مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل

د. سمر صيتان الصمادي

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية

جامعة حائل، المملكة العربية السعودية.

ملخص. هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل، وتكونت العينة من (161) فرداً، ولتحقيق الهدف تم استخدام المنهج الوصفي وقامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية واستخدامه، وتم معالجة بيانات الدراسة احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة كرونباخ ألفا والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي والمقارنات البعدية بطريقة شففيه، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها، ووجود فروق دالة احصائياً تعزى لأثر النوع الاجتماعي في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الإناث، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح المتزوج، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر عدد الأولاد في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح من لديه 1-5 من الأبناء. وأوصت الدراسة بتصميم برامج ارشادية لتخفيف الضغوط النفسية عن هذه الفئة، وإجراء المزيد من البحوث حول تأثير انتشار الوباء في المجتمعات على الحالة النفسية وأثر ذلك في الحياة الأسرية والأداء المهني، ومنح الأفراد إجازات استثنائية بعد انتهاء جائحة كورونا والسماح لهم بالعودة للوطن ورؤية الأهل.

الكلمات المفتاحية: الحجر الصحي المنزلي، الإجراءات الاحترازية، التباعد الاجتماعي، حظر التجول، الضغط النفسي.

المقدمة

تسعى الحكومات جاهدة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والوقاية منه، حيث يعتبر ذو طبيعة مختلفة عن غيره من الفيروسات من حيث سرعة الانتشار؛ ففرضت الإجراءات الاحترازية مثل التباعد الاجتماعي واغلاق المنافذ البرية وإيقاف رحلات الطيران وتزامن ذلك مع فترة إجازة الصيف التي يعود فيها الافراد إلى أوطانهم لرؤية الأهل والأصدقاء والأحبة مما قد يؤدي الى شعورهم بالتوتر والضيق النفسي وترقب فتح الحدود وعودة الحياة إلى طبيعتها. وجاءت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية؛ ولتكون مدخلا لتقليل التداعيات النفسية والحد من مخاطر النتائج السلبية على الصحة النفسية للأفراد أثناء الاحتجاز وتقديم الدعم النفسي لهم في مثل هذه الظروف.

فالضغوط النفسية لها الكثير من التداعيات السلبية ومنها: ما أظهرته نتائج دراسة أجراها حمودة وزملاؤه Hammoudeh et al أن الجلطة القلبية الحادة نتجت لدى افراد عينته عن الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد وإجراءات الحظر ومنع التجول مما أدى إلى القلق والخوف والوحدة وفقدان الدخل المالي أو الوظيفة وبالتالي أدت الضغوط النفسية الى زيادة خطر الإصابة وحدوثها^[1].

وقد بدأ انتشار فيروس كورونا المستجد في الصين ثم انتقل إلى الدول الأخرى ولعدم توفر لقاح مناسب؛ فإن الطريقة الوحيدة للوقاية منه هي باتباع الارشادات العامة للحد من انتقال العدوى التنفسية من شخص إلى آخر^[2]. وقد انتشر المرض على نطاق واسع وسريع في الصين والعديد من البلدان الأخرى، مما تسبب في تفشي الالتهاب الرئوي المعدي الحاد، وتم حد العلاقات العامة من خلال الحجر الصحي المنزلي

الرداذ التنفسي الصادر عنه أثناء السعال أو العطس، أو ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس. ويستطيع هذا الفيروس أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة^[6].

وبعدما أبلغت الصين منظمة الصحة العالمية عن تفشي المرض، أعلنت بعدها المنظمة عن آلاف الحالات المؤكدة أصابها بالفيروس خارج الصين، لذلك خلصت منظمة الصحة العالمية إلى تقييم مؤداه: أن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ينطبق عليه وصف جائحة، واعتبرته حالة طوارئ صحية عالمية^[7].

وقد أثر ظهور الفيروس في مدينة ووهان الصينية على كل دول العالم؛ فقد انتشر من مدينة ووهان الى المدن المجاورة ثم إلى الدول الأوروبية ودول الشرق الأوسط ولا سيما إيران. ثم أصبحت إيران مصدر رئيسي له في الشرق الأوسط، وهذا دفع دول المنطقة مثل: المملكة العربية السعودية، والكويت، والعراق لاتخاذ عدد من الإجراءات الاحترازية وتمثلت في اغلاق بعض المنافذ الحدودية وقطع خطوط الطيران معها وحظر السفر إليها نهائياً مع فرض عقوبات على من يخالف هذه القواعد^[8].

الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي:

يعد الحجر الصحي من أقدم الطرق وأكثرها فعالية في مكافحة تفشي الأمراض المعدية. وتم استخدامه على نطاق واسع في إيطاليا في القرن الرابع عشر، فقد فرض على السفن التي تصل إلى ميناء البندقية من الموانئ المصابة بالطاعون، أن ترسو وتنتظر لمدة 40 يوماً قبل إنزال ركابها الناجين. فبقى الأفراد فترة من الوقت حتى يكتمل وقت الحضانة للمرض لكي يتم تمييز الحالات المريضة. كما تم تنفيذه بنجاح كإجراء فعال خلال فترة انتشار وباء (SARS) في عام 2003. والحجر الصحي يعني تقييد حركة الأشخاص الذين يفترض أنهم تعرضوا لمرض معدٍ ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى أو لأنهم لا يزالون في فترة الحضانة. ويمكن تطبيقه على الفرد أو المجموعة ضمن مستويات، يتم فيه إلزام الأفراد بالبقاء في المنزل وقد يكون طوعياً أو إلزامياً. وأثناء

لمنع المزيد من الانتشار الوبائي^[3]؛ ويمكن أن يلعب الحجر الصحي في المنزل دوراً هاماً في منع انتشار الأمراض المعدية ولكن هذا لا يعني أن التعامل مع الاضطراب في الحجر الصحي هو أمر سهل. فمن الضروري العناية بالصحة العقلية والنفسية للأفراد مهما كان الوقت الذي سيقضيه الفرد في الحجر الصحي قصيراً. وأدى تفشي الفيروس إلى التباعد الاجتماعي الطوعي والالزامي كوسيلة للمساعدة في احتواء المرض وبقاء معدلات الإصابة عند أدنى مستوى ممكن^[4]، وإن إدراك الأفراد للمخاطر قد يعرضهم لضغوط نفسية خاصة أثناء تواجدهم في الحجر الصحي المنزلي المفروض عليهم منعاً لزيادة انتشار الوباء، وقد يزيد الحجر الصحي المنزلي من احتمالات النتائج السلبية النفسية لدى الأفراد^[3].

التعريف بفيروس كورونا المستجد (COVID-19):
منذ 8 ديسمبر 2019، تم الإبلاغ عن عدد من حالات الالتهاب الرئوي لمسببات مرضية غير معروفة في ووهان، مقاطعة هوبي، الصين. وفي المراحل الأولى حدثت أعراض تنفسية حادة شديدة، مع تطور حالات بعض المرضى بسرعة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS)، وفشل تنفسي حاد، ومضاعفات خطيرة أخرى، وفي 7 يناير تم تحديد سبب هذا الالتهاب من خلال عينة مسحة الحلق للمريض وظهر أنه فيروس تاجي جديد وتم تسميته لاحقاً Covid-19 من قبل منظمة الصحة العالمية^[5]. وأطلق على هذا المرض الناتج عن الفيروس التاجي الجديد اسم مرض الفيروس التاجي 2019م (COVID-19). والاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالاتي: CO هما أول حرفين من كلمة كورونا CORONA وVI هما أول حرفين من كلمة فيروس VIRUS وD هو أول حرف من كلمة مرض بالإنجليزية Disease. وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم nCOV-2019. وهذا الفيروس يرتبط بعائلة فيروسات كورونا التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS). ومن أعراضه الحمى والإرهاق والسعال الجاف والالام، وينتقل هذا الفيروس عن طريق الاتصال المباشر مع شخص مصاب من خلال

متعددة منها: الاعراض الجسدية مثل: (الصداع، شد الرقبة، مشاكل النوم، انخفاض الشهية، انخفاض الطاقة والتعب). والاعراض النفسية والعاطفية مثل: (المخاوف المتعلقة بالفيروس وانعدام الأمن، الشعور بالارتباك من الأحداث، والرؤية السلبية للأشياء، ومشاعر الإحباط والحزن والغضب). والاعراض السلوكية مثل: (صعوبة في التركيز، والتهيج والعدوان، والانسحاب والعزلة، صعوبة اتخاذ القرارات، وزيادة استخدام الأدوية).^[13]

الإجراءات الاحترازية في المملكة العربية السعودية وفق ما ورد بوزارة الداخلية^[14]:

قامت المملكة العربية السعودية باتخاذ الاحتياطات والإجراءات الاحترازية اللازمة لمحاولة منع انتشار وتفشي المرض، وتمثلت هذه الإجراءات في: إغلاق المطارات، والمنافذ البرية، وفرض التباعد الاجتماعي، وحظر التجول في جميع مناطق المملكة، وفرض العقوبات على من يخالف هذه الإجراءات، والحجر الصحي للمصابين ومخالطهم. ففي 3 مارس أعلنت وزارة الداخلية اتخاذ إجراءات احترازية إضافية عند المنافذ الحدودية، تجاه الأشخاص الذين زاروا دولاً موبوءة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، للحد من دخولهم الى أراضي المملكة اثناء فترة حضانة الفيروس.

وقررت حكومة المملكة تعليق الرحلات الجوية الدولية للمسافرين إلا في الحالات الاستثنائية لمدة أسبوعين، اعتباراً من 15 مارس. كما قررت تعليق الحضور لمقرات العمل في جميع الجهات الحكومية لمدة (16) يوماً عدا القطاعات الصحية والأمنية والعسكرية ومركز الأمن الإلكتروني. وتم تعليق جميع رحلات الطيران الداخلي والحافلات وسيارات الأجرة والقطارات لمدة 14 يوماً ابتداءً من 21 مارس. وأصدر خادم الحرمين الشريفين أمره بمنع التجول لمدة 21 يوماً من 23 مارس، وباشر رجال الأمن تطبيق منع التجول في جميع أنحاء المملكة. ومعاقبة من يخالف أحكام منع التجول بغرامة قدرها 10 آلاف ريال وتضاعف في حال العود، وإن عاد للمخالفة للمرة الثالثة فإنه يعاقب بالسجن لمدة لا تزيد على 20 يوماً

الحجر الصحي يجب مراقبة جميع الأفراد تجنباً لحدوث أي أعراض. وفي حالة حدوث الأعراض يجب عزل الفرد في مركز لعلاج أمراض الجهاز التنفسي. ويعتبر الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي مثل: (إغلاق المدارس وإلغاء التجمعات في الأماكن العامة) هو الأكثر نجاحاً في منع تفشي الأمراض^[9].

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن هذا الوباء رجز أو عذاب أو بقية عذاب عذب به أناس من قبلكم، فإذا كان بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا منها، وإذا بلغكم أنه بأرض فلا تدخلوها"^[10]. ويأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم الأصحاء بعدم مخالطة المرضى بمرض معدي، فعندما جاء وفد ثقيف كان من ضمنهم رجلٌ مجذوم، فأرسل إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إنا قد بايعناك فارجع"^[11]. وإن ما يتميز به المسلم عن غيره في هذا الأمر، أنه مأمور شرعاً بالالتزام بالحجر الصحي، فإن الإسلام جعل من المسلم محاسباً ورقياً على نفسه^[2].

الاضطرابات النفسية التي قد تنتج عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والبقاء في الحجر الصحي المنزلي:

تسبب انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بحالة من الذعر العام، وقد أثار العدد المتزايد من المرضى والحالات المشتبه بإصابتها قلق ومخاوف لدى المواطنين في كل دول العالم. كما أن حظر السفر والتنقل بين البلدان والامور التنفيذية لحجر المسافرين ولد قلق عام لدى الأفراد. مما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل : القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى مخاطر تتجاوز عواقب فيروس كورونا المستجد (COVID-19) نفسه^[12].

وورد في Québec أن جائحة الفيروس التاجي الحالي والحجر الصحي المنزلي يمكن أن تؤثر على الأشخاص جسدياً ونفسياً. وأن الأفراد المحتجزين في بيوتهم قد يتعرضوا لاضطرابات نفسية بسبب هذا الحجر المنزلي وبسبب المخاوف المرتبطة بالفيروس والأخبار عنه وتفشيته، مما قد يؤدي لأعراض محتملة مرتبطة بالملل والوحدة والغضب والتوتر والقلق والاكتئاب، ويمكن أن تظهر هذه الاعراض بصور

فهناك خطر فعلي ينتشر مع انتشار هذا الوباء. وإن التباعد الاجتماعي قد يزيد من احتمالات النتائج السلبية النفسية^[3].

ويتعرض الأفراد في مراحل حياتهم إلى الكثير من المواقف الضاغطة من مصادر متعددة كالبيت والمجتمع والعمل، ويرجع ذلك لتعدد أساليب الحياة، ومواقف الأسرة وبيئة العمل الضاغطة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فأهداف الأفراد كثيرة وأمانهم وتطلعاتهم عالية، ولكن العوائق والاحباطات كثيرة^[16]. ويوضح Lazarus أن الأفراد ليسوا ضحايا للتوتر والمواقف الضاغطة ولكن كيفية ادراكهم للحوادث والمواقف المختلفة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدرتهم على التعامل مع هذه المواقف، هما اللتان تقرران أن هذا الموقف أو الحدث ضاغط مثير للتوتر أم لا. وأن تفكير الفرد في المواقف والأحداث يؤثر على انفعالاته حيث أن هناك عمليتان تحددان المواقف الضاغطة من غيرها وهما: عملية التقدير العقلي المعرفي ومهارات المواجهة^[17].

ويعرف متولي الضغوط النفسية بأنها مجموعة من الأحداث الضاغطة والتي تشكل تهديداً للفرد، لأنها تكون أكبر من إمكانياته وتؤدي إلى انفعالات حادة لديه ومستمرة وبصاحبها مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية^[18]. ويعرفها. وعرفها العجيلي بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية؛ كالغضب، أو القلق، أو الانزعاج، أو قلة التحمل التي يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدده، أو تتحدها بجميع فعاليات الحياة^[19].

ووضح حسونة عدداً من الأسباب المؤدية للضغوط النفسية ومنها: الأسباب الاجتماعية: (وتنتج عن سوء العلاقة أو انقطاعها بين الأفراد أو الجماعات مثل علاقات العمل وعلاقات الأسرة، والعادات والتقاليد)، والأسباب البيئية: (وتشمل البيئة بمفهومها الشامل وما يتبعها من عوامل تؤثر على الأفراد كالأرض والهواء والمناخ ودرجة الحرارة أو البرودة والزحام)، والأسباب النفسية: (وهي الأكثر تأثيراً على الأفراد وخاصة من يتسمون بسمات معينة كالعذوانيين والعصابيين)^[20]. كما ذكر طلعت احمد علي أن للضغوط النفسية أنواعاً يمكن أن تصنف بحسب آثارها

ولا يسري ذلك على حالات الضرورة القصوى وفقاً لما تحدده الجهة المختصة.

وفي 29 مارس تم تمديد العمل بتعليق الحضور لمقرات العمل وتعليق الرحلات الجوية الدولية والداخلية ونشاط الحافلات وسيارات الأجرة والقطارات. وفي 12 ابريل صدر أمر خادم الحرمين الشريفين بالموافقة على تمديد العمل بمنع التجول.

وفي 22 ابريل تم إطلاق مبادرة "عودة" لتمكين الراغبين من المقيمين وبشكل استثنائي من السفر جواً لبلدانهم، وذلك من خلال تقديم طلبات العودة إلى بلدانهم إلكترونياً عبر منصة "أبشر". وفي 6 مايو تم إتاحة التسجيل وبشكل استثنائي لجميع الجنسيات في مبادرة "عودة" لتمكين الأفراد ممن يحملون تأشيرة خروج نهائي والأفراد ممن قدموا للمملكة بغرض الزيارة أو أداء العمرة من العودة إلى بلادهم.

وفي 7 مايو تم اعتماد لائحة الحد من التجمعات وتضمنت فرض التباعد الاجتماعي، وتنظيم التجمعات البشرية، ومنع أي تجمع يتكون من (5) أشخاص فأكثر في حيز واحد ولا يربطهم علاقة سكنية واحدة، ومنع التجمعات بكافة صورها وأشكالها وأماكن حدوثها والحد منها لضمان الحيولة دون نقشي الفيروس. وصدرت الموافقة الكريمة على رفع منع التجول بشكل كامل بدء من 21 يونيو مع استمرار تعليق العمرة والزيارة وتعليق الرحلات الدولية.

وجميع هذه الإجراءات الاحترازية وأهمها: التباعد الاجتماعي واغلاق المطارات والحدود؛ تساهم إلى جانب المخاطر والمخاوف التي يحملها الفيروس بدور كبير في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية. وقد ذكر Li, Gheng and Gu^[15] أبان الأشخاص الذين يعيشون بعيداً عن عائلاتهم من أجل التعليم أو العمل أو الذين ينفصلون عن أحبائهم بطريقة أخرى يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الصحة العقلية مثل الإكتئاب والقلق.

الضغوط النفسية:

إن إدراك الأفراد للمخاطر قد يعرضهم لضغوط نفسية خاصة أثناء تواجدهم في الحجر الصحي المنزلي المفروض عليهم منعاً لزيادة انتشار الوباء، وأن ادراكهم للمخاطر لا يعني انهم يبالبغون في ردة فعلهم،

الجامعة، كما يعانون بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الأخرى، ووجد فرق دال احصائياً في المشكلات النفسية يعزى لمتغيري النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال احصائياً يعزى لمتغير البيئة. وانتهت الدراسة ببعض التوصيات.

ودراسة أجراها Hammoudeh et al هدفت الى الكشف عن الأحداث والضغوط التي أدت إلى حدوث الجلطات القلبية لدى أفراد العينة حيث تكونت العينة من (55) من المرضى غير المصابين بفيروس كورونا المستجد أدخلوا المستشفى بسبب الجلطة القلبية الحادة، وكان أفراد العينة ممن لديهم عوامل خطر الإصابة بتصلب الشرايين كالتدخين والسكري والضغط والكوليسترول، أو ممن أصيبوا سابقاً بأمراض القلب والشرايين، وأظهرت النتائج أن الجلطة القلبية الحادة نتجت عن الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد وإجراءات الحظر ومنع التجول مما أدى إلى القلق والخوف والوحدة وفقدان الدخل المالي أو الوظيفة وبالتالي أدت الضغوط النفسية الى زيادة خطر الإصابة وحدوثها^[1].

وفي دراسة Mustafa والتي هدفت إلى التحقق من وجود الضغوط النفسية والعوامل المصاحبة لها خلال المرحلة المبكرة من تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في تركيا وذلك لتوجيه المجتمع والاستعداد للطوارئ الصحية العامة، وتكونت العينة من (1130) فرداً من (28) مدينة في تركيا، أظهرت النتائج أن نصف الأفراد يعانون من التأثير النفسي لتفشي فيروس كورونا المستجد بدرجة متوسطة إلى شديدة وأن ثلث الأفراد يعانون من قلق متوسط إلى شديد كما أظهرت النتائج أن الإناث يعانون من الآثار النفسية الناتجة عن تفشي فيروس كورونا المستجد

إلى: (الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية)، وبحسب دوام مصدرها إلى: (الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة)^[21].

وذكرت الغامدي أن للضغوط النفسية بجميع أنواعها آثاراً على صحة الأفراد ومنها: التأثيرات الفسيولوجية: فردود فعل الجسم لمتطلبات الضغط تهيئ الجسم ليكون على استعداد للاستجابة للتحديات والضغوط، والتأثيرات النفسية: فالعوامل النفسية تؤثر على الأفراد بشكل إيجابي وبشكل سلبي، فعندما تكون هذه العوامل في مستوى طبيعي فأنها تثير الدافعية لدى الفرد، ولكنها إذا زادت عن قدرته على التكيف معها فإنها تصبح سلبية وتستنزف طاقته النفسية وقد يحدث لديه الاضطراب النفسي، والتأثيرات الانفعالية: مثل ضعف القدرة على الاسترخاء ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة، والتأثيرات المعرفية: مثل النسيان وصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، والتأثيرات السلوكية: مثل نقص الميول ونقص الحماس وعدم الرغبة بممارسة الهوايات، والتأثيرات الاجتماعية: فتؤثر على العلاقات في المنزل والعمل والمجتمع^[22]. وقد أجرى بعض الباحثين دراسات تتعلق بالضغوط والمشكلات النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في المجتمعات ومن ضمن هذه الدراسات: دراسة أجرتها الفقي وأبو الفتوح^[23] وكان هدفها التعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية.(الوحدة النفسية، الاكتئاب، الكدر النفسي، الوسواس القهري، الضجر، اضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، المخاوف الاجتماعية) المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19)، لدى عينة بلغت (746) من طلاب الجامعات المصرية (الحكومية والأهلية).أظهرت نتائجها أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب

(COVID-19) بين عامة السكان في اسبانيا والكشف عن مستويات القلق والتوتر والاكتئاب ومدى ارتباط بعض المتغيرات بالصحة العقلية للمشاركين مثل: درجة القلق من الوباء، الظروف البيئية أثناء العزل المنزلي، التغييرات في الحياة اليومية نتيجة الوباء، مخالطة أشخاص مصابين بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، خطورة الأزمة الفعلية والمتصورة، والأنشطة الترفيهية التي مارسوها. وتكونت العينة من (3055) فرداً، وأظهرت النتائج: أن الأزمة الصحية الحالية شديدة إلى حد ما وأنها أثرت على حياة الأفراد اليومية بشكل كبير بما في ذلك التغييرات في روتينهم اليومي وإلغاء الأنشطة المهمة كما أظهرت أن النساء والأشخاص الذين فقدوا وظائفهم خلال هذه الأزمة كانت لديهم أعراض النفسية السلبية أكثر من غيرهم. كما أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين مارسوا أنشطة ترفيهية أثناء العزل المنزلي والأشخاص الذين يدركون أنهم بصحة جيدة كانوا أقل تأثراً من غيرهم وصحتهم النفسية أفضل^[27].

وجميع هذه الدراسات تناولت الضغوط والمشكلات الناتجة عن تأثير انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على المجتمع بشكل عام وتميزت هذه الدراسة في أنها تناولت فئة لم تتناولها الدراسات السابقة.

أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19) لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19) لدى

أكثر من الذكور حيث وجد لديهم مستويات أعلى من التوتر والقلق والاكتئاب^[24].

ودراسة أجراها wang et al هدفت إلى الكشف عن مستويات التأثير النفسي والقلق والاكتئاب والتوتر لدى عامة السكان في الصين خلال المرحلة الأولى من تفشي وباء فيروس كورونا المستجد (COVID-19). وتكونت العينة من (1210) فرداً من (194) مدينة في الصين، وأظهرت النتائج أن أكثر من نصف الأفراد لديهم أعراض شديدة إلى متوسطة من التأثير النفسي العصبي كما ظهرت لدى بعض الأفراد أعراض الاكتئاب والقلق ومستويات من الإجهاد بدرجة متوسطة إلى شديدة؛ ووجدت هذه الأعراض عند الإناث والطلبة والأفراد الذين يعانون من ضعف الحالة الصحية أكثر من غيرهم^[25].

ودراسة Alvarez, Lamas, and Olmos هدفت للكشف عن مستويات الضيق النفسي والقلق والاكتئاب والتوتر أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في المكسيك. وتكونت العينة من (1105) فرداً من (32) ولاية في المكسيك، وأظهرت النتائج وجود تأثيرات نفسية كبيرة ناتجة عن تفشي فيروس كورونا المستجد، وتضمنت هذه التأثيرات الضيق النفسي والاكتئاب والقلق والإجهاد وأن الإناث وكبار السن والأفراد المخالطين لأفراد مصابين بالفيروس لديهم هذه التأثيرات النفسية أكثر من غيرهم، كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يتخذون التدابير الوقائية مثل نظافة اليدين وارتداء الأقنعة لديهم مستويات من الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق والتوتر أقل مما لدى غيرهم^[26].

ودراسة Hernansaiz, and Collado هدفت للكشف عن التأثير النفسي والعوامل المصاحبة له خلال المرحلة الأولية لوباء فيروس كورونا المستجد

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة فيما تقدمه من إضافة علمية حول علاقة انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19) بالضغوط النفسية لدى الأفراد كما تأتي أهمية هذه الدراسة في ندرة الدراسات التي تهتم بقياس الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا لدى هذه الفئة وعدم توفرها على حد علم الباحثة

الأهمية التطبيقية: تأتي أهمية الدراسة التطبيقية في أنها توفر للباحثين مقياساً للضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19)، كما يمكن للعاملين في مجال الإرشاد النفسي والأسري الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تفعيل وتقديم برامج الإرشاد النفسي للمساهمة في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل وتجديد النشاط والحيوية لديهم.

حدود البحث:

الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة 2020/6/4 م إلى 2020/6/11 م
الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في وسط حائل في المملكة العربية السعودية.
الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على أفراد الجالية الأردنية في حائل المشتركين في مجموعة الواتساب لسيدات الجالية الأردنية في حائل ومجموعة الواتساب لرجال الجالية الأردنية في حائل.

التعريف بالمصطلحات:

- فيروس كورونا المستجد (COVID-19): هو فيروس يرتبط بعائلة فيروسات كورونا التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، وبعض أنواع الزكام العادي. ومن أعراض الإصابة به الحمى والإرهاق والسعال الجاف والالام، وينتقل هذا الفيروس عن طريق الاتصال المباشر مع شخص مصاب من خلال الرذاذ

أفراد الجالية الأردنية في حائل في ضوء المتغيرات (النوع الاجتماعي، والحالة الاجتماعية، وعدد الأولاد).

مشكلة البحث:

جاءت ملاحظة الباحثة وإحساسها بمشكلة الدراسة من طبيعة تواجدها في مجتمع الدراسة وإدراكها لوجود ضغوط نفسية ناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، ولأن الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي على حياة الأفراد، حيث اثبتت بعض الدراسات أن الضغوط النفسية تؤدي إلى حدوث الجلطات القلبية مثل دراسة حمودة وزملاؤهم Hammoudeh et al^[1] فقد أظهرت نتائجها أن الجلطة القلبية الحادة لدى أفراد العينة نتجت عن الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

ومن هنا جاءت ضرورة الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل، وتحديدًا جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد الأولاد؟

التنفسي الصادر عنه أثناء السعال أو العطس، أو ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس. ويستطيع فيروس كورونا المستجد (COVID-19) أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة [6].

- الضغوط النفسية: حالة من الانفعالات النفسية السلبية؛ كالغضب، أو القلق، أو الانزعاج، أو قلة التحمل التي يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدده أو تتحداه بجميع فعاليات الحياة [19].

- تعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

منهجية البحث:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف الدراسة وأسئلتها.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع الدراسة من جميع أفراد الجالية الأردنية في حائل المشتركين في مجموعة الواتساب لسيدات الجالية الأردنية في حائل ومجموعة الواتساب لرجال الجالية الأردنية في حائل، البالغ عددهم 271 فرداً.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة وتكون حجمها من (161) فرداً موزعين حسب متغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول (1) التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

النسبة	التكرار	الفئات	
42.2	68	ذكر	النوع الاجتماعي
57.8	93	انثى	
85.1	137	متزوج	الحالة الاجتماعية
14.9	24	اعزب	
16.8	27	لا يوجد	الأبناء
74.5	120	من 1-5	
8.7	14	من 6-10	
100.0	161	المجموع	

ومدى سلامة صياغتها وتمثيلها للمجال المطلوب. وحظيت الفقرات بموافقة (80%) من المحكمين. وللتحقق من ثبات المقياس فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) فرداً، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (2) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي
الجانب الجسدي	0.91	0.74
الجانب النفسي	0.89	0.85

أداة البحث: بعد الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بمرض فيروس كورونا المستجد (Covid-19) وأعراضه والإجراءات الاحترازية وعدداً من مقاييس الضغوط النفسية؛ قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19) وتكون بصورته الأولية من (18) فقرة موزعة على مجالين: الجسدي والنفسي.

صدق وثبات الأداة: للتحقق من صدق المقياس تم عرضه بصورته الأولية على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم لإبداء آرائهم حول مناسبة وانتماء الفقرات للمجالات

الدرجة الكلية	0.92	0.87
---------------	------	------

عدد الفئات المطلوبة (3)

5-1=1.33 و من ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

3—

الأساليب الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي والمقارنات البعدية بطريقة شففيه.

عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها، والجدول (3) يوضح ذلك.

تصحيح المقياس: تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / مطلقاً) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، حيث تراوحت الدرجات التي يمكن ان يحصل عليها المستجيب بين (18 - 90) درجة، وتفسير الدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المستجيب يتم احتساب المتوسط الحسابي كالاتي:

الدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب

عدد فقرات المقياس

وقد تم اعتماد المعيار التالي للحكم على مستوى الضغوط النفسية لأغراض تحليل النتائج: من (1.00- 2.33) قليلة. من (2.34- 3.67) متوسطة. من (3.68- 5.00) كبيرة وقد تم احتساب المقياس من

خلال استخدام المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	الجانب النفسي	3.65	.799	متوسط
2	1	الجانب الجسدي	2.95	.762	متوسط
		الدرجة الكلية	3.34	.711	متوسط

وبمتوسط حسابي بلغ (2.95)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.34).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة، حيث كانت على النحو التالي:

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.95-3.65)، حيث جاء الجانب النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.65)، بينما جاء الجانب الجسدي في المرتبة الأخيرة

المجال الأول: الجانب الجسدي

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالجانب الجسدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	يرهقني جداً تعقيم المشتريات.	3.93	1.217	مرتفع
2	6	أعاني من اضطراب في النوم.	3.44	1.317	متوسط
3	8	أشعر بانخفاض في طاقتي.	3.07	1.079	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
4	5	ترهقني رعاية أفراد الأسرة وتخفيف الملل عنهم.	2.98	1.440	متوسط
5	1	أشعر بالتعب والإرهاق عند القيام بأبسط الأعمال.	2.70	1.049	متوسط
6	4	ترهقني جداً متابعة دروس أبنائي.	2.50	1.492	متوسط
7	3	يرهقني إنجاز العمل عن بعد - إلكترونياً.	2.48	1.256	متوسط
7	7	يصبني شد عضلي في الرقبة.	2.48	1.285	متوسط
		الجانب الجسدي	2.95	.762	متوسط

العمل عن بعد - إلكترونياً"، و"يصبني شد عضلي في الرقبة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.48). وبلغ المتوسط الحسابي للجانب الجسدي ككل (2.95).

يبين الجدول (4) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.48-3.93)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "يرهقني جداً تعقيم المشتريات" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.93)، بينما جاءت الفقرتان رقم (3 و 7) ونصهما "يرهقني إنجاز

المجال الثاني: الجانب النفسي

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالجانب النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	18	أتضايق لعدم قدرتي على السفر لرؤية الأهل والأحبة.	4.45	.974	مرتفع
2	16	أشعر بالشوق والحنين للوطن.	4.39	1.056	مرتفع
3	17	أنزعج لعدم قدرتي على اتخاذ قرار بخصوص قضاء الإجازة بسبب القرارات الحكومية المتعلقة بالسفر والإجراءات الاحترازية.	4.20	1.124	مرتفع
4	10	يقلقني احتمالية إصابة أحد أفراد أسرتي بفيروس كورونا المستجد (COVID-19).	3.77	1.310	مرتفع
5	15	أتضايق لعدم قدرتي أنا وأفراد أسرتي على الذهاب إلى الأماكن الترفيهية.	3.64	1.273	متوسط
6	9	يقلقني التقاط العدوى بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) عندما أقوم بتأمين حاجات ومتطلبات الأسرة من الأسواق بنفسى.	3.53	1.294	متوسط
7	11	يخيفني التفكير في أن مناعة أفراد أسرتي قد تكون ضعيفة.	3.45	1.423	متوسط
8	14	أشعر بالضيق بسبب التباعد الاجتماعي.	3.43	1.228	متوسط
9	12	أبسط الأمور تستثير غضبي.	3.18	1.140	متوسط
10	13	ظهرت المشاكل الأسرية بسبب بقاء أفراد الأسرة مع بعضهم لفترة طويلة.	2.49	1.236	متوسط
		الجانب النفسي	3.65	.799	متوسط

الجانب النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.65)، بينما جاء الجانب الجسدي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.95)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.34). وقد يعزى ذلك إلى أن انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ومتابعة الأفراد للأخبار المنتشرة ومتابعة عدد الإصابات اليومية وسرعة انتشار الفيروس أدى إلى إدراكهم لوجود بعض الخطر المحيط بهم مما أدى إلى وجود بعض القلق والتوتر لديهم وظهور مستوى متوسط من الضغوط النفسية وهذا يتفق مع ما ذكرته السكافي^[3] بخصوص أن إدراك الأفراد للمخاطر قد يعرضهم لضغوط نفسية خاصة أثناء تواجدهم في الحجر الصحي المنزلي المفروض عليهم. كما أن

يبين الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.49-4.45)، حيث جاءت الفقرة رقم (18) والتي تنص على "أتضايق لعدم قدرتي على السفر لرؤية الأهل والأحبة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.45)، بينما جاءت الفقرة رقم (13) ونصها "ظهرت المشاكل الأسرية بسبب بقاء أفراد الأسرة مع بعضهم لفترة طويلة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.49). وبلغ المتوسط الحسابي للجانب النفسي ككل (3.65).

يتضح من عرض النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى أفراد الجالية الأردنية في حائل على الأداة ككل وفي كل مجال من مجالاتها، وجاء

(COVID-19) "وبمتوسط حسابي مرتفع بلغ (3.77)، وجاءت باقي الفقرات بمستوى متوسط. وبلغ المتوسط الحسابي للجانب النفسي ككل (3.65). ويلاحظ أن عدم قدرة الأفراد على السفر وقلقهم من احتمالية إصابة أحد أفراد الأسرة بفيروس كورونا المستجد كان له أكبر الأثر في رفع مستوى الضغوط في الجانب النفسي أكثر منه في الجانب الجسدي. كما أن وجود الضغوط النفسية قد يؤدي إلى الإرهاق الجسدي، وتبين ذلك من خلال النتائج عند ما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على الفقرات المتعلقة بالجانب الجسدي، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.48-3.93)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "يرهقني جداً تعقيم المشتريات" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي مرتفع بلغ (3.93)، ويليهما باقي الفقرات. وبلغ المتوسط الحسابي للجانب الجسدي ككل (2.95). وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الأفراد قبل انتشار فيروس كورونا لم يكونوا مهتمين بتعقيم جميع المشتريات لعدم وجود ضرورة ملحة للتعقيم. ولكن في ظل الخطر الذي يشكله فيروس كورونا وخاصة على الفئات الأكثر تعرضاً للخطر في حال الإصابة به مثل: كبار السن والأفراد الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة والنساء الحوامل؛ ووجود مثل هذه الفئات في أغلب الأسر الممتدة جعل من أغلب الأفراد حريصين على عدم وصول العدوى إليهم حتى لا يتضرروا إذا كانوا من ضمن هذه الفئات، وكي لا يكونوا ناقلين للعدوى إلى أشخاص عزيزين عليهم وخاصة أن أغلب أفراد الجالية الأردنية يرغبون ويخططون للعودة إلى وطنهم الأردن خلال العطلة الصيفية لرؤية الأهل والأصدقاء في حال تم فتح الحدود والسماح لهم بالسفر والتخفيف من تكاليف

فرض الإجراءات الاحترازية في المملكة العربية السعودية من إغلاق الحدود والمطارات وتزامن ذلك مع إجازات الأفراد والعطلة الصيفية قد ساهم في ظهور الضغوط النفسية، وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد الجالية الأردنية ينتظرون بفارغ الصبر إجازاتهم السنوية للعودة للوطن وقضاء العطلة الصيفية بين الأقارب والأهل والأحبة؛ حيث إن غيابهم عن الوطن طال والشوق له زاد؛ وإن إغلاق الحدود والمطارات أدى إلى شعور الأفراد بالضيق والتوتر. كما أنه عندما تم إطلاق مبادرة عودة فإن الإجراءات الاحترازية التي فرضتها المملكة الأردنية على القادمين إلى أراضيها من إجراء الفحوص الطبية، وعدم التنقل بالسيارة الخاصة بالأفراد؛ وإنما الانتقال إلى مناطق الحجر بوسائل نقل حددتها لهم، والحجر الصحي لمدة (14) يوماً في الفنادق المخصصة لذلك، والحجر المنزلي لمدة 14 يوماً بعد انتهاء الحجر الفندقي وكل هذا على نفقة الأفراد الخاصة؛ كما أن تأكيد المديرية العامة للجوازات السعودية أنه لن يسمح بالعودة للمملكة من المقيمين إلا بعد انتهاء أزمة جائحة كورونا المستجد وإعلان ذلك رسمياً وبموجب تأشيرة دخول سارية المفعول. وجميع هذه الإجراءات الاحترازية والتكاليف المادية أدت تردد الأفراد في اتخاذ قرار العودة للوطن كل ذلك كان له الأثر الكبير في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد، وتبين ذلك من خلال النتائج عند ما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على الفقرات المتعلقة بالجانب النفسي، حيث جاءت الفقرات (18، 16، 17) بمتوسطات حسابية مرتفعة وكانت تتعلق بالانزعاج لعدم القدرة على السفر ثم جاءت الفقرة (10) وتنص على " يقلقني احتمالية إصابة أحد أفراد أسرتي بفيروس كورونا المستجد

ومستويات من الضيق النفسي الإجهاد والقلق والتوتر أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بدرجة متوسطة إلى شديدة.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير النوع الاجتماعي، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (6) يوضح ذلك.

الإجراءات الاحترافية . وإن وجود أفراد الأسرة في حيز واحد وهو المنزل أثناء فترة الحظر وفرض التباعد الاجتماعي وإغلاق الأماكن الترفيهية وإغلاق المساجد ومنع التواجد في الحدائق العامة ، والقيام بإنجاز العمل عن بعد، ومتابعة دراسة الأبناء بعد إغلاق المدارس كل ذلك كان له أثره في تسلي المل إلى نفوس الأفراد، وحدث بعض الاضطرابات في النوم والشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأبسط الأعمال وانخفاض الطاقة لدى الأفراد، وبالتالي حدوث بعض الإحباط الذي يكلف بعض الجهد في التخفيف منه في محاولة منع حدوث المشاكل الأسرية وهذا أدى إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط في الجانب الجسدي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الفقي وأبو الفتوح [23] ودراسة Hammoudeh et al. [1] ودراسة Mustafa [24] ودراسة wang et al. [25] ودراسة Alvarez, Lamas, and Olmos [26] ودراسة Rey, Hernansaiz, and Collado [27] من حيث وجود بعض المشكلات التي نتجت عن انتشار فيروس كورونا بدرجة متوسطة. وارتفاع مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا لدى الأفراد، ووجود بعض أعراض الاكتئاب والقلق

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر النوع الاجتماعي على مقياس الضغوط النفسية

	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الجانب الجسدي	ذكر	68	2.79	.770	-2.278	159	.024
	أنثى	93	3.06	.738			
الجانب النفسي	ذكر	68	3.34	.806	-4.591	159	.000
	أنثى	93	3.89	.712			
الدرجة الكلية	ذكر	68	3.09	.733	-3.940	159	.000
	أنثى	93	3.52	.640			

النوع الاجتماعي في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الإناث.

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) تعزى لأثر

ودراسة Mustafa^[24] ودراسة wang et al.^[25] ودراسة Alvarez, Lamas, and Olmos^[26] من حيث أن الارتفاع في مستوى الضغوط النفسية لدى الإناث أكثر من الذكور.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الحالة الاجتماعية على مقياس الضغوط النفسية

	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الجانب الجسدي	متزوج	137	3.02	.741	2.808	159	.006
	غير ذلك	24	2.55	.773			
الجانب النفسي	متزوج	137	3.70	.778	1.698	159	.091
	غير ذلك	24	3.40	.887			
الدرجة الكلية	متزوج	137	3.39	.688	2.398	159	.018
	غير ذلك	24	3.02	.772			

مدى التفاعل سواء الإيجابي أو السلبي الذي قد يجعل ساعات النوم والراحة أقل مما هو لدى غيرهم وبالتالي يظهر التعب والارهاق لديهم أكثر من غيرهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الفقي وأبو الفتوح^[23] ودراسة Hammoudeh et al.^[1] ودراسة Mustafa^[24] ودراسة wang et al.^[25] ودراسة Alvarez, Lamas, and Olmos^[26] ودراسة Rey, Hernansaiz, and Collado^[27] من حيث وجود مستوى متوسط من الضغوط الناتجة عن انتشار فيروس كورونا لدى الأفراد ألا أن هذه الدراسات لم تبحث في الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين المتزوجين وغيرهم.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الإناث عاطفيات أكثر من الذكور فتتور لديهن مشاعر الشوق والحنين إلى الأهل، ويفكرن في افراد الأسرة؛ كما يزداد قلقهن على افراد الأسرة أكثر من الذكور لذلك نجد ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية لديهن أكثر مما هو موجود لدى الذكور. وينعكس هذا التوتر والقلق على الجانب الجسدي أيضا فتظهر بعض اضطرابات النوم ويظهر الإرهاق والتعب بالإضافة إلى الدور المعتاد لهن داخل الأسرة من رعاية لجميع افراد الاسرة وقلقهن من إصابة أحد افراد الأسرة بفيروس كورونا المستجد مما يؤدي الى زيادة الاهتمام بتعقيم المشتريات وما يسببه ذلك من تعب وارهاق لهن. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الفقي وأبو الفتوح^[23]

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح المتزوج، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في الجانب النفسي.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن المتزوجين لديهم مسؤوليات أكثر تجاه افراد الأسرة حيث يكون عدد أفراد الأسرة لديهم أكثر من غيرهم فتزيد المسؤوليات سواء من الاهتمام بكل فرد فيها وتلبية طلباته وحاجاته، أو كمية المشتريات التي تحتاج للتعقيم، أو

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المجالات الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد الأولاد؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير عدد الأولاد، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير عدد الأولاد

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات	
.690	2.52	27	لا يوجد	الجانب الجسدي
.752	3.03	120	من 1-5	
.748	3.01	14	من 6-10	
.762	2.95	161	المجموع	
.859	3.33	27	لا يوجد	الجانب النفسي
.778	3.72	120	من 1-5	
.762	3.67	14	من 6-10	
.799	3.65	161	المجموع	
.712	2.97	27	لا يوجد	الدرجة الكلية
.695	3.42	120	من 1-5	
.675	3.38	14	من 6-10	
.711	3.34	161	المجموع	

يبين الجدول (8) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية بسبب اختلاف فئات متغير عدد الأولاد، ولبيان

دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (9).

جدول (9) تحليل التباين الأحادي لأثر عدد الأولاد على مقياس الضغوط النفسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	5.820	2	2.910	5.286	.006
داخل المجموعات الكلي	86.983	158	.551		
المجموع الكلي	92.804	160			
بين المجموعات	3.371	2	1.686	2.696	.071
داخل المجموعات الكلي	98.808	158	.625		
المجموع الكلي	102.180	160			
بين المجموعات	4.373	2	2.187	4.515	.012
داخل المجموعات الكلي	76.516	158	.484		
المجموع الكلي	80.889	160			

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) تعزى لأثر عدد الأولاد في الجانب الجسدي وفي الدرجة الكلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في الجانب النفسي، ولبيان الفروق

الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفوية كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10) المقارنات البعدية بطريقة شفوية لأثر عدد الأولاد على الجانب الجسدي والدرجة الكلية

المتوسط الحسابي	لا يوجد	من 1-5	من 6-10
-----------------	---------	--------	---------

الجانب الجسدي	لا يوجد	2.52			
	من 1-5	3.03	*.51		
	من 6-10	3.01	.49	.03	
الدرجة الكلية	لا يوجد	2.97			
	من 1-5	3.42	*.44		
	من 6-10	3.38	.40	.04	

*دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين من ليس لديهم أبناء ومن 1 - 5 وجاءت الفروق لصالح من 1-5.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن من لديهم أبناء من 1-5 قد يعانون الإرهاق والتعب الجسدي بسبب المسؤوليات التي يتحملونها مقارنة بمن ليس لديهم أبناء مثل كمية المشتريات التي تحتاج إلى تعقيم، ورعاية أفراد الأسرة، ومتابعة دروس الأبناء وتخفيف الملل عنهم، وتحمل تفاعلاتهم الإيجابية والسلبية التي قد تؤدي إلى بعض اضطرابات النوم والإرهاق. وتتفق هذه النتيجة مع

دراسة الفقي وأبو الفتوح [23] ودراسة Hammoudeh et al. [1] ودراسة Mustafa [24] ودراسة wang et al. [25] ودراسة Alvarez, Lamas, and Olmos [26] ودراسة Rey, Hernansaiz, and Collado [27] من حيث وجود مستوى متوسط من الضغوط الناتجة عن انتشار فيروس كورونا لدى الأفراد ألا أن هذه الدراسات لم تبحث في الفروق التي تعزى لأثر عدد الأولاد في مستوى الضغوط النفسية.

التوصيات

- تصميم برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية الموجودة لدى هذه الفئة.
- تفعيل الأسورة الإلكترونية بدلاً من الحجر الصحي الفندقي.
- منح الأفراد إجازات استثنائية بعد انتهاء جائحة كورونا والسماح لهم بالعودة للوطن ورؤية الأهل والأحبة والأطمئنان عليهم.

- إجراء المزيد من البحوث حول تأثير انتشار الوباء في المجتمعات على الحالة النفسية وأثر ذلك في الحياة اليومية والأسرية والأداء المهني والإنجاز في العمل.

المراجع

1. Hammoudeh, A., Abu Hantash, H., Tobbalat, R., AlMousa, E., Madanat, E., AlMuhaisen, R., Fakhri, M., & Alhaddad, I. (2020). The Covid-19 Pandemic and Triggered Acute Myocardial Infarction among Non-Infected Individuals. *International Journal of Clinical Cardiology*, 7(3).
2. العجرم، عبد السميع (2020). مدى مسؤولية الدولة عن تفشي فيروس كورونا وسبل مواجهته والحد منه: دراسة فقهية مقارنة: ليبيا نموذجاً. *مجلة الفقه والقانون الدولية*، (90)، 6 - 24.
3. السكافي، فائق أحمد (2020). تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن كورونا. *مجلة جيل العلوم الإنسانية*، (63)، 9-30.
4. Cherry, K. (2020). How to cope with quarantine. Retrieved From <https://www.verywellmind.com/protect-your-mental-health-during-quarantine-4799766>
5. Weir, K. (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19. Retrieved From <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
6. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19):

- Disease. Retrieved From <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/stress-anxiety-and-depression-associated-with-the-coronavirus-covid-19-disease/>
14. وزارة الداخلية السعودية (2020). الإجراءات الاحترازية. استرجع من: <https://twitter.com/MOISaudiArabia>
15. Li, L. Cheng, S. Gu, J.(2003). SARS infection among health care workers in Beijing, China. *JAMA. JAMA The Journal of the American Medical Association*, 290 (20), 2662-2663.
16. الزيود، نادر فهمي (2012). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة رسالة الخليج العربي*، (1)، 32-99.
17. Lazarus.R.(1999).Hopei An emotion and avital coping resource against despair. *Social Research*,66(2), 202-216.
18. متولي، إبراهيم عباس (2000). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 10 (26)، 117-160.
19. العجيلي، شذى عبد الباقي (2005). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة بين المجتمع المصري والأندونيسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (8)، 47-88.
20. حسونة، باسل فريز (2014). المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين.
21. علي، طلعت أحمد (2008). فعالية برنامج ارشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء
- What parents should know. Retrieved From <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>
7. محمد، السيد نبيه (2020). فيروس كورونا بين ضرورتي اتخاذ تدابير الاحتواء والالتزام بالمعايير الدولية: أي بعد معياري لتدابير وإجراءات التصدي لفيروس COVID-19. *مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية*، (17)، 101-121.
8. زكريا، ميرفت (2020). أزمات متفاقمة: كورونا والتصعيد بين إيران ودول المنطقة. *مجلة آفاق سياسية*، (54)، 11-14.
9. Wilder, S., & Freedman, M. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2). Retrieved from <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>
10. النيسابوري، مسلم بن الحجاج (1991). صحيح مسلم. (تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي) ط1، رقم 2218، ج 4 ص 1739. بيروت: دار احياء التراث العربي.
11. البيهقي، أحمد بن الحسين (2003). *السنن الكبرى*. (تحقيق محمد عبد القادر عطا) ط3، رقم 14244، ج 7 ص 356، بيروت: دار الكتب العلمية.
12. Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L.(2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Retrieved From <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620303093>
13. Québec (2020). Stress, Anxiety and Depression Associated With the Coronavirus COVID-19

International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5), 1-25.

26. Alvarez, N., Lamas, R., & Olmos, C. (2020). Psychological effects and associated factors of COVID-19 in a Mexican sample. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 1-27. Retrieved From https://www.researchgate.net/publication/342423110_Psychological_effects_and_associated_factors_of_COVID-19_in_a_Mexican_sample
27. Rey, R., Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 1511-1540. Retrieved From https://www.researchgate.net/publication/342055853_Psychological_Impact_and_Associated_Factors_During_the_Initial_Stage_of_the_Coronavirus_COVID-19_Pandemic_Among_the_General_Population_in_Spain

- الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. *المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة أسيوط*, 24 (2)، 102-50.
22. الغامدي، هديل بنت عبدالله (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الملمات في الباحة. *مجلة كلية التربية- جامعة أسيوط*, 35 (6)، 193 - 219.
23. الفقي، أمال إبراهيم؛ أبو الفتوح، محمد كمال (2020). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19) بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. *المجلة التربوية*, 74، 1047-1089.
24. Mustafa, N. (2020). Psychological Stress and Associated Factors during the Coronavirus Disease (COVID-19). *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 10(4), 12-18.
25. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China.

The level of psychological stress caused by spread of COVID-19 among a sample of Jordanians residing in Hail

Dr. Samar Seitan Al-Smadi

*Assistant Professor, Department of Psychology, College of Education,
Hail University, Kingdom of Saudi Arabia.*

Samarsmadi83@yahoo.com

Abstract. the aim of this study was to determine the level of psychological stress caused by COVID-19. The study sample consisted of (161) person of Jordanians residing in Hail. To achieve the aim of the study, a descriptive approach was used, and the researcher built a scale and used it to measure the level of psychological stress. The study data were statistically analyzed using Pearson correlation, Cronbach- alpha, frequencies, means, standard deviations, T-test, One-way ANOVA, and Post Hoc comparisons (Scheffe test). The results showed a Moderate level of psychological stress, among a person on the scale as a whole and in all parts. There were also statistically significant differences attributable to the impact of gender, social status, number of children. and differences came in favor of females on the scale as a whole and in

all parts, and in favor of married status and persons who had 1-5 children on the scale as a whole and on the physical side. The study recommends: Designing counseling programs to relieve psychological stress on this group, and to conduct more research on the impact of the spread of the epidemic in societies on the psychological state and its impact on family life, professional performance, give persons' exceptional holidays after the end of the Corona pandemic and allowing them to return to the homeland and see their families.

Keywords: Home quarantine, precautionary measures, Social spacing, Curfew, psychological stress.