرت نتائج لدراسات معاصرة دور كلاً من الأمل والتفاؤل في تحقيق المواجهة الإيجابية لجائحة كورونا منها دراسات: (Biber et al.,2021، Genç &Arslan,2021، Cunted&Dalexis,2020، Cunted et al.,2020، Yildirim&Arslan,2021)

بناءً على ما سبق تبرز أهمية الأمل والتفاؤل في فترات الأزمات والضغوط، إلا أنه رغم ذلك يندر تناول دورهما في تشكيل مواجهة الضغوط الناجمة عن جائحة كورونا في البيئة العربية بوجه عام، والمحلية بصورة خاصة - في حدود اطلاع الباحثين- إذ لم يتسنَّ لهما الحصول على دراسة تناولت دور الأمل والتفاؤل في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط.

إلى جانب ما سبق انطلقت الدراسة الحالية من اهتمام الباحثين بصفتهما متخصصين في علم النفس، إذ لاحظا من خلال تعاملهما اليومي مع أفراد من المجتمع السعودي عبر ما يكتبون عبر وسائل الاتصال الاجتماعي عن هذا الجائحة، وعن كيفية مواجهة قطاع عريض من السعوديين لهذا الجائحة لمعرفة واقع استراتيجيات مواجهة ضغوط جائحة كورونا، وجاءت الدراسة الراهنة



خطوة استطلاعية في استكشاف العوامل النفسية المساهمة في استراتيجيات مواجهة ضغوط جائحة كورونا؛ وبناء على ما سبق يمكن صياغة السؤال الرئيس الذي نصه: (ما مدى إسهام كلٍّ من التفاؤل والأمل باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا لدى عينة من السعوديين من سكان مدينة الرياض)؟ والذي يتفرع عنه التساؤلات الفرعية والأهداف على النحو التالي:

### أهداف الدراسة وتساؤلاتها:

تحدد أهداف الدراسة الحالية بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- ما الفرق في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً بين أفراد العينة من السعوديين وفقاً للعمر؟
- ٢- ما الفرق في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً بين أفراد العينة من السعوديين وفقاً للنوع الاجتماعي؟
- ٣- ما مدى إسهام كلٍّ من التفاؤل والأمل في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كونها حدثاً ضاغظاً لدى المشاركين بالدراسة من السعوديين؟

### أهمية الدراسة:

تكتشف الأهمية النظرية والتطبيقية، من خلال استعراضنا للدلالات المختلفة التي تنطوي عليها متغيرات الدراسة والمفاهيم محل الاهتمام ويمكن توضيح الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية على النحو التالي:

### الأهمية النظرية:

- ١- تحاول الدراسة الحالية الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن تفشي جائحة كورونا في ضوء الأمل والتفاؤل بوصفهما مفهوماً إيجابيين في الشخصية الإنسانية، والعمر والنوع، بوصفهما متغيرات ديموجرافية، خاصة أن دراسة استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغظ لم يلق الاهتمام على المستوى العربي والمحلي.

٢- يمثل كل من الأمل والتفاؤل مفاهيم مهمة في علم النفس الإيجابي، الذي ينبغي الاهتمام بهما في ظل عالم مليء بالضغوط والتوترات، تتناول هذه الدراسة المتغيرات الإيجابية كالأمل والتفاؤل وهي متغيرات تجعل الأفراد أكثر قدرة وفعالية في مواجهة ضغوط الحياة.

٣- الحدائفة النسبية لموضوع الدراسة المتمثلة في دراسة استراتيجيات مواجهة ضغوط جائحة كورونا وندرة تناولها في البحوث العربية مقارنة بالبحوث الأجنبية خاصة في البيئة السعودية.

٤- تمثل نتائج الدراسة الحالية وصفاً تحليلياً لمتغيراتها وهذا يثرى المكتبة النفسية السعودية ويفتح المجال أمام دراسات أخرى مستقبلية.

#### الأهمية التطبيقية:

١- الإسهام في إثراء المكتبة السعودية للاختبارات والمقاييس النفسية من خلال القيام بترجمة وتقنين اختبار جديد من نوعه عن استراتيجيات مواجهة ضغوط جائحة كورونا، حيث تفتقر إلى مثل هذا النوع من المقاييس.

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء برنامج إرشادية لتوعية الأفراد بكيفية المواجهة الإيجابية لهذا الجائحة.

٣- تزويد المختصين وصانعي القرار بعدد من التوصيات والمقترحات لتعزيز المواجهة الإيجابية لجائحة كورونا في المجتمع السعودي.

#### حدود الدراسة:

**الحدود الموضوعية:** استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغط دراسة تنبؤية في ضوء الأمل والتفاؤل وبعض المتغيرات الديموغرافية.

**الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة من عام ٢٠١٩ واستمر التطبيق حتى ٢٠٢٠.

**الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة الحالية على مدينة الرياض.



**الحدود البشرية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على المجتمع السعودي من الجنسين تراوحت أعمارهم من (٢٠) إلى (٣٦) سنة.

### المفاهيم الأساسية للدراسة:

تشتمل الدراسة على خمسة مفاهيم أساسية وهي على النحو التالي:

#### (١) الأمل Hope :

عرف سنايدر Snyder الأمل اصطلاحًا بأنه: «استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته» (في العارضي والموسوي، ٢٠١٣، ص١٦٣)

أما تعريفه إجرائيًا فتبني الدراسة الحالية تعريف سنايدر Snyder (١٩٩١) على أنه حالة من الدافعية الإيجابية التي تؤدي إلى نشاط داخلي وتدعم لإحساس بالنجاح؛ وقد أسس هذا التعريف على مفهومين هما الطاقة (Agency) وتعني مستوى الطاقة، والقوة الموجهة للهدف والمسارات (Pathway) وتعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف.

#### (٢) التفاؤل optimism :

ويقدم شير Schier وكارفر Carver تعريفًا اصطلاحيًا واضحًا للتفاؤل، الذي أخذه عنهم عديد من الباحثين في هذا المجال، فالتفاؤل من وجهة نظرهم هو: «النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ» (فرج، ٢٠١٥، ص٣٣).

أما تعريفه الإجرائي فتبني الدراسة الحالية تعريف عبد الخالق (١٩٩٦) والذي يعرف التفاؤل على أنه: توقع الفرد بأن أموره سوف تكون جيدة وفي صالحه مع استبعاد الأمور السلبية، وأنه يبذل قصارى جهده في سبيل تحقيق الأهداف، الذي يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على قائمة التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية.

### ٣) استراتيجيات مواجهه جائحة كورونا Coping strategies of Corona pandemic:

لكي نصل إلى تعريف استراتيجيات مواجهته جائحة كورونا كحدث ضاغط يستلزم في البداية تعريف استراتيجيات المواجهة بشكل عام وصولاً إلى تعريف استراتيجيات مواجهته جائحة كورونا كحدث ضاغط، فيعرف لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) استراتيجيات المواجهة بأنها: «المساعي أو الجهود المعرفية أو السلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب، أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية أو الداخلية والخارجية معاً التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها» (هلال، ٢٠١٨، ص ١٢)

أما استراتيجيات مواجهه جائحة كورونا فهي "الطرق التي يتبعها الأفراد في مواجهة الإجهاد النفسي، أو الضغوط النفسية، التي قد يتعرضون لها بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، للتخلص من هذه الضغوط، أو الحد من آثارها، أو محاولة التعايش معها".

وأما التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهه جائحة كورونا فتبني الدراسة الحالية تعريف جير هولد (Gerhold, 2020)، وهي: مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية لمواجهة والسيطرة على تداعيات ومخاطر فيروس كورونا، والتي تقاس بالدرجة التي التي يحصل عليها الفرد جراء أدائه على اختبار استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لتفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) المستخدم بالدراسة الحالية.

### الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة:

يتم تناول الإطار النظري والدراسات السابقة من خلال عدة محاور هي:

#### أولاً-كورونا بوصفها حدثاً ضاغطاً:

الضغوط النفسية متعددة ولكنها تنتج عادةً من عدم التوازن بين الموارد المتاحة للمرء والمطالب التي يواجهها، وتتنوع مصادر الضغوط منها: التهديدات الوشيك، والمخاوف المستقبلية، والتحديات في الوقت الحاضر. (Hudd et al, 2000).



تعد الأحداث الحياتية الكبرى الضاغطة، وهي تشكل خطراً ينشأ عنه نواتج نفسية سلبية منها: عدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه، وانخفاض الدافعية والقدرة على الإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي، وارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد بوجه عام (الحسين، ٢٠٠٢).

من هذه الأحداث التي ظهرت في الآونة الأخيرة جائحة كورونا منذ أن أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) في ٣٠ يناير عام ٢٠٢٠ بعد ظهور الجائحة في الصين على نطاق واسع، إذ إن جميع مناطق الصين الـ ٣٤ لديها حالات إصابة تتجاوز إجمالي عدد الحالات ذلك بالنسبة للحادة الشديدة متلازمة الجهاز التنفسي (سارس) لعام ٢٠٠٣ (Hao et al., 2020).

بظهور جائحة كورونا واجه الأفراد فجأة ضغوطاً غير متوقعة بسبب الإجراءات المضادة لـ COVID-19 في مارس ٢٠٢٠ طبقت مختلف دول العالم الحجر الصحي، التي سببت ضغوطاً، والعزلة الاجتماعية لها آثار نفسية سلبية بما في ذلك زيادة التوتر والقلق (Brooks et al. 2020; Pfefferbaum & North, 2020 ; Tsamakis et al. 2020).

تم تخصيص الأخبار الرئيسية لجميع وسائل الإعلام لأيام وحتى شهور لرصد هذا القلق الخطير على الصحة العامة، كما رصدت الدراسات النفسية والاجتماعية تغييرات في نمط الحياة والجوانب السلوكية مثل عادات التسوق، وأنماط الاستهلاك، والعادات الشخصية والصحية، وتغيرات في التواصل الاجتماعي مثلت هذه التغييرات ضغوطاً على الفرد (Bleibtreu et al., 2020).

بالإضافة إلى ما أشار إليه مؤتمر الحجر الصحي-التداعيات والحلول، لبنان (٢٠٢١) حيث ذكر أن الحجر الصحي إجراء وقائي فعال للتخفيف من انتشار وباء COVID-19 غير أن تبعاته الاقتصادية والاجتماعية والنفسية على الأفراد أو الأسر، والمؤسسات والدول كانت وخيمة جداً، من بين النتائج الجلية للحجر الصحي: الملل والضجر، والعزلة الاجتماعية، والضغط النفسي، والأرق، وضغط ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والميل الانتحارية، والعنف المنزلي... إلخ، كما أثر الحجر الصحي بشكل كبير على الأطفال سواءً من الناحية النفسية أم التربوية. وسُجل تزايد

ملحوظ جدا في حالات العنف داخل الأسر، كذلك أشارت دراسة جونج وجون (Jung&Jun,2020) ودراسة ديسوسا وجافيد(Desousa&Javed,2020) إلى أن جائحة كورونا حدث من أحداث اضطراب ما بعد الكرب، إذا أنه أدى إلى استجابات شبيهة باضطراب ما بعد الصدمة لدى بعض الأفراد وتفاقم القلق والاكتئاب والوظائف النفسية والاجتماعية.

### استراتيجيات الأفراد لمواجهة جائحة كورونا وأنماطها المواجهة المختلفة:

تُعرف عملية مواجهة الأفراد للضغوط بالتكيف والتأقلم المتعدد الأبعاد ويشمل استراتيجيات عدة، منها: استراتيجية تركز على حل المشكلة، وعلى التعامل مع الضغوطات مباشرة، أما الاستراتيجية التي تركز على العاطفة تتمثل في الاستجابات العاطفية للضغوط، والتجنب والهروب من الواقع أو الإلهاء، وتعدّ استراتيجية سلبية بينما المواجهة التي تركز على المشكلة وإعادة التقييم الفعال تعدّ استراتيجية إيجابية من شأنها التنبؤ بالتأقلم والمواجهة الإيجابية (Connor et al.، 2010) تفشي جائحة كورونا وما يتبعها يعدّ حدثاً ضاغظاً كبيراً يستوجب استراتيجيات لمواجهته، فقد أشارت دراسة هوانغ وآخرين (Huang et al.، 2020) إلى ظهور استراتيجيات متعددة لمواجهة والتأقلم مع تفشي هذه الجائحة تمثلت في المواجهة المركزة على حل المشكلة، والمواجهة القائمة على العاطفة، ويمكن توضيح أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط بشكل عام على النحو التالي:

#### أ- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة Problem Focused Coping :

هي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، فالشخص في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف نفسه، فيحاول تغيير سلوكه من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة (Carver et al.، 2010)

#### ب- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال Emotion Focused Coping :

هي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي، الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن: الابتعاد، تجنب التفكير في الضواغط، الإنكار وغيرها (سلامة، ٢٠٠٦).



ج- استراتيجيات المواجهة السلوكية: Behavioral focused copi يقصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة. وقدم كوهن Cohen، مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

- التفكير العقلاني: Rational Thinking استراتيجية يُلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثًا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل: Imagining استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- الإنكار: Denial عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلة: Problem Solvin نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم القدر الذهني.
- الفكاهة (الدعابة): Humor استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها (الرويلي، جميلة ٢٠١٥).

#### بعض النظريات النفسية المفسرة للضغوط:

تعددت وتباينت تفسيرات مواجهة الضغوط من عالم لآخر تبعًا لتوجهاتهم النظرية من هذه النظريات يمكن ذكره على النحو الآتي:

**نظرية الضغوط:** لهايز سيللي : Hans Selye 1907 إلى ١٩٨٢ بحكم تخصصه كونه طبيبًا تأثر بتفسير الضغط تفسيرًا فسيولوجيًا، وجد أن الضغط متغير غير مستقل وأن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط هدفها المحافظة على البناء النفسي (Tan & Yip, 2018)

وافترض سيللي أن الضغوط مستمرة في الحياة طوال فترة التعرض لاحتياجات، وقد وضح سيللي الفروق بين الإجهاد الحاد من الاستجابة الكلية للضغوط المطبقة بشكل مزمن، واصفًا الحالة الأخيرة بـ "متلازمة التكيف والتي تُعرف أيضًا في الأدبيات النفسية باسم متلازمة سيللي.

تقسم المتلازمة الاستجابية الكلية إلى ثلاث مراحل وهي: مرحلة رد فعل الإنذار ومرحلة المقاومة ومرحلة الإرهاق، فعندما يتعرض الأفراد للضغوط يحاولون الحفاظ على التوازن من خلال مقاومة التغيير وفي النهاية يقعون ضحية للإرهاق والإعياء النفسي (Murad et al.2021)

**نظرية كانون (Canone):** يعدّ كانون (Canone) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، كما يشير إلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن (شاهين، ٢٠٠٨).

**نظرية التقدير المعرفي:** قدم هذه النظرية لازاروس، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس إدراكاً مبسطاً للعناصر المكونة للموقف فقط، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية بالضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية، والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقويم التهديد، وإدراكه في مرحلتين، هما: المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط. المرحلة الثانية: هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان، ٢٠٠٢).



## ثانياً الأمل :

يعدّ الأمل تفاعلاً بين عدة أشياء: المسؤولية نحو تحقيق الهدف، وطريقة التفكير والربط بين الوضع الحالي والهدف المبتغى الحصول عليه، على المدى القريب أو البعيد (الحضري، ٢٠١٨)

## مكونات الأمل:

يتكون الأمل وفقاً لسنايدر Snyder ، من ثلاثة مكونات أساسية هي:

الأهداف: أي موضوع أو خبرة أو نتائج نتخيلها في أذهاننا ونصبو الوصول إليها، وقد تكون أحد هذه الأهداف هي رغبة نريد الوصول إليها.

قوة الإرادة: نعني بها الطاقة التي تدفعنا إلى التفكير الإيجابي الذي يتسم بالأمل، أو هي الطاقة الموصلة للتفكير، حيث تمثل إحساس الفرد بالطاقة العقلية التي تساعد في تحقيق ما يسعى إليه الفرد.

قوة التوجه: تمثل قوة التوجه في الخطط المعرفية أو خريطة الطريق التي ترشدنا إلى كيفية تحقيق أهدافنا فهي تمثل طاقة ذهنية يستدعيها الفرد لتمده بالخطوات والإجراءات التي عليه اتباعها للوصول لهدفه (عبد الخالق، ٢٠٠٤ م).

## النظريات النفسية المفسرة للأمل:

ظهرت نظريات نفسية تناولت تفسير مفهوم الأمل، منها نظرية بولبي ونظرية سنيايدور للأمل، ويمكن عرض هذه النظريات على النحو الآتي:

**نظرية جون بولبي:** فسر بولبي Bowlby عام ١٩٨٠ الأمل تفسيراً معرفياً، حيث يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يفسر تحت ما يُطلق عليها النماذج التصورية أو المعرفية، هذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما يقلل من شأنها بل إنه يحاول أن يتعلم من أخطائه للنجاح في مواجهة الصعوبات والعقبات في المرات التالية، حيث إن النجاح يجعل لديه تصوراً إيجابياً عن نفسه وتوقعاً لاجتياز

العقبات، أما الفشل فإنه ينظر إليه بشكل موضوعي ويستفيد منه في تكوين استراتيجيات معرفية للتغلب عليه في المواقف المستقبلية (مخيمر، ٢٠٠٩)

**نظرية سنايدر:** فسّر سنايدر وزملاؤه الأمل من خلال (نظرية الأمل) والتي تركز على مفهومي الطاقة والمسارات، حيث تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه للأهداف، أما المسارات فتعني التخطيط للطرق المؤدية للهدف - كما هو موجود في نظرية التفاؤل - وانفعالات الأمل هنا هي القدرة على التوجه للأهداف بمستوى من قوة الإرادة مع انفعالات إيجابية (عسليّة وحمدونة، ٢٠١٥).

### ثالثاً- التفاؤل:

سلط الأدب الضوء على الفوائد التي يجلبها التفاؤل على الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية، والذي يتمثل في الحد من أعراض الاكتئاب وتأثيرات الضغوط، وتعزيز تقدير الذات، والتفاؤل أحد مصادر تشكيل جودة الحياة والحفاظ على العلاقات الاجتماعية. ويعدّ السيد (٢٠٠١) التفاؤل نزعة للاعتقاد والاستعداد المعرفي الانفعالي، أو الاستجابة الانفعالية اتجاه الآخرين، وتجاه موقف معين، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة.

### أشكال التفاؤل:

انتهى الباحثون إلى ثلاثة أشكال للتفاؤل؛ يمكن ذكرها على النحو التالي:

١- التفاؤل غير الواقعي: يعرف واينشتاين Weinstein, 1980، التفاؤل غير الواقعي بأنه: «اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بأن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضاً الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام» (في فليح، ٢٠٠٦، ص ٣).

٢- التفاؤل الدفاعي: يرى سانا Sanna، أن التشاؤم الدفاعي يعد استراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين؛ وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الاستعداد



للامتحان، وأن هذه الاستراتيجية لا يتم استخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع أن يستخدمها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد

٣- التفاؤل الفعال: يؤكد مور More على أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، ولكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج؛ إذ عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه، وإنجازاته، وفي شعوره بالسعادة (البرزنجي، ٢٠١٠).

### التفسيرات النظرية للتفاؤل:

بدأت النظرة للتفاؤل تتطور شيئاً فشيئاً في الستينيات والسبعينيات، ومن هذه النظريات الآتي ذكرها:

**نظرية التفاؤل عند (شاير وكارفر):** تركز نظرية (شاير وكارفر) على دور التوقعات المتفائلة وهو ما أطلق عليه (شاير وكارفر) نزعة التفاؤل، وهذه الفكرة قريبة الصلة بنظرية الأمل؛ حيث إن فكرة المسارات في نظرية الأمل هي نفسها توقع النتائج في نظرية التفاؤل، أيضاً فكرة الطاقة أو القوة في نظرية الأمل هي نفسها توقع أفاعلية، وتفترض نظرية شاير وكارفر أن التفاؤل له تأثير كبير ودور مهم في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون الكفاح والعمل الجاد والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم، كما أنهم ينخرطون في سلوكيات صحية أكثر من المتشائمين (فليخ، ٢٠٠٦).

**نظرية التفاؤل لمارتن سليجمان:** التفاؤل في نظرية سليجمان هو أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر من سمة شخصية، فالمتفائلون تبعاً لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة، وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة في مقابل يصف المتشائمون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولا تتغير، وتهتم نظرية التفاؤل لسليجمان بعملية الإغراءات كنقطة محورية للنظرية، ويعدّ سليجمان هذه الإغراءات المتفائلة لأحداث الحياة نوعاً من الافتراض الضمني للنتائج السلبية (الدسوقي، ٢٠٠٧).

## الدراسات السابقة:

قبل أن نعرض للدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات مواجهة كورونا كحدث ضاغط ودور الأمل والتفاؤل في تشكيل هذه الاستراتيجيات، نود أن نشير بداية إلى عدم وجود دراسات بتصميم الدراسة الحالية على المستوى العربي والأجنبي، -في حدود اطلاع الباحثين- وما تم العثور عليه من دراسات يمكن تصنيفه في ثلاثة محاور هي:

### المحور الأول: دراسات تناولت جائحة كورونا كحدث ضاغط وأساليب مواجهتها:

استهدفت دراسة علي (٢٠٢٠) دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، وقد تكونت عينة البحث من (١٠٠) امرأة عاملة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠-٥٠) عامًا واللاتي لا يعانين من أمراض مزمنة، وقد اشتملت أدوات البحث على مقياس الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد، ومقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، وتوصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيري (السن- المستوى التعليمي)، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيرات (السن- الحالة الاجتماعية- المستوى التعليمي).

كما فحصت دراسة لي وآخرين (Li et al.2020)، ثلاثة تقييمات معرفية هي: (المعرفة، وشدة الإدراك، والتحكم المدرك لـجائحة كورونا) وارتباطاتها مع مجموعة واسعة بالآثار النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٠٧) مشاركا تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ و٩٠) سنة بمتوسط (٢٣,٧١) سنة من (٣١) مقاطعة في الصين، وشاركوا في استطلاع عبر الإنترنت، وأظهرت النتائج



أن ردود الفعل العاطفية والسلوكية للجمهور تأثرت قليلاً بتفشي جائحة كورونا، كما كشفت الدراسة عن وجود مشاركة محدودة بنشاط في السلوك التحوطي في الأحداث المتعلقة بـ جائحة كورونا.

وحاولت دراسة تشانج وآخرين (Zhang et al., 2020) الكشف عن اضطرابات النوم وأعراض الإجهاد نتيجة الانتشار الواسع لجائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣٢) فرداً من (٣١) مقاطعة في البر الرئيسي للصين وهونغ كونغ وماكاو وتايوان، وقد بلغ متوسط أعمار أفراد العينة من (٣٥ إلى ٤٧) طبق عليهم اختبار جودة النوم، وأظهرت النتائج زيادة معدلات اضطراب النوم والأرق واضطرابات ما بعد الصدمة.

كما تناولت دراسة جيرهولد (Gerhold, 2020) استراتيجيات المواجهة وتصورات المخاطر لجائحة كورونا لدى الألمان، وتكونت الدراسة من (١٣٠٠) بالغاً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ و ٧٦) عاماً وكانت نسبة (٤٩٪) من العينة إناث، ونسبة (٥١٪) من الذكور؛ وتم إجراء مسح كمي عبر الإنترنت يتضمن (٢٩) سؤالاً عن استراتيجيات المواجهة لجائحة كورونا وتصوراتهم عن مخاطرها، وأظهرت النتائج أن كبار السن يقدرون خطر جائحة كورونا بشكل أكبر مقارنة بالشباب، وأن النساء أكثر قلقاً بشأن جائحة كورونا من الرجال.

وكشفت دراسة وينج وآخرين (Wang et al. 2020) عن مستويات القلق والاكتئاب والضغوط النفسية وتدابير الوقائية والمواجهة تجاه تفشي جائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١٠) من الصينيين من (١٩٤) مدينة في الصين منهم نسبة (٧٥,١٪) من الإناث تم تطبيق اختبار الحدث المعدل (IES-R)، واختبار حالة الصحة العقلية، واختبار الاكتئاب، واختبار القلق والإجهاد، واستمارة البيانات الديموغرافية، والأعراض الجسدية عبر الإنترنت وكشفت الدراسة عن أن نسبة (٥٣٪) من أفراد العينة -الأثر النفسي لتفشي المرض- معتدل أو شديد؛ وأفادت الدراسة أن وجود أعراض اكتئاب نسبة (١٦,٥٪) بين أفراد العينة ووجود أعراض القلق المتوسطة إلى الشديدة بنسبة (٢٨,٨٪) بين أفراد العينة، بينما بلغت نسبة (٨,١٪) من أفراد العينة عن مستويات إجهاد جسدية محددة على سبيل المثال، (ألم عضلي، ودوخة، وزكام)، أمضى معظم

المستجيبين (٢٠-٢٤) ساعة في اليوم في المنزل وكشفت الدراسة عن نسبة (٨٤,٧٪) من أفراد العينة كانوا قلقين بشأن أفراد أسرهم، وكانوا راضين عن كمية المعلومات الصحية المتاحة.

وفي السياق نفسه أجرى الصمادى دراسة (٢٠٢١) هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل، وتكونت العينة من (١٦١) فردًا، ولتحقيق الهدف تم استخدام المنهج الوصفي وقامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية على الأداة بشكل عام وفي كل مجال من مجالاتها، ووجود فروق دالة احصائية تعزى لأثر النوع الاجتماعي في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الإناث، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح المتزوج، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر عدد الأولاد في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح من لديه ١-٥ من الأبناء.

كما هدفت دراسة ملياني ومجادی (٢٠٢١) إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-١٩ لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصصية (٦٠) أستاذًا وأستاذة تعرضوا للحجر الصحي بمختلف فنادق الجزائر نتيجة انتشار فيروس كوفيد-١٩ باستخدام استبيان إلكتروني بعد جمع البيانات. جاءت نتائج الدراسة أن درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن درجة عالية، كما أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعلم العالي أثناء فترة الحجر الصحي هي استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، ثم استراتيجية دينية أخلاقية، وأخيرا استراتيجية صحية وقائية.



## المحور الثاني: دراسات تناولت الأمل وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

من الدراسات التي تناولت الأمل دراسة لونج وآخرين (Long et al., 2020) والتي هدفت إلى معرفة دور الأمل في التنبؤ بفاعلية العلاج المعرفي في الشفاء من اضطراب القلق الاجتماعي والوسواس القهري، والتنبؤ باستراتيجيات المواجهة. تكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) شخصاً يعانون من (١ من ٤) اضطرابات قلق، واضطراب القلق الاجتماعي والوسواس القهري ممن خضعوا للعلاج المعرفي في عيادة خارجية كبيرة، منهم نسبة (٥٥,٦ %) من الإناث بعيادة في بوسطن، ماساتشوستس. تراوح أعمار المشاركين بين (١٨) إلى (٦٦) سنة بمتوسط (٣١,١)، وأشارت النتائج إلى زيادات معتدلة في الشفاء من القلق بين مرتفعي الأمل مقارنة بمنخفضي الأمل، وكشفت الدراسة إلى أن العلاج السلوكي المعرفي متنبئ قوي بمسارات زيادة الشعور بالأمل، وهذه الزيادة تنبأت بانخفاض القلق، وأخيراً تأثير غير مباشر ذات دلالة إحصائية للعلاج المعرفي في زيادة استخدام المواجهة للضغوط بزيادة مستوى الأمل، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة دال إحصائياً بين الأمل واستراتيجيات المواجهة الإيجابية.

وقارنت دراسة كل من رافيندران وآخرين (Ravindran, 2019) بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في استخدام استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة لدى مرضى السرطان الذين تم شفاؤهم منه، وهدفت الدراسة أيضاً إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وكلٍّ من الأمل وجودة الحياة لدى مرضى السرطان، والذين تم شفاؤهم منه، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مشاركاً منهم (١٥) مريضاً بالسرطان و(١٥) ناجياً منه، في الفئة العمرية من (٣٠) إلى (٦٠) عاماً، تم تقييم كلتا المجموعتين من خلال اختبار الإجهاد المدرك، وقائمة المراجعة الطبية، وجودة الحياة لدى مرضى السرطان، واختبار اليأس، واختبار الأمل، وكشفت الدراسة عن أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها مرضى السرطان من منخفضي الأمل، هي استراتيجيات المواجهة السلبية كما يعاني منخفضو الأمل من المرضى من مشاعر الضيق مقارنة بمرتفعي الأمل من الناجين من السرطان، كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأمل واستراتيجيات التركيز على حل المشكلة.

وأجرى برناردو وآخرون دراسة (Bernardo et al.2017)هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المواجهة وكلٍّ من الأمل والسعادة والرضا، تكونت عينة الدراسة من عدد (٢٣٠) من الصينيين، واستخدمت الدراسة اختبار الأمل، واختبار الرضا عن الحياة، واختبار السعادة، واختبار أساليب المواجهة، وكشف تحليل المسار لثلاثة نماذج إلى أن النموذج الأكثر وضوحًا هو الذى يصف مسارات متميزة، حيث ترتبط المواجهة الإيجابية بالأمل، والرضا عن الحياة، كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الأمل وأساليب المواجهة الإيجابية والرضا عن الحياة والسعادة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وهدف دراسة تشا وويي (Cha& Yi، ٢٠١٣) الكشف عن تأثير الأمل في استراتيجيات المواجهة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٨) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم من (١٩) إلى (٢٣) عامًا. وأشارت النتائج إلى أن مرتفعي الأمل لديهم فعالية أكبر في استخدام استراتيجيات مواجهة الإيجابية؛ إذ أهم استخدموا استراتيجية التركيز على حل المشكلات، والتأقلم مقارنة بالأفراد منخفضي الأمل، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الأمل والرضا عن الحياة، كما ارتبط الرضا عن الحياة باستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة.

وسعت دراسة لينش وآخريين(Lynchi et al, 2001) إلى الكشف عن العلاقة بين الأمل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٨) مريضًا من مرضى الاكتئاب، وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٤) إلى (٤٦) سنة، واستخدمت الدراسة اختبار بك للاكتئاب، واختبار استراتيجيات مواجهة الضغوط، واختبار الأمل، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباطات موجب دال إحصائيًا بين الأمل واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكشفت الدراسة عن أن مرتفعي الأمل يستخدمون استراتيجية التركيز على العاطفة مقارنة بمنخفضي الأمل.



### المحور الثالث: دراسات تناولت التفاؤل وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

قام كلٌّ من مليكة وراحو (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٤٦) فردًا، منهم (٤٠) من الإناث وباقي العينة من الذكور، قد تراوحت أعمارهم بين (٣٥) و(٤٥) سنة، واستخدمت الدراسة اختبار استراتيجية الضغوط واختبار التفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وكشفت الدراسة أيضًا أن معظم أفراد العينة يستخدمون مواجهة إيجابية للضغوط النفسية.

وتناولت دراسة عبد القادر ومغازي (٢٠١٧) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (١٩٢) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة بورسعيد، منهم (٨٨) من الذكور و(١٠٤) من الإناث، وتراوحت أعمارهم من (٢٠) إلى (٢٢) سنة، واستخدمت الدراسة اختبار التعامل مع الضغوط واختبار التفاؤل والتشاؤم. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجبة دالة إحصائيًا بين أساليب المواجهة الإيجابية والتفاؤل. كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في التفاؤل وأساليب مواجهة الضغوط.

كما سعت دراسة إيواناجا وآخرين (Iwanaga et al.2014) إلى المقارنة بين المتفائلين والمتشائمين في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) متفائلًا و(٣٢) متشائمًا من طلاب الجامعة، بلغ متوسط أعمارهم (١٩) عامًا، تم اختيارهم بواسطة اختبار التوجه نحو الحياة. وقد كشفت الدراسة عن أن المتفائلين يتبنون استراتيجيات تكيف نشطة، وأن المتشائمين يستخدمون استراتيجيات تكيف سلبية، كما يميل المتفائلون إلى اعتماد استراتيجيات تكيف نشطة. وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية والتفاؤل، بينما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين التشاؤم واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وهدفت دراسة بحري (٢٠١٤) إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، لدى طلبة الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٦٢) طالبًا وطالبة،

بواقع (٩٨) طالبة، و(٦٤) طالبًا، من ثلاث جامعات هي: جامعة الجزائر ٢، وجامعة سعد دحلب بالبلدية (القطب الجامعي بالعفرون)، وجامعة يحيى فارس بالمدينة، واستخدمت الدراسة: اختبار التفاؤل والتشاؤم، واختبار مركز الضبط، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، قد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه: (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)، كما دلت نتائج الدراسة على وجود ارتباط موجبة دال إحصائيًا بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الإيجابي، ولوم الذات)، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الإيجابي، ولوم الذات) في اتجاه الذكور.

في حين هدفت دراسة محبوب (٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة قوامها (١٠٠) من النساء المصابات بالسرطان بالمركز القومي للعلاج بالأشعة والطب النووي بالخرطوم، ويتراوح أعمارهن من (٣٠) إلى (٤٠) عامًا، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة اختبار التفاؤل واختبار مواجهة الضغوط، توصلت الدراسة إلى أن معاناة النساء المصابات بالسرطان من انخفاض التفاؤل، وأن درجة أساليب مواجهة الضغوط منخفضة دون الوسط، وأن هناك ارتباط دال موجب إحصائيًا بين مواجهة الضغوط لدى النساء المصابات بالسرطان والتفاؤل، وكشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط بين أفراد العينة، وفقا للمستوى التعليمي والفروق في اتجاه مرتفعات المستوى التعليمي.

وسعت دراسة المحتسب (٢٠٠٨) إلى الكشف عن العلاقة بين كلٍّ من استراتيجيات المواجهة وكلٍّ من التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس، تكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة القدس منهم (١٤٤) ذكرًا، و(١٦٩) أنثى. استخدمت الدراسة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم واستراتيجيات المواجهة وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل في حين كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة



إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والمتمثلة في (التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية) في اتجاه الذكور. بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين تعزى إلى التخصص الدراسي، وأخيراً كشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية والتفاؤل.

وسعت دراسة بن تسور وآخرين (Ben-Zur et al.2000) إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم واستراتيجيات المواجهة لدى (١٧١) مريضاً مما خضعوا لعملية جراحية وهي الشريان التاجي، تم إكمال استبيان بالبريد بعد شهرين إلى (٢٠) شهراً من خضوعهم لعملية جراحية لتطعيم مجرى الشريان التاجي (CABG)، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التشاؤم واستراتيجيات التأقلم غير الفعالة التي تركز على العاطفة. بينما ارتبط استراتيجيات المواجهة الإيجابية ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالتفاؤل.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

عند مراجعة ما خرجت به المحاور الثلاثة من الدراسات السابقة، يتضح الآتي:

١- اهتمت دراسات المحور الأول بعرض الدراسات التي تناولت جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً له آثارٌ نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، بسبب حالة الذعر والقلق والاكنتاب، ووضحت أيضاً دراسات المحور الأول آليات المواجهة النفسية لهذا الحدث الضاغظ ولكن مثل هذه الدراسة نادرة على المستوى الأجنبي، منها دراسات (Wang et al.2020)، (Gerhold,2020) فضلاً عن عدم وجود دراسة نفسية لجائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً على المستوى العربي في حدود علم الباحثين.

٢- تشير نتائج دراسات المحور الثاني والثالث على أهمية كل من الأمل والتفاؤل في تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية، لكن معظم هذه الدراسات تم إجراؤها على عينات من المرضى بأمراض مزمنة، مثل دراسات (Long et al.,2020 Bernardo et al.2017 Ravindran,2019) (Cha& Yi,2013, Lynchi et al,2001)

٣- ثمّة تعارض بين نتائج الدراسات المحور الثاني والثالث في الفروق بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط. منها دراسة بحري (٢٠١٤) حيث كشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الإيجابي، ولوم الذات). في اتجاه الذكور، في المقابل دراسة المحتسب (٢٠٠٨) لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين تعزى إلى التخصص الدراسي والنوع، وأخيراً كشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية والتفاؤل.

٤- كما لم تقدم الدراسات السابقة تصوراً عن دور بعض المتغيرات الإيجابية في تشكيل استراتيجيات المواجهة، إذ لا يوجد بين الدراسات السابقة دراسة اهتمت بدور هذه المتغيرات، مما يتطلب تصميم بحثي يتناول جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً، في ضوء الأمل والتفاؤل.

٥- يوجد تأثير للعامل الثقافي في استراتيجيات مواجهة فيروس كورونا بوصفه حدثاً ضاغظاً أجريت في ثقافات أخرى غير الثقافة السعودية، مما يتطلب معرفة تأثير الثقافة السعودية على وجه الخصوص منها. دراسة الصمادى (٢٠٢١) التي أجريت في الأردن وهدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ودراسة ملباني ومجادى (٢٠٢١) التي أجريت في الجزائر وهدفت إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد -١٩.

### منهج الدراسة والإجراءات:

للإجابة عن هذه الأسئلة، استخدم المنهج التالي بعناصره المختلفة:

#### أولاً-منهج الدراسة وتصميمها:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي للتحقق من قدرة الأمل والتفاؤل في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغظ.



## ثانيا- مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع سكان مدينة الرياض أثناء انتشار فيروس كوفيد- والذين تراوحت أعمارهم من (٢٠) إلى (٣٧) من مستويات تعليمية مختلفة.

العينة الاستطلاعية للدراسة: تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العينة البسيطة، وهي كما يعرفها أبو الضامر (٢٠١٧) هي العينة التي يكون لكل مفردة من مفردات المجتمع الإحصائي الذي أخذت منه نفس الفرصة، بأن تكون ممثلة في هذه العينة فقد تم توزيع أدوات الدراسة إلكترونياً عليهم، وتكونت العينة الاستطلاعية من (٩٢) مستجيباً وقد شكل المستجيبون الذكور عدد (٣٨) بينما كان عدد الإناث (٥٤)، أو ما تراوحت أعمارهم من (٢٠) إلى (٣٦) عاماً من أفراد المجتمع السعودي أجابوا على أدوات الدراسة الحالية عبر الانترنت.

عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة. فقد تم توزيع الأدوات إلكترونياً على أفراد الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨٤) مستجيباً وقد شكل المستجيبون الذكور (٣٦٦) بينما كان عدد الإناث (٣١٨)، والمجدول (١) يوضح الخصائص الديموجرافية للعينة.

جدول (١) يوضح الخصائص الديموجرافية للعينة الأساسية (ن=٦٨٤)

المتغيرات	العدد	%	النوع	العدد	%
المؤهل الجامعي			ذكور	٣٦٦	٥٣,٥%
ثانوي	١٠٧	١٥,٧%	إناث	٣١٨	٤٦,٤%
جامعي	٤٠٤	٥٩%			
دراسات عليا	١٧٣	٢٥,٣%			
حالة المهنة	العدد	%	فئات العمر	العدد	%
يعمل	٤٨٩	٦٦,٦%	٢٥-٢٠	١٩٥	٢٨,٥%
لا يعمل	١٩٥	٢٨,٥%	٣٧-٢٦	٤٨٩	٦٦,٦%

## ثالثا- أدوات الدراسة:

- اختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغط (ترجمة الباحثين): أعد هذا الاختبار جيرهولد (Gerhold,2020) لاستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغط،

ويتكون الاختبار في صورته الأصلية من (٣٦) بندا تغطي ثلاثة استراتيجيات لمواجهة مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغط، تم حذف أربعة بنود في النسخة المترجمة من خلال عمليات الصدق والثبات ليصبح عدد بنود الاختبار (٣٢) بندا، وهي المواجهة المرتكزة على المشكلة وتشمل البنود من (١- ١٠)، والمواجهة المرتكزة على الانفعال وتشمل البنود من (١١- ٢٢)، والمواجهة السلوكية وتشمل الفقرات من (٢٣- ٣٢)، ويتم تصحيح الاختبار عن طريق البدائل الخماسية ليكرت وهي كالتالي (٥) إلى (١) ينطبق تماماً - ينطبق - تنطبق نادراً - لا تنطبق - لا تنطبق مطلقاً.

ويتمتع الاختبار في صورته الأصلية بصدق وثبات جيد، فقد تحقق معد الاختبار من صدق الاتساق الداخلي وصدق المحتوى، أما الثبات فقد تم حساب ألفا للاختبار وبلغت من (٠,٧١) و (٠,٨٦) لثلاثة أبعاد، وتم حساب ثبات التجزئة النصفية وقد بلغ ما بين (٠,٧٧) وللأبعاد الثلاثة للاختبار.

إجراءات الترجمة وتحكيمه: عرض الاختبار بعد ترجمته من قبل الباحثين على زميلين من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بكلية اللغات والترجمة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لمعرفة مدى دقة الصياغة من حيث المحتوى والشكل، وبناء على ذلك أجريت تعديلات في صياغة بعض البنود.

التحقق من الخصائص السيكومترية لاختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كحدث ضاغط في الدراسة الحالية.

١- **صدق المحكمين:** تم عرض الاختبار على عشرة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس من قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وطلب منهم تمحيص بنود الاختبار، والتدقيق في أبعاده الفرعية، وهل تناسب الثقافة العربية ومن ثمَّ الحكم على مدى وضوح بنوده ومدى تغطيتها للبعد الذي تنتمي إليه، وتم العمل بملاحظات المحكمين من حيث التعاريف الإجرائية وصياغة بعض البنود، وقد تمَّ حساب معامل



الاتفاق (بين المحكّمين) فطّبّق معادلة كوبر Cooper، عام ١٩٧٤ لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والملفتي، ٢٠٠٧).

وبعد تطبيق المعادلة على التقديرات الكمية لبنود الاختبار وجد الباحثان أن نسب الاتفاق بين المحكّمين بلغت (٨٠% إلى ٩٠%).

**٢- صدق مفردات الاختبار:** تم التحقق من صدق مفردات اختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كحدث ضاغط عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة من فقرات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بشكل عام. وقد تبين أن معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٥-٠,٧٢) وهي تشير إلى معاملات ارتباط مرتفعة ومناسبة لأهداف الدراسة الحالية.

**ثبات الاختبار:** تم التحقق من ثبات اختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كحدث ضاغط باستخدام ألفا لكرونباخ للاختبار. كما تم التحقق من ثبات اختبار استراتيجيات مواجهة جائحة كحدث ضاغط باستخدام التجزئة النصفية Split-Half ومع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان- براون لكل بعد من أبعاد الاختبار والاختبار بشكل عام. والجدول (٢) يوضح معاملات ثبات الاختبار.

جدول (٢) يوضح معاملات ثبات اختبار استراتيجيات مواجهة كورونا

الأبعاد	معاملات ألفا	معاملات التجزئة النصفية
المواجهة السلوكية	٠,٩١	٠,٩٤
المواجهة المرتكزة على المشكلة	٠,٧٧	٠,٩١
المواجهة المرتكزة على الانفعال	٠,٧١	٠,٩٢
الدرجة الكلية للاختبار	٠,٩٠	٠,٩٣

تشير قيم ثبات ألفا والتجزئة النصفية بالجدول السابق إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة ومناسبة لأهداف الدراسة.

٢- اختبار الأمل (HS) Hope Scale: من إعداد سنيدر وآخرين (synder et al.,1991) لقياس سمة الأمل وتم ترجمته للعربية عبد الخالق (٢٠٠٤)، يتكون هذا الاختبار من (١٢) بنداً، (٨) بنود منها لقياس الأمل و(٤) بنود إضافية لاعلاقة لها بالموضوع، وتغطي بنود الأمل بعدين هما:

- القدرة على الفعل أو الطاقة Agency يتكون من (٤) بنود تقيس درجة واقعية الفرد للتحرك نحو هدفه كما يدركها هو.
- السبل Pathways يتكون من (٤) بنود وقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها. ويمكن ضم البعدين؛ فينتج عنها الدرجة الكلية للاختبار.

يتمتع الاختبار في صورته العربية بصدق وثبات جيد حيث تحقق معد الاختبار من صدق الاختبار بطريقتي صدق الاتساق الداخلي - وصدق المحتوى، أما الثبات فقد تم حسابه بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ الثبات لبعدي الطاقة والمسارات على التوالي (٠,٧١) إلى (٠,٨٤) أما الطريقة الثانية فهي التجزئة النصفية وكانت المعاملات على التوالي لبعدي الطاقة والمسارات (٠,٨٢)، و(٠,٦٦)، ويستخدم للإجابة عن بنود واختبار الأمل بدائل رباعية ينطبق تماماً أربعة درجات وينطبق ثلاثة درجات، لا ينطبق درجتان ولا تنطبق تماماً درجة واحدة وتشير الدرجات المرتفعة إلى تمتع الفرد بالأمل.

### التحقق من الخصائص السيكومترية لاختبار الأمل في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لاختبار الأمل في الدراسة الحالية على العينة الاستطلاعية سابقة الذكر وانتهى الباحثان إلى النتائج التالية:

**صدق اختبار الأمل:** استخدمت الدراسة الراهنة طريقتين للاستدلال على مدى صدق

اختبار الأمل، وهما:



صدق مفردات الاختبار: تم التحقق من صدق مفردات اختبار الأمل عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة من فقرات الاختبار، والدرجة الكلية للاختبار بشكل عام. وقد تبين أن معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٠-٠,٨٨)، وهي تشير إلى معاملات ارتباط مرتفعة إلى تمتع اختبار الأمل بمؤشرات بصدق الاتساق الداخلي.

ثبات اختبار الأمل: تم التحقق من ثبات اختبار الأمل باستخدام ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha لكل بعد من أبعاد الاختبار والاختبار بشكل عام، كما تم التحقق من ثبات اختبار الأمل باستخدام التجزئة النصفية Split-Half ومع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان- براون لكل بعد من أبعاد الاختبار والاختبار بشكل عام والجدول (٣) يوضح نتائج ذلك.

جدول(٣) يوضح معاملات ثبات اختبار الأمل

الأبعاد	معاملات ألفا	معاملات التجزئة النصفية
الطاقة	٠,٩١	٠,٩٢
السيب	٠,٧٧	٠,٩٤
الدرجة الكلية للاختبار	٠,٨٠	٠,٩٦

تشير قيم ثبات ألفا والتجزئة النصفية بالجدول (٣) إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة ومناسبة لأهداف الدراسة.

٣-اختبار التفاؤل هذا الاختبار مشتق من قائمة التفاؤل والتشاؤم التي أعدها عبد الخالق (١٩٩٦) وتشمل القائمة على (١٥) بنداً لقياس التفاؤل، يجب عن كل منها على أساس اختبار "ليكرت" الخماسي، ١= لا ينطبق إطلاقاً، ٢= لا ينطبق، ٣= ينطبق أحياناً، ٤= ينطبق، ٥= ينطبق تماماً، وتتراوح الدرجة على هذا الاختبار بين (١٥، ٧٥) وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل، يتمتع الاختبار بخصائص سيكومترية جيدة فقد استخرج معامل ثبات ألفا فكان مساوياً ووصل معامل ثبات ألفا لكرونباخ إلى (٠,٩٤) لاختبار التفاؤل، وحسب الصدق المرتبط بالمحك ووصل (٠,٨٧).

### التحقق من الخصائص السيكومترية لاختبار التفاؤل في الدراسة الحالية:

صدق اختبار التفاؤل: من خلال الراهنة طريقتين للاستدلال على مدى صدق اختبار التفاؤل، وهما:

طريقة تجانس الاختبار: تم التحقق من صدق مفردات اختبار التفاؤل عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة من فقرات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بشكل عام. وقد تبين أن معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٧-٠,٨٩) وهي تشير إلى معاملات ارتباط مرتفعة إلى تمتع اختبار التفاؤل بمؤشرات بصدق الاتساق الداخلي.

ثبات اختبار التفاؤل: للاستدلال على مدى ثبات اختبار التفاؤل تم حساب معامل ألفا كرونباخ وحساب التجزئة النصفية مع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان- براون.

جدول (٤) يوضح معاملات ثبات اختبار التفاؤل

معاملات ألفا	معاملات التجزئة النصفية	التفاؤل
٠,٧٨	٠,٨٨	

تشير قيم الثبات بالجدول (٤) إلى يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة ومناسبة لأهداف الدراسة.

### رابعاً-إجراءات التطبيق:

تم تطبيق أدوات الدراسة عبر الإنترنت من خلال نموذج قوقل الإلكتروني أداة لجمع بيانات الدراسة، وقد قام الباحثان بنشر أدوات الدراسة إلكترونياً على الإنترنت، وقد بلغ إجمالي من شاركوا في الإجابة على أدوات الدراسة (٧٠٠) مستجيباً من الجنسين، وتم الإبقاء على (٦٨٤) مستجيباً أكملوا الاستجابة على أدوات الدراسة، بينما تم استبعاد (٦) من المشاركين بالدراسة لم يكملوا بياناتهم الديموجرافية.

### خامساً-التحليل الإحصائي:

تم استخدام اختبار (ت) وتحليل الانحدار المتدرج.



وتم التحقق من اعتدالية توزيع درجات العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة كورونا في الدراسة الحالية، ويوضح الجدول (٥) وصفا إحصائيا لبيانات عينة الدراسة.

جدول (٥) وصف إحصائي لدرجات مجموعتي الدراسة من الذكور والإناث على مقياس استراتيجيات مواجهة كورونا كحدث ضاغط

المتغير	الذكور (ن=٣٦٦)					الإناث (ن=٣١٨)				
	أقل درجة في العينة	أقصى درجة في العينة	الالتواء	ع	م	أقل درجة في العينة	أقصى درجة في العينة	الالتواء	ع	م
المواجهة المرتكزة على الانفعال	٢٧	٦٠	٠,٦٥-	٦,٤	٥٠,٢	٢٩	٦٠	٠,٢٦-	٥,٧	٥٠,٥
المواجهة المرتكزة على المشكلة	٢٤	٥٠	٠,٤٦-	٤	٤٠	٢٦	٥٠	٠,٢٥-	٤	٤١
المواجهة السلوكية	١٨	٥٠	٠,٥٤-	٦,٤	٣٩,٢	٢٧	٦٠	٠,٤٦-	٥,٧	٣٩,٣
الكلية	٨١	١٦٠	٠,٥١-	١٤,٤	١٣١	٩٠	١٦٠	٠,٤٢-	١٢,٢	١٣٠

تشير البيانات بالجدول (٥) إلى عدم وجود التواء في درجات مجموعتي الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة كورونا الدراسة الحالية مما يشير اعتدالية التوزيع.

### سادسا: نتائج الدراسة ومناقشتها:

سنوالي عرض نتائج الدراسة الحالية على النحو الذي يعكس تباعاً الإجابة على الأسئلة التي طرحت، وذلك على النحو التالي:

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها:

ما الفرق في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغطاً بين أفراد العينة من السعوديين وفق العمر والنوع الإجتماعي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب قيمة (ت) للمقارنة بين فئتي العمر بالدراسة الراهنة، وهي فئة من (٢٠) إلى (٢٤) سنة، وفئة من (٢٥) إلى (٣٧) سنة في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا. والبيانات الواردة بالجدول (٦) إلى ما أسفرت عنه هذه النتائج.

جدول (٦) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمقارنة في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بين فئتي العمر الفئة العمرية من (٢٠) إلى (٢٤) سنة، والفئة العمرية من (٢٥) إلى (٣٧) سنة.

استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا	الفئة العمرية من (٢٠) إلى (٢٤) سنة n=195		الفئة العمرية من (٢٥) إلى (٣٧) سنة n=489		ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المواجهة المرتكزة على الانفعال	٥٠,٢	٥,٩	٤٩,٦	٥,٩	١,٢	٠,٦٨
المواجهة المرتكزة على المشكلة	٣٩,٣	٦,٤	٣٩,٤	٥,٨	٠,٢	٠,٨٤
المواجهة السلوكية	٣٩,٨	٥,١	٤١,٢	٤	٣,٦	٠,٠٠١

من قراءة الجدول (٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة السلوكية بين المجموعة التي تخص الفئة العمرية من (٢٠) إلى (٢٤) سنة، والمجموعة التي تخص الفئة العمرية من (٢٥) إلى (٣٧) سنة، والفروق في صالح الفئة العمرية من (٢٥) إلى (٣٧) سنة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من استراتيجيات مواجهة المرتكزة على الانفعال واستراتيجيات مواجهة المرتكزة على المشكلة بين المجموعتين وفقاً للعمر، وعن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواجهة السلوكية وفقاً للعمر. والفروق في اتجاه الفئة العمرية الأكبر وهي من (٢٥) إلى (٣٧) سنة، هذه النتيجة يمكن أن نعزوها إلى أن الأفراد من كبار السن يقدرّون بشكل أكبر المخاطر المحتملة جراء تفشي فيروس (كوفيد-١٩) من الأفراد الأصغر سناً، ومن ثم يفضلون استخدام أساليب المواجهة السلوكية قد تخفف من ضغطهم النفسية خوفاً من تفشي (كوفيد - ١٩).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جيرهولد (Gerhold,2020) بألمانيا والتي أشارت إلى أن كبار السن لديهم سلوكيات تتمثل في مختلف السلوكيات الصحية نتيجة لمخاوف الكبار من تفشي فيروس (كوفيد-١٩) مقارنة بالصغار. كما أشارت دراسة برناردو وآخريين (Bernardo et al., 2017) إلى تأثير متغير العمر على بعض الأساليب الإقدامية لصالح الفئة العمرية الأعلى.

كما يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلٍ من استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال حسب العمر



إلى قوة هذا الحدث الضاغط والذي تمثل في تفشي جائحة كورونا، لذا لم يتضح دور المتغيرات الديموجرافية في تشكيل استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال، وبناءً على ذلك لا يهتم اعتبار العمر مؤشراً لكيفية استخدام الفرد لاستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لمواجهة جائحة كورونا. وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتائج دراسة جيرهولد (Gerhold,2020) التي كشفت عن عدم وجود فروق في استراتيجيات المواجهة لجائحة كورونا وفقاً للعمر، إذ أن معظم أفراد العينة استخدموا استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة كاستراتيجية لمواجهة جائحة كورونا بشكل كبير، ويستمتع معظم المشاركين إلى مشورة الخبراء، ويجاولون التصرف بهدوء وبشكل مناسب. وبالرجوع للتراث الأميري نجد أن هذه النتيجة جاءت متناقضة مع نتائج دراسة (الضريبي، ٢٠١٠) والتي أشارت إلى تأثير التفاعل بين مستوى العمر الزمني على أساليب مواجهة الضغوط، ووجود فروق فردية ذات دلالة ترجع لمتغير العمر في صالح الفئة العمرية ذات السن الأكبر.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها:

ما الفروق في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغطاً بين أفراد العينة من السعوديين وفقاً للنوع الاجتماعي؟ للإجابة عن السؤال الثاني تم حساب قيمة (ت) للمقارنة بين فتي بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمقارنة في استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا بين الذكور والإناث

استراتيجيات مواجهة جائحة كورونا	الذكور (ن=٣٦٦)		الإناث (ن=٣١٨)		ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المواجهة المركزة على الانفعال	٤٨,٥	٦,٣	٥١,٢	٥,٢	٦	٠,٠٠٠
المواجهة المركزة على المشكلة	٤٠,٤	٥,٣	٣٨,٤	٦,٤	٤,٤	٠,٠٠٠
المواجهة السلوكية	٤٠,٧	٤,٣	٤١,٢	٤	٢,٢	٠,٠٠٢

ومن مراجعة الجدول (٧) يتضح أن الفروق الدالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من استراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال واستراتيجية المواجهة السلوكية في اتجاه الإناث، بينما توجد فروق دالة بين الجنسين في استراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة في اتجاه الذكور.

ويتسق هذا مع نتائج معظم الدراسات السابقة التي كشفت عن وجود تباين بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المفضلة لمواجهة الضغوط النفسية، مثل دراسة ليدون وآخرين (Liddon et al.,2018) التي أشارت إلى أن الذكور فضلوا الاعتماد على الاستراتيجية المركزة على المشكلة، بينما الإناث فضلن استراتيجية التركيز على التنفيس الانفعالي، وأشارت دراسة بونفيل روسي وآخرين (Bonneville-Roussy et al.2017) إلى أن الإناث حصلن على درجات مرتفعة على أساليب التماس الدعم الاجتماعي والتركيز على المشكلة، بينما حصل الذكور على درجات مرتفعة على أساليب المواجهة الإيجابية، وأوضحت دراسة جنثري وآخرين (Gentry et al.,2007) أن الإناث كن أعلى مستوى من الإجهاد النفسي وتفضيل استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على العاطفة من الذكور.

وأشارت دراسة ارورا وديلون (Arora & Dhillon,2017) إلى أن الإناث يفضلن أساليب مواجهة أكثر تركيزاً على العاطفة من الذكور، في حين وجد دراسة ميلينديز وآخرين (Meléndez et al.2012) تبايناً في البنية العاملية لأساليب مواجهة الضغوط لدى كل من الذكور والإناث. أما عن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المواجهة السلوكية بين الذكور والإناث. والفروق في اتجاه الإناث.

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الإناث عادة ما يقمن بكافة سلوكيات الوقاية والنظافة المنزلية والسلوكيات التي تواجه المخاطر، فضلاً عن أن الإناث منهن الأمهات اللاتي يتعاملن مع هذا الجائحة بكافة الأنشطة السلوكية التي تقي الأبناء والأسرة بشكل أكبر مقارنة بالذكور.



وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلابروث وآخرين (Klapproth et al.,2020) ودراسة سانتي وآخرين (Santi et.al,2021) التي كشفت عن أن الإناث أظهرهن تفوقاً في استخدام استراتيجيات مواجهة سلوكية لضغوط جائحة كورونا بشكل كبير مقارنة بالذكور.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها:

ما مدى إسهام كلٍّ من التفاؤل والأمل في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا كونها حدثاً ضاغظاً لدى المشاركين بالدراسة من السعوديين؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب تحليل الانحدار التدريجي بطريقة Enter، والذي يتم فيه تحديد معاملات انحدار المتغيرات المستقلة (المنبئة) التي لها تأثير في المتغير التابع. ونعرض فيما يلي لنتائج تحليل الانحدار التدريجي، باعتبار أن المتغيرات المنبئة هي الأمل والتفاؤل لدى عينة الدراسة، بالجدول (٨).

جدول (٨) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتغيرات المنبئة: الأمل والتفاؤل المتغير التابع: استراتيجيات مواجهة كورونا، ويحتوي الجدول على المنبئات الدالة فقط.

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	المقدار الثابت	الارتباط المتعدد	نسبة الاسهام	معامل الانحدار (B)	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة ت	دلالة							
المتغيرات المستقلة	المواجهة المرتكزة على المشكلة	٢٠,٧٧	٠,٤٥	٠,٢٠	٠,٦٣	٠,٢٨	٦,٧٧	٠,٠٠							
									السبل	٠,٣٨	٠,١٤	٠,١١	٠,١٣	٣,٦	٠,٠٠
									الإرادة	٠,٤٢	٠,١٨	٠,٠٩	٠,١٥	٣,٨	٠,٠٠
التفاؤل	المواجهة المرتكزة على الانفعال	٢١,٤	٠,٤٤	٠,١٩	٠,٠٧	٠,٢١	٢	٠,٠٠							
									السبل	٠,٤٧	٠,٢٣	٠,٨١	٠,٤٠	١١,٧	٠,٠٠
									الإرادة	٠,٢٨	٠,٠٨٠	٠,١٥	٠,١٩	٤,٩	٠,٠٠
التفاؤل	المواجهة السلوكية	١٨,٧	٠,٣٦	٠,١٣	٠,٦٤	٠,٣٢	٨,٤	٠,٠٠							
									الإرادة	٠,٢٠	٠,٠٤	٠,١٦	٠,١٥	٣,٦	٠,٠٠

يوضح الجدول السابق النتائج التالية:

- جاءت السبل في المرتبة الأولى في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة لدى أفراد العينة، يلي السبل التفاؤل في المرتبة الثانية، ثم الإرادة في المرتبة الثالثة، والأخيرة في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة.

٢. جاءت الإرادة في المرتبة الأولى في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال لدى أفراد العينة، يلي السبل التفاؤل في المرتبة الثانية، ثم السبل في المرتبة الثالثة، والأخيرة في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال.

٣. جاءت الإرادة في المرتبة الأولى في التنبؤ باستراتيجية المواجهة السلوكية لدى أفراد العينة، يلي الإرادة التفاؤل في المرتبة الثانية في التنبؤ باستراتيجية المواجهة السلوكية.

ومجمل نتائج التساؤل الخامس جاءت متسقة مع نتائج السابقة الخاصة بكل من التساؤل الثاني والثالث، فقد أشارت نتائج التساؤل الخامس إلى قدرة الأمل والتفاؤل في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة الإيجابية لكورونا كحدث ضاغط.

وتعد نتائج هذا التساؤل لها دلالة خاصة إذ أنها تخدم الهدف الرئيس للدراسة الحالية، ويعزوها الباحثان إلى أن مرتفعي الأمل والتفاؤل يتصفون بنزعة للمواجهة الفعالة للضغوط الحياتية؛ لما يتصف به مرتفعو الأمل والتفاؤل من قوة الإرادة والدافعية وتوقع الأحسن في المستقبل والقدرة على التخطيط ويمكن مناقشة نتائج التساؤل الخامس تفصيلاً على النحو الآتي.

يعزو الباحثان النتيجة التي كشفت عن قدرة بعدي الأمل ( الإرادة والسبل) في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة إلى أن الإنسان الذي يتسم بمستويات مرتفعة من الأمل يمتلك الطاقة والسبل التي تدفعه وتمكنه من إنتاج عدد كبير من الحلول لمواجهة المشكلات والتعامل معها مباشرة، وخاصة أن الأمل يعني الرغبة أو الدافع، كما أن الأمل يعنى الإيمان بإمكانية التوصل إلى نتيجة إيجابية، فالأمل يعطي جانباً معرفياً وتحفيزياً ويعكس الخبرة العاطفية لإدراك إمكانية تغير والحلول الأفضل لكافة المشكلات الحياتية، وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسة تشا وبي (Cha, & Yi, 2013) التي أشارت إلى أن الطلاب مرتفعي الأمل لديهم فعالية أكبر في استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية، إذ أنهم استخدموا استراتيجية التركيز على حل المشكلات والتأقلم مقارنة مع منخفضي الأمل، ومع نتائج دراسة رافيندران وآخرين (Ravindran et al. 2019) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في استخدام استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة، كما أن هذه النتيجة جاءت متفقة مع نتائج دراسة برناردو



وآخرين، ودراسة لونج وآخرين (Long، et al.,2020)، ودراسة (Lynch et al.,2001) التي كشفت عن قدرة الأمل في التنبؤ لمواجهة المرتكزة على المشكلة.

ومن جهة ثانية، يعزو الباحثان النتيجة التي أظهرت قدرة التفاؤل على التنبؤ باستراتيجية مواجهة المرتكزة على المشكلة إلى أن المستويات المرتفعة من التفاؤل تخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، فالتفائلون يفسرون الأحداث بطريقة إيجابية، وتوقعهم بأن المستقبل سيكون الأفضل، وأهم سوف ينجحون في تحطيم هذه الأحداث، والمتفائلون يتكيفون مع الأحداث الضاغطة بصورة أكثر فاعلية كما أنهم يدركون بأن لديهم سيطرة في مواجهة مشكلاتهم بفعالية، وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسة بن تسور وآخرين (Ben-Zur et al.,2000) التي كشفت عن قدرة التفاؤل في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الإيجابية، ومع نتيجة دراسة عبد القادر ومغازي (٢٠١٧) والتي كشفت عن وجود قدرة للتفاؤل في التنبؤ بأساليب مواجهة الإيجابية، كما جاءت هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسة المحتسب (٢٠٠٨) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وفقاً لمستوى التفاؤل والفرق في اتجاه مرتفعي التفاؤل، ومع دراسة محجوب (٢٠١٣) والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط بين المتشائمين والمتفائلين، والفرق في اتجاه المتفائلين.

وأخيراً جاءت النتيجة الحالية متفقة مع نتيجة دراسة ايواناجا وآخرين (Iwanaga et al.2014) التي توصلت إلى أن المتفائلين يتبنون استراتيجيات تكيف نشطة، وأن المتشائمين يستخدمون استراتيجيات تكيف سلبية.

أما عن تفسير النتيجة والتي كشفت عن قدرة بعدي الأمل (الإرادة والسبل) في التنبؤ باستراتيجية مواجهة المرتكزة على الانفعال، يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الأمل يميلون إلى أساليب التعامل المركزة على الانفعال هو شيء طبيعي؛ لأن مميزات مرتفعي الأمل لديهم من الطاقة والسبل التي يستطيعون بها مواجهة المشكلات والأحداث الحياتية الضاغطة، من خلال قدرتهم على التركيز على العاطفة إلى -تحسين التأثير

العاطفي للأحداث الضاغطة-، وطلب المعلومات والدعم الاجتماعي. كما أن مرتفعي الأمل لديهم القدرة لتنظيم مشاعرهم عند مرورهم بتجربة أو مشكلة، وهذه النتيجة تتسق مع نتائج دراسات سابقة كشفت عن وجود ارتباطات موجبة بين الأمل واستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال منها دراسات ( Folkman,2013,Muyan-Yilik&Dermir,2020,VanZormeen et al.2020).

وفي نفس السياق يمكن تفسير النتيجة التي كشفت عن قدرة التفاؤل في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال، إلى أن المتفائلين من المرجح أن يستخدموا استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلة، وعندما لا يكون ذلك ممكنًا، يميلون إلى الانخراط في الجوانب العاطفية للموقف المجهد من خلال استخدامهم الفكاهة والقبول وإعادة التقييم الإيجابي، وهذا شيء طبيعي لأن التفاؤل كمكون معرفي يتكون من شعور الفرد بالثقة بحصوله على نتائج إيجابية، وعليه فإن للمتفائل ينظم انفعالاته لمواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة من خلال اعتقاده أن هذه الأحداث سوف لا تدوم، وأن لديه القدرة على المواجهة، وأن الأحداث القادمة في المستقبل ستكون أفضل، إضافة إلى أن المتفائل يعمل على تقييم معرفي للأحداث الضاغطة بشكل أفضل، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات سابقة كشفت عن قدرة التفاؤل في التنبؤ باستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال منها دراسات ( Bedi&Bown,2005,Buyukasik et al.2012).

وعن تفسير النتيجة التي أشارت إلى قدرة الإرادة بوصفها احد مكونات الأمل في التنبؤ باستراتيجية المواجهة السلوكية مثل: ممارسة العبادة والاسترخاء والتمارين الرياضية لمواجهة ضغوط تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، ويمكن تفسيرها وفقا تصور سنايدر وآخرين للأمل، على أنها حالة دافعية إيجابية تتكون من قدرة الأفراد على تخليق مسارات لتحقيق أهدافهم، وتقوية دافعيتهم لمتابعة هذه المسارات عبر التفكير القائم على الجدارة والاعتدال (Yilik&Dermir,2020).

ويمكن تفسير قدرة التفاؤل في التنبؤ باستراتيجية المواجهة السلوكية إلى أن المتفائلين عادة لديهم توقعات إيجابية ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها مرغوبة وقابلة للتحقيق، ووفقا لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق ولذلك يلجؤون إلى ممارسة



الأنشطة المختلفة، منها: العبادة، والدعاء، والصلاة، والاستعانة بالله، وممارسة الاسترخاء، ويقومون أيضا ببعض الحركات والتمارين الرياضية لمواجهة ضغوط تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، من أجل الحفاظ على مستوى رفايتهم النفسية، وتتسق هاتين التيجتين مع نتائج دراسة بيلى وآخرين (Bailey et al.2007) ودراسة سييتد (Steed,2002) التي كشفت عن وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائيا بين استراتيجيات مواجهة السلوكية للضغوط وكل من الأمل والتفاؤل. ومجمل نتائج التساؤل الخامس تدعمها عدة تصورات نظرية، منها تصور فلانوفيا وبيترسون Petson,Villanova الذي أشار إلى أن الأمل والتفاؤل متغيرات إيجابية في الشخصية بطبيعتهما يرتبطان باستراتيجيات مواجهة الضغوط، إذ أن مرتفعي الأمل والتفاؤل لديهم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط، كما أن مرتفعي الأمل والتفاؤل يتجنبون المواقف الضاغطة وعدم الالتفات إلى السلبيات (دغيم، ٢٠٠٨).

بالإضافة إلى ذلك يرى عبد الخالق (١٩٩٧) أن المتفائلين يستخدمون الأساليب الفعالة لمواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة، حيث يدرك المتفائل الموقف الضاغط على أنه قابل للتحكم فيه، وأن التفاؤل يرتبط إيجابيا باستخدام أسلوب إعادة التفسير الإيجابي للموقف وبمحاولة تقبل الموقف الواقعي، وازدياد لجوء المتفائل إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب والاستفادة من الخبرة.

كما أن للأمل قاعدة معرفية تحتوي على معلومات وأهداف؛ تولد طاقة في كثير من الأحيان يصفها بأنه "الإرادة"، التي تتمتع بجودة تحفيزية؛ له جوانب وجدانية إيجابية نظرا لما يأتي الأمل بالقوة، ويقوم الأمل على أسس دينية وروحانية، كما يعدّ الأمل حالة ذهنية لها جانب عاطفي، وإحياء الأمل في المواقف العصبية للغاية يعتمد جزئياً يعتمد على التأقلم المعرفي، وعلى قدرة الشخص وطاقته على التعامل مع المواقف العصبية بشدة بمرور الوقت يعتمد جزئياً على الأقل على وجود الأمل فيما يتعلق بالنتيجة المرجوة. ترابط التعايش والأمل. (Hassija et al.2012).

وأخيرا تدعم نظرية نظرية التوسيع والبناء العقلي لفريدريكسون Fredrickson مجمل نتائج التساؤل الخامس، إذ تفترض هذه النظرية أن للمشاعر الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل والفرح

والاهتمام والفخر والحب لها تأثير إيجابي، فهم يوسعون مجموعة الأفكار والأفعال التي تنتاب إلى الذهن، والتحليلات المفاهيمية لمجموعة من المشاعر الإيجابية تدعم هذا الإبداع، فالفرح مثلاً يزيد من خلال الرغبة في البهجة، وهذه واضحة ليست فقط في السلوك الاجتماعي والجسدي بل يمتد أيضاً في السلوك الفكري والفني، أما الاهتمام ذلك الشعور الإيجابي يزيد من خلال الرغبة في استكشاف المعلومات واتخاذ الخبرات الجديدة وتوسيع الذات، وثالث هذه المشاعر الإيجابية هو الرضا والذي يزيد من خلق الرغبة في تذوق ظروف الحياة الحالية ودمج هذه الظروف في وجهات نظر جديدة من الذات والعالم، أما الفخر رابع المشاعر الإيجابية فيتوسع من خلال خلق الرغبة في تبادل وتحقيق النتائج مع الآخرين وتصوير إنجازات الذين يمثلون أساليب مختلفة من التفكير والمشاعر الإيجابية (في العاني وفيصل، ٢٠١٩).

مناقشة عامة: انطلقت الدراسة الحالية من علم النفس المرضي في مقابل علم النفس الإيجابي فعندما يقع حدث مفاجئ ومؤذي ولا يمكن للفرد أو للمجتمع بكافة إمكاناته وآلياته مواجهته والقضاء عليه فوراً، يسمى هذا الحدث الضاغظ والذي كان سبباً في وقوع الحدث هذه المرة، هو فيروس كورونا، وقد انطلقت الدراسة الحالية لتحقيق فرض رئيسي تمثل في أنه يمكن إدراك جائحة كورونا بوصفها حدثاً ضاغظاً نشأ من المزاجية بين طبيعة هذا الفيروس ومعدلات انتشاره السريعة وقلة المعارف عنه، وما ترتب عليه من إجراءات احترازية تعد مصدراً رئيسياً للضغط يجب التكيف معه إذا أراد الفرد أن يصبح عضواً فعالاً في المجتمع، حيث توفر عملية التكيف النفسي مع هذه الضغوط فرصة للنمو النفسي السليم، لكن مازال البعض في حاجة لمعرفة استراتيجيات التعامل مع التوتر والمخاوف الناتجة عن تلك الأحداث الضاغطة، بشكل يمكن الأفراد من التعايش بشكل فعال مع تلك المواقف المجهدة من أجل الحفاظ على رفاهيته النفسية والجسدية.

وقد أظهرت مجمل نتائج الدراسة الحالية دور المشاعر الإيجابية والمتمثلة في (الأمل والتفاؤل) في تشكيل استراتيجيات المواجهة الفعالة، فالقاسم المشترك بين الناس في هذا الحدث الضاغظ هو شعورهم المتزايد بقدرتهم على البقاء على قيد الحياة، وأهم سينتصرون على هذا الجائحة مستقبلاً، حيث أشارت نتائج الدراسة الحالية على تبني أفراد العينة استراتيجيات إيجابية لمواجهة



جائحة كورونا، وقد برز بوضوح استخدام استراتيجية المواجهة المرتكز على الانفعال، ربما يرجع ذلك إلى طبيعة عينة الدراسة التي تعتمد في كل أمورهما على طلب العون من الله، وربما يرجع الباحثان ذلك أيضاً إلى أن الانفعالات ربما تكون طاقة تحفيزية لمواجهة الحدث الضاغظ مثلاً، كالخوف الذي يتطلب القيام بسلوك للهروب من مصدر الخوف أو القيام بمواجهته، أو ربما تكون هذه الاستراتيجية تجلب المساعدة والمساندة من الله ثم من الآخرين.

إلى جانب ذلك أبرزت مجمل نتائج الدراسة الحالية دور التفاؤل والأمل في تشكيل استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وأنها كمصادر وقوة ذاتية لدى الفرد وقت الأزمات، وجاءت نتائج الدراسة في هذا السياق؛ لتؤكد دور الأمل والتفاؤل كمصادر للقوة الذاتية.

### توصيات الدراسة:

- توصي الدراسة الحالية بناء على نتائجها عدة توصيات ومقترحات بحثية:
١. تصميم برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية من خلال تنمية الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية لدى الذكور والإناث في مختلف المراحل العمرية.
  ٢. إجراء مزيد من البحوث على عينات أكبر حجماً لمعرفة استراتيجيات المواجهة السائدة لدى أفراد المجتمع لمختلف الأزمات ومنها جائحة كورونا.
  ٣. تفعيل دور المراكز الإرشادية ذات الصلة لدعم التفاؤل والأمل، والمساندة أثناء الأزمات ومنها انتشار الجائحة؛ لتقليل من النواتج النفسية لهذه الأزمات.

### المقترحات البحثية:

١. دراسة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل والأمل ولخفض النواتج النفسية السلبية لدى المتعافين ومرضى فيروس (كوفيد-١٩).
٢. دراسة الفروق في استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والديموجرافية.
٣. دراسة الفروق في كل من الأمل والتفاؤل لدى المتعافين من فيروس كورونا.

## المراجع

- الأنصاري، بدر محمد.(١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات. مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب. جامعة الكويت . ٨٨-١
- إبراهيم، مجدي عبد العزيز(٢٠٠٥). التفكير من منظور تربوي. القاهرة دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- أبو الزاهر، كامل سالم.(٢٠١٧). العينات الإحصائية <https://uomustansiriyah.edu.iq/media/> //
- بحري، نبيل وشويعل، يزيد.(٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. (٢) . ١٤٥ - ١٧١
- البرزنجي، عبد الواحد محمد.(٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات وموقع الضبط. عمان. دار الصفاء.
- جودة، أمال عبدالقادر.(٢٠١٠). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة. الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس - مصر. ٦٣٩ - ٦٧١
- الحضري، سومة أحمد محمد(٢٠١٨). معنى الحياة وعلاقته بالصلاية النفسية والشعور بالأمل لدى عينة من المعاقين بصرياً المراهقين. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، (١٤) . ٨٥ - ١٦١
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٧). التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين دراسات في الصحة النفسية، المجلد الأول، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- ديغم، عبدالمحسن إبراهيم.(٢٠٠٨). أبعادها الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية التميز بين الأمل والتفاؤل. مجلة دراسات عربية في علم النفس.(١)، (٧) ٨٥-١٥٠.
- الرويلي، جميلة خلف (٢٠١٥). المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية. مجلة كلية التربية . جامعة أسيوط.(٢-٤)، ٣٦٤-٣٣٢
- سليمان، سناء محمد.(٢٠١٤). التفاؤل والأمل: من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل. القاهرة. عالم الكتب.
- شاهين، هالة محمود (٢٠٠٨) : الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "المكفوفين والصم والعادين". (رسالة دكتوراه غير منشورة) معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم لدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس
- شداني، عمر. (٢٠١١م): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة. (رسالة ماجستير غير منشورة). معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العقيد أكلي محمد أولحاج بالبويرة. الجزائر.
- الصبوة، محمد نجيب. (٢٠٢٠). صناعة الرعب والفرع وفيلم الكورونا الإعلامي العالمي. : <https://www.facebook.com/>



- الصمادي، سمر. (٢٠٢١). مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية. (٢٩)، ١، ٥٣-٧٣
- الضريبي، عبد الله. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. (٢٦)، ٤، ٦٩٩-٧١٩.
- العارض، إحسان عبدعلى والموسوي، عباس نوح. (٢٠١٣) مستوى الأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ١٣. ١٦٢-١٩٢
- العاني، منير وفيصل، سناء. (٢٠١٩). المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مجلة الآداب. (٢)، ١٣١، ٣٢٥-٣٥٣
- عبد الخالق، أحمد. (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لاختبار سنايدر للأمل. مجلة دراسات نفسية، (١٤)، ٢، ١٨٣-١٩٢.
- عبدالقادر، اشرف ومغازي، ابراهيم. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بور سعيد. (٢١)، ٧٣٧-٧٦٤.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة ضغوط النفسية، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عسليية، محمد إبراهيم، وحمدونة، أسامة. (٢٠١٥). الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجامعة الاردنية. (٤٢)، ٣، ٧٣١-٦٥٢
- عشعش، سارة لطفي سلامة مسعد. (٢٠١٦) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببور سعيد. ع. ٢١، ج. ٢، ٧٣٩ (٢). ٢١-٧٦٤-٧٣٩
- على، نعمة صلاح. (٢٠٢٠). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد "COVID-19" والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. (٨٠)، ١٠٨، ٣٨٥-٤٣٤
- فرج، سحر عبد العظيم. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل. مجلة الإرشاد النفسي. كلية التربية جامعة عين شمس (٤٤). ٥٣٧-٥٥٨.
- فليح، زينب حسن (٢٠٠٦). التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد،
- القاسم، موزي محمد (٢٠١١) الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- المحتسب، منى اسماعيل. (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلاب جامعة القدس. عمادة الدراسات العليا. (رسالة ماجستير غير منشورة). فلسطين.

- محبوب، سماح مصطفى. (٢٠١٣). التفاؤل وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى النساء المصابات بالسرطان. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة النيلين. الخرطوم
- مخيمر، عماد محمد (٢٠٠٩). ارتقاء الإنساني في ضوء على النفس الإيجابي وكيفية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء. القاهرة . دار الكتاب الحديث
- مليان، عبد الكريم ومجادي، مصطفى. (٢٠٢٠) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-١٩ لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن دراسة استكشافية، مجلة التمكين الاجتماعي، (٢)، ٢٠١-٢١٦
- مليكة، بوبكر وبراحو، فوزية. (٢٠١٧). التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى اساتذة التعليم الابتدائي. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة عبد الحميد بن باديس. الجزائر.
- المؤتمر الدولي المحكم - الحجر الصحي-التداعيات والحلول، لبنان٣-٤ ٢٠٢١ <http://unscin.org>
- هلال، سليمة. (٢٠١٨). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريوس دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيد. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة. الجزائر.
- اليحوي، نجوى (٢٠٠٢م) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة. (٦٢)، ١٦. ١٣٢. ١٥٦.
- اليحيا، عائشة بنت فهد. (٢٠١٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى نزيلات دار الرعاية الاجتماعية بمدينة الرياض. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (٢)، ٢١٣- ١٨٨.
- Al-Ansari, B. (1998). Optimism and pessimism: concept, measurement, and implications. Scientific Publication Council, Authoring and Arabization Committee. Kuwait University. 1-88. [In Arabic].
- Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar, A. (2020). Moderating Effects of Hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 36 (3), 451-456
- Abdel Qader, A., & Maghazi, I. (2017). Methods of coping with psychological stress and its relationship to optimism among a sample of university students. *Journal of the College of Education. Port Said University*. (21), 737-764. [In Arabic].
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Springer, Boston, MA.
- Klaproth, O. W., Halbrügge, M., Krol, L. R., Vernaleken, C., Zander, T. O., & Russwinkel, N. (2020). A Neuroadaptive Cognitive Model for Dealing With Uncertainty in Tracing Pilots' Cognitive State. *Topics in Cognitive Science*, 12 (3), 1012-1029.
- Abdel Qader, A., & Maghazi, I. (2017). Methods of coping with psychological stress and its relationship to optimism among a sample of university students. *Journal of the College of Education. Port Said University*. (21), 737-764. [In Arabic].
- Abdel-Khaleq, A., A. (2004). The Arabic version of the Snyder Hope Test. *Journal of Psychological Studies*. (14), (2), 183-192. [In Arabic].
- Abdel-Khaleq, A. (1996.) *The Arab List's Instructions for Optimism and Pessimism*, Alexandria dar-almaarfa-algamaaia .



- Al Yahya, F.(2018). Satisfaction with life and its relationship to hope among female residents of the Social Care Home in Riyadh. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*. (2), 188-213. [In Arabic] .
- Al-Ani, M., & Faisal, S. (2019). Positive feelings and their relationship to life satisfaction. *Journal of Arts*.(2),(131),325-353. [In Arabic] .
- Al-Aridh, A., & Al-Mousawi,N. (2013). Measuring the level of hope among university students. *Journal of the College of Education for Girls for Human Sciences*. 13. 162-192 . [In Arabic].
- Al-Barzanji, M. (2010). Optimism and pessimism and their relationship to self-concept and locus of control. Amman..Dar Al-Safa. [In Arabic].
- Al-daribaa, A. (2010). Methods of coping with psychological stress and its relationship to some variables A field study on a sample of workers in the foot glass factory in Damascus. *Damascus University Journal*. (26), (4), 699- 719. [In Arabic].
- Al-Hadary, S. (2018). The meaning of life and its relationship to psychological hardness and a sense of hope among a sample of visually impaired adolescents. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*., 14. 85-161.[In- Arabic]
- AlHadi, A. N., Alarabi, M. A., & AlMansoor, K. M. (2021). Mental health and its association with coping strategies and intolerance of uncertainty during the COVID-19 pandemic among the general population in Saudi Arabia: cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 1-13 , 13.
- Alhazmi, R ,Al-Wathinani, A., Hertelendy, A. J., Alhurishi, S., Mobraad, A., Altuwajiri, M., & Goniewicz, K. (2021). Increased emergency calls during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia: A national retrospective study. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 14). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Ali, N. (2020). A study of the relationship between stressors resulting from the spread of the emerging coronavirus COVID-19 and psychosomatic disorders among working women. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*. (80), (108),385-434. [In- Arabic] .
- Al-Mohtaseb, M. (2008). Optimism and pessimism and their relationship to stressful daily life events and coping methods among Al-Quds University students. *Deanship of Postgraduate Studies*. (Master).. [In- Arabic] .
- Al-Qasim, M M (2011) Emotional intelligence and its relationship to happiness and hope, a sample of Umm Al-Qura University female students, (master) thesis, Umm Al-Qura University, Makkah Al-Mukarram.[In-Arabic].
- Al-Ruwaili, J .(2015). Family climate and its relationship to methods of coping with psychological stress among a sample of Northern Border University students. *Journal of the College of Education*. Assiut University. (2-4), 332-364. [In- Arabic]
- Al-Sabwa, N. (2020). Horror and panic industry and the global media Corona movie. Retrieval date April 14, <https://www.facebook.com>. [In- Arabic]
- Al-Smadi, S. (2021). The level of psychological stress resulting from the spread of the emerging corona virus (COVID-19) among a sample of members of the Jordanian community in Hail. *King Abdul-Aziz University Journal: Arts and Humanities*, (29), (1),53-73. [In- Arabic]
- Al-Yahoufi, N. (2002) Optimism and pessimism and their relationship to some socio-demographic variables among university students. *Psychology Journal*, General Egyptian Book Organization. (62), 16. 132 156. [In- Arabic]
- Arora, M., & Dhillon, R. (2017). Perceived stress, depression and coping strategies in adolescents: A gender perspective. *Indian Journal of Community Psychology*, 13 (1), 149–155.
- Asaliya, I, & Hamduna, O. (2015). Religious commitment and its relationship to death anxiety and the experience of hope among students of the Faculty of Education at Al-Azhar University in Gaza. *Journal of Studies in the Humanities and Social Sciences*. University of Jordan.(42),(3) 731-652 .[In- Arabic]
- Ashish, S. (2016) Patterns of coping with psychological stress and its relationship to optimism among a sample of university students. *Journal of the College of Education in Port Said*. (2), 21, 739-764. [In- Arabic].
- Bahri,N & Shuayel, Y. (2014). Optimism and pessimism and their relationship to the control center and methods of dealing with psychological stress. *Generation Journal of Humanities and Social Sciences*. (2) . 145-171 .[In- Arabic].



- Barnum, C. J., Pace, T. W., Hu, F., Neigh, G. N., & Tansey, M. G. (2012). Psychological stress in adolescent and adult mice increases neuroinflammation and attenuates the response to LPS challenge. *Journal of Neuroinflammation*, 9 (1),1-15.
- Ben-Zur, H., Rappaport, B., Ammar, R., & Uretzky, G. (2000). Coping strategies, life style changes, and pessimism after open-heart surgery. *Health & social work*, 25 (3), 201-209.
- Bernardo, A. B., Wang, T. Y., Pesigan, I. J. A., & Yeung, S. S. (2017). Pathways from collectivist coping to life satisfaction among Chinese: The roles of locus-of-hope. *Personality and Individual Differences*, 106, 253-256.
- Biber, A., Amit, S., Beni, S. AGrinberg, A., Leshem, E., & Regev-Yochay, G. (2021). Postvaccination COVID-19 among healthcare workers, Israel. *Emerging Infectious Diseases*, 27 (4),1220.
- Bleibtreu, A., Bertine, M., Bertin, C., Houhou-Fidouh, N., & Visseaux, B. (2020). Focus on Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV). *Médecine et Maladies Infectieuses*. 50, (3), 243-251.
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary educational psychology*,48, 28-42.
- Brooks S,Webster R., Smith L., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. (2020 )The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. (395):912–920.
- Cénat, J. M., & Dalexis, R. D. (2020). The complex trauma spectrum during the COVID-19 pandemic: a threat for children and adolescents' physical and mental health. *Psychiatry Research*, 293, 113-473.
- Cha, J., & Yi, M. (2013). The influence of cognitive coping on hope, depression and satisfaction with life in hemodialysis patients. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25 (4), 389-399.
- Chang, E. C., Yi, S., Liu, J., Kamble, S. V., Zhang, Y., Shi, B., ... & Shen, J. (2020). Coping Behaviors as Predictors of Hedonic Well-Being in Asian Indians: Does Being Optimistic Still Make a Difference?. *Journal of Happiness Studies*, 21 (1), 289-304.
- Connor-Smith, J& Carver, C. S., (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology* .61,679–704.
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S., & Cowden, R. G. (2020). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: does religious coping matter?. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Crewe, B., Hulley, S., & Wright, S. (2020). Coping and Adaptation. In *Life Imprisonment from Young Adulthood* (pp. 125-207). Palgrave Macmillan, London.
- Csikszentmihalyi, M& Seligman, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
- Digham, A. (2008). Self-efficacy and methods of coping with stress as variables that speak of the distinction between hope and optimism. *Journal of Arab Studies in Psychology*.(1), (7) (85.-150. (In- Arabic).
- El-Desouky, M. (2007). Optimism and pessimism in terms of their relationship to a number of psychological variables among a sample of university students of both sexes, *Studies in Mental Health* .Anglo-Egyptian Library, Cairo .[In- Arabic].
- Falih, Z. (2006). Optimism and its Relationship to Psychological Needs and Achievement, (Doctor) thesis, College of Physical Education for Girls, University of Baghdad,
- Farag, S. (2015). Psychometric properties of optimism scale. *Psychological Counseling Journal*. Faculty of Education, Ain Shams University, 44. 558-537 .[In- Arabic].
- Fasano, J., Shao, T., Huang, H. H., Kessler, A. J., Kolodka, O. P., & Shapiro, C. L. (2020). Optimism and coping: do they influence health outcomes in women with breast cancer? A systemic review and meta-analysis. *Breast Cancer Research and Treatment*, 1-7.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5 (2),87-96.
- Gentry, L. A., Chung, J. J., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K. M., & Maddock, J. E. (2007). Gender differences in stress and coping among adults living in Hawaii. *Californian journal of health promotion*, 5 (2), 89-102.
- Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and Coping strategies. Results from a survey in Germany. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10.



- Gordeeva, T., Sheldon, K., & Sychev, O. (2020). Linking academic performance to optimistic attributional style: Attributions following positive events matter most. *European Journal of Psychology of Education*, 35 (1), 21-48.
- Gouda, A. (2010). Optimism and Hope and their Relationship to Happiness among a Sample of Adolescents in Gaza Governorate. *Complete Proceedings of the Second Regional Conference on Psychology - Egypt*. 639 – 671.[In- Arabic]
- Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., ... & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 84-92.
- Hassija, C. M., Luterek, J. A., Naragon-Gainey, K., Moore, S. A., & Simpson, T. (2012). Impact of emotional approach coping and hope on PTSD and depression symptoms in a trauma exposed sample of veterans receiving outpatient VA mental health care services. *Anxiety, Stress & Coping*, 25, (5), 559-573.
- Hawash, M. M., Alhazmi, A. H., Wafik, W., Muzammil, K., Mushfiq, S., & Ahmed, H. A. (2021). The Association of COVID-19 Pandemic Stress With Health-Related Quality of Life in the Kingdom of Saudi Arabia: A Cross-Sectional Analytical Study. *Frontiers in Public Health*, 9.-21.
- Hilal, sound. (2018). Strategies for coping with psychological stress among students. (A magister). Faculty of Social Sciences and Sociology. University of Dr. Moulay Taher Saïda. Algeria
- Huang, F., & Zhu, Y., Xie, J., Cao, L. (2020). Association between short-term exposure to air pollution and COVID-19 infection: Evidence from China. *Science of the total environment*, 138, 704-727.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., et al. (2000). Stress at college: effects omen health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal* 34(2):217-227
- Ibrahim, M. (2005). Thinking from an educational perspective. Cairo Dar Alam Al-Kutub for Publishing and Distribution.
- International Referee Conference - Quarantine - Implications and Solutions, Lebanon 3-4 2021 <http://unscin.org>. [In- Arabic]
- Iwanaga, M., Yokoyama, H., & Seiwa, H. (2004). Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences*, 36 (1), 11-22.
- Jung, S. J., & Jun, J. Y. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: perspectives from South Korea. *Yonsei medical journal*, 61 (4), 271.
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., Wang, L. X., Zhang, M. C., & Lin, X. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of theand their associations with emotional and behavioral reactions, social participation, and precautionary behavior: A national survey.
- Liddon, L., Kingerlee, R., & Barry, J. A. (2018). Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology*, 57 (1), 42-58.
- Long, L., Gallagher, M. W., J., Richardson, A., D'Souza, J., Boswell, J. F., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2020). Examining hope as a trans diagnostic mechanism of change across anxiety disorders and CBT treatment protocols. *Behavior Therapy*, 51 (1), 190-202.
- Lynch, S. G., Kroencke, D. C., & Denney, D. R. (2001). The relationship between disability and depression in multiple sclerosis: the role of uncertainty, coping, and hope. *Multiple Sclerosis Journal*, 7 (6), 411-416.
- Mahgoub, S. (2013). Optimism and its relationship to coping with stress in women with cancer. (Doctor) University of Neelain. Khartoum. [In- Arabic].
- Malika, B. (2017). Optimism and strategies for coping with stressful events among primary school teachers. (Master). College of Social Sciences and Humanities. Abdelhamid Ben Badis University. Algeria. [In- Arabic]
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish journal of psychology*, 15 (3), 1089-1098.
- Melyani, A., & Magadi, M. (2020) Coping Strategies with the psychological stress of quarantine due to the spread of the Covid-19 virus among a sample of higher education teachers returning abroad, "an exploratory study. *Social Empowerment Journal*. (2), (2). 201-216. [In- Arabic]



- Mukhaimer, I. (2009). Human advancement in light of the positive self and how to develop the positive aspects of the children's personality. Cairo. Dar Modern Book .[In- Arabic]
- Murad, H., Jankicevic, J., & Garabedian-Ruffalo, S. M. (2021). The Cultural Stress Theory of Obesity. *International Journal of Psychiatry Research*, 4 (1), 1-12.
- Othman, F (2001). Anxiety and managing psychological stress, Dar elfikrelarabi
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383 (6), 510-512.
- Ravindran, O. S., Shankar, A., & Murthy, T. (2019). A comparative study on perceived stress, coping, quality of life, and hopelessness between cancer patients and survivors. *Indian journal of palliative care*, 25 (3), 414.
- Rivkin, M., Levinson, L., Wolf, D. G., Oster, Y., Michael-Gayego, A., & Nir-Paz, R. (2021). Decreased prevalence rate of respiratory pathogens in hospitalized patients during the COVID-19 pandemic: possible role for public health containment measures?. *Clinical Microbiology and Infection*, 27 (5), 811-812.
- Santi, G. C., Cerami, C., Galandra, C., Dodich, A., Cappa, S. F., Vecchi, T., & Crespi, C. (2021). Risk-Aversion for Negative Health Outcomes May Promote Individual Compliance to Containment Measures in Covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 16-21.
- Shadani, O. (2011): Strategies for coping with psychological stress among primary school teachers through the study of some cases in the school community in the state of Bouira. (Master) Institute of Humanities and Social Sciences. University of Colonel Akli Amhand Oulhaj in Bouira. Algeria. [In- Arabic]
- Shaheen, H. (2008): Psychological needs and their relationship to methods of coping with stress among primary school students "blind, deaf and normal. (Doctor) Institute of Graduate Studies for Childhood, Department of Psychological and Social Studies, Ain Shams University.[In- Arabic]
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H., & Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75 (5), 618-630.
- Slovic, P. (2010). *The Feeling of Risk: New Perspectives on Risk Perception*. London, Earthscan
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Sood, N., Bravata, D., Pera, M., Cantor, J. H., & Whaley, C. M. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic and policy response on health care utilization: evidence from county-level medical claims and cellphone data (No. w28131). National Bureau of Economic Research.
- Suleiman, S. (2014). *Optimism and Hope: For a Bright Life and a Better Future*. Dar Alam Alkutub. Cairo.[In- Arabic]
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170.
- Tsamakis, K., Rizos, E., Manolis, A. J., Chaidou, S., Kypouropoulos, S., Spartalis, E., & Triantafyllis, A. S. (2020). [Comment] COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Experimental and Therapeutic medicine*, 19 (6), 3451-3453.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5) 1729.
- World Health Organization. (2020). *Mental Health Considerations during Outbreak*. Accessed March, 17.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2021). A Moderated Mediation Effect of Stress-Related Growth and Meaning in Life in the Association Between Coronavirus Suffering and Satisfaction With Life: Development of the Stress-Related Growth Measure. *Frontiers in psychology*, 12, 529.
- Zhang, F., Shang, Z., Ma, H., Jia, Y., Sun, L., Guo, X., ... & Liu, N. (2020). High risk of infection caused posttraumatic stress symptoms in individuals with poor sleep quality: A study on influence of coronavirus disease (COVID-19) in China. *medRxiv*.







الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# Journal of Islamic University

for Educational and Social Sciences

Refereed Periodic Scientific Journal

