

The Anxiety Caused by the COVID-19 Pandemic on a Sample of High School Students in Public Education in Jeddah after Returning Back to School: Case Study

Mrs. Norah Dakhilallah Alsubaie*¹, Mrs. Hafsa Saleh Almudhi¹, Dr. Alaa Ibrahim Kutbi¹

¹ King Abdulaziz University | KSA

Received:
28/12/2022

Revised:
08/01/2023

Accepted:
01/02/2023

Published:
30/05/2023

* Corresponding author:
nora76422@gmail.com

Citation: Alsubaie, N. D., Almudhi, H. S., & Kutbi, A. I. (2023). The Anxiety Caused by the COVID-19 Pandemic on a Sample of High School Students in Public Education in Jeddah after Returning Back to School: Case Study.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 7(18), 129 – 150.
<https://doi.org/10.26389/AJSRP.E281222>

2023 © AJSRP • National Research Center, Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The study sought to reveal the impact of psychological anxiety of the COVID-19 pandemic on secondary school students after returning to school. It also sought to identify psychological anxieties among female students by understanding the impact of the pandemic on the social, academic, and physical aspect of students and the behaviors that occurred after the pandemic. This was done by following the qualitative approach case study. To reach the results of the study, the researchers chose four cases from the 28th high school and applied the methods used in the corresponding observations and references to the academic record as research tools. The results of this study found that there was an impact of psychological anxiety due to the COVID-19 pandemic on student social relations, their desire to seek help, and daily social attitudes in school. The behavior of female students was affected, and their concern for precautionary measures increased. Also, the health of the physical students in terms of energy and immunity was somewhat affected, while the academic aspect of the students was not affected. This study also produced many recommendations, the most important one is educating students and parents about the effects of the Corona pandemic on the psychological, social and physical aspects and how to deal with them. In addition, it recommended providing schools with psychosocial specialists to support and advise students.

Keywords: Anxiety, Returning to School, High School Students, Corona Pandemic, COVID-19.

القلق النفسي من جائحة كورونا لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في التعليم العام بمدينة جدة بعد عودة الدراسة حضوريا: (دراسة حالة)

أ. نورة دخيل الله السبيعي*¹، أ. حفصه صالح المضحي¹، د/ آلاء إبراهيم كتيبي¹

¹ جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً، والكشف عن مظاهر القلق النفسي لدى الطالبات وتحديد صورته من خلال معرفة تأثير الجائحة على الجانب الاجتماعي والأكاديمي والجسدي لدى الطالبات والسلوكيات التي طرأت عليهن بعد الجائحة، وتم اتباع المنهج النوعي (دراسة الحالة) للوصول إلى نتائج الدراسة، فاخترت الباحثتان أربع حالات من المدرسة الثامنة والعشرون الثانوية لتطبيق الدراسة، واستخدمت الباحثتان المقابلة والملاحظة والرجوع إلى السجل الأكاديمي كأدوات للبحث، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود أثر للقلق النفسي من جائحة كورونا على الجانب الاجتماعي من ناحية علاقات الطالبات الاجتماعية، ورغبتهم في طلب المساعدة، وتأثرهن خلال المواقف الاجتماعية الطبيعية في المدرسة، كما تأثرت سلوكيات الطالبات وزاد حرصهن على الإجراءات الاحترازية، وتأثرت إلى حد ما صحة الطالبات الجسمية من ناحية طاقتهم ومناعتهم، أما الجانب الأكاديمي فلم يتأثر لدى الطالبات. كما خرجت الدراسة بعدد من التوصيات، من أهمها: توعية الطلبة والوالدين بأثار جائحة كورونا على الجوانب النفسية والاجتماعية والجسدية وكيفية التعامل معها، بالإضافة إلى تزويد المدارس بمختصين نفسيين واجتماعيين لتقديم الدعم والمشورة للطلبة.

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي، عودة الدراسة حضوريا، طالبات المرحلة الثانوية، جائحة كورونا، كوفيد19

المقدمة.

تعتبر جائحة كورونا (كوفيد-19) من أصعب الأزمات التي واجهها الإنسان على مر العصور، فقد أثرت هذه الأزمة على أفراد العالم باختلاف فئاتهم، وتسببت في الكثير من الضغوطات النفسية، وأصاب العالم بالشلل التام، فتعطلت الأعمال وتوقف الاقتصاد والتعليم والطيران، والتزم الناس بالجلوس في منازلهم. وواجهت جميع الدول هذه الجائحة بفرض إجراءات صحية واحترازية صارمة لمواجهة هذه الأزمة والحد من انتشارها.

تسبب الجائحات والأوبئة بشكل عام في إحداث اضطرابات عدة، وخلق بيئات غير مستقرة نظراً لعدم قدرة الأفراد على التكيف مع الظروف الجديدة الطارئة على حياتهم. فجائحة كورونا لم تؤثر على صحة الأفراد الجسمية فقط، بل تعدتها لتؤثر على صحتهم النفسية؛ فانخفض مستوى الصحة النفسية لكثير من الأفراد نتيجة للخوف والقلق من الإصابة بهذا المرض، والشعور بالعجز لعدم قدرتهم على حماية أحببتهم. بالإضافة للتغيرات التي طرأت على حياة الأفراد كالعزلة الاجتماعية خوفاً من العدوى (سنوسي وجلولي، 2020).

ويشير (Xiao, 2020) إلى أن تأثير جائحة كورونا لم يقتصر على الخوف من خطر العدوى والموت فقط، ولكنها أوجدت ضغطاً نفسياً رهيباً حول العالم. فنتج عن مرور الأفراد بالخوف والتوتر من فيروس كورونا وتبعاته إلى ارتفاع مستوى القلق لديهم كرد فعل شائع تجاه أي موقف ضاغط (Roy et al., 2020). ويعد القلق النفسي أحد الأعراض الواضحة التي خلفتها هذه الجائحة، حيث توصلت دراسة (Wang et al., 2020) إلى وجود أعراض قلق متوسطة إلى شديدة بين أفراد عينة الدراسة، وأن 75% منهم يعانون من قلق الإصابة بالمرض أو إصابة أحد أفراد أسرهم. ويعاني المراهقون بشكل خاص من القلق النفسي، حيث أشارت الاحصائيات إلى أن واحد من كل ثلاثة مراهقين يعاني من القلق، ويرجع ذلك لأسباب عديدة كتغير الهرمونات في تلك الفترة، وشعورهم بتسلط الوالدين، أو ضغط الأصدقاء (فتوح، 2021). لذا من المرجح أن يعاني المراهقون من القلق بسبب الجائحة، وقد يكونوا أكثر الفئات تأثراً بها، فقد عانوا شهوراً من التعلم الافتراضي والعزلة عن أصدقائهم.

مشكلة الدراسة:

وتؤثر مثل هذه الأوبئة على صحة الأفراد النفسية على المدى البعيد، فيعاني الأفراد ممن أصيبوا بها أو فقدوا أحد أحببتهم بسببها من الآثار النفسية لفترة طويلة، فقد أشارت دراسة بارك وآخرون (Park et al., 2020) إلى أن الكثير من الأفراد عانوا من اكتئاب وقلق واضطراب ما بعد الصدمة بعد تعافيتهم من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية التي حدثت في عام 2015، واستمرت هذه الأعراض حتى بعد 12 شهر من تعافيتهم، فالآثار النفسية تأخذ وقتاً أطول في الشفاء من الأعراض الجسمية للأمراض.

كما يعد القلق النفسي أحد أهم الآثار النفسية للأوبئة، إذ يعتبر أساساً للاضطرابات والأمراض النفسية التي تصيب الفرد، والشعور المستمر به يؤثر على صحة الفرد النفسية، ويعيق حياته الطبيعية كونه يجعله في حالة توتر وخوف دائمين. وقد تظهر أعراض القلق النفسي لدى الطالب على شكل صداع، وألم في البطن، وضيق في التنفس، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه (عبدالحفيظ، 2019)، مما يؤثر على تحصيل الطالب الأكاديمي ويؤدي إلى التسرب الدراسي وكثرة التغيب عن المدرسة، ثم إلى الفشل الدراسي بعض الحالات، فيؤثر على مستقبل الطالب. لذا اهتم الباحثون بدراسة القلق النفسي والتعرف على أسبابه وطرق التعامل معها.

ونتيجة للآثار التي خلفتها الجائحة، أخذت العودة إلى مقاعد الدراسة الحضورية معنى جديداً ومختلفاً، فظهرت مخاوف جديدة لدى الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين والموظفين وغيرهم من المسؤولين عن الطلاب، وتغيرت العلاقات الاجتماعية والسلوكيات المعتادة؛ نتيجة للإجراءات الاحترازية التي يتم تطبيقها خوفاً من انتشار فيروس كورونا، فطبّق التباعد الاجتماعي وتم فرض ارتداء الكمامات، وهذا كله أثر على صحة الطالب النفسية.

وركزت العديد من الدراسات العربية على التأثير النفسي لفيروس كورونا على المراحل المختلفة، إلا أن مرحلة المراهقة لم تحظ بنصيب وافر من الدراسات على الرغم من أنها مرحلة حساسة ويتأثر أفرادها بما يحدث حولهم بسهولة، بالإضافة إلى التغيرات التي تحدث في أجسادهم وتؤثر على تفاعلهم مع ما حولهم. لذا تحاول هذه الدراسة التركيز على القلق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية تجاه فيروس كورونا وما خلفه هذا القلق من آثار على سلوكياتهم المعتادة، وكذلك على حياتهم الاجتماعية والأكاديمية، فهذا الفيروس لا يزال مصدر قلق للعالم حتى الآن. وفي حدود اطلاع الباحثين، لا توجد دراسات تناولت القلق النفسي من جائحة كورونا بعد عودة الدراسة حضورياً، لذا أرادت الباحثتان التركيز على هذا الجانب من صحة الطالبات النفسية.

وفي ضوء ما سبق، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

كيف أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟

ويندرج تحته الأسئلة التالية:

- 1- ما الآثار الاجتماعية الناتجة عن القلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟
- 2- ما الآثار الأكاديمية للقلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟
- 3- كيف أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على الصحة الجسمية لطالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟
- 4- ما السلوكيات الناتجة عن القلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية في مجملها إلى محاولة التعرف على أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً، والكشف عن مظاهر القلق النفسي لدى الطالبات وتحديد صوره من خلال معرفة تأثير الجائحة على صحتهن النفسية وعلاقاتهن مع من حولهن، والسلوكيات التي طرأت عليهن بعد الجائحة. كما ستساهم الدراسة في طياتها على تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على الآثار الاجتماعية للقلق النفسي من جائحة كورونا لدى الطالبات.
2. التعرف على الآثار الأكاديمية للقلق النفسي من جائحة كورونا لدى الطالبات.
3. التعرف على الآثار الجسمية للقلق النفسي من جائحة كورونا لدى الطالبات.
4. التعرف على السلوكيات الناتجة عن القلق النفسي من جائحة كورونا لدى الطالبات.

أهمية الدراسة

- الأهمية النظرية: تتطرق هذه الدراسة إلى موضوع مازال أثره قائماً على العالم وهو جائحة كورونا، وتركز هذه الدراسة على جانب القلق النفسي تجاه الجائحة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة جدة؛ إثناءً للمعرفة المتعلقة بأثر جائحة كورونا والقلق النفسي تجاهها. كما تتطرق هذه الدراسة لموضوع تقل فيه الدراسات العربية- على حد اطلاع الباحثين- وهو القلق النفسي من كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية، مما يثري الأبحاث والمكتبات العربية في مجال القلق النفسي خلال الازمات والأوبئة.

- الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية لمحاربة آثار جائحة كورونا وبخاصة القلق النفسي، كما يمكن أن تستفيد الجهات الحكومية كوزارة التعليم ووزارة الصحة من نتائج هذه الدراسة في التغلب على المشكلات النفسية التي تواجه الطلبة أثناء الدراسة الحضورية في ظل جائحة كورونا، ويمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في التصدي من القلق تجاه الأوبئة المشابهة.

حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً.
- الحدود البشرية: طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- الحدود المكانية: مدارس المرحلة الثانوية في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة بين العام الدراسي 2021 و2022.

مصطلحات الدراسة

- القلق النفسي (Anxiety) يُعرف القلق النفسي بأنه: "عبارة عن حالة من الخوف والتوتر من شيء متوقع حدوثه في المستقبل ويصاحب ذلك بعض الأحاسيس الجسمية، مثل التعرق وسوء الهضم والصداع وآلام في المفاصل والشعور بالتعب" (عبدالحفيظ، 2019 ص.42).
- وتعرف الباحثتان القلق النفسي إجرائياً: بأنه شعور بالتوتر يمنع طالبة من ممارسة حياتها بطبيعية، ويؤثر هذا الشعور على إحساسها العام بالاستقرار والراحة.
- جائحة كورونا (COVID-19 Pandemic) يعد (كوفيد-19) آخر سلسلة من فيروسات كورونا التي تم اكتشافها، ويظهر هذا الفيروس على شكل نزلات برد من حمى وصداع وسعال، وينتقل عن طريق الأنف أو الفم، وتكمن خطورته في شدة انتشاره، ويؤثر بشكل خاص على أصحاب الأمراض المزمنة كمرض السكري وضغط الدم، مرضى القلب، المصابين بالسرطان، ومن تجاوز عمره 60 عاماً (منظمة الصحة العالمية، 2021).
- التعريف الإجرائي للمرحلة الثانوية (High School Students): "هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي في المملكة العربية السعودية، وتكون هذه المرحلة في فترة المراهقة ما بين 15-18 سنة.

2-الإطار النظري.

2-1- القلق النفسي العام (نظرة عامة):

حظي مفهوم القلق النفسي على اهتمام البشر بكافة جنسياتهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، واهتم به جميع العاملين في مجال الطب النفسي، ومجال علم النفس، وكذلك العاملون في مجال الصحة النفسية على اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم (عبد العال، 2008). وقد كان فرويد أول من تحدث عن القلق النفسي كعنصر من عناصر الحياة النفسية، وعرفه بأنه "شعور غامض، غير سار، بالخوف، وتحفز، والتوتر مصحوب بإحساسات جسمية تأتي في نوبات وتكرر لدى الفرد" (الزرد نقلا عن جاسم، 2009، ص.335).

وذكر (Keles et al., 2020) أن 10-20% من الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، وأن أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين هو اضطراب القلق العام ثم الاكتئاب، وتشير الجمعية الملكية للصحة العامة وحركة الشباب إلى أن نسبة القلق والاكتئاب زادت إلى نسبة 70% خلال الـ 25 سنة الماضية.

أسباب القلق النفسي:

تختلف مسببات القلق من فرد لآخر، فيعود بعض أسباب القلق إلى الاستعداد الوراثي، والبعض الآخر تختلط فيه العوامل الوراثية بالعوامل البيئية، فقد يتعرض الفرد للقلق بسبب الاستعداد النفسي والتوتر الشديد والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية ومكانة الفرد وأهدافه، كما يشعر الفرد أيضا بالقلق عند تعرضه للأزمات والمتاعب أو الخسائر المفاجئة، وأحيانا قد يؤدي الكبت إلى القلق؛ وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجهه الفرد أو الصراع بين الدوافع والاتجاهات (زهرا، 2005).

2-2- القلق النفسي من كورونا

نظرة عامة عن نشأة القلق من جائحة كورونا:

تُشكل الأزمات صدمة عنيفة لا يستطيع معها الفرد إدراك الحدث بصورته الكاملة والحقيقية في كثير من الأوقات، فقد يصاب الفرد بالشلل المعرفي والنفسي ولا يستطيع مواجهة الموقف أو الهروب منه، وتكون النتيجة على هيئة عجز واضح وشعور بالتوتر والخبية (أبو العنين، 2021). وأشارت العديد من الدراسات إلى أن القلق يعد من الآثار السلبية التي ظهرت لدى العديد من الأفراد في ظل انتشار جائحة كورونا وفرض الحجر الصحي مثل دراسة خليفة (2021)، وهاشم (2021).

مفهوم القلق النفسي من كورونا:

يُعرف مفهوم القلق النفسي من كورونا بأنه: "انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر من الإصابة بفيروس كورونا" (سويبي، 2021، ص. 1165)، فالقلق النفسي من كورونا يحدث نتيجة الخوف من الإصابة بالفيروس أو الموت به، وينتج عنه عدم استقرار النفس وعدم الشعور بالارتياح، وهو يراصد مفهوم قلق المرض الذي أشار له العظامات وخالد (2020) بأنه "انهمك الشخص باحتمال إصابته بمرض خطير أو انتقال العدوى إليه، وانشغاله بصحته بشكل مفرط، وتفسيراته غير الواقعية لأعراض جسدية غير موجودة" (ص. 31).

أعراض القلق النفسي من كورونا:

يشير الخواجه وآخرون (2020) إلى أن أهم أعراض القلق النفسي من كورونا، هي: التوتر والخوف، ويترتب على هذين العرضين انشغال الذهن بسبب الخوف من العدوى، وظهور سلوكيات جديدة مصاحبة لهذا الخوف. ويضيف خليل (2020) عدد من الأعراض منها: صعوبة النوم والتركيز، والشعور باليأس والغضب. ويضيف (Roy et al., 2020) التجنب والعزلة الاجتماعية بسبب الخوف من العدوى كأحد أهم أعراض القلق من فيروس كورونا، بالإضافة إلى تبني أنماط حياتية مختلفة وتعديلات غذائية غير مرغوب بها، وتؤثر على الصحة العقلية للفرد، ويذكر سويبي (2021) الأمراض النفس جسمية كأحد أعراض القلق النفسي من كورونا، حيث ينتج عن القلق النفسي الشديد خلل في وظائف الأعضاء، وأمراض عدة: كقرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، أمراض الجهاز التنفسي.

آثار جائحة كورونا

1- الآثار النفسية لجائحة كورونا:

يعد التوتر والقلق والاكتئاب أكثر الآثار النفسية التي خلفتها الجائحة، حيث توصلت دراسة (Elsheshtawy et al., 2021) إلى وجود قلق وتوتر بين أغلبية أفراد العينة. وفي استطلاع رأي لآثار جائحة كورونا أجراه المركز الوطني

السعودي لتعزيز الصحة النفسية بالتعاون مع مركز استطلاع الرأي، وكان عدد المشاركين (1354) مواطن ومواطنة من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية، وأظهرت نتيجة الاستطلاع أن 47% لديهم شعور بالقلق والتوتر منهم 27% لديهم قلق شديد جداً، و20% لديهم قلق شديد، و15% لديهم قلق متوسط، و10% لديهم قلق بسيط، و27% أوضحوا عدم شعورهم بالقلق (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية). وأوضحت دراسة (Cau, 2020) أنه لا توجد فروق بين الطلبة الذكور والإناث في مستوى القلق، بينما توصلت دراسة (Wang & Zhao, 2020) إلى أن مستوى القلق لدى الطالبات أعلى من مستوى القلق لدى الطلاب في جامعة الصين.

ويعد الوسواس القهري أحد الآثار التي خلفتها الجائحة، فشدة الخوف من العدوى نتج عنها كثرة استخدام المعقمات والمبالغة في النظافة، وإن استمر هذا الهاجس قد يتحول إلى اضطراب الوسواس القهري (عامر، 2020). وأشارت دراسة (Liao et al., 2021) إلى أن ظهور هواجس الأوساخ والجراثيم والفيروسات مع انتشار الوباء، تسبب بظهور دوافع قهرية لغسل اليدين خوفاً من العدوى والمرض.

2- الآثار الأكاديمية لجائحة كورونا:

وأشارت دراسة الشهومي وغزالي (2021) إلى أن التحول التعليم من الحضوري إلى التعليم عن بعد بسبب الجائحة أدى إلى انخفاض المستوى الأكاديمي للطلبة، وذلك بسبب انخفاض المستوى المادي لبعض الأسر وعدم قدرتهم على توفير متطلبات التعليم عن بعد من أجهزة إلكترونية واشتراكات في شركات الإنترنت، فأدى ذلك إلى التسرب الدراسي.

وتأثر الدافع الأكاديمي للطلبة في ظل جائحة كورونا فذكرت دراسة (Branje & Morris, 2021) التي تم تطبيقها على المراهقين، أن الدافع الأكاديمي للمراهقين كان أقل أثناء التعليم عن بعد مقارنة بأيام الحضور إلى المدرسة، إلا أن هناك مراهقون آخرون ارتفع تحصيلهم الأكاديمي مع الدراسة عن بعد بسبب دعم والديهم، وأثر هذا بشكل إيجابي على كفاءتهم الاجتماعية والعاطفية والشخصية، فأصبحوا أكثر جرأة وفضولاً. أما بالنسبة للامتحانات عن بُعد، فقد ساهمت في تقليل قلق الاختبار لدى بعض الطلبة ولكنها زادت من القلق عند البعض الآخر. وفضل غالبية الطلبة تقديم الامتحان بالشكل التقليدي-أي على ورق- وشعروا أنه أكثر عدلاً (Jaap et al., 2021).

3- الآثار الجسمية لجائحة كورونا:

يستغرق التعافي التام من فيروس كورونا بعض الوقت وقد يترك آثاراً صحية طويلة الأمد، فقد أشارت دراسة (Sudre et al., 2021) أنه لا يمكن التنبؤ بطول المدة التي تبقى فيها آثار الإصابة بفيروس كورونا على الصحة الجسدية فهي تختلف من فرد لآخر، ويعد التعب الجسدي والصداع وضيق التنفس وفقدان الشم من أبرز أعراض المرض التي قد تستغرق وقتاً أطول للشفاء منها، فقد أبلغ المشاركون في الدراسة عن استمرار أثر فيروس كورونا من فترة تتراوح بين 28 يوماً إلى 8 أسابيع.

كما تتأثر الصحة الجسدية نتيجة للعزلة الاجتماعية الناتجة عن القلق من فيروس كورونا، فيتأثر الجهاز المناعي؛ لأن العزلة تتسبب في اختلال وظائف الجهاز المناعي، لذا يتعرض الأفراد المنعزلين اجتماعياً إلى انتكاسات في صحتهم أكثر من أقرانهم من الاجتماعيين. كما تزيد العزلة من خطر الإصابة بأمراض القلب وخطر الإصابة بالسكتات القلبية (بن زيان، 2020).

4- الآثار الاجتماعية لجائحة كورونا:

تعد التفاعلات الاجتماعية من الأمور المؤثرة على تكيف الشباب ورفاههم، وتلعب الصداقات والاتصالات الاجتماعية دوراً مهماً في تطور شخصياتهم وهوياتهم، وقد أدت إجراءات التباعد إلى انخفاض هذه التفاعلات،

فانخفض معها شعور الانتماء والدعم الذي يحصلون عليه من أقرانهم، لذا زاد شعورهم بالوحدة أثناء الوباء، وأدى ذلك إلى انخفاض التكيف العاطفي لديهم، وزادت لديهم معدلات الاكتئاب. (Branje & Morris, 2021) ونشأ بسبب جائحة كورونا خوف اجتماعي أفقد بعض الأفراد القدرة على التفاعل مع المجتمع بشكل صحيح، ونتيجة لعدم قدرة الفرد على التعامل مع هذا الخوف وتركه يسيطر عليه، جعله يقدم تنازلات كثيرة ويهرب من الواجبات المجتمعية (صالح وآخرون، 2020).

2-3- طرق التغلب على القلق النفسي من فيروس كورونا

• تقوية المناعة النفسية:

تعمل المناعة النفسية كمضاد نفسي في وقت الإجهاد، وتساعد الفرد على التكيف والتعامل مع القلق والمخاوف والمتاعب البيئية، ويتضمن مصطلح المناعة النفسية عدد من الخصائص والمهارات: كالتفكير الإيجابي، التنظيم العاطفي، الكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات (Gupta & Nebhinani, 2020).

• فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق كورونا:

تساهم البرامج الإرشادية في تعزيز الصحة النفسية وخفض القلق النفسي بشكل عام، وكشفت دراسة أبو العين (2021) عن الأثر الإيجابي الفعال لبرنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات وأساليب العلاج التدعيمي في خفض القلق النفسي من كورونا، فاستخدام استراتيجيات كالتفريغ الانفعالي، والتوعية، والاسترخاء، والتنفيس الانفعالي عن المشاعر ساهم في التغلب على الضغوط النفسية وانخفاض القلق النفسي من فيروس كورونا وبالتالي أدى إلى ارتفاع في مستوى الصحة النفسية.

القلق النفسي من كورونا لدى المراهقين:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تمتاز بالحيوية والنشاط، فارغاً المراهقين على البقاء في المنزل بسبب جائحة كورونا أدى إلى ظهور القلق لديهم، بالإضافة إلى انتشار المعلومات الخاطئة في بداية الجائحة انعكس على صحة المراهق النفسية (مصطفى، 2020). فتعرض الأطفال والمراهقون لمواقف مرهقة مثل الخوف من الإصابة بالمرض، والإحباط، والملل، والخسارة المالية للأسرة، والتغيرات الجذرية في أنماط النشاط اليومية، يؤدي إلى أضرار لا يمكن التنبؤ بأثرها في المستقبل، ويمكن ألا تؤثر فقط على صحتهم بل تتعداه لتؤثر على جوانب مختلفة. (De Figueiredo et al., 2021)

قلق العودة إلى الحياة:

تقبل الكثير من الأفراد الحظر المنزلي بسبب تفهمهم لدواعيه والمشكلات الصحية المترتبة على التجمعات البشرية، إلا أن العودة للحياة أصابت البعض بالقلق، فقد جلبت حالة الحظر الراحة لهم بالابتعاد عن مسببات القلق من الإصابة بفيروس كورونا، لذا فإن العودة للحياة الطبيعية مع عدم انتهاء الجائحة يصيبهم بالقلق (الوطن، 2020). ويؤثر القلق النفسي لدى الطلاب على تعلمهم ومستواهم التحصيلي، لذا فإن تهيئة الطلاب نفسياً وتوعيتهم بشأن الإجراءات الاحترازية وطمأننتهم يجنبهم الوقوع في القلق النفسي من جائحة كورونا (شار، 2021).

وذكر سند (2021) أن للمعلمين والآباء دور هام في مساعدة الطلبة على تجنب القلق ومسبباته بالاستماع لمخاوفهم ومشاعرهم، بالإضافة إلى توعيتهم باللوائح والأنظمة الجديدة الخاصة بالاحترازية الوقائية من فيروس كورونا. ويقوم دور المعلمين في التعامل مع صعوبات تأقلم الطلبة في المدرسة، ومراعاة الفروق الفردية بينهم في خوفهم من الفيروس، وتنمية الوعي لديهم بأهمية الدراسة الحضورية.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان دراسة الحالة كمنهج لهذه الدراسة، بغرض الفهم الأعمق لموضوع الدراسة، والكشف عن الأسباب والمشاكل.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تم اختيار المدرسة الثامنة والعشرين الثانوية بجدة كمجتمع لهذه الدراسة، بسبب تطبيق الباحثين لمقرر التدريب الميداني فيها، فيسهل هذا ملاحظة المشاركات في الدراسة في بيئتهن الحقيقية. وتم اختيار المشاركات في الدراسة بطريقة عمدية، بتطبيق مقياس مستوى قلق كورونا من إعداد الخواجة والحسنى والصواي للتأكد من مناسبتهم لهدف الدراسة الحالية. وتم اختيار الطالبات الحاصلات على درجة مرتفعة على المقياس ما بين 90 و104.

أدوات الدراسة

- المقابلات، والتي تكونت من (32) سؤالاً، منها ما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي للمشاركات في الدراسة أثناء وجودهم في المدرسة في فترة الجائحة، ومنها ما يتعلق بصحتهن الجسمية وتحصيلهن الأكاديمي بعد عودة الدراسة حضورياً، ويترك المجال للمشاركة لتجيب عليها بكل حرية من أجل الحصول على المعلومات.
- الملاحظة، وتمت في حصص الاحتياط وأثناء وجود الطالبات في الساحة المدرسية وأثناء إجراء المقابلات أيضاً، كما تم الحصول على ملاحظات المعلمات.
- السجل المجمع، والذي يحتوي على مستوى الطالبات التحصيلي بالإضافة إلى التشخيصات النفسية والتاريخ المرضي الخاص بالطالبات المشاركات في الدراسة، وتم الاطلاع عليه قبل إجراء المقابلات للاستفادة منه في تزويد الباحثين بمدى تأثير أداءهن الأكاديمي بجائحة كورونا.

صدق الأدوات:

- عرض أسئلة المقابلة على خمسة من أعضاء هيئة التدريس للتأكد من مناسبتها وصدقها الظاهري، وتم الاتفاق على مناسبتها، مع إجراء تعديلات بسيط في صياغة الأسئلة، وإضافة سؤال واحد فقط وهو: كيف تتصرفين تجاه الطالبات اللاتي لا يلتزم بالإجراءات الاحترازية؟.
- التسجيل المسموع للمقابلات الذي يسهل إمكانية تفسير المعلومات التي تم الحصول عليها.
- استخدام مصطلحات مشابهة لما تستخدمها المشاركات في الدراسة للوصف والتعبير.
- تكرار المقابلات بهدف التحقق من المعلومات التي تم الحصول.
- مراجعة البيانات التي تم الحصول عليها مع المشاركات للتأكد من صحتها ودقتها.

ثبات الأدوات:

تم تطبيق المقابلة على عينة استطلاعية مكونة من خمس طالبات من المرحلة الثانوية للتحقق من ثبات المقابلة، وللتأكد من وضوح الأسئلة، وقدرة المشاركات على فهمها، وتم التأكد من ثبات الملاحظة بتطبيقها بشكل منفصل من قبل الباحثين وتشابه النتائج.

جمع وتحليل البيانات:

- فُرِغَت البيانات التي تم الحصول عليها كتابياً، ثم تمت قراءتها للعديد من المرات لتنقيحها والاقتصار على ما هو مفيد للدراسة.
- صُنِفَت البيانات بالاستعانة ببرنامج MAXQDA، لدمج البيانات والوصول للتشابهات والاختلافات بينها، ورمزت بحسب طبيعة تصنيفها.
- نُقِحت الرموز أثناء عملية التحليل، بحسب ما دعت إليه الحاجة.

صدق النتائج:

- تم التحقق من صدق النتائج في هذه الدراسة بعدة طرق:
- تنوع مصادر الحصول على البيانات.
- تحليل البيانات من قبل الباحثين بشكل منفصل ثم مطابقتها، للتأكد من موضوعية النتائج التي تم التوصل لها.
- عرض النتائج التي تم التوصل لها على المشاركات في الدراسة للتأكد من صدقها.
- وصول الباحثين لمرحلة التشبع من البيانات.
- عرض النتائج على خبير وهو المشرف على الدراسة، وإجراء التعديلات اللازمة.

4- النتائج ومناقشتها.

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما الآثار الاجتماعية الناتجة عن القلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟
- أظهرت نتائج المقابلات الشخصية والملاحظات التي قامت بها الباحثتان وملاحظات المعلمات تأثراً واضحاً على حياة الطالبات الاجتماعية، وفيما يلي عرض لأبرز النقاط التي تم التوصل لها من خلال عملية جمع البيانات وتحليلها:

علاقات الطالبات الاجتماعية:

أفادت الطالبات خلال المقابلات بأن تواصلهن مع صديقاتهن كان أفضل قبل الجائحة، وأرجعت (أ.غ) السبب لاختلاف وسيلة التواصل بينهم من اللقاءات المباشرة إلى وسائل التواصل الاجتماعي والمكالمات الهاتفية، وتشير دراسة (Vaillancourt et al., 2021) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي لا تغني عن التواصل الشخصي بين المراهقين، لذا قد يكون سبب ضعف علاقة الطالبة بصديقاتها هو ما فرضته الجائحة من حجر وتباعد أدى إلى اكتفائها بوسائل التواصل، ومنها تأثرت علاقتها بهن.

واقترنت علاقة (خ) و(ف) على المحافظات من صديقاتهما بالإجراءات الاحترازية، وذلك لأجل سلامتهما من العدوى، وراحتهما من القلق، ويذكر (Welch, 2022) أن كل فرد لديه مستوى مختلف من الراحة فيما يتعلق بالتواصل الاجتماعي، ويصبح الفرد قلقاً من حكم الآخرين عليه إذا قرر الالتزام بالإجراءات الاحترازية، لكن الطالبتان لم تباليا بسخرية من حولهن لأنهما واثقتان بأن اتباعهما للإجراءات الاحترازية يحفظهما وأسرتهما من فيروس كورونا. وانفردت الطالبة (أ.ع) بعدم تأثر علاقتها بصديقاتها بسبب الجائحة؛ لأنها تحافظ على العلاقة بهن في حدود المدرسة-بحسب قولها-. ولأحظت الباحثتان ابتعاد الطالبات عن زميلاتهن في الفصل، وتفضيلهن البقاء وحدهن أو مع زميلة واحدة محافظة على ارتداء الكمامة، وقد يكون هذا الابتعاد بسبب خوفهن وقلقهن من العدوى.

ولم تسلم علاقات الطالبات بأسرهن من التأثير بعودة الدراسة حضورياً، فقللت (خ) و(أ.غ) الجلوس مع أسرهن بعد عودة الدراسة حضورياً، وبررت ذلك بضيق الوقت مع الذهاب إلى المدرسة، وأما (ف) فابتعدت عن أسرته كثيراً. وبررت ذلك باختلاطها وإخوتها بالعديد من الطالبات في المدرسة، فأصبحت تخاف أن تصاب بالعدوى من إخوتها أو تنقلها لهم. بينما تظن (أ.ع) أن علاقتها بأسرتها لم تتغير.

وامتنعت الطالبات عن الزيارات العائلية بعد عودة الدراسة حضورياً، فامتنعت (خ) عن زيارة أقاربها، ولا تقترب (ف) من جدتها لخوفها عليها من العدوى، ويوافق هذا ما توصلت له دراسة خريسات (2021) من ارتفاع المخاوف الاجتماعية لدى الطلبة، ومنها تجنب زيارة الأقارب خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا. وتجنب المشاركات في هذه الدراسة زيارة أقربائهن والاختلاط بهم بسبب قلقهن من العدوى يدل على وجود مخاوف اجتماعية لديهن بسبب فيروس كورونا، وتجنب زيارات الأقارب يقلل من احتمالية إصابتهم بفيروس كورونا أو نقلهم للعدوى، وهذا يشعرهن بالراحة والاطمئنان.

ويمكن أن يعود سبب تأثر علاقات الطالبات الاجتماعية إلى شعورهن بالمسؤولية تجاه من حولهن، كما ذكر في العين (2020) أن التزام النساء بالإجراءات الاحترازية يرجع إلى شعورهن بالقلق من فيروس كورونا الذي ينبع من المسؤولية التي يشعرن بها تجاه أنفسهن والآخرين، والخوف من نقل العدوى لهم. ويمكن ملاحظة هذا من خلال مقابلات الطالبات، فرؤية (أ.ع) لمعاناة أهلها عندما أصيبوا بفيروس كورونا زاد قلقها وبالتالي زاد حرصها على الإجراءات الاحترازية. وينبع شعور (خ) و(أ.غ) بالقلق على أسرتهما من الإصابة بفيروس كورونا لوجود أفراد منهم يعانون من الأمراض المزمنة، فهذه الفئة أشد عرضة للخطر عند الإصابة بفيروس كورونا، وهذا يدفعهم للمزيد من الحذر الذي قد يكون سبباً في زيادة القلق من فيروس كورونا. ويوافق هذا ما جاء في دراسة (Canlı & Karaşar, 2020) أن الأفراد الذين يعيشون مع أسرهم يعانون من قلق ومخاوف بشأن إصابة أحد أفراد الأسرة.

ويلاحظ أن الطالبة (ف) هي الأشد حرصاً، وقد يكون خوفها عائداً إلى إصابتها مرتين بفيروس كورونا، فقد ذكرت أنها مرضت حينها بشدة، وتشير دراسة (Mei et al., 2021) إلى أن المتعافين من فيروس كورونا يقلقون من تكرار تجربة الإصابة، ويقلقون أيضاً من انتقال العدوى منهم للآخرين، وعبرت (ف) بشكل واضح ومتكرر في مقابلاتها عن خوفها وقلقها من الإصابة مرة أخرى بفيروس كورونا، لأنها لا تريد أن تعاني منها مرة أخرى لذا تحرص على اتباع الإجراءات الاحترازية بتشدد.

كما لوحظ من خلال التحدث مع الطالبة (خ) حرص والدتها الشديد الذي أشارت إليه بقولها أن والدتها تقوم بتعقيم حقيبتها وما تحتويه من أغراض بعد عودتها من المدرسة، ووصفت (أ.غ) والدتها بأنها تقلق كثيراً، وأشارت (أ.ع) إلى أن والدها هو من يضع المعقم لها ولإخوتها في حقائبهم، ومن خلال ذلك يمكن أن يكون حرص الطالبات وقلقهن متأثراً بوالديهن، وقد أشار الحبيب (2014) في حديثه عن القلق النفسي أنه "استجابة سلوكية، ويعتبر سلوكاً متعلماً قد ينتقل للأبناء من خلال عمليتي الملاحظة والتقليد" (فقرة 2)، وتشير دراسة (Radanović, 2021) إلى إمكانية انتقال القلق والخوف من الآباء إلى الأبناء.

الرغبة في طلب المساعدة:

يعتبر دعم الأسرة أمراً مهماً للغاية للأبناء، فتلجأ الطالبة (خ) إلى والدتها حين تشعر بالقلق، ويشعرها التحدث معها بالراحة. وتذكر (أ.ع) أن التحدث مع والديها يخفف قلقها، ولجأت (ف) لوالدتها وعمتها ذات مرة لشعورها بالحاجة إلى المساعدة، لكنهما ألقيا عليها اللوم لأنها تبالغ في الحرص، فلم تطلب المساعدة مرة أخرى. وقد يكون هذا أثر عليها بشكل سلبي وأدى إلى زيادة حرصها وابتعادها عن أهلها كما سبق وذكرت. وتخالفهم (أ.غ) التي لم تلجأ لأحد كي لا تزيد من قلق أسرتهما، بل تساعد نفسها بتذكيرها بمن قد تجاوز أزمة الإصابة وأنه لا يوجد ما يدعو

للقلق، كما ذكرت أنها تقوم بمساعدة الآخرين في حال لاحظت حاجتهم للمساعدة، ويمكن أن يكون تقديمها الدعم وعدم طلبها المساعدة هو بسبب رؤيتها لوالدتها القلقة وشعورها بالمسؤولية تجاه والدتها وأسرته، ورغبتها بالمساعدة. والحاجة لدعم الأسرة أمر ضروري في الأزمات، وقد أشارت دراسة (Novianti & Tyassari, 2020) إلى وجود علاقة عكسية بين دعم الأسرة والقلق من فيروس كورونا، فكلما زاد دعم الأسرة انخفض مستوى القلق من فيروس كورونا، وأشارت الدراسة أيضا إلى أن حصول الأفراد على دعم من الأسرة لا يحمي وجود القلق لديهم، لأن للقلق سبب داخلي في الفرد نفسه. لذا حصول الطالبات على الدعم الأسري ضروري، لكن هذا الدعم لم يزل قلق الطالبتين (خ) و(أ.ع) من فيروس كورونا، لكنهما يجدان أن هذا الدعم ساعدهم وخفف عنهم قليلا.

المواقف الاجتماعية اليومية في المدرسة:

رغم دور المدرسة في تعزيز الحياة الاجتماعية والتفاعل الإيجابي بين الطالبات، إلا أن جميع المشاركات في هذه الدراسة عبرن عن انزعاجهن من تجمعات الطالبات في الفصل أو التزاحم في المدرسة، لأنها تساعد على انتشار فيروس كورونا، وتحدث (Welch, 2022) عن حال الكثير من الأفراد عند العودة إلى الحياة الاجتماعية، فذكر أنه من الطبيعي أن يشعر الأفراد بالقلق والضيق عند عودتهم إلى المجتمع بعد فترة الحجر، وقد يرجع سبب القلق إلى التدابير التي تم اتخاذها بسبب جائحة كورونا، لذا أصبح البعض يشعر بعدم الراحة في المواقف الاجتماعية الطبيعية.

ومن المواقف الاجتماعية الطبيعية في الحياة المدرسية اجتماع الطالبات من الفصول المختلفة في وقت الفسحة لتناول الإفطار والاستمتاع معاً، إلا أن المشاركات في الدراسة يجدن هذه التجمعات مقلقة وتتسبب في نشر فيروس كورونا بصورة أكبر، حيث أشارت (آ.غ) إلى أن وقت الفسحة هو أكثر وقت يقلقها في اليوم الدراسي، لأن تجمع الطالبات من مختلف الفصول والمراحل يسهل انتشار الفيروس في حال وجود إصابة في المدرسة؛ لذا تمتنع المشاركات في هذه الدراسة عن الخروج للساحة والتجمع مع الطالبات من الفصول الأخرى.

وعلقت الطالبات على أحد المواقف الاجتماعية التي قد تكون مألوفة في المدارس وهو جمع المعلمات لفصلين أو أكثر لمراجعة الدروس، فعبرت الطالبات عن انزعاجهن من جمع الفصول، بسبب عدم وجود تباعد بين الطالبات مما يشعرهن بالتوتر والقلق من العدوى. فشعور الطالبات بالضيق من المواقف الاجتماعية الطبيعية في المدرسة يدل على قلقهن من فيروس كورونا، وهذا القلق يمنعهن من ممارسة حياتهن بشكل مريح.

التنازل عن التباعد الاجتماعي:

لوحظ على الطالبات أثناء المقابلات وفترات الملاحظة شدة تمسكن بالتباعد، فعندما تحدثت الباحثة إلى الطالبة (ف) واقتربت منها لعدم تمكنها من سماعها، عادت الطالبة إلى الخلف تاركة مسافة بينهما، ولوحظ أيضا ابتعاد جميع الطالبات عن المكتب الفاصل بينهن وبين الباحثتان، ومحاولتهن المحافظة على مسافة آمنة، وتشير دراسة (Lee et al., 2021) أنه حتى بعد انحسار مرض كورونا رفض 95% من المشاركين التنازل عن التباعد الاجتماعي وهذا يدل على مبالغة في إجراءات السلامة.

وعند سؤال الطالبات عن الحالات التي يتنازلن فيها عن التباعد الاجتماعي في المدرسة، أجابت (خ): فقط في حال انتهاء الجائحة أو كان الموقف أمامي حياة أو موت، وتوافقها (آ.غ)، ولا تتنازل (أ.ع) و(ف) عن التباعد الاجتماعي إلا مجبرتين، وهذا يدل على حرص الطالبات وتمسكن بما يُشعرهن بالراحة في ظل وجود المرض وعدم انتهاءه، حتى لو تم اعتبار هذا التمسك مبالغة ممن حولهن.

• نتائج السؤال الثاني: "ما الآثار الأكاديمية للقلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟"
تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال تحليل المقابلات وبطاقة الملاحظة والاطلاع على السجل الأكاديمي للسنة الحالية والسنتين السابقتين وملاحظات المعلمات، وفيما يلي عرض لأبرز النقاط التي تم التوصل لها من خلال عملية جمع البيانات وتحليلها:

المستوى الأكاديمي:

من خلال الاطلاع على السجل الأكاديمي للمشاركات في الدراسة وسؤال معلماتهن تبين محافظتهن على تحصيلهن، ولم يُلاحظ وجود تأثير للقلق النفسي من جائحة كورونا على مستواههن الأكاديمي، وتبرر (ف) عدم تأثر المستوى الأكاديمي بأن كل الاختبارات تم تطبيقها عن بعد، وأما (أ.غ) فذكرت أنها تأثرت بتحويل الدراسة عن بعد ثم عودة الدراسة الحضورية لكنها ضغطت على نفسها لتحافظ على مستواها الدراسي مرتفعاً. وعدم تأثر مستوى الطالبات بجائحة كورونا يخالف ما توصلت له دراسة (Alemany-Arrebla et al., 2020) من تأثر العديد من الطلبة بجائحة كورونا، فانخفض تحصيلهم الأكاديمي، حيث أدى القلق إلى خفض الكفاءة الأكاديمية لديهم.
وقد يعود سبب عدم تأثر مستوى الطالبات للجهود التي بذلتها المملكة العربية السعودية بعد تحويل التعليم عن بعد والمتمثلة في توفير قنوات مساعدة للتعليم الذاتي. وذكر في مقال على صفحة العربية أن ثلثين من المعلمين يعتقدون أن التحصيل الأكاديمي للطلاب ارتفع، وتعززت لديهم المهارات وإدارة الوقت والابتكار وحل المشكلات من خلال التعليم الرقمي والتعليم عن بعد، وكان هناك أيضاً طلب على المزيد من محتويات التعليم الرقمي (القرشي، 2022).

الطموح:

انقسمت الطالبات في تأثير طموحاتهن، فتأثر طموح الطالبتين (خ) و(أ.غ) بشكل إيجابي، فحاولتا تطوير نفسيهما من خلال الاطلاع والبحث وحضور الدورات عن بعد. ويمكن أن يفسر سبب التأثير الإيجابي في طموح الطالبتين بما توصلت له دراسة (Pelaccia & Viau, 2017) أن التعلم الإضافي لدى الطلاب يعتمد على الدافع الدراسي، وتصورات الطلبة لحياتهم المستقبلية له تأثير إيجابي على دافعهم للتعلم. لذا قد يكون وجود دافع قوي وإيجابي للتعلم لدى الطالبتين أثر بشكل إيجابي على طموحهما ودفعهما للتعلم الذاتي خلال فترة الحجر، كما أن توفر العديد من الدورات المتاحة لجميع الفئات العمرية عبر الانترنت سهل للطالبتين الوصول للمواد المثيرة لاهتمامهما والاستفادة منها.

وفي المقابل تأثر طموح طالبة (ف) بشكل سلبي حيث تركت الدراسة في المعهد الإنجليزي، فقد وقف قلقها وخوفها من فيروس كورونا عائقاً أمام طموحها، وتوصلت دراسة (Sinha, 2021) إلى أن وباء كورونا أثر بالسلب على طموحات العديد من الطلبة وخططهم المستقبلية. وتأثر طموح (ف) ارتبط بالبقاء وسط التجمعات الذي يثير في نفسها الخوف والقلق من الإصابة وانتقال العدوى، بعكس الطالبتين (خ) و(أ.غ) اللتان استغلتا التكنولوجيا والوسائل الحديثة في تطوير ذواتهم.

الرغبة في ترك الدراسة أو تأجيلها:

استنكرت طالبة (أ.غ) فكرة ترك الدراسة أو تأجيلها، ولم تفكر (خ) و(أ.ع) أبداً في ذلك. وقد يعود سبب رفضهن لفكرة ترك الدراسة أو تأجيلها هو ارتفاع مستواههن الدراسي ووجود دافع قوي للتعلم، ورغم توصل العديد من الدراسات إلى وجود أثر سلبي للقلق على دافع الطلبة للتعلم، كدراسة (Caymaz & Aydin, 2021)

و(Vaillancourt et al., 2021)، حيث توصلت الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين القلق والدافع للتعلم، فكلما ارتفع القلق لدى الطالب انخفضت لديه الدافعية للتعلم، وأثر على تحصيله الأكاديمي. وعلى الرغم من معاناة الطالبات من ارتفاع القلق لديهن من جائحة كورونا، إلا أنه لم يؤثر على دافعيتهن للتعلم، لذا كان تركهن المدرسة أو تأخير الدراسة خياراً مستبعداً. وقد يكون طموح الطالبتين (أ.غ) و(خ) كما سبق الإشارة له، وتطلعاتهما المستقبلية للمرحلة الجامعية كطالبتين في سنة التخرج ساهم في زيادة دافعيتهن للعودة إلى المدرسة رغم مشاعر القلق التي تجتاحهما بسبب الأوضاع الحالية.

وتفردت الطالبة (ف) برغبتها في تأجيل الدراسة أو التحويل لمنزل، ولكنها أكملت بسبب رفض أهلها لهذه الفكرة خوفاً أن يتأثر مستواها الدراسي. وذكرت دراسة (Aucejo et al., 2020) أن الكثير من الطلبة أخرجهم وعدد آخر قرروا الانسحاب من الفصل الدراسي بسبب فيروس كورونا. لذا قد يعود السبب خلف رغبة (ف) في تأجيل الدراسة أو تحويلها إلى منازل إلى خوفها من الاختلاط بالطالبات في الفصل، بالإضافة إلى خوفها من تكرار الإصابة بفيروس كورونا، كما لوحظ على الطالبة رغبتها الشديدة بالانسحاب من أي وضع يكون فيه تجمع، كما سبق الإشارة إلى تركها الدراسة في المعهد الإنجليزي بسبب عدد الطلبة الكبير في المكان مما سبب لها القلق والخوف فاختارت تركه وعدم اكمال دراستها فيه.

المشاركة في الأنشطة الصفية الجماعية:

أظهرت المقابلات فروقاً في رغبة الطالبات ورضاهن عن المشاركة في الأنشطة الصفية الجماعية، فالطالبتان (خ) و(أ.غ) لا تمانعان المشاركة شرط المحافظة على مسافة آمنة وارتداء الكمامة، وقد يرجع سبب تقبلهما إلى رغبتهما بالتفاعل الصفّي مع المعلمة والطالبات والذي هو روح الدراسة الحضورية على حد قولهما، ولكن حتى مع تقبلهما المشاركة في الأنشطة الصفية الجماعية في هذه الظروف إلا أنهما حريصتان على المحافظة على الإجراءات الاحترازية من تعقيم ومحافظة على ارتداء الكمامة. ويمكن أن يكون تلقيهما جرعتين من لقاح كورونا أشعرهن بالقليل من الحماية من الإصابة بالعدوى، فقد أشارت (أ.غ) إلى أن لقاح كورونا بالإضافة إلى اللقاحات الموسمية زاد مناعتها، وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة (Bsoul, 2022) التي أسفرت عن أن 80% من عينة الدراسة يشعرون بالأمان في ممارسة الأعمال بشكل معتدل بعد تلقيهم اللقاح.

فيما أبدت (أ.ع) عدم تفضيلها للمشاركة في الأنشطة الجماعية فذلك يشعورها بالقلق، ولكنها تضغط على نفسها وتشارك زميلاتها كي لا تتأثر درجاتها، بينما ترفض (ف) المشاركة بشكل قاطع وتخلق الاعذار لتجنبها، وفسرت دراسة (Balkhi et al., 2020) هذا السلوك بأن تبني سلوكيات نفسية جديدة كتقليل الاتصال الجسدي وإلغاء الخطط والاهتمام بغسل الأيدي هدفه الحماية من فيروس كورونا، وهذا ما أشارت إليه الطالبة (ف) عند رفضها للأنشطة الصفية الجماعية بأنها لا تحب الأنشطة التي تكون فيها مبادلة أوراق أو تكون طالبات المجموعة قريبات من بعضهن لأنها تخشى أن تصاب بفيروس كورونا.

الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني:

تفضل الطالبتان (أ.ع) و(ف) الدراسة عن بعد؛ بُعداً عن التجمعات التي تُسهل نقل المرض وانتشاره بسرعة، خاصة مع عدم التزام الطالبات بالإجراءات الاحترازية، وهذا يتفق مع دراسة ديباجه (2022) التي توصلت إلى امتلاك الطلبة اتجاهات إيجابية نحو التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا. بينما ترى (خ) عدم وجود فرق بين الدراسة عن بعد والدراسة حضورياً، وترى (أ.غ) أن الدراسة عن بعد أفضل لأنه يقلل من انتشار الفيروس، لكنها تُفضل الدراسة حضورياً، وتبرر ذلك بأنها لم تتمكن من استيعاب شرح المعلمة من خلف الشاشة، واختلاف طريق الشرح والاختبارات أثر عليها، وهذه النتيجة توافق ما جاء في دراسة (Abbasi et al., 2020) التي درست تصورات

الطلبة نحو التعليم الإلكتروني أثناء الحجر، وتوصلت إلى أن هناك اتجاهات سلبية نحو التعليم الإلكتروني بسبب عدم التفاعل وجهاً لوجه بين الطالب والمعلم.

• نتائج السؤال الثالث: "كيف أثر القلق النفسي من جائحة كورونا على الصحة الجسمية لطالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟"

تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال تحليل المقابلات وملاحظات المعلمات، وفيما يلي عرض لأبرز النقاط التي تم التوصل لها من خلال عملية جمع البيانات وتحليلها:

مناعة الجسم:

كان هناك اختلاف في الأثر الذي تركه فيروس كورونا على صحة الطالبات الجسمية، فذكرت (أ.ع) و (أ.غ) بأن الجائحة لم تؤثر على مناعتهما، أما (خ) و (ف) فشعرتا بانخفاض كبير وملحوظ في مناعتهما، فذكرت (خ) أنها أصبحت تصاب بالزكام كثيراً وتشعر بالتعب مقارنة بحالتها قبل عودة الدراسة حضورياً، ولاحظت المعلمات ضعف مناعة الطالبة (ف) وعلقن على غيابها المتكرر بسبب المرض، كما نوهت لذلك أثناء المقابلة وذكرت أن أحد أسباب حرصها الشديد هو ضعف مناعتها.

وقد يعود سبب ضعف المناعة إلى العلاقة الوطيدة بين الصحة النفسية والجهاز المناعي، فالجهاز المناعي يتأثر بالحزن والضغط والقلق والاكتئاب والمشاعر السلبية، فقد ذكر الدكتور عبد اللطيف الحمادة أن سيطرة القلق والخوف على الإنسان بسبب أخبار انتشار كورونا تضعف الجهاز المناعي مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالفيروسات (شكل، 2020). وأشار عبد الباقي (2020) إلى إن الخوف والهلع يؤديان إلى ضعف المناعة فيصبح الجسد عرضة للإصابة بالفيروسات، فعندما يعاني الفرد من ضعف في جهازه المناعي يكون أكثر عرضة للخطر والإصابة بالعدوى، وكذلك تقل لديه القدرة على مقاومة الفيروس ويصبح أكثر خطورة على أعضاء الجسم (rush, n.d).

الطاقة الجسمية:

اتفقت الطالبات على شعورهن بانخفاض شديد في طاقتهم الجسمية، وأرجعن سبب الشعور بالتعب والكسل هو المكوث الطويل في المنزل خلال فترة الحجر وفترة الدراسة عن بعد، فوصفت (خ) انخفاض طاقتها الجسمية بأنها أصبحت لا تستطيع إنجاز مهامها اليومية في الوقت المناسب كما كانت سابقاً، وذكرت (ف) أنها كانت تحب الحركة في الماضي بعكس الآن، وتجدر الإشارة إلى أن الطالبة (ف) انتقلت من منزلها وقد يكون لتغيير بيئتها علاقة بشعورها بتغير طاقتها الجسمية وتركها رياضة المشي، وشعرت الطالبتان (أ.ع) و (أ.غ) بتحسّن قليل في طاقتهم الجسمية بعد عوده الدراسة حضورياً.

ويمكن أن يعود سبب الشعور بانخفاض الطاقة الجسمية راجع لتداعيات أزمة كورونا وما فرضته من تباعد وحجر منزلي وتحول التعليم من الحضوري إلى التعليم عن بعد، مما أدى إلى الشعور بالكسل والتعب وقلة الحركة، وذكر مهيار (2021) عدداً من أعراض القلق الجسمية، منها: الدوار والشعور بالإرهاق والصداع والأرق والألم العضلية ومشاكل في الجهاز الهضمي وتغيرات في الشهية وزيادة أو نقصان. وذكر عبد العال (2008) أن من أشهر أعراض القلق هو الشعور بالتعب الدائم.

الأعراض الجسمية:

لم تظهر على الطالبات أي أعراض جسمية متزامنة مع انتشار فيروس كورونا عدا الطالبة (ف) التي ذكرت بأنها أصبحت تشعر بالصداع والدوار المستمر بعد إصابتها بفيروس كورونا، وزاد الصداع بعد إصابتها الثانية. وفسرت

دراسة (Fernández et al., 2021) هذه الأعراض على أنها أعراض ما بعد الإصابة بفيروس كورونا، فيصاب الأفراد بعد التعافي من فيروس كورونا بأعراض جانبية كالصداع والتعب واستمرار فقدان الشم، وقد تستمر هذه الأعراض لفترة أطول حتى بعد الشفاء من فيروس كورونا. وقد تكون إصابة الطالبة بفيروس كورونا أثرت على جوانب مختلفة لديها من ناحية طاقتها الجسمية ونشاطها ومناعتها أيضاً، فزاد قلقها من فيروس كورونا لما رآته من آثار سلبية على صحتها الجسمية.

الاشتباه بالإصابة بكورونا:

أشارت دراسة المطوع وآخرون (2021) إلى أن هناك علاقة طردية بين توهم المرض والقلق والاكتئاب، فرغم التزام الأفراد بالإجراءات الاحترازية، إلا أنهم يعتقدون أنهم مصابون أو حاملون المرض فنجدهم غالباً منعزلين عن الآخرين. وهذا كان حال الطالبات الأربع، ففي حال شعورهن بأعراض انفلونزا فإنهن يعتقدن أنهن مصابات بفيروس كورونا، رغم أن الطالبتين (خ) و(أ.غ) لم تصبا بفيروس كورونا من قبل، ولكنهما عندما تشعان بأعراض الانفلونزا تشكان أنهما مصابتان بفيروس كورونا، وأصيبت (أ.ع) بفيروس كورونا مره واحدة وعبرت عن فترة إصابتها بالخفيفة المتعبة، وأما (ف) فأصيبت مرتين بفيروس كورونا وذكرت أنها تسرع للفحص عند شعورها بأعراض انفلونزا. وتشير دراسة (Cai et al., 2020) إلى أن إمكانية الإصابة بفيروس كورونا مرة أخرى تُشعر المتعافي بالتوتر والقلق والخوف، لذا نلاحظ أن القلق من فيروس كورونا لدى الطالبة (ف) واضح بشكل أكبر من باقي الطالبات، بسبب الأعراض الشديدة التي عانتها نتيجة إصابتها بفيروس كورونا، لذا تُكرر باستمرار أنها لا تريد أن تشعر بنفس الألم والمعاناة مرة أخرى، بالإضافة إلى مناعتها الضعيفة التي تجعلها عرضة للإصابة بالعدوى.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "ما السلوكيات الناتجة عن القلق النفسي من جائحة كورونا لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد عودة الدراسة حضورياً؟
فيما يلي مناقشة لأهم السلوكيات التي تأثرت بسبب الجائحة، والتي تم التوصل لها من خلال المقابلة وملاحظات الباحثتان بالإضافة إلى ملاحظات المعلمات:

الالتزام بالإجراءات الاحترازية:

التعقيم وغسل اليدين:

تعد المبالغة في غسل اليدين واستخدام المعقمات من الآثار السلبية على سلوكيات الأفراد في فترة جائحة كورونا (عبد الفتاح وآخرون، 2021)، ويوافق هذا ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة، فقد انتهج الطالبات الأربع طرق متشابهة وصارمة بالنسبة لهن في أسلوب التعقيم يشعرن بالأمان باتباعها، فالطالبات يحملن المعقم دائماً لتعقيم أيديهن باستمرار، خاصة بعد المصافحات أو تبادل الأوراق مع الزميلات أو المعلمات أو بعد استخدام مرافق المدرسة العامة، وتضيف (أ.غ) إحضارها صابونها الخاص إلى المدرسة بالإضافة إلى أهمية وجود المعقم معها، لأن الصابون الموجود في المدرسة يستخدمه الجميع، وتغسل يديها بالصابون في كل فرصة تتاح لها.

وعلق الفردان (2021) على ما يسمى بمرض المعقمات وهو الاستخدام المفرط للمعقمات بسبب الخوف من الإصابة بفيروس كورونا. وقد لوحظ على الطالبات المبالغة في استخدام المعقم خلال اليوم المدرسي، بسبب شكهن بما حولهن، وينتابهن الشعور بالقلق من التعامل مع شخص مصاب أو لمس شيء استخدمه شخص مصاب قبلهن. والاستخدام المفرط للمعقم قد يلحق أضراراً بالجلد ويمكن أن يعرض اليدين لحساسية الأشعة فوق بنفسجية (الطبي، 2020)، لكن الطالبات يجدن في استخدامه السلاح الذي يحمين من الإصابة بفيروس كورونا، وتعد مبالغة

الطالبات في استخدام المعقم وغسل اليدين في المدرسة دون المنزل دليلاً واضحاً على تأثرهن بوجودهن في المدرسة في ظل الجائحة.

الامتناع عن المصافحة والاحتضان:

تحافظ الطالبات على الإجراءات الاحترازية من تباعد جسدي وعدم المصافحة أو احتضان، فتجنبت (أ.غ) و(خ) مصافحة أو احتضان صديقاتهما تماماً، وتمتنع (ف) و(أ.ع) عن البدء في المصافحة، لكن لو صافحهما أحد فإنهما تعقمان يديهما مباشرة بعد ذلك. وتشير نتائج دراسة (Arceo et al., 2021) التي سعت إلى فهم السلوكيات الوقائية في ظل جائحة كورونا إلى أن عدم المصافحة واللمس كانت من أكثر السلوكيات الوقائية التي حرص عليها المشاركون في الدراسة. وامتناع الطالبات عن المصافحة نابع من قلقهن من العدوى بفيروس كورونا، واضطرارهن للمصافحة يتبعه التعقيم، لكن الطالبات لا يرفضن المصافحة بشكل صريح لأنها من السلوكيات المعتادة بين المسلمين.

الالتزام بارتداء الكمامة:

لاحظت المعلمات حرص جميع الطالبات المشاركات في الدراسة على ارتداء الكمامة دائماً في المدرسة وعدم إزالتها أبداً، وعبرت الطالبات عن تشدهن بالحفاظ على الكمامة، فلا تنزع (أ.ع) الكمامة حتى أثناء تناول الطعام، كما ظهر حرص (خ) على ارتداء الكمامة من خلال حرصها على زميلاتهن أيضاً بإحضار كمامات احتياطية معها لإعطائهن للطالبات اللاتي ليس لديهن كمامة، وهذا يدل على امتلاكها مسؤولية اجتماعية.

ويدل التزام الطالبات الأربع على وعيهم بأهمية الكمامة في منع انتقال العدوى، وقد ذكرت دراسة (Ahmad & Zuber, 2021) أن ارتداء الكمامة لا يقلل خطر الإصابة بفيروس كورونا فقط، ولكنه يقلل من انتشار الفيروس بنسبة 85%. وتشير دراسة (Samuels et al., 2021) إلى أن ارتداء الأقنعة وغسل اليدين والتباعد الجسدي ضرورية لتقليل مخاطر التلوث والمرض إلا أنها قد تساهم في زيادة أعراض الوسواس القهري ورهاب التلوث. لذا يمكن أن يكون قلق الطالبات ناتج عن مبالغتهم في اتباع الإجراءات الاحترازية، فساعدت هذه المبالغة على تعزيز شعورهن بالتهديد من العدوى.

روتين تناول الطعام ومشاركته:

حرص المشاركات في الدراسة على تناول الطعام لوحدهن، فتنتظر (أ.غ) خروج الطالبات من الفصل في وقت الفسحة لتتناول طعامها، وتعقم (خ) طاولتها وتتناول الطعام لوحدها. وتطرقت دراسة (Tribst et al., 2021) إلى التغيرات التي طرأت على العادات الغذائية لدى عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود عدد من عينة الدراسة لم يكونوا مدركين لخطر انتقال العدوى أثناء تناول الطعام، بينما المشاركات في هذه الدراسة كن واعيات لإمكانية إصابتهن بالمرض خلال تناولهن الطعام مع أحد.

كما أجمعت المشاركات على أنهن لا يأخذن طعاماً من أحد وقد رفضن ما قدمت الباحثتان من شوكولاتة وماء، واستثنيت الطالبة (خ) المشروبات بشرط أن تكون في أكواب ورقية جديدة. فحرصت الطالبات على عدم أخذ الطعام من أحد رغم عدم وجود إثبات لنقل الطعام ذاته للعدوى، فبحسب ما ورد في مقال نُشر على CNN العربية (2020) فقد أشار الخبراء إلى أن الأدلة على انتقال فيروس كورونا من الأطعمة أو حافظات الطعام قليلة، فلم تسجل أي إصابة منقولة من خلالهما، ولا يعتبر الطعام ناقل رئيسي للفيروس. لكن قلق الطالبات يدفعهن لعدم مشاركة أحد الطعام أو أخذ الطعام من أحد.

استخدام الأماكن العامة في المدرسة:

تحرص الطالبات على التعقيم جيداً بعد استخدام الأماكن العامة في المدرسة، فتمسك (ف) الأشياء بالمناديل ثم إذا انتهت من استخدام المكان تعقم يديها، وتضيف (أ.غ) أنها تعقم يديها مرة أخرى عند عودتها إلى الفصل، وذكرت (خ) أنها لا تستخدم دورات المياه أبداً في المدرسة.

ويتضح مما سبق أن الطالبات واعيات بخاطر انتقال العدوى في الأماكن العامة كدورات المياه والمعامل والمكتبة، وتذكر دراسة (Dancer et al., 2021) أن الأوبئة يمكن أن تنتقل من الأماكن العام كدورات المياه بسبب الاستخدام المتكرر من قبل العديد من الأفراد، كما أنها تحتوي على الكثير من مواقع اللمس كالمقابض والأقفال والصنابير وغيرها، ويمكن أيضاً أن تنتقل العدوى من العاملين على نظافتها، لذا تحرص المشاركات في هذه الدراسة أشد الحرص أثناء استخدام الأماكن العامة.

ردود فعل الطالبات تجاه من يسعل أو يعطس بجوارهن:

عبرت الطالبة (أ.ع) عن شعورها بالقلق لو عطست إحدى الطالبات أو سعلت بجوارها، وبررت شعورها بالقلق بأنها لا تعلم هل سعال الطالبة أو عطاسها من أعراض كورونا أم لا، وتبتعد (أ.غ) عن الطالبة، حتى لو كانت ترتدي الكمامة أو غطت فمها أثناء العطاس، وأما (خ) فتبادر بسؤالها وتحاول معرفة إذا كانت الطالبة مريضة أم لا، وتنصحها بالفحص للتأكد، وتكتفي (ف) بتنبه الطالبة ألا تكررهما.

يعد العطاس والسعال فعل طبيعي ليس بالضرورة أن يدل على مرض معين، لكن بسبب جائحة كورونا أصبح بعض الأفراد يخشى منه ويعتبره أحد مؤشرات الإصابة بفيروس كورونا، ويشير (Bouayed, 2022) إلى أن الأفراد يخلطون بين العطاس والسعال الحميد والموبوء، لذا قد يبدي البعض ردة فعل سلبية ويتصور أن هذا العطاس أو السعال معدي، ويمكن أن يكون هذين الفعلين مصدر إخراج في الأماكن العام حيث يُنظر إليها على أنها إشارات تدل على خطر العدوى. وهذا بالفعل ما تشعر به الطالبات تجاه من يعطس أو يسعل بجوارهن، ويعتبرن هذا الفعل مؤشراً على احتمالية الإصابة.

رضا الطالبات عن تطبيق الإجراءات الاحترازية في المدرسة:

لم تكن المشاركات راضيات عن مستوى تطبيق الإجراءات الاحترازية في المدرسة، فعدم توفر الكمامات والمعقم بشكل دائم في المدرسة شكل عبئاً على الطالبات في إحضار معقمات وكمامات احتياطية معهن. كما شعرن بعدم الراحة تجاه قلة حرص المعلمات على اتباع الإجراءات الاحترازية.

وقد يكون السبب خلف عدم رضا الطالبات عن مستوى تطبيق المدرسة للإجراءات الاحترازية هو قلقهن الذي يؤدي بهن للمبالغة في اتباع الإجراءات الاحترازية بدقه عالية ولا يقبلن التهاون فيها، كما أشارت دراسة (Wong et al., 2020) إلى أن هناك علاقة طردية بين القلق العالي وزيادة التدابير الاحترازية، ولهذا السبب تعتقد الطالبات أن الدراسة عن بعد أفضل من هذه الناحية، حيث يكون الجميع في أمان بمنزلهم محافظين على التدابير الوقائية المعتادة.

طريقة الطالبات في تخفيف القلق والشعور بالاسترخاء:

بالإضافة إلى اللجوء للأسرة وطلب المساعدة للتعامل مع القلق من فيروس كورونا، اتبعت الطالبات أساليب متعددة لتخفيف قلقهن، فتتجنب الطالبة (ف) ما يمكن أن يسبب لها العدوى ولا ترتاح حتى تعقم يديها وما حولها، وتضيف (خ) بأن دعاء والدتها يشعرها بالطمأنينة. وتذكر (أ.ع) نفسها بأنه لن يصيبها إلا ما كتب الله لها، وهذا يدل على تأثيرها بنصائح والديها لها بالتوكل على الله، وتشابهها (أ.غ) التي تذكر نفسها بأن الموت مصير كل فرد، وأن هناك من أصيب وتعافى من فيروس كورونا.

ومما سبق، لوحظ على الطالبات اللجوء للأسباب الدينية التي لها دور في التغلب على القلق النفسي كما توصلت له نتائج دراسة (Amrai et al., 2011) ودراسة (Forouhari et al., 2019)، فهناك علاقة بين التوجه الديني والقلق والاكتئاب، فمع زيادة التوجه الديني ينخفض الشعور بالاكتئاب والقلق، فالالتزام الديني يساعد على تطوير الصحة النفسية؛ لذا أوصت الدراسات بتعزيز القيم الدينية لدى الطلبة. ومن الملاحظ على الطالبات قيام الوالدين بتعزيز القيم الدينية لديهن من توكل على الله مع الأخذ بالأسباب، ولا يمكن إنكار دور المناهج الدينية في المدارس، فهي تساعد على تعزيز القيم الدينية لدى الطالبات. كما أن التوكل والإيمان بالقضاء والقدر يخفف الخوف والقلق، ويجد البعض راحتهم النفسية في الأخذ بالأسباب من تعقيم وابتعاد عن المصادر التي قد تكون ناقلة للعدوى.

وأما عن الأنشطة التي تشعر الطالبات بالاسترخاء عند ممارستها فذكرت الطالبة (خ) الطهي، ووجدت (أ.غ) تأثيراً إيجابياً لتنظيم النوم وممارسة الرياضة على صحتها النفسية، وأشارت (ف) أنها مارست المشي في وقت ما ثم تركته بسبب انتقالها من منزلها، وتجد (أ.ع) متابعة المسلسلات ولعب الألعاب الإلكترونية أنشطة تبعدها عن القلق والتفكير. وقد ذكرت دراسة (Ferguson et al., 2021) العديد من استراتيجيات المواجهة التي اتبعها المراهقون لتخفيف الآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا والمفيدة للصحة العقلية، كالقيام بالتمارين الرياضية والطبخ ومتابعة التلفاز.

متابعة أخبار كورونا:

اعتبرت الطالبة (أ.غ) متابعة أخبار كورونا أمراً بديهياً يفعله الجميع، وتوافقها (خ) و(ف) في ذلك. فتهتم الطالبات الثلاثة بأعداد المصابين وتُحزنهم أعداد المتوفين بسبب هذا الفيروس، وتربط (خ) اهتمامها بمتابعة أخبار كورونا بمستوى حرصها، فكلما زادت نسبة الإصابات زاد حرصها في اتباع الإجراءات الاحترازية، وأما (أ.ع) فذكرت أنها لا تتابع أخبار كورونا كي لا تزيد من قلقها.

وقد يكون متابعة الطالبات لأخبار كورونا أحد مسببات القلق، حيث ذكرت دراسة (Lin, 2020) أن متابعة أخبار كورونا من إصابات ووفيات تعد أحد مسببات الخوف والقلق تجاه فيروس كورونا، فمتابعة هذه الأخبار يعرض الفرد للضغوط وبالتالي يشعر بالخوف والقلق. واهتمام الطالبات الثلاثة بأخبار جائحة كورونا نابع من قلقهن من هذا الفيروس وليس فضولاً منهن بمعرفة أخبار الجائحة ومستجداتها، وأما الطالبة (أ.ع) فقد يعود سبب عدم اهتمامها هو حرص والديها على إبعادها عن مصادر القلق من فيروس كورونا كما ذكرت.

الخاتمة.

في ظل تخفيف الإجراءات الاحترازية وعدم التزام العديد من الطالبات بها في المدرسة، لاحظت الباحثتان التزام الطالبات المشاركات في هذه الدراسة الشديد بها من ارتداء الكمامة طوال اليوم الدراسي، والمحافظة على التباعد الاجتماعي والاستخدام المستمر للمعقم، وهذا لفت أنظار معلماتهن لهن كما ذكرن في ملاحظتهن، رغم اعتياد الكثير من الطالبات على الدراسة حضورياً في ظل ظروف الجائحة، إلا أن المشاركات في الدراسة تأثرن من عدة جوانب وشعرن بالقلق الشديد من الإصابة بالعدوى بسبب قضاء الوقت وسط تجمعات الطالبات.

وبالخط من خلال ما تم عرضه أن أكثر جانب تأثر هو سلوكيات الطالبات المشاركات في الدراسة التي أثرت على علاقاتهن الاجتماعية، فحرص الطالبات الشديد على الالتزام بالإجراءات الاحترازية أثر على علاقاتهن ببعض من حولهن كأصدقائهن اللاتي لم يلتزم بالإجراءات الاحترازية. كما تتضح صورة القلق من فيروس كورونا في أسلوب الطالبات في التعقيم المستمر والمبالغ فيه، ليشعرن بالراحة، بالإضافة إلى خوفهن من احتمالية إصابة الطالبات من حولهن بفيروس كورونا وقلقهن لو عطس أحد أو سعل بجوارهن، وتفكيرهن باحتمال إصابتهن بفيروس كورونا لو أصبن بأعراض انفلونزا، كل هذا يشير إلى وجود قلق من فيروس كورونا لدى الطالبات.

ويمكن إرجاع السبب في قلق الطالبات من فيروس كورونا إلى قلقهن على أسرهن من العدوى، إما بسبب ما يمكن أن يعانونه من آلام لو أصيبوا بفيروس كورونا، أو بسبب وجود أفراد يعانون من الأمراض المزمنة. ويمكن أن يكون الخوف من الموت، والخوف من الشعور بالألم عند الإصابة أحد أسباب قلق الطالبات من فيروس كورونا. ومع هذا لم يتأثر مستوى الطالبات الأكاديمي سلباً، ويدل على ارتفاع دافعهن للتعلم حتى مع شعورهن بالقلق في اليوم المدرسي.

التوصيات والمقترحات.

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثتان وتقرحان الآتي:

1. التوسع في تكثيف الإرشاد النفسي للتعامل مع حالات القلق النفسي من جائحة كورونا من قبل إدارة المدرسة.
2. توعية الطلبة بآثار جائحة كورونا على الجوانب النفسية والاجتماعية.
3. تزويد المدارس بمختصين نفسيين واجتماعيين لتقديم الدعم المنشود للطلبة.
4. تصميم برامج إرشادية لتخفيف القلق النفسي لدى الطلبة.
5. إعداد برامج إرشادية للآباء والأمهات بهدف التوعية بالقلق النفسي من جائحة كورونا وكيفية التعامل معه.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو العينين، حنان عثمان محمد. (2021). برنامج إرشادي لتعزيز الصحة النفسية وقياس أثره في خفض أعراض القلق من كورونا لدى عينة من أسر مرضى فيروس كورونا بمدينة نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع، (67)، 87 – 106.
- بن زيان، مليكة؛ زيات، وسيلة؛ وزيتوني، نسيبة. (2020). العزلة الاجتماعية بسبب جائحة كورونا كوفيد-19 وانعكاساتها على الصحة النفسية والجسدية للفرد. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية: مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، (3)، 246 – 262.
- جاسم، عبد السلام جودت. (2009). مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (1)، 330 – 352.
- خليدة، مهيرة. (2021). تداعيات أزمة كورونا والحجر الصحي على الصحة النفسية على الفرد. المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، (16)، 467 – 490. <https://2u.pw/RGCpl>
- خليل، فاطمة. (2020، مارس 15). كيف تتعامل مع القلق النفسي الناتج عن مخاوف الإصابة بفيروس كورونا؟. اليوم السابع. <https://www.youm7.com/story/2020/3/15/4672190>
- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد. الحسنى، عيسى صالح حمد. الصواعي، فيصل خلفان خميس. (2020). مستوى قلق فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى عينة من طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية في سلطنة عمان. مجلة العلوم والتربوية والنفسية، 4 (42)، 54-68. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.E280520>
- زهران. حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط4). عالم الكتب.
- سند، أمجاد. (2021، سبتمبر 6). الأسرة والمعلمون داعم الطلاب الأول ضد قلق «العودة الآمنة». اليوم. <https://lym.news/a/6346775>
- سنوسي بومدين، جلولي زينب. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي، (2) 56 – 80. <https://2u.pw/wk4mo>
- سويفي، غادة. (2021). دور فنيات علم النفس الإيجابي في الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدى بعض أسر أطفال الروضة وأثره على الهناء النفسي لديهم. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. (3)، 1150-1293.

- شكل، أيمن. (2020، مارس22). استشاري بالطب النفسي: الخوف من "كورونا" يضعف الجهاز المناعي. الوطن. <https://cutt.us/XefSM>
- الشهومي، ياسر، وغزالي، محمد. (2021). التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا: دراسة مقارنة بين سلطنة عمان والمملكة المغربية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية: مركز رقاد للدراسات والأبحاث، 10 (2)، 258- 274. <http://search.mandumah.com/Record/1190325>
- صالح، زينب، عباس، نوال، امويح، سهام. (2020). الخوف الاجتماعي وجائحة كورونا. جامعة بغداد. <https://www.researchgate.net/publication/343986355>
- عبد الفتاح، فيصل. أبو هلال، ماهر. دودين، حمزة. علاء الدين، جهاد. البحرائي، منى. العتوم، عدنان. (2021). الآثار النفسية لجائحة كورونا (كوفيد 19) على المواطن العربي واستجاباته لها" (دراسة مسحية مستعرضة في عدة دول عربية). دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 48(3)، 50- 74.
- عامر، علا. (2020، يوليو 8). «فوبيا» كورونا تطرق الأبواب.. الأرق والخفقان والوسواس.. شكاوى العيادة النفسية بعد الحجر والعزل. الأهرام. <https://gate.ahram.org.eg/daily/News/769283.aspx>
- عبد الحفيظ، مي. (2019). دور المرشد النفسي في الحد من قلق المستقبل لدى طلاب جامعة النيلين. [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- عبد العال، السيد محمد عبد المجيد. (2008). القلق: مفهومة – تفسيره. مجلة كلية التربية بالمنصورة. 1(68)، 384- 400. <http://search.mandumah.com/Record/70171>
- العظامات، عمر، خالد، محمد. (2020). الدعم النفسي الأسري وعلاقته بقلق الإصابة بفيروس كورونا لدى عينة من المراهقين في محافظة المفرق. مجلة منتدى الأستاذ. 16 (2)، 30- 53.
- فتوح، ماهيتاب. (2021، يناير10). القلق النفسي عند المراهقين | ابني المراهق لا تقلق! تمكن. <https://tamkiin.com>
- الفردان، ياسمين. (2021، مارس22). ارتفاع نسبة الأمراض النفسية في عُمان خلال 2020 بسبب كورونا. اندبندنت عربية. <https://www.independentarabia.com/node/202826>
- القرشي، حامد. (2022، فبراير9). ثلثا المعلمين بالسعودية: تحصيل الطلاب زاد خلال التعليم عن بعد. العربية. نت. <https://2u.pw/liicE>
- قلق من «عودة الحياة». (2020، مايو 30). الوطن. <https://www.al-watan.com/news-details/id/232771>
- المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (2020). <https://2u.pw/BbtuU>
- المطوع، محمد حسن. جلال، احمد سعد. الجنيد، فايزة احمد. الجنيد، شيخة احمد. (2021). توهّم المرض والقلق والاكتئاب لدى عينة من مصابي فيروس كورونا (كوفيد-19) وأصحاب الحجر الصحي والعزل الذاتي المنزلي بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22(1)، 9- 47. <http://search.mandumah.com/Record/1168279>
- منظمة الصحة العالمية. (2021). <https://2u.pw/HYuUu>
- مهيار، هبة. (2021، نيسان7). تعرف على أعراض القلق الجسدية. ويب طب. <https://2u.pw/Ggz4D>
- هاشم، رضا محمد حسن. (2021). الآثار الاجتماعية والنفسية لجائحة كورونا على الأسرة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بعمادة السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بالدمام. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(2)، 121 – 160. <https://2u.pw/MmStQ>
- هل ينتقل فيروس كورونا عن طريق الطعام؟ خبراء يجيبون. (2020، سبتمبر8). CNN بالعربية. <https://2u.pw/Mh2MO>

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Abbasi, S., Ayoob, T., Malik, A., & Memon, S. I. (2020). Perceptions of students regarding E-learning during Covid-19 at a private medical college. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(COVID19-S4), S57S61. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2766>.
- Ahmad, Z., & Zuber, N. (2021). Masks and respirators to prevent SARS CoV-2 transmission: types, protection, when to use and spotting the fake. *JMS SKIMS*, 24(1) : <https://doi.org/10.33883/jms.v24i1.798>.

- Alemany-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the Perception of Academic Self-Efficacy, State Anxiety, and Trait Anxiety in College Students. *Frontiers in psychology*, 11, 570017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017>.
- Amrai, K., Zalani, H. A., Arfai, F. S., & Sharifian, M. S. (2011). The relationship between the religious orientation and anxiety and depression of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 613-616.
- Arceo, E., Jurado, J. E., Cortez, L. A., Sibug, N., Sarmiento, G. L., Lawingco, A. C., Carbungco, C., & Tiongco, R. E. (2021). Understanding COVID-19 preventive behavior: An application of the health belief model in the Philippine setting. *Journal of education and health promotion*, 10, 228. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1441_20.
- Aucejo, E. M., French, J., Ugalde Araya, M. P., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of public economics* 191. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104271>.
- Balkhi, F., Nasir, A., Zehra, A., & Riaz, R. (2020). Psychological and behavioral response to the coronavirus (COVID-19) pandemic. *Cureus*, 12(5), 1-12.
- Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of research on adolescence: the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. <https://doi.org/10.1111/jora.12668>.
- Bsoul, E. A., & Loomer, P. M. (2022). COVID-19 vaccination experience among United States dental professionals and students: Safety, confidence, concerns, and side effects. *PloS one* 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264323>.
- Canlı, D., & Karaşar, B. (2020). Health anxiety and emotion regulation during the period of COVID-19 outbreak in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(34), 513-520.
- Caymaz, B., & Aydin, A. (2021). An investigation of secondary school students' anxiety and motivation levels towards science course in terms of some variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(3), 13-27.
- Dancer, S. J., Li, Y., Hart, A., Tang, J. W., & Jones, D. L. (2021). What is the risk of acquiring SARS-CoV-2 from the use of public toilets?. *The Science of the total environment*, 792. <https://2u.pw/UNDzj>.
- De Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., Dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 106, 110171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>.
- Elsheshtawy, Eman. Qoura, Ahmed. AlRaisi, Amani. Golchinheydari, Sirous. Mahfouz, Alaa. Simon, Miriam. (2021). Impact of COVID-19 on Experiences of Anxiety, Depression, and Coping Ability in Oman. *The Arab Journal of Psychiatry*, 1, (38), 21 – 28. doi-10.12816/0058762.
- Fernández-de-Las-Peñas, C., Gómez-Mayordomo, V., Cuadrado, M. L., Palacios-Ceña, D., Florencio, L. L., Guerrero, A. L., ... & Arendt-Nielsen, L. (2021). The presence of headache at onset in SARS-CoV-2 infection is associated with long-term post-COVID headache and fatigue: A case control study. *Cephalalgia*, 41(13), 1332-1341.
- Forouhari, S., Hosseini Teshnizi, S., Ehrampoush, M. H., Mazloomi Mahmoodabad, S. S., Fallahzadeh, H., Tabei, S. Z., Nami, M., Mirzaei, M., Namavar Jahromi, B., Hosseini Teshnizi, S. M., Ghani Dehkordi, J., & Kazemitabae, M. (2019). Relationship between Religious Orientation, Anxiety, and Depression among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian journal of public health*, 48(1), 43–52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30847310/>.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian journal of psychiatry*, 62(5), 601–603. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_420_20.

- Jaap, A., Dewar, A., Duncan, C., Fairhurst, K., Hope, D., & Kluth, D. (2021). Effect of remote online exam delivery on student experience and performance in applied knowledge tests. *BMC medical education*, 21(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02521-1>.
- Keles, B. McCrae, N. Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Lee, A. T., Cheng, G. W., Lin, C., Wong, B. H., & Lam, L. C. W. (2021). Do people with mental health problems have lower adherence to precautionary measures in COVID-19 pandemic? A cross-sectional observational study in Hong Kong. *BMJ open*, 11 (8). <https://2u.pw/BmrzA>.
- Liao, J., Liu, L., Fu, X., Feng, Y., Liu, W., Yue, W., & Yan, J. (2021). The immediate and long-term impacts of the COVID-19 pandemic on patients with obsessive-compulsive disorder: A one-year follow-up study. *Psychiatry Research*, 306 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114268>
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-3.
- Mei, Q., Wang, F., Bryant, A., Wei, L., Yuan, X. and Li, J., (2021). Mental health problems among COVID -19 survivors in Wuhan, China. *World Psychiatry*, 20(1), pp.139-140.
- Park, H., Park, W., Lee, S., Kim, J., Lee, J., Lee, H. and Shin, H., (2020). Posttraumatic stress disorder and depression of survivors 12 months after the outbreak of Middle East respiratory syndrome in South Korea. *BMC Public Health*, 20(1). doi: 10.1186/s12889-020-08726-1.
- Pelaccia, T., & Viau, R. (2017). Motivation in medical education. *Medical teacher*, 39(2), 136-140.
- Radanović, A., Micić, I., Pavlović, S., & Krstić, K. (2021). Don't Think That Kids Aren't Noticing: Indirect pathways to children's fear of COVID19. *Frontiers in psychology*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635952>.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>.
- Samuels, J., Hologue, C., Nestadt, P. S., Bienvenu, O. J., Phan, P., & Nestadt, G. (2021). Contamination-related behaviors, obsessions, and compulsions during the COVID-19 pandemic in a United States population sample. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 155-162.
- Sinha, S. (2021). Effect of COVID-19 on Students Studying in the Secondary and Higher Secondary Level. *Space and Culture, India*, 8 (4),
- Sudre, C. H., Murray, B., Varsavsky, T., Graham, M. S., Penfold, R. S., Bowyeher, R. C., ... & Steves, C. J. (2021). Attributes and predictors of long COVID. *Nature medicine*, 27(4), 626-631.
- Tribst, A., Tramontt, C. R., & Baraldi, L. G. (2021). Factors associated with diet changes during the COVID-19 pandemic period in Brazilian adults: Time, skills, habits, feelings and beliefs. *Appetite*, 163, 105220. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105220>.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on anxiety in Chinese in University students. *Frontiers Psychology*, 11. [org/10.3389/fpsyg.2020.01168](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168).
- Welch, Ashley. (2022, MARCH23). Why You May Experience Social Anxiety as You Emerge from the Pandemic. *Healthline*. <https://2u.pw/GZ8ZZ>
- Wong, L.P., Hung, CC., Alias, H.A., Lee, T.S. (2020). Anxiety symptoms and preventive measures during the COVID-19 outbreak in Taiwan. *BMC Psychiatry* 20, 376. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02786-8>.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) Related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investing*, 17 (2), 175-176.