

إستراتيجيات مواجهة مقاومة التغيير لأسلوب الحياة في ظل جائحة كورونا

أ.د. خالد بن يوسف أحمد برقواوي

جامعة أم القرى

kybargawi@uqu.edu.sa

(قدم للنشر في ٢١/٤/٢٠٢١م، وقبل للنشر في ٥/٧/٢٠٢١م)

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على أنواع مقاومة التغيير للمواطن العربي فيما يتعلق بأسلوب حياته في التعامل مع جائحة (كورونا كوفيد-١٩) وطرح مؤشرات برنامج للحد من مقاومة التغيير لتحسين أسلوب الحياة الصحي في التعامل مع جائحة (كورونا كوفيد-١٩) من منظور الإستراتيجية الانتقائية للخدمة الاجتماعية. وينتمي هذا البحث من حيث النوع إلى البحوث المكتبية التي تسعى من خلال النتائج إلى تقديم وصف وتحليل لأشكال مقاومة التغيير المرتبطة بمكونات أسلوب حياة الفرد أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩"، مع وصف وتحليل لأهم الإستراتيجيات التي يمكن استخدامها في الحد من مقاومة التغيير، وبالتالي تساعد الأفراد على ممارسة أسلوب حياة صحي يدفعهم إلى الالتزام بالإجراءات الاحترازية الوقائية، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر وغير مباشر على الحد من انتشار الجائحة. واعتمد الباحث على منهج تحليل المحتوى للمصادر المعلوماتية التي تناولت الأبعاد الاجتماعية والنفسية للجائحة "كورونا كوفيد-١٩". وقد قام الباحث بحصر عدد (٢٧) بحثاً تناولت جائحة كورونا في الوطن العربي - وهذا في حدود إمكانيات الباحث الفردية - إذ إن المصادر المعلوماتية أكبر بكثير من هذا العدد. وقد تحددت أشكال مقاومة التغيير المرتبطة بأسلوب الحياة أثناء جائحة كورونا في الأشكال الآتية: (المقاومة العقلية - المقاومة الوجدانية - المقاومة السلوكية) كما توصلت نتائج البحث إلى الإستراتيجيات الآتية (إستراتيجية إعادة البناء المعرفي - إستراتيجية الإقناع - إستراتيجية المواجهة - إستراتيجية المناصحة - إستراتيجية القراءة). الكلمات المفتاحية: كوفيد ١٩ - الإستراتيجية الانتقالية - أسلوب الحياة

Abstract

The study aims to identify the types of resistance to change for the Arab citizen regarding his lifestyle in dealing with the pandemic (Corona Covid-19) and to present program indicators to reduce resistance to improve a healthy lifestyle in dealing with the pandemic (Corona Covid-19) from the perspective of the social service selective strategy. In terms of type, this research belongs to library research that seeks, through the results, to provide a description and analysis of the forms of resistance to change associated with the components of an individual's lifestyle during the "Corona Covid-19" pandemic, with a description and analysis of the most important strategies that can be used in reducing resistance to change, and thus It helps individuals practice a healthy lifestyle that pushes them to adhere to precautionary measures, which are directly and indirectly reflected in limiting the spread of the pandemic. The researcher relied on the content analysis method for information sources that dealt with social and psychological dimensions of the "Corona Covid-19" pandemic. The researcher collected (27) research papers that dealt with the Corona pandemic in the Arab world - and this is within the limits of the researcher's individual capabilities - as the information sources are much larger than this number. The forms of resistance to change related to lifestyle during the Corona pandemic were identified in the following forms: (mental resistance - emotional resistance - behavioral resistance). The results of the research reached the following strategies: (cognitive reconstruction strategy - persuasion strategy - confrontation strategy - counseling strategy - reading strategy).

Keywords: COVID-19 – selective strategy – Lifestyle.

المقدمة

الأزمات الصحية عندما تنتشر بأعداد كبيرة بين

المتضررين، أو تنتشر على نطاق جغرافي واسع وكبير.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية في أحد تقاريرها وجود

ثلاثة أنواع من العوامل والأسباب المسببة للأزمات

العامة، والصحية خصوصا، على النحو الآتي: (منظمة

الصحة العالمية، ٢٠٠٥)

- الأزمات والكوارث المفاجئة والمفجعة من خلال

الزلازل أو الفيضانات.

- حالات الطوارئ المعقدة المتصلة بالنزاعات والحروب.

- الأخطار المتنامية التي تكون في تزايد وانتشار؛ مثل

الأمراض المعدية الفتاكة.

وقد أكد التقرير في وصفه للأمراض المعدية الفتاكة

بأنها تعد أزمات وكوارث متنامية في تصاعد وارتفاع

وازدیاد، وهنا تظهر خطورة مثل تلك الأمراض، والتي

من أحدثها فيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩)

يعد تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض السارية وغير

السارية ومكافحتها هدفا جلالا تسعى إليه العديد من

الدول، والبعض يجعله هدفا إستراتيجيا ضمن الطرح

لرؤية الحاضر للمستقبل، إذ تمثل الحاجة إلى الصحة

ضرورة أساسية، وتعد هدفا أوليا لبقاء الإنسان وللتنمية

والنمو، والإنتاجية والاستمتاع بالحياة، ويرتبط تعزيز

الصحة بنشر ثقافة الوعي الصحي وتعزيز أساليب الحياة

الصحية. ومن ناحية أخرى أصبح من الثابت أن

الإنسان خلال دورة حياته يواجه العديد من الأزمات،

فالأزمة موقف حياتي طارئ يصاحب الإنسان في

أشكال متعددة، منها ما يكون متوقعا ومنها ما يكون

غير متوقع ويأتي فجأة، ومن الأزمات المتعارف عليها

الأزمة الصحية، والتي قد تكون على مستوى الفرد

والجماعة أو المجتمع بمختلف أشكاله. وتزداد خطورة

وبناءً على ما تقدم، نرى أن "فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩" ينطبق عليه الأمر نفسه، إذ تؤكد جميع المنظمات الدولية والوطنية أن الوقاية منه ترتبط بتعزيز الصحة من خلال اتباع أسلوب حياة صحي مثل: غسل الأيدي بشكل صحيح، والتباعد الجسدي والاجتماعي، وارتداء الكمامة، والتغذية الصحية، وتقوية المناعة، واستخدام المعقمات، والحرص على الحصول على اللقاحات وغير ذلك، وهذا يمثل أسلوب حياة صحي ينبغي أن يتبعه الفرد لوقاية نفسه وحفظها من الإصابة. والأمر نفسه عند العلاج في حالة الإصابة مع إضافة العلاج الطبي، ولكن يبقى أسلوب الحياة الصحي هو الأساس في الوقاية والعلاج من "فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩".

ويعتمد تغيير أسلوب حياة الفرد على طبيعة التفاعل بين العوامل الذاتية والبيئية معاً لإحداث التغيير المخطط. ويجب أن توفر برامج التدخل لأساليب الحياة مجموعة من الاختيارات والبدائل وتوضح مزايا كل اختيار وعيوبه. ولتأمين الفاعلية لبرامج التدخل، يجب أن يكتسب الأفراد مجموعة من المهارات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تساعدهم على ذلك الاختيار (محمد والشريف، ٢٠٢١م، ص ٨٥).

وقد يتصور ممارسو مهن المساعدة الإنسانية (الطبيب، والممرض، والأخصائي الاجتماعي) أن تغيير أسلوب الحياة لدى الأفراد أمر مصحوب بالقبول والالتزام من جانب الفرد، ولكن الواقع يؤكد أن تغيير أسلوب حياة الأفراد يصاحبه ما يعرف بمقاومة التغيير Resistance to change. فعندما يرتبط التغيير بأسلوب حياة الإنسان بما يتضمنه من مكونات ذاتية (مشاعر، ومعارف، وسلوكيات) ومكونات أخرى بيئية

(Covid-19)، فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية في ٣١ ديسمبر ٢٠١٩م أن جائحة فيروسية عالمية بدأت في مدينة "ووهان" الصينية، وأنها تعدُّ مرضياً مُعدياً يسببه فيروس كورونا المكتشف حديثاً، وأن الإصابات به تحطت إلى حد شهر مارس ٢٠٢١م (١٣٦ مليون حالة)، كما أدى إلى عدد وفيات تحطى مليوني شخص على مستوى العالم، وتسبب هذا في أضرار اجتماعية واقتصادية ونفسية بالغة الخطورة والتأثير على المستوى الفردي والمجتمعي (<https://ar.m.wikipedia>).

مشكلة البحث

أصبح من الثابت علمياً وفق العديد من الدلائل والبراهين أن الوقاية والعلاج من الأمراض لا يقتصر على اللقاحات الطبية أو العلاج الطبي فحسب، بل يمتد تعزيز الصحة إلى اتباع وممارسة الإنسان لأسلوب حياة صحي، فقد أصبحت الأبعاد الاجتماعية للصحة والمرض من الثوابت العلمية، وأصبح لأسلوب الحياة الذي يتبعه الإنسان أثر على صحته، فيما أن يجنبه الأمراض ويحفظه من مضاعفاتها، وإما أن يؤدي به إلى المرض وتدهور حالته الصحية.

وتوجد خمسة أساليب متبعة لتعزيز الصحة تمت مناقشتها في المراجع العلمية المكتوبة وهي: النهج الطبي، والنهج السلوكي، والنهج التربوي، والنهج المرتكز على العميل، والنهج الاجتماعي البيئي. ويعد المنهج السلوكي المتمثل في أسلوب الحياة من الأمور الرئيسة لعملية تعزيز الصحة، فقد أدرك المعنيون بتعزيز الصحة أن أسلوب حياة الأفراد يمكن أن يؤثر على صحتهم وصحة الآخرين بشكل مباشر (لافرانك والبرازي، ٢٠١٨م، ص ٥٨ - ٥٩).

٥- ظهرت ذروة مقاومة التغيير عند عدم إقبال شعوب الوطن العربي على تلقي اللقاحات، وما صاحب ذلك في البداية من أفكار خاطئة وإشاعات متعددة حول ادعاءات باطلة مرتبطة باللقاحات.

ومن مهن المساعدة الإنسانية التي يمكن أن تساعد على الحد من مقاومة التغيير واستخدام الإقناع والمشورة والمناصرة للمساعدة على تغيير أسلوب الحياة مهنة الخدمة الاجتماعية، والتي تركز في ممارستها المهنية على العديد من الإستراتيجيات. ، ومن أفضل الإستراتيجيات التي يستخدمها الأخصائي الاجتماعي الإستراتيجية الانتقائية، مع التأكيد على مراعاة المبادئ العامة لممارسة وتطبيق الانتقائية.

وتعد الانتقائية إستراتيجية يتم من خلالها توظيف أكثر من نظرية أثناء الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية، وتختلف الانتقائية عن التكامل المعرفي، وعن التعدد النظري، فهي خيارات لأنسب إطار نظري أو أنسب نظرية أو أنسب نموذج نظري يمكن أن يستخدم ويوظف مع مشكلة العميل أو مع جزئية من مشكلته (الدامغ، ٢٠٠٩م، ص ١٨٣).

وتوجد العديد من الأدلة والبراهين التي توضح فاعلية الاتجاه الانتقائي في تعديل وتغيير العديد من المؤشرات للعديد من العملاء في مجالات توعية متعددة، وهو ما يؤكد على مقالية ذلك الاتجاه، ويمكن استخلاص ذلك من العديد من الدراسات والبحوث السابقة.

وتأسيساً على ما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي في التعرف على أنواع مقاومة التغيير للمواطن العربي فيما يتعلق بأسلوب حياته في التعامل مع جائحة (كورونا كوفيد-١٩) مع طرح مؤشرات برنامج للحد من مقاومة التغيير لتحسين أسلوب الحياة الصحي في

يصبح الأمر صعباً على المتخصصين ومسؤولي التغيير، إذ تظهر مقاومة العميل (فرد - أسرة - جماعة صغيرة). ولم لا تظهر المقاومة ونحن نطلب من العميل التخلص أو تبديل بعض المشاعر والأفكار والسلوكيات التي يتشكل منها أسلوب حياته الذي استمر يمارسه لفترات زمنية، وقد تكون تلك المقاومة ظاهرة أو غير ظاهرة (محمد والشريف، ٢٠٢١م، ص ١٦٢ - ١٦٤).

وعلى الجانب الميداني التطبيقي توجد العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تستخلص منها أسباب مقاومة التغيير لما هو جديد وغير مألوف، أو لما هو مخالف ومتبع وممارس لفترات طويلة، تصاحب أفكاراً خاطئة ومشاعر قلق وخوف تظهر أثناء ممارسة برامج التغيير وأنشطته.

ومن ناحية أخرى ومن خلال القراءة التحليلية الناقدة لما كتب حول "فيروس كورونا" في الوطن العربي يمكن رصد بعض الملاحظات التحليلية الآتية:

١- لم يلتزم العديد من الأفراد في العديد من الدول العربية بالارتداء الصحيح للكمامة، إلا مع فرض غرامات وعقوبات على عدم الالتزام.

٢- لا تزال بعض المجتمعات تعاني من عدم التزام أفرادها بالتباعد الجسدي والاجتماعي، خصوصاً في المناسبات الاجتماعية والجلسات الاجتماعية الأسرية.

٣- لا يزال البعض يصر على المصافحة بالأيدي.

٤- نسبة المشاهدة والمتابعة لرسائل المتحدثين الرسميين للقطاعات الصحية لم تكن بالمستوى المرضي مقارنة بمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي غير الرسمية، والتي تحمل العديد من الأفكار الخاطئة والمعلومات المغلوطة.

الموجهات النظرية للبحث (المفاهيم)

تعد مفاهيم البحث بمثابة الموجهات النظرية للبحث، والتي سيستند عليها في الإجابة على التساؤلات، ويمكن إجمالها في المفاهيم الآتية:

أسلوب الحياة Life-Style

أسلوب الحياة أو نمط الحياة أو نمط العيش هو: البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية، وهذا الأسلوب يختلف من فرد إلى آخر. وأسلوب الحياة هو جملة الأوضاع والممارسات المتصلة بالحياة اليومية لفرد أو مجموعة أو جماعة من مآكل ومشرب وزين ومظهر خارجي... وهذا تحدده عوامل الدخل والقدرات المادية وغيرها. وقد ازداد اهتمام الباحثين في أواخر القرن العشرين بدراسة أساليب الحياة، وفهم أسلوب كل فئة وخصائصها المختلفة والعوامل المؤثرة فيها بالاعتماد على التقسيم العمري، أو مرحلة النمو، أو الجنس، أو العرق، أو غيره. ويساعد ذلك على فهم أساليب التعامل مع كل فئة والتوافق وفق احتياجاتهم وإشباع حاجاتهم ورغباتهم (محمد والشريف، ٢٠٢١م، ص ٢٠٩).

وتوجد العديد من الأدلة والبراهين المستخلصة من الدراسات والبحوث السابقة التي توضح أهمية أسلوب الحياة في التوافق النفسي والاجتماعي لجميع الفئات العمرية عامة، وفي تحسين الجوانب الصحية للإنسان خاصة.

ومن هذه الأهمية لأسلوب الحياة وارتباطه بالهدف العام لمنظمة الصحة العالمية، حددت وحدة التعليم الصحي التابعة للمكتب الصحي لمنظمة الصحة العالمية بالدنمارك أسلوب الحياة كحل، ومسارا جديدا للوصول

التعامل مع جائحة (كورونا كوفيد-١٩) من منظور الإستراتيجية الانتقائية للخدمة الاجتماعية.

أهمية البحث

- ١- تساعد نتائج البحث الحالي، من خلال البرنامج الذي سوف يتم طرحه، إلى تنمية الوعي الصحي والتثقيف الصحي للأفراد، والحد من مقاومة التغيير حتى يمارس الجميع أسلوب حياة صحي ينعكس على الحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-١٩).
- ٢- البرنامج الذي يتم طرحه في نتائج البحث الحالي يمكن أن يساعد على تحسين الإقبال على تلقي اللقاحات.
- ٣- يرتبط البحث الحالي بجودة الحياة، وهي إحدى برامج رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) من خلال تغيير أسلوب حياة الأفراد إلى أسلوب حياة صحي.

أهداف البحث

- ١- رصد أشكال مقاومة التغيير المرتبطة بمكونات أسلوب الحياة أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩".
- ٢- طرح إستراتيجيات تساعد على الحد من مقاومة التغيير لأسلوب حياة الأفراد أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩".

تساؤلات البحث

- ١- ما أشكال مقاومة التغيير المرتبطة بمكونات أسلوب الحياة أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩"؟
- ٢- ما إستراتيجيات الحد من مقاومة التغيير لأسلوب الحياة مع الأفراد أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩" من منظور النموذج الانتقائي؟

مقاومة التغيير Resistance of Change

هي شكل من أشكال رفض عملية التغيير المزمع القيام بها، أو هي عدم قبول التغيير (زين الدين، ٢٠٠٦م، ص ٢٠٢).

ويرتبط مفهوم التغيير في الخدمة الاجتماعية بمجموعة من الخصائص التي تصاحب عملية التغيير، والتي يمكن إجمالها في النقاط التالية: (سليمان وآخرون، ٢٠٠٤م)

- أ- التغيير يتعلق بمفهوم الواقع وتصور المستقبل.
- ب- التغيير عملية مشتركة.
- ج- التغيير هدف ووسيلة.
- د- للتغيير أنواع متعددة.
- هـ- يتحقق التغيير من خلال عمليات للتدخل.

هذا ويمكن إجمال أسباب مقاومة التغيير في النقاط التالية: (مصطفى، ٢٠٠٠م)

- أ- مخاوف فقدان مزايا مكتسبة.
- ب- قصور فهم وثقة.
- ج- تقييمات مختلفة للتغيير ونتائجه.
- د- مرونة محدودة تجاه التغيير.

ويمكن طرح مفهوم مقاومة التغيير في البحث الحالي على النحو الآتي:

"هي المكونات الذاتية لأسلوب الحياة (المعارف، والمشاعر، والسلوكيات) التي ترفض الالتزام بالإجراءات الاحترازية الوقائية من جائحة "كورونا كوفيد-١٩".

ويمكن رصد أمثلة لتلك المقاومة في المظاهر الآتية:

- الأفكار والمعلومات الخاطئة والمغلوطه حول كوفيد-١٩.
- مشاعر الخوف الزائدة تجاه كوفيد-١٩.
- مشاعر اللامبالاة تجاه كوفيد-١٩.

إلى تحقيق الهدف، واعتبار أسلوب الحياة سيناريو فيأ يشتمل على وصف النمط المحتمل للتطور المستقبلي في حل بعض المشكلات الصحية (لجنة الخبراء بمنظمة الصحة العالمية، ١٩٨٨).

ومن تعريفات أسلوب الحياة المتعددة، يمكن اختيار التعريفات الآتية:

تعريف عبدالله أبو زعيع (٢٠٠٩م)

أسلوب الحياة "Life Style" ويسمى أيضاً نمط الحياة ومخطط الحياة وإستراتيجية العيش وخريطة الحياة، وهو مفهوم أساسي في نظرية (أدلر) التي تشير إلى النظام الذي تمارس بمقتضاه شخصية الفرد ووظائفها، وتتقدم نحو هدفها الحياتي، وهو المبدأ الذي يفسر لنا تفرد الشخص عن غيره من الأشخاص (أبوزعيع، ٢٠٠٩م، ص ٥٥).

تعريف "روبرت باركر (2014) Barker

أسلوب الحياة هو طريقة الشخص في الحياة متأثراً بالتعلم، والثقافة، والعمر، والقدرات الجسدية، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية، والاتجاه الجنسي "النوع"، والاتجاه الديني، والخصائص الشخصية والبيئية والجغرافية المحيطة (Barker, 2014, p. 248).

ويمكن طرح مفهوم أسلوب الحياة في البحث الحالي على النحو الآتي:

"طريقة الفرد في الحياة أثناء الأكل والمشرب والملبس والمناسبات الاجتماعية والمصافحة وفي الالتزام بالإجراءات الوقائية، والتي هي انعكاس للمكونات الذاتية لشخصية الفرد مع تأثيرات البيئة المحيطة".

الالتزام بالإجراءات الاحترازية الوقائية، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر وغير مباشر على الحد من انتشار الجائحة. واعتمد الباحث على منهج تحليل المحتوى للمصادر المعلوماتية التي تناولت الأبعاد الاجتماعية والنفسية لجائحة "كورونا كوفيد-١٩" (ملحق رقم (١))، وسوف يساعد هذا المنهج في الإجابة على تساؤلات البحث الحالي من خلال الاعتماد على النتائج المتضمنة في المصادر المعلوماتية.

نتائج البحث

قام الباحث بمحصر (٢٧) بحثاً تناولت جائحة كورونا في الوطن العربي- وهذا في حدود إمكانيات الباحث الفردية - إذ إن المصادر المعلوماتية أكبر بكثير من هذا العدد، وهو ما يؤكد اهتمام جميع الدول العربية بدراسة هذه الجائحة، وكذلك جميع التخصصات الطبية والنفسية والاجتماعية، ويتفق ذلك الاهتمام بخطورة الجائحة. وفيما يأتي عرض لنتائج البحث وفق الإجابة على تساؤلات البحث:

الإجابة على التساؤل الأول:

يتحدد التساؤل الأول للبحث الحالي في تساؤل مؤداه "ما أشكال مقاومة التغيير المرتبطة بمكونات أسلوب الحياة أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩)؟

من خلال المراجعة النقدية وتحليل محتوى المصادر المعلوماتية، ومراجعة مكونات أسلوب الحياة والتي يمكن حصرها في المكونات الذاتية لشخصية الإنسان، بالإضافة إلى المكونات البيئية، يمكن توضيح أشكال مقاومة التغيير المرتبطة بأسلوب الحياة أثناء جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على النحو الآتي:

- عدم الاقتناع بالحصول على اللقاحات.

- عدم متابعة المصادر الرسمية للمعلومات الصحية حول كوفيد-١٩.

الاتجاه الانتقائي Eclectic Approach

ظهرت الانتقائية من أجل التغلب على الصعوبات التي تبعد نظريات الخدمة الاجتماعية عن تحقيق أهدافها في مجال الممارسة المهنية، فكان لا بد من الأخذ بالفكرة التي مؤداها أنه من الممكن أن تستخدم كل النظريات في شكل تجميعي لكي تزودنا بنظرية شاملة تحوي نظرية للممارسة في الخدمة الاجتماعية (منقربوس وآخرون، ٢٠٠٤م).

والانتقائية هي منظومة ذات طابع متسق من الفنيات العلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملاءمتها للخطة العلاجية ولطبيعة المشكلة (عزب، ٢٠٠٢م).

نوع ومنهج البحث

ينتمي البحث الحالي من حيث النوع إلى البحوث المكتبية التي تسعى من خلال النتائج إلى تقديم وصف وتحليل لأشكال مقاومة التغيير المرتبطة بمكونات أسلوب حياة الفرد أثناء جائحة "كورونا كوفيد-١٩"، مع وصف وتحليل لأهم الإستراتيجيات التي يمكن استخدامها في الحد من مقاومة التغيير، وبالتالي تساعد الأفراد على ممارسة أسلوب حياة صحي يدفعهم إلى

المقاومة العقلية:

- لا يمكن أن أبتعد عن قربي المصاب (الزوج، والزوجة، وأحد الأبناء، وأحد الآباء أو الأمهات...); هذا عزيز علي ويجب ألا أفارقه في محنته هذه.
- عدم استخدام المعقمات والتهاون به في حالات اللمس الضروري؛ مثل: صعود السلم أو استخدام أزرار المصعد أو مفاتيح ماكينات الصرافة للبنوك.
- الحصول على المعلومات الصحية حول الجائحة من مصادر لا علم لها.
- الحصول على اللقاح يؤدي إلى العقم وأمراض خاصة للذكور.
- اللقاحات غير آمنة.
- لا أطيق الحجر المنزلي أو العزل ويجب علي أن أكون في الخارج.
- يكفي وضع الكمامة في أي وضع لأنها تؤدي إلى المضايقة.
- يمكنني استخدام الكمامة الطبية أكثر من مرة على مدى أيام متعددة.
- تناول بعض الفيتامينات والمكملات المعدنية يكفي لعلاج (كوفيد-١٩).
- إضافة الفلفل والشطة إلى طعامي يساعدني على الوقاية من (كوفيد-١٩).
- تعرضي للشمس أو درجات حرارة أعلى من ٢٥ درجة مئوية يساعدني على الوقاية من (كوفيد-١٩).
- قدرتي على حبس أنفاسي لمدة ١٠ ثوان أو أكثر من دون سعال أو الشعور بالضييق تعني أنني غير مصاب بـ (كوفيد-١٩).
- غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعدني على الوقاية من (كوفيد-١٩).

هي أحد أهم أشكال مقاومة التغيير، بل هي العامل الرئيس الذي قد يؤدي إلى عدم التزام الفرد بالإجراءات الاحترازية الوقائية أو رفض الحصول على اللقاحات، إذ لا يقبل الفرد الالتزام ويرفض الأوضاع الجديدة المصاحبة لجائحة كورونا من التزام وحجر في بعض الأوقات وتباعد وتطهير... إلخ، وهنا يظهر دور الإطار المرجعي للفرد بما يتضمنه من مستوى التعليم، والأسرة، وعملية التنشئة الاجتماعية، والضبط الاجتماعي، والثقافة، والعادات، وخبرات الحياة. ويمكن رصد المقاومة العقلية في الأشكال التي تشكل أفكارا وعمليات عقلية تقاوم التغيير، وتقف عائقاً أمام الفرد في التزامه بأسلوب حياة صحي أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩)، ويؤكد الباحث هنا أن هذه المقاومة قد تختلف من فرد إلى آخر، وتختلف من بداية الجائحة إلى الوقت الحالي، وهي على النحو الآتي:

■ أفكار خاطئة ومغلوبة

- لن يصل هذا المرض إلى الوطن العربي، وسيقتصر على دولة الصين، ولا يمكن أن يصل إلينا ولن يصيب أيّاً منا.
- الاعتقاد بأن عدم ظهور أعراض للمرض يعني عدم نقل العدوى إلى الآخرين، إذ ثبت عدم صحة هذه الفكرة وأنها مغلوبة، فمعظم الإصابات لم تكن لديها أعراض قوية وثابتة، وتم نقل العدوى للآخرين.
- لا مانع من التوجه إلى المناسبات الاجتماعية (الأفراح، وتقديم التعازي، وموائد الطعام والحفلات) طالما كانت في أماكن مفتوحة.

- مشاعر القلق.
- مشاعر التوتر.
- مشاعر الغضب.
- مشاعر العدوان.
- مشاعر الخجل.

وهذه المشاعر السلبية تؤدي إلى مشاعر ضعف وتوكيد الذات، وبالتالي يجد الفرد صعوبة في تقبل التغيير، وتبدأ مظاهر المقاومة لتقف مشاعر وأحاسيس الفرد رافضة التغيير، وكيف يتقبل الفرد تغيير أسلوب حياته ولديه مشاعر مثل الخوف سواء الخوف الصحي أم الخوف الطبيعي أم الخوف المرضي، ليظهر لدى الفرد خوف من المؤسسة أو من العاملين.

وقد أصبح من الثابت والمستخلص من أدلة الدراسات والبحوث السابقة أن جائحة "كورونا كوفيد-١٩" آثارا سلبية على الجوانب النفسية للأفراد، وتمتد إلى الأسرة، إذ يظهر الاكتئاب والقلق، خصوصا في حالات الحجر المنزلي أو العزل بالمستشفيات، وحتى في الحالات البسيطة. لذلك أصبح الاهتمام بالمشاعر والحالة المزاجية وتدعيم الصحة النفسية أثناء هذه الجائحة أمرا مهما وضروريا، وليس في الوقاية فقط، بل في العلاج أيضاً. وقد ينعكس ذلك في المظاهر والجوانب الآتية:

- صعوبة واضطراب في النوم.
- توتر دائم ومستمر وفقدان للتركيز.
- فرط التفكير وما يصاحبه من زيادة لمعدلات التوتر والضيق المستمر.
- فقد أحد الأقارب نتيجة (كوفيد-١٩) تصاحبه مشاعر سلبية أخرى مثل القلق الشديد.

وغير ذلك من معلومات وأفكار خاطئة منتشرة، مما يؤدي إلى مقاومة التغيير، وعدم اتباع أسلوب حياة صحي يساعد على الوقاية أو العلاج من جائحة (كوفيد-١٩).

■ العمليات والمهارات العقلية

للعمليات والمهارات العقلية دور مهم في الحد من مقاومة التغيير لأسلوب الحياة، إذ إن التركيز مطلوب، فهو يساعد على الفهم الجيد للجائحة، والتذكر، وطريقة تخزين المعلومات الصحية المرتبطة بالجائحة، كذلك البناء المعرفي المرتبط بمعنى الحياة لدى الفرد خصوصا من وجهة نظر الشريعة الإسلامية.

المقاومة الوجدانية:

تتضمن الحالة الانفعالية جملة من المشاعر والأحاسيس التي ينفعل بها الإنسان سواء كانت إيجابية أم سلبية نتيجة لتفكيره في أمر معين، فيكون سعيداً به، أو تعيساً بسببه، وقد تكون هذه الحالة الانفعالية تلقائية سريعة الاستجابة، وقد تكون معتدلة الاستجابة وفقاً للسلمات الشخصية لكل إنسان، والتي بها فيها عن غيره، وقد تتحكم فيه بناءً على استخدام العقلانية في تفكيره (عمر، ٢٠٠٢م).

لذلك عندما يقاوم الفرد برامج التغيير لأسلوب حياته تكون مشاعره وانفعالاته وأحاسيسه، خصوصا السلي منها، يقف وراء رفض الفرد للتغيير ومقاومته له، ومن أكثر المشكلات الوجدانية التي تقف وراء مقاومة التغيير ما يأتي:

- مشاعر انعدام الثقة بالنفس.
- مشاعر الخوف.

خصوصاً في الوطن العربي، وقد طال ذلك الكوادر الطبية في بعض الدول، وبدأت بعض وسائل التواصل الاجتماعي غير الرسمية تصدر رسائل توضح أن اللقاحات ما هي إلا مؤامرة لتغيير الحمض النووي للبشر. ورفض اللقاح ليس شيئاً جديداً بل هو أمر يحدث وملازم لكل لقاح جديد يظهر، واختلفت أسباب الرفض وتعددت. كما صاحب فترات الحجر في العديد من الدول استخدام غير محدود للبرق عبر الإنترنت، وهنا تظهر الشائعات من خلال الاستخدام السيء لشبكات التواصل الاجتماعي، وانعكست المقاومة السلوكية على سلوك الغذاء الصحي، فالبعض يبحث عما هو صحي والبعض لا يهتم ولا يبالي. وعلى الرغم من رسائل التوعية بأشكالها المتعددة للمؤسسات الدولية والوطنية في العديد من الدول حول توضيح الممارسات السلوكية الخاطئة التي تؤدي إلى ارتفاع أعداد الإصابات بـ (كوفيد-١٩)، وهو ما يتضح على سبيل المثال في المؤتمر الصحفي للمتحدث الرسمي لوزارة الصحة السعودية، يظهر بعض الأفراد ليمارسوا (الأنانية) والتفكير في مصالحهم الشخصية بعيداً عن مصلحة الأسرة والحي والمجتمع عامة، ويرجع هذا إلى النزعة الفردية مقابل النزعة الجماعية فيرفض البعض التباعد الاجتماعي، ويرجع هذا إلى أسباب ثقافية متعددة وإلى خصائص المراحل العمرية.

وعلى الرغم من أن الجهود الحكومية والمجتمع المدني وأجهزة الإعلام بمختلف أشكالها بما تبثه وترسله من رسائل توعوية لم تعد تمثل خط الوقاية الأول لمساعدة الأفراد والمجتمعات لتغيير أسلوب حياتهم، ولم تعد الغرامات والعقوبات الخط الثاني للوقاية، فإنه يجب

- عدم وجود بدائل لأسلوب الحياة المتبع، مما يؤدي إلى الاكتئاب والحزن.

- فقد الأمل والانغماس في المشاكل والبعد عن التفاؤل.

- تؤكد أحد تقارير منظمة الصحة العالمية أن التدابير الرامية إلى مكافحة جائحة (كوفيد-١٩) أدت إلى عزلة الأشخاص المصابين بحالات نفسية عن أنشطتهم واتصالاتهم المعتادة.

- يوجد اعتراف متزايد بالمظاهر العصبية باعتبارها من الجوانب المهمة والمتفشية لمرض (كوفيد-١٩)، وهو ما أكد عليه أيضاً أحد تقارير منظمة الصحة العالمية، وغير ذلك من المشاعر والأحاسيس المصاحبة (لكوفيد-١٩) على مستوى الأفراد والأسر والمجتمع بصفة عامة، وهو ما قد ينعكس ويؤدي إلى مقاومة التغيير، وعدم اتباع أسلوب حياة صحي للأفراد.

المقاومة السلوكية

تعد المقاومة السلوكية للتغيير المظهر الواضح بالمشاهدة والملاحظة من استجابات تجاه التعامل أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩)، سواء كانت مقاومة سلوكية لفظية؛ مثل: الكلام أو الصراخ، أم استجابة سلوكية ترتبط بالجوانب الفسيولوجية؛ مثل: ارتفاع ضغط الدم، أم كانت مقاومة سلوكية غير لفظية؛ مثل: لغة الجسد، والإيماءات، والحركات التي تحمل معنى الرفض.

ومن أشكال المقاومة السلوكية لتغيير أسلوب الحياة أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩) التردد في الحصول على اللقاحات أو رفضها في العديد من الدول،

الرئيس وراء قبول أو رفض التغيير لأسلوب حياة الفرد أثناء جائحة كورونا كوفيد-١٩).

- المعتقدات الوسيطة: وهي وصف الفرد للعالم المحيط به كما يراه هو (قد رأى البعض أن جائحة كورونا مؤامرة على الوطن العربي)، ويؤثر ذلك على القبول والمقاومة.

- المعتقدات الخارجية: وهي تمثل أسلوب الحياة الذي يستخدمه الإنسان في حل مشكلاته التي تواجهه في حياته اليومية؛ هل يفضل المواجهة أو الانسحاب؟

إستراتيجية الإقناع

وهذه الإستراتيجية تعني التوعية عامة، وتنمية الوعي الصحي خاصة، بالأفكار الصحيحة حول الجائحة، وإقناع الفرد بعدم عقلانية الأفكار الخاطئة، وتعليم الفرد عبارات منطقية إيجابية تؤدي إلى إعادة بناء الجوانب المعرفية المطلوبة؛ وكمثال ذلك: حقائق حول أهمية اللقاحات، وأهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية الوقائية، مع الأخذ في الاعتبار أنه يوجد أفراد يطلق عليهم (أصعب العملاء) من العدائين أو المخادعين أو الماكرين.

إستراتيجية المواجهة

تستخدم هذه الإستراتيجية في الكشف عما يقوله الفرد من متناقضات وما يفعله (كمن يدعو الناس إلى الحصول على اللقاح في حين لا يسعى لذلك)، وسوف تساعد المواجهة في جعل الفرد أكثر رؤية لنفسه وسلوكه مثلما يراه الآخرون لا كما يراها هو، وهو يفعل ما يقول شرط ألا يؤدي ذلك إلى الإحراج.

مساعدة الفرد على الحد من مقاومته للتغيير ليصل إلى ممارسة أسلوب حياة صحي.

الإجابة على التساؤل الثاني

يتحدد التساؤل الثاني للبحث الحالي في تساؤل مؤداه "ما إستراتيجيات الحد من مقاومة التغيير لأسلوب الحياة مع الأفراد أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩) من منظور النموذج الانتقائي؟"

من خلال المراجعة النقدية وتحليل محتوى المصادر المعلوماتية، تم تحديد وحدات تحليل المضمون في أشكال مقاومة التغيير والتي تجمع بين الأشكال المعرفية والوجدانية والسلوكية. كما تم تحديد فئات تحليل المضمون في الإستراتيجيات المهنية وفقاً للافتراضات النظرية الانتقائية، ومن ثم يقترح الباحث اتباع الإستراتيجيات الآتية:

إستراتيجية إعادة البناء المعرفي

تساعد هذه الإستراتيجية على إعادة صياغة العمليات المعرفية للفرد الذي يقاوم التغيير لأسلوب حياته أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩)، وذلك بمساعدة الفرد على جمع معلومات عن تفسيره لكل ما هو مرتبط بالجائحة (طبيياً، واجتماعياً، ونفسياً، ومهنياً، إلخ)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق حوار يتضمن أسئلة واستفسارات تتم من خلال منصات التواصل الاجتماعي للجهات الرسمية المعنية: (لماذا تصرفت على هذا النحو؟).

وعند استخدام تلك الإستراتيجية يجب الاهتمام بالجوانب الآتية:

- الأفكار والمعتقدات الكامنة الثابتة في عقول الأفراد: إذ يمثل ذلك أحد ركائز الإطار المرجعي، والسبب

إستراتيجية المناصحة

وهي من أكثر الإستراتيجيات فاعلية في تحقيق الوقاية في المجال الصحي بصفة عامة، خصوصا عندما تصدر من مسؤول كبير حاصل على ثقة المجتمع، فهي تساعد الفرد على التفكير في البدائل والحلول المقترحة، شرط أن تستخدم أدوات تثقيفية ذات جاذبية للأفراد وفق جنسهم وتعليمهم، ويمكن استخدامها مع العديد من الفئات، ويمكن أن يقدمها الأشخاص المتعاون، خصوصا من أقارب الأشخاص المقاومين والرافضين للتغيير واتباع أسلوب حياة صحي.

إستراتيجية القراءة

تعد القراءة أحد الأساليب التي تساعد على تحقيق ما يطلق عليه الفرح العقلي (السعادة العقلية)، وهي أحد أساليب تنمية الوعي والتذكر وتحسين إدارة العقل البشري، وهي تساعد على ملء الفراغ أثناء الحجر الصحي، وأحد أساليب تنمية الوعي الصحي وتعديل الأفكار الخاطئة حول الجائحة. والقراءة أيضاً وسيلة للقضاء على الملل، فالفرد يقرأ ليفهم وليفكر فيما يقرأ، فيتأثر ويتفاعل مع ما يقرأ، فهو يقرأ ليتعلم كيف يحل المشكلات التي تواجهه أثناء الجائحة بشكل صحيح. كما تساعد القراءة على تغيير أسلوب حياة الفرد، شرط أن يختار الفرد الأدوات والمواد المناسبة له في القراءة، على غرار الكتب السماوية والقرآن الكريم خاصة، والقصص الدينية أو التاريخية، والقصص الشعبي، وكتب الاعتماد على الذات وتطوير الذات، والشعر بمختلف أشكاله، والكتيبات والنشرات والملصقات التوعوية. كل ذلك سوف يساعد الفرد على اتباع أسلوب حياة صحي، وإيجاد معنى إيجابي للحياة

ليبعد عن المقاومة ويقبل الالتزام وممارسة نمط حياة صحي يساعده على الوقاية والعلاج أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩).

توصيات ومؤشرات لبحوث مستقبلية

الأزمات والكوارث الصحية متعددة ومتنوعة وجائحة (كورونا كوفيد-١٩) إحدى هذه الأزمات ذات التأثيرات المتعددة على الأفراد والجماعات والمجتمعات بمختلف مستوياتها، المتقدمة منها والنامية، والحمد والشكر لله على التعامل الاحترافي والمهني الذي تعاملت به حكومة خادم الحرمين الشريفين، خصوصا الوزارات المعنية، وفي مقدمتها وزارة الصحة السعودية، إذ توجد إشادة دولية بالتعامل العلمي الناجح للمجتمع السعودي مع جائحة (كورونا كوفيد-١٩)، ذلك التعامل الذي لم يفرق بين المواطن والمقيم، ذلك التعامل الذي وضع الهدف الرئيس هو صحة الإنسان على أرض بلاد الحرمين الشريفين بعيدا عن أي تمييز بين جنس وآخر أو ديانة وأخرى، فالمساواة والعدل أسس العمل مع الجائحة، وتوفير أعلى خدمات لوجستية للقطاع الصحي على أعلى مستويات الجودة. ويظهر ذلك من خلال نتائج العديد من الدراسات والبحوث التي تشيد بنجاح التجربة السعودية أثناء جائحة (كورونا كوفيد-١٩).

وفي هذا الصدد يوصي الباحث بالآتي:

- ١) التأصيل التاريخي لجهود المملكة العربية السعودية في الحد من جائحة كورونا (كوفيد-١٩).
- ٢) رصد الأدلة والبراهين حول فاعلية الجهود الرسمية أثناء الجائحة.

٣. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥). **العمل الصحي فيما يتعلق بالأزمات والكوارث**، A58/6، منظمة الصحة العالمية.
٤. الدامغ، سامي عبد العزيز (٢٠٠٩). الانتقائية النظرية في الخدمة الاجتماعية: مراجعة نقدية، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد (٢١)، العدد الأول.
٥. زين الدين، ضياف (٢٠٠٦). **السلوك الإشرافي وعلاقته بمقاومة التغيير التنظيمي: دراسة ميدانية بوحدة مطاحن الجروشبي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري بقسنطينة، الجزائر.
٦. سليمان، حسين حسن وآخرون (٢٠٠٤). **الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الجماعة والمؤسسة والمجتمع**، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
٧. عزب، حسام الدين (٢٠٠٢). **العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي**، الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة.
٨. لافرانك، جلن واليرازي، عفت (٢٠١٨). **تعزيز الصحة ما بين النظريات والتطبيق: القوة والتمكين**، أستراليا: شركة New Impact Books Pty Ltd.
٩. منظمة الصحة العالمية (١٩٨٨). **صحة الشباب من تحديات المجتمع، سلسلة التقارير الفنية**، تقرير رقم (٧٣١). الإسكندرية. المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط.
١٠. محمد، رأفت والشريف، خالد (٢٠٢١). **الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الأسرة والطفولة**. الرياض: مكتبة الرشد.
- ٣) رصد الأدلة والبراهين حول فاعلية جهود الجمعيات الخيرية أثناء الجائحة.
- ٤) عقد مؤتمر دولي عند العودة إلى الحياة الطبيعية للتعريف بجهود المملكة على محاور الصحة والتعليم والحج والعمرة أثناء الجائحة.
- ٥) رصد تجربة المجتمع السعودي في التعامل مع مقاومة التغيير بشكل علمي ساعد على تحقيق التنمية المستدامة وتحقيق مبادرات وبرامج رؤية المملكة (٢٠٣٠).
- وفي هذا الصدد يمكن طرح بعض المؤشرات لبحوث مستقبلية أخرى:
- ١) دراسة مدى رضا المستفيدين من الخدمات الصحية أثناء جائحة (كوفيد-١٩).
- ٢) دراسة مدى رضا العاملين الصحيين عن الخدمات أثناء جائحة (كوفيد-١٩).
- ٣) دراسة تغيير أساليب الحياة غير الصحية للأطفال - للشباب - لكبار السن.
- ٤) دراسة تحليل التكلفة والعائد للقطاع الخدمي/ الإنتاجي أثناء جائحة (كوفيد-١٩).
- ٥) دراسة تفعيل الوعي السياحي داخلياً وخارجياً للمجتمع السعودي، بعد العودة بإذن الله لممارسة الحياة الطبيعية.

المراجع

١. أبوزعيز، عبد الله (٢٠٠٩). **مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية**، عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.
٢. بدير، كريم (٢٠١١). **سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان**، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

١١. محمد، رأفت والشريف، خالد (٢٠٢١). الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية، الرياض: مكتبة الرشد.
١٢. مصطفى، أحمد سيد (٢٠٠٠). إدارة السلوك التنظيمي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٣. منقربوس، نصيف وآخرون (٢٠٠٤). العمل مع الجماعات وتطبيقاتها في الخدمة الاجتماعية المدرسية في إطار العملية التربوية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
١٤. القصيمي، محمد مصطفى (٢٠٠٨). اعتماد بعض المداخل الإدارية لمواجهة مقاومة التغيير "دراسة حالة"، مجلة تنمية الرافدين، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة الموصل، العدد ٨٩، المجلد ٣٠، ص ٩١ - ١٠٩.
١٥. إبراهيم، أحمد ثابت (٢٠١٠). مقاومة الأحداث المنحرفين عند التعامل مع الأخصائي الاجتماعي من منظور خدمة الفرد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط.
١٦. آدم، صلاح عبد الحكيم (٢٠١٢). استخدام مدخل الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية والتخفيف من مقاومة الأحداث المنحرفين عند التعامل مع الأخصائي الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط.
١٧. أحمد، غادة عبدالعال (٢٠١٣). العوامل المرتبطة بمقاومة المدمنين لدور الأخصائي الاجتماعي: دراسة من منظور العلاج المعرفي في خدمة الفرد. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط.
١٨. عبد السميع، محمود المنتصر (٢٠١٦). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من مقاومة المدمن للعلاج، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط.
١٩. أبو النور، محمد عبد التواب (٢٠٠٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، العدد ٢٤٧. المجلد ١٣.
٢٠. أحمد، حسين أحمد (٢٠١٩). فعالية برنامج انتقائي تكاملي في تعزيز قيم التسامح لتحسين التوجه نحو الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي السوري. المؤتمر الدولي السنوي الثالث لقطاع الدراسات العليا والبحوث.
٢١. الجميل، زهراء عبد المهدي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض الخوف من المودة لدى المراهقين اليتامى، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد الأول.
٢٢. حسن، أحمد محمود (٢٠٢٠). برنامج إرشادي انتقائي في خدمة الفرد لإكساب الأخصائي الاجتماعي مهارات التعامل مع المظاهر السلوكية اللاتوافقية المرتبطة بالتنمر المدرسي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، العدد ٥٠. المجلد ٣٠٧.
٢٣. عبد الإله، أسماء سمير (٢٠٢٠). محددات التدخل المهني المتمركز على النموذج الانتقائي في العمل مع الحالات الفردية، مجلة الخدمة الاجتماعية: دراسات وبحوث تطبيقية، العدد ١١، المجلد ٦٧.
٢٤. محمد، عبد الصبور منصور (٢٠٢١). فاعلية

- الجامعة الأردنية، عمان.
٣٠. جاسم، خالد جمال (٢٠١٤). بناء وتطبيق مقياس أساليب الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، *مجلة الذكاء والقدرات العقلية*، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد ١٨.
٣١. المجروح، فادية سمعان (٢٠١٥). أسلوب الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
٣٢. جان، نادية سراج (٢٠١٧). أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد ٤٦.
- برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات المبتدئين انفعالية لدى التلاميذ الموهوبين الصم، *مجلة كلية التربية*، العدد ٣٣.
٢٥. الكشكي، مجدة السيد وشعث، وسام حسن (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف قلق المستقبل مدخلاً لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد الأول، المجلد ٦٠.
٢٦. عبد الإله، يوسف عبد الصبور (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، العدد ٧٧٨.
٢٧. رضوان، جابر حسين (١٩٩٣). تأثير أسلوب الحياة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى الذكور فوق ٣٥ سنة في كل من جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢٨. الشخائبة، أحمد عيد (٢٠١٠). أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
٢٩. الشوابكة، شفاء حلمي (٢٠١٤). أساليب الحياة وعلاقتها بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا،

المراجع الأجنبية والإلكترونية:

33. Barker, Robert (2014). The social work dictionary. Washington: NASW Press.
34. <https://ar.m.wikipedia>

والتحديات، أنقرة: مركز الأبحاث الإحصائية والاقتصادية والاجتماعية والتدريب للدول الإسلامية.

■ خليفة، حسين خليفة (٢٠٢٠). التغطية الإعلامية لجائحة كورونا ودورها في تشكيل اتجاهات الرأي العام البحريني نحو أداء المؤسسات الصحية، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، العدد ٢٩، الجزء الأول.

■ خيرة، بغدادي (٢٠٢٠). إشكالية الرابط الاجتماعي في ظل وباء كورونا، تفكك أم إعادة تشكيل: دراسة ميدانية لعينة من الأسر بالجزائر، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد المجلد ٣، ص ٥ - ٢٨.

■ السالم، فاطمة سعود عبد العزيز (٢٠٢١). مصداقية الإعلام الرسمي الكويتي أثناء الأزمات: جائحة كورونا (كوفيد-١٩) نموذجاً، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، العدد ٢٩.

■ سموم، ليندا (٢٠٢١). آليات الحراك والضبط الاجتماعي التي تسهم في الحد من انتشار جائحة كورونا في ضوء أهمية التباعد الاجتماعي، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الأول، المجلد الرابع.

■ سويدان، محمد عبد المجيد (٢٠٢٠) برنامج مقترح من المنظور الوقائي لطريقة خدمة الجماعة لتفعيل دور الأخصائي الاجتماعي في الفريق الطبي لمواجهة جائحة كورونا، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد ٥٢، المجلد الثاني.

ملحق رقم (١)

المصادر المعلوماتية التي خضعت لتحليل المحتوى والخاصة بـ "كوفيد-١٩" من منظور اجتماعي ونفسي

■ إبراهيم، خديجة عبد العزيز (٢٠٢٠). تأثير التباعد الاجتماعي على الجوانب العملية التعليمية بكليات التربية أثناء أزمة فيروس كورونا المستجد: دراسة ميدانية بكلية التربية جامعة سوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، عدد مارس، العدد الأول.

■ أبو النصر، مدحت محمد (٢٠٢١). دور مهنة الخدمة الاجتماعية في مواجهة جائحة فيروس كورونا، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب للنشر، العدد ١٦.

■ أصرف، حامد جودت (٢٠٢١). تقييم أثر العمل عن بعد في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) على الأداء المؤسسي بالتطبيق على دائرة البلدية والتخطيط في إمارة عجمان، مجلة الفكر الشرطي، العدد ١١٦، المجلد ٣٠.

■ الجهني، علي حسن (٢٠٢٠). القلق من جائحة كورونا (كوفيد-١٩) في المجتمع السعودي، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج. العدد (فبراير)، ص ١-٨٢.

■ حسين، ماهر (٢٠٢١). الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-١٩ في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي الآفاق

- عبد القادر، محمود هلال (٢٠٢٠). أزمة جائحة كورونا "Covid-19" وإشكاليات التعليم عن بعد تحديات ومتطلبات، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، عدد مارس، المجلد الأول.
- عقانة، محمد كمال (٢٠٢٠). أثر جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على القطاع الصحي المصري السعودي، *المجلة العالمية للاقتصاد والأعمال*.
- الغرم، خالد فيصل (٢٠٢٠) استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية لمرضى كورونا: دراسة تطبيقية على المدن الطبية ومستشفياتها الحكومية بمدينة الرياض السعودية، *مجلة بحوث العلاقات العامة، الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، العدد ١٤*.
- غنيم، إبراهيم السيد (٢٠٢٠). بعض المشكلات التي تواجه أسر الأطقم الطبية المكافحة لفيروس كورونا (Covid-19) ومقترحات تربوية للتغلب عليها، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد ٨٠.
- الفقي، أمل إبراهيم وأبو الفتوح، محمد كمال (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المرتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19)، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٧٤.
- فهمي، شرين محمد (٢٠٢٠). مخاطر انتشار كورونا على سكان المناطق العشوائية في البلدان العربية: الأسباب وللآليات، *مجلة المستقبل العربي*، العدد ٥٠٢.
- القحطاني، عبدالله مريع وآخرون (٢٠٢٠). الاضطرابات النفسية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد ودور فريق الصحة النفسية في المنشآت
- **والمحاجر الصحية**. الرياض: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، المملكة العربية السعودية.
- لوكوك، مارك (٢٠٢٠). **خطة الاستجابة الإنسانية العالمية كوفيد-١٩**. الأمم المتحدة.
- المجلس التنفيذي (٢٠٢١). **التأهب والاستجابة في مجال الصحة النفسية اثناء جائحة كوفيد-١٩**، منظمة الصحة العالمية، الدورة ١٤٨.
- محمد، رباب سعيد ومحمد، هبة نور الدين (٢٠٢١). محددات استخدام التعليم الإلكتروني الزراعي من وجهة نظر الطلاب في ظل أزمة كورونا: دراسة ميدانية بكلية الزراعة جامعة عين شمس، *مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية*، المجلد ١٢.
- محمود، محمد جابر (٢٠٢٠). دور التعليم عن بعد في حل إشكاليات وباء كورونا المستجد، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٧٧.
- مخلف، لمياء أحمد (٢٠٢٠). علاقة الكثافة السكانية بالإصابة بفيروس كورونا في محافظة بغداد، *مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد ٤١*، الجزء الثاني.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). **الممارسات المأمونة أثناء عيد الأضحى في سياق جائحة مرض كوفيد-١٩**، إرشادات ميدانية.
- نجم الدين، حنان عبد الجليل (٢٠٢١). واقع استخدام منصة مدرستي في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر معلمات الدراسات الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية، المؤتمر الدولي الافتراضي للتعليم في الوطن العربي.
- نصر الله، علية سعيد (٢٠٢٠). دور الاستدامة في مواجهة الأزمات في العراق (جائحة كورونا

انموذجاً)، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد
٤١.

- وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (٢٠٢١).
الدليل الإجرائي للوقاية من فيروس كورونا (Covid-19)
في مكان العمل، الرياض، المملكة العربية
السعودية.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (٢٠٢٠). فيروس
كورونا المستجد (covid-19) المعتقدات عنه
والاتجاهات نحو المريض به لدى عينة متباينة من أفراد
الشعب المصري "دراسة سيكومترية"، المجلة التربوية،
كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٧٥.