

## الضغوط النفسية التي يسببها كوفيد19 على الحالة المعنوية خلال فترة الحجر الصحي لدى طلبة الجامعة

### Effect of Covid 19 on Students' Psychological Condition During Quarantine

م.م. ضرغام رضا عبد السيد المكصوسي  
جامعة واسط

#### ملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

التعرف على مستوى الضغوط النفسية خلال فترة الحجر الصحي لدى طلبة كلية التربية. شهد عصرنا الحالي حركات اقتصادية وصناعية كبيرة في مختلف دول العالم، نتج عنه تطوراً تكنولوجياً وبيولوجياً هائلاً وزيادة في حجم الإنتاج الصناعي وزيادة نسبة تلوث البيئة، الأمر الذي تطلب في العديد من البلدان اجراء الفحوصات المخبرية للأشخاص الذين يحتمل أن يكونوا قد اصابوا بالعدوى وعزل أنفسهم في المنزل أو في منشأة الحجر الصحي المخصصة. وتستهدف هذه الدراسة مستوى الضغوط النفسية خلال فترة الحجر الصحي لدى طلبة الجامعة. طبق الباحث المقياس على عينة البحث الحالي البالغة (100) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط كلية التربية وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: يمتلك الطلبة مستوى من الضغوط النفسية مما ادى الى حالة من الارتجاج المعلوماتي؛ وفقدان القدرة على التركيز وعجزهم عن التحليل والاستقرار، يلجأ بعض الطلبة إلى استعمال الاجهزة والبرامج الرقمية المتصلة بشبكة الإنترنت التي تحقق له ما يبتغيه.

#### Abstract

Our present era has seen significant economic and industrial revolutions in different countries of the world, resulting in enormous technological and biological growth, an increase in the size of industrial production and an increase in the rate of pollution of the environment;

For people who may have been contaminated and isolated at home or at a designated quarantine center, laboratory tests were needed in many

countries. This study targets the psychological stress levels for university students during the quarantine period.

The researchers applied the measure steps to the current study sample amounting to (100) male and female students from the Wasit University-College of Education .

The research has obtained the following results: the students have a psychological pressure level that has contributed to a concussion of information; the lack of concentrating capacity and their inability to interpret and extrapolate, some students turn to the use of Internet-connected devices and computer programs that accomplish what they want.

### الفصل الاول: مشكلة البحث

شهد عصرنا الحالي حركات اقتصادية وصناعية كبيرة في مختلف دول العالم، نتج عنه تطوراً تكنولوجياً وبيولوجياً هائلاً وزيادة في حجم الإنتاج الصناعي، واحتدام المنافسة وزيادة نسبة تلوث البيئة، مما دعى العلماء بالبحث عن الآثار النفسية و السلوكية التي تسببها للأفراد؛ وهذا ما لوحظ جراء تفشي مرض فيروس التاجية في ديسمبر 2019 الذي تطلب في العديد من البلدان اجراء الفحوصات المختبرية للأشخاص الذين يحتمل أن يكونوا قد اصابوا بالعدوى وعزل أنفسهم في المنزل أو في منشأة الحجر الصحي المخصصة، (الموصلي، 2020: 49).

سبب تفشي فيروس كورونا قلقاً عالمياً، إذ منذ ان بدأت ازمة انتشار فيروس كورونا في الصين أواخر العام الماضي، ثم انتقاله لدول أخرى، بدا واضحا على العديد من الافراد حالة من الذعر والهلع الجماعي خوفا من الاصابة بفيروس كورونا.

ان كل سلوك يثير الشكوى أو التذمر لدى الفرد يظهر نشاطاً حركياً بصورة أكثر في المواقف التي لا تتطلب ذلك في داخل البيت او المدرسة تشكل نوعا من المشكلات التي يعاني منها الفرد جراء الاصابة بأحد الامراض ( الفايروس )؛ الامر الذي ادى الى تتبع منتظم لما يرد من هذه الحالات وأنواعها ومدى انتشارها ثم تصنيفها من قبل اطباء متخصصين في المستشفيات وخبراء في العلاج النفسي ومختبرات التحليل والعيادات العامة والمؤسسات الاجتماعية والتربوية، فعلاج المرض بعد ظهوره هو مثل حفر بئر عند شعورك بالعطش ( الصبي، 2007: 25).

اصيب البعض من افراد المجتمع بالصدمة لدى سماعهم بالحجر الصحي اثناء تفشي فايروس كورونا وهذا ما جعل الفرد يمر بعدة مراحل جراء الصدمة:

1- مرحلة انكار الصدمة وعدم تصديقها.

2- الغضب لحدوثها وعدم التهيء .

3- مشاعر الاحباط لعدم التمكن منها.

4- مرحلة الرضا والقبول وامتصاص الصدمة والتأقلم معها ونحن الان في هذه المرحلة.

( الموصلي, 2020: 11 )

#### اهمية البحث

يولد تاريخ الامم في احضان الاحداث, اذ كلما زادت الاحداث عُنفاً تولدت من خلاله الخبرات مدعمة بقوة الحدث وعنفه, ومن ثم يصبح الحدث مكوناً رئيساً في الشخصية الفرد, ( حجازي, 2008: 179 ).

اذ لا تزال الدراسات العلمية، تثبت توافر رابط قوي بين الصحتين النفسية والجسدية، وتنبه إلى ضرورة إرساء نوع من التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، عبر ترتيب سلم الأولويات، وأخذ مسافة مما يقلقنا، فالمواقف العصبية والتراكمات والضغوط اليومية، تولد نوعاً من السلبية التي ترافق المرء وتصبح جزءاً من هويته وبالتالي تؤثر على صحته، ويرى ( Engel 1977 ) ان "العقل والجسم مسؤولان عن تقرير الوضع الصحي والمرضي من الناحية المنطقية"

( تايلور, 2008: 49 )

ان التقاء الافراد مع بعضهم يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية فكل منهم يأتي من بيئة مختلفة عن بيئة الآخرين فإذا كان أي منهم حاملاً لميكروب أو مريضاً بمرض معد انتقلت العدوى الى الآخرين وقد يحمل الفرد العدوى من زملائه او اصدقائه إلى بيته مما يؤدي إلى انتشار العدوى في المجتمع, أي ان هناك فرص كثيرة مهياة للإصابة بالعدوى أثناء الحديث او الملامسة مع بعضهم البعض أو في الطريق, لذا فان المكوث بالبيت والحجر الصحي يعد عامل مهم يساعده افراد المجتمع تجنب الاصابة بالفيروسات الاكثر فتكاً, ( الربيعي, 2013: 5 ).

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على:

\* التعرف على مستوى الضغوط النفسية خلال فترة الحجر الصحي لدى طلبة كلية التربية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الانسانية للدراسة الصباحية ولكلا الجنسين ( ذكور , اناث) للعام الدراسي ( 2019- 2020 ).

#### تحديد المصطلحات

اولا : الضغوط النفسية ( Psychological Stress )

معجم علم النفس والطب النفسي (1989) سلسلة من الافعال وعمليات التفكير تستعمل لمواجهة موقف ضاغط او غير سار او في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف (جابر, كفاي 1989:763).

لازاروس (Lazarus 1993)

"مجموعة من ردود الأفعال النفسية، والجسمية، للمثيرات الصادمة التي يواجهها الفرد في حياته" (1): (Lazarus, 1993).

عرفها: الساعدي ( ٢٠٠١ ):

وهو نتاج لعملية تغير في المواقف والاتجاهات عند الافراد في القضايا والقيم وانماط السلوك من خلال (المعلومات) الصحيحة او المشوهة او حتى الكاذبة للتغير سلبا او ايجابا، رفضا، او قبولا حبا، او كرها بناء على المعلومات التي تتوفر لدى الفرد، (الساعدي, ٢٠٠١: 16).

ثانياً: الحجر الصحي (quarantine)

عرفتها منظمة الصحة العالمية (2020)

فصل وتقييد حركة الأشخاص الذين يُحتمل أن يكونوا معرضين لمرض مُعدٍ للتأكد مما إذا كانوا مريضين، وبالتالي تقليل خطر انتقال العدوى إلى الآخرين.

ثالثاً: كوفيد-19 (COVID19)

عرفتها منظمة الصحة العالمية (2020)

مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019.

## الفصل الثاني: خلفية نظرية

### 1- مفهوم الضغوط النفسية

استعمال مصطلح الضغوط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الاجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة، ويشير بعضهم إلى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) التي تعني الشعور بالاختناق (الفرماوي وعبد الله, 2009: 20).

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية (Stress) ليصف حقيقة استجابتنا إلى أحداث مزعجة ومضرة أي استجابتنا إلى ما نحسه يجري في داخل أجسادنا، فنحس معه بالقلق والاكتئاب، لذا نشعر بوطأة الضغط (Stress) واقعة علينا وهي متأتية من داخلنا (مارتن, 2000: 99).

فالضغوط النفسية هي أي ظرف طبيعي أو اجتماعي شديد يواجه الفرد، بحيث لا تكفي استجابته العادية لمواجهتها مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي، وقد توصف الأحداث الضاغطة بأنها مرهقة أو تتضمن تهديداً أو مخاطرة، فقد توصف في أقصى شدتها بأنها كارثة حيث تكون في هذه الحالة مفاجأة و تمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته، (القرشي، 1993: 80).

إن الصلة بين مختلف الاستثارات الداخلية و الخارجية يعتبر كتهديد للالتزان النفسبيولوجي، كما أن اختلاف الأحداث ما بين الإشباع و التحكم و التجاوز و الضبط يؤدي إلى تشكل ردود فعل نفسوظيفية و أيضا يؤدي إلى تصلب للدفاعات النفسية الداخلية و الغدية العصبية، هذا التسلسل التدريجي يمكن أن يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي والمتمثلة فيما يلي

- 1- التقييم: L' EVALUATION, يسمح بتحديد معنى الوضعية الجديدة .
- 2- التوقع: L' ANTICIPATION, يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال المدركات.
- 3- عتبة التحمل: SEUIL DE PREDICTION: تحدد مستوى هشاشة الفرد وشروط إعادة التسوية (REAJUSTEMENT) والدعم الذي يشكله.
- 4- الصدمة LES TRAUMATISMES: ذات صلة مسبقة في حياة الفرد قد يكون حدث سابق عاشه لمدة طويلة، ثم لحق بصدمة جديدة ان اثر الصدمة على الفرد تتمثل في ضعف بنيته النفسية؛ ويعزو ذلك الى ارضية قلقه والتي تظهر على الشخص من خلال شعوره بالذنب.
- 5- الاتساق الاجتماعي LES CONTEXTES SOCIAUX: تعد الادوار المختلفة والبناءات التي يتفاعل معها الفرد ( فريق العمل , العلاقة بالسلطة, الاندماج ) تولد ضغوطاً نفسية كالقلق, الانفصال , الصراع , والاحباط, ( صباح, 2012: 52 ).

#### ❖ مصادر الضغوط:

لأشك ان مفهوم الضغوط النفسية اخذ حيزاً كبير من الاهتمام والدراسة، وذهبت بعض الدراسات الى عدة تصنيفات وفقاً لأسس متباينة ومن هذه التصنيفات:

- 1- التصنيفات المترتبة: وهي ضغوط ايجابية مثل الزواج والترقي في العمل والتصنيف الاخر ضغوط سلبية كالمريض، والإصابة في العمل، و وفاة شخص عزيز.
- 2- من حيث الاستمرار، وتصنف الى: مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات والاجازات و مخالقات القانون)
- 3- من حيث المنشأ وتصنف الى ضغوط داخلية (اي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية ، والطموحات والاهداف وغيرها) في مقابل خارجيه (أي تأتي من البيئة

## الضغوط النفسية التي يسببها كوفيد 19 على الحالة المعنوية ..... ( 6 )

الخارجية وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير ، والملوثات وغيرها)

4- من حيث المكان الذي تحدث فيه (اي في العمل او في المنزل او في المدرسة او في الشارع وغيرها).

5- من حيث عدد المتأثرين بها وتصنف الى العامة: (اي التي يتأثر بها عد كبير من الناس كالأحداث الزلزلة) في مقابل الخاصة التي تؤثر على فرد واحد او على عدد محدود من الأفراد (كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية) (يوسف, 2007:32)

### ❖ أنواع الضغوط:

تقسيم الضغوط إلى عدة أقسام وتصنيفات، منها:

1 - الضغوط الحادة: الاضطرابات التي تنشأ لتعرض الفرد الى ضغط جسمي دون ان يكون هناك اضطراب عقلي.

2 - اضطرابات ما بعد الشدة: وتتخذ شكل اضطراب ضغوط صدمات نفسية متبقية آثارها من الماضي. (صالح، 2005: 42)

3 - الضغوط الغير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي ليس من السهولة ملاحظتها.

كذلك صنف كل من موس وفورست (Moos & Furst) الضغوط تبعا لمسبباتها على:-

1 - الضغوط الفيزيائية: وهي تنتج عن مسببات خارجية مثل (الضوضاء، والتلوث الكيماوي، والميكروبات).

2- الضغوط الاجتماعية: وهي ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة وليس من السهولة تجنبها وتترك جرحا نفسيا كبيرا لدى الافراد.

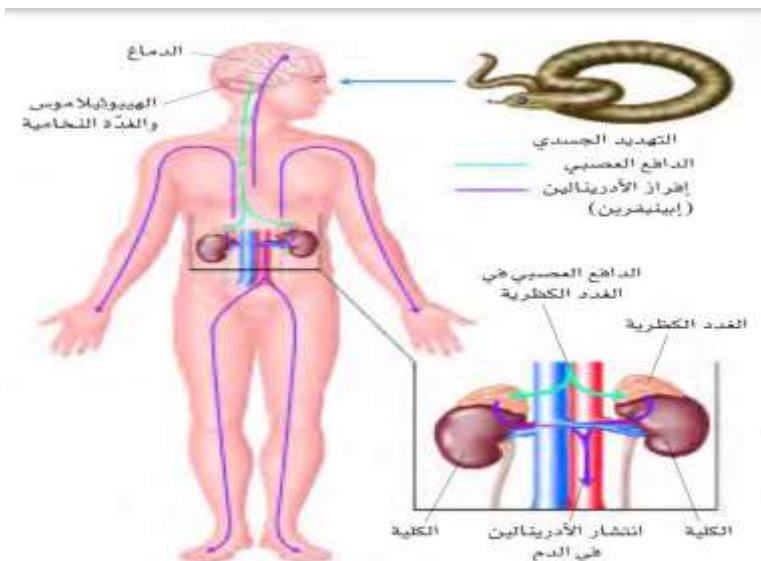
2- الضغوط النفسية: وتكون من أكثر الأنواع ضررا وذلك بسبب طبيعتها التوتيرية وينتج عنها الإحباط، الشعور بالذنب. (الأميري، 2001: 34- 35).

### ❖ كيف يؤثر الضغط النفسي في الجسم

يحدث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري، يسيطر الجزء الأول من هذا المحور، أي غدة الهيبوثيلاموس، على الغدة النخامية في الدماغ التي تحت الغدة الكظرية في البطن فعلى سبيل المثال ، تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هورمونات التوتر الكظرية في الدم كالإدرينالين ( الذي يعرف اليوم باسم الابينيغرين) الى ردة الفعل ( قاتل أو أهرب ) التي تترافق عادة مع حالات

## الضغوط النفسية التي يسببها كوفيد 19 على الحالة المعنوية ..... (7)

المفاجأة ، والقلق ، وارتفاع معدل ضربات القلب ، وضغط الدم ، وارتفاع سكر الدم ، والتعرق والاحمرار ، وفقدان الشهية ، واضطراب النوم ، ويمكن توضيح ردود الفعل هذه عند التهديد الجسدي في الشكل (1).



الشكل (1)

ردود الفعل عند التهديد الجسدي ( ويلكنسون ، 2013 : 3).

تجمع بعض أجزاء المخ كالحصين واللوزة العصبية (أميغدالا) معلومات من المحيط والذاكرة تسمح لنا بتقويم أهمية الحالة التي تثير لدينا الضغط النفسي وتحث الهيبيو ثالاموس على إفراز المزيد من هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية عند الشعور بهذا الضغط .

أما في حالات الضغط النفسي المزمن ، فإن التغيير المستمر في إفراز هرمون الضغط النفسي الذي تفرزه غدد الجسم يسهم في إضعاف الصحة ، فيسبب على سبيل المثال الكآبة ، وقرحة في المعدة ، وضعفاً في المناعة مع قابلية للإصابة بأمراض فيروسية وأمراض القلب وتغييراً في أعراض بعض الأمراض أو تطيل فعالية بعض العلاجات، ويؤدي الضغط النفسي المتكرر الذي يصيب الانسان في مقتبل العمر الى استجابة مفرطة للأنظمة النخامية، وقد تصل الأمور الى زيادة إفراز الهرمون الى معدلات قد تؤثر في أعضاء الجسم المختلفة ومناطق الجهاز العصبي المركزي الضعيفة.

### 3- مفهوم الجُبر الصحي

استخدمت كلمة الجُبر الصحي لأول مرة في إيطاليا مدينة البندقية، في عام (1127) عندما أصيب سكان المدينة بالجذام، إذ استخدمت على نطاق واسع رداً على الموت الأسود، على الرغم من أنه بعد (300) عام فقط بدأت المملكة المتحدة بشكل صحيح في فرض الحجر الصحي عندما تعرضت إلى مرض الطاعون، ويختلف الجُبر الصحي عن العزلة، إذ يقصد بالعزلة فصل الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض معدي عن الأشخاص غير المرضى؛ ومع ذلك غالباً ما يتم استخدام المصطلحين بالتبادل، خاصة في التواصل مع الجمهور، ( Samantha, & at al: 2020: 912).

استخدام الحجر الصحي مؤخراً عند تفشي مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) حيث أصاب المرض مدناً كاملة في الصين خضعت كلياً للحجر الصحي الجماعي ، في حين طُلب من آلاف المواطنين الأجانب العائدين من الصين عزل أنفسهم في المنزل أو في المؤسسات الخاصة للحجر الصحي والتي تكون بإشراف كادر طبي متخصص، ( Eric, & et al, ) (2020: 383)

### العوامل المؤثرة للفرد في الحجر الصحي

أكدت دراسة (Samantha, & at al: 2020) التي أجريت على مجموعة من المصابين والذين تم عزلهم قد عانوا بعض الأعراض العامة جراء الحجر الصحي وهي:

1- **الارهاق العاطفي:** وتتمثل بعوامل مادية أو جسدية والتي ترافقها مشاعر الحزن والغضب، الانهيار.

2- **كآبة والضغط العصبي:** وتتمثل بالمزاج السيء والأرق.

3- **La menace** التهديد: قد لا يكون حقيقي بقدر ما يكون تهديد متوقع حدوثه مستقبلاً ويرافقه مشاعر الخوف والقلق.

4- أظهرت نتائج أن أولئك الذين تم حجرهم لأكثر من (10) أيام أظهروا أعراض إجهاد ما بعد الصدمة أعلى بكثير من أولئك الذين تم حجرهم لمدة تقل عن (10) أيام.

5- غالباً ما يكون الحجر الصحي تجربة غير سارة لأولئك الذين يخضعون لها. الانفصال عن الأحباء ، وفقدان الحرية ، وعدم اليقين بشأن حالة المرض ، والملل

(Samantha, & at al: 2020: 920).

❖ الآثار الاجتماعية للحجر الصحي

## الضغوط النفسية التي يسببها كوفيد 19 على الحالة المعنوية ..... (9)

- 1- ان فرض الحجر الصحي يجب ان تكون هناك موازنة بين الفوائد المحتملة للحجر الجماعي الإلزامي؛ وهي الحد من انتشار الفيروس، والعناية بالجانب الاقتصادي والتكاليف المحتملة لذوي الدخل المحدود .
- 2- يتطلب الاستخدام الناجح للحجر الصحي كإجراء للصحة العامة تجنب قدر الإمكان الأماكن والتجمعات التي قد تنتشر بها الفيروس تقاديا للإصابة بهذا المرض.
- 3- نظرًا لتطور الحالة مع فيروس التاجي، يحتاج صانعو السياسة بشكل عاجل إلى توليف الأدلة عمل ورش إرشادية توعوية لابناء المجتمع.
- 4- توصي منظمة الصحة العالمية بإجراء مراجعات سريعة، في مثل هذه الحالات.  
(Eric, & et al, 2020: 390).

❖ ما هو مرض كوفيد 19

هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية [كورونا] الاسم الإنجليزي للمرض مشتق من "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا (Corona) و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (Virus)، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض (Disease) وأُطلق على هذا المرض سابقاً اسم "2019 Novel Coronavirus" أو "2019-NCOV" إن فيروس 'كوفيد19 - هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس والذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ( سارز ) وبعض أنواع الزكام العادي.

❖ اعراض مرض كوفيد 19

تتضمن الأعراض الحُمى والسعال وضيق التنفس، وفي الحالات الشديدة يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حالات أقل عدداً، تتشابه هذه الأعراض مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير من مرض 'كوفيد19 ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصاباً بالمرض ام لا كما موضح بالشكل ( 2 )



## الشكل (2)

### الاعراض الشائعة في الحالات الشديدة

#### ❖ العدوى وانتشار مرض كوفيد 19

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر من الشخص المصاب ( والذي ينشأ عن السعال أو العطس) ويمكن أن يصاب الفرد أيضاً من جراء لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجهه ( مثلاً العينين والأنف والفم) ويمكن لفيروس مرض كوفيد19 أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة.

#### ❖ الأشخاص الأشد عرضة للخطر

نحن نتعلم المزيد يومياً عن الكيفية التي يؤثر فيها كوفيد19 على الناس ويبدو أن المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، من قبيل السكري وأمراض القلب، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة، وبما أن هذا الفيروس هو فيروس جديد، فإننا لا نزال نتعلم عن الكيفية التي يؤثر فيها على الأطفال، ونحن نعلم بأنه من الممكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بالفيروس، ولكن لغاية الآن ظلت حالات إصابة الأطفال بكوفيد19 قليلة نسبياً هذا فيروس جديد وما زلنا بحاجة لتعلم المزيد حول كيفية تأثيره على الأطفال، كما ويعد خطيراً في حالات

نادرة، ولغاية الآن فإنه الفايروس خطراً فقط بين المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أصلاً.

#### ❖ علاج مرض كوفيد19

لا يتوفر حالياً لقاح مضاد لفيروس كوفيد19 مع ذلك، يمكن معالجة العديد من أعراض المرض، من خلال الحصول على الرعاية في مرحلة مبكرة من مزودي الرعاية الصحية أن يجعل المرض أقل خطراً، ولازالت التجارب الطبية تجري حالياً لتقييم العلاجات المحتملة لكوفيد19.

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث:

يتناول هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهداف البحث الحالي، حيث تضمن وصفاً لمجتمع البحث وعينته الأساسية التي تمثل هذا المجتمع، مع توفير مقياس يتسم بالصدق، والثبات، فضلاً عن استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها.

#### أولاً: مجتمع البحث

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ( ملحم، 2000: 219)، وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2019-2020)، وقد تألف المجتمع من (360) طالباً وطالبة موزعين على اربعة مراحل، بواقع ( 142) طالباً و ( 218) طالبة .

#### ثانياً : عينة البحث

من الخطوات المهمة في إجراء البحوث التربوية والنفسية اختيار العينة التي يجب أن تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، وقد اختيرت عينة بلغ عددها (223) طالباً وطالبة لإجراءات التمييز والتطبيق، واستعمل الباحث في اختيار العينة الأسلوب العشوائي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولغرض تحديد عينة تمثل المجتمع .

#### ثالثاً: ادوات البحث:-

#### مقياس الضغوط النفسية

لغرض اعداد أداة تقيس الضغوط النفسية اطلع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس ذات العلاقة، كمقياس الضغوط النفسية اعتمد الباحث مقياس (الجميلي، 2007)، التي استندت الى نظرية لازاروس (Lazarus, 1993)، وبما يتناسب ومجتمع البحث وأهدافه.

#### اعداد تعليمات المقياس

بناء على الظرف الراهن الذي يمر به البلد وسائر بلدان العالم اجمع فقد اعتمد الباحث على المنصة الالكترونية لتوزيع الاستبيان وذلك من خلال تحويل الاستبيان الورقي الى الكتروني كما وتعد هذه العملية الاولى محلياً في استعمال هكذا استبيانات وتوزيعها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي والاجابة عليها من قبل الطلبة.

مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية:-

#### أولاً: الصدق: Validity

يعد الصدق من المؤشرات المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، لأن الاختبار الصادق هو الذي يحقق الهدف الذي وضع من أجله (الكناني، 1995، 172)، وقد تحقق في المقياس الحالي:

#### الصدق الظاهري: Face Validity

لتحقق هذا النوع من الصدق ظاهرياً في المقياس الحالي، حينما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية عن طريق ارساله عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يؤدي الصدق الظاهري دوراً واضحاً في زيادة تعاون المحكم وجذب انتباهه وتركيزه على الإجابة المطلوبة وإدراك فكرة الاختبار إدراكاً واضحاً ليستطيع الحكم على صدق الاختبار من الناحية الظاهرية حيث بلغت قيمة مربع كاي (6, 2)

#### ثانياً: ثبات المقياس: Seale Reliability

يشير الثبات إلى دقة الاختبار في القياس أو الملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه وأطره فيما يتعلق بالمعلومات التي يزودنا به عن سلوك المفحوص، والهدف من حساب الثبات هو تقدير أخطاء المقياس، واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء ( أبو حطب وآخرون، 1972: 101)

#### \*معامل الفا لكرونباخ:

تم حساب الثبات بهذه الطريقة من خلال حساب درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولكل فرد، فكان معامل الثبات بهذه الطريقة (0,78)، مما يُعد مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه على وفق معايير أهل الاختصاص في القياس النفسي، في القول أن معامل الثبات يفضل أن يزيد عن (70%) (عيسوي، 1985: 58).

❖ الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم

الاجتماعية (SPSS)، وكالاتي:

- 1- مربع كأي لعينة واحدة:
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test Two Independent Sample)
- 3- معامل ارتباط بيرسون: (Person):
- 4- الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test one Sample):
- 5- معامل الفاكرونباخ: Alpha – Coefficients for Internal Constancy

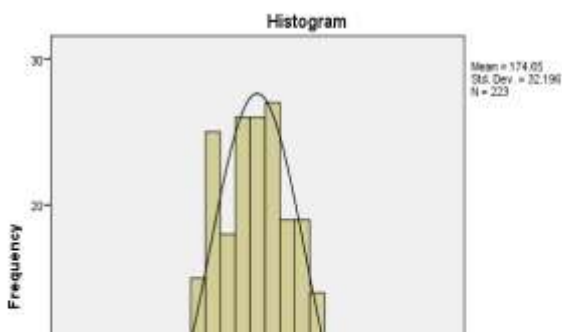
❖ الاحصاءات الوصفية

**Statistics**

الضغوط النفسية

N	Valid	223
	Missing	0
Mean		174.65
Median		174.00
Mode		149 <sup>a</sup>
Std. Deviation		32.196
Minimum		83
Maximum		253
Sum		38946

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

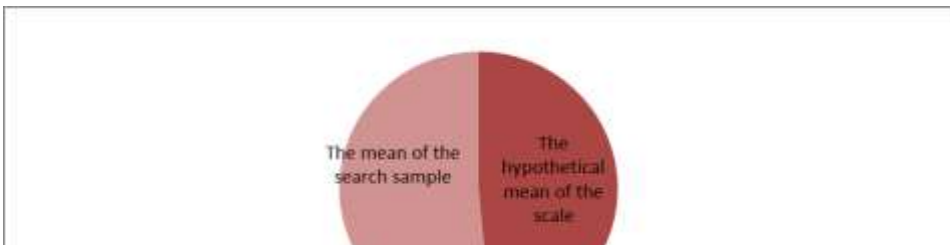


### شكل ( 3 )

#### الفصل الرابع

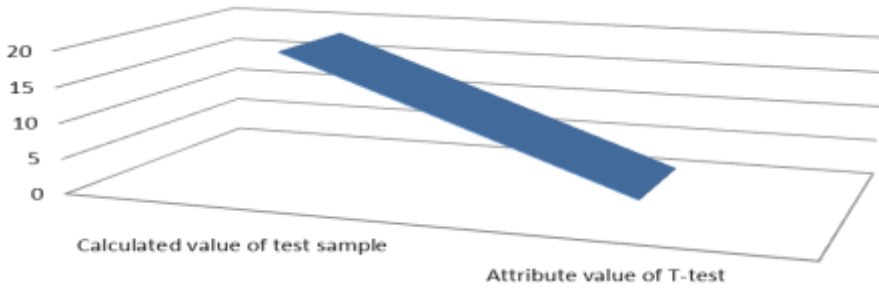
الهدف الاول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية خلال فترة الحجر الصحي لدى طلبة كلية التربية.

للتعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية طبق الاختبار على عينة البحث الاساسي والبالغة (223) طالب وطالبة وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ( One Simple T.test), لمعرفة امتلاك عينة البحث لمستوى الضغوط النفسية اذ تمت مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي بلغ متوسط الحسابي (04, 178) وانحراف معياري (5.280) درجة وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري للمقياس والبالغ (168) درجة يظهر ان المتوسط المتحقق اصغر من المتوسط النظري، وتبين ان القيمة التائية ( T ) المحسوبة للضغوط النفسية (19,015) ومن خلال الاختبار امتلاك عينة البحث الحالي لمستويات عالية من الضغوط النفسية حيث كانت القيم التائية المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99)، ويعزو الباحث هذه النتيجة بان طلبة الجامعة (عينة البحث)؛ الى الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها البلد جراء تفشي مرض كوفيد19 (فيروس كورونا) الامر الذي ادى حجر صحي للوقاية من المرض؛ بالتالي فأنها تأثر بدرجة كبيرة بسلوكياتهم وعدم تبني استراتيجيات مناسبة للتوافق تجاه كل هذه الظروف لديهم، والشكل (4) يوضح الفرق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي



شكل ( 4 )

مقارنة الوسط الإفتراضي لمقياس الضغط النفسي والوسط الحسابي لعينة البحث



شكل ( 5 )

مقارنة بين قيمتي اختبار T لعينة واحدة محسوبة ونظرية عند مستوى أهمية 0.05 ودرجة الحرية 99

❖ الاستنتاجات

1. يمتلك طلبة الجامعة (عينة البحث) مستوى من الضغوط النفسية مما أدى الى حالة من الارتجاج المعلوماتي؛ وفقدان القدرة على التركيز وعجزهم عن التحليل والاستقراء.
2. يلجأ بعض الطلبة إلى استعمال الاجهزة والبرامج الرقمية المتصلة بشبكة الإنترنت التي تحقق له ما يبتغيه، فمن خلال شبكة الإنترنت يخلق دورًا افتراضيًا يظهر فيه هويته المتصورة أو المرغوبة؛ فيعيش حياة افتراضية أو خيالية بعيدة عن الواقع؛ فيزيد من سوء توافقه، وهذا يؤدي به عدم القدرة لإنجاز المهام المطلوبة.

❖ التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي:
- 1- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين الطلبة واساتذة الجامعة من خلال غرف الصف الالكترونية لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشكلات العالقة.
  - 2- الاهتمام بموضوع الحجر الصحي كونه الوسيلة المعتمدة في الوقت الراهن على المستوى المحلي والعالمي لحين اكتشاف علاج ضد مرض كوفيد19.
  - 3- تطوير برامج ارشادية وتفعيل دور الانشطة اللامنهجية للتخفيف من واقع الحجر الصحي الوقائي والقدرة على اشباع الاحتياجات الضرورية للصحة النفسية.

❖ المقترحات :

- تقدم الدراسة الحالية بعض المقترحات لدراسات مستقبلية وهي :-
- 1- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات ( الانحياز الادراكي, العبء المعرفي, الوظائف التنفيذية, الاحتياط الانتباهي) .
  - 2- اجراء دراسة الحجر الصحي وعلاقته بالتفكير اللاعقلانية او عرقلة التفكير العقلاني .
  - 3- اجراء دراسة الحجر الصحي وعلاقته باجترار الافكار لدى طلبة المدارس الثانوية.

قائمة المراجع:

- 1- الاميري، احمد علي محمد (2001)، فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في تعز، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- 2- حجازي, جولتان حسن, ( 2008 ), الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاحداث السياسية والعسكرية في قطاع غزة, مجلة عين شمس, مصر.
- 3- جابر، عبد الحميد جابر ،كفافي ، علاء الدين ،(1989)، معجم علم النفس والطب النفسي ، الطبعة الاولى ، دار النهضة العربية ،القاهرة ،مصر.

- 4- الجميلي ، بشرى حسين علي، (2007): "متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية" ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات .
- 5- الساعدي، فاضل شاکر حسن، (٢٠٠١) الاثر النفسي ، ط ١، مطبعة العاني ، بغداد.
- 6- صباح، جمالي: 2012 الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، جامعة فرحات عباس، الجزائر، رسالة ماجستير.
- 7- مارتن ، بول (2000): العقل المريض ، ط1، ترجمة عبد العلي الجسماني ، بيروت ، الدار العربية للعلوم.
- 8- صالح، قاسم حسين (2005)، علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، مطبعة جامعة صلاح الدين، اربيل.
- 9- عيسوي، عبد الرحمن محمد،(1985): القياس والتجريب في علم النفس، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.
- 10- الفرماوي، حمدي علي، عبد الله، رضا (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 11- يوسف ، جمعة سيد (2007): إدارة الضغوط ط1 ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة.
- 12- ويلكنسون ، غريغ (2013): الضغط النفسي ، ط 1 ، ترجمة: زينب منعم ، الرياض، مكتبة الملك فهد.
- 13- تايلر ، شيلي ( 2008 ) : علم النفس الصحي، ط1، ترجمة: وسام درويش بريك، فوزي شاکر طعيمة، عمان الاردن.
- 14- الصبي، عبد الله محمد، ( 2007 ) اضطراب الانتباه و فرط الحركة، دار الميسرة عمان.
- 15- الربيعي، عباس حسين مغير: (2013) التربية الصحية ( الصحة المدرسية)، جامعة بابل، كلية التربية الاساسية.
- 16- ملحم ، سامي محمد (2000): مناهج البحث التربوي وعلم النفس ، عمان-الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

14- **Considerations** for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19) Interim guidance,19 March 2020.

15- **Eric A.** Coomes MD, Jerome A. Leis MD MSc, Wayne L. Gold MDn Cite as: CMAJ 2020 March 30;192:E338. doi: 10.1503/cmaj.200393; early-released March 20, 2020 CMAJ Podcasts: author interview at.

16- **Lazarus**, R.C. (1993): from Psychological stress to emotion: a History of out books **annual review of psychology**. Vol. (44), U.S.A.

17- **Samantha** K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin, The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence Lancet 2020; 395: 912–20 Published S0140–6736(20)30460–8.Department of Psychological Medicine, King’s College London, London, UK