



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا

-دراسة ميدانية: ب جامعة 8 ماي 1945-قالمة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس

اشراف:

د. إغمين نديرة

اعداد:

-بوقنسوس ريان

- شويعل آية

-أمراح زينب

-بورمادة نهال

السنة الجامعية 2021/2022

شكر و قدس

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل اعلموا فسيري الله عليكم رسوله والمومنين"

صدق الله العظيم

الحمد لله الذي تم بنعمته الصالحين؛ لما أشكر على ما أنعم ولما الحمد على ما أسدى

والحمد لله والعبادة والعزيمة فالحمد لله كبيراً وتقدم بشكر الجزيل والخالص إلى كل

من كان له سرور وموعداً

وخص بشكر الأستاذة الفاضلة المشرفة "نديرة إغنيخ" على كل ما قدمت لنا من

توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا ولكن من سأل بشير أو

قليل من قرين أو بعيد.

الإهداء

أهدي عمرة جهدي هذا إلى

الوالدين الكريهين والعزیزین أطال الله في عمرهما وعوضهما فيما خير

إلى إخوتي وأخواتي

وإلى كل الأصدقاء، وإلى كل اللذين كانوا معي

وإلى كل من يقدر العلم والعمل

ملخص البحث:

تناول هذا البحث موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية والتعرف على مدى تأثيرها على تعليم الطلبة الجامعيين في ظل الوباء. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج العيادي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن: مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والملاحظة والمقابلة العيادية، وتم تطبيقها على أربع حالات من الطلبة الجامعيين. وتوصلنا إلى مجموعة من النتائج كان أهمها: مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا مرتفع، وهذه الضغوط النفسية كان لها الشأن في التأثير السلبي على الأداء والمستوى الدراسي والتحصيلي للطلبة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية، جائحة كورونا، الطلبة الجامعيين.

Research Summary:

This research dealt with the subject of psychological stress among university students in light of the Corona pandemic, and this study aimed to know the level of psychological stress and to identify the extent of its impact on the education of university students in light of the epidemic.

To achieve the objectives of the study, the clinical approach was used. The study tools consisted of: a measure of psychological stress among students, observation and a clinical interview, and they were applied to four cases of university students.

And we reached a set of results, the most important of which were: The level of psychological stress among university students in light of the Corona pandemic is high, and these psychological pressures had a negative impact on the performance and academic and achievement level of university students.

key words:

Psychological stress, the corona pandemic, university students.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وإهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
أ-ب	مقدمة
	القسم الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة
5	1- الإشكالية
5	2- الفرضية
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- تحديد مصطلحات الدراسة
7-6	6- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الضغط النفسي
9	تمهيد
9	1- تعريف الضغط النفسي
9	2- أهم نظريات الضغوط النفسية
11	3- أنواع الضغوط النفسية
12	4- أسباب الضغوط النفسية
15	5- علامات وأعراض الضغوط النفسية
16	6- طرق قياس الضغط النفسي
17	7- تشخيصه
17	8- العلاج
	الفصل الثالث: فيروس كورونا
21	تمهيد
21	1- نشأة فيروس كورونا
22	2- مفهوم كوفيد-19
23	3- أنواع فيروس كورونا
23	4- طرق انتقال فيروس كورونا
23	5- أعراض فيروس كورونا
24	6- تشخيصه
25	7- علاجه وطرق الوقاية منه

	القسم الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة
30	1- التذكير بفرضية الدراسة
30	2- منهج الدراسة
30	3- أدوات الدراسة
35	4- تقديم الحالات وعرض النتائج
51	5- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية
51	6- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة
53	الخاتمة
54	التوصيات والمقترحات
56	المراجع
59	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
14	الجدول (01) يمثل مسببات الضغط النفسي الخارجية	1
15	الجدول (02) يمثل تصنيف الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي	2
32	الجدول (03) يمثل معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس	3
33	الجدول (04) يمثل معامل الثبات بطريقة الإعادة والاتساق الداخلي كرو نبا ألفا لمقياس الضغوط النفسية	4
34	الجدول (05) يمثل حالات الدراسة	5
35	الجدول (06) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الأولى	6
36	الجدول (07) يمثل عرض نتائج مقياس الحالة الأولى	7
40	الجدول (08) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الثانية	8
42	الجدول (09) يمثل عرض نتائج المقياس مع الحالة الثانية	9
44	الجدول (10) يمثل نتائج المقياس على الحالة الثالثة	10
46	الجدول (11) يمثل عرض نتائج المقياس على الحالة الثالثة	11
48	الجدول (12) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الرابعة	12
50	الجدول (13) يمثل عرض نتائج المقياس مع الحالة الرابعة	13

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
59	الملحق (01): عرض المقابلة كما وردت مع الحالة صلاح	01
61	الملحق (02): عرض المقابلة كما وردت مع الحالة ياسر	02
63	الملحق (03): عرض المقابلة كما وردت مع الحالة إيمان	03
65	الملحق (04): عرض المقابلة كما وردت مع الحالة كوثر	04
67	الملحق (05): مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة	05

مقدمة

إن جائحة (كوفيد-19) وباء عالمي لم تشهده الإنسانية من قبل، ولم يكتشف العلماء كامل أسرارها بعد، وتسبب تفشي هذا الوباء في تغيرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد، كما تعد جائحة كورونا حدثاً صادماً للبشرية وهو تبعاً لذلك يشوبه الغموض وتكثر حوله التساؤلات، لذا فإن من نواتجه اضطرابات ومشكلات نفسية وجسدية قد تكون سبباً رئيسياً في نقص مناعة الأشخاص لمجابهة هذا الوباء، والضغط النفسي إحدى النتائج الحتمية لأحداث تتضمن أذى حقيقياً يهدد الذات والآخرين فهي أشبه بحرب نفسية.

وهذا ومن المؤكد أن طلاب الجامعات قد نالهم من الصعاب ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع المحلي والدولي، فقد وجدوا أنفسهم دون استعداد مسبق وجهاً لوجه أمام ما يعرف بالتعليم الإلكتروني، فقد تجاوز التعليم عن بعد مع انتشار فيروس كورونا المستجد المؤسسات التربوية ليمثل ظاهرة اجتماعية على كافة المستويات المحلية والعالمية، لقد أصبح قلقاً مشتركاً للمجتمع البشري أجمع، شاغلاً الفكر الجمعي للعامة والخاصة. كما وجدوا أنفسهم بدون سابق إنذار أمام تعليق الدراسة، وتشتت ذهني بشأن معدلاتهم الأكاديمية وتخرجهم من الجامعة، وقلق مستمر بشأن مدى إمكانية العودة لمقاعد الكليات وإجراء الاختبارات بصورة التقليدية من عدمه. ليس هذا فحسب بل وجدوا أنفسهم مجبورين على القيام بتدابير العزلة الصارمة محاربين عدواً غير معلوم بالنسبة لهم، وغير ذلك، فهناك كثير من طلاب الجامعة بات أسيراً لمشاعر الخوف المتعلقة باحتمالية أن يكون هو السبب في نقل العدوى لأفراد أسرته، وقد سببت كل هذه المشكلات التي ترتبت عن الجائحة حالة من الضغط النفسي لدى الطلبة.

ومن هنا أردنا أن نصل في هذا البحث إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا، والتعرف على مدى تأثير الوباء على الطلبة من مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية... وعلى هذا الأساس تم تقسيم محتوى البحث إلى قسمين رئيسيين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، بالنسبة إلى الجانب النظري متكون من عدة فصول ففي الفصل الأول تم التطرق فيه إلى طرح الإشكالية وتحديد التساؤلات الدراسية وفرضياتها، وتطرقنا أيضاً إلى أهمية وأهداف الدراسة، وصولاً إلى التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وختامها الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني والذي يسلط الضوء على مفهوم الضغط النفسي، وأهم نظرياته، كذلك تطرقنا إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية ومختلف الأسباب التي تؤدي إلى هذه الضغوط، كذلك تناولنا علامات وأعراض الضغط النفسي، طرق قياس الضغط النفسي، التشخيص وختمنا هذا الفصل بالوقاية والعلاج.

يأتي الفصل الثالث ليتناول المتغير الثاني الذي تم التطرق فيه إلى نشأة فيروس كورونا، مفهوم كوفيد-19، أنواع الفيروس، طرق انتقال الفيروس، أعراض كورونا، التشخيص وعلاجه وطرق الوقاية منه.

أما الجانب التطبيقي تضمن إجراءات الدراسة الميدانية والتي تم التطرق من خلالها إلى منهج البحث، الحالات، أدوات الدراسة، والمقاييس المستخدمة من أجل الوصول إلى النتائج. وصولاً إلى عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضية، بداية بعرض تحليل محتوى المقابلة النصف موجهة، ثم عرض نتائج مقياس الضغط

النفسي لدى الطلبة، ثم بعدها قمنا بتفسير النتائج. وأنهيينا الدراسة بخاتمة عامة، وبعض المقترحات التي يمكن أن تساهم في محاولة وضع الحلول الخاصة بهذه الدراسة.

القسم الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة

6- الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

في ديسمبر 2019 وتحديدا في مدينة ووهان الصينية وعندما كان العالم يستعد لاحتفالات العام الجديد كان التاريخ يستعد لتسجيل أكبر كوارث القرن الجديد، في البدء كانت ووهان وكانت مشكلة صينية بحثة تفرج العالم على فصولها دون مبالاة تذكر، واستمرت الحياة بكل تفاصيلها التي يفتقدها العالم اليوم في ايطاليا، الولايات المتحدة الأمريكية، إيران، المغرب، الجزائر...، وفي مدن العالم أجمع إلى أن دق فيروس كورونا المستجد باب مدينتنا ومدينتكم وبات وباء عالميا عابرا للحدود والذي يسبب مرضا حادا في الرئتين ينتهي إلى عائلة الفيروسات التاجية التي تمتلك زوائد تشبه التيجان ومنها حصل على اسمه كورونا.

أزمة كورونا ألقت بضررها على كافة القطاعات ومن أهم هذه القطاعات قطاع التعليم العالي، إذ أن الجامعات لم تكن بمنأى عن هذا الضرر والتأثر، وهذا ما شكل حالة من التأهب على مستوى الجامعات لإيجاد حلول وبدائل تسمح بالحفاظ على سير عملية التعليم والتعلم في ظروف آمنة، حيث فرض واقع جديد على الطلبة الجامعيين ففي الأول اضطرت الجامعات أن تغلق أبوابها لكنها لم تغلق مناهجها، ليلتحق الطلبة بما أطلق عليه بالتعليم عن بعد عبر منصات التعليم التي سخرتها مختلف جامعات الوطن، ثم بعدها صدرت قرارات حول نظام المزوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد، أو ما أطلق عليه بالتعليم الهجين، ولوحظ أن نمط التعليم عن بعد والمزوجة أحيانا بينه وبين نمط التعليم الحضوري له تأثيرا سلبيا نظرا إلى حداثة هذه التجربة نسبيا وعدم توفر مجمل عناصر البيئة الحاضنة لها وفي مقدمتها الصعوبات المرتبطة بالاتصال الشبكي وضعف معدلات التدفق، والتكاليف الباهظة التي تتعذر على بعض الأسر أن توفرها، من اشتراك شهري في الأنترنت، وإلى توفير المعينات والأدوات من حواسيب وهواتف ذكية، وخاصة الطلبة القاطنين في مناطق الظل باعتبارهم الأكثر تضررا، إضافة إلى نقص وعدم توفير وسائل النقل خلال الجائحة، وعدم احترام قواعد الحماية والوقاية سواء على مستوى مؤسسات التعليم العالي أو بمرافق الخدمات الجامعية والإقامات الجامعية، وذلك راجع لعدم وجود خبرة كافية لمواجهة الوباء.

وقد سببت هذه الظروف وغيرها حالة من الضغط النفسي الذي يعرف عل أنه يحتل مركز الصدارة في مجالات علم النفس ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين منذ أكثر من نصف قرن، ويعتبر الطالب الجامعي من أكثر الفئات عرضة للضغط النفسي كاستجابة لإفرازات جائحة كورونا، وعليه من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على هذه الشريحة ألا وهي الطلبة الجامعيين، ومن هنا نطرح التساؤل العام للدراسة.

التساؤل: ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا؟

2-فرضية الدراسة:

للإجابة على هذا التساؤل تم تبني الفرضية التالية:

- الفرضية: مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا مرتفع.

3- أهمية الدراسة:

لفت نظر المسؤولين إلى ضرورة مراعاة والتكفل بحالات الضغط لدى الطلبة الناتجة عن جائحة كورونا.

4- أهداف الدراسة:

1/ معرفة مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا.

2/ التعرف على مدى تأثير الضغط النفسي على تعليم الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا.

5- تحديد المصطلحات الاجرائية للدراسة:

ورد في الدراسة الحالية مجموعة من المصطلحات التي لا بد من تعريفها اجرائيا، على النحو التالي:

• تعريف الضغوط النفسية:

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على اختبار الضغط النفسي.

• تعريف الطالب الجامعي:

هو الطالب المتدرس على مستوى قسم علم النفس العيادي، طور السنة الثالثة ليسانس خلال السنة

الجامعية 2021-2022.

• تعريف فيروس كورونا:

كوفيد 19، وباء ظهر في جميع بقاع العالم عام 2019 بما فيها الجزائر وكانت له انعكاسات على الحالة النفسية للأفراد.

6 – الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة العمرية بن شعبان وحياء حفصي (2021): تحت عنوان مساهمة التعليم عب بعد في التقليل من

الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا لدى الطلبة الجامعيين.

هدفت الدراسة إلى الكشف على العلاقة الارتباطية بين تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد والضغوط النفسية

إضافة إلى الكشف على الفروق الفردية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية،

وقد تم طرح إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي: هل يساهم التعليم عن بعد في التخفيف من الضغوط النفسية

في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة المسيلة؟

والتي صيغت على ضوءها الفرضية التالية: يساهم التعليم عن بعد في التخفيف من الضغوط النفسية في ظل

جائحة كورونا لدى طلبة جامعة المسيلة.

تم التوصل إلى النتائج التالية:

• التعليم عن بعد مقبول بدرجة متوسطة لكنها غير دالة احصائيا.

• فيما يخص محور الضغوط النفسية فهناك تقارب في قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية حسب مكان

الإقامة بين المجموعات الثلاث (منطقة حضرية، منطقة شبه حضرية، منطقة ريفية).

الدراسة_الثانية:

دراسة رائدة أُرشيد الخالدي (2011) تحت عنوان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية: تخصص إرشاد نفسي وتربوي.

الغرض من الدراسة هو التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات، تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال بحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة.

تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا كان متوسطاً في ضوء الدرجة الكلية للمقياس، كما تراوحت مستويات الضغوط النفسية على فقرات المقياس بين المنخفض والمتوسط كما تبين أن مستوى الضغوط النفسية لجميع أبعاد المقياس كان متوسطاً.

الدراسة_الثالثة:

دراسة أمينة صحراوي وبسمة عبايدية (2016): بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي في ظل 3 متغيرات هي: الجنس، المستوى الدراسي والتخصص الدراسي، وقد تم طرح إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز التعليمي لدى الطالب الجامعي؟ والتي صيغت على ضوءها الفرضية العامة:
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي. وتم التوصل إلى النتائج التالية:
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات مقياس الضغط النفسي واستبيان دافعية الإنجاز. وبالتالي يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

الفصل الثامن: الضغط النفسي

تمهيد

- 1 - تعريف الضغط النفسي
- 2 - أهم نظريات الضغوط النفسية
- 3 - أنواع الضغوط النفسية
- 4 - أسباب الضغوط النفسية
- 5 - علامات وأعراض الضغط النفسي
- 6 - طرق قياس الضغط النفسي
- 7 - تشخيصه
- 8 - استراتيجيات الوقاية والعلاج

تمهيد:

إن الضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان ويمكن لأي عرض إن يكون لفترة قصيرة مؤشرا لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك , فمن الطبيعي أن يكون الأشخاص قلقين ومضطربين أمام الحوادث التي قد تصادفهم بين الحين والآخر, ولا يزال هذا القلق أمر طبيعي لديهم لكن عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على الضغط النفسي المزمن .

1-تعريف الضغط النفسي:

تعرف الضغوط أجملا بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدرته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية (حسن، 2006، ص82)

عبارة عن قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي او الجسدي داخل الفرد الناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية او من داخل الفرد نفسه (بن صالح، 2015، ص 89)

يستخدم للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم والاختناق ويذكر سيلبي Selye بان الضغط هو استجابة الجسم غير المحددة نحو اي مطلوب يفرض عليه (الفرماوي، 2009 ص20) الضغط كتفاعل بين الفرد والموقف فهذا الجانب من التعريف مدخل يعتمد على الجوانب النفسية ويتم تفسيره من كونه ظاهرة فردية، وعندما تتم مواجهة نفس الموقف فان بعض الافراد يمرون بالضغط النفسي بينما قد لا يمر به اخرون (حميد الدين، 2011، ص 45)

فقد أوضح أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض لمواقف تتضمن لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط (السرطاوي، 1998، ص15)

ان الضغوط النفسية تظهر في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية، ويتبين ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية وانفعالية و فيسيولوجية لذلك نستطيع ان نعتبر جميع الضغوط ضغوطا نفسية (أبو حطب، 2006، ص22)

التعريف الاجرائي:

الضغط النفسي هو تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تفضي الى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته.

2-أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها في تفسير الضغوط النفسية.

• نظرية هنري موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة

لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي في الواقع، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (خضراوي، 2013، ص 21)

• النظرية الفسيولوجية لهانز سيللي:

يعد سيللي أول من وضع نموذجا نظريا يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العان حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو الفعلية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها.

كما أن هذه الاعراض تظهر من خلال مراحل التكيف الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على الآتي: (إيبو، 2019، ص 105)

1- المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة (الإندار بالخطر) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتنشط ميكانيزمات التكيف لديه.

2- المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

3- المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة (الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتتخفف قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض. (إيبو، 2019، ص 105)

نظرية التقدير المعرفي ل " ريتشارد لازوروس »:

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة وبعد ريتشارد لازوروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية التقسيم المعرفي في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقسيم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية ويعتمد دور الفرد، إذ أنه تقسيم التهديد وليس مجرد إدراك مبسط العناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف. (بن شعبان، 2021، ص 25)

النظرية التحليلية النفسية: يمكن الإشارة هنا إلى أنه وفق مفاهيم النظرية التحليلية: كالكبت واللاشعور والعدوان، أن الإحساس بالضغط هو نتيجة لكبت دوافع ممنوعة لا تفصح عن نفسها بشكل صريح، فتجد لها متنفس بالتحويل أو الإزاحة إلى موضوعات أخرى. (رائدة، 2011، ص 20)

النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (السميران، 2014، ص 62)

من خلال عرض النظريات المفسرة للضغوط، نرى بأن النظريات اختلفت طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها فهناك نظريات ذات أسس نفسية وفيزيولوجية أو اجتماعية.

3-أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان. فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمّنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

1-الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2 – الضغوط الشخصية:

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك.

3-الضغوط البيئية والاجتماعية:

وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (أبو عون، 2014، ص 22)

وقسم سيلبي الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

1 – الضغط النفسي السيء:

وهو الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

2 – الضغط النفسي الطبيعي:

وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

3 – الضغط النفسي الزائد:

وهو الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

4 – الضغط النفسي المنخفض:

الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة. (إيبو، 2019، ص 77)

ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط إيجابية والسلبية وهذا التقسيم للضغوط يأتي وفقاً للأثار المترتبة عليها:

الضغوط الإيجابية:

وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث إن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة، فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

الضغوط السلبية:

وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (أبو العلا، 2009، ص 11)

مهما تنوعت الضغوط النفسية وتعددت أسبابها، فإنها تعتمد على البنية النفسية، واستعداد الفرد لها، وكلما تفاعل الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي أثر ذلك على صحته النفسية والجسدية.

4-أسباب الضغط النفسي:

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية إن الضغط النفسي ينشا عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاعتراب المهني في محيط العملي، وغموض الوصف الوظيفي، كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها. (المشعان، 2001 ص 42)

هناك عدة أسباب للضغط النفسي من ضمنها:

1. التوتر الزائد يقود التوتر الزائد لارتفاع فوري في ضغط الدم وهذا هو الضغط الدم المرتفع المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع الضغط الأساسي ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الانفعالية ويولد عبئا ثقيلا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب وكلاهما مؤشر خطر لقدوم الموت، تكمن خلف ارتفاع الضغط ديناميكية عدوانية وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره (بطرس، 2007، ص 55)
- ويرى العالم النفسي ألبرت أليس إن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:
2. الشعور بالاكنتاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك: لا بد أن يكون أدائي ممتازا ... وإن يستحسنه الآخرون، وإلا ... فانا شخص غير محبوب
3. الشعور بالغضب الشديد أو الحنق أو المرارة عندما تفكر بان يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق.
4. خيبة الأمل أو الاكنتاب أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك (لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فان العالم مكان رهيب لا أطيع احتماله ولن اعرف السعادة أبدا)

❖ أيضا يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي:

1. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

أ- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية منها كثرة المجادلات والانفصال , الانفصال الطلاق الأولاد

ب- ضغوط العمل

ج- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة

د- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالرد إن كان متزوجا أو غير متزوجا عدد الأطفال إن كان متزوجا , كذلك وضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ضله الفرد وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها , ومن الضغوط الاجتماعية منها العزلة , الحفلات وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية (الفرماوي, 2009, 114)

هـ - الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمة الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي

و - ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها

ي - الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

ز - ضغط العوامل العقائدية والفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه

ضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة والوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع , هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في قنوات الفضائية والتلفزيونية كذلك غرف الشاة في شبكة الانترنت (غيث ، 2006، ص 86)

ضغوط الأكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة الضغوط المهنية: ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل

الضغوط الانفعالية والنفسية: مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية

الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير والكحول والكافيين والنيكوتين

2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

أ- الطموح المبالغ فيه

ب- الأعضاء الداخلية والتهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ضعف المقاومة الداخلية

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معها (شعبان، 1999، ص 95)

الجدول (01) يمثل مسببات الضغط النفسي الخارجية

الوظيفة	البيئة	الشخصية	
أعباء العمل أكثر من المعتاد	الضوضاء الشديدة	العلاقات الزوجية	1
تغيرات واجبات الوظيفة	الضباب والدخان	تربية الأطفال	2
نقص الدعم من الرئيس	درجة الحرارة	الالتزامات المادية	3
نقص الاحترام من الزملاء	الأزدحام	حالات الوفاء	4
تغيير المهنة	نقص الإضاءة أو الإفراط في الإضاءة	حالات الطلاق	5
حالات التسريع من العمل		ضغوط الدراسة	6
نقص التدريب		العلاقات مع أسرة الزوج أو الزوجة	7
نقص المعلومات		المشكلات الزوجية	8
المواعيد النهائية الصعبة		نقص الدعم الجماعي للأصدقاء	9
الإدارة والإشراف على الآخرين		النوبات المزاجية السيئة	10
نقص الخيارات المهنية البديلة			11
نقص الراتب			12

(عثمان، 2002، ص 76)

هناك الكثير من الاعراض والعلامات الشائعة والتي على الرغم من اننا نلاحظها الا اننا نفضل في ان ندرك انها ليست سوى ضغوطات نفسية ويعد كلا من الاكتئاب ومشاكل النوم والقلق والتفكير الزائد بأسوأ العواقب والخوف عند التعرض لصعوبات او مشكلات تواجهنا في الحياة عموما فكلما زاد شعورنا بالقلق عند التفكير ازداد تعارض ذلك مع نومك وبالتالي تأثيره عليك وعلى ادائك سينعكس عليك بالسلب ايضا يؤدي التوتر الزائد الى مشاكل كثيرة وذلك بسبب تصورات داخلية ومشاعر سلبية. وضعف التركيز والخمول والاحداث المتغيرة في حياتنا بعض من العلامات الكثيرة التي يجب ان نتعامل معها وعلى ذلك فان الضغط النفسي والحرمان من النوم يرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا

لدرجة انه يصعب تحديد ما إذا كان الضغط النفسي والحرمان من النوم يرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة انه يصعب تحديد ما إذا كان الضغط النفسي هو من تسبب بحرمانك من النوم ام ان العكس هو الصحيح.

5- أعراض وعلامات الضغط النفسي:

تصنف الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي في الجدول الآتي:

الجدول (02) يمثل تصنيف الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي

سلوكيا	نفسيا	جسديا
-فرط الأكل/ نقص الشهية	-قلق	-صداع
-انعدام الصبر	-اهتياج	-كز الأسنان
-ميل إلى الجدل	-شعور بخطر أو موت	-تضيق وجفاف في الحلق
-مماطلة	-اكتئاب	-شد الفكين
-زيادة التدخين	-تباطؤ في التفكير	-ألم في الصدر
-انعزال	-تسارع في الأفكار	-خفقان القلب
-تجنب المسؤولية وأثارها	-شعور بالعجز	-قصر النفس
-أداء سيئ في العمل	-شعور بفقدان الأمل	-ارتفاع ضغط الدم
-تدهور	-شعور بانعدام القيمة	-ألم عضلي
-عناية سيئة بالصحة	-شعور بغياب الهدف	-عسر العضم
-تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة	-شعور بعدم الأمان	-إمساك/ إسهال
	-حزن	-زيادة في التعرق
	-دفاعية	-برودة وتعرق في اليدين
	-غضب	-تعب
	-فرط الحساسية	-أرق
	-بلادة	-مرض متكرر

(بهاء الدين، 2008، ص34-35)

وعند إسقاط مفهوم الضغط النفسي على الطلبة في الجامعة نجد الأعراض التالية:

- القلق: وهو شائع لدى الطلبة ويتضمن أعراض منها: التهيج، البكاء، سرعة الحركة، التفكير الوسواسي، الأرق، فقدان الشهية، التعرق...إلخ
- الهرب من الجامعة: أي تغيب الطالب عن الجامعة دون عذر أو مبرر وعادة ما تفتقر كثرة الغيابات بانخفاض التحصيل، فهي تمكن الطالب من التخفيف من معاناته التي لا يستطيع تحملها أو تجاوزها في الحياة الواقعية فتظهر في تخیلاته.

■ اضطرابات جسدية: عند إحساس الطالب بالضغوط النفسية تهرع الغدة الكظرية لإفراز عصارة الكورتيزون التي تزيد من تفاعل الجسم على مواجهة الخطر وهنا تستثار سلسلة من ردود الفعل الجسدية على شكل تقلص في الجهاز المناعة وتضخم في العضلات وانسداد في مجرى الدم وارتفاع في للضغط، وتسبب كل هذه الاضطرابات العضوية مشكلات دراسية، فالارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزون يؤدي إلى موت الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكل الذاكرة وبنائها. وكذلك تُعطلّ مقدرة الطالب على تحديد أولوياته، كما أكد اختصاصي البصريات "Ray Gottlieb" أنّ الضغوط الدراسية تسبّب في مشكلات بصرية تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، كذلك تُقلّص عملية التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم (التّوايسة، 2013، ص 50-52).

❖ كذلك هنالك بعض الاعراض الأخرى منها:

_ العجز عن تنظيم الوقت.

_ عدم القدرة على فهم طريقة أداء الاختبار بطريقة صحيحة.

_ عدم القدرة على التركيز أو الإنجاز.

_ تأجيل الأعمال الدراسية والواجبات المنزلية.

_ عدم التكيف مع الجو الأكاديمي، أو مع الزملاء.

_ ضعف الذاكرة.

_ ضعف التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على التفكير واتخاذ القرارات السليمة والخوف من المستقبل.

6- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات ، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون تلك الأداة إما مكتوبة ، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ، ثم تحسب الإجابات لنستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد ، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي – العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة أيضاً توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات ، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداماً في دراسات الضغوط ، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية .
ونذكر من مقياس هولمز وراهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

1 – وفاة المقربين زوج وزوجة.

2 – الطلاق.

3 – الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

4 – موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

5 – الفصل عن العمل.

6 – تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة بعض الأمراض المزمنة.

7 – تغيير مفاجئ في الوضع المادي.

8 – وفاة صديق عزيز.

9 – الاختلافات الزوجية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال التي تعدله المقاييس فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأفراد والمراهقين، كذلك الراشدون.

إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة. (بهاء الدين، 2008، ص 39-40)

7-تشخيص حالة الضغط النفسي:

إنّ تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثل باقي الأمراض. فهناك بعض المؤشرات الدالة على وجود الضغط منها: اضطرابات النوم، القلق، الاستثارة، التعب، فقدان الشهية، الصداع، آلام صدرية، إسهال، مغص.... إلخ، شرط ألا ترتبط هذه الأعراض بأيّ سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي. ويرتكز تناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

1-فحص عيادي:

الهدف منه تقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط.

2-فحص اجتماعي – مهني:

هدفه البحث عن عوامل الضغط ومصادره في أسلوب معيشة الفرد ونمط حياته (ظروف العمل أو الدراسة، الحياة الأسرية.... إلخ) والغرض منها إيضاح عوامل الإحباط والالتزامات والإرغامات المفرطة.

3-فحص نفسي:

يهدف لفحص قدرة الفرد في إدارة الضغط من حيث التحكم فيه وضبطه وأساليب مواجهته، فهو يتجه لدراسة بنية الشخصية لأنها مهمة في تحديد مدى قابلية الفرد للتأثر بالضغط ذلك من خلال معرفة سمات طبيعه وسلوكه، كما يهتم بالجانب الوراثي، والمعاش اليومي، والتجارب السابقة والصدمات.

4-فحص تاريخي:

هدف هذا الفحص هو حصر مقدار الضغط المتراكم في حياة الفرد لأنّ لهذا التراكم تأثير خطير على صحته، ويتم تقدير ذلك من خلال حصر أهم الأحداث الحياتية التي تعرّض لها الفرد (موت شخص عزيز، طلاق، سجن.... إلخ). ويشير بينسابت " Bensabat " إلى أنّ هناك علاقة قوية بين مجموع التغيرات الضاغطة التي طرأت في حياة الفرد وتواتر الأمراض والاضطرابات (صحراوي، 2015، ص38).

8-الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي:

الاسترخاء:

حتى يستطيع الإنسان أن يكمل ميسرته في الحياة المزعجة المليئة بالأعباء، ومحاولة التعرف على الجوانب الحلوة التي نستطيع أن نستمتع بها مهما وجدنا أماننا من أعباء ومشاكل، وستجد هذه المتعة فيما يتبعه الإنسان من

وسائل الاسترخاء والترفيه، الذي بوسعك ممارسته في أي وقت، كما أن وسائله متاحة للجميع، والاسترخاء هو الذي يعطيك الدفعة لكي تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية. (علي اسماعيل، 2008، ص135)

الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الطاقة الهوائية، فهي تساعد على التعامل مع الضغوط بسلاسة أكثر، لأن الأنشطة الرياضية تساعد على إحداث تغيرات نفسية بالجسم، وتحرر العقل من أية أفكار سلبية تدور به، لكن لا تأتي هذه التمارين بأية نتيجة إيجابية إلا من خلال المداومة على ممارستها بشكل منتظم على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمدة 20 دقيقة في كل مرة، وبمعدل متوسط، بالإضافة إلى الأنشطة التي يبذل فيها مجهوداً تأتي بنتائج أفضل.

(علي اسماعيل، 2008، ص 149)

العلاج المعرفي:

تعتمد هذه الاستراتيجية على تغيير تأويل أو إدراك الموقف الذي يعتبر مجهداً، فتتغير بذلك استجابة العضو الفسيولوجية والانفعالية ولا يحدث إجهاد. فالمشكلة إذن في كيفية تقييمنا للحدث وليس في الحدث نفسه، لأن نفس الحدث قد يسبب الضغط كما قد لا يسببه حسب إدراكنا له، لذلك فإن تدريب الفرد على تفسير الموقف بطريقة تجرده من أثره الضاغط عليه. (خضراوي، 2014، ص29)

العلاجات المكملة:

يتوفر عدد من الوسائل والعلاجات المكملة التي يمكن استعمالها لتخفيف الضغط النفسي، يختصر هذا الجدول الوسائل الأكثر سهولة وشيوعاً.

الوخز بالإبر: تقنية صينية طبية قديمة تستعمل لتخفيف الألم ومعالجة الأمراض وتحسين الصحة في شكل عام. غالباً ما تتم من خلال إدخال إبر في نقاط معينة من الجسم يضل عددها إلى أكثر من مائة نقطة في خطوط متنوعة. يهدف هذا العلاج إلى تغيير تدفق الطاقة الجسدية الفردية أو طاقة الحياة للتخلص من الألم واستعادة الصحة.

تقنية ألكسندر: تعلم هذه التقنية الناس وسائل تفكير جديدة وتحثهم على الاستفادة من أجسامهم بهدف الحد من العادات غير الواعية والسيئة كالتوتر وطريقة الجلوس المتعبة فتحسن بالتالي اللياقة البدنية والنفسية. تعتبر هذه التقنية أسلوب عيش أكثر من كونها طريقة علاج.

طب الروائح العطرية: تعتمد هذه الطريقة الزيوت الأساسية النقية (المستخرجة من النباتات العطرية بواسطة التقطير بالبخار) للتخفيف من التوتر وتحسين الصحة والرفاهية العقلية. عادة ما تدلك هذه الزيوت على الجسم ولكن يمكن أيضاً استنشاقها أو خلطها أو استعمالها أثناء الاستحمام. تغير الزيوت الأساسية المزاج في شكل مؤقت وتخفف من الضغط النفسي.

التغذية الحيوية الراجعة: يتم مراقبة معلومات معينة وفورية عن بعض متغيرات جسمك إلكترونياً كضغط الدم أو معدل خفقان القلب، ومن خلال هذه المعلومات التي يحصل عليها الفرد على شكل قياس أو ضوء أو صوت، تصبح قادراً على ملاحظة ردات فعلك الجسدية والسيطرة عليه. يساعد هذا النوع من العلاج في حال استعماله بالتزامن مع استشارات تساعد الفرد على فهم ردات الفعل عند الشعور بالضغط. (منعم، 2013، ص 107، 108)

إن الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي تستخدم في مواجهة الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من أثارها النفسية والجسدية.

الفصل الثالث: فيروس كورونا

تمهيد

- 1 - نشأة فيروس كورونا
- 2 - مفهوم كوفيد 19
- 3 - أنواع فيروس كورونا
- 4 - طرق انتقال فيروس كورونا
- 5 - أعراض فيروس كورونا
- 6 - تشخيصه
- 7 - علاجه وطرق الوقاية منه

تمهيد:

يعتبر فيروس كورونا من الفيروسات الخطيرة التي أحدثت ضجة كبيرة في الآونة الأخيرة في مختلف الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية لما سببته من خسائر مادية وبشرية وخيمة، وهو فيروس يسبب مرضاً رئوياً يمكن أن ينتهي بوفاة المصاب لخطورته الكبيرة، ولقد تضرر منه جميع العالم بسبب انتشاره السريع.

1-نشأة فيروس كورونا:

قدر أن أحدث سلف مشترك لفيروسات كورونا تواجد حوالي 8000 سنة قبل الميلاد. ويمكن أن يكون أقدم من ذلك بمدة معتبرة يضع تقدير آخر لظهور السلف المشترك للأحدث لجميع فيروسات كورونا عند حوالي 8100 سنة قبل الميلاد يبدو أن فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) الذي له صلة بالعديد من أجناس الخفافيش قد يكون تفرع من هذه الأخيرة منذ عدة قرون مضت حيث أن فيروس كورونا البشري وفيروسات كورونا الخفاشية تشاركا في أحدث سلف مشترك منذ 563-822 سنة مضت ثم تفرع أكثر فيروسات كورونا صلة بفيروسات كورونا الخفاشية.

وفيروس كورونا سارس 1986 اقترح الباحثون أن فيروسات كورونا تطورت بشكل مشترك من الخفافيش لمدة طويلة، ثم انتشر إلى أنواع خفاش حدوه الفرس وبعد ذلك إلى قط الزناد وفي النهاية إلى البشر منذ ذلك الحين تم تحديد عناصر أخرى من هذه العائلة بما في ذلك: فيروس كورونا سارس سنة 2003 فيروس كورونا البشري NL63 سنة 2004 فيروس كورونا البشري HKU1 سنة 2005 فيروس كورونا ميرس سنة 2012 وفيروس كورونا الجديد 2019-ncov ومعظم هذه الفيروسات لها دور في إحداث عدوى جهاز تنفسي خطيرة بل وقد تؤدي إلى الموت

ففي عام 2003 وفي أعقاب تفشي المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) والتي بدأت في العام السابق في آسيا والحالات الثانوية في أماكن أخرى في العالم، أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO) بياناً صحفياً يفيد بأن فيروس كورونا الجديد قد حدد من عدة من المختبرات هو العامل المسبب للسارس، سمي الفيروس رسمياً باسم فيروس كورونا اختصاراً (sars-cov) أصيب فيه أكثر من 8000 شخص وتوفي حوالي 10 بالمائة منهم وفي سبتمبر 2012، حدد نوع جديد من فيروس كورونا وأطلق عليه في البداية باسم فيروس كورونا 2012 واصب حالان يعرف رسمياً باسم فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط أصدرت منظمة الصحة العالمية تنبهاً عالمياً بعد فترة وجيزة في 30 أكتوبر 2013، كان هناك 124 حالة مصابة و52 حالة وفاة في السعودية.

وفي مايو 2015 تفشت الإصابة بفيروس كورونا في كوريا الجنوبية، وذلك عندما زار رجل سافر إلى الشرق الأوسط 4 مستشفيات مختلفة في منطقة سيول لعلاج مرضه. تسبب هذا في واحدة من أكبر حالات تفشي فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية خارج منطقة الشرق الأوسط.

اعتباراً من ديسمبر 2019، تم تأكيد حدوث 2468 حالة إصابة بفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية في الاختبارات العالمية 851 منها كانت قاتلة، ومعدل الوفيات 34.5 بالمائة

وبحلول 23 من شهر نوفمبر 2020، ابلغ عن أكثر من مليون و400 ألف حالة وفاة مؤكدة وأكثر من 60 مليون إصابة مؤكدة ولا يزال الفيروس منتشرًا في جميع أنحاء العالم إلى يومنا هذا. (بوفلغل، 2020، ص 61، 62)

2- مفهوم فيروس كورونا:

مرض كوفيد 19 أو مرض فيروس كورونا 2019 هو يسببه نوع جديد أو مستجد من فيروسات كورونا اكتشف لأول مرة عندما حدث تفش للمرض في ديسمبر 2019 وفيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضًا تتراوح ما بين الأمراض الطفيفة مثل: نزلات البرد الشائعة، إلى أمراض أكثر شدة مثل المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MARS). لأن فيروس كورونا المستجد يرتبط بفيروس كورونا المسبب لمرض سارس (sars-cov) فقد اطلق عليه اسم فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (sars-cov-2) ولم يتأكد المتخصصون بعد من مصدر فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بالضبط، الذي يسبب كوفيد-19، ولكن من المحتمل أنه انتقل إلى البشر من الخفافيش يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص لآخر، من خلال قطرات الرذاذ الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عند السعال أو العطس. (مريم، 2020، ص) عندما يستنشق شخص آخر هذا الرذاذ، أو يلمس سطحًا أو فمه، العطس. استقر عليه هذا الرذاذ ثم يلمس عينيه أو أنفه فإنه قد يُصاب بمرض كوفيد-19 .

تتراوح أعراض كوفيد-19 ما بين بسيطة إلى شديدة، وقد تظهر خلال يومين إلى 14 بعد التعرض للفيروس . الأعراض قد تشمل الحمى والسعال وضيق التنفس والقشعريرة والصداع والتهاب الحلق وفقدان حاسة التذوق أو الشم. وهناك أعراض أخرى قد تشمل وجعًا في الجسم وآلام، أو تعبًا، أو احتقان الأنف أو رشحًا فيه أو إسهال وقد يسبب المرض لبعض المصابين التهابًا وفي المقابل، فإن بعض رثويًا شديدًا ومشكلات في القلب، بل وقد يؤدي إلى الوفاة. المصابين الآخرين قد تظهر عليهم أي أعراض.

ومرض كوفيد-19 يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين على حدٍ سواء. ولكن معظم حالات المرض المسجلة هي إصابات وقد وردت تقارير مؤخرًا بين البالغين. ويبدو أن الأعراض لدى الأطفال أخف من الأعراض لدى البالغين. عن متلازمة تصيب عددا وترتبط بمرض كوفيد-19 مثل الطفح الجلدي من أجهزة الجسم بالالتهاب لدى الأطفال، وتسبب أعراضاً والحمى وآلام البطن والتقيؤ والإسهال. (مريم، 2020، ص43)

3- أنواع فيروس كورونا:

في 21 ديسمبر 2019 م. تم ابلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات الالتهاب الرئوي المسبب لمرض غير معروف تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية. وتم اعلان فيروس (كورونا الجديدة) على أنه الفيروس المسبب لتلك الحالات من قبل السلطات الصينية يوم 7 يناير 2020.

• فصائل فيروس كورونا:

التي تم اكتشافها حتى الآن والتي يمكن أن يصاب البشر بالعدوى بها من مصدر حيواني انتقل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس) من قطة الزباد إلى البشر في الصين عام 2002م. وقد انتقل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية عام 2020 م كذلك انتقل فيروس كورونا (كوفيد 19) من فصيلة الفيروسات كورونا، وكان له ارتباط بسوق البحريات والحيوانات في مدينة ووهان الصينية.

فيروس كورونا الجديد (كوفيد 19) ينتمي لعائلة الفيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (SARS-CoV). ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرض قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

• أصل هذا الفيروس:

يعتقد أن فيروس كورونا الجديد مرتبط بالحيوان، حيث إن أغلب الحالات الأولية كان لها ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان (الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد، 2020، ص 7).

4- طرق انتقال فيروس كورونا:

إن كيفية انتقال الفيروس لا تزال غير واضحة تماما بالاستناد إلى الحالات القليلة المشخصة حتى الآن، تبين أن الفيروس ينتقل كالتالي:

- الانتقال المباشر: عبر الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس، الأكل أو الشرب من الإناء الخاص بالمريض، التصافح، وعموما الاختلاط المباشر بالمرضي.
- الانتقال غير المباشر: لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الأنف أو الفم أو العين. (بوفلفل، 2021، ص 67)

بعد دراسات أجريت في غانا وأربعة دول أوروبية تم إيجاد الفيروس في جنسين من الخفافيش، حيث أثبتت الدراسات أن المادة الوراثية المعزولة من هذين الجنسين قريبة من المادة الوراثية لفيروس كورونا الجديد. وكشف المتحدث الرسمي لوزارة الصحة السعودية "خالد مرغلاني" أن الإبل هي مصدر فيروس كورونا، حيث أثبتت دراسات من جهات مختلفة وجود أجسام مضادة لفيروس كورونا عند نسبة كبيرة من الإبل داخل السعودية وخارجها، وكذلك تم فعليا عزل الفيروس، حيث أظهر التحليل الجيني تطابقا بينه وبين الفيروس المعزول من المرضى المخالطين لها، ولكن يبقى الناقل وطريقة انتقال الفيروس من الإبل إلى الإنسان غير معروفة وتجدر الإشارة أن أعراض الإصابة لا تظهر على الإبل. (عثمان، 2015، ص 51)

5- أعراض فيروس كورونا:

تظهر الأعراض بعد حوالي أربعة عشرة يوما من الإصابة وتبدأ بشكل بسيط كأعراض الأنفلونزا حيث يشعر المريض باحتقان في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة وضيق في التنفس وصداع ويعاني من سعال. قد يتمثل بعدها

للشفاء، ويمكن أن تتطور الأعراض إلى التهاب رئوي حاد بسبب تلف الحويصلات الهوائية وتورم أنسجة الرئة أو إلى فشل كلوي، كما قد يمنع الفيروس وصول الأوكسجين إلى الدم مسببا قصورا في وظائف الأعضاء بالجسم، مما قد يؤدي إلى الوفاة عند بعض الحالات.

وفي حالات أخرى لا يتم اكتشاف العدوى بسبب ظهور أعراض طفيفة لا تتعدى أعراض الزكام وبدون مضاعفات خطيرة.

علاوة على ما سبق هناك أعراض أخرى إضافية تتمثل في اضطرابات هضمية (قيء-إسهال) وآلام شديدة على مستوى عضلات الجسم. (عثامنة، 2015، ص 50)

الأعراض الأكثر شيوعا:

- حمى.

- سعال جاف.

- إرهاق.

الأعراض الأقل شيوعا:

- آلام وأوجاع.

- التهاب الحلق.

- إسهال.

- التهاب الملتحمة.

- صداع.

- فقدان حاسة التذوق أو الشم.

- طفح جلدي، أو تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين.

الأعراض الأكثر خطورة:

- صعوبة أو ضيق في التنفس.

- ألم أو ضغط في الصدر.

- فقدان القدرة على الكلام أو الحركة. (بوفلغل، 2020، ص 68-69)

6- تشخيصه:

يعتمد قرار الطبيب بشأن إجراء اختبارات كوفيد 19 على المؤشرات والأعراض، كما سيأخذ الطبيب بعين الاعتبار ما إذا خالطت شخصا أظهر الاختبار إصابته بكوفيد 19. وقد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي اختبار إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرض أو إذا كنت ستخضع لإجراء طبي. إذا كنت مخالطا لشخص مصاب بكوفيد 19 ولكنك أصبت أيضا بكوفيد 19 في الأشهر الثلاثة الماضية، فلن تحتاج إلى إجراء الاختبار. إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل ثم خالطت شخصا مصابا بكوفيد 19، فعليك إجراء اختبار بعد مدة تتراوح بين 3 و5 أيام من مخالطتك له.

اختبار الإصابة بفيروس كوفيد 19، يأخذ موظف الصحة عينة من الأنف (مسحة أنفية بلعومية) أو عينة من الحنجرة (مسحة حنجرية) أو من اللعاب. ثم ترسل العينات إلى المختبر لفحصها. إذا كان سعالك مصحوبا بالبلغم، فقد ترسل عينة منه للمختبر لفحصها. سمحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن فيروس كوفيد 19. وهي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية. (بوفلغل، 2020، ص 69)

7- طرق الوقاية من فيروس كورونا:

أ- التباعد الاجتماعي:

- تجنب حضور الفعاليات وأماكن التجمعات.
- محافظة على مسافة بين الأشخاص لا تقل عن مترين.
- المصابين والذين ظهرت عليهم أعراض حتى لو كانت أعراض خفيفة مثل: السعال، الصداع والحمى الخفيفة عليهم الالتزام بالبقاء في المنزل والعزل إلى أن تظهر عليهم أعراض التعافي.
- إذا كان الشخص المصاب بحالة مرضية مزمنة وكان معرضا بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليه العدوى، فيجب عليه استشارة الطبيب بشأن اتباع طرق اضافية للحماية.

اضافة إلى ترك مسافة بين الأشخاص يجب:

_ اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فورا وغسل اليدين).

_ تجنب لمس العينين والأنف والفم (الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا، 2020، ص 11)، تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات، إذا تلوثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بمرض. (فيروس كورونا المستجد، 2020، ص4)

_ تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش وأدوات المنزلية الأخرى مع المرضى.

_ تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمس بكثرة بشكل يومي مثل المقابض، الأبواب، مفاتيح، الإضاءة، الإلكترونيات، والطاولات.

ب- غسل اليدين:

- _ يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 ثانية أو استخدام مطهر كحولي لليدين يحتوي على 60% إلى 95% من الكحول لمدة 20 ثانية إذا لن يكن الصابون والماء متوفرين.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر قبل الأكل وبعد السعال أو العطس أو لمس الأسطح في الأماكن العامة مثل أجهزة الدفع الآلي، الطاولات، الكراسي، مقابض الأبواب، الهاتف، أجهزة الكمبيوتر، الأكواب...
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر إذا تبين اتساخهما أو في حال ثبوت التعرض لقطرات تنفسية أو الذهاب إلى دورة المياه.

ت- أفنعة الوجه (الكمامة):

تعتبر الكمامة من الإجراءات الوقائية التي تساعد على الوقاية ومنع انتشار كوفيد ١٩ من خلال تقليل القطرات التي تخرج من الفم أو الأنف أثناء الحديث أو السعال والعطس وحماية مرتديها. وهي عبارة عن أداة تغطي الأنف والفم مزودة بحلقات للأذن أو أربطة في الجزء الخلفي من الرأس.

❖ طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها:

- أ- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- ب- امسك الكمامة، وافحصها لتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- ت- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موقع الشريط المعدني).
- ث- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ج- ضع الكمامة على وجهك لضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- ح- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- خ- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك. لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملونة
- د- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- ذ- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي أو إذا بغسلهما بالبناء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح. (الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا، 202، ص6)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

- 1- التذكير بفرضية الدراسة
- 2- منهج الدراسة
- 3- أدوات الدراسة
- 4- الحدود المكانية والزمانية
- 5- تقديم الحالات وعرض النتائج
- 6- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية
- 7- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري والذي يتضمن فصلين حاولنا من خلالهما الإلمام بالموضوع والتطرق إلى أهم الجوانب التي تخدم الدراسة، فصل الضغوط النفسية وفصل جائحة كورونا، سنتطرق للجانب الميداني الذي يتم فيه الإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من الفرضية وذلك بالاعتماد على المنهج العيادي الذي يعتمد على دراسة الحالات الفردية معتمدا على عدة وسائل أو تقنيات.

1- التذكير بفرضية الدراسة:

الفرضية:

مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا مرتفع.

2- المنهج الدراسة:

المنهج الإكلينيكي:

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج، والمنهج هو الكيفية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة الموضوع. في دراسة موضوع البحث تم الاعتماد على المنهج الإكلينيكي بصفته يعالج الحالات الفردية بطريقة علمية موضوعية متقنياً بقدر الإمكان العوامل الذاتية التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وبفعاليتها في فهم السلوك العادي والمرضي ودوافعه المستترة، في شكل أسباب وأعراض. (حيدر جوهرة، 2018، ص 182)

3- ادوات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية وكذلك التساؤل والفرضية التي تم استعراضهما في الفصول السابقة قد تم استخدام الأدوات التالية:

الملاحظة العيادية:

هي الخطوة الأولى في البحث العلمي وهي من أهم الأدوات لأنها توصل الباحث إلى الحقائق وتمكنه من صياغة فرضياته ونظرياته وعندما يقوم الباحث بجمع بيانات لأغراض بحث علمي ما فإنه قد يحتاج لمشاهدة الظواهر بنفسه أو قد يستخدم مشاهدات الآخرين الظاهرة أو الظواهر. (سليمان، 2010، ص 181)

المقابلة العيادية:

هي موقف اتصال بين اثنين من الأشخاص أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات من أحد الطرفين (الحالة أو العميل) أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه. (يعقوب، 2018، ص 69)

المقابلة العيادية النصف موجهة:

وهي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقاً بشيء من التفصيل وتوضع لها تعليمات موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض وفيها تتحدد الأسئلة وصياغتها ويرتب توجيهها وطريقة إلقاءها بحيث تكون هناك مرونة تجعل هذه الطريقة بعيدة عن التكلف. (يعقوب، 2018، ص 69)

دليل المقابلة النصف موجهة:

قمنا بتصميم دليل مقابلة للمقابلة نصف موجهة، وتم بناؤه انطلاقاً من الجانب النظري وأهداف الدراسة مع الأخذ بعين الاعتبار أداتي البحث الأخران وهي تتكون من ثلاثة محاور وتحتها أسئلة فرعية، وهي كالتالي:

المحور الأول: البيانات الشخصية

وفيها الاسم، السن، الجنس، مستوى الدراسي، التخصص، مقيم غير مقيم، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، الحالة الاقتصادية، المهنة.

المحور الثاني: محور الأعراض الجسدية، وفيها:

- هل تعاني من صداع؟
 - هل تشعر بضيق وجفاف في الحلق؟
 - هل تعاني من تسارع في خفقان القلب؟
 - هل تتمتع بقدر كافي من النوم؟
 - هل تشعر بتعب وخمول يجعلك تعجز عن أداء أعمالك؟
 - هل تعاني من ضيق في التنفس؟
 - هل تتمتع بقدر كافي من النوم؟
 - هل تعاني من إمساك أو إسهال متكرر؟
 - هل سبق وأن ارتفع مستوى ضغط الدم لديك؟
- المحور الثالث: محور الأعراض النفسية، وفيها:

- هل تشعر بقلق عند تراكم الأعمال الدراسية خاصة مع وجود فيروس كورونا؟
- هل لديك طاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا؟
- هل تخاف على صحتك وصحة أسرتك عند الذهاب إلى الجامعة في ظل هذا الوباء؟
- ما رأيك حول نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد؟
- هل باستطاعة أسرتك توفير التكاليف اللازمة للدراسة في ظل الجائحة؟
- مع وجود فيروس كورونا هل لديك مشكل في تنظيم الأعمال وترتيب الأولويات؟
- هل تعتقد أن جائحة كورونا أثرت على مستواك وتحصيلك الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية؟
- هل كان من السهل عليك التكيف مع تغيرات التي أحدثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا؟

مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة:

لأجل اعداد اداة لقياس الضغوط النفسية قام الباحث باتباع الاجراءات التالية:

تم تحديد مجالات الضغوط النفسية من خلال الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي استخدمت لهذا الغرض ومنها مقياس (حداد ابو سليمان، 2002) ومقياس (دخان والنجار، 2005) واعتمد الباحث مجالات الضغوط الاتية: في اعادة ترتيب المقياس من خلال اختيار مجموعة من الفقرات تمثل البعد الفيسيولوجي والمعرفي والانفعالي والاجتماعي وتم اعادة صياغة تلك الفقرات بما يتناسب مع أهداف الدراسة ومجتمع عينة الدراسة.

وتم بناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة العليا بالصورة الاولى حيث تكون من (38) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال الضغوط الفيسيولوجية (1-9) ومجال الضغوط الانفعالية (10-18) والضغوط المعرفية وفقراته من (19-28) ومجال الضغوط الاجتماعية وفقراته (29-38) وتم تحديد بدائل المقياس حسب تدرج ليكرت الخماسي وهي: (عالية جدا، عالية، متوسطة، قليلة، قليلة جدا) وفي الاستجابة على فقرات المقياس ملحق (1) يبين ذلك.

وتم استخراج خصائص سيكومترية للمقياس اذ تم حساب دلالات الصدق والثبات للمقياس كالآتي:

أولاً: صدق مقياس الضغوط النفسية

أ-صدق المحتوى: تم التحقق من صدق محتوى المقياس بعرضه بصورته الاولية على عدد من المحكمين من اعضاء الهيئة التدريسية في العلوم التربوية والنفسية في جامعة عمان العربية وجامعة عمان الاهلية ، وكذلك مدراء المدارس والمرشدين التربويين في مدينة عكاو الملحق (2) يبين ذلك وقد تم الطلب منهم ابداء المقترحات حول ملائمة الاداة لأغراض الدراسة وسلامة العبارات وانتماء المجالات للمقياس ككل ، بالإضافة الى التحقق من صحة الصياغة اللغوية ، وفي ضوء تلك المقترحات تم الاخذ بما اتفق عليه (80بالمئة) من المحكمين حول التعديل المطلوب ، وقد تم حذف فقرتين من المقياس هما الفقرة (26) و(28) وتم اخراجه بالصورة النهائية حيث تكون من (38) فقرة . ملحق المقياس بصورته النهائية.

ب. صدق البناء: للتحقق من معرفة أن فقرات مقياس الضغوط النفسية تقيس السمة المراد قياسها فقد لجأ الباحث إلى استخدام مؤشرات صدق البناء، فقد تم استخراج معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، اذ انحصرت قيم معامل الارتباط لجميع فقرات المقياس ما بين (0,30-0,59)، وهو دال احصائيا عند مستوى ($0,05=*$)، ويعد هذا المؤشر مقبولا مقارنة بالدراسات السابقة، وعدّ مؤشرا على انسجام الداخل بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ولذلك لم يتم حذف أي فقرة من هذه الفقرات والجدول التالي يبين هذه القيم.

الجدول (03) يمثل معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس:

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداء	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الاداء
1	39	21	43
2	42	22	41
3	31	23	35
4	57	24	37
5	36	25	41
6	43	26	56
7	48	27	50
8	50	28	38
9	31	29	39
10	40	30	35
11	41	31	54
12	39	32	37
13	42	33	31
14	31	34	30
15	57	35	56

39	36	32	16
31	37	33	17
47	38	49	18
51	39	59	19
3	40	37	20

دال احصائيا عن مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة (*=0.05)

ثانيا: ثبات مقياس الغوط النفسية:

قام الباحث بالتحقق من ثبات أداة الدراسة بتطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغت (40) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة عكا. حيث تم استخدام طريقتين، الأولى: حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون. بفاصل زمني بين التطبيقين مدته أسبوعان، حيث بلغ معامل الثبات (0,83). أما الطريقة الثانية فتمت بواسطة استخراج معامل الثبات للأداة على أفراد عينة الدراسة بطريقة حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي كرو نباخ ألفا للمقياس، حيث بلغ معامل الثبات (0,92). والجدول التالي يبين هذه المعاملات.

الجدول (04) يمثل معامل الثبات بطريقة الإعادة والاتساق الداخلي كرو نباخ ألفا لمقياس الضغوط النفسي

المجال	الاتساق الداخلي
الضغوط الفيسيولوجية	0,91
الضغوط الانفعالية	0,74
الضغوط المعرفية	0,86
الضغوط الاجتماعية	76,0
ككل	0,9

واعتبرت هذه القيم مناسبة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس الضغوط النفسية:

تكون مقياس الضغوط النفسية من (38) فقرة. توزعت على أربعة أبعاد هي الضغوط الفيسيولوجية و فقراته (9-1)، والضغوط الانفعالية و فقراته (18-10)، والضغوط المعرفية و فقراته (26-19)، والضغوط الاجتماعية و فقراته (38-27). حيث يضع المستجيب إشارة أمام كل فقرة من فقرات المجالات وذلك على سلم من خمس درجات هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة). ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1) للدرجات السابقة الذكر. وتكون أعلى علامة كلية (190) وأدنى علامة (38) يحصل عليها المفحوص قد تم استخدام المعيار الإحصائي الآتي للحكم على مستوى المستجيب على مقياس الضغوط النفسية. باستخدام المعادلة

$$\text{الآتية: } \text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{4} = \frac{1-5}{4} = 1,33$$

- 1-2,33 بدرجة منخفضة.
- 2,33-أقل 3.67 بدرجة متوسطة.
- أكثر من 3.67 بدرجة مرتفعة. (ابراهيم، 2011 ص 31...34).

4-حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى جامعة 8 ماي 1945 قالة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس.

الحدود الزمانية: تمت الدراسة خلال شهر ماي.

5 – حالات البحث:

حالات البحث (4 حالات) تتوفر فيهم شروط البحث:

جدول (05) يمثل حالات الدراسة

رقم الحالة	الاسم	الجنس	السن	التخصص	المستوى الدراسي
1	صلاح	ذكر	24	علم النفس العيادي	سنة ثالثة ليسانس
2	ياسر	ذكر	22	علم النفس العيادي	سنة ثالثة ليسانس
3	إيمان	أنثى	23	علم النفس العيادي	سنة أولى ماستر
4	كوثر	أنثى	21	علم النفس العيادي	سنة أولى ماستر

5- تقديم الحالات وعرض النتائج:

5-1-1- الحالة الأولى:

5-1-1-1 تقديم الحالة الأولى

الاسم: صلاح

السن: 24 سنة

الجنس: ذكر

المستوى الدراسي: السنة الثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس

مقيم/ غير مقيم: مقيم

الحالة الاجتماعية: أعزب

مكان الإقامة: وادي الزناتي

الحالة الاقتصادية: متوسط

المهنة: بائع في محل

5-1-2 ملخص المقابلة:

الشاب صلاح يبلغ من العمر 24 سنة أعزب، يقطن بمدينة وادي الزناتي ولاية قالمة، أما مستواه الدراسي جامعي سنة ثالثة ليسانس، بحيث يدرس تخصص علم النفس، وحاليا يعمل كبائع.

حسب أقوال الحالة فإنه كان يواجه صعوبات وضغوطات نفسية دراسية في ظل الجائحة، وقد صرحت الحالة أثناء إجراء المقابلة بأنها كانت تعاني من مجموعة من أعراض جسدية تعبر على وجود ضغوط نفسية من بينها عدم تمتعه بقدر كافي من النوم وأنه يعاني من خمول وتعب يجعله يعجز عن أداء أعماله وواجباته.

وذكر صلاح أنه عندما تراكم عليه الأعمال الدراسية يشعر بقلق، وفي ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا وظهور نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد كل هذا أثر على مستواه وتحصيله الدراسي وأظهر عدم تقبله للدراسة عن البعد إضافة إلى خوفه على صحته وصحة أسرته عند ذهابه إلى الجامعة، وهذه كلها أعراض نفسية تدل وتؤكد على وجود ضغوط نفسية تعاني منها الحالة.

تمت المقابلة مع الحالة في ظروف جيدة لم تواجهها أي صعوبات حيث كان متعاون ومتجاوب معنا خاصة عندما قمنا بإخباره بأن المقابلة من أجل بحث أكاديمي فقط.

ختمنا المقابلة مع الشاب صلاح بشكره على تسهيل إجراء المقابلة وتعاون معنا.

5-1-3 تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة مع الحالة " صلاح " لاحظنا العديد من الأمور الخاصة من بينها ملاحظتنا للحالة من الناحية المادية التي تتمثل في المظهر العام الذي كان جد أنيق ومرتب ونظيف ومتناسق وهذا دليل على أنه يعطي قيمة لذاته ويفتخر بها رغم كل شيء وكان يتكلم معنا بوضوح.

يظهر على الطالب صلاح مجموعة من الأعراض الفيسيولوجية التي تشير لوجود ضغط نفسي فقد تمثلت هذه الأعراض في تسارع في خفقان القلب وضيق في التنفس، واضطرابات النوم من نوع إيجاد صعوبة في النوم، والشعور بالتعب والخمول، وكلها أعراض تم جمعها انطلاقاً من المقابلة العيادية والتحليل الوظيفي، وهذا دليل على نقص مهارات التحكم في الأعراض الفيسيولوجية والانفعالية التي من شأنها تزيد حدة الضغط النفسي لدى الطالب. أما فيما يخص الحالة النفسية فقد كان يعاني صلاح من بعض أعراض المزاج المكتئب ونقص أو فقدان الرغبة واللذة في الدراسة لقوله: " بروبلام نمل ليه ليه من لقراية وكي نقرا مثال نص ساعة لازمني نريح من وراها". والضغط النفسي التي يعرض لها صلاح ناجمة عن التفاعل بين عوامل عديدة بيئية وشخصية يمر بها أثناء الدراسة ومن بين أهم العوامل المسببة للضغط هو الدراسة في ظل جائحة كورونا وما فرضته عليه من واقع جديد من خلال دراسة عند وبعد وعبر دفعات إضافة إلى ذلك فهو يعمل، حيث قال: " مشكل كبير في التعليم عن بعد ومشكل فالأنترنت مش مليحة والمنصة ونكره هاديك اللقطة تاع أستاذ يقولك الك تقرا على 8 ولا 10 فالمنصة منبعد ميجيش وتبقى تسنى ولا يصرا مشكل فالمنصة".

كل هذا كان له شأن في التأثير السلبي على الأداء والمستوى الدراسي والتحصيلي للطالب وظهور المشاكل الدراسية، حيث كان رد صلاح حول تأثيرات كورونا على تحصيله الدراسي بقوله: " ايه نعم سيرتو فاللول بسبت كورونا، دخلت علينا رواتنا وزيدلها الدراسة والتعليم عن بعد الواحد ماجا يخرج عامو غير بسيف". ناهيك عن الضغط الذي يولده الخوف على صحته وصحة أسرته عند ذهابه إلى الجامعة في ظل هذا الوباء، إضافة إلى الشعور بالتوتر والقلق نتيجة تراكم الأعمال والواجبات المطلوبة.

4-1-5 نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة الأولى:

النوع الاجتماعي: ذكر

الجدول (06) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الأولى

5-1-5 عرض نتائج المقياس:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة (صلاح) حيث تحصلت على الدرجة الكلية التي تقدر ب 128 درجة والتي تنحصر بين 114-190 والتي تمثل حدودها درجة ضغط نفسي مرتفع كما قد تحصلت في المستويات الأربعة على الدرجات الآتية:

الجدول(07) يمثل عرض نتائج مقياس الحالة الأولى

الملاحظة	النتيجة	المستويات
درجة فوق المتوسط	45/30	فسيولوجية
درجة فوق المتوسط	45/32	انفعالية
درجة فوق المتوسط	40/29	معرفة
درجة فوق المتوسط	60/37	اجتماعية

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي للدراسة

الرقم	الفقرة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جد
أولا ضغوط فيسيولوجية						
1	أعاني من صداع		×			
2	أشعر بالتعب		×			
3	يتصبب عرقي بسرعة			×		
4	أشعر بصعوبة التنفس		×			
5	أعاني من شد عضلي				×	
6	أشعر بآلام في الظهر			×		
7	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة				×	
8	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي					×
9	تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة			×		
ثانيا: ضغوط انفعالية						
10	أشعر بالتوتر تجاه التغيرات للأبعاد الجسمية لي		×			
11	ينتابني القلق دون سبب ظاهر			×		
12	أشعر بالخوف تجاه أي المواقف الجديدة التي تصادفني					×
13	ينتابني شعور بحدوث شيء غير سار		×			
14	يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي		×			
15	أتعب من مجاملة الآخرين					×
16	ينقصني الشعور بالراحة					×
17	سرعان ما ابكي عند مواجهة أي موقف ضاغط			×		
18	أشعر بعدم الرضا عن نفسي			×		
ثالثا: ضغوط معرفية						
19	أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ					×
20	أعاني من صعوبة الانتباه		×			
21	أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم			×		
22	تصيبني حالة من التشتت					×

	×				لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ	23
	×				أجد صعوبة في التفكير عند اتخاذ القرارات	24
			×		أشعر أنني مرتبك لكثرة تداخل المعلومات	25
			×		يصعب علي الإجابة في الامتحانات لشعوري بالإعياء	26
رابعا: ضغوط اجتماعية						
			×		أخشى وقوع خلافات بين والدي	27
	×				يؤمني عدم اهتمام والدي بي	28
			×		أحاول ضبط نفسي عندما أتشاجر مع إخوتي	29
				×	أكره الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي	30
	×				أتجنب مشاركة أسرتي في مناسباتهم	31
				×	أشارك أسرتي في أعمال البيت	32
	×				أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي	33
		×			أقبل بالقرارات التي يتخذها بخصوصي والدي نيابة عني	34
	×				أعاني من عدم تقبلي للآخرين	35
	×				احتكاكي بالناس يسبب لي مشاكل	36
	×				أتجنب الالتقاء بالناس	37
			×		تزعجني كثرة العلاقات الاجتماعية	38

5-1-6 تفسير نتائج المقياس:

نفسر تحصل الحالة (صلاح) على القيمة 128 من قيمة 190 بمستوى ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى مجموعة ضغوطات التي عاشها الحالة في فترة جائحة فيروس كورونا حيث كان يعاني الإرهاق، والتعب، وينقصه الشعور بالراحة ونستدل على هذا من خلال إجابته في بعض الفقرات كالفقرة ال (2) و (8) وخاصة في الجانب الفسيولوجي، وكان يعاني من عدم القدرة على التركيز وتصيبه حالة من التشتت وذلك من خلال إجابته في الجانب المعرفي في الفقرات (19)، (22)، والجانب الانفعالي في الفقرات (16).

2-5- الحالة الثانية:

1-2-5- تقديم الحالة الثانية:

الاسم: ياسر

السن: 22 سنة

الجنس: ذكر

المستوى الدراسي: ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العيادي

مقيم / غير مقيم: غير مقيم

الحالة الاجتماعية: أعزب

مكان الإقامة: قلعة

الحالة الاقتصادية: متوسطة

المهنة: لا توجد

2-2-5- ملخص المقابلة:

ياسر شاب يبلغ من العمر 22 سنة طالب جامعي تخصص علم النفس العيادي سنة ثالثة ليسانس يقطن في ولاية قلعة يعاني من ضغوط نفسية في ظل جائحة كورونا.

كانت الحالة تعاني من مجموعة من الأعراض الجسدية تعبر عن وجود ضغوطات نفسية من : صداع واضطراب في وتيرة النوم حيث لم يتمتع بقدر كافي من النوم، وتعب وخمول جعله يعجز عن أداء أعماله بالإضافة إلى انخفاض في مستوى السكري .

أما فيما يخص الأعراض النفسية فذكرت الحالة أنها تعاني من قلق عند وجود تراكمات دراسية في ظل الجائحة، وخاصة مع ظهور نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد الذي جعل الحالة تعاني من صعوبة في التكيف مع التغيرات وفي ترتيب الأولويات وتنظيم الأعمال وهذا أدى إلى انخفاض في المستوى التحصيلي لدى الحالة.

3-2-5- تحليل محتوى المقابلة:

من خلال اجراء المقابلة مع الحالة وملاحظتنا لها أثناءها فقد بدت الحالة متعاونة وأبدت رغبتها في إجراء المقابلة وقدمت إجابات كاملة وواضحة لم يتخللها أي رفض.

وقد كان واضح أن الحالة ياسر عاش ضغط وتوتر في ظل الجائحة ظهر في مجموعة من الأعراض الجسدية تمثلت في عدم القدرة على النوم حيث قال (بسييف نرقد وساعات مانرقدش خلاه)

والم في رأس خاصة خلال ساعات الدراسة وخمول وتعب مستمر جعل ياسر يعجز عن أداء واجباته الدراسية وصرح كذلك أنه يعاني في بعض الأحيان من الإغماء وانخفاض في مستوى السكري.

و تبين أن ياسريعاني من القلق والتفكير الزائد عند تراكم المهام والأعمال الدراسية من خلال قوله (نختم ونتقلق خاطر تخططت عليا ساعة نقرأو ساعة لا) مما جعله غير قادر على تنظيم أعماله وترتيب أولوياته وأكد أنه لم تعد لديه طاقة للمذاكرة خاصة في ظل ارتفاع معدلات انتشار كورونا .

وعبر عن خوفه الشديد حول وضعه الصحي ووضع أسرته خاصة والدته التي تعاني من مرض مزمن عند ترده لجامعة وتعامله مع زملائه ويقول في هذا الصدد (خفت بزاف على يما خاطر مريضة عندها سكر نخاف كون نمرض ونعديها).

فضلا عن هذا فقد أفصح ياسر عن انزعاجه من أسلوب التعليم عن بعد الذي اعتمده الجامعات في ظل الجائحة بالمزاوجة مع التعليم الحضوري فيقول (معجبنيش خلاه خاطر خربطني وزيد أصلا ما عرفتش ندخل للمنصة) ويرجع سبب تراجع مستواه الدراسي واحتمالية اعادته السنة الجامعية إلى عدم قدرته على تأقلم مع هذا نظام ومع أوضاع الجديدة التي فرضتها مؤسسة الخدمات الجامعية في ظل جائحة كورونا وارتفاع عدد مصابين بالفيروس. واعتبر ياسر أن الجائحة وما أحدثته من تغيرات على مستوى المنظومة التعليمية كانت هي سبب ظهور المشاكل الدراسية ولم يستطع التكيف معها فيقول (ماتكيفتش خلاص) وسوء التكيف مع أوضاع الجديدة جعل ياسر في حالة من القلق وتوتر وانزعاج ورفض للوقوع وخوف مستمر وكل هذه أعراض تصب ضمن أعراض الضغط النفسي.

5-2-4- نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة الثانية:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة ياسر التي تحصلت على الدرجة 129 التي تقع في المجال [114-190] وهي تدل على مستوى ضغط نفسي مرتفع وفيما يلي عرض نتائج الاختبار:
النوع الاجتماعي: ذكر

الجدول (08) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الثانية

الرقم	الفقرة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جد
أولا ضغوط فيسيولوجية						
1	أعاني من صداع	×				
2	أشعر بالتعب	×				
3	يتصبب عرقي بسرعة				×	
4	أشعر بصعوبة التنفس				×	
5	أعاني من شد عضلي					×
6	أشعر بالألم في الظهر				×	
7	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة				×	
8	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي	×				

9			×		تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة
ثانيا : ضغوط انفعالية					
10		×			أشعر بالتوتر تجاه التغيرات للأبعاد الجسمية لي
11				×	ينتابني القلق دون سبب ظاهر
12				×	أشعر بالخوف تجاه أي المواقف الجديدة التي تصادفني
13				×	ينتابني شعور بحدوث شيء غير سار
14			×		يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي
15			×		أتعب من مجاملة الآخرين
16				×	ينقصني الشعور بالراحة
17		×			سرعان ما ابكي عند مواجهة أي موقف ضاغط
18				×	أشعر بعدم الرضا عن نفسي
ثالثا: ضغوط معرفية					
19			×		أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ
20				×	أعاني من صعوبة الانتباه
21		×			أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم
22				×	تصيبني حالة من التشتت
23		×			لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ
24		×			أجد صعوبة في التفكير عند اتخاذ القرارات
25				×	أشعر أنني مرتبك لكثرة تداخل المعلومات
26		×			يصعب علي الإجابة في الامتحانات لشعوري بالإعياء
رابعا: ضغوط اجتماعية					
27			×		أخشى وقوع خلافات بين والدي
28		×			يؤلمني عدم اهتمام والدي بي
29				×	أحاول ضبط نفسي عندما أتشاجر مع إخوتي
30				×	أكره الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي

31	أُتجنب مشاركة أسرتي في مناسباتهم				×
32	أشارك أسرتي في أعمال البيت			×	
33	أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي				×
34	أقبل بالقرارات التي يتخذها بخصوصي والذي نيابة عني			×	
35	أعاني من عدم تقبلي للآخرين				×
36	احتكاكي بالناس يسبب لي مشاكل				×
37	أُتجنب الالتقاء بالناس				×
38	تزعجني كثرة العلاقات الاجتماعية				×

5-2-5- عرض نتائج المقياس:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة ياسر التي تحصلت على الدرجة 129 التي تقع في المجال [114-190] وهي تدل على مستوى ضغط نفسي مرتفع وفيما يلي عرض نتائج الاختبار:

الجدول (09) يمثل عرض نتائج المقياس مع الحالة الثانية

المستويات	النتيجة	الملاحظة
فسيولوجية	45/28	درجة فوق المتوسط
انفعالية	45/38	درجة عالية
معرفية	40 /28	درجة فوق المتوسط
اجتماعية	60/35	درجة فوق المتوسط

5-2-6- تفسير نتائج المقياس:

نفسر تحصيل الحالة ياسر على القيمة 129 من قيمة 190 بمستوى ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى مجموعة ضغوطات التي عاشها في فترة جائحة كورونا حيث عانت الحالة من صداع، تعب، إرهاق، قلق، عدم رضا ونستدل على ذلك من خلال الفقرات 1، 2، 8 الخاصة بالجانب الفسيولوجي والفقرة 11، 13، 12 خاصة بالضغوط الانفعالية، والجانب المعرفي في الفقرات 19، 20، 22، 25 وأخيرا الجانب الاجتماعي في الفقرات 30، 32.

1-3-5 تقديم الحالة الثالثة:

الاسم: إيمان

السن: 23 سنة

الجنس: أنثى

الترتيب في الأسرة: الأولى

الحالة العائلية: غير متزوجة

المستوى الدراسي: سنة الأولى ماستر

مكان الإقامة: خنشلة

التخصص: علم النفس العيادي

المستوى الاقتصادي: متوسط

المهنة: لا توجد

2-3-5 ملخص المقابلة:

إيمان تبلغ من العمر 23 سنة تسكن بولاية خنشلة تدرس في ولاية أم البواقي تخصص ماستر علم النفس العيادي ومقيمة في الإقامة بأم البواقي تعيش الحالة مع عائلتها أم وأب وأخواتها عاشت إيمان طفولة قاسية تخلو من حنان الأب لأنه كان قاسيا جدا معهم وكانت هناك مشكلات بين أمها وأبوها ، أمها وأختها مصابتان بمرض مزمن أدلت الحالة منذ تفشي جائحة كورونا بان المسؤوليات ازدادت عليها بما أنها هي البنت الكبرى وكانت لديها بعض المشكلات الجسمية والنفسية حيث قالت بأنها تعاني من صداع متكرر وضيق في التنفس وسرعة في خفقات القلب وتعاني أحيانا من بعض اضطرابات النوم لأنها تعرضت للإصابة بفيروس كورونا كان لديها بعض الذكريات الاليمية . الحالة تجاوبت بسهولة لم يكن لديها اي اشكال في التحاور معي هذا راجع لمستواها الدراسي

3-3-5 تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية التي تم اجرائها في المنزل مع الحالة حيث تمت المقابلة الأولى في ظروف جد حسنة استغرقت حوالي 35 دقيقة حيث نشهد أن الحالة تجاوبت مع الأسئلة بشكل عادي ولم يكن لديها أي إشكال في أن تتجاوب معي وأدلت بكل صراحة على الأسئلة التي تطرقنا إليها بشكل مباشر لم يكن لديها غموض ولم ترفض أي سؤال لكن لاحظت أنها تتجاوب معي بشكل مختصر فقط ، لم تكن تريد الرجوع إلى التفاصيل لأنها لا تريد تذكره فالحالة لديها بعض الذكريات والتفاصيل المؤلمة التي لم تكن تريد الرجوع إليها لأنها أصيبت هي وعائلتها بكوفيد 19 أيضا كان يظهر عليها السرعة في الإجابة ، الحالة لم يكن لديها أي شكل من التوتر ، كانت الحالة تعاني من بعض المشاكل العضوية في ظل جائحة كورونا حيث صرحت أنها كانت تعاني من صداع بشكل كبير وكانت تشعر بضيق وجفاف مستمر في الحلق لدرجة أنها كانت تشرب الماء أكثر من المعتاد وتشعر بانقطاع في التنفس ، كانت لديها سرعة في خفقات القلب لأنها قالت أنها أصيبت بفيروس كورونا أيضا كانت تعاني في بعض الأحيان من اضطرابات في النوم لأنها كانت عندما لا تستطيع النوم تجلس تفكر على دراستها وتخاف كثيرا من أن تصاب هي أو عائلتها بالفيروس قالت(

مين ذلك نرقد مين ذاك لا) وكانت تشعر بتعب وخمول مما يجعلها تعجز عن القيام بأعمالها بحيث قالت (نعجز على أي حاجة وتكيدني الخدمة) لم تكن تعاني من إمساك أو إسهال ، أيضا قالت بأنها تتعرض لارتفاع في الضغط الدم حيث قالت (كي نتقلق بزاف نحس روجي مانيش مليحة)

الحالة كانت لديها أيضا بعض المشكلات النفسية في وقت الجائحة فالحالة تعاني من قلق وخوف مستمر حيث كانت تشعر بتراكم الأعمال الدراسية في ظل هذه الجائحة هنا الحالة عندما طرحت عليها السؤال أخذت نفس عميق واستغرقت حوالي نصف دقيقة في الإجابة فقالت (نقلق بزاف من الدراسة عن بعد ومانقدرش نوفق بين الدراسة عن بعد ونيقا نخمم في الأعمال بزاف وكونيكيديو ناقصة تتحتم عليك تفلقي بسيف) ، أيضا لم تكن لديها الطاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات فيروس كورونا حيث قالت (ماقدرت نقرا ماقدرت نريفيزي ماقدرتش نديرحتى حاجة وصلت بيا راطيت العام وبين ندور نلقا الناس تموت) ، كانت تخاف على عائلتها من التعرض إلى الفيروس حيث سبق القول أن أمها وأختها مصابتان بمرض مزمن (كنت نخاف على ماما مريضة بقلها وأختي عندها حساسية تسما أنا مضطرة على إني نخاف عليهم) ، كان رأيي الحالة حول النظام المزدوج بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد بأنها لا تستطيع الحضور للمنصة وبالتالي الدراسة حضوريا تكون مشوشا وغير مكتملة بعض الشيء (نقدرو نقولو لباس بيه برغم من ان التعليم عن بعد ماساعدنيش كابينين لي مايقدروش يدخلو للمنصة والتعليم الحضوري كان مكتظ بزاف) أغلبية الطلبة يكونون غير مستوعبين للدراسة ، لم تكن اسرتها قادرة على التكاليف اللازمة للدراسة في هذه الأوقات لان مستواهم الاقتصادي كان متوسط (تحتمت عليك تعيشي على قيس روحك) . مع وجود فيروس كورونا كان لديها مشكلة في تنظيم الأعمال وترتيب الأولويات(بزاف حوايج تبدلو كانوا من الأولويات المذكورة تاعي كانت في الموجة الأولى للفيروس درت فيها روطار على جال الكوفيد كابينين حوائج بزاف مثل الامتحانات والتربص تلغاو خلاص) ، صرحت الحالة أن جائحة كورونا أثرت على مستواها وتحصيلها الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية منها إعادة السنة لدرجة لم تتركني أكمل عليها السؤال وقدمت لي الإجابة حيث قالت (أثرت عليا بالنسبة كبيرة حتى وبين وصلت عاودت العام تاعي ماخرجتش عليا) ، لم يكن أيضا من السهل عليها التكيف مع تغيرات التي أحدثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا سواء نفسيا ولا جسديا ولا معنويا .

4-3-5 نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة الثالثة:

النوع الاجتماعي: أنثى

الجدول(10) يمثل نتائج المقياس على الحالة الثالثة

الرقم	الفقرة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
أولا: الضغوط الفيزيولوجية.						
1	أعاني من الصداع		×			
2	اشعر بالتعب		×			
3	يتصبب عرقي بسرعة			×		

				×	أشعر بصعوبة التنفس	4
		×			أعاني من شد في العضل	5
		×			أشعر بالألم في الظهر	6
		×			سرعان ما أشعر بتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة	7
				×	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي	8
			×		تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة	9
ثانياً: الضغوط الانفعالية.						
				×	أشعر بالتوتر اتجاه التغيرات للأبعاد الجسمية لي	10
	×				ينتابني القلق دون سبب ظاهر	11
			×		أشعر بالخوف اتجاه أي المواقف الجديدة التي تصادفني	12
		×			ينتابني شعور بحدوث شيء غير صابر	13
×					يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي	14
		×			أتعب من مجاملة الآخرين	15
	×				ينقصني الشعور براحة	16
		×			سرعان ما أبكي عند مواجهة أي موقف ضاغط	17
		×			أشعر بعدم الرضا عن النفس	18
ثالثاً: الضغوط المعرفية.						
		×			أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ	19
	×				أعاني من صعوبة الانتباه	20
	×				أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم	21
	×				تصيبني حالة من التشتت	22
×					لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ	23
			×		أجد صعوبة في التفكير عند اتخاذ القرارات	24
			×		أشعر أنني مرتبك لكثرة تداخل المعلومات	25
		×			يصعب على الإجابة في الامتحانات لشعوري بالإعياء	26
رابعاً: الضغوط الاجتماعية.						
			×		أخشى وقوع خلافات بين والدي	27
				×	يؤلمني عدم اهتمام والدي بي	28
	×				أحاول ضبط نفسي عندما أتشاجر مع إخوتي	29
				×	أكره الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي	30

				×	أتجنب مشاركة أسرتي في مناسباتهم	31
		×			أشارك أسرتي في أعمال البيت	32
		×			أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي	33
	×				أقبل بالقرارات التي يتخذها بخصوصي والدي نيابة عني	34
	×				أعاني من عدم تقبلي للآخرين	35
×					احتكاكي بالناس يسبب لي المشاكل	36
	×				أتجنب الالتقاء بالناس	37
		×			تزعجني كثرة العلاقات الاجتماعية	38

5-3-5 عرض نتائج المقياس:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة (إيمان) حيث تحصلت على الدرجة الكلية التي تقدر ب 122 درجة والتي تنحصر بين 114-190 والتي تمثل حدودها درجة ضغط نفسي مرتفع كما قد تحصلت في المستويات الأربعة على الدرجات الآتية:

الجدول (11) يمثل عرض نتائج المقياس على الحالة الثالثة

الملاحظة	النتيجة	المستويات
درجة عالية	45/35	فسيولوجية
درجة عالية	45/29	انفعالية
درجة فوق المتوسط	40/21	معرفية
درجة فوق المتوسط	60/37	اجتماعية

5-3-6 تفسير نتائج المقياس:

نفسر تحصيل الحالة المسماة إيمان على القيمة 122 من قيمة 190 بمستوى ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى مجموعة ضغوطات التي عاشتها الحالة في فترة جائحة فيروس كورونا حيث كانت تعاني من التوتر، القلق، التعب والإرهاق ونستدل على هذا من خلال إجابتها في بعض الفقرات بعالي جدا كالفقرة ال 2،4،8 خاصة في الجانب الفسيولوجي، والجانب الاجتماعي في الفقرات (28) (30) (31)، والجانب الانفعالي في الفقرات (10).

4-5 الحالة الرابعة:

1-4-5 تقديم الحالة الرابعة:

الاسم: كوثر

السن: 21 سنة

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: سنة أولى ماستر

التخصص: علم النفس العيادي

مقيمة/ غير مقيمة: مقيمة

الحالة الاجتماعية: عزباء

مكان الإقامة: قصر العازب

الحالة الاقتصادية: متوسطة

المهنة: طالبة جامعية

2-4-5 ملخص المقابلة

كوثر فتاة تبلغ من العمر 21 سنة، تعاني من ضغوط نفسية في ظل جائحة كورونا وهي طالبة جامعية تخصصها علم النفس العيادي سنة أولى ماستر تقطن بالقصر العازب بلدية عين رقادة دائرة وادي زناتي ولاية قلمة. صرحت الحالة أنها تحاول قدر المستطاع أن تنظم وقتها بين الدراسة وأعمال المنزل وأنها تخاف من تراكم أعبائها الأعمال الدراسية فهذا يشعرها بقلق كبير، وعلى الرغم عدم تقبلها لنظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد بوصفها له بالكارثة خاصة أنها تقطن في منطقة شبكتها ضعيفة. إضافة إلى خوفها على صحتها وصحة أسرته خاصة أمها عند ذهابها إلى الجامعة كونها تعاني من الربو فهذا يشعرها بقلق شديد وعند ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا لا تستطيع المذاكرة والتركيز على أعمالها بقولها " نفضل خلاص كي نسمع كورونا زادت منقدر نقرا منقدر ندير والو".

كلها أعراض نفسية تؤكد على وجود ضغوط نفسية تعاني منها الحالة.

3-4-5 تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة مع الحالة كوثر لاحظنا العديد من الأمور أنها كانت مهتمة بموضوعنا من خلال اعترافها بإعجابها به، وأنه ساعدها على معرفة من أي ضغوط تعاني وكانت تجيب على الأسئلة بكل حرية وصدق. يظهر على الطالبة كوثر مجموعة من الأعراض الفيسيولوجية التي تشير لوجود الضغط النفسي فقد تمثلت هذه الأعراض في صداع وإسهال فترة الامتحانات أو في تراكم الأعمال الدراسية والشعور بالتعب والخمول، كلها أعراض تم جمعها انطلاقاً من المقابلة العيادية والتحليل الوظيفي وهذا دليل على وجود على نقص مهارات التحكم في الأعراض الفيسيولوجية والانفعالية التي من شأنها تزيد حدة الضغط النفسي لدى الطالبة.

أما فيما يخص الحالة النفسية فقد كانت كواثر تعاني من خوف وقلق شديد أن تصاب بكوفيد19 دون أن تشعر به وتنقل العدوى لأسرتها وخاصة أمها لأنها كانت تعاني من الربو. والضغط النفسي التي تتعرض لها كواثر ذات مصادر عديدة ناجمة عن تفاعل بين محيط الأسري والدراسة، ومن بين أهم العوامل المسببة للضغط هي الدراسة في ظل جائحة كورونا ونضام الدفعات بوصفها له بالكارثة، وخاصة مشكل الدراسة عن بعد أنها تقطن في منطقة شبكتها ضعيفة جدا ويصعب وصولها الى المنصة الإلكترونية وهذا يشعرها بالقلق خاصة عند تراكم الأعمال الدراسية عليها. ناهيك عن الضغط الذي يولده الخوف على صحتها وصحة اسرتها عند ذهابها الى الجامعة في ظل الجائحة والخوف من نقل العدوة لأفراد عائلتها.

4-4-5 نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة الرابعة:

النوع الاجتماعي: أنثى.

الجدول(12) يمثل نتائج المقياس مع الحالة الرابعة

الرقم	الفقرة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
أولا: ضغوط فيسيولوجية						
1	أعاني من صداع				×	
2	أشعر بالتعب			×		
3	يتسبب عرقي بسرعة	×				
4	أشعر بصعوبة التنفس				×	
5	أعاني من شد عضلي					×
6	أشعر بالألم في الظهر				×	
7	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة				×	
8	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي		×			
9	تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة			×		
ثانيا: ضغوط انفعالية						
10	أشعر بالتوتر تجاه التغيرات للأبعاد الجسمية لي				×	
11	ينتابني القلق دون سبب ظاهر				×	

			×	أشعر بالخوف تجاه أي المواقف الجديدة التي تصادفني	12
			×	ينتابني شعور بحدوث شيء غير سار	13
			×	يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي	14
			×	أنعب من مجاملة الآخرين	15
			×	ينقصني الشعور بالراحة	16
			×	سرعان ما ابكي عند مواجهة أي موقف ضاغط	17
			×	أشعر بعدم الرضا عن نفسي	18
ثالثا: ضغوط معرفية					
			×	أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ	19
			×	أعاني من صعوبة الانتباه	20
		×		أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم	21
			×	تصيبني حالة من التشتت	22
	×			لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ	23
	×			أجد صعوبة في التفكير عند اتخاذ القرارات	24
			×	أشعر أنني مرتبك لكثرة تداخل المعلومات	25
		×		يصعب علي الإجابة في الامتحانات لشعوري بالإعياء	26
رابعا: ضغوط اجتماعية					
			×	أخشى وقوع خلافات بين والدي	27
			×	يؤلمني عدم اهتمام والدي بي	28
			×	أحاول ضبط نفسي عندما أتشاجر مع إخوتي	29
			×	أكره الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي	30
	×			أتجنب مشاركة أسرتي في مناسباتهم	31
			×	أشارك أسرتي في أعمال البيت	32
	×			أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي	33

		×			أقبل بالقرارات التي يتخذها بخصوصي والدي نيابة عني	34
		×			أعاني من عدم تقبلي للآخرين	35
		×			احتكاكي بالناس يسبب لي مشاكل	36
				×	أتجنب الالتقاء بالناس	37
			×		تزعجني كثرة العلاقات الاجتماعية	38

5-4-5 عرض نتائج المقياس:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة على الحالة (كوثر) حيث تحصلت على الدرجة الكلية التي تقدر بـ 130 درجة والتي تنحصر بين 114-190 والتي تمثل حدودها درجة ضغط نفسي مرتفع كما قد تحصلت في المستويات الأربعة على الدرجات الآتية:

الجدول (13) يمثل عرض نتائج المقياس مع الحالة الرابعة

الملاحظة	النتيجة	المستويات
درجة فوق المتوسط	45/24	فسيولوجية
درجة عالية	45/34	انفعالية
درجة فوق المتوسط	40/28	معرفية
درجة عالية	60/44	اجتماعية

5-4-6 تفسير نتائج المقياس:

نفسر تحصيل الحالة المسماة كوثر على القيمة 130 من قيمة 190 بمستوى ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى مجموعة ضغوطات التي عاشتها الحالة في فترة جائحة فيروس كورونا حيث كانت تعاني من صعوبة الانتباه وتصويبها حالة من التشتت ويتبين هذا من خلال بعض إجاباتها في بعض الفقرات بعالي جدا كالفقرة (20)، (22) وهذا في جانب الضغوط المعرفية، وفيما يخص الضغوط الانفعالية كانت تعاني شعور عدم الرضا عن النفس ونستدل على هذا من خلال إجابتها في الفقرة (18).

6-مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية:

الفرضية: مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا مرتفع.
تنص هذه الفرضية على أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا مرتفع، وعليه تحقق الفرضية.

إن النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية تتماشى مع نتائج بقية الأدوات، حيث أوضحت نتائج المقابلة مع الحالات الأربعة أنهم يعانون من مختلف الأعراض النفسية والفسولوجية التي تدل على وجود ضغوط نفسية. كذلك جاءت النتائج الخاصة بمقياس الضغط النفسي لدى الطلبة مدعومة للفرضية حيث تحصلت الحالات على درجة مرتفعة مما يؤكد تحقق الفرضية.

7-مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة:

دراسة العمري بن شعبان وحياء حفصي (2021): تحت عنوان مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية والمترتبة عن جائحة كورونا لدى الطلبة الجامعيين.

توصلنا من خلال دراستنا إلى نتائج أهمها، عدم تقبل حالات الدراسة للتعليم عن بعد بدرجة كبيرة وذلك بعد تطبيق أدوات الدراسة خلال المقابلة العيادية وكذلك تحليل نتائج المقابلة.

وهذا لا يتوافق مع نتائج دراسة العمري بن شعبان وحياء حفصي، إذ احتوت على عدت نتائج أهمها: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا وإن التعليم عن بعد مقبول بدرجة متوسطة

دراسة رائدة أرشيد الخالدي (2011): تحت عنوان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات.

بينت نتائج دراستنا أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا.

وهذا لا يتوافق مع دراسة رائدة أرشيد الخالدي وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا كان متوسط في ضوء الدرجة الكلية للمقياس.

دراسة أمينة صحراوي وبسمة عبايدية (2016): بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطلب الجامعي.

توصلنا في دراستنا إلى نتيجة وهي أن الضغط النفسي يؤثر على دافعية الطالب بشكل كبير ويؤثر على مستواه الدراسي وهذا من خلال تحليل المقابلة.

دراستنا تتوافق مع نتيجة دراسة أمينة صحراوي وبسمة عبايدية ، حيث توصلت هذه الدراسة الى مجموعة من النتائج كان أهمها : توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات مقياس الضغط النفسي واستبيان دافعية الانجاز.

خاتمة

خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا، والتعرف على مدى تأثير الضغط النفسي على تعليم الطلبة في ظل الجائحة. وقد تم استخدام المنهج العيادي والذي يتناسب والغرض من الدراسة، وأجريت هذه الدراسة العيادية الميدانية على 4 حالات وانتهت النتائج إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة جراء تفشي وباء كورونا، نتجت عنها آثار نفسية، ولمواجهة هذه الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها على الطلبة استخدام بضع 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 الأزمات.

التوصيات والمقترحات:

- استنادا الى النتائج التي توصلت اليها دراستنا نقترح مجموعة من التوصيات التي نلخصها في مجمل النقاط الاتية:
- إلزامية تواجد أخصائيين نفسانيين بالمؤسسات الجامعية من اجل دراسة نفسية الطلبة تحت الضغوط التي يتعرضون اليها.
 - توفير ظروف أحسن والجو المناسب والضروري لنجاح اتمام واستمرارية سيرورة الدراسة الجامعية لدى الطلبة.
 - ضرورة تكوين الطلبة وتقديم دروس وندوات خارج نطاق دراستهم فيجب اعلامهم حول الاسباب والاطار الناجمة لهذه الامراض المعدية العصرية كالكوفيد وجدري القردة والسيدا قدرتهم على مواجهتهم ومعرفة كيف يتعاملون معها من اجل تخطي الضغوطات النفسية.
 - الغوص في الوسط الجامعي أكثر بغية التعرف على واقعه في ظل انتشار الامراض والابئة.

قائمة المصادر

المراجع:

- أبو العلا، محمد صلاح الدين، (2009): ضغوط العمل وأثرها على الولاء التنظيمي، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزارة الداخلية في قطاع غزة، فلسطين.
- أبو عون، ضياء يوسف حامد، (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، فلسطين.
- أرشيد الخالدي، رائدة، (2011): مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- أمينة صحراوي، بسمة عبايدية، (2016): الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعة، جامعة 08 ماي 1945 قالمة.
- أبو حطب، صالح، (2006): الضغوط النفسية واساليب مواجهتها كما تدركها المرأة، مجلة التقويم والقياس النفسي التربوي، تصدر عن شبكة التربية العربية.
- ابراهيم، موسى عمر (2011): الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل – الاندفاعي) لدى الطلبة، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية.
- السرطاوي، زيدان احمد، (1998): قياس الضغوط النفسية واساليب مواجهتها والاحتياجات لأولياء الامور للمعوقين الامارات العربية، دار الكتاب.
- الرواشدة، شهريار، (2006): اثر البرنامج المتزلي لتثقيف الامهات في خفض الضغوط النفسية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- الفرماوي حمدي، عبد الله رضا، (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- العمري، بن شعبان وحفصي حياة، (2021): مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- الأونروا، (2020): دليل توعوي صحي شامل، فيروس كورونا المستجد، النسخة الأولى، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط.
- بهاء الدين السيد عبید، ماجدة، (2008): الضغط النفسي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- بوفلفل، زيد، (2020): التعليم عن بعد تحت ظل جائحة كوفيد 19 في الجزائر، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماع، الجزائر.
- بطرس حافظ، (2007): إرشاد الاطفال العاديين، دار المسيرة، عمان.
- بن صالح، هداية، (2015): الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدريس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.

- ثامر حسين علي، السميان وعبد الكريم، عبد الله المساعيد، (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- جوهرة، حيدر، (2018): أثار الصدمة النفسية لدى المرأة المعنفة المطلقة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، قسم علم النفس، بسكرة.
- حسن طه عبد العظيم، وحسين سلامة، (2006): استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- حميد الدين، رضية محمد المحسن، (2011): مصادر الضغط النفسي لدى المرضين وعلاقتها بالصحة الجسدية لديهم، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية.
- خضراوي، منيرة وصديقي، فيروز، (2014): الضغط النفسي لدى المرأة العاملة (دراسة ميدانية على الأخصائيات النفسائيات بمستشفيات قائمة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة 08 ماي 1945 قائمة.
- شارلز شيقر، هوارد ميلمان، ترجمة د. نسيمه داود ونزيه حمدي، (1979): مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، مكتبة كفيلا التربية، ط1، عمان.
- درارجة، أحلام، (2020): أثر التفكك الأسري في ظهور السلوك العدواني لدى الطفل، مذكرة لنيل الماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- شعبان، كاملة، وتيم عبد الجابر، (1999)، الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء.
- عثمانة، إلهام، (2015): دراسة وصفية تصنيفية تحسسية لكل من فيروسى ابولا وكورونا، مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط، المدرسة العليا للأساتذة، قسم علوم الطبيعة، القبة القديمة، الجزائر.
- علي إييو، نائف، (2019): الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- غيث، سعاد (2006): الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء، طبعة 1.
- ماجدة بهاء الدين، السيد العبيد، (2008): علم النفس ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الوفاء للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- منعم، زينب، (2013): الضغط النفسي، دار المؤلف، ط1، الرياض.
- وقاية، (2020): الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)، النسخة الأولن شؤون تحسين وتعزيز الصحة، المركز الوطني للوقاية من الامرا ومكافحتها.
- يعقوب، أنفال نور الإيمان، (2018): مقاربة سيكو دينامية للألم المزمن بعد الجراحي كمعاش صدمي(دراسة لأربع حالات عيادية من خلال اختبار الروشاخ)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

الملاحق

الملحق (1):

عرض المقابلة كما وردت مع الحالة "صلاح":

-هل تعاني من صداع؟

نعم، ساعات سيرتو كي يكون عليا الضغط بزاف.

-هل تشعر بضيق وجفاف في الحلق؟

لا.

هل تعاني من تسارع في خفقان القلب؟

ايه كي ندير حاجة وتكون تحتاج جهد.

-هل تتمتع بقدر كافي من النوم؟

عادي بصح كي تعود عندي حاجة لازم نديرها منقدهش مليح.

-هل تشعر بتعب وخمول يجعلك تعجز عن أداء أعمالك؟

نعم، نتعب مع الخدمة ونزيد نيكمر مع لقراية وهذا يخليني عاجز في كثير من الأحيان.

-هل تعاني من ضيق في التنفس؟

نعم.

-هل تعاني من إمساك أو إسهال متكرر؟

لا.

-هل سبق وأن ارتفع مستوى ضغط الدم لديك؟

نعم وخاصة كي نتقلق.

- هل تشعر بقلق عند تراكم الأعمال الدراسية خاصة مع وجود فيروس كورونا؟

هيه نتقلق ونتروا واحد الزي هكا وأنا إنسان نكره نتخريط.

- هل لديك طاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا؟

ايه نورمال، بصح فيا بروبلام نمل ليه ليه وكي نقرا مثال نص ساعة لازمني نريح من وراها.

- هل تخاف على صحتك وصحة أسرتك عند الذهاب إلى الجامعة في ظل هذا الوباء؟

فالأول كنت صح نخاف بزاف على والديا وعلى روجي كي جات كورونا حاجة جديدة من مبعده بدا يخف هناك الخوف

بصح بقيت ديما نجيد روجي على قد مانقدر برك على الغاشي والناس.

- ما رأيك حول نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد؟

مشكل كبير في التعليم عن بعد ومشكل فالانترنت مش مليحة وفالمنصة ونكره هاديك اللقطة تاع أستاذ يقولك الك تقرا

على 8 ولا 10 فالمنصة منبعد ميجيش وتبقى تسنى ولا يصرا مشكل فالمنصة.

- هل باستطاعة أسرتك توفير التكاليف اللازمة للدراسة في ظل الجائحة؟

هيه الحمد لله مكانش مشكل، أصلا أنا نصرف على روجي .

- مع وجود فيروس كورونا هل لديك مشكل في تنظيم الأعمال وترتيب الأولويات؟
- ماعنديش مشكل في الترتيب بصرح ساعات برك تصرالي ويصراولي وحد الديفوات خفاف برك نحاول نصلحهم ليه ليه.
- هل تعتقد أن جائحة كورونا أثرت على مستواك وتحصيلك الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية؟
- ايه نعم سيرتو فاللول بسبت كورونا، دخلت علينا رواتنا وزيدلها الدراسة والتعليم عن بعد الواحد ماجا يخرج عامو غير بسيف.
- هل كان من السهل عليك التكيف مع تغيرات التي أحدثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا؟
- لاباس نتكيف، أصلاً أنا جاي إنسان نتكيف مع الأوضاع.

الملحق (02):

عرض المقابلة كما وردت مع الحالة "ياسر":

- هل تعاني من صداع؟
- إيه عندي يوجعني راسي بزاف خاصة كي نعود نقرا نهار كامل ولا كي نتقلق
- هل تشعر بضيق وجفاف في الحلق؟
- لا جامي حسيت بيه
- هل تعاني من تسارع في خفقان القلب؟
- لا ماعنديش تصرالي غير كي نبذل مجهود
- هل تتمتع بقدر كافي من النوم؟
- لا عندي مشكلة فنوم بسيف نرقد وساعات مانرقدش خلاه
- هل تشعر بتعب وخمول يجعلك تعجز عن أداء أعمالك؟
- إيه أغلب الوقت نحس روحي فشلان وعاجز أني نخدم أي حاجة
- هل تعاني من ضيق في التنفس؟
- لا ماعنديش
- هل تعاني من إمساك أو إسهال متكرر؟
- لا مكانش
- هل سبق وأن ارتفع مستوى ضغط الدم لديك؟
- لا جامي بصح عندي مشكل ساعات ندوخ ويهبطلي سكر
- هل تشعر بقلق عند تراكم الأعمال الدراسية خاصة مع وجود فيروس كورونا؟
- إيه بزاف نبقي نخمم ونتقلق خاطر تخلطت عليا ساعة نقراو ساعة لا وزيد تعليم عن بعد فلقني بزاف
- هل لديك طاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا؟
- بصراحة فضت ماعدتس قادر نكمل
- هل تخاف على صحتك وصحة أسرتك عند الذهاب إلى الجامعة في ظل هذا الوباء؟
- خفت بزاف على يما خاطر مريضة عندها سكر نخاف كون نمرض نعيها
- ما رأيك حول نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد؟
- ماعجبنيش خلاه خاطر خريطني وزيد أصلا ماعرفتس ندخل للمنصة
- هل باستطاعة أسرتك توفير التكاليف اللازمة للدراسة في ظل الجائحة؟
- عادي مالمقيتس مشكلة من ناحية مادية
- مع وجود فيروس كورونا هل لديك مشكل في تنظيم الأعمال وترتيب الأولويات؟
- صراحة عندي خاطر كل مرة يتبدل عليا نظام ساعات نقراو وساعة لا ماعرفتس كيفاه

- هل تعتقد أن جائحة كورونا أثرت على مستواك وتحصيلك الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية؟
نعم أثرت بزاف عليا وحطمتني حتى لعام بسيف خرجتو
- هل كان من السهل عليك التكيف مع تغيرات التي أحدثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا؟
ماتكيفتش وماقدرتش نقرا أصلا كنت قادر نعاود لعام خاطر جامي حضرت للمنصة

الملحق (03):

عرض نتائج المقابلة كما وردت مع الحالة " إيمان ":

هل تعاني من صداع؟

نعم وبشكل كبير

هل تشعر بضيق وجفاف في الحلق؟

نعم اعاني بجفاف مستمر لدرجة انني اشرب الماء أكثر من المعتاد

هل تعاني من تسارع في خفقات القلب؟

نعم في بعض الاحيان اشعر بخفقات القلب

هل تتمتع بقدر كاف من النوم؟

لا اتمتع بقدر كافي من النوم معظم الليالي اجلس وأفكر

هل تشعر بتعب وخمول يجعلك تعجز عن اداء اعمالك؟

نعم كنت اشعر بتعب شديد لدرجة العجز عن القيام الاعمال

هل تعاني من ضيق في التنفس؟

نعم كثيرا

هل تعاني من امساك او اسهال متكرر؟

لا اعاني

هل سبق وان ارتفع مستوى ضغط الدم لديك؟

نعم عندما تزداد انفعالاتي يرتفع ضغط الدم لدي

هل تشعر بقلق عند تراكم الاعمال الدراسية خاصة مع وجود فيروس كورونا؟

نعم كثيرا بحيث انني في بعض الاحيان لا أستطيع القيام بواجباتي

هل لديك طاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا؟

لم تكن لديها الطاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات فيروس كورونا

هل تخاف على صحتك وصحة اسرتك عند الذهاب الى الجامعة في ظل هذا الوباء؟

نعم اخاف كثيرا من اصيبي او اصابة عائلتي بهذا الفيروس لان امي واختي مصابتان بمرض مزمن

ما رأيك حول نظام المزاجية بين التعليم عن بعد والتعليم الحضوري؟

من جهة مليح وجهة اخرى ساعات كونيكيديو ماهيش مليحة اغلبية الطلبة مايقدروش يدخلو للمنصة

هل باستطاعة اسرتك توفير التكاليف اللازمة للدراسة في ظل الجائحة؟

لا يستطيعوا فالحالة الاجتماعية متوسطة تتحتم عليك تعيش بشئ لي عندك

مع وجود فيروس كورونا هل لديك مشكل في تنظيم الاعمال وترتيب الاولويات؟

نعم لدي مشكلة كبيرة في تنظيم الاولويات بزاف حوايج تبدلو كانوا من الأولويات المذكورة تاعي كانت في الموجة الأولى للفيروس درت فيها روطار على جال الكوفيد
هل تعتقد ان جائحة فيروس كورونا اثرت على مستواك وتحصيلك الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية؟
اثرت على مستواي الدراسي بزاف بحيث اني عاودت السنة
هل كان من السهل عليك التكيف مع التغييرات التي احداثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا؟
لا ماقدرتش نتكيف مع التغييرات لي دارتها في الاقامة كان بعيد الحال وبزاف حوايج.

الملحق (04):

عرض نتائج المقابلة كما وردت مع الحالة "كوثر":

-هل تعاني من صداع؟

نعم، في بعض الأحيان

-هل تشعر بضيق وجفاف في الحلق؟

لا

-هل تعاني من تسارع في خفقان القلب؟

لا

-هل تتمتع بقدر كافي من النوم؟

نعم، أنام جيدا

-هل تشعر بتعب وخمول يجعلك تعجز عن أداء أعمالك؟

لا، أقوم بأعمالي عادي

-هل تعاني من ضيق في التنفس؟

لا

-هل تعاني من إمساك أو إسهال متكرر؟

نعم اعاني احيانا من اسهال قبل فترة الامتحانات

-هل سبق وأن ارتفع مستوى ضغط الدم لديك؟

لا

- هل تشعر بقلق عند تراكم الأعمال الدراسية خاصة مع وجود فيروس كورونا؟

نعم، قلق كبير

- هل لديك طاقة للمذاكرة في ظل ارتفاع معدلات انتشار فيروس كورونا؟

لا توجد طاقة اطلاقا

- هل تخاف على صحتك وصحة أسرتك عند الذهاب إلى الجامعة في ظل هذا الوباء؟

نعم، خاصة أُمي لأنها مريضة بالربو

- ما رأيك حول نظام المزاوجة بين التعليم الحضوري والتعليم عن بعد؟

رأبي حول النظام التعليم الحضوري أحسن من التعليم عن بعد لأن التعليم عن بعد كارثة خاصة في مناطق لمفهاش

شبكة

- هل باستطاعة أسرتك توفير التكاليف اللازمة للدراسة في ظل الجائحة؟

نعم كل التكاليف متوفرة

- مع وجود فيروس كورونا هل لديك مشكل في تنظيم الأعمال وترتيب الأولويات؟

لا أنظم أولوياتي وأعمالي بشكل عادي

- هل تعتقد أن جائحة كورونا أثرت على مستواك وتحصيلك الدراسي وكانت سبب في ظهور المشاكل الدراسية؟

لا، لم تؤثر الجائحة وماعنديش مشاكل دراسية

- هل كان من السهل عليك التكيف مع تغيرات التي أحدثتها مؤسسات الخدمات الجامعية في ظل فيروس كورونا؟

نعم تكيفت مع الوضع بشكل عادي مكانش مشكل، مام التباعد عادي

الملحق (05):

مقياس الضغط النفسي لدى الطلبة

وما أتمناه منكم في هذا المقياس، قراءة كل فقرة ثم تحديد استجابتك بوضع إشارة (x) أمام الإجابة التي تقرر أنها تنطبق عليك.

وتأكدوا أن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المعلومات الشخصية:

النوع الاجتماعي:

الرقم	الفقرة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جد
أولا ضغوط فيسيولوجية						
1	أعاني من صداع					
2	أشعر بالتعب					
3	يتصبب عرقي بسرعة					
4	أشعر بصعوبة التنفس					
5	أعاني من شد عضلي					
6	أشعر بالألم في الظهر					
7	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة					
8	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي					
9	تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة					
ثانيا : ضغوط انفعالية						
10	أشعر بالتوتر تجاه التغيرات للأبعاد الجسمية لي					
11	ينتابني القلق دون سبب ظاهر					
12	أشعر بالخوف تجاه أي المواقف الجديدة التي تصادفني					
13	ينتابني شعور بحدوث شيء غير سار					
14	يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي					
15	أتعب من مجاملة الآخرين					
16	ينقصني الشعور بالراحة					

قائمة الملاحق

					سرعان ما ابكي عند مواجهة أي موقف ضاغط	17
					أشعر بعدم الرضا عن نفسي	18
ثالثا : ضغوط معرفية						
					أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ	19
					أعاني من صعوبة الانتباه	20
					أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم	21
					تصيبني حالة من التشتت	22
					لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ	23
					أجد صعوبة في التفكير عند اتخاذ القرارات	24
					أشعر أنني مرتبك لكثرة تداخل المعلومات	25
					يصعب علي الإجابة في الامتحانات لشعوري بالإعياء	26
رابعا : ضغوط اجتماعية						
					أخشى وقوع خلافات بين والدي	27
					يؤلمني عدم اهتمام والدي بي	28
					أحاول ضبط نفسي عندما أتشاجر مع إخوتي	29
					أكره الحديث عن أوضاع أسرتي لأصدقائي	30
					أتجنب مشاركة أسرتي في مناسباتهم	31
					أشارك أسرتي في أعمال البيت	32
					أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي	33
					أقبل بالقرارات التي يتخذها بخصوصي والدي نيابة عني	34
					أعاني من عدم تقبلي للآخرين	35
					احتكاكي بالناس يسبب لي مشاكل	36
					أتجنب الالتقاء بالناس	37
					ترزعجني كثرة العلاقات الاجتماعية	38