وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

علاقة الضغوط النفسية بفيروس كورونا المستجد covid19
دراسة ميدانية في جامعة يحي فارس بالمدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: علوم التربية – إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- يعقوب مريم
- قوادرية سماح نور

إشراف الأستاذ(ة):

حيرش رضا

السنة الجامعية 2022/2021



شكر وعرفان

الحمد لله الذي علمنا لم نكن نعلم، ونشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم أولا وقبل كل شيء

نشكر الله عز وجل الذي وفقني في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما أتقدم بخالص

عبارات الشكر والعرفان والتقدير إلى كل من ساعدوني في إنجاز هذا البحث المتواضع له

المزيد من النجاح والتوفيق وإلى جميع أساتذتي الكرام اللذين أشرفوا على تكويني طيلة

مشواري الجامعي

وإلى جميع أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكل الطلبة التوفيق والنجاح.

إهداء

(فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما)

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من جمعنا تحت جناحيه طوال حياته على مثال القدوة الصالحة **أبي الغالي** أطل الله في عمره ورزقني بره

إلى منبع الحنان وغلى من سهرت الليالي من أجلي وكانت الداعم لي منذ نعومة أظافري **أمي الغالية** أطال الله في عمرها

إلى أخي وقرة عيني **بلال وهشام وهيثم** حفظهم الله

إلى حبيبتي وأختي بشرى حفظها الله **وصديقتي مريم**

إلى عائلتي الكبرى **جدايا وجدتاي** و**أخوالي** و**خالاتي** أطال الله في أعمارهم

أهدي تحياتي إلى كل من دعمني وساندني من قريب وبعيد

على صديقاتي بالجامعة بدون استثناء **مريم وأمال وياسمين**

سماح نور

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله علينا تنجح وقم الخيرات إلى **أبي وأمي**

الداعمان لي لكن كل الحي

إلى إخوتي محمد مسعودة فضيلة فاطمة المساندون لي لكم كل الامتنان إلى أختي "**فاتي**"

التي لم تلدها أمي الفخورة بي دائما والفخورة بها أتمنى لك كل التوفيق

إلى كل صديقاتي كلكن باسها ومقامها "**تسرين، فاتي، سماح، أمال، رتيبة، رشيدة، ياسمين، آية، سعيدة ايمن ، عليلو، إبراهيم**" دامت السعادة لكم كنتم الإضافة الأجمل

في مشواري الجامعي وإهداء خاص إلى **سماح** صديقتي أجمل أن تكون زميلتي في

المذكرة

كالمن علمني ونصحني سيجزيك الله

إلى كل من يعرفني وأعرفه

مريم

فهرس الموضوعات

العنوان	الصفحة
شكر وإهداء	أ
الفهرس	ب
مقدمة	ج
ملخص	د
الفصل التمهيدي:	
المقدمة	1
1/ إشكالية الدراسة.	5-4
2/ فرضيات الدراسة.	6
3/ أهمية الدراسة.	7
4/ أهداف الدراسة.	7
5/ التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.	8
6/ الدراسات السابقة والتعقيب عليها.	9
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
تمهيد	
1 – تعريف الضغوط النفسية.	17
2 – مصادر الضغوط النفسية.	18
3 - أنواع الضغوط النفسية.	22
4- مواجهة الضغوط النفسية	25
5 – كيفية حساب الضغط النفسي.	27
6 – النظريات المفسرة للضغوط النفسية.	28
خلاصة الفصل	30
الفصل الثالث: فيروس كورونا المستجد covid 19	

تمهيد	32
- تعريف فيروس كورونا المستجد	33
– طرق الانتقال	34
– أعراض الإصابة بفيروس كورونا.	34
أسباب الإصابة	35
– الوقاية من فيروس كورونا	36
_التلقيح ضد فيروس كرونا	38
خلاصة الفصل	43
الجانب التطبيقي	
تمهيد	46
1/ الدراسة الاستطلاعية.	47
2 / منهج الدراسة.	47
3/ حدود الدراسة.	48
4/ عينة البحث.	49
5/ أدوات جمع البيانات.	49
6/ الخصائص السيكومترية للاستبيان.	50
7/ توصيات الدراسة.	51
خلاصة الفصل	53
خاتمة	55
قائمة المراجع:	57
الملاحـق	62-59

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بفيروس كورونا المتجدد 19 couvid لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كورونا على عتبة قوامها 60 طالب من الجامعة (3 ذكور وإناث) متهم 30 أنثى، 30 ذكر التي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي واعتمدنا في جمع البيانات على مقياس الضغوط النفسية من إعداد (الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة المتوسط) ومقياس جائحة كورونا من إعداد (يعقوب وهيبة مريم لونيسي)((2021) ولتحليل البيانات استخدمتا الباحثتان برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

مقدمـــة

مقدمة:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد وشدة الصراع وتعاظم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وهو ما تعرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين تسمية الحديث بعصر الضغوط.

ومن أهم المتغيرات الحالية هو انتشار نوعا جديدا من الفيروسات يسمى فيروس كورونا المستجد couvid 19 والذي انتشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، فقد بدأ انتشار هذا الفيروس مثل السيناريوهات التي تحدث في أفلام الرعب أكثر مما هو في الواقع، ففي حقيقة الأمر في السنوات الأخيرة شهد العالم حالات تفشي حادة لفيروسات خطيرة على غرار فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) حيث كانت المرة الأولى التي تفشى فيها ميكروب سارس عام 2003 ووباء انفلونزا الخنازير عام 2009 مسببة لقلق شديد إلى أن اكتشف العلماء السبب وعكفوا على التوصل لاستراتيجيات للمكافحة.

ولعل الأمر هنا يختلف حيث ينتمي كل من فيروس كورونا المستجد فيروس السارس Sars و الميرس Mers إلى عائلة " فيروسات كورونا " وقد أظهر تحليل الجينات في

الماضي أن خصائص الجين الخاص ب " couvid 19 " تختلف اختلافا كبيرا عن جين " Sars – Cov " و " Mers – cov ".

وانطلاقا من تسلسل بعض الحالات العديدة المتجمعة، فإن خصائص انتقال فيروس كورونا المستجد من شخص إلى آخر واضحة جدا ومن تقييم الوضع الحالي للحالات المرضية يظهر تشخيص معظم المرضى أنهم بحالة جيدة وقابلين للتعافي، وهناك عدد قليل من المرض في حالة خطيرة.

الفصل التمهيدي:

المقدمة

1/ إشكالية الدراسة.

2/ فرضيات الدراسة.

3/ أهمية الدراسة.

4/ أهداف الدراسة.

5/ التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

6/ الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1/ الإشكالية:

يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة خاصة في العقود الأخيرة لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية وفي عصرنا الحالي ازدادت الضغوط والأعباء على الأصعدة الاجتماعية والاقتصادية والأمنية فقد أصبح الآن نعيش تهديدا متواصلا على كافة المستويات وهذا ما يضعها تحت الضغوط النفسية ويزيد من الأمر ما تشهده البلاد بل العالم بأكمله من موجات خوف وذعر في ظل مستجدات الحالية والتي ارتبطت بانتشار نوع جديدا كما يبدو من الفيروسات والذي يطلق عليه فيروس كورونا المستجد **Couvid 19**، الأمر الذي أحدث ثورة في التغيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية جراء انتشار هذا الوباء وتسبب في موجة من التناقضات القيمية فالأوبئة فطبيعتها أمراض جديدة لا تتوافر بشأنها المعلومات أو توقعات بكيفية انتشارها ومكافحتها ولا يوجد علاج لها.

وفي حلول عيد الربيع الصيني لعام **2020** وقعت حالات عديدة من الإصابات جراء تفشي وباء فيروس كورونا **couvid 19** في العديد من الأماكن داخل مقاطعة هوبي الصينية ثم انتشر هذا المرض في جميع أنحاء البلاد ليصبح أخطر حدث في مجال الصحة العالمية فكلما كان الوباء خطير بسبب سرعة انتشاره وانتقاله بالعدوى والآثار التي يتركها على المصابين بها زادت المدة الزمنية بلا علاج واضح وكانت المساحات متروكة

للاجتهادات الفردية والاجتماعية والتمسك بأي أمل في الخلاص حتى وإن كان ذلك يتمثل في ممارسات غير منطقية، ووفقا للمنظمة الصحة العالمية لأحدث إحصائيات فيروس كورونا المستجد على الصعيد العالمي والعربي ليوم **1 يونيو 2020** أنه تم تسجيل **6.309.587** حالة إصابة مؤكدة ومجموع وفيات بلغ **374,675** حالة وفاة ومجموع المتعافون بلغ **2.870.266** عالميا احتلت أوروبا المرتبة الأولى من حيث إجمالي الإصابات إذ بلغ **1.264.464** و **120.529** حالة وفاة وبالمقابل جاءت آسيا في المرتبة 3 بلغت **467.856 إصابة و 17.062 وفاة** في حين جاءت جنوب أمريكا في المرتبة 4 عالميا سجلت **131.375** إصابة والوفيات **6.023** ثم تأتي افريقيا في المرتبة 5 لتسجل **31.863** إصابة والوفيات بلغ **1.392** حالة عربيا احتلت المملكة العربية السعودية المرتبة الأولى من حيث الإصابات الذي بلغ **87.142** إصابة **525** حالة وفاة بينما جاءت قطر المرتبة الثانية لتسجل **58.433** إصابة و **40** حالة وفاة في حين جاءت الإمارات العربية المتحدة في المرتبة 3 عربيا بواقع **34.557** إصابة و **264** حالة وفاة يليها الكويت لتسجل **27.762** إصابة و **220** وفاة وبالمقابل جاءت مصر لتسجل **24.985** إصابة و **959** حالة وفاة يليها عمان بواقع **12.223** إصابة و **50** وفاة ثم البحرين **11.804** إصابة و **19** وفاة والجزائر تسجل **9.394** إصابة و **654** حالة وفاة.

يتضح مما سبق أن ضحايا فيروس كورونا المستجد في تزايد مستمر وما زال الفيروس يواصل تفشيه بوتيرة متسارعة في مختلف أنحاء العالم الأمر الذي ساهم بشكل كبير في مضاعفة الضغوط النفسية على جميع فئات المجتمع.

وفي ضوء ما سبق عرضه نحاول الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد **couvid 19** لولاية المدية.

التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين الضغوطات النفسية وكوفيد كورونا المستجد couvid 19 لدى طلاب جامعة ولاية المدية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإصابة بفيروس كورونا المستجد لدى عينة البحث للذكور؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإصابة بفيروس كورونا المستجد لدى عينة البحث للإناث؟

2/ فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين الضغوطات النفسية بفيروس كورونا المستجد couvid 19 لدى طلاب جامعة ولاية المدية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإصابة بفيروس كورونا المستجد لدى عينة البحث للذكور.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإصابة بفيروس كورونا المستجد لدى عينة البحث للإناث.

3/ أهمية الدراسة:

- دعم الحالة النفسية في ظل الضغوط الواقعة بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.
- التعرف على طبيعة الاضطرابات والضغوطات النفسية جراء انتشار فيروس كورونا المستجد.

4/ أهداف الدراسة:

- الوصول لفهم أعمق لفيروس كورونا المستجد من حيث انتشاره وأعراضه وتاريخه.
- التعرف على أنواع الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد.
- نشر الوعي الصحي فيما يخص انتشار الأمراض والفيروسات والوقاية على مستوى الأسرة والمجتمع.
-

5/ التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

- **تعريف الضغوط النفسية Psychogical stress:**

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الفرد الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، والتي قد تؤدي إلى إجهاد انفعاله مما يستلزم نوع من إعادة التوافق لدى الفرد فاروق السيد عثمان (2008 (96)) أي تتضمن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغير سيكولوجي سلوكي بدرجات مختلفة على الأفراد تبعا لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات[1].

- **التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:**

يعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائيا بأنها: هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم والمعلمة (المفحوص) على مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث والذي يتألف من **70 فقرة** موزعة على خمسة أبعاد: عبء الدور وغموضه – وضغوط العمل – والضغوط المدرسية – والرضا المهني وأخيرا ضغوط النمط الإداري لمدير المؤسسة،

[1] نهلة صلاح علي – دراسة العلاقة بين الضغوط الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 والاضطرابات النفسجسمية – ص7.

وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في مستوى الضغوط لدى المعلمين والمعلمات، أفراد العينة المستهدفة[1].

- **تعريف فيروس كورونا المستجد couvid 19:**

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديدا من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي وهو مجهول إلى حد الآن.

- **التعريف الإجرائي لفيروس كورونا المستجد couvid 19:**

فيروس قاتل أصاب كل أ رجاء المعمورة كان له أثر سلبي على كل الطلبة فمنهم من أصيب به ومهم من مات ومنهم من فقد أحد أفراد أسرته.

6/ الدراسات السابقة للضغوط النفسية:

1 / الدراسات العربية:

- دراسة **متولي (2000) بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقته بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس، وتكونت عينة الدراسة من **240** معلما ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط

[1] نائف علي أيبو – الضغوط النفسية – دار المعرفة الجامعية – 2020 – ص 46.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ويشعرون بالتوتر والإنفعال والشك[1].

2/ **الدراسات الأجنبية:**

- **دراسة شيري (2016) Shree بعنوان (دراسة الضغوط لدى الذكور والإناث من معلمي كليات الذكور والإناث):** كان الغرض من هذه الدراسة فحص مستوى الضغوط لدى عينة من المعلمين والمعلمات من معلمي كليات البنين والبنات، ممن يعيشون في رانشي، وقد تكونت العينة من **25** معلما و **25 معلمة**، والتي تراوحت أعمارهم بين (22 – 55 سنة) واستخدم لهذا الغرض مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن الإناث أكثر ضغوطا من الذكور[2].

[1] نائف علي أيبو – الضغوط النفسية – دار المعرفة الجامعية – 2020 – ص 123

[2] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 143.

الدراسات السابقة لفيروس كورونا المستجد Couvid19:

1/ الدراسات العربية:

- دراسة نهلة صلاح علي (2020) بعنوان (العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 والإضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، لقد تكونت عينة البحث من (100) امرأة عاملة مما تتراوح أعمارهم ما بين (**30 – 50**) عامل والذين لا يعانون من أمراض مزمنة ولقد اشتملت أدوات البحث على مقياس الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا، ومقياس الإضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة (إعداد الباحثة)، ولقد توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والإضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تغزى (لمتغير السن، المستوى التعليمي) في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد تغزى لمتغير الحالة الإجتماعية كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية

فـي الإضـطرابات النفسجسـمية لـدى المـرأة العاملـة، تعـزى لمتغيـرات (**السـن – الحالـة الاجتماعية – المستوى التعليمي**)[1].

2/ دراسـة عبـد الناصـر السـيد عـامر (2020) بعنـوان (إسـهام الصـمود النفسـي فـي جودة الحياة في ظل جائحة كورونا)، حيث هدفت إلى تحديد مستوى جدوة الحياة وكذلك إسهام ودور الصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا بلغ حجم العينة (442) مشارك توزعت حسب الجنس (63 ذكر و 379 أنثى) ومتوسط العمر (23 – 25) وأيضا هي الحالة الاجتماعية (327 أعزب و 115 متزوج) وكذا حسب مرحلة التعليميـة (10 ابتـدائي، 13 إعـدادي، 12 ثـانوي، 347 طالـب جـامعي وحامـل مؤهـل جامعي)، استخدم مقياس جودة الحياة بدرجة كبيرة وأسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بالجودة الحياة وذلك فإن الصمود النفسي تأثير موجب على جودة الحياة[2].

[1] يعقوب وفاء وهيبة – لونيسي مريم – دور العلاقة النفسية في تدعيم جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا لنيل شهادة الماستر ولاية المدية، ص20.

[2] يعقوب وفاء وهيبة – لوينس مريم – نفس المرجع السابق – ص 21.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة وجب على الباحثتان تقديم تعقيب عليها حسب العينة والهدف والنتائج والتوصل إلى النقاط المشتركة مع دراستنا الحالية ونقاط الإختلاف ونذكر منها:

- من حيث العينة: تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحدود المكانية حين عينة الدراسة في معظم الدراسات من بلد واحد كدراسة متولي (2000) من مصر، كما وجد تنوعا في الدراسات من حيث توزيع عينة الدراسة حسب الجنس فهناك دراسات اقتصرت على عينة من جنس واحد فقط في حين شملت دراسات أخرى على عينة من الجنسين (ذكور وإناث) كدراسة متولي (2000) أما البحث الحالي فتكونت عينة من الجنسين (ذكور وإناث) [1] أما الدراسات السابقة المتعلقة بجائحة كورونا طبقت أحدها على المرأة العاملة وأخرى طبقت على مختلف الأطوار التعليمية، كما نلاحظ دراسة نهلة صلاح علي (2020) كانت بعدد يساوي (100)[2].
- من حيث الأدوات: تنوعت أدوات الدراسة فهنا الباحث استخدم مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات من إعداد الباحث وقام باستخراج الخصائص السيكيومترية له

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 145 – 146.

[2] يعقوب وفاء وهيبة – لونيس مريم – نفس المرجع السابق – ص 21 – 22.

من الصدق والثبات والتي أشارت تلك الخصائص إلى تمتع المقياس بصدق جيد وثبات مقبول يمكن اعتماده في البحث الحالي على العينة المستهدفة من المعلمين والمعلمات من مدارس المرحلة الأساسية[1] واعتمد على دراسة (نهلة صلاح علي 2020) كانت بمقياس الإضطرابات النفسجسمية ومقياس الضغوط النفسية خلال جائحة كورونا[2].

- من حيث الهدف: تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية تبعا لتباين المتغيرات التي تناولتها كل دراسة في بعض الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالأخرى مثلا دراسة متولي (2000) ودراسة شيلي 2016[3] أما الدراسات المتعلقة بجائحة كورونا هدفت في مجملها إلى تأثير الجائحة في مجموعة من المتغيرات مثل دراسة (نهلة صلاح علي 2020) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والإضطرابات النفسجسمية عند المرأة العاملة (ودراسة عبد الناصر السيد عامر 2020) التي هدفت إلى تحديد مستوى جودة الحياة وذلك إسهام ودور الصمود النفسي لتنبؤ لجودة الحياة لجائحة كورونا[4].

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 148.

[2] يعقوب وفاء وهيبة – لوينس مريم – نفس المرجع السابق – ص 23.

[3] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 144.

[4] يعقوب وفاء وهيبة – لونيس مريم – نفس المرجع السابق – ص 23.

- من حيث النتائج: توجد اختلافات في نتائج الدراسات السابقة بالنسبة لمتغير الجنس فدراسة متولي (2000) ودراسة شيري (2016) أظهرت وجود فروق لدى دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات لقد استفاد من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة الإسهام في إثراء الإطار النظري للبحث الحالي. وتحديد متغيراته واستخدام الأدوات المناسبة وتحديد حجم العينة وتحديد المنهج الذي يتبعه وهو المنهج الوصفي الذي يناسب موضوع البحث الحالي ويساعد في التحقق من أسئلة البحث وصياغتها للوصول إلى النتائج كما استفاد الباحث من هذه الدراسات في استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات وفي إعداد مقياس البحث [1] كما أشارت دراسة نهلة صلاح علي (2020) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة كما لم تتضح فروق ذات دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيري (السن – المستوى التعليمي)[2].

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 151 – 152.

[2] يعقوب وفاء وهيبة، لونيس مريم – نفس المرجع السابق – ص 25.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1 – تعريف الضغوط النفسية.

2 – مصادر الضغوط النفسية.

3 – أنواع الضغوط النفسية.

4 – كيفية حساب الضغط النفسي.

5 – النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية قديمة موجودة مع وجود الإنسان ذاته، لقوله سبحانه وتعالى: لَقَدْ خَلَقنا الإنسان في كبد " سورة البلد الآية 4 إلا أن الإهتمام بها بوصفها مجالا للبحث هو الذي يمكن أن يكون حديثا نسبيا وذلك لتغير سمات المجتمع في الوقت الراهن، حيث يشهد العالم اليوم العديد من التطورات العلمية فالتكنولوجية التي انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، مما جعل الكثير من الباحثين يصفون القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية لذلك أصبحت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الضغوط النفسية ومصادرها وأهم أنواعها وكيفية مواجهتها وحسابها ونضرياتها

1/ تعريف بالضغوط النفسية Psychogical Stress:

مصلح الضغوط النفسية هو من المصطلحات متعددة الاستخدام، لذا فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغوط النفسية، إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة تبعا لوجهة نظر الكاتب والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه.

ـ فقد عرفه **الفرماوي وعبد الله** بأنه: يستخدم للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم ولإختناق[1].

[1] نائف علي أيبو – الضغوط النفسية – دار المعرفة الجامعية – 2020 – ص 43.

ـ ويذكر **سيلي Selye:** بأن الضغط هو استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه.

. ويشير لافي: إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة وتعريفاتها كثيرة ومتعددة، ولها تفسيرات مختلفة، فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من عرفها بأنها استجابات فسيولوجية.

ـ كما عرف **آثكين وسكوكش (Aithken Schohos):** الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي إلى شعور بالتهديد وعدم الإرتياح[1].

2/ مصادر الضغوط النفسية:

إن مصادر الضغوط في حياة الفرد هي متعددة ويمكن تصنيفها إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية.

أولا: المصادر الداخلية للضغوط النفسية

وتتمثل في ذاتية الفرد أو التكوين النفسي له مثل نمط الشخصية، الطموح المبالغ فيه، مدى التهيؤ والإستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية، القيم والعادات، الدوافع والاتجاهات، كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله فالشخصية ككيان منطوي

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 45.

على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة، كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الانفعالية والنفسية مثل: القلق – الاكتئاب – المخاوف المرضية.

ثانيا: المصادر الخارجية للضغوط النفسية

1 – ضغوط البيئة الطبيعية: إن مصطلح (البيئة) شائع الإستخدام في الأوساط العلمية، وقد أخذ استخدامه يتزايد يوما بعد يوم، وفي ضوء ذلك نجد للبيئة تعاريف عديدة ومتنوعة، باختلاف العلاقة التي تربط بين الإنسان وهذه البيئة، فالمدرسة بيئة، والجامعة بيئة، والمصنع بيئة، والمؤسسة بيئة، والمجتمع بيئة، والعالم كله بيئة، ويمكن النظر إلى البيئة من خلال النشاطات البشرية المختلفة كأن نقول، البيئة الزراعية، أو الصناعية أو الثقافية ..... الخ[1].

2 – ضغوط البيئة الاجتماعية: تتمثل في التفاوت الحضري، وصراع الأجيال، واختلاف الميول والإتجاهات وصراع القيم، وفقدان أوموت شخص عزيز، وكذلك الحوادث السارة يمكن أن تكون مصادر لضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، كما أن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتكون سببا لظهور الضغوط، وتعتبر الحياة مع الجماعة والإنتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية

[1] نائف علي أيبو – المرجع السابق – ص60.

المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح والرضا، وقد بينت حديثا دراسات هارفارد التي قام بها ماكليلاند وزملائه أن اضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للصحة وللتحقق من هذه الفكرة درس ماكليلاند وزملائه دور ما يسمى بالدافع للإنتماء، أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء والإلتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام[1].

4/ الضغوط السياسية:

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات السياسية والصراعات الحربية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة وتنشأ الضغوط السياسية عن أنظمة الحكم الاستبدادية، وتؤثر العوامل السياسية على حياة العديد من الأفراد ليس المهتمين بها فقط فالجو السياسي العام والتيارات السياسية السائدة، العقوبات المفروضة على بعض الدول، الحروب، توتر العلاقات مع بعض الدول، المساعدات المقدمة من بعض الدول، كل هذه العوامل تزيد من حجم الضغوط النفسية[2].

[1] نفس المرجع السابق، ص 62 – 63 – 64.

[2] نفس المرجع السابق، ص 65.

5/ الضغوط المهنية:

إن الحالة العقلية للعامل والصحة النفسية بصفة خاصة تلعب دورا هاما في استقرار العامل وتوافقه النفسي في حياته اليومية سواء كان ذلك في محيطه الأسري أو المهني فالعمل مهما كانت طبيعته يتطلب استعدادات جسدية وفكرية ونفسية، إذ تعتبر مركبات متكاملة فيما بينها تتأثر الواحدة بالأخرى، كما يؤثر كل عنصر على بقية العناصر الأخرى، فالحالة النفسية التي يكون عليها العامل تعكس نشاطاته وقدراته فقد تتوفر لدى العامل خبرات خاصة بمهنة معينة لكنه قد يقع في حادث ما إذا كان يعاني من توتر أو ضغط ما، مهما كان مصدره وتأتي المنظمة التي يعمل بها العامل في مقدمة العوامل المؤثرة على سلوكيات واستجاباته المختلفة، إن المحيط المهني يلعب دورا مهما في التأثير على نوعية العمل وقد أثبتت بحوث (إلتون مايو) أن العامل يتأثر بظروف العمل المختلفة، ففي حالة ضعف هذه الظروف يتدهور الانتاج وتقع الحوادث حيث كلما زادت المشاكل والضغوط كلما ارتفع عدد هذه الحوادث بها، وتعتبر الحوادث مؤشرا على سوء التوافق المهني[1].

[1] نفس المرجع السابق، ص 66.

3/ أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان، فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة وهناك الإيجابية والسلبية وهناك السارة و المؤلمة[1].وفيما يلي أهم أنواع الضغوط :

1 – الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد.

2 – الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة.

3 – الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل: الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الإزدحام في المرور.

فيما قام (**مور**) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1 – الضغوط الموقفية: وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

2 – الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 75.

3 – ضغوطات الأزمات أو الشدائد: التي يتعرض لها الفرد.

وقد ميز (سيلي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر المثير للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحسان بفقدان الشعور بالأمن[1].

وقسم (سيلي) الضغوط النفسية إلى 4 أنواع كما يلي:

1 – الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

2 – الضغط النفسي الطبيعي: وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

3 – الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق، ص 76.

4 – الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة[1].

3 – الضغوط الاقتصادية:

تتمثل الضغوط الاقتصادية تهديدا واضحا للفرد، ومن هذه التهديدات البطالة والفقر وانخفاض الإنتاج والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة، كما قد ينظر إلى هذه الضغوط على أنها الأزمات المالية التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلبا على ذاته ونفسه، وتتضمن الضغوط الإقتصادية عدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطأة والعبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

كما يرى أن الضغوط الاقتصادية تتصل بالمزايا المادية التي تسعى الإدارة للحصول عليها لإرضاء العاملين داخل المنشأة مثل: الحوافز والمكافآت ..... الخ والتعيين في الأماكن بعيدة عن إقتمة العامل مما يؤدي إلى إهدار المال في الإنفاق[2].

[1] نائف علي أيبو – نفس المرجع السابق – ص 77.

[2] نفس المرجع السابق، ص 64.

4/ مواجهة الضغط النفسي:

- ما الذي يسبب الضغط النفسي؟ في الحقيقة قد يكون ذلك أي شيء يشعرك بالتوتر والغضب و الاستياء والحزن، فقد تشعر بالضغط النفسي مثلا عند التفكير بالإختبار قيادة السيارة الذي ستجريه الأسبوع المقبل، أو بزيارة تنتظرها من بعض الأقارب المزعجين أو بقرار لابد أن نتخذه عند الانتقال إلى منزل جديد أو الزواج، ولا شك في أن ضغط العمل المستمر أو عبء تحظي وفاة أحد أفراد العائلة[1].
- يسبب الكثير من الضغط النفسي قد يثير الحماسة لدى أناس آخرين فسائقو سيارات السباق ومتسلقو الجبال يستمتعون بخوض التحديات الجسدية، في حين تثير عاصفة هوجاء الحماسة في نفوس البعض فينطلقون نحو الشاطئ وينضمون إلى طاقم بحارة على متن سفينة في عرض البحر، أيضا قد تصادف أشخاصا اختارو بملء إرادتهم العمل على المباني الشاهقة والأسطح العالمية خلاصة الأمر أن ما يسبب الضغط النفسي عند البعض قد يثير الحماسة عند الآخرين، غير أن قليلا من الضغط النفسي من وقت إلى آخر قد يأتي بنتائج جيدة على الإنسان فعندما نضطر إلى مواجهة تحد معين أو إلى القيام رغما عنا بعمل ما، نلاحظ أننا غالبا ما نجد السبيل الأمثل لإنجاز الأهداف الموكل إلينا تنفيذها، لا بل إن تجاوزها يثير في نفوسنا شعورا إيجابيا لا سيما وأن قبول

[1] غريغ ويلكنسون – الضغط النفسي – الطبعة 1 – 2013 – ص 8.

التحديات والتغلب عليها يحد من الشعور بالملل في الواقع قد يخلق بعض الأشخاص عن عمد بعض التحدي في حياتهم للتخلص من فترات الروتين التي تسيطر بين الحين والآخر عليهم.

- تتنوع الأسباب التي تدفعك لتكون متفائلا ومتأكدا من أنك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك، وتتعدد معها الأساليب التي تعتمد أولا على القدرات الذاتية للتقليل من الضغط النفسي والسيطرة عليه والتي غالبا ما تتكلل بالنجاح، صحيح أننا معرضون جميعا لبعض الضغط النفسي، إلا أن القلة هي التي تطور أمراضا عاطفية تحتاج إلى مساعدة اختصاصيين[1].

النقاط الأساسية:

- إن ما يسبب الضغط النفسي هو أي شيء يثير لديك شعورا بالتوتر والغضب والاستياء والحزن.

- ما يسبب الضغط في حياة البعض قد يثير حماسة لدى الآخرين.

- يؤثر الضغط النفسي المتكرر على الصحة والحياة.

- تتنوع الأسباب التي تدفعك لتكون متفائلا ومتأكدا من أنك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك.

[1] غريغ ويلكنسون – نفس المرجع السابق – ص 13.

- يحدث الضغط النفسي مجموعة كبيرة من التغيرات في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري[1].

5/ كيفية حساب الضغط النفسي:

مستوى الضغط النفسي= ظروف قد تؤدي إلى الضعط + استجاباتنا لهذه الظروف(على الصعيد الجسدي العاطفي الإدراكي والمسلكي)+ أهمية هذه الظروف في حياتنا هل تشعرنا(بسعادة ، بحزن، بقلق) ام أنها لاتحدث أي فرق فحياتنا

فعلى سبيل المثال: يشغل جون سميث، وهو متزوج وأب لثلاثة أطفال منصبا يحبه ويعني له الكثير ، ويثقل رهن كبير كاهله،/ لكن حصل أن فصل عن عمله ما جعله يرزح تحت ضغط ثقيل، لم يكن هذا الضغط النفسي أمرا سهلا بالنسبة إليه لا سيما أنه قد يعاني من أعراض جسدية (ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، الأرق فقدان الشهية والتعب، نوبات غضب وانزعاج مفاجئة) مما يؤثر على سلوكه الظاهري[2].

[1] غريغ ويلكنسون – نفس المرجع السابق – ص 14.

[2] غريغ ويلكنسون – نفس المرجع السابق – ص 16.

6/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1/ نظرية التحليل النفسي Psychoanalyite Theory:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب المتساوي سيجموند فرويد ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: ألفرد آدلر صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونج مؤسس علم النفس التحليلي، وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها، وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب[1].

2/ النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن سنة 1912 ميلادية وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع

[1] نائف علي أيبو – الضغوط النفسية – دار المعرفة الجامعية – 2020، ص 97 – 98.

موجهة إلى غاية بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية و غدية مختلفة وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها[1].

3/ **نظرية هزي موراي (Murray 1938)**: مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا) ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة[2].

[1] نائف علي أيبو، نفس المرجع السابق، ص 98 – 99.

[2]. نائف علي أيبو، نفس المرجع السابق، ص 99

خلاصة الفصل:

وأخيرا يمكن القول أن مهنة التعليم من المهن الشاقة والمرهقة والتي تتطلب من المعلم في كثير من الأحيان مطالب متعددة مثل: كفاءاته ومهاراته وسماته الشخصية والعقلية وغير ذلك وقدرته المعرفية والعلمية وكل هذه المطالب تعد أساسية لمهنة التعليم وإذا لم يتمكن المعلم من القيام بدوره الفاعل في العملية التعليمية مع طلابه والتواصل الإيجابي مع زملائه في المهنة فإن ذلك قد يسبب له الكثير من المشكلات التكيفية مع ذاته والآخرين وبالتالي اشتداد هذه المشكلات وتفاقمها يمكن أن يسبب حالة من الضغط النفسي الناجم عن ممارسة مهنة التعليم والتي يمكن أن تكون في نهاية المطاف حالة من الاحتراق النفسي، لذلك فضغوط مهنة التعليم تحدث حينما يواجه المعلم مجموعة من المطالب والمهام والواجبات التي تفوق قدرته على التكيف معها، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس التكويني للمعلم ويمكن النظر إلى الضغط على أنه ظاهرة إدراكية تعكس العملية العقلية.

الفصل الثالث: فيروس كورونا المستجد covid 19

تمهيد

- **تعريف فيروس كورونا المستجد**

- طرق الانتقال

- أعراض الإصابة بفيروس كورونا.

- الوقاية من فيروس كورونا

_التلقيح ضد فيروس كرونا

خلاصة الفصل

تمهيد:

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديدا من نوعه يصيب الجهاز التنفسي المرضي للمصابين بالالتهاب الرئوي وهو مجهول السبب حتى الآن وقد ظهر في مدينة " ووهان " الصينية في أواخر العام 2019 وفي عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية فيروس كورونا المستجد على الإلتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا ثم غيرت في 22 فبراير الإسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد إلى couvid 19 وفي هذا الفصل سوف نقوم بالإهتمام بهذا الموضوع وتقديم تعريف لهذا الفيروس وطرق الانتقال وأعراضه وأسبابه والوقاية منه والتلقيح ضده

- تعريف فيروس كورونا المستجد couvid 19:

بينما العالم في حالة من الهدوء إذ طرقهم الصراخ بوجود فيروس منتشر سريع الانتشار بدأ من الصين وأخذ يجوب العالم، فتغيرت حال العالم، تعطلت المطارات، والرحلات، كثير من الشركات، خسائر تريليونية، حظر التجوال، إغلاق المساجد، فما هو فيروس كورونا؟

تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات تتنوع بين الزكام وأمراض أكثر وخامة، ويمثل فيروس كورونا المستجد 19 – couvid سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل وتعد فيروسات كورونا حيوانية المصدر ويعني ذلك أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر[1] ، ومن المعروف أن فيروس كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزكات البرد الشائعة إلى الأمراض أشد وخامة[2].

[1] الأستاذ الدكتور أشرف خليفة السيوطي، الأحكام الفقهية المتعلقة بفيروس كورونا، دار اللؤلؤة للنشر والتوزيع، المنصورة، مصر، ص15.

[2] نهلة صلاح علي، دراسة العلاقة بين الشغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد 19 – covid والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات التقنية، ص10.

2 – طرق الانتقال:

ينتشر الفيروس من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة ضمن (6 أقدام أو 2 متر) وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث.

ـ ويمكن أن ينتشر إذا لمس الشخص سطحا عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه[1].

3 – الأعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد couvid – 19:

تشمل الأعراض الشائعة للعدوى أعراضا تنفسية والحمى والسعال وضيق النفس وصعوبات في التنفس، وفي الحالات الأكثر وخامة، قد تسبب العدوى والالتهاب الرئوي، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم، والفشل الكلوي وحتى الوفاة، ويستغرق الأمر في المتوسط 5 – 6 أيام بين إصابة الشخص بعدوى الفيروس وظهور الأعراض، ومع ذلك فقد تصل المدة إلى 14 يوما.

[1] الأستاذ الدكتور أشرف خليفة السيوطي، نفس المرجع السابق، ص 16.

وينبغي للأشخاص المصابين بأعراض خفيفة اللذين يتمتعون بخلاف ذلك بصحة جيدة، أن يلجؤو إلى العزل الذاتي، والتماس العناية الطبية إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس واتصال بالمرفق الرعاية قبل أن تذهب[1].

4/ أسباب الإصابة بفيروس كورونا couvid – 19:

يشير بيغلهول وآخرون (1998، 119) إلى أن الوباء epidmic هو ظهور عدد من حالات الأمراض في مجتمع أو إقليم على نطاق واسع أو أكثر من المعتاد أو على نحو غير متوقع بالقياس إلى المكان والزمان المفترضين.

فعندما يوصف الوباء لابد من التحديد النوعي الواضح للفترة الزمنية والإقليم الجغرافي والجماعات المحلية التي تحدث لديها الحالات.

وبتطبيق ذلك على موضوع البحث الحالي نجد أن وباء كورونا وصل إلى حد الجائحة والتي تفشيت في جميع أنحاء العالم بلا استثناء والتي – إلى الآن – لم يتم التوصل إلى تحديد دقيق لأسبابها وكيفية علاجها، ومن غير الواضح بالضبط مدى قدرة عدوى فيروس كورونا المستجد على الانتقال بين الناس ولكن يبدو أن ينتشر بين أشخاص الذي يوجد بينهم احتكاك مباشر فقد ينشر عن طريق الرذاذ الصادر من الجهاز التنفسي عندما يسعل

[1] نفس المرجع السابق، ص 17.

المصاب بالفيروس أو العطس وقد ينشر أيضا إذا لمس الشخص سطحا عليه الفيروس ثم لمس فمه أو عينه[1].

5 – الوقاية:

وفقا للدليل الإرشادي لمنظمة الصحة العالمية (2007/ 11/ 12) فإن هناك العديد من الممارسات الصحية التي يمكن تطبيقها على نطاق واسع للوقاية من انتشار الفيروسات وخاصة تلك المرتبطة بعدوى الجهاز التنفسي والتي تتلخص فيما يلي:

- الوقاية من المرض في البيت:

هناك إجراءان رئيسيان هما نظافة الأيدي واتباع سلوكيات الرفيقة الخاصة بالجهاز التنفسي، وبالإضافة إلى ذلك فإنه أثناء حدوث جائحة يمكن الحد من انتشار العدوى وذلك بعزل المرضى من أفراد العائلة عن الأصحاء منهم.

1 – نظافة الأيدي:

تعتبر نظافة الأيدي إجراءا هاما جدا للوقاية من انتشار الأمراض وخاصة تلك التي ترتبط بعدوى الجهاز التنفسي الحاد، فرذاذ السعال والعطس أو لمس مواد التي تحتوي على

[1] نهلة صلاح، نفس المرجع السابق، ص 12.

ملوثات الجهاز التنفسي العدوائية قد تلوث الأيدي والملابس والسطوح (كالمناضد والأقفال وقبضات الأبواب والأطباق والصواني والأكواب).

لذلك يجب تنض الأيدي بغسلها بالصابون والماء لمدة 20 ثانية قبل شطفها ثم تجفيفها كما أن استعمال المستحضرات المرتكزة على الكحول (نسبة الكحول 60 / 80) تكون فعالة في القضاء على الفيروس على أن تفرك بها اليدين حتى تجف، مع أخذ الإحتياطات السلامة قبل الاقتناء هذه المركبات الكحولية في المنازل الحذر من ابتلاعها أو تعرضها لنار).

كيفية غسل اليدين:[1]



[1] نهلة صلاح علي، نفس المرجع السابق، ص 13/ 14.

ـ تشمل التوصيات الموحدة للوقاية من انتشار العدوى غسل اليدين بانتظام وتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس، وطهي اللحوم والبيض جيدا بالإضافة إلى تجنب مخالطة أي شخص تبدو عليه أعراض الإصابة بمرض تفشي مثل السعال والعطس[1].

التلقيح:

1-1-معلومات ملصق لقاح كوفيد 19:[2]

لقاح كوفيد 19 تجهيز كوفاكس	
(أدخل طريقة الإدارة، عضلي، إلخ	(أدخل الحجم الإجمالي)
(أدخل ظروف التخزين)	(أدخل القوة/الجرعة)
(أدخل قنينة متعددة الجرعات(عدد الجرعات× الحجم)	(أدخل رمز القراءة السريعة/أو موقع الأنترنت)
(أدخل تاريخ التصنيع)	(أدخل الشركة المصنعة)

[1] الأستاذ الدكتور أشرف خليفة السيوطي، نفس المرجع السابق، ص 17.

[2] - التطعيم ضد فيروس كوفيد 19، التجهيز والإرشاد اللوجستي، الإرشادات المؤقتة 2021، ص11.

لمحات عن اللقاح:

يوجد أكثر من 200 لقاح مرشح في طور البحث والتطوير وقد يتطلب البعض منهم تخزين في درجة برودة فائقة الإنخفاض(**ULT**)للحفاظ على الفاعلية، خاصة أنواع لقاح مرسال حمض الريبونوكلييك (**MRNA**) وهذا يشكل تحديات إضافية لتخزين ونقل سلسلة البرودة خاصة في المناطق النائية بعيدا روابط النقل الرئيسية ومنشآت (مرافق) التبريد، والأماكن التي بها إمدادات طاقة غير مستقرة، في **31 كانون الأول /ديسمبر 2020**، أدرجت منظمة الصحة العالمية لقاح مرسال حمض الريبوكلييك **MRNAلكوفيد 19-** BNT 162B2 للاستخدام في حالات الطوارئ، مما يجعل لقاح فايزر بيوانتييك أول لقاح يتلقى إضرار الصلاحية الطارئ من منظمة الصحة العالمية منذ بدء تفشي المرض قبل عام، وللحفاظ على الفاعلية، يجب تخزين هذا اللقاح تحت البرودة فائقة الإنخفاض (**ULT**) ولكن بمجرد إذابة اللقاح، يمكن تخزين اللقاح غير المخفف لمدة 5 أيام عند 2 درجة مئوية إلى 8 درجات مئوية، أو حتى ساعتين حتى 30 درجة مئوية قبل استخدام اعتماد على بيانات الاستقرار، قد تتطلب اللقاحات الأخرى في نفس الفئة إجراءات إدارة مختلفة بمجرد إخراجها من التخزين تحت برودة فائقة الانخفاض

(**ULT**) لذلك يجب الانتباه إلى التوصيات الخاصة باللقاح عند مناولة الأنواع المختلفة من لقاح كوفيد 19[1].

سلسلة البرودة واستراتيجيات الوريد:

1-مجموعة العمل لسلسة التوريد كوفاكس covaxومجموعة العمل اللوجستية الوطنية:

يعد وجود فريق قوي لغدارة سلسلة التوريد أمرا بالغ الأهمية لإدخال اللقاح، يجب على البلدان أن تبنى على اللجان الحالية ومجموعات العمل الموجودة بالفعل لتحددي فرق كوفاكس ولكن ضع في اعتبارك أن المجموعات المستهدفة تتكون مختلفة عن تلك الموجودة في أنشطة إدخال لقاح جديدة معتادة، لذلك سيكون من الضروري توسع اللجان لتشمل أصحاب المصلحة الآخرين ذوي الصلة بتوجيه من لجنة التنسيق الوطنية**CNCC** الخاصة بكوفاكس يجب على مجموعة العمل الفنية الخاصة بكوفاكس ومجموعة العمل اللوجستية الوطنية الشروع في الأنشطة الحالية، تعيين مسؤوليات الإستلام والقبول إلى الكيانات الصحيحة تأمين تصميم النظام بدعم من الفرق اللوجستية الوطنية[2].

[1]- التطعيم ضد فيروس كوفيد 19، التجهيز والإرشاد اللوجستي، الإرشادات المؤقتة 2021، ص16.
[2]- التطعيم ضد فيروس كوفيد 19، التجهيز والإرشاد اللوجستي ، الإرشادات المؤقتة 2021، ص

2-**ألية التنسيق:**

يجب أن تجتمع لجنة التنسيق الوطنية **CNCC** الخاصة بكوفاكس **COVAX** أو مجموعة العمل الفنية الخاصة بكوفاكس **TWA CC** أو مجموعة العلم **اللوجستية NLWA** بشكل متكرر لتنسيق ومراقبة تنفيذ الوظائف الأساسية للأنشطة المدرجة أدناه، يجب أن تكون هناك اجتماعات تنسيق أسبوعية أو مرتين أسبوعيا منتظمة بين جميع أصحاب المصلحة، تتحمل مجموعة العلم الفنية الخاصة بكوفاكس أو مجموعة العمل اللوجستية الوطنية **NLMA** مسؤولية تطوير ومراقبة الأنشطة الرئيسية بما يتماشى مع خطة النشر والتطعيم الوطنية **NDVP** المعمول بها في البلد[1].

عمليات النشر:

لن يكون تسليم اللقاح مدنا لمرة واحدة، بل جهدا مستمرا طوال مدة جائحة كوفيد 19 قد تتلقى معظم البلدان كميات كبيرة من اللقاحات في شحنات متعددة من الشركات المصنعة على مدار فترة زمنية، تتوفر لجنة التنسيق الوطني**CNCC** الخاصة بكوفاكس بالشراكة مع السلطات الصحة المحلية، عمليات النشر هي كمايلي:

-استقبال المنتجات ومعدات الحماية الشخصية فالمنتجات الإضافية.

-تخزين اللقاحات والمنتجات المساعدة.

[1]-التطعيم ضد فيروس كوفيد 19، التجهيز والإرشاد اللوجستي، الإرشادات المؤقتة 2021، ص20.

-إعادة تغليف اللقاحات والموارد المساعدة.

-إنتاج أو شراء عبوات مبردة

-نقل اللقاحات.

-الخدمات اللوجستية العكسية.

-إدارة عمليات الإستدعاء.

-إدارة معلومات سلسلة التوريد[1].

[1]-التطعيم ضد فيروس كوفيد 1-، نفس المرجع، ص23.

خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل بأن فيروس كورونا (couvid – 19) بأنه نوع من الفيروسات الجديدة من نوعها يصيب الجهاز التنفسي للمرضى ويشار إليها بأنها فصيلة كثيرة من الفيروسات التي قد تصيب الإنسان والحيوان ويمكن أن ينتشر أيضا إذ لمس الأشخاص سطحا عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه.

الجانب التطبيقي

الجانب التطبيقي

تمهيد

1/ الدراسة الاستطلاعية.

2 / منهج الدراسة.

3/ حدود الدراسة.

4/ أدوات جمع البيانات.

5/ عينة البحث.

6/ الخصائص السيكومترية للاستبيان.

7/ توصيات الدراسة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تم تحديد إشكالية البحث في الفصول السابقة نظريا قامت الباحثتان بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، والتي يتم فيها تحديد المنهج المتبع مجتمع وعينة الدراسة، كما تحديد أهم الخصائص، ثم أدوات الدراسة وخصائص السيكيومترية.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها وتهدف الدراسة الاستطلاعية الحالية إلى:

- تعرف الباحثتان على أثر فيروس كورونا ومخلفاته السلبية هي نفس الطلبة والطالبات.
- استطلاع الظروف التي سيجري فيها البحث، ومعرفة إذا ما كان هناك طلبة متأثرين بجائحة كورونا.
- صياغة مشكلة البحث وتوظيف أنسب جمل بما يقتضيه موضوع دراستنا.
- ترتيب متغيرات الدراسة حسب أهميتها وإمدادنا بأهم ما هو جدير بالدراسة.
- تطبيق المقياس الخاص بجائحة كورونا على القيمة الاستطلاعية من أجل حساب خصائصه السيمومترية.

2/ المنهج المستخدم في الدراسة:

يعتبر المنهج برنامجا ينظم قبليا سلسلة من العمليات التي تتطلب الإنجاز، كما يشير إلى بعض الأخطاء التي يجب تجنبها بغية بلوغ نتيجة، وهو مفهوم محوري يرتكز على أي دراسات مقننة، حيث استخدمت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي

حاولنا من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة المتمثلة في الضغوط النفسية وجائحة كورونا وصفا دقيقا وتحليل بياناتها، وهو الأنسب لمثل هذه المواضيع، حيث يتناول المنهج الوصفي دراسة أحداث وممارسات قائمة وموجودة ومتاحة للدراسة والقياس.

3/ حدود الدراسة:

أ – حدود مكانية: تم التطبيق على طلبة الجامعة بجامعة دكتور يحي فارس بولاية المدية كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية.

ب – حدود بشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة طلبة الجامعة من جنس ذكر وأنثى لجامعة دكتور يحي فارس بولاية المدية لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وعددهم (60) 30 من الذكور و 30 من الإناث ولم تجري الدراسة الميدانية في أجلها المحدد بسبب تفشي وباء كورونا ونظرا لظروف الطارئة لأزمة فيروس كورونا المستجد وهذا يبقى مجرد تصور.

ج – حدود زمانية: تمثلت فترة جمع البيانات وتحليلها ثلاثة أشهر من 1 أفريل 2022 حتى 01 جوان 2022.

4/ عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة طلبة الجامعة لجامعة دكتور يحي فارس والتي تمثل 60 طالبا وطالبة من الطالبة الدراسي بجامعة المدية ونظرا لظروف الطارئة لأزمة فيروس كورونا المستجد لم تجري الدراسة الميدانية في أجلها المحدد وهذا يبقى مجرد تصور.

5/ أدوات جمع البيانات:

الاستبيان: هو عبارة عن مجموعة من الفقرات والأسئلة والعبارات التي تقوم كباحث بإعدادها من أجل الحصول على بيانات التي تحتاج إليها من أجل الوصول إلى نتائج من خلالها تحقق أهدافا.

تحددها كباحث للبحث العلمي الخاص بك، ومن ثم عليك بإسترجاع الإستبيانات من العينة بعد الإجابة لتقوم بتحليلها التي تحتوي على إجابات المشاركين على أسئلة الإستبيان ومن ثم الحصول على بيانات التي تحتاج إليها[1].

المقابلة: بأنها أداة من أدوات البحث العلمي والتي تستخدم بشكل شائع في الأبحاث من خلال إقامة الحوار المباشر بين الباحث وعينة الدراسة، حيث يتم طرح العديد من الأسئلة المعدة مسبقا على العينة للحصول على المعلومات اللازمة للبحث[2].

[1] http:// www/ mamara. Com، المنارة للإستشارات تاريخ الاطلاع 19 ماي 2022.

[2] Support à bts – aradmy. Com، أكاديمية BTS، تاريخ الاطلاع 19 ماي 2022.

الملاحظة: هي عملية يقوم فيها الباحث بمشاهدة ومراقبة إحدى الإشكاليات، من خلال اتباع النسق العلمي الصحيح، ووفقا لأهداف وخطط وضعت بشكل مسبق، ومن ثم بلوغ معرفة أو التوصل لحلول عن مشكلة علمية من الناحية التطبيقية[1].

6/ الخصائص السيكيومترية للاستبيان:

علاقة الضغوط النفسية لفيروس كورونا المستجد لولاية المدية طلبة الجامعة

أ/ الصدق: يقصد به أن يقيس الاختبار من وضع لقياس بمعنى أن الاختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقتبسها ولا يقتبس شيئا آخر بدلا منها أو الإضافة إليها ويشير الصدق كذلك إلى مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياس.

- صدق المحكمين: يعتمد الباحث في هذه الدراسة على طريقة صدق المحكمين حيث يقوم بعرض الإستيان في صورتها الأولى على محكمين من ذوي الخبرة في مجال علوم التربية والاجتماعية، حيث يطلب منهم إبداء الرأي في مدى وضوح العبارات ومدى انتمائها للمحاور التي تنتمي إليها ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله وكذلك لإضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

ب/ الثبات: يعني استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه، أي أنه يعطي نفسا لنتائج إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة ويعني الاتساق والدقة في القياس ويعرف الثبات كذلك بأنه

[1] Mobt3at à g email. Com، متيقن لدراسات والانتشارات الأكاديمية تاريخ الاطلاع 19 ماي 2022.

" دقة المقياس واتساقه أي أن يحصل نفس الفرد على نفس الدرجة أو قريبة منها في نفس الاختيار عند تطبيقه أكثر من مرة.

ـ لإجراء اختبار الثبات لأسئلة الاستبيان تستخدم أحد معاملات الثبات مثل معامل " كرونيا ألفا أو التجزئة النصفية Split – half ومعامل الثبات يأخذ قيما تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، فإذا كان لم يكن هذا كثبات تام تكون قيمة المعامل تساويا لواحد الصحيح، وكلما اقتربت قيمة المعامل الثبات من الواحد كان ثبات مرتفعا وكلما اقتربت من الصفر كان الثبات منخفضا[1].

كتابة البحث العلمي، وتتميز الأسئلة والفقرات في الإستبان يأتي مترابطة مع بعض البعض بحيث تتمكن كباحث من خلالها من الحصول على بيانات التي تحتاج إليها، ويتم تنفيذ الإستبان بعد إعداده بشكل مناسب من خلال إرسال الإستبان إلى العينة التي

7/ توصيات الدراسة:

- إجراء برامج إرشادية وحملات توعوية مكثفة لكافة فئات المجتمع في بئيات متباينة لنشر الوعي الصحي واتباع الإجراءات الوقائية وعدم الاكتفاء بالنصائح التلفزيونية والتوجيهات الإعلامية.

- كيفية التعامل مع انتشار الأمراض والأوبئة وكيفية إدارة الأزمات.

- زيادة الإهتمام بالفئات المهمشة في المجتمع مع ضرورة توفر سبل الرعاية والوقاية االمختلفة حتى لا يكونو بمثابة فتيلة موقوتة في تفشي المرض.

- ينبغي تركيز الاهتمام على الأطفال في المراحل العمرية المختلفة وحثهم على اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية.

- إرشاد الأطفال بطرق متنوعة تتفق مع قدراتهم وإمكانياتهم في شكل جذاب ومثير، لكي يتفاعلوا معها ويستجيبو لما فيها من نصائح ومفاهيم ويستفيده منها الأقصى درجة.

خلاصة الفصل:

تعتبر التحديد الدقيق للمنهج وضبط العينة والحصول على أدوات الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية من الخطوات المهمة والدقيقة لتسهيل الحصول على نتائج تمثل المجتمع الإحصائي، وتساهم في التعميم، ولذلك قامت الباحثتان بالاعتماد على المنهج الوصفي وهو المنهج المناسب في إطار عملنا واختيار العينة بطريقة عشوائية، أما أدوات الدراسة فتحصلنا على مقاياسين جاهزين مناسبين لمتغيرات الدراسة وذلك من أجل الحصول على نتائج موضوعية.

خاتمـــة

خاتمة:

مما سبق ذكره توصلنا إلى التعرف على أهم الأسباب وأبرز العوامل التي يترتب عليها تعرض الإنسان للإجهاد والتوتر والضغط النفسي، ولعل أول تلك العوالم غالبا ما يكون العمل، إذ يبدأ الفرد فور انهاء تعليمه وأحيانا قبل ذلك في البحث والسعي لإيجاد عمل يناسبه طموحاته ويلبي احتياجاته وفور أن يجده يبدأ مرحلة جديدة في مجاولة النجاح وإثبات كفاءاته، ومن هذا إلى ذلك حتى يجد نفسه يخرج من مرحلة لأخرى في الحياة دون أن يجد وقت للراحة أو الإسترخاء أو تدليل النفس والذات ، وبالتالي يبدأ في المعاناة من التوتر والضغط، وقد سبب وباء كورونا كوفيد 19 أضرارا اجتماعية واقتصادية عالمية بالغة تتضمن أضخم ركود اقتصادي عالمي منذ الكساد الكبير ، بالإضافة إلى تأجيل الأحداث الرياضية والدينية والسياسية والثقافية أو إلغائها، ونقص كبير في الإمدادات والمعدات ، تفاقم نتيجة حدوث حالة من هلع الشراء وانخفاض انبعاثات المكونات من الغازات الدفيئة، أغلقت المدارس والجامعات والكليات على الصعيدين الوطني أو المحلي في **190** دولة ما أثر نحو **73.5%** من الطلاب في العالم، انتشرت المعلومات الخاطئة حول الفيروس على الانترنت، وظهرت حالات من رهاب الأجانب والتمييز العنصري ضد الصينيين وأولئك الذين ينظر إليهم على أنهم صينيون و ينتمون إلى مناطق ذات معدلات إصابة عالمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1 نهلة صلاح علي ،دراسة العلاقة بين الضغوط الناتجة عن انتشار فيروس كرونا المستجد كوفيد 19 والإضطرابات النفسجسمية

2. نائف علي ايبو، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية ،2020

3 يعقوب وفاء وهيبة، لونيسي مريم، دور العلاقة النفسية في تدعيم جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في ضل جائحة كرونا لنيل شهادة الماستر، لولاية المدية

4غريغ ويلكنسون، الضغط النفسي ،الطبعة 1، 2013

5 الأستاذ الدكتور أشرف خليفة سيوطي، الأحكام الفقهية المتعلقة بفيروس كرونا، دار الؤلؤة لنشر وتوزيع المنصورة، مصر

btsأكادمية, 6 _ com _ Sypport à bts aramdy

متيقن لدراسات والإنتشارات الأكادميةcom_ 7molet3at à gmail

8_ http :ll www lmamara_com المنارة للإستشارات

9_التطعيم ضد فيروس كرونا كوفيد 19 _التجهيز والإرشاد الوجيستي_ الإرشادات المؤقتة 2021.

الملاحق

جامعة المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

في إطار إنجاز مذكرة ماستر مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه في علوم تربية بعنوان" علاقة الضغوطات النفسية بفيروس كرونا المستجد-19-**couvid**بولاية المدية –طلبة الجامعة-

لذا نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة (*) في الخانة المناسبة ونحيطكم أن هذه المعلومات سرية تخدم بحثنا فقط.

وتقبلوا منا

خالص الشكر والتقدير

البيانات الشخصية: الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
1	تشعر بالراحة		
2	تشعر بوجود متطلبات لديك		
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق		

4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		
5	تشعر بالتعب		
6	تجد نفسك في مواقف صراعية		
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		
8	تشعر بالثقة		
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة أمورك		
10	تشعر بالهدوء		
11	لديك عدة قررات لاتخاذها		
12	تشعر بالإحباط		
13	أنت مليء بالحيوية		
14	تشعر بالتوتر		
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم		

جامعة يحي فارس –المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

في إطار إنجاز مذكرة ماستر مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه في علوم تربية بعنوان" علاقة الضغوطات النفسية بفيروس كرونا المستجد–19–couvidبولاية المدية –طلبة الجامعة–

لذا نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة (*) في الخانة المناسبة ونحيطكم أن هذه المعلومات سرية تخدم بحثنا فقط.

وتقبلوا منا

خالص الشكر والتقدير

البيانات الشخصية : **الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
1	كنت خائفا من كرونا		
2	أصبت بفيروس كرونا		
3	أصيب أفراد عائلتك بكرونا		

4	كنت مشوشا لكيفية انتهاء السنة الجامعية		
5	كنت تشعر بالإكتئاب والضيق في الحجر المنزلي		
6	استغليت فترة الحجر المنزلي في الدراسة		
7	كنت تتابع الدروس المقدمة في المنصة الإلكترونية		
8	تلقيت صدمات		
9	كنت دائم الوقاية من الفيروس		
10	تدني تحصيلك الجامعي بعد جائعة كرونا		
11	فقدت أحد أقاربك بسبب فيروس كرونا		
12	طريقة البروتكول الصحية		
13	مواقع التواصل الاجتماعي كانت متنفسا لي		
14	قل التواصل الاجتماعي بيني وبين أصدقائي وأقاربي		
15	هل تسببت في نشر العدوى		