

الضغوط النفسية لجائحة كورونا (COVID-19) على الأسرة

العراقية

أ.م. د. مؤيد حامد الجميلي

جامعة ديالى / مركز أبحاث الطفولة والأمومة

الملخص

يهدف البحث الحالي الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى افراد الاسرة العراقية اثناء جائحة كورونا، كما يهدف الى التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الاسرة العراقية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا الذي قام بأعداده (الفقي و ابو الفتوح 2020)، بعد تكيفه للبيئة العراقية واجراء الصدق والثبات له، وتضمن المقياس سبعة ابعاد رئيسية يمثل كل بعد احد الضغوط النفسية التي استقر الباحثان على تضمينها في المقياس وهذه الابعاد هي (الوحدة النفسية، وبعد اضطراب النوم، وبعد اضطرابات الاكل، وبعد الاكتئاب والكدر النفسي، وبعد الضجر ، وبعد الوسواس القهري، وبعد المخاوف الاجتماعية)، وظهرت النتائج ان الضغوط النفسية جاءت مرتبة بحسب الاوساط الحسابية على النحو التالي ضغط القلق والمخاوف الاجتماعية بالمرتبة الاولى وبدرجة عالية، ثم اضطرابات النوم بالمرتبة الثانية وبدرجة عالية ايضاً، ثم الوسواس القهري بالمرتبة الثالثة وبدرجة متوسطة، والاكتئاب والكدر النفسي بالمرتبة الرابعة وبدرجة متوسطة، والضجر بالمرتبة الخامسة وبدرجة متوسطة ايضاً، والوحدة النفسية بالمرتبة

السادسة وبدرجة منخفضة، واضطرابات الأكل بالمرتبة السابعة والاختيرة وبدرجة منخفضة، والضغط النفسية بشكل عام جاءت بدرجة متوسطة، كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد الضغط النفسية تبعاً لمتغير الجنس باستثناء بعدي (القلق، والاكتئاب والكر النفسية) التي جاءت لصالح الاناث بمعنى الاناث لديهم قلق واكتئاب وكدر نفسي اكثر من الذكور.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسية، جائحة كورونا ، الأسرة العراقية

Summary

The current research aims to reveal the level of psychological stress among Iraqi family members during the Corona pandemic. It also aims to identify the significance of the differences in psychological stress in the Iraqi family according to the gender variable (males, females). In this study, the researcher used the psychological stress scale in light of... The Corona pandemic, which was prepared by (Al-Faqi and Abu Al-Futouh 2020), after adapting it to the Iraqi environment and establishing its validity and consistency. The scale included seven main dimensions, each dimension representing one of the psychological pressures that the researchers decided to include in the scale. These dimensions are (psychological loneliness, and the sleep disturbance dimension). After eating disorders, after depression and psychological distress, after boredom, after obsessive-compulsive disorder, and after social fears), the results showed that psychological pressures were ranked according to the arithmetic means as follows: Anxiety pressure and social fears ranked first and with a high degree, then sleep disorders ranked second with a high degree. Also high, then obsessive-compulsive disorder ranked third with a moderate degree, depression and psychological distress ranked fourth with a moderate degree, boredom ranked fifth with a moderate degree as well, psychological loneliness ranked sixth and had a low degree, eating disorders ranked seventh and last with a low degree, and psychological pressures in general came in a moderate degree, as well. The study found that there were no significant differences in the dimensions of psychological stress according to the gender variable, with the exception of the dimensions (anxiety, depression, and psychological distress), which were in favor of females, meaning that females had more anxiety, depression, and psychological distress than males.

Keywords: psychological stress, Corona pandemic, Iraqi family

مقدمة

يعيش العالم اليوم ازمة جائحة كورونا (Covid-19) هذه الازمة التي لم يسبق له مثيل في التاريخ الحديث نتيجة لما سببته من اعداد كبيرة في الاصابات والوفيات عالمياً وما رافقها من تداعيات خطيرة اثرت بشكل مباشر في جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والدينية والثقافية في العالم اجمع، وعلى المستوى المحلي سببت هذه الجائحة ضغوط نفسية كثيرة لدى ابناء المجتمع سواء للمصابين واسرهم او لبقية الاسر التي تعرضت للكثير من الضغوط النفسية نتيجة الحجر المنزلي وما يتعرضون له من رسائل اعلامية سلبية من القنوات الفضائية او وسائل التواصل الاجتماعي والتي اثارت نوع من الهلع والرعب لدى المجتمع، وبدأت ملامح هذه الضغوط تظهر من خلال ازدياد حالات الانتحار او الاعتداء الجسدي والجنسي وممارسات سلوكية سلبية اخرى اثرت بشكل مباشر على سلامة وتماسك الاسرة.

أدت هذه الجائحة وبشكل مفاجئ الى اختفاء جميع اشكال التجمعات البشرية خارج اطار الاسرة وتلاشى المجتمع لصالح الانكفاء على الذات والنكوص الى الوحدة الاصغر في مكوناته وفي حالة فريدة من تكبير الجسد زادت الريبة من كافة اشكال التقارب خالط ذلك شعور بالخطر والخوف من انتقال العدوة والمرض (ملكاوي ، 2020 ، 8)، هذا الخوف هو حالة من التوتر النفسي مصحوب بانشغال ذهني واستجابات سلوكية خشية الاصابة بالفايروس ومضاعفاته ولهذا الخوف ثلاث مكونات رئيسية : مكون الانفعال الشخصي ويظهر مثلاً في الشعور باحتمال الاصابة بالمرض او الخوف من الموت بسببه ، ومكون اعلامي يظهر في سماع اخبار عن هذا المرض والمتابعة باهتمام لما تنشره وسائل

الاعلام واتباع الارشادات خوفاً من الاصابة بالمرض، ومكون سلوكي يظهر في عدم الاختلاط بالآخرين أو عدم مصافحتهم خوفاً من الاصابة بالمرض أو المبالغة الزائدة في تنظيف اليد بالمعقمات ولبس الكمامة والتباعد الاجتماعي (الخواجة وآخرون، 2020، 56)، فالخوف والقلق والارتياح الناتج عن تفشي الوباء او الجائحة الكارثة يدفع الفرد نحو سلوكيات متناقضة غير منطقية حيث يستعيد الفرد نمطاً اشبه بالحياة البدائية التي تحركها المشاعر والحاجات البدائية من خلالها يحول الفرد المتفرج على موت الاخرين الى كائن مستهدف هو نفسه بالموت بالعدوى مما يجعل الهلع والذعر الفردي يأخذ صفة العدوى الجماعية وحينئذ يقع الجميع في (فخ هوبز) نسبة الى العالم توماس هوبز (1588-1679) ومفاد ذلك ان الخوف بين البشر يتراكم جراء الخوف فيسعى الخائف الى الدفاع عن نفسه بالتصدي للمرض فيدفع الاخر الخائف من العدوى الى مزيد من التأهب وهكذا حتى يصبح الجميع عدو الجميع وهذا ما ينطبق تماماً على فترة تفشي الجائحة، اذ يصبح الفرد محمل شك وريبة من الجميع وتتغير انماط العلاقة بين الافراد سواً في المجتمع او في العائلة نفسها (الموسوي ، ب، ت، 15)، وكشفت دراسات عدة عن حجم الاثار النفسية التي خلفتها الجائحة نتيجة الخوف والشعور بالعجز اذ اشارت الى ان 10-30% قد عانوا من القلق الشديد وتفاقمت لديهم المشاعر السلبية بعد فرض العزل المنزلي وظهرت لديهم مشكلات كالقلق و لوم الذات (منصور وكريي، 2020، 16)، وظهرت هناك حالات اخرى من الاكتئاب والضغط النفسي ونوبات الهلع والغضب غير العقلاني والعدوانية والاندفاعية واضطرابات النوم والاضطرابات العاطفية وضغوط ما بعد الصدمة (281، Zhang, 2020)، وافادت دراسات

اخرى ان (1) من بين (4) افراد بالغين بدأت لديهم مشاكل على صعيد الصحة النفسية والخوف من خطر الاصابة بالاكثئاب فالحجر الصحي ليس بالأمر السهل ذلك ان الانسان معتاد طيلة حياته على الخروج من المنزل للعمل او لقضاء حاجاته او للترفيه عن النفس فهو كائن اجتماعي من الصعب ان ينعزل عن الاخرين والعيش في ظل التباعد الاجتماعي (تدمري و أخرون، 2020 ، 283)، و اشار (Tavares, et.al , 2020) الى تأثير الضغوط النفسية التي يمكن ان تخلفها الجائحة كالقلق والاكثئاب الذي يمكن ان تتعرض له بعض الفئات الاجتماعية وخصوصاً كبار السن ونبهه الى ضرورة الاهتمام بهم (Tavares, et.al , 2020).

وفي اذار مارس 2020 باتت جائحة كورونا تنتشر بشكل سريع في ارجاء العراق حاله حالة بقية دول العالم واستجابة للوباء المستجد فرضت الحكومة الاقفال التام وبدء الجميع من افراد ومؤسسات حكومية يتخذون الاجراءات اللازمة لكبح انتشار الفيروس فالجائحة كان لها اثر معاكس على مجموعة متنوعة من الظروف بما في ذلك عمالة الافراد والوضع المالي والوضع النفسي والعلاقات الاسرية والاجتماعية والعنف الاسري والتعلم والصحة وغير ذلك فهناك اناس يعتمدون على ما يجنونه يومياً لذلك شعروا باليأس والاحباط لعدم قدرتهم على العمل وتعرض الاهل للكثير من الضغوط وصبوا جام غضبهم على اولادهم الامر الذي تسبب بالكثير من المشاكل والازمات بين افراد الاسرة الواحدة (تقرير المعهد الديمقراطي الوطني ، 2020 ، 9)، ونتيجة لهذه الضغوط النفسية الشديدة برزت سلوكيات وحالات من العنف الاسري سواء الموجه نحو الذات او الاخرين داخل الاسرة مثل ازدياد حالات الانتحار والاعتداء الجسدي

والقتل والحرق والايذاء سوءاً للزوجة او الزوج او الاطفال ، وقد عكست وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي صوراً اكثر وضوحاً عن طبيعة هذا العنف خلال جائحة كورونا حيث وقعت العديد من الحوادث التي مورس فيها العنف الشديد داخل الاسرة وخصوصاً خلال النصف الاول من 2020 ومن هذا النوع مثلاً اب في محافظة البصرة يرمي ابنته بعمر 6 سنوات من سطح المنزل ويرديها قتيله، واب في محافظة ديالى يضرب طفله البالغ من العمر سنتين ونصف ويرديه قتيلاً ايضاً، وام تقتل طفلها التوأم بعمر (5) اشهر باغراقهم في خزان المياه، وام في بغداد ترمي باثنين من اطفالها في نهر دجلة، واخرى تترك اطفالها عمداً في ساحة عامة لغرض التخلص منهم، ورجل يقتل زوجته حرقاً وزوجة تقتل زوجها حرقاً ايضاً، وابن عاق يرمي امه في الشارع، وغيرها الكثير من السلوكيات السلبية والدخيلة على مجتمعنا كحالات الانتحار والاعتداء على الاطفال وقتلهم والاعتداء الجسدي والجنسي والحرق والقتل العمد داخل الاسرة الواحدة او المجتمع (رشيد، 2020 ، 13).

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في مركز بحثي متخصص بدراسة قضايا ومشاكل الاسرة وإحساسه بخطورة الضغوط النفسية المتمثلة (بالخوف والقلق ونوبات الهلع والاكتئاب والغضب غير العقلاني والعدوانية واضطرابات النوم الخ) والتي انتشرت في مجتمعنا خصوصاً في ظل ظروف انتشار جائحة كورونا (Covid-19) والخوف من تأثيرها السلبي على الأسرة والمجتمع والتي افرزت لنا العديد من السلوكيات الخطيرة المتمثلة بالعنف الاسري وجد الباحث أن هناك حاجة ملحة للتعرف على

هذه الضغوط واثارها الخطيرة على الاسرة والمجتمع، لذا يمكن حصر مشكلة البحث بالتساؤلات التالية ما مستوى الضغوط النفسية لدى الاسرة العراقية في ظل انتشار جائحة كورونا؟ وماهي دلالة الفروق مستوى الضغوط النفسية لدى الاسرة العراقية في ظل انتشار جائحة كورونا تبعاً لمتغيرات الجنس و العمر؟

اهمية البحث

تتجلى اهمية البحث الحالي بأهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته الا وهو موضوع الضغوط النفسية في ظل انتشار جائحة كورونا لدى الاسرة العراقية، فالأسرة هي النواة الاساس للمجتمع وعليها تقع المسؤولية والواجبات التي تدعم الحالة النفسية لجميع افرادها وتحصنهم من الضغوط النفسية أثناء انتشار جائحة كورونا(Covid-19) وذلك باتباع السلوكيات والممارسات الصحية السليمة لحماية جميع افراد الاسرة من فايروس كورونا لتحقيق قدر كافي من الصحة النفسية لهم، فالصحة النفسية للفرد تساعده على تحقيق العديد من الامور المتعلقة به فيستطيع ان يستثمر جميع قدراته وطاقاته الى أقصى حد ممكن، كما يكون قادراً على مواجهة مختلف المتطلبات الحياتية والمواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته، لذلك يمكن ايجاز اهمية البحث بالنقاط التالية:

1. تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة على الاقل في المستوى المحلي التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في ظل انتشار جائحة كورونا.
2. تناوله لشريحة مهمة من المجتمع الا وهي الاسرة العراقية التي تحتاج الى الخبرة والتجربة في مواجهة الضغوط النفسية خصوصاً في ظل

هذه الجائحة مما يجعل الحاجة ماسة الى مثل هذه الدراسة من اجل معرفة استراتيجيات التعامل الناجح مع هذه الضغوط.

3. من الممكن الاستفادة من نتائج وتوصيات هذه الدراسة في وضع تصورات جديدة لأليات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الاسرة العراقية في مواجهة جائحة كورونا.

4. يمكن لهذه الدراسة وضع مقترحات جديدة تفتح الطريق امام باحثين اخرين لعمل ابحاث اخرى تتناول موضوع الضغوط النفسية وجائحة كورونا مع متغيرات وعينات اخرى.

5. من الممكن لهذه الدراسة تقديم اطار نظري عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا يمكن الاستفادة منه من قبل المرشدين النفسيين والتربويين والمتخصصين في مجال الارشاد النفسي لتقديم البرامج الارشادية للأسرة التي تعاني من هذه الاضطرابات في ظل انتشار الجائحة.

اهداف البحث

1. الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى افراد الاسرة العراقية اثناء جائحة كورونا.

2. التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الاسرة العراقية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بعدد من الأسر العراقية ضمن محافظة ديالى

للعام 2020 .

تحديد المصطلحات

أولاً: **الضغوط النفسية Stress Psychological** : " هي مُجمل الاستجابات البيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تحدث لدى الفرد جراء تعرضه للعوامل الضاغطة التي قد تزعزع درجة استقراره والتي تندرج بينها أحداث الحياة ذات الوطأة القوية والكوارث الطبيعية البشرية والظروف الحياتية السيئة والمزمنة " (يعقوب و دعمة ، 2015 ، 290).

وفي تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) للضغوط النفسية : " هي اعباء زائدة تقع على كاهل الفرد نتيجة مروره بخبرات صادمة تتمثل في دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الاسرية، وان عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الاحداث يدخل في حالة من الارتباك والاضطراب" (غانم، 2008، 343).

وتُعرف **الضغوط النفسية** ايضاً " بأنها مجموعة من الاحداث تُفرض على الفرد وتلزمه او تتطلب منه تكيفاً فسيولوجياً او معرفياً او سلوكياً" (Olthmanns & Emery, 1998,287).

وتُعرف **الضغوط النفسية اجرائياً** : هي الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال اجابته على مقياس الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا Covid-19 الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

ثانياً: جائحة كورونا (Covid -19) Coronavirus Pandemic

الجائحة Pandemic "هي وباء ينتشر على نطاق شديد الاتساع يتجاوز الحدود الدوليّة، مؤثراً كالمعتاد على عدد كبير من الأفراد قد

تحدث الجوائح لتؤثر على البيئة والكائنات الزراعية من ماشية ومحاصيل زراعية والأسماك والأشجار وغير ذلك وقد قسمت منظمة الصحة العالمية دورة حدوث الجوائح من خلال تصنيفه من ستة مراحل، ليصف العملية التي من خلالها ينتقل فايروس الإنفلونزا الجديد من كونه مرض أصيب به أفراد قلة، إلى نقطة تحوله إلى جائحة هذا يحدث مع فايروس يصاب به على الأغلب حيوانات، مع حالات قلة لانتقال العدوى إلى الإنسان، يليها مرحلة انتقال المرض ما بين البشر من فرد إلى آخر مباشرة، ويتحول الأمر بالنهاية إلى جائحة مع انتشاره عالمياً وضعف القدرة على السيطرة عليه، حتى يتمكن من إيقافه " (John, 2009, 484).

فايروس كورونا Coronavirus " هو ذلك الفايروس الذي ينتمي الى فايروسات كورونا المعروفة والتي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، وظهر في نهاية عام 2019 في مدينة ووهان الصينية واهم اعراضه السعال الجاف والإرهاق والالام في الجسم والحمى وضيق في التنفس وينتقل هذا الفايروس الى الانسان من خلال الرذاذ المتطاير عبر من الانف او الفم من الشخص المصاب خلال العطاس او السعال او عن طريق ملامسة الاجسام الملوثة مسببا له تلك الحالة المرضية (منظمة الصحة العالمية ، 2020).

مفهوم الضغوط النفسية

الضغوط النفسية تعني شيئاً واحداً كلمة ضغط (Stress) تعني الاجهاد وهو مفهوم مستعار من الفيزياء والهندسة واشتق من الكلمة اللاتينية Strinege والتي تعني ضيق ، شد ، وتعني إحاطة الأعضاء

ودمجها وهناك من يؤكد أن المصطلح اشتق من الكلمة الفرنسية Destese والتي تعني الشعور بالاختناق ، وكانت اللفظة تستخدم منذ قرون طويلة في اللغة الإنكليزية وكانت في كل قرن تعبر عن معنى ففي القرن الثامن عشر تعبر عن الألم ، والمحن والكوارث وفي القرن التاسع عشر تعبر عن العبء والشدة والقهر الذي يحدث التوتر (سلطان ، 2009 ، 75) والضغط النفسية هي رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحد أو تهديد للشخص والضغط هي ردود فعل الشخص نحو الموقع المسبب للضغط ويصاحب الضغط النفسي مجموعة من ردود الفعل النفسية والفسولوجية فالأفراد حين يتعرضون للضغط يشعرون بهذا الوضع بشكل تحد أو تهديد لهم، هذا التقييم المعرفي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم وتعرق اليدين وزيادة سرعة دقات القلب وزيادة السكر (Mcshane, 2006, 200) ، فالبديات المبكر لمفهوم الضغط تعود إلى هانز سيللي الذي يعرفها بالاستجابات الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الخارجية والداخلية ويؤكد على أن هذه الاستجابات عبر ثلاث مراحل هي الانذار (ضغط الدم ، إفراز الأدرنالين) والمقاومة والانهاك (David , 1993 , 10) ، وقد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الضغط النفسية تلعب دوراً في نشأة الأمراض النفسية والجسمية، وهي متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد، وقد وجد أن الأفراد الذين تعرضوا إلى ضغوط نفسية شديدة أخذوا يعانون من اضطرابات نفسية وجسمية تلك الاضطرابات أخذت تعبر عن نفسها بمظاهر سلوكية من قبيل القلق والاكتئاب والحزن والانطواء والعزلة والألم

في المعدة والاثني عشري واضطراب وظيفة القلب وضيق في الصدر والم في الأمعاء والقولون وانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر (الجُميلي ، 2019 ، 90) .

مؤشرات الضغوط النفسية

هناك عدد من المؤشرات التي تدل على الضغوط النفسي لدى الفرد

نذكر منها :-

- زيادة او نقصان في مستويات الطاقة والنشاط.
- زيادة او نقصان نوبات الغضب والجدال.
- معاناة من صعوبة في النوم والاسترخاء.
- البكاء بشكل غير مبرر.
- الرغبة بالانعزال عن الاخرين معظم الوقت.
- القاء اللوم على الاخرين بشكل مستمر.
- صعوبة في التواصل مع الاخرين أو الانصات لهم.
- عدم القدرة على الشعور بالسعادة او المرح.
- الشعور بالقلق المرتفع والخوف المفرط.
- الشعور بالحزن الشديد والاكتئاب.
- المعاناة المتكررة من الالام في المعدة.
- المعاناة المتكررة من الصداع.
- فقد الشهية للطعام او الافراط في تناول الاطعمة.
- صعوبة في تقبل الاخرين (دليل الاسرة الإرشادي للتعامل مع الاسرة ، 2020 ، 31).

جائحة فايروس كورونا Covid-19

يعرف فايروس كورونا بأنه مرض شديد العدوى تسببه الفايروسات التاجية (Coronavirus) وهي مجموعة كبيرة من الفايروسات التي تسبب امراض تتراوح في شدتها ما بين نزلات البرد ومتلازمة الشرق الاوسط التنفسية (MERS-COV Middle East Respiratory Syndrome) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS-COV Severe Acute Respiratory Syndrome) اما الفايروس التاجي الجديد (Covid-19) فهو سلالة جديدة لم تكن معروفة لدى البشر وانتقلت اليه من الحيوانات ومن اعراضها الحمى الشديدة، والسعال الجاف، وضيق في التنفس والالام المفاصل واحتقان الانف وسيلان الانف والتهاب الحلق والاسهال وقد تفشى هذا الفايروس الجديد في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 ثم انتشر بسرعة في كل بلدان العالم حتى وصل الى 202 دولة او منطقة او اقليم (منظمة الصحة العالمية، 2020)، والفايروسات الجديدة التي تظهر وتنتشر في منطقة او مجتمع ما تسمى وباء وتعرف بانها عدوى تحدث بمعدل تكرار اعلى من المعتاد وقد تتفاقم لتتحول الى (جائحة) اذا انتشرت في عدة قارات في أن واحد ويصعب حصرها والسيطرة عليها، وتتوقف الانماط المختلفة للأمراض المعدية التي تتفشى حديثاً على عدد من العوامل الفيروسية، من بينها فترة حضانتها وطريقة الانتشار، وعدة عوامل سلوكية مهمة تتعلق بحامل الفيروس نفسه من بينها الظروف المعيشية والنزوح للسفر، ونسبة نجاح او عدم نجاح الاجراءات الوقائية (كروفرود، 2014، 48) (نقلا عن علي، 2020).

اثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والجسدية

يعتبر تفشي جائحة كورونا حدثاً صادمًا للبشرية وذلك لأنه حدث خطير ومربك ومفاجئ يتسم بقوته الشديدة او المتطرفة، وبسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب يختلف من حالة حادة الى مزمنة، ويمكن أن تؤثر في شخص وفي المجتمع كله مثل الزلازل والاعاصير والأوبئة، ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية البند 14- 3 في 8 / 1 / 2021 الى عدد من البحوث التي اجريت حول الصحة النفسية اثناء الجائحة في شتى انحاء العالم التي تحدثت عن معدلات عالية نسبياً من أعراض القلق بنسبة (6-51%) والاكتئاب (15-48%) والاضطرابات ما بعد الصدمة (7-54%) والضيق النفسي غير المحدد (34-38%) في صفوف عامة الناس في الصين والدنمارك وايطاليا وايران والنيبال واسبانيا وتركيا والولايات المتحدة الامريكية غير ان من السابق لأوانه معرفة ما اذا كانت هذه الدراسات تشير الى استثناءات او تسلط الضوء على نمط عام، كما ان العزلة الاجتماعية والحد من النشاط البدني والتحفيز الفكري تزيد من خطر التدهور المعرفي والخرف لدى كبار السن. (تقرير منظمة الصحة العالمية ، 2021 ، 2)، ومع القيود التي فرضتها الحكومة كان العدد الاكبر من العراقيين التزم بيوتهم وتجنب التواصل قدر المستطاع وبات الجز الاكبر منه غي قادرين على مزاوله العمل بالإضافة الى الاثر الاقتصادي، ترافقت تجربة العزل المنزلي والتباعد الاجتماعي مع ضغط نفسي بالنسبة الى الكثيرين على حد ما اكدت امرأة ايزيدية " في نينوى كان الامر جديداً بالنسبة ان نلازم منازلنا فأصابنا الضجر وكأننا في سجن " بالنسبة الى البعض كان الاثر على الجانب النفسي أكبر بكثير من التداعيات الاقتصادية، بما ان الواقع

الجديد فرض على الرجال التزام المنازل فقد طرح تحديات خطيرة على الاسرة العراقية وعلى النساء بشكل خاص، وتسبب بمشاكل عائلية ولعل الحالة المشتركة بين معظم المستجيبين هي انه، وفيما كان الرجال يمضون الوقت بعيداً عن المنزل بداعي العمل والانشطة الترفيهية معظم ساعات النهار، واجهوا أثناء الحظر واقع المسؤوليات المنزلية التي تتولاها النساء بشكل رئيس، وقد تسبب ذلك بخلافات اسرية وزاد من الضغوط على النساء، وبلغت هذه المشاكل اوجهاً بارتفاع نسب الطلاق، وزيادة حادة في حالات العنف الاسري، وحتى حالات الانتحار او (محاولات الانتحار) والقتل في احيان نادرة (تقرير المعهد الديمقراطي الموحد، 2021، 10-11).

المشكلات النفسية المصاحبة لضغوط انتشار كورونا

تشكل احداث الحياة السلبية ضغوطاً على الفرد وتزداد استجابات الافراد لتلك الاحداث في فترة انتشار الأوبئة، لذا يعاني كثير ممن تعرضوا لمخاطر انتشار كوفيد -19 لمشكلات نفسية بين بسطة ومتوسطة وحادة ويرجع ذلك لعدم قدرتهم على ادارة ضغوطهم جيداً، لذا تعد أساليب المواجهة أمراً مهماً لتجنب تلك الاثار السلبية (منصور وكري، 2020، 17)، ولعل الاستعداد النفسي لتجنب الاثار النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا قد تنتج عن الخوف من اصابة الانسان او عائلته بالعدوى ونتيجة الحجر المنزلي، ونتيجة حدوث مشاكل في الدخل الاقتصادي للعائلة وكذلك نتيجة ضعف الروابط الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، فالإنسان يتعرض في حياته الى العديد

من الضغوط النفسية والمشكلات، فالبعض يستطيع ان يقاوم هذه المشكلات ويتكيف معها ويحافظ على صحة نفسية عالية والبعض من الافراد لا يستطيع ان يتكيف مع هذه المشكلات ويصبح عرضه للإصابة في الاضطرابات النفسية (السفاسفة والسيد ، 2020، 196)، وهناك عدد من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل انتشار جائحة كورونا ومنها عوامل الاجهاد في فترة الحجر الصحي واثارها النفسية ومنها :-

1. الاحباط والضجر المرتبطان بالعزل خلال الحجر الصحي، ويتراقب معه التخلي عن الروتين اليومي كالتسوق والقيام بالأنشطة المنتظمة في المنزل او العمل وقلة التفاعل الاجتماعي والجسدي مع الاخرين.
2. محدودية الرعاية والمستلزمات، بما فيها الطعام والماء والملابس بالإضافة الى الكمادات والمعقمات والأدوية وأجهزة قياس الحرارة وغيرها.
3. معلومات غير كافية مثل غياب المعلومات الصادرة عن سلطات الصحة العامة أو تأخر نشرها وذلك بسبب سوء التنسيق بين المسؤولين عن الصحة والحكومة او إعطاء توصيات غير واضحة أو التباس حول أسباب وضع الفرد في الحجر الصحي أو غياب ملحوظ للشفافية.
4. حجر صحي طويل الامد (اسبوعين او اكثر)، وتمديد الفترة المخصصة للحجر الصحي.
5. التخوف المبالغ فيه حد الوسواس من الاصابة بالمرض أو نقله الى الاخرين، مما يؤدي الى زيادة القلق حول الصحة والاعراض الجسدية.

6. وصمة العار الاجتماعية : ويظهر من خلال رفض الجيران والزملاء والاصدقاء وبعض افراد العائلة للمريض ومعاملته بمعاملة غير اعتيادية، وازهار مشاعر القلق والريبة تجاهه وتجنب مشاركته الترفيه او العمل او النشاطات الاجتماعية بالإضافة الى انتقاده بطريقة تشعره بالعار، ويكون الوضع اكثر تفاقمًا بالنسبة الى الاشخاص الذين ينتمون الى جماعة عرقية أو دينية معينة (ياسر وانيس، 2020، 26-27).

النماذج المفسرة لانتشار فايروس كورونا

الضغوط كمثير: يرى اصحاب هذا الاتجاه أن الضغوط النفسية عبارة عن مثير يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له وخصوصاً عندما يمر بأحداث ضاغطة تتطلب منه الاستجابة بنمط معين من سلوك المواجهة (طه وسلامة ، 2007).

الضغوط كاستجابة : ويرى اصحاب هذا الاتجاه ان الضغوط كاستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة الخارجية، ومن خلال الاساليب الدفاعية الفسيولوجية يحافظ الفرد على الاتزان النفسي عن طريق مثيرات دفاعية تساعد الفرد على إعادة التوافق النفسي، فعندما يشعر الفرد بنوع من التهديد تعمل الهرمونات لتهيئة الجسم لعملية المواجهة، ثم تأتي مرحلة المقاومة لتسمح للجسم بمواصلة المواجهة وتشكيل الطاقة، وإذا لم تنجح المواجهة تضعف المقاومة ويدخل الفرد في مرحلة الانهاك وتكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت حينئذ يحدث الانهيار (Dominique, 2007).

الضغوط النفسية كتفاعل بين الفرد والبيئة : ان الضغوط النفسية تحدث نتيجة اضطراب في العلاقة بين الفرد والبيئة لذا تحدث عملية التقييم

الأولى لمعالجة الحدث معرفياً لتحديد ما اذا كان الموقف يمثل تحدياً ثم عملية تقييم الشخص لمصادر قدراته وقوته على المواجهة، ثم اعادة التقييم عندما يدرك ان استجابة المواجهة لديه اقل فاعلية (Pierluigi & Joel, 2005) (نقلاً عن منصور وكريبي ، 2020).

دراسات سابقة

هناك عدد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لجائحة كورونا (Covid - 19) نذكر منها:-

دراسة منصور وكريبي، 2020، التي هدفت الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط النفسية لانتشار فايروس كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى مجموعة من الذكور والاناث بمنطقة جازان باستخدام مقياس اساليب مواجهة ضغوط انتشار فيروس كورونا واشارت النتائج الى ان المشاركين في الدراسة فضلوا استخدام اساليب (التخطيط، والتوجه الديني، والمساندة الاجتماعية) للتخفيف من الضغوط النفسية لانتشار فايروس كورونا بصورة اكثر من غيرها، في حين صغار السن فضلوا اساليب (اعادة التأويل، والتحرر العقلي، وكبح الضغوط) في حين فضل كبار السن اساليب (قمع النشاطات، والتوجه الديني، والتسليم) للتخفيف من ضغوطهم النفسية جراء جائحة كورونا ولم توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية(منصور وكريبي، 2020، 15).

وهدفتم دراسة **الفاقي و ابو الفتوح 2020**، الى التعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية (الاكتئاب والكدر النفسي ، الوسواس القهري ،

الضجر ، اضطرابات الاكل ، اضطرابات النوم ، المخاوف الاجتماعية) جراء جائحة كورونا لدى عينة من الطلبة الجامعات المصرية، وتوصلت النتائج الى ان الضجر من اكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الاخرى، كما توصلت النتائج الى وجود فرق دال احصائياً في المشكلات يعزى لمتغير النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال احصائياً يعزى لمتغير البيئة (الفقي و ابو الفتوح 2020، 1048).

اما دراسة **تدمري واخرون 2020** فقد هدفت الى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال ازمة كورونا وكذلك التعرف على الفروق في مستويات الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي، والمحافظه، واطهرت النتائج ان اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في الصحة النفسية تعزى للفئة العمرية، والجنس، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي (تدمري واخرون 2020، 283)،

في حين هدفت دراسة **الموسوي 2020**، الى معرفة العلاقة بين اسلوب عزو الاطفال لأسباب جائحة كورونا ومستوى القلق والضغط النفسية لديهم وهل توجد فروق في اساليب الاعزاء والقلق والضغط النفسية تعزى لمتغيرات الجنس والعمر والصف ومستوى التحصيل الدراسي ، و توصلت الدراسة ان اسلوب الاعزاء السائد لدى افراد العينة يميل اكثر الى التفاؤل بشأن امكانية التغلب على الجائحة، وتوجد علاقة

ارتباطية موجبة بين القلق الضغوط النفسية وان هناك فروقاً دالة احصائياً في الاعزاء والضغوط النفسية تعزى لمستوى التحصيل الدراسي(الموسوي ، 2020 ، 11).

وهدفت دراسة زيبيدي 2020، الى الكشف عن الاضطرابات النفسية الاكثر شيوعا في جائحة كورونا لدى الذكور والاناث في السعودية والتعرف كذلك على مستوى الاضطرابات النفسية تبعا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المستوى التعليمي وتوصلت الدراسة الى الاضطرابات النفسية الاكثر شيوعا في جائحة كورونا هي (الوسواس القهري) بنسبة 28%، ويليه في المرتبة الثانية (الاكتئاب) بنسبة 26%، وجاء في المرتبة الثالثة والاخيرة (القلق) بنسبة 22%، وان مستوى الوسواس القهري والاكتئاب كان بدرجة متوسطة في حين كان القلق بدرجة منخفضة وأظهرت النتائج ايضاً عدم وجود فروق في الوسواس القهري تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في الاكتئاب والقلق تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث، و وجود فروق في جميع الابعاد تبعا لمتغير العمر والمستوى التعليمي كلال على افراد لصالح عمر 13- 22 سنة، ولصالح المستوى التعليمي الاقل (زيبيدي 2020 ، 37).

اما دراسة الخواجة واخرون 2020، فقد هدفت الى استقصاء مستوى قلق فايروس كورونا لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان، واظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق لدى افراد عينة الدراسة واظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستو القلق تبعا لمتغير الجنس ووجود فروق تبعا المسار التعليمي (علمي ، ادبي) في بعد قلق الانفعال الشخصي و قلق وسائل الاعلام لصالح المسار الادبي وفي

بعد قلق الانفعال الشخصي لصالح اصحاب معدل التحصيل ذو النسب المتدنية (الخواجة وآخرون 2020، 54-55).

وهدف دراسة الجمل 2020، الى التعرف الى واقع التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وأشارت النتائج الى ان واقع التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعاً في حين ان التشاؤم لديهم كان متوسطاً كما ينتاب الطلبة الشعور بان المستقبل غامض وان المحبة بين الناس اصبحت معدومة واثبتت الدراسة ان الذكور كانوا اكثر تشاؤماً من الاناث، وعدم وجود فروق في واقع التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير السنة الدراسية، الجامعة، مكان السكن (الجمل ، 2020 ، 92).

اما دراسة شويخ 2020، فقد هدفت الى محاولة الكشف عن ادراك جائحة كورونا كحدث صدمي واثره في بعض الاختلالات النفسية المتمثلة في المساندة الاجتماعية واضطراب كرب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق العام ونوعية الحياة لدى عينة من المصريين، وظهرت النتائج ان ادراك جائحة كورونا كحدث صدمي له تأثير في حدوث بعض الاختلالات النفسية المتمثلة في كرب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والقلق العام (شويخ ، 2020 ، 41).

في حين هدفت دراسة السفاسفة والسيد، 2020، الى التعرف على مستوى اعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فايروس كورونا ومستواها وعلاقتها بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من الاردنيين من الذين تعرضوا للإصابة بالفايروس، وأشارت النتائج الى ان اعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار كورونا جاءت مرتبة على النحو التالي اولاً القلق ثم الوسواس القهري، والاكتئاب ، والحساسية من

الأشخاص، والهذيان، والعدائية، والنفس جسمانية، والذهانية، وإن أكثرها انتشاراً هو القلق و بمستوى عال وأقلها انتشاراً الأعراض الذهانية وبمستوى منخفض، وإن مستوى المناعة النفسية لإفراد الدراسة جاء متوسطاً، وإن هناك علاقة ضعيفة بين أعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا ومستواها وبين مستوى المناعة النفسية (السفاسفة والسيد 2020، 194).

وهدفت دراسة علي 2020، إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا والاضطرابات النفس - جسمية لدى المرأة العاملة وتوصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا والاضطرابات النفس - جسمية لدى المرأة العاملة وعدم وجود فروق في الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا تعزى لمتغير السن - المستوى التعليمي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاضطرابات النفس - جسمية لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير السن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي (علي 2020، 385).

أما دراسة دويقي وأخرون ، 2020 فقد هدفت إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبة وكذلك الكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي لدى الطالبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبة كان منخفض وتوصلت كذلك إلى وجود علاقة

ارتباطية عكسية بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة (دوفي وأخرون ، 2020 ، 171).

وأخيراً هدفت دراسة القصابي وأخرون 2021، الى استقصاء القدرة التنبؤية لتأثيرات فايروس كورونا بالتكيف النفسي لطلبة الجامعة بسلاطنة عمان، وظهرت النتائج ان طلبة الجامعة قد تأثروا بجائحة كورونا بشكل دال احصائياً وقد ترتبت المجالات من حيث تأثرها كالاتي مجال الاعباء الدراسية المترتبة على الجائحة في المرتبة الاولى، وجاء مجال التواصل الاجتماعي في المرتبة الثانية كما جاء مجال الضغط المستقبل الدراسي في المرتبة الثالثة، وظهرت النتائج ان طلبة الجامعات قد تأثروا بجائحة فايروس كورونا تأثراً جعل متوسط تكيفهم منخفضاً وان تأثر الطلبة بجائحة فايروس كورونا يمكن ان يفسر ما نسبته 21% من التغير في التكيف النفسي لدى الطلبة، كما اظهرت وجود فرق ذا دلالة احصائية في مستوى التكيف النفسي بوجود جائحة كورونا بين الذكور والاناث لصالح الاناث (القصابي وأخرون ، 2021 ، 312).

منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي كونه احد اساليب البحث العلمي الملائم لمتغيرات واهداف البحث الحالي، فهو يعتمد على وصف الظاهرة كما توجد في الواقع و وصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً نوعياً وكمياً اي يوضح مقدار الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الاخرى (عباس وأخرون ، 2009 ، 74).

مجتمع البحث وعينته

تضمن مجتمع البحث الحالي الاسر العراقية ضمن محافظة ديالى، وبلغت العينة المسحوبة (100) شخص (56) ذكور و (44) اناث يمثلون تلك الاسر وذلك بعد استلام استمارات المقياس التي تم توزيعها الكترونياً عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بسبب اجراءات الصحة والسلامة وإجراءات الحضر الصحي لجائحة كورونا.

اداة البحث

أستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا الذي قام بأعداده (الفقي و ابو الفتوح 2020) وقد تضمن المقياس سبعة ابعاد رئيسية يمثل كل بعد احد الضغوط النفسية التي استقر الباحثان على تضمينها في المقياس وهذه الابعاد هي الوحدة النفسية وتتكون من (8) فقرات، وبعد اضطراب النوم ويتكون من (8) فقرات، واضطرابات الاكل وتتكون من (9) فقرات، وبعد الاكتئاب والكر النفسي ويتكون من (9) فقرات، وبعد الضجر ويتكون من (8) فقرات، وبعد الوسواس القهرية ويتكون من (9) فقرات، وبعد المخاوف الاجتماعية ويتكون من (9) فقرات وبذلك يتكون المقياس من 60 فقرة وقد وضعت 5 بدائل امام كل فقرة من فقرات المقياس وفقاً لطريق ليكرت وهي موافق بشدة (5) درجات، وموافق (4) درجات، ومحايد (3) درجات ، و غير موافق (2) درجة، وغير موافق بشدة (1) درجة، وقد قام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات من خلا الاستعانة بعينة التقنين بلغت (60) طالباً وطالبة وقد اعتمد الباحثان على هذه العينة في التحقق السيكومتري من المقياس المستخدم في هذا البحث من

خلال حساب الصدق الظاهري وصدق المحكمين وحازت جميع الفقرات على نسبة اتساق الخبراء التي بلغت 85% مع تعديل بسيط لبعض الفقرات من الناحية اللغوية، وتم حساب الصدق العملي ايضاً من خلال اجراء التحليل العملي الاستكشافي وقد حافظ المقياس على بنيته العامية المتكونة من ابعاده السبعة، كما قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد (المجال) الذي تنتمي اليه وكذلك علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد حازت جميع الفقرات على معامل ارتباط مع المجال الذي تنتمي اليه ومع الدرجة الكلية للمقياس ايضاً، اما الثبات فقد تم حسابه بطريقتين التجزئة النصفية حيث بلغ (0,82) وبطريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha حيث بلغ (0,82) ايضاً.

أما في البحث الحالي فقد قام الباحث بحساب الصدق الظاهري للمقياس وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في الارشاد وعلم النفس لبيان مدى ملائمة فقرات المقياس على البيئة العراقية ومدى وضوحها وسلامتها من الناحية اللغوية وقد تم اعتماد نسبة (80%) كمعيار لاتساق المحكمين على فقرات المقياس، وفي ضوء استجاباتهم تم حذف (4) فقرات من فقرات المقياس واحدة منهم مكررة والفقرات المحذوفة هي (ليس لدي طاقة للمذاكرة مرة اخرى في ظل معدلات انتشار فيروس كورونا) ضمن بعد الاكتئاب والكدر، و(للأسف لم يهتم اساتذتنا في كليتنا بتوعيتنا عن كيفية الوقاية من الاصابة) ضمن بعد الضجر، و(عندما يطلب مني المذاكرة استعداداً لعودة الدراسة يملكني الصداع) ضمن بعد الضجر ايضاً، والفقرة المكررة المحذوفة

كانت (لا اشترك في المناقشات حول فيروس كورونا أو اي موضوع آخر)، مع اجراء تعديلات بسيطة على بعض الفقرات من الناحية اللغوية، اما الثبات فقد تم حسابه بطريقة الفا كرونباخ وقد بلغ (0,79) . وبذلك اصبح عدد الفقرات 56 فقرة. تمثل سبعة ابعاد نفسية، ولغرض تحديد درجة انتشار ابعاد الضغوط النفسية تم تحديد درجة قطع للمتوسطات الحسابية (2,33 فما دون منخفض) ، (2,34 - 3,67 متوسط)، (3,68 فما فوق مرتفع).

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول : ما الضغوط النفسية الاكثر انتشاراً لدى الاسرة العراقية في ظل انتشار جائحة كورونا وللإجابة على ذلك تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى اعراض الضغوط النفسية لدى عينة من الأسر العراقية في محافظة ديالى وكما في جدول (1).

جدول (1)

ترتيب ابعاد (مجالات) الضغوط النفسية لدى الاسر العراقية بحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الضغوط النفسية	الترتيب	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المستوى
الوحدة النفسية	6	2,28	1,04	منخفض
اضطرابات النوم	2	3,71	0,91	عالي
اضطرابات الاكل	7	1,42	0,45	منخفض
الاكتئاب والكر النفسى	4	2,65	1,12	متوسط
الضجر	5	2,39	0,91	متوسط
الوساوس القهرية	3	2,72	0,81	متوسط
القلق والمخاوف الاجتماعية	1	3,79	1,02	عالي
المتوسط الكلي		2,54	6,52	متوسط

من خلال الجدول (1) نلاحظ ان الضغوط النفسية جاءت مرتبة بحسب الاوساط الحسابية على النحو التالي (ضغط القلق والمخاوف الاجتماعية) بالمرتبة الاولى وبدرجة عالية، ثم (اضطرابات النوم) بالمرتبة الثانية وبدرجة عالية ايضاً، ثم (الوساوس القهرية) بالمرتبة الثالثة وبدرجة متوسطة، و(الاكتئاب والکدر النفسي) بالمرتبة الرابعة وبدرجة متوسطة، و(الضجر) بالمرتبة الخامسة وبدرجة متوسطة ايضاً، و(الوحدة النفسية) بالمرتبة السادسة وبدرجة منخفضة، و(اضطرابات الأكل) بالمرتبة السابعة والاخيرة وبدرجة منخفضة، و(الضغوط النفسية) بشكل عام جاءت بدرجة متوسطة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زيدي 2020 ، ودراسة الخواجة واخرون 2020، ودراسة شويخ 2020 التي اشارت احتلال الضغوط النفسية المتمثلة بالقلق والوساوس القهرية والاكتئاب لدى عينات البحث المراتب الاولى، واختلفت مع دراسة الفقي وابو الفتوح 2020 التي جاء في نتائجها ان الاكتئاب والکدر النفسي قد احتلا الترتيب الاول والثاني، واضطرابات النوم والمخاوف الاجتماعية في المرتبة السادسة والاخيرة، ويمكن تفسير هذه النتيجة ان معظم العوائل والاسر العراقية قد عانت حالها حال بقية المجتمعات الاخرى من خطر جائحة كورونا بسبب حجم الاثار النفسية التي خلفتها الجائحة نتيجة الخوف والشعور بالعجز أذ اشارت الدراسات بهذا الصدد الى ان 10-30% قد عانوا من القلق الشديد وتفاقمت لديهم المشاعر السلبية بعد فرض العزل المنزلي وظهرت لديهم مشكلات كالقلق و لوم الذات وظهرت هناك حالات اخرى من الاكتئاب والضغط النفسي ونوبات الهلع واضطرابات النوم والاضطرابات العاطفية (Zhang, 2020, 281)، وافادت دراسات اخرى ان (1) من بين (4) افراد بالغين بدأت لديهم مشاكل على صعيد الصحة النفسية

والخوف من خطر الإصابة بالاكئاب، فالحجر الصحي ليس بالأمر السهل ذلك ان الانسان معتاد طيلة حياته على الخروج من المنزل للعمل او لقضاء حاجاته او للترفيه عن النفس فهو كائن اجتماعي من الصعب ان يعزل عن الاخرين والعيش في ظل التباعد الاجتماعي، فالخوف والقلق والانسحاب والتجنب يختلف من حالة حادة الى مزمنة، وهذا ما اكده تقرير منظمة الصحة العالمية البند 14-3 في 8 / 1 / 2021 الذي اشار الى عدد من البحوث التي اجريت حول الصحة النفسية اثناء الجائحة في شتى انحاء العالم التي تحدثت عن معدلات عالية نسبياً من أعراض القلق بنسبة (6-51%) والاكئاب (15-48%) والاضطرابات ما بعد الصدمة (7-54%) والضيق النفسي غير المحدد (34-38%) في صفوف عامة الناس.

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور ، اناث) للتعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس : تم استخدام الاختبار التائي t-test وكما موضح في جدول (2).

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي t-test للتعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	العدد	ابعاد الضغوط النفسية
غير دالة	1,86	55	0,90	3,22	ذكور	56	الوحدة النفسية
		43	0,76	2,85	اناث	44	
غير دالة	1,90	55	1,08	2,89	ذكور	56	اضطرابات النوم
		43	0,97	2,70	اناث	44	
غير دالة	1,81	55	1,45	2,74	ذكور	56	اضطرابات الاكل

		43	1,33	3,02	اناث	44	
دالة	2,06	55	2,07	3,25	ذكور	56	الاكتئاب والكدر النفسي
		43	1,88	2,95	اناث	44	
غير دالة	1,84	55	1,04	2,47	ذكور	56	الضجر
		43	0,85	3,09	اناث	44	
غير دالة	1,60	55	1,72	2,91	ذكور	56	الوساوس القهرية
		43	1,88	3,07	اناث	44	
دالة	2,16	55	0,98	2,19	ذكور	56	القلق والمخاوف الاجتماعية
		43	1,10	2,88	اناث	44	

ويتبين من الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس باستثناء بعدي (القلق والاكتئاب والكدر النفسي) التي جاءت لصالح الاناث بمعنى أن الاناث لديهن (قلق واكتئاب وكدر نفسي) اكثر من الذكور، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زيدي 2020 التي اشارت الى وجود فروق بالضغوط النفسية (القلق والاكتئاب) ولصالح الاناث واختلفت مع دراسة الفقي وابو الفتوح 2020، ودراسة الخواجة واخرون ، 2020 التي اشارت الى عدم وجود فروق بالضغوط النفسية (القلق والاكتئاب) يعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ظل بقاء جميع افراد الاسرة في المنزل نتيجة اجراءات الحضر الصحي وما سببه من اعباء جسدية وضغوط نفسية اضافية للمرأة، وفي دراسة مسحية حديثة قام بها معهد المرأة القيادية على عينة من النساء في المجتمع العراقي ان 72% من النساء في المسح يعتبرن ان ازمة كورونا خلفت اعباء اضافية على حياتهن فمن جهة فرضت اجراءات الوقاية من الجائحة والخوف من العدوى مهام جديدة من امور تعقيم وتنظيف ورعاية المرضى وغيرها من المهام المنزلية التي تستهلك المرأة جسدياً ونفسياً وذهنياً، ومن جهة ثانية ادى اغلاق المدارس وبقاء الاطفال في البيت الى زيادة حجم الضغوط النفسية

على المرأة وجعلها تتحمل اعباء اضافية من تدريب ورعاية واعداد الواجبات المدرسية المتكررة بعد ان كانت المدرسة تساعدها في ذلك خلال فترات تواجد الاطفال داخل المدرسة وقلصت المساحة التي تحتاجها النساء للاستراحة والاسترخاء وضاعف من تعرضها للضغوط النفسية وخصوصاً القلق والاكتئاب والكد النفسى، وأشارت الكثير من الدراسات الاستقصائية ان النساء اكثر عرضة من الرجال للإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب و وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية (WHO)2020 فإن كل من الاكتئاب والقلق والضيق النفسى يؤثر على النساء بدرجة اكبر من الرجال في مختلف بلدان العالم.

التوصيات

1. على وسائل الاعلام اخذ دورها في تثقيف المجتمع ضد خطر انتشار جائحة كورونا وذلك من خلال بث البرامج الإعلامية والتوعوية والارشادية الهادفة وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية و التقليل من اثار العزل والحظر الصحي.
2. على المؤسسات الاعلامية والصحية بث الرسائل الاعلامية المطمئنة وبث الامل والتفاؤل وتبصير المجتمع بأن هذه الجائحة حالها حال بقية الاربئة والازمات السابقة فهي زائلة بمشيئة الله .
3. على قسم الصحة النفسية القيام بحملات توعية وارشادية مكثفة لنشر الوعي الصحي النفسى لدى المواطنين وخصوصاً في ظل الازمات.
4. التأكيد على اهمية التفاعل الاجتماعى والتوافق النفسى لدى الفرد بسبب تأثيره الكبير في خفض القلق والاكتئاب واعراض الضغوط النفسية الاخرى.

5. تفعيل دور البرامج الإرشادية وذلك بالاستعانة بالمختصين بهذا الشأن

من الاكاديميين والباحثين والاختصاصيين والنفسيين والمرشدين

6. فتح دورات تدريبية لتدريب واعداد مرشدين وباحثين نفسيين لغرض القيام

بدراسات وابحاث ووضع استراتيجيات الدعم النفسي والبرامج الإرشادية

الملائمة لتخفيف الضغوط النفسية عن افراد المجتمع.

7. فتح قنوات اتصال للمواطنين لتقديم الاستشارات الطبية والنفسية وتقديم

خدمات الدعم النفسي وذلك للتخفيف من وطأة الضغوط النفسية.

وهناك بعض التوصيات لأفراد المجتمع وخصوصاً الاناث التي

اثبتت نتائج البحث الحالي انهن اعلى من الذكور في اعراض القلق

والاكتئاب والكدر النفسي.

1. يجب اخذ قسط من الراحة والنوم بانتظام والعمل على نظام غذائي

وشرب الماء بكميات كافية وممارسة الرياضة بشكل يومي لأنها تقوي

المناعة الجسدية والنفسية ضد الضغوط.

2. تجنب الاكثار من مشاهدة الاخبار والتغطيات الاعلامية اليومية

لجائحة كورونا لان الاكثار من سماع الاخبار المحزنة يزيد من

اعراض الضغوط النفسية.

3. تجنب الانغلاق على الذات والعزلة وشارك الاخبار والمخاوف مع

الاهل والاصدقاء من خلال العلاقات الاجتماعية والتواصل مع

الأخرين مع مراعاة اجراءات السلامة الصحية او التواصل من خلال

وسائل التواصل الاجتماعي وركز شعورك بالأمل والتفكير الايجابي.

4. لا تتردد في طلب المساعدة والاستشارة الطبية العضوية الجسدية التي تخص الفايروس عند ظهور الاعراض او النفسية التي تشير الى معاناتك من القلق والتوتر والاكتئاب وتجنب التكيف مع الضغوط.
5. ممارسة تمارين خاصة بالاسترخاء وتقادي القيام بأعمال شاقة وحاول ممارسة بعض النشاطات والاعمال الممتعة والمسلية.

المقترحات

1. القيام بدراسة اخرى مشابهة تشمل شرائح وعينات اخرى كطلبة المدراس والجامعات.
2. القيام بدراسة ذات طابع تجريبي تستخدم برامج ارشادية واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية في ظل ازمة جائحة كورونا.

المصادر

- الجمل ، سمير سليمان (2020) : التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا ، مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والانسانية، المجلد، 6، العدد 2، 92-121.
- الجُميلي، مؤيد حامد جاسم(2019) : أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من النساء الارامل، مجلة كلية التربية، المجلد 4، عدد خاص ، 89-106.
- الخواجة، محمد سعيد و اخرون (2020) : مستوى قلق فيروس كورونا (كوفيد -19) لدى عينة من طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية في سلطنة عمان ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد 42، المجلد 4، 54-68.
- تدمري ، رشا وفواز، ريم و حمية ، حسين (2020): الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا (كوفيد-19) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، المجلة العربية للنشر العلمي العدد 25، 282-310 .
- دليل الاسرة الارشادي للتعامل مع ازمة كورونا (2020) مجلس شؤون الاسرة ، المملكة العربية السعودية
- دويفي، سليم و حورية، مرصالي و جمالي ، تراكة (2020): القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة 2 في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2 ، العدد 2، 171-185.

- رشيد، أسماء جميل (2020): العنف الاسري في العراق في ظل تداعيات ازمة كورونا، سلسلة اصدارات مركز البيان للدراسات والتخطيط.
- زيدي، جواهري بنت ابراهيم عبده (2020): الاضطرابات النفسية الاكثر شيوعا في جائحة كورونا 19 Covid- لدى الذكور والاناث في المملكة العربية السعودية، المجلة السعودية للعلوم النفسية، العدد 66، 37-56.
- السفاسفة، محمد ابراهيم، والسيد، سناء خليل (2020): مستوى اعراض الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا وعلاقتها بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من الاردنيين تعرضوا لهذا الفيروس بشكل المباشر وغير مباشر، المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية ، المجلد 7، العدد 1، 194-213.
- سلطان ، ابتسام محمود محمد (2009) : المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة ، دار صفاء للنشر والتوزيع ط 1 ، عمان.
- شويخ ، هناء احمد محمد (2020) : ادراك جائحة كوفيد-19 كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 109، المجلد 30.
- طه، عبد العظيم و سلامة، عبد العظيم حسين (2006) : استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية ، دار الفكر ، الاردن.
- عباس ، محمد خليل و اخرون (2009): مدخل الى مناهج البحث وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الاردن.
- علي، نهلة صلاح (2020): دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد Covid-19

والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 108، المجلد 30، 385-433 .

• غانم، محمد حسن (2008) : العلاج النفسي ، مكتبة مدبولي، القاهرة.

• الفقهي ، امال ابراهيم و ابو الفتوح ، محمد كمال (2020): المشكلات النفسية المترتبة علة جائحة كورونا المستجد Covid-19 بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر ، المجلة التربوية ، العدد 74 . 1047 - 1089 .

• القصابي، خليفة بن احمد و الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد (2021): القدرة التنبؤية لتأثيرات فيروس كورونا بالتكيف النفسي لطالبة الجامعات بسلاطنة عمان ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 68، المجلد 18، 312-336.

• كروفورد، دورتي اتش (2014) : الفيروسات مقدمة قصيرة جداً، ترجمة اسامة فاروق حسن ، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، القاهرة.

• المعهد الديمقراطي الوطني (NDA) (2020) : في ظل تفشي الجائحة مشاعر الاحباط وفقدان الثقة بالمنظومة السياسية تتفاقم في صفوف العراقيين النتائج الرئيسية لبحوث الراي العام النوعية في خمس محافظات في العراق

• معهد المرأة القيادية (2020): تقرير واقع النساء والفتيات في ظل جائحة كوفيد -19 / العراق دراسة حالة.

• ملكاوي ، اسماء حسين (2020): كورونا وعلم الاجتماع : اسئلة جديدة ، بحث منشور في كتاب مركز ابن خلدون للعلوم الانسانية والاجتماعية/ جامعة قطر، 7-29 .

- منصور، محمد السيد و كريري، هادي بن ظافر (2020): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لفيروس (كوفيد-19) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من سكان منطقة جازان : دراسة استكشافية ، المجلة السعودية للعلوم النفسية، العدد 66، 15- 35.
- منظمة الصحة العالمية (2021) : تقرير (التأهب والاستجابة في مجال الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19) .
- الموسوي ، نعمان محمد صالح (2020): العلاقة بين أسلوب الإعزاء والقلق والضغوط النفسية لدى الاطفال في مملكة البحرين : دراسة تحليلية في ضوء جائحة كورونا، مجلة الطفولة العربية، العدد 84 ، 11- 46.
- ياسر، مزيادي و أنيس ، عمرانى احمد (2020): تأثير الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام ، رسالة ماجستير جامعة العربي ابن مهدي ، الجزائر.
- يعقوب، غسان يوسف ودمعة، ليلي (2015) : المعجم الموسوعي في علم النفس ، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت.
- David. f. (1993): Managing Stress, Published The British Psychological Society and Rutledge Ltd.
- Dominique , S. (2007). Stress and anxiety management. France, Masson.
- John M, (2009): Global institutions: The World Health Organization (WHO) Bulletin of the World Health Organization. 87 (6): 484–484.
- McShane S. L. (2006). Work-Related Stress and Stress Management.: McGraw-Hill Higher Education, New York .
- Oltmanns, T. F. & Emery, R. E (1998). Abnormal psychology, New Jersey, prentice Hall2 Hall 24. Taylor, S. E.

- Pierluigi , G., & Joel , S. (2005). He stress Emotions and Adaptation Strategies. Paris, Armand Colin.
- Tavares . C.K , Araújo .L.I, Silva . L, & others, (2020): The Emotional Impact Of Coronavirus - 2019- Nov. (New Coronavirus Disease)” , Psychiatry Research, Vol. 287 No :5
- Zhang Y, Ma ZF (2020): Impact of the Covid-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China : Across-Sectional Study. Int Environ Res Public Health. No 17 (7), 2381-2388