

التعامل مع الأزمات لدى المرأة الممامية: بحث ميداني (العراق نموذجاً) *

د.أحمد لطيف جاسم - علم النفس - بغداد العراق

أ.أسلمى عبید محمد - ممامة - بغداد العراق

ahmed2000psycho@yahoo.com - ahmedalfahadawi@Yahoo.com

قال الرسول محمد (ص) "أنما أنا بشر، وأنكم تختصمون إليّ، فلعلّ بعضكم أن يكون بحجته من بعض فأقضي له على نحو ما أسمع منه، فمن قضيت له بشيء من حق أخيه فلا يأخذن منه شيئاً فإنما أقطع له قطعة من نار"

صدق رسول الله

■ المقدمة

(2001 10-11).

(1973 7).

()
()

() (1973 11).

)

2001 14-16).

1986)

(15).

(19 1999)

(10 1994)

(Lazarus & Folkman)

(187-186 1987)

أ.

(Cofer & Apply, 1984, P. 113)

ب.

()

()

)

(

(Folkman, 1998, P. 207)

(Moos & Schaefer)

(10 1997)

.1

.2

(Moos, 1988, P. 133)

(Nokes)

.3

.4

.5

.6

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.7

(1999) .

(Nokes, 1998, PP. 1-2) .

(Cobassa, 1982)

Folkman,)

(1998, P. 22-25)

جدول 1: الاحتبار التائي لدلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في أساليب التعامل مع الأزمات

(Cobassa, 1982, P. 168).

ت	الفروق بين المجموعات	القيم التائية الحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
1	العليا والونيا	13.89	داللة
2	العليا والوسطى	11.84	داللة
3	الونيا والوسطى	9.22	داللة

1987) (187

(13 1995)

:

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6
- .7

الطريقة Method

(40) () ()
 (1999) () ()
 (7) (38)
 -2 :
 -4 -3
 -6 -5
 -7
 ()
 ()
 (1, 2, 3, 4, 5)

(1994) (1994) (1994)
 (98 1994) (69 1994) (217 1999)
 (1999) ()
 (10 1991)

(15)

(7 1990)

(0.82)

(1)

)

(260 1977)
 (275 1977)

التوصيات

النتائج ومناقشتها Results & Discussion

:

.1

(1)

2. 5 - الشرقاوي، مصطفى خليل (1994). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة، التربية، العدد (41)، جامعة الأزهر، كلية التربية، القاهرة.
3. 6 - عبد المعطي، حسن مصطفى (1994). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (8)، القاهرة.
- 7 - القيسي، عبد الغفار (1997). بعض الخصائص النفسية لمعوقتي الحرب وأثرها في التوافق النفسي لأسرهم، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة).
- 8 - الكبيسي، وهيب مجيد (1990). الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد، كلية الإدارة والاقتصاد، بغداد.
- 9 - الكبيسي، وهيب مجيد (1994). علاقة بعض المتغيرات بالضغوط النفسية، (بحث مقبول للنشر في مجلة آداب بغداد)، بغداد.
- 10 - كوهندي، جورج (2001). أصول المحاماة وفن المرافعة، ترجمة د. عبد الرسول الجصاني المحامي، بغداد، مطبعة الزمان.
- 11 - كيال، باسم (1986). سيكولوجية المرأة، بيروت، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- 12 - محمد، فاضل زكي (1995). الأزمة الدولية دراسة في التفاعلات الاستراتيجية التطبيقية، مجلة دراسات، العدد الثالث، السنة الأولى، بغداد.
- 13 - يونس، انتصار (1991). السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف.
- 14- Cobassa, S. (1982). Commitment and coping in stress, Distance among lawyers , Journal of personality and social psychology, vol. 42.
- 15- Cofer, C. & Apply, M. (1984). Motivation : Theory and Research, New York, John Wiley & Sons.
- 16- Folkman, S. (1998). Meaningful events as coping with chronic stress. New York, Plenum Press.
- 17- Moos, R. (1988). Life stressors and coping resources, influence health and well being. Psychological assessment, vol. (4).
- 18- Nokes, E. (1998). Coping with crises. London, Royal college of psychiatrists .
- المقترحات
1. (...)
- 2.
- 3.
- * بغداد 1427 هـ - 2006 م
- 1 - أبراهيم، عبد الستار (1987). أسس علم النفس، الرياض، دار المريخ للنشر.
- 2 - البركات، باسمه كاظم هلاوي (1999). أساليب الاحتواء والتعامل مع الأزمات وعلاقتها بالقوة الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه (غير منشورة).
- 3 - البياتي، عبد الجبار توفيق وأنايسوس، زكريا زكي (1977). الأحشاء الوصفية والاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، مؤسسة الثقافة العمالية.
- 4 - الخياط، أحمد زكي (1973). تاريخ المحاماة في العراق (1900-1972)، بغداد، مطبعة المعارف.

ملحق 1: مقياس أساليب التعامل مع الأزمات

ت	الفقرات	الجأ إليها دائماً	الجأ إليها غالباً	الجأ إليها أحياناً	الجأ إليها نادراً	لا الجأ إليها إطلاقاً
1	أثبت في مكاني وأكافح من أجل ما أريد					
2	أحاول إيجاد مسؤول عن المشكلة لكي أغير رأيه					
3	أعبر عن غضبي نحو الأشخاص الذين سببوا المشكلة					
4	أنتهز أية فرصة لعمل بعض الأشياء المهمة جداً					
5	أستمر وكأن شيئاً لم يحدث					
6	لا أجعل المشكلة تصل إلي، ولا أفكر بها كثيراً					
7	أنظر إلى ما يعزيني وأحاول البحث عن الجانب المشرق للأمور					
8	أحاول ألا اقطع على نفسي طرق التراجع جميعها					
9	أفكر بشخص يكون موضع تقديري ويمسك بالمواقف					
10	أؤمن بالقضاء والقدر لأن حظي سيء أحياناً					
11	أحاول الاحتفاظ بمشاعري لنفسني					
12	أحاول ألا أطلع الآخرين على مدى سوء الأمور					
13	أحاول عدم التصرف بعجلة أو تهور					
14	أحاول أن أجعل مشاعري لا تتداخل كثيراً مع أشياء أخرى					
15	أدرس بذهني ما سوف أقوله أو أقوم به					
16	أحدث إلى أحدهم لاكتشاف المزيد حول الموقف					
17	أحدث إلى من يستطيع أن يفعل شيئاً "ملموساً" بشأن المشكلة					
18	أقوم بإيضاح الموقف وأرفض أن أكون جاداً كثيراً بشأنه					
19	أحدث إلى أحدهم عما كنت أشعر به					
20	أطلب الحصول على مساعدة مهنية					
21	أنتقد وأوبخ نفسي					

22	أعد نفسي أن الأمور ستكون مختلفة في المرة القادمة
23	أعني أن الموقف سيمضي أو ينقضي بطريقة ما
24	أكون خيالات حول كيفية تحويل الأمور
25	أجنب أن أكون مع الآخرين عموماً
26	ألقي تبعة مشكلتي على أشخاص آخرين
27	أضعف جهودي لجعل الأمور تسير
28	أضع خطة عمل وأقوم باتباعها
29	أركز على ما سوف أفعله في الخطوة التالية
30	أعود لخبراتي السابقة عندما كنت في موقف مشابه
31	أحاول التوصل إلى حلول مختلفة للمشكلة
32	أبدي خبراتي بدلاً من طمسها
33	أشعر بالأسى والضييق ولا أخفي مشاعر قلقي وضيقي
34	أجأ إلى الله للمساعدة وأزيد من الدعاء والصلاة لتفريج الأزمة
35	أضغط على نفسي وأنتظر اللحظة المناسبة للحل
36	أرفض التصديق بأن هذه المشكلة قد حدثت فعلاً
37	أعيد اكتشاف ما هو مهم في الحياة وإيجاد نوايا جديدة
38	أحاول أن أشغل ذهني بأعمال أخرى

ميثاق القاهرة 2005

العوامل النفسية للعنف والإرهاب

الجمعية العالمية للطب النفسي هي أكبر تجمع لأطباء النفس في العالم وتكون من 130 جمعية تمثل 114 دولة، إن خبرة وتدريب الطبيب النفسي تشمل الصحة النفسية والسلوك الإجتماعي للأفراد، وبما إن تراكم المعرفة العلمية في الصحة النفسية تشير إلى أن الكوارث التي يصنعها الإنسان من حرب، إرهاب، القتل الجماعي وما شابهه تؤدي إلى إلهاء الحياة، وتسبب مضاعفات نفسية واجتماعية للأحياء الباقين في أنحاء العالم.

يعتبر العنف مشكلة في الصحة العامة والصحة النفسية، والعنف له جذوره الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وعادة ما تقترب هذه الكوارث باسم الدين والمبادئ الوطنية. وكل ذلك اتجاهات تفرقة لحوياها الإنسان.

أن العنف يؤدي إلى العنف، والنكاتف والتعاون يعزز السلوك السوي،، نحن في أشد الحاجة لتعديل النظرة المعرفية الحاطفة الاتجاهات التخريبية.

إن الفقر والتبع والاحتلال وعدم حرية التعبير وغياب الديمقراطية تجذب العامل معها على المستوى العالمي.

ويزداد العنف مع عدم وجود الحاجات الأساسية من طعام، مسكن، صحة و غياب العدل، و تحت كل الأديان على الرحمة و نبذ العنف والإرهاب و التسامح و هي ضروريات الصحة النفسية السوية.

- تهيب الجمعية العالمية للطب النفسي والتي تمثل ما يفوق مائة وخمسة وسبعون ألف طبيباً نفسياً أنته نظراً لزيادة الإرهاب والعنف في العالم نتوجه بالآتي:
- ندعوز علماء العالم بجنب البدء أو تصعيد الكوارث البشرية، ومن ثم تخفيض معاداة الشعوب والتي لها التأثير السيئ على الصحة النفسية في العالم أجمع.
 - تدرك صانعي السياسة أن المعرفة العلمية في الطب النفسي تستطيع تقديم الطرق النفسية والاجتماعية لمواجهة الصراعات وحلها.
 - تشجيع زعماء العالم لإيجاد الحلول لجودة حياة مواطني العالم.
 - استكشاف ما يمكن عمله لكي يعيش الإنسان في بيئة خالية من الإرهاب والعنف في المستقبل.