

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا

بن سالم خديجة

جامعة احمد دراية –أدرار

University Student's Psychological Stress and Crisis Management Strategies During The Coronavirus Crisis

Bensalem Khadidja

Ahmed Derayah University of Adrar

khe.bensalem@univ-adrar.dz

Receipt date: 18/11/2020; Acceptance date: 19/04/2021; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract .The present study mainly aims at exploring the university student's psychological stress during the coronavirus (COVID-19) crisis. It also investigates its effects on students, how they can manage it and possible solutions for the post-coronavirus stage. In other words, this study is diagnostic and predictive, are taken as sample.

In accordance with the research aims, a descriptive approach is used in which hundred (100) students from the university of Adrar; situated in Algeria,.

After a careful review of the related literature, an electronic questionnaire was submitted to the participants.

The findings indicate that the participants are suffering from stress during the coronavirus (COVID-19) crisis, resulting in psychological effects.

In order to face stress; therefore relieve it, the sample has used beneficial strategies among plenty of useful ones.

The study concludes that a university student essentially needs assistance during the coronavirus pandemic crisis, psychological and social support as well as trainings on the use of skills and strategies compatible with crisis management for overcoming stress.

Keywords. psychological stress, crisis management strategies, coronavirus crisis. Undergraduate student.

ملخص.تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل تفشي وباء كورونا كوفيد 19، وتأثيراتها النفسية، وقدرتهم على ادارتها والتعامل معها. وما العمل في ما بعد أزمة كورونا. اي ان هذه الدراسة تشخيصية تنبؤية.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي و الذي يتناسب والغرض من الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب من جامعة "أدرار" بالجزائر. وتم تصميم استمارة استبيان إلكتروني بعد مراجعة الدراسات السابقة والأدب النظري. وانتهت النتائج إلى أن أفراد العينة المدروسة يعانون من ضغوط نفسية جراء تفشي وباء كورونا نتجت عنها اثار نفسية. و لمواجهة هذه الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها استخدم أفراد العينة بعض الاستراتيجيات الإيجابية. وأكثر ما يحتاجه الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية وكذلك التدريب على استخدام مهارات واستراتيجيات مواجهة الضغوط الناتجة عن الازمات.

الكلمات المفتاحية: ضغوط نفسية، استراتيجيات المواجهة، وباء كورونا كوفيد 19.

لذا بات من الضروري التعرف على الطلاب الجامعيين المتربته على أزمة كورونا
 في ظل أزمة كورونا، حيث أن الاهتمام بدراسة هذه المشكلات في المستقبل فحواه يستطيع
 الطالب الجامعي التعرف على هذه المشكلات في ظل أزمة كورونا؟

ويتفرع عن هذا التساؤل العام مجموعة من الاسئلة :

- 1/ هل يعاني الطالب الجامعي من ضغوط نفسية جراء تفشي وباء كورونا؟
- 2/ ما الأثار وانعكاسات نفسية نتجت عن الضغوط النفسية جراء تفشي الوباء لدى الطالب الجامعي؟
- 3/ ما استراتيجيات مواجهة يستخدمها الطالب الجامعي للتصدي للضغوط النفسية جراء تفشي الوباء؟

2/ صياغة فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :يستطيع الطالب الجامعي التعرف على هذه المشكلات في ظل أزمة كورونا.

ويتفرع عن هذه الفرضية العامة مجموعة من الفرضيات :

- 1/ يعاني الطالب الجامعي من ضغوط نفسية جراء تفشي وباء كورونا.
- 2/ وانعكاسات نفسية نتجت عن الضغوط النفسية جراء تفشي الوباء لدى الطالب الجامعي
- 3/ استراتيجيات مواجهة يستخدمها الطالب الجامعي للتصدي للضغوط النفسية جراء تفشي الوباء.
- 3/ اهداف الدراسة :يهدف من خلال هذه الدراسة إلى التعرف قدرة الطالب الجامعي على التعرف على هذه المشكلات في ظل أزمة كورونا. وذلك من خلال :

1/ التعرف على قدرة الطالب الجامعي على التكيف و ضبط توازنه النفسي في ظل ما نعيشه اليوم من تفشي لوباء كورونا.

2/ التعرف على الضغوط النفسية جراء تفشي وباء كورونا لدى الطالب الجامعي.

3/ التعرف على الاعراض المصاحبة للضغوط النفسية التي بدأت تظهر عليه جراء تفشي الوباء .

4/ التعرف على الاثار النفسية التي قد تحدث عن الضغوط النفسية جراء تفشي الوباء لدى الطالب الجامعي.

5/ التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطالب الجامعي للتصدي للضغوط النفسية جراء تفشي الوباء.

4/ اهمية الدراسة :تنبع اهمية هذه الدراسة من اهمية الموضوع الذي نتناوله، فهو من المستجدات التي نعيشها اليوم
 ويعيشها العالم بأكمله التي نتجت عن تطور وتفشي وباء كورونا "كوفيد 19" ويمكن إيضاح اهمية الدراسة على النحو الآتي:

- توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً عن أزمة كورونا وردود أفعال الأفراد تجاهها والضغوط الناتجة عنها واستراتيجيات مواجهتها.

- كما قد يتفرع عنها العديد من الدراسات الأولية، البرامج والخطط المستقبلية والتوجيهية.

- حقائق كمعلومات حول الالتزامات واثاره النفسية والانفعالية والجسدية والاجتماعية والسلوكية ، واستراتيجيات
 مواجهتها وزيادة الوعي بأساليب التدخل الاستعجالي في حالة حدوث ضغوط نفسية .

- توفر هذه الدراسة استبياناً للتعرف عن الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين في ظل أزمة كورونا وتأثيراتها النفسية
 والاجتماعية ومستويات الوعي لديهم بكيفيات التعامل في ظلها وما العمل في ما بعد أزمة كورونا . اي ان هذه الدراسة
 تشخيصية تنبؤية.

5/ تحديد المفاهيم والمصطلحات :

أ/ تعريف الضغوط النفسية : شهدت كلمة " stress " تطوراً وذلك عبر فترات من الزمن فهذه الكلمة مشتقة من
 الكلمة اللاتينية " stringer " وهي تعني شد ، ضيق ، عقد أو ربط ، أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا

الاحتضان لا يجب ان يكون الشعور فيه متبادل بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق (Jean Benjamin stora 1993)

الاحتضان لا يجب ان يكون الشعور فيه متبادل بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق (Jean Benjamin stora 1993) (litt & turk, 2005) :شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل.(السميران و المسعيد ،2014: 16)

التعريف الاجرائي للضغط النفسي: [مجموعة من التأثيرات خارجية او داخلية تواجه الفرد فتاثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي والنفسي له ويمكن تحديدها من خلال الاجابة وابداء الرأي من قبل الطالب الجامعي على اسئلة الاستبيان ()].

ب/-تعريف استراتيجيات المواجهة :

تجدر الإشارة إلى ان المصطلح الانجلوسكسوني "coping" صعب ترجمته إلى اللغات الأخرى ففي اللغة الفرنسية نجد له عدة تسميات مثل : Réaction , " Adaptation " , " Accommodation لكن في أغلبها لا تخدم المعنى الحقيقي لمصطلح ال "coping" .اما في اللغة العربية نجد التسميات التالية :استراتيجيات المقاومة ، استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التعامل ، استراتيجيات التكيف ...إلى غيرها من التسميات .

تعتبر استراتيجيات المواجهة هي تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف التي تسبب له التوتر والضغط النفسي. وتشير إلى تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف التي تسبب له التوتر والضغط النفسي. (Solomon et al, 1988).

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة: هي تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف التي تسبب له التوتر والضغط النفسي. (Solomon et al, 1988).

ج وباء كورونا كوفيد 19 : فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية () والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كوفيد 19.

مرض كوفيد 19 هو مرض معد يسببه افر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. 19
الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.(الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية)

6/-الدراسات السابقة :

1/دراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان بعنوان : الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الإعدادي. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الإعدادي. استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة على (120) تلميذا وتلميذة من التخصصين العلمي والادبي للسنة الدراسية (2015 2016) كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية واستخدم الباحثان استبياننا خاصا بأسباب الغياب المدرسي، واستبيان الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية- 1 : وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي. 2 توجد فروق ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى

3. توجد فروق ذات دلالة في متغير أسباب الغياب المدرسي تعزي لمتغير(الجنس). ()

2/دراسة شويطر خيرة بعنوان : **الاعتماد المتبادل بين الامهات والمعلمين في تعليم اللغة العربية في المرحلة المتوسطة** : اطروحة دكتوراه في تخصص علوم التربية بجامعة وهران 2016-2017. **المؤلف** : شويطر خيرة

[illegible]

ثانيا/الإجراءات الميدانية

1/ منهج الدراسة. تم استخدام المنهج الوصفي ،الذي يناسب الغرض من البحث ،حيث تم جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها واستخلاص النتائج بخصوص مشكلة الدراسة المطروحة.

2/ عينة الدراسة. تعرف العينة بأنها مجموعة من المستجيبين يتم اختيارهم من المجتمع الأصلي لتحقيق اغراض الدراسة. وعليه حددت العينة بـ 100 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية واهم مواصفاتهم :

جدول رقم 01 يوضح مواصفات العينة؛

الجنس		الخصائص		
ذكور	إناث	العينة وموصافاتها	المتوسط	الانحراف المعياري
34	66	المتوسط	10	16
34%	66%	الانحراف المعياري	10%	16%
100%		الانحراف المعياري	100%	

3/ اداءة الدراسة .لتحقيق الغرض من الدراسة وهو التعرف عن الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين في ظل تفشي وباء كورونا كوفيد 19، وتأثيراتها النفسية وقدرتهم على إدارتها والتعامل معها .وما العمل في ما بعد ازمة كورونا. وتم لأجل هذا الغرض بناء استبيان الكتروني بعد مراجعة الدراسات السابقة والادب النظري وعرضه على المحقّقين.

- صدق وثبات اداة الدراسة :بعد بناء الاستبانة وتحديد محاورها التي اشتملت مجتمعة على (18 بند) عرضت على المحكمين لإبداء رأيهم حول مدى انتماء ووضوح الفقرات ومناسبتها لغرض الدراسة ،سلامة اللغة، وإضافة أو حذف ما يروونه مناسباً من الفقرات، وبعد ذلك تم إجراء التعديلات على ضوء اقتراحات وملاحظات المحكمين، حيث تم تعديل بعض الفقرات من الاستبانة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (02):تعديل عبارات الاستبيان (الاستمارة)

الرقم	العبارة	تعديلها
01	أرى أن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة ، وأنهما تتأثران ببعضهما البعض	أرى أنه عندما لا أكون مرتاحاً نفسياً ينعكس ذلك على صحتي الجسدية.
02	يعد كل من التوتر والقلق عاملاً أساسياً في ضعف المناعة لدى الإنسان.	انه عندما أكون متوتر وقلق تضعف مناعتي ولا أستطيع مقاومة . . .
03		إضافة أعراض أخرى يمكن أن تكون مصاحبة للضغوط النفسية في ظل التباعد الاجتماعي وتفشي وباء كورونا : - فقدان التركيز وكثرة النسيان : صعوبة في اتخاذ القرارات - الشعور بالاكئاب وأحياناً الرغبة بالبكاء
04	أرى أن الكثير يشعر بالإحباط	أرى أن الكثير يشعر بالإحباط هذه الأيام وخصوصاً عندما طالت أزمة . . .
05		أفضل تعاطي الأدوية المضادة للقلق والتوتر والصداع في ظل أزمة كورونا .

وقد تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات الاستبانة بين 80% و100% وبالتالي تم الإبقاء على جميع عبارات الاستبانة وإضافة ما اقترحوه.

النتائج: تم حساب الثبات باستخدام طريقة الفا كرو نباخ، حيث بلغت قيمته (0.89) للاستبيان ككل، أي أن الاستبانة تتمتع بثبات عالي.

4/ عرض وتحليل وتفسير النتائج:

بعد أن تم تطبيق الاستبيان () على أفراد عينة الدراسة ، وبعد تفرغ النتائج الخام المتحصل عليها ، سنقوم فيما يلي بعرض هذه النتائج وذلك وفقاً لفرضيات الدراسة .

عرض وتحليل وتفسير نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

جدول رقم (03) يوضح خصائص وباء كورونا بالنسبة لأفراد العينة المدروسة:

النسبة	التكرار	العبارة
70%	70	وباء كورونا كان مفاجئاً ، ولم أتوقع وصوله إلينا بهذه السرعة.
40%	40	وباء كورونا سبب لنا الحيرة والتردد في التصرف حيال تفشيته المفاجئ والغامض
12%	12	هناك نقصاً كبيراً في المعلومات المرتبطة بوباء كورونا ، لذلك يصعب تقدير النتائج المباشرة المترتبة عنه.

فقدان الأمل من أقصى الاختبارات التي تمر بها النفس. إن الأمل هو سر الحياة وهناك كلمة شهيرة للعالم "هال ليندزي" Hal Lindsey يقول فيها: "إن الإنسان يستطيع أن يحيا 40 يوما بدون طعام، و3 أسابيع بدون ماء، و3 دقائق بدون هواء، ولكنه يصعب عليه أن يحيا أكثر من أيام قليلة جدا معدودة بدون أمل". (صادق والشربيني 2018: 76)

- شعور بالعجز، حيث بلغت النسبة 16%. عندما تعجز على التحكم في أي موقف يواجهك، تبدأ مشاعر الأمل والضيقة في التسلسل إلى النفس وتصل الأزمة إلى قمته.

- شعور بعد الارتياح وبالتعاسة والضعف، حيث بلغت النسبة 18%.

- غير قادر حيث بلغت 4% حيث يرى بعضهم: أن هناك قلق على الآباء وكبار السن فقط، وهناك من يشعر بالقلق بشأن وصوله للحي أو العائلة، وهناك من صرح بأنه فعلا عاجز ولك بالآيمان بالله أصبح مرتاحا. أما الآخر فقد عبر بأنه قلق حيال أهله ولا يقوى على مزيد من الضغط.

- نستنتج مما سبق أن أغلبية أفراد العينة المدروسة ظهرت لديهم مشاعر المازومين في ظل تفشي وباء كورونا.

وقد وضع (Gentry, 1994). في إطاره نظريته على أن المشاعر السلبية هي نتيجة لتأثيرات خارجية.

والمشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ خبرات الأفراد في التعامل مع الأزمات.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

✓ المشاعر السلبية هي التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والضغط.

الجدول (05) يوضح اللجوء للإنكار في ظل تفشي وباء كورونا :

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة	المرحلة السادسة
72	72%	28	28%	00	00%

من خلال القراءة الجادة للجدول نلاحظ أن أغلبية المبحوثين يختارون الإنكار لمواجهة الأزمة، أي يتكرومون ويقزمون من

حجم الخطر الذي ينجم عن وباء كورونا ليشعروا بالراحة والطمأنينة، حيث بلغت النسبة 72%.

هناك بعض الأشخاص يختارون الإنكار لمواجهة الأزمات كإجابة كوروناً، حيث يعملون على عزل جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالأزمة، وأحياناً يقومون بعزل المؤشرات التي قد توحى بالأزمة نفسها، والبعض يقولون إن هذا لم يحدث، إن هذا خطأ. وقد أشارت (النوايسة، 2013: 197-198) إلى المراحل التي يمر بها الفرد إثر تعرضه للآزمات وهي :

المرحلة الأولى: "مرحلة الصدمة" وهي المرحلة الأولى من مراحل الحزن، وهذا قد يحدث بسبب الخسارة المفاجئة. وما يتبعها من نتائج سلبية، أو عندما لا يكون الشخص مهيباً للتعامل مع موقف الخسارة أو الفقدان، في هذه المرحلة يشعر الفرد بأن حياته ووظائفه قد توقفت، وقد أصبح غير قادر على ممارسة أي عمل شخصي له، وفي هذه المرحلة قد لا يكون الفرد قادراً

على ادراك جهود الآخرين لمساعدته ، فقد تظهر عليه علامات الدهشة والاستغراب ، وقد يمتنع عن الكلام لفترات من .

المرحلة الثانية: "مرحلة الإنكار والرفض" وهي المرحلة التالية للشعور بالآزمة ، فالشخص المتالم لا يستطيع التصديق بأن ما حدث قد وقع فعلا .

المرحلة الثالثة: "مرحلة الشعور بالحزن أو الاكتئاب" يعاني الأشخاص الذين يواجهون الآزمات من مشاعر متضاربة ، من الحزن والكآبة والياس وفقدان الامل وقد يرافقها مشاكل بالنوم وبالأكل ، وهذا شيء طبيعي عدا الشخص الذي واجه حدثا غير متوقع ، فاق قدرته التوافقية ، الامر الذي ادى إلى اختلال التوازن لديه. وقد يرافق مثل هذه المشاعر العديد من المشاعر كالشعور بالذنب ولوم الذات . لكثيرا من الافراد الذين يواجهون الآزمات يختبرون مشاعر الغضب ، فقد يكون هذا الغضب موجها نحو الآخرين وقد يكون موجها نحو الذات.

المرحلة الرابعة: "مرحلة التقبل" في هذه المرحلة يصل الفرد إلى نهاية حزنه والمه. ويبدأ بالخضوع للحقيقة الواضحة امامه ، والعمل على اتخاذ ترتيبات جديدة لمزاولة الحياة الشخصية .

جدول رقم (06) يوضح غياب مشاعر افراد العينة المدروسة وقت ازمة كورونا :

المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة
44	44%	48	48%	8	8%
تغيب مشاعري وقت الآزمات ، يعني ذلك عدم وجود أية مشاعر ايجابية أو سلبية أي كان شيئا لا يحدث ولا يوجد فيروس كورونا					

من خلال القراءة ا لجدول نلاحظ ان بعض الباحثين انه احيانا ما تغيب مشاعرهم وقت الآزمات ، حيث بلغت النسبة 48 % . 44% منهم يرون انه تغيب مشاعرهم وقت الآزمات ، يعني ذلك عدم وجود أية مشاعر ايجابية أو سلبية أي كان شيئا لم يحدث ولا يوجد فيروس كورونا.

وقد اشار كل من (صادق والشربيني 2018) إلى كيفية تعامل الناس مع الآزمات ، حيث قسما الناس إلى اربع فئات اثناء مواجهتهم لمشاكلهم النفسية ، وهذه الفئات هي :

1/ الاحتفاظ بالآزمة: يلجأ عدد كبير من المتالمين والمتضررين إلى هذا الاسلوب ، فهم "يغلقون على انفسهم" ويستسلمون للعواصف الداخلية ، وللصراعات والتمزقات النفسية العميقة.

2/ التمرد على الآزمة : هنا يلجأ إلى التمرد على كل القيم الروحية والوجدانية أو الاجتماعية أو الاخلاقية ، كرد فعل انتقامي من نفسه او من الآخرين ، او احيانا من إرادة الله سبحانه وتعالى والعياذ بالله.

3/ الهروب من الآزمة إن هذا الاسلوب اكثر الاساليب انتشارا وشيوعا، ومعتنقوا هذا الاسلوب وجدوا مخرجا لازماتهم الداخلية ، فهم "لا يحتفظون نهائيا بمشاكلهم" لما يصاحب هذا الامر من الألم والضيق والقلق ، وهم أيضا لا يتمردون على القيم الروحية أو الاجتماعية حرصا على مظهرهم الاجتماعي، إنما هم يلجؤون للهروب من مشاكلهم ، بل ومن انفسهم ويحاولون تناسي هذه الصراعات بتجنب التفكير نهائيا تقريبا فيها او مواجهتها. في بعض الاحيان يقل الضغط النفسي والتوتر المصاحب للآزمات مؤقتا، ولكن تظل المشكلة قابضة في اللاشعور أو العقل الباطن تنتظر المواجهة والعلاج.

4/ مواجهة الآزمة: إنه اسلوب ايجابي ، وقد يكون هذا الاسلوب اقل الاساليب انتشارا عند التعامل مع المشاكل او الكوارث او . وهذا يحتاج وعيا كبيرا بالآزمات، ويحتاج قلبا منفتحا ، وقبول إرادة الله ليتفهم حكمته ، ثم يستلهم منه الخطوات الصحيحة للاستفادة من الآزمة وتحولها للخير.

وبعض من افراد العينة المدروسة يلجؤون للهروب من أزمة كورونا. الكارثة الوبائية تؤدي إلى صدمة والصدمة تؤدي إلى أزمة

وعليه نستنتج انه يمكن اعتبار ما نعيشه اليوم من تفشي لوباء كورونا قد شكل أزمة لدى الطالب الجامعي.

نتائج (07) يوضح انتشار جائحة «كورونا» ساهم بشكل كبير في ظهور ما يسمى «توهم الإصابة بالمرض»

المتغير	القيمة	النسبة المئوية	المتغير	القيمة	النسبة المئوية
أرى أن انتشار جائحة «كورونا» ساهم بشكل كبير في ظهور ما يسمى «توهم الإصابة بالمرض» منا، ويتمثل ذلك بزيادة المخاوف من الإصابة	80	80%	لا أرى أن انتشار جائحة «كورونا» ساهم بشكل كبير في ظهور ما يسمى «توهم الإصابة بالمرض» منا، ويتمثل ذلك بزيادة المخاوف من الإصابة	20	20%

من خلال القراءة للجدول نلاحظ أن: أغلبية الباحثين أقرروا أن انتشار جائحة «كورونا» ساهم بشكل كبير في ظهور ما يسمى «توهم الإصابة بالمرض» عند الكثيرين، ويتمثل ذلك بزيادة المخاوف من الإصابة بالفيروس، حيث بلغت النسبة 80%.

نستنتج مما سبق أن انتشار جائحة «كورونا» ساهم بشكل كبير في ظهور ما يسمى «توهم الإصابة بالمرض» عند الكثيرين منا، ويتمثل ذلك بزيادة المخاوف من الإصابة بالفيروس، وهذا بدوره يبرئ النفس البشرية لتقبل الفيروس ويضعف المناعة لمواجهة إذا ما تم اكتسابه، لذا يجب على الجميع أخذ التدابير اللازمة لداء الإصابة، وعلى رأس تلك التدابير.

نتائج (08) يوضح أن افراد العينة المدروسة عندما يكونون متوترين وقلقين تضعف مناعتهم ولا يستطيعون

المتغير	القيمة	النسبة المئوية	المتغير	القيمة	النسبة المئوية
أرى أنه عندما أكون متوتر وقلق تضعف مناعي ولا أستطيع	36	36%	لا أرى أنه عندما أكون متوتر وقلق تضعف مناعي ولا أستطيع	52	52%

من خلال القراءة للجدول نلاحظ أن: الباحثين أقرروا أنه أحيانا وعندما يكونون متوترين وقلقين تضعف مناعتهم ولا يستطيعون مقاومة الأمراض، حيث بلغت النسبة 52%، تلها مباشرة من يرون أنه عندما يكونون متوترين

نستنتج مما سبق أن افراد العينة المدروسة يدركون جيدا أن التعرض للقلق والتوتر الشديد يضعف نظام المناعة النفسية لديه مما يجعله غير قادر على مقاومة الأمراض.

جدول رقم (09) يوضح أن التوتر والشعور بالضغط النفسية يزداد في ظل تفشي وباء كورونا

المتغير	القيمة	النسبة المئوية	المتغير	القيمة	النسبة المئوية
أرى أن التوتر والشعور بالضغط النفسية يزداد لدي في ظل تفشي وباء كورونا	66	66%	لا أرى أن التوتر والشعور بالضغط النفسية يزداد لدي في ظل تفشي وباء كورونا	24	24%

من خلال القراءة للجدول نلاحظ أن: أغلبية الباحثين أقرروا أن التوتر والشعور بالضغط النفسية يزداد في ظل تفشي وباء كورونا، حيث بلغت النسبة 66%.

[illegible]

عرض وتحليل وتفسير: □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

النسبة المئوية	المرادفات	المرادفات
12%	12	تغيرات في الذاكرة
10%	10	اضطرابات هضمية كالإسهال أو الإمساك
30%	30	الصداع
14%	14	التهيج
12%	12	الآلام أو وجاع في أماكن مختلفة من الجسم
6%	06	الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش
2%	02	تنمل اليدين والقدمين
8%	08	نبضات القلب سريعة
34%	34	الاضطرابات النفسية
10%	10	فقدان التركيز وكثرة النسيان
46%	46	صعوبة في اتخاذ القرارات
26%	26	فقدان الرغبة في المراجعة
12%	12	تغيرات في الشهية
32%	32	القلق والتوتر
12%	12	الشعور بالغضب الشديد
24%	24	نفاذ الصبر
36%	36	الشعور بالاكئاب وأحيانا الرغبة بالبكاء

-الاضطرابات التنفسية ، حيث بلغت النسبة 34%.

- صعوبة في اتخاذ القرارات ، حيث بلغت النسبة 46%.

- فقدان الرغبة في المراجعة ، حيث بلغت النسبة 26%.

- فقدان الصبر ، حيث بلغت النسبة 32%.

- نفاذ الصبر ، حيث بلغت النسبة 24%.

- الشعور بالاكتئاب وأحيانا الرغبة بالبكاء، حيث بلغت النسبة 36%.

نستنتج من خلال القراءة أن للجدول أن أفراد العينة المدروسة يعانون من ضغوط نفسية في ظل تفشي وباء كورونا. وهذا قد يكون ناجحة دائما، وهذا قد يكون التغييرات التي تحدث في الحياة والتي قد تكون التغييرات التي تحدث في الحياة.

جدول رقم (11) يوضح الشعور بالإحباط هذه الأيام وخصوصا عندما طالت أزمة كورونا

النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	البيان
00%	00	12%	12	88%	88	أشعر بالإحباط هذه الأيام وخصوصا عندما طالت أزمة كورونا

من خلال القراءة أن للجدول نلاحظ أن: أغلبية المبحوثين أقرروا أنهم يشعرون بالإحباط هذه الأيام وخصوصا عندما طالت أزمة كورونا ، حيث بلغت النسبة 88% . هذا قد يكون ناجحة دائما، وهذا قد يكون التغييرات التي تحدث في الحياة والتي قد تكون التغييرات التي تحدث في الحياة. " Lazarus 1984 أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة الياته الدفاعية المعرفية ، فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد هو الذي يولد الضغط ، فالإحباط هو شكل الخطر والذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه . (83: 2006) .

جدول رقم (12) يوضح شعور أفراد العينة المدروسة بالقلق من تعطل سير الدراسة بسبب أزمة كورونا:

النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	البيان
12%	12	24%	24	64%	64	أشعر بالقلق من تعطل سير الدراسة بسبب أزمة كورونا

من خلال القراءة أن للجدول نلاحظ أن: أغلبية المبحوثين أقرروا أنهم يشعرون بالقلق من تعطل سير الدراسة بسبب أزمة كورونا ، حيث بلغت النسبة 64%.

هذا قد يكون ناجحة دائما، وهذا قد يكون التغييرات التي تحدث في الحياة والتي قد تكون التغييرات التي تحدث في الحياة. " Lazarus 1984 أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة الياته الدفاعية المعرفية ، فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد هو الذي يولد الضغط ، فالإحباط هو شكل الخطر والذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه . (83: 2006) .

1- - في ظل أزمة كورونا، فإن الطالب الجامعي يواجه تحديات نفسية.

2- - في ظل أزمة كورونا، فإن الطالب الجامعي يواجه تحديات نفسية.

3- - في ظل أزمة كورونا، فإن الطالب الجامعي يواجه تحديات نفسية.

وإذا صعب على الطالب وحده تحقيق هذه الأهداف يستعين بالمرشدين والاختصاصيين النفسيين للتدخل النفسي .

استنتاج خاص بالفرضية الثانية:

إن الخطوط العريضة للتعرف على مشكلة الضغوط النفسية والمساعدة في مواجهتها ، أن يكون الطالب في موقف انضغاط حين تفرض البيئة عليه مطالب لا تمكنه إمكانياته من الوفاء بها ، وبمعنى آخر حالة الضغط عبارة عن اختلال في العلاقة بين الشخص وبيئته ،ويمكن تلخيص سلوكيات الانضغاط التي ظهرت عليه في ظل أزمة كورونا من خلال النتائج في:

✓ اعراض فيزيولوجية مشابهة لاعراض القلق.

✓ محاولة للتعامل مع موقف الضغط قد لا تنجح.

✓ مظاهر نفسية مثل القلق والاكتئاب والاحباط وسوء التوافق والغضب.

✓ اعراض ذهنية وفكرية كالصعوبة في اتخاذ القرارات.

وعليه نستنتج ان هناك اثار نفسية نتجت عن الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا وعليه تتحقق الفرضية الثانية.

عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضيات:

جدول رقم (13) يوضح انه يمكن استغلال الوقت الإضافي في القيام بأشياء مفيدة، مثل تعلم مهارة جديدة أو قراءة كتاب أو غير ذلك:

النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة
90	90%	10	10%	00	00%
اعتقد انه يمكن استغلال الوقت الإضافي في القيام بأشياء مفيدة، مثل تعلم مهارة جديدة أو قراءة كتاب أو غير ذلك					

من خلال القراءة ا لجدول نلاحظ ان:اغلبية المبحوثين يرون انه يمكن استغلال الوقت الإضافي في القيام بأشياء مفيدة، مثل تعلم مهارة جديدة أو قراءة كتاب أو غير ذلك ، حيث بلغت النسبة 90%. (Cohen,1988:285)

الاستراتيجيات النفسية التي شملت الاتي :

1- Rational Thiking :استراتيجيه التفكير العقلاني وأسبابه النفسية.

2- Imagining :استراتيجية يتجه اليها الفرد في التفكير في الأشياء التي لديهم.

3- Denial :إنكار الواقع يسعى اليه الفرد لتجنب التفكير في الأشياء التي لديه.

4- Problem Solving : يتجه اليه الفرد خلاله استخدام افكار العقلانية لحل المشكلة.

5- الفكاهة (Humor): استراتيجية يستخدمها الفرد للتفكير في الأشياء الخطيرة بطريقة فكاهية.

6- Turning to Religion وتشير هذه الدراسة إلى أن نسبة كبيرة من المشاركين في الدراسة الدينية قد تحولت إلى الدين الإسلامي، والانعطاف إلى الله تعالى، والالتزام بالقيم الإسلامية.

جدول رقم (14) يوضح تعاطي أفراد العينة المدروسة للأدوية المضادة للقلق والتوتر والصداع في ظل أزمة كورونا :

النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	البيان
%68	68	%28	28	%4	4	أفضل تعاطي الأدوية المضادة للقلق والتوتر والصداع في ظل أزمة كورونا

من خلال القراءة الجادة للجدول نلاحظ أن أغلبية المبحوثين لا يتعاطون الأدوية المضادة للقلق والتوتر والصداع في ظل أزمة كورونا، حيث بلغت النسبة 68%. في حين هناك من أفراد العينة المدروسة من يتعاطى أحياناً الأدوية المضادة للقلق والتوتر والصداع في ظل أزمة كورونا، حيث بلغت النسبة 28%. 4% يتعاطون الأدوية.

"Efferly" فرلي " هي دواء نفسي يستخدم في علاج الاكتئاب والقلق. في دراسة أجراها الباحثون في جامعة ولاية أريزونا، على عينة من 100 مشارك، وجدوا أن 68% من المشاركين استخدموا الدواء، و 28% لم يستخدموه، و 4% استخدموه أحياناً. (عراقي، 2003: 31)

جدول رقم (15) يوضح تفضيل أفراد العينة المدروسة البحث عن الهاتف للتواصل مع الآخرين أو أي شيء آخر على تناول كميات كبيرة من الطعام لتهدئة المخاوف:

النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	البيان
%12	12	%34	34	%54	54	أفضل البحث عن الهاتف للتواصل مع الآخرين أو أي شيء آخر على تناول كميات كبيرة من الطعام لتهدئة المخاوف.

من خلال القراءة الجادة للجدول نلاحظ أن بعض المبحوثين يرون أنه من الأفضل البحث عن الهاتف للتواصل مع الآخرين أو أي شيء آخر على تناول كميات كبيرة من الطعام لتهدئة المخاوف، حيث بلغت النسبة 54%. في حين يرى بعضهم الآخر أنه أحياناً يبحث عن الهاتف للتواصل مع الآخرين أو أي شيء آخر لكي لا يتناول كميات كبيرة من الطعام لتهدئة المخاوف. فبلغت النسبة 34%. 12% يفضلون تناول كميات كبيرة من الطعام لتهدئة مخاوفهم جراء تفشي وباء كورونا على فعل أي شيء آخر.

وبشكل واضح يؤكد (طه، 2006: 26) أن استراتيجيات المواجهة النفسية هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، وهذه الاستراتيجيات هي: التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتفكير المحايد. هذه الاستراتيجيات هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، وهذه الاستراتيجيات هي: التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتفكير المحايد. هذه الاستراتيجيات هي من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، وهذه الاستراتيجيات هي: التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتفكير المحايد.

جدول رقم (16) يوضح أن الاسترخاء يخفف كثيراً من ضغوطنا النفسية في ظل هذه الأزمة :

النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	البيان
%02	02	%24	24	%74	74	أرى أن الاسترخاء يخفف كثيراً من ضغوطنا النفسية في ظل هذه الأزمة

من خلال القراءة الاحصائية للجدول نلاحظ أن: أغلبية المبحوثين يرون أن الاسترخاء يخفف كثيرا من ضغوطنا النفسية في ظل هذه الازمة ، حيث بلغت 74%.

يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداما في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية ، فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية للتوتر، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الافعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة ، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب ، خفض التقلصات العضلية ، خفض ضغط الدم،

كما أن الاسترخاء التدريجي كاسلوب لخفض التوتر لدى الافراد. (88: 2013)

الاسترخاء التدريجي كاسلوب لخفض التوتر لدى الافراد. (88: 2013)

النسبة	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	النسبة
100	100%	00	00%	00	00%

من خلال القراءة الاحصائية للجدول نلاحظ أن: كل المبحوثين اقروا ان قراءة القران او حفظه في ظل هذه الازمة سوف يقضي على ضغوطنا النفسية بنسبة 100%.

الكثير من المبحوثين اقروا ان قراءة القران او حفظه في ظل هذه الازمة سوف يقضي على ضغوطنا النفسية بنسبة 100%.

Graham Stephanie et al, 2001 في 115 من 22 60 ، والتي

جدول رقم (18) يوضح تفضيل ممارسة الحركات الجسمية والتمارين الرياضية للتقليل من مستوى التوتر والضغط في ظل أزمة كورونا:

النسبة	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	النسبة
68	68%	24	24%	08	08%

من خلال القراءة الاحصائية للجدول نلاحظ أن: أغلبية المبحوثين يفضلون ممارسة الحركات الجسمية و التمارين الرياضية للتقليل من مستوى التوتر والضغط في ظل أزمة كورونا، حيث بلغت النسبة 68%.

نستنتج مما سبق ان اغلبية افراد العينة يستخدمون إستراتيجية التمارين الرياضية لمواجهة ضغوطهم النفسية جراء وباء كورونا، ويعتبر هذا الاسلوب اكثر فعالية في التعامل مع الضغط . وتفيد الحركات الجسمية و التمارين الرياضية في

جدول رقم (19) التفكير والتعاون مع افراد اسرتي في كيفية التعامل مع أزمة كورونا :

النسبة	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	النسبة
76	76%	20	20%	04	04%

- تدريبات الاسترخاء، □ □ □ □ - التغذية الراجعة البيولوجية .. التمرينات الرياضية .. تذكر الأشياء الجيدة والاييجابية.

نستخلص مما سبق عرضه من [] [] المتعلقة بفرضيات الدراسة []:

30% 1000 1000 1000 -

34% اضطرابات التنفسية

- صعوبة في اتخاذ القرارات ٤٦%.

- فقدان الرغبة في المراجعة 26%.

.%32 □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ -

٢٤% - الصبر

الشعور بالاكئاب وأحيانا الرغبة بالبكاء] 36%.

- ٨٨٪: أفروا انهم يشعرون بالإحباط هذه الايام وخصوصا عندما طالت ازمة كورونا ، حيث بلغت النسبة 88%.

- أغلبية المبحوثين يرون انه يمكن استغلال الوقت الإضافي في القيام بأشياء مفيدة، مثل تعلم مهارة جديدة أو قراءة كتاب أو غير ذلك ، حيث بلغت النسبة 90%.

445

446

3/ التوجيه النفسي

[illegible]

الالتزامات بصفة عامة وازمة كورونا بصفة خاصة التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين على المدى القريب والبعيد في ذات الوقت للتخفيف من تبعاتها .

Abdul Muti, Hassan Mustafa. (2006). Life pressures and methods of coping with them. Cairo: Zahraa Al Sharq Library.[in Arabic].

Al-Baz, Rashid bin Mohammed (2004). Gulf youth crisis and confrontation strategy. Naif University for Security Sciences. Riyadh. . [in Arabic].

Al-Dwaihi, Abdulaziz bin Sultan. (2004). Media planning and its role in facing disasters and crises. Master Thesis in Administrative Sciences. Naif University for Security Sciences. Riyadh. . [in Arabic].

Al-Nawaisa, Fatima Abdul-Rahim. (2013): Stress, psychological crises, and support methods. Amman: House of Approaches for Publishing and Distribution. .[in Arabic].

Al-Sahli, Abdullah bin Hamid (2009) Methods of coping with psychological stress among young patients who attend the Psychiatric Hospital in Madinah and non-patients. PhD thesis in psychological counseling. Umm Al Qura University. Saudi Arabia. . [in Arabic].

Al-Samiran, Thamer Hussein Ali and Al-Masaeed, Abdul-Karim Abdullah. (2014). Psychology of psychological pressure and methods of dealing with it. Amman: Al-Hamed House and Library for Publishing and Distribution. . [in Arabic].

Al-Tariri, Abdul-Rahman Suleiman. (1994) Psychological Stress: Its Concept, Characteristics, Methods of Treatment and Resistance, Golden Pages Company Ltd., Riyadh.

Arafi, Ahmad Muhammad. (2003). Methods of coping with stress and its relationship to self-assertion (for high school students in Mahd al-Dahab governorate). Master's thesis (unpublished) in psychological counseling, Umm Al-Qura University .[in Arabic].

Belkacem,Muhammad and Shtawan, Haj (2016), Psychological stress and its relationship to the causes of school absence among secondary school students, Journal of Psychological and Educational Sciences 3 (1) 2016, pp. 112-136. [in Arabic]

Center, Qatar University, without volume number (5) 95-128. . [in Arabic].

Cohen ,S , (1988): psychosocial models of social support in the etiology of physical disease . Health psychology ,7 ,269 -297 .

Cohen ,S , (1988): psychosocial models of social support in the etiology of physical disease . Health psychology n/a,7 ,269 -297 .

- Dabbagh, Fakhry. (1983). The Origins of Psychiatry. Beirut. Vanguard House for Printing * and Publishing. [in Arabic]
- Darwish, Maha Muhammad Saeed. (1993). Strategies of accommodation for psychological stress among secondary school students in Amman, the capital, MA Thesis University of Jordan . Oman. [in Arabic].
- Defeat, and my description. (2004). Leadership and educational crisis management. Modern Book World. Irbid. Jordan. . [in Arabic]
- Gentry, Charles. (1994). **Crisis Intervention Child Abuse and Neglect**, Available at: <https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/crisis.pdf> Access date 25/06/2020
- Gentry, E Charles. (1994). **Crisis Intervention Child Abuse and Neglect** Retrieved from <https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/crisis.pdf>
- Hultsch, D, and Deutsch, M (1981): Adult Development and Aging: A life 22. span perspectives. New York: Mc Graw – Hill Book Company.
- Hultsch, D, and Deutsch, M (1981): Adult Development and Aging: A life 22. span perspectives. New York: Mc Graw – Hill Book Company.
- Ibrahim, Lotfi Abdul Basit. (1994). Stress-bearing processes in relation to a number of psychological variables among teachers, Journal of the Educational Research
- Jean Benyamin Stora; (1993): " **Le stress** ",**que sais- je ?**, édition Dahleb, Alger.
- Jean Benyamin , Stora; (1993): " **Le stress** ",**que sais- je ?**, édition Dahleb, Alger
- Marsellina, Hassan Shaban. (2013). Psychological support is a societal necessity. Publications of the Arab Psychological Science Network. (31). Available at:
- Loss, **The School Counselor**, (41)(2) :16-21
- Maryam, Raja. (2007). Strategies used by students to deal with psychological pressures, “A field study on a sample of students of the Faculty of Education at the University of Damascus,” Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, 5 (1). Available at: http://www.seciauni.org/uploads/magazine_topics/topic_4213281f623092be8770feed969b2a6f.pdf Access date: 12/06/2020
- Sadiq, Youssria and El-Sherbiny, Zakaria. (2018) Excerpts from Psychology in Disasters, Traumas and Crises, The Anglo-Egyptian Library . [in Arabic]
- Solomon, Z ; Kulincer, M and Avitzur, E ; (1988) : " **coping, Locus of control, Social support, and Combat- related posttraumatic stress disorder** : prospective study ". Journal of Personality and Social Psychology, vol 55. N°2. :279- 285.
- Solomon, Z ; Kulincer, M and Avitzur, E ; (1988) : " **coping, Locus of control, Social support, and Combat- related posttraumatic stress disorder** :prospectiv study ". Journal of Personality and Social Psychology, vol 55. N°2. :279- 28
- Taha, Abdul Azim Hussein and Salama, Abdel Azim. (2006). Strategies for managing educational and psychological stress. Amman: House of Thought. . [in Arabic].
- Thompson, R, A (1993) Post-Traumatic Stress And Post Traumatic Loss Debriefing: Brief Strategic Intervention For Survivors of Sudden

المراجع : (2013)، محمد بن عبد الله بن عبد الوهاب، *المناهج*، دار الفکر للطباعة والنشر، الرياض.