

الآثار النفسية لفيروس كورونا (كوفيد- 19) على منسوبات التعليم

للمرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بالمدينة المنورة

**The psychological effects of Coronavirus (Covid-19)
on primary school education Female staff in public
schools in El Madina El Monawara**

إعداد

أحلام عبد الرحمن عفاشه

Ahlam of Abdul Rahman Afasha

قائدة تربوية بوزارة التعليم السعودية – ماجستير ارشاد نفسي

Doi: 10.21608/jasep.2021.196570

قبول النشر: ٢٠٢١/٨/١٥

استلام البحث: ٢٠٢١/٧/٢٠

عفاشة ، أحلام عبد الرحمن (٢٠٢١). الآثار النفسية لفيروس كورونا (كوفيد- 19) على منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بالمدينة المنورة. مج ٥، ع ٢٣، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، ص ص ٣٩ – ٧٢.

الآثار النفسية لفيروس كورونا (كوفيد-19) على منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية في
المدارس الحكومية بالمدينة المنورة

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية لدى منسوبات المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية في المدينة المنورة في ضوء جائحه كورونا (كوفيد ١٩) وقد اجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٢٥) قائده وكيله ومعلمه ومرشده عن طريق المقابلة بطريقة عشوائية استغرقت نصف ساعة لكل مفحوصة نظرا للظروف الحالية وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي النوعي للإجابة على أسئلة المقابلة مع منسوبات المدرسة وبعد جمع المعلومات و تبويبها وتحليلها أظهرت نتائج الإجابة على السؤال الأول بأن هناك عدد(١٠) وبنسبه ٤٠٪ كانت اجاباتهم الوقاية من المرض في حين أن عدد(٣) وبنسبه ١٢٪ كانت اجاباتهم تحقق السلامة وأظهرت وهي اقل نسبه النتائج الإجابة على السؤال الثاني بأن هناك عدد(١١) وبالنسبة ٤٪ كانت اجاباتهم بعدم التواصل الاجتماعي وهي اعلى نسبه في حين أنه عدد(١٠) وبالنسبة ٨٪ كانت اجاباتهم الحزن وهي أقل نسبة.

الكلمات المفتاحية: فيروس كورونا - الآثار النفسية - منسوبات التعليم

Abstract:

The study aimed to identify the psychological effects of elementary school employees in public schools in Madinah in light of the Corona pandemic (Coved 19). sample to a sample of (25) examined through the interview in a random manner took 1/2 hours for each examination due to the current circumstances. The researcher relied on the qualitative description method to answer the interview questions with the school's employees. There is a number (10) and with a rate of 40%, their answers were prevention of disease, while the number of (3) and 12% of their answers achieved safety and the lowest percentage of results showed the answer to the second question that there are (11) and for 4% their answers were not social contact It is the highest percentage, while it is the number (10), and for 8%, their answers were sadness, which is the lowest.

Key words: (Covid-19) - The psychological effects - Education Female staff.

مقدمة:

تُعدُّ السلامة والاهتمام بها في أي مؤسسة مظهرًا من مظاهر التطور الإداري الناجح، كما تُعدُّ انعكاسًا للوعي العام، وانطلاقًا من تعريف منظمة الصحة العالمية W.H.O للصحة، والذي ركز على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليس الخلو من الأمراض.

ومن هنا نستطيع أن نشير إلى أن مفهوم السلامة والصحة تتضمن عناصر رئيسة، وتُعدُّ المحور الرئيسي للعمل، وهي ضرورة اتخاذ مجموعة من الإجراءات والاحتياطات الوقائية بإيجاد بيئة آمنة خالية من المخاطر، وضرورة تطبيق الإجراءات على اختلاف فئاتها الصحية والاجتماعية والتربوية والتقنية.

الصحة ليست مجرد عدم وجود المرض، ولكنها حالة من طيب وصلاح الأحوال البدنية والنفسية والاجتماعية والروحية، إن الصحة النفسية من الموضوعات ذات الاهتمام الكبير، وهي مصدر اهتمام الجميع، حيث إن الإنسان في سعى دائم لتحقيق درجة عالية من الصحة النفسية والراحة والتكيف مع العوامل المحيطة به.

وتساعد الصحة النفسية الفرد على تحقيق كثير من الأمور المتعلقة؛ فيستطيع أن يستثمر جميع قدراته وطاقاته إلى أقصى حد ممكن، كما يكون قادرًا على مواجهة مختلف المتطلبات الحياتية والمواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته، وذلك أن امتلاك الفرد أحد ميكانيزمات التوافق يُعد مؤشراً على صحته النفسية، ولعل التمتع بالصحة النفسية اليوم من شأنه المساعدة في إدارة الأزمة المتعلقة بالفيروس، أي يمكن اعتبارها عاملاً مساعداً في مواجهة الوباء، فهي أحد أهم مؤشرات الآثار النفسية، وتعني التحكم في الأزمات وادارتها بشكل جيد، فكلما كان الإنسان قادرًا على إدارة أزماته الحياتية كان أكثر صحةً نفسيةً. وقد تسبب تفشي فيروس كورونا الجديد (كوفيد- ١٩) في تغيير كثير في يوميات وسلوكيات الأفراد، خاصة منسوبات المدرسة.

وتسببت هذه الجائحة في تغيير العادات والروتين اليومي للناس، كما أن كثيرًا منهم مهتم بالأخبار والمعلومات، سيما عندما يتم نشر الإشاعات أو تداول أخبار وهمية، وسهولة التواصل في منصات التواصل الاجتماعي، حيث يتأثر البعض بالمشاعر السلبية، مثل الحزن والقلق والغضب والإحباط الذي يؤدي إلى اضطرابات، وقد يؤثر في نهاية المطاف بشكل سلبي على المناعة الصحية وعلى الصحة العقلية.

ويمثل التفشي المفاجئ لفيروس كورونا المستجد -باعتباره مرضًا معديًا- ضغطًا نفسيًا كبيرًا لنا جميعًا، فنحن بحاجة إلى التكيف مع التهديدات والتحديات. واليوم أصبح العالم يواجه تحديًا مشتركًا كبيرًا للبشرية، وصار الجميع في قارب واحد، وأصبح لزامًا على كل دول العالم تبادل الدعم والمساعدة.

مشكلة الدراسة:

وتنبثق مشكلة الدراسة في كون منسوبات المدرسة هن الأساس الذي تقوم عليه العملية التعليمية، لذا لا بد أن يتمتعن بصحة نفسية جيدة وشخصية متكاملة ومرتزة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعشنها، لأن تصرفاتهن أو نظرتهن للحياة تنعكس بشكل مباشر على طالباتهن، لذا يجب أن تكون لديهن ضغوط منخفضة حتى يتمكن من العطاء، وهن جزء مهم من المجتمع.

ويشكلن خط دفاع ولهن آثار إيجابية على المجتمع الذي يعشن فيه، ومن هنا فإن نجاح الإنسان في التكيف السليم مع الضغط النفسي يساعده في الاستمرار في الحياة بكل سعادة في كل جوانب حياته المختلفة (السميران والمساعد، ٢٠١٤م).

ومع تحذير أطباء وعلماء علم النفس من آثار عميقة على الصحة النفسية لوباء كورونا في الوقت الحاضر ومستقبلاً، حيث أن هذه الجائحة هي الأولى من نوعها على كافة الأصعدة وعابرة للحدود لجميع أنحاء العالم من حيث سرعة انتشارها وطرق انتقال العدوى وعدد الإصابات والوفيات، وذلك كله يجعل الأثر النفسي عميق لدى جميع من يعاشرون هذا المرض من محجورين ومخالطين ومصابين ومتعافين وحتى الأثر النفسي الأكبر للعائلة المخالطة للمصاب، والأعمال التي بها مخالطة مباشرة مع الجمهور أو مع الطلاب، و القلق والتوتر والانفعال والعزل جراء تفشي فيروس كورونا المستجد كوفيد_١٩ وارتفاع حصيلة الإصابات ومعدلات الوفيات وبؤر التفشي لها تأثير عميق على العامة، وأن الامعان في العزل الصحي والاجتماعي والوحدة والقلق من المستقبل المجهول لهذا الفيروس والاعسار المالي هي بمثابة عواصف قوية تجتاح الصحة النفسية للناس، لذلك الأولوية تستوجب مراقبة معدلات القلق والاكتئاب والإضرار بالنفس والتي قد تدفع البعض إلى اللجوء إلى الانتحار وغيرها من الأمراض الخطيرة التي تصيب النفس، لذلك ارتفاع معدلات زيادة الشعور بعدم الأمان المالي والفقر وحجز الحريات الفردية لأوقات طويلة دون الاستفادة من أوقات الفراغ جميعها عوامل نفسية بالدرجة الأولى وتأثير سيئ وسلبي على الأفراد والمجتمعات.

وانطلاقاً من كون الباحثة قائدة تربوية ومهتمة بالآثار النفسية لدى منسوبات المدرسة وملاحظة ظهور بعض من هذه الآثار النفسية على المنسوبات أثناء تواجدهم لبعض الوقت بالمدارس أو سواء عبر وسائل التواصل المختلفة معهم، ولعدم وجود دراسات في هذا الموضوع سعت الباحثة لسعي وراء هذه المشكلة والتي تتمثل في الإجابة على التساؤلات الآتية:

أسئلة الدراسة:

- ما هي أبرز الآثار الايجابية النفسية لفيروس كورونا على منسوبات التعليم بالمدارس الحكومي بالمدينة المنورة، وماهي أسباب هذه الآثار؟

- ماهي أبرز الآثار السلبية النفسية لفيروس كورونا على منسوبات التعليم بالمدارس الحكومي بالمدينة المنورة، وماهي أسباب هذه الآثار؟

أهمية الدراسة:

تتجسد أهمية هذه الدراسة من خلال ما يلي:

أهمية نظرية:

• تتضح أهمية الدراسة في إثراء المكتبة العربية عامة، والمكتبة التربوية خاصة؛ حيث تحقق إضافة علمية وتربوية للبحث التربوي، وذلك لندرة الدراسات العلمية بالمملكة العربية السعودية في هذا المجال، حيث إن هذه الجائحة حديثة لم يتم التطرق لها في بحوث سابقة.

• تأتي الدراسة الحالية استجابة للتوجه الحديث في التعليم، الذي أكد على مواكبة التطور والتغير في العالم الحديث.

• تُسهم هذه الدراسة في مجال المعرفة ودراسة متغير جديد (جائحة كورونا)، وإعطاء معلومات نظرية للمجال السيكولوجي.

أهمية تطبيقية:

• الاستفادة من هذه الدراسة في إبراز الآثار النفسية التي تواجهها منسوبات المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية، وتسليط الضوء على الآثار النفسية مما يساعد في حلها.

• إضافة إلى قائمة البحوث المهمة بالتغيرات بعد "كوفيد- ١٩"، ووسائل مقاومته ومعالجة آثاره.

• سُنسهم هذه الدراسة في توجيه نظر المسؤولين في العملية التعليمية إلى ضرورة إعداد منسوبات وعمل ورشات عمل لهن بهدف مواجهة (كوفيد- ١٩).

• سوف تفيده هذه الدراسة وزارة التعليم في القضاء على مشكلات منسوبات المدرسة، وحلها مع أصحاب العلاقة، وكذلك طالبات الدراسات العليا والمهتمون بمجال التعليم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية لدى منسوبات المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بالمدينة المنورة في أثناء جائحة كورونا، وينبثق منه الأهداف الفرعية الآتية:

١. التعرف على المشاعر الإيجابية التي تواجه منسوبات المدرسة في أثناء جائحة كورونا.

٢. التعرف على أسباب المشاعر الإيجابية التي تواجه منسوبات المدرسة في أثناء جائحة كورونا.

٣. التعرف على المشاعر السلبية التي تواجه منسوبات المدرسة في أثناء جائحة كورونا.

٤. التعرف على أسباب المشاعر السلبية التي تواجه منسوبات المدرسة في أثناء جائحة كورونا.

مصطلحات الدراسة:

فيروس كورونا (كوفيد- 19): هو واحد من الفيروسات الموجودة على نطاق واسع في الطبيعة، كما أنه نوع جديد من الفيروسات يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، يسمى بهذا الاسم "كورونا" نظراً لأنه يتخذ شكل التاج عند فحصه تحت المجهر الإلكتروني، وهو مجهول السبب إلى الآن، ظهر في مدينة ووهان الصينية في آخر عام ٢٠١٩م، وحتى تاريخ ٨ فبراير عام ٢٠٢٠م، وأطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية فيروس كورونا المستجد أو الجديد على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بالفيروس (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

تعريف المشاعر الايجابية:

الراحة: خلو الإنسان من الاضطراب أو المرض، أي أنه في حالة اتزان وانسجام وراحة (مشين، ٢٠١٥، ٤)، تعد التغيرات الوجدانية ذات القيمة التعبيرية الإيجابية ذات قيمة اجتماعية، وتدل على مهارات التقارب والتواصل مع الآخرين، كمشاعر الحب والسعادة والانتماء والاحترام والتقدير (بدير، ٢٠١١).

الأمن النفسي:

الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي، أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً، وغير معرض للخطر، وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء (زهرا، ١٩٨٩، ٢٩٦).

تعريف المشاعر السلبية:

المشاعر السلبية -كالغضب والعدوان والكراهية والحزن- تؤثر سلْباً على التفكير، وتمنعه من الأداء، وتبطل عمله، وتتعكس على سلوك الأفراد، وتتكون المشاعر السالبة لدى الإنسان عبر التنشئة الاجتماعية ومؤسساتها المختلفة، من أسرة، وأقارب، ومدرسة، وناج، وتؤدي وسائل الإعلام دوراً أساسياً في تنمية المشاعر السلبية لدى الإنسان، من خلال الأخبار التي يقرأها، أو الأحداث التي يسمع عنها، أو يراها على مدار الساعة (بدير، ٢٠١١).

تعريف القلق النفسي:

يُعرّفه زهران (٢٠٠٥) بأنه حالة تأثر شاملة ومستمرة؛ بسبب توقع الفرد تهديداً يسبب خطراً عقلياً أو رمزياً، وهو ما يسبب لصاحبه خوفاً غامضاً، أو تهديداً.

تعريف الخوف: حالة انفعالية داخلية طبيعية، يشعر الفرد بها في بعض المواقف، ويسلك فيها سلوكاً يُبعده عن مصادر الضرر (القوصي، ١٩٨١).

والحُزن تُعرّفه العرب فيقولون: حزن الرجل حُزنا وحزناً، بمعنى: اغتم (الخاطر، ١٤١٠). مفهوم التوتر: أشار لازاوس إلى أن التوتر يحدث عندما تُلح المطالب.

التباعد الاجتماعي: الابتعاد عن التجمعات البشرية بشكل عام، كالعامل من المنزل، إذا أمكن ذلك، والابتعاد التام عن أماكن الاكتظاظ بالناس (عبد الرحمن، ٢٠٢٠).
حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤٢هـ.
- الحدود المكانية: مدارس التعليم الابتدائي الحكومي للبنات بالمدينة المنورة التابعة لوزارة التعليم.
- الحدود البشرية: منسوبات المرحلة الابتدائية للمدارس الحكومية للبنات بالمدينة المنورة.
- الحدود الموضوعية: الآثار النفسية لـ "كوفيد-١٩" لدى منسوبات المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية في المدينة المنورة.

الإطار النظري:

فيروس كورونا

فيروس كورونا المُستجد هو نوعٌ من الفيروساتٍ جديدٌ من نوعه، يُصيبُ الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهابٍ رئوي، ظهرَ في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر العام 2019 م. وفي 8 شباط (فبراير) عام 2020 م، أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسميةَ فيروس كورونا المُستجد (أو الجديد) على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، وفيروس كورونا هو فصيلة من الفيروسات التي قد تُسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عددًا كبيرًا من فيروسات، وكورونا تُسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة. ويُسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرًا مرض فيروس كورونا (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

أعراض وطرق انتشار فيروس كورونا:

تؤكد وزارة الصحة السعودية (٢٠٢٠) على أن الأعراض الشائعة للإصابة بفيروس كورونا هي: الحمى والسعال وضيق النفس، وارتفاع درجة الحرارة، وسيلان الأنف (الرشح)، والم بالجسم كله وطرق انتشار العدوي تتضمن من خلال الانتقال المباشر من الرذاذ المتطاير من المريض أثناء الكحة أو العطس، والانتقال غير المباشر يكون بلمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الأنف أو العين أو الفم، والمخالطة المباشرة للمصابين، وتناول الطعام دون طهي.

كيفية التعامل مع فيروس كورونا المستجد ١٩-COVID؛ الخطوة الأولى في هذه الرحلة هي تحويل هذه الوحدة الملتوية التي فرضتها علينا الجائحة، والتي هي من ناحية العاطفة مليئة بالرعب والخراب والعزلة، إلى عالم نفسي مليء بالسلام والهدوء.

الجواب الأساسي للوحدة كان دائماً في أعماقنا: القدرة على أن نكون في سلام مع أنفسنا، لكن هذه السمة قد فقدتها البشرية منذ فترة طويلة في العولمة. فقد ظهر كثير من الأعمال الفنية والفلسفية والأدبية العظيمة من عزلة الفرد لمجتمعه واعتكافه الفردي، كما ظهرت أعمال فنية وعلمية مشهود لها بالتاريخ بفعل ذلك التكافل الجمعي المبني على مدى استمتاع الشخص وقدرته على الاعتزاز بالروابط مع الآخرين. وبالتالي يوفر الوضع الصحي ظروفًا مواتية للعزلة والتكافل على حد سواء بحيث يكون هذا الوضع مناسباً للانخراط في الهوايات المنسية.

يعد تحسين الروابط القريبة مع الأحباء فرصة أخرى، وسيكون الابتعاد عن وسائل التواصل غير مفيد، حيث إنه خلال أوقات الوباء يمكن أن يسهم في القلق والتوتر بسبب الزيادة في المعلومات. إن COVID-١٩ بكل الوسائل هو "وباء حيث تنتشر الإحصائيات ذات الصلة بشكل أسرع من الفيروس بسبب أن المعلومات ذات الصلة والمحدثة حول الوضع في الخارج هي فقط التي تساعد على تخفيف القلق أثناء العزلة؛ من الضروري ألا يغفرونا الفيروس "نفسية" والذي يمكن أن يستمر إلى ما بعد رحيل هذا الوباء (Banerjee & Rai, 2020)

كما يشير (Taylor ، ٢٠١٩) في كتابه "سيكولوجية الجائحة" إلى مجموعة من الإجراءات التي تساعد في مواجهة الجوائح، نذكر منها:

○ البقاء على دوام حول كيفية الحفاظ على سلامتك: اطلب معلومات من مصدر موثوق مثل منظمة الصحة العالمية أو مركز السيطرة على الأمراض، أو وكالة صحية محلية. اتبع إرشادات وكالات الصحة العامة. قد يتضمن ذلك البقاء في المنزل أو تجنب التجمعات العامة. احذر من الشائعات التي لا أساس لها. تذكر أن وسائل الإعلام تميل إلى الإثارة مثل التركيز على الأخبار السيئة (على سبيل المثال: الأشخاص المصابون بالمرض) وإهمال الأخبار الجيدة (على سبيل المثال: كثير من الأشخاص المحصنين). قلل من تعرضك للمواقع الإلكترونية أو البرامج التليفزيونية التي تغذي مخاوفك.

○ أبق الأمور في نصابها: لعدة قرون نجا الناس من المصاعب، وهم صامدون، ويتكيف معظمهم مع التغيرات، لا تفكر في سيناريوهات أسوأ الحالات، تذكر أنه سوف تتحسن الأمور.

○ حافظ على صحة جيدة: إن أسلوب الحياة الصحي بما في ذلك النظام الغذائي المناسب وممارسة الرياضة والنوم والراحة، هو دفاع جيد. إن ممارسة النظافة الجيدة، مثل غسل

اليدين وتغطية السعال، ستقل من انتشار العدوى لك وللآخرين، خذ وقتاً للاسترخاء، حافظ على روتينك الطبيعي قدر الإمكان.

○ بناء المرونة: المرونة هي عملية التكيف في مواجهة الشدائد، استقد من المهارات التي استخدمتها بنجاح في الماضي للتعامل مع تحديات الحياة. استخدم هذه المهارات للمساعدة في إدارة مخاوفك بشأن عدم اليقين بوباء الإنفلونزا.

○ وضع خطة: وجود خطة للتعامل مع المصاعب يمكن أن يقلل من قلقك، في حالة توصية مسؤولي الصحة بالبقاء في المنزل احتفظ بالإمدادات لمدة أسبوعين على الأقل من المواد الغذائية غير القابلة للتلف وسهلة التحضير، والمياه، وغيرها من المستلزمات المنزلية المهمة، بما في ذلك المستلزمات الطبية. فكر في خيارات العمل من المنزل، وكيفية العناية بأفراد الأسرة المرضى، ضع خطة اتصال أسرية طارئة، وخطط قضاء وقتك إذا تم إغلاق المدارس أو الشركات، وخطط للبقاء في المنزل إذا كنت مريضاً.

الأثار النفسية:

١. الأثار النفسية الإيجابية:

تُعرّف منظمة الصحة العالمية "WHO" الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية، والعمل بشكلٍ منتج ومفيد، والإسهام في مجتمعه، وتبرز أهمية الصحة النفسية كذلك في دستور منظمة الصحة العالمية، الذي ينصُّ على أنَّها حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

وحسب "عبد العزيز القوسي" تعني الصحة النفسية التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادةً على الإنسان، ومع الشعور الإيجابي بالسعادة والكفاية (١٩٥٢: ٦).

وهي تتضمن بذلك التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبُّل الفرد ذاته وتقبُّل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (صلاح الدين، ٢٠٠٠).

مظاهر الأثار النفسية الإيجابية:

للصحة النفسية مجموعة من الخصائص والمظاهر السلوكية يُمكن إجمالها فيما يلي:

- الاتجاه نحو الذات: ويشمل مفهوماً واقعيًا وموضوعيًا عن الذات، وإحساسًا بالهوية.
- تحقيق الذات: ويعني استخدام الفرد قدراته وإمكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.
- تكامل الشخصية: ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية، والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.

- التوجيه الذاتي (التلقائية- الاستقلالية): وتعني تحديد الفرد أهدافه بما يتفق مع حاجاته، وتعديلها بسهولة عند الضرورة.

- إدراك الواقع: ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الاجتماعية المقبولة.
- السيطرة على البيئة: وتعني الكفاءة في الحب، والعمل، واللعب، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بطريقة فعّالة.
- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.
- المقدرة على التفاعل الاجتماعي: وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية.
- النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: ويعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي إزاء المواقف المتشابهة.
- المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات: ويعني الإقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط.
- الخلو النسبي من الأعراض العصابية: ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية، مثل: الاكتئاب، القلق والتوتر النفسي.
- تقبل الذات بأوجه قصورها: ويعني تقبل الفرد ذاته على حقيقتها، وعدم الخجل مما تنطوي عليه من قصور، والعمل على تنمية إمكانياتها إلى أقصى درجة.
- الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا: على الرغم من الأهمية النسبية لمظاهر الصحة النفسية التي سبق ذكرها فإن القول الفصل في الصحة النفسية هو الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا، وهذا ما يُعبّر عنه تفصيلاً بالتالي:
- الفعالية الاجتماعية.
- العافية النفسية (تدمري، 2017).

٢. الأثار النفسية السلبية:

مصطلح المشكلات النفسية يتضمن أنماطاً واسعة ومختلفة من السلوكيات التي تعد غير متكيفة أو منحرفة، أو شاذة عما هو مألوف من الفرد الذي يقوم به بنسبة إلى عمره، وما هو متوقع منه في موقف معين، حيث ترجع في المقام الأول إلى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته (Pilgrim، ٢٠١٥)، وهي تلك المشكلات التي تتعلق بالنفس وانفعالاتها، وقد تنعكس آثارها على الفرد وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها وحدتها باختلاف حدة المشكلات واختلاف طبيعتها، وتأخذ كثيراً من الأشكال والصور، منها: عدم القدرة على تحمل المسؤولية والإهمال والعصبية وضعف الإرادة (علي، ٢٠١٦)، وهي مجموعة متنوعة من السلوكيات المرتبطة بالجوانب النفسية التي تعوق الإنسان عن الحياة بصورة طبيعية، وعدم تحقيق أهدافه، وتؤدي به إلى الشعور بعدم الرضا والحيرة والغموض والحاجة الملحة للتفسير والتوضيح، ومنها: الوحدة النفسية، اضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، والكدر النفسي، والضجر، الوسواس القهري، والمخاوف الاجتماعية. وطبقاً لمنظمة

الصحة العالمية تُعد المشكلات النفسية واحدة من الأسباب الرئيسية لكثير من الصعوبات والإعاقات التي يعيشها الأفراد في مختلف دول العالم (WHO، ٢٠٠٢).

الوحدة النفسية:

ولم يكن مفهوم الوحدة النفسية فيما مضى من المفاهيم التي دُرست بشكل مستقل عن المفاهيم الأخرى كالكآبة والانطواء والعزلة وغيرها، بل كان يعد نتاجاً لهذه المفاهيم، غير أن وجهات النظر المتتالية والمختلفة لكثير من المهتمين بمجال الصحة النفسية فيما بعد أكدت على أن الوحدة النفسية مفهوم مستقل وله أسبابه وأبعاده وأنواعه (الزبيدي، ٢٠٠٢).

وُعرّف الوحدة النفسية على أنها شعور الفرد بافتقار التقبل والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مشبعة مع أي من الأشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله، وهي إحساس الفرد بالضجر وبوجود فجوة نفسية عميقة تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط به، وتتضمن كثيراً من الأعراض كالإحساس بالملل والإجهاد العام والاستغراق في أحلام اليقظة (قشقوش، ١٩٨٨)، وتقوم على فقدان الأمل والشعور باليأس والإحباط والقلق المرتفع والضغط النفسي (Eric، ٢٠١٨).

التباعد الاجتماعي:

نظراً لكون فيروس (COVID -19) شديد العدوى، ولديه إمكانية الانتشار من شخص لآخر. فإن أحد تدابير احتواء المرض في مرحلة مبكرة من ظهور حالات الإصابة بالوباء هو التباعد الاجتماعي.

وهناك أنواع للتباعد الاجتماعي، منها: العزل الذاتي، والحجر الذاتي، على الرغم من أن أغلب الناس قد صادفوا بالفعل هذه المصطلحات التقنية الثلاثة، فقد وُجد أنهم يستخدمونها بالتبادل. بينما في الواقع هناك اختلافات واضحة بينها، ويشير التباعد الاجتماعي (Social distancing) (المعروف أيضاً باسم التباعد الجسدي) إلى تقليل التفاعلات بين الأشخاص الذين يعيشون في مجتمع أوسع، حيث يميل الأفراد إلى نقل العدوى ولكن لم يتم تحديدهم بعد، وبالتالي لم يتم عزلهم بعد، علاوة على ذلك يُنصح الأفراد بالابتعاد عن بعضهم البعض لمسافة ستة أقدام على الأقل نظراً لقدرة المرض على الانتقال من خلال رذاذ الجهاز التنفسي، مما يستلزم مستوى معيناً من القرب من الناس، والابتعاد الاجتماعي للأشخاص عن عدم التجمع في مثل هذه المناطق سيقبل من انتقال العدوى.

الخوف والقلق

نتطلع في الأوقات العصيبة إلى المستقبل بتوقع أو رهبة وخوف، وفي بعض الأحيان كليهما. نسال: ماذا سيحدث لنا؟ ما الذي يمكن فعله لتحسين وضعنا؟ يتم التحقق من توقعاتنا الواعية وغير الواعية، أو عدم تأكيدها في حياتنا ومعاملتنا اليومية. الافتراضات بأننا سننجح أو

نفشل قد تقودنا إلى اتخاذ إجراءات تحقق نبوءتنا الذاتية، حدد آرون بيك ثلاثة تشوهات معرفية تهزم النفس، أو أنواع من التفكير الخاطئ، التي تزيد من ضعف الإنسان:

- التقليل من نقاط القوة.
- تضخيم خطورة كل خطأ أو المبالغة فيه.
- الكارثة، أي توقع الكارثة.

يمكن أن تكون هذه المعتقدات مصدرًا رئيسًا للاكتئاب، فالمخاوف الكارثية تشل الافتراضات التي تعوق العمل البنيء وتغذي السلوك المهزوم ذاتيًا (Taylor ، ٢٠١٩)، وقد تكون مخاوف الناس من الفيروس التاجي مرتبطة بموضوعات مختلفة، وبالنظر إلى أن الخوف هو عاطفة تكيفية تطويرية لزيادة البقاء على قيد الحياة، فإن أحد الشواهد احتمال أن يصبحوا هم أنفسهم مرضى أو حتى الموت بسبب الفيروس التاجي.

وهناك مصدر خوف آخر هو أن الناس قد تقلق بشأن صحة أصدقائهم وعائلاتهم، وبالنظر إلى أن التقارير المبكرة تشير إلى أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون سوء الصحة معرضون بشكل خاص للمعاناة من عواقب صحية حادة بسبب الإصابة بالفيروس التاجي. يكون الناس قلقين بشكل خاص بشأن الأقارب المسنين أو أحبائهم الذين يعانون مشكلات صحية مزمنة.

ويتعلق الموضوع الثالث الذي قد يخاف منه الأشخاص بالتأثير الذي قد يُحدثه الفيروس التاجي على ظروفهم الشخصية (على سبيل المثال: عدم القدرة على زيارة الأسرة في الخارج) والعمل (على سبيل المثال أن يصبحوا عاطلين عن العمل).

على الرغم من أن هذه الموضوعات المختلفة التي تثير الخوف هي أسباب معقولة تجعل الناس يخشون من جائحة فيروس كورونا الحالي، فإنه لا توجد حاليًا بيانات حول الانتشار النسبي لمثل هذه المخاوف (Mertens, Gerritsen, Saleminck, & Engelhard, 2020)

اختلال التوازن بين الأسرة والعمل:

أجبرت جائحة "COVID-19" الأسر على محاولة الحفاظ على التوازن بين العمل والأسرة مع القليل من الدعم، ومع إغلاق المدارس ومرافق الرعاية النهارية يتحمل الآباء وحدهم مسؤولية رعاية الأطفال، وربما حتى التعليم المنزلي. وفي الوقت الذي يعمل فيه كثير من الآباء في وظائفهم مدفوعة الأجر من المنزل، تزيد مخاوف الآخرين المالية بسبب فقدان وظائفهم، ويعيش آخرون مشاركون في الرعاية الصحية بعيدًا عن عائلاتهم للحد من تعريضهم للفيروس. ومهما كانت الظروف أصبح التوازن بين العمل والأسرة يمثل تحديًا متزايدًا.

اضطرابات النوم:

وجدير بالذكر أن النوم مطلب ضروري للحياة ولا يمكن مجافاته، فهو وظيفة طبيعية وجانب حيوي يؤدي كثيرًا 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 (خضر وعبدالغني، ٢٠١٣)، 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 (دعبس، ٢٠١٦).

وتعد اضطرابات النوم من أشهر الاضطرابات النفسية والعضوية في العصر الحديث، ومن أكثر الاضطرابات انتشارًا حيث تقدر نسبة الذين يعانون هذه الاضطرابات بصفة مزمنة والتي تزيد فيه فترة الاضطراب عن شهر حوالي ثلث سكان العالم فضلًا عن الاضطراب العابر للنوم (عبدوني، ٢٠١٠)، وتشتمل اضطرابات النوم على كثير 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. واضطرابات الأكل Eating Disorders ويقصد بها وجود اتجاهات وسلوكيات مشوهة نحو الأكل والوزن والبدانة (قنديل، ٢٠١٥)، وهي سوء استخدام للأكل يحدث بصورة قهرية بغرض تحقيق نوع من التوازن النفسي المرغوب، والعرضان الأساسيان في اضطرابات الأكل هما: فقدان الشهية العصبي (الأنوركسيا العصبية)، وفرط الشهية العصبية، كما تُعرف بأنها الأكل في فترات متقطعة وبكميات كبيرة بحيث تؤدي إلى حالة من الحزن النوبي.

الضجر النفسي:

الشعور بالضجر يعد من المشكلات النفسية الأكثر شيوعًا وانتشارًا لدى طلاب الجامعة، والتي تورق كثيرًا منهم وتفسد عليهم أمزجتهم، فأصابتهم بحالة من حالات الخدر واللاوعي، تلك الحالة التي أصبح يعيش هؤلاء الشباب على آثارها إحساس عام بالسأم والملل والغضب بصورة تُلقت الانتباه (عبدالعال، ٢٠١٢)، وهو خبرة غير سارة يلجأ خلالها الفرد للهروب من مشاعره المؤلمة، وينشأ 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 خاصًا به (Svendensen، ٢٠٠٨).

فالضجر 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 (الفاقي، ٢٠١٦)، وهو حالة من الملل والسأم يصاحبه حالة من القلق (Fisher, 1993).

الوسواس القهري:

يعد اضطراب الوسواس القهري اضطراباً نفسياً يتصف بوجود أفكار متكررة لا يرغبها الشخص، وتأتي رغماً عنه، حتى بعد محاولته إبعادها والتخلص منها، ويقوم الشخص المصاب بالوسواس القهري بعمل أفعال قهرية لا يستطيع الامتناع عنها نظراً لأن هذه الأفعال تخفف من قلقه (عبد القادر، ٢٠١٥)،

وتشير الرابطة الأمريكية للطب النفسي إلى أن معدلات انتشار الوسواس القهري تبلغ من ١% إلى ٣% ليحتل بذلك المرتبة الرابعة من حيث الانتشار بين الاضطرابات النفسية الأخرى (APA, 2000)، ويُلخص كثير من الدراسات المعنية بالوسواس القهري ستة مخططات معرفية يعانيتها الفرد المصاب، وهي: تضخيم المسؤولية عن الأذى، والمبالغة في أهمية الإقحامات، والمبالغة في ضرورة التحكم في الإقحامات، والمبالغة في تقدير التهديد، وعدم تحمل الأمور غير المؤكدة، وأخيراً النزعة إلى الكمال (عرفة، ٢٠١٤).

وجدير بالذكر أن كثيراً 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 يعترضه من مخاوف، بوصف الخوف انفعالاً يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع بالخائف إلى الهروب حتى يزول التوتر والانفعال (الحديني، ٢٠٠١).

وتقارن الباحثة بين الأثار النفسية الإيجابية والسلبية فيما يلي:

جدول (١) يوضح المقارنة بين الأثار النفسية الإيجابية والسلبية

م	الأثار النفسية الإيجابية	الأثار النفسية السلبية
١	تمنح دافعية العمل ونظرة تحدٍ للعمل	تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل
٢	تساعد في التفكير والتركيز على النتائج	تولد ارتباكاً وتدعو إلى التفكير في الجهد المبذول
٣	توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر	تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
٤	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز	تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل
٥	تساعد الفرد على النوم	تسبب للفرد الشعور بالأرق
٦	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل
٧	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تساعد في القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

الدراسات السابقة:

دراسة ستاتشي (٢٠٢١)، الأثر النفسي لوباء COVID-19 على معلمي المدارس الثانوية: هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في البداية في الآثار النفسية لجائحة COVID-19 الجديدة على معلمي المدارس الآمنة، الذين -بالإضافة إلى التقايم العام- يتحملون عبء الإكراه عن واجباتهم في العمل العادي والحاجة المتزامنة للتكيف مع المعالجة غير المسبوقة للتعلم عن بُعد. هذه دراسة مقطعية في معلمي المدارس الثانوية، وأجريت باستخدام عينة عشوائية بسيطة في بداية الوباء في اليونان. تم استخدام اختبار Thex2 لفحص الارتباطات بين المتغيرات النفسية وغيرها. ٣٤٪ من المعلمين، وُجد أنهم يشعرون بالقلق، والقلق الشديد، في خلال الجائحة، في حين أن ٨٪ فقط من المعلمين يظهرون المشاعر الاكتئابية، ومن الواضح أيضاً أن المربين -كمجموعة مهنية- يشعرون في الأغلب بالتفاؤل بشأن نتيجة الوباء، حيث تم وضع ٧١,٥ في المائة منهم في المستويات العليا من النطاق ذي الصلة. وُجد أن للجنس الأنثوي علاقة إيجابية بمشاعر الخوف والاكتئاب والارتباط السلبي بالتفاؤل. وعلاوة على ذلك، ظهر ارتباط سلبي بين المستوى التعليمي العالي للمدرسين، ومشاعر التفاؤل التي يشعرون بها، من البيانات. ويرتبط هذا التفاؤل بالقبول الكبير للتدابير التي اتخذتها الحكومة؛ للحد من انتشار الوباء. وأخيراً، تبيّن أن التعليم عن بُعد، الذي فرضه المربون فجأة، وعلى نحو غير مستعد، بسبب الوباء، ليس مصدر قلق كبير. تشير التفاصيل في الدراسة إلى لمحة محددة لمعلمي المدارس الثانوية تتميز بالحساسية العقلية وأوصت بتعزيزها من قِبَل الدولة، مع التدخلات المناسبة من أجل تعظيم عملهم المعقد والإبداعي.

دراسة تدمري (٢٠٢٠): وهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الصّحة النفسيّة لدى اللبنانيين في خلال أزمة جائحة كورونا، وإلى الوقوف على الفروقات في مستويات الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، كالعمر، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي، والمحافظة. وقد تمّ اعتماد المنهج الوصفي المسحي المُقارن، وتضمّنت العيّنة (٢٣٤٧) فرداً من مختلف المحافظات اللبنانية، تراوحت أعمارهم بين (١٣ سنة) و(٨٤ سنة). وقد تمّ إعداد استمارة خاصّة بالبيانات الديمغرافية، وقائمة الأعراض المرضية المعدلة . Symptom checklist-90 أظهرت وأظهرت النتائج أن اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الصّحة النفسيّة تُعزى للفئة العُمريّة، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي.

دراسة علي (٢٠٢٠): هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 ، والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، وقد تكونت عينة البحث من (١٠٠) امرأة عاملة، ممن تتراوح أعمارهن بين (٣٠ سنة) و(٥٠ سنة)، واللاتي لا يعانين أمراضاً مزمنة، وقد اشتملت أدوات البحث على مقياس

الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد، ومقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة (من إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد، والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تُعزى لمتغيري (السن - المستوى التعليمي)، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة تُعزى لمتغيرات (السن - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي).

دراسة عامر (٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى جودة الحياة، وكذلك إسهام الصمود النفسي، ودوره في التنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا، وبلغ حجم العينة ٤٤٢ مشاركاً؛ وُزعت حسب الجنس ٦٣ (١٤,٣%) من الذكور، و٣٧٩ (٨٥,٧%) من الإناث، بمتوسط عمر ٢٥,٢٣ عام، وانحراف معياري ٧,٩٧؛ حسب الحالة الاجتماعية ٣٢٧ (٧٤%) أعزب، و١١٥ (٢٦%) متزوجاً؛ حسب المرحلة التعليمية ١٠ (٢,٣%) من المرحلة الابتدائية، ١٣ (٢,٩%) من المرحلة الإعدادية، ١٢ (٢,٧%) من المرحلة الثانوية، ٣٧٤ (٧٨,٤%) طالباً جامعياً، ومن حاملي المؤهل الجامعي، ٦٠ (١٣,٦%)، ١٠ (٢%) من حاملي الماجستير والدكتوراه، واستُخدم مقياس جودة الحياة، وأوضحت النتائج توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة، وأسهم الصمود النفسي في التنبؤ بجودة الحياة بقيمة معامل انحدار معياري (٠,٥٣٣) ونسبة التباين المفسر المصححة (٠,٢٨٢)؛ ولذلك فإن للصمود النفسي تأثيراً موجباً على جودة الحياة. وتمت مناقشة أهمية الدراسة ومحدداتها وتوصياتها.

دراسة الكحالي (٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي، وفق متغير النوع الاجتماعي، وطبيعة العمل، والعمر. وتكونت عينة الدراسة من (٣١١)، منهم (١٥٧) من الذكور، و(١٥٤) من الإناث، وتم تطبيق استبانة لقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي، اشتملت على (٢٠) فقرة، موزعة على بُعدين: البُعد الأول: الرضا عن الحياة في ظل جائحة كورونا، ويتضمن (١٠) فقرات، والبُعد الثاني: الطمأنينة النفسية في ظل جائحة كورونا، ويتضمن (١٠) فقرات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ من الأمن النفسي لدى المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي، وبتغير العمر، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في

متغير طبيعة العمل لصالح الموظفين. وأوصت الدراسة بضرورة إكساب أفراد المجتمع المهارات الاجتماعية والنفسية المعززة للمشاعر الإيجابية، وتحقيق وجودهم وتفاعلهم اجتماعياً ونفسياً في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩، بتوظيف الورش والمؤتمرات التفاعلية باستخدام التقنيات الإلكترونية الحديثة.

وهدفت دراسة موسى وكجور (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى القلق النفسي بسبب جائحة كورونا وسط سكان محافظة الإحساء، والكشف عن الفروق في مستوى القلق النفسي، التي تُعزى لبعض المتغيرات الديمغرافية (النوع، العمر، المؤهل العلمي، الهوية والمهنة). ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١١) مفحوصاً، تم تطبيق استبيان القلق النفسي بسبب كورونا -من تصميم الباحثين- واستعملت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى القلق بسبب وباء كورونا وسط سكان محافظة الأحساء، ووجود فروق تُعزى لمتغيرات (النوع، العمر، المؤهل العلمي، والمهنة) وعدم وجود فروق تُعزى لمتغير (الهوية).

دراسة دوسلي (٢٠٢٠) الحالة النفسية للمعلمين خلال أزمة COVID-19: التحدي المتمثل في العودة إلى التدريس وجهًا لوجه: هدفت هذه الدراسة إلى قياس الأعراض التي أظهرها أعضاء هيئة التدريس في منطقة الباسك المتمتعة بالحكم الذاتي، في الوقت الذي أُعيد فيه فتح المدارس. وللقيام بذلك، قمنا بتوظيف عينة من ١,٦٣٣ معلماً تم منحهم استبياناً عبر الإنترنت، بالإضافة إلى جمع البيانات الاجتماعية والديموغرافية، تم قياس التوتر والقلق والاكتئاب باستخدام مقياس DASS-21. وكشفت النتائج أن نسبة عالية من المعلمين أظهرت أعراض القلق والاكتئاب والإجهاد. وعلاوة على ذلك، فإن المتغيرات -مثل نوع الجنس والعمر والاستقرار الوظيفي ومستوى التعليم الذي يعملون فيه والوضع الأبوي- تؤثر أيضاً في هذه الأعراض. وأوصت الدراسة بالدفاع عن الحاجة إلى حماية الصحة العقلية للمعلمين؛ من أجل تحسين نوعية التدريس والصحة العقلية للطلاب على حد سواء.

دراسة كانج وآخرون (٢٠٢٠، Kang et al.): وهدفت إلي إلى معرفة مدى انعكاسات تفشى فيروس كورونا المستجد، على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الأطباء والمرضى في مدينة ووهان بالصين، اختيرت لإجراء هذه الدراسة عينة عشوائية بلغت ٩٩٤ من الطاقم الطبي العاملين في مستشفيات مدينة ووهان الصينية (١٨٣ طبيياً و٨١١ ممرضة) ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٤٠ سنة، استخدم الفريق البحثي لجمع المعلومات في هذه الدراسة مقياساً لتقييم المشكلات النفسية لدى أفراد هذه العينة تكون من ثلاثة أبعاد إجمالي ٢١ عبارة موزعة بالتساوي، هذه الأبعاد هي: "القلق العام"، "الأرق"، واضطرابات النوم"، و"الاكتئاب"، توصلت نتائج الدراسة إلى أن حوالي (٢,٦%) من إجمالي العينة يعانون مستويات مرتفعة جداً من القلق والاكتئاب والأرق، و(٥٦.٨%)

يعانون بدرجة متوسطة، بينما أظهر حوالي (37%) من العينة درجات متدنية من القلق والاكتئاب والأرق، وأوصت الدراسة في النهاية بأهمية وضروة البدء الفوري في تقديم خدمات الدعم النفسي للفرق الطبية والصحية بمدينة ووهان الصينية. بينما هدفت دراسة كاو (cao et al.، ٢٠٢٠) إلى فحص مستوى القلق لدى طلاب الجامعة في الصين نتيجة للضغوط النفسية الرهيبة التي فرضها تفشي فيروس كورونا المستجد، تكونت عينة الدراسة من ١٤٣ طالبًا جامعيًا، ومن خلال استخدام مقياس للقلق مكون من ٧ عبارات، توصلت الدراسة إلى أن (٩.٠%) من إجمالي العينة يعانون مستوى مرتفعًا بشدة من القلق، (٧.٢%) يعانون مستوى متوسطًا من القلق، و(٢١.٣%) يعانون مستوى منخفضًا من القلق، كما أفادت النتائج بأن الطلاب المقيمين في القرى الريفية أقل شعورًا بالقلق مقارنة بطلاب المدن الكبرى.

وهدفت دراسة كيو وآخرون (Qui 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) فردا بالاعتماد على مؤشر الكدر حول صدمة فيروس كورونا "19-COVID Peritraumatic Distress Index (CPDI) والذي يدور حول تواتر القلق والاكتئاب ومخاوف محددة وتغيرات إدراكية والسلوك القهري أو التجنني والأعراض الجسمية وفقدان الأداء الاجتماعي في الأسبوع السابق لتطبيق المقياس، تتراوح الدرجات بين صفر و١٠٠. الدرجات من ٠١ : ٢٨ تشير إلى كدر نفسي خفيف إلى متوسط، وتشير الدرجات ٢٦هـ إلى كدر نفسي شديد، أشارت النتائج إلى أنه مع مرور الوقت، كانت مستويات الكدر بين الجمهور تنخفض بشكل ملحوظ، مع أدنى مستوى له خلال (٨ فبراير) ويمكن أن يُعزى هذا الانخفاض جزئيًا 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.

دراسة الحنة (٢٠١٣): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر المشاعر الإيجابية والسلبية على أداء الموظف الحكومي في وزارة العمل في غزة، وذلك من خلال دراسة محاور الدراسة (السمات الشخصية، والحالة المزاجية، والمشاركة في اتخاذ القرار، ونمط القيادة) وعلاقتها بأداء الموظف الحكومي، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات عن الظاهرة وتفسيرها، وتم استخدام البرنامج الإحصائي spss، وتم جمع البيانات عن الظاهرة؛ لتحليل البيانات، وتم استخدام الحصر الشامل، واستخدام الاستبانة؛ لاستطلاع آراء جميع موظفي وزارة العمل الموجودين في مقر الوزارة، ومديريات العمل، ومراكز

التدريب المهني، الذين بلغ عددهم (٢٠٠) موظف وموظفة، وتم استرداد (١٦٨) استبانة، بنسبة ٨٤%، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كلٍّ من السمات الشخصية، الحالة المزاجية المشاركة في اتخاذ القرار، نمط القيادة، وأداء الموظف الحكومي، وقد تبين أن محاور المشاعر الإيجابية والسلبية التي اعتمدت عليها الدراسة كانت جميعها لها أثر إيجابي على أداء الموظف الحكومي، بنسبة جيدة، وتوصلت الدراسة إلى بعض التوصيات، التي من شأنها الارتقاء بمستوى أداء الموظف الحكومي، وذلك من خلال تخصيص برامج تدريب دورية في التواصل والاتصال الفاعل بين القيادة العليا والموظفين في جميع المستويات الإدارية، وضرورة مراعاة الحالة المزاجية للموظف، وربطها بأدائه اليومي والشهري، وعمل إحصائيات لإنجازات يتم استخدامها في تقييم الأداء السنوي، كذلك توعية جميع المديرين؛ لمراعاة الجانب الإنساني في التعامل مع الموظفين، وترسيخ ثقافة الانتماء للعمل، من خلال الوعي الإعلامي بجميع الوسائل والإجراءات، وأيضاً ضرورة ربط المسار الوظيفي بالمسار التدريبي في أي مؤسسة حكومية، بما يحقق النمو المستمر للإمكانات الوظيفية للموظف، بما يؤثر على الانتماء للمؤسسة

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة -العربية منها والأجنبية- وجدت الباحثة توجهات حول الصحة النفسية وتأثير فيروس كورونا (كوفيد ١٩)، ويمكن التأكيد على أن هناك تبايناً بين أهداف الدراسات السابقة، رغم قلة هذه الدراسات التي تناولت موضوع تأثير فايروس كورونا على المشاعر الإيجابية والسلبية لدى منسوبات المدارس الحكومية في المراحل المختلفة بصفة عامة، والمرحلة الابتدائية بصفة خاصة، ولكن وجد أن هناك دراسات تناولت -على قلتها- المشاعر الإيجابية والسلبية وتأثيرها على أداء الموظف بصفة عامة، وتأثير فيروس كورونا على الصحة النفسية، حيث هدفت دراسة (تدمري، رشا، ٢٠٢٠) إلى قياس مستوى الصحة النفسية لدى اللبنانيين في خلال جائحة كورونا، والوقوف على بعض الفروقات في مستوى الصحة النفسية في ضوء المتغيرات الديمغرافية، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي المقارن؛ حيث تضمنت العينة (٢٣٤٧) فرداً من مختلف المحافظات اللبنانية، وكانت أداة الدراسة، استمارة خاصة بالبيانات الديمغرافية، وأظهرت النتائج أن اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما أظهرت وجود دالة إحصائية في الصحة النفسية تُعزى للفئة العمرية والنوع والوضع الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي والوظيفي، كما هدفت دراسة الحنة (٢٠٢٠) إلى معرفة المشاعر الإيجابية والسلبية على أداء الموظف الحكومي في وزارة العمل في غزة، وذلك من خلال دراسة محاور الدراسة (السمات الشخصية، والحالة المزاجية، والمشاركة في اتخاذ القرار، ونمط المعيشة)، وعلاقتها بأداء الموظف الحكومي، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليل الذي يعتمد على جمع البيانات عن الظاهرة وتفسيرها، وتم استخدام الاستبيان لاستطلاع آراء

جميع موظفي وزارة العمل الموجودين في مقر الوزارة، ومديرات العمل، ومراكز التدريب المهني، والبالغ عددهم ٢٠٠ موظف وموظفة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من السمات الشخصية، والحالة المزاجية المشاركة في اتخاذ القرار، ونمط القيادة، وأداء الموظف الحكومي، وقد تبين أن محاور المشاعر الإيجابية والسلبية التي اعتمدت عليها الدراسة كانت جميعها لها أثر إيجابي على أداء الموظف الحكومي، بنسبة جيدة، وتوصلت الدراسة إلى بعض التوصيات، التي من شأنها الارتقاء بمستوى أداء الموظف الحكومي، من خلال تخصيص برامج تدريبية دورية في التواصل والاتصال الفعال بين القيادة العليا، والموظفين في جميع المستويات الإدارية، وضرورة مراعاة الحالة المزاجية للموظف.

كما هدفت دراسة (ستاتشي، ٢٠٢٠) إلى دراسة الأثر النفسي لوباء كوفيد ١٩ على معلمي المدارس الثانوية في التحقيق في الأثار النفسية بجائحة كورونا كوفيد ١٩ الجديدة في معلمي المدارس الآمنة، وقد تم استخدام عينة عشوائية بسيطة في بداية الوباء في اليونان، وقد أظهرت النتائج أن ٣٤% من المعلمين يشعرون بالقلق، والقلق الشديد، في خلال الجائحة، في حين أن ٨٠% فقط من المعلمين يظهرون المشاعر الاكتئابية، ومن الواضح أيضاً أن المدرسين في مجموعة مهنية يشعرون في الأغلب بالتفاؤل بشأن نتيجة الوباء، حيث تم وضع ٧١,٥% منهم في المستويات العليا في النطاق، ووجد أن للجنس والانطواء علاقة إيجابية بمشاعر الخوف والاكتئاب، ووجد ارتباط سلبي بين المستوى التعليمي العالي للمدرسين، ومشاعر التفاؤل التي يشعرون بها، ترتبط بالقبول الكبير للتدابير التي اتخذتها الحكومة للحد من انتشار الوباء، وأخيراً تبين أن التعليم عن بُعد ليس مصدر قلق كبير. كما هدفت دراسة ماريه (دوسليبي، ٢٠٢٠) إلى دراسة الحالة النفسية للمعلمين في خلال أزمة كوفيد ١٩، التي تتمثل في العودة إلى التدريس وجهًا لوجه، وقياس الأعراض التي أظهرها أعضاء هيئة التدريس في منطقة الباسك، مستخدمة لذلك الاستبيان عبر الإنترنت، وجمع البيانات الاجتماعية والديمغرافية، وقياس التوتر والاكتئاب، حيث أوضحت النتائج أن نسبة عالية من المعلمين أظهروا أعراض القلق والاكتئاب والإجهاد، علاوة على ذلك فإن المتغيرات مثل الجنس والعمر والاستقرار الوظيفي، ومستوى التعليم تؤثر أيضاً في هذه الأعراض.

كما هدفت دراسة (kang et al.2020) إلى معرفة مدى انعكاسات تفشي فيروس كورونا المستجد، حيث اختيرت عينة عشوائية بلغت ٩٩٤ مستخدمًا، لجمع المعلومات وقياس تقييم المشكلات النفسية لدى أفراد العينة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن حوالي ٢,٦% يعانون مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب والأرق.

كما هدفت دراسة (Guietat, 2020) إلى معرفة طبيعة القدر الناتج عن فيروس كورونا، حيث استُخدمت عينة المسح، وقوامها (٥٢٧٣٠) فردًا، والاعتماد على مؤشر القدر الذي

يدور حول التوتر والقلق والاكتئاب، ومخاوف محددة، حيث أظهرت النتائج أن الدرجات تتراوح بين صفر و ١٠٠، حيث إن من ١ إلى ٢٨ تشير إلى كدر نفسي ضعيف إلى متوسط، وتشير الدرجة ٥٢ إلى قدر نفسي شديد.

وهكذا يمكن أن أستنتج من استعراض الدراسات التي تمت حول تأثير كوفيد ١٩ على الصحة النفسية أنه قد تمت الاستفادة من هذه الدراسات في إعداد الإطار النظري، وبناءه، وتحديد مجتمع الدراسة؛ لمعرفة المتغيرات الخاصة في الدراسة الحالية، وتصميم أداة الدراسة وتطويرها؛ لتحقيق أهداف الدراسة، واستعمال المنهج المناسب للدراسة الحالية، وطريقة اختيار عينة الدراسة، والتعامل مع متغيرات الدراسة، واستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة، وتحليل نتائج الدراسة، وتفسير بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري للدراسة وتدعيمها، في حين أن هذه الدراسات تتفق مع الدراسة الحالية في تأثير فيروس كورونا على الصحة النفسية، ولكن تختلف معها في عينة الدراسة، والمناهج، والأدوات المستخدمة، واستناداً إلى ما سبق فإن الدراسة الحالية تميزت عن الدراسات السابقة في تناولها لتأثير فيروس كورونا على منسوبات التعليم في المدارس الحكومية بالمرحلة الابتدائية في المدينة المنورة؛ حيث إنه -على حد علم الباحثة- لم تنطرق أي من الدراسات السابقة لتناول هذه المحددات وإبرازها.

كما هدفت دراسة علي إلى العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد، والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، وقد تكونت العينة من (١٠٠) امرأة تتراوح أعمارهن بين (٣٠ سنة) و(٥٠ سنة)، واستُخدم للدراسة مقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى العاملات (من إعداد الباحثة) وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وفيروس كورونا، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية تُعزى لمتغير (السن - والمستوى التعليمي)، في حين أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة تُعزى لمتغير (السن - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي)، كما هدفت دراسة عامر ٢٠٢٠ إلى تحديد مستوى جودة الحياة، وكذلك إسهام الصمود النفسي في التنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا، وبلغ عدد العينة ٤٤٢، واستُخدم مقياس جودة الحياة، وأوضحت النتائج توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة، وأسهم الصمود النفسي في التنبؤ بجودة الحياة؛ لذلك فإن للصمود النفسي تأثيراً موجباً على جودة الحياة، كما هدفت دراسة الكحالي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي، وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا، كوفيد ١٩، والتعرف على الفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي وفق متغير النوع الاجتماعي وطبيعة العمل أو العمر، تكونت عينة الدراسة من (٣١١) من الذكور والإناث، وتم تطبيق استبيان لقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي، اشتمل على (٢٠) فقرة، موزعة على بُعدين، الأول: الرضا عن الحياة في

ظل جائحة كورونا، وتضمن (١٠) فقرات، والبُعد الآخر: الطمأنينة النفسية في ظل جائحة كورونا، وتضمن (١٠) فقرات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوًى عالٍ في مستوى الأمن النفسي لدى المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي والعمر، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير طبيعة العمل لصالح الموظفين، وأوصت الدراسة بضرورة إكساب أفراد المجتمع المهارات الاجتماعية والنفسية المعززة للمشاعر الإيجابية، وتحقيق وجودهم وتفاعلهم اجتماعياً ونفسياً في ظل جائحة كورونا، كوفيد ١٩، بتوظيف الورش والمؤتمرات التبادعية، باستخدام التقنيات الإلكترونية الحديثة.

كما هدفت دراسة موسى وكجور (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى القلق النفسي بسبب جائحة كورونا وسط سكان محافظة الأحساء، والكشف عن فروق في مستوى القلق النفسي تُعزى لبعض المتغيرات الديمغرافية (النوع - العمر - المؤهل العلمي - الهوية - المهنة)، استُخدم فيها المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١١) مفحوصاً، وتم تطبيق استبيان القلق النفسي من تصميم الباحثين، والحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss؛ لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى القلق بسبب وباء كورونا وسط محافظة الأحساء، مع وجود فروق تُعزى لمتغير (النوع - العمر - المؤهل العلمي - المهنة)، وعدم وجود فروق فردية تُعزى لمتغير (الهوية).

الطريقة والإجراءات:

المنهج:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الكيفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، وتهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، وجمع المعلومات والبيانات عنها وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها، بحيث يؤدي ذلك إلى فهم علاقات هذه الظاهرة، وكذلك فهم الواقع وتطويره (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧م، صفحة ٢٧٦).

مجتمع الدراسة:

شملت الدراسة جميع منسوبات المدارس الحكومية (القائدات والوكيلات والمرشدات والمعلمات) والبالغ عددهن (٣٦٢٧) وذلك حسب إحصائية وزارة التعليم بالمدينة المنورة لعام ١٤٤٢هـ.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية مقننه على عينة قوامها (١٢٠) قائدة ووكيلة ومعلمة ومرشدة بطريقة عشوائية، تم اختيار عينة المقابلة بلغ عددها (٢٥) منسوبة من منسوبات المدارس الحكومية بنسبة (٣%) من مجتمع الدراسة، وقد تنوعت العينة من جميع أحياء المدينة المنورة (المطار - باقنو - العزيزية - العوالي - العاقول).

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق الدراسة في الكشف عن تأثير (كوفيد- ١٩) وعلاقته بالآثار النفسية لدي منسوبات المدارس الابتدائية، واستخدم في ذلك المقابلة المفتوحة لعينة عنقودية غير مقصودة، وتمت الاستعانة بأهل الخبرة والمعرفة في الميدان التربوي لأخذ اقتراحاتهم حول أسئلة المقابلة المفتوحة، وبناء عليه تم إعداد أسئلة المقابلة:

• ما أبرز المشاعر الإيجابية التي شعرت أثناء جائحة كورونا، وما أسباب هذه المشاعر الإيجابية؟

• ما برز المشاعر السلبية التي شعرت بها أثناء جائحة كورونا، وما أسباب هذه المشاعر السلبية؟

إجراءات الدراسة

بعد التأكد من تساؤلات الدراسة، وبعد موافقة المشرفة على تطبيقها، قامت الباحثة بما يلي:

١. الحصول على خطاب من سعادة عميد كلية التربية، موجه إلى مدير عام التربية والتعليم في المدينة المنورة، وذلك لطلب السماح بتطبيق المقابلة على مدارس المرحلة الابتدائية.

٢. الحصول على خطاب من سعادة مدير التخطيط والتدريب والتطوير بإدارة التربية والتعليم بالمدينة المنورة، موجه إلى مديرة المدارس الابتدائية الحكومية للبنات، متضمن الموافقة على تطبيق المقابلة.

٣. عمل دراسة استطلاعية مقننة مع (١٢٠) من عينة الدراسة، وبسبب الظروف الحالية تم الاستطلاع عن طريق وسائل التواصل: (الواتس، تلغرام، الإيميل)، لجمع أكبر عدد من الأفكار حول الآثار الإيجابية والسلبية في أثناء جائحة كورونا لدى منسوبات المدارس الحكومية للمرحلة الابتدائية. وبناء على الدراسة الاستطلاعية تم اشتقاق عينة المقابلة، وهي ما يقرب من (٢٥) منسوبة، أخذ من كل مدرسة (٤) من المنسوبات (قائدة، وكيلة، مرشدة، معلمة). تم زيارتهن بالمدرسة، وإجراء المقابلة معهن، واستغرقت نصف ساعة، مع أخذ الإجراءات الاحترازية، وقامت الباحثة بذلك لضرورة الدخول إلى نفسية المفحوص؛ لرصد الآثار النفسية؛ ولأنه لا يوجد دراسة في الموضوع نفسه استُخدم المنهج الكيفي.

٤. تم جمع البيانات وفرزها.

٥. مناقشة نتائج الدراسة ووضع التوصيات والمقترحات.

تحليل النتائج:

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة.

وللإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية مفتوحة، بعنوان: الآثار الإيجابية، والسلبيات، لمنسوبات المدارس الحكومية؛ لمعرفة: هل الدراسة مناسبة، أو غير مناسبة لمجتمع الدراسة، ولمعرفة الصعوبات عند تطبيق المقابلة المفتوحة، وتم التحقق من

مناسبة الدراسة، وُجد تباين في الإجابات في أثناء تطبيق العينة الاستطلاعية لدى المنسوبات، تمثلت في الأبعاد الإيجابية الآتية: (الوقاية من المرض - الراحة - الطمأنينة - تحقيق السلامة - السعي للتطوير المهني - حب المعرفة - الشغف - الطموح - الثقة - العطاء - التنافس - المرونة)، والأبعاد السلبية الآتية: (عدم التواصل الاجتماعي - القلق - الخوف - التوتر - الحزن - الإحباط - واليأس)، وتم اختيار أكبر عدد من العينة الاستطلاعية اللاتي لديهن أكبر مؤثر، وترك الأبعاد غير المؤثرة التي تُعد فرعية.

وبناءً عليه سوف تتناول الباحثة الأبعاد المؤثرة بصورة كبيرة، ومن أبعاد الأثار الإيجابية (الوقاية من المرض - الراحة - الطمأنينة - تحقيق السلامة) ، ومن أبعاد الأثار السلبية: (عدم التواصل - القلق - الخوف - التوتر)، وتم تطبيق هذه الأبعاد على عينة يبلغ عددها (٢٥) منسوبة من المنسوبات.

جدول (٢) توزيع مفردات العينة الاستطلاعية للإجابة عن السؤال الأول

النسبة المئوية	التكرار	المشاعر الإيجابية
٢٥%	٣٠	الوقاية من المرض
١٦%	٢٠	الراحة
١٥%	١٧	الطمأنينة
١٣%	١٥	تحقيق السلامة
١١%	١٤	السعي للتطوير المهني
٤%	٥	حب المعرفة
٣%	٤	الشغف
٣%	٤	الطموح
٢,٥%	٣	الثقة
٢,٥%	٣	العطاء
٢,٥%	٣	التنافس
١%	٢	المرونة

يتضح من الجدول (٢) أن (٣٠) من عينة الدراسة يمثل ما نسبته ٢٥% من إجمالي عينة الدراسة، مفردات الدراسة الاستطلاعية اللاتي كانت إجاباتهم (الوقاية من المرض)، وهن الفئة الأكثر من مفردات عينة الدراسة الاستطلاعية و(٢٠) يمثل ما نسبته ١٦% كانت إجابتهن الراحة، و(١٧) يمثل ما نسبته ١٥% كانت إجابتهن الطمأنينة، و(١٥) يمثل ما نسبته ١٣% كانت إجابتهن تحقيق السلامة، و(١٤) يمثل ما نسبته ١١% كانت إجابتهن السعي للتطوير المهني، و(٥) يمثل ما نسبته ٤% كانت إجابتهن حب المعرفة، و(٤) يمثل ما نسبته ٣% كانت إجابتهن الشغف، و(٤) يمثل ما نسبته ٣% كانت إجابتهن الطموح، و(٣) يمثل ما نسبته ٢,٥%، كانت إجابتهن الثقة، (٣) يمثل ما نسبته ٢,٥% كانت إجابتهن

العطاء، و (٣) يمثلن ما نسبته (٣) % كانت إجابتهن التنافس، و (٢) يمثلن ما نسبته ١ % كانت إجابتهن المرونة، وهي أقل المشاعر الإيجابية الممثلة في مجتمع الدراسة الاستطلاعية.

جدول (٣) توزيع مفردات العينة الاستطلاعية

النسبة المئوية	التكرار	المشاعر السلبية
٣٥,٨ %	٤٣	عدم التواصل الاجتماعي
١٥ %	١٨	القلق
١٢,٥ %	١٥	الخوف
١١,٦ %	١٤	التوتر
١٠,٦ %	١٣	الحزن
٦,٦ %	٨	الاكتئاب
٥,٨ %	٧	الإحباط
٤,١ %	٥	اليأس

يتضح من الجدول رقم (٣) أن (٤٣) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٣٥,٨ كانت إجابتهن عدم التواصل الاجتماعي، وهن الفئة الأكثر من مفردات عينة الدراسة الاستطلاعية، و (١٨) يمثلن ما نسبته ١٥ %، كانت إجابتهن القلق، و (١٥) يمثلن ما نسبته ١٢,٥، كانت إجابتهن الخوف، و (١٤) يمثلن ما نسبته ١١,٦ كانت إجابتهن التوتر، و (١٣) يمثلن ما نسبته ١٠,٦ كانت إجابتهن الحزن، و (٨) يمثلن ما نسبته ٦,٦ كانت إجابتهن الاكتئاب، و (٧) يمثلن ما نسبته ٥,٨ % كانت إجابتهن الإحباط، و (٥) يمثلن ما نسبته ٤,١ % كانت إجابتهن اليأس، وهي أقل المشاعر السلبية المتمثلة في مجتمع الدراسة الاستطلاعية.

تحليل نتائج السؤال الأول

الإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على:

- ما أبرز الآثار الإيجابية النفسية لفيروس كورونا على منسوبات التعليم بالمدارس الحكومية بالمدينة المنورة، وما هي أسباب هذه الآثار؟

جدول (٤) يوضح التكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة للمشاعر الإيجابية:

جدول (٤) توزيع مفردات العينة

النسبة المئوية	التكرار	المشاعر الإيجابية
٤٠ %	١٠	الوقاية من المرض
٢٨ %	٧	الراحة
١٦ %	٤	الطمأنينة
١٢ %	٣	تحقيق السلامة

يتضح من الجدول رقم (٣) أن (١٠) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٤٠ % من إجمالي عينة مفردات الدراسة اللاتي كانت إجابتهن (الوقاية من المرض)، وهن الفئة الأكثر من

مفردات عينة الدراسة ، ٧ منهن يمثلن ما نسبته ٢٨% من إجمالي عينة الدراسة، كانت إجابتهن الراحة، ٤ من عينة مفردات الدراسة يمثلن ما نسبته ١٦% من إجمالي عينة الدراسة كانت إجابتهن (الطمأنينة)، ٣ من مفردات عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ١٢% من إجمالي عينة الدراسة كانت إجابتهن تحقيق السلامة، وهي أقل المشاعر الإيجابية الممثلة في مجتمع الدراسة، وهكذا تكون المشاعر ممثلة للمجتمع الحقيقي.

وترجع المشاعر الإيجابية إلى الأسباب التالية من وجهة نظر المنسوبات:

١. الوقاية من المرض، بأخذ الاحترازمات الوقائية والبقاء في المنزل.
٢. الطمأنينة والأمن النفسي على أنفسهن ووجودهن بالقرب من أبنائهن.
٣. الراحة النفسية بسبب العمل عن بُعد، وضعف إمكانية انتقال الفيروس لهن.
٤. تحقيق السلامة والوقاية من فيروس كورونا، واستكمال الدراسة دون الحاجة إلى الخروج من المنزل.

مناقشة نتائج السؤال الأول:

كشفت نتائج الدراسة عن أن أبرز المشاعر الإيجابية نتيجة العمل عن بُعد تتمثل في (الوقاية من المرض، الراحة، الطمأنينة، تحقيق السلامة) من وجهة نظر منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة من وجهة نظر منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة بمدى الوازع الديني الذي يسود المجتمع السعودي، ومن أهم صفات الإنسان المسلم أنه يمتلك القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه بطريقة إيجابية، من دون خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته، والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، وإدراكه لكل ذلك جعل استجابته تشير إلى انخفاض مستوى القلق النفسي، كما أن هذه النتيجة تعكس وعي منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية بالمخاطر التي يسببها الفيروس في تفشيه، وهذا يتفق مع نتائج دراسة موسى وكجور (٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى انخفاض مستوى القلق بسبب وباء كورونا.

وتفسره الباحثة بمدى تعايش المعلمات في ظل أزمة كورونا والتكيف مع الوضع الراهن ومدى ثقافة المعلمة وفهمها أبعاد هذه الأزمة، وإن كان ليس كبيراً، وهذا ناتج عن احتياج المعلمات إلى مزيد من الدعم، سواء من الأسرة، أو من المجتمع؛ لأنها يقع على عاتقها مسؤولياتها عن العمل، ومسؤوليات الأسرة، بالإضافة إلى القلق الناشئ عن هذه الأزمة.

وتتفق مع دراسة الكحالي (٢٠٢٠)، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ في مستوى الأمن النفسي لدى المجتمع العماني، في ظل جائحة كورونا، كوفيد ١٩. وهذا ما اتفقت فيه مع دراسة (عامر، ٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى توافر مستوى جودة الحياة بدرجة كبيرة في ظل هذه الأزمة، حيث لم تؤثر هذه الأزمة في معظم مظاهر جودة الحياة الاجتماعية والنفسية لدى مفردات العينة.

وترى الباحثة هذه النتيجة منطقية؛ حيث إن المعلمات يشاركن أسرهن في تحمل أعباء الحياة ومسؤولياتها، وإتمام المهمات المنزلية، وتربية الأبناء، هذا بجانب عملهن، ولعل دور المعلمة هو نشر الوعي لدى طالباتها وأبنائها، وهذا يجعلها تتفاعل بقدر الإمكان، فدور المعلمة أساساً نشر الأمان بين طالباتها، لا تزيد عندهن القلق، وكذلك هي أم قبل أن تكون معلمة، كما تحاول أن تخفف من الآثار المفزعة لفيروس كورونا، وهذا يتطلب أن يكون لديها كفاءة ذاتية، وكفاءة خاصة، في تلك الظروف التي تعيشها البلاد، من انتشار فيروس كورونا المستجد، الذي أودى بحياة كثيرين، ففي ظل عدم وجود علاج حتى الآن أصبح الأمر مثيراً للقلق والخوف من الإصابة، أو نقل المرض للآخرين، وخصوصاً مفردات الأسرة، فالمعلمة تعد مصدر أمان للمحيطين، وهذا يتطلب دعماً نفسياً ومعنوياً لكي تواصل مسيرتها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (علي ، ٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، واتفقت مع دراسة (Kang et al. ، ٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى أنهم يعانون مستوى متوسطاً من القلق، بنسبة (٢١,٣%)، ويعانين مستوى منخفضاً من القلق.

تحليل نتائج السؤال الثاني:

- ما أبرز الآثار السلبية النفسية لفيروس كورونا على منسوبات التعليم بالمدارس الحكومية بالمدينة المنورة، وماهي أسباب هذه الآثار؟
جدول (٥) يوضح التكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة للمشاعر السلبية:

الجدول (٥) توزيع مفردات العينة للإجابة عن السؤال الثاني

النسبة المئوية	التكرار	المشاعر السلبية
٤٤%	١١	عدم التواصل الاجتماعي
٢٠%	٥	القلق
١٦%	٤	الخوف
١٢%	٣	التوتر
٨%	٢	الحزن

يتضح من الجدول رقم (٥) أن (١١) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٤٤% من إجمالي عينة مفردات الدراسة كانت إجابتهن (عدم التواصل الاجتماعي)، وهن الفئة الأكثر من مفردات عينة الدراسة، (٥) منهن يمثلن ما نسبته ٢٠% من إجمالي عينة الدراسة، كانت إجابتهن القلق، (٤) من عينة مفردات الدراسة يمثلن ما نسبته ١٦% من إجمالي عينة الدراسة كانت إجابتهن (الخوف)، (٣) من مفردات عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ١٢%، التوتر، و(٢) يمثلن ٨% الحزن، وهي أقل المشاعر السلبية الممثلة في مجتمع الدراسة، وهكذا تكون المشاعر ممثلة للمجتمع الحقيقي.

- وترجع المشاعر السلبية للأسباب التالية، من وجهة نظر المنسوبات:
١. العزلة وعدم التواصل الاجتماعي، وفقد العلاقات الجميلة في العمل، وفقد الممارسات الفاعلة والمباشرة بين المعلمة والطالبات في الميدان التعليمي.
 ٢. الخوف من استمرار الجائحة، واستمرار التعليم عن بُعد، والخوف من عدم الرجوع للحياة العادية، وإلى الأهل والصاحبات.
 ٣. التوتر والقلق من مستجدات فايروس كورونا.
 ٤. الحزن بسبب البُعد عن الزميلات والطالبات، وفقد جو العمل، وعدم القدرة على تقديم المساعدة الفاعلة للطالبات.
- مناقشة نتائج السؤال الثاني:

كشفت نتائج الدراسة عن أن أبرز المشاعر السلبية نتيجة العمل عن بُعد تتمثل في (عدم التواصل الاجتماعي، القلق، الخوف، التوتر، الحزن) من وجهة نظر منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أو الأثار السلبية بظهور الوحدة والعزلة الاجتماعية على نفسية المفردات وأجسادهن، وهذا ما أشارت إليه دراسة بن زيان وزيتوني (٢٠٢٠) من أن الأفراد الذين لا يشعرون بالتواصل مع غيرهم يكونون عرضة لأنواع من المعاناة، المشاعر السلبية، فيما أشارت الدراسة إلى كون العلاقات الاجتماعية هي محور حياة الإنسان، ولما للعلاقات الاجتماعية من أهمية كبيرة في بناء الجماعة، وما يسودها من تجاذب أو رفض أو تنافر، ويتصف التفاعل الاجتماعي بين الفرد والجماعة بالإيجابية، إذا سادته المحبة والمودة والتعاطف والتقبل، وبالسلبية إذا عم النفور وطغت النواحي المادية على المشاعر الإنسانية. وتفسر الباحثة ذلك بأن المجتمع بمختلف مستوياته التعليمية يدرك المخاطر التي يمكن أن يسببها تفشى الفيروس، وعليه يتبع الإجراءات الاحترازية والتعليمات المطلوبة لعدم الانتشار، ويمكن تفسير الأثار السلبية في ضوء ما أشارت إليه دراسة الكحالي (٢٠٢٠) بأنه حسب التقارير الطبية فإن أثرها على الأطفال والشباب يكون أقل، وذلك بحكم جهاز المناعة لديهم، مقارنة بكبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة؛ لذا فإن متغير العمر في الدراسات العلمية الهادفة إلى دراسة جائحة كورونا وأثارها مهم جداً، ولا بد أن يُعطى الأولوية والأهمية.

وقد وجه الأطباء والمختصون بضرورة تقديم أعلى مستويات الرعاية الصحية، والتدابير الوقائية؛ لحماية الناس من فيروس كورونا، كوفيد ١٩، لا سيما الأطفال، وكبار السن، وذوي الأمراض المزمنة؛ لخطورته الشديدة على حياتهم، ولأثره الصحي عليهم، ولعل كثرة الوفيات كانت في كبار السن وذوي الأمراض المزمنة؛ لذا فخطر الجائحة لم يفرق بين الصغير والكبير، وأصبحت الغاية العظمى الحفاظ على حياة البشر بجميع الوسائل والإمكانات.

وترى الباحثة أن ترتيب الأبعاد جاء منطقيًا، حيث جاء القلق في المرتبة الأولى، وهو شعور عند أي أزمة، أو شيء خطير يمر به الإنسان، ثم لَمَّا بدأ المرض ينتشر وُجِدت حالات وفاة من المحيطين بدأ الخوف على النفس، ثم المقربين، وهذا بدوره يؤدي إلى التوتر والحزن؛ نتيجة الخوف من الإصابة، وأكدت دراسة علي (٢٠٢٠) أن ضغوط المرأة العاملة كثيرة؛ لكونها إحدى شرائح المجتمع التي تتعرض يوميًا لكثير من المواقف الضاغطة والإجهاد النفسي، سواء على المستوى الداخلي، كالضغوط الشخصية والجسمية والنفسية، أو على المستوى الخارجي، كالضغوط الاجتماعية والبيئية، وضغوط العمل.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفقي (٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية في ظل جائحة كورونا، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ستاتشي (٢٠٢١)، حيث أشارت إلى أن (٣٨) من المعلمين يشعرون بالقلق، والقلق الشديد، في خلال الجائحة، في حين أن ٨٪ فقط من المعلمين يظهرون المشاعر الاكتئابية، واتفقت مع دراسة مارية دوسلي (٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى أن نسبة عالية من المعلمين أظهرت أعراض القلق والاكتئاب والإجهاد، دراسة (Kang et al., ٢٠٢٠)، حيث توصلت إلى أن حوالي (٢,٦%) من إجمالي العينة يعانون مستويات مرتفعة جدًا من القلق والاكتئاب والأرق، و(٥٦,٨%) يعانون بدرجة متوسطة، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة موسى وكجور (٢٠٢٠) حيث أشارت إلى انخفاض مستوى القلق بسبب وباء كورونا وهذا ما أكدت عليه دراسة عامر (٢٠٢١)، حيث أشارت إلى المناقشة مع مفردات المجتمع من طلاب وموظفين وعمال وغيرهم؛ لاستطلاع آرائهم عن أهم الآثار النفسية والاجتماعية لانتشار فيروس كورونا المستجد، وكانت أغلب استجابات المفردات هي مشكلات نفسية: (الملل، والضيق، والخوف، والضغوط، والقلق من المستقبل، والقلق على الأسرة)، ومشكلات اجتماعية، مثل عدم التواصل مع الأهل والأصدقاء، واقتصادية، مثل الضغوط الاقتصادية، والضائقة المالية، وفقدان العمل، وكثرة متطلبات الحياة

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:
- الدعم النفسي والمعنوي لمنسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية؛ لتخفيف الآثار النفسية السلبية لديهن.
 - عمل برامج إرشادية توعوية لكيفية الوقاية من وباء كورونا، وتنمية المشاعر الإيجابية لدى منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية.
 - العمل على تقسيم العمل بين منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية؛ وذلك لتقليل الضغوط عليهن، والحفاظ عليهن من وباء كورونا.

مقترحات لدراسات مستقبلية:

- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية تستهدف المشاعر الإيجابية لمنسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية، في مدن المملكة العربية السعودية ومحافظاتها الأخرى، وعقد مقارنة بين ما تنتهي إليه من نتائج، وبين نتائج الدراسة الحالية.
- إجراء دراسة تستهدف تقييم المشاعر الإيجابية والسلبية مع متغيرات أخرى.
- إجراء دراسة قائمة على برنامج يستهدف توعية منسوبات التعليم للمرحلة الابتدائية بالمشاعر الإيجابية.

المراجع

- أبوعلام، بطرس حافظ (٢٠٠٨). *التكيف والصحة النفسية*. عمان، المسيرة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، عبد السلام عمارة (٢٠١٥). *الاكتئاب النفسي: الأسباب والأعراض- أساليب العلاج*. مجلة التربوي، جامعة المرقب، كلية التربية بالخمسة، ٧، يوليو، ٧٢-٨٢.
- أشرف محمد (٢٠١٦). *اضطرابات النوم وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى ذوي العرض*. دوان. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق (١٥، ٣٤٦ - ٤٠٢).
- إيمان جمعة (٢٠١٤). *المشكلات النفسية والاجتماعية للأطفال المحرومين من الوالدين: دراسة مطبقة على دار رعاية الأطفال بأبي هريدة بطنابلس*.
- الحديني، وفاء مسعود (٢٠٠١). *المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة*. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٥ (٦٠)، ٦٤-٨٣.
- خضر، عادل كمال و عبد الغني، خالد محمد (٢٠١٣). *إعداد مقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين في المجتمع المصري*. مجلة الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٦ (٩٢).
- خميس، محمد سليم (٢٠١٥). *المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي: دراسة استكشافية على عينة من الطلبة بجامعة ورقلة*. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد* (٢٠٢٠). الناشر بيت الحكمة
- الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٢). *الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة*. مجلة كلية المعلمين، ٣٤.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨). *المشكلات الاجتماعية*. القاهرة، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا، مجلس بحوث العلوم الاجتماعية والسكان.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). *علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة*، ٥، القاهرة، عالم الكتب.
- السميران تامر والمساعد، عبد الكريم (٢٠١٤م). *سيكولوجية الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها*. عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- صفوت، إبراهيم (٢٠١٠م). *البحث العلمي، مفهومه- أدواته- تصميمه*. الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- عامر، عبدالناصر السيد. (٢٠٢٠). *إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا-Covid-١٩*. *المجلة التربوية* (٧٦)، ١-١٢.
- عبد الحكيم، إيهاب حامد سالم (٢٠٢٠). *الحالة النفسية للطلاب خلال فترة انتشار وباء كورونا: مجلة الخدمة الاجتماعية*، ٦٠ (١)، ٨١-١٢٨.
- القوصي، عبد العزيز (١٩٥٣). *اسس الصحة النفسية*. مكتبة النهضة المصرية
- علي، نهلة صلاح. (٢٠٢٠). *دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس*

- كورونا المستجد "COVID-19" والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٨)، ٣٨٥-٤٣٤.
- علي، عبد الرحمن عبد الوهاب (٢٠١٦)، *المشكلات النفسية لدى شباب الجامعة في جامعة عدن*.
- الفاقي، أمال ابراهيم، & كمال، محمد. (٢٠٢٠). *المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. مجلة التربية (٧٤)*، ١٠٤٧-١٠٨٩.
- الكحالي، سالم بن ناصر بن سعيد، و الكحالي، خلفان بن سالم بن عبدالله. (٢٠٢٠). *مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع*، ع ٢١، ٣٨ - ٨.
- محمد عبد الرحمن (٢٠٢٠). *التباعد الاجتماعي*. دار النشر بيروت
- الحته، منال عبد الكريم (٢٠١٣) *المشاعر الايجابية والسلبية وأثرها على اداء الموظف الحكومي*.
- موسى، منتصر كمال الدين محمد، و كجور، آدم بشير آدم. (٢٠٢٠). *مستوى القلق النفسي في ظل جائحة كورونا وسط سكان محافظة الإحساء. الخليج العربي: جامعة البصرة - مركز دراسات البصرة والخليج العربي*، مج ٤٨، ع ٣، ٣٦٠ - ٣٣١.
- Elmer, T, Mepham, & Stadfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the CVID-19 crisis in Switzerland, *JAMA Pediatrics*, 174 (9), 819-820.
- FAME-RN. (2020). The COVID-19 Pandemic: A Family Affair: Guest Editorial. *Journal of Family Nursing*, <https://doi.org/10.1177/1074840720920883>.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019. (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Me Health*, 14(1), 20. doi:10.1186/s13034-020-00329-3
- Fisher, J., Languilaire, J.-C., Lawthom, R., Nieuwenhuis R., Petts, R. J., Runswick-Cole, K., & Yerkes, M. (2020). Community, work,

- and family in times COVID-19. -Community, Work & Family, 25%) antal 252 doi:10.1080/13668803.2020.1756568 in times of amily, 23(3), 247
- Kang, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness: SAGE Publications
- Madhav, N., O P., Rubin, E Pandemics: r inay N., Oppenheim, B., Gallivan, M., Mulembakani, ubin, E., & Wolfe, N. (2017). Chapter 17. omics: risks, impacts, and mitigation. Disease control priorities,
- Maertens G., Gerritsen, L., Salemink, E., & Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020.
- Mathew R. (2020). Psychological Correlates of a Pandemic VID-19). International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24, 6944-6949. tens.
- Okruszek, L., Aniszewska-Stańczuk, A., Piejka, A., Wiśniewska, M., & Żurek, K. (2020). Safe but lonely? Loneliness, mental health symptoms and COVID-19.
- Piwat, S., Pakara, Y., & Pratchayapong, Y. (2020). Effects: of Social Distancing, Self-Quarantine and Self-Isolation during the COVID-19 Pandemic on People's Well-Being, and How to Cope with It. International Journal of Science and Healthcare Research, 5(2), 12-20.
- Porta, M. (2014). A dictionary of epidemiology: Oxford university press.
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The Pandemic and its Impacts. Health, Culture and Society, 9, 1-11.
- Ramaci, T., Barattucci, M., Ledda, C., & Rapisarda, V. (2020). Social Stigma during COVID-19 and its Impact on HCWs Outcomes. Sustainability, 12, 13. doi:10.3390/su12093834
- Sage UK: London, England. 2- Earnshaw, V., & Chaudoir, S. (2013). Stigma. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), Encyclopedia of

Behavioral Medicine (pp. 1882-1885). *New York, NY: Springer New York.*

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: "Teparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease: Cambridge Scholars Publishing.*