

Received on (31-08-2022) Accepted on (19-10-2022)

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.31.4/2023/11>

The Mediating Role of Hope in the Relationship between Coping Styles and Covid-19 Anxiety among Secondary School Students

Dr. Khalid bin Al-Hamidi Al-Anzi^{*1}

Department of Psychology - College of Education and Arts - Northern Border University - Kingdom of Saudi Arabia^{*1}

*Corresponding Author: dr.khaled_76@hotmail.com

Abstract:

The current study aimed to identify the predictability of coping styles and hoping with Covid-19 anxiety and investigate the mediating role of hope in the relationship between coping strategies and anxiety. The study sample consisted of (363) students, divided into (167) male and (196) female. Three scales were used; coping styles, hope, Covid-19 anxiety questionnaires were used as instruments. Data analysis were done by simple regression test and path analysis. The results indicated the predictability of coping styles by anxiety, the predictability coping styles by hope, the predictability of hope by anxiety. Lastly, the result asserted the partial mediating role of hope in the relationship between coping styles and anxiety. The study concluded with a set of recommendations, the most important of which are: Training students to use coping styles in light of the effect of hope to reduce the symptoms of anxiety associated with crises.

Keywords: Hope, Coping styles, Covid-19 anxiety.

الدور الوسيط للأمل في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) لدى طلبة المدارس الثانوية

د. خالد بن الحميدي العنزي¹

قسم علم النفس - كلية التربية والآداب - جامعة الحدود الشمالية - المملكة العربية السعودية¹

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من الدور الوسيط للأمل في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، والكشف عن القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة والأمل بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (363) طالباً من طلبة مدارس المرحلة الثانوية من الجنسين بمدينة عرعر، وبلغ عدد الذكور (167) طالباً، وعدد الإناث (196) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ تم تطبيق مقاييس: الأمل، وأساليب المواجهة، والقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، وتم تحليل البيانات من خلال استخدام تحليلي: الانحدار البسيط، وتحليل المسار. وأشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من أساليب المواجهة، ويمكن التنبؤ بالأمل من خلال أساليب المواجهة، ويمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال الأمل، كما كشفت النتائج إلى أن الأمل يعتبر متغيراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها: تدريب الطلاب على استخدام أساليب المواجهة في ضوء تأثير الأمل لخفض أعراض القلق المصاحب للأزمات.

كلمات مفتاحية: الأمل، أساليب المواجهة، القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

مقدمة:

عطل جائحة الفيروس التاجي الجديد مرض فيروس (كورونا-19) أو (COVID-19) حياة الأفراد في جميع أنحاء العالم، وقامت معظم دول العالم بتنفيذ أوامر العزل ومنع الخروج على مستوى المدن والمناطق في وقت مبكر بداية من مارس 2020، مما أجبر معظم الأفراد على التكيف مع الظروف الجديدة (مثل: الدراسة والعمل من المنزل). وتولي أدوار جديدة، والتعامل مع المصاعب الجديدة أو المتفاقمة (مثل: فقدان الوظيفة، وانخفاض الدخل، والمرض، والعزلة الاجتماعية، وتقييد الحركة) (Hawes, et al., 2021). والمملكة العربية السعودية لم تكن بمعزل عما يحدث في جميع أنحاء العالم، فقد اتخذت كل هذه الإجراءات اللازمة في محاولة منها لاحتواء انتشار الفيروس ومنع انتشاره.

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن أعراض الاكتئاب والقلق قد ترتفع أثناء جائحة (كوفيد-19)، وأن بعض السكان (مثل النساء والأطفال وطلاب المدارس والجامعات) أكثر عرضة لتدهور الصحة العقلية أثناء الوباء (Torales et al., 2020; Vindegaard & Benros, 2020). وقد يتعرض الشباب والمراهقون بشكل خاص للعواقب السلبية المرتبطة بالصحة العقلية لوباء (كوفيد-19) (Gruber et al., 2020)، ففي مارس 2020، انتقل التعليم في المملكة العربية السعودية من التعليم الحضوري إلى التعلم عن بعد، وأغلقت جميع المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء البلاد، وتم توجيه الطلاب على الانتقال إلى الدراسة عن بعد، والعودة إلى منازلهم مع أسرهم، الأمر الذي حد من التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم (الحقوي وآخرون، 2020). في حين أن هذه القيود كانت تمثل تحدياً للأشخاص من جميع الأعمار، فقد تكون أكثر تحدياً بشكل خاص بالنسبة للمراهقين طلاب المدارس الثانوية؛ والذين يعتمدون في هذه المرحلة التطورية بشكل كبير على اتصالات الأقران الخاصة بهم للحصول على الدعم العاطفي والتطور الاجتماعي (Ellis & Zarbatany, 2017)، وقد حذرت مراجعة حديثة للعلاقة بين الصحة العقلية وبين الوحدة أو العزلة الاجتماعية لدى الأطفال والمراهقين؛ حيث إن تدابير التباعد الاجتماعي لـ (كوفيد-19) قد تكون ضارة بشكل خاص للمراهقين (Loades et al., 2020). علاوة على ذلك، فقد ارتبطت حالة الطالب والسن الأصغر مع تدهور الصحة العقلية خلال جائحة (كوفيد-19) في العينات الآسيوية (Huang & Zhao, 2020; Wang et al., 2020). كما وجدت بعض من الدراسات المطولة على المراهقين والشباب أن أعراض القلق زادت عما كانت عليه قبل جائحة (كوفيد-19) (Magson et al., 2020; Li et al., 2020; Elmer et al., 2020). وتماشياً مع هذا الدراسات؛ فقد أشارت نتائج بعض الدراسات التي أجريت في المملكة العربية السعودية (et al., 2020). وتماشياً مع هذا الدراسات؛ فقد أشارت نتائج بعض الدراسات التي أجريت في المملكة العربية السعودية (Alkamees et al., 2020; Al-Rabiaah et al., 2020; Zakout et al., 2020) إلى تأثير عينة الدراسات بمستويات تتراوح ما بين المتوسطة والشديدة من القلق أثناء جائحة (كوفيد-19)، وعلى الرغم من ذلك؛ فإن دراسة Al-Rabiaah et al., (2020) تعد الوحيدة التي تناولت القلق لدى طلاب الكليات الصحية؛ في حين لم تتناول أيًا من هذه الدراسات المراهقين أو طلاب المدارس الثانوية.

ونظراً لإجراءات الحكومات للحجر الصحي عبر العالم؛ زادت العزلة الذاتية؛ الأمر الذي أدى إلى زيادة اضطرابات المزاج، مثل ارتفاع مستويات القلق (Qiu et al., 2020). لذا فإن أساليب المواجهة من أهم الأساليب التي تسهم في تقليل مستويات القلق كما تعد أساسية لتقليل احتمالية زيادة هذه الاضطرابات خلال فترة الحجر الصحي لـ (كوفيد-19) (Viana & de Lira, 2020). حيث تعرف المواجهة أو التأقلم (Coping) على أنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الأشخاص لإدارة الضغوط خارجية وداخلية محددة أو كليهما؛ ويتم تقييمها على أنها شاقة ومرهقة أو تتجاوز مواردهم النفسية (Lazarus & Folkman, 1984, p.141). وتلعب المواجهة دورين أساسيين: الدور الأول وهو موجه نحو المهام (دور موجه نحو المشكلة، دور وسيلي)، ويهدف إلى تحسين العلاقات غير المرغوبة بين المتطلبات الناتجة عن موقف معين وبين قدرات الفرد؛ والدور الثاني التنظيم الذاتي الذي يهدف إلى تخفيف التوتر المزيج وتخفيف المشاكل الانفعالات السلبية. وقد تخدم نفس استراتيجيات المواجهة كل من هاتين الوظيفتين اعتماداً على سياق الموقف (Bieganska-Banas & Makara-Studzinska, 2020).

ويمكن اعتبار المواجهة على أنه أسلوب أو استراتيجية أو عملية نموذجية لفرد معين (Heszen, 2013). ففي سياق التعامل مع حالة الأزمة التي تستمر لفترة من الزمن، مثل حالة جائحة (كوفيد-19)، يبدو أن المدخل الأول (أسلوب) هو الأنسب لأنه يحدد التعامل كبناء معقد التركيب (Bieganska-Banas & Makara-Studzinska, 2020). وتعتمد طبيعة جميع أساليب المواجهة وشدتها على تقييم الموارد والقدرات الفردية وعلى تقييم الوضع الحالي للمواقف الضاغطة، وبناء على ذلك؛ فقد اختلفت نتائج الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة والقلق؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Garnefski et al. (2002 والتي هدفت إلى المقارنة بين المراهقين وبين البالغين في استراتيجيات المواجهة الإدراكية وعلاقتها بأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين والبالغين، إلى أن استراتيجيات المواجهة الإدراكية لدى المراهقين إلى حد ما أقل بكثير من البالغين. علاوة على ذلك؛ فقد تبين أنه في كل من المراهقين والبالغين؛ تم تفسير نسبة كبيرة من التباين في الأعراض من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة على الرغم من اختلاف المراهقين والبالغين في القوة النسبية للعلاقات، بشكل عام، وفي كلتا المجموعتين، تبين أن استراتيجيات المواجهة المعرفية مثل: لوم الذات، والاحتراز، والتهويل، وإعادة التقييم الإيجابي، تلعب الدور الأكثر أهمية في مواجهة القلق وبالتالي يتضح إن استراتيجيات المواجهة السلبية أكثر إسهاماً من المواجهة النشطة في مواجهة القلق. وأشارت نتائج دراسة (Kelly et al. (2008 التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالاكتئاب والقلق إلى أن النساء اللاتي أبلغن عن استخدام المزيد من اللوم الذاتي لديهن مستويات مرتفعة من قلق السمات، على الرغم من عدم وجود تأثير مماثل للرجال؛ وهذا يشير إلى أن استراتيجيات المواجهة السلبية أكثر ارتباطاً بالقلق من استراتيجيات المواجهة النشطة.

وهدف دراسة (Penacoba-Puente et al. (2013 إلى تحليل استراتيجيات المواجهة والقدرة على التنبؤ بالقلق والاكتئاب؛ حيث أشارت النتائج أن استراتيجيات المواجهة التي تنبأت بأعراض القلق والاكتئاب؛ تمثلت في: التعبير الانفعالي الصريح وطلب الدعم الاجتماعي، والمواجهة من خلال الدين تنبأت بالقلق. وهذا يشير إلى أن استراتيجيات المواجهة النشطة أكثر ارتباطاً بالقلق من استراتيجيات المواجهة السلبية. وتوصلت دراسة عبد العزيز (2020) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة جائحة (كورونا) المستند بين القلق وبين شرائح مختلفة من المجتمع إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة واللجوء للدين وبين القلق، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من بعد أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال وبعد الأساليب السلوكية وبين القلق، ووجدت أيضاً علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة وبين القلق.

يتضح مما تقدم تباين الارتباط بين أساليب المواجهة (النشطة والسلبية) وبين القلق؛ الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة استكشاف هذه العلاقة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي تعد من أهم مراحل النمو، إذ يواجه الطلاب ضغوطاً متزايدة وصراعات شديدة خلال هذه المرحلة، مما يستوجب دراسة أساليب المواجهة لخفض القلق لديهم.

ومن ناحية أخرى؛ ترى أدبيات البحث أن الأمل كمتغير نفسي يعد عاملاً وقائياً حاسماً في التعامل مع الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد، والتي ينتج عنها مستويات مرتفعة من القلق. والذي يعرف بأنه "مجموع القدرات المدركة لإنتاج طرق لتحقيق الأهداف المرغوبة، جنباً إلى جنب مع الدافع المدرك لاستخدام هذه الطرق" (Snyder 2000, p. 8). وفي نظرية الأمل (Snyder (2002, 1994؛ يُقترح أن ترتبط المستويات العالية من الأمل بنتائج إيجابية أكبر، في حين يرتبط المستويات المنخفضة من الأمل بنتائج سلبية أكبر. ولهذا يُعد الأمل أحد أقوى العوامل المنبئة بخفض القلق، والذي يبدو واضحاً من خلال الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأمل والقلق، حيث أشارت نتائج دراسة (Mutcher (2011 فعالية العلاج بالأمل في تحسين نوعية الحياة، وخفض حدة الأعراض الجسمية والنفسية المصاحبة للقلق. وأظهرت نتائج دراسة صديق (2016) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق إلى فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق. وتوصلت نتائج دراسة (Mirhosseini, et al. (2020) والتي هدفت إلى تحديد دور الأمل في التخفيف من القلق الناجم عن تفشي جائحة (كوفيد-19)، إلى ارتباط المستويات

المرتفعة من الأمل ارتباطاً مباشراً بانخفاض مستوى القلق. وهدفت دراسة الطريفي والنعيمات (2022) إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأمل في ظل جائحة (كورونا) في الأردن، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين القلق، وأبعاده، وبين مستوى الأمل وبعديه (المسارات، والطاقة). لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة الأمل بالقلق لدى عينة الدراسة.

وتتشارك أساليب المواجهة مع الأمل في خفض مستويات القلق؛ وذلك عبر تحسين الموارد النفسية للتعامل مع جميع الضغوطات التي يمكن تصورها، مثل هدف بعض الدراسات التي سعت إلى اكتشاف هذه العلاقة، حيث استكشفت دراسة (et al. 2009) Glass العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وبين الدعم الاجتماعي والأمل بالضيق النفسي كأحد أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) للناجين من إعصار كاترينا. أشارت النتائج توسط الأمل للعلاقة بين المواجهة السلبية وبين الضوائق النفسية (القلق). وهدفت دراسة (Wlodarczyk 2015) إلى الكشف عن الآثار المتداخلة في ارتباط التفاؤل والأمل بالصحة الذاتية بجودة الحياة الصحية ودور استراتيجيات المواجهة في هذه العلاقات. وأشارت النتائج أن استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي وحل المشكلات تنبأت بالأمل.

وهدفت دراسة (Van der Biesse et al. 2018) إلى فهم كيف يتأثر الأمل والدافعية بالعوامل النفسية مثل استراتيجيات المواجهة ومركز الضبط، والرفاهية العامة، كما تُقاس بنوعية الحياة. وأشارت النتائج إلى أن الأمل ارتبط ارتباطاً قوياً بأساليب المواجهة النشطة.

وأظهرت نتائج دراسة (Muyan-Yılık & Demir 2019) والتي هدفت إلى اختبار نموذج بنائي يتألف من الأمل، والمرونة الأساسية، واستراتيجيات المواجهة (التجنب، والواجهة مع التركيز على المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي) نحو الرفاهية الذاتية لطلاب الجامعات. وقد أظهرت النتائج ارتباط استراتيجيات المواجهة الثلاثة (التجنب/التركيز على المشكلة/طلب الدعم الاجتماعي) مع الأمل.

ويلاحظ اتفاق هذه الدراسات في وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة وبين الأمل، ولكن لا يمكن تعميم هذه النتائج بسبب تباين السياق الثقافي الذي أجريت فيه، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة هذه العلاقة.

يرى الباحث أن الأمل ارتبط بالقلق، وارتبط بأساليب المواجهة من خلال الدراسات السابقة التي تمت الإشارة إليها سابقاً، الأمر الذي يطرح احتمالية توسط الأمل للعلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق، وما يؤدي هذا الاحتمالية ما أشارت إليه نتائج دراسة (Thorne et al. 2013) والتي اختبرت نموذجاً بنائياً يصور العلاقات بين استراتيجيات المواجهة (النشطة، والإلهاء، والتجنب، وطلب الدعم) وأعراض القلق، واختبار ما إذا كانت العلاقة بين هذه المتغيرات تتم بوساطة فعالية المواجهة، حيث أظهرت النتائج أن فعالية المواجهة هي وسيط جزئي للعلاقات بين استراتيجيات المواجهة النشطة وبين أعراض القلق، ولكن لم يتم العثور على دعم لها لتكون وسيطاً فعالاً لاستراتيجيات المواجهة الأخرى، وحيث إن فعالية المواجهة قامت بدور وسيط جزئي، فهذا يعني وجود عوامل وسيطة أخرى في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق، هذا بالإضافة إلى أن الفعالية الذاتية والأمل يمثلان مكونين من مكونات علم النفس الإيجابي، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط المحتمل للأمل في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق.

مشكلة الدراسة:

أثر انتشار جائحة (كوفيد-19) على المنظومة التعليمية والمؤسسات التربوية، فاتبعت بعض المؤسسات التعليمية أساليب التعليم عن بُعد، للحد من هذه الجائحة، والذي اسهم في ظهور نوعاً من القلق لدى الطلاب، والذي بسببه تغيرت كل ظروف التعليم واستجدت ظروف أخرى.

ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت القلق لدى المراهقين من طلاب المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية أثناء جائحة (كوفيد-19)، حيث تناولت إحدى الدراسات (Al-Rabiaah et al. (2020) طلاب الكليات الصحية، فقد اتجهت الدراسة الحالية إلى تناول العوامل الوقائية المؤدية إلى خفض مستويات القلق لدى طلاب المدارس الثانوية. شملت هذه العوامل: أساليب المواجهة والأمل، أما بالنسبة لأساليب المواجهة؛ فقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة والقلق لدى عينات مجتمعية مختلفة (عبد العزيز، 2020؛ Kelly et al., 2008؛ Garnefski, et al. 2002؛ Penacoba-Puente et al., 2013؛ Wright et al., 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية بينهما، ولكن يلاحظ أن معظم هذه الدراسات أجريت في بيئات غير عربية، وبالتالي نظراً لتباين السياق الثقافي فإنه لا يمكن تعميم النتائج، هذا بالإضافة إلى محدودية الدراسات التي أجريت على طلاب المرحلة الثانوية، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى استكشاف هذه العلاقة بينهما. وبالنسبة لعامل الأمل، فقد أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأمل والقلق (صديق، 2016؛ الطريفي والنعيمات، 2022؛ Glass et al., 2009؛ Mirhosseini et al., 2020؛ Mutcher, 2011؛ Wlodarczyk, 2015) ونظراً لتباين العوامل المنهجية المتمثلة في اختلاف عينات الدراسة بالنسبة للدراسات العربية، وتباين السياق الثقافي للدراسات الأجنبية؛ تسعى الدراسة الحالية إلى اكتشاف العلاقة بين الأمل وبين القلق لدى طلاب المدارس الثانوية. ومن ناحية أخرى؛ ونظراً لاشتراك أساليب المواجهة والأمل في دورهما كعوامل وقائية لخفض القلق؛ فقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين إلى ارتباطهما (Glass et al., 2009؛ Muyan Yılık & Demir, 2019؛ Van der Biesse et al. 2018؛ Wlodarczyk, 2015). ونظراً لاختلاف العوامل المنهجية والتباين الثقافي؛ فإنه لا يمكن تعميم النتائج، الأمر الذي دفع الباحث للكشف عن هذه العلاقة. في ضوء نتائج دراسة (Thorne et al. (2013 والتي أشارت إلى أن فعالية المواجهة لعبت دوراً وسيطاً جزئياً للعلاقات بين استراتيجيات المواجهة النشطة وبين أعراض القلق، ونظراً للتشابه بين الأمل وفعالية المواجهة كونهما عوامل وقائية لخفض القلق، وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة التي استندت إليها الدراسة الحالية والتي أشارت إلى ارتباط الأمل بأساليب المواجهة وارتباطه بالقلق؛ فإنه يمكن افتراض أن الأمل يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط المحتمل للأمل في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق. وبالتالي تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:

هل يعد الأمل وسيط في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)؟

ويتفرع منه عدة تساؤلات:

- 1- هل يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 2- هل يمكن التنبؤ بالأمل من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 3- هل يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال الأمل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- 4- هل يعد الأمل وسيط في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)؟

أهداف الدراسة:

هدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- الكشف عن مدى التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- الكشف عن مدى التنبؤ بالأمل من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 3- الكشف عن مدى التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال الأمل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 4- التحقق من الدور الوسيط للأمل في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تناولها لموضوع يتسم بالحدث - في حدود إطلاع الباحث - حيث يمثل أهمية قصوى في ظل جائحة (كوفيد-19)؛ والذي انعكس تأثيرها على جميع جوانب الحياة بوجه عام؛ وعلى المؤسسات التعليمية بوجه خاص.
- 2- دراسة متغير الأمل، والذي يعتبر أحد المتغيرات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي؛ والذي يسهم في قدرة الطلاب وخاصة طلاب المرحلة الثانوية على التوافق مع الأحداث الضاغطة.
- 3- كما تكمن أهمية الدراسة من خلال دراسة متغير أساليب المواجهة، والتي تلعب دوراً بارزاً في الحد من معاناة الطلاب من الضغوط أو اضطرابات عدم التوافق في ظل جائحة (كوفيد-19).
- 4- أهمية الفئة التي تستهدفها الدراسة ألا وهي فئة مرحلة الثانوية؛ لما لها من قيمة تسهم في بناء وتطوير المجتمع، وخاصة إذا تم توجيهها التوجيه السليم، وتنمية ما لديها من قدرات وإبداعات، فإنها تحقق لهم المزيد من التوافق والصحة النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتمثل أهمية الدراسة التطبيقية في الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية:

- 1- إعداد البرامج الإرشادية لرفع مستوى الأمل وإكساب الطلبة أهم أساليب المواجهة الفعالة التي تساعد في التقليل من حدة القلق في ظل جائحة (كوفيد-19).
- 2- يمكن أن تفتح الدراسة الحالية آفاقاً جديدة لدراسات أخرى مستقبلية في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

الأمل: Hope

يعرف على أنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، و طاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف. (Snyder, et al, 1991).

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس (Snyder et al., 1991) ترجمة عبد الخالق (2004).

أساليب المواجهة: Coping styles

تعرف على أنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الأشخاص لإدارة الضغوط الخارجية والداخلية أو كليهما محددة؛ يتم تقييمها على أنها شاقة ومرهقة، أو تتجاوز مواردهم النفسية (Lazarus & Folkman, 1984, p.141) وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس إعداد (Spirito, et al., 1988)، ترجمه عبد المجيد وزملائه (2022).

القلق المصاحب لجائحة (كوفيد -19): Covid-19 anxiety

حالة من التوتر الشامل نتيجة تفشي جائحة (كوفيد-19) المستجد في العالم أجمع، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (عبد العزيز، 2020، 240).

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس (عبد العزيز، 2020).

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (1442 / 1443 هـ).
الحدود المكانية: المدارس الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: شملت الدراسة طلبة المدارس الثانوية من الجنسين بمدينة عرعر.
الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة بالمتغيرات الثلاثة والتي شملت: أساليب المواجهة، والأمل، والقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

فروض الدراسة:

تتحدد فروض الدراسة في الآتي:

- 1- يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- يمكن التنبؤ بالأمل من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 3- يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال الأمل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 4- يعد الأمل وسيط في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي؛ نظرا لكونه يتناسب مع طبيعة المشكلة والمتغيرات التي تم تناولها في الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مدارس المرحلة الثانوية من الجنسين بمدينة عرعر، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام (1442-1443هـ)؛ والبالغ عددهم (13457) طالبا وطالبة؛ منهم (4605) طالبا بنسبة (34.22%)، و(8852) طالبة بنسبة (65.78%).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (363) من طلبة مدارس المرحلة الثانوية من الجنسين بمدينة عرعر، تمثلت عينة الذكور من (167) طالبا بنسبة (46%)، وعينة الإناث (196) طالبة بنسبة (54%)، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (15-18) عامًا وبمتوسط عمري قدره (16.82)، وانحراف معياري قدره (0.953)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

جدول (1) الخصائص العامة لعينة الدراسة.

المتغير	الفئات	ن (363)	%
الجنس	ذكور	167	46.0
	إناث	196	54.0
الصف	الأول ثانوي	137	37.7
	ثاني ثانوي	123	33.9
	ثالث ثانوي	103	28.4

أدوات الدراسة:

مقياس الأمل: من إعداد (سنايدر وزملاؤه Snyder et al., 1991) ترجمة عبد الخالق (2004)

يتكون المقياس من (12) فقرة، (8) فقرات لقياس الأمل، و(4) فقرات إضافية لا علاقة لها بالموضوع. وقد صممت عبارات الأمل لقياس مدى وجود أفكار مرتبطة بالتوجه نحو الهدف لدى فرد ما. وتضم فقرات الأمل الثمانية مقياسين فرعيين لتقدير مكوني الأمل، الأول القدرة على الفعل أو الإرادة، ويتكون من أربع عبارات تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها الطالبة أو الطالبة، وهي (2-9-10-12). والثاني السبل، ويتكون من أربع فقرات، ويقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية

للوصول إلى أهدافه كما يدركها الطالب، وهي (1-4-6-8)، في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة سعياً نحو الهدف. ويمكن ضم المقياسين الفرعين فينتج عنهما الدرجة العامة للأمل. وقد استخدمت للإجابة عن فقرات مقياس الأمل بدائل رباعية كما يلي: (1: خطأ تماماً، 2: خطأ غالباً، 3: صحيح غالباً، 4: صحيح تماماً). وتشير الدرجات الأعلى إلى مستويات مرتفعة من أفكار الأمل. صدق المقياس:

قام معدو المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك حيث وجدوا أنه يرتبط ارتباطاً موجباً بعدد من المقاييس المصممة لقياس المفاهيم المشابهة، فقد ارتبط مقياس الأمل بكل من: اختبار التوجه نحو الحياة، والتوقعات العامة للنجاح، وقائمة حل المشكلات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، وهناك ثلاثة مقاييس للمعنى وهي: الهدف من الحياة، وتقدير الحياة، والاحساس بالتماسك. وأظهر مقياس الأمل ارتباطاً سالباً بكل من: مقياس بك لليأس، وقائمة بك للاكتئاب، واستخبار السلوكيات الانتحارية. كما تأكد الصدق التمييزي لمقياس الأمل في دراسات كثيرة. وأشارت نتائج الصدق العاملي عن وجود عاملين لمقياس الأمل مستقلين هما: الإرادة والسبل. ويرتبط العاملان مع بعضهما البعض ارتباطاً موجباً، وقد تراوح هذا الارتباط ما بين (0.38، 0.60). وفي النموذج العربي لمقياس الأمل تحقق عبد الخالق (2004) من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك حيث ارتبط ارتباطاً إيجابياً بمقاييس التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانبساط والسعادة الصحية النفسية والصحة الجسمية والتدين. بينما ارتبط ارتباطاً سلبياً مع كل من: التشاؤم والوجدان السلبي والقلق. وأمكن استخراج عاملي الإرادة والسبل. وفي الدراسة الحالية؛ استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية لبعـد الإرادة ما بين (0.68 – 0.84). ولبعد السبل ما بين (0.62 – 0.83) وتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.54 – 0.77)، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها.

جدول (2): قيم معاملات ارتباط كل عبارة وكل من مجموع البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=75)

رقم المفردة	معامل الارتباط		رقم المفردة	معامل الارتباط	
	بعد الإرادة	الدرجة الكلية		بعد السبل	الدرجة الكلية
2	.736**	.751**	1	.620**	.541**
9	.680**	.628**	4	.649**	.556**
10	.836**	.708**	6	.808**	.731**
12	.834**	.717**	8	.830**	.766**

*دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس الأمل مرتفعة وموجبة ودالة ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي. ثبات المقياس:

قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة (ألفا كرونباخ) والذي تراوح قيمته ما بين (0.74 – 0.88) للدرجة الكلية، في حين تراوحت معاملات (ألفا كرونباخ) للمقياس الفرعي الإرادة ما بين (0.70 – 0.84)، والمقياس الفرعي السبل تراوحت معاملات (ألفا كرونباخ) ما بين (0.63 – 0.86)، كما استخدم الثبات بإعادة التطبيق وتراوحت المعاملات ما بين (0.73 – 0.83).

كما تحقق عبد الخالق (2004) من ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) وكانت قيم معامل ألفا (0.68) وفي الدراسة الحالية استخدم الباحث طريقة معامل (ألفا كرونباخ) وكانت قيم معامل ألفا لبعـد الإرادة (0.77)، ولبعد السبل (0.71) وللدرجة الكلية (0.81)

مقياس أساليب المواجهة: من إعداد (سبيريتو وزملاؤه Spirito, et al., 1988)، ترجمه/عبد المجيد وزملاؤه (Abdelmageed et al., 2022)

يهدف المقياس إلى تقييم استراتيجيات المواجهة لدى الأطفال والمراهقين. وبالنسبة إلى أغراض الدراسة الحالية؛ تم استخدام تقييم أساليب المواجهة (الإلهاء، الانسحاب الاجتماعي، النقد الذاتي، وإلقاء اللوم على الآخرين، والتنظيم العاطفي السلبي، والتفكير بالتمني، والاستسلام، إعادة الهيكلة المعرفية، وحل المشكلات، والتنظيم العاطفي الإيجابي، الدعم الاجتماعي)، لدى المراهقين من سن (13-18) سنة، ويتكون المقياس من (11) عبارة، ويتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق مقياس (ليكرت) الرباعي (لا على الإطلاق، أحياناً، كثيراً، وتقريباً في جميع الأوقات).

صدق المقياس:

استخدم معدو المقياس طريقة صدق المحك، حيث أشارت النتائج إلى معاملات ارتباط بين أبعاد المقياس الحالي وبين أبعاد مقياس استبانة استراتيجيات المواجهة (the Coping Strategies Inventory) والتي تراوحت ما بين (0.33-0.79) كما أشارت النتائج إلى معاملات ارتباط بين أبعاد المقياس الحالي وبين أبعاد استبانة خبرات توجه المواجهة للمشكلات المراهقين (Adolescent-Coping Orientation for Problem Experiences Inventory) والتي تراوحت ما بين (0.19-0.62) وهي قيم موجبة ودالة.

وفي البيئة العربية قامت (Abdelmageed et al., 2022) باستخدام طريقة الصدق العملي التوكيدي؛ والتي أسفرت عن تشبع فقرات المقياس بعاملين: أحدهما المواجهة السلبية (1، 2، 4، 5، 7، 9، 11) فسرت ما نسبته (16.8%)، والآخر المواجهة النشطة (3، 6، 8، 10) وقد فسرت ما نسبته (20.56%).

وفي الدراسة الحالية؛ استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية لبعد المواجهة السلبية ما بين (0.39-0.71). ولبعد المواجهة النشطة ما بين (0.72-0.78) تراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.26-0.68)، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها.

جدول (3): قيم معاملات ارتباط كل عبارة وكل من مجموع البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=75)

رقم المفردة	معامل الارتباط		رقم المفردة	معامل الارتباط	
	الدرجة الكلية	المواجهة السلبية		الدرجة الكلية	المواجهة النشطة
1	.588**	.682**	3	.641**	.766**
2	.582**	.674**	6	.612**	.718**
4	.592**	.677**	8	.608**	.777**
5	.457**	.570**	10	.558**	.752**
7	.262*	.385**			
9	.675**	.705**			
11	.589**	.519**			

*دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

ينضح من الجدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين كل من مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس أساليب المواجهة مرتفعة وموجبة ودالة ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي. ثبات المقياس:

استخدم معدو المقياس طريقة إعادة التطبيق، حيث أشارت النتائج إلى أن معامل الثبات للمقياس بلغ 0.83. وفي البيئة العربية قامت (Abdelmageed et al., 2022) باستخدام طريقة (ألفا كرونباخ) للتحقق من ثبات المقياس، حيث بلغ معامل ثبات

بعد المواجهة السلبية للمقياس (0.81)، في حين بلغ معامل ثبات بعد المواجهة النشطة (0.72)، وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.74)، كما استخدم طريقة إعادة التطبيق حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.85)، في حين بلغ معامل ثبات البعد الأول (0.71)، بينما بلغ معامل الثبات للبعد الثاني (0.81).

وفي الدراسة الحالية؛ استخدم الباحث طريقة معامل (ألفا كرونباخ)، وكانت قيم معامل ألفا لبعد المواجهة السلبية (0.71)، ولبعد المواجهة النشطة (0.75)، وللدرجة الكلية (0.78).

مقياس القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) المستجد: من إعداد (عبد العزيز، 2020)

يتكون المقياس من (20) عبارة، وقد استخدمت للإجابة عن عبارات المقياس بدائل ثلاثية كما يلي: (نعم، أحياناً، لا) وتتنحصر الدرجة ما بين (20-60)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع القلق خلال تفشي جائحة (كورونا) المستجد.

صدق المقياس:

قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال الصدق العاملي الاستكشافي؛ والتي أسفرت عن تشبع فقرات المقياس على عامل واحد فسرت ما نسبته (50.3%)، وكذلك تم استخدام صدق المقارنة الطرفية وقد أظهرت مؤشرات صدق جيدة للمقياس.

وفي الدراسة الحالية استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.54 - 0.79). والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها.

جدول (4): قيم معاملات ارتباط كل عبارة وكل من مجموع البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=75)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	.750**	6	.719**	11	.735**	16	.671**
2	.731**	7	.631**	12	.691**	17	.707**
3	.633**	8	.759**	13	.788**	18	.777**
4	.707**	9	.781**	14	.716**	19	.558**
5	.723**	10	.753**	15	.541**	20	.641**

*دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين كل من مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس القلق المصاحب لجائحة (كورونا) مرتفعة وموجبة ودالة ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ثبات المقياس:

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة (ألفا كرونباخ)، وبلغ معامل ثبات (0.86)، وبطريقة التجزئة النصفية (0.79). وفي الدراسة الحالية؛ استخدم الباحث طريقة معامل (ألفا كرونباخ)، وكانت قيم معامل ألفا (0.95).

التحليل الإحصائي:

تم استخدام اختبار تحليل الانحدار البسيط للإجابة على التساؤلات: الأولى، والثانية، والثالثة، كما تم استخدام أسلوب تحليل المسار للإجابة على التساؤل الرابع؛ وذلك للدراسة بعد التأكد من توافر شروط التطبيق لكل منهما.

نتائج الدراسة:

نتيجة الفرض الأول:

ونصه "يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية".
وللتحقق من ذلك؛ تم حساب تحليل الانحدار البسيط، وفيما يلي عرض وتفسير النتائج.

جدول (5): نتائج تحليل الانحدار البسيط لأساليب المواجهة على القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار B	قيمة ف	قيمة T	الدلالة
القلق المصاحب لجائحة (كورونا)	أساليب المواجهة	46.94 8	.217	.047	-.377	17.864	4.227	*0.000

يتضح من الجدول (5) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار أساليب المواجهة، بلغت $R^2 = 0.047$ ، وهذا يعني أن متغير أساليب المواجهة يفسر ما نسبته (4.7%) من التباين في القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)} = 32.135 - 0.377 \times \text{أساليب المواجهة}.$$

نتيجة الفرض الثاني:

ونصه " يمكن التنبؤ بالأمل من خلال أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية".
وللتحقق من ذلك؛ تم حساب تحليل الانحدار البسيط، وفيما يلي عرض وتفسير النتائج.

جدول (6): نتائج تحليل الانحدار البسيط لأساليب المواجهة على الأمل.

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار B	قيمة ف	قيمة T	الدلالة
أساليب المواجهة	الأمل	30.32 9	.146	.021	-.091	7.862	-2.804	*0.000

يتضح من الجدول (6) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل الأمل، بلغت $R^2 = 0.021$ ، وهذا يعني أن متغير أساليب المواجهة يفسر ما نسبته (2.1%) من التباين في الأمل، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الأمل} = 30.329 - 0.091 \times \text{أساليب المواجهة}.$$

نتيجة الفرض لثالث:

ونصه " يمكن التنبؤ بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) من خلال الأمل لدى طلبة المرحلة الثانوية".
وللتحقق من ذلك؛ تم حساب تحليل الانحدار البسيط، وفيما يلي عرض وتفسير النتائج.

جدول (7): نتائج تحليل الانحدار البسيط للأمل على القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

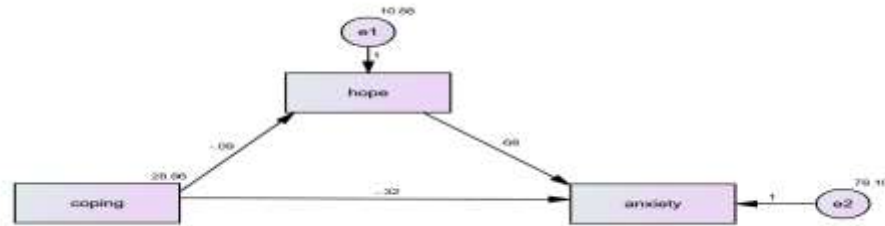
المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار B	قيمة ف	قيمة T	الدلالة
الأمل	القلق	16.03 8	.268	.072	.752	28.025	5.294	*0.000

يتضح من الجدول (7) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل الأمل، وكان معامل التحديد $R^2 = 0.072$ ، وهذا يعني أن متغير الأمل يفسر ما نسبته (7.2%) من التباين في القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)} = 16.038 + 0.752 \times \text{الأمل}.$$

نتيجة الفرض الرابع:

ونصه " يعد الأمل متغير وسيط في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة كوفيد -19".
ولاختبار هذا الفرض؛ استخدم الباحث أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) لمتغيرات البحث باستخدام برنامج (AMOS 23)، والشكل التالي يوضح نموذج تحليل المسار الذي تم التوصل إليه:



شكل (1) : المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين أساليب المواجهة والأمل والقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

وقد حظي نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل (1) على مؤشرات حسن المطابقة حيث كانت قيمة $\chi^2 = 2$ صفر بدرجات حرية df مساوية للصفر وهذا يعني أن النموذج تام والجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب يقع ما بين (0.05 و 0.08)، وجميع قيم المؤشرات الأخرى (مؤشر حسن المطابقة، مؤشر حسن المطابقة المصحح، ومؤشر المطابقة المتزايدة، مؤشر المطابقة المعياري، مؤشر المطابقة غير المعياري، ومؤشر المطابقة المقارن) وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر (1، 1، 1، 1، 1، 1) مما يدل على مدى مطابقة النموذج للبيانات موضع البحث والجدول (8) يوضح نتائج الوزن الانحداري المعياري المرتبطة بتأثير أساليب المواجهة في القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19).

جدول (8) : نتائج الوزن الانحداري المعياري المرتبطة بمتغيرات البحث.

المسار	B	التأثير	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	P
أساليب المواجهة ← الأمل	-0.91	-0.146	0.032	-2.808	0.005
أساليب المواجهة ← القلق	-0.32	-0.182	0.087	-3.617	0.000
الأمل ← القلق	0.68	0.242	0.141	4.810	0.000

ويتضح من الجدول (8)؛ وجود تأثير مباشر للأساليب المواجهة في القلق بلغت قيمته (-0.18) ويوجد تأثير غير مباشر من خلال ما يأتي:

- تأثير أساليب المواجهة في الأمل؛ حيث بلغت قيمته (-0.15)

- تأثير الأمل في القلق؛ حيث بلغت قيمته (0.24). وبالتالي تبلغ قيمة التأثير غير المباشر لأساليب المواجهة في القلق (-0.04)

وبناء على ذلك؛ يتضح أن الأمل يعتبر متغيراً وسيطاً جزئياً دال في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق.

مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من عرض نتيجة الفرض الأول القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة في القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (2002) Gabreski ودراسة (2008) Kelly et al. من أن استراتيجيات المواجهة السلبية تسهم في مواجهة القلق. ودراسة (2013) Penacoba-Puente et al. والتي أشارت إلى أن استراتيجيات المواجهة التي تنبأت بأعراض القلق والاكتئاب؛ تمثلت في التعبير الانفعالي الصريح وطلب الدعم الاجتماعي، والمواجهة من خلال الدين تنبأت بالقلق. كما تتفق مع دراسة عبد العزيز (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة واللجوء للدين وبين القلق، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من بعدي: أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال والأساليب السلوكية وبين القلق، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة وبين القلق أيضاً.

يمكن عزو ذلك في ضوء ما سبق؛ أن كلا من أساليب المواجهة النشطة والسلبية؛ ساعدت الطلاب على التحكم في مستوى القلق من خلال زيادة الموارد والمناخ النفسية؛ وذلك عبر امتلاك مصادر الكفاءة الذاتية الفعالة، الأمر الذي أدى إلى خفض مستوياته، كما يمكن عزو ذلك في ضوء وظائف أساليب المواجهة والمتمثلة في تحسين العلاقات غير المرغوبة بين قلق الجائحة وبين قدرات الطلاب النفسية والانفعالية والمعرفية عبر الدور الموجه نحو المهام وتخفيف التوتر المزيج وتخفيف الانفعالات السلبية المصاحبة للقلق؛ وذلك عبر تفعيل آليات التنظيم الذاتي السلوكية والتي تنطوي على التخطيط من خلال تبني الأهداف وطرق لتحقيقها، والمراقبة ذاتية لما تم التخطيط له، يليه التقويم الذاتي للسلوكيات والاستراتيجيات المستخدمة (Biegańska-Banaś & Makara-Studzińska, 2020).

كما يتضح من عرض نتيجة الفرض الثاني إلى القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة في الأمل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (2009) Glass et al. والتي أشارت إلى توسط الأمل العلاقة بين المواجهة السلبية وبين الضوايق النفسية (القلق). ودراسة (2015) Wlodarczyk التي أشارت نتائجها إلى أن استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي وحل المشكلات (استراتيجيات المواجهة النشطة) تنبأت بالأمل. ودراسة (2018) Van der Biesse et al. والتي أشارت إلى أن الأمل ارتبط ارتباطاً قوياً بأساليب المواجهة النشطة. كما تتفق مع دراسة (2019) Muyan-Yılık & Demir و التي أظهرت نتائجها ارتباط استراتيجيات المواجهة الثلاثة (التجنب و التركيز على المشكلة وطلب الدعم الاجتماعي) مع الأمل.

ويفسر الباحث القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة بالأمل إلى الاشتراك الواضح بين المكونين؛ حيث إنهما يعتبران عوامل وقائية قوية لمواجهة التدهور في اضطرابات الصحة العقلية؛ وبالتالي فإنه تجمعهما آليات تنفيذ وعمل متشابهة إلى حد كبير، كما قد يساعد وجود مستويات عالية من أساليب المواجهة الأشخاص بشكل مباشر على إنتاج طرق أكثر وممارسات لتحقيق الأهداف المرغوبة؛ الأمر الذي قد ينشط الآليات اللازمة التي تساعد الناس على الوصول إلى مستويات أعلى من الأمل (Muyan-Yılık & Demir, 2019).

ويتضح من عرض نتيجة الفرض الثالث؛ القدرة التنبؤية للأمل بالقلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19)، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (2011) Mutcher؛ والتي أشارت إلى فعالية العلاج بالأمل في تحسين نوعية الحياة، وخفض حدة الأعراض الجسمية والنفسية المصاحبة للقلق. ودراسة صديق (2016)؛ والتي أشارت إلى فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق. كما تتفق مع دراسة (2020) Mirhosseini, et al. والتي أشارت إلى ارتباط المستويات المرتفعة من الأمل ارتباطاً مباشراً بانخفاض مستوى القلق الناجم عن تفشي جائحة (كوفيد-19). ودراسة الطريفي والنعيمات (2022) والتي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين القلق، أبعاده، وبين مستوى الأمل وبعديه (الممارسات، والطاقة).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه عندما يكون الفرد إيجابياً ومتفائلاً، فإن الشعور بالأمل مرتبط بمستوى أقل من القلق. حيث إنه يمكن للأمل أن يقلل القلق بشكل مباشر وغير مباشر؛ وذلك من خلال تحسين جودة الحياة. وكبناء نفسي إيجابي، ويشير الأمل

إلى الفكر الموجه نحو الهدف للفرد، والذي يتضمن قوة التفكير (أي الدافع لبدء ودعم التحرك نحو الأهداف)، وتفكير المسار (أي القدرة على إنتاج طرق للوصول إلى الأهداف) (Snyder, 2002). كما وجد أن الأمل يحاكي المعالجة المتعلقة بالمكافأة، وإنتاج الدافعية وحل المشكلات والسلوكيات الموجهة نحو الهدف في الدماغ (Wang et al., 2017).

وأشارت نتيجة الدراسة في فرضها الرابع إلى أن الأمل يعتبر متغيراً وسيطاً جزئياً دالاً في العلاقة بين أساليب المواجهة وبين القلق المصاحب لجائحة (كوفيد-19). وجاءت هذه النتيجة في الاتجاه المتوقع، ولأشك أن الأمل في خضم الأزمة التي نعيشها بسبب جائحة كوفيد-19 واتباع أساليب مواجهة مناسبة يفضي إلى أن الأمل قادر على خفض مستوى القلق ومواجهة الأزمات بكفاءة وفاعلية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن أساليب المواجهة ساهمت في تحسين الأمل لدى عينة الدراسة بشكل دال في ضوء نتيجة الفرض الثاني، وهو الأمر الذي أدى زيادة قدرة عينة الدراسة على التخطيط لتحقيق أهدافها بشكل فعال، مع تبني الطرق والمسارات الفعالة المؤدية إلى ذلك والذي أسفر في نهاية الأمر إلى خفض القلق بشكل دال.

كما يمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء ما أشار إليه (Snyder & Lopez 2007) بأن الأمل يهدف إلى تعزيز الكفاءة الذاتية للفرد عبر تمكين الفرد من امتلاك وتكوين اتجاهات موجبة نحو الحياة وبالتالي تزداد جودة الحياة لديه مما ينعكس على خفض مستويات القلق لديه، وهذا يتناغم مع أدبيات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بتحسين الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد.

التوصيات:

1. تدريب الطلاب على أساليب المواجهة وذلك لتقليل التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغوط والقلق في أوقات الأزمات من قبل وحدات الإرشاد والتوجيه في مدارس التعليم العام.
2. عقد دورات تدريبية تستند إلى أساليب المرونة النفسية والمناعة النفسية والكفاءة الذاتية كأساليب وقائية لمواجهة التأثيرات السلبية النفسية في أوقات الأزمات.
3. تدريب الطلاب على استخدام استراتيجيات المواجهة في ضوء تأثير الأمل لخفض أعراض القلق المصاحب للأزمات من قبل وحدات الإرشاد والتوجيه في مدارس التعليم العام.
4. توجيه الدراسات المستقبلية لدراسة العلاقة بين أساليب المواجهة وبين الأمل على عينات أكبر حجماً وفي مراحل تعليمية مختلفة.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- الحقوي، أحمد و الشهري، محمد، النيل، عثمان (2020). التدابير الصحية في مواجهة جائحة كورونا (COVID-19) في المملكة العربية السعودية، المجلة العربية للدراسات الأمنية، 36 (2)، 338-343.
- صديق، رهاب محمود (2016). فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 26 (91)، 207-245.
- الطريفي، ميساء أحمد و النعيمات، محمود هارون (2022). قلق الموت وعلاقته بمستوى الأمل في ظل جائحة كورونا لدى عينة من المسنين في الأردن. مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية، 7 (1)، 361-378.
- عبد العزيز، نادية محمود (2020). أساليب مواجهة جائحة كورونا المستجد "The COVID-19" وعلاقتها بالقلق لدى شرائح مختلفة من المجتمع، مجلة كلية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس - كلية التربية، 109 (3)، 227-298.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2004). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، 14 (2)، 183-192.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdel Aziz, N. (2020). Methods of confronting the emerging corona pandemic "The COVID-19" and its relationship to anxiety among different segments of society (in Arabic). *Journal of the College of Psychological Sciences*, Ain Shams University - College of Education, Vol. 109 (3), 298-227.
- Abdel-Khalek, A. (2004). The Arabic version of the Snyder Hope Scale (in Arabic). *Journal of Psychological Studies*, published by the Association of Psychologists, Cairo, 14(2), 183-192.
- Abdelmageed, R., Elhenawy, Y., Zaafar, D., & Abdelaziz, A. (2022). Coping strategies among children and adolescents: validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale. *Heliyon*. 8. e08706. doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08706
- Alkhamees, A. A., Alrashed, S. A., Alzunaydi, A. A., Almohimeed, A. S., & Aljohani, M. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152192.
- Al-Rabiaah, A., Temsah, M.H, Al-Eyadhy, A. A, Hasan GM, Al-Zamil F, Al-Subaie, S., Alsohime, F., Jamal, A., Alhaboobm A., Al-Saadi, B., Somily, A. (2020). Middle East respiratory syndrome-corona virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13. 687-291. doi: 10.1016/j.jiph.2020.01.005.
- Altareefi, M., & Alnaimat, M. (2022). Death anxiety and its relationship to the level of hope in light of the Corona pandemic among a sample of elderly people in Jordan (in Arabic). *Amman Arab University Journal of Research - Educational and Psychological Research Series*, 7 (1), 361-378.
- Bieganska-Banas, J., & Makara-Studzińska, M. (2020). Coping strategies among nurses during the COVID -19 outbreak. *Problemy Pielęgniarstwa*, 28(1). 1-11. Doi: 10.5114/ppiel.2020.96088.
- Ellis, W. E., & Zarbatany, L. (2017). Understanding processes of peer clique influence in late childhood and early adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 227–232.
- Elmer T, Mepham K, & Stadtfeld C (2020) Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*. 15(7): e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.0236337>.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., & Teerds, J.(2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults, *Journal of Adolescence*, 25, 603–611. doi:10.1006/jado.2002.0507.
- Glass, K. Flory, K. Hankin, B. Kloos, B. & Turecki, G. (2009). Are Coping Strategies, Social Support, and Hope Associated with Psychological Distress among Hurricane Katrina Survivors? *Journal of Social and Clinical Psychology*,. 28, (6). 779-795.
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., . . . Weinstock, L. M. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76(3), 409–426. <https://doi.org/10.1037/amp0000707>
- Hawes MT, Szenczy AK, Klein DN, Hajcak G, Nelson BD (2021). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*. 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>.
- Heszen I. (2013). Psychologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Kelly, M. Tyrka, A. Price, L. & Carpenter, L. (2008). Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*. 25(10): 839–846. DOI:10.1002/da.20341.

- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y., & Mak, Y. W. (2020). The psychological impacts of a COVID-19 outbreak on college students in China: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3933.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2020). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 1–14. A
- Mirhosseini, S., Dadgari, A., Basirinezhad, M. H., Mohammadpourhodki, R., & Ebrahimi, H. (2020). The Role of Hope to Alleviate Anxiety in COVID-19 Outbreak among Community Dwellers: An Online Cross-sectional Survey. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(10), 723-730.
- Mutcher, A. (2011). Hope-Focused Strategies for Counsellors. [Master's thesis, Lethbridge University] <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.6376&rep=rep1&type=pdf>
- Muyan-Yılık, M. & Demir, A. (2019). A Pathway Towards Subjective Well-Being for Turkish University Students: The Roles of Dispositional Hope, Cognitive Flexibility, and Coping Strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1945–1963
- Penacoba-Puente, C. Carmona-Monge, F. Marín-Morales, D. Naber, K. (2013). Coping Strategies of Spanish Pregnant Women and Their Impact on Anxiety and Depression. *Research in Nursing & Health*, 36(1), 54–64
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang, Z., Bin Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33: e100213. doi:10.1136/ gpsych-2020-100213.
- Seddik, R. (2016). Effectiveness of Hope Therapy to reduce Anxiety for Kindergarten Teachers (in Arabic). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, published By Egyptian Association for Psychological Studies. 26 (91), 207-245.
- Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: Free P.
- Snyder, C. R. (2000). The past and future of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L.M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P., (1991). The will and the ways: Development and Validation of an Individual- Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 60, No 4, P.P 570_585.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2007). Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths. New York: Sage Publications Inc.
- Thorne, K. Andrews, J. & Nordstokke, D. (2013). Relations Among Children's Coping Strategies and Anxiety: The Mediating Role of Coping Efficacy. *The Journal of General Psychology*, 140:3, 204-223. DOI: 10.1080/00221309.2013.792235
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. doi:0020764020915212.
- Van der Biessen, D. Van der Helm, P. Klein, D. Van der Burg, S. Mathijssen, R. Lolkema, M. & Jonge, M. (2018). Understanding how Coping Strategies and Quality of Life maintain Hope

- in Patients deliberating Phase-I Trial Participation. *Psycho-Oncology*. 27(1):163-170. doi: 10.1002/pon.4487. Epub 2017 Jul 26.
- Viana, R. B., & de Lira, C. A. B. (2020). Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period. *Games for Health Journal*, 9(3), 147–149. doi:10.1089/g4h.2020.0060.
- Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542.
- 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.
- Wang, S., Xu, X., Zhou, M., Chen, T., Yang, X., Chen, G., & Gong, Q. (2017). Hope and the brain: trait hope mediates the protective role of medial orbitofrontal cortex spontaneous activity against anxiety. *Neuroimage*, 157, 439-47.
- Wlodarczyk, D. (2015). Optimism and hope as predictors of subjective health in post-myocardial infarction patients: A comparison of the role of coping strategies. *Journal of Health Psychology*, 22(3):336-346. Doi: 10.1177/1359105315603470
- Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C. & Novin, S (2010). Depression and Social Anxiety in Children: Differential Links with Coping Strategies. *J Abnorm Child Psychol*. 38(3) :405–419. Doi. 10.1007/s10802-009-9375-4
- Zakout, Y. M., Alreshidi, F. S., Elsaid, R. M., & Ahmed, H. G. (2020). The magnitude of COVID-19 related stress, anxiety and depression associated with intense mass media coverage in Saudi Arabia. *AIMS Public Health*, 7, 664-678.