

فيروس كورونا وأثاره على الصحة النفسية لدى المتعلمين

أ. نجيب الصادق مسعود الشاوش
كلية الآداب الزاوية - جامعة الزاوية

ملخص البحث:

يعد فيروس كورونا من الفيروسات التي تسبب الكثير من الأمراض مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وغيرها، وقد تم اكتشاف هذا المرض في الصين، حين تفاجأ العالم بانتشار وباء (كورونا) ليصاب به الآلاف من الأشخاص في زمن قصير؛ مما أدى إلى عجز المستشفيات عن استيعاب الأعداد الكبيرة من المرضى والوفيات، الذين قضوا نتيجة أصابهم بهذا الفيروس القاتل، الذي أخذ ينتشر انتشار النار في الهشيم في كل دول العالم، ولذلك أعلنت الإجراءات الوقائية التي تمثلت في الإغلاق العام وحضر التجوال ليتم تعطيل شؤون الناس، فتغير مسار حياتهم الطبيعية وأثر سلباً على صحتهم النفسية، وزادت عندهم مشاعر القلق والخوف والضغوطات على الأفراد، لإتباعهم إجراءات لم يكونوا معتادين عليها مثل التباعد الاجتماعي، والحجر المنزلي. وتظهر أهمية البحث في توعية المسؤولين على العملية التعليمية بأهمية الصحة النفسية، والاهتمام ببنية النظام التربوي الذي تكون له انعكاسات واضحة على المناخ التعليمي، وتسليط الضوء على أسباب انتشار فيروس كورونا داخل المؤسسات التعليمية، وفتح المجال أمام المزيد من البحوث والدراسات حول فيروس كورونا، وما قد يخلفه من تداعيات على المجتمع. يهدف هذا البحث إلى التعرف بفيروس كورونا وبالصحة النفسية، كما يهدف على التعرف على أهم الآثار الناتجة عن انتشار فيروس كورونا على الصحة النفسية داخل المؤسسات التعليمية.

وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذا الموضوع.
كلمات مفتاحية: فيروس كورونا ، الصحة النفسية ، الحجر المنزلي ، الجائحة .

summary:

The Corona virus is one of the viruses that cause many diseases such as the common cold, acute respiratory infection, Middle East respiratory syndrome, and others. about accommodating large numbers of patients; the deaths who died as a result of being infected with this deadly virus; Which began to spread like wildfire, in all countries of the world, and therefore announced the preventive measures that were represented in the general closure, and the curfew was attended; to disrupt people's affairs; The course of their normal lives changes and negatively affects their mental health, and they have increased feelings of anxiety, fear and pressures on individuals because they follow measures they are not accustomed to, such as social distancing

The importance of the research appears in educating those responsible for the educational process about the importance of mental health, and paying attention to the structure of the educational system, which has clear repercussions on the educational climate, highlighting the causes of the spread of the Corona virus within educational institutions, and opening the way for more research and studies about the Corona virus and what it may leave behind. of repercussions on society.

The aim of this research is to introduce the Corona virus and mental health, and it also aims to identify the most important effects resulting from the spread of the Corona virus on mental health within educational institutions.

The researcher adopted the descriptive analytical approach in studying this subject.

Keywords: Corona virus, mental health, home quarantine, pandemic.

المقدمة:

يعد فيروس كورونا من عائلة الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس)، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)، وفي

عام 2019، اكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا، تسبب في تفشي مرض كان منشؤه في الصين، حيث فوجئ العالم على حين غرة بانتشار وباء (كورونا) ليصاب به في أيام معدودات ألاف من الأشخاص، وبما عجزت المستشفيات عن استيعاب أعدادهم؛ ناهيك عن الذين توفوا نتيجة أصابهم بهذا الفيروس القاتل، الذي أخذ ينتشر بسرعة نحو كل دول العالم، وفي ظل هذا الانتشار السريع للفيروس أعلن وعلى الفور بإجراءات وقائية قاسية من الإغلاق العام، وحضر التجوال وعدم الخروج إلا للضرورة؛ لتشل منظومة الحياة على كوكبنا بعد أن تم تعطيل شؤون الناس، لتتغير مسار حياتهم الطبيعية، ولتظهر بهذه الإجراءات الوقائية أنماط حياتية غير معتادة.⁽¹⁾

وهذا ما أثر تأثيراً سلبياً على (الصحة النفسية) للأفراد والمجتمع بما سببته الجائحة من ارتباك في السلوك والتصرف، وزادت عندهم مشاعر القلق والخوف، حيث أثرت هذه الضغوطات على مشاعر الناس جزاء إبتاعهم وسائل احترازية للوقاية من الإصابة بالعدوى كالتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي الذي فرض على المجتمعات بنطاق واسع، ومع انتشار الوباء وعجز الدوائر الصحية عن معالجة هذا الوضع الطارئ لعدم كفاية الإمدادات المالية واللوجستية لمعظم دول العالم المتحضر والمتأخر، التي كشفت عن عيوب النظام العالمي والدولي، حيث سقطت في مواجهة هذه الجائحة كل نظريات التخطيط الاستراتيجي لها، بعد أن تبين حجم التهميش وعدم وضع ضمن أولوياتها الخدمات الصحية والتربية والثقافية والفنية والاجتماعية والنفسية بقدر اهتمامها بالاقتصاد والصناعة والتجارة والمال والأرباح؛ لأنَّ جُلَّ الأنظمة العالمية همها الأكبر هو جمع الثروات حتى وإن كان على حساب صحة الفرد والمجتمع، ليدفع العالم ثمن هذا الخلل وسوء التخطيط، ليعيش تحت وطأة تجربة قاسية من الاختبار النفسي، ونتيجة هذه (العزلة) التي طوّقت كل المجتمعات البشرية بالوحدة والافتراق والتباعد الاجتماعي، عاش الأفراد تحت وطأة الاضطرابات النفسية القاسية بالإجهاد والأرق والقلق والتوتر والتردد، وسوء المزاج والإرهاق والعصبية والاكتئاب، وهذه الأحاسيس في العادة تزداد تقاماً مع الأزمات سواء مع الحروب أو مع انتشار الأوبئة؛ وكيف الحال ونحن نعيش اليوم أسوأ أزمة وبائية تواجه المجتمعات والأفراد، والتي تزداد أساساً لدى من يعاني من الأفراد من مشاكل نفسية أو لديهم اضطرابات سلوكية في صميم شخصياتهم، وحين تفرض (العزلة) و(التباعد الاجتماعي) فأمرهما لا محال سيزيد من معاناة للذين يعانون

من مشاعر الوحدة والعزلة، رغم أن (التباعد الاجتماعي) و(العزلة) التي أفرزت من قبل منظمات الصحة وفرضتها حكومات دول العالم في كل القطاعات والمؤسسات، ومن ضمنها المؤسسات التربوية والتعليمية كان ذو أهمية في تقليل الإصابات بفيروس (كورونا) وإبطاء انتشاره، وتقليل الضغط على الدوائر الصحية، وللمحد من انهيارها في حالة ارتفاع معدلات الإصابة، بكونها غير مهياة وتعاني من عجز في التمويل، والذي لا يمكن التعامل مع هكذا حالات وبائية واسعة الانتشار بكفاءة، ومع ذلك فأمر (التباعد الاجتماعي) و(العزلة) اتخذ رغم يقين خبراء الصحة النفسية والوقائية بكون اتخاذ هذا الأمر هو خيار صعب بين أمرين متضادين فخير (العزلة) و(التباعد الاجتماعي) له فوائد للمحد من الانتشار، ولكن له أضرار نفسية وسلوكية، وبخاصة لمن يعانون منها أساساً.⁽²⁾

يقتصر هذا البحث على التعريف بفيروس كورونا والآثار التي أدت إلى انتشاره، وكذلك التعرف على مفهوم الصحة النفسية وأهميتها وأهدافها، وعوامل تدهور الصحة النفسية والصحة النفسية وتأثيرها على الصحة الجسدية، وأيضاً التعرف على آثار فيروس كورونا على الصحة النفسية لدى المتعلمين في العملية التعليمية، الأمر الذي يحقق نجاح أهداف العملية التربوية والتعليمية.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في القلق الذي يسببه الانتشار الواسع لجائحة كورونا اليوم، ونحن نعيش إرهاب وباء هذا الفيروس القاتل، حيث تتفاقم أوضاعنا النفسية بما تنتاب في أعماقنا مشاعر الخوف والقلق من الإصابة بالفيروس، ومن آلام المرض ومن الحجر الصحي والخوف من فقدان المال؛ بسبب فقدان الوظائف والتفكير المقلق في كيفية توفير مستلزمات المعيشة، والقلق من الإغلاق التام لأغلب المؤسسات بما فيها المدارس والجامعات، فهذه حالات هي نوع من أنواع (فوبيا) تؤثر في سلوك الإنسان، الأمر الذي يغذي إرهاب القلق والسلوك الاحترازي مما يضاعف حالة الارتباب عنه بشكل مرعب، مما تعمق من حدة الأزمة النفسية للأفراد والمجتمع، وهو الأمر الذي يربك مستوى الشعور عند الإنسان، ويعمق تداعياته في سلوكه المستقبلي بعد أن يصبح مرضاً نفسياً وقع على الذات سيكون شديد التأثير، لذلك فصدمة انتشار فيروس (كورونا) تركت وستترك تداعيات سيكولوجية على الفرد والمجتمع، وما يرافقه من أعراض نفسية واجتماعية بدرجات متفاوتة

وحسب وقعها، فالحجر المنزلي و(التباعد الاجتماعي) و(تقيّد حركة الإنسان) هي ما تعمّق في ذات الفرد مشاعر القلق والضيق والتردد، والارتباك والملل والإحباط والتكدر، حيث أكّدت دراسة الخراز (2016) أنّ العزلة والتباعد الاجتماعي يزيد في ذات الشخص مشاعر العدوانية والانزعاج وفقدان التركيز، وهذا ما يعزّز في مشاعره التشاؤم وسوء الظن بالآخرين، وكل ذلك تفاقم من حالات النفسية الصعبة، والتي تقتضي متابعتها وعلاجها من قبل المختصين في علم النفس والطب النفسي الوقائي.⁽³⁾

كما أظهرت أيضاً الدراسة التي أجرتها نتيلي (2009) أنّ الحجر المنزلي والعزل عن الأهل والأقرباء والأصدقاء والأحباب، وتقيّد حرية الفرد كلها لها ارتدادات مرضية ونفسية، وقد تضاعف من حالات (انفصام الشخصية) بعد أن يأخذ الملل مأخذه من الأفراد في عزلتهم، لذلك ف(العوامل الاجتماعية) من العوامل المهمة التي لها تأثيرات نفسية لمن يخضع للحجر المنزلي، والتباعد الاجتماعي القسري، بالإضافة إلى (العامل المادي) لمن يفقدون وظائفهم في هذه الأزمة الوبائية، التي أثرت في المجتمعات على كل المستويات الصحية والنفسية والاقتصادية الاجتماعية.⁽⁴⁾

إنّ هذه الأزمة داهمت كل مجتمعات العالم على حين غره، فكان لسرعة انتشارها والإصابة بها الوقع الكبير والخطير على البشرية جمعاء، حيث صرّحت منظمة الصحة العالمية (2020) بأنّ هذه الجائحة قد سلكت منعرج خطير جداً؛ ممّا رفع مستوى التأهب للتصدي لمثل هذه الكوارث إلى أعلى المستويات، والتي نجمت عنها العديد من التبعات الخطيرة على البشرية من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، وفي العديد من المجالات، فكان لها وقع خطير على حياة الإنسان، حيث وصل عدد الإصابات في أقل من السنة - ولحين كتابة هذا المقال - من انتشار الوباء إلى أكثر من (خمسة وستين) مليون إصابة، ووفيات بحدود (مليون ونصف المليون) إنسان في جميع أنحاء العالم، لتحث ارتباك عالمي وعلى كل المستويات ومؤسسات الدول الاجتماعية والصحية والسياسية والاقتصادية، بعد العجز عن إيجاد لقاح فوري لهذا الفيروس؛ نتيجة طبيعة جينات الفيروس الغريبة، وغير المفهومة لدى المختصين في دراسة علوم البيولوجيا والأدوية اللقاحية.⁽⁵⁾

لذلك لم يكن أمام المعنيين سوى الإمعان في العزل الصحي والاجتماعي لتفادي تبعات الجائحة من المستقبل المجهول، بما تفقد السيطرة عليه، ولهذا انتاب رد الفعل

2- التعريف بالصحة النفسية.

3- التعرف على أهم الآثار الناتجة عن انتشار فيروس كورونا على الصحة النفسية داخل المؤسسات التعليمية.

منهجية البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذا البحث، فهو "المنهج الذي يمكن من خلاله أن يتم معرفة الظاهرة على النحو الدقيق، وكذلك عملية جمع البيانات وتحليلها تحليلًا كافيًا لاستخلاص والوصول إلي النتائج".⁽⁷⁾

الدراسات السابقة:

سيحاول الباحث تناول بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع بحثه وعلى النحو التالي:

1- دراسة (الرميدي 2021) المؤتمر الدولي الافتراضي حول (COVID 19) جائحة فيروس كورونا بين الانعكاسات والتحديات وفرص الازدهار، تهدف هذه الدراسة إلى استعراض أهم تأثيرات وتحديات جائحة كورونا في المنظمات، وأهم الحلول لمواجهة تلك التحديات. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

توصّلت الدراسة إلى أنّ أهم تأثيرات جائحة كورونا على المنظمات كانت التوسّع في العمل عن بعد، والتحوّل إلى الأعمال الإلكترونية، والحفاظ على صحة ورفاهية العاملين. كما أكّدت الدراسة على ضرورة تمتع المنظمات بالرشاقة، والاهتمام بالبحث عن المواهب الرقمية لضمان بقاءها واستمرارها في بيئة العمل الجديدة.⁽⁸⁾

2- دراسة (خضر 2021) تأثيرات التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا 19-COVID على شخصية المراهقين وكثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت "دراسة تطبيقية" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن "تأثيرات التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين، وكثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها عليهم، ومقترحات لتجنّب سلبيات تلك التأثيرات أو التقليل منها"، وهي دراسة وصفية Studies Descriptive، استخدمت "المنهج الوصفي" وفي ضوءه تم استخدام منهج المسح "بشقيه الوصفي والتحليلي، اعتماداً على استخدام أسلوب المسح بالعينة، وتوصّلت إلى عدد من النتائج من أهمها: "أنّ مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا كان مرتفعاً بنسبة (70.67%) من إجمالي عينة الدراسة، وأنّ من أهم أسباب التزام المراهقين

الاجتماعي، وتعزيز الصحة النفسية، واقتُرحت الورقة للوقاية الأولية دراسة تأثير الوباء على السكان المعرضين للخطر، لتقليل الأعراض المتعلقة بالتوتر، وتقديم استشارات نفسية محددة عبر الإنترنت بناءً على الهدف (الطالب والموظفون الطبيون وأولياء الأمور والمعلمون)، والوقاية الثانوية تتمثل في التغلب على قيود التفاعل البشري القائم على الأجهزة الرقمية وتطوير مساحات جديدة من التواصل بين المجتمع، وأدوات جديدة للدعم والعلاج النفسي، وتدريب الجيل القادم من المعالجين النفسيين على إدارة الأجهزة عبر الإنترنت، وتنفيذ مهاراتهم التكيفية والشخصية. (11)

5- دراسة اليوسيفي (2020) بعنوان التحديات الاجتماعية والنفسية

والاقتصادية والصحية التي تواجه الأسرة الليبية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على التحديات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي تواجه الأسرة الليبية في ظل جائحة كورونا، وهي دراسة تحليلية اعتمدت على المنهج الوصفي، وعلى المنشورات والدوريات والوثائق واستطلاع للرأي لجمع المعلومات، وتوصلت إلى أن الأسرة الليبية تعرضت للعديد من التحديات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية في ظل انتشار هذه الجائحة، جاءت مرتبة ترتيباً حسب آراء المواطنين، منها تدهور الأوضاع الاجتماعية كنتيجة للتحديات الاقتصادية التي واجهت العديد من الأسر، وبروز ظاهرة الفقر المؤقت الذي قد يتحول إلى فقر دائم بسبب هذه الجائحة، مما انعكس نفسياً على الأسر الليبية من حيث الخوف من المجهول والإحباط والقلق المستمر، وازدياد العنف الأسري خلال الحجر الصحي، وضعف الترابط الاجتماعي والشعور بتجميد العلاقات الأسرية، وضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الأقارب، والتذمر والقلق من الوضع العام، وزيادة الصراعات الأسرية، مما انعكس سلباً على الصحة النفسية والخوف من المستقبل، والشعور بالملل والعصبية (12).

التعليق على الدراسات السابقة:

تناولت هذه الدراسات تأثير الجائحة على الأسر والمجتمعات وفئات أخرى كالتالي واللاجئين من الناحية الاقتصادية والنفسية والاجتماعية والصحية، وتنوعت ما بين دراسات تحليلية نظرية، وبعضها كان دراسات ميدانية اعتمدت على مسح واستطلاعات للرأي، وتنوعت مجتمعات الدراسة حيث المجتمع الليبي والمصري والصيني، والسعودي،

وبعضها تناول الآثار الاجتماعية والاقتصادية معاً، والبعض ركّز على جانب واحد فقط، كالنفسى فقط أو الاجتماعى فقط، حيث يتفق البحث الحالى مع بعض من هذه الدراسات فى التركيز على الآثار النفسية الإيجابية والسلبية للجائحة على المتعلمين، وفيما يقدمه البحث من مقترحات إجرائية تفيد المجتمع ككل لمجابهة التحديات التى فرضها فيروس كورونا على الحياة بشكل عام، وعلى شريحة المتعلمين بشكل خاص، واستناد البحث الحالى من هذه الدراسات فى بناء الإطار النظرى ودعم مشكلة البحث وتفسير نتائجها.

الإطار النظرى - تناول فيه الباحث الآتى:

المبحث الأول - الصحة النفسية:

تعد صحة الإنسان من أفضل نعم الله علينا، فالصحة مطلب أساسى وهدف استراتيجى، تسعى دول العالم ومنظماته وأفراده إلى بلوغه، فالصحة كما تعرف هي حالة من المعافاة الكاملة نسبياً، وتكون بدنياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً، وعلى هذا الأساس أصبح موضوع الصحة محور اهتمام الكثير من الخبراء والأخصائيين والباحثين من كل التخصصات، والمهتمين بمحاولة نشر أهمية الاعتناء بالصحة بين كافة شرائح المجتمع وفئاته المتنوعة، ويعمل الجميع جاهدين من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلالها الفرد فى التنمية الشاملة، وللحفاظ على الصحة ورعايتها يجب الالتزام بما يعرف بالسلوك الصحى، لهذا تعد مشكلة الالتزام به أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها على سلامة المجتمع وأمنه، كما قد تشير إلى فشل منظماته فى رعاية أبنائه وحسن توجيههم، لهذا فقد اتجهت دراسات علم نفس الصحة فى السنوات العشر الأخيرة نحو الاهتمام بسلوكيات الفرد ونمط حياته، الذى يؤثر على صحته الجسمية ووقايته من الأمراض، وتحديد عوامل الخطر المرتبطة بها، وتحسين نمط الرعاية الصحية.⁽¹³⁾

فنتطبيق المبادئ السلوكية الصحية توصلت إلى قدر من النتائج الإيجابية الناجحة، اشتملت على بعض السلوكيات، منها خفض ضغط الدم المرتفع، التحكم فى مستويات الكولسترول، إدارة الضغوط، وخفض معدلات التدخين، فالالتزام بالسلوك الصحى كالمحافظة على شرب الأدوية والالتزام بالعلاج، وإتباع نمط غذائى صحى وتوخي الحذر، كلها عوامل مهمة فى تعزيز الصحة النفسية والسماح للفرد بالتمتع بجانب نفسى متزن وسوي، ومنه

فالفرد إذا أحسن تدبير سلوكه الصحي والتزم بخطوات عملية وصحية كان هذا كفيلاً بالتأثير الإيجابي على الناحية الصحية، فكما نعرف أن الإنسان عبارة عن كتلتين متكاملتين جسد ونفس، يؤثر الواحد في الآخر بالسلب أو بالإيجاب حيث أنه من الملاحظ إذ قام الفرد بتمارين رياضية بطريقة منمّمة وتجنّب السلوكيات المضرة أدى هذا إلى تحسين مزاجه والتخفيف من حدة الإجهاد النفسي الذي يمر به.⁽¹⁴⁾

وهذا ينطبق على الفرد المصاب بالأمراض المزمنة، فالمريض هنا في العادة كانت سبب إصابته بمثل هذه الأمراض هو إتباعه لسلوكيات صحية خاطئة، واستمراره عليها لفترة طويلة راجعة إلى طبيعة تكوين محيطه الاجتماعي، أو بسبب معتقداته الصحية الخاطئة التي قد تكون سبباً في ضعف إصابته بمرض بعض أعضائه، أو التي قد تتعدى إلى حدوث هشاشة في صحته النفسية أيضاً، فالإصابة بالمرض المزمن يمكن أن تضع المريض أمام موقف تغيير وتعديل السلوك الخاطيء، أو في التزامه وتمسكه به.⁽¹⁵⁾

مفهوم الصحة النفسية: الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية. كما أن منظمة الصحة العالمية نصّت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية والإنتاج ومساعدة المجتمع. والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض.⁽¹⁶⁾

إنّ الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعلّ أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق، ومشاكل في علاقاته مع الآخرين، وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة، وصعوبات في التعلّم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى، ويمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاولي مهنة التمريض والأطباء، أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج، أو الاستشارة أو المداواة، الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو «مجال الدراسة والبحث والخبرة، والذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم».⁽¹⁷⁾

وتُعرف الصحة النفسية باللغة الإنجليزية باسم (Psychological health)، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبناها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية،

حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم،⁽¹⁸⁾ وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.⁽¹⁹⁾

ولقد اهتمت مجموعة من المدارس النفسية بوضع بعض التعريفات للصحة النفسية، نذكر منها على سبيل الذكر لا الحصر ما يلي:

تعريف مدرسة التحليل النفسي: يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرف الصحة النفسية بأنها: القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعد هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض.⁽²⁰⁾

تعريف المدرسة السلوكية: هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.⁽²¹⁾

تعريف المدرسة الإنسانية: يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو، وعرف الصحة النفسية بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية، والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بها.⁽²²⁾

كذلك توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد الصحة النفسية على دراستها، ومنها: **الشخصية:** هي من إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أن الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية.⁽²³⁾

الإحباط: هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما يجد معوقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها.⁽²⁴⁾

العداية: هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواء بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويعد هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً.⁽²⁵⁾

القلق: هو حالة انفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له.⁽²⁶⁾

أهمية الصحة النفسية:

يعد الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية، تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا فقد ظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة الصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاج للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد.⁽²⁷⁾

ويمكن تلخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو الآتي:

- 1- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
- 2- إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياتاً تمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً.
- 3- الصحة النفسية فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه، والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.
- 4- تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب.
- 5- الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.

- 1- الانفعال النفسي يضعف مناعة الجسم، وبالتالي تعرّض الجسم للإصابة بالأمراض وبخاصة السرطان.
- 2- فقدان الشهية، يعد اضطراب نفسي يسبّب فقر الدم، ولفقر الدم مضاعفات عدّة على الصحة.
- 3- الضغط النفسي يؤثر على صحة القلب من حيث اختلال وظيفته وتأثر ضرباته.
- 4- الإجهاد النفسي يحفّز الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون الذي يسبّب ضيق بالشرابين.
- 5- الاضطرابات النفسية تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبي، وبالتالي تسبّب آلام وأوجاع بمختلف مناطق الجسم.
- 5- الأمراض النفسية تسبّب انقباضات في عضلات الجسم، ممّا ينتج عنه آلام عضلية في الأطراف.
- 6- الاكتئاب والتوتر اضطرابات نفسية تسبّب الأرق، وتضعف الرغبة الجنسية.
- 7- بعض الأمراض النفسية تؤثر على الجلد، وتسبّب الأمراض الجلدية وتساقط الشعر.
- 8- وأخيراً والأهم الأمراض النفسية يجب علاجها وتشخيصها مبكراً؛ لأنّ لها مضاعفات كبيرة قد تصل إلى حد الانتحار.⁽³¹⁾

المحور الثاني: فيروس كورونا 19.

أكتشف نوع جديد من الفيروسات تسبّب في تفشي مرض كان منشؤه في الصين، وقد تبين أنّ فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا كوفيد 19 هو السبب في تفشي هذا المرض، حيث بدأ ظهوره مع بداية عام 2019، ويسمّى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا (كوفيد 19).⁽³²⁾

وهذه الفيروسات هي عائلة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبّب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ميرس، والتي قد تسبّب الموت، وفي مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنّ فيروس (كوفيد 19) أصبح جائحة عالمية، وتعمل مجموعات الصحة العامة، ومن بينها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، ومنظمة الصحة العالمية على متابعة هذه الجائحة، والتي تعد الأخطر عالمياً في وقتنا الحاضر.⁽³³⁾

التعريف بفيروس كورونا: يُعرّف الفيروس باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارس-كوف-2). ويُسمّى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد 19). في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنّ فيروس كورونا (كوفيد 19) قد أصبح جائحة عالمية.⁽³⁴⁾

كيف ينتشر مرض فيروس كورونا؟

أظهرت البيانات أنّ فيروس كوفيد 19 ينتقل بشكل أساسي من شخص إلى آخر، عبر المخالطة اللصيقة (في نطاق 6 أقدام أو مترين تقريباً). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي الذي يخرج من الشخص المصاب بالفيروس حين يسعل أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث، وربما يستنشق شخص قريب منه هذا الرذاذ، أو يدخل إلى فمه أو أنفه أو عينيه.⁽³⁵⁾

وفي بعض الحالات من الممكن أنّ ينتشر فيروس كوفيد 19 عندما يتعرّض الشخص لقطرات صغيرة أو بقايا رذاذ تظل عالقة في الهواء لعدّة دقائق أو ساعات، وهذا يسمّى الانتقال عبر الهواء، ويمكن للفيروس أنّ ينتشر أيضاً إذا لمست سطحاً يغطيه الفيروس، ثم لمست فمك أو أنفك أو عينيك، ولكن احتمال الخطر في هذه الحالة يكون منخفضاً.⁽³⁶⁾

يمكن أنّ ينتقل فيروس كوفيد 19 من شخص مصاب لا تظهر عليه أعراض، وتسمّى هذه الحالة انتقال العدوى دون أعراض. ويمكن أنّ ينتقل فيروس كوفيد 19 أيضاً من شخص مصاب لكن لم تظهر عليه الأعراض بعد، وتسمّى هذه الحالة انتقال العدوى السابق للأعراض، ومن الممكن أنّ تصاب بفيروس كوفيد 19 مرتين أو أكثر، لكن هذا غير شائع.⁽³⁷⁾

أعراض فيروس كوفيد 19: تتراوح حدّة أعراض مرض فيروس كوفيد 19 بين الخفيفة للغاية والحادة. وبعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض، أمّا المؤشرات والأعراض الأكثر شيوعاً، فهي الحمى والسعال والتعب، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، وقد تشمل المؤشرات والأعراض الأخرى: ضيق التنفس وآلام العضلات والقشعريرة، والتهاب الحلق والصداع وآلام الصدر، والإسهال والقيء والغثيان، وهذه القائمة لا تشمل كل الأعراض؛ إذ

سُجّلت أعراض أخرى أقلّ شيوعاً، تظهر الأعراض بعد مدة تتراوح ما بين اليومين و14 يوماً من التعرّض للفيروس. (38)

طرق الوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد 19:

صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بالاستخدام الطارئ لبعض لقاحات كوفيد 19 داخل الولايات المتحدة، وقد اعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام لقاح فايزر بيونتك المضاد لفيروس كوفيد 19، الذي أصبح يُعرف تجارياً حالياً باسم Comirnaty، لوقاية الأشخاص من عمر 16 عاماً فأكثر من الإصابة بمرض كوفيد 19، وقد صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية باستخدام لقاحات فايزر بيونتك المضادة لفيروس كوفيد 19 في حالات الطوارئ للأطفال من عمر 6 أشهر حتى 15 عاماً، واعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام لقاح موديرنا المضاد لفيروس كوفيد 19، الذي أصبح يُعرف تجارياً حالياً باسم Spikevax، لوقاية الأشخاص من عمر 18 عاماً فأكثر من الإصابة بمرض كوفيد 19. (39)

وقد صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية باستخدام لقاحات موديرنا المضادة لفيروس كوفيد 19 في حالات الطوارئ للأطفال من عمر 6 أشهر حتى 17 عاماً، كما اعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام لقاح نوفافاكس المساعد المضاد لفيروس كوفيد 19 للأشخاص من عمر 12 عاماً فأكثر، وهذه اللقاحات يمكن أن تقي من الإصابة بفيروس كوفيد 19، أو تحمي من التعرّض لمضاعفات خطيرة في حال الإصابة بفيروس كوفيد 19. (40)

ويُنصح بتلقّي جرعة أساسية إضافية من اللقاح المضاد لفيروس كوفيد 19 لمن سبق لهم الحصول على التطعيم، لكن ربما لم تتكوّن لديهم استجابة مناعية قوية بما يكفي. وفي المقابل يُنصح بجرعة معزّزة لمن سبق لهم الحصول على اللقاح، وضعفت استجابتهم المناعية بمرور الوقت، وتشير الأبحاث إلى أنّ تلقّي جرعة معزّزة من اللقاح قد يقلّل من مخاطر التعرّض للعدوى والإصابات الحادة بفيروس كوفيد 19. (41)

ويمكن إتباع بعض التدابير للحد من خطر الإصابة بفيروس كوفيد 19، وتقليل احتمالية نشر العدوى بين الآخرين، حيث توصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بإتباع التدابير التالية:

- 1- تلقي اللقاحات اللازمة.
 - 2- تجنب المخالطة للصيقة (في نطاق مترين أو 6 أقدام تقريباً) لأي شخص مريض أو تبدو عليه أعراض المرض.
 - 3- الحفاظ على مسافة مترين (6 أقدام) بينك وبين الآخرين، عندما تكون في الأماكن العامة المغلقة، إذا لم تكن قد تلقيت جرعات اللقاح كاملة.
 - 4- تجنب التجمعات المزدحمة، والأماكن المغلقة سيئة التهوية.
 - 5- غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وفي حال تعذر عليك غسل يديك، يمكنك استخدام معقم يدين كحولي، يحتوي على الكحول بتركيز لا يقل عن 60%.
 - 6- ارتداء كمامة في الأماكن العامة المغلقة، إذا كنت موجوداً في منطقة سجلت عدداً كبيراً من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد 19 الموجودين في المستشفى، وحالات الإصابة الجديدة بفيروس كوفيد 19، سواء أكنت قد تلقيت اللقاح أم لا.
 - 7- يُوصى مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالارتداء المستمر للكمامات التي توفر أقصى قدر ممكن من الوقاية، وأن تكون محكمة على الوجه ومريحة.
 - 8- غطّ فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس. وتخلّص من المناديل المستعملة. ثم اغسل يديك على الفور.
 - 9- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
 - 10- الحرص على تنظيف الأسطح التي تلامسها بصورة متكررة، وتعقيمها بانتظام.
 - 11- إذا كنت مصاباً بأحد الأمراض المزمنة، فقد تصبح أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض الشديدة؛ لذا عليك استشارة الطبيب بشأن الطرق الأخرى لحماية نفسك.⁽⁴²⁾
- المحور الثالث: أهم الآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا داخل المؤسسات التعليمية:

جائحة فيروس كورونا وأثرها على المؤسسات التعليمية.

طال تأثير جائحة فيروس كورونا 2019 النظم التعليمية في جميع أنحاء العالم، ممّا أدّى إلى إغلاق المدارس والجامعات على نطاق واسع، وفي 16 مارس عام 2020،

أعلنت الحكومات في 73 دولة إغلاق المدارس، بما في ذلك 56 دولة أغلقت المدارس في جميع أنحاء البلاد، و 17 دولة أغلقت المدارس داخل نطاق محدد، مما أثار إغلاق المدارس على مستوى الدولة في أكثر من 421 مليون متعلماً على مستوى العالم، بينما عرض الإغلاق محدود النطاق للمدارس 577 مليون متعلماً للخطر، وفقاً للبيانات الصادرة عن اليونسكو في 10 مارس، فإغلاق المدارس والجامعات بسبب انتشار فيروس (كوفيد-19) ترك واحداً من كل خمسة طلاب خارج المدرسة على مستوى العالم.⁽⁴³⁾

دفعت الجهود المبذولة لوقف انتشار كوفيد-19 من خلال التدخّلات والتدابير الوقائية مثل التباعد الاجتماعي، والعزل الذاتي إلى إغلاق المدارس الابتدائية، والثانوية، وأيضاً المدارس ما بعد الثانوية، بما فيها الكليات والجامعات على نطاق واسع في 61 دولة على الأقل.⁽⁴⁴⁾

فكان غالبية مرضى كوفيد-19 من البالغين، حيث تشير الأدلة الأولية إلى أنّ الأطفال أقل عرضة للإصابة بفيروس كورونا، ولكن يُعتقد أنّ الأطفال قادرين على نشر الفيروس، لذا يُعد إغلاق المدارس بصفة عامة وسيلة فعّالة لتقليل انتشار المرض، ولكن هناك حاجة إلى المزيد من البيانات لإجراء تقييم واضح التأثير، ففي بعض الحالات، وجد أنّ إغلاق المدارس غير فعّال إن نُفذ في وقت متأخر جداً، لما كانت عمليات الإغلاق تميل إلى الحدوث بالتزامن مع التدخّلات الأخرى مثل حظر التجمّع العام، كان من الصعب قياس التأثير المحدّد لإغلاق المدارس، وبهذا فإغلاق المدارس له آثار سلبية كبيرة على الأسر منخفضة الدخل، التي تكون فرصتها أقل في الوصول إلى التكنولوجيا، والإنترنت، والأغذية، وخدمات رعاية الأطفال، بالإضافة إلى الطلاب ذوي الإعاقة.⁽⁴⁵⁾

كما أحصت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو"، أنّ أكثر من 1.5 مليار طالباً في 165 دولة اضطروا للانقطاع عن الذهاب للمدارس والجامعات جزئاً جائحة فيروس كورونا المستجد.⁽⁴⁶⁾

وأجبرت الجائحة الهيئات الأكاديمية حول العالم على اكتشاف أنماط جديدة للتعليم والتعليم، ومنها التعليم الإلكتروني، والتعليم عن بعد، وتعد هذه التجربة بمثابة تحدي للطلاب والمعلمين، الذين صاروا مضطرين للتعامل مع الصعوبات العاطفية، والجسدية، والاقتصادية، التي فرضتها الجائحة، مع التزامهم بدورهم للحد من انتشار الفيروس.⁽⁴⁷⁾

ويبقى المستقبل غير واضح أمام الجميع، وخاصة لملايين الطلاب الذين تخرجوا ، فيما ينتظرهم عالم سُلت حركته اقتصادياً إثر الجائحة، وضمن سلسلة الإجراءات لمجابهة جائحة فيروس كورونا وفق البحوث والتجارب العلمية للتعليم العالي، تتواصل "الأمم المتحدة للأثر الأكاديمي" مع الطلاب، والمعلمين، والباحثين، في مختلف أنحاء العالم لمعرفة أثر كورونا المستجد عليهم، وكيفية تأقلمهم مع التغيرات التي طرأت على العالم، وتسلبت السلسلة الضوء أيضاً على الدروس المستتبطة، والنتائج الإيجابية المحتملة للحظر العالمي على التعليم العالي.⁽⁴⁸⁾

يقول الدكتور مايكل كروجر وهو مدير برنامج إدارة التعليم الدولي في جامعة لود فيغسبورغ للتربية (ألمانيا) وجامعة حلوان (مصر) إنَّ برنامج الماجستير الدولي الذي تم تطويره بشكل مشترك من قبل الجامعتين سيحتاج تدريباً إدارياً وقيادياً للمهنيين الشباب من جميع أنحاء العالم الذين يتطلعون إلى العمل في المؤسسات التعليمية، والبرنامج عبارة عن مزيج من الحضور الشخصي عبر الإنترنت، لذلك فأعضاء هيئة التدريس والطلاب الموجودين في 12 منطقةً زمنيةً مختلفةً، لديهم خبرة في الدراسة عن بعد، ومع ذلك أشار الدكتور كروجر إلى أنَّ جائحة (كوفيد 19) لم تؤثر فقط على روتين التعلم للطلاب، ولكن أيضاً على حياتهم الشخصية، بما في ذلك فقدان الوظائف ومسئوليات الأسرة المتزايدة، وعدم القدرة على السفر والشعور بالعزلة والوحدة.⁽⁴⁹⁾

يقول الدكتور كروجر: إنَّ المرونة هي مفتاح معالجة كل هذه الصعوبات، حيث يبدأ يومه مع الزملاء من خلال التحقق من تواجد الطلاب، وفهم وضعهم واستخدام برامج مؤتمرات الفيديو وتطبيقات المراسلة ولوحات النشرات للبقاء على اتصال معهم، كما سلط الضوء على الدور المهم الذي يلعبه المعلمون في هذه الأوقات العصيبة، والتكيف فيما يتعلق بمكافحة المعلومات الخاطئة، وتشجيع الطلاب على التفكير فيما يحدث، وتقديم الدعم العاطفي لهم، وعلى الرغم من تعقيد ترتيبات التعليم والتعلم الجديدة، يفاجأ الدكتور كروجر بمدى تركيز الجميع والكم الهائل الذي تم تحقيقه، ويعتقد أنَّ الدروس المستفادة من هذه التجارب سيكون لها تأثير دائم على التدريس، وتساعد على تعزيز النظام التعليمي.⁽⁵⁰⁾

فيروس كورونا وعلاقته بالأمراض النفسية:

يعد فيروس كورونا من أخطر الفيروسات التي تفتك بالبشرية في وقتنا الحاضر، لذلك يجب أن نتعامل مع وباء كورونا بجدية، ومن منظور نفسي؛ ليس في هذه المرحلة بل ما بعد هذه المرحلة الوبائية، لذلك تستوجب من دوائر الصحة النفسية والأكاديميات المختصة في علم النفس مراقبة معدلات القلق والاكتئاب والعصبية والأمراض النفسية الأخرى؛ كما حدث بعد انتشار فيروس (سارس)، علماً بأنَّ فيروس (كورونا) هو أسوأ بكثير من فيروس (سارس)؛ فالحجر المنزلي والإغلاق العام الذي أعلن من قبل معظم دول العالم قد فاق كل الإجراءات التي كانت قد اتخذت وقت انتشار (سارس)؛ فعدم الأمان وارتفاع معدلات البطالة وتكرار الإغلاق لأكثر من مرة ولأوقات طويلة وإغلاق المدارس، زاد من الآثار النفسية على الأفراد والمجتمعات، فكان للفئات (كبار السن) نتيجة العزل والوحدة وعدم الاختلاط، ونتيجة عدم توفر العلاج والمناعة المطلوبة لهم، أثر نفسي شديد الوقع في نفوسهم، وبخاصة بعد أن فقد الكثير منهم الأهل والأحباب والأصدقاء ولم يستطيعوا التواصل معهم. (51)

وكذلك تعرض (الأطفال) وعائلاتهم إلى كثير من المعاناة بسبب إغلاق المدارس؛ فكان للحظر المنزلي ألقصري واجتماع أفراد العائلة في نفس المكان له أثر في تصاعد العنف الأسري؛ وهذا ما تقاوم أوضاع الأفراد ليصبحوا عرضة للإصابة بالأمراض النفسية المزمنة بسبب مخاوف من الإصابة بالعدوى؛ ولهذا نجد بأن كثير من الممارسات اليومية والسلوكية للأفراد تغيرت بسبب (الحجر المنزلي) و(التباعد الاجتماعي)، ولهذا فإن البقاء لفترة طويلة في المنزل خلق تأثيرات نفسية بمختلف مستويات وعلى جميع الأفراد نتيجة تغير نمط المعيشة المحصور بين الجدران الأربع وعدم التزاور الأهل والأصدقاء واقتصارها على التواصل الاجتماعي عبر شبكات (الانترنت) وتطبيقات الرسائل والحوارات والاجتماعات الافتراضية والبريد الإلكتروني بين الأصدقاء والأقرباء؛ باعتبار هذه الوسائل أصبحت هي المصدر الوحيد للتداول في زمن (التباعد الاجتماعي) الذي فرضته جائحة (كورونا) ليقوا على حالة الاتصال مع المجتمع؛ وهذا ما أربك ساعات (النوم) لدى الكثير من الأفراد ما جعلهم يشعرون بضغط نفسي شديد نتيجة فقدان السيطرة على مواعيد (النوم) الضرورية للجسم؛ وهذا الاضطراب ما زاد حالة الضعف العام عند الإنسان والأعراض النفسية الأخرى

التي مهدت لتزايد حالات القلق.. والغضب.. والكآبة.. والتوتر.. والأرق.. والذي لا محال يؤثر في الصحة العقلية للإنسان، ونظراً لعدم القدرة على التكيف مع ظروف الاستثنائية التي فرضتها (الجائحة) هو الأمر الذي زاد من توتر الإنسان بعد إن أصبح المكوث في المنزل للملايين أمر حتمي ومفروض وضروري للحد من انتشار الفيروس؛ بعد إن أصبح بلايين وملايين من البشر في كل أنحاء العالم مقيدون بتعليمات الصحة وتوصياتها للمحافظة على سلامة الجميع للحد من انتشار الفيروس الذي يهدد البشرية.⁽⁵²⁾

التباعد الاجتماعي والآثار النفسية في سلوك المتعلمين:

مما لا شك فيه ومع ما يسود في المجتمع من حالات مضطربة في كيفية السلوك والتصرف إزاء وباء (كورونا) الذي لا يعرف عنه الكثير بقدر ما تكون كل الإجراءات المفروضة أو التصرف مجرد اختبار لمعرفة سلوك الفيروس وكيفية تطوير جيناته الوراثية إزاءها، ومن هنا نجد بأن الأسر تحاول تعليم أفرادها بإجراءات توقيهم من (الوباء) وخاصة للأسر التي لديها أطفال فيحاول الإباء والأمهات توجيه الأطفال بعد إن قيد حركتهم ومنعوا الذهاب إلى المدرسة أو اللعب في المنتزهات والحدائق أو أزقة الأحياء السكنية، ف(الأطفال) في جميع أنحاء العالم يعيشون مرحلة نفسية صعبة بكونهم لهذا (التباعد الاجتماعي) و(العزلة) معرضون لسلوكيات مرضية عصبية؛ بل إن كثير من الاعتلال السلوكي يأتي نتيجة الإجهاد النفسي وارتفاع حالات التوتر؛ وهذه الحالات تترك مزاج ليس عند الأطفال فحسب بل لجميع الأفراد؛ الأمر الذي يؤدي إلى تفاقم أي جدل أو خلاف بسيط يدور فيما بين الأصدقاء أو الأقرباء؛ قد يتطور الأمر سريعاً إلى استخدام العنف وينتهي بالخصومة وبين الأزواج قد يتطور الأمر إلى الطلاق، وقد تظهر عند (الأطفال) تحديداً؛ وخاصة لمن هو دون الخامسة من العمر؛ حالات من (العناد) غير مفهومة واضطراب وصعوبة التعلم والنطق والكلام وذلك نتيجة بقائهم في المنزل لفترات طويلة دون الاختلاط مع الآخرين وخصوصاً أصدقاء المدرسة الذين اعتادوا على اللعب معهم ومخالطتهم قبل فرض العزلة المنزلية الإجبارية؛ لأننا علينا إن نفهم بأن الصداقة في الطفولة والاشتراك مع مجموعة من الأطفال في اللعب والتحاور فيما بينهم ينمي مشاعر الألفة والمحبة في نفسية (الطفل) ويساهم في تطوير قدراته العقلية؛ وكذلك يساهم على نمو إحساسه بالحرية ومشاعر الصداقة مع الأصدقاء والتواصل معهم بتلقائية؛ وهذا ما يجعله يسعد برؤيتهم ويجزن لفراقهم وهذا ما

ينمي شخصيته ويساعد (الطفل) تقوية ثقته بنفسه وفي تنمية مهاراته العقلية في الحوار.. والتسامح.. والمشاركة.. والتغلب على الخجل.. وعلى مشاكل النطق والكلام، لذلك فإن هذه البيئة اليوم أي ظل أجواء (كورونا) تعتبر نموذجية لإصابة الأطفال بالاضطرابات النفسية والسلوكية مع وجود أعباء نفسية وعصبية على الآباء والأمهات وعدم قدرتهم على تخفيف الضغوط على الأطفال، لذلك فإن اليوم هؤلاء الأطفال بل والشباب أيضاً يتعرضون لضغوط نفسية حادة لأنهم يعانون معاناة حقيقية مع (الإغلاق العام) و(التباعد الاجتماعي) و(إغلاق المدارس) و(الحجر الصحي المنزلي) الذي تعيشه الأسر في كل المجتمعات من العالم؛ بعد إن فقدت هذه الشرائح من (الأطفال) و(الشباب) بل وحتى (العمال) الذين فقدوا وظائفهم وروتين حياتهم اليومي والكثير من روابطهم الاجتماعية الأمر الذي تسبب بتفاقم إحساس الناس بالوحدة.. والكآبة.. والتوتر.. والقلق.. وهذا ما رفع في المجتمع نسبة العنف المنزلي. (53)

ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لدى المتعلمين:

إن من أهم أساسيات هذه المرحلة هو الاهتمام بالصحة النفسية لكل المجتمعات التي اليوم تقع تحت تأثيرات الوبائية؛ لكي تبقى المجتمعات متماسكة في الحفظ على قيم المجتمع.. والدعم الاجتماعي.. والاستعانة بالتدابير الإيجابية التي تساهم وتساعد على العناية بالصحة النفسية للأفراد والمجتمع وخاصة للذين يصابون بالفيروس بشكل إيجابي دون الابتعاد عنهم وتركهم ليلقوا مصيرهم بتفاقم أزماتهم النفسية بحالات القلق.. والخوف من إصابة المقربين بالعدوى، وهو أمر طبيعي؛ ولكن يجب التعامل مع الحالات الإنسانية بوعي وإدراك والتزام بإرشادات الصحة؛ لأن التفاعل الاجتماعي والتواصل يخفف من وطأة (العزلة) و(الحجر المنزلي) التي تزيد من أعراض القلق.. والاكتئاب. (54)

لذلك فإن المجتمعات بصورة عامة ونظراً لحالة القلق والهلع التي تعرضوا لها بعد انتشار وباء (كورونا)، هم اليوم عرضة للإصابة ب(الوسواس القهري) نتيجة مشاعر القلق والخوف من الإصابة؛ وإن الفيروس موجود في الأجواء؛ وهذه الأمور تثير التوجس وتحفز لدى هؤلاء الأشخاص ظهور أعراض ووساوس وتعرضهم لقلّة التركيز، والتشتت الأفكار، بل إن كثير من حالات القلق والوسواس تتعدى ذلك، فالأفراد لا يخافون من الموت بقدر ما يخافون على مصير مستقبلهم في حالة إصابتهم بالفيروس؛ الأمر الذي يؤدي إلى خسارتهم

للوظيفة، خاصة في المجتمعات الغربية، وإن أمر الحجر الصحي لهم سيجعلهم يشعرون بكونهم أصبحوا مصدر لانتقال الفيروس إلى الآخرين؛ وهذا ما يضاعف عندهم مشاعر القلق والوسواس؛ وهذه الحالات النفسية ستزداد مع إطالة فترة انتشار الوباء وتأخر من إيجاد العلاج؛ وهذا ما يساهم في ظهور أعراض واضطرابات نفسية، بحيث يشعر الفرد بالضيق والعجز، فالحجر المنزلي والعزلة وارتباك الأوضاع الأسرية والضغط الاقتصادي الناجمة عن انتشار وباء كورونا، وحالات القلق والإجهاد النفسي هي الدوافع التي ستدفع إلى تطور الأمر وحدوث اضطراب ما بعد الصدمة؛ وهي اضطرابات تحدث أعقاب حلول الكوارث والأوبئة التي تمثل تهديدات لاستقرار المجتمعات؛ والتي تحدث بدون مقدمات وتكون فجائية. (55)

الإجراءات والتدابير للحفاظ على الصحة النفسية:

إن ما تمر به المجتمعات البشرية اليوم من ظروف قاسية ومواقف صعبة هي ليست مفاجئة لهم؛ لأن البشرية على مر مراحل التاريخ البشري مرت بأسوأ من هذه الظروف الوبائية لانتشار فيروس (كورونا) القاتل رغم خطورة الوضع الحالي لانتشار الوباء وعانت ما عنته؛ ولكن مع كل تلك المحن استطاعت البشرية التغلب على تلك الكوارث وعاودت الحياة بما كانت عليه طبيعة حياتهم السوية بعد مرور الأزمنة، ولهذا فإن من طبيعة البشرية لها مرونة نفسية لتجاوز الأزمات والكوارث والظروف العصيبة والحوادث المفاجئة والغريبة التي تمر على المجتمعات ومن خلال هذه الحوادث المرعبة التي دائماً ما قد تحدث فجائية لا بد لكل مرحلة من المراحل التي تمر بها هذه المجتمعات من إجراءات وتدابير على شتى نواحي الحياة للمساهمة للحفاظ على سلامة المجتمع والصحة النفسية للإفراد. (56)

ولما كنا اليوم أمام هذه الجائحة الوبائية لفيروس كورونا القاتل؛ وما خلفه من إصابات ووفيات ومن تداعيات نفسية خطيرة في نفسية الأفراد وصحتهم النفسية والسلوكية؛ ومن منطلق الصحة النفسية والبدنية؛ لا بد على الدوائر الصحية والدراسات الجامعية لعلم النفس والتربية النفسية ومراكزهم البحثية والاختصاصيين فيها توظيف جهودهم للمساهمة الفاعلة لتقديم برامج علمية وإرشادات توعية تعمل على التقليل من مخاطر الضغط النفسي ودرجة القلق المجتمعي الناجم عن تداعيات (كورونا)؛ وما نجم عنها من حالات متعددة من (الصدمة) و(ما بعد الصدمة) للأشخاص الذين تم الحجر عليهم والمصابين بالوباء والذي

سيظهر بشكل واسع في المجتمعات ما بعد هذه المرحلة الوبائية، لأن دورهم ما بعد الوباء سيكون عظيماً لا يقل أهمية عن دور الأطباء والممرضين أثناء الجائحة، فالإرشاد النفسي الذي يشمل برامج ومناهج إنمائية وعلاجية ووقائية والتي من شأن هذه البرامج تخفيف الضغوط النفسية عند الأفراد وتخفيف هواجس القلق التي تنتاب ملايين البشر وذلك عبر بناء الوعي الفردي والوعي المجتمعي وتوجيههم نحو المسار الصحيح للوقاية من تداعيات هذا الوباء الفتاك، لذلك فإن الدخول في (استراتيجية التعليم) هو مدخل لبناء الوعي بتداول المعلومة السليمة عن الخاطئة، والإشاعات المغرضة، ولذلك فإن الدعم النفسي الذي ستقدمه الدوائر ذات العلاقة؛ يجب إن يأتي بدعم الدولة من خلال التنظيم والتخطيط وترتيب أولويات العمل في المعالجة النفسية؛ لكي يتم إعادة الاعتبار للإنسانية وفق قيم سليمة تتوافق مع روح الوطن والمواطنة لكي يتم الحفاظ على التغذية النفسية والصحة النفسية المتوازنة عبر الدعم الاجتماعي وتعزيز قيمه الأصلية من الألفة والمحبة والجيرة الحسنة والتعاون والإحاء والمشاركة في السراء والضراء؛ لكي تبقى هذه الروابط متصلة في روح المجتمع؛ ومن خلالها ليتم التواصل الاجتماعي لتظل هذه القيم قائمة رغم القيود التي فرضتها الدول لأسباب صحية طارئة، لأن لا بديل عن (التواصل الاجتماعي) في معالجة الحالات النفسية الضاغطة بالعزلة والوحدة نتيجة انتشار الوباء، لأن أي دعم نفسي وعلاج نفسي لا يأتي إلا من خلال تعزيز روابط الاتصال الاجتماعي.. والألفة.. والمحبة بين أفراد المجتمع.. ومن خلال تواصل أفراد العائلة.. والأقرباء.. والأصدقاء، وكذلك من خلال الاهتمام بالنشاط الجسدي والفكري والثقافي والفني والرياضي، ومحاولة الترفيه عن النفس بهذه الأنشطة، وهي أنشطة تساهم في تشكيل وتنشيط وعي الفرد والمجتمع؛ وهي مجالات تعبيريه تكون نافذة للتعبير عما في الذات والتأمل لتفريغ الشحنات السلبية، لأن (الكبت) هو م مهد للاكتئاب والذي يساهم في تفاقم الحالات النفسية المرضية للأفراد والمجتمع.⁽⁵⁷⁾

نتائج البحث: من خلال العرض السابق تم التوصل إلي النتائج التالية:

1- إن أبرز الآثار السلبية لجائحة كورونا على الصحة النفسية لدى المتعلمين ناتجة

من الخوف من الإصابة بالمرض.

3- استغلال وسائل الإعلام كالإذاعة المرئية وشبكة المعلومات (الانترنت) لتوضيح أهملآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا.

هوامش البحث:

- 1- فرح الخيام، التحديات المعاصرة التي تواجه البشرية في ظل جائحة كورونا، مجلة الخليج العربي، ابوظبي، مجلد 9، عدد 23، 2021، ص 59.
- 2- محمد كامل، التباعد الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية العامة، متاح على: <https://www.bbc.com/arabic/interactivity-52264011>
- 3- سعيد الخراز، الصحة النفسية ودورها في تعزيز الذات لدى العاملين بالقطاع الصحي بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، 2016، ص 56.
- 4- بثينة المجبري، انتشار الأوبئة المعدية في العالم وما يصاحبه من تداعيات على الصحة النفسية، مجلة أضواء المعرفة، عمان، 2010، ص 189.
- 5- هيثم الهاشمي، تداعيات الأزمة العالمية لجائحة فيروس كورونا، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية، متاح على: <https://www.emro.who.int/opt/news/emergency-centre-inaugurated-in-gaza.html>
- 6- محمود الصويحلي، الآثار النفسية المترتبة عن انتشار فيروس سارس، مجلة أنوار المعرفة، بيروت، المجلد 4، عدد 7، 2016، ص 29.
- 7- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب، القاهرة، 2000، ص 59.
- 8- بسام سمير الرميدي، المؤتمر الدولي الافتراضي حول (COVID 19) جائحة فيروس كورونا بين الانعكاسات والتحديات وفرص الازدهار، جامعة السادات، مصر، 2021.
- 9- وفاء السيد محمد سالم خضر، تأثيرات التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا 19-COVID على شخصية المراهقين وكثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت، دراسة تطبيقية، المجلة المصرية لبحوث العالم - عدد 77 (الجزء الأول)، 2021.

- 10- رضا محمد حسن هاشم، 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، المجلد 22، العدد السادس، 2021.
- 11- قيس سعدون، الحالة الصحية والنفسية لدى المتعافين من الإصابة بوباء كورونا، مجلة العلوم التربوية، دمشق، المجلد 13، العدد 4، 2020، ص 67.
- 12- اليوسفي، حميدة علي، التحديات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية التي تواجه الأسرة الليبية في ظل جائحة كورونا كوفيد 19. (الملتقى الدولي العلمي) تأثيرات جائحة كورونا كوفيد 19 على الأسرة والتعليم رؤى وحلول، المركز العربي الديمقراطي بالتعاون مع جامعة أيدن - إسطنبول - تركيا، المنعقد في 7 أغسطس 2020، ص 81-102
- 13- عماد عبد الهادي، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار الكتاب، الرياض، 2005، ط 3، ص 128.
- 14- خيري حسين، الصحة النفسية للمراهقين والشباب، مجلة العلوم اللبنانية، 2014، بيروت، ص 95.
- 15- ابنه علي، قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية وسبل العلاج، مجلة الأفق، بغداد، 2017، ص 77.
- 16- منظمة الصحة العالمية، متاح على: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- 17- نبيل صبري، الأخطار المحدقة بصحتك النفسية واضطراب العمل، مجلة سبيل الحق، بغداد، العدد 36، ص 196.
- 18- عبد العزيز الفرغان، الصحة النفسية، بيروت، دار فرح للطباعة والنشر، ط 2002، 8، ص 75.

- 19- سالم عبيد، الصحة النفسية في الميزان العالمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الكويت، 2007، ص234.
- 20- منصور حسين و محمد مصطفى زيدان، الطفل والمراهق، مكتبة النهضة المصرية، الإسكندرية، ص15.
- 21- غنى خالد نجاتي، علم النفس السلوكي، سوريا جامعة الشام الخاصة، دمشق، ط2002، 5، ص24.
- 22- عبد الرزاق حباس، الصحة النفسية، متاح على: <https://ninetyline.com/article/935>
- 23- وصال الجدي، المبادئ العامة للحفاظ على صحة التلاميذ، مجلة نور الهدى، العدد46، عمان، الأردن، 2001، ص125.
- 24- وصال الجدي، نفس المرجع السابق.
- 25- وصال الجدي، نفس المرجع السابق.
- 26- رندة المغناج، عوامل الصحة النفسية، 2012، مقال منشور في: <https://se77ah.com/t>
- 27- عبد الرحمن الساعدي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، 2007، ص46.
- 28- عادل الصادق، الصحة النفسية للعاملين بالخدمات الصحية بالدماج، متاح على: <https://www.okadoc.com/ar-ahe>
- 29- ونيس صبري، الصحة النفسية لدى العاملين بالمؤسسات الإدارية، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد 9- العدد 24، ص82.
- 30- اشرف حماد ويونس الصيد، أثر البرامج التربوية الحديثة على الصحة النفسية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية، متاح على: <https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9>

31- وصال علي، الصحة النفسية وأثرها على حياتنا، دار المعرفة للنشر والطباعة، دمشق، 2017، ص 67.

32- أحمد الغامشلي، كوفيد 19 والمخاطر المحتملة وسبل الوقاية، متاح على: www.harwww.com/article/view/300

33- عبد السميع الجابري، فيروس كورونا المستجد، مجلة المجتمع العربي، العدد 118، 2020، ص 51.

34- منظمة الصحة العالمية، متاح على <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9> : [2019](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9) :

35- عبد الله مسعود، فيروس العصر والتحديات الراهنة، مقالات-طبية، متاح على [/https://altibb56i.com](https://altibb56i.com)

36 - وجد كرفاع، حياتنا في ظل جائحة كورونا، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية، على الفيس بوك.

37- أحلام القابسي، كوفيد19 والرؤية المستقبلية لمجابهة الأوبئة المعدية، مجلة دروب المعرفة، تونس، العدد 2019، 114، ص 87.

38- منظمة الصحة العالمية، متاح على: <https://www.who.int/ar/redirect/mega-menu/health-topics>

39- سعاد العامري، التعايش مع فيروس كورونا، مقال منشور في صحيفة الغد الكويتية، العدد 167، ص 6.

40- أيوب شكاونه، عودة الحياة بعد كوفيد19، متاح على: <https://www.sdftrredirect/tgfra-menu/healthls>

41- هاني عادل، كوفيد 19 يارق حياتنا، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية: <https://www.swetuknt/ar/redirect/mega-menu/health.kuooobs>

42- منظمة الصحة العالمية، مرجع سابق

43- رضوان صوالحه، كورونا تغير خارطة التعليم، مجلة الأفق، عمان، ط 13، العدد 12، ص 12.

44- رضوان صوالحه، المرجع السابق.

45- أمال المعافي، خطر وباء كورونا على العملية التربوية والتعليمية، مقال منشور على الانترنت https://ar.wikipedia.org/wiki/A#cite_note

46- الأمم المتحدة، اليونسكو المبادئ التوجيهية للموارد التعليمية المفتوحة في التعليم العالي، <https://en.unesco.org/covid19>

47- هاني حماد، تقرير اليونسكو IESALC-كوفيد-19 والتعليم العالي، مجلة المثابرون، الإمارات، 2020، ص 32.

48- عمر ناصر، المحفل الدولي للاستجابة للازمة العالمية كوفيد19، مقال منشور في الانترنت على <https://www.unv.org/Volunteer-forten-COVID-19-pandemic-response>

49- المرجع السابق

50- المرجع السابق

51- سليم عبد الباقي، تدهور الصحة النفسية في ظل انتشار وباء كورونا، متاح على: <https://dettas.aljhndalus-tonesia.org.ly/ojs/index.php/qjhar/article/view/300>

52- أحمد سعد، الآثار النفسية لفيروس كورونا، مصر، مجلة الأفق، ط 872020، ص 47.

53- علي خليل، التباعد الاجتماعي والآثار النفسية على سلوك المتعلمين، مجلة القبس الأردنية، 2020، ص 73.

54- غادة شمشون، كوفيد 19 والآثار النفسية المحتملة، متاح على: <https://www.facebook.com/PSY.eg/photos/a.33719283>

55- نبيل مرعي، تدهور الصحة النفسية بسبب جائحة كورونا، صحيفة الهروج، القاهرة، 2020، ص 97.

نجيب الشاوش

فيروس كورونا وأثاره على الصحة النفسية لدى المتعلمين

56- فادي حمدون، لنتكاتف معا لصد هذا الوباء القاتل، 2021، مقال منشور على:

<https://www.unicef.org/yemen/media/4221/file/Coronavirus%20Training%20Guide%20HR%20Printable.pdf>

57- سهى عزام، المصاعب التي تواجه الأمة البشرية في ظل تفاقم أزمة انتشار وباء

كورونا، مجلة دار العلم، الإسكندرية، العدد 23، 2020، ص56.