

ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب

الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد١٩ (COVID-19)

Post-traumatic stress and its relationship to future anxiety among university students after the Corona Covid-19 pandemic

إعداد

د. عادل محمد العدل

أستاذ بكلية التربية. جامعتا الزقازيق والسلطان قابوس

Doi:10.33850/ajahs.2021.140336

القبول : ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٠

الاستلام : ٦ / ١١ / ٢٠٢٠

المستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على العلاقة الارتباطية بين أبعاد ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية من ناحية وأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية من ناحية أخرى لدى طلاب الجامعة، ودراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من أبعاد ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية وأبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية، إضافة إلى دراسة التفاعل الثنائي بين كل من نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة على أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية بعد جائحة كورونا كوفيد١٩ (COVID-19)، ولتحقيق هذه الاهداف، قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما لقياس ضغوط ما بعد الصدمة ليقاس أربعة أبعاد (البعد الأمني - البعد النفسي - البعد الاقتصادي - البعد الدراسي) إضافة إلى الدرجة الكلية للأحداث الضاغطة، والآخر لقياس قلق المستقبل ليقاس أربعة أبعاد (قلق المشكلات الحياتية- قلق الصحة والبقاء - قلق التفكير في المستقبل - اليأس من المستقبل) إضافة إلى الدرجة الكلية لقلق المستقبل، والتحقق من صلاحيتهما للاستخدام على عينة بلغت ٦٨ طالباً، ثم تطبيقهما على عينة بلغت ٤١٢ طالباً جامعياً، منهم ٢٠٣ طلاب، ٢٠٩ طالبات، وباستخدام معاملات الارتباط، واختبار(ت)، وتحليل التباين الثنائي انتهى البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية من ناحية ودرجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية من ناحية أخرى، ووجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة

والدرجة الكلية لصالح الطلاب فيما لا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطلبات في درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية، إضافة إلى عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة على درجات الطلاب في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية، وقد تم مناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات والبحوث السابقة، وبيان أوجه التشابه والاختلاف بين نتائج البحث الحالي والبحوث السابقة، وأخيرا تقديم مجموعة من التوصيات التربوية والمقترحات من خلال نتائج البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: ضغوط ما بعد الصدمة - قلق المستقبل - طلاب الجامعة - جائحة كورونا كوفيد ١٩ (COVID-19).

مقدمة:

أي أزمة في دولة ما ستترك أثرها دائما على جميع مستويات التعليم بعدة طرق، وحق الطلاب في التعليم يكون مهددا في أوقات الأزمات التي تحدث بسبب الكوارث الطبيعية وقد أجبر تقشي COVID-19 في جميع أنحاء العالم تعليق المؤسسات التعليمية، التعليم في الحرم الجامعي للحد من انتشار الفيروس (Zayapragassarazan & Kumar, 2012). الأمر الذي أجبر مجتمع التدريس على التفكير في سبل جديدة واستراتيجيات بديلة لإشراك الطلاب في عملية التعليم، وفي العديد من معاهد التعليم العالي تحولت إلى التعليم من خلال الإنترنت لضمان استمرارية عمليات التعليم والتعلم، وعمليات التقييم (Burgess S.& Sievertsen, 2020). غير أن الوضع عبر الإنترنت أو وضع التعلم الإلكتروني من خلال جلسات التداول بالفيديو أو مشاركة شرائح العروض PowerPoint ومقاطع الفيديو ومشاركة المستندات للمتعلمين، كانت تمثل نوعا من الضغوط على أعضاء هيئة التدريس وكذلك الطلاب، (Wynter, et al.,2019). لافتقارها إلى التفاعل غير اللفظي فضلا عن المشكلات المترتبة على عدم القدرة على الوصول والنفذ لضعف النت في كثير من الأماكن، وعدم القدرة على القيام بأعمال الامتحانات سواء كانت متزامنة أو غير متزامنة، مما سبب ضغوطا لدى كثير من الطلاب، خاصة أنه غير واضح نهاية لها (Emery, 2017)).

وتأتي ضغوط ما بعد الصدمة **Post-traumatic Stress**: نتيجة التعرض إلى الحدث الصادم؛ والحدث الصادم هو حدث حاد، ومفاجئ، ومربك، وشديد الوقوع على الفرد الذي تعرض لهذا الحدث، سواء أكان هذا الحدث من فعل الإنسان كالحروب، والأزمات الاقتصادية، أو من فعل الطبيعة كالزلازل والأعاصير، وهي بالتالي تهدد أمن الفرد، وتسبب له الخوف والقلق والانسحاب والتجنب، وتؤدي

إلى الإخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي والبدني، كما تعرف ضغوط ما بعد الصدمة على أنها " أزمة تنتج عن التعرض لحدث صادم، وتتميز بأن الشخص يعاوده الشعور بأنه يعيش الصدمة ويتجنب ما يذكره بها، ويكون الفرد مغيب العواطف، ويزداد لديه التوتر وردود الفعل الحادة تجاه الأحداث الضاغطة.

ويعدّ القلق حالة انفعالية تتسم بالخشية وترقب وقوع الأذى، وهو انفعال غير سار، وعدم راحة واستقرار، مع احساس بالتوتر وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، ويتصل غالباً بالخوف من المستقبل والمجهول، وعندما يتصف فرد ما بالقلق، فهو يعبر به عن استعداده في تقديم استجابة سلوكية تتميز بالثبات النفسي عبر المواقف المثيرة والتي لا تظهر لدى الافراد الاخرين بنفس الحدة إذا ما تعرضوا لنفس المواقف.

لذا فان دراسة القضايا والمشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظرا لما يشهده المجتمع من تغيرات أكاديمية متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة (عادل العدل، ٢٠١٩). أن نظرة الشباب للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته، وللأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وللأهداف السالبة التي يحاول ان يتجنبها، والعوائق التي تمنع تحقيق هذه الأهداف كذلك تتأثر بنظرة المستقبل للبيئة النفسية التي يوجد فيها وتشمل جميع الأحداث التي تؤثر في الفرد، ويتأثر بها حيث أن المستقبل يساعد الشخص على بناء أهداف بعيدة المدى.

مشكلة البحث:

إن الواقع الذي يعيشه الطالب العربي في أزمة كورونا (كوفيد-١٩)، والمتمثل بشكل أساسي في الحجر وعدم الأمن والأزمات الاقتصادية، وما يفرضه هذا الواقع من حيرة وتشتت، يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على طريقة التفكير نحو المستقبل ومنطلقاته، بحيث يتوقع أن يكون المستقبل أكثر غموضاً بين أفراد هذا المجتمع ومنهم الطلبة الجامعيون، لينعكس ذلك على مستوى قلق المستقبل لديهم، فإن ضغوط ما بعد الصدمة عندهم، أزمة صحية غير واضحة المعالم، فإذا بها تحول الواقع إلى أكثر ألماً وأعظم أرقاً وأعلى ضنكاً، وبين وردية الأحلام بالرجوع إلى الحياة الطبيعية ورمادية الواقع غير الواضح يأتي هذا البحث لدراسة العلاقة بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في كل من ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل؟

٣- هل يوجد تأثير لكل من نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية؟
أهداف البحث: تكمن أهداف البحث الحالي فيما يلي:

١- محاولة التعرف على العلاقة الارتباطية بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة.

٢- دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل.

٣- التعرف على تأثير التفاعلات بين نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة على قلق المستقبل.

أهمية البحث: تتضح أهمية هذا البحث فيما يلي:

١- يعد هذا البحث اللبنة الأولى في سلسلة بحوث حول اضطراب الضغوط التالية لصدمة جائحة كورونا (كوفيد-١٩) والتعاضد معها لدى طلاب الجامعة، وهذا يضفي على البحث الحدأة والأصالة في وقت نحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه البحوث في هذا الوقت العصيب الذي يمر به العالم في الوقت الحالي لتدارك آثار هكذا أزمات.

٢- يتوقع من خلال نتائج البحث التعرف على اضطراب الضغوط التالية للصدمة، والتعاضد معها، والفروق بين الطلاب والطالبات، وبالتالي إعداد الخطط والبرامج لمعالجة عواقب هذه المشكلات.

٣- كما إن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل الشخصي تعكس مؤشرات غاية في الأهمية، كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية العامة بصفة عامة، والدافعية للدراسة بصفة خاصة، ونظراً لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة، تؤثر على الأفراد والجماعات، لذا ثمة حاجة إلى استكشاف مشكلات الشباب الجامعي المتعلقة بالمستقبل.

تحديد المصطلحات:

اضطراب الضغوط التالية للصدمة Posttraumatic Stress Disorder(PTSD)

هي مجموعة الخبرات السلبية التالية للصدمة والتي تتمثل في الشعور بتكرار الحدث، والاضطرابات الانفعالية، وتجنب التفكير بالصدمة، والقابلية المرتفعة للاستشارة (Allen, 1996).

قلق المستقبل: يعرف على أنه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات، فتجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح

وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، ويقع فريسة للأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.
الإطار النظري والدراسات السابقة:

جائحة COVID-19 كفرصة للتعلم: COVID-19 pandemic as a learning opportunity أتاحت جائحة COVID-19 فرصة للتعلم على مقربة من مجتمع المهن المختلفة، يمكن الاستفادة من هذه الفرصة للتدريس والتعرف على المهام باستخدام استراتيجيات تعليمية مختلفة، ويمكن توجيه الطلاب لجمع الصحف أو غيرها من المواد الإعلامية حول الوباء وتجميع المحتويات ودمج أفكارهم وأراءهم الخاصة (Berman& Artino, 2018).

- يمكن توجيه الطلاب للبحث عن المقالات الصحفية على الإنترنت المتعلقة بـ COVID-19 والتأمل في فهمهم حول تفشي المرض (Zayapragassarazan & Chacko, 2020).

- يمكن تقديم مشاريع جماعية عبر الإنترنت للطلاب حول مواضيع مثل جمع بيانات COVID-19 المختلفة على مستوى الدولة حول معدل الإصابة ومعدل الوفيات والعوامل التي أثرت على معدل الشفاء لمرضى COVID-19 واستخدام مجموعات مختلفة من الأدوية للعلاج والوقاية، واقتراح أفكار مبتكرة لمكافحة COVID-19 كفنات للمسابقة (O'Doherty, 2018).

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): عرف البعض الضغوط (stress) بأنها أحداث خارجه عن إرادة الفرد، أو متطلبات استثنائية عليه، أو مشكلات تجعله في وضع غير عادي، فتسبب توترا أو تشكل تهديدا يفشل في السيطرة عليه، وينجم عنه اضطرابات نفسية، وقد تم تشخيص الاضطرابات ودراستها علميا، تبعا لوضوح الأعراض وشيوعها، وتطور هذا التشخيص تبعا لتطور علم النفس والطب النفسي، وهكذا تم دخول مصطلح (PTSD) اختصارا لاضطراب ما بعد الصدمة، أو اضطراب الشدة الصدمية، بحسب بعض الترجمات، ولأول مره في العام ١٩٨٠م، وذلك في النسخة الثالثة من الدليل التشخيصي الإحصائي الأمريكي المعروف بـ (DSM-III)، وجاء ذلك نتيجة لمآلات الحرب الفيتنامية الكارثية، على الشعب الضحية، أو على الجنود الأمريكيين المشاركين في هذه المأساة، وتوسعت الدراسات لتشمل الضغوط الحادة التي يتعرض لها الضحايا في غير الحروب، وينتج عنها ضغوط الشدة الصدمية، مثل: حالات الاغتصاب الجنسي وهو ما يلاحظ عند النساء اللاتي يتعرضن له، أو الأطفال، والحوادث الخطيرة، وشهود حالات العنف، أو حتى الحوادث المرورية الخطيرة، والكوارث الطبيعية، التي ينتج عنها تخريب ودمار للمدن والقرى والتجمعات السكانية، وقد نبهت النسخة الأخيرة للدليل الأمريكي (DSM-IV) إلى

ضرورة التمييز بين اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD)، واضطرابات الضغط الحاد (Jones & Jim, 2001) Acute stress disorder.

تفسير أسباب اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): تعددت النظريات والمداخل النظرية التي فسرت ظهور هذا الاضطراب، ومن هذه التوجهات: (AI- Khubaisy & Al-Atrany, 1997)

– **المدخل البيولوجي Biological approach**: ويرى أصحاب هذا التوجه أن أسبابا وراثية (genetic factors)، تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب، مستنديين إلى دراسات على التوائم المتطابقة وغير المتطابقة، أشارت إلى وجود ارتباط ما بين عوامل الوراثة وظهور الاضطراب، وقد لاحظوا على الأفراد الذين أصيبوا بهذا الاضطراب، أن تاريخهم العائلي يشير إلى ظهور اضطرابات أخرى، وأمراض نفسية قبل حصول الحادثة (الحوادث).

– **المدخل العضوي - الكيميائي Biochemical approach**: وهو يندمج بالتوجه السابق، إلا أنه يركز على العوامل الحيوية الكيميائية كزيادة مستويات النور أدرينالين والروبامين، مما يؤدي إلى زيادة مستويات الاستثارة والخوف، ويركز أصحاب هذا التوجه، إلى ضعف جهاز المناعة أصلاً، لدى الأفراد الذين يتعرضون لاضطراب ما بعد الصدمة (Schafer, 2000).

– **المدخل النفسي الدينامي Psychodynamic approach**: وهو توجه يستند على نظرية فردية، حول صدمة الولادة وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق، وبأنها التجربة الأولى للقلق عند الإنسان، ولأن تطور هذا الإحساس يربك الإنسان فإنه يلجأ لكبته، وفي الواقع هذا التوجه لا يفسر سبب الاضطراب بقدر ما يركز على الأعراض.

– **المدخل السلوكي Behavioral approach**: ويركز هذا التوجه على البيئة، وأهمية التعلم في تحديد السلوك بنوعيه: السلوك السوي وغير السوي، مهملين النواحي الوراثية والخبرات اللاشعورية.

– **المدخل المعرفي Cognitive approach**: النظرية المعرفية تفترض أن الاضطرابات النفسية ناجمة عن تفكير غير عقلائي نحو الذات أو العالم.

– **العوامل الاجتماعية Social factors**: ويرى أصحاب هذا التوجه أن الأهمية الكبرى للعوامل الاجتماعية لدى الأفراد الذين تعرضوا للحادثة نفسها، حيث نجد فئة منهم تجاوزتها بأقل خسائر ممكنة بسبب وجود الإسناد الاجتماعي والظروف المهنية للدعم، أما الآخرون ممن أهملهم المجتمع فقد ساءت أحوالهم وتطورت لديهم مستويات عالية من القلق والخوف.

وتتميز ضغوط ما بعد الصدمة عن مشكلات أخرى قصيرة الأمد، كالحزن عند موت قريب أو عزيز، فعلى الرغم من أن هذه الحوادث قد تؤدي إلى حزن شديد عند وقوعها، فإنها لا ترقى إلى تسميتها باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، لأنها لا تكون مصحوبة بالأعراض المصاحبة للصدمة النفسية، ولا تؤدي إلى التأثير على الوظائف الأساسية للفرد، فضغوط ما بعد الصدمة هي من الاضطرابات النفسية التي تنشأ بعد التعرض لحادث صادم كالكوارث الطبيعية، أو الحروب، أو الأزمات الصحية العامة، كما ينشأ هذا الاضطراب عن الاستجابة للخوف الشديد أو الرعب أو الشعور بالعجز أمام التهديد. (Pollack et al., 2001)

أشكال اضطراب ما بعد الصدمة: لهذا الاضطراب ثلاثة أشكال:

- ١- الشكل الحاد: وهو يبدأ مباشرة بعد حدوث الصدمة، ويستمر لفترة تصل إلى ستة أشهر، وإمكانات الشفاء منه كبيرة.
- ٢- الشكل المزمن: وفي هذا النوع تستمر الأعراض أكثر من ستة أشهر، وتحتاج لفترة أطول من العلاج.
- ٣- الشكل المتأخر: ولا تظهر الأعراض في هذا الشكل مباشرة بعد حدوث الصدمة، بل تمر في فترة كمون (ركود) قد تمتد إلى أشهر أو سنوات، ويحتاج لعلاج طويل ومعقد.

قلق المستقبل: Future anxiety: يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض الفرد لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل، وأن قلق المستقبل "هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية (الحديبي، ٢٠٠٩). وتشير شقير (٢٠٠٥) إلي أن قلق المستقبل "هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلي حالة من التشاؤم من المستقبل بل وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس"، أو "هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق، والانقباض عند الاستغراق في التفكير، وضعف القدرة علي تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة

علي التركيز والصداع (سعود، ٢٠٠٥). ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤية الشخص أنه على مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية تنسم بالسلبية والتشاؤم ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها وبشكل محدد، بحدوث معين أو مشكلات شخصية.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي دراسة ماركوت وآخرين (Marcotte et al, 2009) وهدفت تحليل العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات، وقد شملت عينة الدراسة (٥٤٧) مراهقاً فرنسياً، وأشارت الدراسة أن انخفاض تقدير الذات له علاقة بالأحداث السلبية، كما أظهرت الإناث انخفاضاً في تقدير الذات وصورة سلبية عن ذواتهن، وعدد أكبر من أحداث الحياة الضاغطة، وهدفت دراسة الجمال (٢٠١٠) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) ودراسة العلاقة بين أحداث الحياة (الضاغطة، السارة) وكل من، (القلق، التفاؤل، التشاؤم، مستوى الطموح) عند كل من الجنسين، ودراسة العلاقة مع كل من المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين، وشملت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية الآداب جامعة طنطا وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية في إدراك أحداث الحياة السارة لدى الجنسين، ولا توجد علاقة ارتباط بين أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) في المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين.

وهدفت دراسة ساندين (Sandin et al., 2015) إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية، وقد بلغت عينة الدراسة (١٨٧) فرداً، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة معنوية بين ضغوط الحياة، واضطرابات القلق، والاكتئاب، والوسواس، كما أسفرت نتائج الدراسة أن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر في اضطرابات القلق، والاكتئاب والوسواس، هي التهديد، وتليها على التوالي، الخسارة، والصحة.

وفي دراسة زايبراجسرزان (Zayapragassarazan, 2020) اقترح تزويد الطلاب بمجموعة متنوعة من الخيارات تسمح لهم بتحمل المزيد من المسؤولية عن تعلمهم، وفي السيناريو الحالي لتفشي COVID-19، أصبح العديد من الأساتذة العاملين في الكليات حديثين في وضع التدريس عبر الإنترنت، وبالتالي، فإن مخاوفهم من المشاركة النشطة عبر الإنترنت لطلابهم أمر لا مفر منه، كما ناقش الاستراتيجيات المختلفة لضمان مستويات أعلى من مشاركة الطلاب عبر الإنترنت في التعليم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- تباينت أهداف الدراسات بين دراسة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها المراهقون والتعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة المرتبطة بالحرب الأهلية والصحة النفسية والجسمية للأسرة، والتعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، والكشف عن العلاقة بين المستويات الثلاثة للضغوط النفسية (المرتفعة، المتوسطة، المنخفضة) ، والذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، والتعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك أحداث الحياة اليومية (الضاغطة، السارة) ودراسة العلاقة بينها وكل من القلق، التفاؤل، التشاؤم مستوى الطموح عند كل من الجنسين، والتعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية.

- تباينت عينات الدراسة السابقة من حيث الحجم والنوع وشملت بعضها من المراهقين، وبعضها الآخر من طلبة الجامعة.

- تباينت الأدوات المستخدمة في البحوث والدراسات السابقة، بينما كان بعضها يتطلب إعداد مقاييس، عملت أخرى على استخدام مقاييس أخرى جاهزة بعد تقنينها.

- تباينت الأساليب الإحصائية المستخدمة بين معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعادلة شيفيه وتحليل التباين الثنائي.

- تباينت نتائج الدراسات السابقة وفق طبيعة الدراسة وأهدافها، في حين أن معظمها توصل إلى ارتباط ضغوط ما بعد الصدمة بمتغيرات القلق، التفاؤل، والاكتئاب، والوسواس، وانخفاض تقدير الذات.

فروض البحث: من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة لما أثير من أسئلة في مشكلة البحث على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في كل من ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل.

٣- لا يوجد تأثير لكل من نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي والذي يهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع؛ من خلال وصفها وفهمها وتفسير العلاقات المسببة لها بدقة.

عينة البحث: بلغت العينة الاستطلاعية ٦٨ طالباً بكلية التربية جامعة الزقازيق جميع المستويات الدراسية متوسط أعمارهم ٢٠,٥ عاماً، بانحراف معياري ٤,٣ وبلغت العينة النهائية ٤١٢ طالباً بكلية التربية جامعة الزقازيق ، منهم ٢٠٣ طلاب متوسط

أعمارهم ٢٠,٦ عاماً، بانحراف معياري ٣,٩، ٢٠٩ طالبات متوسط أعمارهن ٢٠,٤ عاماً، بانحراف معياري ٣,٨، وقد تم الحصول على العينة عشوائياً، فنظراً لتعليق الدراسة بالجامعات بسبب جائحة كورونا فقد تم إرسال مقياسي البحث عبر رابط إلى ما توفر من بريد الإلكتروني للطلبة لدى الباحث، وتمثل العينة التي استجابت ٢٥% مما تم إرسال المقياسين لهم، وتمثل العينة ٤% من مجتمع العينة، وهم من كلية التربية جامعة الزقازيق جميع المستويات الدراسية في مرحلة البكالوريوس.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس ضغوط ما بعد الصدمة: ضغوط ما بعد الصدمة هي: "عبارة عن اعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة مروره بأزمات وتوترات، وظروف صعبة وقاسية يتعرض لها في حياته اليومية"، وقد قام الباحث بإعداد المقياس في صورته الأولية البالغة (٤٠) فقرة، ليقاس أربعة أبعاد إضافة إلى الدرجة الكلية للأحداث الضاغطة، والأبعاد الأربعة هي:

١- البعد الأمني: هي مواقف مر بها الفرد بعد الأحداث عملت على تغيير السياسات وتراكمات الماضي والانفلات الأمني افرز مساوئ عديدة منها التهديد بالقتل والسرقة والاختطاف والتطاول على اموال الغير.

٢- البعد الاقتصادي: هو تفاعل افراد المجتمع مع منبهات البيئة المؤلمة المتعلقة بصعوبات توفير متطلبات الحياة الاقتصادية وارتفاع معدلات البطالة وغلاء الاسعار وضعف الخدمات الادارية وضعف القدرة الشرائية.

٣- البعد النفسي: يشمل كل منبهات البيئة المؤلمة والمنغصة التي تواجه افراد المجتمع مسببة لهم توتراً وقلقاً.

٤- البعد الدراسي: هو كل ما يتعلق بالفرد في مجاله الدراسي سوى في المنهج أو طرق المذاكرة أو التدريس أو العلاقات بين الطالب وأستاذه.

ثم عرضه على (١٢) من أساتذة قسمي علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم بخصوص مدى صلاحية الفقرات لتحقيق هدف البحث، وتعديل أو حذف أو إضافة أي فقرة يرونها مناسبة، كذلك ملائمة التعليمات والبدائل، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر عن كل فقرة تعد صالحة ويتم الإبقاء عليها في المقياس، وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية قام الباحث بحساب ارتباط درجات الطلاب على فقرات المقياس بالدرجة الكلية له حيث يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، وفي ضوء هذا المؤشر تم الإبقاء على فقرات المقياس الذي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً والمقياس الذي تنتمي فقراته للمقياس وفق هذا المؤشر

يمتلك صدقاً بنائياً، وقد ظهر ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥)، كما تم التحقق من الثبات على النحو الآتي:

أ- **طريقة إعادة الاختبار:** حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية وبعد مرور ثلاثة أسابيع، تمت إعادة التطبيق، وقد بلغ معامل الثبات للمجال الأمني (٠,٧٨)، بينما بلغ معامل الثبات للمجال الاقتصادي (٠,٧٥)، والمجال النفسي (٠,٧٧)، وللمجال الدراسي (٠,٧٣)، وللمقياس ككل (٠,٧٦).

ب- **الفا كرونباخ:** حيث تم استعمال معادلة الفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمجال الأمني (٠,٧٩) وللمجال الاقتصادي (٠,٧٦) وللمجال النفسي (٠,٧٩) وللمجال الدراسي (٠,٧٥)، وللمقياس ككل (٠,٧٨).

وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) فقرة للأبعاد الأربعة لكل بعد (١٠) فقرات على الترتيب، أمام كل فقرة أربعة بدائل هي: (أوافق تماماً، أوافق، أعارض، أعارض تماماً)، تصحح وفق التدرج ٤،٣،٢،١، أي أن أقصى درجة للمقياس (١٦٠)، وأقل درجة (٤٠)، والدرجة العالية تعبر عن الضغوط المرتفعة لما بعد الصدمة.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل: يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من (أعارض تماماً، أعارض، أوافق، أوافق تماماً)، تأخذ درجات (٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه العبارات نحو قلق المستقبل سلبياً، وهذه العبارات هي؛ ١، ٢، ٣، ١٥، ١٦، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، بينما تكون هذه الدرجات في اتجاه عكسي عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابياً، وذلك لبقية الفقرات، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد، ويتكون المقياس من (٢٨) فقرة موزعة على أربعة محاور؛ قلق المشكلات الحياتية، وقلق الصحة والبقاء، وقلق التفكير في المستقبل، اليأس من المستقبل، لكل بعد منها (٧) فقرات على الترتيب، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١ - ١١٢ درجة)، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن قلق مرتفع للمستقبل.

صدق المقياس: تم عرض المقياس بصورته الأولى على (١٢) من أساتذة قسمي علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم بخصوص مدى صلاحية الفقرات لتحقيق هدف البحث، وتعديل أو حذف أو إضافة أي فقرة يرونها غير مناسبة، كذلك ملائمة التعليمات والبدائل، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر عن كل فقرة تعد صالحة ويتم الإبقاء عليها في المقياس، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد ظهر ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يقل عن (٠,٠٥).

ثبات المقياس: قام الباحث بحساب الثبات بعدة طرق:

- ١- طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث تم تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة مرتين متتاليتين بفاصل زمني بينهما شهر وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٢) وهو معامل ثبات مرتفع.
- ٢- طريقة التجزئة النصفية: بلغت قيمة معامل الثبات بين الفقرات الزوجية والفردية (٠,٦٨) وبعد تصحيح معامل الثبات النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman – Brown التصحيحية بلغ معامل الثبات بين البنود الزوجية والفردية (٠,٧٩) وهو معامل ثبات مرتفع.
- ٣- طريقة معادلة الفا - كرونباخ Alpha Cronbach's Coefficient حيث تم حساب معامل الفا وبلغ معامل الثبات (٠,٨٦) وهو معامل ثبات مرتفع للمقياس.

الاجراءات:

- ١- الاطلاع على الأطر النظرية لكل من متغيري البحث؛ ضغوط ما بعد الصدمة، وقلق المستقبل.
- ٢- بناء مقياسي ضغوط ما بعد الصدمة، وقلق المستقبل وتحكيمهم وتقنينهم على العينة الاستطلاعية.
- ٣- تطبيق مقياس ضغوط ما بعد الصدمة، وقلق المستقبل على العينة الأساسية للبحث.
- ٤- تقدير الدرجات وتنظيم البيانات وتبويبها، ثم إجراء الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من فروض البحث.
- ٥- التوصل إلى النتائج ومناقشتها واستخلاص التوصيات والمقترحات.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي وفق الحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج البحث في ضوء المفاهيم والمصطلحات التي استخدمها (ضغوط ما بعد الصدمة - قلق المستقبل - طلاب الجامعة - جائحة كورونا كوفيد-١٩)، وتحدد بالأدوات التي تم استخدامها ومؤشرات صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الحدود البشرية والمكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طلبة جامعة الزقازيق من جميع الكليات وجميع المستويات الدراسية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م

النتائج:

أولاً: التحقق من صحة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية من ناحية ودرجات أبعاد

مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية من ناحية أخرى، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات مقياسي ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل

الدرجة الكلية لقلق المستقبل	اليأس من المستقبل	التفكير في المستقبل	الصحة والبقاء	المشكلات الحياتية	المتغيرات
**٠,٥٣٤	**٠,٤٩٠	**٠,٤٨٩	**٠,٣٥٣	**٠,٤٩٠	البعد الأمني
**٠,٥٧٣	**٠,٥٦٠	**٠,٤٥٩	**٠,٤٩٨	**٠,٥٧٠	البعد الاقتصادي
**٠,٤٨٧	**٠,٦٢٥	**٠,٥٣٩	**٠,٤٨٣	**٠,٦٣٠	البعد النفسي
**٠,٥٩٦	**٠,٤٩٠	**٠,٤٧٩	**٠,٥٢٧	**٠,٥٨٣	البعد الدراسي
**٠,٦٥٦	**٠,٤٧٠	**٠,٦٥٩	**٠,٤٧٧	**٠,٦٣٠	الدرجة الكلية لضغوط ما بعد الصدمة

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية من ناحية ودرجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية من ناحية أخرى.

ثانياً: **التحقق من صحة الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في كل من ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيم (ت) للفرق بين الطلاب والطالبات في أبعاد مقياسي ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل والدرجة الكلية وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفرق بين الطلاب والطالبات في مقياس ضغوط ما بعد الصدمة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الطلاب		الطالبات		المجموعة المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة عند ٠,٠١	٩,٣٩	٤,٤	١٦,٩١	٣,٧٦	٢٧,٤٧	البعد الأمني
دالة عند ٠,٠١	٧,١٩	٥,١	١٩,٧١	٣,٢٥	٢٥,٦١	البعد الاقتصادي
دالة عند ٠,٠١	٩,٢١	٥,٦	١٥,٦٣	٤,٧٦	٢٣,٧٣	البعد النفسي
دالة عند ٠,٠١	٨,٦١	٤,٧	١٨,٧٥	٣,٥٧	٢٤,٦٧	البعد الدراسي
دالة عند ٠,٠١	١٥,١٦	٩,١	٦٩,٩٠	٧,٣٨	٩٧,٥٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية لصالح الطلاب. جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفرق بين الطلاب والطالبات في مقياس قلق المستقبل

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الطلاب		الطالبات		المجموعة المتغيرات
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
غير دالة	١,٣٩	٤,٤	١٦,٧٤	٣,٦٣	١٧,٥٦	المشكلات الحياتية
غير دالة	١,٣٦	٥,٤	١٨,٨٣	٣,٦٣	١٩,٥٢	الصحة والبقاء
غير دالة	١,١٨	٣,٩٥	١٣,٩٢	٥,٤٤	١٤,٤١	التفكير في المستقبل
غير دالة	١,٥٦	٤,٣	١٥,١٦	٣,٩٤	١٦,١٧	اليأس من المستقبل
غير دالة	١,١٨	٨,٣٥	٦٤,٤٨	٧,٧٦	٦٧,٧٩	الدرجة الكلية لقلق المستقبل

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية.

ثالثاً: التحقق من صحة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: "لا يوجد تأثير لكل من نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وأبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية وجاءت النتائج كما بالجدول التالي: جدول (٤) تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب في قلق المشكلات الحياتية.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	٠,٠٦٤	١,٢٥٧	١	١,٢٥٧	نوع الطالب
دالة عند مستوي ٠,٠١	٦,٠١٦	١١٧,٧٤٥	١	١١٧,٧٤٥	ضغوط ما بعد الصدمة

نوع الطالب * ضغوط ما بعد الصدمة	٣٠,٨٠٠	١	٣٠,٨	١,٥٧٣	غير دالة
الخطأ	٧٩٨٣,١٣٦	٤٠٨	١٩,٥٧		
التباين الكلي	٨٠١٢,٩٣٨	٤١١			

جدول (٥) تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب في الصحة والبقاء.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
نوع الطالب	٤,٠٢٠	١	٤,٠٢٠	٠,٢٣٨	غير دالة
ضغوط ما بعد الصدمة	٩٧,٩٠١	١	٩٧,٩٠١	٥,٨٠١	دالة عند مستوى ٠,٠١
نوع الطالب * ضغوط ما بعد الصدمة	٢٢,٠٢٣	١	٢٢,٠٢٣	١,٣٠٤	غير دالة
الخطأ	٦٨٨٦,٠١٤	٤٠٨	١٦,٨٧٧		
التباين الكلي	٧٠٠٩,٩٥٨	٤١١			

جدول (٦) تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب في التفكير في المستقبل.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
نوع الطالب	٢٩,٣١٩	١	٢٩,٣١٩	١,٥٢٩	غير دالة
ضغوط ما بعد الصدمة	١٣٤,١٤٥	١	١٣٤,١٤٥	٦,٩٩٦	دالة عند مستوى ٠,٠١
نوع الطالب * ضغوط ما بعد الصدمة	٥٣,٨١٨	١	٥٣,٨١٨	٢,٨٠٧	غير دالة
الخطأ	٧٨٢٢,٣١٧	٤٠٨	١٩,١٧٢		
التباين الكلي	٨٠٣٩,٥٩٩	٤١١			

جدول (٧) تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب في اليأس من المستقبل.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
نوع الطالب	٢٠,١٥٢	١	٢٠,١٥٢	١,١٥٥	غير دالة
ضغوط ما بعد الصدمة	١٨٤,٠٩١	١	١٨٤,٠٩١	١٠,٦٧٧	دالة عند مستوى ٠,٠١

نوع الطالب * ضغوط ما بعد الصدمة	٤٦,٢٤٤	١	٤٦,٢٤٢	٢,٨٢٤	غير دالة
الخطأ	٧١١٦,١٢٦	٤٠.٨	١٧,٤٤١		
التباين الكلي	٧٣٦٦,٦١٣	٤١١			

جدول (٨) تحليل التباين الثنائي لتأثير نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب الكلية لمقياس قلق المستقبل.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدالة الإحصائية
نوع الطالب	٣٠,١٧٩	١	٣٠,١٧٩	١,٦٤٧	غير دالة
ضغوط ما بعد الصدمة	١٩٣,١٩٥	١	١٩٣,١٩٥	١٠,٥٤١	دالة عند مستوى ٠,٠١
نوع الطالب * ضغوط ما بعد الصدمة	٤١,٢٧١	١	٤١,٢٧١	٢,٢٥٢	غير دالة
الخطأ	٧٤٧٦,١٣٥	٤٠.٨	١٨,٣٢٤		
التباين الكلي	٧٧٤٠,٧٨٠	٤١١			

يتضح من الجداول السابقة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية، وهذه النتيجة تؤكد نتائج اختبار (ت) السابق، ويتضح كذلك من الجداول السابقة وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي ضغوط ما بعد الصدمة في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لصالح مرتفعي ضغوط ما بعد الصدمة، وأخيراً يتضح من الجداول السابقة أنه لا يوجد تأثير للتفاعل الثنائي بين نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة على درجات الطلاب في أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية.

مناقشة النتائج:

ان الازمات والأحداث المؤلمة التي يمر بها العالم من حجر وحظر وتغيير نظام تعليم وبطالة بعض الفئات والأزمات الاقتصادية والمشكلات الصحية والوفيات بين مختلف الشرائح الاجتماعية أدت إلى كثير من مشاعر الخوف والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى، وان هناك كثيراً من الشباب يعانون من الصدمات النفسية ويحملون معهم ذكريات لا تنسى، ولو رصدنا الظواهر النفسية لهذه الازمات فنجد انها تتمثل في الاحباط العام والاكئاب والخوف والقلق الجماعي وربما يؤدي ذلك الى زيادة محتملة في انتشار الاضطرابات النفسية وخاصة اضطراب الضغوط والكرب المصاحب والتالي للصددمات النفسية.

والحدث الصادم هو حدث حاد، ومفاجئ، ومربك، وشديد الوقوع على الفرد الذي تعرض لهذا الحدث، وهي بالتالي تهدد أمن الفرد، وتسبب له الخوف والقلق

والانسحاب والتجنب، وتؤدي إلى الإخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي والبدني، فإن ضغوط ما بعد الصدمة هي أزمة تنتج عن التعرض لحدث صادم، وتتميز بأن الشخص يعاوده الشعور بأنه يعيش الصدمة ويتجنب ما يذكره بها، ويكون الفرد مخدر العواطف، ويزداد لديه القلق والتوتر وردود الفعل الحادة تجاه الأحداث الضاغطة. ان تلك الاضطرابات تحدث عقب التعرض للصدمة والأزمات الشديدة والتي تفوق طاقة الاحتمال للكثير من الطلاب، ورغم ان الانسان يتعرض منذ القدم للمواقف والأزمات مثل الكوارث الطبيعية والظواهر المدمرة والصراعات والحروب فقد اصبحت اثار هذه المواقف وما تسببه من اضطرابات نفسية وجسدية موضع اهتمام كبير في العصر الحالي عقب حدوث جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) بما يؤثر على الجماعات والأفراد ويتسبب في آثار نفسية سلبية، ان الشخصية الإنسانية تعاني اليوم من قائمة من الصدمات النفسية المتراكمة ومن تهديد متواصل لاستمراريتها، ومن مظاهر الصدمة النفسية العربية الجماعية تتجسد مظاهر الشعور بالذنب امام معاناة المجتمع، إضافة إلى مشاعر الخوف من تكرار الكوارث والأزمات بإشكالها المختلفة من أكاديمية واقتصادية واجتماعية.

وفي هذا السياق، لذلك حان الوقت للتفكير في "التعلم المرن"، المتمحور حول المتعلم وهو نهج يوفر خيارات تعليمية غنية للطلاب، في وضع التعلم المرن عبر الإنترنت، ويتم تزويد الطلاب بمجموعة متنوعة من الخيارات لتعلمهم ويسمح لهم بتحمل المزيد من المسؤولية عن تعلمهم. في السيناريو الحالي لتفشي COVID-19، أصبح العديد من المعلمين العاملين في الجامعات حديثين في وضع التدريس عبر الإنترنت، وبالتالي، فإن مخاوفهم من المشاركة النشطة عبر الإنترنت لطلابهم أمر لا مفر منه. (Hoy MB, 2014)

- يمكن إدارة الاختبارات عبر الإنترنت مع أسئلة الاختيار من متعدد (MCQ) واختبارات النوع الموضوعي الأخرى يوميًا باستخدام برامج مثل "Testmoz" و"نماذج Google" و"Marker Class" وما إلى ذلك.

- نظرًا لأن الاختبارات عبر الإنترنت غير الخاضعة للإشراف لها عيوبها الخاصة، يمكن تحسين صحة وموثوقية هذه الاختبارات غير الخاضعة للرقابة عبر الإنترنت عن طريق زيادة عدد الاختبارات بمستويات صعوبة مختلفة للأسئلة المحتملة المختلفة حول نفس الموضوع بدلاً من إجراء اختبار واحد للتقييم. قد يُعتبر إدخال مدة زمنية مختلفة للاختبار وتعطيل خيار "النسخ واللصق" (في حالة الإجابات القصيرة) آليات مضادة للغش لإحباط الغش في بيئة اختبار غير خاضعة للإشراف عبر الإنترنت.

- يمكن جعل جلسات المحاضرات عبر الإنترنت باستخدام برامج مثل "Zoom" و "Microsoft Teams" و "Google Meet" وما إلى ذلك أكثر تفاعلية من خلال تقسيم المجموعة بأكملها إلى مجموعات فرعية مع عدد محدود من الطلاب. سيساعد

هذا المعلمين على مراقبة مشاركة طلابهم ويمكن أن يشركهم بنشاط من خلال طرح الأسئلة وطرحها.

وتوضح النتائج أن قلق الشباب نحو المستقبل مرتبط بضغوط ما بعد الصدمة ومن الضروري تسليط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي والمتمثل في: ضغوط الحياة – أزمة التوظيف – ارتفاع الأسعار – غياب العدالة الاجتماعية – قلة فرص العمل لخريجي الجامعات والمعاهد – تأخير سن الزواج – الخوف من عدم تربية الأبناء تربية صالحة – الخوف من الفشل في الدراسة – الخوف من استمرار حالة المجتمع على ما هو عليه من انخفاض مستوى المعيشة وانخفاض دخل الفرد والبطالة التي تهدد الحياة المستقبلية وتعمل على تعطيل أمور لا بد من تحقيقها وبأقصى سرعة، وكذلك الخوف من الأمراض التي تظهر فجأة والكوارث التي تحيط بنا من كل جانب.

كما أن هناك أسبابا اجتماعية واقتصادية وثقافية أعقت ظهور هكذا جائحة وراء قلق الشباب من المستقبل ربما يكون القلق من كثرة انتشار العاطلين في الشوارع، ومما لا شك فيه أن المستويات الاجتماعية والاقتصادية الثقافية المنخفضة هي السبب الحقيقي وراء قلق الشباب من المستقبل، ومن هنا يمكن القول بضرورة أهمية التكامل الثقافي والمنظور البيئي لدى الشباب لكي يتمكنوا من التوجه نحو المستقبل بشكل إيجابي ومن هذا المنطلق فإن جميع الدراسات الحديثة تهتم بالتغير الاجتماعي للشباب وتتادى بضرورة الاهتمام بدراسات وأبحاث المستقبل التي تتعلق بالقلق.

وقد يرجع السبب في عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات أن كل منهما يعرفون جيداً أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها حيث أن دخل الرجل وحده لا يكفي لحياة الأسرة ولا بد من وجود الوظيفة المناسبة لكل منهما بدخل ثابت حتى يستطيعوا أن يتفوقوا في أعمالهم ويثبتوا وجودهم في مجال عملهم. فالغموض المحيط بالمستقبل وانتشار البطالة وغياب وضياع الحقوق وحرص كل فرد على مصلحته الشخصية ومحاولة بعض الأفراد الحصول على أهدافهم وتحقيقها بطرق غير مشروعة هذا في حد ذاته يسبب قلقاً، ونظراً للكثافة السكانية المتزايدة يوماً بعد يوم مما يؤدي إلى قلة فرص العمل للشباب مما يجعلهم يبذلون قصارى جهودهم لكي يصبح لهم مكانة مرموقة في المجتمع ويكونوا محض احترام الآخرين، كذلك قلق الشباب يكون بسبب عدم قدرتهم على تكوين أسرة ناجحة أو فشلهم في كافة وسائل الحياة، وربما يرجع سبب قلق الشباب من المستقبل لكثرة أعداد الخريجين ومن غير الممكن احتلالهم الوظائف الجديدة في المجتمع، ويعتقد كثير من الشباب أن الخوف

من المستقبل يكون سببه التغيير والتقلب المستمر في المجتمع الذي يجعل الانسان لا يطمئن لنفسه.

أما عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين نوع الطالب وضغوط ما بعد الصدمة على قلق المستقبل فقد يرجع إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في قلق المستقبل، وكذلك قد يرجع إلى أن تأثير ضغوط ما بعد الصدمة على قلق المستقبل لا يتوقف على نوع الطالب، أو إلى عدم تداخل عوامل ضغوط ما بعد الصدمة مع نوع الطالب في تأثيرهما على قلق المستقبل.

الخلاصة: Conclusion

عطل جائحة COVID-19 جدول التعلم الروتيني لعلماء اليوم. نظرًا لإغلاق COVID-19 في جميع أنحاء العالم، فإن الساعات النشطة التي يقضيها علماء اليوم في كلياتهم للتعلم يقضونها في المنزل، مما يعني أنهم تركوا وراءهم أنشطة التعلم الروتينية.

إن استراتيجيات التعلم والتعلم النشط عبر الإنترنت هذه، إذا تم تطبيقها لأغراض التدريس والتعلم والتقييم، ستساعد المتعلمين لدينا على الانخراط بشكل مستمر في عملية التعلم وستعزز أيضًا عادات الدراسة الجيدة فيها دون المساس بمواقفهم المهنية، كل هذه يتطلب مشاركة أعضاء هيئة التدريس، تحديد منصات التعلم الرقمية المناسبة، وتصميم الأنشطة التعليمية والتخطيط والجدولة المناسبة للأنشطة بناءً على خبرات التعلم المقترحة ونتائج التعلم المتوقعة، على الرغم من أن التكنولوجيا لا يمكن أن تحل تمامًا محل التدريس الجيد أو المعلم، إلا أنه يمكن استخدامها كأداة فعالة لإشراك الطلاب الذين قد يفقدون صفوفهم الروتينية بسبب أي كارثة غير مسبوقه مثل COVID-19. تساعد هذه الاستراتيجيات طلاب جميع مؤسسات التعليم العالي على التغلب بفعالية على الأزمة التعليمية التي تظهر في أوقات مثل حالة الإغلاق بسبب أي طوارئ أو أي كارثة أخرى.

التوصيات والمقترحات: في ضوء نتائج هذا البحث، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- أن تتضمن أهداف مجتمع الجامعة الأساسية الاهتمام بالتربية الوجدانية، وتوجيه الطلبة ليكون لديهم قدرة على تحصين أنفسهم ضد الضغوط والتوترات بشكل عام.
- ٢- توظيف استراتيجيات متعددة ومناسبة في تنفيذ الضغوط، وتقويم فاعليتها من خلال مقارنتها مع أساليب التوافق والانسجام معها ومحاولة استيعابها.
- ٣- الاهتمام بإعداد الفنيات التدريبية والإرشادية في الجامعات، والقيام بورش عمل لتدريب المرشدين، وتنظيم جيد للإرشاد مع إدراك لأهمية دور المرشد النفسي في الجامعة، لما لذلك من أثر في مساعدة الطلبة على حل مشكلات سوء التوافق مع الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يواجهونها، والتعامل مع آثار أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها.

٤. يمكن للأساتذة استخدام "مستندات Google" لإشراك طلابهم في الكتابة التعاونية حيث يمكن لمجموعة من الطلاب المساهمة في موضوع واحد بشكل متزامن وغير متزامن. يمكن لمشرف الكلية مراقبة مشاركة الطلاب وسيكون قادرًا أيضًا على تحديد وتقييم مساهمات الطلاب الفردية.

٥. يمكن للأساتذة الإعلان عن موضوع ما ومطالبة طلابهم بتصفح "YouTube" أو المواقع المشابهة الأخرى لتحديد مقاطع الفيديو التعليمية الأكثر صلة بالموضوع المعلى عنها. بعد مشاهدة مقاطع الفيديو التعليمية، سيتعين على الطلاب مشاركة تعليقاتهم أو وجهات نظرهم لاستدعاء مقاطع الفيديو المحددة على أنها مقاطع فيديو تعليمية ذات صلة.

٦. يمكن للأساتذة إنشاء محاضرات فيديو PowerPoints بصوت وملاحظات شريحة وتعميمها على طلابهم متبوعًا باختبار نوع موضوعي عبر الإنترنت.

المراجع:

- الجمال، مروة مصطفى (٢٠١٠). تباين إدراك الفرد للأحداث اليومية (السارة - الضاغطة)، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٩). التنبؤ بالأحداث المستقبلية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة (ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أسيوط.
- العدل، عادل محمد (٢٠١٩). شخصية الإنسان. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سعود، ناهد شريف (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتى التفاوض والتفاوض (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.
- شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

Al-Khubaisy, T. & Al-Atrany, S. (1997). Posttraumatic stress disorder among Amiryra shelter disaster student victims, *The Arab Journal of Psychiatry*, 8, 68-79.

Allen. M, (1996), Post – traumatic stress disorder among Black Vietnam veterans, *Hospital & Community Psychiatry*, 37(1), 55-61.

Berman NB.& Artino AR. (2018). Development and initial validation of an online engagement metric using virtual patients. *BMC Med Educe [Internet]. Sep 17 [cited 2020 Apr 3];18*. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6142316/>

Burgess S.& Sievertsen HH. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education [Internet]. VoxEU.org. [cited 2020 Apr 19]. Available from: <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>

Emery A. (2017). E-lectures and online learning: Not a replacement for live teaching. *Med Teach*, 39(12), 1292.

Hoy MB. (2014). MOOCs 101: an introduction to massive open online courses. *Med Ref Serv Q.*, 33(1), 85–91.

Jones, F. & Jim, B. (2001). *Stress, myth, theory and research*. London: Person Education limited.

- Marcotte D, et al (2009) " Gender differences in depression symptoms during adolescence Role of gender typed characteristics self-esteem body image stressful live events and pubertal status " . *Journal of Emotional & Behavioural Disorder*,10,64-71
- O'Doherty D, Dromey M, Loughheed J, Hannigan A, Last J& McGrath D. (2018). Barriers and solutions to online learning in medical education - an integrative review. *BMC Med Educ.* ,18(1):130.
- Pollack, M. H., Bardy, K. T., Marshall, R. D., & Yehyda, R. (2001). Trauma and stress: Diagnosis and treatment, *Journal of Clinical Psychiatry*, 6, 906- 915.
- Sandin B. (2015). Difference in negative life events betupatients with anxiety. Disorder, depression hypochondriasis. *Journal of Anxiety Stress Coping* ,64(1),57-68.
- Schafer, W. (2000). *Stress management for wellness*. (4th-ed)., New York: A Division of Thompson Learning, Inc.
- Wynter L, Burgess A, Kalman E, Heron JE& Bleasel J. (2019). Medical students: what educational resources are they using? *BMC Med Educ.* ,19(1),36.
- Zayapragassarazan Z. (2020). COVID-19: Strategies for engaging remote learners in medical education. *F1000Research*, 9:273.
- Zayapragassarazan Z.& Kumar.S. (2012). Active learning methods. *NTTC Bull*, 19(1): 3-5.
- Zayapragassarazan Z& Chacko TV. (2020). Interaction analysis of FAIMER mentor-learner web online collaborative learning session. *Malays Online J Educ Technol* ,8(2):12-27.