

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة في ظل جائحة كورونا  
دراسة سوسيولوجية (المرأة العربية انموذجاً)

م.سرمد جاسم محمد الخزرجي

جامعة تكريت/كلية الاداب/اختصاص الانثروبولوجيا-العراق

أ.برابح نعيمة

جامعة محمد بوضياف المسيلة/ كلية العلوم الاجتماعية/قسم علم النفس-الجزائر

**Strategies for Confronting Psychological Stress among Women in the  
Corona Pandemic Sociological Study (Arab Women as an Example)**

**Sarmad Jassim Muhammad Al-Khazraji**

**Tikrit University / College of Arts / Anthropology Specialization – Iraq**

**Brabeh Naima**

**Muhammad Boudiaf Al-Messila University / College of Social Sciences /**

**Department of Psychology – Algeria**

[Se55rm66ad@gmail.com](mailto:Se55rm66ad@gmail.com)

**Abstract:**

Women by their nature are a sensitive being due to their physical and sentimental nature, as they deal with most matters and attitudes on the emotional side, and they are like other members of society exposed to many pressures, especially in light of what the world is witnessing from the spread of the Corona pandemic or the newcomer 19 who imposed many repercussions on society, including The quarantine that has been adopted as a measure to avoid taking more lives, is why it uses some strategies to counter these stressful situations. Our paper aimed to identify the way women think according to the three possibilities (a woman, a pregnant woman, the mother), and how some pressures affect her (infertility, violence against her, work) and to know the strategies that she uses in facing the pressure she is exposed to in her daily life.

**Key words:** strategy - stressful events - women - Corona pandemic.

**الملخص:**

إن المرأة بطبيعتها كائن حساس نظرا لطبيعتها الجسدية والوجدانية، فهي تتعامل مع اغلب الأمور و المواقف من الجانب الانفعالي، وهي كباقي أفراد المجتمع معرضة للعديد من الضغوط خاصة في ظل ما يشهده العالم من انتشار جائحة كورونا أو كوفيد 19 المستجد والذي فرض تداعيات كثيرة على المجتمع ومنها الحجر الصحي الذي تم اعتماده كإجراء لتفادي حصد المزيد من الأرواح، ولهذا فهي تستخدم بعض الاستراتيجيات لمواجهة هذه المواقف الضاغطة. هدفت البحث هذه إلى التعرف على طريقة تفكير المرأة وفق الاحتمالات الثلاثة (امرأة، حامل، الأم)، و كيفية تأثير بعض الضغوط عليها (العقم، العنف ضدها، العمل) ومعرفة الاستراتيجيات التي تستعملها في مواجهة الضغط الذي تتعرض له في حياتها اليومية.

**الكلمات المفتاحية:** الإستراتيجية - الأحداث الضاغطة - المرأة - جائحة كورونا.

**المقدمة:**

في ظل انتشار جائحة كوفيد 19 المستجد والانغلاق الاجباري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في خطوة للحد من تفشي الوباء وحصد المزيد من الأرواح وتأثيره على نمط الحياة التي نعيشها، والتي

فرضت على الفرد أن يسعى جاهدا للتأقلم مع متطلبات الحياة والمستجدات الراهنة، ومن خلال هذا الوضع الذي والتغيير السريع قد تظهر عدة أمراض نفسية واجتماعية بسبب الضغوط التي تقع على الفرد، وبما أن للمرأة العربية دور مهم في الأسرة والمجتمع فهي ليست بمنأى عن هذه الضغوطات خاصة وانه قد تعددت أدوارها وازدادت مسؤوليتها وأعبائها سواء في الأسرة أو خارجها، إلى جانب إحساسها بان هذا العالم قد أصبح غير آمن وان الموت يهدد حياتها وحيات أسرته وأصدقائها، لهذا نريد من خلال هذه المداخلة تسليط الضوء على بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على المرأة وما قد تسببه لها من أمراض واضطرابات نفسية بالإضافة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء جائحة كورونا.

يتألف البحث من اربعة محاور يتكون المحور الاول من العناصر الاساسية للبحث، اما المحور الثاني يتألف من مفاهيم ومصطلحات البحث، اما المحور الثالث يتكون من اهم الضغوط التي تؤثر على المرأة العربية، ويتكون المحور الرابع من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واخيرا الخاتمة والتوصيات والمراجع.

### المحور الاول:العناصر الاساسية للبحث

#### اولا:مشكلة الدراسة:

وانطلاقا مما سبق سنحاول من خلال عرض هذه الورقة البحثية الإجابة على السؤال التالي:

- ما هي أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العربية في ظل جائحة كورونا؟

#### ثانياً:أهمية الدراسة:

- ما يشهده العالم من انتشار كبير لجائحة كورونا، وتداعياتها على الحياة اليومية للأفراد على جميع المستويات.

- الضغوط النفسية التي تعانيها المرأة وخاصة في هذه الظروف التي تحاول فيها حماية أفراد أسرتها ومساعدتهم في تجاوز هذه المرحلة باستخدام استراتيجيات وأنشطة مختلفة علمية وترفيهية أثناء الحجر الصحي.

ثالثاً:أهداف الدراسة:هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- التعرف على سيكولوجية المرأة وطريقة تفكيرها.

- إلقاء الضوء على بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على المرأة.

- التعرف على فيروس كورونا(أعراض مرض كوفيد-19، كيفية انتشار مرض كوفيد-19، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)

- إلى جانب التطرق إلى بعض النصائح والطرق للتقليل من الضغوط النفسية الناجمة عن جائحة كورونا.

- تغيير دور المرأة في النسق الاجتماعي، بحيث أصبح لها دور كبير وفاعل داخل وخارج الأسرة نظرا للمسؤوليات التي

تقلدتها والأعباء الملقاة على عاتقها، مما قد يولد لديها نوع من القلق أو الضغط النفسي والذي قد يمتد للمحيطين بها ويؤثر عليهم.

رابعاً-منهجية الدراسة:-ان هذه الدراسة يمكن ان تدخل ضمن اطار الدراسات الوصفية،فهي تعتمد على جمع الحقائق

وتحليلها وتفسيرها باستخلاص دلالتها والتعرف على خصائصها وذلك لمعرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى

المرأة في ظل جائحة كورونا دراسة سوسولوجية(المرأة العربية انموذجاً).

### المحور الثاني:مفاهيم ومصطلحات البحث

#### 1-سيكولوجية المرأة و طريقة تفكيرها:

1-1 المرأة:لا يمكن فهم المرأة نفسيا إلا من خلال فهمها بيولوجيا فعلي الرغم من غموض المرأة نفسيا فهي شديدة الوضوح

بيولوجيا بمعنى أن التكوين البيولوجي فاضح لها مهما حاولت إخفاءه فهي أضعف عضليا من الرجل علي وجه العموم،و

كرد فعل طبيعي لهذا الفضح البيولوجي تميل المرأة - السوية - إلى التخفي و التستر و ما الخجل الفطري لدي المرأة رغبة حقيقية في الابتعاد عن العيون الفاحصة المتأملة لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة و من هنا يبدو حجاب المرأة ملبياً لهذا الاحتجاج الفطري النفسي للتستر أما محاولات التعري لدي النساء فأنها غالباً يبيعاز من الرجل و رغبة في إرضائه أو جذب انتباهه أي أن التعري ليس صفة أصلية في المرأة السوية.

والمرأة لا تحتاج فقط إلى ستر تكوينها لبيولوجي و التظاهر بخلافة و إنما تحتاج ذلك أيضاً في مواجهة مشاعرها و عواطفها فقد خلقت بطبيعة جياشة لتكون مناسبة لمواكبة حاجات الأب و الزوج و الأبناء و هذه الطبيعة تتسم بالسيولة العاطفية و التي تتبدى في التغير السريع في المشاعر و في حرارة هذه المشاعر مقارنة بالرجل و هذه السيولة العاطفية يكمن خلفها تركيبات عصبية و إفراز هرمونية تجعلها قوة دافعة (المهدي، 2007).

فالمرأة تعلم في قرار نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ علي بقاء النوع فهي منتجة للحياة بأذن ربها و راعية لها...، اذن فالمرأة وعاء الحياة و وعاء البقاء و وعاء اللذة و وعاء العاطفة و السكن و وعاء القوة أي أن المرأة تضرب بجذورها في اعرق نوازع الحياة.

أما بالنسبة للتناقض فلا يفهم المرأة من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها فهي تجمع بين اللذة و الألم بحيث لا يستطيع التفريق بينهما في لحظة بعينها و يتجسد ذلك في حالة الحمل و الولادة و الرضاعة و تربية الأولاد فعلي الرغم من شكوى الأم من ألم الحمل و الولادة و الرضاعة و التربية إلا أنها في ذات الوقت تشعر بلذة عارمة أثناء هذه المراحل و يمتزج الحب بالكره لدي المرأة فهي تكره شقاوة الأبناء و تحبهم في ذات الوقت و تحقد علي الزوج و لا تطيق ابتعاده عنها و تضيق من الأب و تدعو له بطول العمر و هي تجمع بين الضحك و البكاء و يساعدها تكوينها العاطفي و سيوله مشاعرها علي ذلك و يساعدها التكوين البيولوجي.

والتقلب هو صفة بيولوجية و نفسية أصلية في المرأة فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر علي حال فأحداث الدورة الشهرية وما يسبقها وما يصاحبها وما يتبعها من تغيرات تجعلها تتقلب في حالات انفعالية متباينة و الحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية و نفسية يجعلها بين الشوق والرفض و بين الرجاء و الخوف طيلة شهور الحمل ثم يتبع ذلك زلزال الولادة الذي ينتج عنه زعزعة ما تبقي من استقرار لدي المرأة و مع قدوم الطفل تصبح الأم مسئولة عن كائن كثير الاحتياجات شديد التقلب و لا بد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وغيره كثير في حياتها ومن لا يفهم صفة التقلب لدي المرأة يحار كثيراً أمام تغير أحوالها ومشاعرها وقراراتها وسلوكياتها (المهدي، 2007).

**1-2 المرأة الحامل:** على الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية التي تتكاثر بهذه الطريقة إلا أنه في المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة.

وتعتمد اتجاهات المرأة نحو الحمل على العوامل التالية:

- الإحساس بالهوية الأنثوية.

- المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة.

- توقيت الحمل.

- التخطيط للحمل.

- مرغوبة الحمل.

- العلاقة بالزوج.

تعتمد سيكولوجية الحمل على الاتجاهات نحو الحمل السالف ذكرها، فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيق للذات وتأكيد للهوية الأنثوية، وهو عملية إبداعية تشبع حاجات نرجسية أساسية للمرأة حيث تشعر أنها قادرة - بإذن الله- أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها وسنداً وعزوة وأماناً من الوحدة والضياع، أما إذا كانت هذه الاتجاهات نحو الحمل سلبية في مجملها فيسود لدى المرأة الحامل مشاعر الرفض والاشمئزاز والغضب، ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الرهاب (الخوف المرضي)، وخوف من مسئولية الأمومة والشعور بتقل العبء في استقبال الطفل ورعايته. والحمل في هذه الظروف ربما يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي بما يصاحبها من خوف الانفصال عن الأم، في هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس و الأعراض النفسجسمية وربما الذهان. (المهدي، 2007).

**1-3 الأمومة:** غريزة الأمومة هي أقوى الغرائز لدى المرأة السوية و هي تظهر لديها في الطفولة المبكرة حين تحتضن عروستها و تعتني بها... وهي أقوى من الحب الأموي لان الغريزة لها جذور بيولوجية (جينية وهرمونية) أما الحب فهو حالة نفسية اقل عمقا من الغريزة، والمرأة حين تخير بين أمومتها وشيء آخر فإنها في حالة كونها سوية تختار الأمومة بلا تردد (المهدي، 2007).

## 2- المرأة والضغط النفسي:

لقد تغير دور المرأة العربية جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشيتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالة الازمات وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الإستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات فأصبح البحث عن مكان آمن وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

إذن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائم عن المستقبل الأمين.

و النساء معرضات لصنفين من الضغوط:

- ضغوط تتعلق بهويتها البيولوجية.

- ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية.

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي وما يرافقه من تشنجات وأعراض، كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال في ساعات النوم أو حالات الصداع المستمر ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها، وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها وربما تؤدي إلى الموت.

أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولة التثبيت بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، والانتقالات المستمرة في السكن أو بين البلدان، أو حتى الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل بحد ذاته ضغطا كبيرا على رب الأسرة و ضياع الهدف و ضبابية المستقبل للعائلة، وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه المعضلة، وهي تمتص مخاوف الرجل من خلال اضفاء الأمان على أفراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف.

إن المرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة، إنما تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل والبحث الدائم عن الاستقرار.

إن خروج الزوجة للعمل، و اكتسابها لدور العاملة، مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية كأم و زوجة و ربة بيت، و ما لديها من مسؤوليات عديدة و متنوعة، جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات، و أكثر معاشية لسلسلة من الصراعات بين أدوارها، ما قد ينعكس على شخصيتها. (عائشة، 2007).

يفسر بعض الباحثين السرطان النسوي لطبيعة المرأة النفسية و تركيبها العضوي، حيث الوضع النفسي للمرأة يجعل من انتشار الداء أو يؤخره. (الفاقي، 2007).

و قد تم عقد أول مؤتمر دولي عن المرأة و الصحة النفسية في معهد الطب النفسي في إنجلترا عام 1970 و مازال يعقد كل عام منذ ذلك التاريخ (المهدي، 2007).

### المحور الثالث: اهم الضغوط النفسية التي تؤثر على المرأة العربية

ممكن تقسيم الضغوط النفسية التي تواجهها المرأة العربية الى:

#### 1- الآثار النفسية للعقم على المرأة:

عندما تعرف المرأة انها عاقر أو أن خصوبتها تواجه تحديا عنيفا، يؤدي ذلك بدوره للشعور بالفشل عن تحقيق الأبوة أو الأمومة فالميل لتحقيق الأبوة أصيل في النفس البشرية لأنها لبقاء النوع، و قد يلقي كل طرف في الحياة الزوجية تبعية العقم للطرف الآخر وقد يهز العقم الحياة الزوجية من أساسها و قد يبقيا مضطربة.

فالعقم أهم المشكلات في الحياة الزوجية لأن الإنجاب ثمرة الزواج، يحفظ السعادة و يجدد النشاط وكلما فترت الحياة الزوجية جاءهما وليد جديد، ليبعث في أرجائها روح النشاط و الأمل، أما العقم فهو عدم الأمل في الحياة الزوجية، فإن ظل الشريكان زوجان فهما يسيران بخوف ودون أمل، كما أن العقم إشارة إلى نقص أو تشويه عضوي وظيفي لدى احد الزوجين أو لديهما معا و الضغط الاجتماعي الذي يلقاه الزوجين اللذين لم ينجبا أثره البعيد في ازدياد التوتر النفسي لديهما وكثرة الخصومات أو قد يؤدي إلى فتور عاطفي ينتهي بالقضاء على الحياة نفسها، سعيا وراء زواج آخر مثمر (فريدة، 2011).

2- العنف ضد المرأة و آثاره: تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة في إعلانها العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة عام 1993 تعريفا حددت بمقتضاه مفهوم العنف ضد المرأة بأنه "أى فعل عنيف قائم على أساس الجنس ينجم عنه أو يحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة جسمية أو جنسية أو نفسية للمرأة بما في ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه، أو الحرمان التعسفي من الحرية سواء وقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة (ابراهيم، 2006).

أكدت الدراسات أن هناك أثارا سلبية نتيجة تعرض المرأة للإساءة سواء كان ذلك إساءة نفسية أو جسمية أو معنوية، حيث تعاني المرأة التي يساء إليها من ضغوط نفسية هائلة من جراء الإساءة أو العنف، فالبعض منهن يعانى من الاكتئاب والقلق، و البعض الآخر يعاني اضطراب ما بعد الصدمة فهن دائمات التعب و يعانين من اضطرابات في عادات النوم، و الإصابة بالأرق، كما يصبحن منعزلات أو منسحبات أو يلجأن إلى تعاطي العقاقير أو المخدرات أو المواد الكحولية من اجل تخفيف الألم (ابراهيم، 2006).

3- آثار خروج المرأة للعمل على الأسرة: حدث تغير في البناء الأسري حيث انتقلت الأسرة من الممتدة إلى النووية التي تتكون من الأبوين والأبناء وقد ساهم في تغير المكانة الاجتماعية للمرأة كما طرأ تغير في الوظائف التقليدية نتيجة لظهور مؤسسات متخصصة التي تؤدي تلك الوظائف، و التي كانت تقوم بها الأسرة في شكل غير متخصص. فالأم كانت هي التي تقوم بتلقين و تربية أولادها بصورة مباشرة و عفوية، أما في الوقت الحالي أصبحت دور الحضانة مثلا تحل محل الأسرة في التنشئة بطريقة مخططة و مدروسة.

وما ترتب عن عمل الأم أنه أصبح ما يعرف بتنظيم الأسرة وتحديد النسل بالقدر الذي لا يرهق الزوجين و ذلك لوعيهم بصعوبة ظروف الحياة وضرورة التقليل من عدد الأبناء حتى يتمكنوا من تنشئتهم تنشئة سليمة وتوفير الإمكانيات الضرورية للتكفل بهم (سمية، 2006).

**4- فيروس كورونا فيروسات كورونا** هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

#### 4-1- مرض كوفيد-19

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019، وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

#### 4-2- أعراض مرض كوفيد-19

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين، وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً .

ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس، وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان، وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.

#### 4-3- كيفية انتشار مرض كوفيد-19

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-19 إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (3 أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودراجزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواقبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج. (الصفحة الخاصة بكوفيد-19)

(: <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

#### 5- الضغط النفسي:

#### 5-1 تعرف الضغط النفسي:

عرفه مونتا لا زاروس " Monta et Lazarus " «بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد (الرشدي، 1999).

عرفه " علي إسماعيل على: " « الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

- **الضغط الإيجابي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

- **الضغط سلبي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه « (علي، 1999).

5-2 **أنواع الضغوط:** تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة، و الضغوط المزمنة، و الضغوط الايجابية و السلبية، و السارة و المؤلمة، ولا يمكن ان نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لان الضغوط ترتبط بمواقفها و قدرة الإنسان على تقبلها و التعامل معها و التعايش معها و مدى قدرته على التوافق معها و فيما يلي أهم أنواع الضغوط:

- **الضغوط المؤقتة:** هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتفخ، و لا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، او مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي الى صدمة نفسية.

- **الضغوط المزمنة:** هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، او وجود الفرد في اجواء اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر و في الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لان حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل امراض نفسية او فسيولوجية مما يؤدي الى اختلال في الصحة النفسية، و الانهك او الاحتراق.

- **الضغوط الايجابية:** هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي الى الشعور بالسعادة و الرضا، اي الاتزان النفسي مثل تسلّم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما

- **الضغوط السلبية:** هي الضغوط التي تؤدي الى التوتر، و بالتالي تؤدي الى الشعور بالتعاسة و الاحباط و عدم السرور و عدم الاتزان النفسي مثل فقدان مفاتيح المنزل و التأخر عن موعد هام (البيلاوي، 1989).

وهناك من يقسمها إلى الأنواع التالية:

- **الضغوط الأسرية:** مثل (التناحر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر.....).

- **ضغوط النقص:** مثل (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء).

- **ضغوط العدوان:** مثل (سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران و الأصدقاء).

- **ضغوط السيطرة:** مثل (التأديب، العقاب القاسي).

-ضغوط الجنس: مثل (الإغراء والعرض).

-الضغوط البدنية: مثل ( القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي) (حمادات، 2008).

### 5-3 الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

إن الضغوط التي يلاقيها الفرد في حياته اليومية تسبب نتائج تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية، المعرفية، السلوكية و الفيزيولوجية، وهذه الآثار تؤثر على توافق الفرد مع نفسه و مع البيئة التي يعيش فيها، إلا أن هذه الآثار تختلف من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة و باختلاف الأفراد أنفسهم.

#### أ- الآثار الفيزيولوجية:

إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء و إفرازات الغدد و الجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية .
- اضطرابات حشوية في المعدة و الأمعاء .
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم و إذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن و الإجهاد و الانهيار (خليفة، 2008).

#### ب- الآثار الانفعالية: تتمثل في الأعراض التالية:

- سرعة الإستثارة و الخوف و الغضب.
- القلق و الإحباط و اليأس.
- الشعور بالعجز.
- فقدان الاستقرار النفسي، و فقدان الثقة بالنفس.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات و السلوك.
- انخفاض تقدير الذات (السلبية في مفهوم الذات).
- توهم المرض و الإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة و السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة.
- فقدان الاهتمام بالآخرين و بالعمل (حسين، 2006).

#### ج- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و بالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز وضعف الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء .
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات .



- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين .
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري.
- د- الآثار السلوكية: تظهر الأعراض التالية:
- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- تعاطي العقاقير و المخدرات و تدخين السجائر .
- اضطرابات النوم و إهمال المنظر و الصحة .
- الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة .
- تزايد معدلات الغياب عن العمل و التوقف عن ممارسة الهوايات (حسين، 2006).

### المحور الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمرأة العربية

#### تعريف نيومان: 1981 Newman

هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

#### تعريف روتر 1981 Rutter :

هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل للمشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.

#### تعريف فليشمان 1984 Fleshman :

مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (الشخابنة، 2010).

تصنيف استراتيجيات المواجهة:

أ- تصنيف " كوهن Cohen" (1994) : صنفها لعدة أنواع وهي

- التفكير العقلاني: و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.
- التخيل: و هي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- الإنكار: و هي إستراتيجية دفاعية، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار و تجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث.
- حل المشكلات: و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد إستنباط الأفكار و الحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.
- الدعابة أو المرح: و هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة.
- الرجوع إلى الدين: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الإنفعالي، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة (حسين، 2006).

ب- تصنيف " موس و بيلينغ Billings et Moss" (1981) : وقد حدد ثلاثة أنواع من إستراتيجيات المواجهة:

- الإستراتيجيات السلوكية الفعالة: و تشمل مختلف المحاولات و المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.
- الإستراتيجيات التجنبية: وتضم المجهودات و المحاولات المبذولة لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (حمودة، 2006).

### ج- تصنيف " لازاروس وفولكمان Folkman et Lazarus " (1984)

- فلقد حصر هذا التصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:
- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه و بين البيئة و لهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.
  - إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط و الإنكار.
- وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد (حسين، 2006).

- ممارسة أنشطة رياضية بدنية، كالمشي، والجري والتمارين الرياضية تؤدي إلى الاسترخاء النفسي والجسدي.
- الحفاظ على الهدوء النفسي، وبأن فترة جائحة كورونا هي فترة ستزول وستعود الحياة إلى طبيعتها.

### الخاتمة:

تعد المرأة أهم ركيزة في المجتمع لما تحمله من مسؤوليات وأعباء خاصة وأنها قد تقلدت عدة مناصب هامة في المجتمع في الآونة الأخيرة وهذا ما يجعلها عرضة للضغوطات عدة ولا ننسى طبيعة المرأة الانفعالية فهي لا تساعدها على مواجهة هذه الضغوط اليومية، وفي ظل ما يشهده العالم اثر تفشي وباء كورونا كان عليها اللجوء الى استراتيجيات مواجهة الحدث الضاغط، ومن هنا أصبحت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في هذه الفترة لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ الى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، و هذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء كثيرا بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة ترتبط بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

### بعض التوصيات والنصائح والطرق للتقليل من الضغوط النفسية الناجمة عن جائحة كورونا

- الاتصال بالأصدقاء والعائلة عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، وعدم قضاء وقت طويل أمام التلفاز ووسائل الإعلام في متابعة الأخبار عن الوباء، وإنما الاعتدال في المتابعة بهدف معرفة المستجد دون الإفراط في ذلك، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات غير معروفة.
- الاستفادة من الحجر الصحي كفرصة لقضاء وقت أطول في الدفء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، وفتح باب الحوار في مواضيع مختلفة والاستماع الى الانشغالات وحل بعض المشكلات العالقة، وتوطيد العلاقات الأسرية.

- ممارسة العبادات المختلفة كالصلاة والذكر والاستغفار حيث يساعد ذلك على الإحساس بالطمأنينة والراحة النفسية.
- شغل الوقت بممارسة الهوايات المختلفة كالمطالعة، مشاهدة برامج تليفزيونية أو عبر الانترنت مختلفة، أو الرسم، أو الكتابة، أو بعض الأشغال اليدوية، أو الطبخ.

#### قائمة المصادر:

- \_ بوبكر، عائشة، العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، رسالة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، 2007.
- \_ بوعروج، فريدة، الضغط النفسي عند المرأة العقيم و أثره على توافقها النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البويرة، 2011-2012.
- خليفة، وليد السيد، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء لدنيا، مصر، 2008.
- حسين، طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن، 2006.
- عل، إسماعيل علي، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، ب.ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1999.
- الرشيد، هارون توفيق، الضغوط النفسية، ب. ط، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1999.
- \_ إبراهيم، روح الفؤاد محمد، اضطرابات الشخصية و علاقتها بالإساءة للمرأة في العلاقات الزوجية و العمل، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، 2006.
- أحمد عيد مطيع الشخابنة، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2010.
- فيولا، منصور، و البيلاوي طلعت، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، ب.ط، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1989.
- حمادات، محمد حسن محمد، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- حكيمة، آيت حمودة، دور سمات الشخصية و إستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعه الجزائر، 2005.
- سمية، بن عمارة، صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته بتوافقها الزوجي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2006.
- \_ المهدي، محمد عبد الفتاح، 2007، الصحة النفسية للمرأة صور من العيادة النفسية، دار اليقين، مصر، ط1.
- الصفحة الخاصة بكوفيد-19- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-19>

(2019)