



## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

### واضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة<sup>3</sup>

رشا عادل عبد العزيز إبراهيم<sup>٤</sup>

مدرس علم النفس التربوي - قسم علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

#### مقدمة:

نهايات 2019 ظهر في مدينة "يوهان" Wuhan عاصمة مقاطعة هوبي Hubei الصينية ما عرف بفيروس كورونا المستجد COVID-19 (Chan et al.,2020)، وقد أدت جائحة فيروس كورونا المستجد إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغيير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة، وهو تغيير طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر على أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران، وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا (Viswanath&Monga,2020). وعزز ذلك أيضاً ما تم فرضه على معظم سكان العالم من إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة، والقيود المفروضة على السفر، والفحص والمراقبة المستمرة، ويضاف إليها ذلك القدر الكبير من المعلومات الخاطئة المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي (Banerjee,2020)، والأرقام المخيفة والمرعبة التي تتناقلها وسائل الإعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، فأصبح الناس يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع ربما لم تشهده البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة (Velavan&Meyer,2020)، ناهيك عن الشعور بالاعتراب، والكردر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام، فقد تتطور لاحقاً لتصبح في بعض الأوقات أعراضاً حادة (Zhai&Du,2020).

إن تعرض طلاب الجامعة للضغط النفسي بشكل مستمر يجعلهم يشعرون بحالة من الإجهاد (Dong&Bouey,2020)، وهي حالة أشد خطراً من الاستجابة للضغط النفسي وذات تأثير ضار، ولو تركت هذه الحالة دون إرشاد نفسي، فإن العواقب المحتملة طويلة الأجل يمكن أن تكون أكبر،

<sup>٢</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢١ / ٢ / ١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٣/٢٥

Email: rasha.adel@women.asu.edu.eg

ت: ٠١٠٠١٤٩١٠٤٨

د/رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

من ذلك، فمنذ بداية أزمة فيروس كورونا المستجد أصبح الشغل الشاغل للجميع وخاصة طالبات الجامعة متابعة النشرات الإخبارية وانتظار أعداد الإصابات والوفيات اليومية الناجمة عن هذا الفيروس اللعين، وأصبحت المشاهد المؤلمة التي نطالعها في كثير من الدول كأمریکا وإيطاليا وفرنسا وإسبانيا ... الخ، عنواناً دائماً للأحاديث بينهن، جميع تلك الأحداث الصاخبة كانت دافعاً للباحثة لإجراء هذا البحث للتحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات بين (اضطرابات النوم ، والمخاوف الاجتماعية ، والكر النفسى ، والضجر) كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة ، بهدف الوصول إلي الواقع الفعلي وتقديم مجموعة من النتائج التي يمكن إتباعها للحد من هذه الآثار قبل زيادتها من خلال تطوير برامج إرشادية وعلاجية نفسية ملائمة، ومن هذا المنطلق تظهر أهمية البحث الحالي.

### مشكلة البحث:

منذ ظهور فيروس كورونا المستجد في نهايات ٢٠١٩، ومع بدء الحظر المنزلي الإجمالي للمواطنين الصينيين، ومع ارتفاع معدلات الإصابة والوفاة في "يوهان" الصينية وغيرها، بادرت وزارة الصحة الصينية في 26 يناير 2020 على الفور بتدشين خطوط ساخنة للإرشاد النفسي وخدمات الصحة النفسية للمواطنين، وأكدت آنذاك على أن الشعب الصيني جراء هذا الوباء سوف يعيش العديد من الضغوط النفسية وسوف يخبرون بقوة مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب ، وأنماطاً مختلفة من المشكلات النفسية التي تحتاج لخدمات الدعم النفسي الفوري ( COVID-19 Resource Centre,2020).

وقد تناول عدد من البحوث السابقة اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض المتغيرات كبحث (، خلف أحمد ٢٠٠٥ ) ، (أحمد عبد الخالق ٢٠٠٧) وهي الأبحاث التي توصلت نتائجها إلى أن الإناث أكثر شعوراً بالأرق من الذكور بصفة عامة ، وقد كشف بحث (إيمان محمد ٢٠٢٠) إلى وجود ارتباط دال موجب بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم.

وقد أجري (محمد عبد الرحمن ٢٠١٢ ) بحثاً أشارت نتائجه إلى أن درجات الإناث في مقياس الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية كانت أعلى من درجات الذكور، وقدم (Stanislaw Schukajlow,2015) بحثاً ، وتوصلت فيه النتائج إلي وجود العديد من المشكلات التي تؤدي إلى الضجر ووجود علاقة سلبية بين الضجر ومستوي أداء الطلاب ، وأن الذكور أكثر ضجراً من الإناث ، وفي نفس الإطار أشار : (Yangyang lui, 2015) إلى أن هناك علاقة عكسية بين الضجر ودوافع الإنجاز وأداء المهام .

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١ = (٢٣٧)؛

## الدور الوسيطى للضجر فى العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسى

هذا ومن المؤكد أن طالبات الجامعة فى عصر فيروس كورونا المستجد قد نالهن من الصعاب ما نال غيرهن من كافة فئات المجتمع المحلى والدولى ، فقد وجدن أنفسهن - وبدون استعداد مسبق - وجهاً لوجه أمام ما يعرف بالتعليم الإلكتروني، وقد تجاوز التعليم عن بعد مع انتشار فيروس كورونا المستجد المؤسسات التربوية ليمثل ظاهرة اجتماعية على كافة المستويات المحلية والعالمية ، لقد أصبح الأمر قلقاً مشتركاً للمجتمع البشرى أجمع ، وشاغلاً للفكر الجمعى للعامة والخاصة

لقد وجدت الطالبات أنفسهن - بدون سابق إنذار - أمام تعليق الدراسة ، والتشتت الذهني بشأن تحصيلهن الأكاديمي وتخرجهن فى الجامعة ، والقلق المستمر بشأن مدى إمكانية العودة لمقاعد الكليات وإجراء الاختبارات بصورتها التقليدية من عدمه. ليس هذا فحسب، بل وجدن أنفسهن مجبورات على القيام بتدابير العزلة الصارمة ومحاربة عدواً غير معلوم بالنسبة لهن ، وغير ذلك ، كما صار هناك كثير من طالبات الجامعة اللاتي فقدن عملهن المؤقت الذي كن يمارسنه لتلبية احتياجاتهن الشخصية ، وبات بعضهن الأخرأسيراً لمشاعر الخوف المتعلقة باحتمالية أن يكن سبباً فى نقل العدوى لأفراد أسرهن ، وجميعهن حرمن من التنزه مع الصديقات وتم إجبارهن على المكوث فى المنزل خاصة مع بدء حظر التجوال المسائي فى بعض الأوقات بناء على تعليمات رئاسة الوزراء ، لقد باتت أحداث فيروس كورونا المستجد مادة خصبة لجميع القنوات التلفزيونية ، الإخبارية منها والدرامية ، وباتت عنواناً دائماً فى كافة وسائل التواصل الاجتماعي ، وأصبحت الإشاعات تتطلق بينهن بسرعة رهيبية للغاية ، وباتت الظروف الحالية بيئة خصبة لانتشارها ورواجها. وفجأة وبدون مقدمات ، أصبحت طالبات الجامعة شأنهم شأن باقي فئات المجتمع أمام مستقبل غامض ومجهول، وأحداث عالمية متصاعدة قد تؤثر على الاقتصاد العالمى بأكمله ، مما قد يندر بأنهن من سيدفع الثمن لاحقاً، وهذا قد يعنى لهن خوفاً حقيقياً من مستقبل باتت مؤشراتته تدل على صعوبات كبيرة ، وكيف لا ؟ وهذا هو الرئيس الأمريكى يقول لمواطنيه توقعوا الأسوأ فيما هو قادم ، ورئيس وزراء بريطانيا يصرح للإنجليز "سوف تفقدون أحبابكم عما قريب".

ولا شك فى أن طلاب الجامعة هم أكثر الفئات الاجتماعية تفاعلاً وتأثراً بالحراك والأحداث الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية ، (عبد الرحمن عبد الوهاب، 2016)، والاهتمام برصد ما يواجههم من مشكلات حياتية من واقع وجهة نظرهم الخاصة ورؤيتهم لها ومواقفهم إزاءها ومدى تأثيرهم فى جميع المجالات ، وهذا

هو السبيل إلى التعرف على حاجاتهم النفسية وبالتالي العمل على إشباعها . ومن خلال استقراء الباحثة للإطار النظري والدراسات السابقة كدراسة :

(آمال إبراهيم و محمد كمال ٢٠٢٠ ، Ozdin&Ozdin,2020....) التي توصلت نتائجها إلي معاناة طالبات الجامعات المصرية الحكومية والأهلية من المشكلات النفسية (اضطرابات الأكل ، اضطرابات النوم ، الاكتئاب والضرر النفسي ، الاكتئاب والكدر النفسي ، ..... ) والمرتبة على تفشي فيروس كورونا المستجد Covid-19 بصورة أكبر من طلاب الجامعات المصرية الحكومية منها والأهلية ، وبناء على ذلك يوجد عدد من المشكلات النفسية التي تواجه الطالبة الجامعية منذ ظهور هذا الفيروس اللعين ، وقد ترتب على ذلك قيام الباحثة بطرح استبيان مفتوح تضمن سؤالاً ( ما هي المشكلات النفسية التي تواجهك بعد ظهور جائحة كورونا ؟) ، وتم تحليل استجابات المجموعة الاستطلاعية من الطالبات على الاستبيان المفتوح ، ومن خلال رصد الاستجابات وتحليل مضمونها ، تمكنت الباحثة من استخلاص الآتي: وجود أربعة محاور تدور خلالها استجابات الطالبات ، المحور الأول : أهرب باستمرار بالنوم حتي لا أسمع أخبارا عن فيروس كورونا ، وهذه الاستجابة تمثل اضطرابات النوم ، المحور الثاني : لا أسلم بيدي علي أي شخص حتى لو من أفراد أسرتي ، وهذه الاستجابة تمثل المخاوف الاجتماعية ، المحور الثالث : لدي حالة من الضيق الشديد لا استطيع المذاكرة بسببها، وهذه الاستجابة تمثل الكدر النفسي ، المحور الرابع : ليس لدي معلومات عن الوقاية من الفيروس لأحمي بها نفسي ، وهذه الاستجابة تمثل الضرر ، واستخلصت الباحثة وجود مشكلات نفسية ارتبط ظهورها بظهور جائحة كورونا لدي طالبات الجامعة وهي: (اضطرابات النوم ، المخاوف الاجتماعية ، الكدر النفسي ، الضجر)

وفي ضوء ما سبق عرضه ثبت وجود ندرة في الدراسات المصرية والعربية التي أجريت على طالبات الجامعة ، التي تناولت اضطرابات النوم والمخاوف الاجتماعية والكدر النفسي والضرر كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا، . ولذلك لا تزال هناك حاجة قائمة إلى إجراء مزيد من البحوث في البيئة المصرية والعربية ، وللطبيعة النفسية المختلفة لطالبات كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جراء الأحداث المتلاحقة لظهور فيروس كورونا وما ترتب عليه من أحداث كثيرة مرتبطة بأدائهن الأكاديمي وتحصيلهن وذلك في حدود اطلاع الباحثة - حيث جاء اختيار عينة البحث الحالي على طالبات الجامعة-، حيث قامت الباحثة بإجراء البحث الحالي للوصول لنموذج بنائي للعلاقات بين اضطرابات النوم والمخاوف الاجتماعية والكدر النفسي والضرر كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدي طالبات الجامعة ، ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي .

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

ومما سبق فإنه يمكن صياغة مشكلة البحث بمجموعة الأسئلة التالية :

(١) هل يسهم الكدر النفسي والمخاوف الاجتماعية والضجر في التنبؤ باضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة؟ .

(٢) هل يتوسط الضجر بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي على اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة؟ .

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

- الكشف عن قدرة الضجر في التنبؤ باضطرابات النوم ، والمخاوف الاجتماعية ، والكردر النفسي .
- الكشف عن دور الضجر كمتغير وسيط بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي على اضطرابات النوم.

وتكمن أهمية البحث الحالي في :

### الأهمية النظرية:

- أهمية الموضوع الذي يتناوله البحث الحالي وهو التحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات بين(اضطرابات النوم ، المخاوف الاجتماعية ، الكدر النفسي ، والضجر) كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة ، حيث أن هناك حاجة قوية لمزيد من البحوث التي تتناول المشكلات النفسية التي تعاني منها طالبات الجامعة ، وبحث العلاقات بينها سعيًا وراء مزيد من الفهم لها ولطبيعتها في ظل انتشار جائحة كورونا ، وزيادة معدلات الإصابة به ؛ ومن ثم إلقاء الضوء على مختلف المتغيرات التي تكمن خلف ارتفاعها لدى طالبات الجامعة .
- ندرة في البحوث وبالتالي الحاجة إلى مزيد منها التي تلقي الضوء على هذه المتغيرات المهمة والتي تهدد حياة الطالبة الجامعية وأدائها الأكاديمي بشكل كبير في عصر هذه الجائحة .

### الأهمية التطبيقية:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق نتائج تفيد في تطبيق البرامج التدريبية الإرشادية لخفض حدة (اضطرابات النوم ، المخاوف الاجتماعية ، الكدر النفسي ، والضجر) بوصفها مشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة.

## مصطلحات البحث :

### يتبنى البحث الحالي المصطلحات التالية :

1. **اضطرابات النوم Sleep Disorders**: وتعرفها الباحثة إجرائياً بـ "مجموعة الهلوس والأرق والنوم المتقطع أو المستمر للتفكير في الإصابة بفيروس كورونا لدي الطالبة " ، وهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في استبيان اضطرابات النوم .
2. **المخاوف الاجتماعية Social Phobia**: وتعرفها الباحثة إجرائياً بـ " مخاوف الطالبة على صحتها وصحة أسرتها والامتناع عن الخروج والعلاقات الاجتماعية ؛ وأيضاً الشعور بالغثبان والصداع خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا" ، وهي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على استبيان المخاوف الاجتماعية .
3. **الكدر النفسي Dysphoria** : وتعرفه الباحثة إجرائياً بـ " حالة من الاستياء وعدم الاهتمام بالذاكرة وتحقيق الأهداف ؛ وعدم وجود مناعة قوية لمواجهة فيروس كورونا لدي الطالبة" ، وهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على استبيان الكدر النفسي .
4. **الضجر Boredom** : وتعرف الباحثة إجرائياً بـ " حالة من الملل والسأم تتتاب الطالبة لسماع معدلات انتشار الإصابة بالفيروس وعدم وجود ثقافة واضحة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا " ، وهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على استبيان الضجر .

### 5. المرحلة الجامعية أو (المراهقة المتأخرة late Adolescence)

هي تلك المرحلة التي تمتد من (١٨ : ٢٢) عاماً وهذه المدة الزمنية تسمى مرحلة الشباب - hood Youth وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات، (حامد زهران، ٢٠٠٥)، وتعرف الباحثة طالبات الجامعة بأنهن " الطالبات المنتظمات في الدراسة بكلية البنات جامعة عين شمس خلال العام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١ م) .

### إطار نظري ودراسات سابقة :

مما لا شك فيه أن طلاب الجامعات المصرية بشكل عام والطالبات بشكل خاص يعيشون ظرفاً استثنائياً هذه الأيام مصاحباً لجائحة فيروس كورونا المستجد، كتعليق الدراسة لحين إشعار آخر، والاكتماء بالدراسة عبر الإنترنت وهذا أمر لم يتدرب عليه كثير من الطلاب ، وكثير من التساؤلات يتداولوها عبر وسائل التواصل الاجتماعي بينهم منها ؛ هل سيتم تأجيل الفصل الدراسي ؟ أم سيتم إلغاؤه ؟ أم ما هو مصير كل منا ؟

ناهيك عن العزل المنزلي وحظر التجوال الذي شكل ضغطاً عليهم ، وولد حالة من عدم التوازن النفسي ناتجة من الصراع بين الوضع القائم والمطالب البيئية والاستجابة المناسبة لهذه

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

المطالب ، فالبعض استطاع أن يجد أساليب مناسبة لإشباع مطالبه وإعلاء مشاعره السلبية بممارسة الرياضة أو تفعيل مواهبه كالرسم أو الموسيقى وغيرها ، وبعض آخر جلس أسيرا لمشاعره النفسية السلبية فبدأ عليه بوادر المشكلات النفسية، وقد دعم ذلك ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للطب النفسي من أن التعرض للضغوط والإجهاد النفسي والمرور بالأزمات يقود إلى كثير من المشكلات النفسية (APA,2013).

وجدير بالذكر أن النوم مطلب ضروري للحياة ولا يمكن مجافاته، فهو وظيفة طبيعية وجانب حيوي يؤدي العديد من الوظائف ، والحرمان من النوم لفترات طويلة يؤدي إلى تفكك الأنا وشيوع الهلوس والضلالات وتدهور الوعي واضطراب السلوك وضعف القدرة على العمل وسرعة الاستثارة والغضب وغيوم البصر والنسيان (عادل كمال وخالد محمد،2013)، وعليه تعرف اضطرابات النوم **Sleep Disorders** على أنها تلك الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي أو الكيفي في النوم، وهي إما أن تظهر في شذوذ النوم والذي يضم اضطرابات النوم داخلية المنشأ، واضطرابات النوم خارجية المنشأ، واضطرابات الإيقاع اليومي، أو شذوذ النوم الذي يشتمل على اضطرابات الاستثارة واضطرابات التحول من النوم / اليقظة ، واضطرابات الحركة السريعة للعينين ، واضطرابات شذوذ النوم الأخرى (أشرف محمد،2016)، وتعد اضطرابات النوم من أشهر الاضطرابات النفسية والعضوية في العصر الحديث، ومن أكثر الاضطرابات انتشاراً حيث تقدر نسبة الذين يعانون من هذه الاضطرابات بصفة مزمنة والتي تزيد فيه فترة الاضطراب عن شهر حوالي ثلث سكان العالم فضلاً عن الاضطراب العابر للنوم (عبد الحميد،2010) ، وتشتمل اضطرابات النوم على العديد من الأنماط المختلفة والتي تتمثل في الأرق ، وتوقف التنفس أثناء النوم ، والنوم القهري، والنوم المفرط (النعاس المفرط في أوقات غير مناسبة)، واختلال دورة النوم ، والمشي أثناء النوم ، والرعب الليلي (APA,2019).

- وقد أجرى ( خلف أحمد ٢٠٠٥ ) ، بحثاً للتعرف على معدلات انتشار اضطرابات النوم وذلك على عينة تكوّنت من (١٣٩) طالب من طلاب الدبلوم العام بسوهاج ، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر شعوراً بالأرق من الذكور ، في حين ارتفع الشعور بفقر النوم والكوابيس لدى الذكور عن الإناث ، وبشكل عام اتضح وجود فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم .

- وقام (أحمد عبد الخالق ٢٠٠٧) أيضاً ببحثه للتعرف على معدلات انتشار الأرق لدى الكويتيين ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٢٤٧) من طلاب الجامعة والعاملين في الوظائف الحكومية ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن معدلات الأرق منخفضة لدى الموظفين الذكور عن طلاب الجامعة ،



وارتفع الأرق لدي الموظفات الإناث بصورة واضحة عن الذكور ، وأن الإناث أكثر شعوراً بالأرق من الذكور بصفة عامة .

- وسعت ( زينب شقير ٢٠١٠ ) للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة واضطرابات النوم ، وذلك على عينة تكوّنت من (٥٩٥) طالب وطالبة ، توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اضطرابات النوم وجودة الحياة ، بينما استهدف (أحمد عبد الخالق وآخرون ٢٠١٤) التعرف على معدلات انتشار الأرق ، والفروق بين الجنسين ، وذلك على عينة تكوّنت من (٥٠٠) من طلاب الجامعة ، و(٤٥٧) من الموظفين ، وتوصلت النتائج إلى أن طالبات الجامعة أعلى متوسط في الدرجة الكلية للمقياس المطبق بالبحث ، يليهن الموظفات ، ثم طلبة الجامعة في حين سعي (أشرف محمد ٢٠١٥) الكشف عن العلاقة بين اضطرابات النوم والشعور بالملل والاضطرابات النفسجسمية ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٤٧) من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اضطرابات النوم والشعور بالملل ، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم والملل.

- وأشار (أحمد يحيى وأحمد رشيد وآخرون ٢٠١٨) إلى مستويات اضطرابات النوم وذلك على عينة تكوّنت من (٣٧٤) لاجئاً ولجنة من السوريين بالأردن امتدت أعمارهم بين (١٥-٢٥) عام ، وأظهرت النتائج مستوي متوسط لاضطرابات النوم ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي اضطرابات النوم تعزي لأثر النوع لصالح الذكور ، والحالة الاجتماعية لصالح الأعزب ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي اضطرابات النوم تعزي لأثر المستوي التعليمي - وأخيراً تناولت (إيمان محمد ، ٢٠٢٠) طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم لدي طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبيل ، والكشف عن مستويات الضغوط النفسية واضطرابات النوم لديهن ، والفروق المتوقعة بين الفرق الدراسية الأربعة ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٢٣) طالبة ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية السنّة والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم وأبعاده الفرعية .

وجدير بالذكر أن الكثير من علماء النفس يعتقدون أن المخاوف مكتسبة وأن ما يتصل بها من حالات القلق يشكل جزءاً كبيراً من الدوافع البشرية، كما يرون أن ما يحول دون الفرد والحياة السعيدة إنما يعود في كثير من الأحيان لما يعتره من مخاوف، بوصف الخوف انفعالاً يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع بالخائف إلى الهروب حتى يزول التوتر والانفعال (وفاء مسعود، 2001)، ويقصد بالخوف المرضي Phobia "الخوف الواضح والمتواصل والمفرط وغير

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكره النفسي

المعقول من مواقف وأشياء وموضوعات معينة تدفع بالفرد إلى تجنبها والابتعاد عنها مما قد يؤثر على مظاهر حياته المختلفة خاصة ما يتعلق بالمظاهر الاجتماعية منها (APA,1994)، وتصنف الجمعية الأمريكية للطب النفسي المخاوف المرضية إلى ثمانية أنماط يأتي من ضمنها: ما يعرف بالمخاوف الاجتماعية **Social Phobia** (APA,2000).

وقد أجري (Ingman 1999) بحثاً لاختبار القلق الاجتماعي والمخاوف الاجتماعية والمهارات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي ، علي عينة من الطلاب الأمريكيين والصينيين ، وقد أظهرت تقارير البحث أن الطلبة الأجانب لديهم مشكلة في التكيف الاجتماعي مع الطلبة الأمريكيين في بداية السنة الدراسية الأولى ، وأظهرت كذلك فشل الطلبة الأجانب في تكوين علاقات شخصية مع الطلاب الأمريكيين ، وأيضاً تظهر تجربة الطلبة الصينيين للتكيف الاجتماعي كانت قليلة ، مع ارتفاع مستويات القلق والمخاوف الاجتماعية لديهم ، وتم العثور علي علاقة عكسية بين القلق والمخاوف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي للطلبة الأمريكيين فقط في المرحلة الأولى من الفحص والاختبار ، أما المرحلة الثانية فقد أثبتت ازدياد نسبة القلق والمخاوف الاجتماعية لدي الطلبة الأمريكيين بدرجة أعلى من الطلبة الصينيين ، وأن التكيف الاجتماعي لعب دوراً أفضل لدي الصينيين في الاختبار الثاني الذي طبق في المرحلة الدراسية الثانية ، كما أكد البحث وجود مهارات اجتماعية لدي الطلبة الأمريكيين أفضل من الطلبة الصينيين .

وقام (Izjic , et al,2004) ببحث عن مدي انتشار المخاوف الاجتماعية وعلاقتها بصورة الجسم واحترام الذات ، ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٠٠٣) طالب وطالبة من جامعة كومهوريت ، وكانت النتائج كالتالي:

بلغ معدل انتشار المخاوف الاجتماعية بين الطلاب (٩,٦%) ، وأيضاً كان لدي الطلاب الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية درجات أقل من أولئك الذين لا يعانون من المخاوف الاجتماعية ، وخلص البحث إلي أن الطلاب الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية يعانون من قلة تقدير الذات ، كما أن صورة الجسم لديهم كانت أكثر تشوهاً من أولئك الذين لا يعانون من المخاوف الاجتماعية .

وتناولت (زينب ملص ٢٠٠٧) التعرف علي نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي ، وذلك على عينة تكوّنت من (٩٤٤) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج إلي أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة الأردنية وصلت إلى (٩,٣%) ، وكانت نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين الطالبات أعلى منها بين الطلاب ، ووجدت علاقة بين الرهاب الاجتماعي ومنطقة السكن والسنة الدراسية ، وكانت نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلاب السنة الأولى والثانية أعلى منه بين

طلبة السنة الثالثة والرابعة ، وعن الارتباط بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات كان الارتباط أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث.

وقد سعي (محمد عبد الرحمن ٢٠١٢ ) إلى بحث الفروق الجنسية في العلاقة بين تقدير الجسم والاكنتاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات ، وذلك بالتطبيق على عينة تكوّنت من (٤٨٧) من طلاب الجامعة ، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الجسم وتقدير الذات ، إلا أن درجات الإناث في مقياس الاكنتاب والمخاوف الاجتماعية كانت أعلى من درجات الذكور وبدلالة إحصائية ، وعن وجود ارتباط دال إحصائيا عند الجنسين بين تقدير الجسم وكل من الاكنتاب وتقدير الذات كان الارتباط ضعيفاً عند الإناث ، وكان الارتباط دالاً إحصائياً بين تقدير الذات وكل من المخاوف الاجتماعية والاكنتاب قد أظهر معامل ارتباط أكبر عند الذكور ، وعن وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاكنتاب وتقدير الجسم عند الجنسين أظهرت الإناث معامل ارتباط أكبر.

وقام (حمد الحجري ٢٠١٤) بالكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي ، وذلك على عينة تكوّنت من (٢٩٠) طالب وطالبة ، وتوصلت النتائج إلى تسجيل أن سمة يقظة الضمير أعلى المستويات تلاها المقبولية ثم الانبساطية ، وحصلت سمة الانفتاحية علي متوسط المستوي ، في حين جاءت سمة العصابية في أدنى مستوي ، بينما كان مستوي الرهاب الاجتماعي لدي الطلاب منخفضاً ، وأيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة العصابية وبعدي التجنب والخوف والدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي . واستهدف (Alhabees and Alkhubata2015) الكشف عن المخاوف الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٣٦) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود فرق ثابت في المخاوف الاجتماعية بين الطلاب على أساس مستوي دراستهم ، في حين لم يكن هناك فرق ثابت في المخاوف الاجتماعية بين الطلبة علي أساس متغير النوع ، وقدم (Agha,et,al.2016) بحث لتحديد العلاقة بين القلق الاجتماعي وأبعاد الشخصية بين طلاب جامعة رفسنجان في إيران ، وذلك على عينة تكوّنت من (٢٨٤) طالب ، وتوصلت البحث إلى عدد من النتائج : انتشار المخاوف والرهاب الاجتماعي البسيط بين الطلاب بنسبة (٥٨,٥%) ، (١٩,٤%) من الطلاب يعانون من مخاوف ورهاب اجتماعي حاد ، (١٠,٢%) من الطلاب يعانون من مخاوف ورهاب اجتماعي شديد الخطورة ، وأيضا ارتفاع معدل انتشار المخاوف والرهاب الاجتماعي بين طلاب العلوم الطبية ، المخاوف والرهاب الاجتماعي له علاقة ذات أثر مباشر مع أبعاد الشخصية ، بينما اهتمت

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

(إقبال أحمد ٢٠١٧) يبحث العلاقة بين المخاوف الاجتماعية وبعض متغيرات الشخصية وذلك على عينة تكوّنت من (١٢٠) طالبة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المخاوف الاجتماعية ومتغيرات الشخصية .

**يُعرف الكدر النفسي** على أنه حالة من المعاناة النفسية التي تتصف بأعراض الاكتئاب (على سبيل المثال: فقدان الاهتمام ، الحزن ، اليأس) والقلق (على سبيل المثال الأرق ، والشعور بالتوتر) ، وقد ترتبط هذه الأعراض بأعراض جسمية (مثل الأرق والصداع ونقص الطاقة) .

(Drapeau., Marchand., & Beaulieu-Prévost, 2012)

ومن أعراضه : الحزن، واليأس، والخوف، والغضب، والشعور بفقدان السيطرة ، والاكتئاب ، والهلع ، والقلق، المخاوف المتعلقة بالأدوار الاجتماعية، والانسحاب الاجتماعي ، النسيان ، والأرق ، والشعور بالتوتر، والصداع ، واضطرابات الهضم (Ridner, 2004) ، وهذه الأعراض الناتجة عن التعرض لحدث مرهق يهدد الصحة الجسمية أو العقلية مع عدم القدرة على التعامل بشكل فعال مع هذا الضغط والاضطراب العاطفي الناتج عن هذه المواجهة غير الفعال (Horwitz, 2007) ، هذا ويرتفع الكدر النفسي لدى بعض الفئات حسب الظروف النفسية والبيولوجية ، والاجتماعية، والاقتصادية ، وتتراوح نسبة انتشار الكدر النفسي ما بين ٥ إلى ٢٧% في عموم السكان ، ولكن هذه النسب تميل إلى الارتفاع في بعض قطاعات السكان المعرضين لعوامل خطر محددة مثل العمال الذين يواجهون ظروف عمل مرهقة ، والمهاجرين الذين يجب أن يتكيفوا مع البلد المضيف أثناء تحمل المسؤوليات الأسرية في الوطن الأم ، وقد ذكر مكتب العمل الدولي أن الكدر النفسي يؤثر على ما بين ١٥ و ٢٠ ٪ من العمال في أوروبا وأمريكا الشمالية، وواحد من كل خمسة عمال قد يتعرضون لنوبات متكررة من الكدر النفسي، ويتراوح معدل انتشاره بين المهاجرين من ١٣٪ إلى ٣٩٪ ، وقد أظهرت النتائج أن (٦٧,٥%) من أفراد العينة قد ارتفعت لديهم المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب ، (٥٣,٥%) وأصبح لديهم مشكلات اجتماعية وأكاديمية وقد أظهرت دراسة (Cullen ,W, et al. ,2020) ارتفاع أعراض القلق لدى ٢٩% من أفراد العينة ، وارتفاع أعراض الاكتئاب لدى ١٧ % من أفراد العينة ، وتزداد الأعراض لدى الأفراد ذوي الأمراض النفسية والعقلية .

وكذلك أظهرت دراسة (Ozamiz et al,2020) ارتفاع معدلات الضغوط والقلق والاكتئاب لدى أفراد العينة من الراشدين ن=٩٧٦ .

وفي دراسة (Huang Y&Zhao,2020) أظهرت النتائج ارتفاع اضطراب القلق المعمم

=(٢٤٦)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

د/رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

وأعرض الاكتئاب والكدر النفسي لدي الشباب مقارنة بكبار السن ، كما أظهر العاملين بالمجال الصحي اضطرابات متعددة أثناء النوم .

وفي دراسة ( Ozdin&Ozdin,2020 ) أظهرت النتائج أن الفئات الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والاكتئاب هم الإناث ، ولأفراد الذين لديهم اضطرابات نفسية سابقة هم سكان المناطق الحضرية .

ويُعد الضجر من المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً وانتشاراً لدى طلاب وطالبات الجامعة ، والتي تُورق العديد منهم وتُفسد عليهم أُمزجتهم ، وتصيبهم بحالة من حالات الخدر واللاوعي ، تلك الحالة التي أصبح يعيش هؤلاء الطلاب والطالبات على آثارها إحساساً عاماً بالسأم والملل والغضب بصورة تلفت الانتباه .

في دراسة (تحية محمد ،2012) هي خبرة غير سارة يلجأ خلالها الفرد للهروب من مشاعره المؤلمة ، وفي دراسة (Svendensen,2008). ينشأ الضجر عادة من حالة الرتابة والتكرارية في حياة المرء ، ولهذا فقد نضجر من الأشياء والأشخاص حتى في أوقات كثيرة نضجر من أنفسنا دون أن ندري مما نضجر؟ ولماذا نضجر؟ لذا فقد نشعر بالضجر لكن دونما أن يكون للضجر أي محتوى يمكن أن يجعله خاصاً به .

في دراسة (آمال إبراهيم ،2016)، الضجر حالة انفعالية سلبية نسبية تختلف من موقف لآخر حسب ما يمتلكه الفرد من اعتقادات معرفية ناتجة من نقص كل من الدافعية والاستثارة الداخلية والرضا عن الحياة نظراً لعدم تحقيق مطالب مهمة بشكل مرضي .

ويعرف (Sandi Mann& Andrew Robinson,2009) الضجر بأنه حالة انفعالية غير سارة وعابرة يشعر فيها الفرد بعدم الاهتمام السائد وصعوبة التركيز على النشاط الحالي ، بحيث أنه يأخذ جهداً واعياً للحفاظ على الانتباه أو إعادة الانتباه إلى هذا النشاط .

ويري (Thomas Goetz& et, al,2014) ، الضجر كعاطفة متكررة الخبرة ، وغالباً ما يوصف انتشاره بأنه وباء المجتمع الحديث ، على الرغم من الفوائد المحتملة من الضجر في مواقف محددة الشروط ، على سبيل المثال أنه يمكن أن يساعد الشخص في بدء عمليات إبداعية والتأمل الذاتي كناحية إيجابية للضجر .

وينشأ الضجر عندما لا تستطيع المناهج الدراسية أو السياسة التعليمية إشباع احتياجات طلاب وطالبات الجامعة ، أو عندما تتجتاح العالم الأوبئة والفيروسات دون الوصول لمصل مضاد لها رغم التقدم العلمي والتكنولوجي الذي كان يعتقد الأفراد بأنهم قد حققوا إنجازات فيها ، وللضجر

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون-يوليه ٢٠٢١= (٢٤٧)؛

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

عدة منها؛ المعرفي / الإدراكي، واليقظة، والانتباه، والصفات الشخصية للفرد. للضجر عدة أبعاد منها: الضجر الاجتماعي، والضجر السلوكي، والضجر الديني، والضجر الاقتصادي (صعوبة المنافسة)، والضجر الأسري (العنف)، والضجر النفسي، والضجر الدراسي ويتبنى البحث الحالي الضجر النفسي .

في حين يرى (Fahlman, 2013) أن أبعاد الضجر تتلخص في : الانفصال عن النشاط، وعدم الرضا، وإدراك الوقت، وعدم الانتباه، ونقص الحيوية، والانفعالات السلبية

وتحدث مصطفى علي (٢٠١٤) عن عدة أبعاد منها : البعد الانفعالي، وإدراك الوقت وعدم الانتباه، والاضطراب، والافتقار إلى الاستثارة الخارجية والداخلية

ورأى (Eastwood et al, 2012) بأن الضجر له عدة مكونات منها : المكون (المعرفي / الإدراكي)، واليقظة والانتباه والصفات الشخصية للفرد.

واستهدف (Stanislaw Schukajlow, 2015) التعرف على العلاقة بين الضجر والأداء الدراسي للطلاب ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٠١) طالب وطالبة ، وتوصلت النتائج إلى وجود العديد من المشكلات التي تؤدي إلى الضجر ووجود علاقة سلبية بين الضجر ومستوى أدائهم ، وأن الذكور أكثر ضجراً من الإناث .

وسعى (Maikrannich, et.al, 2017) للتعرف على تأثير التحديات على الطموحات المهنية للطلاب ، وذلك على عينة تكوّنت من (٦٦٢) طالب سويسري ، وأشارت النتائج إلى زيادة التحديات كان لها تأثير سلبي على المفهوم الذاتي الأكاديمي ، وارتبط انخفاض المفهوم الذاتي الأكاديمي بانخفاض الطموحات المهنية ، فإن كلا من زيادة التحديات وارتفاع مستويات الضجر يؤدي إلى انخفاض في طموحاتهم المهنية .

وأكد (Yangyang lui, 2015) ببحثه للكشف عن العلاقة بين دوافع الإنجاز والضجر، وذلك على عينة تكوّنت من (٥٢٠) طالب ، وأسفرت النتائج إلى أن هناك علاقة عكسية بين الضجر ودوافع الإنجاز وأداء المهام .

وقام ( مصطفى علي ، ٢٠١٤ ) ببحث لإعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضجر ، وذلك على عينة تكوّنت من (٢٠) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضجر لدي الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج ، وكذلك عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الضجر وأبعاده بعد تطبيق البرنامج .

= (٢٤٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

وكذلك (آمال إبراهيم ، ٢٠١٦) للتعرف على فاعلية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر ، وذلك على عينة تكوّنت من (١٦) طالب من المتفوقين دراسياً ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين في القياس البعدي لإدارة الضجر لصالح المجموعة التجريبية .

واهتمت (تحية محمد ، ٢٠١٢) بالتعرف على العلاقة بين الضجر ومعني الحياة ، وذلك على عينة تكوّنت من (٤٥٠) طالب وطالبة ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة على أبعاد مقياس الضجر ، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس الضجر ومعني الحياة ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس معني الحياة لدي طلاب الجامعة .

وقد أجري عدد من الدراسات خلال عام (٢٠٢٠م) تناولت الآثار النفسية لجائحة كورونا :

ففي دراسة (آمال إبراهيم ومحمد كمال ٢٠٢٠) وجد بعض المشكلات المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد في ضوء بعض المتغيرات (العمر، والبيئة والنوع) لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعات المصرية ودراسة

(Bhat,B.Khan,S,Manzoor,S.,Niyaz,A.,Take,H.,Anees,S.,Gull,S.,Ahmed,I,2020)

أظهرت النتائج أن (٦٧,٥%) من أفراد العينة ارتفعت لديهم المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب ، (٥٣,٥%) أصبح لديهم مشكلات اجتماعية وأكاديمية ، وقد أظهرت دراسة ( Cullen ,W et al ) 2020,ارتفاع أعراض القلق لدي ٢٩% من أفراد العينة ، وارتفاع أعراض الاكتئاب لدي ١٧ % من أفراد العينة ، وتزداد الأعراض لدي الأفراد ذوي الأمراض النفسية والعقلية .

وكذلك دراسة (Ozamiz et al,2020)أظهرت ارتفاع معدلات الضغوط والقلق والاكتئاب لدي أفراد العينة من الراشدين ن= ٩٧٦ .

وفي دراسة (Huang, Y&Zhao,2020) أظهرت النتائج ارتفاع اضطراب القلق المعمم وأعراض الاكتئاب والكدر النفسي لدي الشباب مقارنة بكبار السن ، كما أظهر العاملين بالمجال الصحي اضطرابات متعددة أثناء النوم .

وفي دراسة ( Ozdin&Ozdin,2020 ) أظهرت النتائج أن الفئات الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والاكتئاب هم الإناث ، ولأفراد الذين لديهم اضطرابات نفسية سابقة هم سكان المناطق الحضرية .

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

هذا وقد هدفت دراسة (Kang et al., 2020) إلى معرفة مدى انعكاسات ازدياد فيروس كورونا المستجد ، على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الأطباء والمرضى في مدينة يوهان بالصين ، اختيرت لإجراء هذه الدراسة عينة عشوائية بلغت 994 من الطاقم الطبي العاملين في مستشفيات مدينة يوهان الصينية (183 طبيب و 811 ممرضة) ممن تتراوح أعمارهم ما بين 25 إلى 40 سنة، استخدم الفريق البحثي لجمع المعلومات في هذه الدراسة مقياساً لتقييم المشكلات النفسية لدى أفراد هذه العينة تكون من ثلاثة الأبعاد بإجمالي 21 عبارة موزعة بالتساوي، هذه الأبعاد هي : "القلق العام"، "الأرق واضطرابات النوم"، و"الاكتئاب"، توصلت نتائج الدراسة إلى أن حوالي (6.2%) من إجمالي العينة يعانون مستويات مرتفعة جداً من القلق والاكتئاب والأرق، و(56.8%) يعانون بدرجة متوسطة، بينما أظهر حوالي (37%) من العينة درجات متدنية من القلق والاكتئاب والأرق، وأوصت الدراسة في النهاية بأهمية وضرورة البدء الفوري في تقديم خدمات الدعم النفسي للفرق الطبية والصحية بمدينة يوهان الصينية.

بينما هدفت دراسة (Cao et al., 2020) إلى فحص مستوى القلق لدى طلاب الجامعة في الصين نتيجة للضغوط النفسية الرهيبة التي فرضها فيروس كورونا المستجد، تكونت عينة الدراسة من 143 طالباً جامعياً، ومن خلال استخدام مقياس للقلق مكون من 7 عبارات، توصلت الدراسة إلى أن (0.9%) من إجمالي العينة يعانون من مستوى مرتفع بشدة من القلق، (2.7%) يعانون من مستوى متوسط من القلق، و (21.3%) يعانون من مستوى منخفض من القلق، كما أفادت النتائج بأن الطلاب المقيمين في القرى الريفية أقل شعوراً بالقلق مقارنة بطلاب المدن الكبرى. وفي الصدد نفسه.

وهدف دراسة (Qiu. Et al., 2020) إلى معرفة طبيعة الكدر الناتج عن فيروس كورونا المستجد في الصين، فهي أول مسح واسع النطاق على الصعيد الوطني للكدر النفسي في عموم السكان في الصين خلال وباء COVID-19. تم تقييم عينة المسح التي قوامها (٥٢٧٣٠) فرداً بالاعتماد على مؤشر الكدر حول صدمة فيروس كورونا the COVID-19 Peritraumatic Distress Index (CPDI) والذي يدور حول تواتر القلق والاكتئاب ومخاوف محددة وتغيرات إدراكية والسلوك القهري أو التجنبي والأعراض الجسمية وفقدان الأداء الاجتماعي في الأسبوع السابق لتطبيق المقياس، تتراوح الدرجات بين صفر و ١٠٠. الدرجات من ٢٨ : ٥١ تشير إلى كدر نفسي خفيف إلى متوسط، وتشير الدرجات  $\leq ٥٢$  إلى كدر نفسي شديد، أشارت النتائج إلى أنه مع مرور الوقت، كانت مستويات الكدر بين الجمهور تتخفف بشكل ملحوظ، مع أدنى مستوى له



خلال (٨ فبراير) ويمكن أن يُعزى هذا الانخفاض جزئياً إلى تدابير الوقاية والسيطرة الفعالة التي اتخذتها الحكومة الصينية، بما في ذلك الحجر الصحي على مستوى البلاد، والدعم الطبي، والتدابير الفعالة (مثل التعليم العام، وتعزيز حماية الفرد، والعزل الطبي، والحد من تنقل السكان، والحد من التجمعات) لوقف انتشار الفيروس. وتقتصر نتائج هذه الدراسة التوصيات التالية للتدخلات المستقبلية:

(١) ينبغي إيلاء المزيد من الاهتمام للفئات الضعيفة مثل صغار وكبار السن والنساء والعمال المهاجرين ، (٢) ينبغي زيادة تعزيز إمكانية الوصول إلى الموارد الطبية ونظام خدمات الصحة العامة وتحسينها، خاصة بعد مراجعة المواجهة الأولية لوباء COVID-19 وإدارته ، (٣) تخطيط وتنسيق استراتيجي على الصعيد الوطني للإسعافات الأولية النفسية أثناء الكوارث الكبرى، والتي من المحتمل أن يتم تقديمها من خلال التطبيب عن بعد، (يجب تأسيسها)، (٤) يجب بناء نظام شامل للوقاية من الأزمات والتدخل، بما في ذلك المراقبة الوبائية والفحص والإحالة والتدخل المستهدف للحد من الكدر النفسي ومنع المزيد من مشكلات الصحة النفسية).

### تعقيب عام

وجد عدد من البحوث السابقة توضح متغير اضطرابات النوم وعلاقته ببعض المتغيرات كبحث : ، ( خلف أحمد ٢٠٠٥ ) ، ( أحمد عبد الخالق ٢٠٠٧ ) وفيها توصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر شعوراً بالأرق من الذكور بصفة عامة.

بينما بحث ( زينب شقير ٢٠١٠ ) ، توصلت النتائج فيه إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اضطرابات النوم وجودة الحياة .

أما بحث (أحمد عبد الخالق وآخرون ٢٠١٤) فتوصلت نتائجه إلى أن طالبات الجامعة أعلي متوسط في الدرجة الكلية للمقياس المطبق بالبحث ، يليهن الموظفات ، ثم طلبة الجامعة . ، وبحث (أشرف محمد ٢٠١٥ ) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اضطرابات النوم والشعور بالملل ، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم والملل . وأجري (أحمد يحيي و أحمد رشيد وآخرون ٢٠١٨) بحثاً توصلت نتائجه إلى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي اضطرابات النوم تعزي لأثر النوع لصالح الذكور. وكشف بحث (إيمان محمد ، ٢٠٢٠) عن وجود ارتباط دال موجب بين الضغوط النفسية واضطرابات النوم ، وأيضا وردت بحوث توضح متغير المخاوف الاجتماعية والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات : كبحث، (Izgic , et al,2004) الذي توصلت نتائجه إلي أن الطلاب البن يعانون من المخاوف الاجتماعية يعانون من قلة تقدير الذات ، كما أن صورة الجسم

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

لديهم أكثر تشوهاً من أولئك الذين لا يعانون من المخاوف الاجتماعية .  
وأجرت ( زينب ملص ٢٠٠٧ ) بحثاً وأسفرت نتائجه عن وجود ارتباط بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات ، وكان الارتباط أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث .  
وقد أجري (محمد عبد الرحمن ٢٠١٢ ) بحثاً أشارت نتائجه إلى أن درجات الإناث في مقياس الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية كانت أعلى من درجات الذكور .  
وأجري (Alhabees and Alkhuba2015) بحثاً ، وأسفرت النتائج فيه عن وجود فرق ثابت في المخاوف الاجتماعية بين الطلاب على أساس مستوي دراستهم ، في حين لم يكن هناك فرق ثابت في المخاوف الاجتماعية بين الطلبة على أساس متغير النوع .  
وقامت (إقبال أحمد ٢٠١٧) ببحث ، توصلت نتائجه إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المخاوف الاجتماعية ومتغيرات الشخصية .

وقدم (Stanislaw Schukajlow,2015) بحثاً ، توصلت النتائج فيه إلى وجود العديد من المشكلات التي تؤدي إلى الضجر ووجود علاقة سلبية بين الضجر ومستوي أدائهم ، وأن الذكور أكثر ضجراً من الإناث ، وأجري (Maikrannich, et.al,2017) بحثاً ، وأشارت نتائجه إلى زيادة التحديات كان لها تأثير سلبي على المفهوم الذاتي الأكاديمي ، وارتبط انخفاض المفهوم الذاتي الأكاديمي بانخفاض الطموحات المهنية ، فإن كلا من زيادة التحديات وارتفاع مستويات الضجر يؤدي إلى انخفاض في طموحاتهم المهنية .  
وأكد (Yangyang lui, 2015) ببحثه إلى أن هناك علاقة عكسية بين الضجر ودوافع الإنجاز وأداء المهام .

وقام ( مصطفى على ، ٢٠١٤ ) ببحث ، أسفرت النتائج فيه إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضجر لدي الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج ، وكذلك عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الضجر وأبعاده بعد تطبيق البرنامج .  
وكذلك بحث (آمال إبراهيم ، ٢٠١٦) ، وأشارت النتائج فيه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين في القياس البعدي لإدارة الضجر لصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك بحث (تحية محمد ، ٢٠١٢) ، وأشارت النتائج فيه إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة على أبعاد مقياس الضجر ، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس الضجر ومعني الحياة ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات علي مقياس معني

الحياة لدي طلاب الجامعة .

وقد توصلت نتائج البحوث إلى وجود مشكلات نفسية في ضوء بعض المتغيرات (العمر، والبيئة والنوع) لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، كدراسة ( آمال إبراهيم ومحمد كمال ٢٠٢٠ ) ، ودراسات أظهرت ارتفاع القلق والاكتئاب علي سبيل المثال ، كدراسة ( Bhat, et al 2020, .., 2020, Ozamiz et al., 2020, Cullen ,W et al .,2020 ) وفي دراسة ( Huang, Y&Zhao,2020 ) أظهرت النتائج ارتفاع اضطراب القلق المعمم وأعرض الاكتئاب والكدر النفسي لدي الشباب مقارنة بكبار السن ، كما أظهر العاملين بالمجال الصحي اضطرابات متعددة أثناء النوم . وفي دراسة (Ozdin&Ozdin,2020) أظهرت النتائج أن الفئات الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والاكتئاب هم الإناث ، ولأفراد الذين لديهم اضطرابات نفسية سابقة هم سكان المناطق الحضرية .

بينما هدفت دراسة (Cao et al.,2020) إلى فحص مستوى القلق لدى طلاب الجامعة في الصين نتيجة للضغوط النفسية الرهيبة التي فرضها فيروس كورونا المستجد، كما أفادت النتائج بأن الطلاب المقيمين في القرى الريفية أقل شعوراً بالقلق مقارنة بطلاب المدن الكبرى ؛ وبناء علي التعقيب السابق نجد هناك ندرة في الدراسات العربية والمصرية التي اهتمت بالمشكلات النفسية المرتبطة بظهور جائحة كورونا المستجد وخاصة المتغيرات قيد البحث الحالي (اضطرابات النوم ، والمخاوف الاجتماعية ، الكدر النفسي ، الضجر) ، وخاصة لدي عينة البحث طالبات الجامعة ، حيث أن الطالبات أكثر الفئات عرضه لاضطرابات النوم والكدر النفسي وغيرها من المشكلات النفسية وأيضاً اهتمام الدراسات بمشكلات القلق والاكتئاب ولم تتطرق الدراسات إلي المشكلات النفسية الأخرى المرتبطة بجائحة كورونا ؛ ومع تضارب الدراسات السابقة في نتائجها والمشكلات النفسية التي يتم تناولها ومع ندرة الدراسات المصرية أو العربية - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - جاءت فكرة البحث الحالي وأهميته للوصول إلى نموذج مقترح للعلاقات بين (اضطرابات النوم ، والمخاوف الاجتماعية ، الكدر النفسي ، الضجر) كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة فيروس كورونا المستجد لدي طالبات الجامعة.

### فروض البحث:

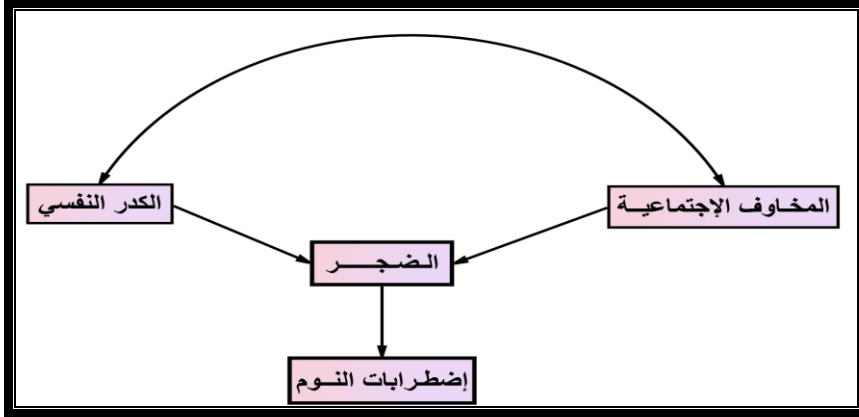
بناءً على ما كشفت عنه نتائج الدراسات السابقة، فقد تم اشتقاق الفروض التالية:

- (١) يسهم كل من الكدر النفسي والمخاوف الاجتماعية والضجر في التنبؤ باضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة.
- (٢) يتوسط الضجر بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي على اضطرابات

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

النوم لدى طالبات الجامعة.

وعلى ضوء ذلك فإن الباحثة تفترض النموذج التالي:



شكل (١) نموذج سببي لدور الضجر كوسيط بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي على اضطرابات النوم

### منهجية وإجراءات البحث:

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع العينة من طالبات الفرقة الثانية والرابعة بكلية البنات لآداب والعلوم والتربية، في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م، ويبلغ عددهن (٣٤٠٠)، وبمتوسط عمر (٢١,٤٦) عام، وانحراف معياري قدره (١,٨٩).

#### العينة الاستطلاعية:

اشتملت هذه العينة على (٤٣٧) من الطالبات تبعاً لاستجاباتهم على أدوات البحث، وبمتوسط عمر (٢٠,٣٨) عام، وانحراف معياري قدره (١,٤٨).

#### عينة البحث الأساسية:

اشتملت هذه العينة على (٤١٩) من الطالبات تبعاً لاستجاباتهم على أدوات البحث بعد الاطمئنان على الخصائص السيكومترية له، وبمتوسط عمر (٢٠,٢١) عام، وانحراف معياري قدره (١,٣٣).

#### منهج البحث:

تدرس البحوث الوصفية العلاقة بين المتغيرات، مستخدمة في ذلك أساليب إحصائية مثل نمذجة المعادلة البنائية والتحليل العاملي التوكيدي وغيرها. وحيث أن هدف البحث الحالي هو = (٢٥٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

الوصول إلى نموذج سببي يفسر دور الضجر كمتغير وسيط بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي على اضطرابات النوم، فإن المنهج الوصفي التحليلي يعد هو الأكثر ملاءمة.

### تضمنت أدوات البحث الاستبيانات التالية :

- ١ . استبيان اضطرابات النوم : (إعداد الباحثة ) .
- ٢ . استبيان المخاوف الاجتماعية : (إعداد الباحثة ) .
- ٣ . استبيان الكدر النفسي : (إعداد الباحثة ) .
- ٤ . استبيان الضجر : (إعداد الباحثة ) .

### ١ . استبيان اضطرابات النوم :

قامت الباحثة ، ببناء استبيان اضطرابات النوم حيث قامت باشتقاق مفردات الاستبيان من استجابات الطالبات على السؤال المفتوح ما هي المشكلات النفسية التي تواجهك بعد ظهور جائحة كورونا ؟ ، ومن أدوات البحوث والدراسات السابقة، وبالتالي فقد قامت الباحثة بصياغة (٧) مفردة لقياس اضطرابات النوم، وتجب عليها الطالبة وفق تدرج خماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا إطلاقاً)، ولكل منها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب. ثم قامت بعرض الاستبيان في صورته الأولية على خمسة محكمين في مجال علم النفس، وذلك بغرض الحكم على مدى وضوح المفردات الدالة ومناسبتها لكل بعد. واتفق أربعة منهم على تلك المفردات، وركز الخامس على السلامة اللغوية لها، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصي بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان على العينة الاستطلاعية.

### الخصائص السيكومترية للاستبيان اضطرابات النوم :

قامت الباحثة بحساب الصدق العملي بطريقة المكونات الأساسية لمفردات اضطرابات النوم وعددها (٧) مفردات، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة الفاريماكس وتحديد قيمة التشبع بـ(٠,٣٠) ، وجدول (١) يوضح نتائج ذلك :

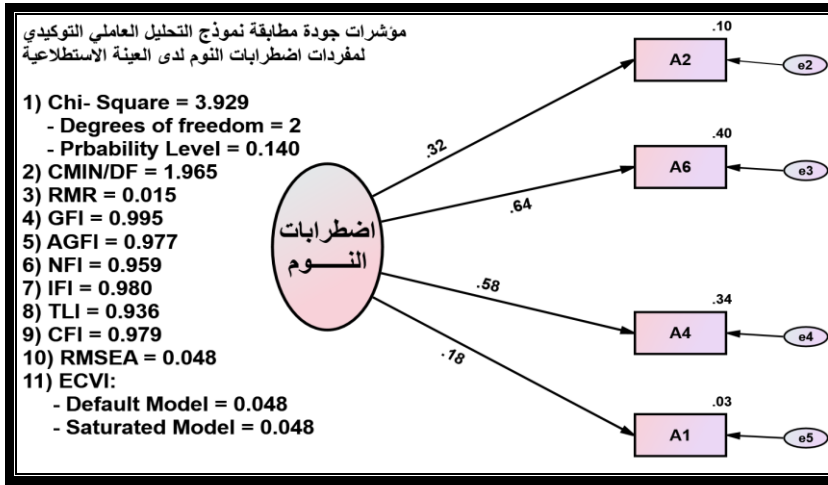
الدور الوسيطى للضجر فى العلاقة بين المخاوف الاجتماعىة والكدر النفسى

جدول (١) التحليل العاملى لمفردات اضطرابات النوم

العوامل المستخرجة من التحليل			المفردات
(٣)	(٢)	(١)	
		.736	A4
		.730	A6
		.593	A2
	.754		A3
	.680		A5
.736			A7
.663			A1
1.039	1.112	1.571	الجذر الكامن
14.837	15.889	22.437	نسبة التباين
53.162	38.325	22.437	النسبة التراكمىة

يتضح من جدول (١) أن هناك (٣) عوامل ناتجة من التحليل، وقامت الباحثة بحذف كل من العامل الثانى والثالث لاحتوائه على أقل من ثلاث مفردات، ومن ثم فقد تبقى عامل واحد وهو اضطرابات النوم ويشير إلى النوم المستمر أو المتقطع هروبا من سماع الأخبار عن إصابات فيروس كورونا .

كما قامت الباحثة بالتحقق من مفردات هذه العوامل باستخدام التحليل العاملى التوكيدى بطريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22) وقد تم استخلاص النموذج العاملى لمفردات هذا المتغير كما بشكل (٢)، والذي يوضح مؤشرات جودة مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية.



شكل (٢) نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمفردات اضطرابات النوم

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ بشكل (٢)، فإنه يتضح تشبع (٤) مفردات على عامل واحد، وبذلك فقد اشتملت اضطرابات النوم على عامل واحد يشير إلى مجموعة الهلوس والآرق والنوم المنقطع أو المستمر للتفكير في الإصابة بفيروس كورونا، ويشتمل هذا العامل على المفردات (A1، A2، A4، A6).

وعلى ضوء تشبع المفردات على العامل الكامن بقيم غير متساوية، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "أوميغا" لمفردات هذا البعد، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" لمفردات هذا البعد (0.510).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمفردات هذا البعد وكشفت النتائج عن جدول (٢).

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمفردات اضطرابات النوم

المفردات	١	٢	٤	٦
معاملات الارتباط	.628**	.592**	.609**	.637**

\*\* مستوى دلالة إحصائية (٠،٠٠١)

ويشير جدول (٢) إلى وجود اتساق مرتفع بين مفردات اضطرابات النوم بالنسبة للدرجة الكلية في هذا البعد.

## ٢. استبيان المخاوف الاجتماعىة :

قامت الباحثة ، ببناء استبيان المخاوف الاجتماعىة حيث قامت باشتقاق مفردات الاستبيان من استجابات الطالبات على السؤال المفتوح عن المشكلات النفسىة التى تواجه الطالبات بعد ظهور جائحة كورونا ، ومن أدوات البحوث والدراسات السابقة، وبالتالى فقد قامت بصياغة (٧) مفردة لقياس المخاوف الاجتماعىة، وتجبب عليها الطالبة وفق تدرىج خماسى (دائما، غالباً، أحياناً، نادراً، لا إطلاقاً)، ولكل منها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتىب. ثم قامت بعرض الاستبيان فى صورته الأولىة على خمسة محكمىن فى مجال علم النفس، وذلك بغرض الحكم على مدى وضوح المفردات الدالة ومناسبتها لكل بعد. واتفق أربعة منهم على تلك المفردات، وركز الخامس على السلامة اللغوىة لها، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصى بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السىكومترىة للاستبيان على العىنة الاستطلاعىة.

### الخصائص السىكومترىة للاستبيان المخاوف الاجتماعىة :

كما قامت الباحثة بحساب الصدق العاملى بطرىقة المكونات الأساسىة لمفردات المخاوف الاجتماعىة وعددها (٧) مفردات، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطرىقة الفارىماكس وتحديد قىمة التشعب بـ(٠,٣٠) وجدول (٣) يوضح نتائج ذلك :

جدول (٣) التحلىل العاملى لمفردات المخاوف الاجتماعىة

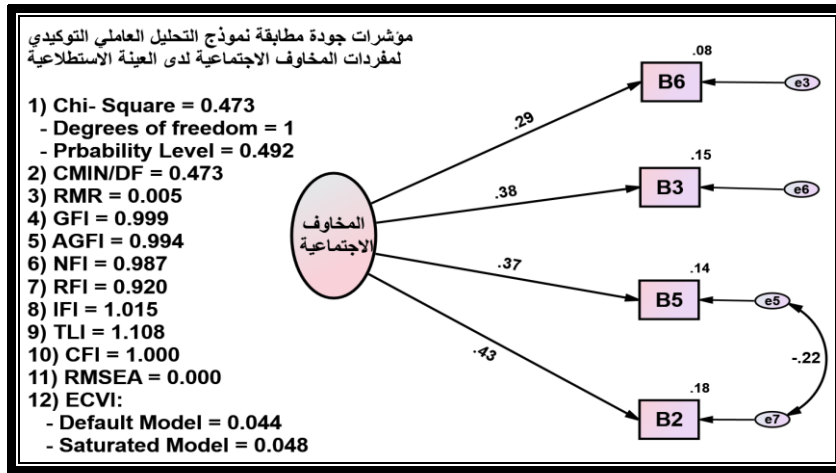
العوامل المستخرجة من التحلىل			المفردات
(٣)	(٢)	(١)	
		.707	B5
	.325	.611	B3
		.531	B6
	.689		B1
	.638		B2
-.344-	.431		B7
.840			B4
1.194	1.243	1.281	الجذر الكامن
17.053	17.764	18.305	نسبة التباىن
53.123	36.069	18.305	النسبة التراكمىة

ىتضح من جدول (٣) أن هناك (٣) عوامل ناتجة من التحلىل، وقامت الباحثة بحذف العامل



الثالث لاحتوائه على أقل من ثلاث مفردات، ومن ثم فقد تبقى عاملان هما: العامل الأول: ويشير إلى خوف الفرد على صحته وصحة أفراد أسرته من الإصابة بفيروس كورونا ، العامل الثاني: ويشير إلى الشعور بالغثيان والصداع والخوف من مصافحة الآخرين خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا .

كما قامت الباحثة بالتحقق من مفردات هذين العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22) وقد تم استخلاص النموذج العاملي لمفردات هذا المتغير كما بشكل (٣)، والذي يوضح مؤشرات جودة مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية.



شكل (٣) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمفردات المخاوف الاجتماعية

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ بشكل (٣)، فإنه يتضح تشعب (٤) مفردات على عامل واحد، وقد أهمل العامل الباقي من التحليل العاملي الاستكشافي لأنه لم يحقق مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية، وبذلك فقد اشتملت المخاوف الاجتماعية على عامل واحد يشير إلى مجموعة من المخاوف متمثلة في الخوف الفرد علي صحته وصحة أسرته والامتناع عن الخروج والعلاقات الاجتماعية ؛ وأيضاً الشعور بالغثيان والصداع خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا ، ويشتمل هذا العامل على المفردات ( B2, B3, B5, B6 ).

وعلى ضوء تشعب المفردات على العامل الكامن بقيم غير متساوية، فقد قامت الباحثة بحساب

الدور الوسيطى للضجر فى العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسى

معامل ثبات "أوميغا" لمفردات هذا البعد، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" لمفردات هذا البعد (0.467).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى لمفردات هذا البعد وكشفت النتائج عن جدول (٤).

جدول (٤) الاتساق الداخلى لمفردات المخاوف الاجتماعية

المفردات	٢	٣	٥	٦
معاملات الارتباط	.605**	.607**	.486**	.582**

\*\* مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠١)

ويشير جدول (٤) إلى وجود اتساق مرتفع بين مفردات المخاوف الاجتماعية بالنسبة للدرجة الكلية فى هذا البعد.

### ٣. استبيان الكدر النفسى :

قامت الباحثة ، ببناء استبيان الكدر النفسى حيث قامت باشتقاق مفردات الاستبيان من استجابات الطالبات على السؤال المفتوح عن المشكلات النفسية التى تواجه الطالبات بعد ظهور جائحة كورونا ، ومن أدوات البحوث والدراسات السابقة، وبالتالى فقد قامت بصياغة (٧) مفردة لقياس الكدر النفسى، وتجبب عليها الطالبة وفق تدرىج خماسى (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا إطلاقا)، ولكل منها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب. ثم قامت بعرض الاستبيان فى صورته الأولى على خمسة محكمين فى مجال علم النفس، وذلك بغرض الحكم على مدى وضوح المفردات الدالة ومناسبتها لكل بعد. واتفق أربعة منهم على تلك المفردات، وركز الخامس على السلامة اللغوية لها، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصى بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان على العينة الاستطلاعية.

### الخصائص السيكومترية للاستبيان الكدر النفسى :

كما قامت الباحثة بحساب الصدق العامى بطريقة المكونات الأساسية لمفردات الكدر النفسى وعددها (٧) مفردات، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة الفارماكس وتحديد قيمة التشعب بـ(٠,٣٠) ، و جدول (٥) يوضح نتائج ذلك :

جدول (٥) التحليل العاملي لمفردات المخاوف الاجتماعية

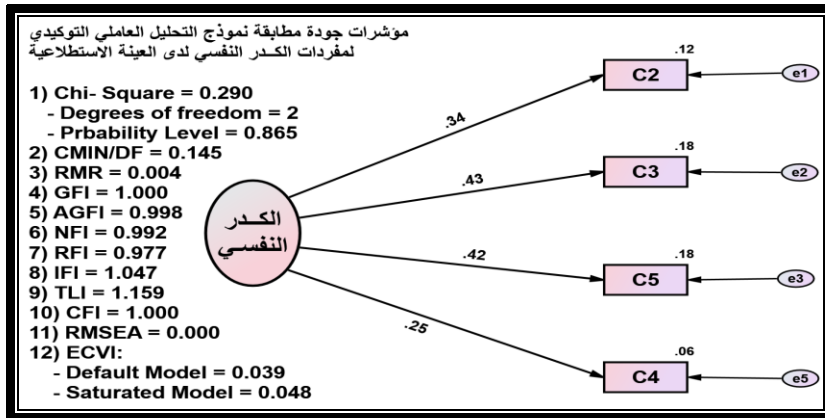
العوامل المستخرجة من التحليل			المفردات
(٣)	(٢)	(١)	
		.647	C2
		.630	C5
		.534	C3
	.785		C7
	.539		C4
	.527		C1
.882			C6
1.075	1.234	1.371	الجذر الكامن
15.356	17.634	19.587	نسبة التباين
52.578	37.222	19.587	النسبة التراكمية

يتضح من جدول (٥) أن هناك (٣) عوامل ناتجة من التحليل، وقامت الباحثة بحذف العامل الثالث لاحتوائه على أقل من ثلاث مفردات، ومن ثم فقد تبقي عاملان هما:

العامل الأول: ويشير إلى سيطرة حالة من الاستياء وعدم الاهتمام بالذاكرة وتحقيق الأهداف ؛ وعدم وجود مناعة قوية لمواجهة فيروس كورونا.

العامل الثاني: ويشير إلى الاستياء من نقل المعلومات المضللة في وسائل الإعلام عن معدلات انتشار فيروس كورونا .

كما قامت الباحثة بالتحقق من مفردات هذين العاملين باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22) وقد تم استخلاص النموذج العاملي لمفردات هذا المتغير كما بشكل (٤)، والذي يوضح مؤشرات جودة مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية.



شكل (٤) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمفردات الكدر النفسي

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ بشكل (٣)، فإنه يتضح تشبع (٤) مفردات على عامل واحد، وقد أهمل العامل الباقي من التحليل العاملي الاستكشافي لأنه لم يحقق مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية، وبذلك فقد اشتمل الكدر النفسي على عامل واحد يشير إلى سيطرة حالة من الاستياء وعدم الاهتمام بالمذاكرة وتحقيق الأهداف؛ وعدم وجود مناعة قوية لمواجهة فيروس كورونا، ويشتمل هذا العامل على المفردات (C2، C3، C4، C5).

وعلى ضوء تشبع المفردات على العامل الكامن بقيم غير متساوية، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "أوميغا" لمفردات هذا البعد، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" لمفردات هذا البعد (0.561).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمفردات هذا البعد وكشفت النتائج عن جدول (٦).

جدول (٦) الاتساق الداخلي لمفردات الكدر النفسي

المفردات	٢	٣	٤	٥
معاملات الارتباط	.537**	.637**	.574**	.598**

\*\* مستوى دلالة إحصائية (٠،٠٠٠١)

### ٤. استبيان الضجر :

قامت الباحثة ، ببناء استبيان الضجر حيث قامت باشتقاق مفردات الاستبيان من استجابات الطالبات على السؤال المفتوح عن المشكلات النفسية التي تواجه الطالبات بعد ظهور جائحة كورونا ، ومن أدوات البحوث والدراسات السابقة، وبالتالي فقد قامت بصياغة (٦) مفردة لقياس الضجر، وتجيب عليها الطالبة وفق تدرج خماسي (دائما، غالباً، أحياناً، نادراً، لا إطلاقاً)، ولكل منها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب. ثم قامت بعرض الاستبيان في صورته الأولية على خمسة محكمين في مجال علم النفس، وذلك بغرض الحكم على مدي وضوح المفردات الدالة ومناسبتها لكل بعد. واتفق أربعة منهم على تلك المفردات، وركز الخامس على السلامة اللغوية لها، وقد راعت الباحثة التعديلات الموصى بها. ثم قامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان على العينة الاستطلاعية.

### الخصائص السيكومترية للاستبيان الضجر:

كما قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية لمفردات الضجر وعددها (٦) مفردات، باستخدام التدوير المائل للعوامل الناتجة بعد التدوير بطريقة الفارماكس وتحديد قيمة التشبع بـ (٠,٣٠) ، وجدول (٧) يوضح نتائج ذلك :

جدول (٧) التحليل العاملي لمفردات الضجر

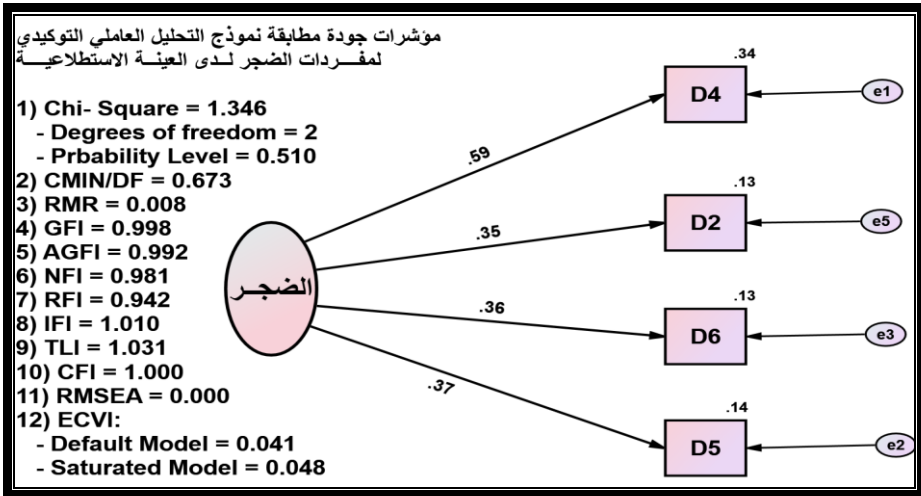
العوامل المستخرجة من التحليل		المفردات
(٢)	(١)	
	.712	D4
	.611	D5
	.572	D6
.723		D3
.659	.376	D2
.584	-.423-	D1
1.307	1.532	الجذر الكامن
21.789	25.531	نسبة التباين
47.320	25.531	النسبة التراكمية

يتضح من جدول (٧) أن هناك عاملين ناتجين من التحليل هما:

العامل الأول: ويشير إلى حالة تئاب الفرد نتيجة عدم وضوح ثقافة التوعية من الإصابة بالفيروس .

العامل الثاني: ويشير إلى حالة سلبية تؤدي بالفرد إلى ضعف الاهتمام بالأنشطة المختلفة والانصراف عنها.

كما قامت الباحثة بالتحقق من مفردات هذين العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (22 Amos) وقد تم استخلاص النموذج العاملي لمفردات هذا المتغير كما بشكل (٥)، والذي يوضح مؤشرات جودة مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية.



شكل (٥) نموذج التحليل العاىلى التوكيدى لمفردات الضجر

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع بيانات العينة الاستطلاعية كما هو ملاحظ بشكل (٥)، فإنه يتضح تشبع (٤) مفردات على عامل واحد، وقد أهمل العامل الباقي من التحليل العاىلى الاستكشافى لأنه لم يحقق مطابقة النموذج مع بيانات العينة الاستطلاعية، وبذلك فقد اشتمل الضجر على عامل واحد يشير إلى حالة من الملل والسأم تنتاب الفرد لسماع معدلات انتشار الإصابة بالفيروس وعدم وجود ثقافة واضحة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا، ويشتمل هذا العامل على المفردات ( D2 ، D4 ، D5 ، D6 ).

وعلى ضوء تشبع المفردات على العامل الكامن بقيم غير متساوية، فقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات "أوميغا" لمفردات هذا البعد، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" لمفردات هذا البعد (0.463).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى لمفردات هذا البعد وكشفت النتائج عن جدول (٨).

جدول (٨) الاتساق الداخلى لمفردات الضجر

المفردات	٢	٣	٤	٥
معاملات الارتباط	.578**	.679**	.639**	.564**

\*\* مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠١)

### خطوات إجراء البحث:

- (١) قامت الباحثة بكتابة مفردات كل مقياس من مقاييس البحث ، ثم قامت بتوزيعها على طلاب العينة الاستطلاعية. ثم قامت باستخلاص استجابات الطالبات تبعاً لمفتاح تصحيح كل مقياس، ثم تحميلها على برنامج Spss25 وذلك لاستخلاص الخصائص السيكومترية لكل منها.
- (٢) قامت الباحثة بكتابة أدوات البحث (النهائية)، بحيث تتوزع مفرداتها عشوائياً، ثم قامت بتطبيقها على العينة الأساسية، وذلك في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.
- (٣) قامت الباحثة بتجميع مفردات كل متغير من المتغيرات الأربعة (اضطرابات النوم ، والمخاوف الاجتماعية ، والكدر النفسي ، والضجر).
- (٤) وبعد ذلك قامت بإدراج درجات مفردات كل متغير في برنامج Spss25، وذلك لاستخلاص النتائج من خلال برنامج (SPSS – 25, AMOS – 22) .

### نتائج البحث:

#### التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يختلف الإسهام النسبي لكل من الكدر النفسي والمخاوف الاجتماعية والضجر في التنبؤ باضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب تحليل الانحدار المتعدد التدريجي، للتحقق من إذا ما كانت كل المنبئات تتنبأ تنبؤاً دالاً بالمتغير التابع. وكشف تحليل الانحدار عن وجود نموذج واحد. ويوضح الجدول (٩)، و(١٠) الاختبارات الحيوية لهذا النموذج:

جدول (٩) نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار للمتغيرات المستقلة على اضطرابات النوم

النماذج الناتجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
(١)	٨٠,٧٣١	١	٨٠,٧٣١	٣٠,٨٧٨	٠,٠٠١
	١٠٩٠,٢٥٢	٤١٧	٢,٦١٥		
	١١٧٠,٩٨٣	٤١٨			
معامل الارتباط	٠,٢٩٦*	المتغير التابع: اضطرابات النوم			
معامل الارتباط المعدل	٠,٠٨٦	المنبئات: الثابت، الضجر. (R <sup>2</sup> = ٠,٠٦٩)			

جدول (١٠) معاملات الانحدار لدرجة المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي والضجر على اضطرابات النوم

النموذج	قيمة B	الخطأ المعياري	معامل بيتا المعياري	قيمة ت	الدلالة
(١)	٧,٤٨٧	٠,٤١١		١٨,٢١٥	٠,٠٠١
	٠,٢٤٥	٠,٠٤٤	٠,٢٦٣	٥,٥٥٧	٠,٠٠١

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

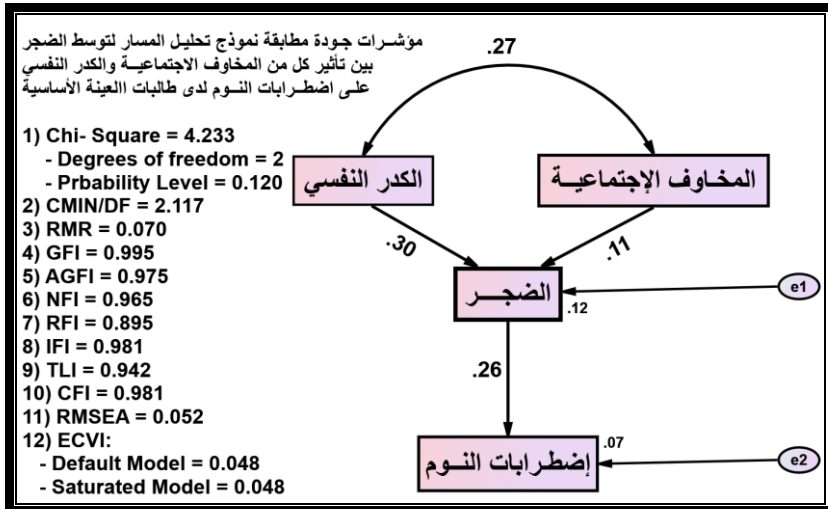
ويتضح من هذين الجدولين أن النموذج الناتج هو أفضل نموذج في التنبؤ باضطرابات النوم، ومن ثم يتضح قدرة الضجر في التنبؤ باضطرابات النوم، وبذلك يمكن بناء معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{اضطرابات النوم} = 7,487 + (0,245) \text{ الضجر}. \quad (R^2 = 0,069)$$

وعلى ضوء ذلك فقد كشفت النتائج أن هناك علاقة انحدار (خطية) للضجر على اضطرابات النوم، أما بقية المتغيرات فقد تؤثر على اضطرابات النوم تأثير غير مباشر، مما يتطلب استخدام تحليل المسار للكشف عن دور الضجر كمتغير وسيط بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي على اضطرابات النوم.

### التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " يتوسط الضجر بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي على اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة. وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام طريقة الاحتمالات العظمى بواسطة برنامج أموس (Amos 22) للتحقق من النموذج المقترح، وقد تم استخلاص نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي على اضطرابات النوم من خلال الضجر، والتي تتطابق مؤشرات مع بيانات العينة الأساسية، ثم قامت باستخراج دلالة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة. وعلى ضوء ذلك فإن النموذج السببي الذي أسفر عنه التحليل يوضحه شكل (٦).



شكل (٦) مؤشرات جودة مطابقة نموذج تحليل المسار للمتغيرات المستقلة والمتغير التابع لدى العينة الأساسية



وعلى ضوء شكل النموذج (٦) تمكنت الباحثة من استخراج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة كما يشير إليه جدول (١١).

جدول (١١) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة

التأثيرات المباشرة			
المتغيرات	الكدن النفسي	المخاوف الاجتماعية	الضجر
الضجر	.301 **	.110 *	.000
اضطرابات النوم	.000	.000	.263 **
التأثيرات غير المباشرة			
المتغيرات	الكدن النفسي	المخاوف الاجتماعية	الضجر
الضجر	.000	.000	.000
اضطرابات النوم	.079 **	.029 *	.000

\* دال عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) ، \*\* دال عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١)

وعلى ضوء الشكل (٦) والجدول السابق فقد أسفر تحليل المسار عما يلي:

- (١) للكدن النفسي تأثير موجب مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) على الضجر، كما يؤثر الكدن النفسي تأثير موجب غير مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) على اضطرابات النوم من خلال الضجر،
- (٢) للمخاوف الاجتماعية تأثير موجب مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) على الضجر، كما تؤثر المخاوف الاجتماعية تأثير موجب غير مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) على اضطرابات النوم.
- (٣) للضجر تأثير موجب مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) على اضطرابات النوم.

### مناقشة نتائج البحث:

#### تفسر الباحثة هذه النتائج على النحو التالي :

وجود علاقة انحدار خطية للضجر علي اضطرابات النوم ، وأن للكدن النفسي تأثير موجب مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) على الضجر، كما يؤثر الكدن النفسي تأثير موجب غير مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠١) على اضطرابات النوم من خلال الضجر، وتفسر الباحثة ذلك إلى ، قدرة الضجر في التنبؤ باضطرابات النوم في ظل هذه الجائحة لدي طالبات الجامعة وكذلك أن للكدن النفسي تأثير موجب مباشر على الضجر، كما يؤثر الكدن النفسي تأثير موجب غير

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

مباشر على اضطرابات النوم من خلال الضجر ، وهذه نتيجة تراها الباحثة نتيجة منطقية حيث الأرقام المخيفة والمرعبة التي تتناقلها وسائل الإعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، فأصبح الناس يعيشون حالة من القلق والتوتر والأرق الشديد على نطاق واسع ربما لم تشهده البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة ، (Velavan&Meyer,2020)، ناهيك عن الشعور بالاعتراب، والكردر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام، فقد تتطور لاحقاً لتصبح في بعض الأوقات أعراضاً حادة (Zhai&Du,2020). وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( ) (Svendsen,2008) ، ( آمال إبراهيم ، ٢٠١٦ ) ، (وأشرف محمد ، ٢٠١٥ ) ، (Maïke ، ( krannich, et,al,2017) ، ( StanislawSchukajlow,2015 ) ، ( مصطفى على ، ٢٠١٤ ) ، (وآمال إبراهيم ومحمد كمال ، ٢٠٢٠ ) ، بينما تختلف النتيجة مع دراسة ( زينب شقير ، ٢٠١٠ ) ، و (إيمان محمد ، ٢٠٢٠ ) ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( Cullen ,W, et al ) ، (Ozamis et al,2020) ، (Huang, Y&Zhao,2020) ، ، والإناث هن الأكثر كدراً وهن مجال اهتمام هذا البحث .

وفي ضوء ظهور اضطرابات متعددة أثناء النوم جراء سماع الأخبار عن الجائحة وتناولها عن وسائل التواصل الاجتماعي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Ozdin&Ozdin,2020) ، للمخاوف الاجتماعية تأثير موجب مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) على الضجر، كما تؤثر المخاوف الاجتماعية تأثير موجب غير مباشر عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) على اضطرابات النوم ، وتري الباحثة أن الخوف الواضح والمتواصل والمفرط وغير المعقول من مواقف وأشياء وموضوعات معينة تدفع بالفرد إلى تجنبها والابتعاد عنها مما قد يؤثر على مظاهر حياته المختلفة خاصة ما يتعلق بالمظاهر الاجتماعية منها، مما يؤدي به الي حالات الضيق والشعور بالملل وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ، (محمد عبد الرحمن ٢٠١٢ )، (Alhabees and Alkhubta2015) ، بينما تختلف النتيجة مع دراسة ، (إقبال أحمد ٢٠١٧)، للضجر تأثير موجب مباشر على اضطرابات النوم ، الضجر حالة انفعالية غير سارة تؤدي لكثير من الاضطرابات والتوتر كاضطرابات النوم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Sandi Mann& Andrew ) (Robinson,2009) ، و ( Thomas Goetz& et, al,2014) ، ويرى الضجر كعاطفة متكررة الخيرة ، وغالباً ما يوصف انتشاره بأنه وباء المجتمع الحديث ، ودراسة ( آمال إبراهيم ومحمد كمال ، ٢٠٢٠ ) ، ودراسات أظهرت ارتفاع القلق والاكتئاب علي سبيل المثال كدراسة ( Bhat, et ) (Cullen ,W et al .,2020، Ozamis et al., 2020 ، al .,2020).

**وخلصه القول** ، لقد بات معظم طالبات الجامعة يعيشون حالة من عدم التنفيس الانفعالي الذي كانوا يجدونه مع زميلاتهن ، فجأة تبددت الأحوال وأصبحن مطالبين حتى باتخاذ الحيطه وعدم الاقتراب منهن أو مصافحتهن، علاوة على ما سبق، فمكوث الأسرة بشكلها المكتمل في المنزل لفترات طويلة لم تعد عليها قد يكون سبباً في شيوع بعض المشكلات الأسرية، ومزيد من التركيز الوالدي على تصرفات بناتهن وهو أمر ربما لم يعتادوا عليه كثيراً في ظل انشغال الوالد تحديداً بمهام الحياة ومتطلباتها، لقد أضحت طالبات الجامعة أسري للمجهول ، ومستقبل غير معلوم أبعاده وتداعياته، كل تلك الأمور وغيرها كانت سبباً رئيساً في معاناتهم من تلك المشكلات النفسية.

هذا ومن المؤكد أن الأزمات تسبب للفرد صدمة وهزة عنيفة لا يستطيع معها إدراك الحدث وتصور أبعاده بصورة كاملة، وفي كثير من الأوقات قد يصاب الفرد بالشلل المعرفي والنفسى التام فلا يقوى على مواجهة الموقف الصادم ولا يستطيع في ذات الوقت الهروب منه، وتكون النتيجة حينها عجز واضح وشعور بتوتر وخيبة أمل، إن عالم اليوم يعيش مرحلة يمكن وصفها بأنها أصعب مرحلة في تاريخ البشرية، وباء بدون سابق إنذار، و معدل وفيات أصبح العقل البشري لا يقوى على استيعابه وتصوره، حالة من الذعر والفرع حينما يجد الإنسان نفسه يعاني من السعال أو العطس، ويتساعل حينها، هل ربما أكون مصاباً بفيروس كورونا، لقد هجم هذا الفيروس Covid-19 العالم أجمع بشكل شرس وبضراوة لم يصدقها الكثيرون في البداية، لم يرحم براءة صغار السن ولم يتعاطف مع ضعف الكبار وشيخوختهم، ولم يبالي بالشباب ولا بطاقتهم وعفوانهم، وأصبحنا بين ليلة وضحاها مطالبين بالمكوث في المنازل، ليس هذا فحسب، بل باستخدام الكمادات والمعقمات وغسل اليدين الإلجباري لعدة مرات في اليوم، أصبحنا نشك في كل شيء حتى في مدى خلو يدينا من الفيروس، بل حتى أصبحنا نشك في الهواء الذي نستنشقه، فربما الفيروسات متطايرة، توقفت الحياة في جميع مدن العالم، توقفت الدراسة بشكلها الطبيعي المعتاد، وفرغت السماء من الطائرات، وتحولت معظم المدن في العالم بأسره لأماكن صامتة في ظل فرض حظر التجوال في بعضها لساعات بلغت في بعض الدول على مدار اليوم بالكامل، أي أزمة أو كارثة يمكن أن تسبب صدمات رهيبه للمصريين أكثر من فيروس كورونا؟ وكيف حال من يقرأ الآن أن فرنسا سجلت اليوم بتاريخ ٧ أبريل حوالي ١٤١٧ حالة وفاة خلال ساعات فقط بسبب فيروس كورونا (صحيفة سبق الالكترونية، ٢٠٢٠) وأن هناك أكثر من ٨٠ ألف حالة وفاة في العالم بنفس السبب (العربية نت، ٢٠٢٠)، أليست الأزمات تدفع الإنسان إلى أن يعيش عالم لا شخصي، أليست تفقده الهوية، أليست تسبب له سوء التكيف؟، كل هذه الأمور وغيرها باتت جزء كبير من مشاعر المصريين في هذه الفترة، والسبب فيروس كورونا، فمن المؤكد أننا اليوم لا

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

نعيش ضغوطاً بصورتها المألوفة لدينا والتي اعتدنا عليها بل وصارت جزءاً في ثقافتنا المصرية، إننا نعيش أزمة، أزمة الحياة أو الموت بسبب فيروس كورونا. فالضغوط هي مجموعة من الخبرات المتراكمة الناتجة عن حدث معين بدرجات متفاوتة وينتج عن هذا الحدث مجموعة من الحاجات النفسية والمادية والاجتماعية غير المشبعة، ويؤدي هذا إلى زيادة الشعور بالعجز، وبالتالي بالضغط، مما يدفع إلى إتباع بعض الأساليب التكيفية الناجحة أو غير الناجحة (كاشف، ٢٠٠٠)، والضغط ليست كلها سالبة على الإطلاق، فهناك ضغوط إيجابية، كما أن الضغوط قد تكون اختيارية أو غير اختيارية (إجبارية)، فالإنسان قد يختار الضغوط بنفسه أو يسعى إليها لتجنب بعض العواقب السالبة، أما الأزمات فتعني تهديداً خطراً متوقعاً أو غير متوقع لأهداف وقيم ومعتقدات وممتلكات الأفراد أو الأسر أو المنظمات أو الدول والتي تحد من عملية اتخاذ القرار وهذا ما يعيشه حالياً كافة أطراف الشعب المصري.

### توصيات البحث:

ترى الباحثة أنه من خلال ما تم استعراضه من دراسات سابقة، وما تم التوصل إليه من نتائج فإنه يمكن اقتراح عدد من البحوث المستقبلية مثل:

١. دور الضجر كوسيط بين تأثير كل من المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي على اضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طلاب طالبات المرحلة الثانوية.
٢. برنامج إرشادي مقترح لتخفيف حدة الضجر كمشكلة نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
٣. فعالية برنامج قائم على الصمود النفسي لتخفيف حدة الضجر والمخاوف الاجتماعية والكدر النفسي واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة .
٤. فعالية برنامج قائم على المناعة النفسية لخفض الضجر النفسي لدى طلاب وطالبات الجامعة .

## المراجع:

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٧) . معدلات انتشار الأرق وعواقبه لدي عينة من الراشدين الكويتيين ، مجلة دراسات نفسية ، ١٧(١) ، ٢٤٧-٢٧٠.

أحمد محمد عبد الخالق ، و مايسة أحمد النبال، وحنان سعيد (٢٠١٥) . الأرق لدي عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة السلطان قابوس ، ٨ (٢) ، ٣٧٧ - ٣٩١.

أحمد يحيى ، وأحمد رشيد عبد الرحيم ، ومحمد علي العكاشة (٢٠١٨) . مستوي اضطرابات النوم لدي عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، جامعة القدس المفتوحة . ٩(٢٥) ، ١٩٧-٢١١.

أشرف محمد دعبس، (2016). اضطرابات النوم وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى ذوي العرض دوان. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 15، 346 - 402.

أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٥) . اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفس جسمية لدي عينة من الشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي ، ٤٤ ، ٥١-١٠١.

إقبال أحمد عبد الغفور (٢٠١٧) . المخاوف الاجتماعية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدي طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية ، ٢٥(٤) ، ٣٢٤-٣٥٥ .

آمال إبراهيم الفقي، (2016). فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 15، 50-105.

آمال إبراهيم الفقي، ومحمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر ، المجلة التربوية ، كلية التربية ،

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكردر النفسي

جامعة سوهاج ، ٧٤ ، ١٠٧٤-١٠٨٩ .

أحمد بو زيان تيغزة. (٢٠١٢). التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. عمان: دار المسيرة.

إيمان جمعة ساسي (2014). المشكلات النفسية والاجتماعية للأطفال المحرومين من الوالدين: دراسة مطبقة على دار رعاية الأطفال بأبي هريدة بطرابلس. مجلة جامعة الحنان، 6، 116-136.

إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠٠) . دراسة لبعض أنواع الضغوط لدي أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالاحتياجات الأسرية ومصادر المساندة الاجتماعية . مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (٣٦) ، ١٩٩-٢٥٣ .

إيمان محمد عبد القادر (٢٠٢٠) . الضغوط النفسية لدي طالبات الجامعة وعلاقتها باضطرابات النوم لديهن : دراسة مطبقة في كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالجبل ، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل ، مجلة كلية الآداب ، جامعة سوهاج ، ٥٤ ، (١) ، ٣٣٧-٣٨٣ .

إيهاب حامد سالم علي (2018). الضجر وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لطلاب الخدمة الاجتماعية: دراسة من منظور خدمة الفرد. مجلة الخدمة الاجتماعية، 60 (1)، 81-128.

تحية محمد عبدالعال، (2012). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة: دراسة في سيكولوجية المضجر. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 23 (92)، 433-521.

حامد عبدالسلام زهران (2005). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. 5، القاهرة: عالم الكتب.

حمد الحجري (٢٠١٤) . بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدي جامعة نزوي في سلطنة عمان ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوي ، سلطنة عمان ، كلية

= (٢٧٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

خلف أحمد مبارك (٢٠٠٥) . اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض أبعاد الشخصية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بسوهاج ، مجلة كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ٢١ ، ١٧٧-٢٢٦ .

ديفيدهـ . بارلو (٢٠٠٢) . مرجع اكلينيكي في الاضطرابات النفسية " دليل علاجي تفصيلي " ، ترجمة صفوت فرج ، محمد نجيب الصبوة ، وآخرون ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

زينب محمود شقير (٢٠١٠) . جوة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب ، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ٧٧٣-٧٩٠ .

زينب ملص (٢٠٠٧) . العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا .

صحيفة سبق الإلكترونية (٢٠٢٠) . مستوى غير مسبوق . "كورونا" يحصد أرواح ١٤١٧ فرنسياً خلال يوم . متاح من خلال الرابط الإلكتروني التالي :  
<https://sabq.org/FC782g>

عادل كمال خضر، و خالد محمد عبد الغني، (2013) . إعداد مقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين في المجتمع المصري . مجلة الهيئة المصرية العامة للكتاب، 26 (92) ، 48-65 .

عبد الحميد عبدوني، (2010) . العمل الليلي ودوره في ظهور اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، جدول اضطراب النوم واليقظة لدى عمال الورديات الليلية: دراسة ميدانية بمصنع الأجر الأحمر بسكرة . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، 3 ، 109 - 131 .

عبد الناصر السيد عامر . (٢٠٠٤) . أداء مؤشرات حسن المطابقة لتقويم نموذج المعادلة البنائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٤ (٤٥) ، ١٠٥-١٥٧ .

## الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

عبد الناصر السيد عامر. (٢٠١٤). تقييم استخدام تطبيقات نمذجة المعادلة البنائية في البحث النفسي. دراسات عربية في علم النفس. ١٣(٤)، ٧٠١-٧٧٧.

عبدالرحمن عبدالوهاب علي (2016). المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعة في جامعة عدن. مجلة شؤون اجتماعية، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، 33 (132)، 35-70.

العربية نت (٢٠٢٠). 80 ألف وفاة بالجائحة في العالم. وأميركا الأكثر تضرراً. متاح من خلال الرابط الإلكتروني التالي :  
<https://www.alarabiya.net/ar/coronavirus/2020/04/08/80->

فؤاد أبو حطب، وآمال صادق. (١٩٩١). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فؤاد البهي السيد. (٢٠٠٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠١٢). الفروق الجنسية والعلاقة بين تقدير الجسم والاكنتاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات عند طلبة الجامعة، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، ٢٧(١)، ٩-٣٤.

محمد عبدالعال المرعول، (2014). الأزمات : مفهوما وأسبابها وآثارها ودورها في تعميق الوطنية. الرياض : مكتبة القانون والاقتصاد.

مصطفى علي مظلوم (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥٢، ٢٢٣-٢٤٦.

وفاء مسعود الحديني (2001). المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 15 (60)، 64-83.

Agha,M.H.P.,Mokhtaree, M., Asadollahi, Z.,& Fereidoni, M.(2016). The

=(٢٧٤)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛



prevalence of social phobia among students of Rafsanjani university of medical science , Iran , and its Relation with personality Traits In 2013.

Alhabees ., F & Alkhutaba., M(2015).Social Phobia among Isra university students in light of some variables , Global Journal of psychology and behavioural Education , 3(2),89-91.

Baberjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. Asian Journal of Psychiatry, doi:<https://doi.org/10.1/j.ajp.20.4>.

Bhat,B.Khan,S,Manzoor,S.,Niyaz,A.,Take,H.,Anees,S.,Gull,S.,Ahmed,I.(2020).A Study on impact of COVID-19 -19 lockdown on psychological health, economy and social life of people in Kashmir, international journal of science and healthcare research , 5(2) ,36-46.

Cao, W. ; Fang, Z. ; Hou, G. ; Han, M. ; Xu, X. ; Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Res. 2020 Mar 20;287:112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934. [Epub ahead of print].

Chan, J. et al., (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. The Lancet. 395, 514-523. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9).

COVID-19 Resource Centre (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. [www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry) Vol 7 April 2020.

Cullen, W., Gulati,G.,Kelly , B.(2020). Mental health in the COVID-19 pandemic , an international journal of Medicine , 113(5),311-312.

Dong, L. and Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. Emerg Infect Dis, 2020 Mar 23;26 (7). doi: 10.3201/eid2607.200407. [Epub ahead of print]

Drapeau, A., Marchand, A. and Beaulieu-Prévost ,D.(2012).Epidemiology of Psychological Distress, in L'Abate, E (Ed.) Mental Illnesses –

الدور الوسيطي للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي

Understanding, Prediction and Control. Retrieved from :  
<http://www.intechopen.com>.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., and Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 482-495.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., and Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20, 68-85.

Fisher, C. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46, 395-417.

Horwitz, A. (2007). Distinguishing Distress from Disorder as Psychological Outcomes of Stressful Social Arrangements. *health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*. 11 (3), 273-289.

Huang , Y& Zhao (2020).Generalized anxiety disorder , depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in china :” a web – based cross – sectional survey “, *psychiatry research* , 288,1-6.

Ingman, K.(1999). An Examination of social anxiety , social skills , social Adjustment , and self – construal in chinese and American students at American university Blacksburg Virginia .

Izgc , F., Akyuz,G.,Dogan,O., &Kugu,N.(2004).Social phobia among university students and its relation to self – esteem and body image the *Canadian Journal of Psychiatry* , 49(9), 630-634.

Kang, L. ; Ma, S. ; Chen, M. ; Yang, J. ; Waing, Y. ; Ruiting, L. et al., (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.

Low, N ; Dugas, E. ; O'Loughlin, E. ; Rodriguez, D. ; Contreras, G. and Chaiton, M. (2012). Common stressful life events and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in

Maike Krannich& others (2017): Being over – or underchallenged in class : Effects on students career aspiration via academic self – concept and boredom , learning and individual difference , <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.004>.

March, J. ; Marques, L. ; Mezquita, L. ; Fananas, L. and Moya-Higueras, J. (2017). Stressful life events during adolescence and risk for externalizing and internalizing psychopathology: a meta-analysis. Eur. Child Adolesc. Psychiatry. <http://dx.doi.org/10.1007/s00787-017-0996-9>.

Ozamiz ,N., Santamaria , M. Gorrochategui , M.Mondragon ,N, (2020). Stress, anxiety , and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in apopulation sample in the northern Spain , reports of public health , 36(4),19.

Ozdin&Ozdin, (2020).levels and predictors of anxiety , depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society : the importance of gender , international journal of social psychiatry , 1-8.

Pilgrim, D., (2015). SAGE Publications, California Common Mental Health Problems.

Qiu., Shen., Zhao., Wang., Xie., & Xu, (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations.

Ridner, S. (2004). Psychological Distress: Concept Analysis. Journal of Advanced Nursing. 45 (5), 536- 545.

Sandi Mann& Andrew Robinson(2009). Boredom in the lecture theatre : an investigation into the contributors , moderators and outcome of boredom amongst university students , British Education Research Journa.35,( 2), DOI: 10.1080/01411920802042911.

Sprecher, S. (1989). Expected impact of sex-related events on dating relationships. Journal of Psychology and Human Sexuality, 2, 77-92.

===== الدور الوسيط للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي =====

Stanislaw Schukajlow , (2015).Is boredom important for students , performance? , Proceeding of the 37<sup>th</sup> conference of the international group for the psychology of Mathematics Education.(3).

Svendsen, L. (2008). A Philosophy of Boredom. London. Reaktion books Ltd.

Taylor ,Acee ,Hyujin Kim,Hyunjin,kim,Jung-In,kim ,Hsiang – Ning , Chu, Myoungsook kim, Wicker, Frank, YoonJung , Cho (2010). Academic boredom in under – and over – challenging situation , Journal of contemporary Education Psychology 35, 17-27.

The American Psychological Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th text Revision), Washington, DC: APA.

The American Psychological Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th text Revision), Washington, DC: APA.

The American Psychological Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub, Washington, D.C.

The American Psychological Association (2019). “What are sleep disorders?”, Retrieved 2019-03-25.

Thomas Goetz &Others (2014). Types of boredom : an experience sampling approach, Motiv Emot.38, DOI: 10.1007/S11031-013-9385-Y.

Velavan, T. and Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. Tropical medicine & international health: TM & IH.

Viswanath, A. and Monga, P. (2020). Working through the COVID-19 outbreak: Rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel. Journal of Clinical Orthopedics and Trauma. DOI: <https://doi.org/10.116/j.j14>.

WHO (2002). The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva.

WHO (2020). Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV).

Zhai, Y. and Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. The Lancet Psychiatry, 7 (4 April), Page e22.

**The Mediating Role of Boredom in The Relationship between Social Phobia, Dysphoria and Sleep Disorders as Psychological problems Related to The Coronavirus pandemic COVID-19 of university female students**

**Rasha Adel Abd El Aziz Ibrahim**

**Lecturer of Educational Psychology, Psychology Department,  
Faculty of Women for Arts, Science and Education,  
Ain Shams University**

**Abstract**

The aim of the current research is to verify the structural model of the relationships between Boredom, social Phobia, Dysphoria and Sleep Disorders as psychological problems related to the coronavirus pandemic COVID-19 OF university female students, the research sample consisted of (419) students, their ages ranged between (22:18) years, with an average age of (20.21) years., And a standard deviation of (1.33). To reach the results of the research, a questionnaire of boredom, social Phobia, Dysphoria and Sleep Disorders was used, prepared by the researcher, and the results were as follows: The ability of boredom in predicting sleep disorders, Dysphoria has a direct positive effect at a level of significance less than (0.01) on Boredom, just as Dysphoria has an indirect positive effect at a level of significance less than (0.01) on sleep disorders through boredom. social Phobia have a direct positive effect at a level of significance less than (0.05) on boredom, and social Phobia have an impact. An indirect positive at a level of significance less than (0.05) on sleep disorders, boredom has a direct positive effect at a level of significance less than (0.01) on sleep disorders.

**Key words:** Boredom - social Phobia- Dysphoria -Sleep Disorders- university female students