

الضغوط النفسية نتيجة إنشاز جائحة فيروس كورونا-covid19 م.د. جيهان عبد حداد القيسي / مركز البحوث التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠٢٢/٣/١٩ قبول النشر: ٢٠٢٢/٤/٢٠ تاريخ النشر: ٢٠٢٢/١٠/٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-075-017>

ملخص البحث:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ومستوى تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد وشدة الصراع وتعاطف سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وما يفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث الذي نعيشه بـ "عصر الضغوط إذ من أهم تلك التغييرات التي ولدت كثيراً من الضغوط على المجتمعات ومنها مجتمعنا الا وهو (فيروس كورونا) والذي انتشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، إذ أثرت الجائحة على جميع جوانب الحياة اليومية وبما فيها العملية التعليمية والأكاديمية حيث تم تعليق الأنشطة الأكاديمية في الجامعات مما أحدث تغييرات مفاجئة في طبيعة حياة الطالب وأنشطتهم الصفية وللصفيه لكون الطلبة هم جزء من المجتمع .

ولعل دخول التعليم الإلكتروني بسبب هذه الجائحة وبشكل مفاجئ قد يسبب بعضاً من الضغوط والمشكلات النفسية لدى المتعلمين. وتعد استجابات المتعلمين للضغوط النفسية استجابة متفاوتة ويعود ذلك لاختلاف استعداداتهم وميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم، فبعض المتعلمين قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية، مثل، التحصيل، والنجاح والرسوب والدراسة وضغوطها المستمرة، وبعضهم الآخر يؤمن بأن التعرض للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها على احسن حال ، وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي الحصول على الشعور الإيجابي الذي يتبعه النجاح الفعال والرضا عن الذات (العامة، ٢٠١٤، ص١٤). وقد تؤثر الأزمات والصعوبات والتحديات على الحالة النفسية للمتعلم لدرجة قد تجعله في حالة من القلق والاحباط والتأثير السلبي وينعكس ذلك على قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته وقد يؤدي إلى فقدان الاتزان وضعف قدرته على التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي.

حيث يرى بعض الأخصائيين النفسيين أننا قد نشهد أزمة صحية بسبب تداعيات الجائحة على الصحة النفسية. فقد أظهرت نتائج دراسة أجريت في هونغ كونغ في أعقاب تفشي فايروس كورونا أن الناجين من المرض ظلوا يعانون من (الضغوط النفسية والاكتئاب) بمستويات مثيره للقلق بعد عام من الجائحة، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي اجراها حمودة وزملاؤه al Hammoudeh et أن الجلطة القلبية الحادة لدى افراد عينة البحث بسبب الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد وإجراءات الحظر ومنع التجول مما أدى إلى القلق والخوف والوحدة والذعر نتيجة التفكير بالإصابة بهذا الفايروس المميت (Hammoudeh، ٢٠٢٠، p3).

إذا كان هدف الدراسة الحالية: توضيح مفهوم الضغوط النفسية وجائحة كورونا كوفيد (١٩)، حيث تضمنت الدراسة ثلاثة فصول: الفصل الأول: تم التطرق الى أهميتها وأهدافها وتحديد المصطلحات الواردة في عنوان الدراسة الحالية، أما الفصل الثاني: فقد تضمن الإطار النظري لمتغيري الدراسة والدراسات السابقة التي تضمنت الضغوط النفسية وجائحة كورونا كوفيد (١٩)، اما الفصل الثالث فقد تطرقت الباحثة الى الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي تضمنتها الدراسة.

الكلمات المفتاحية: -الضغوط النفسية. - جائحة فيروس كورونا -covid19

Psychological Stress As A Result of the Spread of the COVID-19 Pandemic

Dr. Jihan Abdul Haddad Al-Qaisi

Educational and Psychological Research Center/ University Of Baghdad

Abstract

The pressures of life have become a tangible phenomenon in all societies in varying degrees. This disparity determines several factors, including the nature of societies, the level of their urbanization, the intensity of interaction, the intensity of conflict, and the increasing rate of change in those societies. many people name The modern era in which we live the “era of pressures”, where one of the most important of these changes is the “new Coronavirus 19-COVID”, which has spread widely throughout the world, as the pandemic, has affected all aspects of daily life, including the educational and academic process, academic activities have been suspended in universities, which caused sudden changes in the nature of student life, classroom and extracurricular activities. Perhaps the sudden entry of e-learning may cause some of these problems and psychological pressures for learners. Some psychologists believe that we may witness a health crisis due to the mental health implications of the pandemic. A study conducted in Hong Kong in the aftermath of the outbreak of the Coronavirus showed that survivors of the disease continued to suffer from (psychological stress and depression) at alarming levels a year after the pandemic. Thus, the current study aims to clarify two important concepts, namely psychological stress and the Corona Covid 19 pandemic, where the study included three chapters: chapter one: The importance and objectives of the study addressed the definitions of the terms mentioned in the title of the current study, the second chapter included the theoretical framework for the two variables of the study and previous studies that included the concepts of (psychological stress and the Corona Covid 19 pandemic), as for the third chapter, the researcher touched on the conclusions, recommendations, and suggestions.

Keywords: psychological stress, Coronavirus -19coved pandemic, Baghdad University

الفصل الأول:

أهمية البحث والحاجة إليها.

تعدّ ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر التي يتعرض لها الانسان في مواقف الحياة المختلفة فهي جزء من حياته اليومية التي يعيشها، لذا يتوجب التعرف على أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها إذ أشارت الإحصاءات العالمية إن ٨٠% من الأمراض التي تصيب الانسان سببها الضغوط النفسية وان ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للمستشفيات والأطباء نتيجة الضغوط النفسية المختلفة، وان ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي (أبو اسعد، ٢٠٠٩، ص ٣٤)

فموضوع الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة لما لها من تأثير على الصحة بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص، لأنها قد تضعف وظائف الإنسان، ففي الدراسات والأبحاث المستمرة التي أجراها (Sutterley ١٩٨١) في مجال الضغوط توصل إلى أن حالة استمرار تعرض الانسان للضغوط من البيئة (الداخلية والخارجية) مع الفشل في التعامل معها قد يسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والإرهاق والتعب الشديد ثم الموت (Sutterley, 1981, p: ٤)

حيث يواجه الانسان الكثير من المواقف والاحداث التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتؤدي إلى اختلال توازنه الجسمي والنفسي، وما ينتج عنها من قلق وتوتر مما يعيق أداء المهمات اليومية وانخفاض الدافعية للإجاز والشعور بالإرهاك النفسي والجسمي وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية، التي لها تأثير كبير في مجتمعنا الحالي وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية التي من أبرزها عدم القدرة على التوافق النفسي او التكيف الاجتماعي والأزمات والكوارث الطبيعية، الذي يولد العديد من الاضطرابات النفسية نتيجة لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة الجسمية والنفسية

(سيد، ٢٠٠٩، ص ١) كما أن للضغوط تأثيراً سلبياً على فعالية الذات، مما ينعكس على سلوكه وقدرته على تصريف أموره الحياتية إذ تنتج عن هذه الضغوط اعراض جسدية ونفسية وسلوكية ومن الأعراض الجسمية أنها تؤدي إلى أمراض عديدة مثل

(ارتفاع ضغط الدم ، وظهور قرحة المعدة ، وتهيجات القولون والجلطة القلبية ، وظهور مرض السكر وارتفاع الكوليسترول ، والمشكلات الجنسية والامراض التنفسية كذلك عدم القدرة على النوم والأرق الخ (علي، ٢٠٠٠، ص ٢٢). و تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره بجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية والأمراض الفيروسية، ومن الأعراض السلوكية للضغوط صعوبة في التفكير

العقلاني، والعدوانية جمود الآراء والتحيز وعدم القدرة على الاسترخاء والهدوء ومن الأعراض النفسية القلق الأسى والحزن والاكتئاب وعدم الشعور بالثقة بالنفس .

ومن الامراض التي سببت ضغوطاً نفسية كبيرة على جميع افراد المجتمعات والعالم ككل هو الانتشار السريع لجائحة كورونا (كوفيد ١٩) الذي عطل الحياة وشمل جميع التحركات بعدما أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميا في ٣٠ يناير ٢٠٢٠ م أن تفشي الفيروس يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث عن القلق الدولي وتتحول إلى جائحة عالمية ، إذ أكدت ذلك في (١١ مارس ٢٠٢٠م) بتحويلها من الفاشية إلى الجائحة تعكس سلبياتها على سكان العالم ،حيث لم ينحصر خطرهما في التأثيرات (الجسمية والجسدية) فقط بل امتد أثرها أكثر من ذلك من ناحية (النفسية وأضرارها الاقتصادية بالغة تتضمن أضخم ركود اقتصادي عالمي لم يشهده العالم من قبل ،وتأجيل كل الأحداث في شتى المجالات (الاجتماعية والتربوية والدينية والرياضية والسياسية والثقافية وتعطلت الحياة تمام في ظل تلك الظروف الراهنة التي عاشها العالم بأسره ، وكذلك أغلقت المساجد والمدارس والمصانع والشركات والكليات والجامعات ودور الترفيه والمطاعم والألعاب وتوقف السفر والسفر با أنواعه والرحلات الجوية وأغلقت المطارات ... الخ من ميادين الحياة المختلفة. عندما وصل الفايروس الى دول الشرق الأوسط ولاسيما ايران .اذ أصبحت إيران مصدراً رئيساً للوباء في الشرق الأوسط، مما جعل دول المنطقة مثل: العراق و المملكة العربية السعودية، والكويت ... الخ من الدول المجاورة ، تتخذ عدداً من الإجراءات الضرورية وتمثلت في اغلاق المنافذ الحدودية وقطع خطوط الطيران معها وحظر السفر اليها نهائيا وفرض العقوبات للمخالفين (زكريا ،٢٠٢٠، ص١٢)

كذلك أغلقت جميع المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها في ظل انتشار هذا الوباء، ووفق البيان الصادر عن منظمة اليونسكو "إن الأزمة تؤثر الآن على ما يقارب من (٣٦٣) مليون طالب في أنحاء العالم من مرحلة التعليم الأساسي إلى التعليم العالي بما في ذلك (٨,٥٧) مليون طالب في التعليم الجامعي (الحسيني ، ٢٠٢٠ ، ص ٢٢) أجبرت العديد من الدول إلى استعمال التعليم الإلكتروني عبر شبكات الأنترنت المنتشرة حول العالم ،والتي من بينها العراق حيث عملت وزارة التربية والتعليم على استمرار العملية التعليمية وذلك بتفعيل دور التعليم الإلكتروني ،التعليم عن بعد(بمختلف تطبيقاته وذلك بإنشاء المنصات التعليمية الإلكترونية وتفعيل قنوات تلفزيونية حكومية تعليمية لتعميم الدروس بها الاستكمال المناهج الدراسية بمختلف مراحل تعليمها . وباعتبار أن التعليم الإلكتروني نمط جديد من أنماط التعليم لم نشهده من قبل إذ يعتمد على ظهور التكنولوجيا وتطورها ويعتمد عليه المتعلمين والهيئة التدريسية، حيث يكتسب أهمية بالغة في وقتنا الحالي للاستفادة منه في استمرار العملية التعليمية وخاصة في ظل أزمة انتشار وباء كورونا التي سببت في إغلاق المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها الدراسية.

حيث شكلت جائحة فيروس كورونا ضغوطا جديدة على وزارتي التربية والتعليم العالي والبحث العلمي. فأصبح اللجوء الى التعليم عن بعد هو أسرع الحلول الطارئة من أجل أنقاذ السنة الدراسية من الضياع

كما شكل انتشار الفيروس عبئاً وضغطاً على اولياء الأمور من البحث عن الوسيلة المتوفرة وفق إمكانياتهم من أجل استمرار أبنائهم بالتعليم ولا يمكننا أن نغفل أن كافة المؤسسات التعليمية لم تكن تمثل المكان الذي يتلقى فيه الطلبة تعلم المواد التعليمية فقط. وأنما هي مراكز لممارسته الأنشطة الاجتماعية وتفاعل الطلبة فيما بينهم ومع مدرسيهم لذا يمكن القول ان اغلاقها يفقد الكثير من التلاميذ والطلبة علاقاتهم الاجتماعية التي لها دور كبير وأساسي في التعلم والتطور (هدى السعد، ٢٠٢٠، ص ١١) .

وقد تؤثر الأزمات والصعوبات على الحالة النفسية للمتعلم؛ لدرجة قد تجعله في حالة من التوتر والقلق، والتأثير السلبي؛ وينعكس ذلك على قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته وقد يؤدي إلى فقدان الاتزان الانفعالي، وظهور أنماط سلوكية جديدة مرغوبة أو غير مرغوبة

(حسون وعبد العظيم، ٢٠٠٦، ص ١٣) ، وخاصة بسبب انتشار فيروس مرضي خطير ومميت حصد مئات الآلاف من البشر في مدة زمنية قصيرة إذ تعدّ هذه الاحداث والأزمات من الضغوط الخارجية التي تؤثر على الافراد بشكل عام والمتعلم بشكل خاص ولعل تعرض المتعلم لمثور خارجي مفاجئ قد يسبب له نوعا من الضغوط النفسية وتصل بالمصادر الخارجية. وتؤثر الضغوط النفسية على حياة الطالب في حال أنه وقع بها؛ فيصاب بأعراض هذه الضغوط، ومنها: الاضطراب وعدم الاستقرار، وسرعة الاستثارة، والغضب، والانفعال، والقلق، والتوتر، والحزن والإحباط، والاكتئاب، والانسحاب وألقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين والضعف العام في التركيز، وصعوبة في القدرات العقلية (العامرية، ٢٠١٤، ص ٤٣) فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تعمل على أحداث أثاراً معرفية مثل (تشتت الانتباه ، ونقص التركيز ، وصعوبة الفهم) مثل (دراسة محمد ١٩٩٦م)، (ودراسة زينب ١٩٩٧م)، كما توصلت دراسة (Sapolsky) إلى أن التعرض الطويل للضغوط النفسية يؤثر على الذاكرة (الربيدي، ٢٠٢٠).

و غالباً ما يتعرض شريحة الطلبة إلى الأزمات والضغوط النفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم (احمد، ١٩٨٨، ص ٤) ومن بين هذه الازمات ازمة جائحة كورونا على أداء الجامعات، نتج عنها عدة إجراءات كذلك أثرت بدرجات مختلفة على إدارة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس والكادر الوظيفي فيها، مثل إجراءات حظر التجول والسفر، والاحتياطات الصحية في أماكن العمل، وربما الأهم كان تعليق الدراسة والأنشطة العلمية من قبل السلطات في العديد من دول العالم. هذه الإجراءات لم تؤثر فقط على سير العملية التعليمية وإنما على أنشطة الباحثين والأكاديميين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات. على أية حال لجأت الكثير من الجامعات إلى تحول أساسي في التدريس وأنشطتها الأكاديمية والبحثية، نحو الوسائل الرقمية والاتصالات عن بعد. ففعلت أسلوب تعلم الإلكتروني، والمنصات الافتراضية على شبكة الإنترنت للقيام بألقاء المحاضرات المنهجية وعرضها على الطلبة وكذلك القيام بالأنشطة المختلفة مثل عقد المؤتمرات والندوات وورش العمل والاجتماعات الخ

من الأنشطة سواء في التدريب والتطوير الأكاديمي، أو البحث العلمي. وعلى الرغم من الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في استمرارية الأنشطة الأكاديمية، والتدريس بشكل عام (الشيخ، ٢٠٢٠، ص ٢٣) إلا إن نجاح مثل هذا التحول، يتطلب توفر الوسائل التقنية اللازمة وكذلك لفرق عمل مدربة وذات خبرة في هذا المجال (بو سنيينة ، والبزاز ، ٢٠٢١، ص ١٤) .

لا شك أن جائحة كورونا كان لها العديد من الآثار السلبية من الناحية الصحية والتعليمية ، لكن المفاجأة أن هذا الفيروس كانت له آثار اجتماعية غير مرغوب فيها، فقد أشارت الإحصائيات إلى أن العزل المنزلي الذي فرضته معظم دول العالم للحد من انتشار الفيروس تسبب في زيادة معدلات الخلافات الزوجية والعنف الأسري مما أدى إلى ازدياد ملحوظ في معدلات الطلاق عالمياً. وفي أعقاب الحجر الصحي، أدت الخلافات العائلية إلى ارتفاع في حالات العنف المنزلي. ففي مقاطعة خوبي زادت حالات العنف المنزلي المبلغ عنها ثلاثة أضعاف منذ تفشي الوباء. حيث تحدثت مصادر صحفية نيويورك تايمز عن ازدياد اعداد الخلافات الاسرية وحالات الطلاق في الصين ودول اوربا وامريكا الشمالية نتيجة العزل المنزلي فعند فرض الحجر الصحي، تواجه الأسر مشاكل عديدة منها تقسيم الأعباء المنزلية ومتابعة الأطفال أثناء التعليم المنزلي. وتحمل النساء في الغالب العبء الأكبر من المهام المنزلية، وعلى سبيل المثال في الصين التي تقضي فيها النساء وقتاً أطول مرتين ونصف من الرجال في أعمال المنزل، كذلك فرضت إجراءات التباعد الاجتماعي على معظم الناس العزلة عن الأصدقاء والأهل الذين تلجأ إليهم عادة في أوقات الشدة. فإن الحجر الصحي في المنزل لا يعني أن التعامل مع الاضطراب في الحجر الصحي هو أمر سهل. فمن الضروري العناية بالصحة العقلية والنفسية للأشخاص مهما كان الوقت الذي سيقضيه الشخص في الحجر الصحي فرضاً. وأدى تفشي الفيروس إلى التباعد الاجتماعي الأزمي كوسيلة للمساعدة في احتواء المرض للمحافظة على أقل معدلات للإصابة (السكافي ، ٢٠٢٠، ص ٩) وإن إدراك الأشخاص للمخاطر قد يعرضهم للضغوط النفسية خاصة أثناء انتشار الفيروس، وقد يزيد الحجر الصحي المنزلي من احتمالية النتائج السلبية لدى الأشخاص (Cherry, K. (2020),p ٩٠)

وتوقفت أنشطتنا الترفيهية المعتادة، كالذهاب للمطاعم أوصالات الألعاب الرياضية التي كانت تساعدنا في التغلب على الضغوط النفسية. وبحث الناس عن سبل أخرى للتواصل مع الآخرين كالمحادثات المرئية والتراسل النصي عبر منصات وتطبيقات التواصل الاجتماعي واتسعت الفجوة الرقمية بين الأشخاص الذين لديهم القدرة على استعمال الأجهزة الإلكترونية وبين غيرهم ممن لا يستطيعون استعمالها ولا سيما كبار السن او الأشخاص الذين يجدون صعوبة في استعمالها او فئة المعاقين، الذين عجزوا عن التواصل مع أقاربهم أثناء الحجر الصحي كونهم أقل دراية بتقنيات التواصل عبر الإنترنت او عاجزين بسبب الإعاقة او المرضى الذين يعيقهم مرضهم من التواصل الإلكتروني هذا كله يشكل ضغطاً إضافياً للضغط الذي يعاناه الجميع في ظل الظروف الحالي .

وعلى النقيض، من ذلك حيث تعتمد الأجيال الصغيرة في العمر الآن على الأجهزة الإلكترونية للتواصل مع الآخرين، من اهل واقارب وأصدقاء هذا التواصل يخفف من الضغط النفسي لهذا الفئة على رغم أن أبحاثا أثبتت أن الاستعمال المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من الشعور بالعزلة والوحدة لدى المراهقين والشباب (الغريز، 2009، ويرى يونج واخرون. (Young, e) ١٩٩٩ من خلال نتائج دراسته ان مستعملي الانترنت بإفراط يعانون من اضطرابات اجتماعية ومشكلات نفسية كالشعور بالوحدة النفسية ضعف المساندة الاجتماعية، العزلة الاجتماعية، والاكتئاب (محمد، ١٩٩٨: علي، ٢٠٠٧) ويتفقه الراي نتائج دراسة سامية (٢٠١٥)، التي اكدت نتائج دراستها بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الادمان على الانترنت والعزلة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي (سامية، ٢٠١٥، ص٢٣١)

أنّ تعرض الافراد في المجتمع والطلبة بشكل خاص الى الأزمات والضغوط النفسية في مختلف مجالات الحياة نتيجة انتشار فايروس كورونا كوفيد (١٩) الفايروس الذي حصد الاعداد الكثير من البشر وأود بحياتهم الى الموت ولكون الباحثة فرد من افراد المجتمع وتعرضها لنفس الوباء واحساسها بمشكلة الدراسة اضافةً لكونها تدريسية في احدى الجامعات وتعايشها وملاحظتها معاناة الطلبة في ظل هذا الفايروس المميت ولد لها فكرة القيام بدراسة متغير الضغوط في ظل انتشار فايروس كورونه كوفيد ١٩ Coved الذي يمثل خطراً على صحة الانسان وموته وعلى توازنه وكيانه النفسي والاجتماعي .

اهداف البحث:-

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على كلّ من:

١. مفهوم الضغوط النفسية.
٢. فايروس كورونه المستجد كوفيد (١٩).
٣. الإطار النظري للضغط النفسي والدراسات السابقة.
٤. ٤. بداية ظهور العدوى لفايروس كورونا وطرق الانتقال وطرق الوقاية منه.
٥. الدراسات السابقة التي تناولت الفايروس (كوفيد ١٩).
٦. توصيات وحلول للحد من الضغوط النفسية، وفايروس كورونا المستجد كوفيد (١٩)
٧. المقترحات.

حدود البحث : يتحدد الدراسة الحالية بالدراسات الادبيات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا .

تحديد المصطلحات:

يرى كثير من المتخصصين الذين تناولوا مفهوم الضغوط النفسية صعوبة في تعريف هذا المفهوم إذ يمكن أن يعرف بطرائق مختلفة تبعاً لوجهة نظر الباحث والاتجاه النظري الذي يعتمد عليه: إذ عرف الضغوط النفسية كلا من:

- (المدرس، ٢٠٠٠): -

الإحداث المؤلمة المزعجة التي يتعرض لها الأفراد وتسبب له شعوراً بالضيق والتوتر وتبعدهم من حالة التوازن النفسي، تنشأ عن مصادر إما داخلية (داخل الفرد نفسه)، أو خارجية (بيئة الفرد) والتي يشعر بها الأفراد بأنها تشكل عبئاً عليهم (المدرس، ٢٠٠٠، ص ١٤).

• (الأميري، ٢٠٠١): -

مجمّل الأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له ضيقاً وتوتراً وتشعره بعدم الراحة وتشكل له تهديداً تعيقه عن التكيف السليم (الأميري، ٢٠٠١: ص ٢٠).

-تعريف الباحثة للضغوط النفسية: هي الحوادث والأزمات والمواقف التي يتعرض لها الفرد والذي يقف عاجزاً عن حلها مما تشكل عبئاً عليه وتعرضه للشعور بالقلق والتوتر والضيق وبعضها تصيبه بأمراض جسمية ونفسية وحتى اضطرابات سلوكية مما تؤثر على ذاته وسلوكه كإنسان سوي .

ثانياً فايروس كورونا:

تعرف الفايروسات: بأنها كائنات دقيقة أصغر من الجراثيم (٥٠) مرة تختلف بالأشكال بالخصائص والوظائف وترى بالمجهر الالكتروني ولها القدرة على التكاثر إما بالانشطار أو بالانقسام ولسنسلط الضوء في هذا البحث على أحد الفايروسات الخطيرة الا وهو (فايروس كورونا التاجي) كوفيد ١٩ .

اما فايروس كورونا فقد عرفه كلا من :

• الفايروس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID-٢٠١٩: هو نوع من أنواع الفايروسات التي تسبب مرضاً في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هناك العديد من الفايروسات التاجية المختلفة. ومعظم هذه الفايروسات تؤثر في الحيوانات، وعلى الانسان.

• فايروسات الكورونا (التاجية): هي فصيلة كبيرة من الفايروسات أمراض الانسان، تتراوح من طائفة سارس ب الفايروسات المنتمية القادرة أن تسبب الزكام العادي إلى متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد

(الوخيم). « Severe Acute Respiratory Syndrome: SARS

- فايروس كورونا كوفيد (١٩): فيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تصيب الحيوانات والبشر على حد سواء، حيث تسبب أمراض الجهاز التنفسي سواء التي تكوف خفيفة مثل نزالت البرد أو شديدة مثل الالتهاب الرئوي (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)
- كما أطلقت منظمة الصحة العالمية ((Who على فيروس كورونا واسـ Coved١٩)) على المرضى الذي يسببه هذا الفايروس حرفي CO اختصار لكلمة كورونا، والحرفي " فيVI-اختصار لكلمة فايروس، وحرف D اختصار لكلمة مرض Disease لعام (١٩) أشاره لعام ظهور المرض ٢٠١٩ (بن زياد واخرون، ٢٠٢٠، ص ٢٤٩).

ما هي متلازمة الشرق الأوسط التنفسي ميرس (MERS: فيروس من فيروسات «ميرس» هو مرض رئوي يسبب أولى في أطباء ملاحظة وجوده للمرة الأولى الكورونا حيث بدأت عام ٢٠١٢. وهو مرض خطير يمكن أن يسبب الوفاة. حدثت معظم الإصابات بعدوى (ميرس) في بلدان شبه الجزيرة العربية أو بالقرب منها. والحالات التي تم التبليغ عنها في مناطق أخرى من العالم تم ربطها كلها إلى بلدان شبه الجزيرة العربية. wwwnc.cdc.gov/travel/notices.

تعريف الباحثة لفايروس كورونا كوفيد ١٩: وهو نوع من أنواع الفايروسات التي لاترى بالعين المجردة حيث تصيب الانسان وبعض الحيوانات والذي يسبب اعراضاً خطيرة في الجهاز التنفسي وان (٣٣) عرض من اعراض الاصابه بهذا المرض مما يؤدي بحياة الانسان الى الموت اذا لم يأخذ الاحتياطات اللازمة والوقائية والعزل لتجنب الإصابة بالمرض وتم اكتشاف عدة لقاحات مؤخرًا لتجنب او للتخفيف من الإصابة بهذا الفايروس .

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة كلا من الضغوط النفسية وفايروس كورونا كوفيد (١٩) وكانت كالآتي:
أولاً: الضغوط النفسية:

تعدّ الضغوط النفسية في مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة حيث استعملت في مجال العلوم الإنسانية عامة ، ومجال التربية وعلم النفس خاصة، فيشير مفهوم الضغط النفسي إلى القوة التي تؤثر على الإنسان بصورة كبيرة ،فتنتج عنها بعض الاضطرابات النفسية الضارة مثل (التوتر، والقلق ،والضيق ،وحدة الانفعال، والصراع)،وقد يصاحب ذلك تأثيرات فسيولوجية وعضوية وقد يتعرض الإنسان من جراء ذلك إلى الاضطرابات وسوء التوافق النفسي ، إذ تعدّ الضغوط حالة يتعرض لها الافراد جميعاً ،لكنها تختلف من فرد لآخر ،وهذا ما اكد عليه (Wolman) فولمان إن الاشخاص يتعرضون للضغط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطر الضغط بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من شخص لأخر من موقف لأخر ،وان التهديد ومستواه كذلك يختلف من شخص إلى آخر ،وهذا يعتمد على قدرات الشخص وما لديه من خبرات ماضية ،والكيفية التي يدركها الشخص ،أضافه إلى المتغيرات والظروف المحيطة به فالدور والعقل والكيفية التي يتعامل بها في الموقف ينعكس بشكل إيجابي او سلبي على أفعاله ،كذلك الآثار المترتبة عليه فيما بعد (P.Yates,1979,١٩) .

ولاختلاف الأشخاص في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط، فان أساليب التعامل معها يختلف من شخص لأخر فالبعض يواجه هذه الضغوط بأساليب تكيفيه تزيد من قدرتهم على التحمل والسيطرة على الضغط، في حين البعض الآخر يواجهون الضغوط بأساليب تزيد من مأساتهم النفسية أو يستسلمون لها (Rital,1990,٤٧٧).

حيث ((الضغوط النفسية)) الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى إذ يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط مثل الضغوط (الاجتماعية والاسرية، والاقتصادية، والدراسية والوجدانية العاطفية، والانفعالية، والصحية، والبيئية ... الخ) فان الذي يجمع كل الضغوط هو (الجانب النفسي).
سوف تقوم الباحثة بإعطاء صورة مختصره على الضغوط من يحث اتجاهها (الإيجابي والسلبي) وهي كالآتي :

بالضغط النفسي الايجابي : أو ما يعرف بـ (يو -ستريس eu-stress)

أن كل شخص يحتاج إلى هذا النوع من الضغوط للاستفادة بأكبر قدر ممكن من الحياة إذ يعمل هذا النوع من الضغط إلى تحسين الأداء العام للشخص ويحفز ويساعده على زيادة الثقة بالنفس، وتقدم الفرد أفضل ما لديه (عسكر، ١٩٩٨، ص٨).

بالضغط النفسي السلبي: أو ما يعرف بـ (ديس -ستريس Dys) stress -

وهو عبارة عن الأحداث التي يواجهها الشخص في المنزل أو في الدراسة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وغيرها، وقد تشكل هذه الضغوط تأثير سلبي على الحالة النفسية والجسمية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (كالصداع، والأرق، والم الظهر والتشنجات العضلية، وآلم المعدة وعسر الهضم والطفح الجلدي والربو وغيرها من الأمراض إذ لم يعد الشخص يحتمل صعوبات الحياة التي تفوق طاقته (كينان، ١٩٩٩، ص٩).

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

أولاً: نظرية إحداه الحياة الضاغطة: Life Stress Theory

ركزت هذه النظرية على التغيرات الحياتية الإحداث البيئية ودورها في تواجه الفرد في مراحل حياته المختلفة، فقد أتمد العالم ما ير (Meyer) في دراسته التي أجراها في القرن الماضي باستعمال قوائم خبرات الحياة اليومية عند دراسة وتشخيص الحالات المرضية للأشخاص ، إذ تم تحديد الخبرات والاحداث الضاغطة التي يحتمل إن تكون من سبب الإصابة ببعض الأمراض (الغرير ، ٢٠٠٩م:ص٨٨).

اذ أكد الأحداث التي يمكن إن تكون إحداه (سلبية أو إيجابية)، أو قد تكون (مفرحة أو محزنة)، وان هذه الأحداث الضاغطة قد تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الشخص إلى الإصابة بالأمراض، إذ أشارت العديد من الدراسات إلى إن الأحداث العنيفة والمفاجئة ، كالتي تحدث في زمن الكوارث الطبيعية ، والحروب والنكبات تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة مثل أمراض القلب المتمثلة (الجلطة،او السكتة القلبية وارتفاع ضغط الدم ، والسكر ، واضطرابات القولون- وقرحة المعدة ،... الخ من الامراض التي تسببها الضغوط) (Hackett& Lonborg, 1983,p.١٠-١١) .

ثانياً: . نظرية هنري موري (Henry Murray ١٩٣٨

تستند نظريته العالم موري على أساس أن الإنسان حيوان له دوافعه يسعى إلى تخفيف التوترات في حياته الناجمة عن الحاجات التي في داخله، ومن الضغوط البيئية في المجتمع الذي يعيش فيه وتعد مصادرنا الحاجة ترفع مستوى التوتر لدى الكائن الحي الذي يحاول يخفضه عن طريق أرضاء حاجاته (جلال ، ١٩٨٥:ص٢١٠).

عرف الضغط بأنه: كل موقف فعال غير خامل في البيئة الخارجية، المادية، أو الاجتماعية تؤثر في سلامة الكائن الحي بصورة محتملة أو فعلية وقد يكون الضغط مرغوباً فيه أو غير مرغوب فيه لأنه إما يكون (وعداً) لإشباع حاجة أو (تهديداً) لإحباطها أو الحد منها (Murray,1938,p.٢٨٩) أكد العالم موري أن هناك نوعين مهمين من الضغوط :

الأول: ضغط بيتا Beta stress : التي تشير إلى دلالة الموضوعات أو التأثيرات البيئية والأشخاص كما يدركها الانسان ويفسرها ذاتياً.

الثاني : ضغط ألفا Alpha stress : وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية ودلالاتها كما تحدث في الواقع (Murray, 1938, p. ٢٩٠).

ثانياً فايروس كورونا كوفيد ١٩ :

تشكل فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الكائنات الحية (الانسان والحيوان) ومن المحتمل أنها إذا أصابت قد تسبب اعتلال متمثلة بنزلات البرد الشائعة وبين المتلازمة الحادة الوخيمة ((سارس) حيث تم اكتشاف فايروس كورونا لأول مرة في نيسان عام

(٢٠١٢) وهو فيروس جديد حيث المرض الذي يسببه هذا الفيروس أعراضه شديدة لم يشهد من قبل ولشدة اعراض المرض تؤدي الى موت الانسان كذلك على هذا الفا يروس أيضاً باسم آخر وهو فايروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية . وقد أطلق عليه هذه التسمية هي مجموعة الدراسة المعنية بفايروس كورونا والتابعة للجنة الدولية لتصنيف الفيروسات في أيار (٢٠١٣) (حوكان الحسن، ٢٠١٥، ص ٤) .

اذ فوجئ العالم مع نهاية عام (٢٠١٩) م، بتوارد أصابات تنفسية مجهولة السبب تشبه الامراض المعدية، وقد بدأت هذه الحالات الجديدة تتكاثر شيئاً فشيئاً حتى وصلت -حسب التقارير الأولية الى نحو ٧٠٠٠ شخص في الصين خلال الشهر الأول من الإقرار بهذا العدوى (شهر كانون الثاني) يناير (٢٠٢٠) مع (٨٠٠٠٠) حالة أخرى في انحاء العالم خلال الشهر الثاني (شباط أفرير ٢٠٢٠) ومن بين هذه الحالات الأولى التي بلغ تعدادها ٨٧٠٠٠ حالة ، قضى نحو ٣٠٠٠ نحبهم وبدأت تكتشف حالات جديدة يوميا في أوروبا وفي مختلف انحاء العالم .

- بداية ظهور العدوى:

إنّ الالتهاب الرئوي من العلامات المبكرة للمرض وهو ما ساعد على معرفة ان هذا المرض هو عدوة جديدة مختلفة عن غيرها من الالتهابات، حيث تبين لاحقا انها من نمط العدوى (بفيروسات كورونا) اذ ظهرت بعض التقارير التي أعقبت بدء المرض اعراضا في الجهاز الهضمي خاصة بين الفئات العمرية من الأطفال الصغار.

أطلق على الفيروس الجديد اسم فايروس كورونا المستجد ، وسمي بادئ الأمر (فايروس كورونا ووهان ١٩) نسبة إلى مقاطعة ووهان الصيني التي ظهرت فيها الحالات الاولى من المرض وجاء الرقم ١٩ من بدء المرض في نهاية (٢٠١٩) وبعد ذلك، سمي المرض الناجم عن هذا الفيروس كوفيد-١٩ Coved ١٩ او فايروس كرونا المستجد ١٩ او المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARA-COV-٢) هناك ارتباط وثيق من ناحية جينية بين فايروس كورونا المستجد الذي اجري التعرف عليه في الصين وبين فايروس

المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة الذي ظهر في نهاية العام ٢٠٠٢ في الصين واطلق عليه سارس- كوف-٢ وقد تحولت العدوى الجديدة من عدوى محليه في الصين الى وباء فجائحة حسب تصنيف (منظمة الصحة العالمية).

حيث تمثل فيروسات كورونا البشرية بنية فيروسية كبيرة الحجم مكونه من حمض نووي ريبوي (RNA) أحادي الطاق (ذي خيط مفرد) محاط بغلاف ، وقد اكتشفت أول مرة عام ١٩٦٦ من قبل كل من العالمين (ترييل Tyrell وبيينو Bynoe) واطلقت تسمية الفيروسات التاجية او الملكية التاجية (كورونا) عليها لوجود اشواك أو بروزات شبيهه بالإكليل او التاج على سطحها يشبه تاج الملكة . هناك بضع مجموعات فرعية رئيسية لفيروسات كورونا تعرف باسم (الفا بيتا) و(غاما ودلتا) وما يهمننا هنا فايروس كورونا المستجد الذي سبب جائحة كوفيد ١٩-Covid ١٩)) الحالية . ويمثل هذا الفيروس سلالة جديدة من فيروسات كورونا لم تعرف عند البشر من قبل وهي السلالة بb من فيروسات كورونا بيتا.

الفيروسات الملكة او فيروسات كورونا Coronaviruses هي فيروسات تنتقل بين بعض الحيوانات كما أن بعضها قادر على أصابه البشر بالعدوى أيضا مثل (الخفافيش) من الحيوانات كائنات طبيعية لهذا الفيروسات الا ان هناك العديد من الأصناف الأخرى التي تعرف با انها مصدر لها كذلك مثل الجمال وبعض السنوريات. (الاسكو العلمية ،٢٠٢٠، ص٨)

أسباب انتقال الفايروس ويمكن التقاط الفيروس عن طريق:

١. تنفس بضع قطرات من السعال أو العطاس لشخص مصاب بالفايروس .
 ٢. لمس الأسطح الملوثة بالفايروس، مثل طاولة أو مقابض الأبواب ، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة للفم الانسان أو الأنف أو العينين.
 ٣. التواجد حول وبالقرب من الحيوانات التي تحمل الفيروس، أو تناول اللحوم غير المطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي على الفيروس. (وزارة الصحة والسكان،٢٠٠٥، ص٧-٨)
- من المرجح أن تصاب بهذا المرض إذا كنت:

١. تعيش في منطقة مصابه بالوباء أو سافرت إلى منطقة تفشى فيها الفيروس التاجي الجديد.
٢. تواصلت مع شخص مريض بالفايروس سافر مؤخرا إلى منطقة تفشى المرض.
٣. توفر الرعاية والعناية مع شخص مصاب بالفايروس التاجي الجديد بدون أخذ الاحتياطات الطبية لمنع العدوى ، او انت غير مصاب ولكن ملامس لشخص مصاب دون اخذ الاحتياطات اللازمه .

- ماهي أعراض الفايروس التاجي الجديد فايروس كورونه:
لفيروس التاجي الجديد يسبب أمراض الجهاز التنفسي التي يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب الرئوي للإنسان :
قد تشمل أعراض الالتهاب الرئوي ما يأتي:
- الحمى. - صعوبة التنفس. - السعال. لصداع. - ألم في الحلق- التعرق .
كيف يتم تشخيص المصاب بالفايروس ؟

١. العلامات والأعراض، خاصة إذا كان الشخص يعيش في منطقة تفشي الفيروس. كورون او سافر مؤخرًا من أو إلى منطقة تفشى فيها الفيروس.
 ٢. يقوم برعاية شخص مصاب أو يعيش مع شخص تم تشخيصه بالفيروس التاجي الجديد.
 ٣. الفحص السريري للمصاب .
 ٤. إجراء الفحوصات المخبرية، والتي قد تشمل:
 ٥. أخذ مسحة من الأنف أخذ عينة من سوائل الأنف.
 ٦. أخذ مسحة من الحلق أي أخذ عينة من السوائل الحلق .
 ٧. اخذ عينة من المخاط من الرئة (البلغم) اختبارات الدم.
- الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت كلا من :

- الضغوط النفسية

- جائحة كورونا وكانت كالآتي:

١. دراسة عشر (٢٠١٩) :

دراك الخطر الصحي وعلاقته بالشعور بالمسؤولية لدى الطالب الوافدين بجامعة إفريقيا العالمية في ظل جائحة كورونا:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العالقة بين إدراك الخطر الصحي والشعور بالمسؤولية لدى الطالب الوافدين بجامعة إفريقيا العالمية في ظل جائحة كورونا (١٩-COVID) (لمتغيرات الجنس، العمر وتحديد مستوى إدراك الخطر الصحي والفروق تبعاً التخصص الدراسي والقارة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) (طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية. تم استعمال مقياسي إدراك الخطر الصحي والشعور بالمسؤولية من إعداد الباحثان. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ارتفاع مستوى إدراك الخطر الصحي لدى الطالب الوافدين. وجود عالقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إدراك الخطر الصحي والشعور بالمسؤولية لدى الطالب الوافدين وذات حجم أثر متوسط في مستوى إدراك. وجود فروق دالة إحصائياً الخطر الصحي لدى الطالب الوافدين وذات حجم أثر تبعاً صغير في مستوى إدراك لمتغير النوع. وجود فروق دالة إحصائياً الخطر الصحي تبعاً الدراسي لمتغيري لمتغير

التخصص في مستوى إدراك الخطر الصحي تبعاً. عدم وجود فروق دالة إحصائية العمر والقارة. ختمت الدراسة بعدد من التوصيات وبعض المقترحات لبحوث مستقبلية. (عشر، ٢٠١٩، ص ١-٢٠).

٢. دراسة الحسيني (٢٠٢٠) :

واقع التعليم الإلكتروني في المؤسسات التعليمية المصرية وقت أزمة جائحة كورونا هدفت الدراسة إلى معرفة واقع التعليم الإلكتروني في المؤسسات التعليمية المصرية وقت أزمة جائحة كورونا حيث تناولت أهمية توفير التعليم البديل في المنازل وأساليب تقديم الدعم لأبنائهم الطلبة، إذ استعرضت العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أكدت على أن التعليم الإلكتروني يساعد في تحسين المستوى التعليمي للطلاب وتحقيق نواتج التعليم المنشودة، أيضاً تناولت تجارب بعض الدول الأجنبية في التعليم الإلكتروني وقت أزمة كورونا وطرائق الاستفادة منها في التعليم في مصر، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها :- الاهتمام بالأعداد من ناحية التكنولوجيا للمعلم وتمكينه من امتلاك مهارات التكنولوجيا المتقدمة والتعامل معها والقدرة على توظيف الحاسوب في المجالات التعليمية - الاستفادة من تجارب الدول المتقدمة في مجال برامج المناهج الدراسية بشكل تفاعلي (الحسيني، ٢٠٢٠، ص ١٥).

٣. مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-١٩) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-١٩) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل، وتكونت العينة الدراسة من (١٦١) فرداً، ولتحقيق هدف الدراسة استعمل المنهج الوصفي وقامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية وتطبيقه وتم معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون ومعادلة كرو نباخ ألفا والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والاختبار التائي وتحليل التباين الأحادي والمقارنات البعدية بطريقة شفوية حيث أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية عند تطبيق الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها، ووجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس (ذكور واثان) في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الإناث، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الذكور المتزوجين فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لعدد الأولاد في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح من لديه ١- ٥ من الأبناء. (الصمادي، ٢٠٢١، ص ٥٣-٧٣)

- دراسة ليو وليو Liu & Liu في الصين (٢٠٢٠) :

عنوان الدراسة: الحالة النفسية خلال زمن انتشار وباء كورونا للطلاب الجامعيّ Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic

أدّ هذفت الدراسة قياس مستوى الحالة النفسية والاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات المختلفة اثناء فترة انتشار وباء كورونا، وكذلك لفهم الديناميات النفسية للطلبة اذين يعانون من الاجهاد، اذ تم اعتماد المنهج الوصفيّ وجمع بيانات (٥٠٩) طالب جامعي عن طريق استبيان تم تنفيذه عبر الانترنت وتم استعمال مقياس (القلق والاكتئاب) التابع لمركز الدراسات الوبائية لمعرفة وتقيم اعراض القلق والاكتئاب، وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والاناث طلاب الجامعات المختلف من مشاعر القلق والذعر من التعرض للمخاطر، حيث كانت مستويات (القلق والاكتئاب) لدى طلبة الجامعات أعلى من مستويات المعايير الوطنية كذلك تبين ان ذعر الطلبة من الوضع الوبائي شكل عامل خطر القلق. (Liu & Liu, p268; ٢٠٠٢)

الاستنتاجات :

استنادا الى نظرية أحداث الحياة الضاغطة، فإن الاحداث الأخيرة التي تعرض لها العالم بأسره نتيجة غزو جائحة فايروس كورونه كوفيد (١٩) ولد الكثير من الرعب والهلع والخوف والأفكار السلبية كالانتحار والمشاكل والخسارات في جميع الميادين والتأخر في تشي دول العالم نتج عنه ضغط نفسي كبير بسبب هذه الكارثة الإنسانية ولما لها من اثار مدمرة على جميع نواحي الحياة اذ ما هي مميتها لجميع افراد المجتمعات وخسارة أرواح كثيره من البشر والمقربين وانتشار حالة الحزن والاسى بسبب فقدان اشخاص اعزاء وكذلك للحجر الصحي ولما له من اثار ضاغطة على الفرد والاسرة سواء مصاب او ملامس للشخص المصاب كذلك الشخص المصاب بالفايروس إضافة للمرض وما تحويه من صعوبات في التنفس وتدهور حالته الصحية يصاحبها تدهور نفسي شديد لتفكير المصاب بالموت المحتم، كذلك ظهور العديد من الامراض نتيجة الضغط بسبب هذه الجائحة أي ان الضغط النفسي هو نتيجة الظروف الضاغطة التي يعيشها الانسان وما تحويها من احداث واثار مدمره بسبب المرض الفايروسي المميت (جائحة كورونه اما من ناحية إيجابية فقد أتاحت جائحه كورونا للناس الفرصة لإعادة النظر في علاقاتهم مع الاخرين، وتجديد أو اصر صداقاتهم القديمة بل وتجديد علاقاتهم مع ذويهم. كذلك الوباء ساعد بعض الأشخاص قضاء وقت أطول مع زوجاتهم واسرهم والعكس بالنسبة للزوجات والتواصل والاستمتاع باللعب مع أبنائهم لساعات أطول.

كذلك نستنتج من البحث أن وباء كورونا له تأثير واضح على أداء الطلبة بصورة عامة ولكن كان هناك تفاوت في تأثير مظاهر الجائحة. فقد كان القلق والتوتر من انتشار الوباء، واحتمالية العدوى من أقارب الأشخاص سواء من افراد العائلة او الجيران او الأشخاص في الشارع او الأماكن العامة، وكذلك القرارات

المتعددة والتعميمات الكثيرة من وزارة التربية التعليم بشأن إيقاف العملية التعليمية أحياناً وتأجيلها أحياناً أخرى خلال الجائحة، الأثر الأكبر من وجهة نظر.

حيث يعتبر التعليم الإلكتروني أسلوباً جديداً في التعلم فرض نفسه بقوة على مراكز المعلومات والمؤسسات الأكاديمية والتعليمية إذ يمثل شكلاً جديداً يتلاءم وتطورات تكنولوجيا المعلومات فأصبح التعليم الإلكتروني الذي يتبعه جميع المجالات وخاصة المجال التربوي والتعليمي حيث يشكل جزءاً مهماً في كيان المدارس والمعاهد والجامعات إذ يوفر التعليم الإلكتروني قاعدة معلومات مهمة وواسعة لفتح مجالات الاتصال بين المتعلمين أنفسهم، وبين مدرستهم في بيئة تكنولوجية فعالة؛ تتوافر فيها جميع أدوات التعلم التي تحتاجها جميع أطراف العملية التعليمية.

حيث يمر المتعلم بكثير من الضغوطات والأزمات التي من شأنها تؤثر سلباً على حياته نفسياً وجسدياً، إذ لم يتعلم الأساليب والطرق تقبلها والتعامل معها، فالمتعلم يتعرض لضغطين في نفس الوقت أولاً بسبب دخول موجه مفاجئة لجميع بلدان العالم بدون استثناء وهي فايروس كورونا الأمر الذي يولد ضغطاً كبيراً على جميع فئات المجتمع لما يحويه من آثار مدمره ومميتة ولكونه فرد من أفراد المجتمع من جهة وجهة أخرى دخول التعليم الإلكتروني وبشكل مفاجئ قد يسبب مشكلات وضغط نفسي لدى المتعلمين. وتعد استجابات المتعلمين للضغوط النفسية استجابة بدرجات متفاوتة وذلك لاختلاف استعداداتهم وميولهم واتجاهاتهم، ورغباتهم، فبعض المتعلمين قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية، مثل، التحصيل، الدراسي والنجاح في المرحلة الدراسية من عدمها.

حيث تؤثر الضغوط النفسية على حياة المتعلم في حال أنه وقع تحت تأثيرها؛ فيصاب بأعراض هذه الضغوط، ومنها الاضطرابات وعدم الاستقرار، والضعف العام في التركيز والانتباه ومواجهة الصعوبات في أداء العمليات العقلية، وسرعة الاستئثار، والغضب، والانفعال، والقلق والتوتر والحزن، والإحباط، والاكتئاب، والانسحاب وحتى ترك الدراسة (وفي حين آخر قد تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم فتكون ضغوط إيجابية تساعد على التعامل مع المواقف الصعبة؛ فتكون له دافع إلى العمل الجاد، من إدراكه، ويسرع من رد فعله و يعزز أدائه، في كافة مجالات الحياة الطبعية، ومنها الامتحانات التحصيلية.

كذلك نلاحظ من خلال الأدبيات والدراسات ان كلا من فيروس كورونا المستجد وفيروس السارس SARS والميرس MERS الى عائلة "فيروسات كورونا"، وقد أظهر تحليل الجينات في الماضي أن خصائص الجين الخاص بـ "COVID-19" تختلف إختلافاً كبيراً عن جيني "MERS-COV". "COV-SARS".

التوصيات للتغلب على الضغوط النفسية:

- الإيمان بالله والتقرب من الله سبحانه وتعالى وتفويض الامر لله في الصعاب والشدائد .
- من الأمور المهمة معرفة مسببات الضغط النفسي ومعالجتها والتخلص منها واستعمال الأساليب المناسبة للتصدي لها كذلك استعمال استراتيجيات التعامل مع الضغوط.
- التخلص من الأفكار السلبية والتي تدعو للقلق والتوتر وعدم الارتياح ، والتركيز على التفكير المنطقي الإيجابي ليكون الفرد أكثر هدوء واتزان وتفاءلا و أقل انفعالا .
- التخطيط والتنظيم الجيد للوقت وذلك يمنح الفرد بالاطمئنان والسيطرة على زمام الامور في حياته.
- استيعاب التغيرات التي تتعرض الفرد والتعامل معها بأنها قضاء وقدر والعمل على حل المشكلات التي تواجه الفرد والمواقف بأكثر عقلانية يساعد في علاج الضغط النفسي الناتج منها.
- التواصل الاجتماعي للتواصل مع الاخرين وبناء علاقات اجتماعية جيدة لان الاختلاط مع الأشخاص والتحدث معهم يساعد من خروج الشخص من دائرة الضَّغَط النفسي والتخلص من الكئابه والعزلة.
- تنظيم ساعات النوم لان النوم المعتدل ضروري لصحة الانسان فالنوم القليل او الكثير يضر بالصحة النفسية للإنسان وله تأثيرات سلبية عليه وتعرض الفرد للأمراض.
- جعل الجسم أكثر حيوية ونشاطاً من خلال وممارسة التمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء ورياضة اليوغا تساعد على التخلص من بعض الضغوط النفسية اليومية وضغوط العمل
- الاستشارة النفسية من المتخصصين مهمة وسيلة للتخلص من الضغط الذي يواجهك في حالة إذا شعرت بان هناك مشكلة تعتريك.
- التقليل من شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة، والاكثار من شرب الماء والمشي في الهواء الطلق لأنه يخفف من الضغط ويقلل من الوزن.
- مساعدة الأبناء على حل مشكلاتهم سواء في البيت او المدرسة وتعاون أولياء الأمور مع المدرسة وخاصة في الظرف الحالي للتقليل من الضغط النفسي عليهم وجعلهم أكثر استقرار وأكثر مثابرة لتحقيق النجاح في الدراسة للوصول الى الأهداف المرجوة لبناء مستقبلهم وبالتالي نجاح العملية التعليمية.

Recommendations for the prevention of coronavirus (Covid-19):

- To protect yourself first, do not travel to areas where the virus is high to avoid infection.
- If you live in an area where the virus is dangerous, or you must travel to it, you should take precautions to avoid infection:
- Stay away from sick people or whom you suspect may be infected.-
- Stay away from places where there are animals that may carry the virus, including places where animals and animal products are sold. Note that all live animals can carry the
- Avoid or avoid eating meat or
- Fish in areas where the virus has spread. If you must eat fish and meat, make sure to cook it well to kill the virus, if any.
- Hands should be washed as much as possible, especially before leaving the house and often with soap and water, if soap and water are not available, use hand sanitizer at different times, especially before eating.
- Avoid touching the mouth, face, eyes or nose.
- Avoid crowded or closed places
- Wear a medical mask to protect yourself if you are in a community with residents, workplaces, markets ... etc. who have the disease to protect others or healthy people to avoid infection.
- Open a window. Increase the amount of "natural ventilation" when you are in an enclosed place in the car, for example, in the workplace, etc. of similar places.
- Be careful as much as possible to apply social distancing at least a meter or a meter and a half.
- If you have symptoms of the disease, or think that you are infected with the virus, take precautions to prevent the virus from spreading to others: If you suspect that you have a virus infection, contact your health care provider immediately Tell your health care team that you think you may have a virus infection.
- Stay at home, leave your home only to get medical care. Stay away from other members of your family, if possible, and stay in your own room, separated from others.
- Take precautions by all family members.
- Do not travel while sick.
- You should sneeze or cough into a tissue, sleeve or elbow. Avoid sneezing into your hand or into the air
- Wear an appropriate medical face mask (mask).
- Develop strategies to confront such a deadly phenomenon and the important role of the media in the risks associated with the coronavirus disease, and

include messages directed especially to people who deny the existence of the disease.

- Promote and disseminate tangible and practical methods of preventive protection, with an emphasis on clearly informing about the difference between preventive protection for the individual and quarantine. Acceptable but not feasible given the space Provide alternative options for providing protective protection when protective protection at the home level is considered a matter of physical or economic constraints. For example, it is possible to carry out protective gear in the home of the larger family if space is limited in the home of the immediate family.
- Provide financial and social support to protected individuals and their families.
- As well as ensuring the ability to continue to provide services, including access to health care, telehealth consultation, food and nutrition needs, etc., with the purpose of “do no harm” through preventive protection and the establishment of referral and accountability mechanisms to alert Local health systems to coronavirus systems and linking the symptomatic person to care Appropriate risk communication can improve community understanding of the risks of the coronavirus, the specific clinically threatening risks, and the means to prevent and reproduce the disease. .
- Taking the necessary vaccinations to avoid infection or reduce its severity if a person is infected with the Corona virus, which are many types, including the vaccine (Pfizer-Biontech - Moderna - Johnson & Johnson - American - Chinese Sinopharm - Russian Sputnik etc.) There are vaccines and work is still continuing on this The scope so far is to eliminate the virus or reduce the risk.

Suggestions:

1. Conducting a study of the psychological stress variable and its relationship to academic achievement in light of the Corona pandemic.
2. Conducting a comparative study between the level of learning before the Corona pandemic and after the pandemic and the extent of the impact of e-learning on the learner.
3. The pros and cons of e-learning in light of the Corona pandemic.
4. Students' mental health in light of the COVID-19 pandemic. The use of psychological stress strategies in the phenomenon of the spread of Corona virus Covid 19.
5. Conducting a comparative study between those infected with the disease after recovery and the uninfected in terms of (optimism and pessimism, extraversion and introversion, and a feeling of psychological happiness), and positive thinking.

References:

1. Al-Amiri, Ahmed Ali Muhammad (2001) AD: Psychological Stress, Al-Nabaa Magazine, No. 54.
2. Ahmed, Suleiman Odeh, and Khalil Youssef, 1988 AD: Statistics for the researcher in education and psychology, Dar Al-Fikr,
3. Al-Daridi ,Amman, Tariq (2020): The COVID-19 pandemic and its repercussions on the Sustainable Development Goals (2030), ESCWA Scientific Publishing, No. (3-
4. Al-mudares, Rana Mahmoud, 2000 AD: "Constructing a Counseling Program to Treat Psychological Stress to University Students," University of Baghdad, College of Education (Ibn Rushd), (unpublished MA thesis).
5. Bushra Hussein Ali, 2007: "Classroom environment variables and their relationship to psychological stress", University of Baghdad, College of Education for Girls, (unpublished doctoral thesis
6. Zakaria, Mervat (2020): Aggravating crises: Corona and the escalation between Iran and the countries of the region. Political Horizons Magazine, Issue (54), pp. (11-14).
7. Zainab Muhammad Shukair, 1997 AD: Psychological stress and burnout among university students, Psychological Counseling Journal, No. 6.
8. Askar, Ali, 1998: Life's pressures and ways to confront them, 2nd floor, Dar Al-Kitab Al-Hadith, Kuwait.
9. Aaskavi, Faten Ahmed (2020): The family's adaptation to home quarantine in the time of Corona. Geil Magazine. Humanities,.
10. Ahmad ,Muhammad, Sawalha 996 AD: The effect of the social and economic level on the academic achievement of a sample of primary school children in Jordan, Yarmouk Magazine, No. 6
11. Abu Asaad Ahmed Abdel Latif (2009) Manual of Psychological and Educational Measures, first edition, Debono Center, Amman.
12. Al-Amiri, Ahmed Ali Muhammad 1998: Psychological stress among students of Taiz University and its relationship to their academic achievement, Al-Mustansiriya University, College of Education, (unpublished MA thesis)..
13. Benziane, Malika and others (2020): Social isolation due to the Covid-19 pandemic and its repercussions on the psychological and physical health of the individual, Journal of Human and Social Sciences Studies, Algeria (28).
14. Bou Sneina, Ezz El-Din, El-Bazzaz, Mohamed (2020): The impact of the Corona pandemic on the academic performance of Libyan universities, a field study on a sample of faculty members, Faculty of Economics, University of Benghazi, Libya.
15. Jalal, Saad, 1985 AD: Reference in Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Library of Modern Knowledge

16. Hussein, Taha and Abdel Azim, Hussein. (2006) Strategies for managing psychological educational stress. Dar Al-Fikr, Amman.
17. Hussein, Faiza Ahmed (2020): E-Learning and Facing the Repercussions of the Corona Pandemic in Real and Aspired Education The Fourth International Conference for the Development of Arab Education, E-Learning Management is an absolute necessity to solve educational problems resulting from the Corona crisis, Cairo 4-6 July. (2015)
18. Hawkan, Hassan A seminar in natural sciences, Corona Virus and the Middle East Syndrome, Ministry of Education, National Center for Excellence, Syrian Arab Republic
19. Samia, Barsim (2015): Internet addiction and social isolation, a field study of a sample of students from Oum El Bouaghi University, Journal of Arts and Social Sciences, No. (1), pp. (231-246).
20. Sayed Youssef, Gomaa (2009): Modern theories in the interpretation of mental illness, Gharib House for Printing and Publishing, Cairo
21. Sheikh, Muhammad (2020): The educational role of using social networks in the educational process in Saudi universities, an exploratory study on a sample of faculty members, King Abdulaziz University Journal, Arts and Humanities, Volume (28), Issue (9), p. (70) -93).
22. Al-Smadi, Samir Sitan (2021): The level of psychological stress resulting from the spread of the emerging coronavirus (COVID-19) among a sample of the Jordanian community in Hail, King Abdulaziz University Journal: Arts and Humanities..
23. Al-Amriya Mona bint Abdullah bin Nabhan (2014) Dimensions of the self-concept of working and non-working women and their relationship to the level of psychological stress and family adjustment in Al-Dakhiliyah Governorate, unpublished master's thesis in Education, University of Nizwa
24. Ali, Abdel Salam, 2000 AD: "Social support and stressful life events and their relationship to compatibility in university life", Journal of Psychology, issue (53), issued by the Egyptian General Book Authority.
25. Ansher, Ahmed Mohamed Hussein, Douma and Nasr El-Din Ahmed Idris (2019): Realizing the health risk and its relationship to a sense of responsibility among international students at the International University of Africa in light of the Corona pandemic, Department of Psychology, Faculty of Arts, International University of Africa, Khartoum, Sudan.
26. Al Ghurair Ahmed Nael (2009): Dealing with psychological stress, first edition, Dar Al-Shorouk: Amman- Keenan, Kate 1999: Controlling Psychological Stress, 1st Edition, translated by the Center for Arabization and Translation, Arabic for Science, Beirut.

27. Al Hussein. Faiza Ahmed (2020): E-Learning and Facing the Repercussions of the Corona Pandemic in Real and Aspired Education, Fourth International Conference for the Development of Arab Education, E-Learning Management is an absolute necessity to solve educational problems resulting from the Corona crisis, Cairo 4-6 July
28. World Health Organization (2020) Novel Coronavirus (19-COVID) A comprehensive health awareness guide, UNRWA
29. Huda Daoud Najm Al-Saad (2020.): Challenges and opportunities for generalization in light of the coronavirus pandemic, the reality of the city of Basra, College of Arts, University of Basra.
30. Ministry of Health and Population (2005): National Guide to Infection Control "Part One - Standard Precautions for Infection Control", Arab Republic of Egypt.
31. Rital Altkinson et. Al (1990). Tiildirds Introduction to psychology-
32. printed the united states of .
33. Murray, Henry A(1938) Exploralions in personality, New york. Oxford university press.
34. Sutterley Doris O.& Glories F.Donnely (1981), Coping with Stress. An aspen publication.
35. Yates tere.E (1979). Managing Stress American Management
36. Association U.S.A .
37. Hackett G.& Lonbory S, 1983: Models of stress in :Altim aier, Em- (ed) Helping students manage stress sanfran cisco: Josses – Bass. Inc.
38. Liu, Xiaoyan and Liu, Jiaxiu and Zhong, Xiaoni, Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic (3/10/2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3552814> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3552814> seen on September, 26
39. ← Hammoudeh,A., Abu Hantash,H.,Tobbalat,R.,AlMousa,E., Madanat, E., AlMuhaisen, R., Fakhri,M., & Alhaddad,I. (2020). The Covid-19 Pandemic and Triggered Acute Myocardial Infarction among Non-Infected Individuals. International Journal of Clinical Cardiology,7(3)
40. -Young,K.&Rodgers,R.(1999).The relationship between depression and Internet addiction. Cyber Psychology and Behavior,1(1), 25-28
41. Cherry, K. (2020). How to cope with quarantine. Retrieved From <https://www.verywellmind.com/protect-yourmental-health-during-quarantine-479976>.
42. WorldHealth,Organization<https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus/coronavirus>