IJOPER Vol 1, No 2, pp 226 -249 ISSN 2957-3890
المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية
International Journal of Psychological and Educational Research

إدارة الانفعالات في ظل جائحة كورونا وعلاقته بميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات.

أحمد عبدالله الشريفين
كلية التربية - جامعة اليرموك

يقين أحمد المصري
مركز زها الثقافي

الملخص:
هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات في ظل جائحة كورونا وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت عينة الدراسة من (335) أماً من الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظتي إربد وعجلون، الأردن، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات تعزى لمتغيري حالة العمل وعدد الأبناء، لصالح الأمهات العاملات، ولصالح الأمهات ممن لديهن (4-6 أبناء) مقارنة بغيرهن من الأمهات. إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية لجميع ميكانيزمات الدفاع تعزى لمتغير حالة العمل لصالح الأمهات العاملات، ووجدت فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع العصابية، وغير الناضجة، لصالح الأمهات ممن لديهن مستوى تعليمي (ثانوية عامة فأقل، دبلوم) مقارنة بالأمهات الأخريات. كما أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات وميكانيزمات الدفاع وتختلف هذه العلاقة باختلاف مستويات كل من الحالة الوظيفية، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء.

كلمات مفتاحية: إدارة الانفعالات، ميكانيزمات الدفاع، جائحة كورونا، الأمهات.

Emotional Management Under the Corona pandemic and its relationship to the Defense Mechanisms among Mother.

Ahmad A. Al-Sharifin
Faculty of Education - Yarmouk University
Ahmed.sh@yu.edu.jo

Yaqeen A. Al-Masry
Zaha Cultural Center
yageen2112almasri@gmail.com

Abstract:
The study aimed to identify the relationship between the management of emotions in light of the Corona pandemic and the defense mechanisms of mothers. To achieve the objectives of the study, the descriptive correlative approach was used. The study sample consisted of (335) working and non-working mothers in the governorates of Irbid and Ajloun, Jordan. The results also indicated that there are statistically significant differences between the arithmetic averages of emotion management due to the variables of work status and the number of children, in favor of working mothers, and in favor of mothers who have (4-6 children) compared to other mothers. the results showed that there were statistically significant differences between the arithmetic averages of all defense mechanisms due to the work status variable in favor of working mothers. And there were no differences between the arithmetic averages of the mature defense mechanisms of mothers in light of the Corona pandemic due to the educational level variable. . The results also indicated that there is a correlation between the management of emotions and defense mechanisms, and this relationship varies according to the levels of each of the functional status, social status, educational level, and number of children.

Keywords: Emotional Management, defense mechanisms, corona pandemic, mothers

تاريخ تسلم البحث (2022-01-30) تاريخ قبوله للنشر (2022-08-28)

المقدمة

واجه العالم أزمة تفشي فيروس كورونا (COVID-19)، والتي أثرت بشكل كبير على جميع فئات المجتمع، فقد بدأ الفيروس بالظهور في مدينة ووهان في الصين في شهر ديسمبر من عام2019م، وقد اجتاح العديد من دول العالم، وقد طالبت معظم دول العالم مواطنيها بالالتزام بالعزل المنزلي منعاً لانتشاره، وقد أثر هذا العزل على جميع مجالات الحياة، وتسببت الظروف الصعبة التي مر بها العالم بسبب هذه الجائحة والاجراءات المتعلقة بها بضغوطات نفسية، وانفعالية، واجتماعية، واقتصادية، وصحية على جميع الأفراد في جميع دول العالم.

والأمهات من أهم الفئات التي ازداد العبء عليها، وازدادت المسؤوليات التي وقعت على عاتقها كأم وكزوجة، سواء ربة منزل أم عاملة نتيجة هذه الأزمة الطارئة، فهي قد تلعب دور المربية والعاملة، وربما يكون لديها عدة أبناء في مراحل تعليمية مختلفة يتلقون دروسهم في نفس الوقت، مما يشكل صعوبة على الأم في متابعتهم، وهو أمر لا تستطيع كثير من الأمهات القيام به خاصة العاملات منهن، حيث أن تعدد الأدوار جعلها عرضة أكثر من غيرها للضغط نتيجة التضارب بين مختلف المتطلبات (إبراهيم، 2020).

وأشار ليو(Leo, 2020) في دراسة أجراها عن مدى انتشار أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة في المناطق الأكثر تضرراً خلال تفشي فيروس كورونا، والفروق بين الجنسين في هذه الأعراض، حيث أظهرت نتائج دراسته بأن المشاركين عانوا من الإجهاد اللاحق للصدمة، وأن هذه الأعراض ظهرت لدى النساء بمستويات أعلى من الرجال في عدة مجالات، مما يدل على تأثر المرأة بالأحداث التي يتعرض لها العالم كونها أم ويقع على عاتقها العديد من المسؤوليات، والتي قد تولد لديها ضغوطات نفسية نتيجة للعبء الزائد عليها، مما يؤثر على صحتها النفسية، ويدفعها للقيام بمحاولات لمقاومة هذه الضغوطات للحفاظ على اتزانها الانفعالي.

فالمواقف العصيبة والأحداث الصادمة تتطلب من الأفراد أن يتمتعوا بمستوى عال من القدرة على إدارة انفعالاتهم الذاتية وتوجيهها، وتنظيم الحالة المزاجية لهم، والسيطرة على المشاعر السلبية، وفهم طبيعة الانفعالات ومصدرها، من أجل الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي (Hayward, 2012).

ويواجه الأفراد الضغوطات التي يعانون منها، والمواقف الصعبة في الحياة باللجوء إلى ميكانيزمات دفاعية، وهي أساليب تختلف من فرد إلى آخر بناءً على الطريقة التي يريد بها الفرد التغلب على مشاكله وحلها، فهي أساليب دفاعية تهدف إلى حماية الذات، والحفاظ عليها، والدفاع عنها (الدسوقي، 2013).

ويرى فايلنت (Vaillant, 2000) أن ميكانيزمات الدفاع تمثل عمليات عقلية تهدف إلى تقليل أو إلغاء الآثار غير السارة للمواقف التي يمر بها الفرد، فهي تعمل على تعديل الواقع من أجل الحفاظ على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وحماية استقراره النفسي، وقد تخفف من بعض الآثار النفسية التي تتركها الضغوط على الأفراد، فقد لوحظ في العديد من الدراسات مثل دراسة القرعان وآخرون (2021)، وجود ارتباط محتمل بين الأمراض النفسية وميكانيزمات الدفاع.

إدارة الانفعالات (Emotional Management)

تولد الضغوطات التي تتعرض لها الأمهات العديد من الانفعالات، والتي تعد ركناً مهماً في حياة كل فرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياتها اليومية، وتجعل من حياتها شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى، كما أنها جزءٌ هامٌ من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، فالانفعال المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يساعد الفرد على التغلب على نزواته وانفعالاته، فيصبح الفرد أكثر اتزاناً في تفكيره وسلوكياته،

وأكثر قبولاً لدى الجماعة التي ينتمي إليها، وأكثر قدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، وتقبلهم والتأثير عليهم (Dora, 2012).

كما بين الشريفين وكنعان (2017) أن المرأة تتعرض إلى العديد من الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية، هي من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للاكتئاب، والتوتر، والقلق الناتج من خوفها على أطفالها، كأحد أهم الأسباب التي تولد لها الضغوط، وهذا ما يؤثر على صحتها النفسية والجسمية، فهي دائمة الشعور بالقلق على أبنائها وعدم الشعور بالأمان، فهي تبحث باستمرار عن تأمين مستقبل آمن لنفسها ولأسرتها.

ويعد ماير وآخرون (Mayer et al., 2001) أول من استخدم مفهوم إدارة الانفعالات، ويشير شو (Shou, 2014) إلى أن مهارة إدارة الانفعالات تشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية، وكسب الوقت للتحكم فيها، وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وخفض القلق والاكتئاب، وممارسة الحياة اليومية بفاعلية.

وتعد إدارة الانفعالات جزءًا لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي، فهي إحدى أبعاده، ومهارة من مهاراته، وقد بين مايرز وتاكر (Myers & Tucher, 2005) أن الأشخاص الأذكياء انفعالياً يعملون جيداً مع الآخرين، ويكونون موضع تقدير واحترام، لأنهم يعملون على تعزيز وتنشيط الذكاء الانفعالي في مؤسساتهم وأماكن عملهم.

وعرف ماير وآخرون (Mayer et al., 2001: 44) إدارة الانفعالات بأنها: "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، وأن يكون مدركاً للأهداف التي يريد تحقيقها في حياته، وذلك من خلال مراقبة مشاعره الشخصية".

وعرف إلبرت (Elbert, 2017) إدارة الانفعالات بأنها: "مجموعة مهارات تؤدي إلى استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح؛ لتساعده في توجيه سلوكه وكيفية تفاعله، من خلال استعمال معرفته في المواقف الحياتية، وفهم الفرد لذاته والآخرين، وتصحيح مشاعر الذات، واكتشاف الملامح الانفعالية للآخرين".

في ضوء ما سبق، تعرف إدارة الانفعالات بأنها: قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته الذاتية، والانفتاح على مشاعر الآخرين، ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي لديه.

وجاءت الحاجة إلى إدارة الانفعالات لدى الأمهات بسبب الضغوط النفسية التي تترك آثاراً سلبية عليهن، حيث أشارت العديد من الدراسات، مثل: دراسة روبرت وميلر (Roberts & Muller, 2014) إلى أهم هذه الآثار عليهن، وهي: انخفاض مستوى نوعية الرعاية الأمومية التي يقدمنها للأبناء، وسطحية العلاقة العاطفية مع أفراد الأسرة، وعدم قدرتهن على التوفيق بين الأدوار المختلفة التي يقمن بها، وبالتالي الشعور بالذنب تجاه أبنائهن، والشعور بالإرهاق، وانخفاض مستوى المناعة النفسية (الشريفين وكنعان، 2017).

وأكدت كاثرين (Katherine, 1999) على أن الضغوط النفسية تحتاج إلى تنظيم انفعالي من قبل الأمهات لأنها تؤثر على الجانب المعرفي لديهن، فقد يرافقها تغيرات في مستوى الكفاءة المعرفية لديهن، مما ينعكس سلباً على معدل التفكير المنطقي لديهن، والإخفاق في إنجاز المهام المطلوبة، فيصعب عليهن التعامل مع مواقف الضغط، مما يجعلهن غير قادرات على اتخاذ القرارات وحل المشكلات التي تواجههن، مما يؤثر بشكل جلي وواضح على حياتهن، فعملية إدارة الانفعال والسيطرة على النفس من خلال عدة أساليب يضمن لهن الاستقرار النفسي، والذي يؤدي إلى الوصول لحالة من الاتزان الانفعالي.

وأكدت فلافيا (2018) أن حاجة الأمهات لتنظيم انفعالاتهم بسبب إحساسهن بالضغط النفسي، والذي يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في الظروف الحالية؛ سواء كانت ظروف داخلية (قدراتهن، ومشاعرهن السلبية، أو الشعور

بالاعتلال الجسمي أو العاطفي، وضعف الإرادة والشعور بالفوضى، وضعف القدرة على تنظيم الوقت)، أو ظروف خارجية (الظروف المالية وأعباء العمل والأنشطة الاجتماعية، والمشكلات المرتبطة بتربية الأبناء).

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن الأمهات عند تعرضهن للضغوط يلجأن إلى العديد من الأساليب التي تساعدهن على إدارة وتنظيم انفعالاتهن عند مواجهة الضغوط الحياتية، وخاصة إذا كانت الأم تعمل لساعات طويلة خارج المنزل، فمن أكثر الأساليب الإيجابية التي تتبعها الأمهات هي: أسلوب ضبط النفس، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وحل المشكلات، وتنظيم الوقت، في حين قد تلجأ بعض الأمهات إلى استخدام استراتيجيات سلبية في مواجهة الضغوط التي تتعرض لها ومن أهمها: الانعزال عن الآخرين، والعدوان (علي، 2020).

ويرى الباحثان أنه بالرغم من محاولة الأمهات المستمرة في إدارة انفعالاتهن والسيطرة عليها، متبعات عدة طرق واستراتيجيات، إلا أنهن قد يفشلن أحياناً في الوصول إلى هدفهن المنشود، فيلجأن إلى عدة آليات لحماية أنفسهن من القلق والتوتر الذي يعانين منه، وهو ما أُطلق عليه ميكانيزمات الدفاع، فهي طرق وأساليب تتضمن مجموعة من الأفكار والعواطف المتكررة، يلجأن إليها الأمهات لتنظيم عواطفهن وزيادة مستوى استقرارهن النفسي، وكاستجابة للضغوطات والأحداث الصعبة والمؤلمة التي يواجهنها.

ميكانيزمات الدفاع (Defense Mechanisms)

تُعدّ ميكانيزمات الدفاع عملية تكيفية موجهة نحو تحقيق الأهداف والاحتياجات، واستجابة للمتطلبات الخارجية أو الداخلية، وآلية حماية من التحديات المختلفة، كما تمثل ميكانيزمات الدفاع استراتيجية تأقلم تساعد الفرد على التحكم في الاندفاعية والتعامل مع المواقف بشكل أكثر فاعلية، والتركيز على المشكلة ومحاولة حلها بنجاح، والتركيز على العاطفة، والذي يشير إلى محاولة التخفيف من القلق والتوتر والاكتئاب (Carvalho et al., 2013).

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كريمر (Cramer, 2007) على أهمية دور العديد من الميكانيزمات في خفض القلق والتوتر لدى النساء، فهي آليات تستخدمها النساء في حياتهن اليومية للهروب من الأحداث أو المشاعر المؤلمة، وتتم هذه الطرق بشكل شعوري أو لاشعوري، فهي ترتبط بمستوى النضج والصحة والتكيف مع مجريات الحياة لديهن، كما ترتبط بشكل مباشر بالتشخيصات النفسية، والسلوكيات المرضية، وبكيفية تعامل النساء مع الموقف الضاغط بوعي أو بغير وعي (دنقل، 2018).

وطبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (Diagnosic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV) فإن الميكانيزمات الدفاعية تعرف على أنها: عمليات نفسية تحدث بطريقة أوتوماتيكية؛ بهدف حماية الفرد من القلق أو حمايته من مصادر الضغوط أو التهديدات الداخلية أو الخارجية (الدسوقي، 2013).

ويمكن تعريف ميكانيزمات الدفاع بأنه: عمليات وأساليب الأنا غير الواعية، التي تسهم إلى حد كبير في حماية الفرد من القلق، والتوتر، والاضطرابات النفسية المختلفة، الناشئة عن تعرضه لمواقف الحياة الضاغطة، التي قد لا يستطيع مواجهتها بفاعلية ونجاح.

وفي الآونة الأخيرة، بدأ الباحثون والدارسون التوسع بدراسة نظرية الدفاع، وذلك للاعتراف بدور ميكانيزمات الدفاع، ليس فقط في حماية الأفراد من الأفكار والمشاعر اللاواعية، ولكن أيضًا للاعتراف بدورها في العلاقات مع الآخرين، وإدارة الضغوط الخارجية، وتعزيز التكيف النفسي الجيد بشكل عام، والحفاظ على احترام الذات ومفهوم الذات (Porcerelli et al., 2009).

وتمثل ميكانيزمات الدفاع مقاييس جيدة لقياس قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع موقف ما، حيث يمكن للفرد أن يدرك ما في نفسه من أفكار ومشاعر وسلوكيات وإجراءات يمكن اتخاذها في حال تعرضه لأحداث ومواقف صعبة ومتعبة، كما تُعدّ ميكانيزمات الدفاع أحد العوامل الرئيسة فيما يتعلق بتأثر الفرد بالمشكلات النفسية (Corruble et al., 2003).

ووضح كون (Kwon, 2002) أن ميكانيزمات الدفاع تقوم بوظائف المحافظة على الحياة، ومن ثم لا يمكن الاستغناء عنها، كما أنها ليست عبارة عن وسائل يتم تسخيرها من قبل الأنا لصد وكبت وإخفاء الدوافع الجنسية فحسب، وإنما وظيفتها مساعدة الأنا على مواجهة سلسلة واسعة من المشاعر التي تهددها كالعدوانية والحزن والتعلق، وهي لا تسيطر على الواقع النفسي الداخلي فحسب، وإنما تصوغ العلاقات الاجتماعية للآخرين والمشاعر المرتبطة بذلك.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن الأمهات تستخدم ميكانيزمات دفاع أكثر من غيرها، فالأغلبية منهن يستخدمن آليات الدفاع الناضجة، وهي ما تساعدهن على دمج عواطفهن المتضاربة مع الضغوط التي تواجههن مع الحفاظ على التوازن النفسي لهن، حيث تميل أغلب الأمهات إلى استخدام حس الفكاهة والترفيه عن الذات من أجل مواجهة الواقع الذي تعيشه، كما تستخدم العديد منهن آلية تجنب الصراع، ومحاولة السيطرة على المشاعر كوسيلة لعدم الاستسلام للضغوط التي تواجههن (Kim et al., 2018).

وقد تمثل بعض ميكانيزمات الدفاع عوامل تنبؤية لجودة الحياة والاستقرار العاطفي لدى العديد من الأمهات، فقد أشار غاريبي وآخرون (Gharibi et al, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية بين استخدام الأمهات للدعم الاجتماعي كآلية دفاعية تجاه الضغوط التي يتعرضن لها، وشعورهن بجودة الحياة والتي من خلالها يتحقق لهن الاستقرار العاطفي مع أزواجهن.

كما أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة جانجي وآخرون (Ganji et al., 2013) وجود فروق بين الأمهات في إدارة انفعالاتهن واستخدامهن لآليات الدفاع، حيث أظهرت نتائج الدراسات أن الأمهات اللواتي يستخدمن أساليب الدفاع غير الناضجة، لديهن قدرة أقل على إدارة وتنظيم عواطفهن من الأمهات اللواتي يستخدمن آليات الدفاع الناضجة، حيث تنطوي هذه الآليات على كيفية تعاملهن مع الواقع، مما يشير إلى عدم قدرتهن على التعامل بدوافعهن من خلال اتخاذ إجراءات بناءة من تلقاء أنفسهن، فتكون الصفة الغالبة عليهن التهور والتسرع في اتخذ القرارات، مع اتباع السلوك العدواني مع الآخرين في بعض الحالات.

وهدفت دراسة تبريزكي ووحيدي (Tabrizchi & Vahidi, 2015) إلى مقارنة التنظيم العاطفي واليقظة والرفاهية النفسية لدى أمهات الطلاب اللذين يعانون من صعوبات التعلم وبدون صعوبات التعلم. تكونت عينة الدراسة من (30) أماً. أظهرت النتائج إلى أن مجموعتي الأمهات اختلفتا بشكل كبير فيما يتعلق بتنظيم العاطفة، اليقظة، والرفاهية النفسية، حيث أظهرت وجود علاقة دالة، وأظهرت أيضا أن التربية تتحكم في القدرات وتعديل الإثارة، واستخدام تقنيات اليقظة كأحد العوامل التي تعزز الرفاهية النفسية في التكيف مع المتغيرات وعوامل التوتر.

وقام غاريبي وآخرون (Gharibi et al, 2016) بدراسة هدفت إلى التنبؤ بآليات الدفاع بناء على نوعية الحياة، والدعم الاجتماعي العاطفي المدرك للمرأة المتزوجة. تكونت عينة الدراسة من (200) إمرأة متزوجة تتراوح أعمارهن من (20–50) سنة من مدينة سنندج. أظهرت النتائج أن للصحة العقلية والوظيفة الاجتماعية معامل قوي لشرح آليات الدفاع، كذلك من بين مكونات الدعم الاجتماعي العاطفي المدرك، وارتبط متغير الأسرة بلآلية المواجهة.

وأجرى كيم وآخرون (Kim et al., 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على الارتباطات بين الاجهاد الذي تعاني منه النساء في منتصف العمر وآليات الدفاع في الصين، تكونت عينة الدراسة من (400) امرأة في منتصف العمر تتراوح أعمارهم بين (35–59) عاما، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين اجهاد النساء في هذا العمر واستخدامهن لآليات الدفاع، بحيث يرتبط اجهاد الدور بشكل إيجابي بآلية دفاع لضبط النفس، وآلية دفاع لتجنب الصراع. من بين طرق التعامل مع الاجهاد، وجد أن طريقة المواجهة المتمحورة حول المشكلة مرتبطة سلبًا بضغط الدور والاجهاد اليومي، وتظهر آلية الدفاع غير الناضجة ارتباطات سلبية مع التأقلم المتمحور حول المشكلة.

وهدفت دراسة وانغ وآخرين (Wang et al., 2021) لاستكشاف العلاقة بين استراتيجيات تنظيم العاطفة المعرفية والقلق والاكتئاب بين الممرضات أثناء تفشي جائحة كورونا Covid-19. وأجريت هذه الدراسة على (586) ممرضة في شرق الصين، أظهرت النتائج انتشار قلق الممرضات والاكتئاب بنسبة 27.9% و32.8% على التوالي، وارتبط الانخراط في القاء اللوم على الذات، والاجترار والتهويل، بالاضافة الى انخفاض المشاركة في القبول واعادة التركيز الايجابي، بمزيد من القلق أو أعراض الاكتئاب.

وبمقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، يتضح اختلاف الدراسات السابقة عن بعضها من حيث: الهدف، ومكان اجرائها، والمقايس المستخدمة، وعلى الرغم من ذلك كانت عينة الدراسات أغلبها تتمثل بالنساء، واهتمت بتناول متغيرات الدراسة؛ حيث تناولت غالبية الدراسات متغيرا واحدا من متغيرات الدراسات، وتناولت دراسة واحدة فقط متغيرين مجتمعين من متغيرات الدراسة؛ وهي دراسة؛ جانجي وآخرين (Ganji et al., 2013)، ولم تتناول أي من الدراسات السابقة – على حد علم الباحثين – الأجنبية متغيرات الدراسة مجتمعة؛ بالرغم من اهمية هذه المتغيرات مجتمعة لدى الأمهات.

بالتالي، فان ما يميز الدراسة الحالية من غيرها من الدراسات السابقة أنها تتناول موضوعاً على درجة من الأهمية، تمثل في التعرف على المعرفة بين إدارة الانفعالات في ظل جائحة كورونا وميكانيزميات الدفاع لدى الأمهات، وهذا لم تتناوله، أو تتطرق إليه الدراسات السابقة العربية، الأمر الذي يعزز من إجراء هذه الدراسة كونها تتناول جانباً تم اغفاله لهذه الفئة من الأمهات، لذا يتوقع أن تكون هذه الدراسة انطلاقة لدراسات أخرى ضمن هذا الإطار.

وقد أفاد الباحثان من مطالعتها للدراسات السابقة في تحديد موقع الدراسة الحالية، وما يميزها عن غيرها من الدراسات، بالإضافة إلى الإفادة منها في إعداد أدوات الدراسة، وكذلك التعرف إلى المجتمعات والعينات التي تم دراستها، وأبرز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، كما تم مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة، كما ساهمت مطالعة الدراسات السابقة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تمر الأمهات بالعديد من الضغوطات نتيجة الإجراءات التي ترتبت على جائحة كورونا، من الحجر المنزلي وتحويل التعليم عن بعد للأبناء، فالأم هي الفرد الأكثر تحملاً للمسؤولية في العائلة، وهي من يقع عليها كافة الأعباء، والتي قد تولد لديها مع الزمن الشعور بالتوتر والإحباط والاكتئاب، مما يؤثر على الجانب الانفعالي، مما يدفعها جاهدة إلى استعادة توزانها الانفعالي وذلك بإدارة انفعالاتها (أي قدرتها على فهم مشاعرها ومشاعر المحيطين بها، والانفتاح نحو الآخرين والقدرة على ضبط الانفعالات)، وقد أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة كيفن (Kevin, 2018) إلى دور إدارة الانفعالات في الوصول بالفرد إلى الاتزان الانفعالي، فقد تم وصف الفرد الذي يكون قادراً على إدارة انفعالاته

بالذكي انفعالياً، ولكن في حال عجزت الأمهات عن مواجهة هذه الضغوط والإحباطات، فإن ذلك يدفعها إلى أساليب مختلفة من التكيف يُقصد بها ميكنزمات الدفاع، والتي تؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر الناتج عن الإحباط، والوصول إلى إشباع الحاجات لديها.

وقد انبثقت مشكلة الدراسة من خلال اطلاع الباحثين على أوضاع العديد من الأمهات أثناء جائحة كورونا، حيث لاحظت أثر هذه الجائحة السلبي على الأمهات من حيث ظهور أعراض الاكتئاب، والإحباط، والتوتر الدائم، والغضب لأتفه الأسباب، وعدم السيطرة على الانفعالات، وأن الأمهات يحاولن التغلب على هذا الوضع الراهن بعدة أساليب تتفاوت من أم إلى أخرى، فكان لا بد من لفت انتباه الأمهات إلى أهمية السيطرة على الانفعالات؛ من خلال إدارتها وتنظيمها من أجل الوصول إلى الهدوء والاستقرار النفسي، واتباع آليات دفاعية معينة للتغلب على الصعوبات والضغوطات التي تواجههن، لذلك جاءت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

السؤال الاول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين متوسطات تقديرات الأمهات على مقياس إدارة الانفعالات تعزى إلى (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين متوسطات تقديرات الأمهات على كل بعد من أبعاد مقياس ميكانيزمات الدفاع تعزى إلى (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين إدارة الانفعالات وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا في ضوء متغيرات (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة بما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تتناول الدراسة فئة مهمة في المجتمع وهي فئة الأمهات، وهن اللواتي يقع على عاتقهن أغلب المسؤوليات في الأسرة، مما قد يدفعهن إلى أن يكن أكثر الأفراد تعرضاً للضغوط النفسية والتوتر، وبالتالي فهن في أمس الحاجة إلى طرق ووسائل لمحاربة هذه الضغوط بشتى الوسائل.
- تقدم الدراسة أدب نظري عن مفهوم إدارة الانفعالات، وميكانيزمات الدفاع، والذي قد يكون إضافة هامة للمكتبة العربية، بسبب عدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين هذين المفهومين في ظل جائحة كورونا على وجه التحديد.
- تعد الدراسة مواكبة للاتجاه الجديد للدراسات الحديثة، والتي أصبحت تركز على الآثار النفسية التي تولدها العديد من الاضطرابات، مما يدفع المختصين في محاولة إيجاد العديد من طرق العلاج لها، ومن خلال نتائج الدراسة يمكن الاستفادة والتوصل إلى طرق إدارة الانفعالات للوصول إلى الاستقرار والاتزان الانفعالي، مما يخفف من ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تعمل الدراسة على توفير مقاييس لمتغيراتها، مما قد يسهم بدرجة كبيرة في التعرف على طرق إدارة الانفعالات، وأهم ميكانيزمات الدفاع التي تتبعها الأمهات في ظل جائحة كورونا.

- قد تُسهم نتائج هذه الدراسة وتوصياتها في تفعيل دور الإرشاد والتوجيه لعدد كبير من الأمهات، بحيث يقوم المختصون في الصحة النفسية في إعطاء دورات مكثفة للأمهات من أجل تدريبهن على أساليب إدارة الانفعالات، وعلى استخدام آليات دفاعية معينة دون الإسراف بها.

محددات الدراسة:

تتحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة الأدوات المستخدمة فيها من حيث صدقها وثباتها، وجدية الأمهات في الاستجابة على فقرات الأداة، كما أن المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة محددة في طبيعة التعريفات الإجرائية، وبالتالي فإن إمكانية تعميم النتائج تتحدد في ضوء هذه التعريفات.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تتضمن الدراسة العديد من المصطلحات وهي:

إدارة الانفعالات: "هي القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي" (Bar-on, 2000: 132). **وتعرف إجرائياً:** بالدرجة التي تحصل عليها الأمهات على مقياس إدارة الانفعالات المستخدم في الدراسة الحالية.

ميكانيزمات الدفاع: "هي استراتيجيات نفسية لاشعورية، تُسهم في التقليل والتأقلم مع القلق والاضطرابات النفسية التي قد يصاب بها الفرد، نتيجة لتعرضه لأحداث مؤلمة ومهددة لحياته" (Steiner, 2007:117). **وتُعرف إجرائياً:** بالدرجة التي تحصل عليها الامهات على مقياس ميكانيزمات الدفاع المستخدم في الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

استخدم المنهج الارتباطي للكشف عن إدارة الانفعالات في ظل جائحة كورونا، وعلاقتها بميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات، وذلك لمناسبته طبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظتي اربد وعجلون في الأردن، ولا تتوافر إحصاءات تحدد أعدادهن.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (335) من الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظتي اربد وعجلون في المملكة الأردنية الهاشمية، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

جدول 1

توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغيرات (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الابناء)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة%
حالة العمل	عاملة	144	43.00
	غير عاملة	191	57.00
الحالة الاجتماعية	متزوجة	308	91.90
	مطلقة أو أرملة	27	8.10
المستوى التعليمي	دراسات عليا	52	15.50
	بكالوريوس	148	44.20
	دبلوم	53	15.80
	ثانوية فأقل	82	24.50
عدد الابناء	3 أبناء فأقل	192	57.30
	4–6 أبناء	92	27.50
	7 أبناء فأكثر	21	6.30
	لا يوجد	30	9.00
المجموع		**335**	**%100**

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس إدارة الانفعالات

بهدف الكشف عن مستوى إدارة الانفعالات لدى الأمهات، تم استخدام مقياس (Interpersonal Emotion Regulation Questionair, IERQ)؛ لتنظيم العاطفة الشخصية من إعداد هوفمان وآخرين (Hofmann et al., 2016).

دلالات الصدق والثبات لمقياس إدارة الانفعالات

دلالات الصدق الظاهري

للتحقق من الصـــدق الظاهري لمقياس إدارة الانفعالات؛ تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربيـة، ثم إعـادة ترجمتـه من اللغـة العربيـة إلى اللغـة الإنجليزيـة على يـد مترجم آخر، ثم إجراء المطـابقـة بين الترجمتين للتأكد من سـلامة الترجمة، ومن ثم تم عرض المقياس على مجموعة من أعضـاء هيئة التدريس من ذوي الاختصـــاص للتأكد من صـــحة الترجمة؛ حيث طلب منهم التأكد من صـــحة ومطابقة الترجمة، وبعد ذلك تم الأخذ بملاحظاتهم حول الترجمة وســلامتها. ثم تم عرض المقياس على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصـــاص والبالغ عددهم (10) محكمين بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس إدارة الانفعالات، إذ تم تعديل الصياغة اللغوية لـــ (18) فقرة بعد التحكيم، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس ووضـوح ومناسـبة فقراته بلغت (80%)، وبذلك بقي المقياس بعد التحكيم يتكون من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد؛ وهي: تعزيز التأثير الإيجابي وتقيســه الفقرات (1–5)، أخذ وجهات النظر وتقيســه الفقرات (6–10)، التهدئة وتقيسه الفقرات (11–15)، وأخيرًا النمذجة الاجتماعية وتقيسه الفقرات (16–20).

مؤشرات صدق البناء

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأمهات من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وقد لوحظ أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (تعزيز التأثير الإيجابي)، قد تراوحت بين (0.543-0.761) مع بُعدها، وبين (-0.618 0.416) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (أخذ وجهات النظر)، قد تراوحت بين (0.479-0.796) مع بُعدها، وبين (0.351-0.598) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (التهدئة)، قد تراوحت بين (0.601-0.798) مع بُعدها، وبين (0.428-0.577) مع الدرجة الكلية للمقياس، أما بُعد (النمذجة الاجتماعية)، فقد تراوحت قيم معاملات ارتباط فقراته بين (0.569-0.812) مع بُعدها، وبين (0.424-0.626) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة ألا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس إدارة الانفعالات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، حيث لوحظ أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس إدارة الانفعالات قد تراوحت بين (0.370 - 0.735)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (0.652 - 0.886)، وجميعها ذات دلالة إحصائية، وهذا يُعدّ مؤشرًا على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس إدارة الانفعالات

بلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.587)، وتراوحت لأبعاده ما بين (0.783-0.829)، وبلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.819)، وتراوحت لأبعاده ما بين (0.749-0.805).

تصحيح مقياس إدارة الانفعالات

تكوّن مقياس إدارة الانفعالات بصورته النهائية من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، يُستجاب عليها وفق تدريج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (دائمًا؛ وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالبًا؛ وتعطى 4 درجات، أحيانًا؛ وتعطى 3 درجات، نادرًا؛ وتعطى درجتين، وأبدًا؛ تعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع فقرات المقياس كونها مصاغة صياغة ذات اتجاه موجب. وقد صنفت استجابات أفراد الدراسة بعد أن تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدريج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة وأبعادها، وذلك على النحو الآتي: مستوى مرتفع (3.68) فأكثر، متوسط (2.34 – 3.37)، منخفض (2.33) فأقل.

ثانياً: مقياس ميكانيزمات الدفاع

بهدف الكشف عن ميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات، قام الباحثان باستخدام مقياس (Defense Style Questionaire, DSQ-28)، من إعداد سانت– مارتن وآخرون (Saint-Martin et al., 2013)، والذي قامت القرعان وآخرون (2021) بتكييفه للبيئة الأردنية، وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية بصورته المعربة تؤهله للاستخدام في الدراسات المشابهة.

دلالات الصدق والثبات لمقياس ميكانيزمات الدفاع

دلالات الصـــدق الظاهري: للتحقق من الصـــدق الظاهري لمقياس ميكانيزمات الدفاع؛ تم عرض المقياس على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس، ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%)، وبذلك بقي المقياس بعد التحكيم يتكون من (28) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد في صـــورته النهائية، وهي: الميكانيزمات الناضـــجة وتقيســـه الفقرات (1-8)، والميكانيزمات العصـــابية وتقيســـه الفقرات (9-14)، وأخيرًا الميكانيزمات غير الناضجة وتقيسه الفقرات (15-28).

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأمهات من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرســـون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، حيث لوحظ أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (الميكانيزمات الناضـجة) ببعدها قد تراوحت بين (0.373-0.648)، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (الميكانيزمات العصـــابية) ببعدها قد تراوحت بين (0.482-0.697)، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد (الميكانيزمات غير الناضـــجة) ببعدها قد تراوحت بين (0.405-0.639)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصـــائيًّا عند مســـتوى الدلالة (α=0.05). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس ميكانيزمات الدفاع، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، حيث لوحظ أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس ميكانيزمات الدفاع قد تراوحت بين (0.031-0.146).

ثبات مقياس ميكانيزمات الدفاع: تراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاد المقياس ما بين (0.787-0.811)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد ما بين (0.738-0.776).

تصحيح مقياس ميكانيزمات الدفاع

تكون مقياس ميكانيزمات الدفاع بصورته النهائية من (28) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، تحسب درجة كل بعد بشكل مستقل، ويُستجاب عليها وفق تدريج خمـاسي يشـتمل البدائل الآتية: (دائماً: وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالباً: وتعطى 4 درجات، أحياناً: وتعطى 3 درجات، نادراً: وتعطى درجتين، وأبداً: تعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع فقرات المقياس كونها مصاغة صياغة ذات اتجاه موجب. وقد صنفت استجابات أفراد الدراسة بعد أن تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدريج النسبي؛ بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة وأبعادها، وذلك على النحو الآتي: مستوى مرتفع (3.68) فأكثر، متوسط (2.34 – 3.37)، منخفض (2.33) فأقل.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: حالة العمل ولها مستويان: تعمل، لا تعمل. عدد الأبناء وله أربعة مستويات: 3 فأقل، 4-6 أبناء، 7 فأكثر، لا يوجد. الحالة الاجتماعية ولها مستويان: متزوجة، مطلقة أو أرملة. المستوى التعليمي وله أربعة مستويات: دراسات عليا، بكالوريوس، دبلوم، ثانوي فأقل.

المتغيرات التابعة: إدارة الانفعالات لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا. وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا.

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام نظام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام تحليل التباين الرباعي (4-way ANOVA)، وتحليل التباين الرباعي المتعدد (MANOVA)، كما تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

نتائج الدراسة

أولًا: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى إدارة الانفعالات لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى إلى (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الابناء)؟"

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدارة الانفعالات بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية، لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة، وذلك كما هو مبين في الجدول (2).

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدارة الانفعالات بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغيرات الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	أبعاد إدارة الانفعالات				إدارة الانفعالات (ككل)
			تعزيز التأثير الايجابي	اخذ وجهات النظر	التهدئة	النمذجة الاجتماعية	
حالة العمل	عاملة	المتوسط الحسابي	4.489	3.883	3.606	3.750	3.932
		الانحراف المعياري	0.490	0.603	1.006	0.892	0.626
	غير عاملة	المتوسط الحسابي	4.089	3.563	3.274	3.363	3.573
		الانحراف المعياري	0.722	0.755	0.974	0.916	0.677
الحالة الاجتماعية	متزوجة	المتوسط الحسابي	4.277	3.719	3.427	3.542	3.741
		الانحراف المعياري	0.671	0.686	0.992	0.915	0.672
	مطلقة أو أرملة	المتوسط الحسابي	4.074	3.496	3.304	3.385	3.565
		الانحراف المعياري	0.524	0.944	1.099	1.035	0.742
المستوى التعليمي	دراسات عليا	المتوسط الحسابي	4.550	3.804	3.638	3.804	3.949
		الانحراف المعياري	0.437	0.576	0.932	0.868	0.548
	بكالوريوس	المتوسط الحسابي	4.274	3.681	3.332	3.441	3.682
		الانحراف المعياري	0.675	0.674	0.958	0.887	0.669
	دبلوم	المتوسط الحسابي	4.264	3.894	3.536	3.491	3.796
		الانحراف المعياري	0.514	0.637	1.113	1.032	0.671
	ثانوية فأقل	المتوسط الحسابي	4.051	3.546	3.351	3.541	3.623
		الانحراف المعياري	0.771	0.857	1.028	0.935	0.746
عدد الابناء	3 أبناء فأقل	المتوسط الحسابي	4.272	3.625	3.270	3.438	3.651
		الانحراف المعياري	0.700	0.682	1.003	0.936	0.679
	4-6 أبناء	المتوسط الحسابي	4.370	3.846	3.652	3.746	3.903
		الانحراف المعياري	0.619	0.704	0.941	0.841	0.631
	7 أبناء فأكثر	المتوسط الحسابي	4.086	3.924	3.705	3.705	3.855
		الانحراف المعياري	0.656	0.816	1.027	1.027	0.777
	لا يوجد	المتوسط الحسابي	3.980	3.587	3.433	3.333	3.583
		الانحراف المعياري	0.431	0.768	0.999	0.928	0.655

يلاحظ من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية، لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا عند اختلاف مستويات المتغيرات، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية لإدارة الانفعالات بدلالته الكلية تبعاً لمتغيرات (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؛ تم استخدام تحليل التباين الرباعي (4 way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول 3

نتائج تحليل التباين الرباعي لإدارة الانفعالات بدلالته الكلية لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
حالة العمل	8.141	1	8.141	19.765	*0.000
الحالة الاجتماعية	0.419	1	0.419	1.017	0.314
المستوى التعليمي	1.520	3	0.507	1.230	0.299
عدد الابناء	6.581	3	2.194	5.326	*0.001
الخطأ	134.270	326	0.412		
الكلي	153.658	334			

*دالة إحصائيا على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (3) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى عينة الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير حالة العمل، لصالح الأمهات العاملات، كما هو مبين في الجدول (2). كما تبين عدم جود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى عينة الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. عدم جود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى عينة الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى عينة الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير عدد الأبناء، وللكشف عن جوهرية الفروق بين المتوسطات الحسابية؛ فقد تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول 4

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة لإدارة الانفعالات لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغير (عدد الأبناء).

المجال	عدد الابناء		3 أبناء فأقل	4-6 أبناء	7 أبناء فأكثر
	Scheffe	المتوسط الحسابي	3.651	3.903	3.855
إدارة الانفعالات ككل	4-6 أبناء	3.903	-0.252*		
	7 أبناء فأكثر	3.855	-0.204	0.048	
	لا يوجد	3.583	0.068	0.320*	0.271*

*دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (4) وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات تعزى لمتغير (عدد الأبناء)، لصالح الأمهات من فئة (4–6 أبناء) مقارنة بالأمهات من فئة (3 أبناء فأقل)، ولصالح الأمهات من فئة (4–6 أبناء)، مقارنة بالأمهات من فئة (لا يوجد)، ولصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر) مقارنة بالأمهات من فئة (لا يوجد).

ثانيًا. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، في مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى إلى (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لميكانيزمات الدفاع، لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة، وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغيرات الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	ميكانيزمات الدفاع		
			الميكانيزمات الناضجة	الميكانيزمات العصابية	الميكانيزمات غير الناضجة
حالة العمل	عاملة	المتوسط الحسابي	3.382	3.602	3.298
		الانحراف المعياري	0.725	0.767	0.744
	غير عاملة	المتوسط الحسابي	3.067	3.423	3.238
		الانحراف المعياري	0.699	0.780	0.710
الحالة الاجتماعية	متزوجة	المتوسط الحسابي	3.194	3.518	3.280
		الانحراف المعياري	0.719	0.778	0.727
	مطلقة أو أرملة	المتوسط الحسابي	3.301	3.290	3.079
		الانحراف المعياري	0.810	0.770	0.679
المستوى التعليمي	دراسات عليا	المتوسط الحسابي	3.139	3.324	2.810
		الانحراف المعياري	0.499	0.527	0.642
	بكالوريوس	المتوسط الحسابي	3.226	3.458	3.334
		الانحراف المعياري	0.712	0.827	0.653
	دبلوم	المتوسط الحسابي	3.080	3.598	3.268
		الانحراف المعياري	0.846	0.881	0.874
	ثانوية فأقل	المتوسط الحسابي	3.279	3.624	3.421
		الانحراف المعياري	0.786	0.735	0.687
عدد الابناء	3 أبناء فأقل	المتوسط الحسابي	3.159	3.468	3.234
		الانحراف المعياري	0.705	0.763	0.704
	4–6 أبناء	المتوسط الحسابي	3.166	3.620	3.320
		الانحراف المعياري	0.731	0.834	0.688
	7 أبناء فأكثر	المتوسط الحسابي	3.643	3.516	3.657
		الانحراف المعياري	0.883	0.900	0.791
	لا يوجد	المتوسط الحسابي	3.288	3.328	3.002
		الانحراف المعياري	0.647	0.570	0.813

يلاحظ من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا عند اختلاف مستويات المتغيرات، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية تبعاً لمتغيرات (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؛ تم استخدام تحليل التباين الرباعي المتعدد (4-way MANOVA)، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول 6

نتائج تحليل التباين الرباعي المتعدد لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
حالة العمل **Hotelling's trace=0.079** **Sig=0.000***	الميكانيزمات الناضجة	10.553	1	10.553	21.565	*0.000
	الميكانيزمات العصابية	7.320	1	7.320	12.609	*0.000
	الميكانيزمات غير الناضجة	4.563	1	4.563	9.757	*0.002
الحالة الاجتماعية **Hotelling's trace = 0.007** **Sig= 0.490**	الميكانيزمات الناضجة	0.129	1	0.129	0.263	0.608
	الميكانيزمات العصابية	0.493	1	0.493	0.849	0.357
	الميكانيزمات غير الناضجة	0.212	1	0.212	0.453	0.502
المستوى التعليمي **Wilks' Lambda= 0.887** **Sig= 0.000***	الميكانيزمات الناضجة	3.255	3	1.085	2.217	0.086
	الميكانيزمات العصابية	6.660	3	2.220	3.824	*0.010
	الميكانيزمات غير الناضجة	15.881	3	5.294	11.319	*0.000
عدد الابناء **Wilks' Lambda=0 .936** **Sig= 0.011***	الميكانيزمات الناضجة	3.264	3	1.088	2.223	0.085
	الميكانيزمات العصابية	1.452	3	0.484	0.833	0.476
	الميكانيزمات غير الناضجة	3.773	3	1.258	2.689	*0.046
الخطأ	الميكانيزمات الناضجة	159.534	326	0.489		
	الميكانيزمات العصابية	189.255	326	0.581		
	الميكانيزمات غير الناضجة	152.471	326	0.468		
الكلي	الميكانيزمات الناضجة	176.013	334			
	الميكانيزمات العصابية	202.333	334			
	الميكانيزمات غير الناضجة	175.031	334			

*دالة إحصائيا على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا، تعزى لمتغير حالة العمل لصالح الأمهات العاملات، كما هو مبين في الجدول (5). عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات الناضجة) لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي، ووجود فروق

دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات العصابية، الميكانيزمات غير الناضجة)؛ وللكشف عن جوهرية الفروق بين المتوسطات الحسابية؛ فقد تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول 7

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات العصابية، الميكانيزمات غير الناضجة) لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا لمتغير (المستوى التعليمي).

المجال	المستوى التعليمي		دراسات عليا	بكالوريوس	دبلوم
الميكانيزمات العصابية	Scheffe	المتوسط الحسابي	3.324	3.458	3.598
	بكالوريوس	3.458	-0.135		
	دبلوم	3.598	-0.274*	-0.139	
	ثانوية فأقل	3.624	-0.300*	-0.166	-0.026
	المستوى التعليمي		دراسات عليا	بكالوريوس	دبلوم
الميكانيزمات غير الناضجة	Scheffe	المتوسط الحسابي	2.810	3.334	3.268
	بكالوريوس	3.334	-0.523*		
	دبلوم	3.268	-0.458*	0.065	
	ثانوية فأقل	3.421	-0.610*	-0.087	-0.153

***دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)**

يتضح من الجدول (7) وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات العصابية) تعزى لمتغير (المستوى التعليمي)، لصالح الأمهات من فئة (دبلوم)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (ثانوية فأقل) مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا). ووجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات غير الناضجة) تعزى لمتغير (المستوى التعليمي)، لصالح الأمهات من فئة (بكالوريوس)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (دبلوم)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (ثانوية فأقل)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا).

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات الناضجة، الميكانيزمات العصابية) لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير عدد الأبناء، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات غير الناضجة)؛ وللكشف عن جوهرية الفروق بين المتوسطات الحسابية؛ فقد تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول 8

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات غير الناضجة) لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا وفقًا وفقًا لمتغير (عدد الأبناء).

المجال	عدد الأبناء		3 أبناء فأقل	6-4 أبناء	7 أبناء فأكثر
	Scheffe	المتوسط الحسابي	3.234	3.320	3.657
الميكانيزمات غير الناضجة	6-4 أبناء	3.320	-0.086		
	7 أبناء فأكثر	3.657	-0.422*	-0.337	
	لا يوجد	3.002	0.232	0.317	0.654*

*دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (8) وجود فرق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية لميكانيزمات الدفاع (الميكانيزمات غير الناضجة) تعزى لمتغير (عدد الأبناء)، لصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر)، مقارنة بالأمهات من فئة (3 أبناء فأقل)، ولصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر) مقارنة بالأمهات من فئة (لا يوجد).

ثالثًا: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين إدارة الانفعالات وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا في ضوء متغيرات (حالة العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، عدد الأبناء)؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس؛ فقد تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين إدارة الانفعالات وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا في ضوء متغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (12).

جدول 12

قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين إدارة الانفعالات وميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا في ضوء متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	الميكانيزمات الناضجة	الميكانيزمات العصابية	الميكانيزمات غير الناضجة
الحالة الوظيفية	عاملة	0.468*	-0.423*	-0.353*
	غير عاملة	0.402*	-0.473*	-0.171*
الحالة الاجتماعية	متزوجة	0.474*	-0.459*	-0.237*
	مطلقة أو أرملة	0.384*	-0.478*	-0.342*
المستوى التعليمي	دراسات عليا	0.391*	-0.346*	-0.300*
	بكالوريوس	0.513*	-0.482*	-0.393*
	دبلوم	0.678*	-0.588*	-0.335*
	ثانوية فاقل	0.345*	-0.493*	-0.170*
عدد الابناء	3 أبناء فأقل	0.465*	−0.404*	-0.245*
	6-4 أبناء	0.407*	-0.453*	−0.241*
	7 أبناء فأكثر	0.615*	-0.829*	−0.632*
	لا يوجد	0.560*	-0.493*	−0.148*

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من الجدول (8) ما يلي:

متغير الحالة الوظيفية: ارتبطت مكيانيزمات الدفاع مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) تراوحت قيمها بين (−0.423−0.468)لدى فئة الأمهات العاملات، وبين (−0.473−0.402)لدى فئة الأمهات غير العاملات.

متغير الحالة الاجتماعية: ارتبطت مكيانيزمات الدفاع مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) تراوحت قيمها بين (−0.459− 0.474) لدى فئة الأمهات المتزوجات، وبين (−0.384−0.478) لدى فئة الأمهات المطلقات أو الأرامل.

متغير المستوى التعليمي: ارتبطت مكيانيزمات الدفاع مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، تراوحت قيمها بين (−0.346− 0.391) لدى فئة الأمهات ممن لديهن المستوى العلمي دراسات عليا، وبين (−0.482−0.513) لدى فئة الأمهات ممن لديهن المستوى العلمي بكالوريوس، وبين (−0.588−0.678) لدى فئة الأمهات ممن لديهن المستوى العلمي دبلوم، وبين (−0.493−0.345) لدى فئة الأمهات ممن لديهن المستوى العلمي ثانوية فاقل.

متغير عدد الأبناء: ارتبطت مكيانيزمات الدفاع مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، تراوحت قيمها بين (−0.404− 0.465) لدى فئة الأمهات ممن لديهن (3) أبناء فأقل، وبين (−0.453−0.407) لدى فئة الأمهات ممن لديهن (4−6) أبناء، وبين (615 - 0.829-) لدى فئة الأمهات ممن لديهن (7) أبناء فأكثر، وبين (−0.493−0.560) لدى فئة الأمهات ممن لا يوجد لديهن أبناء.

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول: أشارت نتيجة السؤال إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير حالة العمل لصالح الأمهات العاملات، ولمتغير عدد الأبناء لصالح الأمهات من فئة (4−6 أبناء)، مقارنة بالأمهات من فئة (3 أبناء فأقل)، والأمهات من فئة (لا يوجد)، ولصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر)، مقارنة بالأمهات من فئة (لا يوجد)، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن مهارة إدارة الانفعالات لدى الأمهات تتأثر بحالة العمل، حيث أظهرت النتائج أن الأمهات العاملات لديهن القدرة على إدارة الانفعالات أكثر من الأمهات غير العاملات، ويرجح الباحثان أن الأمهات العاملات اعتدن على الضغوط المختلفة في العمل والأسرة، وهذه تعد خبرات سابقة ناجحة في إدارة الضغوط، مما سهل عليهن إدارة انفعالاتهن بنجاح، على عكس الأمهات غير العاملات. حيث أن الجائحة تعد بالنسبة لهن موقف ضاغط وطارئ وليس لديهن من الخبرات ما يسهل عليهن إدارة الانفعالات الملازمة لحدوث الجائحة، فالأم العاملة تسعى إلى إدارة انفعالاتها؛ حتى تستطيع السيطرة على حالات التوتر والقلق التي تعاني منها في عملها، والتي قد تنعكس على بيتها، فتحاول السيطرة على انفعالاتها، والوصول إلى الاتزان الانفعالي داخل عملها وبيتها، وخاصة الأم التي لديها عدد كبير من الأبناء، فهي تتحمل مسؤولية أكثر من الأم التي لا يوجد لديها أبناء أو عددهم قليل من (3 أبناء فأقل)، فالأم التي لديها عدد كبير تكون مسؤولياتها أكثر من غيرها، مما يولد لديها العديد من الضغوط النفسية، وخاصة إذا كانت عاملة، فتتراكم عليها الأعمال المنزلية بالإضافة إلى الواجبات الدراسية وخاصة بعد إغلاق المدارس في ظل جائحة كورونا. كما أن دخل الأم العاملة في القطاع الخاص قد تأثر أثناء الجائحة مما أدى إلى نقص في النفقات لبعض الأسر والذي أثر على الأسر التي لها عدد أطفال كبير، وترى الباحثة أن كل هذه العوامل تدفع بالأم إلى

محاولة السيطرة على انفعالاتها وإدارتها؛ حتى تستطيع خفض القلق والتوتر المسيطران عليها، وقد أشار علي (2020) إلى المسؤولية التي تقع على الأم، وخاصة العاملة في ظل جائحة كورونا، وأنها بحاجة إلى إدارة انفعالاتها والسيطرة عليها باستخدام أساليب المواجهة المناسبة.

كما أشارت نتيجة السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإدارة الانفعالات لدى عينة الأمهات في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن: إدارة الانفعالات لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا لا يتأثر بالحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي للأمهات، فالأمهات مهما كانت الحالة الاجتماعية لهن من متزوجات أو مطلقات وأرامل، جميعهن يشعرن بالمسؤولية تجاه أبنائهن، وجميعهن تعرضن للضغوط النفسية أثناء الجائحة. ويرى الباحثان أن الأمهات ازدادت عليهن الأعباء المنزلية والمالية، في حين لوحظ أن عدد الأمهات العاملات جاء بنسبة كبيرة في العينة، وأن النسبة الأعلى هي الأمهات المتزوجات، وهذا يعني أنه حتى الأم المتزوجة عليها أعباء مالية كالمطلقة والأرملة؛ أي أن جميع الأمهات في عينة الدراسة بحاجة إلى السيطرة على انفعالاتهن وإدارتها من الضغوط التي يتعرضن لها، بغض النظر عن الحالة الاجتماعية لهن، كما ترى الباحثة أن نسبة الأمهات الحاصلات على درجة البكالوريوس هي النسبة الأعلى، تليها نسبة الدبلوم، ثم الدراسات العليا، وأن نسبة الأمهات في عينة الدراسة من ثانوية فأقل كانت قليلة مقارنة بالمتعلمات، ومع ذلك لم يؤثر المستوى التعليمي على إدارة الانفعالات لدى الأمهات، فجميعهن بحاجة إلى السيطرة على انفعالاتهن للتخلص من الضغوط التي يتعرضن لها، فالأم المتعلمة ليس بالضرورة أن تكون عاملة، وبالتالي انعزالها في البيت أثناء الجائحة أدى إلى شعورها بالإحباط والتوتر واليأس، بسبب خوفها على أطفالها من الفيروس، مما ولد لديها العديد من الضغوط النفسية، والتي تحاول السيطرة عليها وإدارتها، وقد أشار الشريفين وكنعان (2017) إلى أن أهم الأسباب التي تولد الضغوط على الأم هو: (خوفها على أطفالها)؛ مما يولد لديها الاكتئاب، والقلق، والتوتر، والذي يؤثر على صحتها النفسية والجسمية.

ثانيًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: أشارت نتيجة السؤال إلى وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا، تُعزى لمتغير (حالة العمل) لصالح الأمهات العاملات؛ أي أن ميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تتأثر بحالة العمل، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الأمهات العاملات يتعرضن للقلق والضغوط بشكل كبير أكثر من الأمهات غير العاملات، فالأم العاملة تكافح في العمل للحصول على حقوقها بين زملائها، وقد تتعرض إلى الكثير من المواقف التي تجعلها تقدم التنازلات في عملها، وأحياناً تضطر إلى أن تكون لطيفة مع بعض الأشخاص وهي مجبرة على ذلك، وقد تلجأ أحياناً إلى التخيلات وأحلام اليقظة للهروب من الواقع الذي تعيشه، وتولد لديها الضغوط التي تعيشها في العمل مشاعر متطرفة؛ لاعتقادها أن من تتعامل معهم إما صالحين أو فاسدين، مما تجد نفسها أحياناً لا تشعر بشيء في المواقف التي تستدعي إظهار مشاعر قوية، بالإضافة إلى أن الأم العاملة تجد في بيتها معاناة كبيرة، فيقع عليها ضغط الأعمال المنزلية، ومسؤولية تربية الأبناء، وحقوق الزوج، ومصاريف المنزل، مما يولد لديها العديد من الضغوط، والتي هي بحاجة إلى آليات دفاعية يجب عليها استخدامها للخروج من هذه الأزمة.

في حين أشارت نتائج السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، أي أن ميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات لا تتأثر بالحالة الاجتماعية (متزوجة، مطلقة، وأرملة)، ويفسر الباحثان ذلك بأن: الأم بحاجة دائماً لأن تتبع آليات دفاعية وأساليب تكافح بها ما

تشعر به من ضغوط، فالعديد من المتزوجات لا يكون الزوج عوناً لهن في الحياة، حالهن مثل حال المطلقات والأرامل، وبالتالي فهن يتحملن أعباء الأسرة المالية ومصاريفها، ويتحملن مسؤولية الأطفال في التربية والتوجيه والتعليم، وهذا كله يجعل الأمهات على كافة مستويات الحالة الاجتماعية، بحاجة ماسة لاتباع وسائل دفاعية للخروج من الضغط الذي يتعرضن له، لأن هذه الضغوط قد تؤدي إلى إصابتهن بالعديد من الاضطرابات النفسية، وهو ما أشار إليه هوفانسيان وآخرون (Hovanesian et al., 2009) عندما وضحوا دور ميكانيزمات الدفاع في الحد من الصراعات الداخلية للفرد، وحمايته من القلق والتوتر، ومختلف الاضطرابات النفسية الناتجة من أحداث الحياة الضاغطة والصعبة التي يمر بها.

كما أشارت نتائج السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع الناضجة لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير المستوى التعليمي، أي أن ميكانيزمات الدفاع الناضجة التي تتبعها بعض الأمهات لا تتأثر بالمستوى التعليمي لهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأمهات مهما كان المستوى التعليمي لهن يحاولن التخلص من قلقهن، والبعض يكون لديه بعض الهوايات مثل الطلاء والأعمال اليدوية، والبعض لديه الرغبة الشديدة في المشاركة بالأنشطة الإبداعية، فعندها المستوى التعليمي للأم لا يهم، ما دام أنها تملك المهارة العالية في إشغال وقتها بأعمال تخفف من التوتر لديها، فهي تحاول أن تنظر إلى الجانب المشرق للحياة، وتحاول وضع الخطط للموقف الصعب الذي تتعرض له للتغلب على الحزن الذي قد يسببه لها هذا الموقف.

وأشارت نتيجة السؤال إلى وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع (العصابية)، تُعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الأمهات من فئة (دبلوم)، مقارنة مع الأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (ثانوية فأقل)، مقارنة مع الأمهات من فئة (دراسات عليا)؛ أي أن ميكانيزمات الدفاع العصابية لدى الأمهات تتأثر بالمستوى التعليمي لهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأم التي يكون مستوى تعليمها متدن تحاول جاهدة وقدر الإمكان أن تجعل علاقتها بالآخرين جيدة، فهي تحاول أن لا تُغضب منها أحداً، وأن تكون لطيفة مع الجميع، حتى ولو أجبرت نفسها على ذلك، وتميل دائماً للاعتذار من الآخرين حتى ولو كان ما فعلته نوعاً من أنواع حقوقها، ولا تحاول الانتقام من غيرها حتى ولو أساؤوا لها. ويفسر الباحثان ذلك بأن: الأم التي حصلت على تعليم متدن، لا تتصف بالثقة العالية بنفسها، ويكون مفهوم الذات لديها متدن، لذلك فهي تحاول دائماً أن تحصل على رضا الآخرين، وأن تكون علاقتهم بها جيدة، لقناعتها بأنهم سوف يقدمون لها المساعدة في الفترة التي تحتاجهم بها، والفترة التي تتعرض لها للضغوط النفسية، وخاصة في فترة الجائحة.

كما أشارت نتيجة السؤال إلى وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع (غير الناضجة)، تُعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الأمهات من فئة (بكالوريوس)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (دبلوم) مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، ولصالح الأمهات من فئة (ثانوية فأقل)، مقارنة بالأمهات من فئة (دراسات عليا)، أي أن ميكانيزمات الدفاع غير الناضجة لدى الأمهات تتأثر بالمستوى التعليمي لهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأمهات اللواتي من تعليم متدن أو أقل من الدراسات العليا، يعبرن عن مشاعرهن بصورة أوضح من الأمهات من فئة (الدراسات العليا)، ويحتجن إلى تنظيم عواطفهن وإدارتها، مما قد يدفعهن ذلك إلى اتباع بعض الآليات مثل: الاندفاعية، والتهور، وإظهار العدوان تجاه الآخرين. ويرى الباحثان أن كل هذه التصرفات قد تعود إلى الشعور بالنقص لدى الأمهات؛ بسبب نقص المستوى التعليمي، وهو ما أكدته دراسة جانجي وآخرون (Ganji et al., 2013)، بأن الأمهات اللواتي يستخدمن أساليب الدفاع غير الناضجة، لديهن قدرة أقل على إدارة وتنظيم

عواطفهن؛ لأن هذه الأساليب تنطوي على كيفية تعاملهن مع الواقع، مما يشير إلى قدرتهن على التعامل بدوافعهن؛ من خلال اتخاذ إجراءات بناءة من تلقاء أنفسهن، فتغلب عليهن صفة التهور والتسرع في اتخاذ القرارات، مع اتباع السلوك العدواني في بعض الحالات.

كما أشارت نتيجة السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع (الناضجة، والعصابية) لدى الأمهات في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير عدد الأبناء، أي أن ميكانيزمات الدفاع الناضجة والعصابية لدى الأمهات لا تتأثر بعدد الأبناء، ويُرجح تفسير هذه النتيجة بأن الأمهات يحاولن دائماً إيجاد طرق لمواجهة الضغوط التي يتعرضن لها، فيستخدمن هذه الميكانيزمات بغض النظر عن عدد الأبناء، فهي ميكانيزمات تساعدهن على دمج عواطفهن المتضاربة مع الضغوط التي تواجههن مع الحفاظ على التوازن النفسي لهن، وهنا تميل الأمهات إلى استخدام الجانب الفكاهي، والترفيه عن الذات من أجل مواجهة الواقع الذي تعيشه مهما بلغ عدد أبنائها، وخاصة أن بعض الأمهات تستخدم من ميكانيزمات الدفاع الناضجة آلية تجنب الصراع، فهن يحاولن دائماً تجنب افتعال المشاكل؛ لأنها تجلب التوتر والانزعاج لهن، ويحاولن دائماً السيطرة على مشاعرهن كوسيلة لعدم الاستسلام للضغوط التي تواجههن، وما دلل على ذلك ما أشار إليه كيم وآخرون (Kim et al., 2018) عندما أشاروا إلى أن الأمهات يستخدمن ميكانيزمات الدفاع الناضجة أكثر من غيرها.

وأشارت نتيجة السؤال إلى وجود فروق دالة إحصائياً لميكانيزمات الدفاع غير الناضجة تُعزى لمتغير عدد الأبناء، لصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر)، مقارنة بالأمهات من فئة (3 أبناء فأقل)، ولصالح الأمهات من فئة (7 أبناء فأكثر)، مقارنة بالأمهات من فئة (لا يوجد)، أي أن ميكانيزمات الدفاع غير الناضجة لدى الأمهات تتأثر بعدد الأبناء لديهن. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن: الأمهات اللواتي لديهن عدد كبير من الأبناء وصلن إلى مرحلة عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين، وعدم مشاركتهم مشاعرهم، فهن يتعرضن لمسؤولية كبيرة داخل الأسرة، فكل طفل من الأطفال بحاجة إلى رعاية، مما يولد لديهن أعباء كبيرة (نفسية، مادية)، مما يجعلهن ينعزلن عن الآخرين، فهن لا يجدن الوقت الكافي لمشاركتهم الأنشطة الاجتماعية، وقد يشعرن بالراحة عندما يحلمن أحلام اليقظة بالسعادة والبهجة أكثر من التعامل مع الغير، فهن لا يكترثن للآخرين لاعتقادهن أنهم غير صادقين في مشاعرهم. ويرى الباحثان أن عدد الأبناء الكبير يدفع بالأمهات إلى عدم تقدير المحيطين بهن؛ لانشغالهن الدائم بأبنائهن، مقارنة مع الأمهات اللواتي عدد أبنائهن قليل، أو لا يوجد لديهن أبناء، فهن أكثر تعامل مع المجتمع، وأكثر تقبل لهم.

ثالثًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: فيما يتعلق بمتغيري (حالة العمل، الحالة الاجتماعية)، أشارت نتيجة السؤال إلى ارتباط مكيانيزمات الدفاع الناضجة مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات موجبة دالة إحصائياً، أي أنه كلما ارتفعت ميكانيزمات الدفاع الناضجة لدى الأمهات العاملات، ومهما كانت حالتها الاجتماعية (متزوجة، أرملة ومطلقة)، ارتفعت لديهن مهارة إدارة الانفعالات. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن: ميكانيزمات الدفاع هي عمليات عقلية تهدف إلى تقليل أو إلغاء الآثار غير السارة للمواقف التي يمر بها الفرد، فهي تعمل على تعديل الواقع من أجل الحفاظ على الاتزان الانفعالي لدى الفرد وحماية استقراره النفسي، وهو ما أكده فايلنت (Vailant) عندما أشار إلى أن هذه الميكانيزمات تخفف من الآثار النفسية التي تتركها الضغوط لدى الفرد، لذلك فالأم العاملة مهما كانت حالتها الاجتماعية تتعرض للعديد من الضغوط في عملها وفي بيتها على حد سواء، فهي من أكثر الأمهات بحاجة إلى استخدام آليات دفاعية ضد الضغوط، وكلما استخدمت آليات أكثر ازدادت لديها القدرة على إدارة انفعالاتها والسيطرة عليها، للوصول إلى الاتزان الانفعالي.

كما أشارت نتيجة السؤال إلى أن ميكانيزمات الدفاع الناضجة ارتبطت بعلاقة موجبة دالة إحصائياً متوسطة القوة مع إدارة الانفعالات لدى الأمهات العاملات على اختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، مطلقة و أرملة)، وعلى اختلاف المستوى التعليمي (دراسات عليا، بكالوريوس، دبلوم، ثانوية فأقل)، واختلاف عدد الأبناء، مقارنة بميكانيزمات الدفاع غير الناضجة والعصابية التي جاءت بعلاقة سالبة دالة إحصائياً ضعيفة القوة، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن ميكانيزمات الدفاع الناضجة أكثر استخداماً عند الأمهات من ميكانيزمات الدفاع غير الناضجة والعصابية، فميكانيزمات الدفاع الناضجة تساعد الأمهات على دمج عواطفهن المتضاربة مع الضغوط التي تواجههن مع الحفاظ على التوازن النفسي لهن، فيميل الغالبية إلى الترفيه عن النفس والفكاهة، كما تميل الأمهات إلى التقرب من الآخرين والاعتذار عن أي خطأ قامت به حتى ولو من دون قصد من أجل فقط عدم ابتعاد الآخرين عنها، وقد أشار كيم وآخرون (Kim et al., 2018) إلى أن نتائج العديد من الدراسات أكدت على أن الأمهات تستخدم ميكانيزمات دفاع أكثر من غيرها، وأن الغالبية العظمى من الأمهات يستخدمن ميكانيزمات الدفاع الناضجة.

كما أشارت النتائج إلى ارتباط ميكانيزمات الدفاع الناضجة مع إدارة الانفعالات بعلاقات موجبة دالة إحصائياً لدى الأمهات على اختلاف المستوى التعليمي لهن، أي أنه كلما ارتفعت ميكانيزمات الدفاع لدى الأمهات ومهما كانت مستواها التعليمي ارتفعت لديهن مهارة إدارة الانفعالات، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الأم تلجأ إلى ميكانيزمات الدفاع للخروج من الضغط النفسي مهما كان مستواها التعليمي، فهي في النهاية بحاجة إلى إدارة انفعالاتها والسيطرة عليها، من أجل التخلص من التوتر والضيق والإحباط واليأس الذي تشعر به، وهذه الآليات تساعدها على الخروج من محنتها، مع اختلاف نوع الآلية التي تُستخدم بناءً على المستوى التعليمي للأم كما ورد سابقاً في النتائج، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة نيهاريكا وكانج (Niharika & Kang, 2015) والتي أظهرت وجود علاقة بين استخدام آليات الدفاع حسب الشرائح الاجتماعية والاقتصادية لعينة الدراسة، وأن المؤهلات العلمية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بآليات الدفاع المستخدمة من قبل العينة.

كما أشارت نتيجة السؤال بالنسبة لمتغير (عدد الأبناء)، إلى ارتباط مكيانيزمات الدفاع الناضجة مع إدارة الانفعالات (ككل) بعلاقات موجبة دالة إحصائياً، مقارنة بميكانيزمات الدفاع غير الناضجة والعصابية التي ارتبطت مع ميكانيزمات الدفاع بعلاقة سالبة، أي أنه كلما ارتفعت ميكانيزمات الدفاع غير الناضجة و العصابية لدى الأمهات التي لديهن أبناء قلت لديهن مهارة إدارة الانفعالات، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأمهات وخاصة اللواتي لديهن عدد كبير من الأبناء بحاجة إلى استخدام آليات دفاعية نتيجة الضغط الهائل الذي يولده وجود العدد الكبير من الأبناء في العائلة بسبب زيادة العبء عليهن، مما يدفعهن إلى استخدام أكثر من وسيلة دفاعية للخروج من الضغط النفسي، مع اختلاف آليات الدفاع فيما بينهن اعتماداً على عدد الأبناء لدى كل أم، فالأم التي عدد أبنائها قليل أو لا يوجد لديها أبناء تختلف عن الأم التي لديها عدد أكبر من الأبناء.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يقترح الباحثان التوصيات التالية:

- الاهتمام بالأمهات بعد جائحة كورونا، من خلال عقد برامج إرشادية تقوم عليها مؤسسات حكومية أو خاصة؛ لتوضيح الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية لما تركته جائحة كورونا على الأمهات، بالإضافة إلى تقديم برامج توضح أساليب الدفاع الفعالة وكيفية الاستفادة منها في إدارة الانفعالات والسيطرة عليها.
- إجراء المزيد من الدراسات حول أثر جائحة كورونا على الأمهات مع متغيرات جديدة، بسبب حداثة الجائحة وندرة الدراسات التي تناولت فئة الأمهات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، مهني .(2020) .التعليم العربي وأزمة كورونا: سيناريوهات للمستقبل .*المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*،9*(3)*، 109-196.

الدسوقي، مجدي. (2013). *قائمة ميكانيزمات الدفاع*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

دنقل، عبير. (2018). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، 12*(43)، 29-88.

الشريفين، أحمد وكنعان، أسيل. (2017). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المنجبات وغير المنجبات في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة دراسات العلوم التربوية – الجامعة الأردنية، 44*(4)، ملحق 3، 103 – 130.

فلافيا، محمد. (2018). *سيكولوجية التغيير للسيطرة على الضغوط النفسية*، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر.

القرعان، ميادة والشريفين احمد والرفاعي، عبير. (2021). اضطراب الاكتئاب الجسيم لدى طلبة الجامعات الأردنية: انتشاره وميكانزمات الدفاع المتنبئة به. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 17* (4)، 607- 627.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Bar-on, R. (2000). *Emotional and Social intelligence:* Hand book of emotional intelligence San Francisco: Jossey- Bass.

Carvalho, A., Hyphantis, T., Taunay, T., Macêdo, D., Floros, G., Ottoni, G., Lara, D. (2013). The relationship between affective temperaments, defensive styles and depressive symptoms in a large sample. *Journal of Affective Disorders, 146*(1), 58-65.

Corruble, E., Hatem, N., Damy, C., Falissard, B., Guelfi, J., Reynaud, M., & Hardy, P. (2003). Defense styles, impulsivity and suicide attempts in major depression. *Psychopathology, 36*(6), 279–284.

Cramer, P. (2007). The development of defense mechanisms. *Journal of personality,* 49(4), 497-714.

Dora, A. (2012). *The contribution of self-control, Emotion regulation, Rumination and Gender to test anxiety of university students.* A Thesis Submitted to the graduate school of social sciences of Middle East technical University, Turkey.

Elbert, D. (2017). Teacher's emotion regulation skills facilitate implementation of health-related intentions. *American Journal health behavior, 39*(7), 874-891.

Ganji, M., Mohammadi, J., Tabriziyan, S. (2013). Comparing emotional regulation and defense mechanisms in mothers of students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 2(3), 54-72. doi: jld-2-3-92-2-4

Gharibi H, Rostami C, Mohamadian Sharif K, Monqi T. (2016). Prediction of Defense Mechanisms Based on the Quality of Life and Perceived *Social-Emotional Support in Married Women*. JHC. *18* (1), 73-83.

Hattie, J. (1985). Methodology review assessing unidimensionality of tests and items. *Applied psychological measurement,23* (9),139-164.

Hayward, B. (2012). *Relationship between employee performance, leadership and emotional intelligence in a south African organization*, Ph D, Rhodes University.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341–356.

Hovanesian, S., Isakov, I., & Cervellione, K. (2009). Defense mechanisms and suicide risk in major depression. *Archives of Suicide Research, 13*(1), 74-86.

Katherine, A. (1999). Psychological stress and the menstrual cycle, *Journal of biosocial science*, 31(3), 393-402

Kevin, A. (2018). *Emotional expressivity and emotion regulation: Regulation to academic functioning among elementary school children.* J sch Psychol, 27843319.

Kim, S. H., Kim, J. S., & Ko, S. Y. (2018). The Moderating Effect of Coping Stress between Middle-aged Women's Stress and Defense Mechanism. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, *19*(8), 524-534.

Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: implications false hope and defense hopelessness. *Journal of personality*, 70(2), 207-231.

Leo, S. (2020). On line teaching practices during the COVID-19 Pandemic, Educational process, *International Journal*, 9 (3), 169 – 184.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, *1*(3), 232–242. https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232

Myers, L. L., & Tucker, M. L. (2005). Increasing awareness of emotional intelligence in a business curriculum. *Business Communication Quarterly*, *68*(1), 44-51.

Niharika, J., & Kang, T. K. (2015). Association of socio-personal factors with the defense mechanisms used by infertile women. *Asian Journal of Home Science*, *10*(2), 278-284.

Porcerelli, J., Olson, T., Presniak, M., Markova, T., & Miller, K. (2009). Defense mechanisms and major depressive disorder in African American women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *197*(10), 736-741.

Roberts, R & Muller, T. (2014). Promoting psychological well-being in women with phenylketonuria: pregnancy related stresses, coping strategies and supports, *Molecular genetics and metabolism reports*, 1(12), 148-177.

Saint-Martin, C., Valls, M., Rousseau, A., Callahan, S., & Chabrol, H. (2013). Psychometric evaluatin of a shortened version of a shortened version of the 40-item defense style questionnaire. *International journal of psychology & Psychological Therapy*, 13(2), 215-224.

Shou, M. (2014). Development and application of a brief measure of emotional intelligence high school teachers. *Psychological reports, 94*(3), 1207-1218.

Steiner, H. (2007). Relationship between defenses, Personality, and affect during a stress Task in normal adolescents, *Child psychiatry and human development*, 38(2), 107-119.

Tabrizchi, N., & Vahidi, Z. (2015). Comparing emotional regulation, mindfulness and psychological well-being in mothers of students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4(4), 21-35.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American psychologist*, *55*(1), 89.

Wang, Q., Fang, Y., Huang, H., Lv, W., Wang, X., Yang, T., Yuan, J., Gao, Y., Qian, R., & Zhang, Y. (2021). Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during th COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management* (John Wiley & Sons, Inc.), *29*(5), 1263–1274. https://ezproxy.yu.edu.jo:2087/10.1111/jonm.13265, *129*(2), 43-46.