

الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا

Psychological stress and its relationship to precautionary measures in light of the Corona pandemic

إعداد الباحث/ سعد عايض الشهراني

ماجستير علم نفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية

Email: saad3120@hotmail.com

المخلص:

في وقت سابق تم تعريف الصحة العضوية بأنها سلامة البدن من الأمراض المزمنة أو الحادة، ولكن في الوقت الحالي تغير هذا الحال فأصبح مفهوم الصحة أشمل وأكثر من مفهوم الصحة البدنية، فأصبحت تشمل مفهوم الصحة النفسية، فسلامة الإنسان من مشاعر القلق والخوف والتوتر والضغوط النفسية والحزن والاكتئاب لا تقل أهمية عن سلامته الجسدية استهدفت هذه الدراسة كيف يؤثر الضغط النفسي على الإنسان وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا في منطقة الشرقية في المملكة السعودية، وحتى تحقق أهداف هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لكونه الملائم لهذه الدراسة، على عينة عشوائية من مرضى كورونا في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، أما الأداة التي تم استخدامها في هذه الدراسة كانت متعددة منها مقياس الضغط النفسي الذي تعرض له الناس خلال انتشار فيروس كورونا واتخاذ إجراءات السلامة من قبل وزارة الصحة، وهذا القياس كان على عدة أبعاد منها الضغوط النفسية والاجتماعية وضغوط العمل، توصلت الدراسة الى عدة نتائج وهي: أن جميع الأسر تعاني من أمراض نفسية بمستويات مرتفعة، ويجب الالتزام بالإجراءات الاحترازية بجائحة كورونا، ويجب تسليط الضوء على الفئات المهمشة في المجتمع ويجب توفير كافة الطرق للحفاظ على الجميع من الإصابة بالمرض، يجب صرف الدواء لحالات العزل المنزلي، وعلى هذا فقط اوصت الدراسة بعدة أمور مهمة وهي: ايجاد برامج دعم نفسي لمعالجة آثار الضغوطات النفسية المترتبة على الإجراءات الاحترازية، اجراء عدة دراسات مماثلة وربطها بالمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الإجراءات الاحترازية، كورونا، جائحة

Psychological stress and its relationship to precautionary measures in light of the Corona pandemic

Abstract:

In the past, organic health was defined as the safety of the body from chronic or acute diseases, but nowadays this situation has changed, and the concept of health has become more comprehensive than the concept of physical health, and it includes the concept of mental health, as human safety from feelings of anxiety, fear, tension, psychological pressure, sadness and depression No less important than his physical safety. This study targeted how psychological stress affects a person and its relationship to precautionary measures in light of the Corona pandemic in the Eastern Province of the Kingdom of Saudi Arabia, and to achieve the objectives of this study, the descriptive analytical approach was used, as it is appropriate for this study, on a random sample of Corona patients. In the Eastern Province of the Kingdom of Saudi Arabia, the tool that was used in this study was multiple, including the measure of psychological stress that people were exposed to during the spread of the Coronavirus and taking safety measures by the Ministry of Health, and this measurement was on several dimensions, including psychological and social stress and work stress, The study reached several results, namely: that all families suffer from psychological diseases at high levels, and precautionary measures must be adhered to during the Corona pandemic. And we and the marginalized groups in society must be highlighted, and all methods must be provided to keep everyone from contracting the disease, medicine must be dispensed to cases of home isolation, and on this only, the study recommended several important things, namely: Finding psychological support programs to address the effects of psychological stresses resulting from precautionary measures Conducting several similar studies and linking them to the economic level and social status

Keywords: psychological stress, precautionary measures, corona, pandemic.

مقدمة:

يشهد العالم كله – ومنه المملكة العربية السعودية - انتشار وباء فيروس كورونا (COVID 19)، الذي أثر على نمط حياة الأفراد والجماعات في دول العالم كافة، وتسبب هذا الواقع في حالة من الذعر والهلع والقلق والتوتر بسبب الخوف من المجهول، وعدم وجود معلومات كافية وموثوق بها حول أسبابه، وأعراضه، وطرق الوقاية والعلاج منه، فانعكس ذلك سلباً على الحالة النفسية للأفراد وسلوكياتهم، وبخاصة الضغوط النفسية والاجتماعية لديهم، وأساليب المواجهة التي انتهجوها في التعامل مع هذه الضغوط.

وقد سببت جائحة كورونا تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأشخاص، خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل طريقة لتقليل تفشي هذا الفيروس بين الناس، وذلك غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على جميع الأشخاص بسبب تغير النمط المعيشي المعتاد وهذا يجعل البعض يشعر بالضغط النفسي وسيطرة المشاعر السلبية كالحزن والغضب والقلق والإحباط وكل هذه المشاعر السلبية تذهب بالإنسان إلى اضطرابات النوم وقد يؤثر في النهاية على المناعة الصحية وعلى الصحة العقلية.

حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، ولا يمكنه تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية لتحقيق النجاح، لذا، فإن الاستجابة للضغوط واتباع أساليب مواجهة معينة هي التي تحدد درجة تأثير الضغوط على الأفراد وطبيعتها، ويرى (Cox، 1978) أن التوتر والضغوط هو نتيجة تصور الفرد الحجم المطالب والحاجات، وتصور قدرته على تلبيتها، فهو نتاج لعدم التوازن بين هذه المطالب والحاجات وبين مقدرة الفرد على تولي زمام الأمور، فقد يبالغ الشخص في رؤيته للأمور التي يجدها تثير توتره وأنه لا يمكن التعامل معها أو أن يتصور أن قدرته لا تؤهله للتعامل مع الموقف الضاغط، وهو بذلك يقيم نفسه، وبالتالي ينتج عنه عدم توازن بين حاجاته وقدراته، وبناء عليه يستجيب للموقف الضاغط وتبدو عليه علامات التوتر النفسية والجسدية. (شاهين، وآخرون، 2020، ص 341)

إن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أم ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يخفق الفرد في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدد قليل منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية (دافيدوف، 1983).

إن هذا الوضع قد يتسبب بمشاكل نفسية للكثير من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الوضع الحالي، كما أن للجائحة آثار نفسية بسبب تأثيرات جوانب أخرى منها العزلة والحجر ولقترات طويلة دون الشعور بالأمن النفسي الاقتصادي والاجتماعي والصحي، عدا عن الجانب الغذائي وطرق تأمين المستلزمات الأساسية الغذائية للأسرة وعدم الشعور بالأمن الغذائي، وبالإضافة إلى الجانب الصحي بشكل عام،

ومن المعروف أن الدعم النفسي جزء أساسي للإنسان وجزء أساسي من إشارات الصحة النفسية فهي مطلب وحاجه لكل إنسان فلا صحة دون نفسية سليمة، حيث أن الجانب النفسي مرتبط أيضا بالتأثير على الصحة.

وتختلف درجة تأثير الضغوط من شخص إلى آخر، وحتى لدى الشخص ذاته باختلاف الصفات الخاصة به كالعمر، والجنس، والظروف الاقتصادية، والحالة الاجتماعية والنفسية والمهنية، واختلاف الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد، فالفرد المشحون انفعالية قد يؤثر فيه موقف لا يتأثر به وهو في حالة انفعالية أخرى، نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم، وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم على الأشياء، وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط، وتختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف، وكذلك تبعاً لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء أكانت داخلية أم خارجية، فحدث ضاغط معين يدركه شخصان بطريقة مختلفة، وبالتالي كل منهما يتبع أسلوباً مختلفاً عن الآخر في التعامل معه (السيد، 2005).

تسبب مرض فيروس كورونا (COVID-19) في إحداث تأثير نفسي اجتماعي عالمي و التسبب في خوف جماعي وأعباء اقتصادية وخسائر مالية، وتسبب الخوف الجماعي من COVID-19، والذي يطلق عليه "فوبيا كورونا Coronaphobia"، في ظهور عدد كبير من المظاهر النفسية عبر طبقات المجتمع المختلفة (Dubey et al، 2020)، وحدث الكثير من التأثيرات النفسية السلبية مثل التوتر، والقلق، والاكتئاب، والضغوط، والملل والضيق، أثناء هذه الجائحة.

وبالنسبة للأثار النفسية لجائحة كورونا، ففي المجتمع السعودي توصل (Alkhamees et al. 2020) توصل الي ان (%23.6) اقروا بشعورهم بتأثير نفسي متوسط الي شديد جراء جائحة كورونا، وفي 194 مدينة في الصين، توصل (Wang et al.2020) الي ان (%53.8) عانوا من صعوبات واثاراً نفسية سلبية جراء الجائحة تراوحت من معتدلة الي شديدة، حيث اقر (%16.5) من المستجيبين بمعاناتهم بأعراض اكتئابية من متوسطة الي شديدة، و (%8.1) اقروا بمستويات متوسطة الي شديدة من الضغوط، في المجتمع الاسباني توصل (Rodriguez et la 2020) الي ان (%36) من المشاركين اقروا بمعاناتهم بأثار نفسية من متوسطة الي شديدة، و (%41) اظهروا اعراض اكتئابيه و (%41) شعروا بالضغوط، ولدي طلاب الجامعة في اسبانيا توصل (Odriozola-Gonzalez, 2020) الي ان (%21.34) اقروا بشعورهم بدرجات متوسطة إلى شديدة من القلق والضغط النفسي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة خاصة في العقود الأخيرة لماله من أثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية وقد اجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع وأساليب التعامل والتعايش معها، وقد أشارت تلك الدراسات الى وجود علاقة وثيقة بين الضغوط وما تؤدي اليه من اختلال عضوي قد يؤدي الى الاضطرابات النفسية،

فالعناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط تنحصر في مصادر الموقف الضاغط واستجابة المجتمع لهذا الموقف، ومن دون هذين العاملين لا يكون هناك مواقف ضاغطة. (الضريبي، 2010)
وبناءً على ذلك فقد تحددت تساؤلات الدراسة الحالية فيما يلي:

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا

وينبثق عن التساؤل الرئيسي عدد من الاسئلة الفرعية نجلها فيما يلي:

- إلى أي مدى يلتزم الأفراد بالإجراءات الاحترازية التي فرضتها وزارة الصحة؟
- ما مستوى الضغوط النفسية المصاحبة الإجراءات الوقائية المفروضة بسبب جائحة فيروس كورونا؟
- ما نوع أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة الدراسة الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب جائحة فيروس كورونا لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب جائحة فيروس كورونا باختلاف متغيرات الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

- 1- التعرف إلى أساليب المواجهة المتبعة لتخفيف مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا.
 - 2- التعرف إلى الفروق في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة.
 - 3- التحقق من وجود علاقة بين مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا.
 - 4- تحديد مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا.
- الكشف عما إذا كانت توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا.

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية هذا البحث نظرية من خلال تسليط الضوء على موضوع مهم في الفترة الحالية وهو جائحة كورونا، " مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا" مما يجعلها تشكل قاعدة معلوماتية للباحثين فيما بعد، قد تسهم في إضافة متواضعة للأدب النظري في هذا المجال، وإثراء الجانب المعرفي حول طبيعة متغيري البحث.

- تعتبر هذه الدراسة إضافة نظرية للمكتبة السعودية والعربية في موضوعي الدراسة (مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا).

- تعد هذه الدراسة استجابة لحاجة المجتمع الذي لا يخلو من الضغط النفسي بسبب جائحة كورونا وفي أمس الحاجة لتلقي خدمات دائمة ومنظمة في مجالات الدعم النفسي.

الأهمية التطبيقية:

وتتمثل في الوقوف على واقع مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا، وتوفير بيانات وصفية تساعد في بناء أي برامج إرشادية تهدف إلى العمل على تقديم المساعدات في الإطار النفسي للأفراد والجماعات في ظل جائحة كورونا وبعد انتهائها.

حدود الدراسة:

أولاً: الحدود الموضوعية

تتمثل الحدود الموضوعية للدراسة في تناولها لموضوع (الضغط النفسي وعلاقته بالإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا)

ثانياً: الحدود المكانية:

المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية

ثالثاً: الحدود الزمانية

العام 1441 هـ - 1442 هـ / 2020 م - 2021 م .

رابعاً: الحدود البشرية

تطبق الدراسة الحالية على مرضى كورونا في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه الملائم لهذه الدراسة حيث أن هذا المنهج يبحث عن الحاضر، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقّة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة (الأغا، 2002: 43).

مجتمع الدراسة:

تعلق مجتمع البحث بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من مرضى كورونا في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية

الدراسات السابقة:

وبرزت جهود عديدة للباحثين حول الضغط النفسي وعلاقتها بجائحة كورونا:

دراسة (tian, et al, 2020) حاولت هذه الدراسة التحقيق في الأعراض النفسية للمواطنين العاديين خلال الاستجابة للطوارئ من المستوى الأول في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية وتم تصميم استبان الكتروني، وبلغت عينة البحث 1060، وتم تقسيم العينة الإجمالية إلى مجموعات عالية ومنخفضة المخاطر، وأظهرت النتائج أن أكثر من 70 ٪ منهم لديهم مستوى معتدل وأعلى من الأعراض النفسية، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

دراسة (الوهيبيّة والشهابي، 2020) تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا كوفيد - 19 لدى الأسر العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية وتم تطبيق مقاييس البحث على عينة مكونة من 2107 من عمان(1305) ومن البحرين (731) وتوصلت الدراسة إلى زيادة مستويات اضطرابات القلق والنوم والخوف والعصبية والتوتر لدى عينة البحث.

دراسة (Huang &zhao,2020) جاءت هذه الدراسة لتقييم أثر انتشار جائحة كورونا على الصحة العقلية للجمهور الصيني واستكشاف عوامل التأثير المحتملة، وبلغت عينة البحث(7236) متطوعاً وتم تطبيق مقياس معدل اضطراب القلق العام، وأعراض الاكتئاب واضطرابات النوم، وقد توصلت الدراسة إلى الانتشار العام لمعدل الضغط النفسي و اضطراب القلق العام، والأعراض الاكتئابية، لدى الجمهور 1.35% و 1.20% و 2.18% على التوالي، وكان العاملون في الرعاية الصحية أكثر عرضة لاضطرابات النوم، وكان عمال الرعاية الصحية في خطر كبير لاضطرابات النوم.

دراسة (طموس، 2019) في بحث العلاقة بين مستوى الأمن النفسي ومستوى الأداء والمسئولية الاجتماعية لمرضى الطوارئ في مستشفيات المملكة العربية السعودية وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 181 ممرض وممرضة موزعين على أربعة مستشفيات بالمملكة العربية السعودية باستخدام مقياس للأمن النفسي ومقاس لمستوى الأداء ومقياس للمسئولية الاجتماعية وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي وبين مستوى المسئولية الاجتماعية وأنه توجد فروق في مستوى الأمن النفسي تعزى للمستشفى وكانت أهم التوصيات الاهتمام بجانب الدعم النفسي.

دراسة (منصور، كيري، 2020) التي تهدف للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لانتشار فيروس (كوفيد-19)، وتتبع الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وكان مجتمع الدراسة مجموعة من الأفراد من سكان منطقة جازان، وبلغت عينة الدراسة (477) فرداً، طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة ضغوط انتشار فيروس (كوفيد-19)، من إعداد الباحثين، أشارت النتائج إلى أن المشاركين في الدراسة فضلوا استخدام أساليب (التخطيط، والتوجه الديني، والمساندة الاجتماعية) للتخفيف من الضغوط النفسية لانتشار فيروس (كوفيد-19)، بصورة أكبر من غيرها.

دراسة (الطيب، 2020) طرحت دراستها بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على فيروس كورونا (جائحة كوفيد-19) وفعالية الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، أما عينة الدراسة فكانت عشوائية قوامها (136) طالبة، وتكونت أداة الدراسة من مقياس الضغوط النفسية لجائحة (كوفيد-19)، ومقياس فعالية الذات) من أعداد الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفعاً من الضغوط النفسية على جميع أبعاد مقياس ضغوط (كوفيد-19) الدراسية، الصحية، الاجتماعية، ودرجته الكلية.

دراسة (شاهين، 2020) جاءت في نفس السياق بهدف معرفة مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، والفروق في كل منها باختلاف متغيرات: الجنس، الفئة العمرية، عدد أفراد الأسرة، والمستوى الاقتصادي للأسرة، استخدم المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط على عينة عشوائية حجمها (827) فرداً، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا كان متوسطاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والضغوط الاجتماعية تبعاً لمتغيري: الجنس، وعدد أفراد الأسرة، بينما كانت الفروق دالة لصالح المستوى الاقتصادي الأدنى للأسرة، ولصالح الفئة العمرية الأدنى في مجال الضغوط النفسية فقط.

دراسة (Al-Feki, Amal.2020) بعنوان "المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19"، وتهدف إلى التعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19، واستخدمت الباحثة مقياس للمشكلات النفسية كأداة لجمع البيانات، وبلغت عينة البحث (746) من طلاب الجامعات المصرية (الحكومية والأهلية)، وكانت أهم النتائج: الضجر أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة الحالية، المشكلات النفسية الأخرى بدرجة متوسطة، يوجد فرق دال إحصائية في المشكلات النفسية يعزى لمتغيري النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال إحصائية يعزى لمتغير البيئة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

وجدت متغيرات في الدراسات السابقة التي ذكرتها وقد لخصتها في النقاط التالية:

- 1- مدى العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية.
- 2- تأثير العوامل (الطبيعية) بما تشمله من المناخ وعناصر التربة والغطاء النباتي (البشرية) حيث ثقافة الأفراد وعاداتهم وتقاليدهم (الاجتماعية) حيث الزيادة السكانية وعدم الوعي الصحي (المستوى الاقتصادي)

- حيث مستوى الدخل والتعليم والتغذية في انتشار الأمراض المختلفة مثل مرض الملاريا، الإسهال، التيفويد والتهاب الكبد الوبائي.
- 3- مدى أهمية أخذ الاحتياطات اللازمة لمكافحة العدوى ضد الفيروسات والأمراض المعدية باستخدام المطهرات والمنظفات الكيميائية مثل (الكحول، الإيثانول، بيروكسيد الهيدروجين) .
- 4- أهمية التنظيف الصحي ونشر الوعي بين الأفراد بعوامل الخطورة في انتشار الأمراض والالتزام بالتدابير الوقائية وتطبيقها في كافة المجالات لمنع انتشار الأمراض المعدية.
- 5- مدى العلاقة بين الضغوط والصراع النفسي والعصابية وكل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية والجوانب الانفعالية والبدنية.
- 6- مدى العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأشخاص.
- 7- مدى العلاقة بين الضغط النفسي وبين علاقته بالإجراءات الاحترازية التي فرضتها وزارة الصحة في ظل جائحة كورونا.

الإطار النظري

المبحث الأول: الضغط النفسي

مفهوم الضغوط النفسية:

أولاً: تعريف الضغط النفسي التعريف اللغوي:

اشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) والذي يعني التضييق على شيء ما ضغط، شد، وثق ومنه أخذ الفعل الفرنسي (treindre) ومعناه طوق بجسمه، بذراعيه، ضاغطاً بقوة معه أحاسيس ما متناقضة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه وعلى صدره وحنقه أيضاً، ويوصلنا الفعل خلق إلى الفعل ضايق،

ضغط شد أي الشعور بالضيق يضغط على القلب والنفس ويصل بنا إلى كلمة شدة (detress) التي اشتقت بدورها من الفعل (Stringer) والتي يقابلها في العربية كلمات مثل كرب، ضائقة، إرهاق، إجهاد شدة والضغط الذي يترجم إلى كلمة (stress) (محمد حسن العلاوي، 1998، ص 3).

التعريف الاصطلاحي:

يعتبر الضغط النفسي حسب كل من "ستوتلاند" 1984 بروثو ' 1987 " ولمان " 1989 'ستوت 1991 حالة من التوتر الجسمي والنفسي ومحصلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد وتختلف درجة ضغط الحدث الواحد من شخص إلى آخر.

ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على الموقف، والوفاء لمتطلباته بالاعتماد على إمكانياته الشخصية وخبراته السابقة وما يوفر له من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية في البيئة. (عبد الفتاح القرشي، 1993،

ص 82) وينظر " بارون " إلى الضغط النفسي على انه رد فعل يتصدر عن الفرد تجاه المثيرات، أي نوع الوجدانية وردود الأفعال الفيزيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم (عبد الستار إبراهيم، 1998 ص 67).

كما ترى وفاء عبد الله: الضغط النفسي هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف (آمال محمود عبد المنعم، 2006، 57، 59).

وتعرف الضغوط النفسية بأنها: " حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضرة أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة" (الطهراوي، 2008، ص 450).

ويستخلص الباحث من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الفرد مواقف تفوق قدراته وإمكاناته العادية والتوافقية.

أنواع الضغوط النفسية:

هناك الكثير من الضغوطات وفقاً للفئة التي ينتمي إليها الضغط مثل (الضغوط المالية، الأسرية، ضغوط الأصدقاء، ضغوط الزلازل والفيضانات وأخيراً ضغوط العمل).
وقد قسم (ايبو، 2019) الضغوط النفسية لقسمين هما:

النوع الأول: الضغوط الإيجابية

هي عبارته عن ضغوط مفيدة ويكون لها انعكاسات إيجابية على الفرد، فهي تجعله يشعر بقدرتها الأكبر على إتمام أعماله بشكل أسرع.

النوع الثاني: الضغوط السلبية

حيث يوجد ضغوط نفسية تعمل انعكاسات سلبية تؤثر على صحة الفرد وعلى حالته النفسية، وهذا يؤثر على أدائهم في عملهم، وهذا بالتأكيد يجعلهم يشعرون بالإحباط والنظرة السلبية لشئون العمل.

النماذج المفسرة لضغوط انتشار فيروس (كوفيد-19):

تتوقف الطريقة التي يتبعها كل إنسان لمواجهة الضغط النفسي على مميزات شخصيته ونقاط عجزه ومرضه، والتي عادة ما تملأ عليه ردة فعله إزاء المصاعب التي تنشأ مع معارفه وإزاء المشاكل العملية والمالية والمهنية والعائلية، وقد أورد (منصور، 2020) عدة نماذج لتفسير الضغوط النفسية المصاحبة لانتشار فيروس كورونا منها:

1- الضغوط كمثير: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغوط عبارة عن مثير يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، وخاصة عندما يمر بأحداث ضاغطة تتطلب منه الاستجابة بنمط معين من سلوك المواجهة

2- الضغوط كاستجابة: يرى أصحاب هذا الاتجاه الضغوط كاستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة الخارجية، ومن خلال الأساليب الدفاعية الفسيولوجية يحافظ الفرد على الاتزان النفسي،

عن طريق مثبرات دفاعية تساعد الفرد على إعادة التوافق النفسي، فعند الشعور بالتهديد تعمل الهرمونات التهيئة الجسم لعملية المواجهة، ثم تأتي مرحلة المقاومة لتسمح للجسم بمواصلة المواجهة وتشكيل الطاقة، وإذا لم تنجح للتكيف قد استنفذت فيحدث الانهيار.

3- الضغوط النفسية كفاعل بين الفرد والبيئة: إن الضغوط النفسية تحدث نتيجة اضطراب في العلاقة بين الفرد والبيئة، لذا تحدث عملية التقييم الأولى، المعالجة الحدث معرفياً، لتحديد ما إذا كان الموقف يمثل تحدياً، ثم عملية تقييم الشخص المصادر قوته وقدراته على المواجهة، ثم إعادة التقييم عندما يدرك الفرد أن استجابة المواجهة لديه أقل فاعلية. (منصور، 2020، ص 18)

لقد أصبحت الضغوط في عصرنا الحالي كثيرة ومتعددة نظراً لكثرة تعقيدات الحياة وتشعبها، وكثرة متطلباتها، مما جعل المجتمع عرضة لضغوط نفسية أثرت على السير الحسن الحياة الأفراد والجماعات باختلاف أعمارهم وأجناسهم وثقافتهم. تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وقد شاع استخدام كلمة « stress » في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

الخصائص العامة للضغوط النفسية (صالح، سوسة، 2020، ص 22)

إن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة وتعبّر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية ونفسية، واقتصادية واجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظواهر ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً.
- الضغوط ليست استقراريه وتتضمن مجموعة من المتغيرات.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع الأفراد.
- الضغوط تنشأ من خلال التفاعل القائم بين المثبر والاستجابة.
- الضغوط لها تأثير على الجانب النفسي، والفيزيولوجي، والمعرفي، والنفسي للإنسان.
- الضغوط النفسية ترتبط بالفئة العمرية حيث تكون منتشرة بصفة كبيرة عند الشباب وتقل لدى الأكبر سناً.

يتضح مما سبق أن الضغط النفسي عملية ادراكية معرفي، يتم التوافق فيها بين قدرات الفرد وما يحتاج إليه الموقف، بحيث يصل الفرد لحالة من التكيف والتوازن مع الموقف الضاغط، وقد يكون الضغط النفسي إيجابياً أو سلبياً.

خلاصة المبحث

يؤثر الضغط النفسي بصورة كبيرة على الإنسان، فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة وكثير من الناس يتعايشون بشكل يومي مع أنواع عديدة من الضغوط النفسية مما يولد لديهم نتائج خطيرة سواء أكانت نتائج من الجانب النفسي أو الجسمي، كما اهتم كثير من الباحثين بموضوع الضغوط النفسية على اختلاف توجهاتهم العلمية لما له من تأثير كبير على الإنسان خاصة جانبه السلبي ونتائج القائمة على ذلك، بحيث أضحى موضوع العصر نتيجة التطورات التكنولوجية السريعة حيث تم عرض مفهوم الضغوط النفسية من كثير الباحثين وعلى اختلاف تعارفهم إلا أنهم يتفقون في الآثار السلبية التي تنعكس على نفسية.

المبحث الثاني: جائحة كورونا (كوفيد-19)

مفهوم فيروس كورونا:

هو نوع من الفيروسات وهو جديداً من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، مجهول السبب حتى الآن وقد ظهر في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر العام ٢٠١٩، وفي عام ٢٠٢٠ أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية "فيروس كورونا المستجد" على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت في ٢٢ فبراير الاسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد.

تعريف مرض كورونا كوفيد-19:

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (Wond Health organization، 2019)

نظرة عامة على فيروس كورونا (كوفيد-19) (صالح، سوسة، 2020، ص57-59)

تم تحديد فيروس كورونا المستجد، والمعروف أيضاً باسم كوفيد-19، للمرة الأولى في مدينة ووهان في الصين أواخر ديسمبر 2019، وعرفت منظمة الصحة العالمية هذا الفيروس بوصفه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان، واصطلحت على تسمية النسخة الجديدة من هذا الفيروس باسم كوفيد-19.

ويملك عدة خصائص من أهمها، خاصية الانتحاء الفيروسي التاجي الجديد MERS - coV خاصة الانتحاء القوي نحو الجهاز التنفسي، أي الميل لإصابة الجهاز التنفسي، والقدرة على تقادي المناعة الطبيعية، ويظهر الفيروس تحت المجهر الإلكتروني بشكل كروي وبحجم 120-160 نانومتر وله غلاف ونواتج بروتينية بشكل عصيات تكسب الفيروس شكل التاج ولهذا أطلق عليه اسم كورونا وهي كلمة لاتينية تعني التاج.

وما يزيد من خطورة الفيروس سهولة انتقاله من حيوان إلى آخر ومنه إلى الإنسان.

ويصنيف فيروس كورونا من مملكة الفيروسات - الرتبة Nidovirales - العائلة Coronaviridae - جنس: Coronavirus.

وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في، الحمى والإرهاق الجاف، الألام والأوجاع احتقان الأنف الصداع - ألم الحلق - الإسهال وفقدان حاسة الذوق أو الشم - وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين، وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً، ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

ويوضح (Brunero.2020) بأن الانتشار السريع للفيروس يكون بين الفئات السكانية الضعيفة مثل كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة والمصابين بأمراض عقلية والسجناء وطالبي اللجوء، وذلك لتأثير العامل النفسي على الشخص.

ويمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس، لذلك من المهم الحفاظ على مسافة مناسبة، ولبس الكمامة الصحية مع المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج (World Health organization،2019).

وينصح لتجنب خطر الإصابة بفيروس كورونا إتباع جملة من التوصيات منها وضع الحالات المشتبه بها تحت المراقبة ليتأكد منها وإجراء اختبارات مصلية للمخالطين والمشتبه بهم، وعزل المريض واستعمال القناع الطبي، والتباعد الاجتماعي وعدم الاختلاط قدر الإمكان.

كما يذكر (صيام، 2020، ص331) بأن العديد من الحكومات اتخذت الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار الفيروس بين المواطنين أهمها إلغاء الفعاليات الرياضية المحلية والدولية، مما أسهم في تفاقم الأزمة الاقتصادية وخسائر تخطت مليارات الدولارات، فقررت الحكومات عودة الأنشطة والتعايش مع الفيروس ولاكن بشروط تتمثل في إجراءات احترازية.

خاتمة المبحث الثاني

يعاني غالبية الأشخاص المعرضين لحالات طوارئ، إن لم يكن كلهم، من ضائقة نفسية، ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت، وأن الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية شديدة معرضون للخطر بالأخص أثناء حالات الطوارئ، ويحتاجون إلى إتاحة رعاية الصحة النفسية والاحتياجات الأساسية الأخرى، (منظمة الصحة العالمية 2020، WHO) حيث توصي المبادئ التوجيهية الدولية بتوفير الخدمات على كل المستويات من الأساسية إلى السريرية، وتشير إلى ضرورة إتاحة رعاية الصحة النفسية على الفور فيما يتعلق بمشكلات محددة وعاجلة خاصة بالصحة النفسية في إطار الاستجابة الصحية.

هذا الواقع، جعل معظم سكان العالم مهتما بتباينت فئاتهم العمرية، أو مواقعهم الوظيفية، أو مستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية، يواجهون ضغوطاً نفسية واجتماعية واقتصادية بدرجة أو بأخرى، أثرت على مسار حياتهم، وبالتالي على حالتهم النفسية والذهنية، وانضباطهم الاجتماعي، قد يصعب على الكثيرين منهم أن يستعيدوا توازنهم وبناءهم النفسي لاستثمار مناعتهم النفسية وميكانزمات الدفاع لديهم دون مساعدة من المتخصصين،

أو يتطور لديهم شعور بالتهديد الدائم وانخفاض في كفاءتهم الذاتية، وفقدان الطاقة، وصولاً إلى الوسواس القهري والاضطرابات النفس-جسمية، واضطراب ما بعد الصدمة، وحتى الاكتئاب بدرجات متفاوتة.

أداة الدراسة:

اعتمد البحث الحالي على مجموعة من الأدوات شملت ما يلي:

مقياس الضغوط النفسية التي نتجت عن الإجراءات الاحترازية التي فرضتها وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية بسبب فيروس كورونا المستجد.

وكان القياس هذا على ثلاثة أبعاد وهما: الضغوط النفسية – والضغوط الاجتماعية- ضغوط العمل.

وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ثبات المقياس:

أبعاد القياس	قيمة ألفا	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة المعنوية
الضغوط الشخصية	0,823	0,881	0,001
الضغوط الاجتماعية	0,825	0,883	0,001
ضغوط العمل	0,72	0,842	0,001
إجمالي مقياس الضغوط النفسية	0,906		

كما يتضح من الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث أن قيم معدل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (0,05)، مما يؤكد علي صدق الاتساق الداخلي لكل من الضغوط الشخصية- الضغوط الاجتماعية- ضغوط العمل).

عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة 12 ألف شخص من مرحلة المراهقة المتأخرة إلى المرحلة المبكرة من منتصف العمر المملكة العربية السعودية، بشرط الا يعانون من امراضاً مزمنة حتى لا تتداخل أعراضها مع أعراض الاضطرابات النفسية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- حساب التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون لاختبار صدق أداة الدراسة.

استبانة: المتوسطات الحسابية للضغط النفسي على المجتمع ككل:

ت	العبرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	المتوسط الحسابي
1	مدي استيعاب الأفراد بخطورة هذا	0	69	30	3	4.02

					الفيروس المستجد	
3.82	14	34	65	37	استجابات الأشخاص للأحداث والضغوط تختلف وفق نوع الشخصية	2
3.82	14	44	52	31	ما نوع استراتيجيات الموجهة المتبعة من طرف الأطباء	3
3.68	31	29	46	35	عدد مرضى القلق والاكتئاب والوسواس القهري زاد زيادة ملحوظة خلال الشهور الماضية مع انتشار المرض على نحو متزايد	4
3.77	17	41	51	32	الأفراد الذين يتسمون بالعصابية ويميلون إلى تطوير مشاعر القلق والخوف، والأفراد الذين لديهم مستوى عال من الضمير والمسؤولية الاجتماعية كانوا يميلون إلى ممارسة التباعد الاجتماعي لتجنب العدوى	5

النتائج:

توصلت من خلال هذا البحث إلى ما يلي:

- تعاني جميع الأسر بمرض كورونا من مستوى عالي من الضغوط النفسية.
- تتبع الأسر المصابون بفيروس كورونا استراتيجيات مواجهة ايجابية والمتمثلة في التدبير والتقبل وطلب المعلومة والتخطيط للوقاية.
- يجب الالتزام بالإجراءات الوقائية والاحترازية وإتباع إجراءات التباعد الاجتماعي.
- يجب تسليط الضوء على الفئات المهمشة في المجتمع مع زيادة الاهتمام ومراعاة توفير كل طرق الرعاية التامة للحفاظ على الجميع من تفشي المرض.
- ينبغي تركيز الاهتمام على الأطفال في المراحل العمرية المختلفة وحثهم على اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية وإرشادهم بطرق متنوعة تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم في شكل جذاب ومثير، لكي يتفاعلوا معها ويستجيبوا لها فيها من نصائح ومفاهيم ويستفيدوا منها لأقصى درجة.
- وضع نماذج إرشادية وحملات توعية لكل فئات المجتمع وذلك لنشر الوعي مع إتباع الإجراءات الوقائية اللازمة للوقاية.
- التشخيص والفرز بكافة مستشفيات وزارة الصحة والسكان.
- صرف الدواء لحالات العزل المنزلي.

- متابعة سير العمل من خلال فرق التردد والتقصي لحالات الإصابة.
- تطبيق الإجراءات الوقائية في أماكن التجمعات والأنشطة المختلفة.
- متابعة التدريب بشكل دوري لكافة الفرق الطبية.
- يجب عدم المصافحة باليد أثناء اللقاءات، وضرورة غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية، ارتداء الكمامة باستمرار
- منع تجمع أعداد كبيرة من المواطنين في الأماكن العامة مثل الأسواق والمحلات التجارية وغيرها، مع عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين، وتجنب لمس الأسطح غير النظيفة.
- ضرورة إجراء حملات توعية وتحسيس لتعريف أفراد المجتمع بالضغط ومصادرها، وأثارها السلبية، وكيفية مواجهتها.

التوصيات:

بعد الإجابة عن أسئلة الدراسة البحثية واستخلاص نتائج الدراسة الميدانية توصي الدراسة بما يلي:

- إيجاد برامج دعم نفسي لمعالجة آثار الضغط النفسي المترتب على الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا.
- إقامة ندوات توعية لتوعية المواطنين بأضرار الضغط والتعريف بأهم سبل علاجه ومواجهته.
- إجراء دراسة مماثلة وربطها بالمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية.
- القيام بدراسة عن أهم المخاطر النفسية التي يمكن أن يتعرض لها أفراد المجتمع بسبب الضغط النفسي جراء الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا وطرق الدعم النفسي الناجع مع هذه الحالات.
- زيادة عدد الأخصائيين النفسيين لتقديم الدعم النفسي لأكبر عدد ممكن.
- تدريب الطاقم الطبي المعالج على آلية التعامل والاهتمام بالجوانب النفسية لهؤلاء المرضى.
- إعداد برامج ترفيهية دورية للتخفيف من معاناتهم.
- تصميم وتنفيذ برامج إرشادية وتوجيهية من قبل المختصين لتعزيز استراتيجيات توعية ووقائية.
- ضرورة تقديم الخدمات النفسية وجعله جانباً مكملاً للعلاج الطبي لخفض حدة التوتر الانفعالي المصاحب للضغط النفسي.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

- خليفي، نادية (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزى. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (8)، 39-67.
- السيد، عزيزة (2005). الدافعية في الحياة ومستويات الالتزام. القاهرة: دار المعارف.

- دافيدوف، لندا (1983). مدخل إلى علم النفس، (ترجمة سيد الطواب). القاهرة: دار ماكجروهيل.
- منصور، محمد السيد، وهادي بن ظافر حسن كريري. "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لفيروس "كوفيد-19" في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من سكان منطقة جازان: دراسة استكشافية". المجلة السعودية للعلوم النفسية: جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية - جستن ع66 (2020): 15 - 35.
- الطيب، فاطمة عبد الرحمن. "الضغوط النفسية المترتبة على جائحة "كوفيد-19" وعلاقتها بفعالية الذات لدى طالبات الجامعة". مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية مج20، ع3 (2020): 153 - 179
- شاهين، محمد أحمد، عبد الرحمن أحمد طموني، وإبراهيم سليمان موسى المصري. "مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر المنزلي بسبب فيروس كورونا". "COVID19" المجلة التربوية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي مج34، ع137 (2020): 339 - 382.
- صيام، محمد عبد الحكيم محمد. "إمكانية تطبيق الإجراءات الاحترازية لعودة النشاط الرياضي بالقرى في ظل مواجهة فيروس كورونا المستجد". "Covid-19" المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية: جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ع40 (2020): 329 - 347.
- صالح، ايناس. سوسة، نفيسة. 2020، الضغوط النفسية أثر جائحة كورونا وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي طلبة البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر، كلية العلوم الاجتماعية والنفسية.
- آمال محمود عبد المنعم (2006) الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا، مكتبة زهراء الشرق، مصر العربية القاهرة، الطبعة الأولى.
- عبد الله الضريبي، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4.
- ايبو، نائف على (2019): الضغوط النفسية، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Brunero, Scott. (2020) "COVID-19: Restrictive practices and the law during a global pandemic -an Australian perspective", Australian College of Mental Health Nurses Inc.
- World Health organization (2019), Questions and answers Covid-19, 2020/05/19 20:15 <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic/q-a-coronaviruses>
- Al-Feki, Amal. (2020) "Psychological Problems Resulting from the Emerging Coronavirus Pandemic, Covid-19," Education Journal of the College of Education in Sohag, No. 74 (June), pp. 1048-1089 / 43 p
- Cox, T. (1978). Stress. London: MacMillan Press.

- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. IRAInternational Journal of Management & Social Sciences, 1/(3), 108-117. doi:<http://dx.doi.org/10.21013/jmss>.
- Alkhamees, A. A., Alrashed, S. A., Alzunaydi, A. A., Almohimeed, A. S., & Aljohani, M. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. Comprehensive psychiatry, 102, 152192.
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Iruiria, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. Psychiatry Research, 113108.
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-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. Front. Psychol., 23
- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540> Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 17-25. doi:10.3390/ijerph17051729

جميع الحقوق محفوظة © 2021، الباحث/ سعد عايض الشهراني، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي.

(CC BY NC)