Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (4) : 30 Jan 2021
P: 137 - 152

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (4) : 30 يناير 2021 م
ص: 137 - 152

Types of psychological help-seeking as a result of the Corona Virus pandemic (Covid 19) among individuals in the Sultanate of Oman

Issa Mohammed Almanwari
Said Mohammed Alkalbani
Ministry of Education || Sultanate of Oman

Abstract: The study aimed to uncover patterns of seeking psychological help and its relationship to gender, type of housing and age as a result of the Corona Virus (Covid 19) pandemic among individuals in the Sultanate of Oman. The study sample consisted of (384) male and female individuals who were chosen in a stratified random manner. The study used the descriptive method to collect data and use the questionnaire as a study tool. The results of the study showed that avoiding the request for psychological aid (self-efficacy) is the most appreciated form of individuals for the types of psychological aid request, followed by the request for instrumental help, then avoiding the request for help (show inefficiency). The results also revealed statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) in avoiding seeking help (showing inefficiency) in favor of (females), and statistically significant differences in the same axis in favor of the age group (18-30) among all members of the sample. The study also showed that there were no differences between the patterns of seeking psychological help due to the variable type of housing (city / village). The study recommended taking care to educate the community and create a safe and secure environment towards seeking psychological help, and its importance in solving the psychological problems of the individual and society.

Keywords: psychological help-seekin, Covid 19.

أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان

عيسى محمد المنوري
سعيد محمد الكلباني
وزارة التربية والتعليم || سلطنة عُمان

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط طلب العون النفسي وعلاقتها بالنوع الاجتماعي ونوع السكن والعمر نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لجمع البيانات، والاستبانة كأداة للدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (384) فرداً من الذكور والإناث تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية. واظهرت نتائج الدراسة أن تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية) هو النمط الأكثر تقديرا من الأفراد لأنماط طلب العون النفسي يليه طلب العون الوسيلي ثم تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة). كما كشفت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α= 0.05) في تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة) لصالح (الاناث)، وفروقا ذات دلالة إحصائية في نفس المحور لصالح الفئة العمرية (18-30) بين جميع أفراد العينة. كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين أنماط طلب العون النفسي تعزى لمتغير نوع السكن (مدينة/ قرية). وأوصت

الدراسة بالاهتمام وتوعية المجتمع وخلق بيئة امنة مطمئنة نحو طلب العون النفسي، وأهميته ذلك في حل المشكلات النفسية للفرد والمجتمع.

الكلمات المفتاحية: طلب العون النفسي، فيروس كورونا.

مقدمة

إن الأحداث الغير مألوفة التي تنشأ على هذه البسيطة يمكن أن تؤثر على الاستقرار النفسي للأفراد، ويظهر ذلك وفي الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم مع فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» -فيروس يصيب الجهاز التنفسي ويؤثر على وظائف الجسم التي يؤدي تدهورها إلى الوفاة- والذي بدأ الانتشار السريع في الصين وانتقل بالسرعة نفسها إلى معظم دول العالم تقريباً الأمر الذي دفع منظمة الصحة العالمية في الحادي عشر من مارس 2020 إلى إعلان أنها جائحة، ورافق ذلك ارتفاع الخوف والقلق بين سكان الدول التي انتشرت فيها الجائحة.

ولمواجهة هذه الجائحة عمدت المنظمات إلى توجيه الدول التي انتشر بها الفيروس -وبطبيعة الحال سلطنة عمان من بينها- إلى تقييد حركة الأفراد فيما يعرف بالتباعد الجسدي كأحد الحلول الأولية وذهبت بعض الدول التي فقدت السيطرة على احتواء الفيروس في اتخاذ اجراء أكثر صرامة وهو حظر التجول، مما أدى إلى إغلاق الأسواق والمتنزهات وتعطيل الوظائف ومظاهر الحياة المعتادة والتي بدورها تؤدي إلى تغييرات في الأنماط السلوكية (sood, 2020). في حين أن هذه الخطوات قد تكون حاسمة للتخفيف من انتشار هذا المرض، إلا أنها وبلا شك سوف ينتج عنها عواقب على الصحة العقلية والنفسية ورفاهية الأفراد على المدى القصير والطويل (Galea, et al., 2020).

وتحكم الانسان مجموعة من العوامل التي يمكن من خلالها أن يبحث عن طلب العون النفسي في حل المشكلات التي تواجهه أو الامتناع عن ذلك بسبب تلك العوامل، وعليه ترى منظمة الصحة العالمية ضرورة تقديم الإسعافات الأوليّة النفسيّة في حالات الطوارئ، لأنها تعطي دعماً شعورياً وعملياً مرتبط بحياة الأشخاص الذين وجدوا أنفسهم في لحظة مفاجئة وجهاً لوجه مع ضائقة عميقة معقدة وغير معلوم زمن استمرارها. ويكون هذا الدعم بواسطة العاملون الصحيّون أو المتطوّعون (منظمة الصحة العالمية، 2020).

وعلى ما سبق تأتي هذه الدراسة للكشف عن الأنماط التي يلجأ لها الأفراد في طلب العون النفسي لتأثير جائحة فايروس كورونا (كوفيد19)، مسهمه بذلك في تسليط الضوء على هذا النوع من الدعم والإرشاد في مجال الصحة النفسية للأفراد.

مشكلة الدراسة

تؤثر الكوارث الطبيعية والمناوئة لها على اللياقة النفسية للإنسان، وتؤدي به إلى عدم الاستقرار وغياب الاتزان الذي كان يتفاعل من خلاله بإيجابيه مع البيئة الاجتماعية التي يتواجد بها. وفي خضم ذلك يحتاج إلى أنماط دعم وارشاد نفسي ذاتي نابع من داخل الفرد نفسه أو تكون خارجية تتمثل في طلب العون النفسي من مختصين أو أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

وتختلف استجابة الأفراد حول طلب العون النفسي حسب الثقافة التي لديهم ومحددات أخرى مرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد ومدى توفر وسهولة الوصول إلى العون النفسي. حيث أشارت دراسة لويز وآخرون إلى مجموعة من العوائق التي تقف في طريق طلب العون النفسي منها: تَقبُل الأصدقاء والردود التي يمكن أن يحصل عليها الفرد والتحديات الشخصية للفرد نفسه، والتأثيرات الثقافية والبيئية، والعلاج الذاتي بالأدوية أو بغيرها (Lynch, et al., 2018).

كما أن هناك بعض الأدبيات السابقة تشير إلى تأثير عدد من المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والسكن وغيرها، على الأفراد عند سعيهم لطلب العون النفسي وسلوك المواجهة للمشكلات التي يتعرضون لها وثم العلاج الذي يمكن أن يتلقوه (Liddon, et al., 2018 ; Vogel & Heath, 2016).

وتأتي هذه الدراسة محددة في البحث عن الأنماط التي يمكن أن يذهب لها الأفراد في طلب العون النفسي، وأنها الدراسة الأولى في المجتمع العماني ـ في حدود علم الباحثان ـ التي تتناول أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد.

أسئلة الدراسة

تتلخص أسئلة الدراسة في:

1. **ما** أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير العمر.
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير نوع السكن (مدينة/قرية).

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1- معرفة أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان.
2- الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة في أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي، والعمر، ونوع السكن).

أهمية الدراسة:

وتكتسب الدراسة أهميتها من:

1- قياس نموذج كلي لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان.
2- الدراسة الأولى في المجتمع العماني - في حدود علم الباحثان - التي تناولت أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان.
3- إثراء البحث العلمي في مجال أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19).
4- تطوير أداة لقياس أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19).

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19)
- الحدود البشرية: جميع الأفراد من المواطنين ذكورا وإناثا في محافظات شمال الباطنة وجنوب الباطنة ومسقط.

- الحدود المكانية: محافظات شمال الباطنة وجنوب الباطنة ومسقط.
- الحدود الزمانية: تمتد حدود الدراسة الزمنية في العام 2020م.

مصطلحات الدراسة:

- طلب العون Help seeking: هو سلوك مواجهه أو رد فعل أو التعامل مع ظرف جديد للوصول إلى اللياقة النفسية (Mojaverian, et al., 2013).
- ويعرف (Nicholas et al., 2004) طلب العون النفسي على أنه البحث عن وسائل مختلفة من بين الوسائل الفعالة للتعامل مع التحديات التي يواجهها الفرد في الحياة.
  - والتعريف الإجرائي لأنماط طلب العون النفسي: هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس أنماط طلب العون النفسي.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

الأثر السلبي لجائحة فيروس كورونا «كوفيد 19»

الكوارث البيولوجية التي تستحضر في الأمراض الوبائية وغيرها وعلى الرغم من تنبه الإنسان وبحثه في سبل التنبؤ والتصدي لها إلا أنها تبقى خارج دائرة سيطرته، وهذا تمثل في الانتشار المفاجئ للفيروس القاتل كورونا «كوفيد 19» غير المعروف سابقاً، والذي صنف على أنه جائحة تتطلب حالة طوارئ صحية عالمية (منظمة الصحة العالمية، 2020)، حيث اجبر الفيروس حوالي 2.6 مليار شخص على تقييد حركتهم وذلك بتطبيق ما يعرف بالتباعد الجسدي والذي يعني الابتعاد عن الآخرين جسدياً مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل، والحجر الصحي والذي يعرف بأنه عملية عزل الفرد نفسه عن الآخرين مهما كانت صلة القرابة معهم خوفاً من نقله للأمراض او اصابته هو. ولم تجلب الجائحة للناس في العالم خطر الموت بعد الإصابة بالفيروس فحسب، بل أيضاً ضغطاً نفسياً لا يطاق (Xiao, 2020).

ونشرت المجلة الطبية The Lancet الشهيرة، أن التأثير النفسي على الأفراد من التباعد الجسدي والحجر الصحي يكون واسع النطاق وعميقاً ويدوم طويلاً، ولكن هما الطريقة الأنجع في مجال الحد من انتشار فيروس كورونا «كوفيد 19» (Brooks, et al., 2020). كما أن هذه الظروف تلزم الجهات المختصة بذل جهود فورية تركز على الوقاية والتدخل المباشر لمعالجة تأثير تفشي الجائحة على الصحة العقلية والنفسية للأفراد في مختلف أماكن تواجدهم (Galea, et al., 2020).

وعلى ما سبق يتبين الأثر السلبي لجائحة فيروس كورونا «كوفيد 19» على الأفراد من خلال صحتهم النفسية والعقلية، مما يستدعي منهم البحث عن الاستقرار والاتزان النفسي الذي كانوا عليه قبل الجائحة أو سبل الوقاية وعدم التأثر بتبعات انتشار الفيروس، ويكون ذلك من خلال اللجوء إلى طلب المساعدة أو العون النفسي من ذاتهم أو من الأخرين (عتوته، 2018).

وترتفع حاجة الانسان إلى طلب المساعدة أو العون في الأوقات الصعبة الاستثنائية من حياته، ولكن هناك من يتردد في طلب المساعدة أو على الأقل تجنب الطلب المباشر لها (Nagai, 2015)، ويعود ذلك إلى نمط سلوكي لدى الفرد ينحاز لتفضيل شيء وتجنب أو كراهية شيء أخر حين يكون الاختيار تم إحداثه بالإشراط، وهو ما يعرف بتفضيلات البحث عن المساعدة (محمد، 2012).

طلب العون Help seeking:

يعرف الباحثان طلب العون النفسي على أنه عملية بحث الفرد عن دعم أو تحسين لسلوكه أو تعلم سلوك جديد بغرض حل مشكلات واضطرابات تواجهه وتعيق استقراره في الرفاهية النفسية التي كان بها.

ويلجأ الإنسان لطلب العون النفسي من أجل الوقاية أو التقليل من الأثار السلبية التي لحقت به جراء الكوارث والتي فرضت عليه نظم حياتية جديدة يجد صعوبة في مجاراتها، كما هو الحال الآن مع جائحة فايروس كورونا (كوفيد19)، حيث تشير عدد من الدراسات إلى أنه يؤدي لاضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق واضطرابات الهلع واضطرابات سلوكية مختلفة (Mukhtar, 2020 ;Sood, 2020).

أنماط طلب العون النفسي

تنقسم أنماط طلب العون إلى ثلاثة أنماط كما يراها الباحث في مجال طلب العون النفسي في ظروف انتشار جائحة فايروس كورونا (كوفيد19)، حيث في مثل هذه الظروف لا يتاح لطالب العون النفسي الوصول إلى مراكز المساعدة بحكم اغلاق الأنشطة والمؤسسات، كما أنه لا يتاح لمقدم العون النفسي تنفيذ العون النفسي بدلاً من طالب العون.

النمط الأول: تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية أو القدرة المدركة)

تتمثل الكفاءة الذاتية في مدى إدراك الفرد لقدرته الداخلية للوصول إلى أسس وحلول للمشكلات والعقبات التي تواجهه (أبو سعد، 2007)، وبذلك الاجراء الذي يتبعه الفرد يمكن أن تتحدد اختياراته، اما في صورة نمطية أو ابتكارية، ويمكن أن يكون الاجراء دال على عمق اقتناع الفرد بالفاعلية الشخصية التي لديه وثقته بما لديه من إمكانات يتطلبها الموقف (قنديل، 2019).

وفي هذا الجانب اشارت دراسة حسين (Husain, 2020) التي توجهت للكشف عن الحواجز الاجتماعية والنفسية التي تعيق طلب المساعدة النفسية في باكستان، والمطبقة على (3500) فرد من الذكور والاناث بمختلف الاعمار. اظهرت نتائج الدراسة حول متغير تجنب العون النفسي (الكفاءة الذاتية) أن فئة الشباب من الذكور والاناث يميلون لتجنب طلب العون النفسي بسبب ثقتهم في خبرتهم السابقة وثقتهم في أنفسهم بشكل أكبر من فئة كبار السن، واما فئة المراهقين هم الأقل تجنباً في هذا الجانب.

النمط الثاني: تجنب طلب العون النفسي (إظهار عدم الكفاءة)

حسب نظرية القيمة الذاتية فإن الفرد يسعى دائما للبعد عن كل ما يُظهر عجزه أو عدم كفاءته، ويبني على ذلك أنماط تحفظ له ذاته بتجنب طلب العون أو حتى المشاركة (Covington, 1992).

وفي دراسة هاشم وآخرون (Hashim at, al. 2019) والتي هدفت إلى الكشف عن العوامل المرتبطة بتجنب طلب المساعدة. وتكونت الدراسة من (1849) طالب وطالبة في ماليزيا. أظهرت نتائج الدراسة فيما يتعلق بتجنب طلب المساعدة لإظهار عدم الكفاءة، أن تجنب طلب المساعدة نتيجة لعدم الرغبة في الكشف عن عدم الكفاءة عند الطلبة الذكور مرتفع، مقارنة بالإناث اللاتي يرتفع لديهن طلب المساعدة بالشكل العام.

النمط الثالث: طلب العون الوسيلي (رفع مستوى الكفاءة)

يعتبر هذا النمط من طلب العون نمط لحل المشكلة من أجل تحقيق الفائدة (Hindi, 2018)، ويمكن تصنيفه على انه نمط توجيهي وليس تنفيذي. وترى العديد من الادبيات أن سلوك طلب العون هو نشاط شخصي

غير رسمي ينطوي على التماس المساعدة، حيث يتعامل الأفراد بصورة قصدية مع من يعتقدون أنهم يمتلكون مهارات أو قدرات أو موارد أفضل لإدارة وحل بعض المشاكل (Bamberger, 2009)، وذلك بهدف البحث عن مساعدة موجهة نحو الاستقلال ورفع مستوى الاتقان والكفاءة، ويسمح للشخص بالاعتماد على نفسه عندما يواجه نفس المشكلات (Komissarouk & Nadler, 2014).

وأشارت دراسة الوطبان (2009) والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير توجهات الأهداف التحصيلية والكفاءة الذاتية والجنس والخبرة على أنماط طلب العون النفسي، حيث تكونت عينة الدراسة من (448) معلما ومعلمة في المملكة السعودية. واظهرت نتائج الدراسة فيما يتعلق بنمط طلب العون الوسيلي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في طلب العون الوسيلي تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت ارتباط إيجابي مرتفع بين نمط طلب العون الوسيلي ورفع مستوى الاتقان والكفاءة للذكور والاناث.

عوامل مؤثرة في أنماط طلب العون النفسي

تتداخل وتتأثر قرارات اللجوء إلى نمط محدد من أنماط طلب العون النفسي بالكثير من العوامل والخصائص، ودراستنا الحالية سوف تقتصر على العمر والجنس ومكان السكن (مدينة/قرية).

العمر Age

تشير الكثير من الأدبيات السابقة إلى أثر المرحلة العمرية في طلب العون النفسي، حيث إن إستراتيجيات الأفراد المستخدمة للتكيف والتعامل مع المشكلات والضغوطات النفسية التي تواجههم تميل إلى التغيير مع نضوجهم وتقدمهم بالعمر (Koydemir & Ozie, 2010 ; Pasha, 2019)، فالمراهقين لديهم اتجاهات سلبية نحو طلب العون النفسي على النقيض من الأكبر منهم سناً (الكندري، 2017).

ففي دراسة حسين (Husain, 2020) التي توجهت للكشف عن الحواجز الاجتماعية والنفسية التي تعيق طلب المساعدة النفسية في باكستان، والمطبقة على (3500) فرد من الذكور والاناث بمختلف الاعمار. وبعد المقابلات والاستبانات والتقارير الذاتية أتت نتائج الدراسة حول متغير العمر كما يلي: أن المراهقين من الذكور والاناث يميلون لتجنب طلب العون النفسي بسبب الإهمال وعدم الوعي بالاضطرابات النفسية، كما أن الاناث بشكل عام أقل ميلاً لطلب العون النفسي من الذكور.

كما أشارت حاج حمد (2017) في دراستها الساعية إلى توضيح العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وبين استعداد الطلبة الشباب للسعي لطلب المساعدة الاجتماعية النفسية، والتي تكونت عينتها من (515) طالباً من جامعة القدس المفتوحة. وأشارت نتائج الدراسة فيما يتعلق بمتغير العمر أن فئة الشباب (21-29) لديهم استعداد مرتفع لطلب العون الاجتماعي النفسي على عكس الفئة الأصغر (-20) منهم والفئة الأكبر (+30). كما أن طلب العون لديهم في الوضع العام يميل إلى الطلب من المختصين، أما في الظروف الصعبة الحادة يميلون إلى الطلب من جهات غير مختصة كالأصدقاء وغيرهم.

واظهرت دراسة البهدل (2010) الهادفة للكشف عن أنماط طلب العون الإرشادي وعلاقته ببعض المتغيرات، والتي كانت عينتها من (108) مرشداً ومرشدة في عدد من مدارس السعودية. اظهرت النتائج بالنسبة لمتغير العمر أن طلب العون للفئة العمرية (من 20-30) محدود ويزداد في الفئة العمرية (من 31-50) ويقل بعد ذلك في الفئة العمرية (أكبر من 50). كما أظهرت النتائج أن الفئة العمرية (أكبر من 50) هي الأعلى في طلب نمط العون الوسيلي والأقل في طلب العون التنفيذي مقارنة بالمجموعات الاخرى.

النوع الاجتماعي / الجنس Gender

يُعتبر النوع الاجتماعي عامل مؤثر في طلب العون النفسي، ويعتمد التأثير على الثقافة التي يمتلكها كلا النوعين. وتشير عدد من الأدبيات السابقة إلى أن الرجال لديهم موقف سلبي تجاه طلب العون النفسي، حيث تبدو فكرة العلاج نفسها ضد معايير المجتمع للرجال، أما الإناث أكثر ميلاً لطلب العون بسبب العاطفة والقدرة على التعبير عن المشاعر (Addis & O'Neil, 2008; Koydemir, 2010).

أجرى لوجان أثان وفو (Loganathan & Foo, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين دور الجنس والموقف تجاه البحث عن المساعدة النفسية، والتي كانت عينتها (120) طالب وطالبة في احدى الجامعات. وأظهرت نتائجها أن الرجال يبدون موقف سلبي أكثر من الاناث اتجاه طلب العون النفسي، وكذلك عدم الالتزام والتطبيق للاستشارات النفسية التي يحصلون عليها.

ومن جانب أخر أجرت الجراح (2016) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين طلب المساعدة الأكاديمية والمناخ الصفي لدى الطلبة المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (539) طالب وطالبة في عدد من المدارس في الأردن. وجاءت نتائج هذه الدراسة فيما يتعلق بمتغير الجنس، أن الذكور هم الأكثر ميلاً لطلب العون النفسي، ويميلون إلى الأنماط بالترتيب (تجنب طلب العون ثم الوسيلي ثم التنفيذي)، بينما الاناث يملن إلى الأنماط بالترتيب التالي (تجنب طلب العون ثم التنفيذي ثم الوسيلي).

السكن/ مكان الإقامة Place of residence

البيئة تحدد ثقافة الفرد نحو أنماط الحياة الاجتماعية وكيفية التعامل، فكيفما تكون ثقافة الانسان يكون سلوكه (حسون، 2019). فطلب العون النفسي يرتبط بمكان إقامة أو سكن الفرد بسبب ثقافة ذلك الموقع وتوفر مصادر طلب العون النفسي، فالأفراد القاطنين في الأرياف أو أطراف المدن لديهم قلق أكبر حول سرية الاستشارات، وانكشاف مشاكلهم النفسية للأخرين بالإضافة الى النقل والتكاليف وعدم توفر مراكز الاستشارة أو الأشخاص المدربين (Francis, at el. 2006).

وفي دراسة هاشم وآخرون (Hashim at, all. 2019) والتي هدفت إلى الكشف عن العوامل المرتبطة بتجنب طلب المساعدة. وتكونت الدراسة من (1849) طالب وطالبة في ماليزيا. وأظهرت نتائج الدراسة فيما يتعلق بمتغير السكن أو الاقامة أن الطلبة القادمين من الريف هم الأكثر تجنباً لطلب العون مقارنة بنظرائهم الطلبة الحضريين الذين يطرحون الكثير من الأسئلة عندما تواجههم المشكلات والتحديات.

وأجرت حاج حمد (2017) دراسة سعت إلى توضيح العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وبين استعداد طلبة الخدمة الاجتماعية الشباب للسعي لطلب المساعدة الاجتماعية النفسية، والتي تكونت عينتها من (515) طالباً من جامعة القدس المفتوحة. وأشارت نتائج الدراسة فيما يتعلق بمتغير السكن/مكان الإقامة، بأن سكان المدن الكبيرة لهم موقف إيجابي مرتفع حول طلب العون النفسي مقارنة بسكان القرى، كما أظهرت بأن سكان القرى يميلون لطلب المساعدة من الأصدقاء أكثر من غيرهم في طلب العون النفسي.

وأجرى كويدمير وأوزي (Koydemir & Ozie, 2010) دراسة تهدف إلى فهم دور المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، والخبرة السابقة في طلب المساعدة. وتكونت عينة الدراسة من (398) طالب وطالبة في احدى الجامعات التركية، وكشفت نتائج الدراسة فيما يرتبط بمتغير مكان الإقامة/ السكن عن عدم وجود تأثير لهذا المتغير في طلب المساعدة، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في هذا الجانب.

تعقيب على الدراسات السابقة:

وعلى خلفية عرض الدراسات فيما سبق، يتضح أن معظم الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في العوامل - العمر والجنس ومكان الإقامة- التي يمكن أن تكون مؤثرة في أنماط طلب العون النفسي، كدراسة (Husain, 2020؛ الوطبان، 2009).

كما واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات الواردة في استخدام الاستبانة كأداة بحثية لتحقيق اهداف الدراسة. ويرى الباحث أن استخدام الاستبانة هو الأنسب؛ وذلك لتغطيتها الكثير من الفقرات التي ترتبط بالعوامل المؤثرة وظروف الجائحة الحالية. وجاء ايضاً اتفاق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج الوصفي. أما فيما يخص بعينة الدراسة اختلفت معظم الدراسات في عينتها، حيث توجهت الدراسات الى طلبة الجامعات والمؤسسات عدا دراسة (Husain, 2020)، ويرى الباحثان بأن الدراسات التي ذهبت إلى تحديد عينتها من عموم أفراد المجتمع هي الأقرب إلى الدقة في الكشف عن الأنماط التي يمكن أن يتبعوها في طلب العون النفسي أو التجنب، وهذا ما ذهبت إليه الدراسة الحالية.

3. منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي في جمع البيانات وتحليلها، وذلك من خلال اجراء استبانة (أداة الدراسة) عن طريق رابط ينشر في وسائل التواصل الاجتماعي لكافة أفراد المجتمع العماني (عينة الدراسة)، وتم استخدام برنامج SPSS لتحليل النتائج.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع المواطنين من ذوي الفئة العمرية (18 فما فوق) في محافظة شمال الباطنة ومحافظة جنوب الباطنة ومحافظة مسقط، حيث بلغ عددهم 714581 نسمة حسب مركز الإحصاء الوطني العماني في عام 2019، وعمد الباحثان في تحديد أفراد العينة بالطريقة العشوائية الطبقية. حيث تكونت العينة (384) بواقع (195) من الذكور و (189) من الاناث.

أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على بعض من الدراسات السابقة والمرتبطة بأنماط طلب العون النفسي والعوامل المؤثرة فيه والاطلاع على الأدوات المستخدمة فيها، ومن الدراسات التي تم الاطلاع عليها في هذا الجانب: (Husain, 2020؛ الجراح، 2016؛ الوطبان، 2009). واستخدم الباحثان الاستبانة أداة للدراسة، وتكونت من (23) عبارة موزعة على ثلاثة محاور (تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)، طلب العون الوسيلي تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة))، بالإضافة الى عدد من المتغيرات الديموغرافية.

صدق وثبات الأداة:

تم التحقق من صدق الاستبانة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين، وعلى ضوء ملاحظات المحكمين، تم إضافة عبارات جديدة وإعادة الصياغة لبعض العبارات وإعادة ترتيبها حسب أتفاق المحكمين.

كما تم التحقق من ثبات الاستبانة إحصائياً من خلال تحليل استجابات عينة عشوائية عددها (40) من غير عينة الدراسة، وذلك لحساب معامل كرونباخ ألفا، والذي بلغت قيمته العامة لكل عبارات الأداة (0.809)، ويصنف على أنه مؤشر ثبات مرتفع للعبارات وفق (Baumgartner, et al., 2002).

4. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- **عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما أنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) لدى الأفراد في سلطنة عمان؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية؛ لتقديرات أفراد الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة الجائحة (كوفيد19) على مستوى المحاور الثلاثة في الأداة كما بالجدول (1).

جدول (1) التوزيع للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة

رمز المحور	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أ	تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)	3.83	0.522	مرتفع
ب	طلب العون الوسيلي	3.52	0.523	مرتفع
ج	تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة)	2.57	0.650	منخفض

وعلى المستوى التفصيلي للفقرات داخل كل محور فقد كانت كما يتبين من الجداول الآتية:

جدول (1/أ) تقديرات أفراد العينة لعبارات المحور الأول (تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية))

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أمتلك القدرة على توجيه ذاتي نحو تجاوز التأثر النفسي الناتج عن أي مشكلة	4.03	0.704	مرتفع
أثق بقدراتي في التخلص من أي أثار نفسية تواجهني.	4.02	0.811	مرتفع
أستطيع ابتكار أساليب وطرق تمكنني من مواجهة أي تأثير نفسي يواجهني	4.00	0.800	مرتفع
أمتلك الوعي بشخصيتي مما يسمح لي بمواجهة أي تأثير نفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا.	3.88	0.966	مرتفع
امتلك خبرة سابقة تساعدني في تجاوز التأثر النفسي الناتج عن أي مشكلة	3.88	0.828	مرتفع
أتمكن من الضبط والسيطرة على انفعالاتي.	3.67	0.903	مرتفع
لدي أساليب أفضل من الاخرين في حل المشكلات التي تواجهني.	3.59	0.877	مرتفع
امتلك قدرة مرتفعة في البحث عن أساليب لمواجهة المشكلة بدون طلب المساعدة من الاخرين.	3.55	0.895	مرتفع

جدول (1/ب) تقديرات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني (تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة))

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أعتقد من الأفضل لي عدم إظهار أنني أواجه مشكلة نفسية.	3.01	1.158	متوسط
أفضل تحمل المشكلات النفسية مقابل عدم تغير نظرة الاخرين لي بالضعف.	2.82	1.063	متوسط

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أعتقد بأني لن أحصل على الاهتمام عند طلب العون النفسي أثناء التأثر بمشكلة ما.	2.72	1.090	متوسط
أفضل التعايش مع الحالة النفسية التي أعاني منها نتيجة تأثري بمشكلة ما بدلاً من طلب العون من الاخرين.	2.63	1.074	متوسط
أشعر بالنقص عند طلب العون النفسي نتيجة التأثر بجائحة فايروس كورونا	2.45	1.075	منخفض
اعتقد أن طلب العون يقلل من قيمتي أمام الناس.	2.37	1.029	منخفض
اعتقد أن طلب العون من الاخرين في المجال النفسي من الممكن تفسيره على أنه ضعف.	2.34	1.019	منخفض
أشعر بالخجل عند طلب العون نتيجة التأثر النفسي بجائحة فايروس كورونا.	2.24	0.946	منخفض

الجدول (1/ج) تقديرات أفراد الدراسة لعبارات المحور الثالث (طلب العون الوسيلي)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
أطلب العون النفسي من الأفراد أو الجهات التي أتوقع منها الدعم.	3.81	0.926	مرتفع
أثق في طريقة توجيه أصدقائي واسرتي نحو مواجهة المشكلات.	3.73	0.859	مرتفع
أفضل أن أحصل على التوجيه والتدريب عن بعد لمواجهة أي مشكلة بدلا من طلب العون الشخصي المباشر.	3.67	0.954	مرتفع
اطلب العون النفسي من المختصين نتيجة تأثري بمشكلة ما في شكل استشارة دون تدخل مباشر منهم.	3.50	1.045	مرتفع
أطلب العون النفسي من المختصين عندما أشعر بالدعم من الأسرة.	3.40	0.991	مرتفع
الجأ إلى طلب العون النفسي المباشر من المختصين في حالة تأثري بمشكلة ما.	3.38	1.050	متوسط
أطلب العون في المجال النفسي من الأفراد أو الجهات الذين ليس لهم ارتباط بعائلتي.	3.18	1.057	متوسط

يظهر الجدول (1) أن محور (تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)) جاء متقدماً على المحاور الأخرى في الأداة وبمستوى مرتفع حيث حصل على متوسط حسابي (3.83) وانحراف معياري (0.522). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Husain, 2020) على أن الأفراد يميلون لتجنب طلب العون النفسي بسبب ثقتهم في خبرتهم السابقة وثقتهم في أنفسهم لابتكار أساليب وطرق تمكنهم من مواجهة الاضطرابات الناتجة من ظروف جائحة فايروس كورونا (كوفيد19). ويظهر ذلك - جدول (1/أ)- من خلال التقدير المرتفع للمستجيبين للعبارات المرتبطة بالقدرة على التوجيه الذاتي نحو تجاوز التأثيرات النفسية للجائحة ووعيهم وثقتهم بقدراتهم في ابتكار أساليب وطرائق تمكنهم من مواجهة أي تأثير نفسي.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور الحكومة في نشر الوعي حول الجائحة والمتمثل في حسابات على المنصات الاجتماعية والرسائل التوعوية عبر شركات الاتصالات والإذاعة والتلفزيون. كما أن المستوى التعليمي لأفراد العينة يمكن أن يكون عامل مساعد، حيث إن جميع أفراد العينة لديهم شهادة دبلوم تعليم عام واعلى، وهذا يمكن أن يكون أكسبهم خبرة وثقه في أنفسهم للتخلص من أي تأثير نفسي نتيجة الجائحة.

كما يظهر من الجدول (1/ب) أن المحور في اطاره العام جاء بدرجة (مرتفع) بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (0.523). ويبين ذلك أن العينة المستجيبة للدراسة تسعى إلى طلب العون الوسيلي للتغلب على

المشكلات التي تواجههم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الوطبان (2009) والتي أظهرت ارتباطاً إيجابياً مرتفعاً بين نمط طلب العون الوسيلي وهدف رفع مستوى الاتقان والكفاءة.

ويعزو الباحثان النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة يدركون أن طلب العون النفسي على أنه مصدر لزيادة الإتقان والكفاءة، ولذلك يسعون إلى طلب العون الضروري فقط للتعامل مع المشكلة بصورة مستقلة، ويسعون للحصول على بعض الإيضاحات التي من الممكن أن تساعدهم على حل المشكلة بأنفسهم. كما يتبين من استجابات أفراد العينة - جدول (1/ب)- أن الوصمة المجتمعية تحول بين الفرد وطلب العون الوسيلي من أفراد عائلته، ومن جهة أخرى يميل الأفراد إلى طلب العون الوسيلي من الأشخاص الذين يثقون بهم بغض النظر عن كونهم متخصصين أو غير ذلك، وبطبيعة الحال يثق الفرد في صديقة ويلجأ له قبل عائلته وحتى قبل المختصين المدربين (حمدان، 2015).

كما ويظهر الجدول (1) أن المحور في الشكل العام جاء بدرجة (منخفض) بمتوسط حسابي (2.57) وانحراف معياري (0.650). ويذهب الأفراد إلى عدم الكشف عما تواجههم من مشكلات لأن ذلك في نظرهم يعكس للأخرين عدم الكفاءة. وتبين هذا من خلال - جدول (1/ج)- تفضيل المستجيبين لعبارات في الأداة ترتبط بعدم اظهار المشكلات التي تواجههم وتفضيل تحمل المشكلات دون الإفصاح عنها. وتتفق هذه النتيجة مع ما كشفت عنه دراسة هاشم وآخرون (Hashim at, all. 2019) أن الأفراد بشكل عام يتجنبون اظهار الصعوبات والمشكلات التي تواجههم في المجال.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الأفراد يتجنبون طلب العون بسبب الوصمة الذاتية والمجتمعية، وحسب نظرية القيمة الذاتية فإن الفرد يسعى دائما للبعد عن كل ما يُظهر عجزه أو عدم كفاءته، ويبني على ذلك أنماط تحفظ له ذاته وكفاءته بتجنب طلب العون أو حتى مشاركة الأخرين له فيما تواجهه من مشكلات (Covington, 1992).

- **عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.**

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار التباين الاحادي للكشف عما إذا كانت هناك الفروق في تقديرات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي بين الذكور والإناث. والجدول (2) يظهر هذه النتائج.

الجدول (2) نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق بين الذكور والاناث في أنماط طلب العون النفسي

المحور	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)	ذكور	195	3.88	0.47	3.413	0.065	-
	اناث	189	3.78	0.56			
تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة)	ذكور	195	2.50	0.66	4.853	0.028	لصالح الاناث
	اناث	189	2.65	0.63			
طلب العون الوسيلي	ذكور	195	3.56	0.52	2.398	0.122	-
	اناث	189	3.48	0.52			

يظهر الجدول (2) وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= 0.05) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في نمط تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة) لصالح الاناث حسب تقديرات أفراد عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات (Loganathan & Foo, 2019; Koydemir, 2010; O'Neil, 2008). وتعارضت مع دراسة الجراح (2016) التي أظهرت الفروق لصالح الذكور. كما أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في نمطي تجنب طلب العون (الكفاءة الذاتية) وطلب العون الوسيلي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Koydemir & Ozie, 2010) التي أظهرت أن النوع الاجتماعي ليس له علاقة في أنماط طلب العون.

ويفسر الباحثان وجود فروق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في نمط تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة) لصالح الاناث بسبب وصمة العار والعادات والتقاليد في المجتمع العماني، كما يفسران عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمطي طلب العون (تجنب طلب العون ((الكفاءة الذاتية)) وطلب العون الوسيلي) إلى أن كلا الجنسين لهما نفس الثقافة بسبب وجودهم في نفس المجتمع والمحيط الاجتماعي غير المتباين بين الاسر العمانية، بالتالي تكونت لديهم نفس الكفاءة وأيضا نفس القناعة حول طلب العون الوسيلي. كما أن التباين في نتائج الدراسات والتي هي مختلفة في أماكن اجراءها من حيث تأثير النوع الاجتماعي ربما يعود لاختلاف ثقافة العينة والمستوى التعليمي والخصوصية الاجتماعية لهذه المجتمعات والأفراد، حيث يظهر في اغلب الدراسات عدم الثبات في اتجاه الفروق لصالح نوع واحد، وهذا ربما يكون اثبات لخصوصية كل مجتمع عن المجتمعات الأخرى في أنماط طلب العون.

- **عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير العمر.**

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار التباين الاحادي للكشف عما إذا كانت هناك الفروق في تقديرات أفراد العينة تعزى لمتغير العمر. والجدول (3) يظهر هذه النتائج.

الجدول (3) نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق أنماط طلب العون النفسي حسب متغير العمر

المحور	الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)	30-18	123	3.85	0.50	0.389	0.678	-
	50-31	149	3.80	0.54			
	50 وأكثر	112	3.85	0.51			
تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة)	30-18	123	2.75	0.59	8.378	0.000	لصالح الفئة العمرية (18-30)
	50-31	149	2.54	0.69			
	50 وأكثر	112	2.42	0.60			
طلب العون الوسيلي	30-18	123	3.49	0.50	0.277	0.758	-
	50-31	149	3.53	0.55			
	50 وأكثر	112	3.54	0.50			

يظهر الجدول (3) وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= 0.05) تعزى لمتغير العمر في النمط (تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة))، لصالح الفئة العمرية (18-30)، وتتوافق هذه الدراسة مع دراسات

(الكندري، 2017؛ Husain, 2020) التي توكد أن هذه الفئة تتجنب طلب العون والتي تشير إلى أن هذه الفئة العمرية هي الأعلى في بسبب وصمة العار الذاتي أو المجتمعي، وتعارضت مع دراسة (حاج حمد، 2017؛ الهدل، 2010) التي أظهرت فئة (50 وأكبر) هي الفئة التي تتجنب طلب العون.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن هذه الفئة هي الأصغر سنا وعدم نضجهم أو امتلاكهم للمعرفة حول أهمية طلب العون لتجنب تأثير أي جائحة أو معضلة نفسية، كذلك تمتاز هذه الفئة بالثقة المرتفعة والبحث عن اثبات الذات، وتكون الثقة أحياناً بالصمت وعدم مشاركة الاخرين ما يعانون منه لاعتقادهم بقدرتهم على تجاوز كل العقبات (عوض، 2016). كما أن وصمة العار الذاتية أو المجتمعية التي يتوقعون حصولهم عليها تدفعهم إلى تجنب هذا النوع من طلب العون. ويمكن أن يكون عامل جهل هذه الفئة بالمشكلة التي تواجههم ونوعيتها سبب يدفعهم لعدم طلب العون أو حتى المشاركة وليس فقط هو عدم كفاءة من قبلهم (فيتزباتريك، 2017/2004).

- **عرض ومناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α= 0.05) في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19) تعزى لمتغير نوع السكن.**

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار "ت" للعينتين المستقلتين للكشف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند (α= 0.05) تعزى لمتغير نوع السكن في متوسط تقدير أفراد عينة الدراسة لأنماط طلب العون النفسي نتيجة جائحة فايروس كورونا (كوفيد19). والجدول (4) يظهر هذه النتائج.

الجدول (4) نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق أنماط طلب العون النفسي حسب متغير نوع السكن

المحور	نوع السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
تجنب طلب العون النفسي (الكفاءة الذاتية)	مدينة	245	3.81	0.54	1.626	0.203	-
	قرية	138	3.88	0.48			
تجنب طلب العون (إظهار عدم الكفاءة)	مدينة	245	2.55	0.64	0.665	0.415	-
	قرية	138	2.61	0.67			
طلب العون الوسيلي	مدينة	245	3.49	0.53	2.691	0.102	-
	قرية	138	3.58	0.49			

يظهر الجدول (4) عدم وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= 0.05) تعزى لمتغير السكن في جميع المحاور الثلاثة ويتوافق هذا مع دراسة (Koydemir & Ozie, 2010) والتي أظهرت عدم وجود أثر لمتغير السكن على أنماط طلب العون النفسي.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة للثقافة العامة بين أفراد المجتمع نتيجة حصولهم على معرفة موحدة من خلال المدارس المنتشرة في كل قرى ومدن السلطنة. كما أن التقارب الجغرافي الكبير بين المدن والقرى وانتشار الخدمات والمؤسسات الصحية يجعل الأفراد في المدينة والقرية في سلطنة عمان مدركين لمشكلات واثار الاضطرابات النفسية، وبذلك يمكن أن يكون عامل مساعد لتقارب ثقافة طلب العون النفسي بين الأفراد مما يؤدي إلى عدم ظهور فروق تعزى لمتغير السكن بين المدينة والقرية في أنماط طلب العون النفسي.

التوصيات المقترحات

1- الاهتمام بتوعية المجتمع نحو طلب العون النفسي وأنماطه، وأهميته في مواجهة الضغوط وحل المشكلات النفسية للفرد والمجتمع.
2- البحوث والدراسات في هذا المجال وارتباطه بالجوائح والظروف الحالية قليلة جداً، لذا فإن الباحثان يدعوان لإجراء دراسات ذات عمق وشمول في هذا الجانب.
3- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير السمات والعلاقات الشخصية والنسيج الاجتماعي على طلب العون النفسي وأنماطه في الوطن العربي وسلطنة عمان خاصة.
4- توجيه المؤسسات الصحية والمراكز الخاصة التي تقدم العون النفسي بضرورة خلق بيئة أمنة ومطمئنه تشجع على طرح الأسئلة وطلب العون النفسي في كل الظروف.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو سعد، أحمد (2007). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية: مقاييس الصحة النفسية، مقاييس الصحة النفسية – ج1. الأردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- البهدل، دخيل (2010). أنماط طلب العون الإرشادي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المرشدين والمرشدات: "دراسة ميدانية في عدد من مناطق السعودية". مجلة الإرشاد النفسي، 26، 21-53.
- الجراح، أمل (2016). طلب المساعدة الأكاديمية وعلاقته بالمناخ الصفي لدى الطلبة المراهقين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/870449
- حاج حمد، يسرى (2017). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاستعداد للسعي في طلب المساعدة الاجتماعية لدى طلب الخدمة في جيل الشباب بجامعات الضفة الغربية (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس).
- حسون، كريم (2019). الثقافة العربية بين الاصالة والتجديد. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (ج2 45)، 368-370.
- حمدان، محمد (2015). توافق الشخصية والسلوك المدني الدليل العيادي لسوية الفرد في المجتمع. دار التربية الحديثة، الأردن.
- عتوته، صالح (2018). مدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، صفحة 21-23.
- عوض، دلال (2016). المراهقة ودور الأسرة في التعامل معها: الخصائص والمشكلات. دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- فيتيزباتريك، كارول (2004). التغلب على اكتئاب المراهقين : دليل الوالدين. (ترجمة سهى نزيه). العبيكان للأبحاث والتطوير، السعودية.
- قنديل، ناظم (2019). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة ومركز الضبط في كفايات التعليم الدامج للمعلمين في المدارس النظامية في عمّان. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، (9)2.

- الكندري، هيفاء (2017). الاتجاهات نحو طلب المساعدة ومصادر الدعم الاجتماعي وسمات الأخصائي الاجتماعي والضغوط الحياتية لدى الشباب الصغار السن في الكويت. جامعة الكويت - حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، حولية 38.
- محمد، محمد (2012). منبئات تفضيلات سلوك البحث عن المساعدة النفسية: المسترشد نموذجاً. المؤتمر العلمي الدولي الأول - رؤية استشرافية لمستقبل التعليم في مصر والعالم العربي في ضوء التغيرات المجتمعية المعاصرة: جامعة المنصورة - كلية التربية ومركز الدراسات المعرفية بالقاهرة.
- موقع منظمة الصحة العالمية. الصحّة النفسيّة في حالات الطوارئ. تم الاسترجاع في: 8 مايو 2020، من الرابط:https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies
- الوطبان، محمد (2009). أنماط طلب العون التدريسية مستوى الكفاءة الذاتية التدريسية وتوجهات الأهداف التحصيلية ومستوى الخبرة التدريسية لدى المعلمين والمعلمات. رسالة التربية وعلم النفس، 33، 77-112.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Bamberger, P.A. (2009). Employee help-seeking: Antecedents, consequences and new insights for future research. Research in Personnel and Human Resources Management, 28, 49–98.
- Covington, M. V. (1992). Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781139173582
- Francis, K., Boyd, C., Aisbett, D., Newnham, K., & Newnham, K. (2006). Rural adolescents' attitudes to seeking help for mental health problems. Youth Studies Australia, 25(4), 42.
- Hindi, N. M. (2018). The Effectiveness of Instrumental Help-seeking Strategy in Developing Elementary School Pupils' Problem-solving Skills in English Class. Al-Fatih journal, 14(73), 19-43.
- Husain, W. (2020). Barriers in seeking psychological help: Public perception in Pakistan. Community mental health journal, 56(1), 75-78.
- Komissarouk, S., & Nadler, A. (2014). "I" seek autonomy,"we" rely on each other: Self-construal and regulatory focus as determinants of autonomy-and dependency-oriented help-seeking behavior. Personality and Social Psychology Bulletin, 40(6), 726-738.
- Koydemir, S. & -Özge, Ö. (2010). Psychological help-seeking: role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. Social and Behavioral Sciences V 5, P 688-693.
- Liddon, L., Kingerlee, R., & Barry, J. A. (2018). Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help‐seeking. British Journal of Clinical Psychology, 57(1), 42-58.
- Loganathan, N., & Foo, F. M. (2019). Relationship between gender role conflict and attitude towards seeking professional psychological help. Polish Psychological Bulletin, 352-356.
- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). Young men, help-seeking, and mental health services: Exploring barriers and solutions. American journal of men's health, 12(1), 138-149.

- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the U.S. Frontiers in Psychology, 3, 1-8.
- Mukhtar, M. S. (2020). Mental Health and Psychosocial Aspects of Coronavirus Outbreak in Pakistan: Psychological Intervention for Public Mental Health Crisis. Asian Journal of Psychiatry.
- Nagai, S. (2015). Predictors of help‐seeking behavior: Distinction between help‐seeking intentions and help‐seeking behavior. Japanese Psychological Research, 57(4), 313-322.
- Nicholas J, Oliver K, Lee K, O'Brien M (2004). Help-seeking behavior and the Internet: An investigation among Australian adolescents. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH) 3(1):1-8.
- Pasha, S. (2019). Women's Attitudes Towards Seeking Psychological Help (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. Research & Humanities in Medical Education, 7, 23-26.
- Vogel, D. L., & Heath, P. J. (2016). Men, masculinities, and help-seeking patterns. Centers for Disease Control and Prevention. Quarantine and isolation https://www.cdc.gov/quarantine/index.html (2017) (accessed Jan 30, 2020).
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. Psychiatry investigation, 17(2), 175.