

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى
عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن
"دراسة استكشافية"

*Coping Strategies to face the stress quarantine of the virus Covid-19
among a sample of higher education professors who returned from
abroad*

"An Exploratory Study"

عبد الكريم ملياني¹، مصطفى مجادي²

Meliani abdelkarim ¹, mestapha madjadi²

¹ جامعة عمارثليجي، الأغواط، (الجزائر)، a.meliani@lagh-univ.dz

² جامعة عمارثليجي، الأغواط، (الجزائر)، m.medjadi@lagh-univ.dz

تاريخ النشر: 2020/06/30

تاريخ القبول: 2020/06/04

تاريخ الاستلام: 2020/05/14

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية (60) أستاذ وأستاذة تعرضوا للحجر الصحي بمختلف فنادق الجزائر نتيجة انتشار فيروس كوفيد-19 باستخدام استبيان إلكتروني بعد جمع البيانات أدخلت نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. *Spss v22*. جاءت نتائج الدراسة أن درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن درجة عالية كما استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي أثناء فترة الحجر الصحي هي استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي ثم استراتيجية دينية أخلاقية وأخيرا استراتيجية صحية وقائية.

كلمات مفتاحية: الحجر الصحي، استراتيجية المواجهة، الضغوط النفسية-فيروس كوفيد-19.

Abstract: *The study aimed at identifying coping strategies to face the psychological stress confinement of the Covid virus-19 among professors of higher education who returned from abroad. The descriptive analytical method was used on an intentional sample consisting of 60 male and female professors who were exposed to quarantine in various hotels in Algeria as a result of the spread of the Covid virus-19 . After data collection, using an electronic questionnaire , they were introduced to statistical package system for the social sciences spss v22.The results of the study showed that the degree of hotel commitment of higher education professors who returned from abroad is high, and the coping strategies to face psychological pressure among them during the quarantine period are a strategy of adherence to the quarantine law, then an ethical religious strategy and finally a preventive health strategy,*

Key words: *Quarantine, coping strategy, stress, Covid-19 virus.*

1. مقدمة إشكالية:

نظرا لأهمية الفرد ودوره الذي يساهم في رفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع ورغم معاناته وصراعاته تجاه المواقف التي تعترضه هذه الأيام ، حتى لا يبقى تحت وطأة الضغوط النفسية الناتجة عن عدم تمكنه من تحقيق الطلبات وإشباع الرغبات فيما هو منوط به في وظيفته، وبين شعوره بالذنب وتأنيب ضميره في عدم أداء دوره بالمستوى المطلوب ، يضل مثابر في محاولات واجتهادات للخروج مما يضيق عليه مصاره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه محذرا مخاوفه فهو يستجيب للمثيرات بكيفية تلائم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية ، الوجدانية والسلوكية.

تواجه الإنسانية في هذه الأيام جائحة كوفيد-19 ، هذه الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان مما تسبب له مجموعة من الأعراض كارتفاع درجة الحرارة والسعال الشديد ، والحمى تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق سلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي، وهذا ما يشير إلى موضوع الصحة النفسية التي حظيت باهتمام كبير بين الأفراد والمختصين في علم النفس خاصة، ومع كل هذا فإن الفرد لا يستطيع أن يعيش من دون ضغوط، فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات وخلو الفرد منها يعني الموت، وإذا كان لا مناص من معايشة الفرد للضغوط فهو مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز(العميان، 2004، ص159) ، وإن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي ما زالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة.(محمد، 1994، ص54).

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية جسمية نفسية وسلوكية تحمل الأفراد بتحريف الأداء المعتاد في عمله مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية وما يتصف بهمن قدرة على تحمل الإحباط أو المرونة ومستوى التفاؤل (إبراهيم، 2002، ص13).

ونظرا لأهمية الحجر الصحي المنزلى كأحد الوسائل لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) واهتمام العديد من المنظمات العالمية خاصة منظمة الصحة، منظمة التغذية وباقي المنظمات الدولية للمحافظة على الصحة الإنسان، وتجنب المجتمع الدولي كارثة صحية جاءت هذه الدراسة من خلال صياغة إشكاليتهما في التساؤلات التالية:

- أ. ما درجة الالتزام بالحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى أساتذة التعليم العالى العائدين من خارج الوطن بالفنادق الجزائرية؟
- ب. ما استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالى أثناء فترة الحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 بالفنادق الجزائرية؟

2. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في معرفة الانعكاسات السلبية التي قد تخلقها الضغوط النفسية لجائحة كوفيد-19 على صحة النفسية للأفراد من اجل إيجاد استراتيجيات مواجهة حديثة يمكن أن تساعد الأفراد على التقليل من مساوى الضغوط النفسية لديهم إذا تعرضوا لضائقة أخرى مستقبلا، وطرق التكفل بهم أثناء عمليات الحجر بمختلف أنواعها.

3. أهداف الدراسة:

- أ. كشف درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى الأفراد أثناء تعرضهم للجائحة كورونا فيروس كوفيد-19 المستجد بالفنادق الجزائرية.
- ب. التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تعرض الأفراد للجائحة كورونا فيروس كوفيد-19 المستجد بالفنادق الجزائرية خصوصا وجوانح أخرى مستقبلا.

4. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1.4. استراتيجيات المواجهة: من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة استراتيجىة إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس strategos والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر (New World Dictionary) Webstrs الاستراتيجىة على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (المغربي، 1999، ص 17)

كما يرجع أصل كلمة المواجهة " Coping " إلى الفعل " to " وهي كلمة إنجليزية , يقابلها بالفرنسية " affroner , faire face , venir à bout ... etc " وبالعربية " المقاومة ، التعامل المواجهة، التأقلم ، المواجهة ... " أما المفهوم الإنجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو " Coping strategy " وقد ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها : " stratégies d'ajustrment , startégie de faire face " ، لكن أغلب الأبحاث تبنت حاليا مفهوم " stratégies de coping " وفي العربية إلى : " استراتيجيات التعامل، أساليب التعامل، استراتيجيات التوافق . استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التأقلم ... " (هديل، 2009، ص 90).

- المفهوم اللغوي: تشير " أريكا أوكسفورد " (rebekaox ford) (1996) إلى أصل كلمة استراتيجية إلى كلمة اليونانية استراتيجوس strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن، وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الامكانيات والوسائل المتاحة (شحاته، نجار، 2003 ص 39)

- المفهوم الاصطلاحي: لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل أو استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس " و" فولكمان " (folkman et lazarus) (1994): بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد «(lazarus et folkman 1984) (p 192)

2.4. مفهوم الضغط النفسي:

يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة فيواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الأحيان عند ندرة التعريفات في أحيان أخرى من تعددها ومحاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه، ومشكلة تعريف الضغوط من النوع الثاني حيث اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر إليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد والبيئة. (يوسف، 2004، ص 16)

- الضغط النفسي لغة: مفهوم كلمة ضغط "الضغط والضغطة..." عصر شيء إلى شيء، يضغطه ضغطا: زحمة إلى حائطه ونحوه، "الضغطة" الضيق والإكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة. (ابن منظور، 2006، ص ص 61.62)

- الضغط النفسي اصطلاحاً: أشار سيلبي (SELYE) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (بهاء الدين، 2008، ص20)

3.4. والحجر الصحي (quarantine): إجراء يخضع له الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معد، وهذا إذا أصيبوا بالمرض أو لم يصابوا به.

4.4. العزل الصحي (isolation): إجراء أكثر فصلاً للأفراد الذين يعانون من مرض معد، والذين قد ينقلونه بسهولة للمحيطين. وفي العزل يتم إبقاء هؤلاء الأفراد منفصلين عن الآخرين عادة داخل منشأة للرعاية الصحية، ويكون لدى الشخص المعزول غرفته الخاصة، ويتخذ القائمون على الرعاية الصحية احتياطات معينة للتعامل معه، مثل ارتداء ملابس واقية. العزل (isolation) إجراء أكثر فصلاً للأفراد الذين يعانون من مرض معد، والذين قد ينقلونه بسهولة للمحيطين. وفي العزل يتم إبقاء هؤلاء الأفراد منفصلين عن الآخرين عادة داخل منشأة للرعاية الصحية، ويكون لدى الشخص المعزول غرفته الخاصة، ويتخذ القائمون على الرعاية الصحية احتياطات معينة للتعامل معه، مثل ارتداء ملابس واقية.

(10 أبريل 2020 18:03:31 <https://www.moph.gov.qa/arabic/Pages/home-quarantine.aspx>)

5. فيروس كورونا المستجد كوفيد-19:

1.5. تعريف فيروس كورونا: هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

2.5. أعراض مرض كوفيد-19: تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس

بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية. (منظمة الصحة العالمية، 10 أبريل 2020 GMT 18:03:31)

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice--for>

6. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.6. منهج الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على "المنهج الوصفي التحليلي" باعتباره الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات من خلال وصف الظواهر التربوية، النفسية، والاجتماعية. الصحية ... ولكونه الأنسب لهذه الدراسة الذي يسمح بوصف " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن" ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً ومن ثمة يتم استخلاص النتائج وتقييمها واختبارها. 2.6. حدود الدراسة:

"الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن.

"الحدود الزمانية: الفترة من 03 أبريل 2020 إلى 08 ماي 2020.

"الحدود البشرية: أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن الذين تعرضوا للحجر الصحي بالفنادق الجزائرية.

3.6. مجتمع وعينة الدراسة: شملت الدراسة جميع من تعرضوا للحجر الصحي نتيجة انتشار فيروس كوفيد-19 بالفنادق الجزائرية والعائدون من خارج الوطن، حيث تم الاعتماد على عينة قصدية، تم الاتصال بهم عن طريق منصات التواصل الاجتماعي وكذا عبر البريد الإلكتروني لكل فرد من أفراد العينة للإجابة على بنود الاستبيان وبلغت العينة (60) شخصاً وبلغ عدد الإناث 28 أستاذة وبلغ عدد الذكور 32 أستاذ مما شملهم التحليل الإحصائي عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.v22، والجداول الآتية تبين بعض مواصفات عينة الدراسة:

أ. الجنس:

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	32	53.33%
إناث	28	46.66%
المجموع الكلي	60	100%

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص 07.

يلاحظ من خلال جدول رقم (01) أن أفراد العينة تتكون من الجنسين، الذكور وبلغ نسبتهم (53.33%) والإناث حيث قدرت نسبتهم بـ (46.66%).

ب. سنوات العمل:

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أكثر من 15 سنة	35	58.33%
أقل من 15 سنة	25	41.66%
المجموع الكلي	60	100%

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص 08.

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة أفراد العينة الأكثر من 35 سنة يمثلون (58.33%) أما الفئة العمرية الأقل من 35 سنة بنسبة (41.66%).

ج. التخصص:

الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علوم اقتصادية - مالية - الإعلام الآلي	28	46.66%
علوم اجتماعية وإنسانية - لغات - آداب - قانونية - سياسية -	20	33.33%
علوم بيولوجية - رياضيات - تقنيات حضارية - تكنولوجيا	12	20%
المجموع الكلي	60	100%

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص 08.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة أفراد العينة يتوزعون بين جميع التخصصات الجامعية وكذا الكليات والمعاهد.

4.6. الأدوات المعتمدة لجمع البيانات:

من أجل جمع البيانات للدراسة تم إعداد استبيان يتكون من 22 بند، تعني بعدين بعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبعد الالتزام بقوانين الحجر الصحي من جهة أخرى و يتم اختيار واحد من ثلاث بدائل نعم/3، أحيانا/2 ولا/1، ومنه فالقيمة الكمية تتناسب مع طبيعة الاستجابة التي ترمز إليها، وتراوح الدرجة الكلية للاستبيان ما بين 22 إلى 66 على أساس عدد بنود الاستبيان وقيمة كل استجابة، وفق المعيار الإحصائي الذي تم اعتماده في الدراسة كالآتي:

المعادلة الرياضية التالية: الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل = 3-1=2

• عدد المستويات = 3

• طول الفئة = $0.66 = 3/2$

• الدرجة المنخفضة = $1.66 = 0.66 + 1$ أي ما بين [1 - 1.66]

• الدرجة المتوسطة = $2.33 = 0.66 + 1.66$ أي ما بين [1.66 - 2.33]

• الدرجة المرتفعة = $3 = 0.66 + 2.33$ أي مستوى عال ما بين [2.33 - 3]

5.6. خصائص سيكومترية للاستبيان:

أ. الصدق:

- الصدق التمييزي للاستبيان: حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة (60) فرداً ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تم أخذ (27%) من درجات أعلى التوزيع (27%) من درجات أدنى التوزيع، فكان عدد الأفراد 17 فرداً، وبعد ذلك تم حساب قيمة (T. test) اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول الآتي يبين ذلك.

الجدول رقم (04): يبين الفروق بين المجموعتين طرف العلوي وطرف السفلي للاستبيان.

مجموعة المقارنة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
المجموعة العليا	17	75,467	19,9172	-6,122	32	,010	دال عند 0.000
المجموعة الدنيا	17	108,867	7,0596				

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص 09.

يتضح من خلال (04) الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (-6,122) عند درجة الحرية (32) وبمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فهي دالة إحصائياً مما يدل على قدرة المقياس على التمييز.

- صدق الاتساق الداخلى: تم بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات مع بقية البنود، ومعاملات الارتباط لكل فقرة بالدرجة الكلية للاستبيان، وذلك كما هو موضح فى الجدول الآتى.

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الارتباط بين كل بند من بنود الاستبيان والمجموع الكلى له

الدرجة الكلية لاستبيان	البند	الدرجة الكلية لاستبيان	البند	الدرجة الكلية لاستبيان	البند
,484**	17	,322*	9	,387*	1
,445**	18	,573**	10	,365*	2
,423**	19	,361*	11	,658**	3
,503**	20	,367*	12	,336*	4
,367*	21	,452**	13	,423**	5
,586**	22	,429**	14	,444**	6
مستوى الدلالة: ** 0.01 / 0.05* للبنود مع الدرجة الكلية للاستبيان		,586**	15	,642**	7
		,392*	16	,613**	8

- المصدر: عبد الكريم مليانى، مصطفى مجادى 2020، ص 09.

يتبين من خلال الجدول (05) أن جميع معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01، وهذا يدل على أن الأبعاد ترتبط فيما بينها، كما ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً قوياً، وبذلك يمكن القول بأن الاستبيان يتوفر على درجة موثوقة من الصدق.

- الثبات: لتحقيق من ثبات الاستبيان تم حساب معاملات الثبات: معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية عن طريق معامل سبيرمان - براون ومعامل جيتمان، والجدول الآتى يبين ذلك:

الجدول رقم (06): يبين معاملات ألفا كرونباخ وسبيرمان-براون وجيتمان لحساب ثبات

للاستبيان

جيتمان	سبيرمان-براون	ألفا كرونباخ
0.710	0.732	0.863

- المصدر: عبد الكريم مليانى، مصطفى مجادى 2020، ص 10.

يتبين من الجدول (06) أن معامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.863) وبطريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل سبيرمان براون بلغ (0.732)، وعن طريق معامل

جيمان بلغ (0.710)، أي أن الاستبيان يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، مما يسمح باستخدام الاستبيان في الدراسة الحالية باطمئنان.

6.6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي. النسب المئوية. الانحراف المعياري.

• معامل الارتباط سبيرمان (Spearman).

• اختبار "ت" للفروق اختبار تباين الاتجاه الأحادي Anova.

7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.7. عرض وتحليل وتفسير نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل على " ما درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن بالفنادق الجزائرية؟" ولتأكد من الإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج ذلك :

الجدول رقم (07) يبين درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي العائدين

من خارج الوطن بالفنادق الجزائرية

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	أستخدم الوسائل الوقائية لتجنب الإصابة ب فيروس كوفيد -19.	2.87	0.78	مرتفع
2	أقبل النصيحة مباشرة من الآخرين حول انتشار فيروس كوفيد -19.	.582	0.55	مرتفع
3	أفنع نفسي بأنني قادر على التقيد بشروط الحجر الصحي الفندقية.	2.26	0.35	متوسط
4	أحتاط للإصابة ب فيروس كوفيد -19 داخل الفندق بالالتزام بقانون	2.94	0.26	مرتفع
5	أتحدث إلى أصدقائي عن أخطار فيروس كوفيد -19	3.06	086	مرتفع
6	التزم بالتعليمات الأطباء أثناء الحجر الصحي.	2.92	0.85	مرتفع
7	ألجأ إلى تعاطي الأقراص المهدئة في بعض الحالات.	3.08	0.78	مرتفع
8	ألجأ إلى مشاهدة القنوات الدينية أكثر مما كنت عليه.	2.79	0.56	مرتفع

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي الفندقي لفيروس كوفيد-19 لدى عينة من أساتذة
التعليم العالي العائدين من خارج الوطن

مرتفع	0.88	2.69	أتجنب مخالطة الآخرين مباشرة في الفندق.	9
مرتفع	0.77	2.66	أتقبل النصائح من جوانها الإيجابية والسلبية.	10
مرتفع	0.85	2.68	أفكر بالأشياء السارة بدلا من الانشغال بكوفيد-19.	11
مرتفع	0.69	2.24	أحصل على المساعدة من الآخرين لبيتي وأنا في الحجر الصحي.	12
مرتفع	0.48	2.75	أمارس بعض النشاطات الرياضية في حجرة الفندق.	13
مرتفع	0.85	3.12	ألجأ إلى المطالعة أكثر مما كنت من قبل انتشار فيروس كوفيد-19.	14
مرتفع	0.74	2.73	أصلي في الفندق أكثر مما كنت عليه.	15
مرتفع	0.75	2.88	أقوم بجمع المعلومات عن فيروس كوفيد-19 من الفضائيات.	16
مرتفع	0.22	2.76	أتواصل مع الآخرين عن طريق منصات التواصل الاجتماعي حول فيروس كوفيد-19	17
مرتفع	0.48	2.74	أعبر من اتجاهاتي وأرائي بكل حرية للآخرين أثناء فترة الحجر الصحي.	18
مرتفع	0.10	2.83	أكبت مشاعري الحزن لما أسمع عن ضحايا فيروس كوفيد-19.	19
مرتفع	0.25	2.71	أشاهد البرامج التلفزيونية وأتابع أخبار الوطن والعالم باهتمام.	20
مرتفع	0.75	3.14	تنتابني الصعاب والخبرات السلبية في تخطي فيروس كوفيد-19	21
مرتفع	0.22	2.76	ألجأ إلى القراءة الكريم أو أنصت إليه أكثر من السابق.	22
مرتفع	0.28	2.99	الفقرات مجتمعة	

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص10.

يتبين من الجدول رقم (07) إن معظم الفقرات كان مدى توفرها مرتفعا حيث بلغ أداء أفراد عينة الدراسة على الفقرات مجتمعة (2.99) على وهو تقدير مرتفع حيث أن معظم الأساتذة التزموا بالحجر الصحي بالفنادق الجزائرية ، ويفسر ذلك أن أفراد العينة يتميزون بدرجة عالية من الوعي اتجاه الخطر الذي قد يتعرضون له من جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19 والمسؤولية الأخلاقية والصحية اتجاه الآخرين من خلال نقل الإصابة لآخرين سواء ومن أفراد العائلة أو المجتمع أو القائمين على شؤون الفندق ، كما أن الحجر الصحي هو بمثابة عمل وقائي بالدرجة الأولى وليس عقاب يتعرض له الفرد ، كما انه فريضة دينية إذا أصبح الفرد المصاب يشكل خطرا على الآخرين لذلك كانت درجة الالتزام بالحجر الصحي بالفنادق الجزائرية من طرف أساتذة التعليم العالي العائدين من الخارج بدرجة كبيرة.

2.7. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل على " ما استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي أثناء فترة الحجر الصحي بالفنادق الجزائرية؟" ولتأكد من الإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج ذلك :

الجدول رقم (08) يبين استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي أثناء فترة الحجر الصحي بالفنادق الجزائرية

الترتيب	التقدير	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء الحجر الصحي
1	مرتفع	2.92	19,0215	49,850	استراتيجية الالتزام بقانون الحجر
3	متوسط	2.08	15,8901	64,680	استراتيجية صحية وقائية
2	مرتفع	2.79	4,0179	50,933	استراتيجية دينية أخلاقية

- المصدر: عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي 2020، ص 12

يتبن من خلال نتائج الجدول رقم(08) أن الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة ضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي أثناء فترة الحجر الصحي هي استراتيجية صحية وقائية بمتوسط حسابي بلغ (64,680)، ثم استراتيجية دينية أخلاقية (50.93)، استراتيجية الالتزام بقانون الحجر الصحي بنسبة تقدر ب(49.85)، ويمكن تفسير ذلك أنه راجع مدى تفهم الأساتذة لأخطار الإصابة بالفيروس وانتقال العدوى اليهم ويشكل خطر على صحتهم ، ثم التزامات الشرعية لتعاليم الدين الإسلامي الحنيف والتي من أهم مقاصدها الحفاظ على النفس البشرية وكذا الجانب الأخلاقي الراقي الذي تتميز به هذه الفئة من أفراد المجتمع فهم القدوة لأبناء المجتمع ، وأخيرا الالتزام بالقوانين المفروضة في هذه الحالات والتي يعاقب عليها القانون وتعرضها الأعراف في مثل هذه الحالات وهي استراتيجيات تقليل كلها من الضغوط النفسية بدرجات مختلفة وقد تتغير من فترة إلى أخرى كلها لها علاقة بالجانب الصحي الوقائي كما أن قلة الجانب المعرفي بأخطار هذا الفيروس المستجد كوفيد-19 من حيث هو فيروس جديد متطور لا يملك الكثير المعرفة سواء كيفية انتقاله والعدوى التي ينتقل بها أو أخطاره وأعراضه التي يسببها إلا بعد الحملة الإعلامية لوسائل الإعلام الوطنية أو الدولية ، ومنه فالاستراتيجيات المتبعة لمواجهة الضغوط النفسية نتيجة الحجر الصحي بالفنادق الجزائرية من طرف أساتذة التعليم العالي

العائدين من خارج الوطن استراتيجيات متنوعة بين الصحية والأخلاقية والشرعية والالتزام
بالقوانين متنوعة وتبقى في حدود هذه الدراسة.

8. خاتمة واقتراحات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبناء على الإطار نظري من أدبيات الموضوع، استراتيجيات
مواجهة الضغوط النفسية وكذا الحجر الصحي الناتج عن انتشار فيروس كورونا كوفيد-19
المستجد في العلم اليوم حيث تعرض أساتذة التعليم العالى كغيرهم من الوافدين من الخارج إلى
عملية الحجر الصحي بفنادق الجزائر، حيث جاءت نتائج هذه الدراسة كما يلي:

1. درجة الالتزام بالحجر الصحي بالفنادق الجزائرية من طرف أساتذة التعليم العالى العائدين
من الخارج بدرجة كبيرة.

2. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء الحجر الصحي بالفنادق الجزائرية، نتيجة انتشار
فيروس كوفيد-19 لدى أساتذة التعليم العالى العائدين من الخارج هي استراتيجيات متنوعة وهي
استراتيجية: صحية وقائية. دينية أخلاقية الالتزام بالقانون.

من خلال نتائج الدراسة يمكن تقديم الاقتراحين الآتين:

1. الاستعانة براكز البحوث النفسية والتربوية ذوي الخبرة والاختصاص بعقد الندوات وورش
العمل وحملات توعية الجميع أثناء انتشار الأوبئة والأمراض للالتزام بضرورة الحجر الصحي
كأداة للوقاية. لتقليل من الضغوطات وانفعالاتهم ومشاكلهم النفسية.

2. تفعيل دور الجمعيات التربوية ذات صلة بمهام وأهداف خاصة لتزيدهم الأفراد بمهارات
الاتصال والتخاطب أثناء انتشار الجائحة لتقليل من العدوى والتقليل من الخسائر البشرية
والمادية، وتفعيل دور وسائل الإعلام وخاصة التلفزيون والنشرات التوعوية الوثائقية في
إحداث تغيير إيجابي في فهم الناس للمرض وتفهم حالتهم.

7. قائمة المراجع:

- * إبراهيم، ناصر(2004): أصول التربية، الوعي الإنساني، ط1، عمان، مكتبة الرائد.
- * العلمية، محمود، سليمان، العميان(2004). السلوك التنظيمي في المنظمات الأعمال، ط2، الأردن، دار وائل للنشر.
- * ابن المنصور(2006): لسان العرب، الجزء8، ط1، ضبط وتعليق خالد رشيد القاضي، لبنان دار ديسوفت،
- * جمعة سيد، يوسف (2004): إدارة ضغوط العمل، نموذج للتدريب والممارسة، ط1، مصر انبرت للنشر والتوزيع،
- * حسن، شحاته وزينب، النجار(2003): معجم المصطلحات النفسية والتربوية، ط1، القاهرة دار المصرية اللبنانية.
- * دويشتيه، فيلهه (10 أبريل 2017: GMT 49:24:49) [https://www.moph.gov.qa/arabic/Pages/home-\(quarantine.aspx](https://www.moph.gov.qa/arabic/Pages/home-(quarantine.aspx)
- * عبد الفتاح يوسف، محمد(1994): الضغوط النفسية للمعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (15)، 61- 94 .
- * ماجدة بهاء الدين، السيد عبید(2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع،
- * المغربي عبد الحميد (1999): إدارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين، ط1، القاهرة ، مجموعة النيل العربية.
- * هديل، أمينة (2009): محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو وتقدير الذات، قسم العلوم الاجتماعية ، مذكرة دكتوراة علم النفس العيادي غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- * منظمة الصحة العالمية (10 أبريل 2020 GMT 18:03:31)
- * <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- المراجع باللغة الأجنبية:
- * Lazarous et folkman.(1984)psychological stress and the coping prcess new york spinger USA .

ملاحق:

استمارة حول موضوع:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي الفندقى لانتشار فيروس كوفيد-19
لدى عينة من أساتذة التعليم العالى العائدين من خارج الوطن
"دراسة استكشافية".

أستاذي/ أستاذتي.....

تمثل الفقرات التالية سلوكيات قمت بها أثناء تعرضك للحجر الصحي بأحد فنادق الجزائر
أثناء عودتك من خارج الوطن أثناء انتشار جائحة كورونا فيروس كوفيد -19 المستجد، وتحدي
الضغوط النفسية، خاصة تلك الناتجة عن الحجر الصحي وهذه السلوكيات تختلف من شخص
لآخر، فكل شخص يتصرف بالطريقة ويتبع استراتيجيات مختلفة والتي تناسبه وتريحه بشكل
أكبر، لذا يرجى وضع علامة (x) أمام كل عبارة من هذه العبارات حسب ما تراه
يمثل تصرفك علما انه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.شكرا على تعاونك.

إعداد : ملياني عبد الكريم : a.meliani@lagh-univ.dz

: مجادي مصطفى: m.medjadi@lagh-univ.dz

أولا/ البيانات الشخصية:

الجنس:.....العمر:.....

الجامعة:.....الكلية:.....

ثانيا: ضع علامة (+) أمام الإجابة التي تراها مناسبة.

الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا
01	أستخدم الوسائل الوقائية لتجنب الإصابة ب فيروس كوفيد -19 .			
02	أتقبل النصيحة مباشرة من الآخرين حول انتشار فيروس كوفيد -19.			
03	أقع نفسي بأنى قادر على التقيد بشروط الحجر الصحي الفندقى.			
04	أحتاط للإصابة بفيروس كوفيد -19 داخل الفندق بالالتزام بقانون			
05	أتحدث إلى أصدقائي عن أخطار فيروس كوفيد -19			
06	الترم بالتعليمات الأطباء أثناء الحجر الصحي.			
07	ألجأ إلى تعاطي الأقراص المهدئة في بعض الحالات.			
08	ألجأ إلى مشاهدة القنوات الدينية أكثر مما كنت عليه.			

			09	أتجنب مخالطة الآخرين مباشرة في الفندق.
			10	أتقبل النصائح من جوانبها الإيجابية والسلبية.
			11	أفكر بالأشياء السارة بدلا من الانشغال بكوفيد-19.
			12	أحصل على المساعدة من الآخرين لبيتي وأنا في الحجر الصحي.
			13	أمارس بعض النشاطات الرياضية في حجرة الفندق.
			14	ألجأ إلى المطالعة أكثر مما كنت من قبل انتشار فيروس كوفيد-19.
			15	أصلي في الفندق أكثر مما كنت عليه.
			16	أقوم بجمع المعلومات عن فيروس كوفيد-19 من الفضائيات.
			17	أتواصل مع الآخرين عن طريق منصات التواصل الاجتماعي حول فيروس كوفيد-19.
			18	أعبر من اتجاهاتي وأرائي بكل حرية للآخرين أثناء فترة الحجر الصحي.
			19	أكتب مشاعري الحزن لما أسمعه عن ضحايا فيروس كوفيد-19.
			20	أشاهد البرامج التلفزيونية وأتابع أخبار الوطن والعالم باهتمام.
			21	تنتابني الصعاب والخبرات السلبية في تخطي فيروس كوفيد-19.
			22	ألجأ إلى القرءان الكريم أو أنصت إليه أكثر من السابق.

ملاحظة: يرجع الاستبيان لاحد الأستاذين عبر البريد الإلكتروني الموجود أعلاه