

الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي خلال تفشي جائحة كورونا (covid-19)
دراسة ميدانية لدى عينة من المجتمع الجزائري
رقية نبار*
جامعة سعيدة الدكتور مولاي الطاهر الجزائر

Corona Pandemic and the Psychological Pressures under Home Quarantine

A Field Study on a Sample from the Algerian Society

Nebbar rekia*

Saida university, Dr Moulay tahar, Algeria

rekia.nebbar@univ-saida.dz

Receipt date: 05/11/2020; Acceptance date: 03/01/2021; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract. The aim of the present study is to identify the level of psychological pressures under home quarantine among a sample of the Algerian society, and to reveal statistically significant differences, if it exists, in the degree of psychological pressures that are attributed to the variables of sex and age. To achieve the objectives of the study, the descriptive approach has been used. For the collection of data a questionnaire, consists of 24 items that cover three dimensions (psychological, economic, and social), has been designed.

The research sample consisted of 259 individuals from the Algerian society. The research data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) using: the arithmetic mean, standard deviation, and 'T' test for two independent samples.

The results revealed that there were an average level of psychological pressures among the sample members and there were no statistically significant differences due sex and age variables.

Keywords. psychological pressures, home quarantine, Corona pandemic

ملخص. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي لدى عينة من المجتمع الجزائري. وكذا الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية إن وجدت، في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و العمر. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي. حيث تم بناء أداة البحث والمتمثلة في الاستبيان المكون من 24 فقرة والموزعة على ثلاثة أبعاد (البعد النفسي ، الاقتصادي، الاجتماعي) طبق الاستبيان على عينة قوامها (259 فرد) من المجتمع الجزائري . وتمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة و إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس و العمر.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، الحجر المنزلي، جائحة كورونا

*corresponding author

1. مقدمة

مع شهر ديسمبر 2019، شهدت العديد من البلدان تفشي مرض كوفيد 19، الذي تم تشخيصه في بداية الأمر على أنه التهاب رئوي لمسببات مجهولة؛ حتى 31 ديسمبر تم تأكيد في مقاطعة " في الصين، وتم التأكيد على أن الفيروس ينتشر من الاتصال بين الناس، وحتى الأفراد الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض يمكنهم نقل الفيروس. وهذا ما أجبر العديد من الحكومات على اتخاذ تدابير التباعد اجتماعي الصارمة للحد من انتشار الفيروس وعواقبه. وكانت الصين السبقة في اتخاذ قرارات الحجر المنزلي، حيث أفصحت الإحصائيات إلى أن أكثر من 40 مليون شخص بقوا في منازلهم. وبما أن الحالات بدأت تتوسع في جميع أنحاء العالم حسب المعلومات التي قدمتها الدراسات والأدلة التي أنشئت من أجل ذلك بدأت كل دولة بطريقتها الخاصة تتخذ الإجراءات التي تعتبرها ضرورية. ولكن في النهاية أعلنت حالة الإنذار أو الطوارئ، وكان مفروض على المواطنين ملازمة بيوتهم.

(Angel, Noemi, 2020, p1)

فجأة وفي غضون أسابيع، وجد الملايين من الناس في أنحاء العالم أنفسهم قد تغيرت أنماط حياتهم التي اعتادوا عليها، فقد وضع جانب كبير من سكان أنفسهم في حجر منزلي طوعا أو كرها في محاولة لاحتواء تفشي فيروس كورونا؛ صرنا جميعا حبيسي الجدران، نعمل من المنزل وربما ننهي عملنا، لنجد أن اليوم قد انتهى ليلحق به الليل ونحن في عزلتنا، إنه أمر قاس خاصة على البعض الذين اعتادوا على شوارع وأماكن تملؤها الألفة.

وفي ظل الوضع الجديد، الذي لم نألفه من قبل، يبدي الأطباء النفسيون، مخاوف من أن يعاني عدد كبير من الناس، من الأمراض النفسية والاكتئاب، سواء خلال أو بعد فترة الحجر المنزلي المفروض، خاصة مع تلازم البقاء في المنزل لساعات طويلة، مع ضغوط نفسية وعصبية، ناتجة عن متابعة حثيثة لحالات الموت المروع، التي تتناقلها وسائل الإعلام. فالتحقيقات التي قامت بها الصين حول درجة الضغوط النفسية على عامة الناس في 36 مقاطعة تم الحصول على 52730 استجابة من خلال استبيان عبر الإنترنت، واستكشف بالأدوات المصادق عليها تكرار القلق والاكتئاب والأعراض الجسدية. (Catherine, 2020)

إضافة إلى ذلك، هناك مذكرة موجزة، نشرت في 14 2020 في مجلة The Lancet، حول التأثير النفسي للحجر. تم إجراؤه من 24 دراسة، في عشر دول مختلفة؛ أسفرت نتائجها على أن الضغط خلال مرحلة الحجر سيعتمد أولا وقبل كل شيء على مدته، وعلى فترة حجر لاكثر من عشرة أيام فجميع هذه الدراسات تتنبأ باضطراب ما بعد الصدمة، أي أن الحجر سيولد الإجهاد والقلق والأرق على المدى الطويل. (Diane Berger, 2020)

كما تشير دراسة نشرت في شهر ماي 2020 في مجلة الطب النفسي الأوربي لدومينيك موزر Dominik Moser من الخدمة الجامعية للأطفال والطب النفسي للمراهقين (SUPEA)، إلى أن العواقب النفسية والاجتماعية للحجر أثناء وباء COVID-19 كثيرة على سكان سويسرا ومن المتوقع حسب إحدى الدراسات أن النساء السويسرية، 0.205 سنة من (10) بسبب الضغط النفسي الاجتماعي المرتبط بالعزل، ومن المتوقع أيضا أن تصاب نسبة من السكان بمشكلة في الصحة العقلية. على الحاجة إلى النظر في عواقب الضغط النفسي الاجتماعي عند اتخاذ قرارات بشأن نماذج الصحة العامة لإدارة الجائحة. ويعلق الدكتور Moser على هذه النتائج "بأن الاحتياجات النفسية تزداد خلال فترة الحجر" (Bovet Remund, 2020) وفي خضم أكبر أزمة صحية تضرب العالم في العصر الحالي وجد استطلاع جديد لمؤسسة KFF أن العديد من سكان الولايات المتحدة قد واجهوا اضطرابات في حياتهم من جائحة فيروس كورونا، كما وجد الاستطلاع زيادات كبيرة في مستوى الضغط النفسي والقلق، إذ في فترة 5 أيام التي تم فيها إجراء المسح من جديد، كانت هناك تغييرات

في مستويات القلق والضغط لدى المستجيبين (Hamel et al., 2020). علاوة على ذلك ، فإن الآثار الاجتماعية لتدابير الإغلاق ، مثل المخاوف بشأن توافر المواد الغذائية والسلع المنزلية والعزلة الاجتماعية ، تمثل أيضًا ضغوطًا مهمة (Brooks et al., 2020; Garfin, Silver, & Holman, 2020). فالخوف وعدم اليقين الذي زادتته أزمة كوفيد-19 يضع ضغوطًا شديدة على مواردنا (Fofana et al., 2020).

إن جائحة (COVID-19) وباء عالمي لم تشهده الإنسانية من قبل/من حيث سرعة الانتشار والرقعة الجغرافية، ولم يكتشف العلماء كامل أسرارها بعد. وتسبب تفشي هذا الوباء في تغيرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد خاصة بعد الإعلان عن الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض.

الحجر المنزلي هو وسيلة وقائية تهدف إلى قطع وعزل مسار العدوى من الانتشار من فرد الواحد إلى الوسط الاجتماعي أو العائلي، وهو ليس مرتبطًا بالتوقيت، أي مسموح به صباحًا وممنوع مساءً، بل المفروض الالتزام بالبيت ليلاً ونهاراً، وعدم الخروج إلا للضرورة، مع أخذ جملة من التدابير الوقائية كوضع الكمامات وغسيل الأيدي، والمحافظة على مسافة معتبرة مع باقي الأفراد الآخرين.

فالحجر يعد تجربة غير سارة للأفراد الذين يخضعون له، فالانفصال عن الأحباب، فقدان الحرية، عدم التأكد بشأن حالة المرض، الملل، كلها يمكن أن تخلق تأثيرات نفسية خطيرة، حيث ظهرت حالات من الانتحار (Samantha K, 2020 p 912). (Brooks

في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على الأفراد بسبب تغير النمط المعيشي، ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن، الغضب والخوف. فرغم التوجيهات التي تقدم للوقاية من المرض إلا أن ردة الفعل تختلف من فالإجهاد هو استجابة فسيولوجية طبيعية لحالة غير طبيعية وهو جزء لا يتجزأ من وجودنا، فهو يسمح بالتكيف مع الأحداث الإيجابية أو السلبية المتعددة التي نمر بها. فالشعور بالضغط في هذه الفترة من المرض بكل بساطة لأن الفرد يواجه وضع غير مسبوق لم يعتد على التعامل معه، والحجر المنزلي يمكن أن يساعد على تجنب الفيروس نفسه، ولكن ليس الحل الأفضل للحد من التوتر والقلق والخوف من الفيروس.

وعليه جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد في ظل الحجر المنزلي ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير النوع والعمر. جاءت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة في ظل الحجر المنزلي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير العمر؟

1.1. أهداف الدراسة . تتمثل الأهداف في النقاط التالية:

- تحديد مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة .
- استكشاف الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي.
- استكشاف الفروق في مستوى الضغط النفسي باختلاف .

2.1. أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة في كون العالم يواجه أزمة كبيرة عامة والجزائر خاصة، وهي انتشار فيروس كوفيد-19، الأمر الذي جعل الناس تعيش في قلق دائم خوفاً من الإصابة على أنفسهم وعلى ذويهم، وكذا الخوف من الموت نظراً لعدم وجود لقاح لهذا الفيروس لحد الساعة، لذلك تكمن أهميتها في كونها تبحث في أحد الموضوعات الطارئة والمستجدة

في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة: فيروس كورونا (COVID-19). وما يمكن ان يتركه من اثار نفسية لدى

كما تسهم النتائج الحالية للدراسة في الاستفادة الكبيرة لافراد العينة والتي تشمل مختلف الشرائح من خلال تحديد ابعاد الضغط النفسي الاكثر انتشارا، وتوجيه المختصين مستقبلا للتكفل النفسي بها وعلاجها او التخفيف منها. كما تتجلى أهمية الدراسة في كونها تقدم مقترحات تساعد المختصين في علم النفس والدارسين والباحثين في مجال الضغوط النفسية في كيفية التعامل والتخفيف من حدة الضغط في ظل الجائحة. تنبع أهمية الدراسة في خطورة جائحة كورونا وانتشارها الكبير والسريع، الذي سبب صدمة للعالم، وادى إلى نتائج خطيرة على شتى المستويات، وانعكس على الجانب النفسي لا سيما مع اضطرار الناس للحجر المنزلي.

3.1. المفاهيم الإجرائية للدراسة

الضغط النفسي: حالة شعورية انفعالية يعيشها الفرد في الاونة الاخيرة نظرا لانتشار فيروس كوفيد-19، تظهر في شكل مجموعة من الاعراض تتزامن مع التعرض للموقف الضاغط، أما إجرائيا فهو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد المستجيب على الاستبيان المعد لهذا الغرض والمكون من 24 فقرة من خلال انطباق بعض المؤشرات السلوكية لثلاث ابعاد وهي (البعد النفسي و البعد الاقتصادي و البعد الاجتماعي).

الحجر المنزلي: إجراء يخضع له افراد المجتمع تفاديا لتفشي المرض المعدي.

فيروس كورونا. (كوفيد 19): COVID-19 coronavirus :- هو فيروس مستجد حديث الظهور، ظهر مع نهاية شهر ديسمبر في " " وانتشر بشكل سريع في العالم، مما سبب الهلع والفرع للناس، نظرا لعدم المعرفة العلمية الكافية به وبتطوراته الجينية وكذا عدم إيجاد لقاح له.

4.1. حدود الدراسة

يتحدد البحث الحالي بعينة مكونة من 259 فردا من المجتمع الجزائري موزعة على مختلف الشرائح العمرية، والذي اجري في البعض من ولايات الوطن، وذلك في ظل أزمة الكورونا المتزامنة مع خمس الأشهر الاخيرة (- - - - -) 2020. كما تتحد الدراسة بمنهجها الوصفي في وصف ظاهرة الضغط النفسي وتحديد مستواه.

5.1. الدراسات السابقة

دراسة "Angel, Noemi, 2020" التي هدفت إلى تحديد مستوى القلق لدى الافراد في الحجر المنزلي، لتحديد ما إذا كان هناك تطور (زيادة او نقصان) وتوفير لهم تعليمات وتوجيهات حول الصحة. وتم استخدام استبيان الكتروني يجيب من خلاله المشاركون على أداتين (نخص القلق ومستويات الإجهاد) والالتزام اليومي بسلسلة من العادات. النتائج انه يزيد الإجهاد والقلق حسب العمر والمسؤوليات المرتبطة به؛ حيث تزداد هذه المستويات في بداية الامر ثم تظهر انخفاضاً مع زيادة ايام الحجر المنزلي. وتؤكد النتائج وجود علاقة بين التوتر والقلق وبين هذين المتغيرين و ايام الحجر المنزلي. الالتزام بالعادات الصحية مع مرور الايام ومع زيادة الحجر المنزلي. كما أظهرت النتائج أن الافراد الأكبر سنا هم الأكثر التزام بالعادات الصحية. وفي نهاية الدراسة قدمت أدوات ونصائح للمشاركين للتعامل مع الوضع.

دراسة "سنوسي و جلوي" (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، تكونت العينة من 446 شخص ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبيان والتأكد من خصائصه السيكمترية. وتوصلت النتائج إلى ان اهم المؤشرات الدالة على

انخفاض الصحة النفسية هي "أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء" "أشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي"، كما تم الكشف أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة في ظل أزمة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

دراسة "دويبي، وآخرون" (2020). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة 2 في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي، تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع البيانات استعمل مقياسين: (قلق الاجتماعي، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي؛ تكونت العينة من 61 طالبا وطالبة من قسم علم العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2، تخصص ماستر سنة أولى وثانية علم النفس العيادي، توصلت الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة منخفض. يه سالبه بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

دراسة "عرار وتيسير" (2020). "آراء وتوجهات عينه من الفلسطينيين حول بعض العوامل والقضايا النفسية" ذات العلاقة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19—COVID). هدفت الدراسة إلى معرفة آراء و توجهات عينة (19 -) على عينة قوامها (205)

من جميع محافظات فلسطين، تم اختيارها بطريقة عشوائية من خلال مسح إلكتروني (google survey) وأشارت النتائج إلى أن غالبية أفراد المجتمع الفلسطيني يشعرون بالتوتر والقلق من انتشار الفيروس بدرجة متوسطة.

"الصافي" (2020). مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع العراقي. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا لدى عينة من المجتمع العراقي، و دلالة الفروق الإحصائية في مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا لدى عينة من المجتمع العراقي، وفقا لمتغير الجنس (-) ودلالة الفروق الإحصائية في مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا لدى عينة من المجتمع العراقي وفقا عينة الدراسة من (317) فردًا منهم (132) (185) إناث، ومن أربع فئات عمرية؛ الفئة الأولى كانت أعمارهم أقل من 20 سنة، وكان عددهم (19)، والفئة الثانية تتراوح أعمارهم بين 21-39 ، (205)،

تتراوح أعمارهم بين 40 59 ، (85) لفئة الرابعة كانت أعمارهم 60 فما فوق فكان عددهم (8)؛ ولقد تم تطبيق مقياس قلق الموت، فأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا، وليس هناك فروق بين الجنسين في مستوى القلق، وهناك فروق في متغير العمر لدى الفئة التي تتراوح بين 21 39 في مستوى قلق

بعد الاستطلاع السابق للدراسات السابقة توصلت الباحثة أن موضوع الصحة النفسية بصفة عامة باهتمام الباحثين في ظل أزمة كورونا لكن تباينت هذه الدراسات من حيث طرح موضوعاتها، فنجد دراسة Angel, Noemi, 2020، اهتمت بالبحث عن مستوى التوتر والقلق لدى أفراد العينة في الحجر المنزلي، ودراسة "سنوسي و جلوي" (2020) التي بحثت عن المؤشرات الدالة عن انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا 19 ، الحجر الصحي، ودراسة "دويبي، وآخرون" (2020) التي هدفت إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي ودراسة " (2020) هدفت إلى التعرف على مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة لدى عينة من المجتمع العراقي، ولقد اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة سواء في العدد أو الجنس أو عينات تلك الدراسات مراحل عمرية مختلفة تناسب مع هدف الدراسة قيد البحث، وقد اشتملت جميع

الدراسات على الجنسين الذكور والإناث. وتفاوتت الدراسات فيما بينها في اختيار عينة الدراسة حيث كانت العينة من الطلبة في دراسة دويقي، وآخرون (2020) وكانت من أفراد المجتمع ككل في دراسة سنوسي و جلوي (2020). "عرار وتيسير" (2020). أما بالنسبة لنتائج هذه الدراسات فقد أسفرت نتائج دراسة "سنوسي و جلوي" (2020) أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض. ونتائج دراسة "عرار وتيسير" (2020) الفلسطيني يشعرون بالتوتر والقلق من انتشار الفيروس بدرجة متوسطة. ونتائج " (2020) إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا ولقد أسهمت هذه الدراسات السابقة بإثراء هذه الدراسة بالخبرات الواردة. ولعل أهم ما يميز الدراسة الحالية أنها عنيت بمعرفة مستوى الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي خلال تفشي فيروس كورونا في المجتمع الجزائري.

حيث لم يتم تناول هذا الموضوع بهذه الصورة في الدراسات السابقة -على حد علم الباحثة- ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي خلال تفشي جائحة كورونا لدى عينة من المجتمع الجزائري.

1.6.1 الإطار النظري

الضغوط النفسية. " (2014) بأنها كل ما يواجه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يجعله بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية (2016 118).

و يعرفها (أبو غالي، 2012 625) "بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة". يعرفه "Ford (1996) في معجم علم النفس: "الضغط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر". (2001 18)

ويرى (2000 17) أنه على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه، وتكمن المشكلة في إيجاد تعريف محدد للمفهوم في أنه تكوين فرضي وليس شيء ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه.

يتضح من التعريفات السابقة للضغط النفسي أن هناك اتفاق حول الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط والتي تكمن في العوامل الخارجية المتمثلة في المواقف التي تواجه الفرد في حياته اليومية.

وعليه يمكن تعريف الضغوط النفسية هي ما يواجه الفرد من مواقف ومشكلات وصعوبات تفوق قدراته، وتشعره بالعجز على إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يسبب له في الأخير عدم الراحة النفسية والجسمية.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

*الضغط كمثير: أحداث الحياة الضاغطة "هولمز وراهي". "هولمز وراهي (Holms&Rahe,1967)

الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت ايجابية او سلبية في تكوين الضغوط النفسية لدى الفرد، وقد قاما بإعداد مقياسا لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة على المقياس هم

بالأمراض وعدم التوافق مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تراكم أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى حدوث ضيق ومشقة لدى الفرد. فالضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تحدياً أو تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها. (71 2014)

*الضغط كاستجابة: نظرية المواجهة و الهروب (والتر كانون 1932). نموذج هذا الاسم لأن هذه الاستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه. ويعتبر " Cannon" أول من وضع التوصيف العلمي للاستجابات الجسمية للضغط الفسيولوجي في دراسته (1932) عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة يبر الغدد والأعصاب لتبني الجسم لأن يجابه الخطر أو أن يهرب منه. وقد أطلق على تلك الاستجابة المزدوجة المواجهة أو الهرب، وهو يرى أن المهاد (Hypothalamus) هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة بالضغط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية وذلك يطلق على المهاد مركز الضغوط، والجهاز العصبي المستقل هو المسئول عن تنظيم و حدوث الاستجابات الفسيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية، وهي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين (Endorphin) ثم إفراز مادة الأدرينالين (Adrenaline). (379 2018)

*الضغط كمثير واستجابة (نظرية لازاروس في التقدير العقلي المعرفي) يشير " Lazarus" إلى أن الطريقة التي يفسر بها علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء ذلك فإن الانفعال () يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح، والأساس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة: عملية التقدير العقلي المعرفي مهارات المواجهة.

وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة) (2003 49). الوارد في (379 2018).

التعريف بفيروس كورونا (كوفيد 19). فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار، يعرف أنها تسبب امراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومتلازمة التهاب الرئوي الحد الوخيم سارس، وفيروس كورونا المستجد COVID-19، وهو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر، وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر، وقد خلصت التحريات المفصلة إلى أن فيروس كورونا المسبب لمرض سارس قد انتقل من قطط الزباد إلى البشر، وأن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط MERS-COV قد انتقل من الإبل إلى البشر ويسبب فيروس كورونا المكتشف أخيراً مرض COVID-19 (الصحة العالمية 2020)

ومرض فيروس COVID-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة () الصينية في كانون الأول /ديسمبر 2019 COVID-19 الآن إلى جائحة تؤثر على جميع أنحاء العالم. (منظمة الصحة العالمية، 2020).

وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً للمرض في الحمى والسعال الجاف والتعب، وقد يعاني بعض المرضى من الإلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، ويصاب بعض الناس بالعدوى، ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً، ويتعافى معظم

80% من المرض دون الحاجة إلى علاج في المستشفى. وترتفع أخطار الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشكلات طبية أصلاً. (2020)

إجراءات الوقاية النفسية في مواجهة فيروس كورونا كوفيد-19

يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت، وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء والسيطرة عليه فترة حرجة، ومن بين الإجراءات التي يمكن أن تخفف من هذه الآثار:

- متابعة المعلومات الموثوقة، وفهم المرض فهماً شاملاً وعلمياً، وعدم الخوف من المجهول، وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وعدم الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية.

- ترتيب الأمور التكاسل، فالتكاسل يجعل الفرد يهتم أكثر بأخبار الوباء، حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء، زاد تفكيره فيه، وزاد خوفه وقلقه. لذا يجب عليه أن يحافظ على عادات الأكل الجيدة والعادات الصحية وممارسة التمارين والحصول على نوم كاف كما يمكن القيام ببعض الأشياء التي أراد الفرد دائماً القيام بها ولم يكن لديه الوقت؛ قضاء المزيد من الوقت مع العائلة، أو مشاهدة الأفلام.

- التخلص من المشاعر السلبية فمن الطبيعي أن يكون للفرد مشاعر سلبية، لذا عليه تقبل ردود الأفعال العاطفية، وعدم لوم النفس، وتعلم تقنيات الاسترخاء للمساعدة على الهدوء وتخفيف القلق، استخدام نظام الدعم الاجتماعي وطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، فمن خلال التواصل معهم، سيحصل على دعم فعال، ويتخلص من المشاعر السيئة، وإذا كان من الصعب التحكم في المشاعر السيئة. (2020 54 55)

كما يقدم " (2020) في دراسته "إدارة أزمة فيروس كورونا من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر الصحي المنزلي"، مجموعة من المقترحات والإرشادات والتي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي تمثلت في: الحجر، تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بالفيروس، تجنب تصديق الإشاعات، تجنب الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأنها سبب مباشر في الاكتئاب، تنوع الأنشطة المنزلية، إدارة الوقت، تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال، تجنب منح الأطفال الهواتف النقالة لأنها تؤدي بهم للقلق، الاهتمام ورعاية المسنين، تغيير الملابس، الحديث الإيجابي داخل المنزل، التفاعل الاجتماعي مهم في هذه المرحلة، بناء علاقات اجتماعية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، الاعتماد على نظام غذائي صحي، تجنب النوم الكثير، القيام بالتمارين الرياضية المنزلية، القيام بالأعمال والأنشطة مهم للغاية، تعلم مهارات جديدة، تجنب الأشخاص السلبيين، التعاون ومساعدة الآخرين، التعبير عن المخاوف من الفيروس، تماسك الأسرة. (2020 18 23)

2. الطريقة والادوات

2.1. منهج الدراسة. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لتحديد مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة، واستكشاف الفروق باختلاف متغيرات الدراسة، ونظراً لأن المنهج الوصفي يسمح بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها كميًا وكيفيًا، كان هو الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة.

2.2. عينة الدراسة الأساسية. تم اختيار عينة الدراسة بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة حيث غطت الدراسة.

من الجزائر وهي تقدر بـ 259 ، من مختلف المستويات ويمكن توضيح خصائصها في الجدولين :

الجدول رقم (01) توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

متغير الجنس	التكرار	النسبة
الذكور	85	32,8
الإناث	174	67,2
المجموع	259	100

يلاحظ من الجدول رقم (01) أن أفراد العينة تتكون من الجنسين حيث بلغ عدد الذكور 85 بنسبة تقدر بـ 32.8% وعدد الإناث 174 بنسبة 67.2%.

الجدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

متغير العمر	التكرار	النسبة
أقل من 30 سنة	147	56,8
31-40	57	22,7
من 41 إلى ما أكثر	55	20,5
المجموع	259	100

يلاحظ من الجدول رقم (02) أن أفراد العينة تتكون من ثلاث فئات عمرية حيث بلغ عدد الأفراد الذين أقل من 30 ، 147 فرد بنسبة 56.8% وعدد الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من 31-40 ، 57 فرد بنسبة 22.7% الأفراد الذين يفوق عمرهم 41 55 فرد بنسبة 20.5%..

- 2.3. أداة الدراسة. تم الاعتماد على الاستبيان في جمع البيانات حول الضغط النفسي، وقد راعت الباحثة الظروف الحالية (فيروس كورونا في طرح الأسئلة) أثناء تصميم الاستبيان، بعد إتباع الخطوات التالية:
- قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والأبحاث ذات العلاقة بالضغط النفسية.
 - الاطلاع على مختلف الدراسات التي اهتمت بدراسة اضطرابات النفسية في ظل جائحة كورونا.
 - الاطلاع على أهم المقاييس المتعلقة بقياس الضغط النفسي.
 - إضافة إلى ذلك بعض التدخلات لبعض الأفراد من خلال وصفهم لحالتهم في ظل الجائحة.
 - وصل عدد الفقرات إلى 24 فقرة موزعة على ثلاث أبعاد هي البعد النفسي (11) (البعد الاقتصادي (06) ، (الاجتماعي (07)) .

- أما عن البدائل وقع اختيارنا على بدائل الانطباق الخماسية التي تعكس مدى انطباق المؤشر السلوكي على الفرد بدرجة كبيرة جداً، او كبيرة، او متوسطة، او ضعيفة، او ضعيفة جداً.

الخصائص السيكومترية للاستبيان

الصدق: تم الاعتماد في تقدير صدق الاداة على نوعين هما:

أ. صدق المحتوى. بعد عرض الاداة على مجموعة من الاساتذة المحكمين والذي كان عددهم ثلاثة اساتذة من اختصاص علم النفس، اجمع المحكمون أن الاداة تتصف بنوع من الصدق في ظل بعض التصحيحات اللغوية للاداة حسب آرائهم أخذت بعين الاعتبار.

ب. صدق الاتساق الداخلي طبقت الاداة على 60 لتقدير الصدق الاتساق الداخلي، من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات الاداة وأبعادها ودرجتها الكلية، لتحديد مدى الاتساق والارتباط بين الفقرة وبعدها ودرجتها الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول (03) نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

العلاقة البعد بالدرجة الكلية	علاقتها بالدرجة الكلية للمقياس	علاقتها بدرجة البعد	رقم الفقرة	البعد
	.77**	.79**	1	النفسي
	.78**	.82**	2	
	.68**	.70**	3	
	.74**	.79**	4	
	.64**	.67**	5	
.91**	.49**	.67**	6	
	.55**	.72**	7	
	.68**	.67**	8	
	.57**	.73**	9	
	.62**	.59**	10	
	.73**	.79**	11	
	.53**	.81**	12	الاجتماعي
	.48**	.75**	13	
.72**	.44**	.65**	14	
	.45**	.68**	15	
	.63**	.77**	16	
	.50**	.56**	17	
	.53**	.59**	18	
	.66**	.76**	19	
	.67**	.80**	20	
.84**	.47**	.59**	21	
	.64**	.79**	22	
	.65**	.78**	23	
	.36**	.41**	24	

** مستوى الدلالة عند (0.01) * مستوى الدلالة عند (0.05)

خلال الجدول نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط بين فقرات الاداة وأبعادها وكذا درجة الكلية جاءت دالة عند مستوى

0.01 ، ، 0.36 0.81 مما يعكس ان الاداة على قدر من الصدق.

/ المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي). تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي بطريقة المقارنة الطرفية، وذلك بأخذ (20 من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها من مجموع (60) فردا وزعت عليهم أداة القياس، بعد

ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، وبلغ عدد أفراد المجموعة الدنيا (20) عدد أفراد المجموعة العليا (20) متوسط المجموعتين العليا والدنيا بحساب قيمة ()، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04) دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا في مقياس الضغوط النفسية

العينة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	ن=20	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
المقياس						
البعد الأول	18,85	3,91	40,85	4,19	-17,15	0,01
البعد الثاني	9,55	2,11	20,25	3,65	-11,33	0,01
البعد الثالث	11,35	1,49	22,90	4,97	-9,94	0,01
الدرجة الكلية	42,50	6,49	80,40	12,05	-12,37	0,01

يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للمقياس ككل قد بلغت للفئة الدنيا (42,50) أما الفئة العليا فقد بلغت (80,40)، في حين نجد أن قيمة () للمقياس ككل قد بلغت (12,37) عند درجة حرية (18)، وهي دالة عند (0,01) مما يدل على أن الأداة تتمتع بقدرة تمييزية.

حساب ثبات المقياس. لتقدير ثبات الأداة تم اعتماد على طريقتين هما:

. ثبات الاتساق الداخلي: ()، حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (05) نتائج حساب الثبات بمعادلة "الفا كرونباخ" لمقياس الضغوط النفسية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات
		0,91
		0,80
	الاجتماعي	0,82
	الدرجة الكلية	0,92

تظهر النتائج كما هي في الجدول أعلاه أن الأداة على قدر من الثبات نظرا للمعاملات المرتفعة والتي جاءت على الترتيب حسب الأبعاد 0,91 0,80 0,82، وجاء معامل " " ككل 0,92.

. ثبات التجزئة النصفية: قدر معامل الارتباط لشقي الاستبيان (الزوجي والفردى) حيث قدر المعامل ب 0,73، والذي ارتفع بعد تصحيحه بمعادلة "سبيرمان براون" إذ قدر ب 0,84 مما يدل على الأطمئنان إلى استخدام الأداة في جمع البيانات.

ب. الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية والمتوسط المرجح في تحديد مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة لأهمية إجابة كل فرد على الفقرة، بالإضافة إلى أنه المناسب في حال وجود مقياس ليكرت، وكذا استخدام الانحراف المعياري لتحديد مدى تشتت الأفراد في استجاباتهم، بالإضافة إلى اختبار " لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في مختلف متغيرات الدراسة.

3. النتائج ومناقشتها

1.3. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول: . . . الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة في ظل الحجر

المنزلي؟

للإجابة على التساؤل تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاداة ومجالاتها المتمثلة في الضغوط النفسية، الضغوط الاقتصادية، والضغوط الاجتماعية، وقامت الباحثة بتحديد خمس مسافات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة، إذ حسب طول المدى وهو (5=1 4) ثم قسمته على 5 . (0.8=5/4) وعليه فإن طول المسافة هو (0.8) وعليه اعتمدت الباحثة التقدير التالي للفصل بين الدرجات:

1.8 1 منخفضة جدا، 1.81 2.61 . 2.62 3.42 متوسط، من [3.43 4.23 . 4.24 5 .

إضافة إلى "ر" ت" للمجموعة الواحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري على مستوى الأبعاد والنتائج موضحة حسب كل بعد في الجداول التالية:

الجدول رقم (07) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة على البعد النفسي

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	اصبحت انزعج بسبب الاحداث الغير متوقعة اثناء فترة الحجر	3,32	1,11	
2	اشعر بالغضب لان الاحداث لم تكن قيد سيطرتي	2,98	1,15	
3	احس بالخوف كما لو ان شيئاً فظيماً سيحدث لي	2,52	1,27	
4	الافكار المقلقة تشغل تفكيري	2,85	1,21	
5	اجد صعوبة في تخطي الاحداث المقلقة	2,54	1,10	
6	اشعر بالخمول اثناء بقائي في المنزل .	3,48	1,28	
7	اشعر بقلّة الرغبة في بذل أي مجهود	3,22	1,28	
8	اشعر بعدم الارتياح اثناء تواجدي بالبيت	2,84	1,22883	
9	أتوتر بسرعة لأبسط الأسباب بسبب بقائي في البيت	2,80	1,22	
10	تنتابني أحلام مزعجة تتعلق بالحجر المنزلي	1,70	1,01481	
11	اشعر بالكآبة بدون مبرر	2,67	1,28117	

من خلال ملاحظتنا لاستجابات أفراد العينة على البعد النفسي في الجدول اعلاه يتضح وجود 7 فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءت بدرجة ضعيف، وفقرة واحدة جاءت بدرجة ضعيف جداً، وحصلت الفقرة "اشعر بالخمول اثناء بقائي في المنزل" في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي قدره 3,48 بينما جاءت الفقرة "تنتابني أحلام مزعجة تتعلق بالحجر المنزلي" في الرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي قدره 1,70.

بمقارنة متوسطات استجابة أفراد العينة بالمتوسط الفرضي 3.00 نلاحظ ان اغلب استجابات الطلبة على العبارات والتي تجاوز عددها النصف (11) متوسطها الحسابي مساو أو اقل من المتوسط الفرضي مما يدل أن الضغط النفسي المتعلق بالبعد النفسي لدى عينة الدراسة جاء متوسط..

الجدول رقم (08) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة على البعد الاقتصادي

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
12	يخيفني العوز المادي	2,79	1,31
13	تقلقني قلة فرص العمل	2,78	1,48
14	توقف وسائل النقل والمواصلات يسبب لي ضغطا نفسيا	2,33	1,24109
15	كثرة التكاليف والمصاريف خلال هذه الفترة يسبب لي ضغطا نفسيا	2,69	1,22814
16	محدودية الدخل الشهري للأسرة يسبب لي ضغطا نفسيا.	2,60	1,25
17	إغلاق المحلات في هذه الفترة يسبب لي ضغطا نفسيا	2,81	1,18633

من خلال ملاحظتنا لاستجابات أفراد العينة على البعد الاقتصادي في الجدول أعلاه يتضح وجود 4 فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءت بدرجة ضعيف، وحصلت الفقرة "إغلاق المحلات في هذه الفترة يسبب لي ضغطا نفسيا" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2,81 بينما جاءت الفقرة "توقف وسائل النقل والمواصلات يسبب لي ضغطا نفسيا" في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2,33.

بمقارنة متوسطات استجابة أفراد العينة بالمتوسط الفرضي 3.00 نلاحظ أن أغلب استجابات الطلبة على العبارات والتي تجاوز عددها النصف (06) متوسطها الحسابي مساو أو أقل من المتوسط الفرضي مما يدل أن الضغط النفسي المتعلق بالبعد الاقتصادي لدى عينة الدراسة جاء متوسط على العموم.

الجدول رقم (09) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة على البعد الاجتماعي

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
18	اتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية في فترة الحجر المنزلي	2,14	1,22
19	في البيت على حالتي النفسية	2,67	1,32
20	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	2,35	1,18
21	اتضايق بسبب مساحة منزلي التي لا تتسع لأفراد أسرتي	1,96	1,28
22	اتضايق من أساليب التعامل العفوية بين أفراد أسرتي	2,13	1,22
23	' أجد الدعم المعنوي من قبل أفراد أسرتي خلال فترة الحجر المنزلي	2,08	1,28
24	أخاف من أن يصاب احد أفراد عائلتي بالمرض	4,00	1,17

من خلال ملاحظتنا لاستجابات أفراد العينة على البعد الاجتماعي في الجدول أعلاه يتضح وجود 4 واحدة جاءت بدرجة ضعيف جدا، وفقرة واحدة بدرجة متوسط، وفقرة واحدة بدرجة مرتفع وحصلت "أخاف من أن يصاب احد أفراد عائلتي بالمرض" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4,00 بينما جاءت الفقرة "اتضايق بسبب مساحة منزلي التي لا تتسع لأفراد أسرتي" في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 1,96.

بمقارنة متوسطات استجابة أفراد العينة بالمتوسط الفرضي 3.00 نلاحظ أن أغلب استجابات الطلبة على العبارات كان متوسطها الحسابي أقل من المتوسط الفرضي، مما يدل أن الضغط النفسي المتعلق بالبعد الاجتماعي لدى عينة الدراسة ضعيف ولنجد الضغط المرتفع يكمن في خوف أفراد العينة من إصابة أحد أفراد العائلة بالمرض.

يتضح من النتائج المتوصل إليها أن الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة في ظل الحجر المنزلي والمعبر عنها بالمتوسط المرجح جاءت متقاربة تميل إلى

ويمكن أن نفسر هذه النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

إن أنماط حياة الأفراد قد تغيرت عن التي اعتادوا عليها فلقد تم إجراء الحجر المنزلي محاولة لاحتواء فيروس كورونا، وصار الجميع حبس الجدران في المنزل يلزم البقاء في البيت لساعات طويلة، وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى. وهذا الوضع لم نألفه من قبل فهو غير معتاد لجيلنا الحالي ولا حتى الجيل الذي قبله من كبار السن. فالتغيرات التي شملت مختلف مجالات الحياة جراء تفشي فيروس كوفيد 19 لها تأثير كبير على أفراد المجتمع بكل شرائحه ومستوياته. فالفهم شغلت بال الناس والمخاوف عديدة أكان من ناحية فقدان الوظيفة وتأمين لقمة العيش أو القلق حيال المستقبل التعليمي للأطفال، وصولاً طبعاً إلى الخوف من أن يقترب شبح كورونا من الأحبة، عدا عن الاشتياق لهم نتيجة الحجر المنزلي. وهذا التباعد يعتبر من أصعب الخطوات وأكد سوف يكون له تأثيراً . سلامة الصحة

فقد تم إجراء 24 ، تتعلق بالسارس والانفلونزا والايبولا، وجدت 23 منها صلة بين الحجر والاثار النفسية الضارة، وذلك لأن الإنسان بطبيعته لا يقدر على تحمل القيود. لاسيما إذا اجتمع مع مدة غير معلومة ووضع صحي خطير، وبالتالي يكون تحت ضغط وتحدي نفسي كبير، فالحرية والشعور بالأمان من حاجاته الأساسية. (الاسمري 2020 167)

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "سنوسي و جلوي" (2020) التي توصلت نتائجها إلى أن الصحة النفسية لدى أفراد العينة منخفضة.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة "عرار و تيسير" (2020) التي توصلت إلى أن غالبية أفراد المجتمع الفلسطيني يشعرون بالتوتر والقلق من انتشار الفيروس بدرجة متوسطة. كما تتفق مع نتائج دراسة Angel, Noemi, 2020 التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التوتر والقلق وبين هذين المتغيرين وأيام الحجر المنزلي.

2.3. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: ينص التساؤل الثاني "هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟"

للإجابة على التساؤل تم الاعتماد على اختبار "للمجموعتين المستقلتين، لتحديد الفروق بين الجنسين والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (10) يوضح نتائج الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي وابعاد

الابعاد	متغير الجنس		اختبار(ت)
	الذكور=85	الإناث=174	
النفسي	29,72	9,75	1,05
الاقتصادي	15,78	5,60	,60
الاجتماعي	16,78	5,77	,62
المقياس ككل	62,309	17,849	1,93
	31,28	9,60	0,72
	15,97	6,06	0,45
	17,40	6,21	0,47
	64,66	18,99	1,43
	0,22	-1,21	0,72
	0,80	0,24	0,45
	,430	0,77	0,47
	,330	,950	1,43

من الجدول أعلاه أن كل مستويات الدلالة كانت أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين الجنسين سواء في الأبعاد أم المجموع ككل. وبالتالي نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ويرجع ذلك إلى أن كلا الجنسين يتعرضان لنفس الوضع ونفس الظروف بل العالم كله يعيش تحت نفس الظروف. فالشعور بالضغوط النفسية هو ردة فعل ناتجة عن خطر خارجي، وهو ردة فعل انفعالية لوجود خطر بالإصابة بفيروس خطير أو إصابة أحد أفراد العائلة، فمن الطبيعي أن يشعر الفرد في هذه الظروف "بغض النظر عن الجنس" بالخوف والقلق، لأن الفيروس ينتشر بسرعة ولا يوجد له لقاح فعال ولا نعرف تطوراته المستقبلية وكل ذلك ينعكس على مختلف مجالات الحياة المهنية والاقتصادية والاجتماعية للذكور والإناث.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "سنوسي و جلولي" 2020 التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة في ظل أزمة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

3.3. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث. ينص التساؤل الثالث "هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر؟"

للإجابة على التساؤل تم الاعتماد على اختبار تحليل التباين الأحادي () و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (11) يوضح نتائج الفروق بين الفئات العمرية لعينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي .

الدلالة الإحصائية	قيمة f	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مصدر التباين
0,084	2,507	862,366	2	1724,733		
		343,986	725	87372,497		
			259	89097,230		

من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر لأفراد عينة الدراسة في ظل الحجر المنزلي. مما يدل على وجود ضغط نفسي لدى كل الفئات العمرية بدرجة متوسطة.

يمكن تفسير هذه النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السن لدى أفراد العينة قد يرجع إلى أن احتمال الإصابة بفيروس كورونا 19 لا يستثنى أحداً، وأن الحجر المنزلي فرض على جميع الفئات العمرية. كما أن عدم وضوح الرؤية فيما يتعلق بطبيعة التعامل مع الجائحة، والتغيرات التي طرأت على حياة الأفراد أدى حتماً إلى شعورهم بالضغط النفسي، فجائحة كورونا جلبت معها على مدى الأشهر الماضية، ظروف قاسية من فرض لإجراءات الغلق والحجر المنزلي، وانعدام التفاعل الاجتماعي. وهذا ليس أمراً سهلاً، فالإنسان بطبعه اجتماعي. هذه النتائج أن كل الأفراد يبحثون عن الاستقرار الأسري والنفسي والمادي وفي ظل الظروف التي يمر بها العالم بأسره بسبب جائحة كورونا، كان له أثر على الواقع الذي يعيشه الأفراد "مهما كان سنهم" والذي يمنعهم من تحقيق أبسط متطلباتهم واحلامهم و امالهم. هذا ما قد ينعكس سلباً على صحتهم النفسية ويشعرهم بالضغوط النفسية.

ولقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "Angel, Noemi, 2020" التي توصلت إلى أن الإجهاد والقلق يزيد حسب العمر والمسؤوليات المرتبطة به، ونتائج دراسة "الصافي" (2020) التي توصلت إلى أن هناك فروق في مستوى القلق من الموت تعزى لمتغير العمر.

4.الخلاصة

تعد جائحة كورونا حدثا صادما للبشرية وهو تبعا لذلك يشوبه الغموض وتكثر حوله التساؤلات، مريبك وفتاك، لذا فإن من نواتجه اضطرابات ومشكلات نفسية وجسدية قد تكون سببا رئيسيا في نقص مناعة الأشخاص لمجابهة هذا والضغوط النفسية إحدى النتائج الحتمية لأحداث تتضمن أذى حقيقيا يهدد الذات والآخرين، فهي أشبه بحرب نفسية. لهذا فإنه من الأهمية البالغة التجند للحد من هذه الظاهرة، كل حسب اختصاصه، ومن مكانه.

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى اكتشاف مستوى الضغط النفسي في ظل الحجر المنزلي لدى عينة من المجتمع الجزائري، وقد تم التوصل إلى مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، إلا أن تعميم هذه النتائج يبقى مقيد نظرا للعديد من الاعتبارات، ويفتح المجال لدراسات أخرى حول الضغوط في ظل جائحة كورونا تدعم نتائج الدراسة الحالية.

توصيات

- قيام الجهات المعنية بالصحة النفسية بعقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع.
- قيام الجهات المختصة في وزارة الصحة والإعلام بنشر الوعي بخصوص أهمية الصحة النفسية بصفة عامة ومدى تأثيرها على حياة الإنسان.
- تشكيل فرق عمل من الجهات ذات العلاقة بحصر انعكاسات الحجر المنزلي على الجانب النفسي للفرد في جائحة كورونا وأي ظروف مشابهة مستقبلية ووضع اليات لمواجهتها.

References

- Abu Ghaly, Ataf Mahmoud (2012). Self-efficacy and its relationship to life pressures among married female students at Al-Aqsa University. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 20 (1) , 619-654.[in Arabic]
- Al-Asmari, Saeed Salem bin Mohsen (2020). The mental health threats associated with home quarantine due to the new Corona virus, Covid-19. *The Arab Journal for Security Studies*, Naif Arab University for Security Sciences, 36 (02) , 265-278. [in Arabic]
- Angel, V.M., Noemi, M. A. (2020). Analysis of the Stress, Anxiety and Healthy Habits in the Spanish COVID-19 Confinement, *Health. Science Journal ISSN 1791-809X*,vol(14) No(2:707) ,p1-6.
- Askar, Ali. (2000). *Work Pressures and Methods of Confronting them*, (ed. 2).Cairo. Egypt: Dar alkitab alhadith. [in Arabic].
- Bahri , Sabir (2020). Managing the Covid-19 Coronavirus Crisis by Promoting Mental Health under Home Quarantine. *Social Sciences Journal* , n/a(13) , 10-26. [in Arabic]
- Belkacem ,Mohamed and shatawan , haj (2016) . Psychological stress and its relationship to the causes of school absence among secondary school students. *Journal of Psychological and Educational Sciences* 3 (1) , 112-136). [in Arabic]
- Bovet. R. V. (2020).COVID-19 - Confinement, stress et années de vie perdues en Suisse.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Catherine Tourette-Turgis.(2020). Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement.

- China National Health Commission, National Administration of Chinese Medicine Office (translation by Saeed, Iman and Abdo, Rana Muhammad and Tariq, Basma). (2020). Comprehensive guide to the emerging corona virus, (D1), Egypt: bayt alhikmat lilaistithmarat althaqafia.[in Arabic]
- Diane, B.(2020).Covid-19 : Un confinement de plus de dix jours peut causer des syndromes de stress post-traumatique
- Florence .D.G.(2020).les effets psychologiques de l'épidémie du COVID-19 et du confinement Constats et recommandations pour une prise en charge médico-psychologique.
- Fofana, N. K., Latif, F., Sarfraz, S., Bashir, M. F., & Komal, B. (2020). Fear and agony of the pandemic leading to stress and mental illness: an emerging crisis in the novel coronavirus (COVID-19) outbreak. *Psychiatry Research*, 291, 113230.
- Garfin, D. R., Thompson, R. R., & Holman, E. A. (2018). Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 112, 107-113.
- Hamel, L., Lopes, L., Munana, C., Kates, J., Michaud, J., & Brodie, M. (2020). KFF Coronavirus Poll: March 2020.
http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/files/2020/03/Revue_Litterature_covid19.pdf
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30097129/Epub_2018_Jun_9
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32593067/>
<https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>. الاطلاع يوم 20
 2020
<https://www.chuv.ch/fr/psychiatrie/dp-home/liste-des-actualites/archives-du-dp/covid-19-confinement-stress-et-annees-de-vie-perdues-en-suisse>
<https://www.chuv.ch/fr/siold/siold-home/liste-des-actualites/detail/news/47109-covid-19-confinement-stress-et-annees-de-vie-perdues-en-suisse>
<https://www.franceculture.fr/societe/covid-19-un-confinement-de-plus-de-dix-jours-peut-causer-des-syndromes-de-stress-post-traumatique>". 23/03/2020 (MIS À JOUR À 06:30)
<https://www.hsj.gr/medicine/analysis-of-the-stress-anxiety-and-healthy-habits-in-the-spanish-covid19-confinement.pdf2020/08/15>
<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/poll-finding/kff-coronavirus-poll-march-2020/>
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
 it: rapid review of the evidence. *Lancet*. Vol (395),ISSUE(102227),P912-920. March 14, 2020.
- Itab, Younes (2020). Preventive measures to protect public health from the Covid-19 epidemic. *Journal of Legal and Social Sciences*, Ahmed Deraya Adrar University, 05 (02) , 336-357. [in Arabic].
- Jasim, Shahba Ahmed (2018). Social support and its relationship to psychological stress among female students of Tikrit University). *Journal of Al-Frahedis Arts - 1 (34)* ,372-389[in Arabic]
- Othman, Farouk (2001). Anxiety and the Management of Psychological Stress. Cairo, Egypt: dar alfikr al-arabi lil-tabaeat walnashr waltawzie. [in Arabic].
- Salhi, Hana (2014). Psychological stress and its relationship to the level of ambition among university students residing at the University of Ouargla). Unpublished MA Thesis, Kasdi Merbah University of Ouargla, Algeria. [in Arabic].
- Samantha , K. B., Rebecca K W., Louise E, S., Lisa , W., Simon, W., Neil, G.,&Gideon, J,R.(2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce

- Senussi, Boumediene and Jalouli, Zainab (2020). Mental health in light of the spread of the Coronavirus Covid-19, social distancing and the continuation of quarantine Journal of Social Empowerment, 2 (02) , 65-80. [in Arabic]
- World Health Organization (2020) Coronavirus A comprehensive awareness guide, Regional Office for the Eastern Mediterranean <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus>.
- World Health Organization (May 10, 2020) Coronavirus Covid-19 question and answer. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

المراجع بالعربية

- ابو غالي، عطف محمود (2012).فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 20 (1) ، 654 619 .
- سعيد سالم بن محسن (2020)مهيدات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (Covid-19).*المجلة العربية للدراسات الامنية جامعة نايف العربية للعلوم الامنية* 36 (02) 278 265 .
- (2020). إدارة أزمة فيروس كورونا Covid-19 من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي. *مجلة العلوم الاجتماعية* (13) 26 40 .
- بلقاسم، محمد و شتوان، حاج (2016). النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية* 3 (1) 136 112 .
- جاسم، شهباء أحمد (2018) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات جامعة تكريت. *Journal of Al-Frahedis Arts - Vol (1) Number (34) (2018) 372-389*
- سنوسي، بومدين وجولي، زينب (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. *مجلة التمكين الاجتماعي*، 02 (02) 80 65 .
- الصالح، هناء (2014). *الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة*. ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، .
- (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. 1. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- (2000). *ضغوط العمل واساليب مواجهتها*. (2). : الكتاب الحديث.
- عطاب، يونس (2020). تدابير وقائية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد-19. *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية* (05) (02)، جامعة احمد دراية ادار، ص 357 336 .
- اللجنة الوطنية الصينية للصحة، مكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني (ترجمة سعيد، إيمان وعبد، رنا محمد وطارق، بسمة). (2020). *الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد (COVID-19)* : بيت الحكمة للاستشارات الثقافية.
- منظمة الصحة العالمية (10 2020) *فيروس كورونا كوفيد-19 سؤال وجواب*.
- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- منظمة الصحة العالمية (2020) *فيروس كورونا المستجد دليل توعوي شامل*، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus>.